

Die verkenning en bevordering van selfregulering vanuit 'n kreatiwiteitsperspektief

**Anton du Preez
M.A. (Kliniese Psigologie)**

**Proefskrif voorgelê vir die graad Philosophiae Doctor in Psigologie
aan die Potchefstroomse kampus van die Noordwes-Universiteit**

PROMOTOR: Prof. K.F.H. Botha

**November 2012
Potchefstroom**

TOESTEMMINGSBRIEF

Ek, as studieleier en mede-outeur, gee hiermee toestemming dat Anton du Preez die manuskrip met die titel: *Die verkenning en bevordering van selfregulering vanuit 'n kreatiwiteitsperspektief*, mag indien as proefskrif ter voldoening aan die vereistes vir die voltooiing van die graad PhD in Psigologie.

Prof. K.F.H. Botha

BEDANKINGS

'n Besondere woord van dank aan die volgende persone waarsonder die suksesvolle afhandeling van hierdie proefskrif nie moontlik sou wees nie:

- My promotor prof. Karel Botha vir sy reuse-bydrae, aanmoediging, hulp en entoesiasme vir hierdie studie.
- Mev. Wilma Rautenbach vir haar geduld en verduidelikings met die statistiese aspekte.
- Al die kunstenaars wat deelgeneem het aan die vraelyste. Dankie vir jul belangstelling en ondersteuning.
- Louisemarie Combrink vir die taalversorging, humor en belangstelling in die onderwerp.
- My vrou en kinders, Melanie, Mia, en Marco vir jul liefde en ondersteuning.
- My Skepper, vir die geleentheid om te kan studeer.

If there were only one truth, you couldn't paint a hundred canvases on the same theme.

(Pablo Picasso, 1966)

OPSOMMING

Sleutelwoorde: Selfregulering, kreatiwiteit, skilderkuns, indagtigheid, agentskap

Die konstruk selfregulering is goed nagevors in die sielkunde, maar daar bestaan tans geen volwaardige benadering wat selfregulering as volledig-geïntegreerde proses bevorder nie, en daar is verder min inligting in die literatuur as sodanig van die rol van kreatiwiteit in die selfreguleringsproses. Die doel van hierdie studie was om die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit te verken, en om selfregulering as psigologiese sterkte met behulp van 'n kreatiewe skilderkunsprogram by 'n groep individue te bevorder.

In die literatuuroorsig is selfregulering as 'n vaardigheid aangetoon wat gevorm word deur 'n interaksie tussen neurologiese prosesse en omgewingsfaktore, waardeur 'n persoon intensioneel agentskap neem vir eie gedrag. Kreatiewe selfregulering is gekonseptualiseer as die vermoë om oorspronklike, nuwe, toepaslike gedrag te genereer; om ook gedrag te wysig en voortdurend aan te pas op so 'n wyse dat doelwitbereiking en psigologiese welstand bevorder word.

In die eerste empiriese ondersoek is van 'n kwalitatiewe, interpreterende ontwerp gebruik gemaak om die subjektiewe belewenis van kreatiwiteit as selfregulerende proses in die skilderproses by 14 gevestigde skilders te verken. Data-insameling is gebaseer op 'n vraelys wat spesifiek vir hierdie studie ontwikkel is. Tematiese data-ontleding ondersteun die bevindinge uit die literatuur oor die raakpunte tussen selfregulering en kreatiwiteit, en bring ook spesifieke temas rakende die selfregulerende aspekte van kreatiwiteit, naamlik intrinsieke motivering, selfeffektiwiteit, selfbeheer en indagtigheid, na vore. 'n Bykomende aspek is die sterk rol wat kreatiwiteit in assimilasië

speel, wat op sy beurt aan deursettingvermoë en sterk persoonlike identifisering met doelwitte verbind word. Op grond van die bevindinge uit die eerste twee fases van die ondersoek is 'n skilderkunsprogram ontwikkel, met die oog daarop om selfregulering as aanpassende lewensvaardigheid deur die fasilitering van kreatiwiteit te bevorder. Toepaslike riglyne vir effektiewe programontwikkeling is hierby geïnkorporeer.

In die tweede empiriese ondersoek is die skilderprogram geëvalueer deur gebruik te maak van 'n gemengde voor-natoets eksperimentele-kontrolegroep ontwerp wat 18 pasiënte van 'n psigiatrisse privaatklinik betrek het. Daar is gebruik gemaak van die *Basic Psychological Needs Scale (General)* (BPNS-Gen); die 14-item *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) asook die *Shortened Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) om vas te stel of daar enige groei in selfregulering plaasgevind het. Kwantitatiewe data is gebruik om binne- en tussengroepverskille vas te stel, terwyl 'n addisionele kwalitatiewe metode gebruik is om deelnemers in die eksperimentele groep se vordering tydens die sessies te verken.

Uit die bevindinge blyk dit dat die kreatiwiteitsprogram beslis 'n betekenisvolle, positiewe verandering in selfregulering teweeggebring het. Selfreguleringsfaktore soos veral indagtigheid, maar ook outonomie, besluitneming en selfevaluering toon prakties betekenisvolle verbetering en medium-effekverbetering in deursettingsvermoë is bevind. Die gevolgtrekking wat dus gemaak word uit hierdie studie is dat kreatiwiteit 'n persoon toerus met spesifieke vaardighede wat 'n onontbeerlike rol speel om selfregulering te fasiliteer in al die fases van doelwitgerigte gedrag. Leemtes is aangedui en voorstelle vir verdere navorsing en praktiese implementering is aan die hand gedoen.

SUMMARY

Keywords: Self-regulation, creativity, painting, mindfulness, agency

The construct of self-regulation has been well researched, however, no comprehensive approach is available for promoting self-regulation as a strength operating in an integrated process, and, furthermore, current research gives limited consideration regarding the role of creativity in the self-regulation process. The objective of this study was to explore the relation between self-regulation and creativity, and to promote self-regulation as a psychological strength by means of a creativity programme in the field of painting in a group of individuals.

Self-regulation is described in the literature as a skill that is acquired through an interaction of neurological and environmental factors that enables a person to intentionally accept agency of his or her actions. Creative self-regulation is conceptualised as the ability to generate original, novel and appropriate behaviour while constantly adjusting and adapting behaviour with a view to attain goals and promoting psychological well-being.

A qualitative, interpretative design was used in the initial empirical inquiry to explore the subjective experience of 14 established painters in terms of their creativity as a self-regulatory process during the practice of their art. Data was obtained from a questionnaire specifically designed for this study. Thematic data analysis supported the findings of the literature regarding the crucial similarities between self-regulation and creativity, and particular themes concerning the self-regulatory aspects of creativity, such as intrinsic motivation, self-efficacy, self-control, and mindfulness were identified. Additionally, creativity appeared to strongly favour assimilation, which was ascribed to

perseverance and a strong identification with goals. Based on the findings of the first two phases of the study, a painting programme was developed with a view to promote self-regulation as an adaptive life skill through the facilitation of creativity. Relevant guidelines for effective programme development have been incorporated into this programme.

In the subsequent empirical study the painting programme was assessed, by means of a mixed experimental control group consisting of 18 patients in a private psychiatric clinic. Pre- and post-testing were conducted by means of the *Basic Psychological Needs Scale (General)* (BPNS-Gen); the 14 item *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI), as well as the *Shortened Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) to determine whether any improvement in self-regulation occurred within the group. Quantitative data provided information on differences within and between the experimental and control groups, while an additional qualitative method was used for examining the progress of the experimental group during the course of the programme.

The results indicated that the programme brought about a significant positive change in self-regulation among the experimental group. Certain self-regulation factors, especially mindfulness, but also autonomy, decision-making, and self-evaluation appeared to have improved to a practically significant degree, whilst perseverance showed a lesser improvement of medium effect. This study therefore concluded that creativity appears to equip a person with specific skills that play a crucial role in the facilitation of self-regulation in all the phases of goal-directed behaviour. The limitations of this study were discussed and recommendations for further research and practical implementation were made.

INHOUDSOPGAWE

HOOFSTUK 1 - ALGEMENE ORIËNTASIE TOT DIE STUDIE: INLEIDING, PROBLEEMSTELLING EN KONSEPTUALISERING

1.1	INLEIDING	1
1.2	NAVORSINGSVRAE	7
1.3	DOELWITTE	8
1.4	SENTRAAL-TEORETIESE ARGUMENT	8
1.5	FILOSOFIESE EN TEORETIESE ONDERBOU	9
1.6	METODOLOGIE	10
1.6.1	Ontwerp	10
1.6.2	Deelnemers	10
1.6.3	Data-insameling	12
1.6.4	Data-analise	13
1.6.5	Prosedure	14
1.6.6	Etiese oorweginge	16
1.7	VOORUITSKOUING VAN DIE STUDIE	16
1.8	SAMEVATTING	18

HOOFSTUK 2 - SELFREGULERING

2.1	INLEIDING	19
2.2	WAT IS SELFREGULERING ?	20
2.2.1	Historiese konteks	20

2.2.2	Konseptualisering van selfregulering	21
2.2.3	Selfregulering as uitvoerende funksie van die brein	23
2.2.4	Die ontwikkeling van selfregulering	24
2.2.5	Selfregulering in interpersoonlike/sosiale konteks	25
2.2.6	Toepassingsvelde van selfregulering	26
2.3	DIE PROSES EN FASES VAN SELFREGULERING	27
2.3.1	Fase 1 – Doelwitbeplanning	28
2.3.1.1	Motivering	28
2.3.1.2	Selfeffektiwiteit	35
2.3.2	Fase 2 – Doelwituitvoering	37
2.3.2.1	Monitering	37
2.3.2.2	Selfbeheer	39
2.3.2.3	Indagtigheid (<i>Mindfulness</i>)	42
2.3.3	Fase 3 - Aanpassing	49
2.4	SELFREGULERING EN PSIGOLOGIESE WELSTAND	55
2.5	DIE BEVORDERING VAN SELFREGULERING	58
2.6	GEVOLGTREKKING	59
2.7	VOORUITSKOUING OP HOOFSTUK 3	62

HOOFSTUK 3 - SELFREGULERING VANUIT 'N KREATIWITEITSPERSPEKTIEF

3.1	INLEIDING	63
3.2	HISTORIESE KONTEKS	63
3.3	WAT IS KREATIWITEIT?	65
3.3.1	Kreatiwiteit as individuele vermoë	66
3.3.2	Kreatiwiteit as sosiale-, kulturele- en groepsvermoë	72

3.3.3	Kreatiwiteit en psigologiese welstand	73
3.3.4	‘n Werkende konseptualisering van kreatiwiteit vir hierdie studie	76
3.4	SELFREGULERING AS ‘N KREATIEWE PROSES	77
3.4.1	Kreatiwiteit tydens doelwitbeplanning	78
3.4.2	Kreatiwiteit tydens doelwituitvoering	82
3.4.3	Kreatiwiteit en aanpassing	87
3.5	GEVOLGTREKKING	90

HOOFSTUK 4 - KREATIEWE SELFREGULERING BY ‘N GROEP SKILDERS

4.1	INLEIDING	92
4.2	METODOLOGIE	93
4.2.1	Ontwerp	93
4.2.2	Deelnemers	94
4.2.3	Data-generering	94
4.2.3.1	Ontwikkeling van vraelys	95
4.2.3.2	Rasionaal vir vrae	96
4.2.3	Data-analise	102
4.2.4	Proses en etiese aspekte	104
4.2.5	Vertrouenswaardigheid	105
4.3	RESULTATE EN BESPREKING	106
4.4	GEVOLGTREKKING	121

HOOFSTUK 5 - ONTWIKKELING VAN DIE SKILDERKUNSPROGRAM

5.1	INLEIDING	125
-----	-----------	-----

5.2	KRITIESE EVALUERING VAN BESTAANDE PROGRAMME OM SELFREGULERING TE BEVORDER	125
5.3	DOELWITTE VAN DIE PROGRAM	127
5.4	TEORETIESE EN PRAKTIESE VERTREKPUNTE VIR DIE PROGRAM	128
5.4.1	Eksperiënsiële leer	128
5.4.2	Biswas-Diener, Kashdan en Minhas (2011) se riglyne vir die bevordering van psigologiese sterktes	129
5.4.3	Edwards (1989) se neurologiese perspektief op kreatiwiteit	130
5.5	ONTWIKKELING VAN DIE PROGRAM	131
5.5.1	Basiese raamwerk	131
5.5.2	Uiteensetting van die skilderkunsprogram	133
5.5.2.1	Afdeling 1: Basiese Tekenvaardigheid	136
5.5.2.2	Afdeling 2: Kleurbegrip	142
5.5.2.3	Afdeling 3: Skildertegniek	145
5.5.3	Konteks van aanbieding: plek, aanbieder, tydsverloop	148
5.6	SAMEVATTING	149

HOOFSTUK 6 - EVALUERING VAN DIE SKILDERKUNSPROGRAM

6.1	INLEIDING	152
6.2	METODE	152
6.2.1	Navorsingsontwerp	152
6.2.2	Deelnemers	153
6.2.3	Prosedure	154

6.2.4	Data-generering en –ontleding	155
6.2.4.1	Kwantitatiewe data-generering	155
6.2.4.2	Kwantitatiewe data-ontleding	159
6.2.4.3	Kwalitatiewe data-generering	160
6.2.4.4	Kwalitatiewe data-ontleding	161
6.2.4.5	Vertrouenswaardigheid	162
6.3	RESULTATE	163
6.3.1	Beskrywende statistiek	163
6.3.2	Binnegroepverskille	165
6.3.3	Tussengroepverskille	167
6.3.4	Resultate van kwalitatiewe observasie	168
6.4	BESPREKING	171
6.5	GEVOLGTREKKING	179

HOOFSTUK 7 - SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING EN AANBEVELINGS

7.1	INLEIDING	181
7.2	BEVINDINGS MET BETREKKING TOT DIE DRIE DOELWITTE	182
7.2.1	Doelwit een: 'n Verkenning van die teoretiese samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit (hoofstukke twee en drie)	182
7.2.2	Doelwit twee: 'n Verkenning van die empiriese samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit (hoofstuk vier)	185
7.2.3	Doelwit drie: Die evaluering van die skilderkunsprogram (hoofstuk ses)	186
7.3	LEEMTES	188
7.4	AANBEVELINGS	190

7.4.1	Aanbevelings vir die praktyk	190
7.4.2	Aanbevelings vir verder navorsing	190
7.5	GEÏNTEGREERDE GEVOLGTREKKING	192

8.	BRONNELYS	193
----	------------------	-----

BYLAAG 1:	Brief aan skilders	219
------------------	--------------------	-----

BYLAAG 2:	Brief aan pasiënte	220
------------------	--------------------	-----

BYLAAG 3:	Tydskedule van skilderkunsprogram	222
------------------	-----------------------------------	-----

LYS VAN TABELLE

Tabel 1 – Kreatiewe selfregulering by ‘n groep skilders: Temas en subtemas	107
Tabel 2 – ‘n Opsomming van die program	135
Tabel 3 – Beskrywende statistiek en betroubaarheid	163
Tabel 4 – Binnegroepverskille vir die eksperimentele groep	166
Tabel 5 – Binnegroepverskille vir die kontrolegroep	167
Tabel 6 – Tussengroepverskille	168
Tabel 7 : Kwalitatiewe observasie van deelnemers in die eksperimentele groep	169

LYS VAN FIGURE

Figuur 1: Die fases en faktore in die selfreguleringsproses	28
Figuur 2: Fokusareas van die program	133
Figuur 3: Basiese tekenvorms	136
Figuur 4: Onderstebo-tekening	

HOOFSTUK 1

ALGEMENE ORIËNTASIE TOT DIE STUDIE: INLEIDING, PROBLEEMSTELLING EN KONSEPTUALISERING

1.1 INLEIDING

Hierdie navorsing bied 'n ondersoek na selfregulering met die doel om dit te konseptualiseer as 'n kreatiewe proses, en spesifiek om selfregulering met behulp van 'n kreatiewe skilderkunsprogram te bevorder. Selfregulering is een van die uitvoerende funksies van die brein, en kan omskryf word as die vermoë om gedrag buigbaar te beplan, uit te voer, en aan te pas na gelang van veranderende omstandighede (Caprara & Cervone, 2003; Carver, 2004; Diaz & Fruhauf, 1991). Selfregulering reflekteer verder ook “agentskap”, (beter bekend in die Engelse *agency*) wat volgens Bandura (2001) verwys na die individuele vermoë om 'n rol in eie ontwikkeling, aanpassing en selfhervorming te speel. 'n Toenemende aantal navorsers beskou selfregulering egter ook as 'n interpersoonlike, sosiale en selfs 'n gemeenskapsvaardigheid (vergelyk Kuhl, Kazén & Koole, 2006).

Selfregulering ontwikkel as 'n funksie van biologiese predisposisies in samehang met die invloed van kultuur, omgewing, en gemeenskap, asook die individu se sosiaal-kognitiewe leergeskiedenis (Mischel & Ayduk, 2004). Hoewel daar verskeie selfreguleringsteorieë en -modelle bestaan, word drie duidelik onderskeibare, opeenvolgende en interafhanklike fases, naamlik doelwitbeplanning, doelwituitvoering, en aanpassing as sentraal tot die meeste hiervan beskou (vergelyk veral Zimmerman, 2000). Tydens doelwitbeplanning is dit belangrik om intrinsiek gemotiveerd te wees en

hoë selfeffektiwiteit te toon. Effektiewe doelwituitvoering behels op sy beurt dat die individu sy of haar eie gedrag moniteer, selfbeheer toepas en indagtig moet wees; dit wil sê, dat inligting op 'n buigbare en ontvanklike manier prosesseer word. Tydens die aanpassingsfase word foute, of dan diskrepansies tussen gestelde doelwitte en werklike uitkomst, toepaslik gewysig deur 'n sintese tussen verskillende aanpassingstrategieë. Alhoewel hierdie fases onderskeibaar is van mekaar, funksioneer dit volgens Caprara en Cervone (2003) as 'n integrale, koherente psigologiese eenheid.

Aangesien selfregulering 'n prominente rol speel ten opsigte van die mate waarin die individu suksesvol in die bereiking van doelwitte is, word dit as 'n belangrike vaardigheid in die bevordering en handhawing van psigologiese welstand beskou (vergelyk Park & Peterson, 2006; Kuhl *et al.*, 2006; Higgins, Grant, & Shah, 2006; Shapiro & Schwartz, 2000; Schmeichel & Baumeister, 2004). Die rede hiervoor, volgens Bandura (2001), is dat dit die individu beter in staat stel om sy of haar eie veranderinge te realiseer, en verder volgens Boekaerts, Maes en Karoly (2005) dat dit toelaat daarvoor dat keuses konsekwent en deurlopend uitgeoefen kan word binne 'n goed geïntegreerde doelwithierargie. Hofer, Busch en Kärtner (2011) dui voorts aan dat selfregulerende vermoëns geassosieer word met die ontwikkeling van identiteit, en spesifiek omdat dit help om welstand te verhoog deur kontinuïteit in 'n persoon se lewe te skep. Om hierdie rede is selfregulering as sterkte ingesluit onder die deug gematigdheid of bestendigheid (*temperance*) in die *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS) (Peterson & Seligman, 2004).

Gebrekkige selfregulering, daarenteen, hou groter risiko in vir die ontwikkeling van verskeie vorme van psigopatologie (kyk byvoorbeeld Bolkan, 2006; Briones, Tabernero & Arenas, 2008; Janoff-Bulman, Sheik & Hepp, 2009; Bornovalova, Fishman, Strong,

Kruglandski, & Lejuez, 2008; Neal & Carey, 2004; Nidecker, 2007; Ross & Fontao, 2007; Trice, 2006). Gemoedsversteurings word byvoorbeeld in die algemeen met gebrekkige uitvoerende funksies geassosieer veral weens laer serotonergiese funksie (Carver, Johnson & Joormann, 2008), terwyl bipolêre depressie spesifiek met disregulering van affek geassosieer word (Kramer, 2010). Hoewel daar verskeie terapeutiese benaderings vir die behandeling van gemoedsversteurings, en ook vir ander vorme van psigopatologie bestaan, is dit hoofsaaklik dialektiese gedragsterapie (DGT) (Linehan, 1993) wat spesifiek op disfunksionele selfregulering fokus deur indagtigheid, emosionele regulering, interpersoonlike effektiwiteit en die vermoë om stres beter te hanteer, te bevorder. DGT is egter in wese 'n langertermyn, individuele vorm van psigoterapie wat nie altyd toepaslik gebruik kan word in 'n groepskonteks nie, en ook nie ideaal is om selfregulering by normaal-funksionerende individue te bevorder nie.

In aansluiting hierby is die meeste programme wat spesifiek daarop gefokus is om selfregulering te bevorder, eerder gemik op die bevordering van selfregulering by kinders en adolessente, veral met betrekking tot effektiewe leer en akademiese prestasie (vergelyk Bradley, Atkinson, Tomasino, Rees, & Galvin, 2009; Hadwin & Winne, 2001; Hemingway, Carroll, & Bower, 2010; en Raybold, 2003), terwyl die enkele programme wat op volwassenes fokus, tipies selfregulering met betrekking tot fisieke gesondheid (byvoorbeeld 'n gesonder dieet of gewigsverlies) ten doel het (vergelyk Wing, Tate, Gorin, Raynor, & Fava, 2006; Van Genugten, Van Empelen, Flink & Oenema, 2010). In aansluiting hierby dui Vancouver en Day (2005) aan dat daar 'n beduidende gebrek aan wetenskaplike studies van omvattende selfreguleringsintervensies is, terwyl Boekaerts, Maes en Karoly (2005) ook aanvoer dat baie nog geleer moet word oor die beste maniere om selfregulering te bevorder. Daar bestaan

dus 'n leemte aan 'n program wat selfregulering in die algemeen bevorder, wat in groepskonteks aangebied kan word, en wat korttermyn van aard is.

In die soeke na 'n effektiewe, wetenskaplik-gefundeerde manier om selfregulering te bevorder, val dit veral op dat daar 'n potensiële samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit bestaan, wat moontlik as toepaslike fokus in die ontwikkeling van 'n program gebruik kan word. Daar is byvoorbeeld vroeër aangetoon dat selfregulering die vermoë is om gedrag so uit te oefen en aan te pas dat suksesvolle doelwitbereiking en psigologiese welstand bevorder word. Hiermee saam is verwys na vaardighede soos *aangepasbaarheid, buigbaarheid, toepaslikheid*, en ook *sintese*, wat impliseer dat selfregulering 'n kreatiewe proses kan en moontlik selfs moet wees. Die skep van nuwe doelwitte, die effektiewe uitvoer daarvan, asook die sintese tussen verskillende aanpassingstrategieë vereis volgens die navorser ongetwyfeld die vermoë om kreatief te wees.

Torrance (in Houtz, 2003) beskryf kreatiwiteit as 'n kognitiewe proses van leemte-identifisering, idee- en hipotesevorming, toetsing en aanpassings; hierdie is 'n definisie wat net sowel op selfregulering van toepassing sou kon wees. Tierney en Farmer (2002) toon, met verwysing na 'n werksomgewing, hoe kreatiewe selfeffektiwiteit – met ander woorde die oortuiging dat die individu op suksesvolle wyse 'n kreatiewe bydra tot die werksomgewing kan lewer – wel hierdie uitkoms betekenisvol voorspel. De la Harpe (2006) wys op die belangrikheid van kreatiwiteit in metakognisie – 'n proses wat krities belangrik vir selfregulering is, omdat dit die individu help om die konteks en proses van doelwituitvoering te moniteer, en selfrefleksie te kan gebruik om uiteindelik gedragswysigings aan te kan bring soos toepaslik. Voorts meld Robinson-Riegler en Robinson-Riegler (2008) dat kreatiewe oplossings gekenmerk word aan

oorspronklikheid en toepaslikheid, wat ook komponente is wat spesifiek benodig word tydens die aanpassingsfase van selfregulering, en wat verder ook onmisbaar is in elkeen van die voorafgaande fases. In dié verband beskryf Pope (2006, p. 11) kreatiwiteit as, “*the radical re-fashioning of consciousness*”; die outeur sluit dus konseptueel aan by Langer (2005b, p. 4) wat verwys na struikelblokke wat persone verhoed om met hul eie kreatiwiteit in aanraking te kom as die, “*socially constructed roadblocks that keep us from experiencing our creative selves*”. Sy meld voorts dat kreatiwiteit wat op ‘n indagtige wyse nagestreef word, die potensiaal het om ‘n mens te bevry van jou eie rigiede voorskriftelikheid. Gebrekkige selfregulering ondermyn egter selfeffektiwiteit, en dit veroorsaak volgens Bandura (2001) dat mense nie kreatief gebruik maak van hulpbronne of ondersteuning met die uitvoer van hulle doelwitte nie. Omdat dit dus wil voorkom asof gebrekkige selfregulering veral die gevolg van afwesige of lae kreatiwiteit tydens enige selfreguleringsfase kan wees, is dit logies dat kreatiwiteit ‘n sterk oorweging in die bevordering van selfregulering behoort te wees.

Dit is daarom baie verrassend dat kreatiwiteit feitlik geensins in selfregulerings-teorie aangetoon word nie, en hoogstens enkele verwysings in die belangrikste selfreguleringsbronne ontvang. In beide uitgawes van die *Handbook of Self-Regulation: Research, theory, and applications* (Baumeister & Vohs, 2004; 2010), die *Handbook of Self-Regulation* (Boekaerts, Pintrich & Zeidner, 2005) asook *Self-Regulation in Health Behavior* (De Ridder & De Wit, 2006) – toonaangewende bronne in die selfreguleringsliteratuur – word kreatiwiteit nêrens as term in die onderwerp-indekse aangedui nie. Enkele studies ondersoek wel aspekte van kreatiewe selfregulering, byvoorbeeld Al Dobobain (2006); De la Harpe (2006); Novick en Novick (2001); Oettingen, Pak en Schnetter, (2001); Selart, Nordström, Kuvaas en Takamura (2008); Stobbeleir, Ashford, en Buyens (2001); en Tierney en Farmer (2002), maar hierdie

bronne fokus slegs op sekere aspekte van selfregulering óf kreatiwiteit, of hulle fokus slegs op 'n baie spesifieke toepassingsveld soos die akademiese- of werkskonteks. Geeneen van hierdie studies fokus egter op die bevordering van kreatiewe selfregulering as geïntegreerde, algemene vaardigheid wat help om by veranderende kontekste aan te pas nie.

Die leemte wat daarom met hierdie navorsing aangespreek word, is eerstens dat, hoewel daar potensieel 'n sterk verwantskap tussen selfregulering en kreatiwiteit blyk te wees, kreatiwiteit nog grootliks 'n onontginde bron met betrekking tot die bevordering van selfregulering is. Tweedens bestaan daar 'n gebrek aan bestaande empiries-geëvalueerde programme wat selfregulering deur middel van kreatiwiteit op omvattende, geïntegreerde wyse bevorder. Derdens is daar ook nie literatuur beskikbaar oor die bevordering van selfregulering vanuit 'n kreatiwiteitsperspektief vir individue met gebrekkige selfregulering nie (hier dink mens byvoorbeeld aan diegene met gemoedsversteurings). Hierdie leemtes het tot gevolg dat (i) selfregulering nog hoofsaaklik in terme van effektiwiteit, selfbestuur en ander meganistiese en resepmatige vaardighede omskryf word; (ii) dat dié stand van sake die wyses waarop selfregulering bevorder kan word, inperk omdat die potensiaal van kreatiwiteit nog nie genoegsaam in ag geneem is en spesifiek geëvalueer is in terme van die waarde wat dit moontlik mag inhou nie.

Om hierdie leemtes aan te spreek, word daar beplan om 'n program, gebaseer op kreatiwiteit, te ontwikkel wat daarop gemik is om selfregulering te bevorder. Dit sou egter nie sin maak om bloot 'n kreatiewe proses as algemene, abstrakte konsep, te gebruik nie, omdat dit waarskynlik te vaag en wyd sou wees. Om hierdie rede sal 'n meer spesifieke fokus gebruik word, in ooreenstemming met Lubart en Guignard (2004) se

beskouing dat kreatiwiteit domein-spesifiek is. Vir die doel van hierdie studie is besluit om te fokus op 'n domein-spesifieke area van kreatiwiteit, naamlik skilderkuns. Die motivering hiervoor is veral omdat dit 'n kunsvorm is wat relatief maklik in 'n program-formaat geïntegreer kan word, en ook omdat dit wil voorkom of skilders dit eens is dat daar in skilderkuns 'n sterk selfvervullings- en selfaktualiseringsproses betrokke is (Ballot, 1996; Bryson, 1993; Glazer, 2009; Jamison, 1994; Murphy, 2008; Newton, 2001; Van Gogh-Bonger, 1953). In aansluiting hierby meld Kossack (2009, p. 14) dat kunsgebaseerde praktyke individue kan help om, "*centred, aligned, present en alert to the moment*" te wees, terwyl Newton (2001, p. 98) aandui dat, "*as the artist manipulates and restructures the pictorial space, there can be a reciprocal realignment in the parallel amalgam of its real counterpart ... the therapeutic cure.*" Hiervolgens word die potensiële waarde van 'n kunsgebaseerde program vir vaardigheids- en terapeutiese opleiding dus sterk geïmpliseer.

Die potensiële bydrae wat met hierdie studie beoog word, is om selfregulering op unieke wyse te bevorder, soos gebaseer op 'n wetenskaplik-gefundeerde, empiriese verkenning van toepaslike konsepte en tendense soos dit nasionaal en internasionaal omskryf en toegepas word. Sodanige kennis kan bydra tot 'n uitbreiding en verryking van selfregulering as teoretiese konstruk, en indien die program 'n betekenisvolle bydrae kan lewer tot die bevordering van selfregulering, sal dit die leemte in bestaande programme nie net aanvul nie, maar spesifiek 'n empiries-geëvalueerde program bied wat boonop uniek is in terme van die kreatiewe perspektief wat gebruik word.

1.2 NAVORSINGSVRAE

In die lig van bogenoemde word die volgende navorsingsvrae geformuleer:

In watter mate kan selfregulering as 'n kreatiewe proses beskou word, en watter waarde hou kreatiwiteit in vir die begrip en bevordering van selfregulering? Hoe word hierdie samehang tussen kreatiwiteit en selfregulering ervaar en toegepas onder skilders? Hoe kan 'n skilderkunsprogram wat selfregulering bevorder, ontwikkel word, en hoe effektief sal hierdie program wees vir 'n groep individue met gebrekkige selfregulering?

1.3 DOELWITTE

Die oorhoofse doelstelling is om selfregulering beter te verstaan as 'n kreatiewe proses, en hieruit om 'n kreatiewe skilderkunsprogram waarvan die fokus is op die bevordering van selfregulering te ontwikkel, toe te pas, en te evalueer. Die spesifieke doelwitte van die navorsing is om:

1. die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit teoreties te verken;
2. die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit empiries in 'n domein-spesifieke area van kreatiwiteit (skilderkuns), te verken; en
3. 'n kreatiewe skilderkunsprogram wat fokus op die bevordering van selfregulering te ontwikkel, toe te pas, en te evalueer vir individue met gebrekkige selfreguleringsvaardighede.

1.4 SENTRAAL-TEORETIESE ARGUMENT

Die sentraal-teoretiese argument van hierdie studie is dat daar 'n potensiële samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit bestaan wat nog nie deeglik ontgin is nie,

en wat toepaslik gebruik sal kan word om 'n program te ontwikkel wat selfregulering as individuele vaardigheid effektief te bevorder.

1.5 FILOSOFIESE EN TEORETIESE ONDERBOU

Die studie is nie soseer op 'n spesifieke, enkele filosofiese of teoretiese onderbou gebaseer nie. Dit kan eerder beskryf word as 'n studie waarin die navorser optimaal gebruik maak van, en 'n sintese wil skep tussen bestaande teoretiese oriënterings vanuit beide die selfregulerings- en kreatiwiteitsliteratuur. Dit is egter duidelik – soos in hoofstuk twee aangetoon word in die bespreking van selfregulering as konstruk – dat hierdie term, hoewel dit aanvanklik sterk uit die kubernetiese- en sisteemteorie ontwikkel het, en later deur Bandura (2001) se sosiaal-kognitiewe teorie beïnvloed is, vandag veral gekenmerk word aan 'n gebrek aan teoretiese koherensie. Ten spyte hiervan is Deci en Ryan se Selfdetermineringsteorie asook Brandtstädter en Rothermund (2002) se dubbelproses-raamwerk prominent maar nie uitsluitlik nie in hierdie studie as raamwerk vir selfregulering gebruik. Netso is Benack, Bassechs en Swan (1989, p. 203) se perspektief op kreatiwiteit gebruik om 'n operasionele definisie vir die samehang tussen kreatiwiteit en selfregulering te ontwikkel, maar word ondersteun, met betrekking tot ontwikkeling van die program, deur die beginsels van eksperiënsiële leer, soos beskryf deur Kolb en Kolb (2005), asook Biswas-Diener, Kashdan en Minhas (2011) se riglyne vir die bevordering van psigologiese sterktes, en Edwards (1989) se neurologiese perspektief op kreatiwiteit. Daar word egter deurgaans gewaak teen die moontlikheid om in teoretiese fragmentering te verval, deur 'n groot onus op toepaslike integrasie te plaas ten einde die doelwitte so effektief as moontlik te kan beantwoord.

1.6 METODOLOGIE

1.6.1 Ontwerp

Die studie volg 'n gemengde metode-ontwerp, met triangulasie van verskillende data-insamelings- en data-ontledingstegnieke. Die navorsing ontplooi in drie hoof fases wat elk gebaseer is op een van die drie doelwitte van die studie: Eerstens is 'n omvattende literatuurstudie onderneem om selfregulering vanuit 'n kreatiwiteitsperspektief te verken. Tweedens, as empiriese uitbreiding van die literatuuroorsig, is 'n kwalitatiewe verkenning van die persepsies en belewenisse van 'n groep erkende skilders onderneem, met betrekking tot kreatiwiteit en selfregulering in hulle skilderkuns. Hierna is 'n kreatiewe skilderkunsprogram ontwikkel en toegepas. Laastens word die effektiwiteit van die program kwantitatief en kwalitatief verken deur middel van evaluasienavorsing, spesifiek 'n voor-na eksperimentele-kontrolegroepontwerp. Elk van hierdie benaderings word in groter detail in die verskillende hoofstukke bespreek.

1.6.2 Deelnemers

Deelnemers is slegs by fases twee en drie betrek. 'n Nie-ewekansige, doelmatige steekproef (kyk Steyn, Smit, Du Toit & Strasheim, 1994) is gebruik om 'n relatief homogene groep van 14 skilders as deelnemers vir fase 2 te identifiseer. Die term skilders verwys in hierdie studie na kunstenaars wat in die tradisionele sin werk met verf en kwas of paletmes as materiaal, hoofsaaklik op gespanne doek as basis. Die spesifieke mediums wat deur hierdie skilders gebruik word is olie- of akrielverf. Daar is besluit op 'n doelmatige steekproef om die insluiting van erkende skilders wat reeds

nasionale erkenning vir hul werk verkry het te verseker. Dié benadering het voorts daartoe bygedra dat ryker data met die oog op 'n meer in-diepte studie geselekteer kon word (in aanbeveling van Patton, 2002). Die groep bestaan uit tien vroulike en vier manlike skilders, waarvan die gemiddelde ouderdom 39 is, met die jongste 25 en die oudste 62 jaar oud. Nege van die skilders beoefen hulle skilderkuns voltyds, terwyl die ander vyf dit deelyds beoefen.

Vir die toepassing en evaluering van die program in fase drie is 'n studiepopulasie van 18 pasiënte gebruik wat behandeling ontvang in 'n privaat psigiatrisie kliniek in Klerksdorp. Die groep word as 'n studiepopulasie beskou omdat al die lede van 'n geïdentifiseerde groep as deelnemers gebruik is (Neuman, 1994). Die deelnemers voldoen almal aan die kriteria vir 'n gemoedsversteuring volgens die Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (APA, 1994) en toon daarom tipies gebrekkige selfregulering ten opsigte van hulle psigologiese, sosiale en beroepsfunksionering (Trice, 2006, Briones, *et al.*, 2008). Pasiënte met 'n psigotiese simptomebeeld asook diegene wie se algemene funksionering weens erge simptome in so mate ingekort is dat hul die proses met moeite sou volg, is nie by die groep ingesluit nie. Die groep is in 'n eksperimentele- (n=13) en kontrolegroep (n=5) ingedeel volgens hulle beskikbaarheid om aan die kreatiewe skilderkunsprogram deel te neem. Die groepe was relatief goed gebalanseerd met betrekking tot geslag en etniese herkoms. Al die deelnemers is Engels goed magtig en die gemiddelde ouderdom was onderskeidelik 39 jaar vir die eksperimentele- en 41 jaar vir die kontrolegroep.

1.6.3 Data-insameling

Vir doelwit een is 'n omvattende literatuuronderzoek gedoen deur resente literatuur oor selfregulering en kreatiwiteit aan die hand van al die bekende elektroniese databasisse, naamlik PsychInfo, Nexus, EbscoHost, Academic Search Premier, ScienceDirect, en die World Wide Web, te verken.

Vir doelwit twee is 'n oop-einde kwalitatiewe vraelys ontwikkel met die doel om die wyse te verken waarop skilders as kreatiewe persone selfregulering ervaar en toepas wanneer hulle skilder. 'n Sistematiese proses is gevolg om die fases en faktore van selfregulering as raamwerk vir generering van items te gebruik. Die vrae is ontwikkel in navolging van die riglyne wat deur Bryman (2012) gestel is, en die vrae is verder deur 'n proses van kwaliteitskontrole herhaaldelik aangepas en verfyn totdat die navorser tevrede met die kwaliteit daarvan was. Uiteindelik is 15 oop-einde vrae, sommige met subvrae, ontwikkel wat duidelik en eenvoudig genoeg verwoord is om vertrouenswaardigheid te verhoog. Die formaat van die vraelys is veral daarop gemik om response tematies te klassifiseer volgens aanduiders en kontra-aanduiders van goeie selfregulering.

Vir doelwit drie is meetinstrumente gebruik om kwantitatiewe data te genereer. Drie vraelyste is spesifiek gekies om die belangrikste aspekte wat in die literatuur oor selfregulering na vore gekom het, te operasionaliseer. Die *Basic Psychological Needs Scale (General)* (BPNS-Gen) (Illardi, Leone, Kasser & Ryan, 1993) meet die mate van bevrediging wat persone beleef ten opsigte van die behoefte aan outonomieit, bekwaamheid, en verwantskap in drie domeine (naamlik algemeen, werk, en persoonlike verhoudings). Die skaal word deur verskeie navorsers (vergelyk Gagné,

2003; Wei, Shaffer, Young & Zakalik, 2005) as betroubaar en geldig beskou. Die 14-item *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) (Buchweld, Grossman & Walach 2001) meet die mate waarin persone indagtig is, en word deur Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht en Schmidt (2006) as geldig en betroubaar beskou. Die *Shortened Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) (Carey, Neal & Collins, 2004) meet die individu se vermoë tot selfregulering in terme van die strewe na doelwitbereiking. In hierdie studie is die faktorstruktuur soos voorgestel deur Potgieter en Botha (2009) gevolg; dit bestaan uit monitering, selfevaluering, besluitneming, indagtige bewustheid, deursettingsvermoë, leer uit foute en kreatiwiteit. Neal en Carey (2004) rapporteer aanvaarbare betroubaarheid van die skaal in 'n internasionale konteks, terwyl Potgieter en Botha (2009) dieselfde in 'n Suid-Afrikaanse konteks bevind het.

Benewens die meetinstrumente is kwalitatiewe data ook vir doelwit drie genereer deur die deelnemers tydens die aanbied van die program deur middel van gedeeltelike deelnemende observasie (Bryman, 2012) met behulp van veld-observasienotas, te moniteer. Die doel was hoofsaaklik om die statistiese resultate verder te ondersteun en te verryk. Die observasies is daarom versigtig interpreteer en slegs gebruik wanneer daar baie duidelike tendense na vore getree het.

1.6.4 Data-analise

Vir die beantwoording van doelwit een is resente literatuur oor selfregulering en kreatiwiteit krities verken, gesistematiseer en geïntegreer om uiteindelik die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit bloot te lê. Vir doelwit twee is tematiese inhoudsontleding gebruik om die data te ontleed. Die riglyne van Braun en Clarke (2006, pp. 87-93) is spesifiek nagevolg om temas sistematies te identifiseer, analiseer, en te

rapporteur. Vertrouenswaardigheid is verhoog deur riglyne van Lincoln en Guba (1985) streng na te volg.

Vir doelwit drie se kwantitatiewe data-ontleding is data statisties ontleed met behulp van die statistiese konsultasiediens van die Noordwes-Universiteit (NWU). Cronbach Alfa koëffisiënte is bereken om die betroubaarheid van die skale en subskale te bepaal. Eenkantige, nie-parametriese Wilcoxon-simmetrietoets vir binnegroepverskille, en die Wilcoxon-rangsomtoets vir tussengroepverskille is gebruik om te bepaal of die twee groepe verbeter het vanaf voor- tot nameting, en of die eksperimentele groep beter as die kontrolegroep gevaar het na afloop van die program. Omdat daar van 'n studiepopulasie gebruik gemaak is en nie van 'n ewekansige steekproef nie, word p-waardes gerapporteur maar nie geïnterpreteer nie. Slegs effekgroottes, volgens Cohen se d-waardes (Cohen, 1988) is geïnterpreteer, en spesifiek aan die hand van die riglyne van Steyn (2009).

Die observasies wat tydens die aanbieding van die program gemaak is, is ontleed deur deelnemers se mate van selfregulering as swak, bevredigend of goed aan te dui aan die hand van sekere voorafbepaalde kwalitatiewe kriteria. In hierdie geval is die riglyne van Lincoln en Guba (1985) net soos by doelwit twee nagevolg om vertrouenswaardigheid te verhoog.

1.6.5 Prosedure

Nadat die literatuuroorsig gedoen is en die teoretiese samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit duideliker geword het, is 'n vraelys ontwikkel (vergelyk 1.5.3) en 20 skilders is geïdentifiseer wat aan bepaalde insluitingskriteria (vergelyk

1.5.2) voldoen het. Hierdie skilders is genader en ingelig oor die aard van die studie, wat veral hul moontlike rol in die navorsingsproses insluit, tesame met toepaslike kwessies aangaande vertroulikheid, waarna hulle uitgenooi is om aan die navorsing deel te neem. Hieruit is 14 skilders vir die studie gekies, wat almal aangedui dat hul graag aan die navorsing wil deelneem en ingeligte toestemming verleen het. Die vraelyste is persoonlik oorhandig of via e-pos uitgestuur met duidelike instruksies oor die voltooiing daarvan. Deelnemers het drie maande tyd gehad om die vraelys te voltooi en die responskoers was 100%. Nadat die data ontleed is en die teoretiese samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit verder uitgebou is, is 'n skilderkunsprogram ontwikkel wat hierdie samehang reflekteer, en wat ook gebaseer is op die beginsels van eksperiënsiële leer; Biswas-Diener, *et al.* (2011) se riglyne vir die bevordering van psigologiese sterktes; asook Edwards (1989) se neurologiese perspektief op kreatiwiteit.

Hierna is die bestuur van 'n psigiatriese kliniek in Klerksdorp genader om toestemming vir die uitvoering van die projek te verkry, waarna toestemming ook verkry is van die onderskeie psigiaters wat verantwoordelik was vir die opname, behandeling en verdere verwysing van die pasiënte. Agtien pasiënte wat op daardie stadium opgeneem is en aan die insluitingskriteria voldoen het (soos later uiteengesit sal word), is genader om aan die studie deel te neem. Dertien hiervan was beskikbaar om die program volledig by te woon en is gevolglik in die eksperimentele groep ingesluit, terwyl vyf ander pasiënte wat beskikbaar was vir beide die voor- en natoetsing maar nie die program kon bywoon nie, in die kontrolegroep ingesluit is. Al die deelnemers het ook 'n toestemmingsbrief ontvang waarin hulle hulself bereidwillig verklaar het om op 'n vrywillige grondslag aan die navorsing deel te neem. Die program is hierna aangebied deur die navorser self, waarna natoetsing drie weke na afloop van die laaste sessie van die program deur beide die eksperimentele- en kontrolegroep voltooi is.

1.6.6 Etiese oorweginge

Hierdie studie vorm deel van 'n groter projek getiteld *The nature, dynamics and application of self-regulation in different South-African contexts*, wat as projek by die Noordwes-Universiteit geregistreer is, en etiese goedgekeuring ontvang het (projeknommer 06K20). Etiese riglyne soos deur die NWU neergelê is noudeset gevolg deur eerstens deeglike voorafbeplanning saam met die promotor te doen, en tweedens deur die beginsels van vertroulikheid, nie-kwaadwilligheid en ingeligte toestemming deurlopend toe te pas. Die fokus van die studie was egter van so 'n aard dat geen etiese probleme voorgekom het nie.

1.7 VOORUITSKOUING VAN DIE STUDIE

In **hoofstuk twee** word 'n literatuuroorsig van selfregulering aangebied, wat 'n kort historiese konteks en konseptualisering insluit, gevolg deur 'n beskrywing van die neurologiese, ontwikkelings- en interpersoonlike aspekte daarvan. Die toepassingsvelde van selfregulering word kortliks aangedui, waarna die drie hoof fases van doelwitbeplanning, doelwituitvoering en aanpassing volledig bespreek word. Die hoofstuk word afgesluit met 'n kort verkenning van die verband tussen selfregulering en psigologiese welstand asook 'n bespreking oor selfregulering vanuit 'n dialektiese terapeutiese benadering.

In **hoofstuk drie** word selfregulering deur 'n verdere literatuuroorsig en spesifiek vanuit 'n kreatiwiteitsperspektief, beskou en verruim. Daar word gepoog om 'n bruikbare konseptualisering van kreatiwiteit in die literatuur te vind en aan te toon watter raakpunte dit met selfregulering het, met die oogmerk om selfregulering as 'n kreatiewe proses te

beskryf. Eerstens word die stand van navorsing oor kreatiwiteit in die literatuur kortliks verken, waarna 'n gekonseptualiseerde model van selfregulering as kreatiewe proses aangebied word.

Hoofstuk vier spreek doelwit 2 aan, naamlik om die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit empiries in 'n domein-spesifieke area van kreatiwiteit (naamlik skilderkuns) te verken. Vir hierdie hoofstuk word die literatuur wat in hoofstukke twee en drie aangebied is, as basis gebruik. Eerstens word die metodologie van hierdie fase van die ondersoek verduidelik, waarna die resultate tematies aangebied en bespreek word. Ten slotte bied die gevolgtrekking basiese riglyne waarvolgens die skilderkunsprogram ontwikkel kan word.

In **hoofstuk vyf** word eerstens 'n kritiese evaluering van bestaande programme wat gemik is daarop om selfregulering te bevorder, aangebied. Hierna word die doelwitte van die skilderkunsprogram wat vir hierdie studie ontwikkel is, beskryf, waarna die teoretiese en praktiese vertrekpunte vir die program aangedui word. 'n Basiese raamwerk vir ontwikkeling van die program, asook 'n uiteensetting van die totale program word vervolgens aangedui, en die hoofstuk word afgesluit met 'n bespreking van die konteks waarbinne die program aangebied behoort te word.

In **hoofstuk ses** word die skilderkunsprogram kwantitatief en kwalitatief geëvalueer met die oog daarop om te bepaal hoe effektief dit daarin kon slaag om selfregulering by 'n groep volwassenes te bevorder. Eerstens word die metode van navorsing beskryf, waarna die resultate en bespreking volg. Ten slotte word die gevolgtrekking, leemtes en aanbevelings aangebied.

Hoofstuk sewe vat die studie saam en bied finale gevolgtrekkings oor wat in die studie na vore gekom het, die bydrae wat dit tot die wetenskap lewer, en moontlike leemtes wat die waarde van die studie kon inperk. Ten slotte word aanbevelings vir verdere navorsing aan die hand gedoen.

1.8 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is 'n algemene oriëntering en vooruitskouing van die studie voorgehou. Daar is aangedui dat daar 'n behoefte bestaan aan die bevordering van selfregulering as vaardigheid, en dat die potensiele samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit as vertrekpunt gebruik is om hierdie behoefte aan te spreek. Die doelwitte en metode is kortliks omskryf om die leser te oriënteer ten opsigte van die ontplooiing van die studie in drie hoof fases. Laastens is 'n kort vooruitskouing van die fokus van elke hoofstuk verskaf.

Hoofstuk 2

SELFREGULERING

2.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word 'n literatuuroorsig van selfregulering aangebied. Eerstens word selfregulering gedefinieer, waarna die neurologiese, ontwikkelings- en interpersoonlike aspekte daarvan kortliks beskryf word. Die grootste gedeelte van die hoofstuk fokus op drie generiese hoof fases van selfregulering, naamlik doelwitbeplanning, doelwituitvoering en aanpassing. Laastens word die verband tussen selfregulering en psigologiese welstand asook bestaande benaderings tot die bevordering van selfregulering kortliks verken. Met hierdie oorsig word daar nie gepoog om die volle omvang van die kompleksiteit van selfregulering en die uiteenlopende aard van modelle in hierdie verband weer te gee nie. Die doel is eerder om 'n geïntegreerde oorsig van die kern-aannames en verbandhoudende konstrukke van selfregulering aan die hand te doen. Die hoofstuk word afgesluit met die argument dat, hoewel selfregulering reeds deeglik in navorsing verken is, en hoewel daar baie verskillende perspektiewe op selfregulering bestaan, dit nog grootliks as meganistiese vaardigheid aangebied word en dat kreatiwiteit daarom nog nie oortuigend genoeg as integrale deel van selfregulering beskou word nie.

2.2 WAT IS SELFREGULERING?

2.2.1 Historiese konteks

Cervone, Shadel, Smith en Fiori (2006) dui aan dat Freud reeds in sy werk, en wel in die vroeë 1900's, op die regulering van veral impulsgedrewe gedrag gefokus het. Hierna is die sielkundige dinamika van selfregulering veral deur Lewin in die 1940's verder verken, terwyl empiriese bevindinge met betrekking tot doelwitprosesse – 'n sentrale aspek van selfregulering – in die 1960's na vore begin tree het. Teoretiese modelle van selfregulering kan na die 1970's terugherlei word, veral met die werk van Kanfer en Bandura, waarna teorieë van selfregulering en selfbeheer na aanleiding van die vroeëre kubernetiese kontroleteorieë (Carver & Scheier, 1982, 1998) in die 1980's en 1990's floreer het. Hierdie opbloei van belangstelling in die studieveld het daartoe gelei dat 'n groot hoeveelheid empiriese data tot die validering van selfreguleringsteorieë bygedra het. Oor die afgelope twee dekades is verdere data gegenereer waarvolgens teorieë en modelle uitgebrei en verfyn is, waaronder die *Regulating Focus Theory* (Higgins, 2006); die *Selecting-Optimizing-Compensation Model* (Baltes, 1997; Baltes & Freund, 2003); die *Motivational Theory of Life-Span Development* (Heckhausen, Wrosch, & Schulz, 2010); die *Prototype Willingness Model* (Gibbons, Gerrard & Lane, 2003); die *Multiregulation Personality Model* (Leontiev, 2006); en die *Transtheoretical Stages of Change Model* (Prochaska & Velicer, 1979; Prochaska & Norcross, 2003).

Karoly (1993) het reeds in die vroeë 1990's aangedui dat selfreguleringsmodelle vanuit verskillende oorde ontstaan het, en dat selfregulering toe reeds beskou kon word as, “an interesting, if not wholly compatible, mix of interpretive metaphors” (p. 25). Kuhl *et al.* (2006, p.408) is daarom tereg van mening dat moderne selfreguleringsliteratuur, “a

bewildering jungle of theoretical constructs” is, en dat die gevolglike gebrek aan teoretiese koherensie dit moeilik maak om die werklike vordering wat in die veld gemaak is, te kan begryp en ten volle te waardeer.

2.2.2 Konseptualisering van selfregulering

Posner, Rothbart, Sheese, en Tang (2007) stel in eenvoudige terme dat selfregulering die mens se vermoë is om sy of haar eie denke, emosies en gedrag te beheer. Meer spesifiek beskou Maes en Karoly (2005) selfregulering as ‘n sistematiese proses van menslike gedrag met betrekking tot die bereiking van gestelde doelwitte wat in iteratiewe fases plaasvind, en wat ook gebruik maak van selfreflektiewe meganismes. Die meeste ander definisies wyk nie veel van hierdie beskouing af nie – so byvoorbeeld verwys Diaz en Fruhauf (1991) na selfregulering as die uitvoerende, nie-outomatiese vermoë om gedrag buigbaar te beplan, te rig en te moniteer na gelang van veranderende omstandighede. Carver (2004) dui aan dat selfregulerende prosesse binne die individu self ontstaan, dat dit doelgerig is, en dat dit ook self-korrektiewe aanpassings insluit wat nodig is om op koers te bly om daardie doelwitte te bereik. Dit is met ander woorde, aldus Carver (2004, p. 13), *“a continual process of moving toward (and sometimes away from) goal representations”*. Selfregulering kan ook as ‘n spesifieke soort praktiese intelligensie of wysheid beskou word – in hierdie verband is Robson (2006, p. 84) van mening dat Claxton (1999) se definisie van wysheid, of praktiese intelligensie – te wete, *“knowing what to do when you don’t know what to do”* sterk by selfregulering aansluit. Praktiese intelligensie word beskou as die ervaringsgebaseerde ontwikkeling van vaardighede, disposisies en eksplisiete kennis, plus die vermoë om alledaagse probleme op te los. Dit oorvleuel met konsepte verwant aan vernuf, besluitneming en oordeel (Sternberg, 2003).

Dit is duidelik dat, volgens bogenoemde definisies, selfregulering die vermoë tot agentskap enersyds reflekteer, maar andersyds ook bevorder. Volgens Bandura (2001) stel agentskap 'n mens in staat om 'n rol in sy of haar eie ontwikkeling, aanpassing en selfhervorming te speel. Die beskouing van selfregulering as 'n nie-reduksionistiese, en emergentistiese proses (Karoly, Boekaerts & Maes, 2005) word dus hier gebruik eerder as 'n beskrywende, reaktiewe en struktuurgebonde benadering. Baumeister en Vohs (2003) is van mening dat agentskap 'n mate van reflektiwiteit impliseer, met ander woorde dat die self aktief, betrokke en verantwoordelik is, en intensioneel betrokke is in volitionele prosesse wat die self in staat stel om te verander en aan te pas by verskillende omstandighede. Volgens Wood (2005) wag mense nie noodwendig om tot selfreguleringsprosesse toe te tree nie; hierdie prosesse word eerder voortdurend geaktiveer deur sekere omstandighede soos tydens 'n konfrontasie met nuwe situasies, wanneer roetines omvergewerp word of wanneer persone terugvoer ontvang van vordering, of enige beduidende, relevante eksterne faktore (Wood, 2005).

Hierdie aspek van die self wat gedrag inisieer en keuses maak staan bekend as die uitvoerende funksies (kyk na 2.2). Posner (2008) voeg hierby ook dat dit juis dié eienskap is wat mense van diere onderskei – die vermoë om vooruit te beplan, afleidings te maak en doelwitbereiking na te streef; alles vaardighede wat afhang van effektiewe selfregulering. In 'n volgende gedeelte sal daar meer spesifiek uitgebrei word oor die waarde van selfregulering en agentskap vir psigologiese welstand.

2.2.3 Selfregulering as uitvoerende funksie van die brein

Selfregulering word moontlik gemaak deur komplekse neurologiese bane wat veral beheer word deur die frontale uitvoerende aandagnetwerk, insluitende die anterieure

singulate en laterale prefrontale kortekse, asook die basale ganglia, met dopamien as die belangrikste neurochemiese modulator (Posner, 2008). Volgens Lezak (1995, p. 42) behels die uitvoerende funksies, *“those capacities that enable a person to engage successfully in independent, purposive, and self-serving behavior”*. Ryan en Deci (2006) toon in hierdie verband aan dat die uitvoerende funksies ook deur insette van die hippocampus en amigdala (wat kontekstuele en affektiewe inligting voorsien) ondersteun word. Die hippocampus is hiervolgens spesifiek bekend as die *“cognitive cool system”* en die amigdala as die *“emotional hot system”* (Mischel & Ayduk, 2004, p, 108); onderskeidelik andersyds ook bekend as die gedragsinhiberings- en gedragsopwekkingsisteme. Baumeister en Vohs (2003, p. 204, met verwysing na Metcalfe & Mischel, 1999) dui aan dat die *“hot-cool”* onderskeid gebaseer is op wyses waarop inligting in die brein verwerk word. Die amigdala prosesseer beloningskenmerke van biologies betekenisvolle stimuli, teenoor die hippocampus wat geassosieer word met die maak van planne, strategieë en doelwitte – en daarom verantwoordelik is vir selfbeheer.

Sbordone, Saul en Purisch (2007) wys voorts op die rol van die talamus en hipotalamus, wat as deel van die diênkefalon net bokant die breinstam geleë is. Die talamus ontvang inligting vanaf die spinale koord en herlei hierdie inligting na ander dele van die brein. Dit speel daarom 'n belangrike rol ten opsigte van aandag, oriëntasie, konsentrasie, leer, geheue, en persepsie, taal en emosionele funksionering. Op sy beurt speel die hipotalamus 'n primêre rol in eetlus, honger, dors, moegheid, seksuele libido, slaap, temperatuur-regulering, gewigsbeheer en die generering van emosie. Die brein se rol in selfregulering kan ook volgens die breinhelftes aangedui word: Volgens Huppert (2009) speel die twee breinhelftes verskillende rolle in selfregulering. So blyk spontane strategie-ontwikkeling veral krities afhanklik te wees van die linker-prefrontale korteks,

terwyl die regter-prefrontale korteks meer gemoeid is met foutopsporing en moniteringsprosesse.

2.2.4 Die ontwikkeling van selfregulering

Selfregulering is nie slegs 'n funksie van neurologiese prosesse nie, maar ontwikkel ook as 'n funksie van biologiese predisposisies in samehang met die invloede van kultuur, omgewing, en gemeenskap, sowel as idiografiese sosiaal-kognitiewe leergeskiedenis (Mischel & Ayduk, 2004). Volgens Todd en Lewis (2008) word die mens nie met die vermoë tot selfregulering gebore nie. Dié vermoë ontwikkel eerder stadig, met ondervinding en sosialisering soos wat die kind se brein na volwassenheid groei, en ontwikkel wel ook spesifiek na 'n punt waar 'n mens toenemend meer uitgebreide strategieë kan toepas om toenemend meer abstrakte doelwitte na te streef. Robson (2006, in verwysing na Bronson, 2000) dui ook aan dat die vermoë om selfregulering te ontwikkel, ook afhang van interne faktore soos temperament en omgewingsfaktore, byvoorbeeld interaksie met ander.

Volgens Diaz en Fruhauf (1991) ontwikkel selfregulering volgens drie afsonderlike, maar ooreenstemmende fases: Eerstens vind *diadiese regulering* plaas in afhanklikheid van versorgers, en dit hang af van hoe opwekking, binding en impulsiwiteit hanteer word. Die tweede fase is *versorger-onttrekking*, waartydens die versorger geleidelik regulering op implisiete en eksplisiete wyses aan die kind begin oorgee. Hierdie fase is afhanklik van die kind se vermoë om toenemend interne regulering te begin toepas, en is onderhewig aan die balans tussen samewerking en die oorgee van verantwoordelikheid aan die kind. Tydens hierdie fase kom die uitvoerende self na vore sodra die kind in staat is om self te doen wat die versorger normaalweg doen. In die finale fase ontwikkel **volle**

selfregulering wanneer die kind in staat is om taal as 'n beplannings- en begeleidende funksie te gebruik en selfreflektiewe vaardighede 'n sleutelrol in die uitoefening van gedrag begin speel.

2.2.5 Selfregulering in interpersoonlike/sosiale konteks

Tot sover is selfregulering hoofsaaklik as individuele vaardigheid aangetoon, maar 'n toenemende aantal navorsers beskou selfregulering ook as 'n interpersoonlike, sosiale en selfs gemeenskapsvaardigheid (vergelyk Kuhl *et al.*, 2006). Volgens Vohs en Ciarocco (2004) is die vermoë om sosiale verhoudings te skep en te handhaaf afhanklik van toepaslike selfregulering. Omdat sosiale uitreiking en aanvaarding aanpassende voordele het, het individue volgens Leary (2004) 'n sielkundige sisteem ontwikkel vir die regulering van hulle verhoudings. Hierdie sisteem moniteer gebeure wat relevant is vir interpersoonlike aanvaarding en verwerping, en reageer daarop. Belangrike navorsing in hierdie verband word gedoen deur Lakey en Orehek (2011) wat die *Relational Regulation Theory* (RRT) oor 'n 30-jaar periode ontwikkel het. RRT hipotetiseer dat (i) affek, denke en gedrag hoofsaaklik deur gewone sosiale interaksie gereguleer word, meer so as deur sosiale interaksie wat spesifiek fokus op byvoorbeeld 'hoe om stres te hanteer'; (ii) interaksionele regulering dinamies is omdat individue hulle gesprekke, gespreksgenote en aktiwiteite gereeld verwissel om sodoende optimale regulering van affek te bevorder; en (iii) dat effektiewe regulering bevorder word indien individue toegang tot 'n groter verskeidenheid potensiële verhoudings het.

Jackson, Mackenzie, en Hobfoll (2000) suggereer voorts dat die term selfregulering selfaangewesenheid impliseer, maar dat baie individue en gemeenskappe regoor die wêreld nie oor die nodige sosiale en ekonomiese bronne beskik om hulle lewens onafhanklik te beheer en te verander nie. In sulke gevalle word gedrag

gemoniteer en gereguleer deur aksies binne netwerke van gesins-, groeps-, en organisasiegebaseerde behoeftes en doelwitte. Hierdie proses word gemeenskaplike regulering of bemeestering (*communal mastery*) genoem, wat deur Jackson *et al.* (2000) gedefinieer word as, “*the ability to see oneself as having the potential for success through behavior that is an interwoven process of the self in relation to others*” (p. 282).

2.2.6 Toepassingsvelde van selfregulering

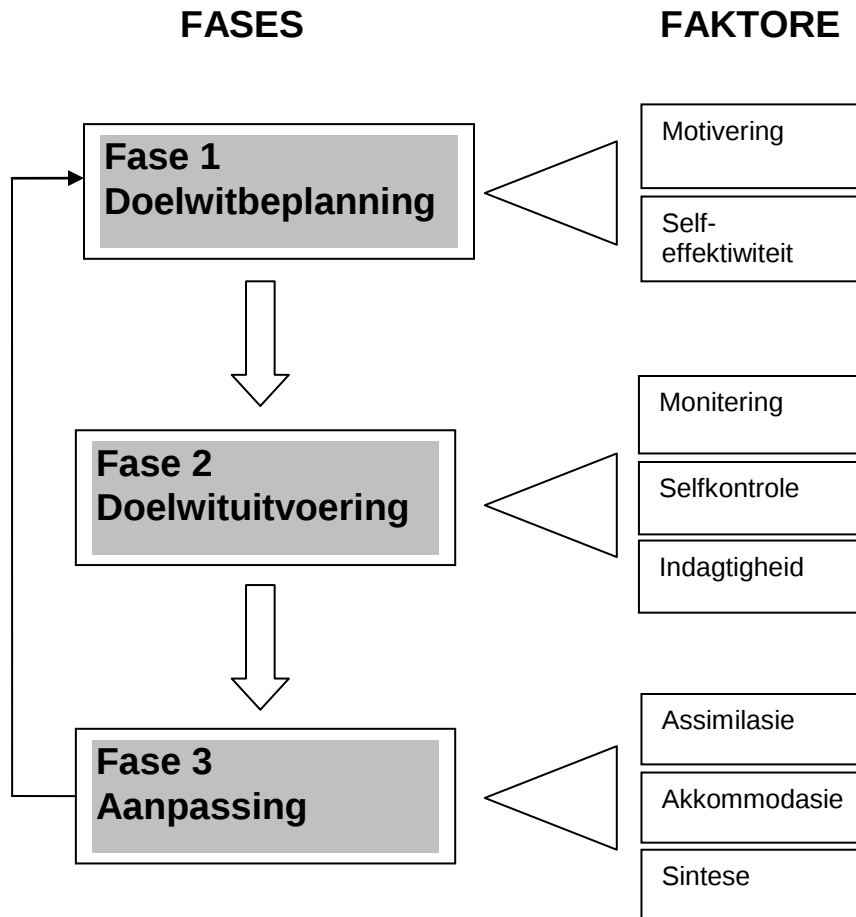
Die wetenskap van selfregulering word in 'n wye veld toegepas. Die belangrikste toepassing in hiervan is om basiese gedragsprosesse soos byvoorbeeld bewussyn, aandag, motivering, wilskrag, besluitneming, en impulsbeheer te verklaar. In terme van welstand is daar heelwat werk gedoen met betrekking tot selfregulering en psigopatologie, terwyl die fokus meer onlangs ook verskuif het na selfregulering as 'n sterkte binne die positiewe sielkunde (sien later in die hoofstuk). Selfregulering word ook toenemend nagevors in sosiale konteks, insluitende interaksies, vriendskaps-verhoudinge, huwelikskonflik, en selfs gemeenskappe en kulture as selfregulerende sisteme (sien 2.2.5). Opvoedkundige sielkundiges fokus lank reeds op die verkenning en bevordering van selfgereguleerde leer van die leerling en student (vergelyk Puustinen & Pulkinen, 2001), terwyl bedryfsielkundiges hulself toespits op hoe selfregulering besluitneming, stres- en konflikhantering, en veral werk-leef balans in die werkskonteks beïnvloed (Kanfer, 2005). In die mediese konteks (vergelyk De Ridder en De Wit, 2006) word baie navorsing gedoen met die oog daarop om te probeer verstaan hoe mense gesondheidsverwante doelwitte stel en uitvoer, hoe dieet-, verslawings- en seksuele gedrag gereguleer word, en hoe individue reageer op chroniese en terminale siektes. Van hierdie toepassingsvelde is veral psigologiese welstand en psigopatologie spesifiek

verwant aan die doelwitte van hierdie proefskrif, en word daarom aan die einde van die hoofstuk in groter diepte bespreek.

In die Suid-Afrikaanse konteks rapporteer Botha (2012) dat die meeste navorsing selfregulering inkorporeer by aanverwante konsepte soos coping, veerkragtigheid en dies meer, en dat die meeste van hierdie navorsing fokus op hoe Suid-Afrikaners, weens die unieke sosiopolitiese aard van die land, selfregulering toepas binne kontekste soos misdaad en geweld, armoede en die aanpassing by chroniese siektes soos MIV/VIGS. Data oor selfregulering as bevorderende en voorkomende sterkte in die Suid-Afrikaanse konteks is daarom skaars en behoort in verdere navorsing verken te word.

2.3 DIE PROSES EN FASES VAN SELFREGULERING

Selfregulering manifesteer in spesifieke fases wat volgens Caprara en Cervone (2003) en Zimmerman (2000) onderskei kan word in doelwitbeplanning, doelwituitvoering en aanpassing. Alhoewel hierdie fases onderskeibaar is van mekaar, funksioneer dit volgens Caprara en Cervone (2003) as 'n integrale eenheid en vorm dit deel van 'n koherente psigologiese sisteem waarbinne 'n individu die self reguleer om eie vermoëns te bevorder. Vir die suksesvolle oorgang tussen fases, en om effektiewe selfregulering te verseker, het die individu toegang tot verskeie hulpbronne wat benut kan word. In hierdie studie val die fokus op daardie hulpbronne wat deurgaans in die literatuur as die belangrikste beskou word. Figuur 1 verskaf 'n visuele integrasie van die drie fases en faktore wat elke fase beïnvloed, waarna elk in groter detail bespreek word.



Figuur 1: Die fases en faktore in die selfreguleringsproses

2.3.1 Fase 1 - Doelwitbeplanning

Brandtstädter (2006) voer aan dat doelwitte struktuur, koherensie en betekenis aan die lewe verskaf, en dat om duidelike doelwitte te hê, 'n goeie voorspeller van lewensbevreëding is. Enige faktor wat die bereiking van doelwitte bevorder, bevorder ook die individu se selfbeeld, welstand en lewenskwaliteit. Volgens Boekaerts en Corno (2005) behels die beplanning en strewe na 'n doelwit 'n komplekse proses van koppeling, ontkoppeling, sowel as gedragstoetrede en -onttrekking. By selfregulering neem hierdie proses 'n aanvang wanneer die vrae van "wat" en "hoe" oordink word en die selfregulerende persoon begin besin oor sy of haar besluite en hoop, tesame met

‘n besinning oor waar om betrokkenheid te inisieer. Hierdie besinning, oftewel motivering, sit dan om in ‘n vaste voorneme om op te tree en die nastrewe van ‘n doel begin in werking tree. Die fokus verskuif nou na die beste wyse om doelstellings te implementeer, en die nodige aksieplanne en voorskrifte word in beweging gebring. Motivering verhoog die waarde van die opgelegde taak, sodat die fokus dan selektief en met toewyding na die taak gerig word, ten spyte van ander take wat neig om daarmee mee te ding. Volgens De Ridder en De Wit (2006, in verwysing na Cameron & Leventhal, 2003; & Mischel et al., 1996) is effektiewe selfregulering haalbaar wanneer ‘n doelwit as persoonlik sinvol beskou word, en as dit ondersteun word deur gunstige verwagting ten opsigte van ‘n persoon se vermoë om dit uit te voer, gekoppel met toepaslike standaarde.

Verskeie faktore beïnvloed die fase van doelwitbeplanning, maar dit is veral motivering en selfeffektiviteit wat deurgaans in die literatuur as krities belangrik aangetoon word, en wat vervolgens kortliks bespreek word.

2.3.1.1 Motivering

In hierdie studie word daar op ‘n teorie gefokus wat motivering spesifiek met betrekking tot selfregulering verklaar, naamlik Deci en Ryan (2008) se Selfdetermineringsteorie (SDT). Die rede vir hierdie keuse sluit in wese aan by Deci (1992) se mening dat ‘n sinvolle benadering oor motivering met betrekking tot selfregulering nie slegs op doelwitte kan fokus nie, maar dat dit ook die gemeenskaplikheid van fundamentele behoeftes, en die verskeidenheid van selfregulerende prosesse van gedrag om psigologiese welstand te bevorder in ag moet neem. Volgens Deci en Ryan (2008) is SDT ‘n makroteorie van menslike motivering wat

basiese aspekte soos persoonlikheidsontwikkeling, selfregulering, psigologiese behoeftes, lewensdoelwitte, energie, en vitaliteit aanspreek. Brown en Ryan (2004) omskryf selfdeterminering as 'n vorm van outonoomgemotiveerde gedrag, wat inhou dat dit selfgevalideerd en volisioneel is, en gewilliglik uitgevoer word; en wat daarom as selfgedetermineerd beskou kan word. Dit verwys uiteraard na gedrag wat uit eie vrye wil gevolg word (Ross & Fontao, 2007) en word nie deur werklike of verbeelde kontroles wat voortkom uit sosiale, kontekstuele of interne faktore, beïnvloed nie.

- ***Intrinsieke en ekstrasieke motivering***

Intrinsieke motivering kan in die algemeen onderskei word van ekstrasieke motivering in die sin dat eersgenoemde verwys na die, *“performance of an activity in order to attain a separable outcome”* en wat 'n inherente neiging behels, *“to seek out novelty and challenges, to extend and exercise one’s capacities to explore, and to learn”* (Ryan & Deci, 2000, p.70). Dit kan verder onderskei word ten opsigte van die aard van die lewensdoelwitte en aspirasies wat 'n rol speel by elkeen. Intrinsieke aspirasies sluit lewensdoelwitte soos affiliasie en persoonlike ontwikkeling in, terwyl ekstrasieke aspirasies doelwitte soos rykdom, beroemdheid en aantreklikheid insluit (Deci & Ryan, 2008). Intrinsieke motivering sluit aan by Boekaerts en Corno (2005, p. 203) se gebruik van die term *“top down”* om selfgekoose doelwitte aan te dui wat ook verwys na doelwitstrewes wat gemotiveer word deur aspekte soos persoonlike belangstelling, waardes en verwagte bevrediging, en beloning. Hierteenoor is selfregulering wat deur die omgewing gesneller word, dan sogenaamd *“bottom up”*. Volgens Ryan en Deci (2006) verteenwoordig intrinsieke motivering 'n vorm van optimale gedrag (in verwysing na Csikszentmihalyi, 1990 & Deci & Ryan, 1985). Daar bestaan 'n universele stel menslike behoeftes wat bevredig moet word voordat effektiewe funksionering kan

plaasvind en psigologiese gesondheid kan floreer. Volgens Deci en Ryan (2000) speel elk van hierdie behoeftes 'n rol in optimale ontwikkeling, en sal die verwaarloosing van enigeen van hierdie behoeftes beduidende negatiewe implikasies hê. Hierdie behoeftes, wat 'n aanduiding van psigologiese welstand is, word binne alle kulture aangetref en bestaan uit behoeftes aan outonomieit, bekwaamheid en verwantskap. Elk van dié behoeftes word vervolgens kortliks bespreek.

- ***Outonomieit***

Volgens Ryan, Huta en Deci (2008, p.157) beteken outonomieit letterlik “*self-governing*” en dui dit op 'n belewenis van regulering deur die self. Dit kom daarop neer dat 'n persoon wat outonoom optree, eienaarskap van sy of haar eie optrede neem wanneer daaroor nagedink word, en dit dan by implikasie self valideer. Outonome motivering staan teenoor gekontroleerde motivering (Deci & Ryan, 2008), wat met ekstrinsieke motivering geassosieer word en wat voorkom waar 'n persoon druk ondervind om op 'n spesifieke wyse te dink, te voel, en op te tree. Ryan en Deci (2000) bevind dat persone wie se motivering outentiek of selfgevalideerd is, meer belangstelling, opwinding en selfvertroue demonstreer – wat op hul beurt manifesteer in verhoogde prestasie, deursettingsvermoë en kreatiwiteit, sowel as verbeterde vitaliteit, selfbeeld en algemene welstand. Ryan en Deci (2006) omskryf outonomieit verder as 'n integratiewe proses van moontlikhede wat afhang van die mate waarin uitvoerende funksies selektief kan funksioneer, maar ook terselfdertyd op volle hoogte van affektiewe en geheue-verwante prosesse kan wees. Volgens Deci en Vansteenkiste (2004) is intrinsieke motivering onvermydelik outonoom, terwyl ekstrinsieke motivering varieer ten opsigte van die mate waarin dit outonoom is. Dit kom voor asof effektiewe selfregulering versoen kan word met outonome motivering, omdat dit volgens Deci en Ryan (2008) beter prestasie, volharding en verandering, met die oog op gesonder gedrag, bevorder.

- **Bekwaamheid**

Volgens Ryan en Deci (2000) het die behoefte aan bekwaamheid sy oorsprong in die natuurlike ingesteldheid van die mens om effektiewe beheer oor die omgewing te verkry. Die belang van bekwaamheid vir effektiewe selfregulering is volgens Ryan en Deci (2000) voor-die-hand-liggend, omdat 'n vermoënde organisme makliker kan aanpas by die uitdagings van 'n veranderende omgewing. Die gevoel van bekwaamheid impliseer dan ook intrinsieke motivering – Ryan en Deci (2000) meld in dié verband: *“If people did not experience satisfaction from learning for its own sake (but instead needed to be prompted by external reinforcements) they would be less likely to engage the domain-specific skills and capacities they inherited to develop new potentialities for adaptive employment”* (p. 252). Dit blyk daarom dat die behoefte aan bekwaamheid funksioneer soos 'n evolusionêre dryfveer: inherent aan, en beskikbaar vir die mens (wat ook die ontwikkeling van individuele talente en vaardighede binne 'n relevante nis fasiliteer). Volgens Deci en Ryan (2000) bevoordeel dié eienskap ook differensiasie waarby die groter groep kan baat. Ryan en Deci (2000) beklemtoon dit egter dat gevoelens van bekwaamheid nie noodwendig intrinsieke motivering verhoog nie, tensy dit vergesel word van 'n persepsie van outonomie. Die motiveringswaarde van bekwaamheid lê volgens Deci en Ryan (2000) juis in die plesier wat geput word daaruit om effektief te wees, en waarvoor 'n oop, ontvanklike en leersame ingesteldheid benodig word.

- **Verwantskap**

Deci en Ryan (2008) omskryf verwantskap as 'n gevoel dat 'n mens verbind is aan ander en dat hulle omgee in 'n wederkerige proses. Selfdeterminering is in wese 'n organismiese dialektiese proses in die sin dat mense van nature geneig is om nie net hul psigiese elemente in 'n eenheid van die self te integreer nie, maar ook in groter sosiale

strukture (Deci & Ryan, 2000). Dit kom daarom voor of die behoefte aan verwantskap, net soos bekwaamheid, inherent aan die ontwerp van sosiale organismes is. Volgens Deci en Ryan (2000) is hierdie behoefte 'n voortbouing op die elementêre neiging om, byvoorbeeld, 'n mens se gesin te beskerm en te versorg. Hierdie behoefte word – deur middel van 'n evolusionêre proses – deurlopend verfyn en uitgebrei, en word ook aangepas by spesifieke omstandighede. Die verdere koördinasie en deel van vaardighede en spesialisering bevorder die lewensvatbaarheid van die groep, maar dit gebeur slegs indien daar kohesie onder groeplede bestaan. Die individu baat ook hierby, aangesien daar meer motivering by die samehorige groep bestaan om vaardighede te internaliseer en na individue oor te dra. Vanuit die organismiese perspektief van SDT blyk dit, volgens Deci en Ryan (2000), dat individue optimaal funksioneer wanneer hulle hulself organiseer binne die konteks van 'n spesifieke groter sosiale entiteit. Hieruit kan mens waarskynlik aflei dat diegene wat oor 'n spesifieke vaardigheid, belangstelling of bekwaamheid beskik, gemotiveer sal wees om hul by 'n soortgelyke groep te skaar, wat dan 'n verdere motiveringsimpetus sal verleen om daardie vermoëndheid te verhoog, en ook aan die individu 'n identiteit verskaf.

- **Die invloed van motivering op selfregulering**

Die invloed wat motivering op selfregulering het, is meer kompleks as bloot die idee dat intrinsieke motivering meer gewens is as ekstrinsieke motivering, en dat aspekte soos doelwitinhoud en motiewe, ook onderliggend motivering beïnvloed. Soms gebeur dit byvoorbeeld wel dat die gesamentlike behoefte aan verwantskap en outonomieit konflik veroorsaak. Deci en Ryan (2000) meld dat hierdie situasie besondere eise aan die aanpasbare en selfregulerende vermoë van 'n persoon stel, in die sin dat 'n fyn balans tussen individuele integrasie (outonomieit) en sosiale integrasie

(verwantskap) gevind moet word. Om dié proses te fasiliteer wys Deci en Ryan (2000) daarop dat outonomieit, op 'n fenomenologiese vlak, in die integriteit, volisie en vitaliteit wat selfregulerende gedrag vergesel, gereflekteer word. Dit berus ook op akute waarneming en bewussyn van die vereistes om selforganiserend op te tree, sonder dat eksterne druk dit beïnvloed. As sodanig help outonomieit dus om 'n spesifieke, gespesialiseerde rangorde van behoeftes in die omgewing te identifiseer, wat die persoon in staat stel om sy of haar toepaslike verwantskap op 'n nie-konflikterende wyse te vestig. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe en Ryan (2000) wys egter daarop dat verwantskap nie as 'n behoefte geïgnoreer kan word nie, aangesien 'n gebrek aan verwantskap interpersoonlike konflik en negatiewe affek impliseer, wat gepaardgaan met negatiewe gevolge vir selfregulering. Verwantskap skep, volgens Reis *et al.* (2000), ook die sosiale konteks waarbinne ander behoeftes uitgedruk en vervul kan word. Dit kom voor of verwantskap die keuse van 'n eie sosiale verwysingsraamwerk fasiliteer, waarbinne die persoon – deur die perspektiewe en gevoelens te herken waarmee geïdentifiseer word – self die rigting bepaal (die outonomieit aan die dag lê) om vermoëdhede te ontwikkel, te assesser en kontekstueel aan te pas.

Dit blyk ook dat optimale motiveringsvlakke alleenlik bereik kan word wanneer al drie behoeftes bevredig is (Sheldon & Filak, 2008; Kennon & Gunz, 2009). Ten spyte hiervan toon Sheldon en Gunz (2009) dat die gebrek aan enige van hierdie behoeftes steeds motivering stimuleer om die ontbrekende behoeftes aan te vul. In hierdie verband stel Sheldon, Ryan, Deci en Kasser (2004) voor dat die vraag na watter doelwitte nagestreef word (dus, ekstrinsieke teenoor intrinsieke doelwitinhoude) en waarom dit nagestreef word (met ander woorde, outonome teenoor gekontroleerde motiewe) albei beduidende onafhanklike bydraes tot selfregulering maak.

Brown en Ryan (2004) toon in dié verband dat selfregulering geklassifiseer kan word volgens die vlak van 'n persoon se motivering. 'n Intrinsiek-gemotiveerde persoon pas *interne regulering* toe, wat hoofsaaklik outonoom is (soos hierbo beskryf).

Ekstrinsieke motivering, daarenteen, bestaan uit verskeie vlakke van selfregulering:

Geïntegreerde regulering het steeds 'n interne lokus van kousaliteit en is selfgevalideerd, maar omdat dit uitgevoer word met die oog daarop om 'n sekere eksterne resultaat te bereik eerder as om 'n doel opsigself te wees, word dit beskou as ekstrinsiek. *Geïdentifiseerde regulering* is 'n meer outonome vorm van ekstrinsieke motivering, in die sin dat gedrag bewustelik gëvalueer en aanvaar word as van persoonlike belang. *Introjektiewe regulering* is ook gekontroleer, maar word uitgevoer met die oog daarop om aan eie goedgekeurde doelwitte te voldoen, byvoorbeeld om ego-belonings te ontvang of om skuldgevoelens, angs of teleurstelling te vermy.

Laastens word *eksterne regulering* in samehang met een of ander eksterne doelwit uitgevoer met die oog daarop om belonings te ontvang, of straf te vermy, of om te voldoen aan 'n dringende behoefte. In teenstelling met bogenoemde verwys Deci en Ryan (2008) na *amotivering* as 'n non-regulerende toestand waar gedrag willoos uitgevoer word weens 'n gebrek aan intensie en motivering.

2.3.1.2 Selfeffektiwiteit

Selfeffektiwiteit is naas motivering 'n verdere belangrike faktor wat selfregulering beïnvloed tydens doelwitbeplanning. Volgens Bandura (2001) se Sosiaal-Kognitiewe Teorie raak mense in sekere gedrag betrokke omdat hulle hoop om sekere resultate te bereik, en is dit verder so dat hierdie verwagtinge motivering versterk. Mense strewende daarna om verwagte positiewe resultate te behaal en potensieel negatiewe resultate te ontwyk – hierdie doelwitstrewes word in stand gehou deur 'n persoon se aannames oor

sy of haar selfeffektiwiteit. Mense onderneem, as 'n algemene reël, daardie take waarin hulle glo hulle effektief in is.

Selfeffektiwiteit is van besondere belang vir selfregulering omdat dit bepalend is ten opsigte van die vlak en tipe van doelwitte wat mense sal aanvaar, en ook hul prestasie daarin beïnvloed. Bandura en Locke (2003) dui aan dat self-effektiwiteit, *“affects whether individuals think in self-enhancing or selfdebilitating ways, how well they motivate themselves and persevere in the face of difficulties, the quality of their emotional well-being and their vulnerability to stress and depression, and the choices they make at important decisional points”*(p. 87). Eksplisiete, uitdagende doelwitte verhoog motivering by diegene met 'n hoë persepsie van self-effektiwiteit, en verseker ook dat sulke mense meer geneig sal wees om hierdie doelwitte te aanvaar en te onderhou. Selfs indien onvermydelike terugslae en frustrasies beleef word, sal hoër selfeffektiewe individue, volgens Vancouver en Day (2005), steeds geneig wees om te volhard met die moeiliker doelwit deur meer inspanning of selfs alternatiewe strategieë te vind en aan te wend. Net so sal hierdie individue – indien die beplanning goed verloop – ook geneig wees om die moeilikheidsgraad van die doelwit te verhoog of selfs meer uitdagende doelwitte te vind. Diegene met hoër self-effektiwiteit sal dus, as gevolg van hierdie motiverende invloed, meer geredelik presteer – wat weer hul selfeffektiwiteit verhoog in 'n stygende spiraal van positiewe terugvoer. Dit maak daarom sin dat Brandstädter en Rothermund (2002) selfeffektiwiteit juis as doelbewuste aktiwiteite beskou wat mense implementeer met die oog daarop om eie hulpbronne en beheerpotensiaal uit te brei en te beskerm.

Alhoewel selfeffektiwiteit 'n rol speel in die doelwitbeplanningsproses, wys Rothman, Baldwin en Hertel (2004) egter daarop dat die voorspelbare waarde van

selfeffektiwiteit afneem sodra die beplanningsfase oorgaan in doelwitbereiking. Dit kom voor of die besluit om gedrag te handhaaf dan minder afhang van persone se persepsie van hul vermoë om take te kan verrig, en eerder berus op die gewilligheid en begeerte om die gedrag te onderhou.

2.3.2 Fase twee – Doelwituitvoering

Selfregulering vind volgens Bermudez (2006) veral plaas wanneer die individu sy of haar gedrag deurlopend moniteer en kontrasteer met verwysingswaardes, doelwitte en gedragstandaarde, en die nodige wysigings aanbring om die ooreenkoms tussen gedrag- en verwysingswaardes te onderhou (met ander woorde, tussen wat 'n mens doen, beoog om te doen, en graag wil doen). Die belangrikste fokus tydens die doelwituitvoeringsfase is om seker te maak dat die individu op koers bly om doelwitte te bereik. Hierdie fase kan dus ook as pro-aktiewe selfregulering beskou word. Die uitvoerende funksies wat hiervoor verantwoordelik is, sluit ondermeer verwisseling, opdatering, inhibering, aandagbeheer, probleemoplossing, en beplanning in (Lezak, 1995; Was, 2007). Selfregulering, soos vroeër beskryf, is ook 'n uitvoerende funksie. Dit het egter 'n baie spesifieke rol, aangesien dit toesien dat die bogenoemde uitvoerende funksies realiseer. Die drie selfreguleringsfunksies wat van kritiese belang is tydens doelwituitvoering, is monitering, selfbeheer, en indagtigheid.

2.3.2.1 Monitering

Monitering van 'n mens eie gedragspatrone werk volgens Bandura (2001) reaktief op die self, deur middel van 'n vergelyking van eie optrede met persoonlike doelwitte en standaarde. Hallinan (2009) postuleer dat hierdie terugvoering soos 'n uiters effektiewe

sein funksioneer wat inligting aan die gebruiker terugstuur sodat gedrag gewysig kan word indien daar van die gestelde doelwitte afgewyk word. Mapes (2003) gebruik die voorbeeld van 'n hitte-soekende missiel wat die meeste van die tyd van teken af is, of 'n vliegtuig wat konstant van die vlugroete afdwaal, om aan te dui dat dit die ingeboude korrigeringsstelsel is wat beide hul uiteindelijke doelwitte laat bereik. Die essensie van selfreguleringsgedrag is volgens Jackson *et al.* (2000) daarin geleë dat dit funksioneer via 'n terugvoeringslus, soortgelyk aan hierdie voorbeeld, om die mate van diskrepansie tussen ideale en gewenste gedrag te verminder.

Affek is 'n belangrike direkte vorm van terugvoer vir die individu. Volgens Carver (2004) ontwikkel affek as gevolg van die terugvoerproses en funksioneer dit outomaties en gelyktydig op 'n parallelle wyse met die gedragskorrigeringsstelsel. Carver (2004) meld verder dat negatiewe affek volg op 'n vlak van vordering benede die norm, positiewe affek op vordering wat die kriterium oortref, en geen affek op vordering wat nie onderskeibaar is van die kriterium nie. Affek speel 'n rol in selfregulering in die sin dat dit gedrag wat geassosieer word met positiewe affek fasiliteer; en omgekeerd, dat dit gedrag wat geassosieer word met negatiewe affek, inhibeer (Maes & Karoly, 2005).

Regulerende antisipasie beïnvloed ook monitering; dit word deur Higgins *et al.* (1999) beskou as addisionele wyses waarop diskrepansies verhoed word. Volgens dié outeurs kan mense op grond van vorige ondervinding ook toekomstige gedrags-uitkomst antisipeer. Dié idee is egter nie soortgelyk aan die spesifieke verwagting van 'n spesifieke uitkoms nie. Mense met dieselfde algemene antisipasie kan steeds verskillende verwagtinge koester. Higgins *et al.* (1999) dui daarom aan dat 'n verbeelde aangename toekomstige uitkoms aanleiding gee tot 'n benaderingsmotivering, terwyl 'n negatiewe verbeelde uitkoms vermydingsmotivering tot gevolg het. Regulerende

verwysing behels die verskil tussen 'n gewenste eindtoestand en 'n ongewenste eindtoestand as die verwysingspunt vir selfregulasie, ongeag of pyn of plesier geantisipeer word. 'n Selfreguleringsstelsel met positiewe verwysingswaarde het 'n gewenste einddoel as die verwysingspunt. Die stelsel is diskrepansvoorkomend en sluit pogings in om die self van die huidige toestand na 'n ander toestand te laat beweeg wat so na as moontlik is aan die gewenste uitkoms. Hierteenoor het 'n selfreguleringsstelsel met 'n negatiewe verwysingswaarde 'n ongewenste einddoel as die verwysingspunt. Hierdie stelsel is diskrepansverhogend en behels pogings om die huidige toestand so ver moontlik te laat wegbeweeg van die ongewenste toestand. Selfregulering wat in verband staan met 'n gewenste einddoel word gereflekteer in die neem van aksie, terwyl selfregulering in verband met 'n ongewenste einddoel gereflekteer word in die onderdrukking of vermyding van gedrag.

Volgens Demetriou (2000) behels die assesserende en reflekerende aspek van selfregulering alle selfmoniterende funksies wat inligting rakende die stelsel se bestaande toestand en potensiële aktiwiteite verskaf en opdateer. Dit moet ook 'n georganiseerde stelsel van selfverteenwoordiging bevat wat die aard, geskiedenis, neigings, voorkeure, en aanwysings vir die toekoms insluit – 'n soort selfstelsel.

2.3.2.2 Selfbeheer

Die term *selfbeheer* word soms sinoniem met die uitvoerende funksie van selfregulering gebruik, maar verwys spesifiek na beheer oor ongewenste impulse (Peterson & Seligman (2004). Dit word veral met bewuste beheer geassosieer (Vohs & Baumeister, 2004), en ook met die weerstaan van versoekinge en die beheer van verskeie hulpbronne wat gemik is daarop om doelwitte optimaal te bereik. Selfbeheer

word dus voorgestel as 'n interne persoonlike hulpbron in die proses van doelwitbereiking, en word deur Hallinan (2009) beskou as 'n metode wat gebruik word om doelwitbereiking te bevorder deur die hoeveelheid alternatiewe wat beskikbaar is, te beperk. Van Dierendonck, Rodriguez-Carvajal, Moreno-Jiménez en Dijkstra (2009) beskryf hierdie beperkinge as die vermoë om skielike impulse te beheer – 'n vaardigheid waarin mense veral tekortskiet wanneer daar 'n gebrek aan doelwitintegrasie voorkom. Hierdie *beperkte sterkte-model* verduidelik mislukte selfbeheer aan die hand van 'n verlies aan energie en sterkte, wat verder beïnvloed word deur perseptuele, kognitiewe en motiverende faktore.

Kuhl *et al.* (2006) verduidelik die rol van selfbeheer in die bereiking van doelwitte aan die hand van die Persoonlikheid Sisteem-Interaksieteorie (PSI), wat 'n funksionele analise van die struktuur van persoonlikheid, onderliggend aan motivering en selfregulering teorie, behels. Volgens hierdie benadering word selfbeheer eerder as 'n meganisme gesien wat gedrag toepaslik fasiliteer én inhibeer. Wat fasilitering betref, behels dit enersyds die vermoë om doelwitte en voornemes te visualiseer en andersyds die vermoë om vooruit te beplan en die nodige stappe te neem om dit te realiseer. Hierteenoor staan drie inhiberingsmeganismes: naamlik self-inhibisie, volisie-inhibisie, en volisie-vermyding. *Selfinhibisie* verwys na die toestand en aksies wat volisie-intensies blokkeer en verhoed dat dit realiseer; soos negatiewe emosies, kompulsiewe rigiditeit, angs, kompulsiewe perseverasie, en gebrek aan toepaslike copingstrategieë met betrekking tot mislukkinge. *Volisie-inhibisie*, daarenteen, verwys na die geneigdheid om aandagafleibaar te wees en behels ook 'n algemene gebrek aan energie, inisiatief en konsentrasie. Laastens verwys *volisie-vermyding* na die neiging om onaangename take of verwagtinge van ander te vermy en/of uit te daag; en om spontaan te doen waarvan 'n mens hou eerder as om te doen wat nodig is. Hierdie

benadering beklemtoon die kompleksiteit van selfbeheer, en brei toepaslik uit op die siening dat dit slegs die inhibering van ongewenste gedrag sou behels.

Baumeister, Vohs en Tice (2007) verbind ontoereikende selfbeheer aan 'n deteriorasie van herhaalde pogings, oor tyd, wat tot uitputting lei – soortgelyk aan 'n oorwerkte spier. Die implikasie hiervan is dat selfbeheer op 'n beperkte hulpbron berus wat op sy beurt vatbaar is vir uitputting, maar terselfdertyd ook die potensiaal het (net soos die spiermetafoor) om met gereelde oefening te versterk. Die rede hiervoor is dat uitputting nie noodwendig impliseer dat 'n persoon oor swak selfbeheer of selfregulerende vermoë beskik nie, maar bloot dat eksterne faktore die vermoë tot selfbeheer ingeperk het. Die oorsake van swak selfbeheer word eerder geassosieer met impulsiwiteit, ongeduld en afleibaarheid (Gibbons, Gerrard, Reimer & Pomery, 2006), asook met 'n neiging om reaktief op te tree. Dit blyk dus dat selfbeheer juis faal wanneer die persoon se kapasiteit om sy of haar eie response te wysig, ontbreek. Volgens Baumeister, Vohs en Tice (2007) behels goeie selfbeheer dat 'n mens 'n doelbewuste poging aanwend om 'n alternatiewe respons te vind wat sterker met die ideale langtermyn doelwit ooreenstem. Dit word moontlik gemaak, wanneer 'n mens die instinkmatige respons op die onmiddellike situasie oorkom met 'n toekomsgerigte benadering (Peterson & Seligman, 2004).

Ten spyte daarvan dat selfbeheer as 'n bewuste en gedetermineerde optrede beskou word, is daar ook omstandighede waar die individu 'n vinnige en implisiete disposisie benodig om te diskrimineer tussen doelwitbenadering en die vermyding van versoeking, ten einde selfregulerend te kan optree. Fishbach en Shah (2006, in verwysing na Fishbach, Friedman, & Kruglanski, 2003; Gollwitzer, Bayer, & McCulloch, 2005; Shah, Friedman & Kruglanski, 2003) wys daarop dat persone strategieë ontwikkel

om sekere konteksspesifieke stimuli te hanteer wat hul in staat stel om 'n meer veralgemeende disposisie te ontwikkel – 'n verskynsel wat gesteun word deur navorsing wat bevind dat bewuste en komplekse selfbeheerfunksies dikwels gepaardgaan met meer outomatiese en effektiewe selfregulering wat onafhanklik van beskikbare hulpbronne, funksioneer.

2.3.2.3 Indagtigheid (*Mindfulness*)

Volgens Brown, Ryan en Creswell (2007a, p. 212) is die woord "*mindfulness*" afkomstig van die woord *sati* in die Pali-taal en beteken dit letterlik om *te onthou om bewus te wees van wat plaasvind in jou onmiddellike belewenis*. "*Mindfulness*" is moeilik vertaalbaar na Afrikaans, maar die term wat tans in akademiese konteks die algemeenste gebruik word, is *indagtigheid*, en dié weergawe van die term sal daarom ook in hierdie studie gebruik word.

Die konsep is veral gewortel in Boeddhisme, maar is reeds met gemak geïnkorporeer in die Westerse tradisie en psigologiese denkskole; dit is verder ook fenomenologies versoenbaar met die meeste religieuse en geestelike benaderings (Shapiro & Carlson, 2009). Binne Westerse psigologiese konteks word indagtigheid beskou as 'n bewustheid van wat tans plaasvind, en word gekenmerk deur 'n oop en ontvanklike prosessering van interne en eksterne gebeure, met verhoogde sensitiviteit teenoor 'n mens se omgewing, 'n oopheid vir nuwe inligting, sinvoller keuses en meer geïntegreerde optrede, en die bewuswording van ander perspektiewe as resultaat (Ryan, Huta & Deci, 2008). Shapiro en Schwartz (2000) beskryf indagtigheid as bewuste en onpartydige selfregulering in verwysing na Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, Peterson, Fletcher, Pbert *et al.* (1992, p. 937) se definisie daarvan as "*moment-to-moment*

awareness". Dit behels volgens Langer (2005a, p. 214) eerstens 'n buigsame ingesteldheid – "*an openness to novelty, a process of actively drawing novel distinctions. When we are mindful, we become sensitive to context and perspective; we are situated in the present.*" Hierdie ingesteldheid is dus toegespits op gebeure en ondervindinge soos wat dit ontplooi in werklike tyd ("*real time*") en bepaal die mate waarin 'n persoon ingelig is oor wat intern en in die omgewing plaasvind (Brown & Ryan, 2004, p. 112). Dié ingesteldheid kan beskryf word as 'n onbevooroordeelende, observerende benadering; dit sluit aan by Rogers (1961) se siening dat al die feite relevant is vir volledige funksionering - "*the facts are always friendly*" (p. 25). Langer en Moldoveanu (2000) dui aan dat hierdie proses plaasvind ongeag of die inligting belangrik of onbenullig is – die fokus val op die ontginningsmoontlikhede daarvan wat veroorsaak dat 'n persoon geanker is in die hede, en dat hy of sy sensitiwiteit vir situasionele kontekste en verskillende perspektiewe ontwikkel. Dit veroorsaak verder, volgens Brown en Ryan (2006), dat selfbewussyn verhoog – wat weer ruimte vir vorm en rigting van optrede skep. Outonomieit (kyk na 2.2) word volgens Brown en Ryan (2006) hierdeur gefasiliteer, aangesien dit keusevryheid toelaat in die sin dat 'n persoon daardie aspekte wat deur die bewussyn na bewustheid gebring word, kan valideer of veto. Brown *et al.* (2007a, in verwysing na Hodgins & Knee, 2002) wys voorts daarop dat persone wat outonoom en dus indagtig funksioneer, ontvanklik vir die werklikheid is eerder as om aangespoor te word deur egobelaste, vooropgenome idees. Persone met 'n geïntegreerde indagtige benadering is ook volgens Ryan en Brown (2003) op die regte optrede, eerder as op selfesteem, gesteld.

Die teenoorgestelde van indagtigheid is "*mindlessness*" (Langer, 2005a, p. 14), wat verwys na outomatiese gewoontegedrag wat die gevolg is van gebrekkige kontekstuele aandag aan die diversiteit van stimuli rondom en binne 'n persoon – op sy beurt weens

afhanklikheid van rigied-gedefinieerde kategorieë, en premature kognitiewe binding (Brown & Ryan, 2006). Soos Langer (2005a, p. 214) dit stel: “*When we are mindless, we are trapped in rigid mind-sets oblivious to context or perspective. Our behavior is governed, rather than guided, by rule and routine.*” Die algemeenste gevolge van *mindlessness* is onder andere beperkte selfbeeld of selfbeeldpotensiaal, verlies aan beheer, en aangeleerde hulpeloosheid.

- **Eienskappe van indagtigheid**

- ***Helderheid van bewustheid***

Indagtigheid behels ‘n heldere bewus wees van ‘n persoon se innerlike en uiterlike wêreld, wat gedagtes, emosies, sensasies, gedrag, en die belewenis van die omgewing op daardie oomblik insluit. Brown *et al.* (2007a) beskou dit as ‘n naakte en suiwer bewustheid wat gekenmerk word aan ‘n onbevooroordeelde ontvanklikheid, terwyl Tart (1990) aandui dat indagtige persone in staat is om hierdie helder kwaliteit van bewustheid na alledaagse gebeurtenisse uit te brei, maar dat indagtigheid ook dui daarop om bewus te wees van ‘n mens se eie bewustheid.

- ***Nie-konseptuele en nie-diskriminerende bewustheid***

Kabat-Zinn *et al.* (1992) verwys na indagtigheid as onpartydige observering, met ander woorde observering sonder evaluering of kategorisering. Volgens Brown *et al.* (2007a, in verwysing na Marcel, 2003) is die prosesseringsmodus van indagtigheid pre- of parakonseptueel. Daar word dus nie besin, gekategoriseer, vergelyk, geëvalueer, of introspektief gereflekteer of gerumineer ten opsigte van gebeurtenisse of belewenisse wat in die geheue gewortel is nie. Langer (2005b) dui voorts aan dat die wêreld onmiddellik vir die individu beskikbaar raak indien wegbeweeg word van ‘n evaluatiewe

ingesteldheid, maar dat. sosiaal-gekonstrueerde struikelblokke mense dikwels weerhou van die belewing van hul kreatiewe self. In dié verband meld Brown *et al.* (2007a) dat indagtige prosessering 'n doelbewuste ontkoppeling van aandag met objek – en van bewussyn met inhoud – veroorsaak, en dat dit impliseer dat selfregulering gedrewe is deur bewustheid, eerder as deur selfrelevante kennis of oordeel.

- ***Buigsaamheid van bewustheid en aandag***

Indagtigheid behels ook die buigbare vermoë om afstand van sekere bewussynstoestande te kan verkry om sodoende toegang te kry tot 'n duideliker perspektief van wat plaasvind, maar terselfdertyd ook om aandag op kleiner besonderhede te fokus, na gelang van die konteks (Brown *et al.* 2007a). Shapiro en Schwartz (2000) toon dat buigsaamheid bevorder word deur op 'n doelbewuste wyse die vashou aan gedagtes, gevoelens, of belewenisse te vermy. Indagtigheid word verder gekenmerk, aldus Langer (2005b), deur 'n oop ingesteldheid; die vermoë om dinge te sien asof vir die eerste maal, en dat dié eienskap daarom van 'n persoon verwag om die gevestigde wyse waarop hy of sy na die wêreld kyk, op te gee. Langer (2005b) dui voorts aan dat indagtigheid die wete insluit dat eie aannames of teorieë spoedig deur ander vervang kan word. Die vermoë om teorieë te verfyn of om drasties aan te pas, sou die omstandighede dit vereis, skyn daarom grootliks op die vermoë te berus om oordeel oor sogenaamde “beste teorieë” terug te hou. Dit is ook noodsaaklik om dinge toe te laat om in hul eie tyd te ontvou en om geduld te kweek in die self en ander. Dit impliseer voorts toleransie vir foute – Langer (2005b) beskou foute as 'n blote aanduiding daarvan dat iets gedoen is wat nie vooraf beplan is nie, en daarom kan foute juis indagtigheid bevorder.

- ***Empiriese benadering teenoor realiteit***

Volgens Brown *et al.* (2007a) is indagtigheid inherent empiries, in dié sin dat daar op die volle feite gefokus word. Hierdie benadering moedig 'n houding aan waar besluitneming uitgestel word totdat al die feite van 'n saak sorgvuldig ondersoek is. Dit noodsaak 'n ingesteldheid van aanvaarding – wat deur Shapiro en Schwartz (2000) omskryf word as die vermoë om dinge te sien en te herken vir wat hulle is. Volgens Brown *et al.* (2007a) is bewustheid die mees direkte en onmiddellike kontak met die werklikheid, maar die outeurs noem verder dat bewustheid en aandag diskriminerend van aard is, dat dit gekondisioneer word deur vorige ervaring, en geassimileer word binne bestaande kognitiewe skemas. Die gevolge van sodanige prosessering is dat konsepte en idees dikwels afgedwing word, selfs outomaties, op alles wat waargeneem word. 'n Indagtige benadering, daarenteen, laat 'n mens toe om teenwoordig te wees in die werklikheid deur die benutting van bewustheid en aandag, eerder as om bloot daarop te reageer of die werklikheid te stereotipeer deur konseptuele lense van gewoonte. Indagtigheid behels ten slotte, volgens Brown *et al.*, (2007a) ook die vermoë om bewus te wees van interne en eksterne gebeurtenisse as verskynsels eerder as konseptueel-gekonstrueerde objekte.

- ***Huidig-georiënteerde bewussyn***

Brown *et al.* (2007a) toon dat mense dikwels gepreokkupeer is met geheue uit die verlede, fantasieë oor die toekoms, en in die algemeen wegfokus van die onmiddellikheid van belewenis in die nou. Hoewel hierdie “time-travelling” (p. 215) 'n belangrike regulerende funksie van beskerming, handhawing en bevordering van die self in die nastreef van doelwitte speel, meen hierdie outeurs dat, “*we exist only in the present moment, with no direct experience of either past or future*” (p. 215). Indagtigheid behels dan om volledig bewus te wees van wat in die huidige oomblik gebeur. Baer,

Smith en Allen (2004) verwys ook na indagtigheid as die vermoë om die aandag te fokus op dit wat rondom 'n mens plaasvind, in teenstelling met 'n ingesteldheid waar die aandag in beslag geneem word deur 'n preokkupasie met die verlede of die toekoms. In wese is indagtigheid nie-strewend, met ander woorde dit is in ingesteldheid wat nie verbind is aan toekomstige uitkomst of prestasie nie. Volgens Brown, *et al.* (2007b) beteken indagtigheid egter nie dat doelwitte nie nagevolg word nie, maar eerder dat daardie proses meer selektief plaasvind en wel in ooreenstemming met selfgevalideerde, intrinsieke doelwitte en waardes.

- ***Stabiliteit en kontinuïteit van aandag en bewustheid***

Indagtigheid, in sy eenvoudige vorm, kan vlugtig of ongereeld voorkom. In 'n meer volledige vorm kom dit ook algemener en meer langdurend voor. Blywende aandag en bewustheid help om daardie toestande te vermy waar konsepte, idees en geassosieerde emosies blindelings of outomaties met rou feite geassosieer word. Baer *et al.* (2004, in verwysing na Teasdale, 1999) toon aan dat indagtigheid ook 'n nuwe perspektief op interne belewenisse kan bevorder, wat al beskryf is metakognitiewe insig wat selfobservasievaardighede bevorder, en wat lei tot beter herkenning van sensasies, kognisies en emosionele toestande; dit help om die persoon in staat te stel om hierdie verskynsels beter te hanteer wanneer hulle opduik.

Verdere kwaliteite van indagtigheid sluit volgens Shapiro en Schwartz (2000) ingesteldhede in soos aanvaarding (die oopheid om dinge te sien en te herken vir wat dit is), dankbaarheid (die kwaliteit van agting en die vermoë om dinge te waardeer en dankbaar te wees vir die huidige moment), sagtheid (inagnemende en vertrosende kwaliteite), vrygewigheid (binne die konteks van liefde en omgee, sonder om verbind te wees aan die verwagting om iets terug te ontvang), empatie (meegevoel en begrip met

‘n ander persoon se situasie), en liefdevolle betrokkenheid (medelydendheid, omgee en koestering, asook vergifnis en onvoorwaardelike liefde).

- **Die rol van indagtigheid in selfregulering**

Al die bogenoemde kwaliteite is verweef in die selfgereguleerde persoon. Volgens Brown en Ryan (2003) stel indagtigheid mense in staat om afstand van outomatiese gedagtes, gewoontes, en ongesonde gedragspatrone te verkry, en help dit daarom om die ontwikkeling van outonomie spesifiek, en selfdeterminering in die algemeen, te fasiliteer. Shapiro en Carlsen (2009, p.22) wys daarop dat die kwaliteite van indagtigheid ‘n persoon help om ‘n observerende ingesteldheid te ontwikkel, wat daarop neerkom dat ‘n persoon ingestel raak op selfbelewenis en daarop reageer sonder kritiek en met groeiende vertroue. Dit speel dus ‘n sleutelrol in die vorming van ingeligte en selfgevalideerde gedragsregulering – hierdie is eienskappe wat geassosieer word met die bevordering van psigologiese welstand. Volgens Langer (2005b) kan die metakognitiewe insig wat uit die ongesentreerde perspektief van indagtigheid spruit, outomatiese, en geroetineerde gedagtepatrone soos obsessies teëwerk. Indagtigheid voorsien die metakognisie wat nodig is om die verskillende faktore tydens die fases van selfregulering te bestuur, en verhoog ‘n mens se gewilligheid om negatiewe gedagtes en gevoelens te laat vaar vir beter realiteitstoetsing. Dit kom dus voor, in aansluiting by Shapiro en Schwartz (2000), asof selfregulering nie sinvol sal kan plaasvind sonder deurlopende indagtigheid nie

2.3.3 Fase 3: Aanpassing

Hierdie fase volg nie noodwendig op die vorige fase nie, maar vind gewoonlik terselfdertyd, en geïntegreerd daarmee plaas. Bilalic, McLeod en Gobert (2008) definieer aanpasbaarheid as die vermoë om by probleme aan te pas wanneer dit nodig is om nuwe metodes, tegnieke, kennis of inligting toe te pas, of om die bestaande probleemoplossingsmetode te wysig. Soos wat die vorige fase pro-aktiewe selfregulering behels, kan die aanpassingsfase as reaktiewe selfregulering beskou word. Aanpassing behels dus pogings om huidige gedrag of die doelwit self te wysig sodra daar 'n diskrepansie tussen 'n gestelde doelwit en gedraguitskoms waargeneem word. Die sukses van wysiging hang af van verskeie faktore, wat probleemoplossing, konflikthantering, en hoe belangrik die doelwit vir die persoon is, insluit. Carver (2004) dui aan dat negatiewe affek dikwels ervaar word wanneer 'n diskrepansie waargeneem word, wat terugvoer aan die individu verskaf dat iets nie reg is nie en dat 'n wysiging moet plaasvind. Die eerste respons op so 'n situasie is gewoonlik om harder te probeer, maar gedrags- of doelwitwysiging is opsigself van die meer komplekse uitdagings tydens die hele selfreguleringsproses en behels dikwels 'n uitgebreide hersiening en aanpassing van huidige gedrag.

Karoly (1993) dui aan dat die implementering van diskrepansie-verminderingsvaardighede wat aangeleer word, onderwerp is aan eksterne invloede en nie noodwendig outomaties aangeskakel word wanneer hulle benodig word nie. Individue reageer verskillend op waargenome diskrepansies (vergelyk Bandura, 1996) – sommige sal beter strategieë genereer en harder werk om hulle doelwitte te bereik, ander sal meer realistiese doelwitte stel, terwyl sommige selfs hulle doelwitte verder verhoog en hulself sodoende motiveer om byvoorbeeld nog harder te werk. Peterson en

Seligman (2004) toon weer aan dat mense dikwels hulle gedagteprosesse oor 'n bepaalde saak verander, of hulle emosie verander, of selfbeheer toepas deur hulleself te weerhou van impulsiewe gedrag. In aansluiting hierby verwys Carver en Scheier (2000) na pogings van die individu om soms uit die proses te tree; dit versigtiger te evalueer; addisionele bronne te identifiseer of te genereer; of selfs om alternatiewe metodes te gebruik. Uiteindelik, volgens Bandura (1996), bepaal selfeffektiwiteit, affek en vermoë tot heraanpassing die mate waartoe diskrepancies die individu sal motiveer of demotiveer.

Een wyse waarop hierdie diskrepancie manifesteer, word geïllustreer deur die persoonlike verhoudings-ekwilibriummodel van Kumashiro, Rusbult en Finkel (2008). Dié model dui aan dat mense daarna streef om ewilibrium te bewerkstellig in hul toewyding aan die persoonlike en verhoudingsaspekte van hul lewens, omdat hierdie twee behoeftes nie altyd terselfdertyd bevredig kan word nie. Die outeurs het bevind dat oortoewyding aan die een domein 'n afname in motivering in daardie domein en 'n toename in motivering in die teenoorgestelde domein veroorsaak. Hierdie gevoel van disekwilibrium veroorsaak 'n verhoogde behoefte om die ewilibrium te herstel, maar verminder terselfdertyd lewensbevrediging. Die onvermoë om 'n sintese tussen die verskillende behoeftes te vind, word geassosieer met verminderde welstand.

- **Brandtstädter en Rothermund (2002) se dubbelproses-raamwerk**

Brandtstädter en Rothermund (2002) stel 'n dubbelproses-raamwerk voor om aan te dui hoe die selfsisteem die inherente konflik hanteer om aan die een kant doelwitte en planne stabiel na te volg, terwyl daar terselfdertyd by die veranderinge wat die haalbaarheid daarvan bepaal, aangepas moet word. Die model stel twee basiese modusse voor om die diskrepancie tussen verlangde en huidige gedrag te verminder,

naamlik assimilatiewe en akkommodatiewe modusse. Albei prosesse het diskrepsievermindering ten doel, en word deur waargenome of verwagte doelwitdiskrepsies, of afwykings tussen gestelde doelwitte en huidige gedrag geaktiveer. Dit vind egter op teenoorgestelde wyses plaas, soos hieronder aangedui word:

- ***Assimilasie***

Die assimilatiewe modus behels eenvoudig dat die individu by gestelde doelwitte hou indien 'n diskrepsie waargeneem word, en dat die individue gevolglik poog om die self of die fisiese konteks waarbinne die gedrag afspeel, te wysig. Volgens Brandtstädter (2006) behels dit intensionele pogings en aktiwiteite om groter kongruensie tussen die werklike situasie of rigting van persoonlike ontwikkeling en persoonlike doelwitte, asook lewenstemas, te bewerkstellig. Assimilasie kan daarom, in 'n positiewe sin, met doelgerigtheid en deursettingsvermoë geassosieer word. Wanneer die volgehoue navolg van spesifieke doelwitte egter op 'n rigiede wyse plaasvind, kan assimilatiewe pogings egter mettertyd uitputtend raak, met die gevolg dat die persoon eerstens sy of haar reserwekapasiteite begin mobiliseer, en uiteindelik begin kompenseer vir funksionele tekortkominge. Volgens Brandtstädter (2006) handhaaf mense hulle doelwitte solank as wat dit uitvoerbaar is, en nie met disproporsionele pogings of kostes gepaardgaan nie. Hulle aspirasies, pogings of doelwitte verander slegs wanneer hulle nie meer glo dat die doelwitte bereik kan word nie, of indien dit reeds herhaalde kere misluk het. Dit kan die assimilatiewe fase eindig wanneer die beginsel van krimpande opbrengs 'n beperking op hierdie pogings plaas, en dus gevoelens van hulpeloosheid of depressie veroorsaak. Dit is egter hier waar 'n akkommoderende ingesteldheid in werking kan tree.

- ***Akkommodasie***

Die akkommoderende modus is die teenoorgestelde van assimilasie, en beteken eenvoudig dat die individu gestelde doelwitte sal wysig indien diskrepansies waargeneem word. Volgens Brandtstädter (2006) sluit dit die beëindiging van geblokkeerde doelwitte, die afgradering van ambisies, herskaling van selfevaluatiewe standaarde, en 'n verandering in die perspektief waarmee vergelykings getref word, in. Die sleuteleienskap van die akkommoderende modus, in teenstelling met die assimilatiewe modus, is die buigsame wyse waarmee voorheen aanvaarde doelwitte en standaarde gewysig word om by situasionele beperkinge en beskikbare hulpbronne aan te pas. Brandtstädter (2006) stel dat mense dit veral moeilik vind om doelwitte op te gee wat sentraal tot hulle identiteit en lewensplanne staan, en waar gelykwaardige plaasvervangers nie maklik gevind kan word nie. 'n Veelvakkige selfstruktuur wat 'n verskeidenheid doelwitte insluit, sal akkommodasie bevorder en sal ook tot veerkragtigheid van die individu lei in gevalle van verlies en trauma. Die akkommoderende proses sluit nie die situasionele proses in geheel af nie, en gaan wel soms gepaard met negatiewe gemoedstoestande soos rou, hartseer of depressie, waar dié toestande tog rigtinggewend na nuwe moontlikhede kan werk.

- ***Sintese / sinergie tussen assimilasie en akkommodasie***

Dit is baie belangrik om te noem dat een van hierdie twee aanpassingsmodusse nie 'beter' as die ander is nie. Die dinamika van assimilasie en akkommodasie hang van twee kritiese parameters af: eerstens, die graad van waargenome beheer oor die doel; en tweedens, die persoonlike waarde of belangrikheid van die doel. Wat uiteindelik moet gebeur is dat die individu aanpasbaar en buigbaar moet optree ten opsigte van beide moontlikhede, en in baie gevalle 'n sintese sal moet bereik om effektief te kan voortgaan.

Volgens Brandtstädter en Rothermund (2002) hang aanpasbare buigzaamheid af van die interaksie tussen hierdie assimilatiewe en akkommoderende prosesse, wat terselfdertyd antagonisties en komplementêrend funksioneer. 'n Sintese tussen assimilasië en akkommodasië reflekteer dikwels suksesvolle selfregulering. Volgens Brandtstädter (2006) kan die twee modusse, ten spyte van hul antagonistiese verhouding, mekaar wel komplementêr wanneer hul terselfdertyd geaktiveer word in situasies waar 'n ander, meer haalbare doelwit gefasiliteer word deur die besef dat die pogings om die bestaande doelwit te bereik nie meer sinvol is nie, omdat alle hulpbronne 'n uitputtingstadium bereik het. Op grond hiervan meen Brandtstädter en Rothermund (2002, p. 118) dat, *“Wisdom seems to imply an integration of technical knowledge concerning the efficient pursuit of personal goals with an experience-based sensitivity as to which goals are feasible and worth pursuing and which should be given up for the sake of other, more valuable ones”*.

Covey (1989) verwys na hierdie sintese as 'n *sinergie*, oftewel die skep van nuwe alternatiewe, of dan iets wat nie vantevore daar was nie. Sinergie verwys daarna dat die geheel meer is as die som van die dele – die essensie van sinergie is om verskille te aanvaar en respekteer. Heckhausen *et al.* (2010) dui voorts aan dat aanpassende strategieë 'n mate van betrokkenheid by doelwitte reflekteer wat realisties haalbaar is binne 'n bepaalde konteks, en wat ook nie oormatig negatiewe gevolge vir ander domeine inhou nie. Volgens die outeurs is 'n wysiging aanpassend indien daar aan drie vereistes voldoen word: (i) kongruensie moet tussen doel en geleentheid bestaan; (ii) gevolge vir ander domeine is voordelig; en (iii) 'n minimum diversiteit van doelwitte word gepreserveer.

Ten slotte beteken hierdie sintese nie dat negatiewe aspekte buite rekening gelaat word nie, maar is die doel daarvan juis ook om die positiewe met die negatiewe te integreer. Dit sluit aan by Aspinwall en Staudinger (2003) se beskouing dat selfregulerende gedrag nie noodwendig ten doel het om negatiewe ondervindings te vermy nie, maar eerder om alle ondervindings (positief en negatief) sinvol te integreer. Volgens Mischel en Ayduk (2004) hang selfregulering ook af van die vermoë om op 'n baie subtiel wyse te diskrimineer tussen die verskillende vereistes en moontlikhede wat elke situasie bied, en dan op 'n buigsame wyse daarby aan te pas.

- **Coping as 'n spesifieke manier van aanpassing op trauma en verlies**

Lazarus en Folkman (1984) se klassieke definisie verwys na coping as, *“constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of a person”* (p. 141). Vanuit selfreguleringsteorie word coping as 'n spesifieke soort selfregulering gesien. Sniehotla (2009, p, 269) definieer coping as, *“the self-regulatory strategy of linking situational cues contingently associated with undesired behaviours with cognitive or behavioural coping responses aimed at inhibiting the undesired, or prioritizing the desired, response.”* Matthews, Schwan, Campbell, Saklofske en Mohamed (2000) dui ook aan dat coping verwant is aan selfregulering omdat die keuse van copingstrategie die evaluering van persoonlike vermoëns om 'n bepaalde probleem aan te spreek, reflekteer.

Hoewel coping deur baie navorsers as soortgelyk aan selfregulering beskou word, is daar verskeie ander veranderlikes wat wel ook 'n rol speel, byvoorbeeld die aard en intensiteit van die trauma of verlies en hiermee ook vorige ondervindings, terwyl faktore

soos monitering, selfbeheer en indagtigheid andersoortig aangewend en ervaar word tydens coping. Aangesien hierdie studie nie soseer fokus op coping (selfregulering in reaksie op trauma of verlies) as vaardigheid nie maar eerder op selfregulering in die daaglikse konteks, word dit nie verder hier bespreek nie.

2.4 SELFREGULERING EN PSIGOLOGIESE WELSTAND

Staudinger en Paupathi (2000, in Aspinwal & Staudinger, 2003) is van mening dat menslike sterktes primêr gesetel is in die vermoë om 'n ryke verskeidenheid van hulpbronne en vaardighede te ontdek met die oog daarop om doelwitte te kan bereik. Met selfregulering is hierdie ontdekkingsproses hoogs geïndividualiseerd en vind dit plaas volgens Bandura (2001) se voorstelling van die individu wat as agent toetree om sy of haar eie veranderinge te realiseer. Selfregulering speel volgens Boekaerts *et al.* (2005) 'n kernrol in die welstand van die individu omdat dit die individu in staat stel om keuses, konsekwentheid en kontinuïteit te kan beoefen binne 'n goed geïntegreerde doelwithierargie. Mense kan dus hulle lewens beter bestuur indien hulle bewus is van die aard van hul doelwitte, en ook weet hoe die doelwitsisteem funksioneer. Hofer *et al.* (2011) dui aan dat selfregulerende vermoëns geassosieer word met die ontwikkeling van identiteit, wat welstand verhoog in die sin dat dit 'n gevoel van kontinuïteit in 'n persoon se lewe skep.

Volgens Brown *et al.* (2007a) fasiliteer indagtigheid psigologiese welstand op direkte wyse deurdat dit helder en duidelike sensoriese kontak met die hede bewerkstellig sonder dat dit deur diskriminerende gedagtes belemmer word. Dit vind ook indirek plaas in die vorm van 'n indagtige belewenistoestand (Shapiro & Carlsen, 2009), oftewel 'n persoonlike filosofie soos hierbo gepostuleer is. Aangesien indagtigheid 'n

helder waarneming van interne en eksterne wêreld behels, kan dit volgens Shapiro en Schwartz (2000) tot desensitisering lei, en ook tot 'n vermindering in emosionele reaktiwiteit, vinniger herstel van en groter toleransie vir onaangename situasies, met ander woorde meer effektiewe affekregulasie. Hierdie vrywillige blootstel aan onaangename en intimiderende toestande kan 'n afname in emosionele en kognitiewe disfunksies tot gevolg hê, wat opsigself weer meer aanpasbare gedragsresponse bevorder.

'n Verdere positiewe gevolg van effektiewe selfregulering, veral tydens die doelwituitvoeringfase, is *flow*. *Flow* word gedefinieer as 'n gevoel van tydloosheid en genot wat met sekere aktiwiteite geassosieer word, waar 'n persoon selfs bereid is om ander behoeftes te ontbeer (Csikszentmihalyi, 1990). Deci en Ryan (2000) beskou dit as die prototipe van intrinsieke motivering, aangesien dit 'n suiwer outoteliese belewenis is wat daarop neerkom dat die doel van die aktiwiteit, die aktiwiteit self is. *Flow* verhoog nuuskierigheid, kognitiewe buigsaamheid en kreatiewe produktiwiteit (Houtz, 2003). Indien 'n persoon dan uitdagende dog haalbare doelwitte vooropstel, is *flow* die gevolglike beloning (Dacey & Lennon, 1998). Volgens Csikszentmihalyi (1990) sal mense *flow* en gevolglik intrinsieke motivering beleef wanneer die vereistes van die aktiwiteit in balans is met die persoon se bekwaamheid. Te veel uitdaging relatief tot die persoon se vaardigheidsvlak sal angs en vermyding veroorsaak, terwyl te min uitdaging in hierdie konteks weer tot verveelheid en vervreemding sal lei. Hierdie postulering is volgens Deci en Ryan (2000) in geheel versoenbaar met SDT se beskouing dat die behoefte aan bekwaamheid as basis vir intrinsieke motivering dien – die sukses van optimale uitdagings laat mens toe om 'n besondere gevoel van bekwaamheid te beleef, terwyl die klem steeds op genot en inherente vervulling val.

Dit is daarom nie verrassend dat selfregulering in die literatuur as 'n essensiële vaardigheid in die psigologiese welstand van 'n persoon beskou word nie (vergelyk Park & Peterson, 2006; Kuhl *et al.*, 2006; Higgins, Grant, & Shah, 1999; Shapiro & Schwartz, 2000; Schmeichel & Baumeister, 2004). Voorts is selfregulering ingesluit onder die deug gematigdheid of bestendigheid (*temperance*), in die *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS) (Peterson & Seligman, 2004).

Gebrekkige selfregulering, daarenteen, hou 'n groter risiko in vir die ontwikkeling van psigopatologie – hier word alkoholmisbruik (Neal & Carey, 2004; Nidecker, 2007), grenslynpersoonlikheidsversteurings (Bornovalova, *et al.*, 2008), emosionele en gedragsversteurings (Trice, 2006), aggressie en kriminele gedrag (Ross & Fontao, 2007), ontwikkelingsprobleme by kinders (Knights, 2007), selfverydelende gedrag (Briones *et al.*, 2008), moralisering en irrasionele skuldgevoelens (Janoff-Bulman *et al.*, 2009), en ontoereikende selfverwesenliking by ouer mense en bejaardes (Bolkan, 2006) ingesluit. Vohs en Baumeister (2004) is eweneens van mening dat elke ernstige persoonlike en sosiale probleem van die moderne mens op een of ander wyse aan gebrekkige selfregulering toegeskryf kan word. 'n Gebrek in enige van die selfreguleringsfaktore tydens enige fase kompliseer die hele selfreguleringsproses en veroorsaak dat die individu nie doeltreffend kan funksioneer nie. So byvoorbeeld sal persone wat ekstrasiek gemotiveer is (Ryan & Deci, 2000), dikwels ontoepaslike doelwitte stel, wat meebring dat hul selfwaarde verlaag word (Sheldon, Ryan, Deci & Kasser, 2004). Die effek van gebrekkige selfregulering kan ook vroeg reeds bespeur word in die probleme wat kinders met die selfregulering van distres en disforie beleef wat hul vermoë benadeel om die latere verskyning van kliniese depressie te hanteer (Kovacs, Sherrill, George, Pollock, Tumuluru, & Ho, 2006).

2.5 DIE BEVORDERING VAN SELFREGULERING

Die tekortkoming wat hier aangeraak word en wat ook in hoofstuk een aangedui is, behels die vraag na hoe selfregulering effektief as psigologiese sterkte, spesifiek vanuit 'n kreatiwiteitsperspektief, bevorder kan word, of op 'n terapeutiese wyse oorgedra kan word. Boekaerts *et al.* (2005) beveel aan dat heelwat navorsing benodig word ten opsigte van metodes om individuele selfreguleringstrategieë aan te leer. Volgens Bandura (2005) fokus die meeste modelle van selfregulering hoofsaaklik daarop om welstandsgedrag te voorspel, maar hierdie modelle bied beperkte voorstelle oor hoe om dit te verander en te onderhou. Leventhal en Mora (2005) gebruik die voorbeeld van studies wat duidelik aandui dat doelwitgerigte gedrag gefasiliteer word deur outonome en selfgedetermineerde doelwitte, maar nie leidrade verskaf oor die prosesse wat betrokke is in die skep van 'n outonome doelwit nie. Voorbeelde van bestaande programme word in hoofstuk vyf meer spesifiek bespreek, veral die leemtes daarvan, as motivering vir die ontwikkeling van die kreatiewe skilderkunsprogram wat vir hierdie studie ontwikkel is.

Die bespreking tot dusver benader selfregulering as proaktiewe en buigsame sisteem waar mense as pro-aktiewe verhoudingsagente op 'n selfdeterminerende wyse optree om doelwitte te bereik deur van interne en eksterne veranderlikes gebruik te maak. In wese is selfregulering dus gemik op aanpasbaarheid, voortdurende keuses, reflektoring, en heraanpassing binne die konteks van veelvuldige moontlikhede. Hierdie buigsamheid van selfregulering word veral deur 'n indagtige ingesteldheid daarteen beskerm om deur vooropgelegde, diskriminerende gedagtes gekontamineer te word (Brown *et al.*, 2007a). Daar vind gevolglik verhoogde selfgereguleerde funksionering plaas as gevolg van aaneenlopende sensitiwiteit vir die bestaan van verskillende

realiteite. Die wese van selfregulering kom om hierdie rede inherent dialekties voor. Die term dialekties word hier gebruik in sy oorspronklike vorm, afgelei uit klassieke filosofie, wat neerkom op 'n vorm van redenering afgelei van argumente en teen-argumente, oftewel die stel van proposisies (tesis) en teen-proposisies (antitesis), met die oog daarop om 'n sintese te bereik of kwalitatiewe veranderinge in die gesprek teweeg te bring (Urmson, 1985). Hierdie benadering staan teenoor 'n rigiede en struktuurgebonde sisteem waar die fokus val op wetmatighede.

Ten opsigte hiervan beskou Miller, Rathus en Linehan (2007) die dialektiese terapeutiese benadering as toepaslik om verandering te fasiliteer waar dit essensieel is om van inherente teenstrydighede in die proses gebruik te maak ten einde 'n kontinue, dinamiese en holistiese raamwerk te skep, waarbinne verskillende realiteite, binne terapeutiese konteks, ondersoek kan word. Tydens hierdie dialektiese proses poog beide die pasiënt en die terapeut om nuwe betekenisse, binne ou betekenisse, te ontdek en beweeg sodoende nader na die essensie van die probleem (Miller *et al.*, 2007). Karoly, Boekaerts en Maes (2005) dui vervolgens aan dat kliniese uitkomstegewoonlik bewegende teikens is, en daarom onderhewig is aan komplekse interne kragte en die invloed van veranderende omgewings. Dit kom dus voor of die oordrag van selfregulering insigte en vaardighede (aan byvoorbeeld psigiatriese pasiënte) via die dialektiese proses kan plaasvind, soos later wel verder ondersoek sal word.

2.6 GEVOLGTREKKING

In hierdie literatuuroorsig is selfregulering as 'n vaardigheid aangetoon wat gevorm word deur 'n interaksie tussen neurologiese prosesse en omgewingsfaktore, waardeur 'n persoon intensioneel agentskap neem vir eie gedrag. Die neem van agentskap stel 'n

persoon in staat om doelwitte suksesvol te realiseer. Hierdie proses verloop oor drie fases, naamlik doelwitbeplanning, doelwuitvoering, en aanpassing, terwyl suksesvolle oorgang tussen fases – by implikasie effektiewe selfregulering – gefasiliteer word deur die gebruik van spesifieke selfregulerende faktore. Alhoewel die fases en faktore onderskeibaar is van mekaar, funksioneer dit as 'n integrale, koherente sisteem om individue se vlak van psigologiese gesondheid te bevorder en te onderhou (Caprara & Cervone, 2003).

Die grondslag vir effektiewe selfregulering word reeds tydens die doelwitbeplanningsfase gelê. Eerstens is aangetoon hoe intrinsieke motivering soos veral uit Selfdetermineringsteorie verleen is, krities belangrik vir selfregulering is en gedryf word deur 'n integrasie van die behoeftes aan outonomie, bekwaamheid, en verwantskap. Tweedens is aangetoon dat selfeffektiwiteit – 'n persoon se persepsie van hoe effektief die doel uitgevoer kan word, bepaal watter aktiwiteite of doelwitte verkies word. Positiewe aannames fasiliteer positiewe terugvoeringslusse om bestaande effektiwiteit te optimaliseer en uit te brei.

Tydens die doelwuitvoeringsfase is daar ten minste drie breë faktore wat effektiewe selfregulering bepaal. Monitering word gebruik om huidige gedrag met persoonlike doelwitte en standaarde te vergelyk, sodat terugvoer verleen word ten opsigte van die mate waarin doelwitte bereik word en of meganismes benodig word om diskrepsieverminderend op te tree. Selfbeheer ondersteun op sy beurt doelgerigte gedrag deur bewuste beheer oor impulse te neem, weerstand teen versoekinge te bied, doelwitte en voornemens te visualiseer, en vooruit te beplan. Laastens dui indagtigheid op 'n bewustheid van wat tans plaasvind, en word gekenmerk aan 'n oop en ontvanklike prosessering van interne en eksterne gebeure, sonder die inhiberende effek van ego-

investerings, geassosieerde intrusiewe gedagtes en vooropgenome idees. Dit fasiliteer 'n verhoogde sensitiviteit vir die mens se omgewing en meer ontvanklikheid vir ander perspektiewe wat meer ruimte laat vir veelvoudige keuses, geïntegreerde optrede en selfregulering in die algemeen.

Tydens die laaste fase, naamlik aanpassing (wat ook as die fase van diskrepansiebestuur beskou word) moet die interne konflik tussen doelwitte en die haalbaarheid daarvan, hanteer word. Hoewel daar verskeie maniere is waarop individue reageer op diskrepansies tussen gestelde doelwitte en uitkoms van huidige gedrag, is daar volgens Brandtstadter en Rothermund (2002) se dubbelproses-raamwerk twee hoofmodusse van wysiging: Assimilasie dui eerstens op die behoud van gestelde doelwitte en die wysiging van eie gedrag en/of konteks, terwyl akkommodasie die aanpassing van gestelde doelwitte op grond van beskikbare kapasiteit behels. Uiteindelik impliseer effektiewe selfregulering 'n sintese wat bereik word wanneer bogenoemde modusse mekaar komplementeer en terselfdertyd geaktiveer word in situasies waar meer haalbare doelwitte bedink moet word omdat hulpbronnuitputting bereik is. Dit behels die sensitiviteit om te bepaal wanneer sekere doelwitte laat vaar sal moet word ten gunste van ander, meer waardevolle en sinvolle doelwitte.

Selfregulering is 'n krities-belangrike vaardigheid vir die ontwikkeling en handhawing van psigologiese welstand, omdat 'n milieu van keuses, konsekwenheid en kontinuïteit binne goed geïntegreerde doelwitthierargieë geskep word. Selfregulering verhoog identiteitsontwikkeling en selfverwesenliking deur die skep van 'n gevoel van kontinuïteit in 'n persoon se lewe (Hofer *et al.*, 2011). Daar is ook aangetoon dat 'n negatiewe welstandsgedrag meestal toegeskryf kan word aan 'n gebrek aan selfregulering.

Ten laaste is daar is aangetoon dat daar 'n behoefte is aan navorsing oor metodes om individuele selfreguleringsstrategieë aan te leer (Maes & Karoly, 2005), en dat praktiese en/of terapeutiese wyses om hierdie selfreguleringsvaardighede by mense te weeg te bring steeds kortkom. Volgens Bandura (2005) fokus die meeste selfreguleringsmodelle hoofsaaklik daarop om welstandsgedrag te voorspel, maar bied beperkte voorstelle oor hoe om dit te verander en te onderhou. Uit die navorsing van Miller, Rathus en Linehan (2007) is daar egter aanduidings dat die dialektiese terapeutiese benadering waarskynlik toegang verleen tot die oordrag van selfreguleringsvaardighede.

2.7 VOORUITSKOUING NA HOOFSTUK 3

Dit blyk uit hierdie hoofstuk dat, soos in hoofstuk een in die probleemstelling aangetoon, hoewel kreatiwiteit 'n sentrale rol in selfregulering behoort te speel, dit feitlik geensins in die literatuur as sodanig aangedui word nie. Op grond van hierdie geïdentifiseerde leemte gaan kreatiwiteit in hoofstuk drie verken word en teoreties by selfregulering geïntegreer word.

HOOFSTUK 3

SELFREGULERING VANUIT 'N KREATIWITEITSPERSPEKTIEF

3.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word die konsep selfregulering deur middel van 'n verdere literatuuroorsig, en spesifiek vanuit 'n kreatiwiteitsperspektief, beskou en verruim. Daar word gepoog om 'n bruikbare konseptualisering vir kreatiwiteit in die literatuur te vind en raakpunte daarvan met selfregulering uit te lig, ten einde selfregulering as 'n kreatiewe proses te beskryf. Die doel is daarom nie om 'n omvattende, alles-insluitende literatuuroorsig oor kreatiwiteit te verskaf nie, maar eerder om 'n korter integrasie van die belangrikste aspekte daarvan te bied, sodat die integrasie daarvan met selfregulering eerder die hoofokus van die hoofstuk is. Eerstens word die stand van navorsing oor kreatiwiteit in die literatuur kortliks verken waarna 'n gekonseptualiseerde model van selfregulering as kreatiewe proses aangebied word.

3.2 HISTORIESE KONTEKS

Die moderne konsep van kreatiwiteit het sy ontwikkeling te danke aan die denkraamwerke van die Renaissance en die toenemende selfgedetermineerdheid wat aan die mens toegeskryf is, in teenstelling met die (Middeleeuse) opvatting dat die vermoë om skeppend te kan optree, eerder 'n eienskap is wat verhewe bokant die mens se kapasiteit gereken word. In die Joods-Christelike tradisie is kreatiwiteit as Goddelike inspirasie beskou, terwyl die Griekse kultuur die idee ondersteun het dat die muse met die gode sou onderhandel om kreatiwiteit moontlik te maak (Albert & Runco, 1999; Runco & Albert, 2010; Niu & Sternberg, 2006). Teen die 18de eeu het dit egter 'n

aanvaarbare gedagte geword dat mense oor die vermoë beskik om op 'n skeppende wyse die wêreld te verander en vorm. Die verandering in denke was egter geleidelik, en dis eers in die 19de eeu dat ernstige navorsing oor kreatiwiteit begin het – te midde van die invloed van Darwinisme wat vir die eerste keer begin aandag gee aan individualiteit en meer spesifiek, kreatiwiteit as 'n hiërargiese meganisme wat selektief ontwikkel met die oog daarop om by veranderende omstandighede aan te pas (Runco & Albert, 2010).

Kaufman en Sternberg (2006) beskou Guilford se APA-presidensiële toespraak in 1950 as die waterskeiding in empiriese navorsing oor kreatiwiteit, veral wat sy konsep van divergerende denke as een van die attribute van die intellek betref. Reeds vanuit die staanspoor was daar egter probleme om gemeenskaplikhede oor kreatiwiteit te vind. Getzels (1975) redeneer dat dit onmoontlik is om universele ooreenstemming te bereik oor wat kreatiwiteit is, en beskou dit bloot as 'n subjektiewe ondervinding wat proses- en produkgeoriënteerd is.

Meer onlangs het wetenskaplike studies in kreatiwiteit (Sternberg, 1999, 2006; Runco, 2007), weer sterker toegeneem nadat dit lank afskeepstatus in sielkundige navorsing beklee het. Die redes hiervoor kan volgens Sternberg en Lubart (1999) aan die gebrek aan 'n multidissiplinêre benadering, en veral probleme om 'n bevredigende definisie vir kreatiwiteit te vind, toegeskryf word. Aanduidend van dié draaipunt in die houding teenoor kreatiwiteit, is die besluit van die Europese Unie om 2009 as die Europese Jaar van Kreatiwiteit en Innovering te verklaar met die doel om kreatiwiteit as sleutelfaktor te bevorder in die ontwikkeling van beroeps-, persoonlike-, sosiale- en algemene vermoëns by mense, deur middel van 'n lewenslange leerproses (European Commission, 2008). Hierdie nuwe ingesteldheid kom na vore te midde van 'n groeiende besef dat kreatiwiteit waarskynlik die samelewing in geheel bevoordeel, maar ook

individue in staat stel om in hul alledaagse lewe, binne die konteks van selfregulering van probleemoplossing, ook gegewe hulle emosies, stres, en besluite, optimaal te funksioneer en patologie te voorkom (Runco & Albert, 2010).

3.3 WAT IS KREATIWITEIT?

Ten spyte van uitgebreide navorsing oor die konseptualisering van kreatiwiteit bestaan daar steeds nie 'n algemeen-bruikbare definiëring van kreatiwiteit oor verskillende domeine heen nie. Kreatiwiteit pas nie gerieflik binne die beperkende raamwerke van definisies nie, en kreatiwiteitskenners, soos Torrance (1988, p. 43) stel voor dat die wese van kreatiwiteit juis in die onkenbare aard daarvan lê:

Creativity defies precise definition. This conclusion does not bother me at all. In fact, I am quite happy with it. Creativity is infinite. It involves every sense ... and even perhaps the extra-sensory. Much of it is unseen, nonverbal, and unconscious.

Navorsers is terdeë bewus van hierdie beperkende uitwerking op enige pogings om kreatiwiteit te konseptualiseer (sien byvoorbeeld Amabile, 1996; Csikszentmihalyi, 1999; Eysenck, 1994; Sternberg, 1999). Rosch (2007) hanteer hierdie dilemma ten opsigte van die ondefinieerbare aard van kreatiwiteit deur toe te gee dat die wese daarvan versprei onder die oppervlak van emosie, rede en die ego lê, wat dit oënskynlik nie toeganklik vir logiese navorsing maak nie, maar wel definieerbaar in terme van konsepte soos indagtigheid, en veral wysheid en openheid.

3.3.1 Kreatiwiteit as individuele vermoë

Daar is konsensus dat kreatiwiteit neurobiologies gegrond is, en daarom is dit toenemend die onderwerp van studie in relatiewe nuwe velde soos kognitiewe neurowetenskappe en kognitiewe neurogenetika (Kaufman, Kornilov, Bristol, Tan, & Grigorenko, 2006). Die populêre idee dat kreatiwiteit slegs die domein van die regterhemisfeer is, is wel bloot 'n oorvereenvoudiging van laterale funksies en daarom word kreatiwiteit eerder algemeen aanvaar as 'n funksie van hemisferies-assimetriese aktiwiteit (Kaufman *et al.*, 2006). Dié gedagte kom daarop neer dat die neurale basis vir kreatiwiteit geleë is in die sekwensiële en interaktiewe skakeling van beide hemisfeer, wat uiteindelik, volgens Root-Bernstein en Root-Bernstein (2004) 'n proses van verskillende intuitiewe vaardighede (naamlik observering, beelding, abstrahering, patroonherkenning, patroonvorming, analoogvorming, dimensionele denke, modellering, spel, transformering, en sintesevorming) moontlik maak. Dit word aangevul deur emosionele en proprioseptiewe sensasies soos empatisering en vereenselwiging, ook op 'n sintuiglike vlak. Nelson en Rawlings (2007) bevind dat hierdie intuitiewe vaardighede nie impliseer dat vorige ondervinding en bestaande kognitiewe skemas buite rekening gelaat word nie, ten spyte van die oop en eksplorerende houding wat daarmee geassosieer word. Dit kom eerder voor asof die kennis wat opgedoen is tydens vorige ondervinding, die intuitiewe prosesse bevorder.

Glaveanu (2010) dui aan dat kreatiwiteit egter nie met intelligensie verwar moet word nie, in ondersteuning van Eysenck (1994) wat aangevoer het dat intelligensie nie 'n vereiste vir kreatiwiteit is nie en dat intelligente persone daarom nie noodwendig ook kreatief is nie. Glaveanu (2010) dui egter wel aan dat kreatiwiteit en intelligensie oorvleuel, en dat sekere navorsers meen dat die kreatiewe persoon eerder oor 'n

ongewone kombinasie van verskillende intelligensies beskik, in plaas van oor 'n enkele uitstaande intelligensie. Glaveneau (2010) dui voorts aan dat die algemeenste persoonlikheidstrekke van kreatiewe persone getipeer kan word as toleransie vir onsekerheid, onafhanklikheid van oordeel, voorkeur vir kompleksiteit, 'n sterk begeerte om te skep, intuïtiewe, oorspronklikheid en verbeeldingrykheid.

Amabile (1996, p. 94) se "Componential Model of Creativity" is een van die eerste modelle wat die rol van verskeie kognitiewe, persoonlike, motivering en sosiale invloede tydens die kreatiwiteitsproses erken. Hierdie komponente bestaan uit kreatiwiteit-domein-relevante vaardighede, kreatiwiteit-relevante vaardighede en taakmotivering. Amabile en Hennessey (1992) verbind onder andere kreatiwiteit-relevante vaardighede met verskeie kognitiewe vaardighede wat met divergente denke verband hou, en postuleer dat die versterking van enige van hierdie komponente mense se kreatiwiteit in enige ander domein van kreatiwiteit, selfs die artistieke domein, sal verhoog. Hoë vlakke van intrinsieke motivering sal weer, volgens Amabile (1983), die ontwikkeling van domein-relevante en kreatiwiteit-relevante vaardighede stimuleer en op hierdie wyse kognitiewe en psigo-sosiale faktore integreer. Dit kom dus voor asof selfregulering, soos in die vorige hoofstuk (2.2) aangedui, as 'n funksie van verskeie aspekte en ook in samehang met 'n sosiaal-kognitiewe konteks, versoenbaar is met kreatiwiteit aangesien van die belangrikste selfreguleringskomponente ooreenstem met die kreatiwiteitskomponente in Amabile se model.

Ten opsigte van die algemene aard van kreatiwiteit dui Sternberg (2006) aan dat kreatiwiteit, onder andere,

- die beskikbaarstelling van produkte of idees met 'n relatiewe nuutheid behels; en

- domein-spesifieke en domein-algemene eienskappe toon, in die sin dat sekere algemene kreatiewe kenmerk oor domeine heen voorkom, maar dat spesifieke vermoëdhede vir spesifieke domeine benodig word

Wat domein-spesifieke en domein-algemene eienskappe betref, verskil navorsers in hul opvatting of kreatiwiteit verskillend manifesteer oor domeine heen, en daarom is almal nie met Sternberg hierbo eens nie. Lubart en Guignard (2004) beskou kreatiwiteit byvoorbeeld as domein-spesifiek, teenoor die aanhangers van 'n algemeen-spesifiek benadering soos Bernstein en Bernstein (2004). Plucker en Beghetto (2004) meen verder, soos die uitgangspunt ook sal wees in hierdie studie, dat hierdie kwessie nie regtig saak maak nie, omdat die fokus op die kreatiewe proses moet wees, en nie net op die produk nie. Breedweg kan daar, op grond van hierdie verskillende benaderings, drie standpunte oor kreatiwiteit uitgelig word. Hoewel hierdie drie benaderings mekaar nie uitsluit nie en grootliks oorvleuel, lê elkeen op eiesoortige wyse klem op verskillende aspekte.

- ***Kreatiwiteit as die generering van nuwe idees***

Feldhusen en Goh (1995) dui aan dat die definisie van kreatiwiteit vir baie lank na Guilford se definisie in 1950 van kreatiwiteit eintlik relatief beperk was, en grotendeels ooreengestem het met die benadering wat gebruik is om intelligensie te definieer. Torrance (1988) verbreed hierdie benadering en definieer kreatiwiteit as 'n stel vermoëns, vaardighede, en motiverings wat in verband staan met probleemoplossing. Hierteenoor verwys Feldhusen en Goh (1995) na Albert (1990) se konsep dat die essensie van kreatiwiteit behels dat dit eerstens uitgedruk word deur besluite (en nie produkte nie); tweedens dat die medium waaruit kreatiewe gedrag ontstaan binne die self geleë is; derdens dat kreatiewe gedrag hoogs intensioneel is; vierdens dat kreatiwiteit en

persoonlike identiteit sinoniem is, en laastens dat kreatiewe gedrag persone toelaat om op 'n eie persoonlike optimale vlak in die samelewing te funksioneer, soos gebaseer op hul identiteit en vermoëns.

Die generering van nuwe idees word deur de Bono (1993) soos volg beskryf: die menslike brein funksioneer as 'n self-organiserende sisteem deurdat inkomende inligting outomaties in voorkeur denkstyle gerangskik word. Hierdie voorkeur denkstyle word gebruik om inligting te herken, wat uiteindelik lei tot persepsies van die wêreld wat deur herhaling en daarom deur gewoonte vasgelê word. Kreatiewe denke vind plaas wanneer hierdie persepsies omgekeer word; 'n proses wat op sy beurt tot 'n verandering in die vasgelegde denkpatrone lei. Met kreatiewe denke word die simmetrie van die onderliggende neurale patrone verbreek deur 'n "*sidetrack*" in die patroon, wat aanvanklik as onlogies beskou kan word omdat dit nie inpas by die vasgelegde denkstyle nie, maar uiteindelik sin maak wanneer dit die individu help om by 'n oplossing vir 'n bepaalde probleem uit te kom. Kreatiwiteit is daarom volgens de Bono (1995) eintlik 'n onnatuurlike proses, omdat die omverwerping van patrone nie 'n natuurlike proses vir die brein is nie. Volgens de Bono (1995) kan mens hierdie onnatuurlike manier om persepsies te verander, bereik deur wat hy noem 'laterale denke' toe te pas. Laterale denke help die individu om die natuurlike wyse waarop die brein in vasgelegde patrone dink, te omseil. Voorbeelde hiervan sluit in die gebruik van doelbewuste omkering van die waargenome volgorde om sodoende oplossings te benader vanaf 'n nuwe invalshoek, en ook die generering van provokatiewe stellings waarop nuwe idees gebou word (de Bono, 1995) Kritiek teen de Bono se beskouing wys die vinger na die beweerde pragmatiese aard daarvan, omdat dit – ten spyte van die bydrae tot die ontwikkeling van idees oor kreatiwiteit, nie wetenskaplik gevalideer is nie (Sternberg, 1999). Myns insiens is hierdie benadering se beperking egter dat dit nie die waarde of

toepaslikheid van kreatiwiteit spesifiek aandui nie, en by implikasie dat enige vorm van nuwe denke of idees goed kan wees.

- ***Kreatiwiteit as die generering van nuwe, maar ook toepaslike idees***

‘n Groot aantal teoretici en navorsers dui aan dat kreatiwiteit meer omvangryk is as net die generering van oorspronklike idees, en dat dit wat deur kreatiwiteit geskep word, ook waardevol en nuttig moet wees. Vernon (1989) glo byvoorbeeld dat konsensus bereik is dat kreatiwiteit die vermoë van ‘n persoon behels om idees, uitvindings, objekte, insigte ensovoorts te produseer, maar wat dan deur sogenaamde kenners as van hoë wetenskaplike, estetiese, sosiale of tegnologiese waarde beskou kan word. In aansluiting hierby definieer Amabile *et al.* (1996) kreatiwiteit as die skep van nuwe én bruikbare idees in enige domein, wat aansluit by Mackinnon (1962) se definisie wat kreatiwiteit omskryf as ‘n proses wat gekenmerk is, nie net aan oorspronklikheid nie, maar ook aan aanpasbaarheid en toepaslikheid. Benack *et al.* (1989, p. 203) se beskrywing van die kreatiewe proses vat hierdie benadering baie goed saam, dat dit die volgende behels:

a reponse to ill-defined problems, involving the breaking away from existing ways of thinking, creating relations among dissociated and even contradictory elements, and resulting in novel and valuable products.

Hierdie siening van kreatiwiteit word ook ondersteun deur Torrance se definisie (in Houtz, 2003) as die vermoë om nuwe idees te modifiseer en te hertoets om die geldigheid en dus toepaslikheid daarvan te bepaal. Voorts dui Adam (1996) daarop dat ten spyte van baie maniere waarop kreatiwiteit in die literatuur definieer word, twee elemente deurlopend aan die basis van hierdie definisies lê, naamlik oorspronklikheid en

toepaslikheid. Uiteindelik, volgens De la Harpe (2006), kom de Bono se benadering (kyk vorige gedeelte) ook daarop neer dat kreatiwiteit in essensie die vermoë is om nuut (onlogies) en tegelykertyd rasioneel (logies) te dink, en dat de Bono baie duidelik aangevoer het dat kreatiwiteit meer is as net die generering van nuwe idees. Die integrasie tussen logiese, rasionele denke en oorspronklike, nuwe denke word ook reeds in Guilford (1959) se onderskeid tussen konvergente en divergente denke aangetref. Konvergente denke dui op die intellektuele vermoë om vanuit 'n aantal idees, die mees logiese en toepaslike idee te kies, terwyl divergente denke beskryf word as die intellektuele vermoë om oorspronklike, diverse en verruimende idees te genereer. Divergerende denke dui dus op die individu se vermoë om sy of haar wêreld beter te begryp deur oplossings te soek, asook die praktiese implementering daarvan in die vind van meer as een oplossing vir 'n probleem, soos byvoorbeeld om meer as een gebruikswaarde vir 'n stuk tou te vind.

Hieruit is dit baie duidelik dat heelwat navorsers en teoretici kreatiwiteit nie slegs as die skep van kreatiewe idees beskou nie, maar dat hulle die voorwaarde stel dat daardie idees toepaslik, uitvoerbaar en nuttig moet kan wees.

- ***Kreatiwiteit as sistematiese proses***

Die klassieke benadering tot die kreatiewe proses meld vyf tipiese stappe, naamlik probleemkonseptualisering, inkubasie, illuminasie, verifiëring, en disseminasie (Ochse, 1990). Probleemkonseptualisering vind op sistematiese kognitiewe wyse plaas (Sternberg, 2006) terwyl gebruik gemaak word van divergerende denke en 'n dialektiese benadering (Benack *et al*, 1989; Rothenberg, 1990) om 'n gepaste en kreatiewe oplossing te vind vir 'n geïdentifiseerde probleem. Inkubasie vind op 'n bewustelike of onbewustelike vlak plaas, en geskied wanneer 'n mens vir 'n wyle die aandag verskuif

van die taak om nuwe insigte of oplossings toe te laat om na vore te tree. Tydens illuminasie ontstaan intuïtiewe insigte wat met die probleem geassosieer is, en wat nie noodwendig die gevolg is van die logiese voorafgaande gedagtes nie (Weisberg, 2006), en op hierdie stadium begin die persoon beheer verkry oor die rigting waarbinne die kreatiewe proses gaan verloop. Verifiëring behels die nagaan van die kreatiewe strategie vir foute terwyl idees ook tydens hierdie stap uitgebrei en gewysig word. Tydens die finale stap, disseminasie, word die werk as't ware voorgelê vir evaluering binne die spesifieke veld of domein van die kreatiewe taak vir 'n waarde-oordeel deur die *status quo* wat daar in beheer is (Runco, 2006).

3.3.2 Kreatiwiteit as sosiale-, kulturele- en groepsvermoë

Waar kreatiwiteit in die bogenoemde benaderings hoofsaaklik as individuele vermoë beskou word, is daar ook 'n groep navorsers wat die sosiale of kulturele konteks van kreatiwiteit as belangrik beskou. Csikszentmihalyi (1990) stel byvoorbeeld dat kreatiwiteit nie 'n attribuut van die individu is nie, maar eerder 'n sosiale funksie van die individu binne verskillende domeine is. Dit kom daarop neer dat kreatiwiteit 'n interaksionele proses tussen persoon, domein en veld is. Die domein bepaal die attribute van kreatiwiteit waaroor die persoon moet beskik om aktief in daardie domein betrokke te wees, terwyl die veld daardie beoordelaars in die samelewing is wat besluit oor die kriteria en meriete van kreatiwiteit, en of die individu se pogings daaraan voldoen. Amabile (1996) se teoretiese konseptualisering sluit grotendeels hierby aan, maar hy laat meer outonomie toe aan die individu deur die aanvanklike stimulus vir die kreatiewe proses aan interne prosesse toe te skryf; dit sluit aspekte soos voorbereiding, kennis, en geheue wat lei tot responsgenerering en responsevaluering, in. Dié beskouing kom voor as 'n meer gebalanseerde aanname, aangesien die invloed van die

sosiale milieu erken word sonder om die individu se intensionele insette buite rekening te laat.

In 'n latere studie van Sternberg (2006) word voorts aangedui dat die aard van kreatiwiteit ook varieer met betrekking tot die spesifieke kultuurbenadering wat in verskillende lande gevolg word. Sternberg (2006) verwys ook na Wehner, Csikszentmihalyi en Magyari-Beck (1991) se metafoor dat kreatiwiteit vergelyk kan word met die fabel van die blinde mans wat 'n olifant op uiteenlopende beskryf afhange van watter liggaamsdeel aangeraak word – die romp is 'n muur, die stert 'n tou, ensovoorts; om aan te dui dat kreatiwiteit beskryf word vanuit die spesifieke invalshoek waarop 'n navorser besluit het. Volgens Klausen (2010) kom die oënskynlike verskille aangaande die aard van kreatiwiteit tussen kulture bloot daarop neer dat dieselfde verskynsels op verskillende wyses nagestreef word of dat verskillende waardes daaraan toegevoeg word. Hy redeneer dat geldige veralgemeninge op konteks-onafhanklikheid moet berus, en bevind daarenteen dat kreatiwiteit hoogs konteks-afhanklik is – selfs meer as wat algemeen aanvaar word.

Glaveanu (2010) dui aan dat daar saam met hierdie siening ook 'n nuwe woordeskat geskep is met terme soos sosiale- en groepskreatiwiteit wat toenemend in die literatuur aangetref word.

3.3.3 Kreatiwiteit en psigologiese welstand

'n Aspek wat kommer wek is die negatiewe stereotipering dat kreatiewe individue as wesenlik disfunksioneel beskou word, ten spyte daarvan dat geen bewyse gevind kan word wat op 'n verband tussen kreatiwiteit en neurotisme, of psigologiese disfunksie

dui nie. Die belangrikste rede vir hierdie mite is waarskynlik geleë in die oorbeklemtoning van sommige hoogs kreatiewe persone se vermeende disfunksionaliteit. Kunstenaars word dikwels deels weens hul eksentriekheid, en deels weens werklike persoonlike probleme, as voorbeelde hiervan voorgehou. Daar moet egter in gedagte gehou word dat kuns subjektief is (Boudaille, 1976), en dat elke potensiële kreatiewe persoon gekonfronteer word met 'n polariteit van behoeftes, enersyds om die self ekspressief te projekteer en selfgeldend te wees, en andersyds om terug te trek en te reflekteer. Daar is heelwat voorbeelde van kunstenaars waar hierdie polariteit uiteindelik wel tot patologie gelei het (Murphy, 2008; Glazer, 2009). So toon Boudaille (1976) byvoorbeeld dat Vincent van Gogh, met sy paranoïa en depressie, sy worsteling met die wêreld geskilder het soos hy gevoel het dit moet wees. Georges Seurat, daarenteen, word as 'n skisofreniese intellektueel beskryf wat die wêreld met sy berekende pointillistiese werke geskilder het soos hy gedink het dit moet wees, terwyl Murphy (2008) ook die moontlikheid van 'n persoonlikheidsversteuring by die Surrealistiese skilder Salvador Dalí aantoon. Volgens Plucker, Beghetto en Dow (2004) word hierdie mite van die disfunksionele kunstipe veralgemeen, met verwysing na verskeie studies wat bevind dat onderwysers geneig is om kreatiewe kinders as potensiële moeilikheidmakers en nonkonformiste te beskou. Runco (2010, p. 17) voer aan dat dié mite waarskynlik bestaan omdat kreatiwiteit statisties gesproke 'n afwyking van die norm is, en daarom as "*inherently deviant*" beskou word. Volgens Glazer (2009) duur hierdie debat voort, maar ignoreer dit ongelukkig die positiewe element van die kreatiewe proses.

Or die algemeen is daar konsensus dat kreatiwiteit 'n baie noodsaaklike voordeel is in die konteks van die ontwikkeling van mense se kapasiteit om hul alledaagse lewe te verbeter (Guilford, 1950; Hoffmann & Russ, 2012; Torrance, 1974). So byvoorbeeld dui

Hoffmann en Russ (2012) aan dat kreatiwiteit die intellektuele en opvoedkundige vordering van kinders bevoordeel, en dat kreatiewe kinders in die algemeen meer oplossings – en veral oorspronklike oplossings – vir stresvolle situasies vind, en ook beter in staat is om hul emosies te beheer en te reguleer. Die outeurs bevind ook dat kreatiewe kinders meer geneig is tot komplekse verbeeldingspel waartydens hulle hulle hoë vlakke van organisasie en divergente denke benut en wat dan later as lewensvaardighede ontwikkel.

Voorts het 'n aantal outeurs 'n duidelike verband tussen emosionele intelligensie en kreatiwiteit bevind (Sánchez-Ruiz, Hernández-Torrano, Pérez-González, Batey & Petrides, 2011), en wys navorsing dat daar 'n selfvervullings- en selfaktualiserings-proses betrokke is in die kreatiewe proses (Ballot, 1996; Bryson, 1993; Glazer, 2009; Jamison, 1994; Murphy, 2008; Newton, 2001; Van Gogh-Bonger, 1953). In hierdie verband is die assosiasie tussen kreatiwiteit en *flow* (kyk 2.4 in die vorige hoofstuk) veral belangrik. De la Harpe (2006) beskryf skilder, onder andere, as een van die klassieke voorbeelde van 'n kreatiewe aktiwiteit wat die belewenis van *flow* ontlok. Piirto (1992) skryf hierdie stand van sake daaraan toe skilderkuns by uitstek toegang verleen tot *flow*, juis as gevolg van die verskeie sinuïglike, kinestetiese en emosionele komponente wat die skilderproses omvat. *Flow* is egter nie beperk tot die beoefening of beleving van 'n spesifieke kunsdomein nie, en word algemeen aangetref wanneer mense verdiep raak in 'n skeppende aktiwiteit. Die waarde van *flow* is veral geleë daarin dat dit intrinsieke motivering, en daarom ook gevoelens van outonomie en bekwaamheid, verhoog (Starko, 1995). Dit kom dus voor of die *flow*-komponent in selfregulering (vergelyk 2.4) moontlik afhanklik is van intensionele kreatiwiteit wat spesifiek daarop gemik is om die *flow*-belewenis te ontlok.

Ter afsluiting kan genoem word dat Yusuf (2009) toon dat ekonomiese groei toenemend afhanklik is van individue se kreatiwiteit, en veral met betrekking tot die mate waarin kennis op 'n innoverende wyse toegepas kan word om 'n bron van menslike kapitaal te vorm. Hierdie menslike kapitaal kan volgens Yusuf (2009) meer kreatief aangewend word deur wat hy noem “*wikicapital*” wat gegenereer word deur netwerke. Dit is dus nie verbasend dat industrieë en organisasies toenemend meer tyd en geld aan die ontwikkeling van programme om kreatiwiteit te verhoog, spandeer nie (Xu, 2005).

3.3.4 'n Werkende konseptualisering van kreatiwiteit vir hierdie studie

Ten einde 'n operasionele definisie vir kreatiwiteit as integrale deel van selfregulering hier voor te stel, word Benack *et al.* (1989) se definisie (kyk 3.3.1) as raamwerk gebruik, aangesien dit voorkom of hierdie definisie die kern aanspreek van wat in die algemeen oor kreatiwiteit waargeneem word, en dat dit verder ook dit toepaslik by selfregulering sou kon inpas. In kort kan hier herhaal word dat kreatiwiteit die volgende behels: – “creativity is ...

a reponse to ill-defined problems, involving the breaking away from existing ways of thinking, creating relations among dissociated and even contradictory elements, and resulting in novel and valuable products (Benack *et al.*, 1989, p. 203).

Met die oog op toepassing op selfregulering, word kreatiwiteit daarom in hierdie studie breedweg gekonseptualiseer as die vermoë om nuwe, oorspronklike, maar ook toepaslike gedrag in die proses van selfregulering te genereer, te wysig en voortdurend aan te pas, op so 'n wyse dat doelwitbereiking en psigologiese welstand bevorder word.

In die volgende gedeelte gaan die kernaspekte wat ten opsigte van kreatiwiteit na vore getree het, spesifiek geïntegreer word met selfregulering soos dit in die vorige hoofstuk beskryf is.

3.4 SELFREGULERING AS 'N KREATIEWE PROSES

Op die oog af is daar teenstrydighede ten opsigte van die aard van selfregulering en kreatiwiteit. Selfregulering is byvoorbeeld geneig om voor te kom as 'n resepmatige benadering tot probleme, terwyl kreatiwiteit poog om op 'n meer transenderende en intuïtiewe wyse oplossings te vind vir probleme. In aansluiting by die vorige gedeelte, kan daar moontlik ook gestel word dat selfregulering tot op hede meer geassosieer is met konvergente denke – die logiese, rasonele oplossing van probleme – maar dit is tot op hede nog nie regtig met divergente denke geassosieer nie, en by implikasie kan gestel word dat kreatiwiteit (wat beide insluit) hierdie leemte kan vul.

Daar bestaan wel verskillende benaderings tot selfregulering. Karoly, Boekaerts en Maes (2005, p. 300) verwys byvoorbeeld na “emergentism vs. essentialism”. Eersgenoemde benadering beskou doelwitte in algemene welstand as bewegende teikens wat geaffekteer word deur interne kragte en die invloed van veranderende omgewings. Teenoor hierdie aspek is daar die essensialisme wat op 'n meer rigiede wyse spesifieke 'n aantal onveranderlike eienskappe aan verskynsels toeskryf. “Emergentism” mik volgens Vancouver en Day (2005) verder ook na multivlak-modellering soos wat mens dit vind by komplekse, spontane, dialektiese lewende sisteme. Daar kom dus 'n metateoretiese saamloop voor wat in die konteks van selfregulering beskryf word as 'n nie-reduksionistiese, nie-fatalistiese en emergentistiese proses (Karoly *et al.*, 2005). In die gesprek oor selfregulering word daar van hierdie

beskouing van selfregulering gebruik gemaak. Dié holistiese benadering van selfregulering impliseer dat mense proaktiewe, verhoudingsagente is wat deur middel van 'n buigsame, dog nie-lukrake, interaksie van interne strukture, prosesse en en eksterne toestande, hul eie aanpasbare uitkomst kan beïnvloed. Hierdie benadering staan teenoor die beskrywende, reaktiewe en struktuurgebonde selfregulering-benadering wat algemene verduidelikings en wetmatighede soek, in die afwesigheid van kousale meganismes wat sensitief is vir verandering.

Wat betref die samehang hiervan met kreatiwiteit is dit waarskynlik hierdie “emergent” (Karoly *et al.*, 2005), spontane, en lewende aspek van selfregulering wat die ooglopendste ooreenkoms met die dialektiese aard van kreatiwiteit toon, veral daardie kreatiewe proses wat Piirto (1999, p. 42) beskryf as ‘n intrige van inkubasie, visitasie van die muse, en, “emotion recollected in tranquility”. Dit blyk ook uit die voorafgaande afdelings oor selfregulering en kreatiwiteit dat daar ‘n verskeidenheid van soortgelyke komponente is wat geassosieer word met beide selfregulerende gedrag en kreatiewe vermoëns.

Die verloop van die kreatiewe proses kan uiteengesit op ‘n soortgelyke wyse as wat in die voorafgaande bespreking van die fases van die selfreguleringsproses gevolg is, om die verband daarvan met selfregulering te verduidelik.

3.4.1 Kreatiwiteit tydens doelwitbeplanning

In hoofstuk een is aangedui dat om doelwitte te hê, struktuur, betekenis en lewensbevrediging verskaf, en dat die grondslag vir effektiewe selfregulering reeds tydens die doelwitbeplanningsfase gelê word. Daar is aangetoon dat intrinsieke

motivering – wat ‘n gesonde integrasie van die behoeftes aan outonomieit, bekwaamheid, en verwantskap reflekteer – asook selfeffektiewiteit (die persepsie dat doelwitte effektief uitgevoer kan word) krities belangrik tydens hierdie fase is. Vervolgens word aangevoer dat kreatiwiteit ‘n onontbeerlike deel tydens hierdie fase behoort te wees.

- ***Kreatiwiteit en motivering***

Kreatiwiteit, net soos die vereiste wat aan effektiewe selfregulering gestel word, word gekenmerk aan selfdeterminering wat outonoomgemotiveerde gedrag tot gevolg het. Dit is in ooreenstemming met die konsep van interne motivering (Rothman *et al.*, 2004) wat verwys na ‘n interaksie tussen intrinsieke en outonome motivering, wat daarop gemik is om ‘n persoon se eie verwagtinge te bevredig. In die kreatiewe persoon se geval behels dit veral die bevrediging dat daar aan die verwagtinge om kreatief te wees voldoen word. In aansluiting hierby sê Hennessey en Amabile (1988, p. 11): *“people will be most creative when they feel motivated primarily by the interest, enjoyment, satisfaction, and challenge of the the work itself – not by external pressure ... the sustaining delights of creative endeavour”*. Baer en Kaufman (2006) stel dat daar algemeen onder navorsers aanvaar word dat, hoewel motivering positief deur eksterne faktore beïnvloed kan word (byvoorbeeld wanneer ‘n beloning aangebied word) daar ‘n verwagte afname in kreatiwiteit is veral wanneer mense bewus raak daarvan dat hul werk geëvalueer gaan word. Die uitsondering hier is gevalle waar die beloning of evaluering met bekwaamheid verband hou; met ander woorde, wanneer die terugvoer as konstruktiewe erkenning van kreatiewe werk beleef word. Dié gedagte kom ook ooreen met Stohs (1992) se bevinding dat hierdie eksterne faktore slegs relevant word nadat die kreatiewe proses afgehandel is. Die kreatiewe proses self word dus steeds primêr deur intrinsieke motivering gedryf.

Stohs (1992) bevind verder dat intrinsieke motivering by beroepskunstenaars nie beduidend verander soos wat hulle ouer word nie, en dat die behoefte aan vergoeding, status en erkenning ook nie druk op hul plaas om meer ekstrasiek gemotiveer te word, nie. Volgens Nelson en Rawlings (2007) is die kreatiewe proses uiteindelik 'n egoërvullende aktiwiteit, omdat die positiewe affek wat beleef word na voltooiing van 'n werk gebaseer word op die gevoel van bevrediging dat dit aan 'n persoon se verwagtinge en toewyding voldoen. Hierdie behoefte om kreatief te wees, en spesifiek kreatief-vaardig, dien opsigself as motiveringsfaktor – en lei tot gevoelens van nog meer kreatiwiteit. Dit kom dus voor of belewenisse van intrinsieke motivering sterk genoeg is om self kreatiewe momentum te genereer. Volgens Langer (2006) beleef mense wat kreatief dink en optree hulself as outentiek, charismaties en meer individualisties. Soos reeds aangedui, onderskei Deci en Ryan (2008) 'n universele stel van menslike behoeftes, naamlik 'n gevoel van bewaamheid, outonomieit en verwantskap; hierdie behoeftes moet bevredig word vir effektiewe selfregulering en psigologiese gesondheid. Die behoefte aan bekwaamheid by kreatiwiteit kom voor as 'n baie sterk energiegenerende motiveringsfaktor om op kreatiewe doelwitte wat reeds bereik is, voort te bou.

Wat betref die behoefte aan outonomieit is een van die basiese aannames van kreatiwiteit dat die kreatiewe proses outonoomgedrewe moet wees. Liu, Chen en Yao (2011) bevind dat werknemers in organisasies waar outonomieit doelbewus ondersteun word, geneig is om 'n passie vir hul werk te ontwikkel, en dat hierdie passie dan 'n beduidende verband toon met hoër kreatiwiteit, beide individueel en in groepverband. Dié gedagte stem ooreen met 'n unieke tipe outonomie, naamlik kollektiewe outonomie (Holmes, 2004), wat op sy beurt verband hou met Deci en Ryan se behoefte aan verwantskap. Hierdie gevoel manifesteer volgens Holmes (2004) veral onder

kunstenaars as motivering in die sin dat hul verbind voel aan ander kunstenaars, en dat die kwaliteit en rigting van hul werk hul saamsnoer in die gemeenskap met beduidende ooreenkomste in hul kreatiewe paradigmas. Parjanen (2012) bespeur 'n soortgelyke tipe kollektiewe outonomie in werksorganisasies waar werkgewers doelbewus kreatiwiteit onder werknemers aanmoedig ten einde groter betrokkenheid by die doelwitte van die organisasie en werksbevrediging te bevorder. Holmes (2004) stel voor dat die konsep van kollektiewe outonomie, soos dit ter sprake kom in kuns, die onvoorspelbare kompleksiteit van menswees aanspreek en meer verteerbaar maak, omdat dit juis die verskeidenheid van sensasies, intellek en verbeeldingryke uitdrukking bevat wat nodig is om die kompleksiteit van die saak te probeer verstaan. Kuns bied dus ook moontlik aan die gemeenskap die geleentheid om kollektief te reflekteer ten opsigte van beter selfbegrip, en dus ook beter selfregulering.

- ***Kreatiwiteit en selfeffektiwiteit***

Soos vroeër aangedui is mense in die algemeen meer gemotiveer om betrokke te raak in gedrag waartydens hulle selfeffektief is (De Ridder & De Wit, 2006), en dat die verwagting om positiewe resultate te behaal dus gedrag motiveer. Die verband tussen kreatiwiteit en emosionele intelligensie (EI) en kreatiwiteit is reeds aangedui (Sánchez-Ruiz *et al.*, 2011), waar EI veral verwys na die persoon se persepsie van selfeffektiwiteit en die daaropvolgende tendens om die doelwitte te aanvaar, waarmee hulle glo hulle effektief is, wat weer, aldus Amabile (1983) en Bandura (1997) prestasie positief beïnvloed. 'n Soortgelyke tendens word ook deur Amabile (1983) en Bandura (1997) by kreatiwiteit gevind. Die aanname van kreatiewe selfeffektiwiteit is dat mense meer geneig is om onder moeilike en uitdagende toestande steeds te volhard om sinvolle en kreatiewe oplossings te vind. Amabile (1983) dui aan dat sulke individue ook meer geneig is om gebruik te maak van heuristiese idees, meer wegbreek van geïnstallemasieerde patrone,

en die selfvertroue toon om nie-konformerende perspektiewe te ontwikkel; hulle is ook minder afhanklik van sosiale goedkeuring van hul optrede.

Samevattend kan kreatiwiteit 'n belangrike rol speel tydens doelwitbeplanning omdat:

- (i) dit die behoefte aan outonomie en bekwaamheid, en dus selfeffektiwiteit, sal bevredig aangesien dit aan individue 'n addisionele vaardigheid verskaf waarmee hulle rigiede vasgelegde denkstyle kan verander, veral om opnuut te beplan en nuwe, toepaslike doelwitte met selfvertroue te kan visualiseer en te implementeer (“ek kan self nuwe planne maak wat ek suksesvol sal kan uitvoer”).
- (ii) dit ook daartoe kan bydra dat die behoefte aan verwantskap bevredig word, omdat kreatiwiteit, soos hierbo aangetoon, kollektiewe outonomie kan skep en sodoende meer geleenthede vir sosiale wederkerigheid en betekenis kan skep.

3.4.2 Kreatiwiteit tydens doelwituitvoering

Die belangrikste fokus van selfregulering tydens doelwituitvoering is om, met behulp van die uitvoerende funksies, proaktief te verseker dat die individu op koers bly met sy of haar doelwitbereiking. Dit behels veral om diskrepanse tussen gestelde doelwitte en gedrag te voorkom, te antisipeer en betyds te wysig indien toepaslik. Die drie belangrikste hulpbronne in hierdie verband is monitering, selfbeheer en indagtigheid. Vervolgens word aangedui hoe kreatiwiteit hierdie hulpbronne kan aanvul.

- ***Kreatiwiteit en monitering***

Die funksie van monitering is om terugvoer te genereer ten opsigte van die mate waarin werklike gedrag ooreenstem met persoonlike doelwitte en standaarde, sodat gedrag of doelwitte dienoooreenkomstig gewysig kan word. In hierdie sin is dit veral verifiëring, as een van die stappe in kreatiewe probleemoplossing (vergelyk Osche, 1990 onder punt 3.3.1), wat met monitering in die selfregulerende konteks geassosieer kan word. Guignard en Lubart (2006) beskryf verifiëring as 'n doelbewuste terugvoeringsproses waar die sterk- en swakpunte van kreatiewe idees geëvalueer word met die oog op verdere aanwending daarvan. Daar vind 'n intensionele en rasonale proses plaas om sinvolle en oorspronklike idees van die bloot ontoepaslike te onderskei (Runco, 2006).

Dit blyk hieruit dat konstante monitering reeds fundamenteel tot kreatiwiteit is, en waarskynlik kreatiwiteit in die eerste plek moontlik maak. By die selfregulerende persoon fasiliteer veral affekbelevens normaalweg hierdie monitering deurdat positiewe affek 'n aanduiding is van doelwitbereiking in ooreenstemming met gestelde standaarde, in teenstelling met negatiewe affek wat aandui dat dit nie bereik word nie. Hoewel die kreatiewe persoon ook afhanklik is van affek as terugvoer, blyk dit tog asof hulle bykomend hiertoe, ook van intuïsie gebruik maak. Eubanks, Murphy en Mumford (2010) het byvoorbeeld in 'n eksperiment 'n aantal voorgraadse studente gevra om aan probleme te werk wat kreatiewe oplossings vereis. Studente wat oor kreatiewe intuïsie beskik, het aanvanklik 'n beduidende voordeel in die oplossing van hierdie probleem gehad, maar die algemene probleemoplossingsvermoë van al die studente het verbeter wanneer 'n positiewe affekbelevens doelbewus geskep word.

Dit is belangrik om weer eens te beklemtoon dat die intuïtiewe vaardighede van kreatiwiteit nie beteken dat vorige ondervinding en bestaande kognitiewe skemas buite rekening gelaat word nie (Root-Bernstein & Root-Bernstein, 2004). Soos in die geval van selfregulering het kreatiwiteit 'n sterk kognitiewe komponent met betrekking tot probleemoplossings, veral aangesien vorige kennis die probleemoplossingsproses bevorder (Nelson & Rawlings, 2007). Sir Frederick Grant Banting, 'n skilder wie se werke tans uiters gesog is, maar wat meer bekend is aan die algemene publiek as die mede-ontdekker van insulien en mede-ontvanger van die Nobelprys vir mediese navorsing in 1923, beskryf hierdie selfgenererende kreatiwiteit as 'n motiverende faktor in al sy werk wat hom tot die gevolgtrekking laat kom het dat, "*if a man thinks hard enough, he can accomplish any rational task*" (Fraser, 2010, p. 702).

Dit blyk dus dat monitering, soos wat dit tipies in die selfreguleringsliteratuur beskryf word, ooreenkom met maar ook aangevul kan word met besinning oor wyses waarop monitering deur 'n kreatiewe persoon toegepas word. Dit is die geval omdat monitering tydens 'n kreatiewe proses 'n voorneme in optrede transformeer deur gebruik te maak van beide rasonale en intuïtiewe prosesse van selektiewe toewyding aan die onderwerp en die enkodering van toepaslike inligting. So 'n benadering kan die kans dat kreatiewe idees toepaslik uitgevoer word, verbeter.

- ***Kreatiwiteit en selfbeheer***

Volgens Van Dierendonck *et al.* (2009) behels selfbeheer die vermoë om skielike impulse te beheer deur beperkinge op die aantal alternatiewe wat beskikbaar is, te plaas. Dit stel individue dus in staat om interne response op 'n toepaslike wyse te reguleer en te verander (Muraven, Tice & Baumeister, 1998). Selfbeheer faal wanneer die persoon se kapasiteit om sy of haar eie response te wysig ontbreek, en daarom

behels goeie selfbeheer dat 'n persoon 'n doelbewuste poging aanwend om 'n alternatiewe respons te vind wat ooreenstem met die ideale langtermyn doelwit (Baumeister *et al.*, 2007; Peterson & Seligman, 2004). Aangesien 'n belangrike komponent van kreatiwiteit die generering van nuwe idees is, behoort kreatiwiteit juis te verseker dat selfbeheer nie maklik faal nie. Kuhl *et al.* (2006) dui spesifiek aan dat selfbeheer fasilitering en inhibering insluit, en dat dit onder meer afhang van 'n persoon se vermoë om die alternatiewe response rakende doelwitte en voornemens te visualiseer - kreatiwiteit impliseer reeds goeie visualiseringsvaardighede en help dus beter selfbeheer aan in hierdie opsig.

In aansluiting by Benack *et al.* (1989) kan gestel word dat selfbeheer egter nie net gedrag moet kan inhibeer nie; dit moet ook 'n nuwe, bruikbare uitkoms tot gevolg hê. Wanneer 'n bepaalde behoefte van 'n persoon byvoorbeeld geïnhibeer word omdat dit nie toepaslik of toelaatbaar binne 'n bepaalde konteks is nie, kan doelwitbereiking negatief beïnvloed word. Dit is veral hier waar kreatiwiteit krities belangrik raak, byvoorbeeld om nie slegs die behoefte te inhibeer nie, maar dit moontlik om te skakel na iets wat binne die konteks toepaslik kan wees, en terselfdertyd doelwitbereiking te verseker. Kreatiwiteit impliseer selfbeheer, aangesien die kreatiewe persoon kritiese en outonome besluite moet neem veral indien die taak heelwat kompleksiteit vereis, dubbelsinnig is en in konteks wissel (Chang, Huang & Choi, 2012). Martindale (soos aangehaal deur Kaufman *et al.*, 2006, p. 224) dui daarop dat dit 'n wanopvatting is om kreatiwiteit te assosieer met disinhibering en 'n gebrek aan selfbeheer – laasgenoemde verwys eerder na 'n toestand van “*unintentional inspiration*” of toevallige insig as na kreatiwiteit.

- ***Kreatiwiteit en indagtigheid***

In hoofstuk twee is aangedui dat indagtigheid 'n bewustheid impliseer wat gekenmerk word deur 'n oop en ontvanklike prosessering van interne en eksterne gebeure, wat 'n verhoogde sensitiviteit teenoor konteks, 'n oopheid vir nuwe inligting, sinvoller keuses, geïntegreerde optrede en die bewuswording van ander perspektiewe tot gevolg het (Ryan, Huta & Deci, 2008). Indagtigheid stel die persoon in staat om intensioneel 'n ontvanklike gemoed te kweek sodat waarneming suiwer beleef en ook onpartydig geprosesseer word (Brown *et al.*, 2007a; Shapiro & Schwartz, 2000). Hierdie stelling, asook die verwysing na indagtigheid as 'n buigsame ingesteldheid (Shapiro & Schwartz, 2000), maak dit voor-die-hand-liggend dat kreatiwiteit en indagtigheid reeds geïntegreerde vaardighede moet wees.

Volgens Langer (2005a), wat hierdie verweefdheid tussen die twee terme bevestig, behels kreatiewe indagtigheid 'n oop ingesteldheid; om dinge te sien asof vir die eerste maal en om die gevestigde wyse waarop na die wêreld gekyk word, op te gee sodat die individu verandering makliker waarneem. Dit behels dat geïkete en vooropgelegde idees laat vaar word, en dat verskynsels en gebeure toegelaat word om te ontvou sonder dat daar die behoefte beleef word met die doel om dit te beheer. Langer (2005b) stel dat die persoon sodoende ook wegbeweeg van sosiaalgekonstrueerde struikelblokke wat hom of haar mag weerhou van sy/haar kreatiewe self, en daarom raak die wêreld onmiddellik vir die individu beskikbaar. Volgens Langer (2005) kan 'n kreatiewe ingesteldheid teenoor die wêreld juis ontwikkel word deur die beginsels van indagtigheid op alledaagse aktiwiteite toe te pas, byvoorbeeld om 'n tafel te dek op 'n nuwe manier. Die beloning is 'n meer ontvanklike en buigbare lewenswyse wat nie belemmer word deur die voortdurende vrees om foute te maak, of om in absoluutheid te glo, die werklikheid te stereotipeer of te aanvaar dat 'n mens nie veranderinge kan aanbring aan jou lewe

nie. Langer (2005b) stel daarom voor dat indagtigheid aanvanklik ontwikkel word deur betrokke te raak by kreatiewe aktiwiteite en dit daarvandaan te veralgemeen na 'n mens se daaglikse lewe.

Kreatiwiteit kan selfregulering tydens doelwituitvoering daarom bevorder omdat:

- (i) dit kan help om beide rasonale en intuitiewe prosesse te gebruik om gedrag te moniteer;
- (ii) dit met selfbeheerprosesse kan help om nuwe idees te visualiseer en te fasiliteer wanneer die individu antisipeer dat doelwitte moontlik geblokkeer kan word, en ook om geïnhibeerde gedrag om te skakel na iets wat binne die spesifieke konteks toepaslik en bruikbaar kan wees, sodat doelwitte steeds bereik kan word;
- (iii) indagtigheid grootliks afhanklik is van die kreatiewe vaardighede om buigbaar en nuut waar te neem, om absolute en stereotipe idees te laat vaar, en om ontvanklik te wees vir die moontlikheid om eie idees en teorieë gereeld met nuwes, na gelang van die konteks, te vervang.

3.4.3 Kreatiwiteit en aanpassing

In die vorige hoofstuk is aangedui dat aanpassing die vermoë reflekteer om toepaslike aanpassings te maak in reaksie op 'n waargenome diskrepans tussen 'n gestelde doelwit en 'n gedraguitskots. Daar is voorts aangetoon dat effektiewe aanpassing 'n sintese tussen assimilasië – die wysiging van gedrag, en akkommodasië – die wysiging of opgee van doelwitte – behels, en dat die rigiede vashou aan assimilasië óf akkommodasië gewoonlik nie suksesvol oor die langtermyn is nie. Tydens hierdie fase word selfregulering daarom dikwels beperk deur die idee dat daar net een

korrekte oplossing vir 'n probleem moet wees. Selfregulering hang egter veral af van die vermoë om te diskrimineer tussen die verskillende vereistes en moontlikhede wat elke situasie bied, en dan op 'n buigsame wyse daarby aan te pas (Mischel & Ayduk, 2004), soos die sinteseproses in Brandtstädter en Rothermund (2002) se dubbelprosesraamwerk ook aandui. Die voorkoms van diskrepansies impliseer dissonansie omdat gedragresultate teenstrydig met gestelde doelwitte is.

Vanuit die kontekstualisering van kreatiwiteit wil dit egter voorkom of hierdie tipe probleem juis die area is waar kreatiwiteit benut kan word, in aansluiting by Moran (2010, p. 82) wat benadruk dat, *“discrepant and even opposing combinations hold the most potential for creativity”*. Aangesien kreatiwiteit gekenmerk word aan die vermoë om ooglopende teenoorgesteldes op 'n sinvolle manier te kan integreer (sintese), behoort die meer kreatiewe individu makliker toepaslike aanpassings te kan maak op grond van diskrepansies. 'n Kreatiewe ingesteldheid behoort volgens Langer (2005b) daartoe te lei dat diskrepansies in doelwitbereiking nie as mislukking beleef word nie, maar eerder dat daar bloot van 'n bepaalde koers afgewyk is, en dat die diskrepansie self die vryheid bied om op 'n kreatiewe wyse ander keuses uit te oefen. Kreatiwiteit help dus om katastrofering te vermy wanneer bepaalde uitkomst nie realiseer nie, en verhoed dat individue verval in negatiewe introspeksie, byvoorbeeld waar 'n kind moet opgee met 'n moeilike taak en begin glo dat dit nie binne sy of haar vermoë is nie. Russ en Fiorelli (2010) toon dat die toenemende druk op kinders om byvoorbeeld akademies te presteer, hul van passie en liefde ontnem om kreatief betrokke te raak by enige taak. Indien die frustrasie hiervan – veral die moeite wat dit kos om nuwe vaardighede te bekom en te verfyn, en die spanning wat probleemoplossing skep egter in 'n meer kreatiewe lig gesien word in terme van meer opsies en vryheid, kom dit voor of hierdie passie wel onderhou kan word. Sodra die teenwoordigheid van diskrepansies of die behoefte aan

wysigings dan opduik, skep 'n kreatiewe ingesteldheid die omgewing waar selfregulerende meganismes gemobiliseer word om op 'n divergente en oorspronklike wyse alle moontlikhede te ondersoek. In hierdie opsig kom dit voor asof alle mense, in die hantering van die diskrepansies in hul alledaagse lewe en in hulle selfregulering van probleemoplossing, oor die vermoë beskik om kreatief te kan wees ten einde optimaal te funksioneer, mits hulle soos Langer (2005b, p. 97) dit stel, bereid is om te aanvaar dat, *“mistakes symbolize our willingness to be in the present”*.

Kreatiwiteit soos dit manifesteer tydens die aanpassingsfase benodig egter nie net kreatiwiteit in die algemene, of skeppende sin van die woord nie, maar verwys ook daarna om kreatief met kognitiewe en emosionele prosesse om te gaan. In hierdie verband word verwys na Van Steenberg, Band en Hommel (2009) (kyk vorige hoofstuk) se bevinding dat daar toenemende bewyse is dat emosie en kognisie dikwels saamwerk in die vorming van aanpasbare gedrag.

Kreatiwiteit kan selfregulering tydens die aanpassingsfase daarom bevorder omdat:

- (i) diskrepansies tussen doelwitte en uitkomst nie as mislukking ervaar sal word nie, maar eerder as vryheid om nuwe dinge te probeer; en
- (ii) die sintese tussen assimilasie en akkommodasie gouer en makliker bereik kan word omdat meer (kreatiewe) alternatiewe beskikbaar raak vir die individu raak.

3.5 GEVOLGTREKKING

In hierdie hoofstuk is eerstens 'n kort historiese oorsig van die konseptualisering van kreatiwiteit gebied. Daar is voorts aangedui dat verskillende benaderings tot kreatiwiteit in die literatuur voorkom, maar dat die konsep in essensie verwys na 'n individuele en sosiale vaardigheid om nuwe, oorspronklike idees, wat ook toepaslik en bruikbaar is, deur middel van 'n sistematiese proses te kan genereer. Daar is aangetoon dat kreatiwiteit psigologiese welstand bevorder, eerder as wat dit – soos dikwels geglo word – 'n teken van disfunksionele eksentriekheid is. Kreatiwiteit as integrale deel van selfregulering is hierna gekonseptualiseer as die vermoë om oorspronklike, nuwe, toepaslike gedrag in elke fase van selfregulering te genereer; om ook gedrag te wysig en voortdurend aan te pas op so 'n wyse dat doelwitbereiking en psigologiese welstand bevorder word.

Tydens doelwitbeplanning speel kreatiwiteit 'n belangrike rol omdat dit die behoefte aan outonomie, bekwaamheid en verwantskap kan bevredig deur 'n addisionele vaardigheid wat die individu, of groep help om nuwe planne uit te dink, te visualiseer, en sodoende hulle selfeffektiwiteit verhoog. Kreatiwiteit skep ook kollektiewe outonomie wat meer geleenthede vir sosiale interaksie en betekenis daarstel. Tydens doelwituitvoering blyk kreatiwiteit belangrik te wees omdat dit rasionele en intuïtiewe prosesse gebruik om gedrag te monitor, nuwe idees en oplossings te visualiseer en te fasiliteer, en ook om geïnhibeerde gedrag na iets toepaslik om te skakel sodat doelwitte steeds bereik kan word. Dit bevorder ook indagtigheid omdat dit buigbare denke, die vermoë om nuut te dink, asook om eie idees en teorieë met nuwes te vervang, wanneer toepaslik, behels. Laastens is kreatiwiteit belangrik tydens aanpassing omdat diskrepansies tussen doelwitte en uitkomst nie as mislukkings ervaar word nie, maar eerder as vryheid om

nuwe dinge te probeer; en die sintese tussen assimilasië en akkommodasië gouer en makliker bereik kan word omdat meer (kreatiewe) alternatiewe beskikbaar vir die individu raak.

Die gevolgtrekking wat gemaak word is dat, teoreties gesproke, kreatiwiteit minstens 'n belangrike maar selfs ook onontbeerlike aspek van selfregulering kan wees, in aansluiting by Langer (2005, p. 4) wat meen dat:

[C]reativity is not a blessing some few are born with or receive from above. Our creative nature is an integral part of our daily lives, expressed through our culture, our language, and even our most mundane activities.

Selfregulering sonder kreatiwiteit hoef egter nie altyd problematies te wees nie. Baie doelwitte is eenvoudig en kan met die minimum hulpbronne suksesvol uitgevoer word. In komplekse situasies, en wanneer meervoudige doelwitte gelyktydig uitgevoer word, is kreatiwiteit egter nie net 'n voordeel nie, maar is dit dikwels ook essensieel om toepaslike doelwitte te skep en probleme op te los. Kreatiwiteit is dus 'n vaardigheid wat enersyds as 'n alledaagse hulpmiddel gebruik kan word om optimaal te funksioneer, en andersyds individue ondersteun en waarskynlik ook motiveer om selfregulerende vaardighede in hul alledaagse lewe toe te pas. 'n Mens sou dus die afleiding kan maak dat die bevordering van 'n persoon se kreatiewe vermoëns en ingesteldheid by implikasie ook 'n persoon se kapasiteit vir selfregulerende gedrag positief sal beïnvloed. Hierdie aanname word in die volgende hoofstuk empiries ondersoek.

HOOFSTUK 4

KREATIEWE SELFREGULERING BY 'N GROEP SKILDERS

4.2 INLEIDING

Hierdie hoofstuk spreek doelwit 2 aan, naamlik om die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit empiries, en spesifiek in 'n domein-spesifieke area van kreatiwiteit naamlik skilderkuns, te verken. Die rasionaal hiervoor is om die teoretiese verkenning soos in die vorige hoofstuk uiteengesit, empiries te ondersteun en uit te brei, deur spesifiek die manier waarop kreatiewe persone – in hierdie geval 'n groep skilders – selfregulering ervaar en toepas in hulle skilderwerk. Die oogmerk is nie om hierdie groep skilders as sulks te evalueer nie, maar eerder om deur hierdie ondersoek kennis op te doen by hulle ten opsigte van die samehang tussen kreatiwiteit en selfregulering, om so ook te kan voortbou op die literatuurstudie van hoofstuk 3, met dien verstande dat enige verworwe insigte ook uiteindelik in die voorgenome program gebruik kan word. Die doel met hierdie ondersoek is verder om die geleenthede te verken wat skilderkuns as kreatiewe handeling bied spesifiek met betrekking tot selfregulering, om dan hierdie geleenthede uiteindelik optimaal na 'n program te herlei. Hieruit, en in aansluiting met die teoretiese verkenning in die vorige hoofstuk, gaan 'n algemene teoretiese model gegenereer word ten opsigte van die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit, en waaruit daar uiteindelik 'n program vir die bevordering van selfregulering ontwikkel (hoofstuk 5) en geëvalueer word (hoofstuk 6).

Binne hierdie hoofstuk word daarom nie 'n literatuurstudie aangebied nie, maar word die literatuur wat in hoofstukke twee en drie aangebied is, as basis gebruik. Eerstens word die metodologie van hierdie fase van die ondersoek uiteengesit, waarna

die resultate tematies aangebied en bespreek word. Ten slotte word 'n gevolgtrekking gemaak wat dien as basis waarop die program, soos bespreek in hoofstuk vyf, ontwikkel word.

4.2 METODOLOGIE

4.2.1 Ontwerp

'n Kwalitatiewe, interpreterende ontwerp is gebruik om die subjektiewe belewenis van kreatiwiteit as selfregulerende proses in die skilderproses te verken. Kwalitatiewe navorsing word gekenmerk, aldus Bryman (2012), deur (i) 'n induktiewe perspektief op die verhouding tussen teorie en navorsing; (ii) 'n interpretiewe epistemologie, met ander woorde die verstaan van 'n konteks via die interpretasie van die deelnemers binne daardie konteks; en (iii) 'n konstruksionistiese ontologie, met ander woorde, die beskouing dat sosiale eienskappe die uitkoms van interaksie tussen individue is, eerder as verskynsels wat onafhanklik van die konteks, en in eie reg bestaan. In hierdie studie is van tematiese inhoudsontleding (kyk 4.2.3 vir 'n volledige uiteensetting) gebruik gemaak, in aansluiting by Neuman (1994) wat voorhou dat 'n kwalitatiewe ontwerp die mees geskikte wyse is waarop temas ontleed en georganiseer kan word, omdat die organisering en ordening daarvan op 'n eksploratiewe interpretasie deur die navorser berus.

4.2.2 Deelnemers

‘n Nie-ewekansige, doelmatige steekproef (Steyn *et al.*, 1994) is gebruik om ‘n relatief homogene groep van veertien skilders as deelnemers te identifiseer. Die krag van doelmatige steekproefneming lê volgens Patton (2002) daarin dat inligtingryke data vir ‘n meer in-diepte studie geselekteer kan word, en dat dié tipe data beter insig bied aan die onderwerp binne die konteks van empiriese veralgemening. Die voordeel van hierdie tipe steekproefneming is ook, volgens Bryman (2012), dat deelnemers wat relevant is tot die navorsing strategies geselekteer kan word. Die insluitingskriteria met betrekking tot die skilders was dat hul werk reeds erkenning verwerf het, soos gegrond op hul lidmaatskap van die Suid-Afrikaanse Kunsvereniging (AdArtem); hierdie instansie het hulle ook aanbeveel op grond van gehaltewerk wat gelewer is met verskeie uitstallings. Verder het AdArtem hulle ook aanbeveel op grond van hul deurlopende groei as kunstenaar en hul toewyding aan die skilderkuns. Die groep bestaan uit tien vroulike en vier manlike skilders waarvan die gemiddelde ouderdom 39 is, met die jongste 25 en die oudste 62 jaar oud. Nege van die kunstenaars skilder voltyds, terwyl die ander vyf skilders deelttyds werk aan hul kuns. Die term skilders word hier eksklusief gebruik in die tradisionele sin van verf as medium met ‘n kwas of paletmes, hoofsaaklik op gespanne doek. Die medium wat deur hierdie skilders gebruik word is primêr olie- en akrielverf.

4.2.3 Data-generering

‘n Vraelys is spesifiek vir die doel van hierdie fase van die ondersoek ontwikkel, met die oog op ‘n verkenning van die wyse waarop skilders as kreatiewe persone selfregulering ervaar en toepas tydens hulle skilderwerk.

4.2.3.1 Ontwikkeling van vraelys

'n Sistematiese proses is gevolg waarvolgens die fases en faktore van selfregulering as raamwerk vir die generering van items gebruik is. Hierna is die items in oop-einde vrae omskep, om sodoende ryk, kwalitatiewe data te genereer. Volgens Bryman (2012) laat hierdie benadering die deelnemers toe om vrae in hulle eie terme te antwoord; dit laat met ander woorde ook ongewone response toe, en daarom kan dit inligting genereer waaraan die navorser moontlik nie vooraf gedink het nie. Die vrae is ontwikkel in die lig van die riglyne wat deur Bryman (2012) gestel word. Die benadering omvat ook dat die vrae gebaseer is op die navorsingsvrae en dit wat die navorser werklik wil weet; en is verder ook ontwikkel met die oog daarop om lang, dubbelsinnige, komplekse en leidende vrae te vermy. Nadat die vrae ontwikkel is, is hulle deur 'n proses van kwaliteitskontrole tussen die navorser en 'n medenavorser herhaaldelik opgedateer en verfyn totdat beide tevrede was dat die vrae optimaal sou bydra tot die doelwit van hierdie fase van die navorsing.

Uiteindelik is 15 oop-einde vrae, wat in sekere gevalle subvrae insluit, ontwikkel wat volgens die navorser duidelik en eenvoudig genoeg verwoord is om vertrouenswaardigheid te verseker. Daar is verwag dat, in ooreenstemming met Caprara en Cervone (2003) se siening dat selfregulering interaktief en as 'n integrale eenheid funksioneer, van die response mag oorvleuel met, en van toepassing kan wees op meer as een fase. Sodanige vrae word egter in die bespreking afsonderlik hanteer ten einde sterker struktuur aan die vraelys te verskaf. Die formaat van die vraelys poog dus om response tematies te klassifiseer volgens tipiese aanduiders en kontra-aanduiders van goeie selfregulering. Die vrae volg egter nie die raamwerk vir selfregulering of kreatiwiteit soos wat dit in die vorige hoofstukke bespreek is rigied na nie, maar sluit ook

vrae in oor spesifieke aspekte wat soms in die literatuur juis nie duidelik na vore getree het nie. Die bespreking hieronder verskaf elke vraag en motiveer kortliks waarom dit gebruik is, en wat spesifiek daarmee verken wil word.

4.2.3.2 Rasionaal vir vrae

- **Doelwitbeplanning: Vrae 1 tot 5**

Die doel van hierdie vrae is om die samehang tussen kreatiwiteit en selfregulering in die doelwitbeplanningsfase van die skilders te verken. Eerstens word die mate waarin die skilders intrinsiek of ekstrasiek gemotiveer is met betrekking tot hul skilderkuns as 'n doelwit verken. Tweedens en voortvloeiend hieruit word vrae afgestem op die rol wat selfeffektiwiteit in hulle doelwitbeplanning en motivering speel.

- **Vraag 1. *Hoekom skilder jy?*** Met hierdie vraag word primêr gepoog om response te ontlok oor aard van skilder as 'n doelwit asook die mate waarin dit intrinsiek of ekstrasiek gemotiveerd is, aan die hand van Deci en Ryan (2008) se konseptualisering van intrinsieke motivering.

- **Vraag 2. *Hoe belangrik is erkenning van jou werk vir jou om steeds gemotiveerd te bly en hoekom?*** Die doel van hierdie vraag is om die skilders se mate van outonomieit, wat deur Ryan, Huta en Deci (2008, p. 157) gedefinieer word as “*self-governing*” of regulering deur die self, te verken – veral wanneer erkenning ter sprake kom. Dit verskaf voorts addisionele inligting met betrekking tot eksterne motivering, veral indien vraag een nie omvattende of bevredigende response hieroor lewer nie.

- **Vraag 3. *Hoe belangrik is dit vir jou om jou eie doelwitte te stel?*** Hierdie vraag het primêr ten doel om die mate waarin skilders selfgedetermineerd is in die bepaling van hul doelwitte, te verken. Volgens Brown en Ryan (2004), in verwysing na Deci en Ryan se Kognitiewe Evalueringsteorie [KET] ('n subteorie binne selfdetermineringsteorie), verhoog 'n interne waargenome lokus van kousaliteit, en daarmee ook 'n selfbepaling van doelwitte 'n toename in intrinsieke motivering.
- **Vraag 4. *Watter rol speel waardes en belangstelling in dit wat jou motiveer?*** Met hierdie vraag word die rol van waardes en belangstelling in die motivering van die deelnemers verken. Die faktor wat hiermee verken word is geïntegreerde regulering, wat deur Brown en Ryan, (2004) beskryf word as gedrag wat bewustelik in die self geassimileer word en deel gemaak word van waardes en doelwitte. Dit sluit aan by Boekaerts en Corno (2005, p. 203) se “*top down*” selfgekoose doelwitte wat op hul beurt verwys na doelwitstrewes wat gemotiveer word deur aspekte soos persoonlike belangstelling en waardes.
- **Vraag 5. *Voel jy asof jou werk net deur jou gedoen kan word?*** Hierdie vraag fokus veral sterk op hoe die skilders voel oor eienaarskap en agentskap van hul werk, en in watter mate dit losstaan van sosiale- en kultuurinvloede. Dié fokus sluit aan by die uitgangspunt dat 'n persoon wat outonoom optree, eienaarskap van sy of haar optrede neem wanneer hy of sy daaroor dink en dit by implikasie self endoseer (Ryan, Huta & Deci, 2008). Die vraag verken ook deelnemers se selfeffektiwiteit, of gebrek daaraan, en hul persepsie van die rol wat dit in hul kreatiwiteit speel.

- **Doelwituitvoering: Vrae 6 tot 12**

Hierdie vrae fokus op hoe kreatiwiteit volgens die skilders saamhang met selfreguleringsfaktore wat hulle tydens doelwituitvoering benut, met ander woorde monitering, selfbeheer, en indagtigheid. Aangesien indagtigheid spesifiek nie losstaande van die ander aspekte van selfregulering funksioneer nie (kyk hoofstuk 2), maar eerder op 'n funksionele vlak by al die fases inskakel, kan die meeste van hierdie vrae ook geassosieer word met een of ander aspek wat relevant is tot indagtigheid.

- ***Vraag 6. Vind daar konstante evaluering en monitering van jou werk deur jouself plaas? Hoe doen jy dit, en het dit 'n direkte uitwerking op jou eie persoonlike ontwikkeling, selfinsig en emosionele groei as mens?*** Hierdie vraag fokus spesifiek op die mate waarin deelnemers hulleself moniteer wanneer hulle skilder. Dit poog dus om insig te verkry oor die wyse waarop terugvoer geskep word deur middel van 'n vergelyking van eie optrede met persoonlike doelwitte en standaarde (Bandura, 2001), sodat gedrag betyds gewysig kan word voordat diskrepansies ontwikkel.
- ***Vraag 7. Watter tipiese struikelblokke beleef jy wat jou skilderwerk benadeel, jou tot stilstand dwing of wat jou kreatiwiteit belemmer?*** Hierdie vraag poog veral om die aard en oorsprong van struikelblokke te verken, en daar is geantisipeer dat veral inligting oor selfbeheer en indagtigheid hier na vore sou tree. Gebrekkige selfbeheer, hetsy oor- of onderkontrole, kan dikwels 'n belangrike struikelblok ten opsigte van selfregulering wees (Baumeister, Vohs & Tice, 2007) terwyl die vermoë om struikelblokke te kan identifiseer en positief daarop te reageer, op sy beurt aanduidend van indagtigheid kan wees (Brown & Ryan, 2003).

- **Vraag 8: *Watter een van die struikelblokke wat jou benadeel wat jy in vraag 7 genoem het, sal jy beskou as die primêre een en hoe hanteer of los jy dit op?***

Hierdie vraag fokus primêr op hoe kreatiwiteit, veral met betrekking tot selfbeheer, in reaksie op struikelblokke toegepas word. Struikelblokke plaas die individu se selfbeheer onder druk – enersyds moet besluit word of die struikelblok hanteer moet word deur nuwe gedrag te aktiveer en/of bestaande gedrag te inhibeer, en andersyds kan volgehoue struikelblokke die persoon se selfbeheervermoë mettertyd uitput (Baumeister et al., 2007).

- **Vraag 9. *Sal jy jou eie oortuigings en verwysingsraamwerk gebruik as kriteria om te bepaal of jou kreatiewe werk vir jou bevredigend is, of sal jy eerder werk volgens 'n sogenaamde “korrekte” benadering? Verduidelik asseblief waarom.***

Hierdie vraag poog om vas te stel of gewoontegedrag en afhanklikheid van rigied-gedefinieerde kategorië 'n rol speel by die skilders, tesame met die mate waarin die skilders sensitief is vir situasionele kontekste en uiteenlopende perspektiewe. Die vraag sluit aan by indagtigheid spesifiek in die sin dat indagtigheid volgens Brown en Ryan (2003) mense in staat stel om afstand van outomatiese gedagtes, gewoontes, en ongesonde gedragspatrone te verkry.

- **Vraag 10. *Vind jy ooit dat jy “outomaties” aan 'n skildery werk sonder om werklik bewus te wees van wat jy doen? Hoe beïnvloed dit jou kreatiwiteit?*** Die doel van hierdie vraag is om insig te verkry in die mate waarin skilders geneig is om onbewustelik, stereotiperend en gekondisioneer deur vorige ervaring en geheue-assosiasies, te werk te gaan. Die selfreguleringsaspek waarmee hierdie vraag verband hou, word verbind aan Brown en Ryan (2003) se idee dat indagtigheid verhoed dat mense afhanklik raak van bestaande kognitiewe skemas, konsepte en

idees wat afgedwing word, sodat die persoon wat nie indagtig is nie, outomatiese, vasgestelde response lewer. So 'n persoon is dus nie in staat om sensoriese objekte en gebeure op onbevooroordeelde en onpartydige wye te beleef nie, wat die risiko vir 'n verwarre beeld van realiteit verhoog.

- **Vraag 11. *Is jy soms geneig om 'n sogenaamde perfekte skildery te wil maak en***

hoe beïnvloed dit jou kreatiwiteit? Hierdie vraag verken indagtigheid in die algemeen, aangesien 'n konseptualisering van 'n sogenaamde perfekte skildery lae indagtigheid impliseer. In teenstelling hiermee sal 'n oop gemoed, ontvanklikheid, en 'n nie-konseptuele en nie-diskriminerende bewustheid (Brown *et al.*, 2007a) die geneigdheid tot abstraksies en fantasieë oor moontlikhede in die lewe, soos 'n perfekte skildery, teenwerk.

- **Vraag 12. *Watter rol speel jou persepsie van jou eie vermoëns in die uitlewing van jou kreatiwiteit? Word jy met ander woorde beïnvloed (positief of negatief)***

deur aannames en verwagtinge wat jy oor jouself koester? Hierdie vraag sluit aan by die vorige vraag, en poog om spesifiek vas te stel in watter mate skilders vasklou aan persepsies, gedagtes, oortuigings en evalueringe oor hulself – wat moontlik lae indagtigheid impliseer en effektiewe selfregulering kan benadeel (Shapiro & Schwartz, 2000).

- **Aanpassing: Vrae 13 tot 15**

Die laaste drie vrae fokus op hoe kreatiwiteit en selfregulering tydens die aanpassingsfase (wanneer daar 'n diskrepansie tussen doelwitte en gedragresultate waargeneem word), ter sprake kom.

- Vraag 13. *Is jy geneig om jou styl, fokus of onderwerp van tyd tot tyd te verander, of verkies jy om te bly by wat vir jou werk?*** Hierdie vraag is toegespits op die veranderings wat skilders bereid is om te maak wanneer dit voorkom of doelwitte nie bereik word nie, of wanneer afgewyk word van 'n gestelde doelwit of wanneer die doelwit self nodig het om te verander. Die vraag is so geformuleer dat dit inligting oor beide proaktiewe of antisiperende (Higgins *et al.*, 1999) en reaktiewe aanpassings (Bilalic *et al.*, 2008) kan genereer. Die vraag sou ook moontlik verdere inligting oor selfbeheer kan genereer, aangesien impulsiewe veranderinge ook hier ter sprake kan kom, sou skilders lukraak rondspring wat styl, fokus of onderwerp betref wanneer dit voorkom of hul nie sukses bereik met hul skilderye nie.
- Vraag 14. *Skilders voel soms dat hulle skilderwerk nie aan die doelwitte voldoen wat hulle vir hulself gestel het nie. Indien jy dit wel beleef, wat doen jy om hierdie verskil tussen jou doelwitverwagtinge en die uiteindelijke werk wat jy lewer, te oorkom?*** Hierdie vraag poog om die prosesse wat skilders gebruik om diskrepancies te verminder te verken; die vraag is gekonseptualiseer aan die hand van Brandtstädter en Rothermund (2002) se dubbelproses-raamwerk, met toespitsing op 'n spesifieke evaluering van die mate waarin die skilders 'n selfsisteem ontwikkel het om inherente konflik te hanteer en terselfdertyd stabiliteit te handhaaf terwyl daar by veranderinge aangepas word. Spesifiek van belang hier is die mate waarin daar van assimilasië, akkommodasië of 'n sintese van hierdie twee strategieë gebruik gemaak word.
- Vraag 15. *Hoe hanteer jy terugvoer, veral negatiewe kritiek na byvoorbeeld uitstallings van jou kunswerke?*** Hier word veral ondersoek ingestel of skilders negatiewe affek ontwikkel, hoe hulle dit hanteer en die mate waarin hierdie

negatiewe affek, indien wel, doelwituitvoering beïnvloed. Die fokus van hierdie vraag is om insig te verkry in die rol van affek/emosie as 'n direkte vorm van terugvoer wat die individu gebruik om gedrag te korrigeer, soos gestel deur Carver (2004).

Spesifiek word daar ook ondersoek ingestel of negatiewe affek, soos Maes en Karoly (2005) aandui, skilders sal motiveer om daardie toestande wat negatiewe affek veroorsaak, te verander.

4.2.3 Data-analise

Tematiese inhoudsontleding is gebruik om die data te ontleed. Die riglyne vir teoretiese tematiese ontleding van Braun en Clarke (2006, p. 87) is spesifiek nagevolg om temas te identifiseer, analiseer en te rapporteer. 'n Teoretiese tematiese ontleding is volgens Braun en Clarke (2006) meer gefokus op die navorser se teoretiese en analitiese belang by hierdie studiegebied, en behels 'n gedetailleerde analise van sekere aspekte van die data. 'n Suiwer induktiewe metode, hierteenoor, lewer 'n ryker skakeling van temas en hier word data nie ontleed aan die hand van voorafbestaande teoretiese kennis nie. Die huidige hoofstuk word egter voorafgegaan deur 'n spesifieke teoretisering ten opsigte van raakpunte tussen selfregulering en kreatiwiteit, en daar is dus reeds 'n bepaalde epistemologiese betrokkenheid en verwagting in hierdie verband geskep. Braun en Clarke (2006) waarsku ook dat data nie in 'n vakuum gegenereer word nie; dié outeurs is van mening dat die keuse wat navorsers maak tussen die induktiewe en teoretiese metodes gebaseer moet wees op die rede waarom die data gekodeer word. Die primêre rede vir datakodering in hierdie studie is om *enige* inligting vanaf die skilders rakende selfregulering en kreatiwiteit te bekom (induktief), maar dit vind ook plaas teen die teoretiese agtergrond van die voorafgaande literatuuroorsigte (teoreties). Volgens Braun en Clarke (2006) kan 'n meer buigbare benadering gebruik

word mits dit konsekwent toegepas word en kongruent is met die wyse waarop die inhoud gekonseptualiseer word. Daar word dus hoofsaaklik van 'n teoretiese analise hier gebruik gemaak, maar ruimte is gelaat vir enige temas wat mag opduik wat nie verband hou met vorige navorsing oor die onderwerp nie.

Die data-analise vind epistemologies-gesproke op 'n essensialistiese wyse plaas; dit kom volgens Braun en Clarke (2006) daarop neer dat die teoretiseringsproses relatief ongekompliseerd is omdat die data op die eksplisiete sigwaarde van die deelnemers se semantiese response gebaseer kan word. Die essensialistiese benadering aanvaar verder ook die verband tussen belewenis en die betekenis daarvan by die individu, teenoor die konstruksionistiese perspektief wat meen dat betekenis die gevolg is van sosiale wisselwerkinge soos sosiokulturele en strukturele toestande

Die ontleding is volgens die voorskrifte van Braun en Clarke (2006) gedoen. Dit is bereik deur (i) vertrouwd te raak met die vraelyste deur 'n lees en herlees daarvan; (ii) opvallende eienskappe van die data op 'n sistematiese wyse te tabelleer en data relevant tot die kodes hiernaas in kolomme in te vul; (iii) kodes te groepeer in potensiele temas, en moontlike subtemas in afsonderlike tabelle te identifiseer; (iv) hersiening van temas deur herrangskikking totdat 'n geldige en saambindende geheel gevind is; (v) temas en subtemas te identifiseer en name toe te ken daaraan wat ooreenstem met die essensiële aspek waaroor die tema handel; en laastens (vi) gedeeltes uit die data te selekteer om subtemas te illustreer, die argument vir die hooftemas te ondersteun, en dit by die bespreking van die resultate te integreer.

4.2.4 Proses en etiese aspekte

Nadat die vraelys ontwikkel is, is die geïdentifiseerde deelnemers (kyk 4.2.2) genader waarna hul moontlike rol in die navorsingsproses asook toepaslike kwessies rondom vertroulikheid aan hulle verduidelik is. Van die aanvanklike twintig persone wat geïdentifiseer is het veertien aangedui dat hul graag aan die navorsing wil deelneem. Die vraelyste is persoonlik oorhandig of via e-pos aan die deelnemers gestuur met instruksies oor die voltooiing daarvan. Deelnemers het drie maande tyd gehad om dit te voltooi waarin daar gereeld met hulle persoonlik (waar moontlik) of andersins telefonies of per e-pos in aanraking gekom is om vordering en/of probleme wat hul ondervind te bespreek. Die responskoers van die veertien deelnemers aan wie vraelyste oorhandig is was 100%.

Na voltooiing van die vraelyste is die resultate met elkeen individueel bespreek, veral met die oog daarop om enige onduidelikhede aan te spreek. Hierna is die resultate ontleed (kyk 4.2.4) en met 'n medenavorser bespreek totdat konsensus bereik is oor die temas. Etiese riglyne soos deur die NWU neergelê is noudeset gevolg deur eerstens deeglike voorafbeplanning saam met die studieleier te doen, en tweedens deur die beginsels van vertroulikheid, nie-kwaadwilligheid en ingeligte toestemming deurlopend toe te pas. Hierdie studie vorm deel van 'n groter navorsingsprojek *The nature and dynamics of self-regulation in different South African health contexts*, wat deur die NWU se Etiekkomitee goedgekeur is (06K20).

4.2.5 Vertrouenswaardigheid

Die kriteria vir vertrouenswaardigheid in kwalitatiewe studies is nagekom deur die riglyne van Guba met betrekking tot geloofwaardigheid, oordraagbaarheid, konsekwentheid en bevestiging, soos uiteengesit deur Krefting (1991), streng na te volg.

Geloofwaardigheid is nagekom deur vertrouwd te raak met die deelnemende skilders oor 'n tydperk ten einde perspektiewe te monitor, en die deelnemers gewoond te maak aan die navorser. Daar is besonder klem gelê daarop om die deelnemers met respek en vertroulikheid te hanteer, sodat moontlike sensitiewe data makliker beskikbaar gestel is. Reflektiewe gedagtes is deur die navorser neergepen, soos aanbeveel deur (Guba & Lincoln, 1994) met die oog daarop om 'n oorsigtelik beeld te verkry en bewus te raak van eie vooropgelegde idees en opinies. Triangulasie is bewerkstellig deurdat die data afsonderlik deur die navorser en die studieleier ontleed is, en aantekeninge van die verloop van die hele proses is gemaak.

Oordraagbaarheid is gemoeid met die eksterne geldigheid van die bevindinge of die mate waarin dit op ander toestande toegepas kan word. Dit is in hierdie studie verhoog deur die selektering van die skilders nie geografies te beperk tot een area nie, maar eerder enige skilder wat aan die kriteria voldoen toe te laat tot die studie, ten einde sosiale uniekheid te vermy. Volledige kontekstualisering en rasionalisering van die vrae vanuit die voorafgaande literatuurstudies is ook verskaf om die leser in staat te stel om die bevindinge oor te dra na ander situasies.

Konsekwentheid van bevindinge is nodig om dit moontlik te maak om die studie te herhaal; dit is verhoog deur 'n volledige beskrywing te verskaf van die metodes wat gevolg is om die data te genereer, te analiseer en te interpreteer. Laastens is

bevestiging, wat die objektiwiteit en neutraliteit van die studie behels, nagekom deur volledige rekordhouding van dokumentasie wat gebruik is in die proses, soos opsommings, voorlopige hipoteses en reflektiewe notas. Interpretasies van bevindinge is ondersteun deur verwysing na genoegsame eksterne bronne, en die bevindinge van die kwalitatiewe analise is ook onafhanklik deur die studieleier gedoen en vergelyk.

4.3 RESULTATE EN BESPREKING

Vyf hooftemas en vyftien subtemas (vergelyk tabel 1) is geïdentifiseer en word vervolgens gerapporteer en met die literatuur geïntegreer. Soos verwag, het die temas nie noodwendig rigied volgens die vrae of die fases van selfregulering na vore getree nie, en word ook so hier aangebied.

Tabel 1 – Kreatiewe selfregulering by 'n groep skilders: Temas en subtemas

HOOFTEMA	SUBTEMA
Kreatiwiteit reflekteer en verhoog intrinsieke motivering	<i>Gee uitdrukking aan interne skeppendheid</i> <i>Terapeutiese effek</i> <i>Kreatiewe proses is doelwit eerder as eindproduk</i> <i>Unieke verlengstuk van self en waardes reflekteer eienaarskap</i> <i>Erkenning word geïntegreer met eie waardes</i>
Kreatiwiteit skakel onsekerheid en lae selfeffektiwiteit om in iets positief	<i>Indagtigheid word benut om oop te wees vir die onbekende en dit te verken</i> <i>Laat dinge toe om te ontvou</i>
Kreatiwiteit bevorder aanpasbare selfbeheer	<i>Groot uitdagings word aan kreatiewe persoon se selfbeheer gestel</i> <i>Volhoubare kreatiwiteit is afhanklik daarvan om struikelblokke te oorkom</i> <i>Kreatiwiteit vereis monitering en herevaluering van doelwitte</i>
Kreatiwiteit vereis indagtigheid wat uiteindelik weer kreatiewe probleem-oplossing op verskeie maniere bevorder	<i>Terugkeer na indagtige benadering bevorder selfbeheer</i> <i>Gewoontegedrag word vermy en outonomieit word bevorder</i> <i>Indagtigheid help om neiging tot perfeksionisme te temper</i>
Kreatiwiteit motiveer assimilasië, maar moontlik ten koste van sintese	<i>Vasklou aan assimilasië vereis deursettingvermoë</i> <i>Die sterk persoonlike identifisering met doelwitte fasiliteer die vind van oplossings</i>

4.3.1 Kreatiwiteit reflekteer en verhoog intrinsieke motivering

In antwoord op hoekom hulle skilder [vraag 1], is dit opvallend dat al die deelnemers antwoorde verskaf wat duidelik geassosieer kan word met intrinsieke motivering. In die eerste plek verteenwoordig dit vir hulle 'n interne drang om skeppend te wees, byvoorbeeld: *"Om uitdrukking te gee aan iets hier binne my"*. Van die deelnemers dui ook aan dat hul kreatiewe werk 'n terapeutiese effek het, omdat die kreatiewe proses hul in staat stel om die lewe beter te begryp en te hanteer: *"Dit help my ook om te fokus. Ek vind dat ek die uitdagings van die lewe beter kan hanteer. Kuns help my om my angsvlakke minder te maak"*. Nog 'n deelnemer dui aan dat: *"Ek voel heel as ek skilder"*, terwyl 'n ander meen dat: *"Ek voel in beheer as ek skilder, anders as met enigiets anders in my lewe"*. Laastens dui 'n deelnemer aan dat: *"Ek vind dat ek die uitdagings van die lewe beter kan verstaan as ek elke dag 'n paar uur afstaan aan kuns"*.

Hoewel baie van hierdie voorbeelde selfbelonend en egovervullend is, beskou Rothman *et al.* (2004) sulke response as intrinsiek gemotiveerd, omdat dit duidelik intern in oorsprong is. In aansluiting hierby dui die gevoel van beheer en fokus wat deelnemers ook motiveer daarop dat *flow* – hoewel dit eers in die doelwituitvoeringsfase na vore tree – ook as motivering dien om kreatief te wees. Dié gedagte ondersteun Dacey en Lennon (1998) se idee van *flow* as beloning vir uitdagende dog haalbare doelwitte.

Die rol wat erkenning [vraag 2] speel, blyk egter 'n meer komplekse interaksie tussen intrinsieke en ekstrinsieke motivering te wees. Een skilder vat dit goed saam: *"Erkenning wek dubbele gevoelens op. Trots, maar ook nederigheid dat ek iets kan doen om ander goed te laat voel. Erkenning is nie regtig motiverend vir my nie."* Hierteenoor word daar selfs response gevind soos: *"Dit pla my nie of iemand my werk eers sien nie"*.

Die skilders is egter afhanklik van die verkope van hul werk en kan nie apaties staan teenoor erkenning nie. Daarom is die meeste dit eens dat erkenning 'n persoon meer selfvertroue gee, maar dat dit nie voldoende is om die kreatiewe proses te onderhou nie: *“Alhoewel erkenning baie lekker en bevredigend is, is dit nie vir my absoluut nodig om te verseker dat ek aanhou skep nie.”* Dit blyk dus dat eksterne faktore slegs relevant word nadat die kreatiewe proses afgehandel is, en dat eksterne motivering sekondêr tot die kreatiewe belewenis is. Wat skilders dus eerder motiveer, blyk verband te hou met 'n gevoel van sinvolheid en genot wat hul beleef tydens die kreatiewe proses. Dit kom voor asof hierdie gevoel gedryf word deur 'n diep innerlike, selfs geestelike behoefte: *“Dit voel of 'n groter krag of God deur my hande werk”.*

Dit is duidelik dat hierdie skilders, omdat hul hulle lewe uit kreatiwiteit maak, waarskynlik nie eksterne faktore soos erkenning van hul werk nie kan ignoreer nie. Erkenning word dus wel as belangrik geag, maar hoofsaaklik met verwysing na die mate waarin dit as aansporing dien en as klankbord vir hul groei as kunstenaar. Erkenning kan in hierdie konteks daarom as 'n soort interne motivering beskou word (kyk Rothman *et al.* 2004), omdat die skilders dit sinvol kan integreer met hul eie waardes, doelwitte en behoeftes.

Wat die belangrikheid van doelwitte [vraag 3] betref, blyk dit dat die kreatiewe proses opsigself vir sommige deelnemers 'n doelwit is, eerder as die produk daarvan. Een deelnemers sê byvoorbeeld: *“Dit is vir my baie belangrik anders sou ek niks bereik het nie. Sonder inspirasie is dit baie moeilik vir my om te skep, maar wanneer ek 'n doelwit voor oë het, maak ek werk daarvan om dit deur te voer”.* Daar is egter 'n tweede groep wat meld dat dit glad nie belangrik is nie, byvoorbeeld: *“Ten opsigte van skilder, glad nie. Ek voel asof dit in elk geval 'n evolwing ding is op sy eie. Ek het nie 'n doelwit*

nodig om byvoorbeeld iets nuuts te leer of om te verbeter nie. Die doelwit is bysaak, iets wat vanself gebeur.” Die verskil in benaderings tot die stel van doelwitte is waarskynlik toe te skryf aan die teikengroep se interpretasie van die vraag dat dit betrekking sou hê op aspekte buite die skeppende proses self, soos die feit dat sommige afhanklik is van gekontrakteerde projekte om voorafbepaalde werk te lewer. In aansluiting by die vorige punt, voel die meeste deelnemers dat hulle skilderkuns slegs deur hulleself geskep [vraag 5] kan word, veral omdat dit ‘n unieke verlengstuk van hul eie persoonlikheid is en ook hulle waardes [vraag 4] reflekteer. Een skilder som dit besonder sinvol op as: *“Aangesien ek skilder wat van my emosies afkom is dit baie persoonlik. Iemand anders sal nie dieselfde waarde en betekenis heg aan die temas en styl en kleur wat ek kies nie”*. Hierdie siening weerspieël in die ander response en blyk opsigself ‘n motiverende faktor te wees, omdat die skilders daarna streef om hierdie eie persoonlik styl te ontwikkel, soos blyk uit die volgende: *“Ons het elkeen iets unieks om te sê,”* en *“Elke kunswerk is ‘n baba uit jou gebore.”* Wat waardes betref, stel een deelnemer dit soos volg: *“Ek het ‘n geweldige stryd met die tendense in kontemporêre kuns dat die kunstenaars hulle persoonlike waardes moet prysgee sodat hulle vry kan wees om waarlik te kan skep”*.

Die sterk klem by die skilders op outonomieit bekemtoon aan die een kant hul behoefte om hul eie wette te gehoorsaam, maar die ooreenkoms in hul benadering en die gemeenskaplikeid van motiveringsfaktore dui wel ook op die teenwoordigheid van kollektiewe outonomieit wat waarskynlik bewustelik en onbewustelik funksioneer, en volgens Holmes (2004) veral onder kunstenaars voorkom. Die groep vind motivering daarin om as kunstenaars gereken te word, en dit inspireer hul om idees uit te ruil en by ander skilders te leer. Dit kom dus voor of kollektiewe outonomieit, soos in organisatoriese werksopset deur deur Liu *et al.* (2011) bevind is, ook hier verband hou

met groter werksbevreëdiging en deur middel van gedeelde doelwituitvoëring na vore kom. Kollektiewe outonomie hou dus verband met die behoefte aan verwantskap by die selfregulerende persoon, wat volgens Reis *et al.* (2000) ook die sosiale konteks verskaf waarbinne daar aan ander behoeftes uitdrukking gegee kan word.

Dit wil dus voorkom asof kreatiwiteit nie net intrinsieke motivering reflekteer nie, maar dat in ooreenstemming met die bevindinge van Glazer (2009) en Newton (2001), die blote belewenis van die kreatiewe proses van skilder dit moontlik maak om 'n persepsie van selfverwesentliking te skep.

4.3.2 Kreatiwiteit skakel onsekerheid en lae selfeffektiwiteit in iets positief om

Dit kom voor of die skilders wat bevestigend ten opsigte van die teenwoordigheid van perfeksie [vraag 12] geantwoord het, ook neig na 'n lae persepsie van selfeffektiwiteit, maar met hoë verwagtinge en aannames om daaraan te voldoen. Dié groep is ook meer geneig tot selfkritiek en beskou dit as belemmerend in hul kreatiwiteit, byvoorbeeld, *“Ek twyfel permanent aan my eie vermoë en dit maak my rasend. Dan spring ek onmiddellik aan die gang om die gevoel weg te kry en aan myself te bewys dit kan beter ... anders kan ek net sowel ophou skilder”*. Nege van die skilders is van mening dat hulle moontlik hulle eie vermoëns onderskat, dat dié skatting hul daarvan weerhou om meer te eksperimenteer en dat hul waarskynlik hul eie ergste kritici is. Dit kom voor of die skilders juis daardie komponent van indagtigheid, naamlik die ontwikkeling van 'n observerende ego (wat 'n persoon laat reageer op 'n selfbelewenis sonder kritiek en met groeiende vertroue) identifiseer as dié aspek wat hul waarskynlik benodig om meer kreatief te wees.

Een aspek wat waarskynlik verdere navorsing verg is die negatiewe persepsie en onsekerheid van eie bevoegdheid of kreatiewe potensiaal, selfs by diegene wat bekend staan as uiters bekwaam en professioneel. Dit blyk dat hierdie twyfel in selfeffektiwiteit 'n beduidende rol speel in die skilders se motivering, 'n bevinding wat oënskynlik teenstrydig is met De Ridder en De Wit (2006) se aanname dat mense meer geneig sal wees om betrokke te raak in daardie aktiwiteite waarin hul verwagtinge van hul vermoë hoog is. Soos wat hierbo en elders ook genoem word, is daar egter ook 'n beleving van *flow* waartydens hierdie gevoel van onbekwaamdheid nie meer so sterk figureer nie, wat weer ooreenstem met Csikszentmihalyi (1990) se bevinding dat *flow* juis plaasvind wanneer daar 'n balans bestaan tussen die persoon se vaardigheid en die moeilikheidsgraad van die aktiwiteit. Die persepsie van gebrekkige selfeffektiwiteit ontmoedig daarom nie die skilders nie, en ondersteun Rothman *et al.* (2004) se aanname dat hierdie persepsie 'n primêre rol speel in die beplaningsfase, en afneem sodra die fase van doelwituitvoering betree word. Dit kom dus voor of *flow* gevoelens van bekwaamheid en selfdeterminering genereer tydens die kreatiewe proses, wat op hul beurt verdere momentum en volhoubaarheid daaraan verleen – soos aangedui deur Stohs (1992, in verwysing na Deci & Porac, 1978).

Hierdie persepsie van onsekerheid by die groep skilders kan selfregulering bevoordeel, 'n insig wat kan dien ter ondersteuning van Langer (2002b) wat aandui dat onsekerheid 'n mens gefokus hou in die hede sodat dinge toegelaat word om te ontvou in hul eie tyd. Dit sluit weer aan by indagtigheid, hieronder bespreek, wat behels dat mense situasies vermy waar die lewe deur 'n selfgesentreerde en voorafgekondisioneerde bril gesien word, wat weer die risiko verhoog van 'n oppervlakkige en verwronge beeld van die werklikheid. Onsekerheid impliseer volgens Langer (2005b) ook dat die potensiaal vir groei en verandering konstant teenwoordig is.

4.3.3 Kreatiwiteit vereis monitering en bevorder aanpasbare selfbeheer

Die meerderheid skilders is dit eens dat 'n moniterings- en evalueringsproses [vraag 6] konstant in hul werk plaasvind, en dat dit veral tot persoonlike ontwikkeling bydra. Een deelnemer sê byvoorbeeld: *“Deur my werk te evalueer werk ek deur emosies of probleme waarmee ek worstel en op daardie manier word dit 'n tipe terapie wat ek glo my wel laat groei as mens”*, asook: *“Dit is asof kreatiwiteit op een gebied die deure na baie ander dinge oopgemaak het.”* Twee van die skilders meld spesifiek dat die gewaarwording dat hul volwaardige, professionele kunstenaars is 'n identiteit en gevoel dat hul inpas in die samelewing, besorg. Drie van die skilders is egter van mening dat hulle dit vermy om tydens die kreatiewe proses hul werk te evalueer en te moniteer – volgens hulle is dit *“teenproduktief”*, en meng in met die proses.

Die algemeenste struikelblok [vrae 7 en 8] wat die deelnemers se selfbeheer uitdaag, blyk 'n tekort aan tyd te wees; dit is die geval omdat skilder so 'n tydrawende proses is en omdat die skilders gereeld teen spertye vir uitstallings moet werk. Diegene wat die tydprobleem suksesvol hanteer, meld streng selfbeheer en noukeurige beplanning, byvoorbeeld: *“van halfagt tot halfnege mag ek op die rekenaar wees besig om mails op te volg ... dan begin ek dadelik skilder ... Vrydagmiddae laai ek nuwe skilderye op facebook, stuur mails na galery en e-mail kontakte ... en nie soos baie mense se persepsie van my is dat ek by die huis sit en af en toe 'n prentjie skilder soos die nood dit toelaat nie”*. So ook: *“Ek overcommit nie myself en beplan te veel projekte op 'n slag nie”*. Diegene wat met hierdie tydsfaktor sukkel, meld swak beplanning, en 'n gebrek aan die stel en herevaluering van doelwitte. Hulle meld ook dat selfs wanneer hulle wel wil begin met die eerste stappe om hul intensies te realiseer, dit dikwels met frustrerende omstandighede soos aandagafleibare versoekinge gepaard gaan,

byvoorbeeld: “... *skenk te veel aandag aan ander sake tydens produksie-ure*”, en “... *te veel ander dinge wat in my kop rond dwaal*”.

Dit kom voor of die skilders duidelik daarvan bewus is dat doelwitte hul slegs ontglip wanneer hulle nalaat om selfbeheer toe te pas, soos met die inhibering van fokus op eksterne afleidings. Die tweede groot struikelblok is ‘n gevoel van oorweldiging deur die omvang van die doelwit wat gekoppel word met ‘n gevoel van intimidasie deur ‘n skoon doek, ‘n aspek wat later ook by die tema oor indagtigheid bespreek word. Wat betref die oorweldiging en intimidering deur die skoon doek, kom dit voor asof die skilders van verskeie strategieë gebruik maak om die fokus en aandag terug te bring: “... *los die skildery en gaan met iets anders*”; en aanpasbare aandagontplooiing te verseker: “*Spat, verf, mors of kleur net die doek. Doen enigiets om net te begin*”.

Dit blyk uit die deelnemers se response dat monitering en selfbeheer grootliks geïntegreerd is, veral aangesien monitering belangrike terugvoer verskaf oor hoe om selfbeheer toe te pas. Selfregulerende monitering word, soos omskryf deur Jackson *et al.* (2000), as ‘n terugvoeringslus benut wat die skilders op hoogte hou ten opsigte van die mate waarin hul werk ooreenstem met persoonlike doelwitte en ook met eksterne standaarde. Die skilders meld dat monitering en selfbeheer gebruik word om hul intensies te realiseer, aangesien hulle dikwels met frustrerende omstandighede soos tydsbeperkinge en aandagafleibare versoekinge gekonfronteer word. Selfbeheer, as toepassing van die vermoë om beperkinge op die hoeveelheid alternatiewe wat beskikbaar is te plaas (Van Dierendonck *et al.*, 2009), word deur die skilders toegepas wanneer skielike impulse beleef word, of wanneer hul geïntimideerd voel deur eksterne en eie verwagtinge. Hulle maak dan gebruik van buigsame strategieë (soos aangedui

deur Baumeister *et al.*, 2007) om by doelwitte uit te kom – hier word afkoelingstrategieë, die uitstel van bevrediging en aanpasbare aandagontplooiing genoem.

Daar is dus by hierdie groep deelnemers 'n duidelike selfregulerings-ingesteldheid, met probleemkonseptualisering as hooftema, ten opsigte van die volisionele prosesse wat benodig word in hulle skilderwerk. Daar kom 'n planmatige verloop voor, en daar word van 'n sistematiese kognitiewe plan gebruik gemaak om 'n gepaste en kreatiewe oplossing te vind vir die struikelblokke waarmee hulle gekonfronteer word – dié strategie sluit aan by Sternberg (2006) se klassieke model van inkubasie, illuminasie, verifiëring, en disseminasie.

4.3.4 Kreatiwiteit vereis indagtigheid, wat uiteindelik weer kreatiewe probleemoplossing op verskeie maniere bevorder

Die skilders probeer intensioneel om gewoontegedrag te vermy [vraag 9] en hul poog ook om hulself oop hou vir verskillende kontekste. Hul is van mening dat dit daar geen enkele korrekte benadering tot hul werk bestaan nie, maar dat daar wel sterk riglyne is ten opsigte van goeie vorm, tegnieke en kleurgebruik. Ten spyte hiervan handhaaf al die skilders hul eie standarde wat, in die woorde van een skilder, “... *taamlik streng en hoog is*”. Al die skilders erken egter dat dit nie moontlik is om weg te kom van algemene kunsbeginsels nie, veral wat die analisering en bespreking daarvan betref, maar hul volg wel steeds hul eie oortuiginge en kriteria. Soos een dit stel: “As jy *die reëls ken, kan jy hulle verbreek*”. Ses van die skilders meld ook dat hul slegs hul werk sal voorlê vir uitstalling of kritiek wanneer hulself daarmee tevrede is. Die huiwerigheid waarmee die groep skilders hierdie vraag benader terwyl ander aspekte van outonomieit onomwonde ondersteun word, laat die vermoede ontstaan dat

kreëtiwiteit in die skilderkuns nie bloot omskryf kan word as vernuwend en oorspronklik nie, maar dat dit moontlik eerder funksioneer as 'n kollektiewe entiteit met 'n gemeenskaplike doelwit, naamlik die skep van goeie kuns. Soos een skilder dit stel: "... *ons kan nie wegkom van die invloede wat van oral af na ons toe deursyfer nie – bewustelik en onbewustelik*".

Die antwoorde op die vraag of hulle ooit outomaties aan 'n skildery werk [vraag 10], was verdeeld. 'n Klein meerderheid het aangetoon dat hulle altyd bewustheid en beheer probeer behou. Soos een skilder dit stel: "*Nee, ek bevind eerder 'n intense konsentrasie waar niks saakmaak behalwe wat ek besig is om te doen nie*", of die meer lakoniese "... *nee, miskien het ek na 300 skilderye nog net nie daar uitgekom nie*". Die ander skilders meld wel dat hulle al outomaties aan 'n skildery gewerk het, maar by verdere navraag blyk dit dat die belewenis nie soseer 'n gebrek aan indagtigheid is nie, maar eerder met 'n gevoel van *flow* gepaardgaan, veral met inbegrip van die genotbeginsel wat steeds ter sprake is. Toevallig is hierdie groepie ook diegene wat voltyds uit skilder hul brood verdien. Dit blyk dus wel dat die skilders geneig is om onbewustelik stereotiperend en gekondisioneer deur vorige ervaring en geheue-assosiasies, te werk te gaan, maar daar moet ingedagte gehou word dat hierdie skilders reeds baie vermoënde kunstenaars is en dat hul ook reeds bewys gelewer het van hul kreatiewe kapasiteit in hierdie spesifieke domein. Die vorige ervaring en bestaande skemas is waarskynlik van hoogstaande gehalte en dus maklik om outomaties weer te gee, wat eintlik 'n bevestiging van kundigheid kan wees. Alhoewel hierdie soort benadering vir hierdie skilders dus 'n aangename gevolg het, val dit egter nie binne die spektrum van indagtigheid nie, omdat indagtigheid juis afwyk van bestaande kognitiewe skemas – synde dit kan veroorsaak dat konsepte en idees outomaties afgedwing word. Die afleiding kan hier gemaak word dat 'n outomatiese proses wel soms by bewese

skilders voorkom, maar dat die bydrae daarvan tot 'n verhoging in kreatiwiteit eerder afhang van die genotsbeginsel van *flow* wat mense motiveer om kreatiewe aktiwiteite op te soek.

Die helfte van die deelnemers meld dat hul soms na perfeksionisme streef [vraag 11]. Dit is ook hierdie groep wat meld dat hierdie strewe die meeste frustrasie in hul kreatiwiteit veroorsaak, byvoorbeeld: “... *baie frustrerend en dit temper definitief my kreatiwiteit ...*”, asook “... *baie keer het ek 'n helder beeld van 'n ongelooflike skildery, maar daar is net nie 'n manier waarop ek daarby kan uitkom nie*”. Van diegene wat meld dat hul nie na perfeksie streef nie, meld twee dat hulle op “*die harde manier*” geleer het dat perfekte skilderye nie bestaan nie. Dit kom dus voor asof hulle soms probleme ondervind om 'n afstand te verkry vanaf hierdie fantasie, wat moontlik aanduidend is van gebrekkige nie-konseptuele en nie-diskriminerende bewustheid. Hierdie skilders is egter deeglik bewus van die fout wat hul maak, byvoorbeeld: “... *om nie die absolute resultaat te bereik nie, veroorsaak dat ek 'n ewigheid skenk aan 'n skildery en steeds nie tevredenheid ervaar nie... and then I simply abandon the painting in the end.*”

Nog inligting oor hulle indagtigheid kom na vore op die vraag met betrekking tot die struikelblokke wat hulle ervaar [vraag 7]. Een van die deelnemers noem byvoorbeeld dat: “... *die skoon wit doek is intimiderend*”, terwyl 'n ander aandui dat: “... *om te dink aan my persoonlike issues laat my kreatiwiteit opdroog*”, en “*soms raak die baie wat ek wil doen te veel in my kop en dan kan my hande niks doen nie*”. Dit impliseer dat die skilders bewus is dat hulle onvermoë om bewustelik aandag te gee aan 'n saak, soms 'n probleem is.

Dit blyk uit die bogenoemde dat indagtigheid in 'n wisselende mate by hierdie groep skilders manifesteer. Almal is van mening dat gefokusde aandag essensieel tot die kreatiewe proses is, in aansluiting by die beskouing van Langer (2005b) dat kreatiwiteit verweef is met indagtigheid, en dat 'n kreatiewe ingesteldheid pertinent ontwikkel word deur die beginsels van indagtigheid in geheel toe te pas. Langer (2005b) dui ook aan dat gebrekkige indagtigheid 'n afname in die kreatiewe belewenis tot gevolg het, soos wat ook by hierdie groep gevind is. Die afwesigheid van outomatiese belewenisse, en die vermyding van geykte en korrekte benaderings by die skilders in hierdie studie dui op algehele betrokkenheid by die proses – en dus op 'n algemene indagtigheid-ingesteldheid, wat ooreenkom met Shapiro en Schwartz (2000) se beskrywing van indagtigheid as bewuste en onpartydig selfregulering. Alhoewel die skilders oor die algemeen nie met die term indagtigheid vertrou is nie, weerspieël die behoefte aan sekere eienskappe wat hul benodig om hul kreatiwiteitsdoelwitte te bereik, juis daardie aspekte wat met indagtigheid geassosieer word. Die gebrek aan tyd word byvoorbeeld as 'n algemene probleem beskou en die skilders is bewus daarvan dat hierdie faktor hanteer kan word deur meer te fokus op die taak waarmee hul besig is, en deur bedag te wees op aandagafleibare gedagtes en aktiwiteite.

4.3.5 Kreatiwiteit motiveer assimilasie, maar moontlik ten koste van sintese

Al die skilders is van mening [vraag 13] dat hul ten gunste is van verandering en daarvan hou om met nuwe onderwerpe te eksperimenteer. Hulle is van mening dat hierdie verandering noodsaaklik is vir groei as kunstenaar, maar is terselfdertyd baie huiwerig om lukraak veranderings aan te bring. Die rede hiervoor is gewoonlik as gevolg van eksterne en praktiese oorweginge, soos: “*Mense wat my skilderye koop wil dieselfde tipe prentjie sien as wat ek voorheen geskilder het*”, en “*Galerye is baie*

spesifiek [oor] watter tipe werk hul uitstal en jy kan nie net sommer verander nie". Hulle kom versigtig voor; vier van die skilders meen byvoorbeeld dat hulle nie aan hul styl sal verander nie, aangesien hulle gevestig voel daarmee. Altesaam twaalf noem dat hul wel van tema, of onderwerp sal verander as die omstandighede dit dikteer (soos byvoorbeeld die vereistes van die uitstalling), maar dat hulle nie geneë voel om dit bloot vir enige rede te verander nie. Die motivering hiervoor is waarskynlik dat hierdie skilders redelik gevestig is in 'n spesifiek segment van die mark en herkenbaar wil bly, ten minste wat styl betref. Die kunswêreld oefen ook druk uit op skilders om 'n herkenbare en unieke styl te ontwikkel. Drie van die skilders meld dat hul bang is vir 'n *"suksesresep, want dit maak dat 'n kunstenaar ophou groei"*.

Al die skilders gebruik 'n verskeidenheid van diskrepansieverminderende metodes [vraag 14] om by die gewenste eindresultaat uit te kom. Hulle is dit eens dat hierdie visuele domein by uitstek geen toleransie toon vir diskrepansies nie. Soos een skilder dit stel: *"As 'n skildery nie aan my doelwit of verwagting voldoen nie, skilder ek bo-oor of verander dit. Geen skildery is ooit klaar tot ek voel dis klaar nie. Ek hou aan werk tot ek tevrede is. Soms sit ek dit weg vir 'n tydperk – dan is my brein vars en die inligting wat ek mee werk is weer nuut"*.

In terme van Brandtstädter en Rothermund (2002) se dubbelproses-raamwerk kom dit by hierdie groep voor of hul geneig is om 'n assimilasiemodus redelik rigied na te volg. Voorbeelde hiervan sluit in: *"Ek verf dit toe en begin eenvoudig van voor af"*; *"Ek hou aan werk tot ek tevrede is"*; en *"Oefening bring verbetering"*. Die groep beskryf verskeie metodes wat hulle gebruik om binne die assimilasiemodus doelwitte te bereik: *"As ek voel my tegniek skiet te kort, doen ek navorsing, probeer verskillende mediums en woon werksinkels by. Op teoretiese vlak lees ek baie, woon uitstallings by en*

probeer so veel as moontlik in gesprek tree met ander kunstenaars”, en “Ek gaan vir kunsberading... kers opsteek by ander kunstenaars om hul raad en insette te kry”.

Kritiek [vraag 15] blyk nie ‘n beduidende effek op die skilders se kreatiwiteit te hê nie, mits hulle dit as opbouend en as afkomstig van ‘n betroubare bron kan beskou. Die meerderheid skilders se aanvanklike reaksie op kritiek is wel negatiewe affek, maar hulle dui aan dat hulle dan harder sal probeer om hule doelwitte te bereik: *“My aanvanklike reaksie sal gewoonlik pessimisties en minderwaardig wees, onbevoegdheid. Ek sal gewoonlik dan begin fokus op kleiner, meer bereikbare doelwitte, en selfs terugdink aan vorige sukses en so my gewete sus”*, en *“Ek probeer darem insien dat daar soms waarheid insteek en probeer dit as opbouende kritiek sien sodat ek my werk kan verbeter”*. Sommige skilders meld totale apatie teenoor kritiek, byvoorbeeld: *“Dit maak nie aan my ‘n verskil nie. As mense nie van my werk hou nie voel ek hul verstaan dit nie of hulle smaak verskil van myne”*, en *“iewers sal daar iemand wees tot wie dit spreek - dit pla my glad nie”*. Oor die algemeen skyn dit asof negatiewe kritiek aanvanklik negatiewe affek veroorsaak, maar dat die skilders nie toelaat dat dit voortduur of hul kreatiwiteit beïnvloed nie, omdat dit ‘n aspek van hul werk is wat hul aanvaar as deel van die beroep. Soos een skilder dit stel: *“‘n Skilder sal kritiek kry tot hy doodgaan”*.

Ten opsigte van die aanpassing van doelwitte, kom dit voor of die skilders bereid is om afstand van fokus of onderwerp te doen ten einde hul doelwitte te bereik, maar dat hul soms geblokkeer word deur omstandighede wat diegene wat neig om voorkeur te gee aan ‘n betrokke styl en aan bekende of geliefde onderwerpe, te bevoordeel. So vind hul byvoorbeeld dat galerye nie geneë is om hul skilderye aan te koop indien hulle, in ‘n poging om persoonlike doelwitte te bereik, van ‘n herkenbare en verkoopbare benadering afwyk nie. Hierdie groep is primêr geneig om in ‘n assimilasiemodus te

funksioneer, met ander woorde hulle sal al die moontlikhede beskikbaar benut om by hul doelwit uit te kom voordat daar na 'n akkommodasiemodus oorbeweeg word waar die doelwit self verander of aangepas sal word. Volgens Brandtstädter (2006) behels assimilasië daardie intensionele pogings en aktiwiteite wat individue aanwend om werklike persoonlike doelwitte te bereik en word assimilasië dus met doelgerigtheid en deursettingsvermoë geassosieer. Dit is waarskynlik hier waar kreatiwiteit, soos dit by hierdie groep skilders voorkom, afwyk van selfregulering in die lewe self waar doelwitte meer gevarieerd is en waar daar ook meer alternatiewe bestaan om doelwitte te verander en te akkommodeer. Die skilders het immers hierdie doelwitte gekies omdat hulle daarvan hou en daarmee identifiseer as meer as net doelwitte; dit is eerder 'n nering en 'n lewensstyl. Soos een skilder dit stel: *“Soms voel dit soos 'n donker obsessie ... ek moet dit regkry en op die ou einde gebeur dit wel”*. Hierdie hardnekkige vasklou aan doelwitte is waarskynlik uniek aan kreatiwiteit – ten minste in hierdie domein – en stel, soos reeds genoem, hoë eise aan selfbeheer en deursettingsvermoë. In hierdie geval is assimilasië waarskynlik nie 'n negatiewe aspek nie, behalwe moontlik as die omvang van die kunswerk onrealisties is, terwyl 'n sintese tussen assimilasië en akkommodasie dalk eerder toepaslik is by doelwitte wat nie so genotvol is om uit te voer nie.. Die hooftema by hierdie fase sentreer dus rondom die frustrasie wat skilders beleef wanneer hulle poog om om deur middel van die assimilasiemodus te volhard met doelwitbereiking, terwyl dit voorkom of die sterk selfgedetermineerde benadering en identifisering energie en volisie verleen om dit wel reg te kry.

4.4 GEVOLGTREKKING

Die doel van hierdie hoofstuk was om die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit empiries binne 'n domein-spesifieke area van kreatiwiteit, naamlik

skilderkuns, te verken met die oog daarop om die teoretiese verkenning van die vorige hoofstuk empiries te ondersteun.

Vir die doeleindes van hierdie hoofstuk is 'n vraelys ontwikkel en aan 'n groep skilders wat aan AdArtem behoort en daarom nasionaal erken word vir die gehalte werk wat hulle lewer, gestuur. Tematiese inhoudsontleding is gebruik om hulle response kwalitatief te ontleed en vyf breë temas te identifiseer. Eerstens reflekteer en verhoog kreatiwiteit intrinsieke motivering deurdat dit uitdrukking gee aan die self en aan interne skeppendheid gebaseer op eie waardes. Tweedens dra kreatiwiteit daartoe by dat onsekerheid en lae selfeffektiwiteit in iets positief omgeskakel word, veral deur op indagtigte wyse toe te laat dat dinge self ontvou en die onbekende te verken. Derdens bevorder kreatiwiteit aanpasbare selfbeheer deurdat volhoubare kreatiwiteit slegs moontlik is wanneer struikelblokke deur konstante monitering en herevaluering oorkom kan word. Vierdens vereis kreatiwiteit indagtigheid, wat uiteindelik weer kreatiewe probleemoplossing op verskeie maniere bevorder (soos die vermindering van gewoontegedrag en die fasilitering van selfbeheer en outonomieit). Vyfdens motiveer kreatiwiteit assimilasië, maar moontlik ten koste van sintese aangesien buitengewone deursettingsvermoë aangewend word om steeds oplossings te vind wat waarskynlik moontlik gemaak word deur die sterk persoonlike identifisering met doelwitte en die genotvolheid daarvan .

Dit is veral die vyfde tema wat 'n bykomende aspek beklemtoon wat nie sterk deur die literatuuroorsig ondersteun word nie. In hoofstuk 3 is aangetoon dat kreatiwiteit die sintese tussen assimilasië en akkommodasië bevorder, terwyl dit hier blyk dat kreatiwiteit soos beleef deur hierdie groep skilders eerder assimilasië bevoordeel, maar dat dit in die positiewe lig van deursettingsvermoë gesien moet word. Die afleiding word

gemaak dat kreatiwiteit die individu dalk dwing om nie premature skuiwe na akkommodasie te maak alvorens die volle kreatiewe potensiaal nie benut is om steeds die doelwitte te bereik nie.

Die resultate bevestig dus dat kreatiwiteit selfregulerende gedrag bevorder in elkeen van die fases van doelwitbereiking. Verder bevestig die studie ook dat die skilders se belewenis van die terapeutiese effek van hul kreatiwiteit oorgedra en toegepas word in hul alledaagse lewe betreffende persoonlike groei en insig. Daar word egter nie geïmpliseer dat 'n skilder weens sy of haar kreatiewe vermoëns 'n groter mate van psigologiese welstand beleef nie. Wat wel hier afgelei kan word, is dat, by implikasie, die konstruk selfregulering in wese soos die kreatiewe proses in die domein van skilderkuns funksioneer, en aangesien die verband tussen selfregulering en psigologiese welstand in die voorafgaande literatuurstudie reeds vasgestel is, word die gevolgtrekking gemaak dat 'n skilder wel meer psigologiese welstand kan beleef mits sy of haar kreatiewe benadering effektiewe selfregulering fasiliteer en dit ook na die alledaagse lewe oorgedra word.

'n Skilderkunsprogram wat 'n persoon die kreatiewe benadering kan aanleer wat gebaseer is op die selfregulerende beginsels van hierdie spesifieke kreatiewe domein, behoort dus 'n praktiese wyse te wees om selfregulering in die algemeen te bevorder. 'n Algemene teoretiese model van kreatiwiteit, gebaseer op die fases van selfregulering met die tersaaklike faktore, sal as basis vir so 'n program moet dien waartydens ook voorsiening gemaak moet word daarvoor om op 'n eksperiensiele wyse insigte te verkry uit die aanleer van kreatiewe selfregulering, en dit oor te dra na die bevordering van selfregulering in alledaagse situasies. Dié skilderprogram sal uiteraard nie al die fasette van kreatiwiteit en/of selfregulering kan vervat nie weens die intensiewe en tydsame proses om deur middel van die aanleer van skilder selfregulerende beginsels oor te dra.

Die doel sal hoogstens moet wees om 'n bemagtigingsproses te inisieer, en daarom sal die fokus vernou moet word na die essensiële raakpunte tussen selfregulering en kreatiwiteit, en sal die temas wat in die kwalitatiewe ontleding van hierdie hoofstuk geïdentifiseer is, as riglyne gebruik word.

HOOFSTUK 5

ONTWIKKELING VAN DIE SKILDERKUNSPROGRAM

5.1 INLEIDING

Die doel van hierdie hoofstuk is om die ontwikkeling van 'n kreatiwiteitsprogram wat daarop gemik is om selfregulering te bevorder, te beskryf. Die ontwikkeling van die program is gebaseer op die gevolgtrekkings van hoofstuk drie met betrekking tot die teoretiese samehang tussen kreatiwiteit en selfregulering, asook op die bykomende empiriese resultate wat in hoofstuk vier geïdentifiseer is. Eerstens word die doelwitte van die program beskryf, waarna die fokusareas en vereistes vir die aanbieder daarvan aangedui sal word. Hierna word aangetoon hoe die beginsels van programontwikkeling gebruik is om die program te ontwikkel, waarna die program self volledig uiteengesit word. Ten slotte word die verloop van die program aangedui, waarna die hoofstuk met 'n samevatting afgesluit word.

5.2 KRITIESE EVALUERING VAN BESTAANDE PROGRAMME

'n Omvattende literatuursoektog toon aan dat daar nie programme bestaan wat daarop gemik is om selfregulering by volwassenes, spesifiek deur middel van kreatiwiteit, bevorder nie. Die meeste programme wat wel primêr op die bevordering van selfregulering fokus, is ontwikkel vir kinders en adolessente, byvoorbeeld die Early HeartSmarts[®]-program van die Institute of HeartMaths[®] in die VSA (Bradley, *et al.*, 2009) wat spesifiek emosionele regulering in drie- tot sesjarige kinders bevorder; die CoNoteS2, 'n sagtewareprogram wat spesifiek daarop gemik is om leerder-

selfregulering te bevorder (Hadwin & Winne, 2001); die Mindfields[®]-program (Hemingway *et al.*, 2010) wat in Australië met groot sukses gebruik word om veral misdaad onder jongmense te voorkom deur hulle selfregulering te bevorder; die Alert[®]-program (Raybold, 2003) wat onderwysers toerus met vaardighede om kinders se selfregulering in die klaskamer veral deur middel van sensoriese prosessering te bevorder; en die Pathways to Health[®]-program (Riggs, Sakuma, & Pentz, 2007) wat fokus op besluitneming met betrekking tot eetverwante gedrag ten einde obesiteit by kinders te voorkom.

Wat volwassenes betref, is daar met ander woorde weinig inligting beskikbaar oor bestaande programme. Die beskikbare inligting is grootliks gefokus op die bevordering van selfregulering met betrekking tot 'n spesifieke gedragsarea, byvoorbeeld fisieke gesondheid (vergelyk Wing *et al.*, 2006; Van Genugten *et al.*, 2010), en psigologiese welstand (vergelyk Green, Oades & Grant, 2006; Feldman & Dreher, 2011), maar geeneen van hierdie studies maak van kreatiwiteit as sodanig gebruik nie. In 'n Suid-Afrikaanse konteks het De la Harpe (2006) wel op die samehang tussen kreatiwiteit en veral selfdeterminering gewys in 'n program wat ontwikkel is om kreatiwiteit in grafiese ontwerp te bevorder, maar het dit hoofsaaklik gebruik om kreatiwiteit by grafiese ontwerpstudente te bevorder. Selfregulering maak wel dikwels deel uit van programme wat die bevordering van lewensvaardighede soos stresshantering en besluitneming, en ook psigologiese welstand ten doel het; in sulke programme is selfregulering egter hoofsaaklik teenwoordig as sub-komponent (vergelyk byvoorbeeld Petersen, Bhana, Flisher, Swartz, & Richter, 2010). Daar bestaan wel ander programme wat aspekte verwant aan selfregulering bevorder, veral indagtigheid (vergelyk Huppert & Johnson, 2010; Orzech, Shapiro, Brown, & McKay, 2009), maar hierdie programme fokus nie soseer op selfregulering self nie.

5.3 DOELWITTE VAN DIE PROGRAM

In hoofstuk twee is aangedui dat selfregulering hoofsaaklik as subkomponent van algemene lewensvaardigheidsprogramme aangebied word, terwyl programme wat wel die bevordering van selfregulering as hoofdoel insluit, nie primêr van kreatiwiteit gebruik maak nie. Die huidige program word dus enersyds ontwikkel in die lig van die leemte wat daar in bestaande programme geïdentifiseer word, asook aan die hand van die insigte wat uit die vorige hoofstukke verwerf is.

Die doelwit van hierdie kunsprogram is dus om selfregulering, as aanpassende lewensvaardigheid, deur die fasilitering en ontwikkeling van kreatiwiteit te bevorder. Meer spesifiek, en in aansluiting by die gevolgtrekking oor die samehang tussen kreatiwiteit en selfregulering, is die doelwitte om:

- Effektiewe doelwitbeplanning, insluitende intrinsieke motivering en selfeffektiwiteit, deur middel van kreatiwiteit te bevorder;
- Effektiewe doelwituitvoering, insluitende selfmonitering, selfbeheer en indagtigheid deur middel van kreatiwiteit te bevorder; en
- Effektiewe aanpassing, veral die sintese tussen assimilasië en akkommodasië, deur middel van kreatiwiteit te bevorder.

Aangesien die mikpunt van hierdie navorsing die bevordering van selfregulering is, is dit ook essensieel dat 'n persoon hierdie kreatiwiteitseienskappe moet internaliseer op 'n praktiese wyse deur die effektiwiteit daarvan tydens die skilderproses te kan waarneem en te ervaar. Die laaste stap sal dan wees om hierdie vaardighede te herken as komponente van ingeligte en selfgevalideerde gedragsregulering, wat geassosieer

word met die bevordering van eie psigologiese welstand, en dat hierdie komponente in hul daaglikse lewe toegepas kan word deur middel van 'n internaliseringproses.

5.4 TEORETIESE EN PRAKTIESE VERTREKPUNTE VAN DIE PROGRAM

Die teoretiese begronding van die program is gebaseer op die samehang tussen kreatiwiteit en selfregulering soos wat dit teoreties maar ook empiries in die vorige twee hoofstukke aangedui is. Hiermee saam is daar egter drie bykomende bronne gebruik wat as riglyne dien vir veral hoe die program uiteindelik moes lyk en toegepas word, naamlik eksperiënsiële leer, die beginsels van die bevordering van psigologiese sterktes soos voorgestel deur Biswas-Diener, *et al.* (2011), asook Edwards (1989) se neurologiese perspektief op kreatiwiteit. Elk hiervan word kortliks bespreek:

5.4.1 Eksperiënsiële leer

Kolb en Kolb (2005) definieer eksperiënsiële leer as die proses by wyse waarvan kennis geskep word deur die transformasie van ervaring. Laureano (2008) voeg met verwysing na Hawtrey (2007) se teoretisering by dat so 'n program aktiewe, deelnemende leerervarings behoort te bied. Daar is besluit om die program in groepformaat aan te bied, aangesien saambindende terapeutiese groepe volgens Erfer en Ziv (2006) voordelig is, veral met betrekking tot die mate waarin dit negatiewe sosiale- en omgewingsinvloede reduceer, terapeutiese doelwitbereiking vergemaklik, en self-agting asook groei op ander psigososiale vlakke bevorder. Dit is veral die geval indien die groep of beoogde program aksie-georiënteer en geanker in die hede is (Erfer & Ziv, 2006). Die huidige program bied voorts aan deelnemers die geleentheid om die nuwe

strategieë wat tydens die sessies geleer word, in hul bekende, veilige omgewing te gaan inoefen en as sulks verdere leer in hul persoonlike omstandighede te ervaar.

5.4.2 Biswas-Diener, Kashdan en Minhas (2011) se riglyne vir die bevordering van psigologiese sterktes

Biswas-Diener *et al.* (2011, p. 106) bied praktiese riglyne wat daarop gemik is om psigologiese sterktes te bevorder, en baseer dié riglyne op die kritiek dat te veel sterkte bevorderingsprogramme van *ad hoc*-intervensies afhanklik is, en 'n oorvereenvoudigde '*identify and use it*' benadering volg. Om nie in dieselfde strik te trap nie, is die volgende riglyne daarom sover moontlik in die ontwikkeling van hierdie program toegepas:

- Die bevordering van 'n bepaalde sterkte moet altyd gedoen word met inagneming van die groter konteks en die wyse toepassing daarvan. Die program moet dus so aangebied word dat toepaslike gebruik van nuutverworwe kreatiwiteit sover moontlik verseker word.
- Die deelnemer se begrip van die groei-geöriënteerde aard van sterktes kan hulle sukses met die gebruik daarvan beïnvloed. Die deelnemers moet dus verstaan dat die program kreatiwiteit en selfregulering nie as eenmalige, vasgestelde sterktes bevorder nie, maar dat 'n langtermynproses van verdere ontwikkeling eerder gefasiliteer word.
- Daar word weggedoen met die neiging om na sterktes in arbitrêre formaat te kyk, en eerder gefokus op die bevordering van sterktes as konstellasies. Met ander woorde, die program sal kreatiwiteit en selfregulering sodanig fasiliteer dat dit saam op unieke maniere by deelnemers manifesteer.

- Die bevordering van kreatiwiteit en selfregulering as sterktes moet nie hanteer en beskou word asof dit toepaslik sou wees in elke situasie nie. Daar sal dus seker gemaak word dat hierdie sterktes nie moontlik ander psigologiese kwesbaarhede na vore laat bring nie.

5.4.3 Edwards (1989) se neurologiese perspektief op kreatiwiteit

In hoofstuk drie is aangetoon dat die neurologiese basis vir kreatiwiteit in die sekwenisiële en interaktiewe skakeling van beide hemisfere geleë is (Kaufman *et al.*, 2006). Dit mag verwarrend voorkom dat daar – wat kunstegnieke in hierdie program betref – veral van die benaderings van Betty Edwards gebruik gemaak word (sy het besondere bekendheid verwerf met haar boek *Drawing on the right side of the brain* 1989). Verskeie navorsers (Blanke & Pasqualini, 2012; Bützner & Hennerici, 2007; Chatterjee, 2004; Mihov, Denzler & Förster, 2010) dui juis aan dat visuele kunstenaars met neuropsigologiese defekte wel deur hierdie visueel-ruimtelike inkortings beïnvloed word, maar dat hulle voortgaan om steeds op 'n unieke wyse visueel-kreatiewe werk te lewer. Chávez-Eakle, Graff-Guerrero, Garcia-Reyna, Vaugier, en Cruz-Fuentes (2007) dui ook spesifiek daarop dat die visuele kreatiewe tekenaktiwiteit geaktiveer word in die linker-frontale korteks en anterieure singulaat, en dat kunstenaars en nie-kunstenaars met die uitvoer van kreatiewe opdragte dieselfde breinstrukture benut, maar dat die hoeveelheid regionale bloedvloei verskil. Edwards (1989) se aannames oor linker/regter hemisferiese spesialisering van die brein in kreatiwiteit word egter nie in hierdie studie gevolg nie, maar wel die Edwards-benadering tot teken- en skildertegniek. Haar tegnieke word vandag steeds gebruik, ten spyte daarvan dat navorsing soos byvoorbeeld deur Smith (1994) die neurologiese perspektief daarvan weerlê. Dit is ook

interessant dat verskeie van die skilders wat in die empiriese ondersoek in hoofstuk vier vir hierdie navorsing gebruik is, meld dat hulle Edwards se tegnieke al benut het.

Ten spyte van die dispuut oor hemisferiteit is Edwards (1989) se tegnieke veral relevant vir hierdie studie, omdat dit in die aanleer van kreatiwiteit sterk klem lê op die onderliggende selfregulerende prosesse. Volgens Smith (1994) is die sukses van die Edwards-benadering daaraan toe te skryf dat:

- struktuur aan die proses verskaf word,
- mense gemotiveer word,
- mense selfvertroue ontwikkel, en
- dat die tegnieke 'n proses volg wat maklik is om te verstaan en toe te pas.

Met ander woorde, die program word so saamgestel en ontwikkel dat dit eenvoudige tegnieke gebruik wat genoegsame struktuur verskaf, tot selfvertroue sal lei, eksperiënsiële leer bevorder, en kreatiwiteit en selfregulering as sterktes op toepaslike wyse sal fasiliteer en na vore sal laat kom.

5.5 ONTWIKKELING VAN DIE PROGRAM

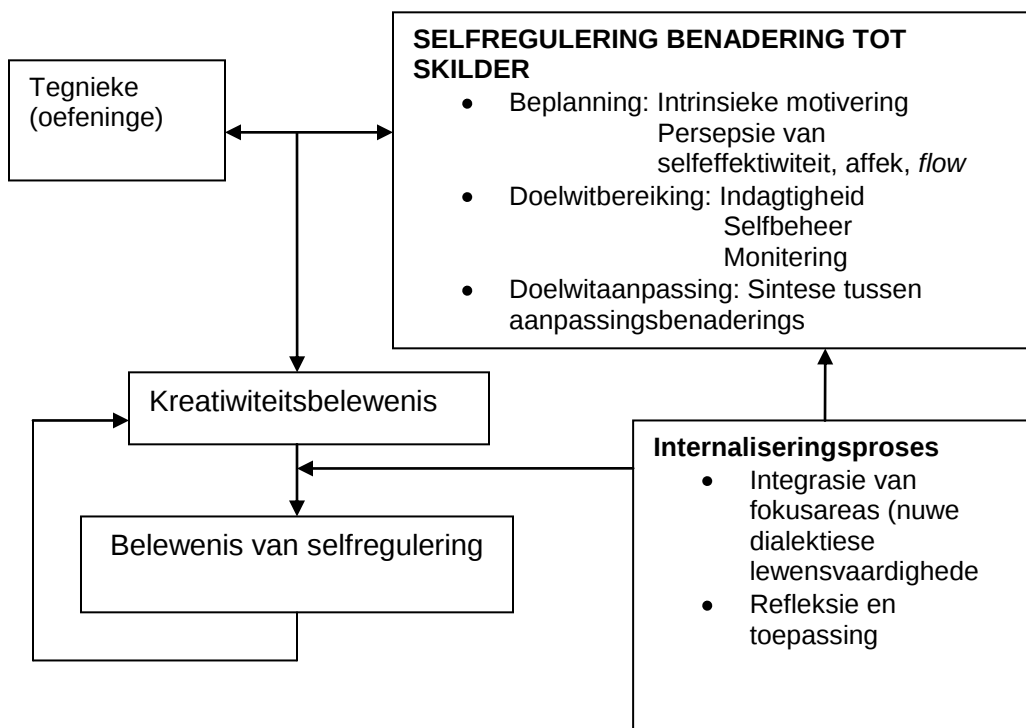
5.5.1 Basiese raamwerk

Daar is in die vorige hoofstuk aangedui dat die aantal raakpunte tussen selfregulering en kreatiwiteit vernou moet word ten einde 'n toepaslike program te ontwikkel. 'n Aantal fokusareas wat die sterkste verband tussen selfregulering en

kreëtiwiteit getoon het, word vervolgens uit hierdie raakpunte onttrek met die oog op die ontwikkeling van die program. Hierdie raakpunte is met die fases van selfregulering geïntegreer om as basiese raamwerk vir die ontwikkeling van die program te dien. Deur hierdie fases in die program te beklemtoon, word aangesluit by Michie, Whittington, McAteer en Abraham (2008) wat aantoon dat hierdie fases die kernprosesse van selfregulering omvat, sodat dit aansluit by hulle aanbevelings met betrekking tot die bevordering van selfregulering.

- **Doelwitbeplanningsfase:** Die fokus hier is op die bevordering van intrinsieke motivering, veral omdat kreatiwiteit as intrinsieke motivering daartoe bydra om nuwe doelwitte te help visualiseer; selfeffektiwiteit te verhoog, kollektiewe outonomie en daarom ook sosiale interaksie aan te help, en uitdrukking aan die self en interne skeppendheid te gee.
- **Doelwituitleeringsfase:** Die fokus hier is op die bevordering van effektiewer monitering, selfbeheer en indagtigheid. Dit behels die ontwikkeling van 'n ingesteldheid waar aandag en fokus gehandhaaf word op die wyse waarop verskynsels in die hier en nou ontvou, en selfregulering as vermoë ontwikkel om gedrag te moniteer en te beheer. Spesifieke klem word geplaas op die wyse waarop indagtigheid 'n persoon in staat stel om oplossings te vind.
- **Aanpassingsfase:** Die fokus hier is op die wyses waarop diskrepanse beheer en bestuur word deur op 'n buigsame wyse sintese te vind tussen assimilasië en akkommodasië van doelwitte. Daar word ook gepoog om die deelnemers te leer om met die doelwitte te identifiseer ten einde meer deursettingsvermoë beskikbaar te hê om die assimilasiëproses eers volledig te ontgin.

Die fokusareas word as interafhanklik beskou en nie as afsonderlike entiteite aangebied nie. Daar word egter duidelike onderskeid getref tussen die fokusarea wat op enige moment ter sprake kom. Dit kan diagrammaties soos volg voorgestel word:



Figuur 2: Fokusareas van program

5.5.2 Uiteensetting van die skilderkunsprogram

Die program bestaan uit drie afdelings, naamlik tekentegniek, kleurbegrip, en die finale fase waar 'n skildery voltooi word. Volgens Edwards (2004) is dit ook hierdie spesifieke volgorde van doen wat die beste resultate lewer indien 'n persoon die kuns

van skilder wil bemeester. Selfs die skilder Vincent van Gogh, wat homself grootliks onderrig het in die skilderkuns, meld dat hy skilder vir 'n tyd lank gestaak het om eers tekenvaardigheid en kleurbegrip onder die knie te kry (Van Gogh-Bonger, 1953). Tydens elkeen van hierdie programafdelings word die hele proses belig vanuit 'n kreatiwiteitsperspektief wat uitsluitlik gewortel is in selfreguleringsbeginsels, en spesifiek die fokusareas soos hierbo genoem. Die tradisionele of algemene gebruik van teken en skilder in terapie behels 'n meer psigoanalitiese benadering waar visuele kuns gebruik word om 'n oorsig te verkry oor 'n persoon se onbewuste projeksies, wat dan ontleed en as diagnostiese hulpmiddel benut word. In hierdie program word 'n meer intieme kennis en vertrouwdheid met die formaliteite van hierdie kunsvorm van 'n persoon verwag, eerder as psigoanalitiese konsepte soos vrye assosiasie en uitlewing sonder grense. Die deelnemer word blootgestel aan 'n verantwoordelike, indagtige en selfregulerende benadering tot probleme (tydens die aanleer van die vaardigheid om te begin om te leer skilder) sodat hy of sy ontdek dat hy/sy kan optree as agent om verandering te laat plaasvind.

Die oefeninge behels slegs 'n fraksie van die beskikbare tegnieke en ondervinding wat 'n persoon benodig om hierdie kunsvorm te bemeester en word geensins as volledig beskou nie. Daar word eerder verwag dat die oefeninge 'n persoon voldoende sal begelei om eie kreatiwiteit te ontdek, en 'n langertermynproses van die internalisering en veralgemening daarvan sal fasiliteer.

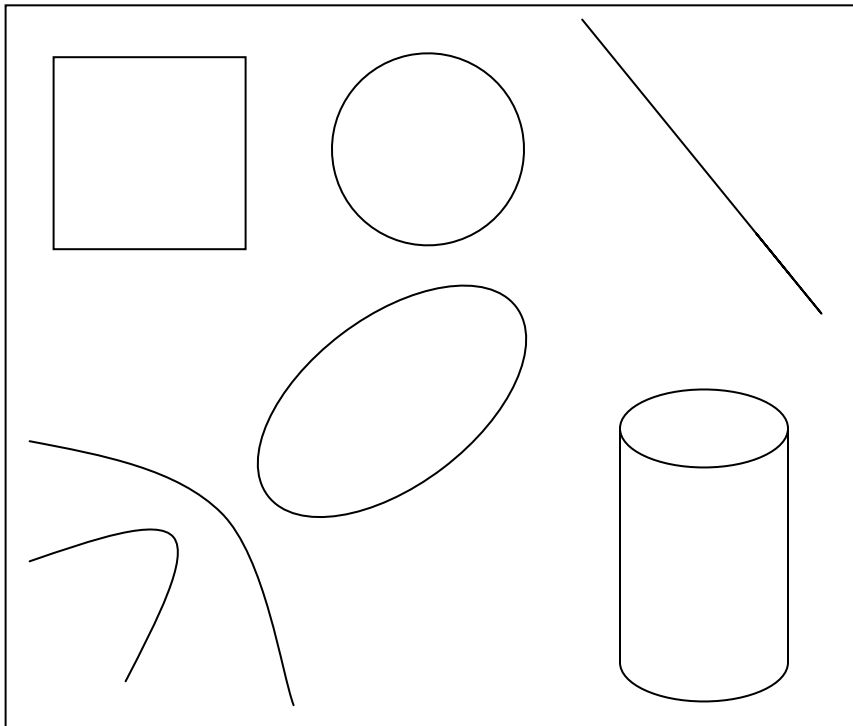
In tabel 2 word 'n opsomming van die program aangedui:

Tabel 2 – ‘n Opsomming van die program

Oefening	Tegnieke	Rasionaal	Selfreguleringsfokus
Basiese tekenvaardigheid	Onderstebo-tekening	Identifisering en bevraagtekening van vooropgestelde idees	Intrinsieke motivering Selfeffektiwiteit
	Negatiewe ruimtes	Opskerping van waarnemingsvermoë	Indagtigheid
	Blokvorming	Ontwikkeling van ‘n observerende ego	Indagtigheid
Kleurbegrip	Kleurwiel	Opskerping van waarnemingsvermoë	Indagtigheid
Skildertegniek	Portretskilder	Eienaarskap en verantwoordelikheid neem om doelwit te realiseer	Integrasie van die selfreguleringsfases
		Hemisferiese integrasie	Implementering van doelwitte
		Losmaak van vooropgestelde idees en fokus op huidige taak	Selektiewe aandag / indagtigheid
		Opskerping van vermoë om konstant vordering te evalueer	Selfmonitering
		Ontwikkeling van deursettingsvermoë	Selfbeheer
		Optimale benutting van eie vermoë en hulpbronne om realistiese doelwit te bereik	Aanpassing deur sintese

5.5.2.1 Afdeling 1: Basiese tekenvaardigheid

Tekenvaardigheid word oorgedra deur gebruik te maak van gevestigde tekenpraktyke waar die klem op akkurate waarneming val, en spesfiek deur middel van tegnieke soos onderstebo-tekeninge, en die gebruik van negatiewe ruimte en blokvorming. In hierdie afdeling word deelnemers eers die basiese vaardigheid geleer om 'n redelik akkurate skets te maak van 'n voorbeeldskets. Daar word aan die deelnemers gestel dat die meeste mense van mening is dat hul nie oor die vaardigheid of talent beskik om te kan teken of wat nog te sê, te kan skilder nie. Indien figuur 1 bestudeer word, sal die meeste mense egter van mening wees dat hul wel in staat sal wees om dit redelik akkuraat oor te teken.



Figuur 3: Basiese tekenvorms

Die wyse waarop 'n persoon te werk sal gaan, is om bogenoemde as 'n versameling abstrakte vorme waar te neem en dan bloot verskillende lyne, kurwes, sirkels en hoeke binne 'n vierkant te teken deur die grootte en plasing daarvan, te skat en in verhouding met mekaar te plaas. Indien dieselfde persoon egter met 'n meer realistiese tekening soos figuur 2 (sien oefening 1) gekonfronteer word, sal hy of sy geneig wees om die proporsies en verhoudinge te verloor en eindig die skets gewoonlik op meer verskille as ooreenskomste. Een rede wat hiervoor aangevoer kan word (Edwards, 1989) is dat mense geneig is om terug te val op vasgelegde idees van enersyds hul eie vermoë om 'n gesig te teken en andersyds dat foutiewe visuele skemas, veroorsaak deur swak waarneming, so vasgelê raak dat mense outomaties daarop terugval. In selfreguleringsterme (Root-Bernstein & Root Bernstein, 2004) beteken dit dat bestaande kognitiewe skemas van vooropgelegde idees iemand oortuig van hoe dinge moet lyk eerder as wat die persoon op sy of haar vermoë om akkuraat te kan waarneem, vertrou. 'n Ander rede waarom mense geneig is om te sukkel met die skets hou verband met die kwessie van motivering: eksterne faktore soos groepsdruk, die strewe daarna om 'n perfekte skildery (of tekening) te maak, en die verkryging van erkenning, gewildheid of status hierdeur. Eksterne faktore verdring die vermoë om akkuraat waar te neem en in stede daarvan om bloot te fokus op die behoefte om kreatief te wees - en spesifiek kreatief-vaardig vir eie selfvullende behoeftes - word die fokus verplaas na irrelevante stimuli wat nie verband hou met die skets voorhande nie.

Oefening 1: Onderstebo-tekening

Tydens hierdie oefening word deelnemers versoek om figuur 2 om te draai en dus onderstebo, vanaf die nek te begin teken. Die deelnemers is nie bewus van wat hulle

teken nie en fokus bloot om lyne en kurwes proporsioneel binne 'n ruimte te plaas – 'n vaardigheid wat hul reeds aan hulleself bewys het met die voltooiing van figuur 1.



Figuur 4: Onderstebo-tekening

Die persoon kan daarom nie foutiewe vasgelegde skemas (wat waarskynlik terugdateer na hul kinderdae) van hoe 'n nek of 'n neus lyk, teken nie. Hulle mag ook nie die figuur of hul eie skets omdraai totdat hul klaar is nie, soos hierbo verduidelik. Daar word herhaaldelik klem daarop geplaas om bloot kontoere en lyne te volg sonder dat daar op die eindproduk gefokus word. Dit verhoed dat oordeel en waardasie van hul eie vordering plaasvind voordat die skets voltooi is, in 'n strategie wat druk plaas op individue wat moontlik reeds aanneem dat hul oor geen tekenvaardigheid beskik nie. Eers wanneer die skets klaar is, word beide sketse omgedraai en vergelyk.

Die uitgangspunt hier is dat mense in die algemeen oor die vermoë beskik om realistiese weergawes van onderwerpe te kan produseer, maar dat hulle deur vooropgelegde aannames belemmer word ten opsigte van hul eie vermoëns. 'n Verdere belemmering is rigiede, vasgelegde simboolvorme wat vasgelê is in mense se visuele

geheue wat skemas van hoe dinge moet lyk; dié skemas stem nie noodwendig ooreen met hoe dit werklik lyk nie, en daarom hou dié belemmering verband daarmee dat mense nie daartoe in staat is om op die hier en nou te fokus nie (Edwards, 1989, Langer, 2005b). Deelnemers word versoek om die proses met 'n oop gemoed te benader en die moontlikheid te aanvaar dat hul dalk al hul aannames oor teken en skilder sal moet prysgee. Wanneer die onderstebo-tekening voltooi is en beide sketse omgedraai word, is die meeste mense gewoonlik verras oor veral twee aspekte: eerstens die verbasende ooreenkoms wat hul skets toon met die voorbeeld, en tweedens dat die eie tipiese, foutiewe wyse waarop hul normaalweg teken, nie nou sigbaar is nie. Indien mense dit nie op hierdie stadium besef nie, is dit die geleentheid waar hul daarop gewys word dat tekenvaardigheid berus op waarnemingvaardigheid en nie 'n eksklusiewe handvaardigheid nie, en dat hul onvermoë tot op hierdie stadium verbind kan word met valse aannames oor hul eie vaardigheid – oftewel selfeffektiviteit in die algemeen.

Oefening 2 – Negatiewe ruimtes

Die deelnemers word versoek om enige voorwerp (byvoorbeeld 'n stoel, of vaas) op 'n papier te teken. Hulle aandag word dan gevestig op dié ruimtes om die voorwerp en in die tekening wat bekendstaan as negatiewe ruimtes. Die oefening word dan herhaal deur net die negatiewe ruimtes te teken sonder om op die voorwerp te let.

Hierdie tegniek lê veral klem op die noodsaak van 'n akute waarnemingsvermoë en die uitbreiding van perseptuele vaardighede. Die feit dat die tegniek 'n makliker en akkurater tekening tot gevolg het, word daaraan toegeskryf dat vooropgelegde idees uitgeskakel word, en dat besef word dat dinge slegs raakgesien kan word binne die

perspektief waarin dit voorkom. Hierdie oefening dwing die deelnemers om nie aannames oor die voorkoms van verskynsels te maak of 'n lukraak benadering te volg nie, maar om waar te neem hoe dinge in die werklikheid daar uitsien, en dit so weer te gee. Die deelnemers word ook, aldus Edwards (1989), geleer dat hul visuele weergawe van eie emosionele belewenisse van die wêreld rondom hulle van die helderheid en duidelikheid van waarneming van die eksterne wêreld afhang.

Oefening 3 - Blokvorming

Hierdie oefening behels 'n samevatting van bogenoemde oefeninge waar deelnemers geleer word om met 'n eenvoudige vierkantopening in 'n stukkie papier of karton, wat as 'n sogenaamde "*viewfinder*" gebruik word, voorwerpe te plaas of te blok. Die oefening help om die skets te anker binne 'n raam sodat negatiewe ruimtes, proporsies, hoeke en lengtes van lyne beter bepaal kan word.

Met oefening 3 word daar veral gepoog om 'n observerende ego te ontwikkel, wat daarop neerkom dat 'n persoon ingestel raak op die wyse waarop verskynsels manifesteer in die werklikheid en dan daarop sal reageer sonder kritiek en met groeiende vertroue. Teen hierdie tyd behoort daar reeds 'n beter persepsie van selfeffektiwiteit voor te kom, wat nou gekoppel word aan motivering om met die meer komplekse kleurkonsepte te begin werk.

- **Hoe basiese tekenvaardigheid selfregulering kan bevorder**

Die verwagting is dat hierdie oefeninge intrinsieke motivering en selfeffektiwiteit sal bevorder. Die deelnemers word verhoed daarvan om enige vooropgelegde idee van hul vermoëns te vorm, en kan dus ook nie deurentyd die werk beoordeel en dus toelaat dat

egosentriese gedagtes hul beïnvloed nie. Rigiede, vasgelegde simboolvorme wat vasgelê is in visuele geheue word tydens hierdie oefening dus doelbewus vermy. Edwards (1989) beskryf 'n toestand wat haar studente tydens hierdie oefening beleef wat ooreenkom met die verskynsel van *flow* (Csikszentmihalyi, 1990). Tydens *flow* word die deelnemers se aandag op die tekening gevestig en word aan hulle verduidelik hoe dit as intrinsieke motiveringsbron optree.

Die wyse waarop motivering gefasiliteer word tydens die ontwikkeling van tekenvaardigheid is om deelnemers tydens die aanvang van die eerste oefening deeglik te laat besin oor die gevoelens en tipe motivering wat hul op daardie oomblik beleef. Mense is geneig om eerstens oorweldig te voel deur die verwagtinge wat hul aan hulself stel, en ook deur die vrees dat ander nie deur hul pogings beïndruk sal wees nie. Andersins sal hul gemotiveerd voel om die beste of die mees perfekte tekening te wil maak ten einde erkenning en goedkeuring of ander egosentriese belonings te verwag. Tipiese ekstrasieke motivering speel dus 'n rol aan die begin en deelnemers ondersoek hierdie gevoelens van hul sonder om daarmee fout te vind. 'n Dialektiese proses begin dan 'n aanvang neem wanneer deelnemers gelei word na 'n gereedheidstoestand waar intrinsieke motivering oorheers. Hierdie terugbeweeg na 'n gepaste toestand van motivering word deurentyd gemoniteer. Dit is veral wanneer deelnemers probleme ondervind daarmee om doelwitte te bereik in die oefening dat die moontlikheid ondersoek moet word of dié stand van sake te wyte aan foutiewe motivering kan wees.

Selfeffektiwiteit word bevorder omdat deelnemers daarop gewys word hoe hul geneig is om 'n beter skets te maak as hul nie die heeltyd hul eie verwysingsraamwerk oor hul eie vermoëns hoef te raadplaag nie, maar bloot op die taak voorhande fokus. Die oefeninge behoort egter ook indagtigheid te bevorder, deurdat die aandag gevestig word

op slegs dit wat hul waarneem, sonder bevraagtekening of kategorisering van wat geteken word. Die doelwit is slegs die korrekte weergawe van vorms en plasing sonder om in gedagte te hou dat daar eintlik 'n gesig geteken word. Die doelwitbereikings- en aanpassingsprosesse word ook beoordeel in die sin dat die deelnemer aangemoedig word om voortdurend aanpassings en veranderings te maak totdat hy of sy tevrede is dat die weergawes ooreenstem. Monitering word aangemoedig deur deelnemers aan te spoor om konstant hul tekening te vergelyk met die voorbeeld, en dan die nodige wysigings aan te bring.

5.5.2.2 Afdeling 2: Kleurbegrip

Kleurbegrip behels die blootstelling aan kleur in alle fasette en insig in die wyses waarop kleur voorkom in die omgewing rondom ons. 'Begrip en kennis van kleur is een van die grondbeginsels wat bemeester moet word in die kuns van skilder (Edwards, 2004). Die deelnemers word geleer om kleure van mekaar te onderskei; om kleure te identifiseer en self daardie kleure te meng. Hierdie gedeelte dien as voorspel tot die laaste gedeelte, naamlik die werklike skildergedeelte. Dit is dus nodig dat die persoon in staat is om sy/haar omgewing akkuraat te kan waarneem en te kan weergee ten opsigte van die wyse waarop dit in kleur en vorm manifesteer.

Oefening 4 – Die kleurwiel

Met hierdie oefening maak die deelnemers kennis met die basiese beginsels van kleur wat omvat word in 'n elementêre verduideliking van kleurteorie, waartydens die konsepte van die kleurwiel, primêre, sekondêre, tersiêre en analoë kleure verduidelik word.

Deelnemers voltooi hulle eie kleurwiel met primêre kleure as boustene, met die nodige verduideliking dat dit beteken dat hierdie kleure nie geskep kan word deur vermenging met ander kleure nie. Hierna word die drie sekondêre kleure geskep uit 'n vermenging met primêre kleure. Laastens word die ses tersiêre kleure geskep uit 'n vermenging met 'n gepaste primêre en sekondêre kleur. Die deelnemers word geleer wat analoë kleure is en dat dit naas mekaar op die kleurwiel geleë is – en dat dié kleure as inherent harmonieus beskou word omdat hulle dieselfde liggolwe reflekteer. Komplementêre kleure word vervolgens aangedui met die klem daarop dat hulle teenoor mekaar op die kleurwiel geleë is. Dit kom daarop neer dat enige twee komplementêre kleure al die kleure van die kleurspektrum sal bevat. Die deelnemers word daarop gewys dat die meng van 'n kleur met sy komplementêre kleur die intensiteit daarvan verlaag. Dié kennis is essensieel om die interaksie tussen kleur ten opsigte van harmonie en kontras te verduidelik.

Laastens word die konsepte van tonale waardes en intensiteit verduidelik. Tonale waardes word verduidelik as die voorkoms van 'n kleur in terme van lig en donker, terwyl intensiteit verwys na die mate van dofheid of helderheid wat 'n kleur vertoon. Dit lei deelnemers tot bewustheid van die oneindige variëteite en subtile skakerings wat kan voorkom. Die deelnemers leer ook van die probleem van kleur- en vormkonstantheid wat geneig is om met persone se observasie in te meng. Kleurkonstantheid verwys na wanneer die brein korrekte insette van die retina vertaal in kleure wat stereotiep aanvaar word, soos om na 'n boomstam te kyk en slegs bruin te sien. Op sy beurt vind vormkonstantheid plaas wanneer die insette van perspektief of die hoek waarteen gekyk word, geïgnoreer word en die grootte of vorm stereotiep volgens 'n vasgelegde vorm weergegee word. Al hierdie oefeninge word prakties deur die deelnemers toegepas tydens die sessie.

Dit wil voorkom of die aanleer van 'n fokus op die moontlikhede wat die akkurate waarneming van kleur bied kan help om onderwerpe korrek te skilder, wat ook help om die waarde te ontdek daarvan om in die hede geanker te wees. Hierdie vaardighede help om 'n sensitiwiteit vir situasionele konteks en verskillende perspektiewe te ontwikkel.

- **Hoe kleurbegrip selfregulering kan bevorder**

Die fokusareas wat veral in hierdie gedeelte uitgelig word, hou verband met indagtigheid. Klem word geplaas op 'n persoon se vermoë om akkuraat waar te neem, veral om dinge waar te neem vir wat hulle is en om verder ook die inwerking van hul eie vooropgelegde idees ten opsigte van die waarnemingsproses te verstaan. Kleur, nog meer as vorm, vereis akute waarneming en die uitbreiding van 'n mens se perseptuele vaardighede – vermoëns wat deur indagtigheid gefasiliteer word. Deelnemers word gewys op die negatiewe rol wat geheue-assosiasies, kondisionering, en selfgesentreerde neigings speel om hul beeld van die werklikheid te verwing. Die doel van hierdie gedeelte van die program is om indagtigheid op intensionele wyse aan te kweek ten einde 'n ontvanklike gemoed te ontwikkel waarmee waarneming suiwer beleef en onpartydig geprosesseer kan word. Deelnemers word daarop gewys dat hul eie stereotipering van die werklikheid waarskynlik deur dieselfde beperkende konseptualiserings beïnvloed word.

Die aanbieder fasiliteer die idee van indagtigheid tydens hierdie fase veral deur die volgende vrae te vra: In watter mate het ek 'n indagtige benadering; met ander woorde, is ek gefokus op die hier en nou? Beleef ek daar sosiaal-gekonstrueerde en interne vooropgestelde struikelblokke wat my weerhou van die belewing van my kreatiewe self? Speel kultuur 'n rol en is dit dalk nodig dat ek van bestaande verwysingsraamwerke

moet ontkoppel? Wat speel die belangrikste rol in my gedrag: bewustheid, of selfrelevante kognisie en oordeel? Is ek geneig tot stereotipering? Maak ek aannames oor myself en ander mense? Moniteer ek my gedrag konstant om seker te maak dat dit in lyn is met my waardes en doelwitte? Misluk my doelwitte soms omdat ek nie genoeg selfbeheer toepas nie?

5.5.2.3 Afdeling 3: Skildertegniek

Dit is veral hier waar 'n integrasie van die al die fokusareas beleef kan word. Edwards (2004) baseer haar onderrigmetode vir skilder ook op haar interpretasie van linker- en regterbreinaktiwiteite. Volgens haar berus die vermoë om werklik kreatief te kan skilder daarop dat 'n persoon doelbewus sy of haar verbaal-analitiese linkerbreinmodus moet kan afskakel, omdat dit geneig is om met die kreatiewe proses in te meng deur middel van beperkende neurologiese vasleggings. Sy erken egter dat aspekte van die linkermodus wel geaktiveer moet word tydens die skilderproses aangesien die beplanning, uitvoering en aanpassings aan 'n skildery, veral betreffende kleuraspekte en vorm, 'n kognitiewe en analitiese komponent behels waarsonder kreatiwiteit nie moontlik is nie. Soos reeds gestel, beoog hierdie studie nie enige kritiek of ondersteuning van die linker-regterbrein debat in kreatiwiteit nie, maar daar word in beginsel dieselfde benadering gevolg – alhoewel vanuit die oogpunt van selfregulerende begrippe en terminologie.

Oefening 5: Die maak van 'n portretskildery

Vir hierdie finale oefening word 'n portretskildery gemaak van enige gesigsfoto wat die deelnemer uit 'n tydskrif geknip het en wat dan stap vir stap saam met die

deelnemers voltooi word. Die proses sluit in eerstens die korrekte anatomiese tekening van die gesig, die kies van die toepaslike kleure in hul verskillende tonale waardes, en laastens die voltooiing van die skildery in die regte kleuropbouproses, van donker na ligter. Al die fokusareas word hier geïntegreer terwyl spesifieke klem geplaas word op die bereiking van 'n doelwit, naamlik die voltooië skildery.

- **Hoe die skilder van 'n portret selfregulering kan bevorder**

In hoofstuk twee is aangedui dat selfregulering verdeel kan word in proaktiewe (die doelwitbeplanning en –bereikingsfases) en reaktiewe (aanpassingsfase) komponente, alhoewel daar heen-en-weer-beweging tussen hierdie fases plaasvind. Verder is aanpassing nie net op doelwitte gefokus nie, maar is dit ook van toepassing op alle gedagtes, besluite en optredes wat tydens die vorige fases aan die orde kom. Dit is veral in hierdie afdeling dat uiteindelik gepoog word om die deelnemers bewus te maak van die dinamika van die verskillende interaktiewe aspekte van selfregulering, en dat selfregulering in wese 'n baie sterk kognitiewe komponent het – net soos kreatiwiteit. Die deelnemers raak bewus van die interaksie deur kennismaking met die formele taal van skilder wat volgens Newton (2001) alle beplanning, regstellings, foute, en ooglopende veranderings insluit en die fundamentele proses van skilder beskryf. Die deelnemers word so daarop gewys dat kreatiwiteit 'n proses van waarneming en aanpassing is.

Die fokusareas wat hier eerste uitgelig word is primêr die selfreguleringsfaktore wat geld tydens doelwituitvoering. Die besluite en voornemens om 'n volledige skildery te voltooi, en wat tydens die tekengedeelte en kleurbegripoefening geïnisieer word, word nou in 'n doelbewuste plan van optrede omgeskakel. Tydens hierdie oefening word die deelnemers se aandag gefokus op selektiewe toewyding (indagtigheid) aan die

skilderonderwerp asook enkodering van inligting wat met die taak verband hou. Faktore wat inmeng met die doelwit of neig om daarmee mee te ding, word uitgelig tesame met strategieë wat gebruik kan word om hierdie steurings en diskrepansies te hanteer. Met hierdie oefening word deelnemers gewys op die rol van monitering en selfbeheer, wat hul in staat stel om die ooreenkoms tussen wat 'n mens doen, beoog om te doen en graag wil doen in te sien. Klem word gelê op monitering as 'n terugvoeringslus; as 'n tegniek wat die persoon ingelig hou van die mate waarin doelwitte en standarde bereik word. Die rol van affekbelewenis word aangedui met die uitgangspunt dat die kunstenaar wat ingestel is op die emosie of affek wat sy of haar werk ontlok, daardie positiewe toestande ook sal skep om dit te bereik. Die deelnemers se aandag word gefokus op selfbeheer as 'n vaardigheid tydens die doelwitbereikingsproses wat gebruik word om skielike impulse te beheer deur beperkinge te plaas op die aantal alternatiewe wat beskikbaar is. In die geval van kreatiwiteit blyk dit ook uiters noodsaaklik te wees dat hierdie verskeidenheid van alternatiewe beperk word, soos Hallinan (2009) dit in die konteks van selfregulering aanbeveel. Met kreatiwiteit is selfbeheer nodig ten einde die situasie te vermy dat enigiets aanvaarbaar is, maar wat inderwaarheid neerkom op kuns wat nie aan basiese standarde voldoen nie. Dit is dan ook hier waar deursettingsvermoë aangemoedig word deur te volhard met die skildery en nie tou op te gooi nie.

Hoewel deelnemers reeds hulle selfeffektiwiteit tydens fase 1 verhoog het, word dit hier verder hanteer deur die aannames oor hul selfeffektiwiteit tydens hierdie oefening te versterk, met as uitgangspunt die algemene reël dat mense daardie take aanpak waarmee hulle glo hulle effektief is en dat dit op sy beurt die vlak van hul prestasie beïnvloed.

Aanpassing word hanteer met spesifieke klem op die vermoë om ooglopende teenoorgesteldes op 'n sinvolle manier te kan integreer of sintetiseer. Die intuitiewe vaardighede van kreatiwiteit word nie buite rekening gelaat nie, maar die oefeninge het 'n sterk kognitiewe komponent en probleemoplossingsbenadering wat vir die deelnemers in verband gebring word met die vorming van ingeligte en self-geëndosseerde gedragsregulering, wat weer geassosieer word met die bevordering van psigologiese welstand. Kortliks word daar gefokus op die aanleer van die komponentvaardighede om 'n effektiewe skilder te wees, wat dan soos gestel, selfregulering kan bevorder en kan vestig as 'n kreatiewe proses.

5.5.3 Konteks van aanbieding: plek, aanbieder, tydsverloop

Die rol van die aanbieder, soos reeds ook aangetoon is in die bespreking van die onderskeie oefeninge, is nie net om die kennis en vaardighede te kan toepas om die program aan te bied nie. Sy of haar rol is veral om gedurig die deelnemers se aandag te vestig op die selfregulerende beginsels wat tydens die oefeninge ter sprake kom, en om deelnemers te help om dit te internaliseer. Benewens 'n agtergrond in kliniese sielkunde vereis die program dat die aanbieder oor die nodige kennis van die skilderkuns beskik om die teken-, kleur- en skilderbeginsels te kan oordra. Die persoon sal ook oor die tegniese vaardigheid moet beskik om dié beginsels self toe te pas en sal dus aktief betrokke moet wees binne die dissipline van beide kuns en sielkunde. Brown (2008) meld juis in dié verband dat die terapeut wat kreatiewe kuns wil benut op 'n voortgaande basis self aktief skeppend moet besig wees. Volgens Brown (2008) kom dit voor asof terapeute wat ophou om self by kuns betrokke te bly, uitputting ervaar ten opsigte van die energietoedrag van pasiënte sonder 'n eie uitlaatklep beleef; dat hul afgesny van

hulself raak; dat hul die vermoë verloor om met die skeppende proses te resoneer, en ook geneig is om meer negatiewe gevoelens teenoor pasiënte te beleef.

Die program behoort nie aangebied te word vir meer as vyftien deelnemers nie, en aktiwiteite moet plaasvind in 'n ateljee met toegang tot genoegsame ruimte vir elk van die deelnemers om 'n esel staande te maak, en 'n aparte werksoppervlakte vir teken en notas neem. Skilder- en tekenmateriaal soos potlood en papier, kwaste, palette, verf en doekpanele moet aan die deelnemers verskaf word. Akrielverf kan as medium gebruik word eerder as olieverf aangesien dit vinniger droog word en ook die gebruik van toksiese en vlambare skoonmaakmiddels in 'n psigiatrisiese opset vermy.

Die tydsduur van die program as geheel is agt ure (vergelyk bylaag 3) wat aangebied is oor vier dae op twee opeenvolgende Dinsdag- en Donderdagmiddae. Die tydsverdeling is een dag elk vir twee ure vir (i) basiese tekenvaardigheid, en (ii) kleurbegrip, en twee dae vir twee ure vir (iii) die skildergedeelte soos aangedui in aanhangsel drie. Na afloop van elke sessie word 'n bykomende 30 minute aan selfreflekterende vrae en bespreking gewy.

5.7 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is die ontwikkeling van 'n skilderprogram wat gemik is daarop om selfregulering vanuit 'n kreatiwiteitsperspektief te bevorder, uiteengesit. Die doelwit van hierdie kunsprogram is om selfregulering as aanpassende lewensvaardigheid deur die fasilitering en ontwikkeling van kreatiwiteit te bevorder. Die wyse waarop dit gedoen word is om met behulp van eksperiensiële leer, spesifiek by wyse van betrokkenheid by

‘n skeppende proses, aan deelnemers die basiese vaardighede te verskaf om hul eie kreatiwiteit te ontdek en te ontwikkel binne die domein van teken en skilder.

Die program is gebaseer op die integrasie van raakpunte wat die sterkste verband tussen selfregulering en kreatiwiteit getoon het in die voorafgaande hoofstukke met die fases van selfregulering. Hierdie raakpunte is vernou tot die fokusareas wat die fases van selfregulering vervat, naamlik doelwitbeplanning, doelwitbereiking, en aanpassing, om as basiese raamwerk vir die ontwikkeling van die program te dien. Tydens die doelwitfase is die fokus op die bevordering van intrinsieke motivering, selfeffektiwiteit en outonomie. Die doelwitbereikingsfase fokus op sy beurt op effektiewe monitering, selfbeheer en indagtigheid, terwyl die aanpassingsfase ten slotte fokus op die beheer en bestuur van diskrepansies.

Die metode wat gevolg word is om deur middel van die aanleer van teken- en skildervaardighede, gebaseer op kreatiewe tegnieke wat gegrond is in onderliggende selfregulerende prosesse, ‘n persoon se eie kreatiewe vermoëns te ontbloot. Soos aangedui, bestaan die program uit drie afdelings, naamlik basiese tekenvaardighede, kleubegrip en skildertegnieke. Elk van die hierdie afdelings word gerig deur spesifieke oefeninge wat verbind word met ‘n selfregulerende fokusarea. Verskillende fokusareas is onderskei maar word nie as afsonderlike entiteite behandel nie, en word eerder interafhanklik aangebied. Tydens en na die bemeestering van ‘n kreatiewe vaardigheid in elkeen van hierdie gedeeltes word die hele proses belig vanuit ‘n kreatiwiteitsperspektief wat uitsluitlik gewortel is in selfreguleringbeginsels, en spesifiek met verwysings na die fokusareas soos hierbo genoem. Die verkryging van hierdie vaardighede berus dus op spesifieke selfreguleringsfaktore wat deelnemers in staat stel om doelwitte in die program te beplan, te bereik en aan te pas. Terwyl deelnemers op ‘n

eksperiensiële wyse vertrouwd raak met die formele taal van skilder en 'n groeiende besef van hul kreatiewe vermoëns ontwikkel, word die uitgangspunt aan hulle oorgedra dat hierdie selfregulerende faktore ook in hul alledaagse lewe benut kan word, en dat dieselfde vermoëns vir hul eweneens beskikbaar is om daaglik toegepas te word om probleme op te los en doelwitte te bereik. Die resultate wat uit die aanbieding van hierdie program verkry is, word in die volgende hoofstuk geëvalueer.

HOOFSTUK 6

EVALUERING VAN DIE SKILDERKUNSPROGRAM

6.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word die skilderkunsprogram wat in hoofstuk vyf omskryf is, kwantitatief en kwalitatief geëvalueer om te bepaal hoe effektief dit daarin kon slaag om selfregulering by 'n groep volwassenes te bevorder. Eerstens word die metode van navorsing beskryf, waarna die resultate en bespreking volg. Ten slotte word die gevolgtrekking, leemtes en aanbevelings voorgehou.

6.2 METODE

6.2.1 Navorsingsontwerp

Daar is in hierdie fase van evaluasienavorsing gebruik gemaak, en spesifiek van 'n gemengde voor-natoets eksperimentele-kontrolegroepontwerp. Aangesien toedeling aan die eksperimentele- en kontrolegroep nie ewekansig gedoen kon word nie, kan die ontwerp as kwasi-eksperimenteel beskou word (Bryman, 2012). Om dié rede is daar in hierdie navorsing statistiese metodes gebruik om voorsiening te maak vir moontlike verskille wat mag opduik weens nie-ewekansigheid; verder is 'n addisionele kwalitatiewe metode ook gebruik om die geldigheid van die resultate te verseker. Kwantitatiewe data is gebruik om binne- en tussengroepverskille te bepaal, terwyl kwalitatiewe data gebruik is om deelnemers in die eksperimentele groep se vordering tydens die sessies te verken.

6.2.2 Deelnemers

'n Studiepopulasie van 18 pasiënte wat behandeling in 'n privaat psigiatrisie kliniek in Klerksdorp ontvang, het aan die studie deelgeneem. Die groep word as 'n studiepopulasie eerder as 'n steekproef beskou omdat al die lede van 'n geïdentifiseerde groep gebruik is vir die doeleindes van data-insameling (kyk Neuman, 1994). Die deelnemers se diagnoses wissel, maar almal voldoen aan die kriteria vir 'n gemoedsversteuring, waaronder major depressie en bipolêre gemoedsversteuring soos gedefinieer deur die Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association, 1994). Hierdie diagnoses word sterk geassosieer met gebrekkige selfregulering, wat veral onrealistiese verwagtinge tydens doelwitbeplanning, swak selfevaluering, en vermydingsgedrag insluit (Endler & Kocovski, 2000; Trice, 2006; Briones, *et al.*, 2008). Enkele van die deelnemers is ook met komorbiede grenslynpersoonlikheidsversteuring gediagnoseer, wat ook met swak affekregulering geassosieer word (Miller & Byrnes, 2001).

Pasiënte met 'n psigotiese beeld, asook diegene wie se algemene funksionering weens erge simptome in so mate ingekort is dat hul die proses met moeite sou volg, is nie by die groep ingesluit nie. Pasiënte met 'n GAF-telling van laer as 41 is ook nie ingesluit nie, met ander woorde diegene met aangetaste realiteitskontak en kommunikasie, of ernstige inkorting in algemene funksionering, denke en oordeel - daar is besluit op hierdie uitsluiting om te verhoed dat hulle die vraelyste verkeerd sou interpreteer. Die ingeslote groep het die vraelyste onder toesig van die navorser voltooi nadat die vrae aan hulle verduidelik is en hulle gemotiveer is om dit so akkuraat as moontlik te voltooi. Die navorser was ook deurentyd beskikbaar om onduidelikhede op te klaar.

Die toewysing aan 'n eksperimentele- en kontrolegroep het etiese probleme veroorsaak omdat pasiënte, weens kliniekbeleid, nie van die program weerhou kon word nie. Dit was egter noodsaaklik om 'n kontrolegroep te gebruik om die program te evalueer, en daarom is 'n beskikbare groep pasiënte ($n=5$), wat nie die program kon bywoon nie omdat hulle elders betrokke was (byvoorbeeld huweliksterapie, fisioterapie, x-strale, EEG, en breinskanderings) geselekteer as kontrolegroep. Hiervan was twee manlik en drie vroulik, met ouderdomme wat gewissel het tussen 38 en 50, met 'n gemiddelde ouderdom van 41 jaar. Die eksperimentele groep het uit die res van die pasiënte ($n=13$) bestaan, waarvan vyf manlik en agt vroulik was. Ouderdomme het gewissel van 18 tot 64, met 'n gemiddelde ouderdom van 39 jaar. Die totale groep was van verskillende etniese en taal herkoms, 12 wit pasiënte waarvan 10 Afrikaans- en twee Engelssprekend was, en ses swart pasiënte, waarvan vyf Tswana en een Xhosasprekend was. Al die deelnemers is egter Engels goed magtig en die program is dus in hierdie taal aangebied.

6.2.3 Prosedure

Die bestuur van die psigiatrisie kliniek is genader om toestemming vir die projek te verkry, waarna toestemming ook van die onderskeie psigiaters wat verantwoordelik was vir die opname, behandeling en verdere verwysing van die pasiënte, verkry is. Die 18 pasiënte wat op daardie stadium opgeneem is het almal voldoen aan die vereiste kriteria soos hierbo uiteengesit; hulle is genader om aan die studie deel te neem. Dertien was beskikbaar en kon die program volledig bywoon en is daarom by die studie betrek, terwyl vyf ander pasiënte, soos hierbo verduidelik, in die kontrolegroep ingesluit is. Al die deelnemers het ook 'n toestemmingsbrief ontvang waarin hulle hul bereidwilligheid verklaar het om op 'n vrywillige grondslag aan die navorsing deel te neem.

Die program (vergelyk hoofstuk vyf) is voorafgegaan deur voortoetsing en aangebied oor vier middae (twee opeenvolgende Dinsdae en Donderdae). Die totale tydsduur van die program was agt ure lank. Die program is deur die navorser self, 'n kliniese sielkundige, aangebied en terugvoer is gereeld aan die promotor gegee; hy is ook 'n kliniese sielkundige. Natoetsing is drie weke na afloop van die laaste sessie van die program deur beide die eksperimentele- en kontrolegroep voltooi.

6.2.4 Data-generering en -ontleding

6.2.4.1 Kwantitatiewe data-generering

Drie meetinstrumente wat direk aansluit by die konstrakte wat met selfregulering geassosieer word en in hoofstuk twee bespreek is, is gebruik om kwantitatiewe data te genereer. Die instrumente is die *Basic Psychological Needs Scale (General)* (BPNS-Gen) (Ilardi *et al.*, 1993); Die 14-item *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) (Buchweld, *et al.*, 2001) asook die *Shortened Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) (Carey *et al.*, 2004). Elk hiervan word vervolgens deeglik bespreek. Die betroubaarheid van die toetse soos in hierdie studie bevind word later as deel van die resultate rapporteer. Daar is besluit om nie ook veranderlikes soos depressie by die meting in te sluit nie, veral om twee redes: Aangesien al die deelnemers ook ander behandeling tydens die aanbieding van die program ontvang het, sou dit moeilik wees om te bepaal of verskille in hul ervaring van depressie spesifiek aan die program toegeskryf sou kon word. Verskille wat in terme van selfregulering na vore sou kom, sou duideliker aan die program toegeskryf kon word omdat dit, in teenstelling met die ander behandelingsvorme, die hooftokus van die program was. Die tweede rede is dat, aangesien volgehoue konsentrasie reeds 'n probleem by individue met 'n gemoedsversteuring is, daar besluit is om so min as

moontlik vraelyste te gebruik wat in die kortste moontlike tyd afgeneem sou kon word ten einde groter betroubaarheid van die resultate te verseker.

- **Die *Basic Psychological Needs Scale (General)* (Ilardi et al., 1993)**

Die BPNS-Gen (Ilardi et al., 1993) vorm deel van die *Basic Psychological Needs Scale (BPNS)*, 'n konstellasie van skale wat op die selfdetermineringsteorie gebaseer is. Die BPNS-Gen bestaan uit 21 items en meet die mate van bevrediging wat persone beleef ten opsigte van die behoefte aan outonomieit (7 items), bekwaamheid (6 items), en verwantskap (8 items) in drie domeine, naamlik algemeen, werk, en persoonlike verhoudings. Die BNS-Gen is gebruik omdat hierdie drie veranderlikes sentraal tot doelwitbeplanning staan en ook reeds vroeër in hierdie navorsing omskryf word (vergelyk hoofstuk twee). Voorbeelde van items sluit in *I feel like am free to decide for myself how to live my life* (outonomieit); *People I know tell me I am good at what I do* (bekwaamheid); en *I really like the people I interact with* (verwantskap). Deelnemers reageer op die items aan die hand van 'n 7-punt Likertskaal wat strek van 1 (geensins waar nie) tot 7 (baie waar) in die mate waarmee hul met elke stelling saamstem. Tellings wissel tussen 7 en 49 (vir outonomieit), 6 en 42 (bekwaamheid), 8 en 56 (verwantskap), en 21 en 147 (totaaltelling). Hoër tellings reflekteer 'n groter mate van bevrediging ten opsigte van elk van hierdie behoeftes.

Cronbach alfa-betroubaarheidskoeffisiënte van 0.69, 0.71, en 0.86 is onderskeidelik vir outonomieit, bekwaamheid, en verwantskap deur Gagné (2003) rapporteer, terwyl Wei et al. (2005) koeffisiënte van onderskeidelik 0.68, 0.75, en 0.85 vir dieselfde veranderlikes, asook 0.90 vir die totaalstelling rapporteer.

- **Die 14-item *Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)* (Buchweld et al., 2001)**

Die FMI is aanvanklik ontwikkel om indagtigheid vanuit die perspektief van Boeddhistiese sielkunde te meet. Hoewel hierdie perspektief geïntegreerd en versoenbaar is met Westerse tradisie en psigologiese denkskole (Shapiro & Carlson, 2009), en al word die FMI allerweë beskou as 'n geldige instrument om die essensie van indagtigheid mee te meet (Grossman, 2008; Kohls, Sauer & Walach, 2009; Walach et al., 2006), is die gebruik daarvan tog beperk tot diegene wat vertrou is met die Boeddhistiese meditasiekonteks. Walach et al. (2006) stel daarom die verkorte FMI voor wat onafhanklik is van laasgenoemde konteks, maar steeds fokus op die essensie van indagtigheid. Die verkorte FMI-weergawe wat uit 14 items bestaan word in hierdie studie gebruik. Voorbeelde van items sluit in: *I accept unpleasant experiences; I am friendly to myself when things go wrong; en In difficult situations I can pause without immediately reacting*. Deelnemers reageer op die items aan die hand van 'n 4-punt Likertskaal wat strek van 1 (selde) tot 4 (byna altyd) in die mate wat hul saamstem met die stellings. Tellings strek van 14 tot 56, met hoër tellings wat 'n groter mate van indagtigheid reflekteer.

Alhoewel dit aanvanklik as 'n unidimensionele meting ontwerp is, bevind Kohls et al. (2009) in 'n faktorontleding dat die FMI ook as 'n tweedimensionele instrument benut kan word met *aanvaarding* en *teenwoordigheid* as faktore. Kohls et al. (2009) se Cronbach alfa-koëffisiënt vir *aanvaarding* was egter nie bevredigend nie. Daar word daarom eerder in hierdie studie volstaan met die gebruik van die FMI as 'n unidimensionele konstruk, in aansluiting by Walach et al. (2006) wat 'n koëffisiënt van 0.86 hiervoor rapporteer.

- **Die Shortened Self Regulation Questionnaire (SSRQ) (Carey, Neal & Collins, 2004)**

Die SSRQ meet die individu se vermoë tot selfregulering in terme van die strewe na doelwitbereiking. Die skaal is deur Carey *et al.* (2004) aangepas vanaf die 63-item *Self Regulation Questionnaire* (SRQ) van Miller en Brown (1991) nadat hul faktoranalise nie die sewe faktorbevinding van die SRQ ondersteun nie, maar slegs een faktor oplewer waarop 31 van die items laai. Volgens Neal en Carey (2004) korreleer die SSRQ egter goed met die oorspronklike SRQ ($r=0.96$) en toon 'n Cronbach alfa-koëffisiënt van 0.83.

Op grond van 'n faktoranalise wat hulle gedoen het, stel Potgieter en Botha (2009) voor dat items 18, 29, en 31 uitgelaat word in 'n Suid-Afrikaanse konteks. Hulle beveel voorts aan dat sewe subskale wel gebruik kan word, maar met die items wat weggelaat word, word 'n effense wysiging van die oorspronklike subskale voorgestel. Hierdie subskale met itemvoorbeelde van elk is monitering (*When I am trying to change something, I pay attention to how I am doing*); selfevaluering (*I have personal standards, and try to live up to them*); besluitneming (*When it comes to deciding about a change, I feel overwhelmed by the choices*); indagtige bewustheid (*I usually think before I act*); deursettingsvermoë (*I have trouble following through with things once I've made up my mind to do something*); leer uit foute (*I don't seem to learn from my mistakes*); en kreatiwiteit (*I can usually find several different possibilities when I want to change something*).

Elk van hierdie veranderlikes speel 'n sentrale rol in selfregulering, veral tydens doelwituitvoering. *Monitering* is reeds vroeër omskryf (vergelyk hoofstuk twee), terwyl *selfevaluering* ook 'n subkomponent van monitering is. *Besluitneming* en

deursettingsvermoë is subkomponente van selfbeheer, maar *deursettingsvermoë* kan terselfdertyd ook met assimilasië tydens die aanpassingsfase geassosieer word. *Leer uit foute en kreatiwiteit* kan laastens veral as aanduiders van die sintese tussen assimilasië en akkommodasië beskou word. Vir die doel van hierdie studie is daar besluit om die subskaal *indagtige bewustheid*, soos deur Potgieter en Botha (2009) voorgehou, eerder net *aandag* te noem. Dit is so besluit op grond van die omvattende literatuurstudie oor indagtigheid, waar bevind is dat die items nie werklik indagtigheid in geheel meet nie, en beter deur die konstruk *aandag* (as 'n deelkomponent van indagtigheid) aangedui word. Die gebruik van hierdie konstruk sal ook verhoed dat verwarring ontstaan met betrekking tot die veranderlike *indagtigheid* wat deur die FMI gemeet word. *Aandag* is 'n sentrale komponent van selfregulering en speel 'n rol in monitering, selfbeheer en indagtigheid. Al die items word op 'n 5-punt Likertskaal beantwoord. Die skaal strek vanaf 1 (verskil sterk) tot 5 (stem sterk saam) met betrekking tot die mate waarin respondente met die stelling saamstem. Potgieter en Botha (2009) rapporteer Cronbach alfa-koëffisiënte in hulle studie van onderskeidelik 0.83, 0.76, 0.82, 0.70, en 0.81 vir die eerste vyf faktore, maar laer koëffisiënte van 0.60, en 0.50 vir onderskeidelik kreatiwiteit en selfevaluering.

6.2.4.2 Kwantitatiewe data-ontleding

Statistiese ontleding van die data is met behulp van die statistiese konsultasiediens van die Noordwes-Universiteit (NWU) gedoen. Die volgende statistieke is gebruik:

- Cronbach alfa's vir betroubaarheid
- Nie-parametriese Wilcoxon-simmetrietoets vir binnegroepverskille (eenkantig)
- Wilcoxon-rangsomtoets vir tussengroepverskille (eenkantig).

Eenkantige toetse is gebruik omdat die doel was om te bepaal of die twee groepe verbeter het vanaf voor- tot nameting, en of die eksperimentele groep beter as die kontrolegroep gevaar het na afloop van die program. Verskille tussen die eksperimentele en kontrolegroepe is ook voor die program geëvalueer, en hulle het wel verskil ten opsigte van sekere veranderlikes. Statistiese analyses is egter so gedoen dat voorafverskille tussen die twee groepe nie 'n invloed sou hê op die statistiese evaluering van die program op die eksperimentele groep nie. Omdat daar van 'n studiepulasie gebruik is en nie van 'n ewekansige steekproef nie, word p-waardes gerapporteer, maar nie geïnterpreteer nie. Slegs effekgroottes, volgens Cohen se d-waardes (Cohen, 1988) word geïnterpreteer. Effekgroottes dui praktiese betekenisvolheid aan, met ander woorde die mate waarin verskille groot genoeg is om in praktyk 'n effek te hê (Steyn, 2009). Die volgende riglyne (Steyn, 2009) is gebruik vir interpretasie van die d-waardes met betrekking tot die verskil in gemiddeldes:

Klein effek:	$d = 0.2 $;
Medium effek (sigbare verskil):	$d = 0.5 $;
Groot effek (praktiese betekenisvolheid):	$d = 0.8 $.

6.2.4.3 Kwalitatiewe data-generering

Tydens die progaamaanbieding is vordering van die deelnemers ook kwalitatief deur die aanbieder gemoniteer. Hierdie benadering kan ten beste getipeer word as gedeeltelike deelnemende observeerder (Bryman, 2012) met behulp van veld-observasienotas. Die doel was hoofsaaklik om die statistiese vergelykings verder te verryk deur moontlike addisionele verklarings van verskille of nie-verskille voor en na die program te verskaf. Die kwalitatiewe fokus hier moet daarom slegs as ondersteunend tot

die kwantitatiewe data en bevindinge beskou word, sodat fyner detail en nuanses van die deelnemers se gedrag wat nie deur statistieke aangedui kan word nie verder ontgin kan word. Observasies wat gemaak is word daarom baie versigtig geïnterpreteer en slegs gebruik wanneer daar baie duidelike tendense na vore getree het. Die kwantitatiewe data en bevindinge bly daarom die hooffokus van hierdie hoofstuk. Daar is veral gekyk na die mate waarin die deelnemers in staat is om die oefeninge bevredigend te voltooi omdat geantisipeer is dat dit 'n algemene indruk sou verskaf van hul vermoë om die fokusareas van selfregulering tydens 'n kreatiewe taak te kan toepas. Die manier waarop elke oefening aangepak is, hoe frustrasie hanteer is, en hoe wysigings gemaak is, het egter ook deurlopend waardevolle inligting oor hulle selfregulering verskaf. Hierdie observasies is deur die aanbieder in die vorm van notas tydens elke sessie en elke oefening, oor elke deelnemer, aangevul.

6.2.4.4 Kwalitatiewe data-ontleding

Na afloop van die program is die observasienotas gebruik om deelnemers se mate van selfregulering as swak, bevredigend of goed aan te dui, aan die hand van sekere kwalitatiewe kriteria:

- *Swak* impliseer dat die persoon nie in staat is om die oefeninge te voltooi op 'n sinvolle wyse nie. Dit verwys nie net na die kwaliteit van sy of haar skeppings nie, maar ook of die persoon die tegnieke kan konseptualiseer en toepas. Dit sou onder andere 'n aanduiding wees van 'n onvermoë om van vooropgelegde idees en kognitiewe skemas af te wyk en kan moontlik dui op 'n sigbare gebrek in die selfregulerende insigte van die persoon.

- *Bevredigend* verwys na relatief goeie begrip en toepassing van die tegnieke en beginsels, maar steeds met leemtes in die kwaliteit en volledigheid van die skeppings. Dit sou ook daarop dui dat die persoon die konsepte begryp, maar dat daar steeds ruimte bestaan om meer relevante toepassingsmoontlikhede tydens die sessies te vind. Die neem van eienaarskap, buigbare betrokkenheid en toepaslike wysigings sou wel voorkom, maar nie deurlopend nie - of nie altyd met effektiewe gevolge nie.
- *Goed* behels dat die persoon die tegnieke verstaan en kan toepas met die voortbring van skeppings van hoë gehalte. Dit kan ook beteken dat die deelnemer eienaarskap neem, buigbaar en selfevaluerend betrokke optree, en effektiewe wysigings maak wanneer toepaslik, meestal met positiewe gevolge.

6.2.4.5 Vertrouenswaardigheid van die kwalitatiewe data-ontleding

Uit die aard van die saak is hierdie prosedure besonder subjektief en berus grootliks op die interaksie tussen die deelnemers en die aanbieder, asook op laasgenoemde se interpretasie daarvan tydens die program. Vertrouenswaardigheid (Guba & Lincoln, 1994) is daarom verhoog deur veral kritiese selfrefleksie toe te pas, en sodoende te voorkom dat subjektiwiteit die interpretasieproses te veel beïnvloed. In hierdie opsig is daar veral gefokus daarop om deelnemers van wie die navorser moontlik meer gehou het, nie ontoepaslik positief te beoordeel nie. Observasies is ook met die deelnemers gedeel om sodoende bevestiging te kan kry dat dit wat waargeneem word, wel dit wat hulle op daardie oomblik ervaar, akkuraat reflekteer. Die beginsel van bevestiging is voorts nagekom deur volledige rekordhouding van observasie- en reflektiewe notas.

6.3 RESULTATE

6.3.1 Beskrywende statistiek

Die resultate van die kwantitatiewe ontledings word vervolgens aangebied. Tabel 1 toon die beskrywende statistiek vir beide groepe voor en na die intervensie, asook die Cronbach alfa's vir betroubaarheid van die subskale.

Tabel 3 – Beskrywende statistiek en betroubaarheid

VERANDERLIKES	EKSPERIMENTELE GROEP				KONTROLEGROEP				CRONBACH ALFA'S
	VOOR		NA		VOOR		NA		
	GEM	SA	GEM	SA	GEM	SA	GEM	SA	
Outonomie	25.551	8.533	32.564	6.375	28.200	7.950	29.667	4.515	0.752
Bekwaamheid	28.508	5.048	29.615	5.347	25.000	4.183	25.600	1.949	0.387*
Verwantskap	35.923	11.131	40.077	7.388	37.000	9.138	38.800	6.261	0.878
Indagtigheid	2.219	0.419	2.683	0.442	2.240	0.330	2.471	0.366	0.698
Monitering	13.615	3.254	14.846	3.288	14.800	3.347	14.000	3.082	0.893
Selfevaluering	10.846	2.154	12.615	1.325	13.200	1.483	11.200	1.789	0.564
Besluitneming	12.692	3.750	16.000	2.160	14.200	4.087	14.600	4.159	0.724
Aandag	11.692	2.529	14.231	3.270	11.400	4.219	11.600	3.435	0.352*
Deursettingsvermoë	15.538	4.994	18.462	3.550	15.400	2.881	16.800	3.899	0.799
Leer uit foute	12.923	3.095	14.462	3.099	12.200	3.962	12.800	3.271	0.516
Kreatiwiteit	10.769	2.457	11.385	1.502	11.800	1.788	12.000	1.871	0.774

* - Lae betroubaarheid

Dit is duidelik volgens tabel 3 dat al die subskale, behalwe bekwaamheid en aandag, bevredigende betroubaarheid toon met betroubaarheidskoëffisiënte groter as 0.5. Die konsep van die behoefte aan bekwaamheid behels volgens

Selfdetermineringsteorie (Deci & Ryan, 2000) 'n oop, belangstellende benadering teenoor die uitdagings van 'n veranderende omgewing, wat tesame met die ander behoeftes van outonomie en verwantskap bevredig moet word voordat psigologiese welstand beleef kan word. Die kwalitatiewe ontleding toon dat onsekerheid oor bekwaamheid en selfeffektiwiteit bestaan by die deelnemers, maar daar kom ook sterk gevoelens van verwerping in die geheel by die kliniese beeld van die groep voor. Die items bevat stellings wat bekwaamheid as 'n spesifieke vaardigheid omskryf soos: *"People I know tell me I am good at what I do"* en *"I have been able to learn new skills recently"*, wat waarskynlik nie enige verwarring kan veroorsaak nie. Ander items soos: *"In my life I do not get much of a chance to show how capable I am"* en *"Most days I feel a sense of accomplishment from what I do"* kan moontlik die deelnemers se sensitiwiteit vir gevoelens van verwerping sneller sodat response ontlok word wat meer betrekking het op die persepsie van hulle emosionele en sosiale ontoereikendheid. Hierdie inherente verwarring kan daartoe lei dat die items nie konsekwent beantwoord is nie.

Dieselfde argument kan op aandag toegepas word. Aandag, 'n subskaal van die SSRQ, bestaan uit vier items, naamlik: *"I don't notice the effects of my actions until it's too late"*, *"Most of the time I don't pay attention to what I'm doing"*, *"I usually think before I act"*, en *"Often I don't notice what I am doing until someone calls it to my attention"*. Dit kom nie voor of hierdie items op 'n dubbelsinninge wyse gestel word nie, sodat dit onwaarskynlik is dat die deelnemers dit verkeerd kon interpreteer. Uit die kwalitatiewe ontleding blyk dit egter dat die meerderheid van hierdie deelnemers probleme ondervind met impulsiwiteit en wisselende vlakke van konsentrasie en aandag. Gesien in die lig van die sterk selfgesentreerdheid, gekoppel met onstabiele selfbeskouinge wat geassosieer word met die reeds geïdentifiseerde patologie van die deelnemers, is dit moontlik dat van hierdie items nie konsekwent beantwoord is nie. 'n Bevredigende

antwoord ten opsigte hiervan ontbreek egter en daarom word hierdie twee skale nie verder in berekening gebring nie.

Die deelnemers in hierdie studie se gemiddelde tellings is op al die selfregulerings-subskale laer in vergelyking met wat Potgieter en Botha (2009) ook op die SSRQ, in 'n studentegroep (n=342) gekry het. Om 'n direkte vergelyking te tref, toon die deelnemers in hierdie studie byvoorbeeld, wat monitering betref, 'n gemiddeld van 13.615 teenoor 14.167 in die studentegroep; wat selfevaluering betref, 10.846 teenoor 11.70; en wat besluitneming betref, 12.692 teenoor 16.422. Hoewel hierdie verskille nie statisties geïnterpreteer kan word nie, en hoewel die vergelykingsgroep in hierdie geval betekenisvol jonger is, ondersteun dit tog die vermoede dat die deelnemers in hierdie groep oor swakker selfreguleringsvaardighede as die meeste ander groepe beskik.

6.3.2 Binnegroepverskille

Tabelle 4 en 5 toon die binnegroepverskille vir onderskeidelik die eksperimentele- en kontrolegroepe aan, met ander woorde, die mate waarin die groepe onafhanklik van mekaar verskil, voor en na die intervensie.

Tabel 4 – Binnegroepverskille vir die eksperimentele groep

VERANDERLIKES	VOOR		NA		GEM verskil	p	COHEN SE d
	GEM	SA	GEM	SA			
Outonomie	25.551	8.533	32.564	6.375	7.013	0.0010	0.822**
Verwantskap	35.923	11.131	40.077	7.388	4.154	0.0103	0.373
Indagtigheid	2.219	0.419	2.683	0.442	0.464	0.0001	1.108**
Monitering	13.615	3.254	14.846	3.288	1.231	0.1133	0.378
Selfevaluering	10.846	2.154	12.615	1.325	1.769	0.0093	0.821**
Besluitneming	12.692	3.750	16.000	2.160	3.308	0.0005	0.882**
Deursettingsvermoë	15.538	4.994	18.462	3.550	2.923	0.0022	0.585*
Leer uit foute	12.923	3.095	14.462	3.099	1.538	0.0191	0.497
Kreatiwiteit	10,769	2.457	11.385	1.502	0.615	0.2026	0.251

LW: Aandag en bekwaamheid is weens lae betroubaarheid nie ingesluit nie

** Groot effek & prakties betekenisvol, $d \geq 0.8$

* Medium effek & sigbare verskil $d \geq 0.5$

Volgens tabel 4 het die eksperimentele groep prakties betekenisvol verbeter vanaf die voormeting tot die nameting, en spesifiek ten opsigte van outonomie, indagtigheid, selfevaluering en besluitneming. Daar was ook 'n verbetering ten opsigte van deursettingsvermoë, maar slegs met medium effek. Hierdie verbeteringe dui daarop dat die program daarin kon slaag om sekere aspekte van selfregulering by die eksperimentele groep betekenisvol te verbeter.

Tabel 5 – Binnegroepverskille vir die kontrolegroep

VERANDERLIKES	VOOR		NA		GEM verskil	p	COHEN SE d
	GEM	SA	GEM	SA			
Outonomie	28.200	7.950	29.667	4.515	1.467	0.4063	0.184
Verwantskap	37.000	9.138	38.800	6.261	1.8	0.2500	0.197
Indagtigheid	2.240	0.330	2.471	0.366	0.232	0.0625	0.702*
Monitering	14.800	3.347	14.000	3.082	-0.8	0.3125	0.240
Selfevaluering	13.200	1.483	11.200	1.789	-2.0	0.1250	1.348**
Besluitneming	14.200	4.087	14.600	4.159	0.4	0.4375	0.098
Deursettingsvermoë	15.400	2.881	16.800	3.899	1.4	0.2188	0.486
Leer uit foute	12.200	3.962	12.800	3.271	0.6	0.4375	0.151
Kreatiwiteit	11,800	1.788	12.000	1.871	0.2	0.5000	0.112

LW: Aandag en bekwaamheid is weens lae betroubaarheid nie ingesluit nie

** Groot effek & prakties betekenisvol, $d \geq 0.8$

* Medium effek & sigbare verskil $d \geq 0.5$

Volgens tabel 5 het die kontrolegroep wat nie aan die kreatiwiteitsprogram deelgeneem het nie, wel verbeter vanaf die voormeting tot die nameting gedoen is met betrekking tot indagtigheid, maar slegs met medium effek - in vergelyking met die praktiese betekenisvolle verskil by die eksperimentele groep. Die ander praktiese betekenisvolle verskil in selfevaluering was 'n terugval (die gemiddelde verskil het 'n negatiewe waarde). Geen ander verskille het tussen die voor- en nametings voorgekom nie.

6.3.3 Tussengroepverskille

Tabel 6 toon die verskil tussen die eksperimentele en kontrolegroep in terme van hoe elke groep vanaf die voormeting tot die nameting verander het.

Tabel 6 - Tussengroepverskille

VERANDERLIKES	EKSPERIMENTELE GROEP		KONTROLEGROEP		p	COHEN SE d
	GEM van verskille	SA van verskille	GEM van verskille	SA van verskille		
Outonomie	7.013	5.893	1.467	10.029	0.1618	0.553*
Verwantskap	4.154	5.429	1.800	3.768	0.2285	0.434
Indagtigheid	0.464	0.243	0.232	0.252	0.0694	0.921**
Monitering	1.231	2.948	-0.800	2.168	0.1051	0.146
Selfevaluering	1.769	2.351	-2.000	2.121	0.0041	0.098
Besluitneming	3.308	2.594	0.400	4.722	0.0678	0.616*
Deursettingsvermoë	2.923	2.985	1.400	4.278	0.1724	0.356
Leer uit foute	1.538	2.602	0.600	3.975	0.4601	0.236
Kreatiwiteit	0.615	2.219	0.200	1.483	0.3810	0.187

LW: Aandag en bekwaamheid is weens lae betroubaarheid nie ingesluit nie

** Groot effek & prakties betekenisvol, $d \geq 0.8$

* Medium effek & sigbare verskil $d \geq 0.5$

Volgens tabel 6 het die eksperimentele groep, in vergelyking met die kontrolegroep, prakties betekenisvol beter gegroei ten opsigte van indagtigheid vanaf die voor- tot die nameting. Die eksperimentele groep het ook beter as die kontrolegroep gegroei ten opsigte van outonomie en besluitneming, maar slegs met medium effek. Geen ander verskille was van praktiese belang nie.

6.3.4 Resultate van kwalitatiewe observasie

Tabel 7 toon 'n opsomming van die observasie en kommentaar wat oor elke deelnemer tydens toepassing van die program gedoen is. Die tabel toon observasies oor selfregulering tydens die program, asook addisionele opmerkings.

Tabel 7 : Kwalitatiewe observasie van deelnemers in die eksperimentele groep

No	Selfregulering tydens aanbied van die kreatiwiteitsprogram	Addisionele opmerkings
1	<i>Bevredigend</i> Bly gefokus op opdragte. Sukkel met oorgang van skets na skilder. Toon hardnekkige twyfel aan eie kreatiewe vermoë. Meld <i>flow</i> . Lae gevoel van bekwaamheid.	Skep onafhanklike indruk. Sinvolle en kongruente toepassing van begrippe. Soms rigied tydens oefeninge wat prestasie belemmer. Kom voor of hy geneig is om terug te reik na vooropgelegde idees. Meld dat behoefte aan outonomie sterk figureer.
2	<i>Swak</i> . Sukkel met swak waarneming, herstel van diskrepancies.	Probeër goeie indruk skep. Afhanklik. Sukkel om te veralgemeen. Negatiewe veroordelende gedagtestroom.
3	<i>Goed</i> . Akkurate waarneming. Spontane regstellings. <i>Flow</i>	Goeie toepassing en veralgemening. Verkies om outonoom op te tree.
4	<i>Bevredigend</i> . Beleef <i>flow</i> , positiewe affek,	Wil graag tevrede stel. Steeds twyfel in eie vermoëns en selfgerigte gedrag. Ambivalente optrede.
5	<i>Goed</i> . Toon goeie monitering, akkurate waarneming en aanpassing.	Goeie insig en veralgemening. Ontwikkel meer waagmoed en selfvertroue soos persepsie van selfeffektiwiteit toeneem.
6	<i>Bevredigend</i> . Doelwitbereiking belemmer in 'n mate deur swak konsentrasie en aandag.	Lae energievlakke. Depressiewe simptome beïnvloed waarskynlik vordering. Veroordelende neigings.
7	<i>Swak</i> . Fokus en aandag beperk.	Probleme met indagtigheid tydens oefeninge. Swak konsentrasie en aandag.
8	<i>Goed</i> Fokus op proses en nie eindproduk, beleef positiewe affek, en flow	Belangstellend. Positief.
9	<i>Swak</i> . Gee moed op met oefeninge. Persevereer	Perfeksionistiese benadering, sukkel met indagtigheid asook die veralgemening daarvan.
10	<i>Goed</i> . Toon goeie algemene vordering. Positiewe affek, aanduiding van selfbeheer.	Oop ingesteldheid tot oefeninge. Spontane betrokkenheid en optimisties.
11	<i>Goed</i> . Spontane regstellings – monitering. Positiewe affek. Aandag en konsentrasie	Goeie vordering en sinvolle toepassings
12	<i>Bevredigend</i> Goeie konsentrasie en aandag, toon goeie indagtigheid, maar sal eerder werk laat vaar as om aanpassings te maak.	Goeie toepassings van indagtigheid, maar fatalistiese benadering tot diskrepancies. Moontlik beperkte selfbeheer
13	<i>Goed</i> Akkurate waarneming en produksies. Indrukwekkende eindprodukte.	Indagtigheid kan verbeter. Skep frustrasie met neiging tot perfeksionisme en hoë eise aan self. Toon egter buitengewone selfbeheer.

Ses deelnemers in die eksperimentele groep toon goeie selfregulering tydens aanbieding van die kreatiwiteitsprogram, aangesien hulle 'n goeie vermoë toon om die tegnieke te verstaan en toe te pas en skeppings van hoë gehalte lewer. Die selfreguleringsfaktore wat opval by hierdie groep sluit veral die volgende in:

- Intrinsieke motivering, soos waargeneem deur die ervaring van positiewe affek en *flow*;
- Hoë indagtigheid, soos waargeneem deur die teenwoordigheid van akkurate waarneming en aandag, asook 'n sterk fokus op die proses en nie die eindproduk nie;
- Monitering laat toe dat spontane regstellings in hulle werk gemaak word; en
- 'n Hoë mate van selfbeheer soos waargeneem deur volgehoue deursettingsvermoë.

Vier van die deelnemers toon bevredigende selfregulering tydens die program aangesien hulle ook enkele aspekte van goeie selfregulering (soos hierbo aangedui) toon, hoewel minder duidelik observeerbaar, asook in 'n mindere mate. Hulle word egter telkens in hulle doelwitbereiking van die onderskeie oefeninge belemmer deur veral 'n gebrek aan konsentrasie en aandag, onvoldoende deursettingsvermoë en selfbeheer. Die laaste drie deelnemers se selfregulering tydens die program word as swak beskou. Hulle toon dieselfde gebreke as die groep wat bevredigende selfregulering toon, maar ervaar veral 'n baie sterk gebrek aan wilskrag en deursettingsvermoë; toon sterk vooropgelegde idees en sukkel om diskrepanse te hanteer. Indagtigheid word verder ook nie duidelik geobserveer nie.

6.4 BESPREKING

Dit lyk by eerste oorweging of die kreatiwiteitsprogram wat vir hierdie studie ontwikkel is, beslis 'n betekenisvolle, positiewe verandering in selfregulering teweeggebring het. Hierdie afleiding word gemaak omdat vier aspekte van selfregulering prakties betekenisvol, en een aspek met medium effek, by die eksperimentele groep verbeter het en tot drie weke na die program volhoubaar was. In teenstelling hiermee het slegs een aspek van selfregulering, met medium effek, by die kontrolegroep verbeter. Voorts was een van hierdie verbeteringe in die eksperimentele groep, naamlik indagtigheid, prakties betekenisvol beter as die ooreenstemmende groei in indagtigheid by die kontrolegroep, terwyl 'n verdere twee aspekte beter was met medium effek. Hierteenoor was geen van die veranderinge wat by die kontrolegroep waargeneem is, betekenisvol beter as die ooreenstemmende veranderinge by die eksperimentele groep nie.

Indien die resultate in geheel beskou word, is dit duidelik dat veral deelnemers se indagtigheid, meer as enige ander aspek, by die program baat gevind het. Nie net het indagtigheid prakties betekenisvol in die eksperimentele groep gegroei nie, maar ook prakties betekenisvol beter gegroei in vergelyking met die kontrolegroep. Hierdie verskil is veral belangrik, omdat indagtigheid ook by die kontrolegroep gegroei het. Redes hiervoor word later in die bespreking aangedui, maar dit is duidelik dat die skilderkunsprogram daarin geslaag het om 'n oop en ontvanklike prosessering van interne en eksterne gebeure, 'n verhoogde sensitiviteit teenoor die omgewing, 'n oopheid vir nuwe inligting, sinvoller keuses, meer geïntegreerde optrede en die bewuswording van ander perspektiewe (Ryan *et al.*, 2008) te skep. 'n Bewuswording van hoe gebeure verander, afhangende van konteks en perspektief, met die gelyktydige losmaak van geïkte en vooropgeleide idees (Langer, 2005b), is ook by deelnemers in

die eksperimentele groep aangetref. Die ontwikkeling van indagtigheid as 'n belewenistoestand (Shapiro & Carlsen, 2009) deur middel van die program skyn dus selfgeregleerde funksionering te verhoog omdat die persoon 'n aaneenlopende sensitiwiteit vir die teenwoordigheid of afwesigheid van indagtigheid in alle prosesse kan bewerkstellig.

Vanuit die kwalitatiewe observasies wat gemaak is, was dit baie duidelik dat sekere deelnemers hoë indagtigheid toon, veral soos waargeneem deur die teenwoordigheid van hulle akkurate waarneming en aandag tydens die oefeninge, asook 'n sterk fokus op die proses en nie die eindproduk nie. Een deelnemer het gemeld dat die oefeninge hom die vermoë gee "om geanker te raak" in die hede en dat dit verhoed dat sy gedagtes dwaal soos gewoonlik. Die atmosfeer in die lokaal was gedemp, anders as die gewoonlike luidrugtige meningsverskille wat groepsessies in hierdie psigiatriese kliniek dikwels kenmerk – 'n aanduiding daarvan dat elkeen indagtig gefokus het op sy of haar eie werk. Deelnemers het gemeld dat, soos die program vorder, dit vir hulle makliker geword het om te konsentreer, in hulself te keer en die oefeninge te geniet. Dus, nieeenstaande die konsentrasie wat dit geverg het om op volgehoue wyse op die program te fokus, het dit voorgekom of die deelnemers energie put uit hul ontluikende kreatiwiteit. Dit bevestig Langer (2005b, p. 5) se beskrywing van indagtigheid as 'n, *"effortless, simple process"*.

Aspekte van die program wat indagtigheid waarskynlik spesifiek bevorder het, is die tekentegnieke, en spesifiek die onderstebo-tekening. Hierdie tegnieke is ingesluit na aanleiding van die bevinding in hoofstuk vier waar die skilders aangetoon het dat kreatiwiteit onsekerheid en lae selfeffektiwiteit in iets positiefs omskakel deur indagtigheid te fasiliteer. Die onderstebo-tegniek skep veral onsekerheid, en kon daarom moontlik, net soos wat die skilders dit in hulle werk beleef, daartoe lei dat die

deelnemers uitgedaag is om meer indagtig te wees vir hoe die proses verder ontvou en hulle toelaat om sonder kritiek en met groeiende vertroue, te ontwikkel. Langer (2005b, p. 8) is van mening dat kreatiwiteit te doen het met aandag op, *“the process of engagement, rather than the search for the rules that define it”*. Dit kom voor of hierdie oefening dus by uitstek geskik is om deelnemers te dwing om aandagtig te fokus op ‘n aktiwiteit in die hier en nou, en in die proses minder reaktief te werk te gaan. Die program kan egter nie net op die onderstebo-tegniek berus nie – vir indagtigheid om plaas te vind is dit nodig dat die interafhanklikheid met ander aspekte in die werklikheid ook in ag geneem word. Rosch (2007) waarsku juis dat indagtigheid nie gemoeid moet wees met die isolering en manipulerings van individuele faktore wat eintlik veronderstel is om deel van ‘n groter funksionerende sisteem te wees nie: *“like killing a rabbit and dissecting it for its aliveness”* (p. 9). Die oorgang na die meer komplekse kleurbegrip en skilderafdeling was moontlik te vinnig en dit kom voor of die deelnemers meer tyd sou wou spandeer om hul tekentegniek te verfyn alvorens hul aanbeweeg na die skilderfase. Die program sal waarskynlik meer effektief wees as dit oor ‘n verlengde tydperk aangebied word en meer tyd aan elke afdeling bestee word.

Die resultaat bevestig daarom, in aansluiting by wat reeds in hoofstukke drie en vier vermeld is, dat indagtigheid deur kreatiwiteit gefasiliteer kan word - waarskynlik omdat kreatiwiteit indagtigheid vereis; en verder dat kreatiewe betrokkenheid en ‘n kreatiewe ingesteldheid indagtigheid kan stimuleer om na vore te kom en verder te ontwikkel namate ‘n persoon meer kreatief betrokke raak by die wêreld.

Die vraag ontstaan egter hoekom indagtigheid ook by die kontrolegroep sigbaar, met medium effek, verbeter het. Die kontrolegroep het ten spyte daarvan dat hul nie die program deurloop het nie, wel steeds terapie (hoofsaaklik kognitiewe gedragsterapie) op ‘n deurlopende basis ontvang, individueel en in ander groepsessies vir die duur van hul

hospitalisasie. Daar word dus aangeneem dat die terapeutiese intervensies wel 'n positiewe invloed op hul indagtigheid gehad het. Indien hierdie verandering hoofsaaklik die gevolg van die kognitiewe gedragsterapie is, ondersteun dit Schroeder en Brandsma (2010) se bevindinge oor die positiewe effek van kognitiewe terapie op die indagtigheid van 'n groep pasiënte. Aangesien indagtigheid ook verband hou met beter selfobservasievaardighede, asook met herkenning van sensasies, kognisies en emosionele toestande (Baer *et al.*, 2004) kan aangeneem word dat hierdie ander vorme van terapie (alhoewel nie gefokus op die verbetering van indagtigheid nie), wel metakognitiewe insig verhoog en so indagtigheid in 'n beperkte mate bevorder.

Hoewel dit beter sou wees indien die kontrolegroep geen ander intervensies ontvang het nie, het dit daartoe bygedra dat die skilderkunsprogram wel indirek vergelyk kon word met ander intervensies waar kreatiwiteit nie die sentrale veranderingsmeganisme is nie. Op grond hiervan het die skilderkunsprogram steeds beter as die ander terapeutiese intervensies gevaar, waarskynlik omdat dit baie spesifiek ten doel gehad het om selfregulering te bevorder.

Outonomie en besluitneming was die ander twee aspekte wat in die tussengroepverskille na vore gekom het as merkbaar verskillend met betrekking tot groei in die twee groepe. Die program het daarom eerstens relatief suksesvol daarin geslaag om by die deelnemers in die eksperimentele groep 'n belewenis van "regulering deur die self" en ook eienaarskap van hulle eie gedrag (Deci & Ryan, 2008) te laat ontwikkel. Dié kwalitatiewe observasie impliseer ook verhoogde intrinsieke motivering, soos waargeneem deur die ervaring van positiewe affek en *flow* – een deelnemer het byvoorbeeld aangedui dat sy aanvanklik baie negatief teenoor die program ingestel was omdat dit net weer eens sou bewys dat sy self nie tot enigiets in staat is nie, maar dat sy

tydens veral die tekentegniese 'n gevoel van vryheid en eie identiteit begin beleef het, wat sy wil aanhou koester.

Die klem op die neem van eienaarskap tydens die program het waarskynlik bygedra tot die verbetering in outonomieit en die vrymoedigheid om toenemend meer selfgedetermineerd op te tree. By implikasie het die bevrediging van hierdie behoefte aan outonomieit tydens die program ook bygedra dat die groep sterker intrinsiek gemotiveerd is, en dus minder druk ondervind het om op gedwonge wyses te dink, te voel, en op te tree. Die eksperimentele groep se verbetering kan ook toegeskryf word aan die intensionele oordrag van outonomieit tydens die program, veral kollektiewe outonomie, wat Parjanen (2012) se bevinding ondersteun dat doelbewuste aanmoediging om kreatiewe insigte te deel, kreatiwiteit verhoog en daarom doelwitbereiking (en by implikasie ook selfregulering) bevorder.

Besluitneming soos in die SSRQ gemeet behels die vermoë om besluite te neem wat direk verband hou met die beplanning, bereiking en aanpassing van doelwitte. Dit sluit ook selfbeheer in aangesien hierdie proses negatief beïnvloed word deur besluiteloosheid, en ook die onvermoë om geskikte alternatiewe te selekteer. Tydens die program is daar klem gelê daarop dat kennismaking met die kognitiewe prosesse van kreatiwiteit ook die vermoë om gepaste en kreatiewe oplossings te vind vir alledaagse probleme fasiliteer, soos vermeld deur Sternberg (2006). Volgens Maes en Karoly (2005) behels selfregulering dat besluitneming tesame met ander faktore soos kennisie, metakognisie, konseptuele verandering, motivering, en volisie as 'n sistematiese proses funksioneer met betrekking tot die bereiking van gestelde doelwitte. Die eksperimentele groep se verbetering kan daarom waarskynlik toegeskryf word daaraan dat die program

fokus daarop om besluitneming as deel van 'n sistematiese proses te hanteer wat in fases plaasvind en gebruik maak van selfreflektiewe meganismes.

Selfevaluering het ook by die eksperimentele groep as 'n binnegroepverskil betekenisvol verbeter, maar was nie in vergelyking met die verandering in die kontrolegroep betekenisvol beter nie. Dit is verrassend dat hierdie verskil nie betekenisvol was nie, aangesien die kontrolegroep selfs 'n terugval in selfevaluering getoon het. Die relatiewe verbetering in selfevaluering by die eksperimentele groep kan egter waarskynlik toegeskryf word aan die groeiende besef tydens die skilderkunsprogram dat hulle in staat is om eie hulpbronne, vaardighede en vermoëns te evalueer en daarom te kan uitbrei. Die besef van hulle kreatiewe potensiaal en die verdere uitbreiding en toepassing daarvan in hulle persoonlik lewe motiveer hulle dan om hierdie potensiaal meer te benut. Dit sluit aan by die verhoogde persepsie van selfeffektiwiteit wat Brandstädter en Rothermund (2002) identifiseer as 'n faktor wat mense doelbewus motiveer om soortgelyke aktiwiteite aan te pak en uit te brei. Tydens die kwalitatiewe observering het dit duidelik geblyk dat selfevaluering toegelaat het dat selfmonitering kan plaasvind, en dat spontane regstellings in hulle werk gemaak word. Drie van die deelnemers het byvoorbeeld versoek dat hulle van die oefeninge in hul eie tyd wou herhaal omdat hul verras was deur hul eie kreatiwiteit en graag daarop wou verbeter.

Deursettingsvermoë was ook beter by die eksperimentele groep na afloop van die program, maar slegs met medium effek, en ook nie beter indien dit met die kontrolegroep vergelyk word nie. Dit impliseer 'n sigbare verbetering in die groep se vermoë om, ten spyte van struikelblokke, steeds te volhard en hulle doelwitte te bereik. Ingevolge Ross en Fontao (2007) se siening hang selfregulering juis af van volhoubare

konsentrasie en voortdurende selfmotivering ten spyte van negatiewe situasies en die mobilisering van positiewe affek tydens druk. Die skilderkunsprogram het deurgaans beskikbaarheid van hierdie eienskappe vereis, omdat die oefeninge konsentrasie verg en onder druk van tyd plaasvind.

In terme van aanpassing kan deursettingsvermoë veral met assimilasië geassosieër word, in aansluiting by Duckworth, Peterson, Matthews en Kelly (2007, p. 1087), wat volgehoue deursettingsvermoë, of “*grit*” definieer as: “*perseverance and passion for long-term goals, which entails working strenuously toward challenges, maintaining effort and interest over years despite failure, adversity, and plateaus in progress*”. Aangesien leer uit foute en kreatiwiteit, wat moontlik eerder met ‘n sintese tussen assimilasië en akkommodasië verband hou statisties geensins betekenisvol verbeter het nie, is een moontlike implikasië dat die skilderkunsprogram assimilasië eerder as sintese bevorder het. Dit sluit aan by hoofstuk vier waar aangedui is dat kreatiwiteit soos beleef deur die groep skilders eerder assimilasië bevoordeel, maar dat dit in die positiewe lig van deursettingsvermoë gesien moet word. Dié gedagte verskaf verdere bevestiging dat kreatiwiteit moontlik die individu dwing om nie premature skuiwe na akkommodasië te maak alvorens die volle kreatiewe potensiaal nie benut is om steeds die doelwitte te bereik nie. Die verbetering in hierdie studie was egter slegs met medium effek, en kan nie oor-geïnterpreteer word nie.

Dit is voorts opvallend dat die program effektief was met betrekking tot aspekte van selfregulering wat in elke fase van selfregulering voorkom. So is outonomie as belangrike aspek van die doelwitbeplanningsfase, en indagtigheid, selfevaluering en besluitneming as belangrike aspekte van doelwituitvoering prakties betekenisvol by die eksperimentele groep verbeter. Deursettingsvermoë het ook verbeter, hoewel slegs met

medium effek. Soos vroeër aangedui, kan dit 'n belangrike aspek van beide doelwituitvoering en aanpassing wees. Die bevinding dat die program wel selfregulering in al die fases bevorder, kan moontlik impliseer dat die program goed gebalanseer is en selfregulering oor 'n wye veld aanspreek. Dit kan egter ook beteken dat dit een spesifieke aspek van selfregulering baie sterker aanspreek, en dat daardie aspek dan 'n uitkringende effek op die res kan hê. Outonomie en indagtigheid kom veral hier ter sprake, omdat beide as fundamenteel tot die ander aspekte van selfregulering beskou word. Sonder outonomie word ander selfreguleringsvaardighede, selfs indien dit bestaan, maklik deur eksterne faktore beïnvloed (Deci & Ryan, 2008). Sonder indagtigheid, op sy beurt, kan ander selfreguleringsvaardighede nie toepaslik en buigbaar in werking gestel word nie (Langer, 2005a). Steeds bly hierdie gedagtes slegs 'n aanname wat nie direk uit die resultate van hierdie studie gemaak kan word nie, en wat beslis in verdere navorsing ondersoek behoort te word.

In geheel gesien ondersteun die bevindinge dus die aanname dat selfregulering, net soos kreatiwiteit (kyk Root-Bernstein & Root-Bernstein, 2004) as 'n geheelproses manifesteer en dat die oordrag van selfreguleringsvaardighede waarskynlik sal moet fokus op die proses as 'n interaktiewe verloop van verskillende fases en faktore. Dit kom dus voor of kreatiwiteitsopleiding, as 'n interaktiewe proses soos dit hanteer is in die skilderkunsprogram, waarskynlik oor die inherente potensiaal beskik om selfreguleringsvlakke te verhoog, en spesifiek betreffende daardie benadering tot selfregulering wat verband hou met "*emergentism*" (Karoly *et al.*, 2005, p. 300) – tipiese komplekse, spontane, en dialektiese lewende sisteme wat in iteratiewe fases verloop en faktore omvat wat die proses aandryf en beïnvloed.

Die bevindinge ondersteun ten slotte navorsing (vergelyk Bradley *et al.*, 2009; Green *et al.*, 2006; Wing *et al.*, 2006) dat selfregulering wel verbeter kan word selfs in 'n relatiewe kort vaardigheidsprogram soos wat in hierdie studie ontwikkel is.

6.5 GEVOLGTREKKING

Die doel van hierdie hoofstuk was om die skilderkunsprogram wat spesifiek vir hierdie studie ontwikkel is en in hoofstuk vyf omskryf is, kwantitatief en kwalitatief te evalueer met die oog daarop om te bepaal hoe effektief dit kon slaag daarin om selfregulering by 'n groep deelnemers met gebrekkige selfreguleringsvaardighede te bevorder.

Die program het prakties betekenisvolle groei in 'n aantal aspekte van selfregulering, naamlik indagtigheid, outonomie, besluitneming, en selfevaluering, asook sigbare verbeterings in deursettingsvermoë, teweeggebring. Hierbenewens het groei in indagtigheid by die eksperimentele groep prakties betekenisvol beter in vergelyking met die kontrolegroep, terwyl outonomie en besluitneming sigbaar beter in vergelyking met die kontrolegroep gegroei het. Geen van die veranderinge by die kontrolegroep was betekenisvol beter as ooreenstemmende veranderinge by die eksperimentele groep nie.

In geheel beskou was die program veral effektief met betrekking tot die bevordering van indagtigheid, meer as enige ander aspek van selfregulering. Die kwalitatiewe observasies het hierdie bevinding ondersteun, en dit blyk asof dit veral die tekentegnieke en spesifiek die onderstebo-tekening was wat beter indagtigheid by die deelnemers gefasiliteer het. Voorts het die klem tydens die program op die neem van eienaarskap waarskynlik bygedra tot die verbetering in outonomieit en intrinsieke motivering, terwyl beter besluitneming toegeskryf kan word daaraan dat die program besluitneming as deel van 'n sistematiese proses, en afhanklik van selfreflektiewe

meganismes, gefasiliteer het. Die program het ook aspekte wat in al drie fases van selfregulering gebruik word bevorder, wat moontlik impliseer dat die program goed gebalanseer is en dat dit selfregulering oor 'n wye veld aanspreek.

Die gevolgtrekking kan dus gemaak word op grond van die bogenoemde dat die skilderkursusprogram program wel positiewe, prakties-betekenisvolle groei in selfregulering by die deelnemers in hierdie fase van die studie bevorder het. Daar word egter wel aanbeveel dat verdere navorsing onderneem moet word om veral te bepaal in watter mate die verbetering van enkele selfreguleringsaspekte krities is, en ook om te bepaal of die program meer effektief sal wees as dit in groter diepte-omvang en oor 'n langer tydperk aangebied word.

In die volgende en laaste hoofstuk word die studie saamgevat en finale gevolgtrekkings gebied oor wat in die studie na vore gekom het. Die bydrae wat die studie tot die wetenskap lewer word bespreek, tesame met leemtes wat die waarde van die studie moontlik inperk, en ten slotte word aanbevelings vir verdere navorsing aan die hand gedoen.

HOOFSTUK 7

SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING EN AANBEVELINGS

7.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word 'n samevatting van die belangrikste bevindings uit die studie gegee, asook die gevolgtrekkings wat hierop gebaseer is. Leemtes en probleme wat tydens die studie ondervind is, word ook bespreek. Hierna word enkele aanbevelings vir die praktyk en vir verdere navorsing aan die hand gedoen.

Die probleemstelling wat hierdie studie onderlê en motiveer is in hoofstuk een voorgehou, en kan soos volg saamgevat word: Daar bestaan 'n leemte, eerstens in die literatuur, aan 'n teoretiese saamhang tussen selfregulering en kreatiwiteit; en tweedens, in die praktyk, aan programme wat selfregulering veral vir volwassenes deur middel van kreatiwiteit bevorder; wat in groepskonteks aangebied kan word; en wat korttermyn van aard is. Die vrae wat uit hierdie motivering en leemtes voortgevoel het was: In watter mate kan selfregulering as 'n kreatiewe proses beskou word, en watter waarde hou kreatiwiteit in vir die verstaan en bevordering van selfregulering? Hoe word hierdie samehang tussen kreatiwiteit en selfregulering ervaar en toegepas onder skilders? Hoe kan 'n skilderkunsprogram wat selfregulering bevorder ontwikkel word, en hoe effektief sal hierdie program wees vir 'n groep individue met gebrekkige selfregulering?

Daar is aangetoon dat die potensiële bydrae en waarde wat met hierdie studie beoog word, is om selfregulering op unieke wyse te bevorder soos gebaseer op 'n wetenskaplik-gefundeerde, empiriese verkenning van toepaslike konsepte en tendense soos dit nasionaal en internasionaal omskryf en toegepas word. Sodanige kennis sou

kon bydra tot 'n uitbreiding en verryking van selfregulering as teoretiese konstruk, veral in die mate waartoe dit 'n empiries-geëvalueerde program bied wat uniek is in terme van die kreatiewe perspektief wat gebruik word.

Die oorhoofse doelstelling was om selfregulering beter te verstaan as 'n kreatiewe proses, en om 'n kreatiewe skilderkursusprogram te ontwikkel, toe te pas, en te evalueer; die program se fokus was spesifiek toegespits op die bevordering van selfregulering. Die sentraal-teoretiese argument van hierdie studie is dat daar 'n samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit bestaan wat nog nie deeglik ontgin is nie en wat toepaslik gebruik sal kan word om 'n program te ontwikkel wat selfregulering as individuele vaardigheid effektief bevorder.

Die studie het oor drie fases heen ontplooi volgens die drie doelwitte, waarvan die belangrikste bevindinge in elk vervolgens aangedui en krities bespreek sal word.

7.2 BEVINDINGS MET BETREKKING TOT DIE DRIE DOELWITTE

7.2.1 Doelwit een: 'n Verkenning van die teoretiese samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit

Die spesifieke doel wat hier ter sprake was, was om die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit teoreties te verken. Die gevolgtrekkings van hoofstukke twee en drie word vervolgens geïntegreerd aangebied.

Daar is aangetoon dat selfregulering eerstens 'n vaardigheid is wat ontwikkel deur middel van die interaksie tussen neurologiese prosesse en omgewingsfaktore, wat 'n persoon in staat stel om agentskap van eie gedrag te neem en sodoende sinvolle doelwitte te realiseer. Dit is spesifiek gedefinieer as die vermoë om eie denke, emosies en gedrag te beheer (Posner *et al.*, 2007) en wat gekenmerk word aan die uitvoerende, nie-outomatiese vermoë om gedrag buigbaar te beplan, te rig en te monitor na gelang van veranderende omstandighede (Diaz & Fruhauf, 1991); wat verder sistematies, en in opeenvolgende fases plaasvind (Maes & Karoly, 2005). Hierdie fases, naamlik doelwitbeplanning, doelwituitvoering, en aanpassing is onderskeibaar maar funksioneer volgens Caprara en Cervone (2003) as 'n integrale, koherente sisteem.

Kreatiwiteit is voorts gekonseptualiseer as die vermoë om op 'n vars en innoverende wyse toepaslike gedrag in elke fase van selfregulering te genereer; dit kan daarom bydra om doelwitbereiking en by implikasie, uiteindelik psigologiese welstand te bevorder. Op grond hiervan is daar met Benack *et al.* (1989) se definisie van kreatiwiteit as raamwerk, 'n operasionele definisie vir kreatiwiteit as integrale deel van selfregulering voorgestel, wat naamlik aangedui is as *die vermoë om nuwe, oorspronklike, maar ook toepaslike gedrag te genereer, te wysig en voortdurend aan te pas, op so 'n wyse dat doelwitbereiking en psigologiese welstand bevorder word.*

Daar is tot die gevolgtrekking gekom dat die grondslag vir effektiewe selfregulering reeds tydens die doelwitbeplanningsfase gelê word, wanneer dit belangrik is dat die individu intrinsiek gemotiveerd is en doelwitte met 'n hoë mate van selfeffektiwiteit kan ontwikkel en beplan. Daar is aangetoon dat kreatiwiteit waardevol tydens hierdie fase is omdat dit intrinsieke motivering en selfeffektiwiteit bevorder, deurdat dit aan die individu 'n addisionele vaardigheid verskaf waarmee hy of sy rigiede

vasgelegde denkstyle kan verander, veral om opnuut te beplan en nuwe, toepaslike doelwitte met selfvertroue te kan visualiseer en te implementeer. Terselfdertyd skep kreatiwiteit 'n mate van kollektiewe outonomie wat groepskohesie en sinergie bevorder deur sosiale interaksie en 'n gevoel van samehorigheid.

Tydens die doelwitbereikingsproses is dit belangrik dat die individu sy of haar eie gedrag moniteer, goeie selfbeheer toepas en indagtig moet wees sodat doelwitte effektief bereik kan word en wysigings ten opsigte van geantisipeerde diskrepansies vroegtydig en effektief gemaak kan word. Kreatiwiteit is veral hier belangrik omdat dit die individu toerus met beide rasionele en intuïtiewe prosesse waarmee gedrag gemoniteer kan word. Dit ondersteun voorts selfbeheer deur die vermoë om nuwe idees te visualiseer wanneer die blokkering van doelwitte geantisipeer word, deur veral gedrag om te skakel na iets wat binne die konteks toepaslik en bruikbaar kan wees eerder as om noodwendig of outomaties gedrag te inhibeer. Kreatiwiteit bevorder veral ook indagtigheid omdat dit 'n persoon help om meer buigsaam en vernuwend te dink, en om 'n oopheid te ontwikkel vir sinvolle en toepaslike alternatiewe.

Tydens die aanpassingsfase moet die individu diskrepansies tussen gestelde doelwitte en huidige gedrag hanteer deur veral 'n toepaslike sintese tussen die wysiging van gedrag (assimilasie) en wysiging van doelwitte (akkommodasie) te vind en uit te oefen. Die gevolgtrekking is gemaak dat die kreatiewe persoon, in aansluiting by Langer (2005b, p. 97), bereid is om te aanvaar dat, "*mistakes symbolize our willingness to be in the present*", en diskrepansies tussen doelwitte en uitkomste daarom nie as mislukkings beleef nie, maar eerder as uitdagings wat meer (kreatiewe) alternatiewe beskikbaar stel.

Die oorkoepelende gevolgtrekking kan dus gemaak word vanuit die literatuuroorsig dat kreatiwiteit eerstens tydens elke fase van selfregulering 'n bepalende rol kan speel, en tweedens dat dit 'n belangrike, selfs onontbeerlike aspek van selfregulering skyn te wees; veral in die geval van meer komplekse situasies, met skaars hulpbronne en moeilik bereikbare doelwitte.

7.2.2 Doelwit twee: 'n Verkenning van die empiriese samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit

Die spesifieke doel hier ter sprake, soos aangetoon in hoofstuk vier, was om die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit in 'n domein-spesifieke area van kreatiwiteit, naamlik skilderkuns, te verken.

Die gevolgtrekking is gemaak dat die manier waarop die groep skilders selfregulering en kreatiwiteit beleef grootliks met die literatuuroorsig ooreenstem, maar dat dit sekere aspekte van die samehang duideliker beklemtoon en meer spesifieke inligting na vore bring. Dié gevolgtrekking is gebaseer op die bevinding dat kreatiwiteit en selfregulering, volgens die skilders se belewenis, op vyf duidelik onderskeibare maniere saamhang.

Eerstens reflekteer en verhoog kreatiwiteit intrinsieke motivering deurdat dit uitdrukking gee aan hulle skeppende self wat in lyn is met hulle waardes. Tweedens skakel kreatiwiteit onsekerheid en lae selfeffektiwiteit in iets positief om, veral deurdat dit indagtigheid fasiliteer wat die skilders in staat stel om oop te wees vir hoe dinge self ontvou en hulle toelaat om die onbekende te verken. Dit blyk dat kreatiwiteit 'n observerende ego, wat 'n persoon laat reageer op 'n selfbelewenis sonder kritiek en met

groeïende vertroue, ontwikkel. Derdens bevorder kreatiwiteit aanpasbare selfbeheer, omdat kreatiwiteit vereis dat struikelblokke deur konstante monitering en herevaluering oorkom moet word. Vierdens bevorder kreatiwiteit indagtigheid - wat uiteindelik weer kreatiewe probleemoplossing toelaat en die vermindering van gewoontegedrag asook die fasilitering van selfbeheer en outonomieit tot gevolg het. Laastens motiveer kreatiwiteit assimilasië, met ander woorde, volgehoue deursettingsvermoë om doelwitte te laat realiseer. Dit gebeur egter moontlik ten koste van 'n sintese tussen assimilasië en akkommodasië, maar in die geval van die deelnemers in hierdie fase van die studie, het dit waarskynlik eerder beteken dat kreatiwiteit verhoed dat doelwitte prematuur opgegee word voordat beskikbare hulpbronne nie ten volle benut is nie.

Die oorkoepelende gevolgtrekking uit hoofstuk vier kan dus gemaak word dat die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit nie net teoreties nie, maar ook empiries ondersteun kan word. Dit is veral so omdat die skilders in hierdie fase van die studie baie duidelik die twee konsepte as interafhanklik in hulle eie werk beleef, en hierdie interafhanklikheid baie duidelik aan die hand van praktiese voorbeelde kon demonstreer. Hierdie gevolgtrekking het aanleiding gegee tot die ontwikkeling van die skilderkursusprogram wat in hoofstuk vyf beskryf is.

7.2.3 Doelwit drie: Die evaluering van die skilderkursusprogram

Die spesifieke doel hier ter sprake, soos aangedui in hoofstuk ses, was om 'n kreatiewe skilderkursusprogram waarvan die fokus die bevordering van selfregulering is te ontwikkel, toe te pas, en te evalueer spesifiek vir individue met gebrekkige selfreguleringsvaardighede.

Daar is bevind dat die kreatiwiteitsprogram wat vir hierdie studie ontwikkel is, 'n prakties betekenisvolle en positiewe verandering in outonomie, selfevaluering, indagtigheid, en besluitneming, asook 'n sigbare verandering in deursettingsvermoë, by die eksperimentele groep teweeggebring het. Hierdie veranderinge was tot drie weke na die program steeds volhoubaar. In teenstelling hiermee het slegs indagtigheid, met medium effek, by die kontrolegroep verbeter terwyl selfevaluering 'n prakties betekenisvolle terugval getoon het. Voorts was die verbetering in indagtigheid by die eksperimentele groep prakties betekenisvol beter as die ooreenstemmende groei in indagtigheid by die kontrolegroep, terwyl outonomie en besluitneming met medium effek beter was.

Indagtigheid het veral uitgestaan as die aspek van selfregulering waarin daar die meeste groei plaasgevind het in terme van beide binnegroep- en tussengroepverskille. Die gevolgtrekking wat hieruit gemaak kan word is dat die program veral die deelnemers in staat gestel het om suiwerder waar te neem en onpartydig te prosesseer – tipiese eienskappe geassosieer met kreatiewe indagtigheid wat Langer (2005a) ook beskryf as die vermoë om onbevooroordeeld waar te neem, wisselende kontekste en perspektiewe in ag te neem, en afstand te doen van vooropgelegde of geïkte gedrags- en denkpatrone.

Die verbetering in outonomie, selfevaluering, besluitneming, en in 'n mindere mate deursettingsvermoë, bewys dat die program waardevolle potensiaal toon om belangrike aspekte tydens elke fase van selfregulering te verbeter. Hierdie bevinding ondersteun grotendeels die teoretiese en empiriese samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit soos in die vorige hoofstukke aangetoon, en impliseer dat hierdie samehang relatief doeltreffend in die skilderkunsprogram, binne die teoretiese en praktiese

raamwerk wat daarvoor gebruik is, toegepas is. Hoewel deursettingsvermoë slegs met medium effek verbeter het, is dit tog noemenswaardig omdat dit die aanname wat in hoofstuk vier aangetoon is (dat kreatiwiteit assimilase en dus deursettingsvermoë verhoog) bevestig. Die kwalitatiewe observasie ondersteun die bevindinge van die kwantitatiewe resultate, maar toon bykomend aan dat positiewe affek en *flow* as natuurlike gevolge van kreatiwiteit 'n baie belangrike rol speel in die fasilitering van intrinsieke motivering.

Die oorkoepelende gevolgtrekking uit hoofstuk ses is daarom dat die kreatiwiteitsprogram wat vir hierdie studie ontwikkel is, 'n betekenisvolle, positiewe verandering in selfregulering by 'n groep deelnemers met gebrekkige selfregulering teweeggebring het. Die feit dat die program wel selfregulering in al die fases bevorder, kan moontlik impliseer dat die program goed gebalanseer is en selfregulering oor 'n wye veld aanspreek, asook dat die bevindinge uit die eerste twee fases van die navorsing toepaslik in die ontwikkeling van die program geïntegreer is. Die uiteindelijke waarde van die studie kan egter nie beoordeel word alvorens die leemtes daarvan ook in konteks geplaas word nie.

7.3 LEEMTES

Enkele leemtes val op in hierdie studie. Een hiervan is dat die navorsing nie bevestig in watter mate hierdie verbetering in selfregulering volhoubaar is oor die langer termyn nie. In hierdie geval was dit nie prakties moontlik om 'n verdere natoets te doen nie, en dit is beslis 'n leemte van die studie. Die navorsing bevestig ook nie of die program selfregulering in normaal-funksionerende individue, of enige ander groep as wat in hierdie navorsing deelgeneem het, sal bevorder nie. Die navorsing toon egter wel

opwindende potensiaal met betrekking tot die verbetering van selfregulering in persone waar gebrekkige selfregulering 'n deurslaggewende rol ten opsigte van hul wanfunksionering speel.

Die verkenning van die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit is met 'n groep relatief goed-funksionerende skilders gedoen, maar die toepassing van die program is slegs onderneem met psigiatrisie pasiënte. Daar is egter geen formele evaluering van onderliggende gemoedsversteurings by die skildergroep gedoen nie, en geen vooraf-evaluering van die pasiënte se vlak van kreatiwiteit is onderneem nie. Bevestiging van hierdie veranderlikes kan belangrike inligting verskaf in verband met individuele verskille tydens die program by die pasiënte. Dit kan ook die weg baan vir verdere navorsing oor die dinamika tussen selfregulering en kreatiwiteit by kunstenaars met hoë kreatiwiteit, maar lae selfregulering weens patologie.

Die tydsduur van die program is ook as leemte geïdentifiseer, aangesien daar moeite ondervind is om al die konsepte en oefeninge binne die beperkte tyd te voltooi omdat die deelnemers teen verskillende tempos gewerk het. Die tydsduur per sessie is voldoende maar deelnemers sal waarskynlik in 'n groter mate daarby baat as die program oor verskeie dae kon strek om meer geleentheid te bied vir meer inoefening van nuutverworwe vaardighede, wat die deelnemers weer sal help om meer geleidelik en reflektief waardering vir hul eie vermoëns te ontwikkel.

Ten spyte van hierdie leemtes word die bevindinge steeds as waardevol beskou.

7.4 AANBEVELINGS

7.4.1 Aanbevelings vir die praktyk

Kreatiwiteitsopleiding met die doel om kreatiwiteit per se te verbeter is 'n reeds gevestigde praktyk (vergelyk De la Harpe, 2006; Xu, 2005; & Yusuf, 2009) en het ten doel om individue binne 'n spesifieke domein beter te laat funksioneer. Die bevordering van selfregulering deur middel van kreatiwiteitsopleiding hou egter groter algemene voordele in vir psigologiese welstand oor 'n wyer spektrum, aangesien die vaardighede wat hier geleer word, ook toegepas kan word op aspekte van die alledaagse lewe. Verdere navorsing in hierdie verband (en heelwat verfyning van die huidige program) word egter aanbeveel. Dit blyk wel uit die resultate dat pasiënte in 'n psigiatryse hospitaalkonteks hierby kan baat en dat dit hul selfregulerende vaardighede verhoog wat daarop neerkom dat hierdie of 'n soortgelyke program met vrag aangewend kan word in soortgelyke omstandighede. Alvorens dit kan plaasvind, word verdere navorsing oor die langtermyn effek van hierdie tipe program egter benodig.

7.4.2 Aanbevelings vir verdere navorsing

Die leemte hierbo aangedui, naamlik dat dit onduidelik is of sommige van die selfreguleringsaspekte 'n positiewe uitkringende of selfs kousale effek op die ander faktore het, vereis verdere navorsing. Die vraelyste in hoofstuk vier is deur skilders voltooi wat op die oog af optimaal funksioneer; hierdie aanname word gebaseer op hul entoesiasme, die gehalte en stiptelikheid van hul terugvoer, asook die feit dat hul ten tye van die steekproef aktief en produktief besig was om kreatiewe werk te lewer. Indien daar onderliggende psigologiese probleme of premorbiede patologie by die deelnemers bestaan het, was dit nie waarneembaar nie en is ook nie gemeld nie. Die deelnemers se

werklike vlak van psigologiese welstand en hul geassosieerde selfregulerende vermoëns is dus onbekend, en is ook nie getoets nie. Daar word egter aangeneem dat, as gevolg van die selfregulerende aspekte wat aangetref word in hul kreatiwiteit, hul wel oor genoegsame selfreguleringskapasiteit beskik wat met die nodige leiding uit die kreatiewe proses geïdentifiseer en oorgedra kan word na die hantering van alledaagse lewensaspekte. So 'n oordrag sal slegs moontlik wees indien hul daarin slaag om hul eie kreatiwiteit as 'n bron van selfregulerende eienskappe te sien as iets wat ook in hul persoonlike lewe van nut kan wees. Die ideale situasie, en waarskynlik 'n leemte in hierdie studie, sou wees om hierdie aanname te toets deur verdere navorsing om vas te stel watter tipe terapeutiese program geskik sou wees vir 'n groep skilders om hul bewese selfregulerende kreatiwiteit te benut om, via 'n konteksverskuiwing, aldus Patton (2002), ook lewenseise buite die grense van skilder beter te hanteer.

Sekere aspekte van kreatiwiteit soos waardes, wysheid, en die belang van die estetiese duik periodiek op in hierdie studie. Dit word egter nie verder ondersoek nie en die invloed wat dit op selfregulering het kom dus ook nie ter sprake nie, alhoewel dit by implikasie wel verbind word met indagtigheid (Brown *et al.*, 2007a; Shapiro & Carlson, 2009) en met waardesisteme by selfdeterminering (Brown & Ryan, 2003). Die vraag of bovermelde aspekte 'n moontlike oorbrugging sou kon inhou tussen kreatiwiteit en selfregulering, oftewel kreatiewe selfregulering, regverdig verdere navorsing.

Daar is vroeër aangedui dat aangesien die program selfregulering in al die fases van doelwitbereiking bevorder het, dit moontlik impliseer dat die program goed gebalanseer is en dat dit daarom selfregulering oor 'n wye veld aanspreek, maar dit kan ook beteken dat dit een spesifieke aspek van selfregulering baie sterker aanspreek, wat 'n uitkringende effek op die res kan hê. Outonomie en indagtigheid is hier as

moontlikhede genoem, veral omdat beide as fundamenteel tot die ander aspekte van selfregulering beskou word. Hierdie aanname kan nie direk uit die resultate van hierdie studie gemaak kan word nie, en behoort in verdere navorsing ondersoek te word.

7.5 GEÏNTEGREERDE GEVOLGTREKKING

Selfregulering as 'n sterkte in psigologiese welstand is onbetwisbaar geboekstaaf in die navorsing van die veld. Die beskouing van selfregulering as 'n kreatiewe proses plaas die fokus op die ontwikkeling en toepassing daarvan op 'n wyse wat eie is aan die aard van die mens – die behoefte om uitdrukking aan die self te gee en te kan skep. Kreatiwiteit integreer moeiteloos met die interaktiewe fases en faktore van die selfreguleringproses, waar dit 'n versterkende rol speel maar ook selfregulering aanvul veral tydens meer veeleisende omstandighede. Die belewenis van betekenisvolle, positiewe verandering in terme van selfregulering by 'n groep deelnemers na deelname aan 'n skilderkunsprogram ondersteun die argument van hierdie studie dat daar 'n samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit bestaan, wat toepaslik benut kan word om selfregulering as individuele vaardigheid effektief te bevorder. Sekere leemtes het in hierdie studie na vore gekom, veral ten opsigte van die langtermyndoeltreffendheid van die program en ander leemtes soos wat aangedui is, maar dit skep terselfdertyd ruimte om verdere navorsing na die samehang tussen selfregulering en kreatiwiteit te regverdig.

BRONNELYS.

- Adam, A. (1996). Fostering creativity in student teachers. *Community Review*, 14, 52-59.
- Al Dobobain, N. A. (2006). Exploring the relationship between self-regulation and creativity. *Humanities and Social Sciences*, 67(1-A), pp. 88-112.
- Albert, R. S., & Runco. M. A. (1999). A history of research on creativity. In R. J. Steinberg, (Ed.), *Handbook of creativity* (pp. 16-31). Cambridge: Cambridge University Press.
- Amabile, T. M. (1983). *The social psychology of creativity*. New York: Springer.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to "The social psychology of creativity."* Boulder, CO: Westview Press.
- Amabile, T. M., & Hennessey, B. A. (1992). The motivation for creativity in children. In A. K. Boggiano, & T. S. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: a social-developmental perspective* (pp. 54-74). Cambridge: Cambridge University Press.
- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders; 4th ed. (DSM IV). Washington, DC: APA.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 9-22). Washington D.C: APA Books.
- Baer, J., & Kaufman, J. C. (2006). Creativity research in English-speaking countries. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The international handbook of creativity* (pp. 10-38). New York: Cambridge University Press.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report. The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Ballot, M. (1996). *Bettie-Cilliers Barnard: Bowêreldse perspektiewe*. Kaapstad: Human en Rousseau.

- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as a foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366–380.
- Baltes, P. B., & Freund, A.M. (2003) Human strenghts as the orchestration of wisdom and selective optimization with compensation. In L. G Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 23-35). Washington D.C: APA Books.
- Bandura, A. (1996). Failures in self-regulation: Energy depletion or selective disengagement? *Psychological Inquiry*, 7, 20-24.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 245-254.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive functions of the self. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 408-448). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2010). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.

- Benack, S., Basseches, M., & Swan, T. (1989). Dialectical thinking and adult creativity. In J. A. Glover, R. R. Ronning, & C. R. Reynolds (Eds.), *Handbook of creativity* (pp. 199–208). New York: Plenum Press.
- Bermudez, J. (2006). Personality science, self-regulation, and health behavior. *Applied Psychology: An International Review*, 55(3), 386-396.
- Bilalic, M., McLeod, P., & Gobert, F. (2008). Why good thoughts block better ones: The mechanism of the pernicious einstellung (set) effect. *Cognition*, 108(3), 652-61.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106-118.
- Blanke, O., & Pasqualini, I. (2012). Changes in the visual arts after interference with the right brain. *Frontiers in Neuroscience*, (5)154, 1-10. doi: 10.3389/fnhum.2011.00154
- Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 199-231.
- Boekaerts, M., Maes, S., & Karoly, P. (2005). Self-regulation across domains of applied psychology: Is there an emerging consensus? *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 149-154.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.). (2005). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Elsevier Academic Press.
- Bolkan, C.R. (2006). *Goal pursuits and mental health in later life* (Unpublished doctoral thesis). University of Michigan: Michigan.
- Bornovalova, M. A., Fishman, S., Strong, D. R., Kruglandski, A. W., & Lejuez, C. W. (2008). Borderline personality disorder in the context of self-regulation: Understanding symptoms and hallmark features as deficits in locomotion and assessment. *Personality and Individual Differences*. 44, 22-31.

- Botha, K. F. H. (2012). Self-regulation as psychological strength in South Africa: A review. In M. P. Wissing (Ed.), *Well-being research in South-Africa* (pp. 105-124). Dordrecht: Springer.
- Boudaille, G. (1976). *Expressionists*. (vertaal uit Frans deur I. M. Paris). New York, NY; Tabard Press.
- Bradley, R. T., Atkinson, M., Tomasino, D., Rees, R. A., & Galvin, P. G. (2009). Efficacy of the Early HeartSmarts Program in promoting social, emotional and cognitive development. Boulder Creek, Cal: Institute of Heartmath.
- [http://www.heartmathbenelux.dot.com.facilitating_sept09.pdf.]
- Brandstädter, J., & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- Brandstädter, J. (2006). Adaptive resources in later life. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: contributions to positive psychology* (pp. 143-164). New York: Oxford University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-102.
- Briones, E., Tabernero, C. & Arenas, A. (2008). Effects of disposition and self-regulation on self-defeating behaviour. *The Journal of Social Psychology*, 147(6), 657-679.
- Brown, C. (2008). The importance of making art for the creative arts therapist: An artistic inquiry. *The Arts in Psychotherapy*, 35, 201-208.
- Brown, J. (2008). The inward path: mysticism and creativity. *Creativity Research Journal*, 20(4), 365-375.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without. A self-determination theory perspective. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 105-124). Hoboken, NU: Wiley.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2006). *Induced mindfulness as a predictor of positive emotional, and task performance outcomes*. Ongepubliceerde manuskrip. University of Rochester, Rochester, NY.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007a). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007b). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272-281.
- Bryman, A. (2012). *Social research Methods (4th Ed.)*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Bryson, N. (1993). *Vision and painting: The logic of the gaze*. New Haven and London: Yale University Press.
- Buchweld, N, Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal of Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Büzner, H., & Hennerici, M. G. (2007). Lovis Corinth: Integrating hemineglect and spatial distortions. *Frontiers of Neurology and Neuroscience*, 22, 30-43.
- Caprara, G.V. & Cervone, D. (2003) A conception of personality for a psychology of human strengths: personality as an agentic-selfregulating system. In L. G. Aspenwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A personality of human strengths. Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 61-74). Washington, DC: APA.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29, 253-260.

- Carver, C. S. (2004). Self-regulation of action and affect. In R. F. Baumeister, & K. D. Vohs, (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 13-39). New York: Guilford Press.
- Carver, C. S., Johnson S. L., & Joormann, J. (2008). Serotonergic function, two-mode models of self-regulation, and vulnerability to depression: What depression has in common with impulsive aggression. *Psychological Bulletin*, 134(6), 912–943.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111-135.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). On the structure of behavioral self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 42-85). San Diego, CAL: Academic Press.
- Cervone, D., Shadel, W. G., Smith, R. E., & Fiori, M. (2006) Self-regulation: Reminders and suggestions from personality science. *Applied Psychology: An International Review*, 55(3), 333-385.
- Chang, J. W., Huang, D. W., & Choi, J. N. (2012). Is task autonomy beneficial for creativity? Prior task experience and self-control as boundary conditions. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40 (5), 705-724.
- Chatterjee, A. (2004). The neuropsychology of visual artistic production. *Neuropsychologia*, 42(11), 1568-1583.
- Chávez-Eakle, R. A., Graff-Guerrero, A., Garcia-Reyna, J. C., Vaugier, V., & Cruz-Fuentes, C. (2007). Cerebral blood flow associated with creative performance: A comparative study, *Neuroimage*, 38(3), 519-528.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Covey, S. R. (1989). *The seven habits of highly effective people. Restoring the character ethic*. London: Simon & Schuster.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of the systems perspective for the study of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of human creativity* (pp. 313-338). New York: Cambridge University Press.
- Dacey, J. S., & Lennon, K. H. (1998). *Understanding creativity: The interplay of biological, psychological, and social factors*. San Francisco: Josey-Bass, Inc.
- De Bono, E. (1993). *Serious creativity*. New York, N.Y.: HarperCollins.
- De Bono, E. (1995). Serious creativity. *Journal for Quality and Participation*, 18(5), 12-19.
- De la Harpe, D. E. (2006). *Cognitive and behavioural strategies for fostering creativity in graphic design education*. (Unpublished doctoral thesis). North-West University, Potchefstroom Campus.
- De Ridder, D. T. D., & De Wit, J. B. F. (2006). Self-regulation of health behavior: Concepts, theories, and central issues. In D. T. D. de Ridder & J. B. F. de Wit (Eds.), *Self-regulation in health behaviour* (pp. 1-23). Chichester, UK: Wiley.
- Deci, E. L. (1992). On the nature and functions of motivation theories. *Psychological Science*, 3(3), 167-171.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 16(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.

Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.

Demetriou, A. (2000). Organization and development of self-understanding and self-regulation. Toward a general theory. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 209-251). San Diego, CAL: Academic Press.

Diaz , R. M., & Fruhauf, G. (1991). The origins and development of self-regulation: A developmental model on the risk for addictive behaviours. In N. Heather, W.R. Miller, & J. Greely (Eds.), *Self-control and addictive behaviours* (pp. 83-106). Sydney: Maxwell Macmillan.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.

Edwards, B. (1989). *Drawing on the right side of the brain: How to unlock your hidden artistic talent*. London: Fontana

Edwards, B. (2004). *Color: A course in mastering the art of mixing colors*. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin.

Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2000). Self-regulation and distress in clinical psychology. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 569-601). San Diego, CAL: Academic Press.

Erfer, T., & Ziv, A. (2006). Moving toward cohesion: Group dance/movement therapy with children in psychiatry. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 238-246.

Eubanks, D. L., Murphy, S. T., & Mumford, M. D. (2010). Intuition as an influence on creative problem-solving: The effects of intuition, positive affect, and training. *Creativity Research Journal*, 22(2), 170-184.

- European Commission, Brussels. (2008). *Proposal for a decision of the European Parliament and of the Council concerning the European Year of Creativity and Innovation (2009)*.
<http://www.edu-inno.bme.hu> (nageslaan 12 Mei 2012).
- Eysenck, H. J. (1994). Creativity and personality: Word association, origence, and psychoticism. *Creativity Research Journal*, 7, 209–216
- Feldhusen, J. F. & Goh, B. E. (1995). Assessing and accessing creativity: An integrative review of theory, research, and development. *Creativity Research Journal*, 8(3), 231-247.
- Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2011). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies* (online) DOI 10.1007/s10902-011-9292-4.
- Fishbach, A., & Shah, J. Y. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 820-832.
- Fitzpatrick, J. L., Sanders, J. R., Blaine, R., & Worthen, B. R. (2004). *Program evaluation: Alternative approaches and practical guidelines* (3rd ed.). New York: Pearson Education, Inc.
- Fraser, J. L. (2010). The determined painter: Sir Frederick Banting: *Canadian Medical Association Journal*, 182(14), doi: 10.1503/cmaj.101232
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behaviour engagement. *Motivation & Emotion*, 27, 199-223.
- Gebhardt, W. A. (2006). Contextualizing health behaviors: The role of personal goals . In D. T. D. de Ridder & J. B. F. de Wit (Eds.), *Self-regulation in health behaviour* (pp. 27-43). Chichester, UK: Wiley.
- Getzels, J. W. (1975). Problem-finding and the inventiveness of solutions. *Journal of Creative Behavior*, 9, 12-18.

- Gibbons, F. X., Gerrard, M., Reimer, R. A., & Pomery, E. A. (2006). Unintentional behavior: A subrational approach to health risk. In D. T. D. de Ridder & J. B. F. de Wit (Eds.), *Self-regulation in health behaviour* (pp. 45-70). Chichester, UK: Wiley.
- Gibbons, F. X., Gerrard, M., & Lane, D. J. (2003). A social reaction model of adolescent health risk. In J. M. Suls & K. A. Wallston (Eds.), *Social psychological foundation of health and illness* (pp. 107-136). Oxford, UK: Blackwell.
- Glăveanu, V. D. (2011). Children and creativity: A most (un)likely pair. *Thinking skills and Creativity*, 6, 122-131.
- Glazer, E. (2009) Rephrasing the madness and creativity debate: What is the nature of the creativity construct? *Personality and Individual Differences*, 46(8), 755–764.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life-coaching: Enhancing goal-striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142-149.
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 605-608.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). London: Sage
- Guilford, J.P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444-454.
doi:10.1037/h0063487
- Guilford, J.P. (1959). Three faces of intellect. *American Psychologist*, 14(8), 469-479. doi: 10.1037/h0046827
- Guignard, J. & Lubart, T. (2006). Is it reasonable to be creative? In J. Kaufman & J. Bare (Eds.), *Creativity and reason in cognitive development* (pp. 269-281). New York: Cambridge University Press.

- Hadwin, A. F., & Winne, P. H. (2001). CoNoteS2: A software tool for promoting self-regulation. *Educational Research and Evaluation*, 7(2-3), 313-334.
- Hallinan, J.T. (2009). *Why we make mistakes*. New York, N.Y: Broadway Books.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of lifespan development. *Psychological Review*, 117(1), 32- 60.
- Hemingway, F., Carroll, A., & Bower, J. (2010, February). *Mindfields. A self-regulatory intervention empowering young people at risk*. Paper presented at the 2nd Australian Conference of Positive Psychology, Melbourne, Australia.
- Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (1988). The conditions of creativity. In R.J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity* (pp. 11-38). New York: Cambridge University Press.
- Higgins, E.T. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review*, 113(3), 439-460.
- Higgins, E. T., Grant, H., & Shah, J. (1999). Self-regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 244-266). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Hofer, J., Busch, H, & Kärtner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25(3), 211-224.
- Hoffmann, J., & Russ, S. (2012). Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(2), May 2012, 175-184. doi: 10.1037/a0026299
- Holmes, B (2004). Artistic autonomy and the communication society. *Third Text*. 18(6), 547-555. doi: 10.1080/0952882042000284952
- Houtz, J. C. (Ed.).(2003). *The educational psychology of creativity*. Cresskill, N.J: Hampton Press.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being and evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology, Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264–274
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, R., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.
- Jackson, T., Mackenzie, J., & Hobfoll, S. E. (2000). Communal aspects of self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 275-302). San Diego, CAL: Academic Press.
- Jamison, K. R. (1994). *Touched with fire: Manic depressive illness and the artistic temperament*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R., Scheikh, S., & Hepp, S. (2009). Proscriptive versus prescriptive morality: Two faces of moral regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 521-537.
- Johnson, R.B., Onwuegbuzie, A.J., & Turner, L.A. (2007). Towards a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. I. (1992). Effectiveness of a meditation-based reduction program in the treatment of anxiety. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936-942.
- Kanfer, R. (2005). Self-regulation research in work and I/O psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 186–191.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.

- Karoly, P., Boekaerts, M., & Maes, S. (2005). Towards consensus in the psychology of self-regulation: How far have we come? How far do we have yet to travel? *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 300-311.
- Kaufman, J. C., & Bauer, J. (2004). Hawking's Haiku, Madonna's Math: why it is hard to be creative in every room of the house. In R. J. Steinberg, E. L. Grigorenko & J. L. Singer (Eds.), *Creativity: from potential to realization*. Washington, DC: APA.
- Kaufman, A. B., Kornilov, S. A., Bristol, A. S., Tan, M., & Grigorenko, E. L. (2006). The neurobiological foundations of creative cognition. In J. C. Kaufman and R. J. Sternberg (Eds.), *Cambridge handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (Eds.). (2006). *The international handbook of creativity*. New York: Cambridge University Press.
- Kennon, M. S., & Gunz, A. (2009). Psychological needs as basic motives, not just experiential requirements. *Journal of Personality*, 77(5), 1467 – 1492.
- Klausen, S. S. H. (2010). The notion of creativity revisited: A philosophical perspective on creativity research. *Creativity Research Journal*, 22(4), 347-360.
- Knights, M. (2007). *Environment and process: Exploring developmental pathways of self-regulatory capabilities in young children at risk*. (Unpublished PhD-dissertation). University of Delaware, Dover.
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness – results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46, 224-230.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning styles and learning spaces: Enhancing experiential learning in higher education. *Academy of Management and Learning*, 4(2), 1-20.
- Kossack, M. S. (2009). Therapeutic attunement: A transpersonal view of expressive arts therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36(1), 13-18.

Kovacs, M., Sherrill, J., George, C. J., Pollock, M., Tumuluru, R. V., & Ho, V. (2006).

Contextual emotion-regulation therapy for childhood depression: Description and pilot testing of a new intervention. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45(8), 892-903.

Kramer, U. (2010). Defence and coping in bipolar affective disorder: Stability and change of adaptational processes. *British Journal of Clinical Psychology*, 49, 291–306.

Krefting, L. (1991). Rigor in qualitative research: The assessment of trustworthiness. *The American Journal of Occupational Therapy*, 45(3), 1-19.

Kuhl, J., Kazén, M., & Koole, S. L. (2006). Putting self-regulation into practice: A user's manual. *Applied Psychology: An International Review*, 55(3), 408-418.

Kumashiro, M., Rusbult, C.E., & Finkel, E.J. (2008). Navigating personal and relational concerns: the test for equilibrium. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 94-110.

Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482-495.

Langer, E. J. (2005a). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 214-230). Oxford: Oxford University Press.

Langer, E.J. (2005b). *On becoming an artist. Reinventing yourself through mindful creativity*. New York: Ballantine Books.

Langer, E.J. (2006). *Mindfulness*. Reading, Mass: Addison-Wesley Publishing Company.

Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.

- Laureano, C. M. D. (2008). *Coping and psychological well-being of university rugby players*. (Ongepubliseerde PhD-proefskrif). Noordwes-Universiteit: Potchefstroomkampus.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Leary, M. R. (2004). The function of self-esteem in terror management theory and sociometer theory. *Psychological Bulletin*, 130(3), 478-482. doi: 10.1037/0033-2909.130.3.3478.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press
- Leontiev, A. A. (2006). Units and levels of activity. *Journal of Russian and East European Psychology*, 44(3), 30-46.
- Leventhal, H., & Mora, P. A. (2005). Is there a science of the processes underlying health and illness Behaviors? A comment on Maes and Karoly. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 255-266.
- Lezak, M. D. (1995). *Neuropsychological assessment*. New York: Oxford University Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. (1985). *Naturalistic Enquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Liu, D., Chen, X. P., & Yao, X. (2011). From autonomy to creativity: a multilevel investigation of the mediating role of harmonious passion. *Journal of Applied Psychology*, 96(2), 294-309.
- Lubart, T. I., & Guignard, J. (2004). The generality-specificity of creativity: A multivariate approach. In R. J. Sternberg, E. L. Grigorenko, & J. L. Singer (Eds.), *Creativity: From potential to realization* (pp. 43-56). Washington, DC: APA.
- MacKinnon, D. W. (1962) The nature and nurture of creative talent. *American Psychologist*, 17:484-95, 1962.
- Maes, S., & Karoly, P. (2005) Self-regulation and intervention in physical health and illness: A review. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 267-299.

- Mapes, J. J. (2003). *Quantum leap thinking. An owner's guide to the mind*. Naperville, ILL: Sourcebook, Inc.
- Matthews, G., Schwan, V. L., Campbell, S. E., Saklofske, D. H. & Mohamed, A. A. R. (2000). In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 171-207). San Diego, CAL: Academic Press.
- Michie, S., Whittington, C., McAteer, J., & Abraham, C. (2008). *Does behavior matter: What works in self-regulation interventions?* Paper presented at the 29th International Congress of Psychology, Berlin, Germany, July.
- Mihov, K. M., Denzler, M., & Forster, J. (2010). Hemispheric specialization and creative thinking: A meta-analytic review of lateralization of creativity. *Brain and Cognition*, 72,(3), 442-448.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. In N. Heather, W. R. Miller & J. Greeley (Eds.), *Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3-79). Sydney: Maxwell Macmillan Publishing Australia.
- Miller, D. C. & Byrnes, J. P. (2001). Adolescents' decision making in social situations: A self-regulation perspective. *Applied Developmental Psychology*, 22, 237-256.
- Miller, A.L., Rathus, J. H. & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay gratification. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (pp. 99-129). London: Guilford Press.
- Moran, S. (2010). The role of creativity in society. In J. C. Kaufman and R. J. Sternberg (Eds.), *Cambridge handbook of creativity* (pp.74 92). Cambridge: Cambridge University Press.

- Murphy, C. (2008). The line between artistic creativity and psychopathology: Salvador Dali. *Personality and Individual Differences*, 46, (8), 765–774.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 744-789.
- Neal, D. J. & Carey, K. B. (2004). Developing discrepancy within self-regulation theory: Use of personalized normative feedback and personal strivings with heavy-drinking college students. *Addictive Behaviors*, 29, 281-297.
- Neuman, W. L. (1994). *Social research methods*. Boston: Allan and Bacon.
- Nelson, B., & Rawlings, D. (2007). Its own reward: A phenomenological study of artistic creativity. *Journal of Phenomenological Psychology*, 38, 217-255.
- Newton, S. J. (2001). *Painting, psychoanalysis, and spirituality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nidecker, M. F. (2007). Self-regulation and women undergraduate binge and non-binge drinkers. (PhD-dissertation abstract). University of Maryland, Baltimore County.
<http://www.umbc.edu>
- Niu, W. H. & Sternberg, R. J. (2006). The philosophical roots of Western and Eastern conceptions of creativity. *The Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 26, 1001-1021.
- Novick, J., & Novick, K. K. (2001). Two systems of self-regulation. In J. R. Brandell (Ed.), *Psychoanalytic approaches to the treatment of children and adolescents. Tradition and transformation* (pp. 95-122). Binghamton, NY: The Haworth Press, Inc.
- Ochse, R. (1990). *Before the gates of excellence. The determinants of creative genius*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Oettingen, G., Pak, H., & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal setting: turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 736-753.
- Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212–222.
- Parjanen, S. (2012). Experiencing creativity in the organization: From individual creativity to collective creativity. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 7, 109-128.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Methodological issues in positive psychology and the assessment of character strength. In A. D. Ong & M. van Dulmen (Eds.), *Handbook of methods in positive psychology* (pp. 292-305). New York: Oxford University Press.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Petersen, I., Bhana, A., Flisher, A. J., Swartz, L., & Richter, L. (eds.). (2010). *Promoting mental health in scarce-resource contexts: emerging evidence and practice*. Cape Town: HSRC Press
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Piirto, J. (1992). *Understanding those who create*. Ohio: Psychology Press.
- Piirto, J. (1999). A survey of psychological studies in creativity. In A. S. Fishkin, B. Cramond, & P. Olszewski-Kubelius (Eds.), *Investigating creativity in youth: Research and methods* (pp. 10-25). Cresskill, New Jersey: Hampton Press Inc.
- Plucker, J. A., & Beghetto, R. A. (2004). Why creativity is domain general, why it looks domain specific, and why the distinction does not matter. In R. J. Steinberg, E. L. Grigorenko, &

J. L. Singer (Eds.), *Creativity: From potential to realization* (pp. 153-167). Washington, DC: American Psychological Association.

Plucker, J. A., Beghetto, R. A., & Dow, G. T. (2004). Why isn't creativity more important to educational psychologists? Potentials, pitfalls, and future directions for creativity research. *Educational Psychologist*, 39(2), 83-96.

Pope, R. (2006). *Creativity: Theory, history, practice*. New York: Routledge

Posner, M. I., Rothbar, M. K., Sheese, B. E., & Tang, Y. (2007). The anterior cingulate gyrus and the mechanism of self-regulation. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 7(4), 391-395.

Posner, M. I. (2008). Measuring alertness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1129, 193-199.

Potgieter, J. C., & Botha, K. F. H. (2009). Psychometric properties of the Short Self-regulation Questionnaire (SSRQ) in a South African context. *Journal of Psychology in Africa*, 19(3), 321-328.

Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2003). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks Cole.

Puustinen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Models of self-regulated learning: A review. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45(3), 269-286. doi: 10.1080/00313830120074206

Raybold, S. (2003). Sensory processing: Strategies for teaching kids about self-regulation. <http://www.alertprogram.com> (nageslaan 13 September 2012).

Reis, T. R., Sheldon K. M., Gable S. L., Roscoe J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.

- Richburg, M., & Fletcher, T. (2002). Emotional Intelligence: Directing a child's emotional education. *Child Study Journal*, 32(1), 31-38.
- Riggs, N. R., Sakuma, K., & Pentz, M. A. (2007). Preventing risk for obesity by promoting self-regulation and decision-making skills: Pilot results from the PATHWAYS to Health Program. *Evaluation Review*, 31(3), 287-310.
- Robinson-Riegler, G., & Robinson-Riegler B. (2008). *Cognitive psychology. Applying the science of mind* (2nd Ed.). Boston, New Jersey: Pearson.
- Robson, S. (2006). *Developing thinking and understanding in young children*. London: Routledge.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. New York, N.Y: Mariner Books.
- Root-Bernstein, R., & Root-Bernstein, M. (2004). Artistic scientists and scientific artists: The link between polymathy and creativity. In R. J. Sternberg, E. L. Grigorenko, & J. L. Singer (Eds.), *Creativity: From potential to realization*. (pp. 127-151). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/10692-008
- Rosch, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry*, 18(4), 258 – 264.
- Ross,T., & Fontao, M. I. (2007). Self-regulation in violent and non-violent offenders: a preliminary report. *Criminal Behaviour and Mental Health*. 17, 171-178.
- Roth, I. (ed.). (2007). *Imaginative minds*. New York: Oxford University Press.
- Rothenberg, A. (1990). *Creativity & madness: New findings and old stereotypes*. Baltimore, MD: John Hopkins University Press.
- Rothman, A. J., Baldwin, A. S., & Hertel, A. W. (2004). Self-regulation and behavior change. Disentangling behavioral initiation and behavioral maintenance. In R.F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (pp. 106-122). London: Guilford Press.

- Runco, M. A. (2006). *Creativity: Theories and themes: Research, development, and practice*. San Diego, Calif.: Elsevier Press.
- Runco, M. A. (2007). Correcting the research on creativity. *Creativity Research Journal*, 19(4), 321 – 327.
- Runco, M. A., & Albert, R. S. (2010). Creativity research: A historical view. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (pp. 3-19). Cambridge: Cambridge University Press.
- Russ, S. W., & Fiorelli, J. A. (2010). Developmental approaches to creativity. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *Cambridge handbook of creativity* (pp. 233-249). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy. Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1585.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. I. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudemonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Sánchez-Ruiz, M. J., Hernández-Torrano, D., Pérez-González, J. C., Batey, M., & Petrides, K. V. (2011). The relationship between trait emotional intelligence and creativity across subjects domains. ©Springer Science+Business Media. *Motiv Lánot*, 35, 461-473.
- Sbordone, R. J., Saul, R. E., & Purisch, A. D. (2007). *Neuropsychology for psychologists, health care professionals, and attorneys*. Boca Raton: LRC Press.
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004) Self-regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (pp. 84-98). London: Guilford Press.

- Schroeder, M. J., & Brandsma, R. (2010). Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy? *British Journal of Psychology*, 101, 95-107.
- Selart, M., Nordström, T., Kuvaas, B., & Takemura, K. (2008). Effects of reward on self-regulation, intrinsic motivation and creativity. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 52(5), 439–458.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation. Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 253-273). San Diego, CAL: Academic Press.
- Sheldon, K. M., & Gunz, A. (2009). Psychological needs as basic motives, not just experiential requirements. *Journal of Personality*, 77(5), 1467–1492.
- Sheldon, K. M., & Filak, M. (2008). Manipulating autonomy, competence, and relatedness in a game-learning context: new evidence that all three matter. *British Journal of Social Psychology*, 47, 267 – 283.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475-486.
- Smith, S. J. (1994). An ethographically informed case study of an art teacher using right brain drawing instructions. (Unpublished PhD- dissertation), Louisiana State University, Baton Rouge, Louisiana.
- Sniehotta, F. (2009). An experimental test of the theory of planned behavior. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 257-270.

Starko, A. J. (1995). *Creativity in the classroom: Schools of curious delight*. White Plains, NY: Longman Publishers.

Sternberg, R. J. (Ed.). (1988). *The nature of creativity: Contemporary psychological perspectives*. New York: Cambridge University Press..

Sternberg, R. J. (Ed.). (1999). *Handbook of creativity*. New York: Cambridge University Press.

Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1999). The concept of creativity: Prospects and paradigms. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (pp. 3–15). New York: Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. (2003). A broad view of intelligence: The theory of successful intelligence. *Consulting Psychology Journal: Practice & Research*, 55, 139–154.

Sternberg, R. J. (2006). Introduction. In J.C. Kaufman & R.J. Sternberg (Eds.), *The international handbook of creativity* (pp. 1-9). New York: Cambridge University Press.

Steyn, H.S. (2009). Manual for the determination of effect size indices and practical significance.

Hyperlink[http://www.puk.ac.za/opencms/export/PUK/html/fakulteite/natuur/skd/handleiding_e.html].

Steyn, A. G. W., Smit, C. F., Du Toit, S. H. C., & Strasheim, C. (1994). *Moderne statistiek vir die praktyk*. Pretoria: Van Schaik Uitgewers.

Stobbeir, K. E. M., Ashford, S. J., & Buyens, D. (2001). Self-regulation of creativity at work: The role of feedback-seeking behavior in creative performance. *Academy of Management Journal*, 54(4), 811–831.

Stohs, J. H. (1992). Intrinsic motivation and sustained art activity among male fine and applied artists. *Creativity Research Journal*, 5(3), 245-252.

Tart, C. T. (1990). Extending mindfulness to everyday life. *Journal of Humanistic Psychology*, 30, 81-106.

- Tierney, P., & Farmer, S. M. (2002). Creative self-efficacy: Its potential antecedents and relationship to creative performance. *Academy of Management Journal*, 45(6), 1137-1148.
- Todd, R. M., & Lewis, M. D. (2008). Self-regulation in the developing brain. In J. Reed & E. J. W. Rogers (Eds.), *Child neuropsychology: Concepts, theory and practice* (pp.285-315). London, UK: Blackwell.
- Torrance, E. P. (1974). *Torrance tests of creative thinking*. Massachusetts: Xerox.
- Torrance, E. P. (1988). The nature of creativity as manifest in its testing. In R. J. Sternberg, (Ed.), *The nature of creativity* (pp. 43-75). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Trice, J. N. (2006). *Perceptions of students with emotional/behavioural disorder regarding their construction of self-determination*. (Unpublished doctoral thesis), University of Delaware, Dover, Delaware.
- Urmson, J. O. (Ed.) (1985). *The concise encyclopedia of western philosophy and philosophers*. Bergville, South Africa: Century Hutchinson.
- Van Dierendonck, D., Rodriguez-Carvajal, R., Moreno-Jiménez, B., & Dijkstra, M. T. M. (2009). Goal integration and well-Being: Self-regulation through inner resources in the Netherlands and Spain. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(5), 746-760.
- Van Genugten, L., Van Empelen, P., Flink, I., & Oenema, A. (2010). Systematic development of a self-regulation weight-management intervention for overweight adults. *BMC Public Health*, 10:649 <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/649>.
- Van Gogh-Bonger, J. (1953). *Verzamelde brieven van Vincent van Gogh (Uitgegeven en toegelicht door J. Van Gogh-Bonger*. Amsterdam: Wêreldbibliotheek.
- Van Steenbergen, H., Band, G. P .H., & Hommel, B. (2009). Reward counteracts conflict adaptation: Evidence for a role of affect in executive control. *Psychological Science*, 20, 1473-1477

- Vancouver, J. B., & Day, D.V. (2005). Industrial and organisational research on self-regulation: From constructs to application. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 155-185.
- Vernon, P.E. 1989. The nature-nurture problem in creativity. In J. A., Glover, R. R. Ronning, & C. R. Reynolds (Eds.). *Handbook of creativity: perspectives on individual differences* (pp. 93-110). New York: Plenum.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation. An introduction. In R. F. Baumeister & K. D. Vohts (Eds.). *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (pp. 1-9). London: Guilford Press.
- Vohs, K. D., & Ciarocco, N. J. (2004). Interpersonal functioning requires self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohts (Eds.). *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (pp. 392-407). London: Guilford Press.
- Walach, H., Buchheld, N., Bütünmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Was, C. (2007). Further evidence that not all executive functions are equal. *Advances in Cognitive Psychology*, 3(3), 399-407.
- Weisberg, R. W. (2006). *Creativity: Understanding innovation in problem solving, science, invention, and the arts*. Hoboken, NJ: John Wiley.
- Wehner, L., Csikszentmihalyi, M., & Magyari-Beck, I. (1991). Current approaches used in studying creativity: An exploratory investigation. *Creativity Research Journal*, 4(3), 261-271. doi: 10.1080/10400419109534398
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 591-601.

- Wing, R. R., Tate, D. F., Gorin, A. A., Raynor, H. A., & Fava, J. L. (2006). A self-regulation program for maintenance of weight loss. *The New England Journal of Medicine*, 355, 1563-1571.
- Wood, R. (2005). New frontiers for self-regulation research in IO psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 192-198.
- Xu, F. (2005). A proposal for establishment of creative management. *The Journal of Japan Creativity Society*, 9, 111–23.
- Yusuf. S. (2009). From creativity to innovation. *Technology in Society*, 31(1):1-8. doi: 10.1016/j.techsoc.2008.10.2007
- Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-40). San Diego, CAL: Academic Press.

Bylaag 1 – Toestemmingsbrief: kunstenaars



**SKOOL VIR PSIGOSOSIALE
GEDRAGSWETENSKAPPE**
Tel: 018-299-1735
Faks 018-299-1730
e-pos karel.botha@nwu.ac.za

5 Maart 2012

Liewe kunstenaar

Baie dankie dat jy bereid is om aan hierdie navorsing vir my PhD deel te neem. Die studie is as projek by die NWU goedgekeur (etiese nr. 06K20) en my promotor is professor Karel Botha (018 - 299 1735). Jou inligting sal vertroulik en met respek hanteer word. Jy is geensins verplig om deel te neem nie, en kan ook enige tyd onttrek sonder om aan my 'n verduideliking te gee. Die doel van hierdie vraelys is bloot om vas te stel hoe jy voel oor dit wat waarskynlik 'n baie belangrike rol in jou lewe speel, naamlik jou skilderwerk en in die algemeen jou eie kreatiwiteit. Probeer dus om dit wat jy werklik voel hier te noem. Indien die ruimte op die vraelys nie genoeg is nie is jy welkom om dit op 'n addisionele folio te beantwoord. Indien sekere aspekte nie duidelik is nie kan jy my gerus by die nommer hieronder kontak.

Baie dankie

Anton du Preez (**Sel no:**....., **e-pos:**....., **faks:**

Persoonlike inligting:

Voorletters en van: Handtekening.....

Geslag: Kontaknommer of e-pos adres:

Geboortedatum:

Bylaag 2 – Toestemmingsbrief: deelnemers aan program



SKOOL VIR PSIGOSOSIALE GEDRAGSWETENSKAPPE

Tel: 018-299-1735

Faks 018-299-1730

e-pos karel.botha@nwu.ac.za

5 Maart 2012

Geagte pasiënt

TOESTEMMINGSBRIEF

Baie dankie dat u bereid is om hierdie vraelyste te voltooi en deel te neem aan my projek soos in die voorafgaande sessie aan u uiteengesit is. Die projek behels 'n voor- en natoets waarvan die eerste toetsing vandag gedurende hierdie groepsessie gedoen word en die tweede toetsing sal plaasvind oor drie weke voor u ontslagdatum uit die hospitaal.

Die doel van die toetsing is om u persepsie oor sekere aspekte van u gevoelens en gedrag te bepaal voor en na terapeutiese behandeling. Die studie maak deel uit van navorsing vir 'n PhD en is as projek by die NWU goedgekeur (etiese nr. 06K20) en my promotor is Professor Karel Botha (018 - 299 1735). U inligting sal vertroulik en met respek hanteer word. Geen vertroulik inligting, veral biografiese gegewens, word ooreenskomstig etiese vereistes, bekend gemaak nie. Alle inligting is slegs vir

navorsingsdoeleindes. U is geensins verplig om deel te neem nie, en kan ook enige tyd onttrek sonder om aan my 'n verduideliking te gee. Ek sal persoonlik aan elke deelnemer terugvoering gee oor sy/haar resultate. Hierdie proses meng geensins in met u individuele terapeutiese verhouding met u psigiater en sielkundige nie. Indien daar enige inligting voorkom wat u voel ek met hul moet deel , sal dit slegs gedoen word met u toestemming.

Baie dankie

Anton du Preez

Pasiëntbesonderhede

Voorletters en van:

Geboortedatum:

Geslag:

Taal:

Handtekening:

Bylaag 3 - Tydskedule van skilderkunsprogram aan pasiënte

Datum	Tyd	Onderwerp	Oefening
Dinsdag 6/3/2012	14:00-14:15	Inleiding tot die program	
	14:15-15:00	Tekenvaardigheid	Onderstebo-tekening.
	15:00-15:45		Negatiewe ruimtes.
	15:45-16:00		Blokvorming.
	Bespreking		
Donderdag 7/3/2012	14:00-14:45	Kleurbegrip	Bou van kleurwiel.
	14:45-16:00		Ekperimenteer en ontdek konsepte van kleur.
	Bespreking		
Dinsdag 13/3/2012	14:00-14:45	Skildertegniek	Kies en teken van anatomies korrekte gesig.
	14:45-15:20		Kies en meng van korrekte kleure in tonale waardes.
	15:20-16:00		Begin met skildery se basiese vorm en donkerste kleurstruktuur.
	Bespreking		
Donderdag 14/3/2012	14:00-16:00	Skildertegniek (vervolg)	Die voltooiing van skildery met opbou van donker na ligter kleure
	Bespreking		