

HOOFSTUK VYF

ADOLESENSIE

5.1 INLEIDING

Adolesensie gaan gepaard met vinnige liggaamlike en genitale ontwikkeling wat kan lei tot innerlike konflik oor emosionele en fisiologiese behoeftes. Berzonsky (1981) beskryf dit as 'n fase van kognitiewe, sosiale en persoonlikheidsontwikkeling en aanpassing. Kiell (1964) meen dat adolessente se konflikte gegrond is in seksuele frustrasie wat ontstaan uit fisiese rypheid en sosiale beperkings, onsekerheid oor die generasiegaping in 'n veranderde gemeenskap, onstandvastigheid in outoritêre verhoudings, probleme om weg te beweeg van ouers en probleme om te sosialiseer.

5.2 DIE PSIGOANALITIESE TEORIE

Die psigoanalitiese teorie van Freud (1953 - 1974) beskryf adolessensie as 'n krisis wat manifesteer in die psigoseksuele ontwikkeling van die mens. Volgens sy teorie bereik die krisis 'n hoogtepunt net ná puberteit wat sentreer rondom seksuele ontwaking. Freud is van mening dat seksuele rypwording lei tot 'n toename in libido-energie wat die ego met soveel angs bedreig, dat die verdediging teen angs die adolessent patologies laat voorkom. Een van die verdedigingsmeganismes wat by die adolessent voorkom, is opstandigheid wat gewoonlik teen ouers gerig is in die soeke na 'n eie identiteit.

Freud beskryf die opstand in terme van die adolessent se seksualiteit wat nie verwerp kan word nie, en dan resulteer in opstand teen sy ouers. Monteth, Postma, Scott (1988) beskryf oormatige seksuele nuuskierigheid tydens adolessensie as 'n onverwerkte oedipale konflik, en sterk afhanklikheidsproblematiek as orale fiksasies tydens die eerste lewensjaar. Volgens hulle het die vorm van infantiele seksualiteit tydens die kinderjare 'n direkte invloed op hoe adolessensie later beleef word. Matteson (1975) beskryf die adolessent se rebellering teen sy ouers as 'n verdediging teen diegene wat die adolessent seksueel in versoeking bring, sowel as 'n eksterne ekspressie van iets binne hulself wat hulle verwerp. Die adolessente periode eindig volgens die psigoanalitiese teorie van Freud wanneer die adolessent

in staat is om sy afhanklikheid van sy ouers te verminder en dan betrokke te raak in 'n verhouding met 'n lid van die teenoorgestelde geslag.

5.3 BALK (1995) SE BESKRYWING VAN ADOLESSENSIE

Balk (1995) beskryf adolessensie as 'n tydperk van storm en drang, emosionele onstabieliteit, en skommeling tussen uiterstes. Veranderinge tydens adolessensie word volgens hom bepaal deur genetiese en fisiologiese faktore. Balk (1995) identifiseer wisselende emosies tydens adolessensie byvoorbeeld soos volg: vrolikheid teenoor terneergedruktheid; ydelheid en grootpraterij teenoor nederigheid en skaamte; idealistiese altruïsme teenoor selfsugtigheid; energieke entoesiasme teenoor traak-my-nie-agtigheid; verveeldheid, asook sensitiwiteit, teenoor gevoelloosheid; en teerheid teenoor wreedheid. Balk (1995) beskou adolessensie as 'n tydperk waar individualiteit ontwikkel word.

5.4 DIE BEHAVIORISTIESE MODEL

Die (behavioristiese) sosiale leerteorie van Bandura (1977b) fokus op die verband tussen sosiale en omgewingsfaktore en hoe dit adolessente se gedrag beïnvloed. Bandura (1977b) bevraagteken die siening dat adolessensie 'n tydperk van storm en drang en rebelsheid is. Volgens hom is die beskrywing van adolessensie as 'n periode wat gekenmerk word deur 'n akute identiteitskrisis, seksuele spanning en angs, slegs van toepassing op tien persent van die adolessente populasie. Opmerklike veranderinge by adolessente word deur hom toegeskryf aan skielike wysigings in die gesinstruktuur, sosialisering, verwagtinge van die portuurgroep en ander omgewingsfaktore. Bandura (1977a) se siening oor die ontwikkeling en optrede van adolessente hou verband met 'n geskiedenis van versterking, waarneming van andere se optrede, nabootsing van wat andere doen en die onthou van uitstaande kenmerke.

5.5 PIAGET SE KOGNITIEWE BENADERING

Volgens Piaget (1977) bereik adolessente 'n vlak van formele operasies waar hulle begin nadink oor stellings wat nie aan konkrete voorwerpe gekoppel word nie, byvoorbeeld persoonlike en politieke waardes, die uniekheid van sy eie kenmerke en gevoelens, die wetgewing oor aborsie, wetenskaplike onderwerpe, die bestaan van God, ensovoorts.

Piaget (1977) onderskei verskeie kenmerke van formeel-operasionele denke tydens adolessensie, naamlik: abstrakte denke, denke oor die werklike teenoor die moontlike, proporsionele denke (om stellings oor stellings te maak), wetenskaplike denke, hipoteties-deduktiewe denke, die begrip van proporsionaliteit en kombinatoriese denke. Formele denke is volgens Louw (1990) belangrik vir die adolessent se ontwikkeling, byvoorbeeld waar die ouer-kindverhouding beïnvloed word deurdat die adolessent daarna strewende om onafhanklike besluite te neem en so sy eie menings formuleer. Die adolessent word ook bewus van inkonsekwentheid tussen die waardes van die ouers en hul werklike gedrag. Sou die ouers, gesin en samelewing van die ideale afwyk, kan dit gebeur dat die adolessent teen die ouers en samelewing rebelleer (Fein, 1978; Mussen, Conger, Kagan & Huston, 1984). Formele denke stel die adolessent in staat om oor homself en ander persone te dink en 'n persoonlikheidsperspektief te ontwikkel. Die adolessent se toenemende vermoë om hipoteses te formuleer, veroorsaak dat bestaande sosiale, politieke en religieuse stelsels beoordeel word. Adolessente se vermoëns om te teoretiseer lei daartoe dat hulle ideale samelewings, gesinne gelowe en oplossings konstrueer. Tydens adolessensie word die individu toenemend bewus van homself, wat veroorsaak dat die adolessent introspektief en analities word. Die adolessent se onderskeidingsvermoë van hoe dinge is en hoe dit kon gewees het, kan volgens Louw (1990) aanleiding tot gemoedskommeling tussen depressie en ontevredenheid, of vreugde en geluk gee.

5.6 LOUW (1990) SE BESKRYWING VAN ADOLESSENSIE

Louw (1990) beskryf adolessensie as 'n fase van egosentrisme wat formeel-operasionele denke beperk. Volgens Elkind (1967) lei egosentrisme by adolessente tot die skepping van 'n denkbeeldige gehoor. Hierdie denkbeeldige gehoor word geskep omdat adolessente volgens Elkind (1967) 'n preokkupasie het met hul eie denke, wat veroorsaak dat hulle nie kan onderskei tussen hulle eie denke en dit waaroor ander mense dink nie. Hy meen verder dat die bewustheid van 'n denkbeeldige gehoor 'n intense behoefte aan privaatheid, skaamte, intense selfbewustheid en 'n gevoel dat niemand hom verstaan nie, by die adolessent laat ontwikkel. Tydens adolessensie vermeerder die kognitiewe vermoë, wat ook die potensiaal vir kreatiwiteit verhoog, alhoewel hierdie potensiaal nie altyd realiseer nie.

Wolf en Larson (1981) verklaar die rede hiervoor as dat die adolessent terselfdertyd bewus raak van druk om met die portuurgroep te konformeer. Die vermeerdering van die kognitiewe vermoë stel die adolessent in staat om gebruik te maak van asketisme en intellektualisering om angs oor onbekende of sensitiewe aangeleenthede te hanteer (Louw, 1990).

Tydens adolessensie ontwikkel morele waardes. Soms gebeur dit dat morele onrypheid by die adolessent bly voortbestaan. Hoffman in Louw (1990) skryf dit toe aan kognitiewe beperkings soos egosentrisme, die verwarring van subjektiewe en objektiewe ervarings en heteronome respek vir volwassenes (gevoelens van affeksie, minderwaardigheid, bewondering en vrees teenoor volwassenes wat die adolessent laat voel hy moet die volwassene se waardes onvoorwaardelik aanvaar en gevoelens van minderwaardigheid).

5.7 DIE HUMANISTIESE MODEL

Die humanistiese model huldig die standpunt dat die adolessent se ontwikkeling deur sy individuele planne en toekomsideale bepaal word. Die model wys daarop dat die adolessent daarna strewende om sy vermoëns te ontwikkel, wat veroorsaak dat spanning vermeerder. Selfaktualisering by die mens, volgens die humanistiese siening, bereik nooit 'n versadigingspunt nie. Volgens die humanistiese model kan die adolessent omgewingsdruk hanteer deur 'n wilsbesluit te neem. Allport (1961) meen dat liggaamlike verandering tydens adolessensie groot veranderinge by adolessente se liggaamlike selfgevoel meebring, wat 'n bewys is van hul unieke bestaan. Hy verwys daarna as 'n proprieale funksie. Verdere proprieale funksies wat voortdurend bly ontwikkel, is volgens hom selfidentiteit, eiewaarde, selfuitbreiding, selfbeeld, rasonele denke en die stel van doelwitte. Die humanistiese model probeer vasstel wat die kenmerke van toppresteerders is en watter faktore optimale ontwikkeling kan bevorder.

5.8 LEWIN IN LOUW (1990) SE BESKOUIING

Lewin in Louw (1990) beskou adolessensie as 'n oorgangstadium waartydens die adolessent sy groepslidmaatskap verander. Volgens hom behoort die adolessent gedeeltelik aan die kindergroep en gedeeltelik aan die volwassegroep. Die adolessent se gemoedskommeling weerspieël volgens hom 'n toestand van

onsekerheid en ongestruktureerdheid ten opsigte van sy sosiale status, gedrag, doelwitte, verpligtings en verwagtings.

5.9 ERIKSON(1959) SE BESKRYWING

Erikson (1959) beskryf adolessensie in terme van 'n identiteitskrisis wat deur sosiale en psigologiese faktore bepaal word. Die geïntegreerdheid van die adolessent se identiteit word volgens hom bepaal deur die invloed van die buitewêreld tesame met die adolessent se deelname daarin. Erikson (1959) beskou adolessensie as 'n normale krisis. Hy identifiseer agt verskillende ontwikkelingsstadiums waardeur 'n mens in sy lewe moet gaan. Elke stadium het 'n spesifieke ontwikkelingsstaak wat deurgewerk moet word voordat daar na die volgende fase oorgegaan kan word. Indien enige van die take nie suksesvol hanteer is nie, veroorsaak dit probleme in alle daaropvolgende stadiums en kan nie een van hulle suksesvol deurgewerk word nie. Erikson (1959) se psigososiale model kan soos volg voorgestel word.

5.10 ERIKSON (1959) SE PSIGOSOSIALE MODEL

<u>Lewensfase</u>	<u>Psigososiale aanpassing teenoor krisis</u>
Suigeling	Vertroue teenoor wantroue
Peuter	Otonomie teenoor skaamte en twyfel
Kleuter	Inisiatief teenoor skuld
Primêre skoolfase	Werk teenoor minderwaardigheid
Adolessent	Identiteit teenoor rolverwarring
Vroeë volwassenhed	Intimiteit teenoor isolasie
Volwassenhed	Voortplanting teenoor stagnasie
Laat volwassenhed	Integriteit teenoor wanhoop

Balk (1995).

Erikson (1959) noem die tydperk tussen kind-wees en die nuwe outonomie van volwassewording 'n sielkundige moratorium. Tydens dié fase is daar volgens hom vir die adolessent verskillende identiteite van sy gemeenskap en kultuur beskikbaar, wat die adolessent toelaat om te eksperimenteer met verskillende rolle in 'n poging om vas te stel watter rolle die beste by hom pas. Die rolle wat met die konflikte

tydens adolessensie ooreenkom, laat by die adolessent 'n nuwe siening van homself ontwikkel wat aanvaarbaar is. Sou die adolessent nie die identiteitskrisis suksesvol oplos nie, ontstaan daar volgens Erikson (1959) 'n toestand van rolverwarring. Die verwarring kan meebring dat die adolessent sy identiteit in die groepe verloor en hom onttrek van sy familie en vriende.

Sou die adolessent konflikte voor adolessensie suksesvol oplos, ontwikkel hy 'n sterk basis om positief deur die identiteitskrisis te werk. As die adolessent nie voor adolessensie suksesvol deur konflikte werk nie, byvoorbeeld die eerste lewenskrisis van vertrouwe teenoor wantrouwe, kan dit gebeur dat die adolessent advies verwerp omdat hy voel hy kan nie ander mense vertrou nie. As die adolessent nie in sy tweede lewensjaar outonomie ontwikkel nie, kan dit hom tydens adolessensie beïnvloed, byvoorbeeld as hy die huis moet verlaat. Die ontwikkeling van inisiatief tydens die voorskoolse jare vorm volgens Erikson (1959) die basis vir ambisie en doelgerigtheid tydens adolessensie. Sou inisiatief nie ontwikkel nie, kan 'n gevoel van ingeperktheid en skuldgevoelens tydens adolessensie voorkom (Newman & Newman, 1998).

Geslagsrolidentifikasie gaan hand aan hand met die identiteitskrisis wat tydens adolessensie beleef word. Die manlike geslagsrol word gekenmerk deur aggressiwiteit, dominerendheid, onafhanklikheid en mededinging en die vroulike geslagsrol deur onderdanigheid, passiwiteit, afhanklikheid en konformering (Medinnus & Johnson, 1969).

Tydens adolessensie vind die vaslegging van seksualiteit plaas. By seuns ontwaak seksualiteit spontaan en word daar in 'n groter mate gefokus op seksorgane. By meisies is seksualiteit latent en word dit verbloem deur te fokus op besorgdheid, vertrouwe en 'n wederkerige verstandhouding in hul verhoudings met seuns, eerder as seksuele betrokkenheid (Zahn-Waxler, 1996). Adolessensie word gekenmerk deur fisiologiese veranderinge en die bewustheid daarvan, asook die bewustheid van sterflikheid (Matteson, 1975). Vir gesonde identiteitsvorming is dit belangrik dat die adolessent sy eie liggaam aanvaar. 'n Deel van identiteitsvorming tydens adolessensie is die keuse van 'n beroep. In die vorming van die manlike geslagsrolidentiteit fokus seuns op 'n beroep wat prakties is en waarde het. Tydens

die vroulike geslagsrolidentiteitsvorming fokus meisies meer op interpersoonlike verhoudings en intimiteit (Matteson, 1975).

Rogers (1961) meen dat beroepskeuse tydens adolessensie verband hou met die rol en status van die adolessent, byvoorbeeld die magistraat het 'n hoër status as die skoenmaker. 'n Belangrike aspek tydens die vorming van identiteit tydens adolessensie is die vorming van waardes. Adolessente se waardes ontwikkel vanuit hul vroeë lewenservaringe en uit verhoudings met hul portuurgroep en hul ouers. Adolessensie word deur 'n groei na onafhanklikheid gekenmerk. Sou die skuif van afhanklikheid na onafhanklikheid te vinnig plaasvind, kan dit die adolessent negatief, eensaam en angstig maak (Newman & Newman, 1998).

Matteson (1975) beskou negatiewe en opstandigheid teenoor outoriteit by adolessente as gevolg van die emosionele verlies en onbekendheid wat die adolessent beleef as hy die huis verlaat. Monteth, Postma en Scott (1988) beskryf simptome van identiteitsverwarring wat tydens adolessensie kan resulteer. Die eerste een wat hy beskryf is 'n verwarring van werkparalise waar die adolessent twyfel oor sy identiteit en mislukking vrees. In situasies waar daar van die adolessent wat 'n verwarring van werkparalise beleef, verwag word om homself te bewys, sukkel die adolessent om te konsentreer en toon hy ook simptome van angstigheid. Daaropvolgend identifiseer hy 'n verwarring van tydsperspektief, waartydens die adolessent probleme ervaar om die verloop van tyd in hul lewens te inkorporeer. Hierdie probleem kan volgens Erikson (1959) lei tot simptome van rebelsheid, depressie en slaapversteurings. Derdens identifiseer Erikson (1959) intimiteitsproblematiek by adolessente. Adolessente wat volgens hom onseker is oor hul eie identiteit kan tydens intieme verhoudings simptome van angs ervaar, wat kan veroorsaak dat die adolessent homself distansieer van verhoudings wat by hom 'n gevoel van twyfel en disintegrasie laat ontstaan. Laastens beskryf Erikson (1959) die adolessent met 'n negatiewe identiteit. Hy beskryf die proses as een waar die adolessent se ouers meer klem lê op wat hy nie behoort te word nie, as om te fokus op wat hy behoort te word. In so situasie, meen hy, kan die adolessent 'n negatiewe identiteit kies. Erikson (1959) glo dat as die positiewe vir 'n adolessent geblokkeer word, hy 'n keuse van 'n negatiewe identiteit kan maak.

Berzonsky (1981) beskryf depressie as 'n algemene belewenis tydens adolessensie. Hy voer aan dat die redes vir die belewenis daarvan gevind kan word in die adolessent se huislike probleme, sosiale verhoudinge en onsekerhede oor identiteit. Berzonsky (1981) meen dat depressie by adolessente baie keer deur ontkenning verbloem word. Volgens hom is veral seuns geneig om hulle ware gevoelens weg te steek om depressie te vermy. Verder beskryf hy dat adolessente depressie deur 'n masker van geluk of bravade verbloem. Hy kategoriseer die belewenis van depressie in vier vlakke, naamlik 'n emosionele-, fisieke-, motiverings- en kognitiewe vlak. Die emosionele vlak behels 'n negatiewe houding teenoor die self. Die fisieke vlak behels slaapversteurings, 'n verlies aan eetlus, afgematheid en 'n afname in seksuele belangstelling. Simptome van die motiveringsvlak sluit onttrekking, 'n afname in dryfkrag, verlaging in motivering, 'n verhoogde afhanklikheid en selfmoordgedagtes in. Hy beskryf simptome van depressie op 'n kognitiewe vlak as besluitloosheid, negatiewe verwagtings van die toekoms, 'n versteurde liggaamsbeeld en 'n selfbestraffende houding. Adolessente kan intense gevoelens van angs en spanning beleef. Erikson (1959) meen dat die belewenis van angs en spanning by adolessente veroorsaak word deur probleme tydens die ontwikkeling van ego-identiteit.

5.11 SAMEVATTING

In hierdie navorsing word daar spesifiek met adolessente gewerk. SHIP[®] toon ooreenkomste met sielkundige modelle wat handel oor die ontwikkelingstadiums van adolessente.

Miller (2004) skryf dat die SHIP[®] fasiliteerder spesifieke intersistemiese kettingekspresies en intersistemiese kettinginprente met Erikson se ontwikkelingstadiums kan verbind om die psigoterapeutiese proses te verbeter. JOS (2002) beskryf 'n inprent as spontaneïteit wat verlore gaan. Intersistemiese kettingekspresies word in SHIP[®] gebruik sodat die kliënt met sy self kan konekteer. Erikson (1959) se ontwikkelingstadiums word gekenmerk deur bipolêre krisisse wat ooreenstem met SHIP[®] se beskrywing van teenoorgestelde belewenisse en gedrag by kliënte wat intersistemiese kettinginprente in hul individuele spesifieke veld het. Rice (1996) is van mening dat die suksesvolle afhandeling van 'n ontwikkelingstadium 'n positiewe effek op die adolessent se persoonlikheid het en verdere ontwikkeling laat plaasvind. Bogenoemde kom volgens Miller (2004) ooreen



met die integrasie van teenoorgesteldes tydens SHIP[®] wat konnekteer en groei by die adolessent laat ontwikkel. Tydens die integrasie van teenoorgesteldes balanseer die hanteringstyle van die kliënt. Hoofstuk ses gaan fokus op die moontlike voordele en bydrae van SHIP[®] by adolessente tennisspelers.

HOOFSTUK SES

MOONTLIKE VOORDELE EN BYDRAE VAN SHIP[®] BY ADOLESENTE TENNISPELERS

6.1 INLEIDING

Die hipotese van hierdie studie is dat SHIP[®] die spelers se stresshantering op die baan, algehele gemoedstoestand en psigiese welsyn kan verbeter. Ten spyte van hierdie aanname kan daar vele ander moontlikhede by die spelers ontwikkel. 'n Voorbeeld van hierdie moontlikhede is Gallwey (1974) se beskouing van self 1 en self 2.

6.2 GALLWEY (1974) SE BESKOUING VAN SELF 1 EN SELF 2

Gallwey (1974) onderskei tussen die twee selwe van tennisspelers: die "ek" (self 1) en die "self" (self 2). Die rol van die ek is om instruksies aan die self te gee, wat die self dan volg en toepas, en weer deur die ek geëvalueer word. Volgens hom lê die sleutel om beter tennis te speel in die verbetering van die verhouding tussen die bewuste ek en die onbewuste self. Hierdie navorsing handel spesifiek oor tennisspelers. Gallwey (1974) is van mening dat topprestasie in tennis onmoontlik is sonder die nodige sielkundige vaardighede. Hy beskou tennis as 'n spel wat bewustelik sowel as onbewustelik gespeel word. Bewustelike prosesse het volgens hom te doen met oordele van goed en swak. Hy kritiseer die aanleerproses en motivering van tennisspelers deur daarop te wys dat dit meestal op oordele fokus. Hy kritiseer ook positiewe terugvoer omdat dit logies gesproke nog steeds 'n oordeel is, want iets kan nie positief wees as 'n mens nie weet wat negatief is nie. Die vel van oordele tydens 'n tenniswedstryd eindig volgens hom in 'n spel waar die speler poog om die negatiewe met die positiewe te vervang. Sy antwoord hoe om oordele te stop, is eenvoudig om te stop en die realiteit te sien gebeur. Deur eersgenoemde te laat gebeur, sal volgens hom tot kalmte by die speler lei. Die volgende stap is om die onbewuste te vertrou om te speel. Vertroue in die onbewuste lei volgens hom tot selfvertroue by die speler. Wat konsentrasie tydens 'n wedstryd aanbetref, is dit vir hom belangrik dat die speler moet fokus op die hede deur sy sintuie te gebruik, te sien, hoor en voel wat sy liggaam doen, sonder oordele. Vertroue in die onbewuste lei volgens hom tot topprestasie in tennis. SHIP[®] kan die self 1 en self 2 nader aan

mekaar bring wat die fokus op die hier en nou kan verbeter en 'n groter vertroue in die onbewuste bring.

6.3 DYER(1990) SE BESKOUIING VAN SUKSES

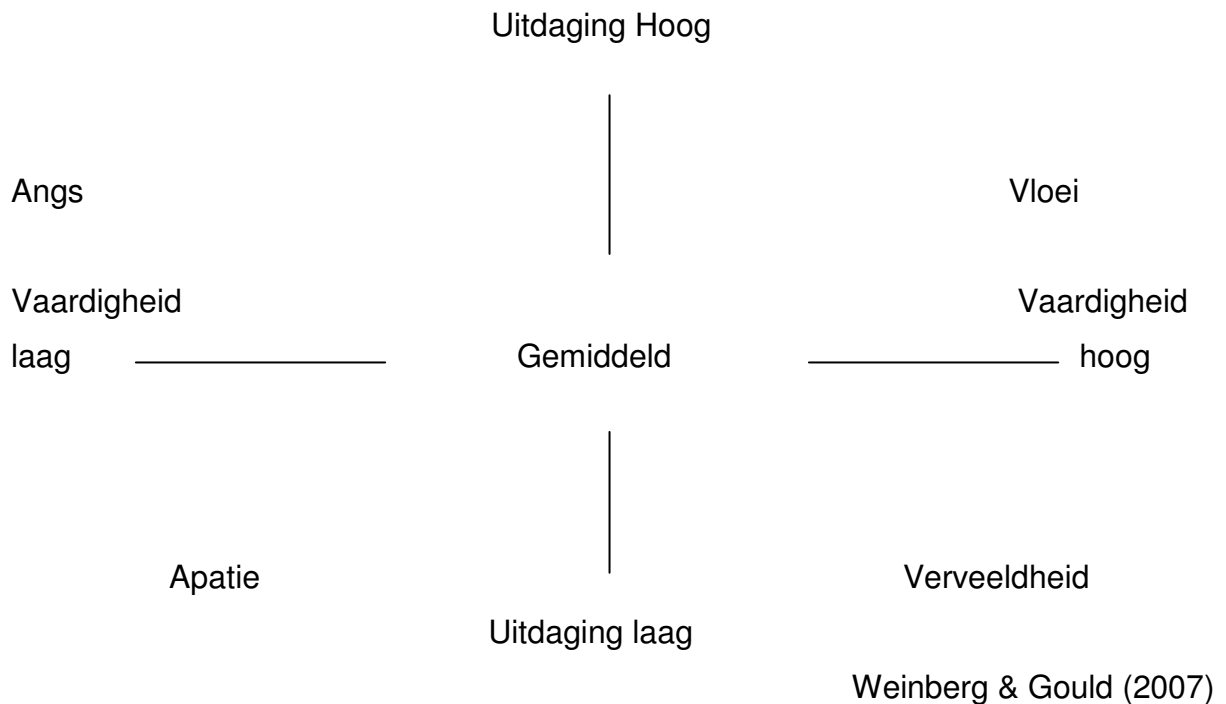
Dyer (1990) beskou sukses as 'n paradoks waar 'n mens homself moet losmaak van alles waarvan hy afhanklik is, en homself terselfdertyd moet beskou as deel van alles. Hy is van mening dat 'n mens limiete plaas op prestasie deur die manier hoe 'n mens jou eie grense bewerkstellig, wat afhanklik is van die samelewing en hoe 'n mens groot word. As 'n mens byvoorbeeld groot word met 'n negatiewe selfbeeld en glo jy kan iets nie doen nie, sal mens dit nie regkry nie. Volgens hom moet daar 'n vloeï tussen denke en spel plaasvind tydens 'n tenniswedstryd om suksesvol te wees. Sodra 'n speler ná elke hou analiseer wat gebeur, verbreek hy die vloeï en plaas hy grense op sy potensiaal en prestasie. Om vloeï te bereik, is dit volgens hom belangrik om te fokus op die taak, en alles wat 'n mens se aandag kan aftrek, te vermy. SHIP[®] se bydrae tot Dyer (1990) se siening is dat SHIP[®] 'n groter doelgerigtheid en gefokusheid by die spelers kan bewerkstellig wat tot optimale prestasie kan lei.

6.4 DIE VLOEISTAAT

Jackson en Csikszentmihalyi in Weinberg en Gould (2007) identifiseer die volgende aspekte wat teenwoordig moet wees vir 'n atleet om die vloeïstaat te bereik. Eerstens is hulle van mening dat daar 'n balans tussen die speler se vaardighede en die uitdaging moet wees. Tweedens moet die atleet ten volle ingestel wees op die aktiwiteit. Derdens moet daar baie duidelike doelwitte wees. Vierdens moet die speler bewus wees van sy aksies. Vyfdens moet daar 'n totale konsentrasie op die taak wees. Sisdens moet daar 'n verlies aan selfbewustheid wees en laastens moet daar 'n sin van beheer by die speler wees om die vloeïstaat te bereik.

Sien onderstaande diagrammatiese voorstelling van die vloeïmodel van Kimiecik en Stein in Weinberg en Gould (2007).

DIAGRAM TWINTIG – VLOEIMODEL VAN KIMIECIK EN STEIN IN WEINBERG EN GOULD (2007)



SHIP[®] kan die vloeistaat van die tennisspeler verbeter deur 'n hoër vlak van geabsorbeertheid te bewerkstellig.

6.5 POTENSIAAL EN KAPASITEIT

Om potensiaal en kapasiteit by tennisspelers te verhoog, is dit volgens die navorser belangrik om eers te werk met die aspekte wat verhoed dat die speler volgens sy potensiaal presteer. SHIP[®] doen presies dit, deur te fokus op intersistemiese kettingekspresie en intersistemiese ketting-inprente sodat dit wat gediskonnekteer is, kan konnekteer, en deur alle blokkasies wat die potensiaal van die speler terughou, spontaan te laat verwesenlik. 'n Belangrike aspek van SHIP[®] is dat die fokus op die self is. Sou die speler tennis speel as 'n onttrekker en ekstern gemotiveer word om te speel, byvoorbeeld omdat sy ouers wil hê hy moet speel, kan die hipotese gestel word dat die speler ná SHIP[®] sal ophou speel, omdat tennis as onttrekker nie meer sal nodig wees nie. Sou die speler speel omdat hy self gemotiveer is, kan die hipotese gestel word dat sy potensiaal en kapasiteit sal verhoog. Die hipotese word gestel dat die speler wie se hanteringstyle in balans is, optimaal kan presteer.

Flett (2004) se ongepubliseerde artikel identifiseer die volgende kenmerke van 'n kliënt wie se hanteringstyle in balans is. Hierdie kenmerke kan ook as die uitkomst van 'n ideale SHIP[®] intervensie gesien word.

- Buigbaarheid
- Die vermoë om 'n persoonlike betekenis van die lewe te bewerkstellig
- Die vermoë om emosies op 'n gebalanseerde wyse te voel en uit te druk
- Om verantwoordelikheid te neem vir jou eie emosies en persepsies
- Die vermoë om beheer te neem en om te laat gebeur (“let go”) wanneer dit nodig is
- Om 'n sin van eie waarde te hê wat geïnternaliseer is; nie afhanklik of geëksternaliseer nie
- Om aksie en ontspanning te kan balanseer
- Om doelwitte te hê sonder dat die eiewaarde afhanklik is van die bereik van die doelwitte
- 'n Persoonlike sin van doelgerigheid en passie wat op verskeie maniere uitgedruk kan word.

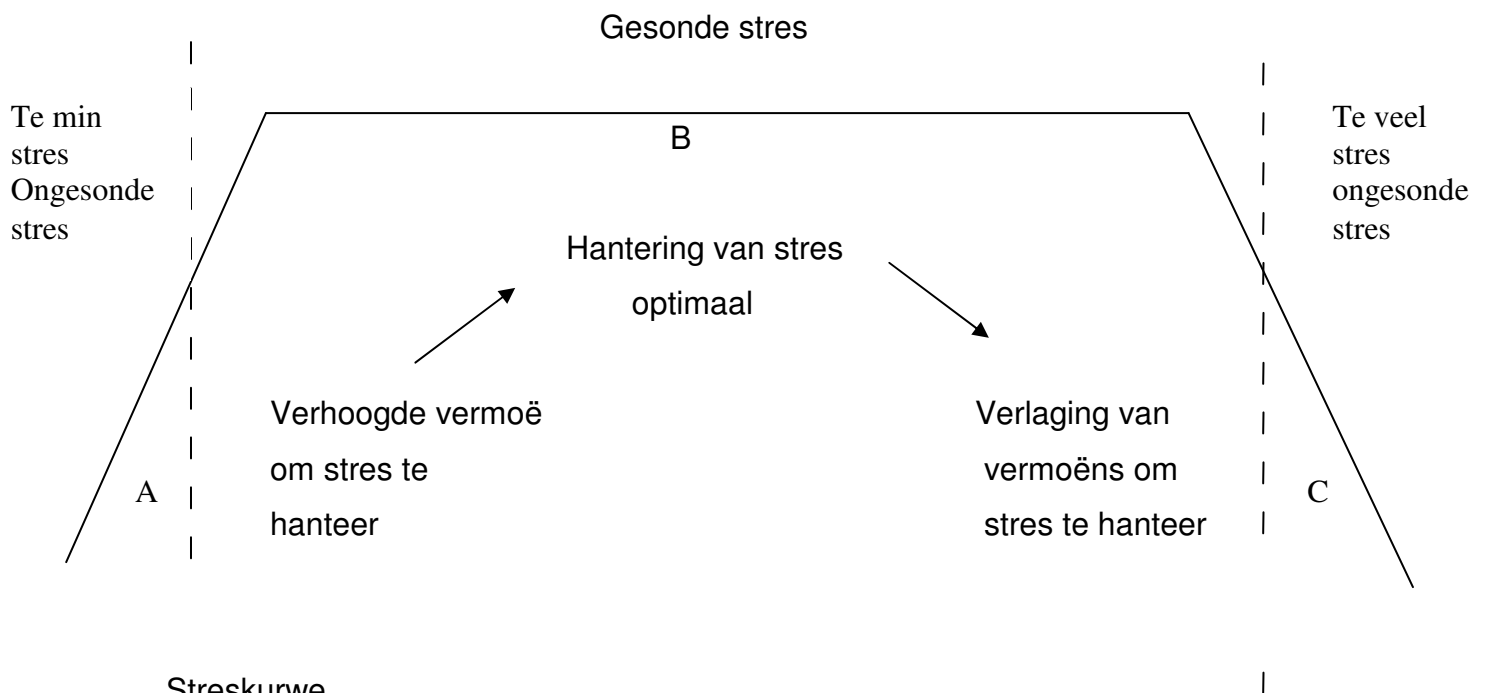
Al die eersgenoemde kenmerke van Flett (2004) se ongepubliseerde artikel kom ooreen met spontaneheling in SHIP[®]. Spontaneheling is die proses waar die kliënt se interne wysheid die toon aangee vir die bereiking van 'n balans tussen die fisieke, emosionele, psigiese en spirituele aspekte van die persoon.

6.6 SCHLEBUSCH (2002) SE OPTIMALE FUNKSIONERING

Schlebusch (2002) beweer dat optimale funksionering bepaal word deur 'n mens se hanteringsmeganismes, hoeveel stres 'n mens kan hanteer, persoonlike

karaktereieenskappe, denke, dieet, vlak van fiksheid en 'n mens se persepsie van stres in sy lewe. Hy voeg by dat 'n mens se spesifieke hanteringsmeganisme soms meer skade kan doen as die stres wat ervaar word. Volgens hom verhoog 'n gesonde lewenstyl die mens se vermoë om stres te hanteer. Hy stel dit grafies soos volg voor.

DIAGRAM EEN-EN-TWINTIG – HANTERING VAN STRES – SCHLEBUSCH (2002)



Streskurwe

Schlebusch (2002) se beskouing van positiewe stres kom ooreen met SHIP[®] se siening van konnektering met die self. Schlebusch (2002) identifiseer die volgende karaktereieenskappe waartoe positiewe stres lei, naamlik: goeie konsentrasie; samewerkende gedrag; die handhawing van hoë standaarde; effektiewe probleemoplossingsvaardighede; goeie self- en tydsbestuur; goeie kommunikasievaardighede; duidelike besluitnemingsvaardighede; assertiwiteit; minder aggressiwiteit en onderdanigheid; ondersteunende verhoudings; goeie werksetiek en bywonings; 'n positiewe, gelukkige lewensuitkyk; verhoogde optimisme; beter hanteringsvaardighede; omgee vir ander; 'n gepaste sin vir humor; hoë produktiwiteit; 'n sterk belangstelling in die lewe; goeie langtermynbeplanning; oop en duidelike denkwyses; 'n hoë vlak van motivering; verhoogde selfbeeld; verhoogde bereiking van prestasies; realistiese persepsies en verwagtinge van die self; verhoogde energie; vloei tydens verandering; 'n gebalanseerde en gesonde

leefwyse; algemene welstand sowel as 'n helende beeld; meer tyd vir ontspanning en genot. Die aanname van hierdie studie is nie dat alle genoemde eienskappe sal verbeter nie, maar dat SHIP[®] dit wel positief kan beïnvloed.

6.7 TAAKORIËNTASIE / EGO-ORIËNTASIE – STEYN (2001)

SHIP[®] kom ooreen met Steyn (2001) se uiteensetting van die taak-en egogeoriënteerde atleet. Sien die onderstaande uiteensetting.

TAAKORIËNTASIE

Vergelyk baie min met opponente om sukses te bepaal

Sukses word bepaal deur die bereiking van persoonlike doelwitte (innerlike norm)

Beklemtoon genot

Proses-georiënteerd, beklemtoon leer

Die atleet is in beheer van sy lewe

Hou van uitdagings

Onafhanklik

Laer stres

EGO-ORIËNTASIE

Vergelyk met opponent om sukses te bepaal

Sukses word bepaal deur die opponent te klop (eksterne norm)

Beklemtoon sosiale aanvaarding, uitkomsgeoriënteerd (wen is alles)

Sport kan 'n obsessie word

Hoe hoër die uitdaging, hoe laer die inset

Afhanklik

Hoër stres

SHIP[®] beskou die taak-georiënteerde atleet as gekonnekteer met die spontane deel van die self en die ego-georiënteerde atleet as ongekonnekteer.

SHIP[®] fokus op die interne prosesse van die kliënt sodat hy of sy onafhanklik in beheer is van sy of haar lewe, wat ooreenstem met Steyn (2001) se taak-georiënteerde atleet. Die aanname word gemaak dat SHIP[®] aanleiding kan gee tot laer stresvlakke, hoër vlakke van genot en 'n positiewe ingesteldheid ten opsigte van uitdagings wat tot verbeterde prestasies kan lei.



6.8 SAMEVATTING

Flett (2004) se kenmerke van 'n kliënt wie se hanteringstyle in balans is, hou verband met Schlebusch (2002) se beskouing van positiewe stres en Steyn (2001) se uiteensetting van die taakgeoriënteerde atleet. Flett (2004), Schlebusch (2002) en Steyn (2001) beskryf eienskappe wat belangrik is vir optimale funksionering en prestasie. SHIP[®] fokus op die unieke proses van die adolessente tennisspeler wat optimale funksionering by die tennisspeler moontlik positief kan beïnvloed..