



UNIVERSITEIT VAN PRETORIA  
UNIVERSITY OF PRETORIA  
YUNIBESITHI YA PRETORIA

**DIE EFFEK VAN SHIP<sup>®</sup> (SPONTANEHELING INTRASISTEMIESE  
PROSES) BY ADOLESSENTE TENNISPELERS**

**deur**

**DANIEL CORNELIUS JOHANNES HOFFMAN**

**VOORGELÊ TER VERVULLING VAN DIE VEREISTES VIR DIE GRAAD D PHIL  
MENSLIKE BEWEGINGSKUNDE**

**in die**

**FAKULTEIT LETTERE EN WYSBEGEERTE  
UNIVERSITEIT VAN PRETORIA**

**PROMOTOR: PROF BJM STEYN  
PRETORIA  
2008**



## VERKLARING

Ek die ondergetekende, verklaar hiermee dat die werk soos dit vervat word in hierdie proefskrif, my eie oorspronklike werk is en dat ek dit nie voorheen in geheel of gedeeltelik aan enige Universiteit vir graaddoeleindes voorgelê het nie.

---

**Handtekening**

---

**Datum**

Let daarop dat in die navorsing, die navorsers na die subjekte verwys na “hy” in die manlike vorm, maar dat “hy” ook “sy” kan beteken.



## DANKBETUIGINGS

Opregte dank en waardering word hiermee betuig aan:

### **My Skepper**

Vir Sy liefde en Genade

### **Professor BJM Steyn**

Vir sy bekwame leiding, belangstelling en ondersteuning

### **My vrou en kind**

Vir hulle opoffering, geduld en aanmoediging

### **My pa**

Vir al sy aanmoediging

### **My ma, broer en suster**

Vir al hulle liefde en ondersteuning

### **Elizabeth**

Vir al haar hulp met die tikwerk



## OPSOMMING

Die navorsing handel oor die effek van SHIP<sup>®</sup> (Spontaneheling Intrasistemiese Proses) by adolessente tennisspelers en die waarde daarvan ten opsigte van die ontwikkeling van sielkundige potensiaal van spelers.

Tradisioneel word Sportsielkunde vanaf 'n kliniese konteks gevoed. Dit is 'n dinamiese veld wat voortdurend op soek is na nog verdere tegnologiese ontwikkeling. Die waarde van die studie is dat dit die eerste keer is dat 'n hele kliniese intervensieprogram suiwer in 'n sportkonteks toegepas word.

Die doel van die studie is om te bepaal wat die moontlike sielkundige bydrae van SHIP<sup>®</sup> op die sielkunde van die tennisspeler is. Die intervensie SHIP<sup>®</sup> het tussen vier tot ses maande geduur met 'n gemiddeld van tien sessies per speler waar 'n sessie een uur lank duur.

'n Totaal van tien adolessente tennisspelers wat verbonde is aan 'n tennisskool is vir die studie gebruik. Die spelers wat aan die studie deelgeneem het bestaan uit vier manlike en ses vroulike tennisspelers. Die eksperimentele groep bestaan uit ses tennisspelers (twee manlik en vier vroulik) wat 'n reeks psigometriese toetse afgelê het en deur SHIP<sup>®</sup> behandel is. Die kontrole groep bestaan uit vier tennisspelers (twee manlik en twee vroulik) wat nie deur SHIP<sup>®</sup> behandel is nie, maar wel die psigometriese toetse afgelê het.

Die studie maak gebruik van 'n tradisionele eksperimentele ontwerp wat van 'n eksperimentele en kontrole groep gebruik maak. Verder leen die studie aspekte van Pieterse (2004) se enkelproefpersoonnavorsingsontwerp. Die ontwerp behels onderhoude wat met al die spelers gevoer is, voor die intervensie. Die onderhoude handel oor die spelers se sterkpunte, swakpunte en belewenis van ang en stres tydens tenniswedstryde. Na die intervensie is daar onderhoude met die afrigters en drie spelers gevoer om te bepaal of daar enige verandering by die spelers plaasgevind het.

Die resultate van die studie toon 'n afname in kognitiewe en liggaamlike ang van die eksperimentele groep met geen beduidende veranderinge by die kontrole groep nie. Al

hierdie veranderinge is beduidend op die 5% peil van betekenis. Ten opsigte van selfvertroue het beide groepe 'n statisties beduidende verandering getoon op die 10% peil van betekenis. Die eksperimentele groep het egter 'n beduidende toename getoon terwyl die kontrole groep se tellings op die subskaal beduidend afgeneem het. Die spanning-angs toetstellings van die kontrole groepe was beduidend hoër as die eksperimentele groep. Hierdie verskil was beduidend op die 10% peil van betekenis. Die depressie en woede-vyandigheid toetstellings van die kontrole groep was ook statisties hoër as die eksperimentele groep na die intervensie. Hierdie verskille was beduidend op die 5% peil van betekenis. Die resultate van die analise binne groepe, toon dat die vigoortellings van die eksperimentele groep beduidend toegeneem het, terwyl die afname in die kontrole groep se tellings nie beduidend was nie. Hierdie statisties beduidende veranderinge in die eksperimentele groep was beduidend op die 5% peil van betekenis. Die afgematheid telling van die eksperimentele groep het beduidend afgeneem oor die tyd met geen beduidende verandering in die kontrole groep nie. Hierdie verandering was beduidend op die 10% peil van betekenis. Die verwarringtellings van die eksperimentele groep het beduidend afgeneem, met geen beduidende veranderinge in die kontrole groep nie. Die verandering was beduidend op die 5% peil van betekenis. Die outonomieitssubskaal telling van die eksperimentele groep het statisties beduidend toegeneem. Die verandering was beduidend op die 10% peil van betekenis. Geen beduidende verandering het ten opsigte van hierdie subskaal by die kontrole groep plaasgevind nie. Die kontrole groepe het 'n statisties beduidende afname in die positiewe verhoudingssubskaal getoon. Ten opsigte van entiteitsingesteldheid het die kontrole groep 'n beduidende toename in die tellings getoon. Hierdie toename was beduidend op die 10% peil van betekenis alhoewel die eksperimentele groep se tellings ook toegeneem het, was dit nie statisties beduidend nie. Uit die onderhoude met die spelers en afrigters na die intervensie is dit duidelik dat die eksperimentele groep gegroei het ten opsigte van aandag en konsentrasiebeheer, die hantering van stres en ang en genot tydens tenniswedstryde.



## SUMMARY

This study examines the effect of SHIP<sup>®</sup> (Spontaneous Healing Intrasystemic Process) on adolescent tennis players and its advantages in accordance with the development of the players' potential.

Traditionally Sport Psychology has evolved from a clinical context. It is a dynamic field that is always open to further technological development. The value of the study lies in the fact that it is the first time that an entire clinical intervention programme is applied in a purely sports context.

The goal of the study is to determine the possible psychological effects that SHIP<sup>®</sup> might have on the psychology of tennis players. The SHIP<sup>®</sup> intervention lasted between four to six months, with an average of ten sessions per player, and each session lasting one hour. A total of ten adolescent tennis players who attend a tennis school participated in the study. Of these players, four were male and six female.

The experimental group consisted of six tennis players (two male and four female) who completed a battery of psychometric tests and went through SHIP<sup>®</sup>. The control group consisted of four tennis players (two male and two female) who completed the psychometric tests, but were not put through SHIP<sup>®</sup>.

The study made use of a traditional experimental design, consisting of an experimental and a control group. In addition, the study also employed aspects of Pieterse's (2004) single subject design. Specific aspects of this design that were applied, include interviews conducted with all the players prior to the intervention. The interviews focused on the players' strong points, weak points and their experience of anxiety and stress during tennis matches. Follow-up interviews were conducted with three players and their coaches after the intervention, to determine if the players had experienced any change.

The results of the study point toward a decrease in the cognitive and physical anxiety of the experimental group, with no significant changes manifesting in the control group. All these changes are significant on the 5%-level of significance. With regard to self-confidence, both groups showed a statistically meaningful change on the 10%-level of

significance. The experimental group scores showed a significant increase, while the control group scores on this subscale decreased significantly. The stress-anxiety test scores of the control group were significantly higher than those of the experimental group. This difference was meaningful on the 10%-level of significance. The depression and anger test scores of the control group were statistically higher than those of the experimental group after the intervention. These changes were meaningful on the 5%-level of significance. The results of the analysis within groups, showed that the vigor scores of the experimental group had increased significantly, while the decrease in the control group scores was of no significance. These statistical changes in the experimental group were meaningful on the 5%-level of significance. The fatigue scores of the experimental group decreased significantly over time, with no significant changes in the control group. These changes were meaningful on the 10%-level of significance. The confusion scores of the experimental group decreased significantly, with no significant changes in the control group. This change was meaningful on the 5%-level of significance. The autonomy subscale scores of the experimental group increased statistically significantly. This change was meaningful on the 10%-level of significance. No significant change occurred in the control group with regard to this subscale. The control group showed a statistically significant decrease in the positive relationship subscale. This change was meaningful on the 10%-level of significance. The experimental group showed no significant change with regard to this scale. With regard to the entity mindset, the control group showed a significant increase in scores. This increase was meaningful on the 10%-level of significance. Although the experimental group scores also increased, the scores were not statistically significant. From the interviews with the players and coaches after the intervention, it became clear that the experimental group had grown in terms of attention and concentration control, coping with stress and anxiety, and pleasure experienced during tennis matches.

# INHOUDSOPGAWE

## HOOFSTUK EEN

### DIE EFFEK VAN SHIP<sup>®</sup> (SPONTANEHELING INTRASISTEMIESE PROSES) BY ADOLESSENTE TENNISPELERS

1.1	INLEIDING	1
1.2	LITERATUUROORSIG	1
1.3	SELKUNDIGE VAARDIGHEIDSOPLEIDING	4
1.4	SELKUNDIGE VAARDIGHEIDSOPLEIDINGSPROGRAMME	5
1.5	PROBLEEMSTELLING	5
1.6	DOELWIT VAN STUDIE	6
1.7	NAVORSINGSMETODE	7
1.8	PROEFPERSONE	7
1.9	NAVORSINGSONTWERP	8
1.10	PROGRAMIMPLEMENTERING EN EVALUERING	9
1.11	DIE VERLOOP VAN SHIP <sup>®</sup>	10
1.12	SHIP <sup>®</sup> EN TENNIS	11
1.13	SAMEVATTING	13



## HOOFSTUK TWEE

### MODELLE VANUIT HOOFSTROOM-SIELKUNDE WAT AS INTERVENSIES IN SPORT TOEGEPAS WORD

2.1	INLEIDING	15
2.2	SIELKUNDIGE MODELLE EN SPORT	15
2.3	DIE PSIGODINAMIESE MODEL	16
2.4	DIE BEHAVIORISTIESE MODEL	20
2.5	DIE KOGNITIEWE MODEL	24
2.6	DIE HUMANISTIESE MODEL	27
2.7	NEURO-LINGUISTIESE PROGRAMMERING	31
2.8	LEWENSONTWIKKELINGSMODEL	33
2.9	SAMEVATTING	46

## HOOFSTUK DRIE

### SHIP<sup>®</sup> (SPONTANEHELING INTRASISTEMIESE PROSES)

3.1	INLEIDING	47
3.2	FUNDAMENTELE KONSTRUKTE VAN SHIP <sup>®</sup>	47
3.2.1	Spontaneheling	47
3.2.2	Intrasistemies	47



3.2.3 Proses	48
<b>3.3 DIAGRAM VYF – DIE SELF</b>	<b>48</b>
<b>3.4 PERSOONLIKHEIDSATTRIBUTE</b>	<b>50</b>
<b>3.5 DIE PROSES VAN SHIP®</b>	<b>51</b>
<b>3.6 HANTERINGSTYLE</b>	<b>52</b>
<b>3.7 ONTTREKKERS</b>	<b>55</b>
<b>3.8 AKTIVEERDERS</b>	<b>58</b>
<b>3.9 INTERSYSTEMIESE EN INTRASISTEMIESE KETTINGEKSPRESSIES</b>	<b>61</b>
<b>3.10 TEENOORGESTELDES</b>	<b>65</b>
<b>3.11 NEUTRALISEERDERS</b>	<b>69</b>
<b>3.12 PSIGOBIOLOGIESE STIMULANTE</b>	<b>70</b>
<b>3.13 SPONTANEHELINGSREAKSIES</b>	<b>73</b>
<b>3.14 DIAGRAM SEWENTIEN – DIE RAAMWERK</b>	<b>75</b>
<b>3.15 SAMEVATTING</b>	<b>80</b>

## **HOOFSTUK VIER**

### **OOREENKOMSTE EN VERSKILLE TUSSEN SELKUNDIGE MODELLE EN SHIP®**

<b>4.1 INLEIDING</b>	<b>81</b>
----------------------	-----------



<b>4.2 OOREENKOMSTE EN VERSKILLE</b>	<b>81</b>
<b>4.3 DIAGRAM AGTIEN – DIE PROSES VAN SHIP®</b>	<b>85</b>
<b>4.4 DIAGRAM NEGENTIEN – SPONTANEHELINGSPROSES</b>	<b>86</b>
<b>4.5 VERSKILLE TUSSEN PSIGOTERAPIE EN SHIP®</b>	<b>87</b>
<b>4.6 ‘N VERGELYKING VAN SHIP® MET GESTALT-PSIGOTERAPIE, BIOENERGIEKE ANALISE, JOGA EN CHI-GUNG AS ALTERNATIEWE, ANTIEKE EN MODERNE ENERGIETERAPIEË</b>	<b>88</b>
4.6.1 Gestalt psigologie	88
4.6.2 Bioenergieke Analise	89
4.6.3 Yoga	91
4.6.4 Chi-Gung	93
<b>4.7 SAMEVATTING</b>	<b>94</b>

## **HOOFSTUK VYF**

### **ADOLESENSIE**

<b>5.1 INLEIDING</b>	<b>96</b>
<b>5.2 DIE PSIGOANALITIESE TEORIE</b>	<b>96</b>
<b>5.3 BALK (1995) SE BESKRYWING VAN ADOLESSENSIE</b>	<b>97</b>
<b>5.4 DIE BEHAVIORISTIESE MODEL</b>	<b>97</b>
<b>5.5 PIAGET SE KOGNITIEWE BENADERING</b>	<b>97</b>



<b>5.6 LOUW (1990) SE BESKRYWING VAN ADOLESSENSIE</b>	<b>98</b>
<b>5.7 DIE HUMANISTIESE MODEL</b>	<b>99</b>
<b>5.8 LEWIN IN LOUW (1990) SE BESKOUIING</b>	<b>99</b>
<b>5.9 ERIKSON (1995) SE BESKRYWING</b>	<b>100</b>
<b>5.10 ERIKSON (1995) SE PSIGOSOSIALE MODEL</b>	<b>100</b>
<b>5.11 SAMEVATTING</b>	<b>103</b>

## **HOOFSTUK SES**

### **MOONTLIKE VOORDELE EN BYDRAE VAN SHIP<sup>®</sup> BY ADOLESSENTE TENNISPELERS**

<b>6.1 INLEIDING</b>	<b>105</b>
<b>6.2 GALLWEY (1974) SE BESKOUIING VAN SELF 1 EN SELF 2</b>	<b>105</b>
<b>6.3 DYER (1990) SE BESKOUIING VAN SUKSES</b>	<b>106</b>
<b>6.4 DIE VLOEISTAAT</b>	<b>106</b>
<b>6.5 POTENSIAAL EN KAPASITEIT</b>	<b>107</b>
<b>6.6 SCHLEBUSH (2002) SE OPTIMALE FUNKSIONERING</b>	<b>108</b>
<b>6.7 TAAKORIËNTASIE / EGO-ORIËNTASIE – STEYN (2001)</b>	<b>110</b>



<b>6.8 SAMEVATTING</b>	<b>111</b>
------------------------	------------

## **HOOFSTUK SEWE**

### **METODOLOGIE**

<b>7.1 INLEIDING</b>	<b>112</b>
<b>7.2 NAVORSINGSONTWERP</b>	<b>112</b>
<b>7.3 DOELWIT VAN STUDIE</b>	<b>112</b>
<b>7.4 PROEFPERSONE</b>	<b>113</b>
<b>7.5 KWANTITATIEWE ANALISE</b>	<b>114</b>
7.5.1 Psigometriese toetse	114
7.5.2 Programbeplanning	116
7.5.3 Eksperimentele ontwerp	117
7.5.4 Steekproef	117
7.5.5 Data insameling	117
7.5.6 Data analise	118
(a) Beskrywende statistiek	118
(b) Inferensiële statistiek	118
1. Mann-Whitney U -Toets	118
2. Friedman se rangorde toets vir gekorreleerde steekproewe	119
3. Pearson se Produk Moment Korrelasies	119
<b>7.6 KWALITATIEWE ANALISE</b>	<b>119</b>
7.6.1 Kenmerke van die fenomenologiese benadering	120
7.6.2 Fenomenologiese konsepte	120
7.6.3 Stappe van analisering	121
7.6.4 Verdere evaluering	122



## HOOFSTUK AGT

### KWANTITATIEWE ANALISE

<b>8.1 INLEIDING</b>	<b>123</b>
<b>8.2 RESULTATE VAN DIE PSIGOMETRIESE TOETSE</b>	<b>123</b>
8.2.1 Beskrywende statistiek van die gemiddelde tellings van elke groep op elk van die subskale van die psigometriese toetse	124
8.2.2 Resultate van die analise van CSAI-2 subskaaftellings	129
8.2.3 Resultate van die analise van POMS subskaaftellings	131
8.2.4 Resultate van die analise van RYFF subskaaftellings	133
8.2.5 Resultate van die analise van die Dweck subskaaftellings	135
8.2.6 Resultate van die korrelasies van die subskaaftellings van die vier psigometriese toetse met mekaar	136
<b>8.3 RESULTATE</b>	<b>143</b>
8.3.1 Opsomming van resultate	144

## HOOFSTUK NEGE

### KWALITATIEWE ANALISE

<b>9.1 INLEIDING</b>	<b>147</b>
<b>9.2 KWALITATIEWE ANALISE</b>	<b>148</b>
<b>SUBJEKTE EEN TOT SES</b>	
9.2.1 <b>STAP EEN:</b> Holistiese begrip van die beskrywing	148
9.2.2 <b>STAP TWEE:</b> Afbakening van betekeniseenhede	148
9.2.3 <b>STAP DRIE:</b> Transformasie na sielkundige terme	159



9.2.4	<b>STAP VIER:</b> Identifisering van sentrale temas van ervaring	180
<b>SUBJEKTE SEWE TOT TIEN</b>		
9.2.5	<b>STAP EEN:</b> Holsitiese begrip van die beskrywing	181
9.2.6	<b>STAP TWEE:</b> Afbakening van betekeniseenhede	181
9.2.7	<b>STAP DRIE:</b> Transformasie na sielkundige terwe	188
9.2.8	<b>STAP VIER:</b> Identifisering van sentrale temas van ervaring	202
9.3	<b>BESPREKING VAN SENTRALE TEMAS VAN ERVARING VAN SUBJEKTE EEN TOT TIEN</b>	202
9.4	<b>UITTREKSELS EN BESPREKINGS VAN SHIP<sup>®</sup>-SESSIES</b>	206
9.5	<b>BESPREKING VAN ONDERHOUDE MET AFRIGTERS VAN SUBJEKTE EEN TOT SES</b>	221
9.6	<b>BESPREKING VAN ONDERHOUDE MET SUBJEKTE VIER, VYF EN SES; SES MAANDE NA DIE INTERVENSIE</b>	223
9.7	<b>OPSOMMING</b>	225
 <b>HOOFSTUK TIEN</b>  <b>BESPREKING EN KONKLUSIE</b>		
10.1	<b>INLEIDING</b>	227
10.2	<b>RESULTATE</b>	227
10.2.1	Opsomming en bespreking van kwantitatiewe resultate	227
10.2.2	Samevatting van kwalitatiewe resultate	230
10.3	<b>SAMEVATTING</b>	236
10.4	<b>BEPERKINGS VAN DIE STUDIE</b>	238



<b>10.5 AANBEVELINGS</b>	<b>239</b>
<b>VERWYSINGS</b>	<b>240</b>
<b>AANHANGSEL A</b>	<b>256</b>
<b>AANHANGSEL B1</b>	<b>282</b>
<b>AANHANGSEL B2</b>	<b>283</b>
<b>AANHANGSEL B3</b>	<b>284</b>
<b>AANHANGSEL B4</b>	<b>286</b>
<b>AANHANGSEL B5</b>	<b>288</b>
<b>AANHANGSEL B6</b>	<b>289</b>
<b>AANHANGSEL B7</b>	<b>291</b>
<b>AANHANGSEL B8</b>	<b>293</b>
<b>AANHANGSEL B9</b>	<b>295</b>
<b>AANHANGSEL B10</b>	<b>296</b>
<b>AANHANGSEL B11</b>	<b>297</b>
<b>AANHANGSEL B12</b>	<b>298</b>
<b>AANHANGSEL B13</b>	<b>299</b>
<b>AANHANGSEL C1</b>	<b>300</b>
<b>AANHANGSEL C2</b>	<b>302</b>
<b>AANHANGSEL D</b>	<b>304</b>
<b>AANHANGSEL E</b>	<b>305</b>
<b>AANHANGSEL F</b>	<b>306</b>
<b>AANHANGSEL G</b>	<b>308</b>
<b>AANHANGSEL H</b>	<b>310</b>



## LYS VAN DIAGRAMME

<b>Diagram</b>	<b>Bladsy</b>
1. Lewensontwikkelingsmodel – Danish & D’Augelli (1983)	<b>34</b>
2. Intervensie voor, tydens of na kompetisie – Murphy (1995)	<b>35</b>
3. Die vyf fase Model van Kirschenbaum (1984)	<b>39</b>
4. Prestasieprofiel – Butler & Hardy (1992) in Weinberg & Gould (2007)	<b>41</b>
5. Die self – JOS (2002)	<b>48</b>
6. Persoonlikheidsattribute – JOS (2002)	<b>50</b>
7. Die proses van SHIP <sup>®</sup>	<b>51</b>
8. Diskonneksie van dele van die self – JOS (2002)	<b>52</b>
9. Hanteringstyle – JOS (2002)	<b>54</b>
10. Spontane ritme van die self – JOS (2002)	<b>56</b>
11. Gediskonnekteerde dele van die self – JOS (2002)	<b>60</b>
12. Intrasistemiese ketteingekspresie – JOS (2002)	<b>63</b>
13. Intrasistemiese ketteingekspresie – JOS (2002)	<b>64</b>
14. Die effek van SHIP <sup>®</sup> op die resultaat en uitkoms van ignorering van die Intrasistemiese ketteingekspresie op die langtermyn – JOS (2002)	<b>67</b>
15. Integrasie van teenoorgesteldes – JOS (2002)	<b>68</b>
16. Prosesstappe van die mens tydens SHIP <sup>®</sup> – JOS (2002)	<b>69</b>
17. Raamwerk – JOS (2002)	<b>75</b>
18. Die proses van SHIP <sup>®</sup>	<b>85</b>
19. Spontanehelingsproses – JOS (2002)	<b>86</b>
20. Vloeimodel van Kimiecik & Stein in Weinberg & Gold (2007)	<b>107</b>
21. Hantering van stres – Schlebusch (2002)	<b>109</b>

## LYS VAN TABELLE

<b>TABEL</b>	<b>Bladsy</b>
1. Beskrywende statistiek per groep op die subskale van die CSAI-2 toets	<b>124</b>
2. Beskrywende statistiek per groep op die subskale van die POMS toets	<b>125</b>
3. Beskrywende statistiek per groep op die subskale van die RYFF toets	<b>126</b>
4. Beskrywende statistiek per groep op die subskale van die Dweck toets	<b>128</b>
5. Korrelasies tussen die subskale van die psigometriese toetse	<b>136</b>
6. Korrelasies tussen die subskale van die psigometriese toetse (vervolg)	<b>139</b>

Nie parametriese toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die eksperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die CSAI-2 toets.

7. Mann-Whitney Toets	<b>256</b>
8. Toets statistiek(b)	<b>257</b>
9. Friedman Toets	<b>258</b>
10. Toets statistiek(a)	<b>258</b>
11. Friedman Toets	<b>259</b>
12. Toets statistiek(a)	<b>259</b>
13. Friedman Toets	<b>260</b>
14. Toets statistiek(a)	<b>260</b>

Nie parametriese toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die eksperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die POMS toets

15. Mann-Whitney Toets	<b>261</b>
16. Toets statistiek(b)	<b>262</b>
17. Mann-Whitney Toets	<b>262</b>
18. Toets statistiek(b)	<b>263</b>
19. Friedman Toets	<b>264</b>
20. Toets statistiek(a)	<b>264</b>
21. Friedman Toets	<b>265</b>
22. Toets statistiek(a)	<b>265</b>



<b>23.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>266</b>
<b>24.</b>	<b>Toets statistiek(a)</b>	<b>266</b>
<b>25.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>267</b>
<b>26.</b>	<b>Toets statistiek(a)</b>	<b>267</b>
<b>27.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>268</b>
<b>28.</b>	<b>Toets statistiek(a)</b>	<b>268</b>
<b>29.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>269</b>
<b>30.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>269</b>

Nie parametrise toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die eksperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die RYFF toets

<b>31.</b>	<b>Mann-Whitney Toets</b>	<b>270</b>
<b>32.</b>	<b>Toets statistiek(b)</b>	<b>271</b>
<b>33.</b>	<b>Mann-Whitney Toets</b>	<b>271</b>
<b>34.</b>	<b>Toets statistiek(b)</b>	<b>272</b>
<b>35.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>273</b>
<b>36.</b>	<b>Toets statistiek(a)</b>	<b>273</b>
<b>37.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>274</b>
<b>38.</b>	<b>Toets statistiek(a)</b>	<b>274</b>
<b>39.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>275</b>
<b>40.</b>	<b>Toets statistiek(a)</b>	<b>275</b>
<b>41.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>276</b>
<b>42.</b>	<b>Toets statistiek(a)</b>	<b>276</b>
<b>43.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>277</b>
<b>44.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>277</b>
<b>45.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>278</b>
<b>46.</b>	<b>Toets statistiek(a)</b>	<b>278</b>

Nie parametrise toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die eksperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die Dweck toets

<b>47.</b>	<b>Mann-Whitney Toets</b>	<b>279</b>
<b>48.</b>	<b>Toets statistiek(b)</b>	<b>279</b>
<b>49.</b>	<b>Friedman Toets</b>	<b>280</b>
<b>50.</b>	<b>Toets statistiek(a)</b>	<b>280</b>



51.	Friedman Toets	281
52.	Toets statistiek(a)	281

## LYS VAN FIGURE

FIGUUR		Bladsy
1.	Gemiddelde tellings van die eksperimentele en kontrole groepe op subskale van die CSAI-2 oor tyd	129
2.	Gemiddelde tellings van die eksperimentele en kontrole groepe op subskale van die POMS oor tyd	131
3.	Gemiddelde tellings van die eksperimentele en kontrole groepe op subskale van die POMS toets oor tyd (vervolg)	132
4.	Gemiddelde tellings van die eksperimentele en kontrole groepe op subskale van die RYFF toets oor tyd	133
5.	Gemiddelde tellings van die eksperimentele en kontrole groepe op subskale van die Ryff toets oor tyd (vervolg)	134
6.	Gemiddelde tellings van die eksperimentele en kontrole groepe subskale van die Dweck toets oor tyd	135

## HOOFSTUK EEN

### DIE EFFEK VAN SHIP<sup>®</sup> (SPONTANEHELING INTRASISTEMIESE PROSES) BY ADOLESSENTE TENNISPELERS

#### 1.1 INLEIDING

Hierdie studie handel oor die effek van SHIP<sup>®</sup> (Spontaneheling Intrasistemiese Proses) by adolessente tennisspelers en die waarde daarvan ten opsigte van die ontwikkeling van sielkundige potensiaal van spelers. Die navorser is van mening dat net soos die tegnologie in sport ontwikkel, dit ook belangrik is dat die rol van sielkunde in sport ontwikkel. Daar bestaan 'n groot aantal psigoterapeutiese intervensies en tegnieke wat suksesvol in sport toegepas word, byvoorbeeld: beelding, progressiewe ontspanning, hipnose, sistematiese desensitisasie en stresinokulasie-oefeninge. Die belang van hierdie studie is dat SHIP<sup>®</sup> as psigoterapeutiese intervensie nog nie tevore op sportdeelnemers nagevors is nie.

#### 1.2 LITERATUUROORSIG

Bronne oor SHIP<sup>®</sup> is beperk omrede dit 'n inheemse terapie is wat in Suid-Afrika deur Steenkamp ontwikkel is. Literatuur voor die jaar 2000 is skraal, omdat min empiriese navorsing gedoen is om die effek van SHIP<sup>®</sup> wetenskaplik te ondersoek. Die studie leun sterk op die oorspronklike skrywe van Steenkamp en twee hooffigure in SHIP<sup>®</sup> naamlik Van der Walt (2003) en Flett (2004) se ongepubliseerde kongres lesings.

Sport is vandag een van die grootste bedrywe in die wêreld. Die belangrikheid van sport in Suid-Afrika is duidelik waarneembaar in die groot aantal artikels oor sport in die media. Hierdie belangrike posisie van sport is nie slegs te danke aan die verbetering van lewenskwaliteit en gesondheid nie, maar dui ook op die groeiende wetenskaplike bestudering van sport. Sport as wetenskap bestaan uit ondermeer Biokinetika, Oefenkunde, Biomeganika, Sportsielkunde,

Oefenfisiologie en verskeie ander deeldissiplines. Hierdie studie fokus in die besonder op Sportsielkunde.

Weinberg en Gould (2007) stel die definisie van Sport- en Oefensielkunde as die wetenskaplike bestudering van mense en hul gedrag tydens sport en oefening, en die praktiese toepassing van die kennis. Sportsielkunde het ook spesifieke doelwitte. Weinberg en Gould (2007) identifiseer twee hoofstrome ten opsigte van die bestudering van Sport- en Oefensielkunde. Eerstens behels dit die verstaan van hoe deelname aan sport en oefening 'n persoon se gesondheid, welstand en sielkundige ontwikkeling beïnvloed. Tweedens is sportsielkundiges gemoeid met navorsing, die onderrig van sportsielkundige vaardighede en konsultering.

Die sielkundige aspekte verbonde aan sport is 'n besonder belangrike fokusarea vir sportsielkundiges tydens navorsing, onderrig van sportsielkundige vaardighede en konsultering. Spesifieke sielkundige aspekte wat 'n belangrike rol in sport speel, is angs, spanning, selfvertroue, konsentrasie en motivering. Weinberg en Gould (2007) is van mening dat Olimpiese en professionele atlete gedurig met stres, angs en die vermoë om gefokus en gemotiveerd te bly, gekonfronteer word, asook hoe om hul selfvertroue tydens oefeninge en kompetisies te verhoog. Om bogenoemde aspekte te verbeter, kan gebruik gemaak word van terapeutiese tegnieke, soos byvoorbeeld beelding, doelwitstelling, selfspraak, angsvlakregulering en tegnieke om konsentrasie te verskerp. Weinberg en Gould (2007) wys daarop dat atlete wat blootgestel word aan sodanige tegnieke, laer angsvlakke, hoër vlakke van selfvertroue en beter konsentrasie toon, terwyl dit hulle ook meer taakgerig maak. Die slotsom is dat die toepassing van sielkundige tegnieke in sportprestasie kan verbeter en dat sielkundige aspekte ten opsigte van topprestasies in sport 'n baie groot rol speel.

Williams (1986) is van mening dat topprestasies in sport kenmerkend is van die wonderoomblikke wanneer 'n atleet alles tegelyk inspan, beide psigies en fisiek. 'n Goeie voorbeeld van die belang van sielkundige aspekte in sport lê opgesluit in

die beskouing van Du Toit (1993), naamlik dat sukses in tennis 25% afhanklik is van goeie houe en 75% van sielkundige oorsprong is. Weinberg en Gould (2007) beklemtoon verder die belangrikheid van sielkundige aspekte in sport deur daarop te wys dat alle sportsoorte ten minste 50% psigies georiënteerd is, en tennis en gholf tot 95%.

Volgens Hays (1989) fokus die meeste navorsing in Sportsielkunde daarop om prestasie te verbeter deur gebruik te maak van intervensies en tegnieke soos byvoorbeeld beelding, ontspanningstegnieke en doelwitformulering, terwyl min aandag geskenk word aan hoe sielkundiges die vaardighede kan toepas. Bogenoemde probleem oor die toepassing van intervensies sal in hierdie studie aangespreek word deur 'n duidelike uiteensetting van die rasionaal en toepassing van SHIP<sup>®</sup>. SHIP<sup>®</sup> fokus op heling en groei deur op die unieke proses van die kliënt te konsentreer, sodat die kliënt sy volle potensiaal kan bereik.

Rushall (1979) is van mening dat sportspesifieke psigologiese intervensies fokus op situasies, gedrag, karaktereenskappe van sport en deelnemers vermy psigiese konstrakte soos determinasie en ander aspekte verbonde aan sport, byvoorbeeld die effek van afrigting en spesifiek die invloed van die afrigter.

Een van hierdie studie se doelwitte is om in samewerking met die afrigters die spelers se vordering tydens oefening en kompetisie te monitor. Uit die bogenoemde is dit duidelik dat hierdie studietekorte by navorsing in Sportsielkunde en sportspesifieke psigologiese intervensies daaruit bestaan dat spelers se vordering tydens oefening en kompetisie nie saam met afrigters gemonitor word nie. Die tekort word in die studie aangespreek deurdat een van die doelwitte van die studie juis is om die spelers se vordering tydens oefening en kompetisie in samewerking met afrigters te monitor.

Soos reeds genoem, handel die studie oor die effek van SHIP<sup>®</sup> by tennisspelers, waar die fokus op psigologiese prosesse val. Assaiante (1981) beklemtoon die belangrikheid van psigiese voorbereiding in tennis. Hy is van mening dat neurale

patrone, sowel as motoriese response en neuromuskulêre koördinasie deur psigiese voorbereiding versterk word. 'n Verdere motivering vir die belang van hierdie studie is Murphy (1995) se beskouing dat navorsing oor psigologiese prosesse en die effek daarvan op individuele atlete se prestasie belangrik is vir die toekoms van Sportsielkunde. Hanin (2000) is ook van mening dat daar 'n groot leemte in die bestudering van emosies en sportprestasies bestaan.

### **1.3 SELKUNDIGE VAARDIGHEIDSOPLEIDING**

Soos genoem, bestaan daar verskeie sielkundige tegnieke wat in sport toegepas en nagevors is, byvoorbeeld beelding, doelwitstelling, selfvertroue, opwekking, regulering en konsentrasie (Weinberg & Gould, 2007). Volgens Gill (2000) verwys beelding na die kognitiewe herkonstruksie en herhaling van 'n spesifieke ervaring in sport. Doelwitstelling behels die samestelling van gewenste doelwitte deur die atleet en dit gaan met motivering gepaard (Moran, 2004). Selfvertroue behels die speler se geloof in sy eie vermoëns (Weinberg & Gould, 2007). Opwekking verwys na die energie wat vir 'n atleet nodig is om in sport te presteer (Martens, Vealey & Burton, 1990). Konsentrasie verwys na die fokus van aandag op die taak wat verrig moet word (Harris & Harris, 1984).

Sanchez en Lesyk (2001) en Wann en Church (1998) wys daarop dat sielkundige vaardighede deur die volgende tegnieke verbeter kan word. Beelding kan verbeter word deur 'n gestruktureerde benadering te volg, deur byvoorbeeld die visualisering van 'n spesifieke kompetisie (Nideffer, 1985). Doelwitstelling is die daarstelling van spesifieke, realistiese, meetbare doelwitte sodat uiteindelijke prestasie kan verbeter (Bull, Albinson & Shambrook, 1996; Moran, 2004). Selfvertroue kan deur positiewe kondisionering en progressiewe ontspanningsoefeninge gereguleer word (Weinberg & Gould, 2007). Konsentrasie kan deur selfspraak verbeter word (Moran, 2004).



## **1.4 SIELKUNDIGE VAARDIGHEIDSOPLEIDINGSPROGRAMME**

Daar bestaan verskillende sielkundige vaardigheidsopleidingsprogramme wat ten doel het om sielkundige vaardighede aan te leer en te verbeter (Mamassis & Doganis, 2001; Wann & Church, 1998). Sulke programme is suksesvol op professionele tennisspelers toegepas (Landin & Macdonald, 1990; Mamassis & Doganis, 2001; Rolo, Paula Brito & Colaco, 2001), sowel as op jong tennisspelers (Mamassis & Doganis, 2001). Die bogenoemde persone het bewys dat sielkundige vaardighede belangrik is by 'n spel soos tennis en dat spelers by sielkundige vaardigheidsopleidingsprogramme baat vind.

## **1.5 PROBLEEMSTELLING**

In die laat 1920's het Jacobson die tegniek van progressiewe ontspanning ontwikkel. Joseph Wolpe het die tegniek van sistematiese desensitisasie ontwikkel. Johannes Schultz, 'n Duitse geneesheer, het in die 1920's outogenetiese oefeninge ontwikkel. Meichenbaum het in 1977 stresinokulasie-oefeninge ontwikkel (Potgieter, 2003). Bogenoemde is psigoterapeutiese tegnieke wat uit die hoofstroom-Sielkunde ontwikkel is en suksesvol in Sportsielkunde toegepas word. SHIP<sup>®</sup> is ontwikkel deur Steenkamp wat ook gebruik maak het van hoofstroom-Sielkundige denke. Uit die voorgenoemde voorbeeld is dit duidelik dat die sportsielkundige tegniekontwikkeling verder gevoed is deur bestaande kliniese en terapeutiese tegnieke in die Sielkunde. Die kernprobleem van hierdie studie is dat die waarde van SHIP<sup>®</sup> as psigoterapeutiese intervensiemetode nog nooit tevore binne 'n sportsielkundige konteks getoets is nie.

Die aanname word gemaak dat SHIP<sup>®</sup> nie net terapeutiese waarde het nie, maar ook 'n effek op die potensiaal en kapasiteit van die sportdeelnemer kan uitoefen. Hierdie hipotetiese aanname word gemaak, omdat die navorser die tegniek self intensief toepas binne 'n psigoterapeutiese konteks, en klinies waargeneem het dat daar ná 'n tydperk sielkundige groei en kapasiteit by die kliënt ontwikkel het.

Die kernredenasie is dat die probleemoplossingsone in 'n potensiaalontwikkeling kan oorgaan wat die selfaktualisering van die deelnemer verder kan verwerklik. Tydens die proses is meer lewensenergie beskikbaar vanweë die feit dat verdedigingsenergie nou weer vry is. Verdedigingsenergie is energie wat deur die individu gebruik word vir huidige probleme of probleme van die verlede wat nog nie deurgewerk is nie. Die energie verdedig die individu se sisteem teen probleme en die ongemaklike ervarings daarvan, en terselfdetyd inhibeer verdedigingsenergie potensiaalontwikkeling. Sodra die probleme deurgewerk is, is daar meer lewensenergie beskikbaar.

## 1.6 DOELWIT VAN STUDIE

Die doel van die studie is om te bepaal wat die moontlike sielkundige bydrae van SHIP<sup>®</sup> tot die sielkunde van die tennisspeler is.

### Subdoelwitte

- Die eerste subdoelwit is om te bepaal wat die effek van SHIP<sup>®</sup> op die spelers se kognitiewe angs en selfvertroue is.
- Die tweede subdoelwit is om die effek van SHIP<sup>®</sup> op die spelers se **gemoedstoestand** (spanning-angs, depressie, woede-vyandigheid, vigor, afgematheid, verwarring) en **sielkundige welstand** (outonomieit, omgewingsbemeestering, persoonlike groei, doelgerigheid, selfaanvaarding, positiewe verhoudings, groei-ingesteldheid en entiteit-ingesteldheid) te bepaal.
- Die derde subdoelwit is om met 'n kwalitatiewe werkswyse te bepaal wat die effek van SHIP<sup>®</sup> op die hanteringstyle, beheer van konsentrasie en aandag, stresbeheer en die genot van die speler is.
- Die vierde subdoelwit is om te bepaal of SHIP<sup>®</sup> waarde in die Sportsielkunde het.

## 1.7 NAVORSINGSMETODE

Hierdie studie bestaan uit kwalitatiewe en kwantitatiewe navorsingsmetodes. Primêr val die klem op die kwantitatiewe navorsingsmetode. Die kwalitatiewe navorsingsmetode sal as komplement van die kwantitatiewe navorsing dien.

## 1.8 PROEFPERSONE

Die subjekte wat aan die studie deelgeneem het, bestaan uit tien adolessente (vier manlike en ses vroulike) tennisspelers wat verbonde is aan 'n tennisskool. Die eksperimentele groep bestaan uit ses tennisspelers (twee manlik en vier vroulik) wat 'n reeks psigometriese toetse afgelê het en deur SHIP<sup>®</sup> behandel is. Die kontrole groep bestaan uit vier tennisspelers (twee manlik en twee vroulik) wat nie deur SHIP<sup>®</sup> behandel is nie, maar wel die psigometriese toetse afgelê het.

Bogenoemde kriteria word gebruik, omdat die studie primêr fokus op die sielkundige aspekte van die spelers, en nie op die aanleer van die spel nie. Die navorser is van mening dat spelers wat tussen twaalf en agtien jaar oud is en op provinsiale vlak of hoër meeding, reeds die spel bemeester het en volwasse genoeg is om op hulle eie sielkundige prosesse te fokus en daaraan te werk. Dit is van kardinale belang vir die navorsing. Aan die einde van die intervensie word daar deur die navorser onderhoude gevoer met die afrigters van die spelers om vas te stel of hulle enige verandering by die spelers waargeneem het. Laasgenoemde het ten doel om nie net 'n subjektiewe persepsie te verkry van die spelers wat blootgestel word aan die intervensie nie, maar ook 'n objektiewe persepsie te bekom van die afrigters wat direk by die spelers betrokke is. Ses maande na die intervensie gaan onderhoude met drie spelers gevoer word om te bepaal of enige verandering wat plaasgevind het tydens SHIP<sup>®</sup> blywend is.

## 1.9 NAVORSINGSONTWERP

Die studie is geskoei op 'n tradisionele eksperimentele ontwerp wat gebruik maak van 'n eksperimentele- en kontrole groep. Verder leen die studie aspekte van Pieterse (2004) se enkelproefpersoon-navorsingsontwerp. Pieterse (2004) beskou die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp as belangrik en toepaslik vir toegepaste sportsielkundige navorsing. Hy lê klem op die verbruikersvriendelikheid van die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp in toegepaste situasies. Pieterse (2004) wys ook daarop dat die bogenoemde ontwerp 'n hoë graad van eksterne geldigheid het en dat die effek van die intervensie gedemonstreer kan word.

Pieterse (2004) identifiseer die volgende voordele van die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp:

- Die ontwerp maak dit vir die navorser moontlik om kritiese aspekte van sportprestasie binne 'n ekologiesgeldige milieu waar te neem.
- Die kleiner getal proefpersone maak dit vir die navorser makliker om proefpersone in 'n ekologiesgeldige sportomgewing te werf as wat by groepsontwerpe die geval sou wees.
- Vanweë die aard van die ontwerp dat proefpersone intervensies op verskillende tye ontvang, is daar nie weerstand van afrigters wat voel dat proefpersone tyd verspil in groepe nie.
- Al die proefpersone word tydens die projek aan die basislyn en intervensie blootgestel en onder al die toestande van die eksperiment bestudeer.

## 1.10 PROGRAMIMPLEMENTERING EN EVALUERING

Die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp behels dat evaluerings gedoen word op tien subjekte voordat die SHIP<sup>®</sup> intervensieprogram 'n aanvang neem. Ses subjekte word deur SHIP<sup>®</sup> intervensieprogram behandel en vier subjekte lê slegs die onderhoude en psigometriese toetse af. Die evaluerings word regdeur die intervensieprogramtydperk voortgesit, tot en met een maand na die beëindiging van die intervensieprogram.

Die navorser voer voor die intervensie onderhoude met die spelers. Die onderhoude word volgens 'n halfgestruktureerde onderhoudsriglyn gevoer. Dit is halfgestruktureerd, aangesien vooropgestelde vrae aan die spelers gevra word. Die vooropgestelde vrae dien slegs as riglyn vir die onderhoud. Die vrae handel oor die spelers se persepsies van hul swak- en sterkpunte, vordering en hoe hulle spanning of angs tydens tenniswedstryde ervaar en hanteer. Onderhoude word op band opgeneem, waarna dit getranskribeer en geanaliseer word. Tydens die analise van die data identifiseer en groepeer die navorser kategorieë, temas en patrone saam. Die bogenoemde metode stem ooreen met die prosedure van Giorgie (1987).

Met die evaluerings voor die intervensieprogram word 'n basislyn geskep. As daar veranderings tydens die intervensie tydperk plaasvind wat afwyk van hierdie basislyn, kan die veranderings betekenisvol wees. Vier verskillende psigometriese toetse word gebruik om hierdie basislyn, asook die veranderinge tydens die intervensie en na-intervensiefases te bepaal. Die toetse is die CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory 2), Ryff se sielkundige welstandskaal, Dweck se selfteorie-vraelys en die POMS (Profile of Mood States).

Tydens uitkomsevaluering word die afrigters gevra om hul eie unieke lys van probleme met spelers op te stel en dit elke twee maande te meet.

Aan die einde van die intervensie word daar onderhoude gevoer met afrigters en drie subjekte wat deur SHIP<sup>®</sup> behandel is om te bepaal of daar enige verandering by die spelers plaasgevind het. Vrae handel oor hoe die spelers spanning en angs tydens tenniswedstryde ervaar en hanteer, hul vordering en hulle sterk- en swakpunte.

### **1.11 Die verloop van SHIP<sup>®</sup>**

Tydens die eerste sessie bespreek die subjek die rede vir konsultasie, waarna die subjek gevra word om 'n persoonlike lewenskets van ongemaklike gebeurtenisse te skryf. Die doel van die lewenskets is om die kliënt bewus te maak van vergete traumatiese gebeurtenisse en om inligting beskikbaar te stel aan die SHIP<sup>®</sup> fasiliteerder. Die SHIP<sup>®</sup> fasiliteerder gebruik hierdie inligting tydens SHIP<sup>®</sup> om spontanehelings te bevorder.

Dit word aan die kliënt verduidelik dat traumatiese gebeurtenisse 'n mens konfronteer met 'n wyse van stresshantering. Soms kan die traumatiese gebeurtenis te veel wees om te hanteer, wat 'n diskonnektering van die gebeurtenis en belewenis kan veroorsaak. Namate gediskonnekteerde informasie te veel word, kan 'n intrasistemiese stresreaksie voorkom. 'n Intrasistemiese stresreaksie gaan gewoonlik gepaard met intense gevoelens van angs, depressie, woede, nie goed genoeg voel nie, hulpeloosheid, selfverwyf, alleenheid en die persoon se ervaring dat hy of sy nie gemaklik is in sy wêreld nie.

Vervolgens word die werkwyse aan die kliënt verduidelik. Eerstens word aan die kliënt gesê dat daar van hom verwag gaan word om op 'n bed te lê en sy oë toe te maak. Daar word verduidelik dat die kliënt op die bed lê, om passiwiteit te bevorder, sodat die verdediging verlaag word en inhoud van die onbewuste makliker verskyn om spontanehelingsreaksies en ontladings van opgehoopte onverwerkte stres te bevorder. Die doel van die oë wat toegemaak word, is om beelde makliker te kan herroep. Vervolgens word daar aan die kliënt gesê dat

daar gefokus gaan word op die traumatiese gebeurtenisse en beelde uit die verlede, sowel as op enige fisieke en emosionele ongemak. Die doel van bogenoemde is om te konnekteer met gediskonnekteerde informasie, om sodoende spontaneheling te bevorder.

Die rede waarom daar op die intrasistemiese fisieke ongemak gefokus word, word verduidelik aan die hand daarvan dat as 'n mens byvoorbeeld spanning beleef, dit ook fisiek gevoel kan word, soos in die vorm van hoof-, maag- en laerugpyn. Die proses word verduidelik aan die hand daarvan dat 'n mens se hele lewe 'n proses is waar jy byvoorbeeld leer om traumatiese gebeurtenisse te hanteer. Wanneer die energie rondom sodanige gebeurtenisse nie tydens die gebeurtenisse suksesvol ontlai is nie, word dit in die liggaam gestoor. Tydens die proses van spontaneheling word hierdie energie deur middel van onwillekeurige liggaamsreaksies ontlai. In SHIP<sup>®</sup> word daar verwys na hierdie liggaamsreaksies as spontanehelingsreaksies.

Laastens word aan die kliënt verduidelik dat daar in die proses van SHIP<sup>®</sup> van 'n raamwerk gebruik gemaak gaan word. Die eerste deel van hierdie raamwerk behels die lewensskets van traumatiese gebeurtenisse, en die tweede deel behels beelde wat as aktiveerders van gediskonnekteerde informasie dien.

## **1.12 SHIP<sup>®</sup> EN TENNIS**

Tydens SHIP<sup>®</sup> vind spontaneheling in die hede plaas. Spontaneïteit en om te fokus op die hede is volgens die navorser belangrike aspekte vir prestasie in tennis. Die spel is fisiek van aard en dit is belangrik om tydens 'n kompetisie jouself te wees.

In die ongepubliseerde artikel van Schoeman (2003) word aangedui dat SHIP<sup>®</sup> gebruik maak van beelding en visualisering om die helingsproses te lei. Uit ervaring as tennisafrigter is die navorser van mening dat beelding en

visualisering psigoterapeutiese tegnieke is wat suksesvol in tennis toegepas word.

Arnold (2003) skryf dat die uniekheid van kliënte in SHIP<sup>®</sup> baie belangrik is. Sy identifiseer die volgende kerneienskappe wat in SHIP<sup>®</sup> in gedagte gehou moet word:

- Elke mens is verskillend.
- Kliënte moet met warmte en respek behandel word.
- Die fasiliteerder moet 'n klimaat skep waar die kliënt hom/haarself kan wees.
- Die fasiliteerder sien distres nie as patologie nie, maar as 'n geleentheid vir groei.

Sport toon ooreenkomste met Arnold (2003) se *kerneienskappe*. In tennis speel alle spelers nie presies dieselfde nie. Elke speler speel en ontwikkel volgens sy/haar unieke vermoëns. Tydens afrigting in tennis is dit belangrik dat spelers met respek behandel word en dat 'n klimaat geskep word waar die speler hom/haarself kan wees. Groei as kerneienskap wat deur Arnold (2003) en Van der Walt (2003) geïdentifiseer is, is baie belangrik in tennis.

Strydom (2003) wys daarop dat groei inherent is aan die kliënt en nie die terapeut nie. Dit is 'n siening wat ooreenstem met die algemene sportsielkundige beskouing dat deelnemers oor inherente potensiaal beskik en dat potensiaal en kapasiteit ontwikkel kan word.

Van Huysteen (2003) sien ervarings as prosesse in ouderdomspesifieke kognisies. Volgens haar is die prosesse komplekse gelyktydige prosesserings van ervarings waar fisieke en psigiese sisteme gebruik word.

Coetzee (2003) lê klem op die kliënt se vlak van bewustheid tydens SHIP<sup>®</sup>. In tennis is dit belangrik dat die speler deurentyd bewus is van sy/haar



belewenisse. Die navorser is van mening dat belewenisse 'n refleksie van die realiteit is. Deur bewus te wees daarvan kan spelers dit gebruik om beter te presteer.

Uit bogenoemde ongepubliseerde artikels van Van der Walt (2003), Arnold (2003), Van Huysteen (2003), Strydom (2003), Coetzee (2003) en Schoeman (2003), is dit duidelik dat SHIP<sup>®</sup> in die sportwêreld toepaslik is.

### **1.13 SAMEVATTING**

Tennis is 'n hoogs-kompeterende sport met die klem op prestasie. Tennis stel psigiese sowel as fisieke vereistes aan spelers waar die speler met die beste psigiese en fisieke kwaliteite die meeste van die tyd die wenner is.

Die navorser is van mening dat hierdie studie vir tennis relevant is, omdat dit die volgende belangrike sake aanraak:

- SHIP<sup>®</sup> is relevant ten opsigte van die akademie, omdat dit nog nie voorheen as intervensiestudie op tennisspelers nagevors is nie.
- SHIP<sup>®</sup> is relevant ten opsigte van praktiese uitvoering. SHIP<sup>®</sup> bestaan uit sessies waar die speler en navorser op 'n gereelde basis bymekaarkom, aktief werk en fokus op die speler se vordering.
- Die fokus van SHIP<sup>®</sup> val op heling en groei wat baie belangrik is vir vordering in tennis.
- SHIP<sup>®</sup> is 'n holistiese proses wat op die fisieke sowel as sielkundige aspekte van die speler fokus en wat belangrik is om sukses te behaal in tennis.
- SHIP<sup>®</sup> fokus op die individu wat relevant is ten opsigte van tennis, omdat dit 'n individuele sportsoort is.
- SHIP<sup>®</sup> kan kwalitatief nagevors word omdat SHIP<sup>®</sup> fokus op die proses van die speler en omdat elke sessie verbatim neergeskryf word.



In hoofstuk twee gaan daar meer in diepte gekyk word na enkele aspekte van sielkundige modelle vanuit die hoofstroom-sielkunde wat in sport as intervensies toegepas word. Hoofstuk drie handel oor die intervensie SHIP<sup>®</sup> (Spontanehealing Intrasistemiese Proses) wat in hierdie studie op adolessente tennisspelers toegepas is. Hoofstuk vier bied 'n uiteensetting van die ooreenkomste en verskille tussen die modelle vanuit hoofstroom-Sielkunde en SHIP<sup>®</sup>. Hoofstuk vyf fokus spesifiek op adolessensie en die ontwikkelingsfases wat met adolessensie gepaard gaan. Hoofstuk ses gee 'n uiteensetting van die moontlike voordele wat SHIP<sup>®</sup> vir adolessente tennisspelers kan inhou. Hoofstuk sewe bespreek die metodologie wat vir hierdie studie gevolg is. Hoofstuk agt gee 'n uiteensetting van die kwantitatiewe navorsingsresultate en hoofstuk nege die kwalitatiewe navorsingsresultate. Hoofstuk 10 bied 'n samevatting en slotsom van die studie.

## HOOFSTUK TWEE

### MODELLE VANUIT HOOFSTROOM-SIELKUNDE WAT AS INTERVENSIES IN SPORT TOEGEPAS WORD

#### 2.1 INLEIDING

Gill (2000) beskryf Sport- en Oefensielkunde as die wetenskaplike bestudering van mense en hul gedrag in 'n sportspesifieke konteks, asook die praktiese aanwending van die kennis. William en Straub (1986) beskou Sportsielkunde as die studieveld wat sielkundige faktore vir deelname aan sport en oefening, sowel as die sielkundige effek van deelname aan sport behels.

Plug, Louw, Gouws en Meyer (1997) definieer Sportsielkunde as 'n vertakking van die Sielkunde wat toegespits is op alle sielkundige verskynsels wat met deelname aan sport in verband staan.

Die sentrale tema van Sportsielkunde word reeds oor die afgelope tagtigjaar beskou as die soeke na die konneksie tussen die psige en die liggaam om optimaal te presteer in sport (Murphy, 2005).

Volgens Hill (2001) fokus Sportsielkunde op sowel die verbetering van prestasies as die persoonlike groei van deelnemers. Uit die bogenoemde definisies van Sportsielkunde blyk dit duidelik dat een van die belangrikste doelwitte van Sportsielkunde die verstaan van psigiese konstrukte tydens deelname aan sport is, met die oog op verbeterde prestasies.

#### 2.2 SIELKUNDIGE MODELLE EN SPORT

Sportsielkunde maak gebruik van verskillende modelle en teorieë vanuit die hoofstroom-Sielkunde om psigiese konstrukte tydens deelname aan sport te verstaan en toe te pas. Nideffer (1981) is van mening dat sielkundige modelle en

teorieë baie belangrik is sodat sportsielkundiges eties korrek kan werk. Hy beskou teorieë as konstrunkte en reëls wat 'n mens help om jouself, ander mense en die instansies waarin 'n mens jouself bevind, beter te verstaan. Sielkundige teorieë verskaf volgens hom die basis vir die maak van voorspellings oor 'n individu of span se gedrag. Volgens Nideffer (1981) verskaf teorieë riglyne vir die ontwikkeling van programme om menslike gedrag te beheer of te verander. 'n Goeie teorie volgens Nideffer (1981) moet lei tot 'n omvattender verstaan, voorspelling en beheer van menslike gedrag. Vervolgens word die psigodinamiese, behavioristiese, kognitiewe, humanistiese en neurolinguistiese programmeringsmodelle en hul toepassingsmoontlikhede by sport bespreek.

### **2.3 DIE PSIGODINAMIESE MODEL**

Die psigodinamiese model is deur Sigmund Freud in (1953-1974) bekend gestel. Ander bekende eksponente van die psigodinamiese model is Carl Jung, Alfred Adler, Karen Horney, Heinz Kohut, Otto Kernberg en Erik Erikson. Freud is die vader van die psigoanalise, wat 'n vertakking van die psigodinamiese model is. Die psigodinamiese model is bekend vir konsepte soos innerlike konflik, die onbewuste en verdedigingsmeganismes (Meyer, Moore & Viljoen 1997).

Volgens dié model vorm innerlike konflik die mens se persoonlikheid, kognisie, gedrag en emosies (Ryckman, 1997). Freud (in Louw & Edwards, 1993) identifiseer die volgende konsepte in die self: die id, ego en superego. Volgens Freud veroorsaak konflik tussen die voorgenoemde konsepte innerlike konflik. Freud beskryf die id as 'n krag wat geassosieer word met die bevrediging van biologiese behoeftes. Die ego verteenwoordig volgens hom die realiteit en dien as onderhandelbaar tussen die id se behoeftes en wat realisties bevredig kan word. Freud beskou die superego as verteenwoordiger van wette en reëls van die samelewing. Die superego oordeel die ego se vermoë om die id te kontroleer. As die ego die id-drang sublimeer volgens sosiaal aanvaarbare uitkomst, oordeel die superego die ego as goed. As die ego onsuksesvol is in die kontrolering van die id, vul die superego die persoon met skuldgevoelens en

angs. Die onvermoë om innerlike konflikte op te los, lei tot repressie van die materiaal na die onbewuste. Volgens Freud in Meyer *et al.* (1997) vorm die komplekse struweling tussen die id, ego en superego die basis van die psigiese prosesse van die self. Freud identifiseer vyf psigoseksuele fases van ontwikkeling waar die ego tydens elke fase seksuele drange van die id moet kontroleer.

Die onderstaande skematiese voorstelling van Freud se psigoseksuele fases van ontwikkeling dien ter illustrasie.

Freud se psigoseksuele fases van ontwikkeling (Corey, 1996).

<b>Psigoseksuele fase</b>	<b>Ouderdom</b>	<b>Beskrywing</b>
Oraal	Eerste lewensjaar	Seksuele energie word uitgedruk deur die mond. Fiksasie kan lei tot rook, ooreet of afhanklikheid later in die mens se lewe
Anaal	Twee tot drie jaar	Seksuele energie word uitgebeeld deur die anus soos toiletopleiding plaasvind. Fiksasies kan lei tot oormatige slordigheid of netheid
Fallies	Drie tot vyf jaar	Seksuele energie word uitgedruk deur die penis
Latent	Ses tot twaalf jaar	Seksuele energie is latent of dormant soos die kind voorberei vir volwasse seksualiteit



Genitaal

Puberteit

Seksuele energie word getransformeer in volwasse seksuele liefde vir die persoon se seksuele maat

Volgens Freud in Meyer *et al.* (1997) verdedig alle mense hulself teen ongemak of emosionele pyn. Freud beskou verdedigingsmeganismes as die ego se agente van repressie na die onbewuste. Freud identifiseer verskeie psigodinamiese verdedigingsmeganismes. Meyer *et al.* (1997) onderskei die volgende psigodinamiese verdedigingsmeganismes.

### **Verdedigingsmeganisme**

#### **Verdringing en weerstand**

Dit behels die verskuiwing van drange wat vir die superego onaanvaarbaar is na die onbewuste.

#### **Projeksie**

Dit hou psigiese inhoudes onbewus deur hulle subjektief te verander in drange van ander mense.

#### **Reaksieformasie**

Dit gebeur as drange onbewus gehou word deur op 'n oordrewe wyse op te tree asof die teenoorgestelde waar is.

#### **Rasionalisasie**

Dit bestaan daaruit dat mense rasonele redes vir hul gedrag gee wat nie werklik die rede vir hul optrede is nie.

### **Regressie**

Dit gebeur wanneer 'n individu terugkeer na gedragswyses wat by vroeëre ontwikkelingstadia tuishoort.

### **Identifikasie**

Dit behels die wens om soos iemand anders te wees.

### **Verplasing**

Dit bestaan daaruit dat 'n substituuobjek vir drangbevrediging gevind word.

### **Sublimasie**

Dit is die proses waar ongewenste impulse in sosiaal aanvaarbare gedrag of gedagtes omgesit word.

### **Ontkenning**

Dit is die uitskakeling van angswekkende waarnemings uit die bewussyn deur 'n onbewuste "weiering om iets waar te neem".

Die doel van die psigoanalitiese terapie van Freud (in Meyer *et al.*, 1997) is om heling te bewerkstellig deur angswekkende konflikte van die verlede deur te werk wat sukses en geluk sal bewerkstellig. Van die tegnieke om voorgenoemde te bereik, is vrye assosiasie, droomanalise en projektiewe toetse. Vir hierdie studie is die navorser geïnteresseerd in die toepassing van die psigodinamiese model in Sportsielkunde.

Volgens Ogilvie (1966) is die toepassing van die psigodinamiese model in Amerika by sport beperk, omdat die model se oorsprong in die psigopatologie geleë is en behandeling 'n langdurige proses aanneem.

Corsini (1994) beskou die psigodinamiese model as waardevol en bruikbaar in sport. Volgens Corsini stel die psigodinamiese model die vereistes dat atlete 'n

gesonde ego het, gemotiveer sal wees om te verander en oor die nodige insig en introspeksie sal beskik.

Volgens Corsini (1994) beskik sekere atlete oor eersgenoemde karaktereienskappe.

Volgens Corey (1996) het die psigodinamiese model toepassingswaarde as atlete georiënteer is ten opsigte van insig en simptomeverligting, omdat die model spesifiek daarop fokus om insig en simptomeverligting te bewerkstellig.

Begel (1992), Gill (1986), Hunt (1996), Nideffer (1989) en Silva (1984) beskou die psigodinamiese model as baie belangrik met betrekking tot die fenomeen van die beseringsgeneigde atleet, want die model fokus op die insig van die atleet oor sy geneigheid om beserings op te doen.

Apitzsch en Berggren (1993) het studies gedoen waar sportprestasie voorspel is deur die verdedigingsmeganismes van atlete te bestudeer.

Sachs (1984) het verskeie studies gedoen met hardlopers om te illustreer hoe hardloop die uiting van bewuste en onbewuste innerlike konflikte kan bevorder.

Volgens Hill (2001) is die psigodinamiese model afhanklik van selfkennis om groei te verbeter wat ooreenstem met die selfontwikkelingsmissie in sport. Opsommenderwys is die psigodinamiese model afhanklik van selfkennis om groei te verbeter wat ooreenstem met die selfontwikkelingsmissie in sport.

## **2.4 DIE BEHAVIORISTIESE MODEL**

Die vaders van die behaviorisme, naamlik Watson, Pavlov, Thordike en Skinner, beskou die mens se neiging om te leer vanuit die omgewing as bepaler van menslike gedrag. Studies van gedrag en om te leer het aanvanklik gesentreer rondom klassieke en operante kondisionering. Pavlov het in 1927 die proses van



klassieke kondisionering uiteengesit, waar Thordike in 1898 eksperimente oor operante kondisionering gedoen het wat in 1938 gepopulariseer is deur die werke van Skinner (Hill, 2001).

Die behavioristiese teorie beskou die mens as 'n organisme met die vermoë om te leer. Pavlov het klassieke kondisionering ontdek as deel van sy studies oor die verteringstelsel. Pavlov het aanvanklik opgemerk dat die honde wat hy as proefdiere gebruik het, se speeksel vloei as hulle kos kry. Later het hy bevind dat die speeksel vloei voordat hulle kos kry. Hy het gevind dat 'n neutrale stimulus, soos 'n klokke wat na 'n paar aanbiedings gelyktydig met die kos gelui word, voldoende is om die speeksel van die honde te laat vloei (Louw & Edwards, 1993).

Watson en Rayner, soos uiteengesit in Hill (2001), het bewys dat Pavlov se kondisioneringsmetode ook by mense werk.

Studies oor operante kondisionering is in 1950 deur Skinner (1938) gedoen. Tydens operante kondisionering maak die leerder assosiasies tussen gedrag en die konsekwensies daarvan. Kernkonsepte in Skinner se teorie is versterkers.

Positiewe versterking verwys na die toename van bepaalde gedragswyses ná die toediening van 'n positiewe stimulus. Aversiewe versterking verwys na die afname van gedrag ná die toediening van 'n aversiewe stimulus, byvoorbeeld straf. Aversiewe versterking kan ook lei tot die toename van gedrag, spesifiek as ongemaklike stimuli verwyder word (Meyer *et al.*, 1997).

Die doel van gedragsintervensies volgens Hill (2001) is dat die atleet korrekte leerervarings beleef, en voorheen aangeleerde oneffektiewe gedrag verruil vir meer effektiewe gedrag. Volgens Hill (2001) fokus behavioristiese konsultasies op die onmiddellike geskiedenis van die atleet, met die doel om uit te vind hoe

gedrag aangeleer is en watter rol omgewingsfaktore speel om die gedrag deur versterking in stand te hou.

'n Konsultasie volgens die behavioristiese model in Hill (2001) verloop soos volg:

Tydens konsultasie word die atleet gevra om voortdurende "verslae" te hou van die gedrag, wanneer dit plaasvind en watter omgewingsfaktore dit stand hou. Spesifieke meetbare, aksie-georiënteerde, realistiese doelwitte wat binne 'n sekere tyd bereik moet word, word saam met die atleet gestel as deel van die behandelingsplan. Tydens die behandelingsplan tree die sielkundige op as onderwyser. Dit is die sielkundige se verantwoordelikheid om spesifieke tegnieke in die behandelingsplan te inkorporeer. Die meeste tegnieke val in die kategorieë van versterking, blootstelling en gedragsafrigting. Versterkingstegnieke maak gebruik van klassieke of operante kondisioneringbeginsels om sekere gedrag te versterk en ander te stop. As 'n spesifieke tipe gedrag gestop moet word, word 'n klimaat geskep wat nie die gedrag sal versterk nie; en as 'n spesifieke tipe gedrag versterk moet word, word 'n klimaat geskep wat die gedrag sal aanmoedig. Blootstellingstegnieke maak gebruik van sistematiese desensitasie waar 'n atleet stap vir stap blootgestel word aan angswekkende situasies totdat die angs en spanning verdwyn.

Verskeie ontspanningstegnieke kan tydens sistematiese desensitasie gebruik word, byvoorbeeld meditasie, progressiewe ontspanning, asemhaling, liggaamsbewustheid, visualisering, hipnose, outogenese en bioterugvoer. Sien hierna die verskillende doelwitte van voorgenoemde ontspanningstegnieke.



## **METODE**

## **DOEL**

Meditasie

Om te fokus op een aspek op 'n slag in die hede

Progressiewe  
ontspanning

Om atlete te leer ontspan deur neuromuskulêre ontspanningsoefeninge. Dit behels die sametrekking en ontspanning van verskillende spiergroepe en om te fokus op die verskil tussen die kontrakisie en ontspanning van die spiere

Asemhaling

Om asemhaling vanuit die toraks te vervang met asemhaling vanuit die diafragma en maag. Die doel is om die vlak asemhaling wat geassosieer word met angs en spanning te vervang met diep asemhaling, en sodoende te ontspan

Liggaamsbewustheid

Om die atleet bewus te maak van hoe sy liggaam reageer onder spanning. 'n Metode om liggaamsbewustheid aan te leer, is om dagboek te hou van liggaamlike reaksies

Visualisering

Om ontspanning te bewerkstellig deur verbeeldingstegnieke en positiewe denke. 'n Voorbeeld hiervan is as die sielkundige die atleet vra om homself te verbeel hy is in 'n mooi veilige omgewing

Hipnose

Om ontspanning te bewerkstellig deur trans. Hipnose vernou die aandag van die atleet, en tesame met suggesties van muskulêre ontspanning en transtoestande, bewerkstellig dit ontspanning in die atleet

Outogenese Die doel van outogenese is om die liggaam en siel te leer om te reageer op verbale instruksies om te ontspan

Die aanleer van ontspanningstegnieke is 'n kritiese komponent van blootstellingstegnieke. Die behavioristiese model beskou angsts as 'n aangeleerde respons van omgewingskondisies. Die aangeleerde angstige response kan volgens die model afgeleer word deur die aanleer van 'n nuwe respons, naamlik ontspanning. Meditasie, progressiewe ontspanning, asemhaling, liggaamsbewustheid, visualisering, hipnose en outogenese is stresshanteringsmetodes wat vir die aanleer van ontspanning by die speler gebruik kan word.

Sportsielkunde is gewortel in fisieke opvoeding en motoriese leer met 'n sterk tradisie in die toepassing van behavioristiese tegnieke. Die behavioristiese model vind met gemak aanklank in Sportsielkunde en fokus op die verbetering van prestasies van spelers.

## **2.5 DIE KOGNITIEWE MODEL**

Die doel van kognitiewe intervensies is om verkeerde denkwyses te identifiseer en te verander na realistiese denkwyses, byvoorbeeld vooroordele – as die atleet slegs inligting aanvaar wat strook met sy huidige denkwyse en as die atleet alles verpersoonlik – byvoorbeeld “my afrigter het my nie gegroet nie, ek moes hom kwaad maak het”. Om bogenoemde te bereik moet die sielkundige en die atleet die atleet se denkwyse hipoteties sien. Die atleet word gemotiveer om na te dink oor hoe hy dink. Daarna word die hipotese geëksploreer ten opsigte van die realiteit en nuwe hipoteses word gestel wat nie net die atleet se denkwyse sal verander nie, maar dit ook verbreed (Hill, 2001).



Die kognitiewe model, tesame met die behavioristiese model, is die mees populêre modelle in Sportsielkunde. Die kognitiewe teorie maak gebruik van Yerkes en Dodson (1908) in Hill (2001) se angsoopwekkingsmodel. Die model postuleer dat prestasie verbeter soos angsoopwekking verbeter, tot by 'n punt waar angsoopwekking te hoog is en prestasie negatief beïnvloed. Dié model stel dit ook dat te lae angsoopwekking met verswakte prestasie gepaard gaan (Hill, 2001). Kognitiewe teoretici is van mening dat denkwyses beide gedrag en gevoelens bepaal (Corey, 1996). Alles soos uiteengesit in Corey (1996) beskou verkeerde denkwyses as distorsies in redenering wat gedrag en gevoelens negatief kan beïnvloed. Hill (2001) identifiseer verskeie verkeerde denkwyses (sien die onderstaande uiteensetting).

## **DENKWYSE**

## **BESKRYWING**

Alles-of-niks-denkwyse

Waar aksies goed of sleg is, byvoorbeeld as 'n mens 'n fout begaan, is dit net sleg

Oorveralgemening

Byvoorbeeld: as 'n skeidsregter 'n fout begaan, maak alle skeidsregters foute net met die individu en nooit met die opponent nie

Om te oorhaastig 'n eie opinie te vorm

Byvoorbeeld: "Ek kan nie wen nie"

Minimalisering

Byvoorbeeld: "Ek weet ek sal dit nie regkry nie"

Emosionele redenering

Die aanname dat hoe 'n mens voel die werklikheid reflekteer. Byvoorbeeld: "Ek voel sleg, so ek is seker 'n swak atleet"

Die doel van die identifisering van verkeerde denkwyses is om die spesifieke verkeerde denkwyse van die speler te identifiseer, te bevraagteken en te herstruktureer na positiewe denkwyses met die oog op verbeterde prestasies.

Kognitiewe intervensies om opwekking te beheer sentreer rondom kognitiewe herstrukturering. Bekende tegnieke is beelding, selfspraak en om beheer uit te oefen oor die denke. Beelding is 'n baie effektiewe tegniek wat deur atlete toegepas kan word om opwekking te verhoog of te verlaag. Beelding word ook gebruik om nuwe gedrag aan te leer of reeds bestaande gedrag te verbeter. Selfspraak is die proses waar die atleet stellings aan die self maak, byvoorbeeld: "Ek is gereed om te presteer". Om beheer uit te oefen oor denke behels 'n proses waar die atleet negatiewe denke bevraagteken en herstruktureer, byvoorbeeld: "Ek kan niks reg doen nie", teenoor "Ek sal stap vir stap aanhou tot ek dit regkry" (Weinberg & Gould, 2007). 'n Baie belangrike kognitiewe aspek in die Sportsielkunde is die verdeling van aandag in twee dimensies, breë-nou en intern-ekstern. Die breë-nou skaal beskryf hoeveel aandag gelyktydig aan stimuli geskenk word, waar die intern-eksterne skaal aandag ten opsigte van die self en omgewing reflekteer. Die breë-eksterne skaal is geskik vir situasies waar meervoudige eksterne stimuli herken moet word, byvoorbeeld 'n losskakel in rugby moet verdediging en aanvalsgelenthede in 'n wedstryd kan sien en daarop reageer. Die breë-interne styl kan gebruik word om strategieë te beplan vir toekomstige wedstryde.

Die nou-interne styl is geskik as spelers wil ontspan tydens 'n wedstryd, plus hulself wil sentreer of selfbeheer wil verbeter (Nideffer & Sagal, 2001). Weinberg en Gould (2007) en Hill (2001) identifiseer motivering as nog 'n baie belangrike aspek by Sportsielkunde. Hill (2001) se definisie van motivering behels die vermoë om aan sport deel te neem en vol te hou ten spyte van nederlae en terugslae. Die kognitiewe model konseptualiseer motivering deur dit te sien in terme van die uitkomst van verwagtinge. Volgens Hill (2001) word gedrag bepaal deur 'n atleet se verwagtinge oor uitkomst. Uitkomst kan bepaal word

deur dit wat die atleet as van waarde beskou, byvoorbeeld geld, medaljes of beroemdheid. Bandura (1977a) beskou prestasie as afhanklik van selfeffektiwiteit. Hill (2001) beskou selfeffektiwiteit, selfvertroue en persoonlike bekwaamheid as interafhanklik en bepalend van die atleet se motivering. Kognitiewe intervensies oor motivering handel daaroor om die atleet se selfeffektiwiteit, selfvertroue en persoonlike bekwaamheid te bepaal en waar nodig te verbeter deur selfspraak, beelding, beheer uit te oefen oor denke, en te bepaal wat die atleet as van waarde beskou tydens kompetisie (Weinberg & Gould, 2007).

## **2.6 DIE HUMANISTIESE MODEL**

Seligman (1998) beskou die doel van Sielkunde as om die beste dinge in die lewe op te bou sowel as die slegste dinge te heel. Groei en ontwikkeling is die kern van die humanistiese model in die Sielkunde wat goed inpas by die doel van deelname aan sport. Bekende teorieë in die humanistiese model is die persoon-gesentreerde teorie van Rogers, die selfaktualiseringsteorie van Maslow en in die positiewe sielkunde, Seligman en Gendlin se psigoterapie van ervaring. Volgens Rogers, soos uiteengesit in Meyer *et al.* (1997), is die doel van alle lewe om te selfaktualiseer. Die neiging van die mens om te groei en waardeur potensiaal ontwikkel word, word deur Rogers beskryf as selfaktualisering. In terapie beskou Rogers dit as die kliënt se taak om verantwoordelikheid vir sy eie verandering te neem. Rogers beskou die terapeut se doel as om as fasiliteerder op te tree en om 'n klimaat van egtheid, onvoorwaardelike aanvaarding, warmte en empatie te skep waar die kliënt veilig sal voel om te verander en te strew na die aktualisering van potensiaal (Ryckman, 1997). Maslow (1968) beskou die mens as 'n wese wat hunker en strew na selfaktualisering en die verwesenliking van potensiaal. Hy verduidelik menslike gedrag deur behoeftebevrediging. Maslow (1968) stel 'n hiërargie van basiese behoeftes voor, waar namate 'n behoefte bevredig word, die mens na 'n hoër vlak van behoeftebevrediging vorder, tot by die hoogste vlak van selfaktualisering.

Die basiese behoeftes is van die eerste tot die laaste:

1. Fisiologiese behoeftes
2. Veiligheidsbehoefte
3. Behoeftes aan affiliasie en liefde
4. Behoeftes aan selfagting
5. Behoeftes aan selfaktualisering (Hill, 2001).

Gendlin (1964) se teorie van ervaring verskaf 'n verwysingsraamwerk wat klasieke teoretiese konsiderasies in 'n nuwe lig beskou. Basiese konsepte van Gendlin (1964) se teorie is soos volg:

### Ervarings

Gendlin (1964) beskryf die mens se ervarings as 'n proses van konkrete en fisieke belewenisse wat die boustene is van sielkundige en persoonlikheidsfenomene.

### Direkte verwysings

Gendlin (1964) beskou direkte verwysings as inwaartse liggaamlike gevoelens of gewaarwordings wat te eniger tyd deur enigiemand getoets kan word.

### Implisiete bewustheid

Implisiete ervarings is die bewustheid van direkte verwysings wat tydens bewustheid gevoel word. Eksplisiete woorde funksioneer implisiet as teenwoordige, konkrete gevoelens van ervaring (Gendlin, 1964).

### Gefokusheid

Gendlin (1964) beskryf gefokusheid as die algehele proses van die individu se bewustheid van sy direkte verwysings van ervarings. Hy beskryf gefokusheid in



vier fases, naamlik direkte verwysing in psigoterapie, ontvouing, globale toepassing en referente beweging. 'n Kort omskrywing van Gendlin (1964) se fases van gefokusheid volg hieronder.

### Direkte verwysing in psigoterapie

Direkte verwysing in psigoterapie is 'n proses waar die kliënt op die direkte verwysing van sy gevoelens fokus. Dit is 'n inwaartse proses wat in die hede ervaar word. Sou die kliënt ongemak ervaar tydens die proses word daar op die ongemak gefokus waarna die kliënte gemaklik sal word. Dit is 'n proses waar die kliënt konsepte formuleer en toets teenoor hul direk-gevoelde betekenis en daarvolgens besluit op die korrektheid daarvan (Gendlin, 1964).

### Ontvouing

Om op 'n direk-gevoelde verwysing te fokus behels 'n proses waartydens die werklikheid stap vir stap ontvou. Die ontvouing behels 'n verdieping in die emosionele bewustheid van die self en 'n vermindering in die ervaring van fisieke ongemak. Volgens Gendlin (1964) is dit 'n tydperk waar werklike verandering plaasvind (Gendlin, 1964).

### Globale toepassing

Die proses van direkte verwysing en ontvouing het 'n globale uitwerking op al die terreine van die kliënt se lewe, byvoorbeeld op sy verskillende assosiasies, situasies, omstandighede en geheue, alles in verhouding met die gevoelde verwysings (Gendlin, 1964).

### Referente beweging

Tydens hierdie fase word 'n definitiewe wysiging of beweging in die direkte verwysing gevoel. Die kliënt voel ook 'n verandering in die kwaliteit van die gevoelde verwysing. Gendlin (1964) beskryf dit nie net as 'n verandering nie

maar as 'n direk-ervaarde beweging wat welkom en reg voel. Volgens hom gee referente beweging rigting aan gefokusheid.

### Die self-aangedrewe gevoelsproses

Die self-aangedrewe gevoelsproses vind plaas tydens die fokusproses terwyl referentebeweging plaasvind. Tydens die proses beweeg die kliënt gedurig van een referentebeweging wat ontvou na 'n volgende een. Volgens Gendlin (1964) is dit belangrik dat die psigoterapeut in die self-aangedrewe gevoelsproses van die kliënt vertrou sodat die kliënt by die proses bly en hom of haar nie daaraan onttrek nie. Volgens hom gee die gevoelsproses betekenis aan die onderliggende vloei van gebeure wat essensieel is vir persoonlikheidsverandering.

Hill (2001) is van mening dat die klem van die humanistiese benadering, naamlik selfaktualisering, reflekerend is van topprestasie in sport wat deur spelers beskryf word as om "in die sone" te wees. Die sone kan beskryf word as wanneer die atleet taakgerig fokus op die spel om optimaal te presteer. Privette (1981) identifiseer verskeie karaktereienskappe van topprestasie, naamlik:

1. 'n Duidelike fokus op die doel
2. 'n Intrinsieke motivering om te slaag ten opsigte van doelwitte
3. Intensionaliteit
4. Selfgeabsorbeerde deelname
5. Spontaniteit
6. Superieure prestasie

Die waarde van die humanistiese model in die Sportsielkunde is dat die model die speler se prestasie in totaliteit beskou as emosioneel, fisiek, kognitief en spiritueel. Die model se konseptualisering oor emosionele opwekking neig om breër en meer insluitend te wees van al die aspekte verbonde aan die ervaring

van sportdeelname in totaliteit, insluitend die konteks en omgewing waarin dit plaasvind.

## 2.7 NEURO-LINGUISTIESE PROGRAMMERING

John Grinder en Richard Bandler het in 1970 die NLP (Neuro-Linguistiese Programmering) ontwikkel. NLP is 'n samestelling van psigodinamiese, gedragskognitiewe en humanistiese konsepte (Hill, 2001).

“Neuro-“ verwys na die sentrale senuweestelsel as 'n regulator van emosies. NLP fokus op die sensoriese senuweestelsel (visueel, ouditief, kinesteties, olfaktoriese, gustatories) as instrument wat inligting vanuit die omgewing ontvang en transformeer. Linguisties in NLP verwys na die studie van taal en die funksie daarvan. Programmering in NLP verwys na modellering sowel as die inoefening van strategieë (Hill, 2001).

1. Om die proses te verander van hoe realiteit beleef word, is belangriker as om die konteks van die belewenis van realiteit te verander.
2. Die betekenis van kommunikasie lê opgesluit in die respons wat 'n mens kry.
3. Alle waarnemings wat 'n mens maak ten opsigte van die omgewing en menslike gedrag word verteenwoordig deur die visuele, ouditiewe, kinestetiese, olfaktoriese en gustatoriese sintuie.
4. Alle mense het die vermoë om te verander.
5. Die kaart reflekteer nie die omgewing nie; of in Engels gestel: “the map is not the territory.”
6. Tydens NLP word die positiewe waarde van die mens konstant gehou en die gepastheid van interne en eksterne gedrag word bevraagteken.
7. Daar bestaan positiewe intensies vir alle menslike gedrag, sowel as 'n konteks waar alle gedrag waarde het.
8. Terugvoer teenoor swak prestasie (alle resultate en gedrag word beskou as prestasies, of dit gewenste uitkomst toon of nie).

Die eerste aanname wys daarop dat die klem van NLP val op die bestudering van strukture van subjektiewe ervarings van die mens. Dit dui daarop dat dit belangriker is om prosesse wat top-sportlui gebruik om hoë vlakke van prestasie te handhaaf, te bestudeer en aan te leer as om hul denke te bestudeer. Die tweede aanname wys op sowel die belangrikheid van kommunikasie as die interpretasie van kommunikasie in NLP. Kommunikasietegnieke in NLP is opgestel om 'n kongruensie tussen die boodskap wat gestuur en ontvang word, te bewerkstellig. Die derde aanname reflekteer die belangrikheid van die rol van die sensoriese senuweestelsel om inligting uit die omgewing te filtreer en sienings van die wêreld te stel. Die vierde, sesde en sewende aanname wys daarop dat NLP die menslike natuur as goed beskou. Die vyfde aanname dat die kaart nie reflekerend van die omgewing is nie, dui daarop dat daar 'n verskil is tussen die wêreld en hoe 'n mens die wêreld ervaar. NLP beskou die mens se beskouing van die wêreld as persoonlik en afhanklik van selektiewe aandag, sensoriese interpretasies en ervarings van die verlede. Die laaste aanname se doel is om oordele te voorkom en gewenste en ongewenste uitkomstes as terugvoer te beskou (Hill, 2001).

Die doel van NLP volgens O'Connor (2001) is om tegnieke te verskaf wat gewenste verandering in die mens sal bewerkstellig. Die eerste stap van NLP is om die kliënt se taal te analiseer. NLP bestudeer en analiseer 'n kliënt se taalgebruik om sodoende sy siening van die realiteit te kan herkodeer. Taal word gesien as 'n manier waarop die kliënt sy siening van die realiteit aan homself en ander kommunikeer. Die analise van taal tydens NLP is gebaseer op Chomsky (1957) se siening van oppervlak- en diepstrukture. Chomsky verwys na oppervlakstrukture as woorde en sinne wat deur individue gebruik word. Diepstrukture verwys na die betekenis van oppervlakstrukture. NLP bevraagteken en herkonnekteer 'n persoon se diepstrukture met die persoon se ervaring om sodoende verandering mee te bring. Karaktereienskappe van oppervlakstrukture soos weergegee deur taal, sluit weglatings, distorsies en veralgemenings in. Weglatings is die proses waar dele van die oorspronklike

ervaring uitgelaat word byvoorbeeld “Ek voel angstig”. Vir wie, wat, waar en hoekom word uitgelaat.

Een van die kenmerke van distorsies is normalisasie. Normalisasie is die proses waar 'n werkwoord getransformeer word na 'n naamwoord, byvoorbeeld “My keuse om aan kompetisies deel te neem maak my gespanne”. In hierdie voorbeeld word die persoon se keuse omgesit in 'n naamwoord wat die proses staties en permanent maak en 'n distorsie ten opsigte van besluitneming veroorsaak. NLP bevraagteken bogenoemde distorsies met die doel om buigbaarheid ten opsigte van besluitneming te bewerkstellig en sodoende 'n verandering mee te bring. Veralgemenings is die proses waar 'n spesifieke ervaring 'n hele kategorie verteenwoordig, byvoorbeeld 'n speler wat sukkel om te dien, beweer hy is 'n slegte tennisspeler. NLP bevraagteken veralgemenings, en konnekteer die kliënt se ervaring met die werklike gebeurtenis. Die volgende stap in NLP is om oppervlakstrukture wat merkers van oneffektiewe diepstrukture is, te identifiseer, te bevraagteken en te herprogrammeer. Die korte duur, die pragmatiese benadering tot die speler se probleem en die fisiologiese basis maak NLP 'n baie aantreklike model ten opsigte van Sportsielkunde (Hill, 2001).

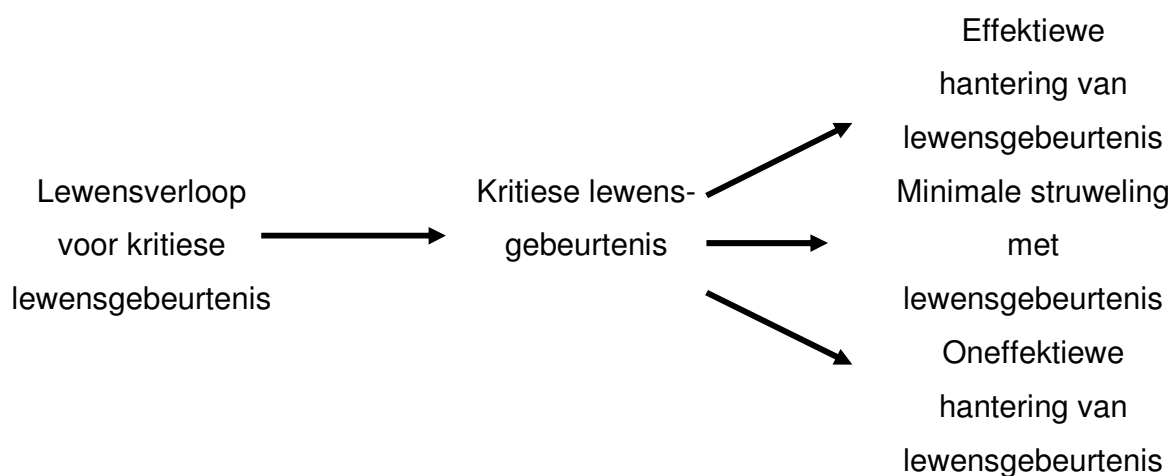
## **2.8 LEWENSONTWIKKELINGSMODEL**

Uit die bespreking oor bogenoemde sielkundige modelle is dit duidelik dat die modelle toepassingsmoontlikhede in Sportsielkunde het. Sielkundige aspekte vanuit hoofstroom-Sielkunde word toegepas in sport deur gebruik te maak van sielkundige vaardigheidsopleidingsprogramme wat gewortel is in die psigo-opvoedkundige ontwikkelingsmodel. Murphy (1995) beskryf sielkundige intervensies in sport aan die hand van 'n lewensontwikkelingsmodel. Die model beklemtoon groei en verandering. Murphy (1995) beskou groei en verandering holisties vanuit die biologiese, sielkundige en sosiale dissiplines. Baltes, Reese en Lipsett (1980) se siening oor verandering is dat dit wel 'n krisis of probleem kan veroorsaak wat eerder as 'n kritiese lewensgebeurtenis beskou moet word as

wat dit beskou word as patologie. Die implikasie van bogenoemde is dat 'n kritiese lewensgebeurtenis die potensiaal het vir verandering en groei.

Murphy (1995) beskou hanteringstyle van kritiese lewensgebeurtenisse as afhanklik van moontlik ooreenstemmende kritiese lewensgebeurtenisse van die verlede en hoe die atleet die gebeurtenisse hanteer het, sowel as die aanleer van sielkundige vaardighede deur 'n lewensontwikkelingsintervensie spesialis. Danish en D'Augelli (1983) is van mening dat daar drie basiese hanteringsmeganismes vir kritiese lewensgebeurtenisse bestaan. Sien die onderstaande uiteensetting van Danish en D'Augelli (1983).

**DIAGRAM EEN – LEWENSONTWIKKELINGSMODEL – DANISH & D'AUGELLI (1983)**

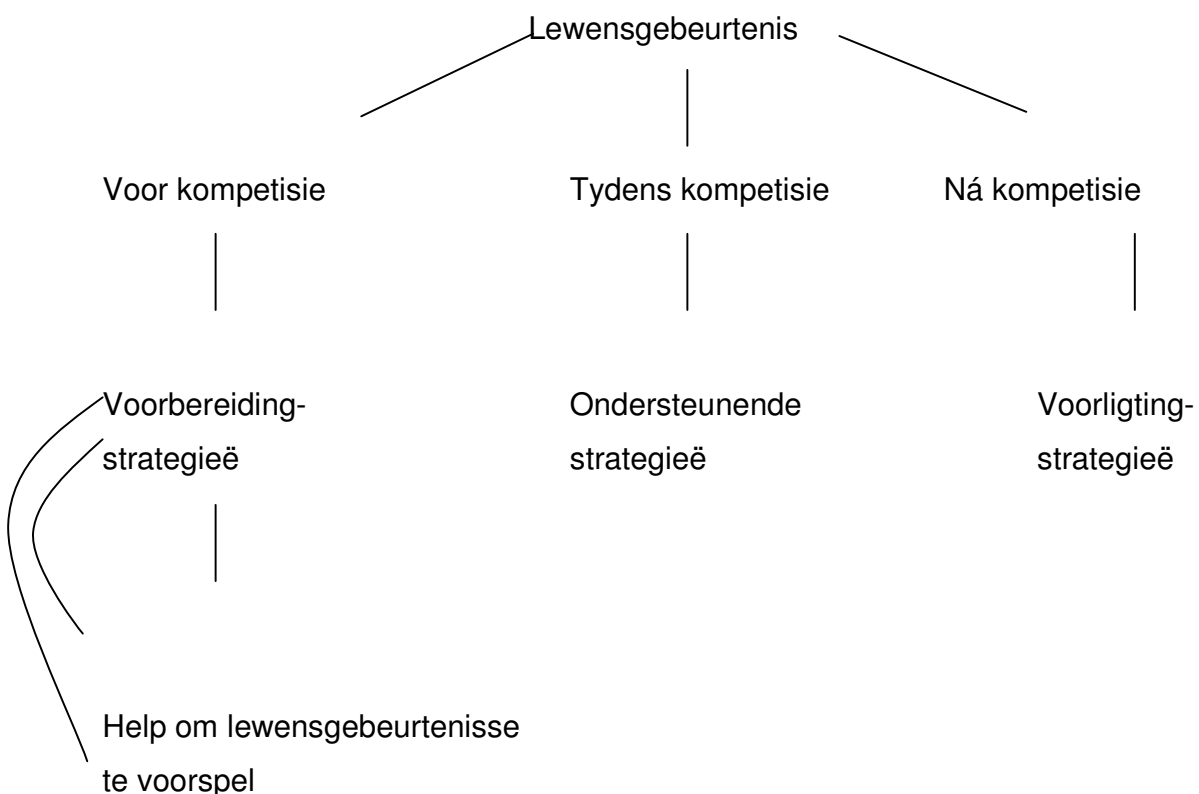


'n Kernbeginsel in die lewensontwikkelingsmodel is dat die model individuele gedrag as intensioneel beskou. 'n Sentrale strategie in die benadering is doelwitstelling. Danish, D'Augelli en Ginsberg (1984) beskryf dat persoonlike bekwaamheid afhanklik is van die vermoë om lewensbeplanning te kan doen. Murphy (1995) beskou 'n spesialis in lewensontwikkelingsintervensie as 'n onderwyser en afrigter van lewensbeplanning, doelwitte, nuwe vaardighede, die ontwikkeling van effektiewe sosiale ondersteuningsisteme, sowel as die

identifisering en oorkom van blokkasies. Murphy (1995) beskou die groei en ontwikkeling van die atleet as die belangrikste doelwit van 'n spesialis in lewensontwikkelingsintervensie. Hy beklemtoon die proses en verloop van 'n spesifieke gebeurtenis as belangrik ten opsigte van die spesifieke strategie wat die lewensontwikkelingsspesialis gaan gebruik om die atleet te help. Hy beskou die tipe intervensie as afhanklik van die spesifieke tyd wanneer 'n lewensgebeurtenis afspeel, byvoorbeeld voor, tydens of ná kompetisie.

Sien die onderstaande diagrammatiese uiteensetting van Murphy (1995) oor die tipe intervensie en die spesifieke tyd van kompetisie.

**DIAGRAM TWEE – INTERVENSIË VOOR, TYDENS OF NÁ KOMPETISIE – MURPHY (1995)**



Meichenbaum (1985) beskou die voorspelling van toekomstige lewensgebeurtenisse as belangrik vir die voorbereiding om die

lewensgebeurtenis effektief te hanteer. Verder assosieer hy die voorspelling en voorbereiding van toekomstige lewensgebeurtenisse met 'n verlaging in stresvlakke, sowel as beter hantering van die lewensgebeurtenis. 'n Volgende voorbereidingstrategie voor kompetisie wat Murphy (1995) identifiseer, is om vaardighede wat die atleet aangeleer het deur sport te kan toepas in ander areas van sy lewe.

Meichenbaum en Turk (1987) identifiseer die volgende faktore wat teenwoordig moet wees alvorens die atleet die vaardighede wat in sport aangeleer is, kan toepas in ander areas van sy lewe.

- 'n Geloof dat die aangeleerde vaardigheid waarde het in ander areas.
- 'n Bewustheid van die vaardighede waaroor die atleet tans beskik.
- Kennis oor hoe en waar die vaardighede aangeleer is.
- Selfvertroue om aangeleerde vaardighede in ander areas toe te pas.
- 'n Bereidheid van die atleet om ander areas van sy lewe te eksploreer.
- 'n Begeerte om bronne van sosiale ondersteuning te soek.

Die vermoë om aan te pas by terugslae. 'n Laaste voorbereidingstrategie wat Murphy (1995) identifiseer voor kompetisie, is om vir die atleet vaardighede te leer om toekomstige lewensgebeurtenisse effektief te kan hanteer. Vealy (1988) identifiseer die volgende sielkundige vaardighede wat volgens hom belangrik is om effektief met toekomstige lewensgebeurtenisse om te gaan:

- Om te presteer onder druk.
- Om georganiseerd te wees.
- Om sowel wen as verloor te aanvaar.
- Om ander se waardes te aanvaar.
- Om buigbaar te wees om te slaag.
- Om geduldig te wees.
- Om risiko's te neem.



- Om met mense te werk van wie jy nie noodwendig hou nie.
- Om ander te respekteer.
- Om selfbeheer te hê.
- Om jouself tot jou limiet in te span.
- Om jou limiet te ken.
- Om deel te neem sonder om te haat.
- Om verantwoordelikheid vir gedrag te neem.
- Om kritiek en terugvoering te sien as 'n geleentheid om te leer.
- Om goeie besluite te neem.
- Om doelwitte te stel en te bereik.
- Om met ander te kan kommunikeer.
- 'n Bereidheid om te leer.
- Om selfgemotiveerd te wees.

By die aanleer van bogenoemde vaardighede beskou Murphy (1995) dit as belangrik dat die atleet in die eerste plek weet hoekom 'n bepaalde vaardigheid belangrik is. Sodra die atleet weet hoekom 'n vaardigheid belangrik is, is die volgende stap volgens Murphy om die atleet te vertel en te wys hoe om die vaardigheid toe te pas, waarna die atleet dit dan self toepas. Nadat die atleet die vaardigheid toegepas het, is dit volgens Murphy (1995) nodig dat die atleet terugvoer ontvang, sowel as huiswerk kry om die aangeleerde vaardigheid in te oefen.

Murphy (1995) beskou die ondersteunende rol van die spesialis in lewensontwikkelingsintervensie as belangrik tydens kompetisie of as beserings opgedoen word. Hy identifiseer die volgende tipes ondersteuning:

- Ondersteuningsgroepe vir atlete wat uittree of beseer is.
- Die ontwikkeling van persoonlike ondersteuningsnetwerke vir atlete.
- Die identifisering van mentors en rolmodelle.

- Om atlete op te voed en te leer van die rol wat hulle self het ten opsigte van ondersteuning aan ander atlete.
- Voorspraak.

Voorligting as strategie word deur Murphy (1995) toegepas ná kompetisie of 'n spesifieke lewensgebeurtenis. Volgens hom is die doel van voorligting om atlete te leer om probleme wat ná 'n lewensgebeurtenis ontstaan, te hanteer en daardeur te groei. Hy beskou die aktiewe luisteraarsrol van die spesialis in lewensontwikkelingsintervensie as baie belangrik wanneer dit kom by die aanleer van 'n strategie voor, tydens of ná 'n kritiese lewensgebeurtenis. Hy beklemtoon aktiewe luistervaardighede as belangrik om die atleet beter te verstaan en te help.

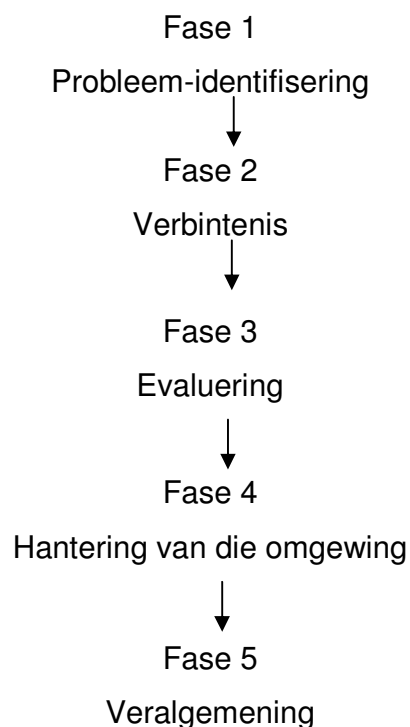
Algemene en moderne sielkundige intervensies maak gebruik van opvoedkundige sielkundige vaardigheidsprogramme om mense te help met persoonlike probleme. Weinberg en Gould (2007) is van mening dat sielkundige vaardigheidsprogramme met 'n opvoedkundige basis sportprestasies verbeter. Hulle identifiseer drie fases by die implementering van 'n sielkundige vaardigheidsprogram. Die eerste fase handel oor opvoeding, waar die atleet gevra word oor sy siening van sielkundige aspekte in sport en hoe die aspekte aangeleer kan word.

Ravizza (2001) beskou die beklemtoning en bewuswording van die rol wat sielkundige vaardighede by prestasie speel as baie belangrik tydens die opvoedingsfase van 'n opleidingsprogram in sielkundige vaardigheid. Om atlete meer bewus te maak van die rol van sielkundige vaardighede in sport het Ravizza (2001) die sogenaamde verkeerslig-analogie ontwikkel, waar die atleet aan die drie kleure van 'n lig, naamlik groen, geel en rooi dink ten opsigte van sy prestasie. Die groen lig beteken die atleet presteer goed. Die geel lig beteken dat die atleet sukkel en nodig het om te fokus. Rooilig-situasies beteken dat die atleet baie sleg presteer en spesifieke sielkundige tegnieke moet toepas om sy

prestasie te verbeter. Die idee van die analogie is dat die atleet sy sielkundige prosesse self kan monitor, en om daarvan bewus te raak wanneer sielkundige intervensies nodig sal wees. Die volgende fase is die aanleerfase. Hierdie fase behels die aanleer van spesifieke sielkundige vaardighede volgens die atleet se spesifieke behoeftes. Die laaste fase is die inoefeningsfase. Weinberg en Gould (2007) identifiseer hier drie doelwitte: eerstens om vaardighede te outomatiseer deur dit te oorleer; tweedens om atlete te leer om sielkundige vaardighede te integreer in werklike situasies en laastens om vaardighede wat nodig sal wees in werklike situasies te simuleer.

Die belangrikste doel van sielkundige vaardigheidsopleiding, volgens Weinberg en Gould (2007), is selfregulering deur die atleet, sonder die konstante aandag van die afrigter of sportsielkundige. Kirschenbaum (1984) het 'n vyf-fasemodel ontwikkel waarvolgens 'n atleet sy sielkundige vaardighede kan monitor. Sien die skematiese uiteensetting van Kirschenbaum (1984) hierna.

### **DIAGRAM DRIE – DIE VYF-FASEMODEL VAN KIRSCHENBAUM (1984)**

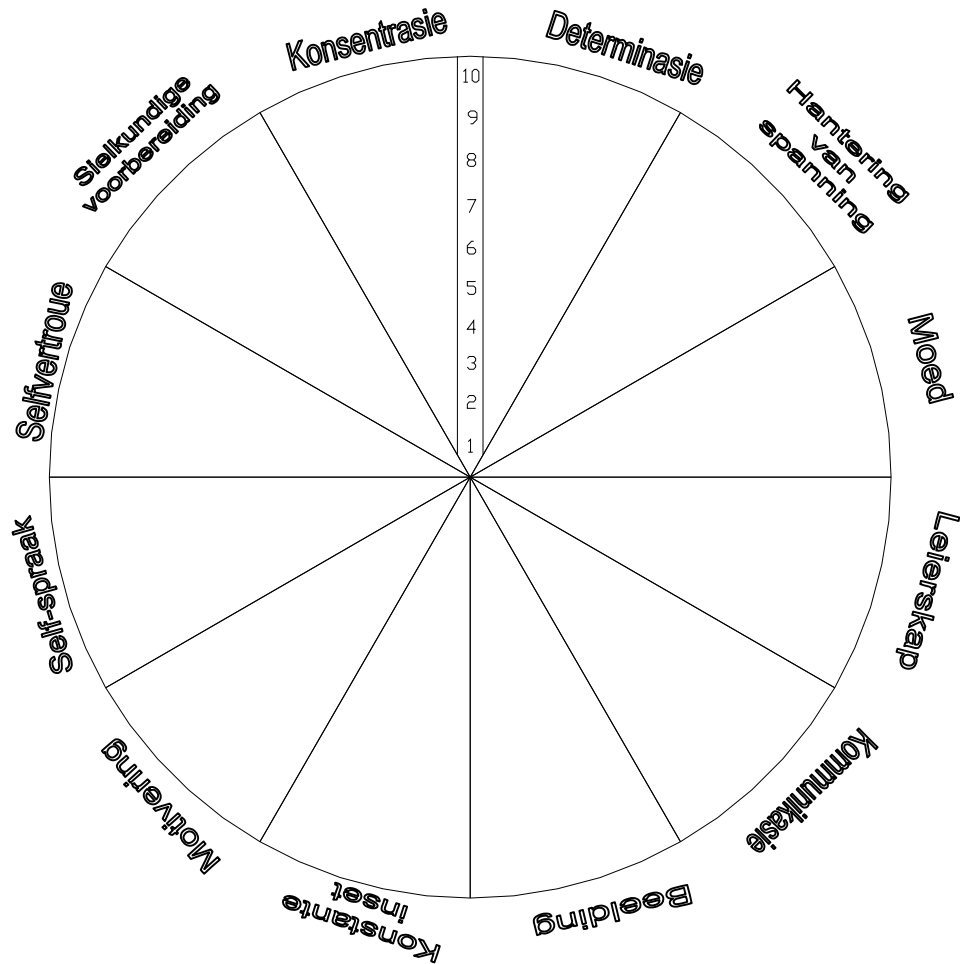




Die eerste fase behels die identifisering van die probleem. Die tweede fase behels die verbintenis om die probleem te verander, sowel as die inoefening van spesifieke sielkundige vaardighede om die probleem aan te spreek. Tydens fase drie monitor en evalueer die atleet homself tydens en ná kompetisie. Fase vier handel oor die atleet se vermoë om faktore uit die omgewing te hanteer, byvoorbeeld deur gereeld met sy sportsielkundige te konsulteer. Die laaste stap behels 'n veralgemening en toepassing van die aangeleerde vaardigheid in ander areas in die atleet se lewe. Byvoorbeeld, as die atleet beter konsentrasietegnieke aangeleer het, kan hy dit ook toepas tydens eksamens.

Weinberg en Gould (2007) is van mening dat sielkundige opleidingsprogramme drie tot ses maande moet duur om effektief te wees. Om te bepaal waar 'n atleet aandag sou nodig hê wat sielkundige vaardighede in sport aanbetref, het Butler en Hardy (1992) 'n prestasieprofiel ontwikkel waar die atleet gemonitor kan word. Sien die onderstaande uiteensetting.

**DIAGRAM VIER – PRESTASIEPROFIEL – BUTLER & HARDY (1992)**



Die sportsielkundige kan die profiel inkorporeer tydens die samestelling van 'n sielkundige vaardigheidsprogram, en, waar nodig, tekorte aanspreek en voortdurend monitor.

Dockrat (2003) identifiseer verskillende tipes opleidingsprogramme in sielkundige vaardigheid, byvoorbeeld Suinn (1987) se sewe stappe tot topprestasie, Martens (1987) se effektiewe program vir Amerikaanse afrigters, Rushall (1979) se sielkundige vaardigheidsopleidingsprogram, Hardy en Fazey (1990) se nasionale

afrigtingsprogram in Brittanje, en Winter en Martin (1993) se program vir Suid-Australië se Sportinstituut.

Suinn (1987) se sewe stappe tot topprestasie behels progressiewe spierontspaning, gevolg deur sentrering wat toegepas word tydens oefening en kompetisies. Streshantering vind plaas deur eerstens die stres te identifiseer en tweedens deur sentrering te beheer. Die derde stap behels positiewe denktegnieke, waar negatiewe denke vervang word met positiewe denke. Die beste persoonlike prestasies van die atleet word in stap vier bespreek om selfregulasievaardighede te ontwikkel. Stap vyf behels visueel-motoriese opleiding. In die volgende stap word die atleet geleer om sy aandag te beheer en te herfokus nadat sy aandag afgelei is. By die laaste stap word die atleet geleer om sy energievlakke te reguleer vir optimale gebruik.

Martens (1987) se Amerikaanse afrigtingseffektiwiteitsplan is identies aan die bogenoemde program van Suinn (1987), met die weglating van beheertegnieke vir positiewe denke. Rushall (1979) se program, soos bespreek deur Morris en Summers (1995), beklemtoon 'n positiewe benadering ten opsigte van deelname aan sport. Aspekte wat in Rushall (1979) se program beklemtoon word, is doelwitstelling, die ontwikkeling van verbintenis, beelding, ontspanningstegnieke, voor- en ná-kompetisievaardighede en spanbou. Prosedures in Rushall (1979) se program sluit ower- en koverte positiewe versterking in, asook die handhawing van progressiewe gedragrekords en selfbeheer.

Hardy en Fazey (1990) se nasionale afrigtingsprogram in Brittanje, soos uiteengesit deur Morris en Summers (1995), bestaan uit vier kassette met handleidings wat handel oor doelwitstelling, ontspanningstegnieke, sielkundige voorbereiding en konsentrasie. Winter en Martin (1993) se program vir die Suid-Australiese Sportinstituut duur vyf tot tien weke en behels sewe modules wat aan die atlete aangebied word deur van 'n werkboek sowel as ouditiewe kassette gebruik te maak. Die eerste module handel oor doelwitstelling en die bereiking

van doelwitte. Die tweede module handel oor progressiewe spierontspanningstegnieke. Tydens die volgende module word atlete geleer om hul aandag te fokus en sielkundig voor te berei vir kompetisies. Tydens die selfvertroue-module identifiseer en noteer atlete hul sterkpunte ten opsigte van sielkundige voorbereiding, tegniese vaardighede en fiksheid. Verder word atlete geleer om negatiewe denke te identifiseer en te verander na positiewe denke. Die visualiseringsmodule fokus op die aanleer van tegnieke waar die atleet beplan wat hy tydens oefening en kompetisies wil sien, hoor en voel. In die finale module word ontspanningstegnieke, visualisering en beplanning gekombineer om 'n denkwysie vir optimale prestasie te fasiliteer.

Optimale prestasie in sport loop hand aan hand met psigologiese welstand. Ryff (1989) se navorsing het 'n fokusverandering vanaf 'n subjektiewe na 'n objektiewe konsep van psigologiese welstand meegebring. Haar navorsing is teoreties en konseptueel gegrond op Maslow (1968) se konsep van selfaktualisering. Rogers (1961) se siening van die ten volle funksionerende persoon, Jung (1933) se formulering van individualisering, Allport (1961) se konsep van volwassenheid, Erikson (1959) se psigososiale fase-model, Buhler (1935) se basiese lewensvervulling neigings, Neugarten (1973) se beskrywing van persoonlikheidsveranderinge tydens volwassenheid en bejaardheid, en Jahoda (1958) se ses kriteria vir positiewe psigiese gesondheid, sowel as addisionele meer betekenisvolle konnotasies van "eudemonia", soos die herkenning van potensiaal deur 'n krisis. Uit Ryff (1989) se navorsing het 'n nuwe objektiewe psigologiese welstandskaal ontwikkel (Conway & Macleod, 2002; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ruini, Ottolini, Rafanelli, Tossani, Ryff & Fava, 2003; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) met die volgende komponente: outonomie, persoonlike groei, omgewingsbemeestering, doelgerigtheid in die lewe, positiewe verhoudings met ander, en selfaanvaarding. Conway en Macleod (2002) beskou die skaal as die beste objektiewe maatstaf vir positiewe psigologiese gesondheid. Vervolgens word Ryff se komponente van objektiewe psigologiese welstand bespreek. Die eerste komponent wat bespreek gaan word,



is outonomieit. Ryff (1989) en Ryff en Keyes (1995) beskryf outonomieit as die regulering van 'n mens se eie gedrag deur 'n interne lokus van kontrole. Die ten volle funksionerende persoon het hoë vlakke van interne evaluasie wat fokus op persoonlike standaarde en prestasies, en nie afhanklik is van andere se standaarde nie. Weinberg en Gould (2007) beskou 'n interne lokus van kontrole as 'n belangrike komponent van motivering by atlete. Outonomieit, persoonlike insig en objektiwiteit vorm 'n integrale deel van 'n interne lokus van kontrole en motivering, sodat selfvertroue by die atleet gehandhaaf kan word. Outonomieit hou ook verband met selfgedetermineerde motivering in sportdeelname (Huang & Jeng, 2005). Die volgende komponent wat bespreek word, is persoonlike groei. Persoonlike groei behels die vermoë om die self te ontwikkel, om 'n ten volle funksionerende persoon te word, om te selfaktualiseer en doelwitte te bereik (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Om top-psigologiese funksionering te bereik, is dit belangrik dat volgehoue ontwikkeling van die self deur groei in verskeie fasette van die lewe plaasvind (Ryff, 1989). Verhoogde vlakke van persoonlike groei word geassosieer met volgehoue ontwikkeling waar uitgeputte vlakke aanduidend is van verminderde groei. Sportmense wat op groei ingestel is, besef volgens Dweck (2005) dat resultate afhanklik is van harde werk. Spelers met 'n groei-ingesteldheid gebruik positiewe en negatiewe prestasies om hul persoonlike groei te verhoog (Weinberg & Gould, 2007). Die volgende komponent is omgewing en verbeelde omgewing deur fisieke of psigiese aksies (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Ryff (1989) beskryf hoë vlakke van omgewingsbemeestering as die vermoë om in beheer te wees van 'n mens se omgewing, en lae vlakke as die onvermoë om 'n mens se omgewing te beheer. Om in beheer te wees van fisiologiese en kognitiewe opwekking kan atlete se beheer en verstaan van hul omgewing, sowel as hul interaksies met ander verbeter (Potgieter, 2003; Weinberg & Gould, 2007). Ryff (1989) beskryf omgewingsbemeestering verder as die vermoë om uit 'n mens se gemaksones te beweeg in die stree na optimale sportprestasies.



Doelgerigheid in die lewe as volgende komponent verwys na die speler se persepsie van die belangrikheid van sy bestaan en behels die stel en bereik van doelwitte, wat bydra tot 'n waardering van die lewe (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Miller (1997) beskou doelwitte as belangrik vir die strewe na sukses. Volwassenheid behels volgens Ryff (1989) 'n duidelike sin van intensionaliteit. Die stel en bereik van doelwitte kan inspirerend en motiverend wees vir spelers (Potgieter, 2003; Weinberg & Gould, 2007). Ryff (1989) en Ryff en Keyes (1995) beskryf die volgende komponent, positiewe verhoudings met ander, as 'n essensiële komponent in die ontwikkeling van vertroulike en volgehoue verhoudings, sowel as om deel te wees van 'n netwerk van kommunikasie en ondersteuning. Goeie verhoudings gee aanleiding tot die verstaan van ander, terwyl swak verhoudings frustrasie kan veroorsaak (Ryff, 1989). In groep 1 spanopsette lei positiewe verhoudings met ander na 'n verhoogde kennis en verbeterde sportprestasies. Die laaste komponent is selfaanvaarding. Selfaanvaarding is 'n fundamentele aspek van psigiese gesondheid en 'n element van optimale funksionering (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Gesonde vlakke van selfaanvaarding lei volgens Ryff (1989) tot 'n positiewe houding en verhoogde tevredenheid met die lewe. Selfaanvaarding behels die aanvaarding van die verlede en hede en die handhawing van rigting vir die toekoms (Ryff, 1989).

Die gemoedstoestande van spelers hou verband met Ryff (1989) en Ryff en Keyes (1995) se komponente van psigologiese welstand. 'n Positiewe gemoed kan lei tot verhoogde vlakke van psigologiese welstand, en 'n negatiewe gemoed tot laer vlakke van psigologiese welstand. Van den Auweele, De Cuyper, Van Mele en Rzewnicki (1994) beskryf elite-atlete as meer selfversekerd, sosiaal ekstrovert en minder beangs. Hulle besit beter meganismes om angs te beheer, konsentreer beter en maak gebruik van positiewe selfspraak. Die POMS (Profile of Mood States) van McNair, Lorr en Droppleman (1971) hou belofte in vir die meting van gemoedstoestande by sportlui. Morgan (1985) stel voor dat sportlui gekenmerk word deur die sogenoemde ysberg-profiel. Die profiel verwys na die verskynsel dat slegs een van hul POMS-tellings, naamlik vigor, bokant die

bevolkingsgemiddelde lê, terwyl hul tellings op die ander vyf dimensies (spanning, vermoeienis, woede, verwarring en depressie) gewoonlik onder die gemiddelde is. Oor die algemeen is sportlui geestelik gesond.

## **2.9 SAMEVATTING**

Uit hoofstuk twee is dit duidelik dat die psigodinamiese, behavioristiese, kognitiewe, humanistiese en neuro-linguistiese programmeringsmodelle toepassingsmoontlikhede in sport het. Soos in hoofstuk twee genoem, word sielkundige aspekte vanuit die hoofstroom-Sielkunde in sport toegepas deur gebruik te maak van vaardigheidsopleidingsprogramme wat in die psigo-opvoedkundige ontwikkelingsmodel gewortel is. Optimale prestasie in sport hou verband met die psigologiese welstand en gemoedstoestand van spelers. Hoofstuk drie fokus op die model wat in hierdie studie gebruik word, naamlik SHIP<sup>®</sup> en behels onder andere die rasionaal en toepassingsmoontlikhede van SHIP<sup>®</sup>.

## HOOFSTUK DRIE

### SHIP<sup>®</sup> (SPONTANEHELING INTRASISTEMIESE PROSES)

#### 3.1 INLEIDING

JOS het in 1986 SHIP<sup>®</sup> begin ontwikkel.  
(JOS, 2002)

Steenkamp het in 1986 SHIP<sup>®</sup> begin ontwikkel. In die handleiding verwys hy na homself as JOS die J en O is sy voorletters en die S staan vir die eerste letter van sy van. JOS se oorspronklike skrywe van SHIP<sup>®</sup> bied 'n terapeutiese uiteensetting wat beskryf kan word as tussen 'n praktiese dokument en 'n wetenskaplike dokument. Weens die inheemse aard van SHIP<sup>®</sup> is daar nog nie baie artikels gepubliseer oor die terapie nie en steun hierdie studie sterk op die handleidings asook op belangrike rolspelers van SHIP<sup>®</sup> in Suid-Afrika soos Van der Walt, Flett en Steenkamp.

Hoofstuk drie bied 'n wetenskaplike verduideliking van SHIP<sup>®</sup>, maar weens die eiesoortige problematiek daarvan mag die leser moontlik steeds met sekere vrae gelaat word. SHIP<sup>®</sup> is 'n akroniem vir spontaneheling intrasistemiese proses. Vervolgens word 'n uiteensetting van die bogenoemde konstrukte gegee.

#### 3.2 FUNDAMENTELE KONSTRUKTE VAN SHIP<sup>®</sup>

##### 3.2.1 Spontaneheling

Volgens JOS (2002) verwys Spontaneheling na die proses waar die interne wysheid van die kliënt die pas aangee om 'n balans in die rasonale denke, emosionele, fisieke en spirituele dimensies van die self te bereik. In SHIP<sup>®</sup> val die klem op die individuele aard of uniekheid van elke kliënt.

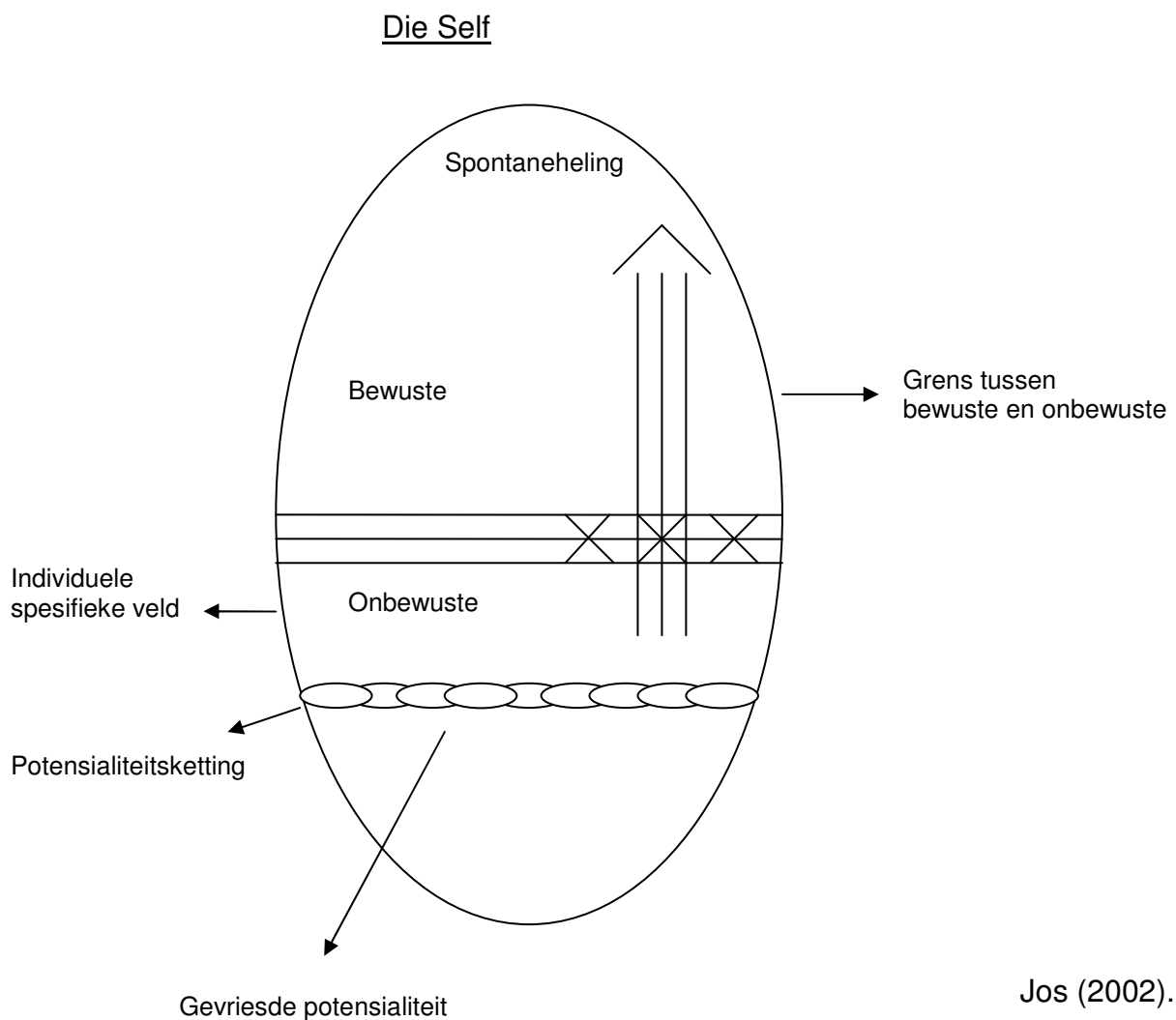
##### 3.2.2 Intrasistemies

JOS (2002) verwys na "intrasistemies" as al die komplementêre sub sisteme van die liggaam (die spysvertering-, respiratoriese-, neurale-, endokriene-, sirkulêre-, muskulêre-, skeletale-en immuunsisteme).

### 3.2.3 Proses

Volgens JOS (2002) impliseer 'n “proses” dat die fokus in SHIP<sup>®</sup> nie val op 'n spesifieke diagnose nie, maar op die innerlike belewenisse van die kliënt. JOS (2002) beskou die doel van SHIP<sup>®</sup> as die gebalanseerde verspreiding van energie in die sisteem wat tot groter doelgerigtheid, selfgeldigheid, spontaniteit en 'n sin van betekenis by die mens sal lei. Deur middel van diagram ses hierna oor die self word SHIP<sup>®</sup> verder verduidelik.

### 3.3 DIAGRAM VYF – DIE SELF



Die individuele spesifieke veld verwys na 'n persoon se gesonde vibrerende energieveld wat spesifiek tot die individu is. Die individuele spesifieke veld verteenwoordig alle vlakke van die persoon (fisiek, energie, psigies en spiritueel), sowel as ervaring en gebeurtenisse ('n verenigde netwerk van die verlede, hede en

potensiële toekomstige gebeurtenisse en verhoudings). Die betekenis van die individuele spesifieke veld is om alles van die self te beleef. Die individuele spesifieke veld is 'n persoon se energieverbintenis tussen die interne en eksterne wêreld en dien as 'n pad waardeur die energie van gediskonnekteerde informasie, siekte, spontaneheling en gekonnekteerdheid gekommunikeer word. Energie wat nie gekommunikeer word nie, lei tot die ontwikkeling van 'n spesifieke hanteringstyl. Die hanteringskonfigurasie is die manier waarop die persoon hom- of haarself deur potensialiteite aan die wêreld oordra.

JOS (2008).

### **Potensialiteit**

Potensialiteite verteenwoordig die manier waarop 'n persoon hom- of haarself reaktief of proaktief in alledaagse situasies oordra. Hierdie potensialiteite is van nature oop en interaktief en funksioneer as geskutuppoorte vir die uitsending van energie-informasie, beide vorentoe en agtertoe.

JOS (2008).

### **Gevriesde potensialiteit**

Tydens die diskonnektering van energie word die spesifieke potensialiteite geaffekteer deur 'n oormaat aan energie (byvoorbeeld te veel stres) en sluit dit die persoon af van die buitewêreld. SHIP<sup>®</sup> verwys na die afsluiting van die teenwoordigheid van potensialiteite as gevriesde potensialiteit.

JOS (2008).

### **Potensialiteitsketting**

Gevriesde potensialiteite wat verbind, vorm die potensialiteitsketting.

JOS (2008).

### **Spontaneheling**

Spontaneheling vind plaas wanneer gevriesde potensiaal integreer en die persoon spontaan na die individuele spesifieke veld beweeg. Die oopmaak van ervarings van energiesteurings as gevolg van die versteuring wat gelei het tot die ontwikkeling van hanteringstyle, sal spontanehelingsreaksies aktiveer. Vasgevangde energie word deur hierdie spontanehelingsreaksies vrygelaat.

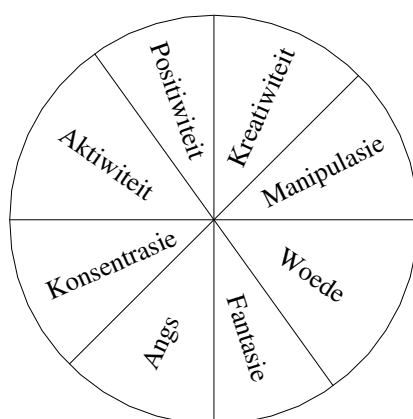
JOS (2008).

JOS (2002) meen dat die menslike sisteem 'n inherente neiging tot heling het en dat die individuele spesifieke veld wil konnekteer. Hy reken dat hoe meer 'n mens eienaarskap neem vir gediskonnekteerde ervarings, hoe minder sal die individuele spesifieke veld dit nodig vind om te ontlaai. In SHIP<sup>®</sup> word die kliënt gesien as iemand wat in 'n proses van heling verkeer, eerder as 'n pasiënt met patologie. Heling in SHIP<sup>®</sup> vind spontaan plaas deurdat die kliënt se interne prosesse deur die SHIP<sup>®</sup> fasiliteerder gefasiliteer word. SHIP<sup>®</sup> fasiliteerders fasiliteer die helingsproses van die kliënt sonder om betrokke te raak. Spontaneheling in SHIP<sup>®</sup> kom van binne die kliënt self af en tydens SHIP<sup>®</sup> neem die kliënt aktief aan sy spontanehelingsproses deel. Heling behels dat alle weggesteekte aspekte wat 'n wanbalans in die sisteem veroorsaak, ondersoek word met die doel om alle gediskonnekteerde pyn vry te laat. Die wanbalans word verder bespreek deur persoonlikheidsattribute, waarna die proses van SHIP<sup>®</sup> bespreek sal word.

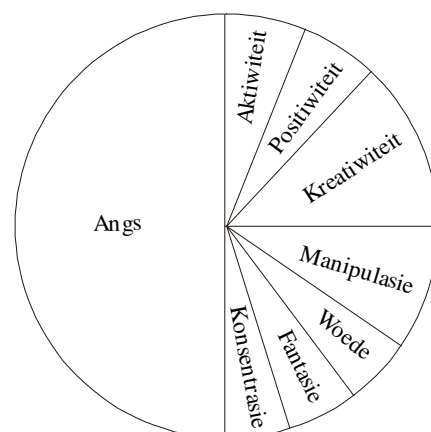
### 3.4 PERSOONLIKHEIDSATTRIBUTE

Hy beskryf 'n wanbalans as die proses waar een van die persoonlikheidsattribute van die mens (soos byvoorbeeld angs), meer dominant is ten koste van die ander persoonlikheidsattribute. JOS (2002) stel die oorbeklemtoning van angs as hanteringstyl teenoor die ander persoonlikheidstrekke eksemplaries soos volg voor:

#### DIAGRAM SES – PERSOONLIKHEIDSATTRIBUTE



Gebalanseerde self



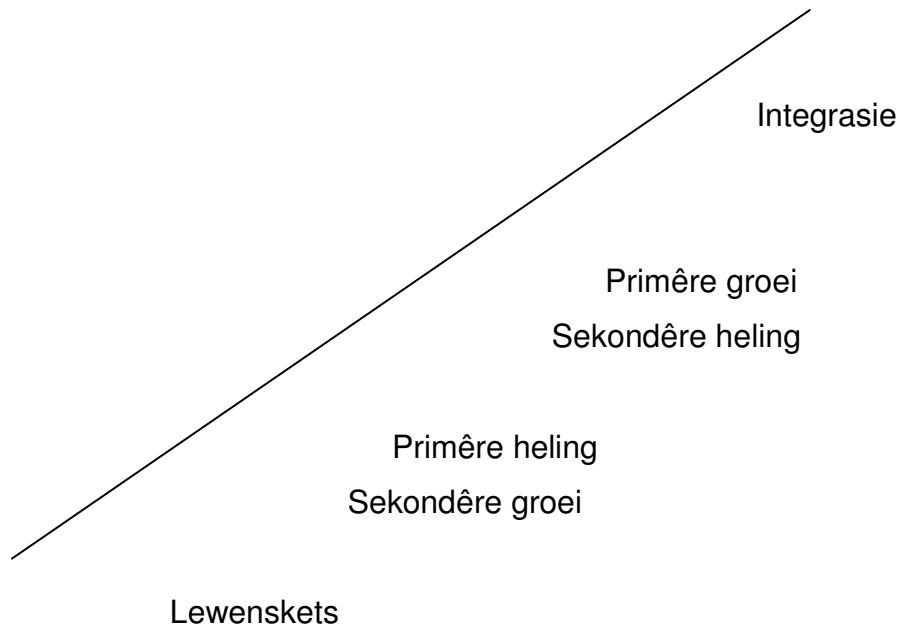
Ongebalanseerde self

JOS (2002).

### 3.5 DIE PROSES VAN SHIP<sup>®</sup>

Van der Walt (2003) stel die proses van SHIP<sup>®</sup> voor as 'n progressiewe liniêre lyn vanaf die beginfase (lewenskets), primêre heling, primêre groei tot integrasie. Hierdie helingslyn word dus soos volg voorgestel.

#### DIAGRAM SEWE – DIE PROSES VAN SHIP<sup>®</sup>



(Van der Walt, 2003).

Van der Walt (2003) is van mening dat pynlike en ongemaklike ervarings, emosies, kognisies, gedrag en persepsies persoonlikheid beïnvloed. Hy verwys na die kern van heling as die integrasie van pynlike en ongemaklike ervarings. In die bogenoemde uiteensetting van die proses van SHIP<sup>®</sup> deur Van der Walt (2003) is dit duidelik dat heling 'n primêre rol, en groei 'n sekondêre rol speel tydens die beginfases van SHIP<sup>®</sup>, en dat rolle tydens die latere fases omruil. Volgens Van der Walt (2003) loop heling en groei hand aan hand. Heling dui op konnektering van gediskonnekteerde psigiese prosesse, terwyl groei dui op die ontwikkeling van potensiaal en kapasiteit. Gediskonnekteerde psigiese prosesse hou verband met die hanteringstyl van stres by die mens (JOS, 2002).



### 3.6 HANTERINGSTYLE

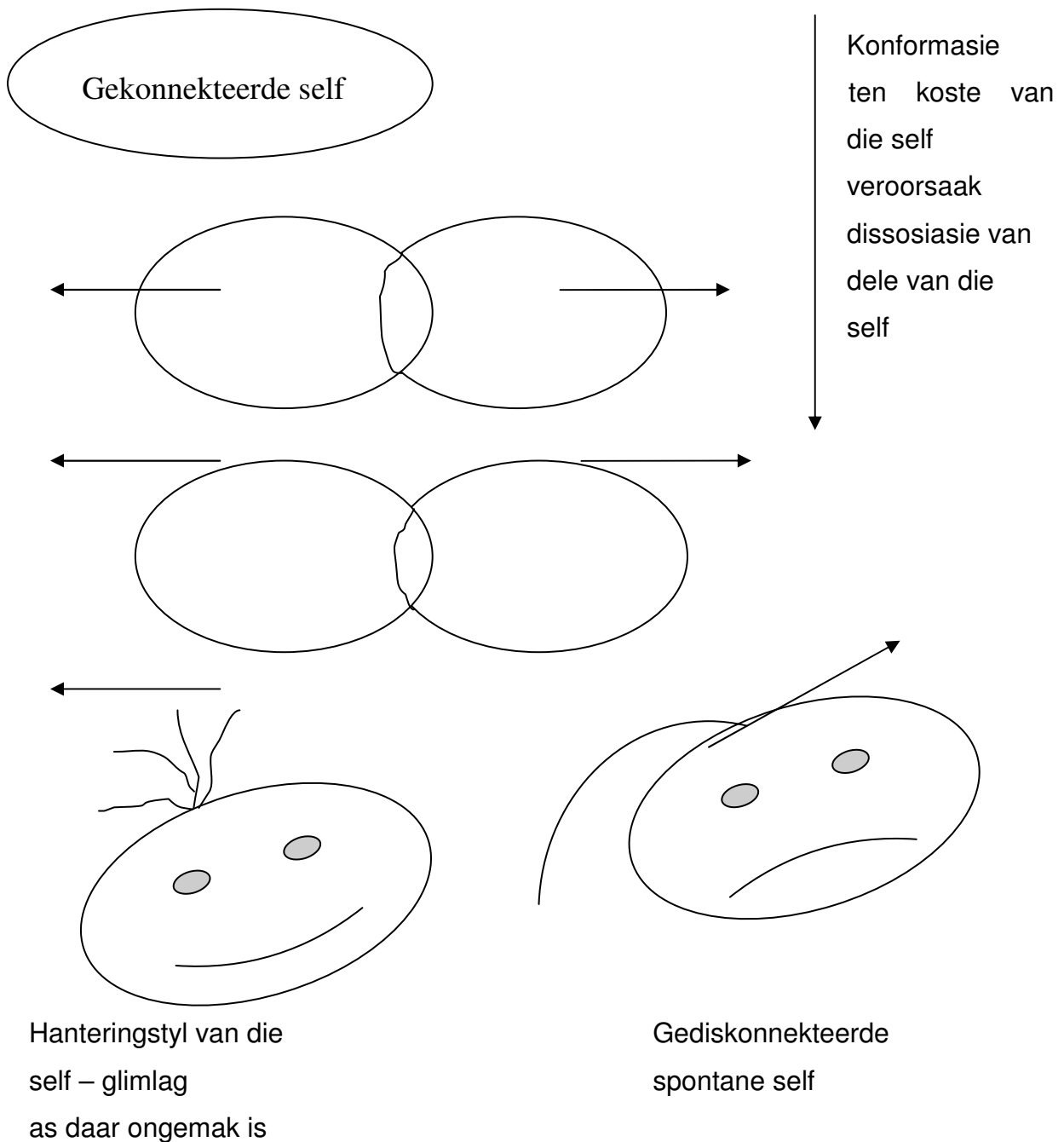
Hanteringstyle kan verskeie vorme aanneem, soos byvoorbeeld: angs, woede, siekte, onderdanigheid, prestasie, isolasie. Die tipe hanteringstyl word bepaal deur die mate van beloning wat die hanteringstyl uit die onmiddellike omgewing ontvang (JOS, 2002). JOS (2002) beskou die eerste tien jaar van 'n mens se lewe as baie belangrik. Dit word beskou as die tydperk waar 'n volwassene se hanteringstyl ten opsigte van kroniese stres gevorm word. SHIP<sup>®</sup> se siening van streshantering stem ooreen met Bass en Davis (1997) se opvatting. Bass en Davis (1997) verwys na die volgende hanteringstyle:

- Minimalisering – om die self te beskerm deur te glo dat iets nie so erg is nie.
- Rasionalisering – waar kliënte verskonings uitdink vir gebeure.
- Ontkenning – om voor te gee dat niks verkeerd is of gebeur het nie.
- Vergeet – om te vergeet (te onderdruk) hoe 'n mens tydens 'n traumatiese gebeurtenis gevoel het.
- Onttrekking van integrasie – 'n gevoel dat 'n mens opgedeel word in meer as een persoon.
- Om jou liggaam te verlaat – om nie langer te voel wat met jou gedoen word (wat met jou gebeur) nie.

Die hoofrede vir die ontwikkeling van hanteringstyle is dat 'n mens dele van die self opoffer om die nodige liefde, aanvaarding en erkenning te bekom. Die vrees vir die pyn van isolasie veroorsaak dat die mens al sy energie fokus op 'n spesifieke oorbeklemde hanteringstyl, en dus 'n deel van die self wat 'n mens aan die wêreld wys. By die bogenoemde beskrywing is daar geen ruimte vir die ekspressie van die spontane integrasie van persoonlikheidsattribute van die self nie wat kan lei tot diskonneksie wat in diagram agt verder verduidelik word.



**DIAGRAM AGT – DISKONNEKSIE VAN DELE VAN DIE SELF**



(JOS, 2002).

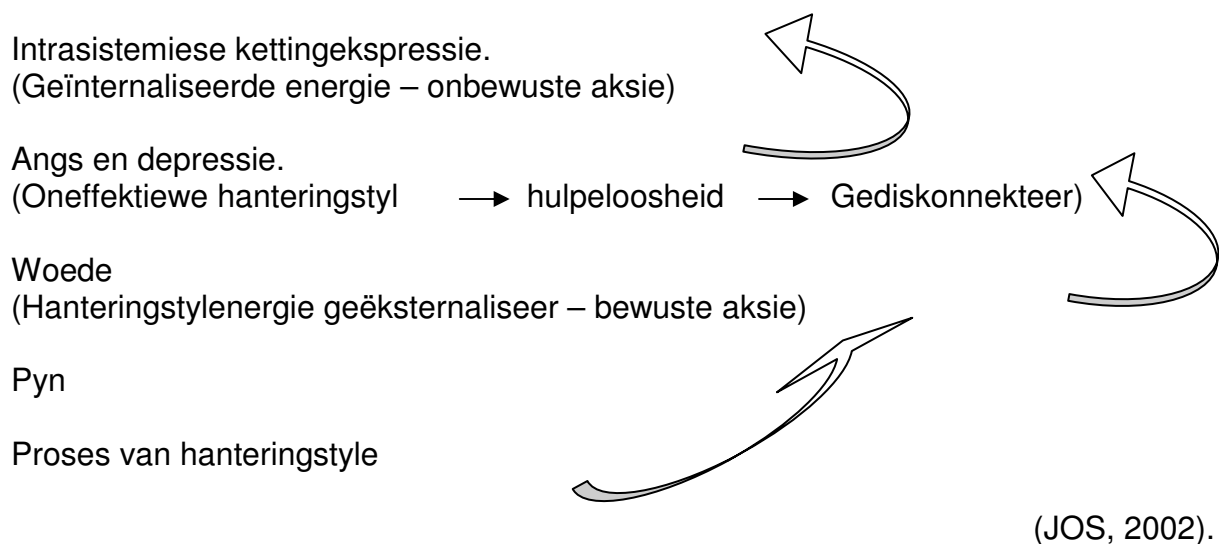
'n Algemene manier van stres hantering is om van jou omgewing te onttrek. Onttrekking en hanteringstyle loop hand aan hand. JOS (2002) beskou 'n hanteringstyl as 'n mens se langtermynfokus en wyse van in die wêreld wees. Hy beskou onttrekking as 'n korttermyn doelwit om weg te beweeg van ongemaklike situasies, om sodoende die hanteringstyl genoeg tyd te gee om te hergroepeer. Die hoofdoel van onttrekking is die handhawing van die status quo, wat interne groei inhibeer. Die funksie van onttrekking is om hanteringstyle te beskerm deur ongemak

by 'n individu te herlei. Alhoewel onttrekkers wil voorkom as onbewuste response, word onttrekkers bewustelik deur vrees geaktiveer. Onttrekkers kom onbewustelik voor, omdat dit gekondisioneerde response is (JOS, 2002).

Die eerste vorm van onttrekking is woede; as onttrekking onsuksesvol is, word dit in die liggaam gediskonnekteer en die volgende vlakke van onttrekkings word geaktiveer. Eksterne woede wat deur die liggaam geïnternaliseer word, kan veroorsaak dat die individu reageer deur liggaamlike manipulasies, soos obsessiewe trekke, mannerismes, oormatige gesels, aanhoudende slukreaksies, en rook. Die fisieke reaksies is voorbeelde van verdere onttrekkers wat 'n mate van beheer aan die individu gee.

As 'n mens se sisteem nie toegelaat word om te groei nie en aanhou onttrek, sal die sisteem rebelleer en 'n kroniese sistemiese stresreaksie sal sigself manifesteer (JOS, 2002). Volgende word hanteringstyle bespreek.

### DIAGRAM NEGE - HANTERINGSTYLE



Figuur 2 illustreer die proses van hanteringstyle. Die proses begin by die ervaring van pyn en ongemak; iets wat ten koste van die self gebeur en oorgaan na woede sodra die natuurlike ekspressie van pyn oneffektief is. Woede is 'n mate van rebellering teen die pyn en word as hanteringstyl geëksternaliseer. Ná die onsuksesvolle rebellering van woede teen die pyn, volg ervarings van depressie en

angs omdat eksterne hanteringstyle oneffektief is. 'n Intrasistemiese ketteringspressie volg byvoorbeeld: migraine waar die energie van hanteringstyle geïnternaliseer word en migreer van die emosionele na die fisieke, en presenteer as 'n fisieke simptom. Pyn is dus die eerste vlak van spontaneïteit wat nie toegelaat word om sy natuurlike verloop te volg nie, en waar hierdie geïnhibeerde energie in die individuele spesifieke veld gestoor word. Ontrekking is 'n baie algemene hanteringstyl.

### 3.7 ONTTREKKERS

JOS is van mening dat die menslike sisteem 'n inherente neiging tot heling het en dat die individuele spesifieke veld wil konnekteer. Hy reken dat hoe meer 'n mens eienaarskap neem, hoe minder sal die individuele spesifieke veld dit nodig vind om te ontlaai. Deur te fokus op onttrekkers en dit wat gediskonnekteer is, konnekteer die individuele spesifieke veld. Onttrekkers hou die gediskonnekteerde self gediskonnekteer. JOS (2002) onderskei drie hoofipes onttrekkers, naamlik:

- **Persoonlike onttrekkers**

Persoonlike onttrekkers is enigiets wat met 'n "te" begin, byvoorbeeld te veel werk, te veel eet, te veel oefen, ensovoorts (deur die kliënt).

- **Professionele onttrekkers**

Professionele onttrekkers het te doen met die professionele persoon se behoefte om die kliënt beter te laat voel. Voorbeelde van professionele onttrekkers is, geleide beelding, hipnose (wanneer dit nie gebruik word om te fasiliteer nie), ontspanningsoefeninge en religieuse verligting (wanneer die terapeut sy geloof op die kliënt projekteer).

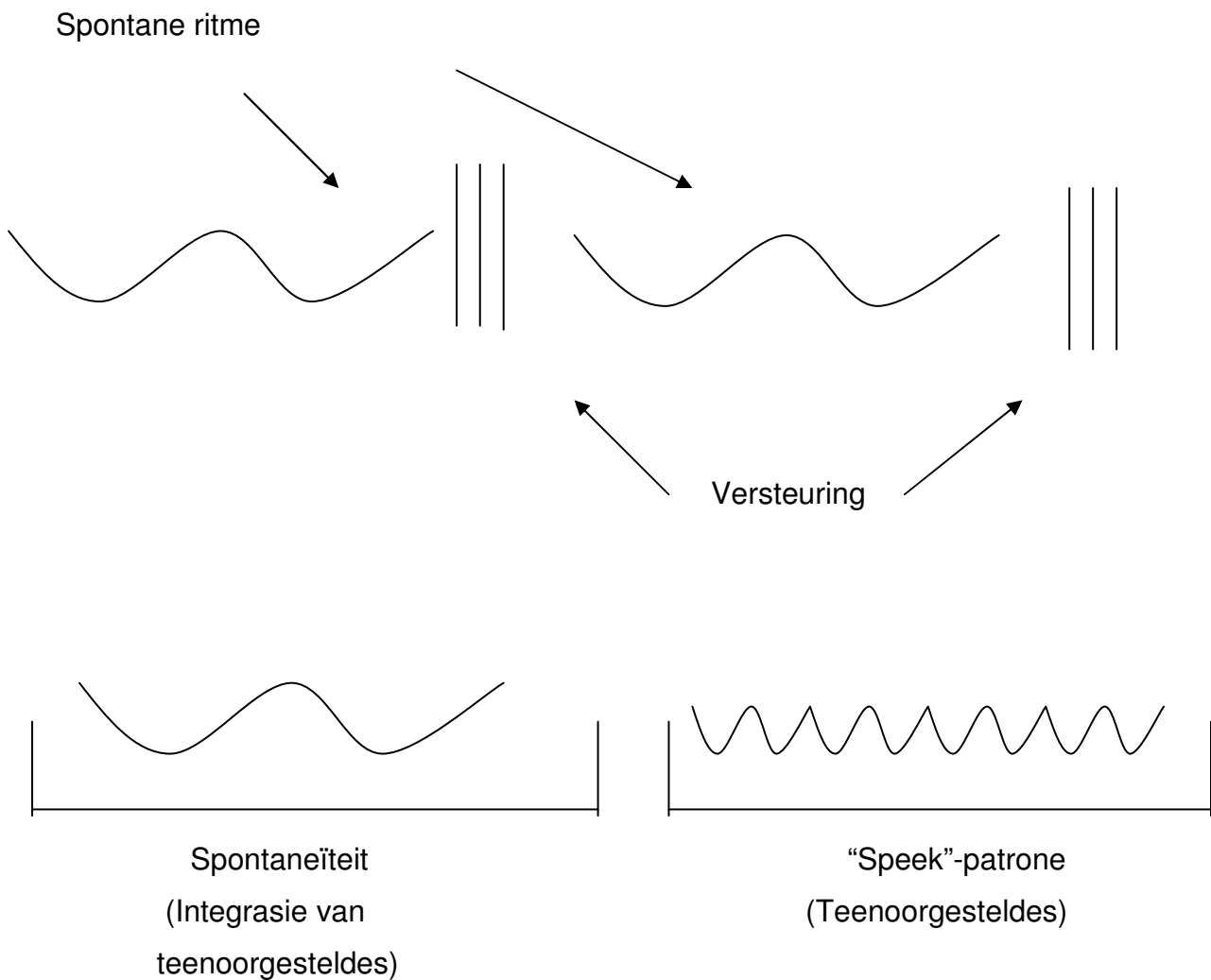
Bogenoemde is volgens JOS (2002) voorbeelde van onttrekkingstegnieke wat deur psigoterapeute gebruik word omdat hulle met hulle kliënte se pyn ongemaklik voel. Die pyn word gedissosieer gehou deur onttrekkingstegnieke (JOS, 2002).

- **Sosiale onttrekkers**

’n Voorbeeld van sosiale onttrekkers is wanneer daar byvoorbeeld groepsamehorigheid onder ’n gemeenskap is, die heersende politieke klimaat te blameer vir jou eie foute en nie verantwoordelikheid te neem vir jou eie groei en verandering nie.

Onttrekkers inhibeer gebalanseerde integrasie van die onderskeie persoonlikheidsattribute. JOS (2002) is van mening dat ’n onvermoë om die self volledig te beleef, die natuurlike ritme breek, en die resultaat pyn sal wees. Hy beskou pyn as die versteuring van die natuurlike ritme van die self. Sien onderstaande diagram.

**DIAGRAM TIEN – SPONTANE RITME VAN DIE SELF**



(JOS, 2002).

Wanneer die natuurlike ritme van die self versteur word, is die sisteem uit balans, wat intense teenoorgestelde energiebewegings veroorsaak, soos byvoorbeeld te beheers teenoor geen beheer nie. Die ontkenning / onderdrukking van enige deel van die self beteken dat daardie deel nodig het om sy natuurlike ritme uit te druk, en dat die behoefte blywend sal wees tot so 'n geleentheid tot uitdrukking hom voordoen (JOS, 2002).

Enige deel van die self wat ontken word, word gestoor in die individuele spesifieke veld. Hy stel dit soos volg dat, *“When you ask someone to describe an emotion, they often locate it in the body and describe physical sensations in that specific part of the body. A feeling of fear might be a knot in the stomach, or heart palpitations. The reason for this, I believe, is because the body is the suitcase in which we store the disconnected parts of our spontaneous selves.”*

JOS (2002: 24).

Die volgende woorde van Myss (1996: 134) onderstreep hierdie siening, *“the emotions of these experiences become encoded in our biological systems and contribute to the formation of our cell tissue which then generates a quality of energy that reflects these emotions ..... Our bodies contain our histories – every chapter, line, and verse of every event and relationship in our lives. As our lives unfold, our biological health becomes a living, breathing biographical statement that conveys our strengths, weaknesses, hopes and fears.”*

Stresvolle ervarings wat gestoor word in die individuele spesifieke veld verbind met mekaar. JOS (2002) verwys na die verbindings as kettings. Volgens JOS (2002) impliseer 'n aantal konneksies van ondeurgewerkte ervarings wat gestoor is, totdat die regte aktiveerder die dormante energie sneller. Sanella (1992) in JOS (2002: 28) beskryf dit soos volg:

*“... it is stress that is necessary later in life to shock the organism into a return to the feeling self, which was overwhelmed by excessive stress early in life”.*



### 3.8 AKTIVEERDERS

Aktiveerders aktiveer onderdrukte ervarings. Aktiveerders kan gebruik word deur probleme aan te spreek en te groei, of dit kan ontken word deur die ervaring te probeer beheer. JOS (2002) onderskei spesifieke en nie spesifieke aktiveerders. Spesifieke aktiveerders is huidige ervarings wat geassosieer word met ervarings uit die verlede wat die oorspronklike dissosiasie veroorsaak het. Nie spesifieke aktiveerders is stres wat geen definitiewe verbintenis met 'n mens se verlede het nie. Nie spesifieke aktiveerders veroorsaak dat die onderdrukte ervarings geaktiveer word en verloop, wat kan lei tot 'n oorweldigende gevoel van "te veel". JOS (2002) beskou nie spesifieke aktiveerders as goed gekamouflêerde spesifieke aktiveerders. 'n "Te veel"-gevoel is sinoniem met "Horrible situations stretch our coping skills beyond their limits".

Daar is drie tipes aktiveerders wat tydens SHIP<sup>®</sup> voorkom, naamlik:

- Eerste orde-aktiveerders

Eerste orde-aktiveerders is die huidige ongemak waarmee die kliënt presenteer.

- Tweede orde-aktiveerders

Tweede orde-aktiveerders is die informasie van die kliënt se lewenskets en van die verskillende beelde van die verskillende fases van SHIP<sup>®</sup>.

- Toets van limiete

Toets van limiete kan deur die fasiliteerder gebruik word as dit voorkom as 'n neutrale gevoel 'n onttrekker is. Toets van limiete word gebruik om die kliënt te aktiveer. Voorbeelde van die toets van limiete is byvoorbeeld:

Wat dink jy op die oomblik?

Het jy al voorheen sulke gevoelens gehad?

Wat doen jy gewoonlik as jy so 'n probleem het?

Wat is die implikasie hiervan in jou lewe?

Waarmee assosieer jy daardie beeld?

Fokus op die beeld en sê die volgende aan die beeld “Jy is besig om iets aan my bekend te maak” en wag.

Word die deur en sien jouself voor die deur staan; wat sien jy en wat die effek op jou is. Maak die deur oop en sê my wat jy anderkant die deur sien.

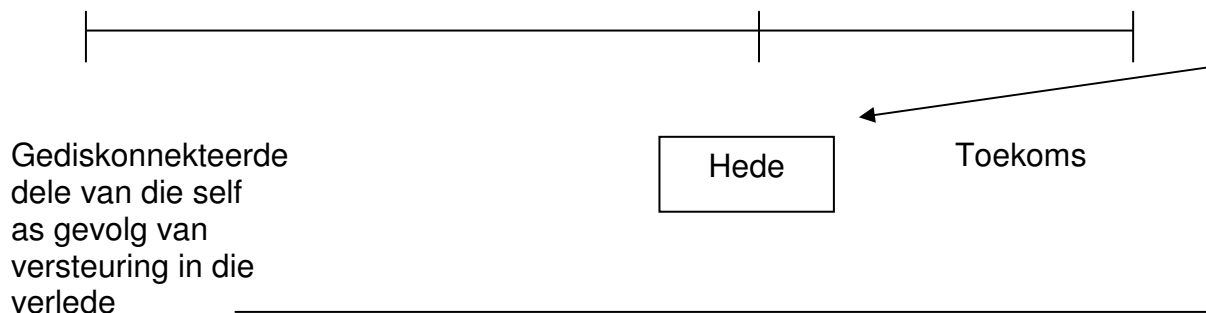
Hoe wil jy hê moet die beeld wees? Verander die beeld soos jy die beeld wil hê? Raak bewus van hoe jy voel as jy die beeld verander. Gaan nou terug na die oorspronklike beeld en sê my hoe jy voel as jy dit doen.

As die kliënt ongemaklik voel oor 'n beeld, moet die kliënt gevra word om op die ongemak te fokus tot 'n neutrale gevoel ervaar word.

Aktiveerders bring 'n mens in kontak met 'n ervaring of ervarings wat voorheen nie deel was van 'n mens se psigobiologiese bewussyn nie. JOS (2002) beskou aktiveerders as katalisators vir verandering. Volgens JOS (2002) kan enige iets as 'n aktiveerder dien. Spesifieke tipe aktiveerders is volgens hom afhanklik van die potensialiteitsketting wat gevorm is in die individuele spesifieke veld. Algemene aktiveerders wat deur JOS (2002) geïdentifiseer is, sluit in: seisoenale veranderinge, verjaarsdae, hormonale veranderinge, swangerskappe, post-natale ervarings, steriliteit, die geboorte van 'n kind met 'n spesifieke geslag, menopouse, 'n spesifieke tyd of dag of maand, ouderdom, menstruele siklusse, 'n mens se ingesteldheid, nagmerries, ongelukke, intimiteit, stemtoon, kritiek, 'n nuwe of getermineerde verhouding, egskedings, buite-egtelike verhoudings, 'n vernietigende vriendskap, die dood van 'n geliefde, seksuele beelde op T.V., politieke onstabiliteit, kaping, aanranding, verandering van werk, werkstres, afdanking, finansiële stres, konfrontasies om in die publiek te praat, om die tandarts te besoek, religieuse konflik, immigrasie, uitbranding, ouerlike probleme, isolasie, gevoelens dat 'n mens oneffektief is, fobies, 'n hond wat blaf, studies, mislukking, fisieke simptome, siekte,

oorlog, misdaad, straf, musiek, wanvoeding ensovoorts. JOS (2002) beskou intimiteit as een van die kragtigste aktiveerders, omdat 'n mens blootgestel word in 'n verhouding. Potensiële gevoelens van waardeloosheid, hulpeloosheid, verwerping, gevoelens van om nie goed genoeg te wees nie en isolasie kan tydens intimiteit geaktiveer word. Aktiveerders bring die mens in kontak met onderdrukte ondeurgewerkte gevoelens van waardeloosheid, hulpeloosheid, hopeloosheid en 'n gevoel van om beheer te verloor. JOS (2002) meen dat die bogenoemde aktiveerders 'n negatiewe effek op 'n mens se gemoed, fisiologie en gedrag kan hê. JOS (2002) noem die bogenoemde aktiveerders die “hier gaan ek weer-ervarings” of kettingstellings. Intersistemiese kettingekspressie is refleksies van ondeurgewerkte ervarings uit die verlede wat vanweë die invloed van aktiveerders in die hede geprojekteer word. Intersistemiese kettingekspressie dui dus op gediskonnekteerde pyn wat aanduidend is van die potensiaal vir spontaneheling. Sien die onderstaande diagram.

### **DIAGRAM ELF – GEDISKONNEKTEERDE DELE VAN DIE SELF**



(JOS, 2002).

Intersistemiese kettingekspressies dui dus op gediskonnekteerde pyn. Volgens JOS (2002) is dit wat in 'n mens se verlede gediskonnekteer is, geneig om jou vanuit jou toekoms in jou hede te ontmoet. Die implikasie van hierdie herhaling is dat die persoon gedurig in kontak gebring word met interne onvoltooide gevoelens, dat dit een van die hoekstene van SHIP<sup>®</sup> vorm, en dat die mens gedurig in 'n proses van spontanehelling verkeer. In SHIP<sup>®</sup> word hierdie herhaling dus positief vertolk as 'n poging van die sisteem om die persoon die geleentheid te bied om die ondeurgewerkte gevoelens deur te werk.



### 3.9 INTERSISTEMIESE EN INTRASISTEMIESE KETTINGEKSPRESSIES

JOS (2002) onderskei drie tipes intersistemiese kettingekspressies, naamlik die herhalende, algemene en wensdenkende intersistemiese kettingekspressie. Die herhalende intersistemiese kettingekspressie dui op 'n herhalende patroon, byvoorbeeld: “ek sal altyd alleen wees”. Die algemene intersistemiese kettingekspressie dui op 'n herhaalde patroon wat as 'n feit gestel word, byvoorbeeld: “mense hou nie van my nie”. Die wensdenkende intersistemiese kettingekspressie sluit beide bogenoemde intersistemiese kettingekspressies in, maar word as 'n wens uitgedruk, byvoorbeeld “ek wens ek het vriende” of “as ek net populêr was”. Voorbeelde van intersistemiese kettingekspressies is:

- Ek brand altyd vas
- Ek beland altyd op in die gemors
- Ek kan nooit bo uitkom nie
- Dinge werk nooit uit nie
- Niks wat ek doen is reg nie
- Ek maak altyd foute
- Ek is altyd verkeerd
- Ek word nooit ondersteun nie
- Sal ek ooit beter word?
- Sal ek ooit verander?
- Dit voel of die gevoelens nooit sal weggaan nie
- Ek ken die gevoel van verwerping
- Ek word gemaak om soos 'n kind te voel
- Ek is altyd aan die verloorkant
- Dit voel of iets my terughou
- My lewe werk nooit uit nie
- Ek is waardeloos
- Ek is altyd verkeerd
- Ek kan nooit my lewe geniet nie
- Ek kan nooit iemand vertrou nie
- Ek voel altyd mense wil my indoen
- Niemand kan my help nie
- Alles is gevaarlik



- Ek voel altyd so negatief
- Ek pas nêrens in nie
- Daar is nooit tyd vir my nie
- Al die verantwoordelikhede is altyd myne
- Dit voel of almal iets van my wil hê
- Ek het nêrens om te gaan nie
- Ek is nie belangrik nie
- Dit gaan nie goed met my nie
- Ek het geen beheer oor my lewe nie
- Dit voel of ek altyd die regte besluite moet neem
- Dit voel of ek iets mis in my lewe
- Ek voel leeg
- Ek staan alleen
- Alles is tydelik
- Niemand het my lief nie
- Ek moet almal gelukkig hou, maar niemand gee vir my om nie
- Ek kom altyd tweede
- Ek het geen ondersteuning nie
- Mense neem my nooit in ag nie
- Hoekom het niemand my lief nie?
- Mense baklei altyd met my
- Dit voel of ek die hele tyd wil huil
- Niemand verstaan my nie
- Ek is bang vir alles
- Ek word altyd soos 'n kind behandel
- Niemand hoor my ooit nie
- Ek kan nooit genoeg kry nie
- Dit voel of my lewe nooit uitgesorteer sal wees nie
- Ek is altyd onseker
- Ek is bang om agtergelaat te word
- Ek het geen vriende nie en voel alleen
- Mense haat my
- Ek is nie goed genoeg nie

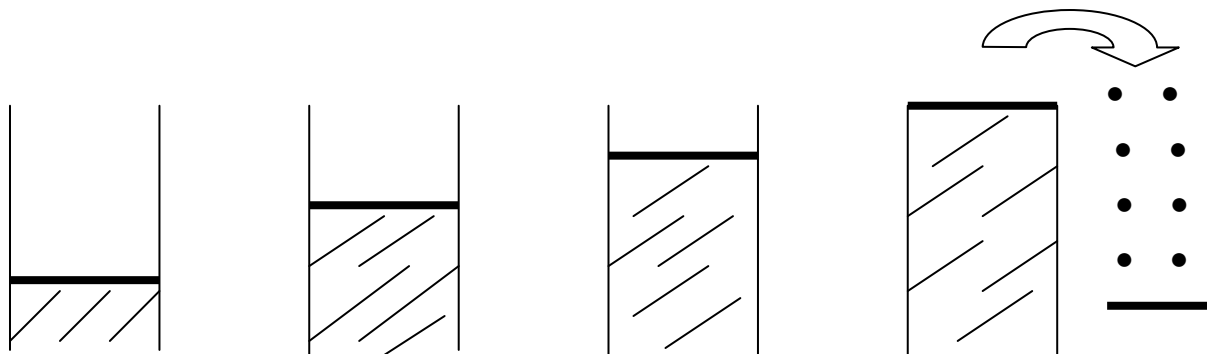
- Ek is altyd bekommerd
- Ek kan nie kop bo water hou nie
- Ek sukkel altyd met alles
- Mense hou nie van my nie

Bogenoemde intersistemiese kettingekspresies dui op 'n potensialiteitsketting in die individuele spesifieke veld wat nog ervaar en voltooi moet word. Intersistemiese kettingekspresies verskaf die verbintenis tot die inbeelding van 'n mens se jeug. Intersistemiese kettingekspresies word in die alledaagse lewe van die mens op die wêreld geprojekteer en onderdruk die mens se werklike ervarings. Hierdie onderdrukking van werklike ervarings veroorsaak dat die mens se sisteem oorstrom word. JOS (2002) is van mening dat alle mense 'n outomatiese filtermeganisme het wat inskop sodra die sisteem oorstrom word. Hy stel dit soos volg voor.

(JOS, 2002)

### **DIAGRAM TWAALF – INTRASISTEMIESE KETTINGEKSPRESSIE**

Kroniese stres

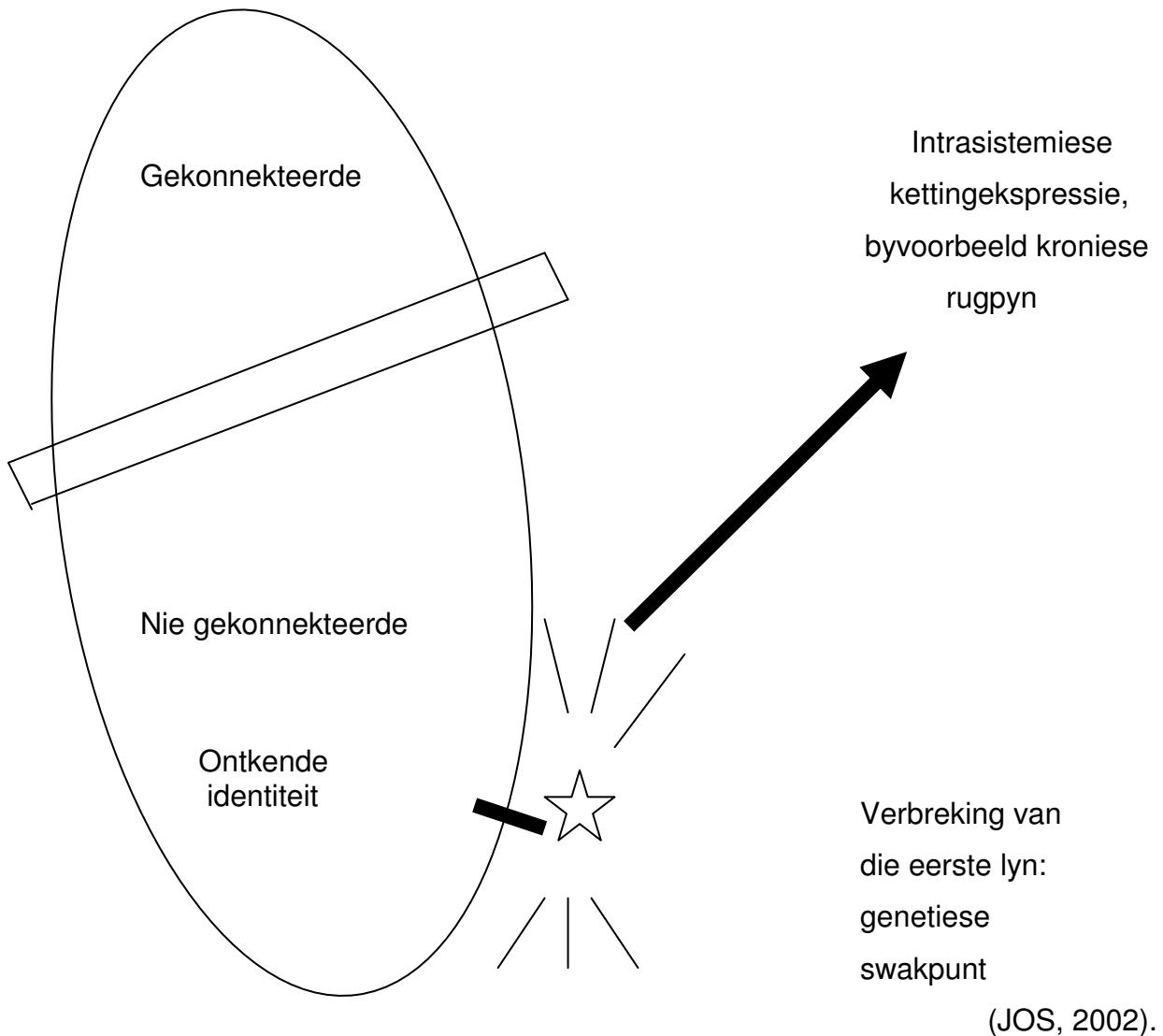


(JOS, 2002).

JOS (2002) is van mening dat die gediskonnekteerde self uitgedruk word deur intrasistemiese kettingekspresies. As die sisteem oorstrom word en die balans nie herstel word nie, sal die sisteem aanhou oorloop met addisionele stres wat sal lei tot 'n intrasistemiese kettingekspresie. Volgens hom kan intrasistemiese kettingekspresies die vorm aanneem van migraines, 'n spastiese kolon, maagswre, nagmerries, verhoudingsprobleme, depressie, kanker, velprobleme,

fobiese reaksies, angs, aggressiewe uitbarstings en ander degeneratiewe siektes. Hy beskou 'n intrasistemiese kettingekspresie ook as uitlaatklep vir 'n "oorvol" individuele spesifieke veld. Sien die onderstaande diagram.

**DIAGRAM DERTIEN – INTRASISTEMIESE KETTINGEKSPRESSIE**



JOS (2002) vergelyk 'n intrasistemiese kettingekspresie met 'n ballon wat te veel opgeblaas is en bars. Hy is van mening dat 'n intrasistemiese kettingekspresie 'n regulerende funksie het wanneer die individuele spesifieke veld oorvol is. Volgens hom is intrasistemiese kettingekspresies individueel spesifiek en afhanklik van 'n mens se genetiese samestelling, die eksterne omgewing en die interne omgewing. Die integrasie van teenoorgesteldes is belangrik vir goeie funksionering.

### 3.10 TEENOORGESTELDES

JOS (2002) beskou 'n intrasistemiese kettingekspresie as die resultaat / uitvloeisel van wanneer iemand op die langtermyn nie in kontak met homself is nie. Hy beskou gesondheid as 'n balans tussen teenoorgesteldes wat reflekerend is van heling. JOS (2002) onderskei die volgende teenoorgesteldes wat in balans moet wees vir optimale, gesonde funksionering.

#### Teenoorgesteldes

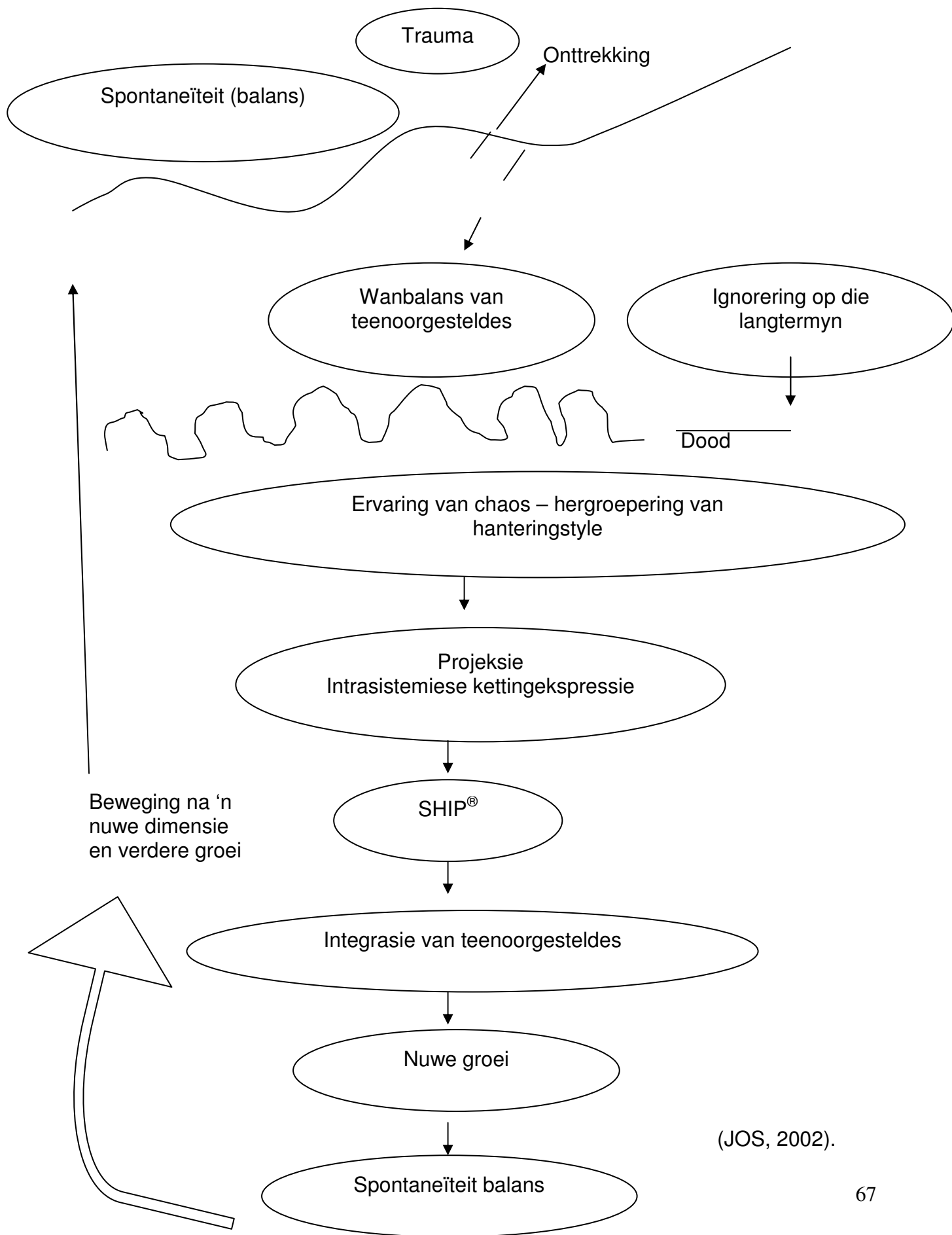
Onbeheersd	/	Beheer
Uitbarstings	/	Inhibisie
Die een en enigste	/	Nie goed genoeg nie
Fantasie georiënteerd	/	Rigiditeit
Oorbeklemtoning van die self	/	Ontkenning van die self
Lig	/	Donkerte
Verstrik in verhoudings	/	Teruggetrokke in verhoudings
Vrees vir skeiding en dood	/	Perfeksionisties
Simpatie	/	Gediskonnekteerd
Impulsief	/	Oorgereguleerd
Ekstrovert	/	Introvert
Inskiklik	/	Individualisties
Hiperaktief	/	Traag
Dramaties	/	Bot
Lewe	/	Dood
Manies	/	Depressief
Dominerend	/	Onderdanig
Projeksie	/	Ontkenning
Kompulsief	/	Grenslas
Vrees	/	Hoop
Gebondenheid	/	Gefragmenteer
Eksplousief	/	Implosief

Teenoorgesteldes reflekteer 'n ("te veel"-) gevoel wat dui op gediskonnekteerde pyn. JOS (2002) meen dat 'n "te veel"-gevoel spontaneïteit inhibeer en dat so 'n mens sy lewe leef deur te kompenseer, by wyse van simboliese handeling vir die teenoorgestelde, wat nie in die gekonnekteerde self verteenwoordig word nie.

Simboliese handeling kan volgens hom enige vorm inneem wat gekenmerk word deur 'n "te veel"-gevoel, byvoorbeeld middelmisbruik, harde werk, te veel oefening, geloof, mistieke ervarings, ensovoorts. Hy sien teenoorgesteldes as hanteringstyle wat mekaar kan komplementeer, afhangende van die eise wat deur die situasie gestel word. Volgende volg 'n uiteensetting van die ignorering van die intrasistemiese kettekspressie op die lang termyn.



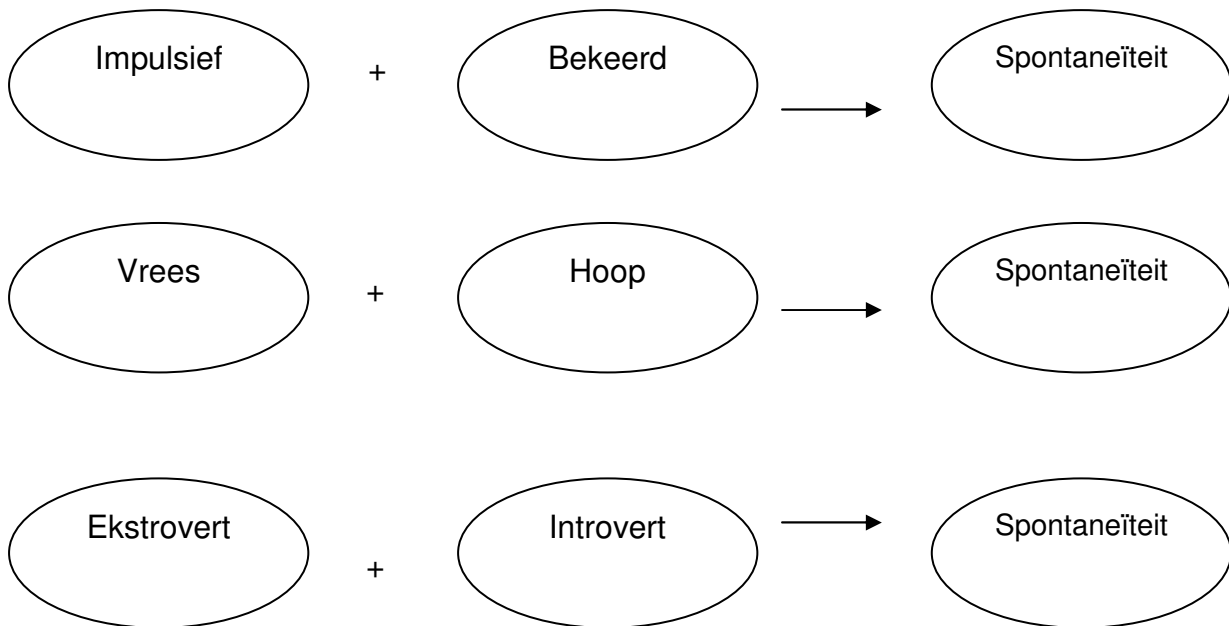
**DIAGRAM VEERTIEN – DIE EFFEK VAN SHIP® OP DIE RESULTAAT EN  
UITKOMS VAN IGNORERING VAN DIE INTRASISTEMIESE  
KETTINGEKSPRESSIE OP DIE LANGTERMYN**



(JOS, 2002).

Intrasistemiese kettingekspresies is die resultaat van 'n kroniese dominansie van een van die teenoorgesteldes. Dié tipe dominansie is ten koste van die ander teenoorgestelde. Die integrasie van teenoorgesteldes bring heling en groei.

### **DIAGRAM VYFTIEN – INTEGRASIE VAN TEENOORGESTELDES**



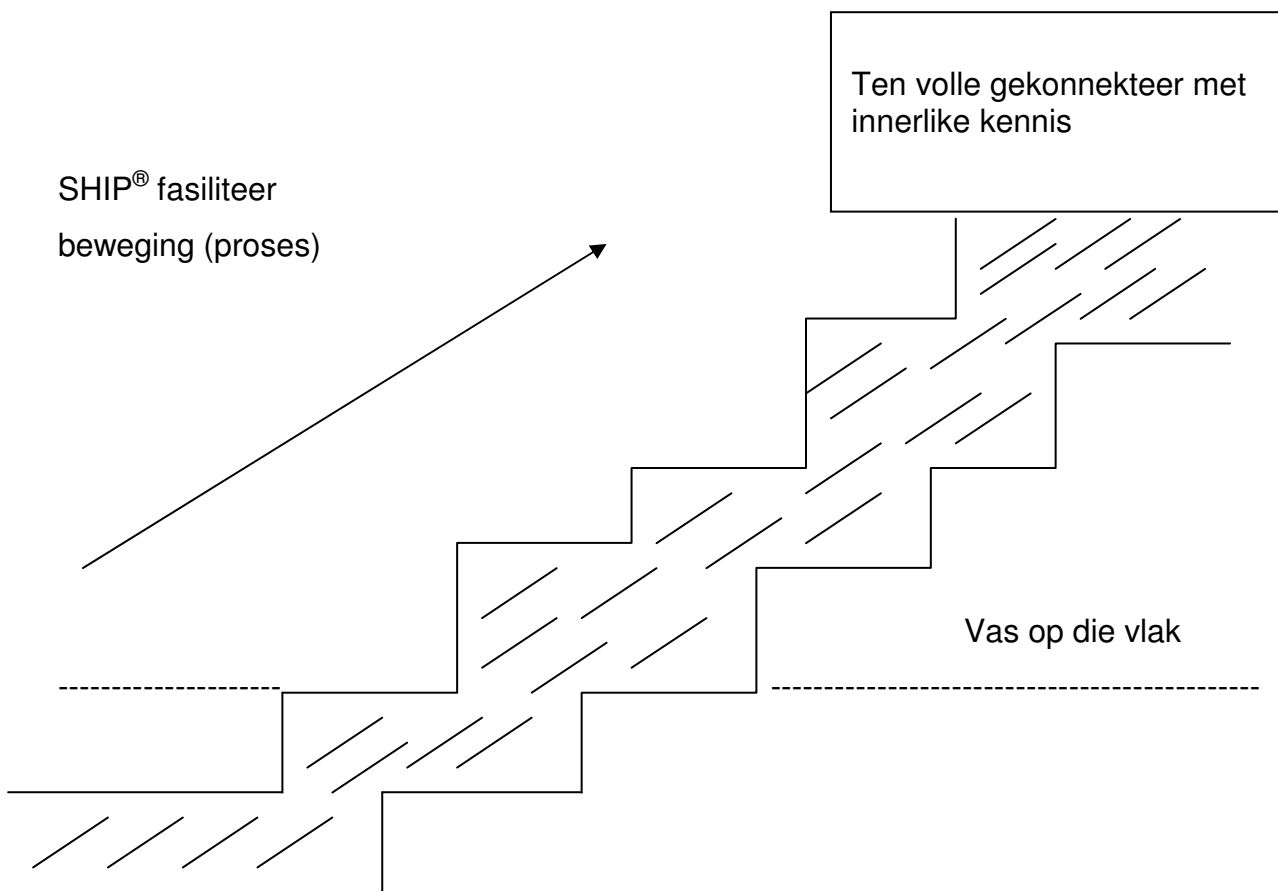
Die integrasie van teenoorgesteldes veroorsaak 'n vrylating van spanning en 'n helder persepsie van die wêreld.

(JOS, 2002).

'n Intrasistemiese kettingekspresie wys daarop dat 'n mens vassit in die prosesstappe in sy lewe. SHIP<sup>®</sup> maak die geblokkeerde proses oop, sodat 'n mens se ware potensiaal navore kom. Die prosesstappe van die mens word deur diagram sestien uiteengesit waarna neutraliseerders bespreek sal word.



**DIAGRAM SESTIEN – PROSESSTAPPE VAN DIE MENS TYDENS SHIP®**



JOS (2002).

### **3.11 NEUTRALISEERDERS**

SHIP® huldig die perspektief dat daar 'n bloudruk vir 'n gesonde self in alle mense is. Tydens die proses van SHIP® word die energie wat gebruik word om 'n kliënt se hanteringstyle in stand te hou, vrygelaat. Dit bring mee dat dit in 'n balans is wat die kliënt sal toelaat om die energie bewustelik volgens sy behoeftes aan te wend. Sommige kliënte maak gebruik van onttrekkers tydens SHIP®. Wanneer die kliënt onttrek, is dit belangrik dat die fasiliteerder die onttrekker neutraliseer, sodat die kliënt passief by die proses kan bly en spontaneheling kan plaasvind.

(JOS, 2002).

Daar is baie wyses waarop onttrekkers geneutraliseer kan word byvoorbeeld:

“Bly in die nou, voel die pyn soos dit nou daar is”.

“Voel die weerstand om by die gevoel te bly, maar moet niks met die gevoel probeer doen nie. Ervaar wat die gevoel met jou doen”.

“Gaan terug na die beeld en bly by die gevoel”.

“Hou jou hande stil en ervaar die gevoel”.

“Moenie opstaan nie, voel die pyn in jou spiere en vertrou jou sisteem om te weet wat om met die pyn te maak”.

“Bly passief en bly by die kwaad en laat toe dat die ongemak uit jou sisteem kom”.

Sommige kliënte beleef weerstand tydens SHIP<sup>®</sup>. Enige weerstand deur die kliënt tydens SHIP<sup>®</sup> word beskou as die kliënt se proses. Dit is belangrik dat die SHIP<sup>®</sup> fasiliteerder die weerstand neutraliseer en aktiveer. Neutralisering en aktivering is 'n proses wat die kliënt in kontak bring met sy gediskonnekteerde self, sodat spontaneheling kan plaasvind. Wanneer spontaneheling plaasgevind het, het onttrekkers nie meer 'n funksie nie. Tydens spontaneheling word 'n proses van groei geaktiveer wat nooit ophou nie, vanweë die potensialiteite wat nie meer gevries is nie, en energie wat in balans is om gebruik te word soos nodig – wat die sisteem ontvanklik vir nuwe leerervarings maak.

### **3.12 PSIGOBIOLOGIESE STIMULANTE**

'n Aspek wat met neutraliseerders ooreenkom, is psigobiologiese stimulant. JOS (2002) beskryf psigobiologiese stimulant as aktiveerders wat kliënte in kontak bring met hulself, sodat spontaneheling kan plaasvind. Psigobiologiese stimulant kan gebruik word as kliënte dissosieer om die fokus terug te bring na die nou, en na hoe kliënte gevoelens ervaar. JOS (2002) onderskei verskeie voorbeelde van psigobiologiese stimulant, naamlik:



“Waar sit die gevoel in jou lyf?”

“Wat doen die gevoel op die oomblik aan jou?”

“Wat is besig om met die gevoel te gebeur?”

“Word die gevoel meer of minder?”

“Voel jy die gevoel nog op dieselfde plek, of het die gevoel geskuif?”

“Met watter deel van jou liggaam kan jy die beeld verbind?”

“Ervaar die proses”

“Gaan terug na die gevoel”

“Bly by die gevoel”

“Wat gebeur as jy op die gevoel fokus”

“Hoe voel jy nou?”

“Beskryf die effek in jou liggaam”

“Kan jy voel wat op die oomblik terugkom?”

“Kan jy in daardie kind ingaan en vir my sê wat sy voel?”

“Wat is die effek op jou as ek jou vra om na daardie deel toe te gaan wat jou bang maak?”

“Voel daardie deel van die insident wat jy nog saam met jou dra”

“Laat die deel wat geaktiveer is toe om te heel”

“Sê aan die deel waar die gevoel sit, jy is besig om iets aan my bekend te maak”

“Praat oor dit wat nog in jou sisteem is”

“Bly by die gevoel, laat toe dat alles uitkom”

“Voel die effek van die konneksie op jou – deur die beeld is jy besig om kontak te maak met ’n deel of dele van jouself”

“Die belangrikheid van spontaneëling is dat dit slegs kan plaasvind deur die onwillekeurige sisteem, jy kan slegs ervaar wat die gevoel met jou doen – so bly passief by die proses soos dit op die oomblik plaasvind”

“Laat die gevoelens toe om meer of minder te word; bly in kontak met die gevoelens soos dit besig is om op die oomblik oop te maak”

“Pyn en hartseer is ’n aanduiding van iets wat verlore is; ervaar daardie pyn van wat verlore is nou – of dit jou ma se liefde is wat jy nooit gehad het nie, of die afsterwe van ’n geliefde, of enig iets anders”

“Jy kan slegs voel wat in jou sisteem is”

“Die enigste manier hoe jy uit die pyn kan uitbeweeg is om in die pyn in te beweeg”

“Bly by die gevoel al is dit pynlik; die kontak met die gevoel is wat toelaat dat dit genees”

“Tydens jou jeug het iets ingemeng met jou spontaneïteit wat veroorsaak het dat dit in ’n patroon van teenoorgestelde gevoelens inbeweeg het: die een oomblik voel jy goed en die volgende oomblik is jy weer ongemaklik – die fokus van SHIP<sup>®</sup> is om te konnekteer met jou spontaneïteit, daarom is dit goed om die gevoelens wat jou inhibeer te ervaar, sodat jy weer kan vry wees”.

Soms gebeur dit dat die kliënt oor die ervaring praat en dit nie voel nie. Tydens so 'n proses is dit belangrik dat die psigoterapeut fokus op wat die kliënt op die oomblik voel. Tydens so 'n proses kan die psigoterapeut aan die kliënt die volgende vrae vra, byvoorbeeld.

“Waar voel jy dit op die oomblik?”

“Wat is jou liggaam op die oomblik besig om te doen?”

### **3.13 SPONTANEHELINGSREAKSIES**

Tydens SHIP<sup>®</sup> word die ervaringsproses waartydens die kliënt konekteer met daardie dele van homself wat gediskonnekteer was, spontanehelingsreaksies genoem. JOS (2002) vergelyk spontanehelingsreaksies met die Kundalini ervarings. Greenwell (1990) in JOS (2002) beskryf Kundalini as 'n proses wat bestaan in die oomblik wat niks met intellek te doen het nie. Tydens Kundalini word fisieke en psigiese blokkasies gedeblokkeer, sodat die energie in die sisteem spontaan kan vloei. Spontanehelingsreaksies kan verskeie vorme aanneem, soos byvoorbeeld:

Intense woede, hartseer, irritasie, 'n reaksie waar die kliënt onbeheersd huil of enige ander emosionele gevoelens.

'n Gevoel van drukking op die ore, 'n zoem-geluid in die ore, of die hoor van enige ander geluide.

Bewegings agter die oë, die sien van beelde van wat in die verlede gebeur het tydens die kindertyd; tonnelvisie, ensovoorts.

Verskeie reuke, byvoorbeeld politoer, gom, kos, liggaamsreuke, hout, 'n hospitaal, ensovoorts.

Smake soos iets soets, suur, bloed, medisyne, ensovoorts.

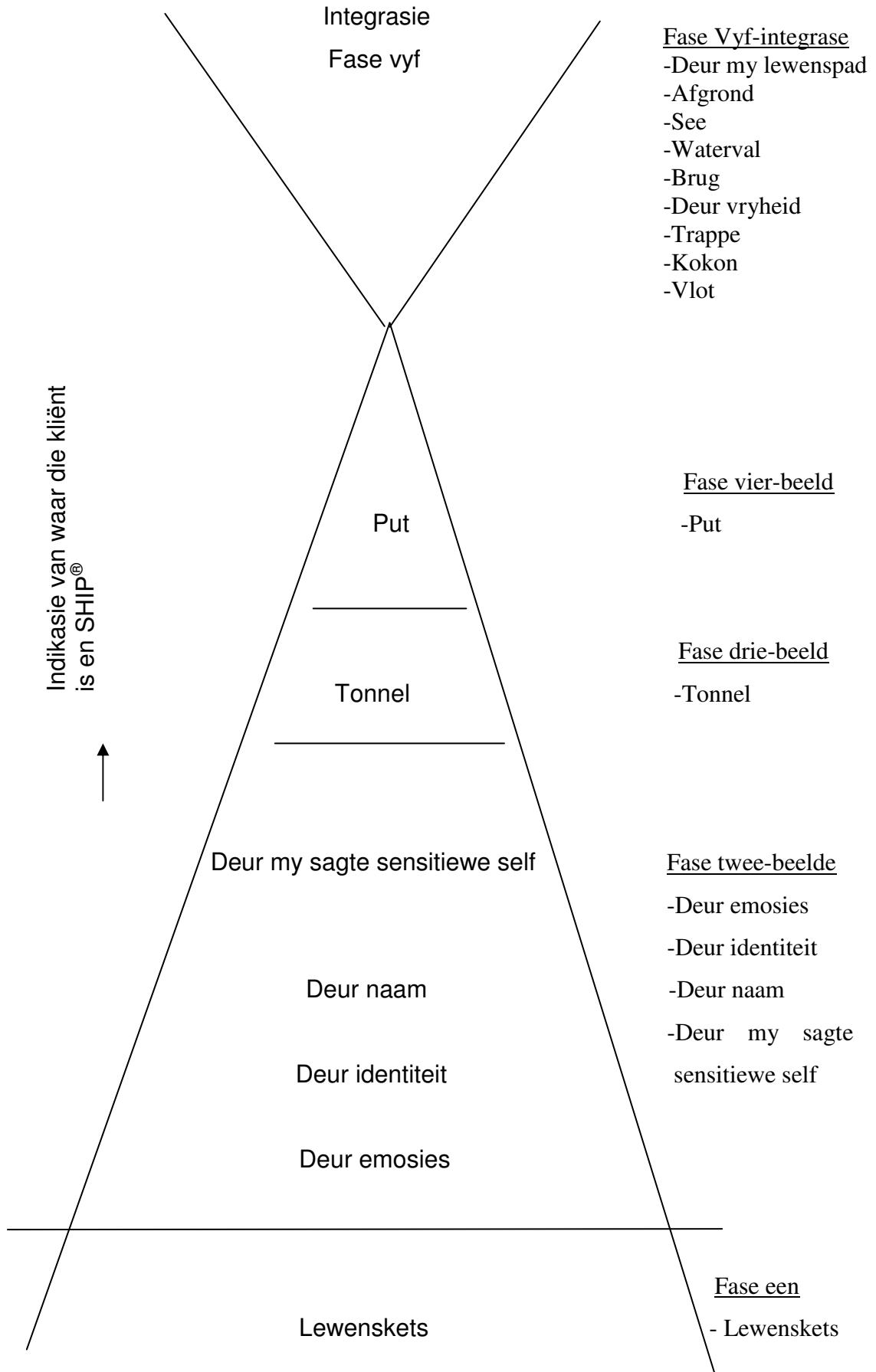
Ander liggaamlike sensasies, soos 'n leë gevoel, vasgedruk voel, bewerasies, hoofpyn, bedruktheid, spanning in die arms en bene, hartkloppings, spelde-en-

naalde-gevoel in die hande, seer spiere, lae ruggyn, 'n sweef-gevoel, droë mond, naarheid, warmte, koue, sweet, krampe, spasmas, 'n lam gevoel, ensovoorts.

Tydens spontanehelingsreaksies kan kliënte onseker voel en is dit belangrik dat die psigoterapeut die kliënte verseker dat alles in orde is en dat dit noodsaaklik is om sy helende proses te vertrou.

Soms gebeur dit dat kliënte 'n enkele traumatiese belewenis het wat verskeie helingsreaksies kan veroorsaak, byvoorbeeld; nagmerries, paniekaanvalle, maagpyn, hoofpyn, ensovoorts. Die raamwerk van SHIP<sup>®</sup> bestaan uit verskeie aktiveerders. Die beelde van die raamwerk is afkomstig van jare se navorsing oor spontanehelingspatrone van kliënte. JOS (2002) beskryf dit as 'n voertuig om kliënte terug te neem na spontaneheling. Die raamwerk bestaan uit vyf fases en elke fase verteenwoordig 'n nuwe stadium in die psigoterapie. Fase vyf is 'n integrasie van die eerste vier fases. Die raamwerk word tregtervormig voorgestel, wat aantoon hoe daar stelselmatig na die dieper lae van die individuele spesifieke veld beweeg word.

**3.14 DIAGRAM SEWENTIEN – DIE RAAMWERK**





Tydens die eerste konsultasie vind daar 'n bespreking plaas van hoekom die kliënt die psigoterapeut kom spreek het. Na die bespreking volg 'n gedetailleerde bespreking oor die rasionaal van SHIP<sup>®</sup>. Na die bespreking besluit die kliënt of hy wil voortgaan met SHIP<sup>®</sup> of nie. Sou hy besluit om voort te gaan, vra die psigoterapeut die kliënt om 'n lewenskets te skryf van alle stresvolle of ongemaklike gebeurtenisse van kleintyd af tot op hede. Die lewenskets verskaf aan die psigoterapeut baie inligting oor die kliënt se potensiële intra- en intersistemiese kettingekspressies. Die lewenskets bring vergete gedagtes na die oppervlak. Sommige kliënte kan 'n mate van verligting ervaar as hulle sou skryf oor 'n ongemaklike gebeurtenis waarvan hulle nog nooit vir iemand vertel het nie. Dit is belangrik dat die lewenskets konfidensieel bly en dat net die psigoterapeut dit lees.

Tydens die volgende konsultasie word daar aan die kliënt verduidelik hoekom daar van hom verwag gaan word om op 'n bed te lê. Eerstens laat dit toe dat die kliënt passief is, en tweedens sal die kliënt, wanneer hy sy oë toemaak, die beelde kan sien wat gebruik gaan word. Vervolgens word aan die kliënt verduidelik dat dit belangrik is dat, soos daar met die beelde gewerk word, die kliënt passief by die beelde moet bly en bewus sal wees van enige emosionele of fisieke ervarings wat hy op daardie oomblik beleef. Hierdie ervaring moet met die psigoterapeut gedeel word. Verder word aan die kliënt verduidelik dat as hy enige emosionele of fisieke ongemak beleef, hy passief by die belewenisse moet bly sodat spontane heling kan plaasvind. Soos die kliënt op die bed lê, word daar eerstens vir hom gesê dat dit 'n nuwe ervaring is en dat hy net moet bewus raak van hoe hy op die oomblik voel. Sou die kliënt ongemaklik voel, word daar op die ongemak gefokus totdat 'n neutrale gevoel beleef word. Vervolgens word daar verskeie aktiveerders aan die kliënt gegee, soos toepaslik by die spesifieke kliënt. Tydens SHIP<sup>®</sup> is dit belangrik dat die kliënt passief sal bly by ten opsigte van enige ervaring van ongemak, totdat hy 'n neutrale gevoel ervaar en voordat daar na enige ander beelde oorgegaan word.

Nog 'n aktiveerder wat aan die begin fases van SHIP<sup>®</sup> gebruik word, is waar die kliënt gevra word om homself as kind te sien, die kind se hand in syne te vat en die kind te word, en in sy gedagtes vir dié deel wat sy sagte sensitiewe spontane self beskerm het, dankie te sê: "Dankie vir die beskerming, en dit het nou tyd geword dat ek myself ten volle ervaar". Daarna word die kliënt gevra om te fokus op gevoelens soos emosionele isolasie, hulpeloosheid, nie goed genoeg voel nie, emosies in



myself wat my blokkeer, ensovoorts. As die kliënt 'n baie intense intrasistemiese kettingekspressie ervaar, word die kliënt byvoorbeeld gevra om by die gevoel te bly en vir homself te sê, “Jy is besig om iets aan my bekend te maak”, en dan alles wat volg, passief te beleef. Ná die afhandeling van bogenoemde word daar begin met die kliënt se lewenskets. Die lewenskets word deur die psigoterapeut geles en alles wat die kliënt weergee, word verbatim neergeskryf. Tydens hierdie fase bly die psigoterapeut by die kliënt se proses en luister hy vir enige verder potensiële aktiveerders soos intersistemiese kettingekspressies. Die hele lewenskets word stelselmatig deurgewerk. Tydens SHIP<sup>®</sup> is die rol van die psigoterapeut om enige onttrekker te neutraliseer en die kliënt se proses te aktiveer.

Beelde word gebruik in SHIP<sup>®</sup> om onbewuste gevoelens te aktiveer. Na die lewenskets word daar oorgegaan na fase twee, wat beelde van deure behels. Die eerste deur wat die kliënt in sy gedagtes moet sien, is 'n beeld van 'n deur met die woord “emosies” op. Die beeld laat die kliënt konnekteer met die kliënt se projeksies wat verband hou met sy emosies. Die tweede deur het die woord “identiteit” op. Die rasionaal van die beeld is dat wanneer emosies gediskonnekteer is, gebeur dit van nature dat die self soek na daardie dele waarvan die identiteit ontken is. Die derde deur is 'n deur met die kliënt se naam op, wat toelaat dat die kliënt konnekteer met hoe hy homself projekteer. Die vierde deur is 'n deur met die woorde “my sagte sensitiewe self” daarop. Die beeld laat toe dat die kliënt konnekteer met enige kroniese gevoelens van hulpeloosheid en voorwaardelike aanvaarding tydens die kindertyd. As die kliënt 'n probleem in 'n spesifieke area van die liggaam ondervind, byvoorbeeld; lewer, hart, longe ensovoorts, kan dit ook op die deure gebruik word. By alle beelde moet die kliënt die beeld in sy gedagtes sien, en bewus raak van sy ervarings en belewenisse soos daar op die beeld gefokus word, en dit verbaliseer. Die kliënt moet by die deur ingaan en beskryf wat hy sien en wat sy belewenis is, in die middel gaan sit, en bewus raak van mense wat by die deur instap en om hom kom staan. Sou die kliënt enige ongemak ervaar, is dit belangrik dat die kliënt passief by die ongemak bly totdat 'n neutrale gevoel ervaar word en hy dan verder met die beeld of beelde voortgaan. Ná die beelde van die deure word daar oorgegaan na fase drie, wat begin met 'n beeld van 'n tunnel. 'n Tunnel is 'n argetipiese simbool vir die geboortekanaal. Tydens dié fase word die kliënt gevra om 'n natuurlike tunnel te sien, voor die tunnel te staan, en in te kyk. Sodra alle ongemaklike gevoelens gekonnekteer is, word die kliënt gevra om by die tunnel in te

gaan, tot in die middel van die tunnel te beweeg, en daar te gaan sit. Tydens die fase word verdere tweede orde-aktiveerders aan die kliënt gegee. Die eerste tweede orde-aktiveerder waarop die kliënt moet fokus terwyl hy in die middel van die tunnel sit, is die woord “isolasie”. Daarna word die kliënt gevra om die tunnel te beleef asof hy in die geboorte kanaal is, weer word die kliënt toegelaat om met enige ongemak te konnekteer. Ná die kliënt ’n neutrale gevoel ervaar het, word hy gevra om deur die tunnel te stap tot aan die anderkant, weer bewus te raak van sy ervarings, en dit te verbaliseer. Tydens fase vier word die beeld van ’n put gebruik. ’n Put verteenwoordig die prenatale fase. Die kliënt word gevra om ’n put te sien en die put te beskryf. Vervolgens word aan die kliënt gevra om in die put in te gaan tot op die bodem. Sou die kliënt die put beskryf met water in, word daar aan die kliënt gesê om onder die water in te gaan asof hy onder water kan asemhaal. Soos die kliënt homself op die bodem van die put sien sit, word verdere aktiveerders aan die kliënt gegee. Eerstens word die kliënt gevra om homself te beleef as in die baarmoeder van sy ma, en daarna word die kliënt gevra of hy sy ma as ver of naby beleef. Fase vyf is ’n integrasiefase: dit behels beelde wat toets of daar nog ervarings is wat ongekonnekteer is. Fase vyf bestaan uit primêre en sekondêre beelde. Die eerste primêre beeld is ’n deur met die woorde “my lewenspad” op. Die kliënt word gevra om die beeld te beskryf, by die deur in te gaan, terug te kyk en te fokus op al sy ervarings van die verlede, en verder bewus te raak van enige emosies wat die kliënt geïnhibeer het, en moontlik nog steeds verhoed om spontaan te wees. Ná ongekonnekteerde emosies gekonnekteer is, word die kliënt gevra om te fokus op die toekoms, en op enige emosies wat hom inhibeer om sy toekoms spontaan tegemoet te gaan. Daarna volg daar sekondêre beelde wat fokus op hanteringstyle wat te doen het met kontrole wat die kliënt verhinder om spontaan te wees. Die eerste sekondêre beeld is dié van ’n afgrond. Tydens hierdie fase word die kliënt gevra om ’n afgrond te visualiseer en homself by die rand te sien staan en afkyk. Vervolgens word aan die kliënt gevra om homself vooroor te sien val, by alle ervarings te bly, en te verbaliseer wat met die beeld gebeur – totdat ’n neutrale gevoel ervaar word. Tydens die tweede sekondêre beeld word kliënte gevra om hulself in die middel van die see te sien te visualiseer hoe hulle onder die water insak tot by die bodem, terwyl hulle onder die water kan asemhaal. Soos die kliënte die bodem bereik, word hulle gevra om daar te sit, hulle oë toe te maak en hulle belewenisse te verbaliseer. Die derde sekondêre beeld is ’n waterval. Kliënte word tydens die beeld gevra om hulself te sien waar hulle besig is om na ’n waterval dryf

en op pad is om by die waterval af te gaan. Weer word alle ongekonnekteerde gevoelens gekonnekteer. By die tweede primêre beeld word kliënte gevra om 'n brug te visualiseer en te beskryf. Daarna moet die kliënt tot in die middel van die brug loop, afkyk, en hul gevoelens verbaliseer. Kliënte moet dan in die middel van die brug gaan sit en hulle oë toemaak. Wanneer die kliënt 'n neutrale gevoel beleef, word hy gevra om terug te kyk van waar hy by die brug opgestap het, en te fokus op enige emosies wat hom terughou of inhibeer. Daarna word aan die kliënt gevra om vorentoe te kyk en te fokus op enige gevoelens wat die kliënt inhibeer om die toekoms in te gaan. Soos 'n neutrale gevoel bereik is, word die kliënt gevra om oor die brug te stap en sy gevoelens te verbaliseer. Die derde primêre beeld is 'n deur met die woord "vryheid" op. Soos met die beelde van die ander deure, word kliënte gevra om die deur te beskryf, daar in te gaan, te gaan sit met toe oë, en deur enige ongemak te werk deur passief daarby te bly. Die vierde sekondêre beeld is 'n beeld van trappe wat afbeweeg met die inskripsie "my onbewuste" aan die bokant. Soos met al die ander beelde, word die kliënt gevra om die beeld te beskryf, by die trappe af te gaan, sy gevoelens te verbaliseer en enige ongekonnekteerde ervarings te konnekteer. Die vyfde sekondêre beeld is 'n kokon. 'n Kokon is 'n argetipiese beeld van 'n sywurm, waar metamorfose plaasgevind het. Die kliënt word gevra om homself in die kokon te sien en te ervaar, en homself uit die kokon uit te sien beweeg, die gevoelens te ervaar, en dit te verbaliseer. Tydens die sesde sekondêre beeld sien die kliënt homself op 'n vlot in die see. Die kliënt moet passief by die beeld bly en die reis beskryf. Gewoonlik eindig die kliënt by 'n strand. Ná die beeld voltooi is en daar geen intrasistemiese ketteringsdrukke meer by die kliënt teenwoordig is nie, word al die beelde aan die kliënt geïnterpreteer en SHIP<sup>®</sup> word getermineer.

Psigoterapeute moet self deur SHIP<sup>®</sup> gaan alvorens hulle fasiliteerders kan word. Die voorgenoemde laat toe dat die psigoterapeut bewus is van sy eie prosesse tydens psigoterapie en hy dit nie op die kliënt projekteer nie. Sou die kliënt as aktiveerder optree vir die psigoterapeut, maak die psigoterapeut so gou as moontlik 'n afspraak met 'n geregistreerde SHIP<sup>®</sup>-instrukteur om daardeur te werk. 'n Verdere voordeel daarvan is dat die psigoterapeut bly groei in homself en hy te alle tye objektief bly as daar met kliënte gewerk word.

Lieberman (1995) beskou die interne integrasie van die psigoterapeut met homself as een van die belangrikste vereistes vir heling by die kliënt. Cortright (1997) handhaaf

die siening dat die psigoterapeut se innerlike werk sal lei tot sy eie konnektering, wat sy deelname tydens psigoterapie ten volle sal laat realiseer. Die enigste instrument wat 'n psigoterapeut volgens Hillman (1997) het, is homself. Daarom is die psigoterapeut se eie psigoterapie baie belangrik om hom in staat te stel om met kliënte te kan werk.

Cortright (1997) sê dat die psigoterapeut se konnektering met homself die hoofinstrument is van die psigoterapeut tydens psigoterapie. Hillman (1997) verduidelik die belang van die psigoterapeut se eie psigoterapie deur te sê dat dit die enigste manier is hoe die psigoterapeut doeltreffend met die kliënt kan konsulteer. Grof (1985) beskou die persoonlike ontdekking van die psigoterapeut as 'n voorvereiste om met kliënte te kan werk en om te groei.

### **3.15 SAMEVATTING**

Hierdie studie fokus op die effek van SHIP<sup>®</sup> by tennisspelers. Hoofstuk twee het die aandag gevestig op modelle vanuit die hoofstroom-Sielkunde wat in sport toegepas word. Hoofstuk drie handel spesifiek oor SHIP<sup>®</sup>, terwyl hoofstuk vier konsentreer op die ooreenkomste en verskille tussen sielkundige modelle wat in sport en SHIP<sup>®</sup> toegepas word.

## HOOFSTUK VIER

### OOREENKOMSTE EN VERSKILLE TUSSEN SIELKUNDIGE MODELLE EN SHIP<sup>®</sup>

#### 4.1 INLEIDING

Die mediese model in Suid-Afrika is bekend vir gehalte, omvangrykheid en akkuraatheid van die diagnostiese proses. Diagnoses in die Sielkunde kan wissel van depressiewe, angs, persoonlikheid, identiteit, seksuele en eetversteurings, tot vele ander psigiese siektetoestande. Nadat 'n diagnose gemaak is, is die volgende stap om die toestand wat gediagnoseer is te behandel. Hoofstroom-Sielkunde bestaan uit verskillende psigoterapeutiese modelle wat gebruik word om die psigiese toestande te behandel. Hierdie modelle het ook toepassingsmoontlikhede in sport, soos in hoofstuk twee uiteengesit is. In hierdie hoofstuk gaan die rasionaal van elke model bespreek en met SHIP<sup>®</sup> vergelyk word.

#### 4.2 OOREENKOMSTE EN VERSKILLE

SHIP<sup>®</sup> toon ooreenkomste sowel as verskille met modelle vanuit hoofstroom-Sielkunde. Net soos die psigoanalitiese model, gee SHIP<sup>®</sup> erkenning aan die onbewuste en die vorming van hanteringstyle. Anders as die psigoanalitiese model fokus SHIP<sup>®</sup> nie op insig of simptomeverligting nie, maar op spontanehelingsreaksies. SHIP<sup>®</sup> kom ook ooreen met die behavioristiese model waar daar op liggaamlike reaksies gefokus word. Die verskil tussen SHIP<sup>®</sup> en die behavioristiese model is dat SHIP<sup>®</sup> passief bly fokus op enige liggaamlike reaksies, terwyl die behavioristiese model liggaamlike reaksies manipuleer, deur byvoorbeeld die kliënt dieper te laat asemhaal en ontspan. Kognitiewe intervensies fokus byvoorbeeld daarop om opwekking te beheer met behulp van kognitiewe herstrukturering. Die meerderheid Sportsielkundige intervensies maak onder meer gebruik van kognitiewe herstrukturering saam met die verandering van gedragpatrone.

Tydens SHIP<sup>®</sup> word daar passief by enige opwekking gebly om die opwekking in sy totaliteit te ervaar. SHIP<sup>®</sup> kom ooreen met die humanistiese model se beskouing dat 'n mens die potensiaal het om te groei en te ontwikkel, met die verskil dat heling primêr plaasvind en groei sekondêr; met ander woorde, groei kan nie plaasvind

sonder heling nie. NLP fokus op die programmering van die sentrale senuweestelsel, waar SHIP<sup>®</sup> fokus op die passiewe ervaring van die kliënt self. Die grootste verskil tussen SHIP<sup>®</sup> en modelle vanuit hoofstroom-Sielkunde is dat SHIP<sup>®</sup> nie poog om enige belewenisse aktief te verander, te bevraagteken, te herkonstrueer of te herprogrammeer nie. SHIP<sup>®</sup> fokus op die kliënt se belewenisse en gevoelens in totaliteit, deur passief daarby te bly sodat spontaneheling kan plaasvind. SHIP<sup>®</sup> maak nie gebruik van enige manipulerende tegnieke om dit vir die kliënt gemaklik te maak nie.

Om die angs te beheer, ontwikkel 'n mens verdedigingsmeganismes. Die psigodinamiese model beskryf onbewuste prosesse as sentraal tot menslike gedrag. Die doel van psigodinamiese terapie is om die onbewuste bewus te maak deur die herlewing van ervarings van die verlede, met die doel om deur onderdrukte konflikte te werk om sodoende die mens se persoonlikheid te herkonstrueer. Tydens psigoterapie fokus die psigodinamiese terapeut op die vermindering van die weerstand van die kliënt en rig hy hom daarop om die kliënt insig te gee in sy situasie. Die model maak gebruik van tegnieke soos droomanalise, analise van weerstand, vrye assosiasie en interpretasies van onderdrukte konflikte. SHIP<sup>®</sup> verwys na hanteringstyle wat ontwikkel wanneer daar 'n "te veelheid" van energie (byvoorbeeld te veel stres) deur die persoon beleef word. Anders as die psigodinamiese model wat ten doel het om die mens se persoonlikheid te herkonstrueer, is die doel van SHIP<sup>®</sup> spontaneheling. SHIP<sup>®</sup> maak gebruik van dié raamwerk om spontahelingsreaksies te aktiveer sodat vasgevangde energie vrygelaat kan word.

Die behavioristiese model beskou gedrag as die resultaat van leerervarings. Behavioristiese terapie fokus op die stel van terapeutiese doelwitte, die ontwikkeling van behandelingsplanne en die evaluering van die uitkoms van terapie. Die doel van terapie is om wanaangepaste gedrag te verminder en meer effektiewe gedrag aan te leer. Die behavioristiese terapeut neem die rol in van 'n onderwyser wat die kliënt help om meer effektiewe gedrag aan te leer. Die terapie maak gebruik van verskeie tegnieke soos kognitiewe herstrukturering, modellering, ontspanningstegnieke, tegnieke van versterking, sistematiese desensitasie, assertiwiteit en opleiding in sosiale vaardigheid. Al die genoemde tegnieke maak gewoonlik deel uit van 'n hedendaagse en sportsielkundige intervensie. SHIP<sup>®</sup> verwys na gedrag in terme van

potensialiteit wat verwys na die manier waarop iemand hom- of haarself in alledaagse situasies oordra. Die doel van SHIP<sup>®</sup> verskil van die behavioristiese model in dié sin dat SHIP<sup>®</sup> nie effektiewe gedrag aanleer nie, maar fokus op die persoon se interne wysheid wat individueel spesifiek is, en die potensiaal het om self te heel en te groei deurdat die terapeut die kliënt se helings- en groeiproses objektief fasiliteer.

Volgens die kognitiewe model is mense geneig om verkeerde denkwyses te inkorporeer wat tot emosionele versteurings lei. Die kognitiewe model is 'n psigoopvoedkundige model wat fokus op die aanleer van nuwe denkwyses, die inoefening van nuwe vaardighede en die verwerwing van meer effektiewe hanteringstyle vir die hantering van probleme. Tydens die terapie tree die terapeut op as 'n onderwyser wat die kliënt leer om disfunksionele denkwyses te bevraagteken en te verander, en meer funksionele denkwyses en vaardighede te bemeester. Die model maak gebruik van verskeie tegnieke soos die aanleer van nuwe hanteringstyle, beelding, rolspel, die konfrontering van foutiewe denkwyses, formulering van alternatiewe interpretasies, die gee van huiswerk en debatvoering oor moontlike irrasionele denkwyses. Ook kenmerkend van die moderne sportielkundige intervensies is die fokus op “kopskuiwe” of “perception switches”. SHIP<sup>®</sup> verskil van die kognitiewe model ten opsigte van die kognitiewe model se fokus op die aanleer van nuwe hanteringstyle, teenoor SHIP<sup>®</sup> se fokus op die oopmaak van ervarings van energiesteurings wat gelei het tot die ontwikkeling van hanteringstyle om spontanehelingsreaksies te aktiveer, sodat die persoon optimaal kan funksioneer.

Die humanistiese model is 'n beskouing van die mens as 'n positiewe wese wat neig om na volle funksionering te beweeg. Dié model beskryf psigiese welstand as 'n kongruensie tussen die ideale self en ware self van die kliënt. Wanaanpassing word deur die model beskou as 'n diskrepansie tussen wat die kliënt wil wees, en wat die kliënt is. Die doel van die terapie is om kliënte toe te laat om gevoelens te ervaar wat voorheen ontken is. Tydens die terapie fokus die terapeut op empatie, kongruensie en warmte. Die model steun op tegnieke soos die refleksie van gevoelens, aktiewe luister en die opklaring van die kliënt se gevoelens. SHIP<sup>®</sup> kom ooreen met die humanistiese model in dié sin dat die psigoterapeut in SHIP<sup>®</sup> die kliënt, net soos die humanistiese model, ook met respek, empatie en warmte behandel. Verder toon





SHIP<sup>®</sup> ooreenkomste met Gendlin (1964) se beskrywing van gefokusheid waar die kliënt inwaarts fokus op sy gevoelens en nie wegstrem van ongemak nie. Beide Gendlin (1964) en SHIP<sup>®</sup> konsentreer op die proses en belewenis van die kliënt soos dit in die hier en nou ervaar word.

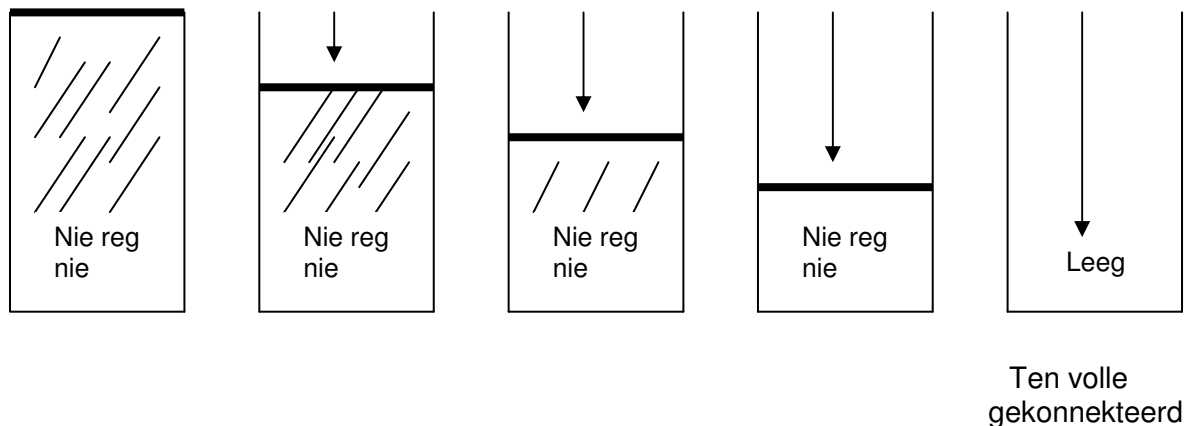
NLP is die bestudering van die mens se subjektiewe ervarings. Die doel van NLP is om tegnieke aan die kliënt te verskaf wat positiewe veranderinge sal veroorsaak. Tydens NLP word die kliënt se veralgemenings bevraagteken en herprogrammeer. Tekorte van die psigodinamiese model is dat die model hoofsaaklik fokus op biologiese faktore. Dié tipe terapie vereis langdurige opleiding van terapeute en is ontoepaslik in die gewone voorligtingsopset. Dit is noodsaaklik dat kliënte wat hierdie tipe terapie ondergaan, sterk egogrense moet hê. Kritiek teen die behavioristiese terapie is dat dit gedrag verander, maar nie gevoelens nie. Verdere kritiek teen dié model is dat die terapeut die kliënt manipuleer, geen insig aan die kliënt verskaf nie en historiese oorsake van huidige gedrag ignoreer. Kognitiewe terapie se tekorte is dat die model nie fokus op die kliënt se verlede en onbewuste konflikte nie. Verdere kritiek teen die kognitiewe model is dat die model nie veel aandag gee aan emosies nie. Kritiek teen die humanistiese model is dat die terapeute te passief is en tot refleksies van emosies beperk is. Vanuit 'n SHIP<sup>®</sup> perspektief kan NLP gekritiseer word omdat die model die spontane ritme van die kliënt onderdruk deur te fokus op tegnieke om die kliënt te verander (Ryckman, 1987; Corey, 1996; Hill, 2001; Möller, 1993).

JOS (2002) kritiseer terapeute vanuit die hoofstroom-Sielkunde omdat hulle geleer word om beheer te neem van die kliënt se probleme. Hierdeur word die kliënt se probleme nie onvoorwaardelik aanvaar nie en projekteer die terapeut sy idees op die kliënt. Deur beheer te neem van die kliënt se probleme word die boodskappe van die kliënt se individuele spesifieke veld met ander woorde gediskwalifiseer. SHIP<sup>®</sup> erken dat heling in die kliënt self geleë is, terwyl ander terapeute wat fokus op die verligting of verandering van simptome (soos in die genoemde modelle), kliënte afhanklik kan maak, in plaas van onafhanklik. Die hoofstroom-Sielkunde leer aan kliënte tegnieke om probleme te hanteer, waar SHIP<sup>®</sup> die energie wat kliënte gebruik om hierdie hanteringsmeganismes in stand te hou, losmaak en sodoende die kliënt in staat stel om sy volle potensiaal te kan verwesenlik. Tydens SHIP<sup>®</sup> val kliënte nie terug op vorige hanteringstyle nie. Tydens elke SHIP<sup>®</sup> sessie beweeg die kliënt nader aan die



ware self, en word hy trouens steeds meer homself. Die proses van SHIP<sup>®</sup> kan soos volg voorgestel word.

### 4.3 DIAGRAM AGTIEN – DIE PROSES VAN SHIP<sup>®</sup>



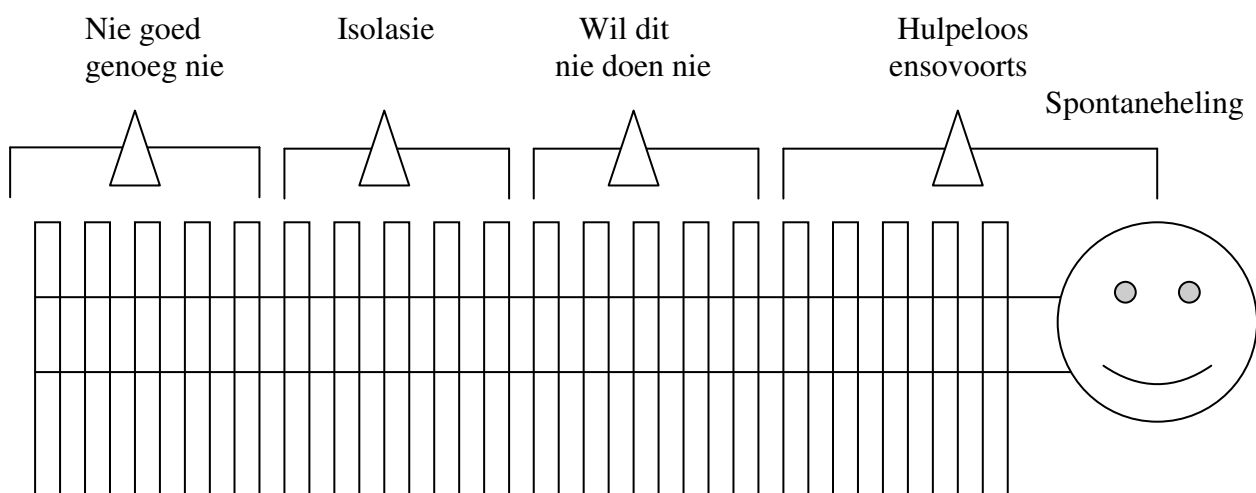
Elke keer wat die persoon van die glas drink (SHIP<sup>®</sup> terapie ondergaan), kan dit vir die kliënt voel dat die probleem nie opgelos word nie. Die werklike proses is dat die probleem stelselmatig minder en minder word, totdat die kliënt ten volle gekonnekteer is (JOS, 2002).

Kliënte maak gebruik van 'n verskeidenheid van onttrekkers om weg te beweeg van ongemak. Voorbeelde van onttrekkers is byvoorbeeld om te veel te oefen, te veel te werk, of te veel te rook. Enigiets wat met 'n "te veel"-gevoel te doen het, kan 'n tydelike verligting by die kliënt teweegbring. Volgens JOS (2002) maak mense gebruik van verskeie onttrekkingstegnieke soos meditasie, slaapterapie, NLP, ensovoorts. Die kroniese gebruik van onttrekkers is 'n aanduiding dat kliënte se interne verdedigingsmeganismes na aan uitgeput is. Kognitiewe tegnieke wat ervarings uit die kliënt se verlede ontken, ontken die psigobiologiese natuur van inprenting en kettingstellings, wat volgens JOS (2002) weer verdere onttrekkers word. SHIP<sup>®</sup> verskil van hoofstroom-Sielkunde deurdat SHIP<sup>®</sup> nie gebruik maak van tegnieke wat aan die kliënt geleer word nie. SHIP<sup>®</sup> aktiveer die helingspotensiaal wat binne die kliënt is. Baie psigoterapeutiese tegnieke leer kliënte om beheer te neem. As die kliënt byvoorbeeld ongemak beleef, leer die terapeut aan die kliënt ontspanningstegnieke om die ongemak te hanteer. Tydens SHIP<sup>®</sup> bly die kliënt passief by die ongemak, sodat dit wat in die gediskonnekteerde inprentsentrum is, toegelaat word om te konnekteer en heel.

Helingsreaksies tydens SHIP<sup>®</sup> is permanent. Ná die voltooiing van SHIP<sup>®</sup> projekteer die kliënt se sisteem energie na sy omgewing dat onaanvaarbare dinge nie onderhandelbaar is nie. Psigoterapeutiese modelle vanuit die hoofstroom-Sielkunde probeer die omgewing waarin die kliënt homself bevind beheer, en neem nie geslote sisteme in ag nie. Die psigodinamiese terme “oordrag” en “weerstand” is nie van toepassing tydens SHIP<sup>®</sup> nie. JOS (2002) beskou tegnieke om weerstand van die kliënt weg te neem as projeksies van die psigoterapeut. As die psigoterapeut tegnieke gebruik om weerstand te verminder, diskwalifiseer die psigoterapeut dit wat die kliënt na die sessie toe bring, en word die kliënt se gevoelens nog verder onderdruk. SHIP<sup>®</sup> handhaaf die siening dat alle mense in 'n proses is. Sou 'n kliënt “weerstand” beleef tydens SHIP<sup>®</sup>, word dit beskou as deel van die kliënt se helingsproses en word die kliënt toegelaat om al sy ervarings passief te beleef sodat dit kan konnekteer.

Sien die onderstaande diagram.

#### **4.4 DIAGRAM NEGENTIEN – SPONTANEHELINGSPROSES**



In diagram negentien verteenwoordig die woorde “nie goed genoeg nie”, “isolasië”, “wil dit nie doen nie” en “hulpeloos”, intersistemiese ketteksprekies wat deur die persoon se individuele spesifieke veld werk. Die eersgenoemde is aanduidend dat spontanehelingsreaksie vroeër in die persoon se lewe geblok is met die resultaat dat die persoon nie sy lewe leef in ooreenstemming met sy individuele spesifieke veld nie. Diagram negentien toon dat spontanehelings slegs kan plaasvind as die

intersistemiese kettingekspresies se energie vrygelaat word, deurdat die terapeut die kliënt hou in die ervaring van interne konnektering van die kliënt se belewenis van sy ongemak, soos die spesifieke gevoelens in die diagram (“nie goed genoeg nie”, “isolasie”, “wil dit nie doen nie” en “hulpeloosheid”), sodat die kliënt sy volle potensiaal kan bereik.

#### 4.5 VERSKILLE TUSSEN PSIGOTERAPIE EN SHIP<sup>®</sup>

**DIE VERSKILLE TUSSEN TRADISIONELE PSIGOTERAPIE EN SHIP<sup>®</sup> KAN SOOS VOLG VOORGESTEL WORD**

<b>Tradisionele psigoterapie</b>	<b>SHIP<sup>®</sup></b>
Weerstand moet oorkom word.	Proses impliseer dat alles deel is van blootstellende heling (byvoorbeeld, weerstand is aanduidend van die intensiteit daaragter).
Verdedigingsmeganismes.	Hanteringstyle bring teenoorgesteldes tot stand.
Funksioneer hoofsaaklik op 'n geaktiveerde simpatiese vlak van veg of vlug.	Onwillekeurige helingsproses besig om te werk – kliënt moet passief wees.
Pasiënt met patologie.	Kliënt in proses van heling.
Psigoterapeut is die heler.	Psigoterapeut is die fasiliteerder.
Psigoterapeut manipuleer beelde deur tegnieke van onttrekkers.	Spontaneheling vind plaas in die beelde soos die ritme van die kliënt geakkommodeer word in SHIP <sup>®</sup> .
Mense herskep dinge omdat dit bekend en veilig is.	Mense herskep dinge om te heel.

## **4.6 'N VERGELYKING VAN SHIP<sup>®</sup> MET GESTALT-PSIGOTERAPIE, BIOENERGIEKE ANALISE, JOGA EN CHI-GUNG AS ALTERNATIEWE, ANTIEKE EN MODERNE ENERGIETERAPIË**

### 4.6.1 Gestalt-psigologie

#### Inleiding

Gestalt terapie is in 1952 deur Frederick S. ("Frits") Perls ontwikkel. Die terapie reflekteer 'n aksiebenadering wat op 'n dieper bewustheid en leefwyse in die hier en nou fokus (Perls, 1974).

#### Die filosofie van Gestalt-terapie

Die basiese filosofie van Gestalt-terapie behels die strewende na heelheid en integrasie van denke, gevoelens en gedrag. Die terapie huldig die siening dat die mens die kapasiteit het om 'n verband te trek tussen invloede van die verlede en probleme wat in die hede beleef word. Groei word beskou as 'n beweging van ondersteuning vanuit die omgewing na ondersteuning vanuit die self. Die model beklemtoon hoe en wat kliënte in die hier en nou ervaar sodat hulle polariteite in hulself kan aanvaar (Perls, 1974).

#### Die doel van Gestalt-terapie

Die doel van die terapie is eerstens om die kliënt by te staan om 'n groter bewustheid te ontwikkel van ervarings wat van oomblik tot oomblik ervaar word, en tweedens om die kliënt te konfronteer om verantwoordelikheid te neem en op innerlike ondersteuning te fokus, eerder as op eksterne ondersteuning (Perls, 1974).

#### Tegniese van Gestalt-terapie

Tegniese is in Gestalt-terapie ontwikkel sodat die kliënt se ervarings tydens terapie geïntensifiseer word en om 'n integrasie te bewerkstellig tussen konflikterende gevoelens. Voorbeelde van tegniese is konfrontasie, dialoë met polariteite, rolspel, bly by die gevoelens en die herbeleving van onvoltooide belewenisse in die vorm van skuldgevoelens (Perls, 1974).

## Ooreenkomste tussen Gestalt-terapie en SHIP<sup>®</sup>

Ooreenkomste tussen Gestalt-terapie en SHIP<sup>®</sup> is dat albei intervensies op die kliënt eerder as op patologie fokus. Beide intervensies fokus op die integrasie van ongeïntegreerde belewenisse van die verlede en handhaaf die siening dat die ware potensiaal van die mens binne die mens self is. 'n Verdere ooreenkoms is die beskrywing van die terapeutiese proses as 'n kontinuum van bewustheid waartydens heling en groei plaasvind.

## Verskille tussen Gestalt-terapie en SHIP<sup>®</sup>

Die verskille tussen Gestalt-terapie en SHIP<sup>®</sup> lê opgesluit in die toepassing van die terapieë. Tydens SHIP<sup>®</sup> lê die kliënt op 'n bed om sodoende passief op sy belewenis te bly fokus, terwyl die kliënt tydens Gestalt-terapie op 'n stoel sit. Tydens SHIP<sup>®</sup> is die fasiliteerder se rol om die kliënt te aktiveer en onttrekkers te neutraliseer sodat spontaneheling kan plaasvind. Tydens Gestalt-terapie speel die terapeut 'n meer aktiewe rol en maak hy gebruik van tegnieke soos konfrontasie en rolspel sodat die kliënt bewus raak van sy innerlike potensiaal.

### 4.6.2 Bioenergieke analise

#### Die ontstaan van bioenergieke analise

Alexander Lowen het in 1956 die Instituut vir Bioenergieke Analise in die Verenigde State van Amerika gestig. Hy het bioenergieke analise ontwikkel as 'n sistematiese metode wat op die verhouding tussen somatiese funksionering en psigologiese trauma fokus (Lowen, 1971).

#### Die doel van bioenergieke analise

Graham (1990) beskryf die doel van bioenergie as 'n gesonde integrasie van die liggaam en siel.

Volgens Lowen (1994:43) is bioenergieke analise 'n terapeutiese tegniek waardeur 'n kliënt gehelp kan word om weer een te word met sy liggaam sodat hy die lewe van die liggaam ten volle kan geniet.

Die beklemtoning van die liggaam behels die basiese funksies van asemhaling, beweging, gevoelens en self-ekspressie. 'n Persoon wat nie diep asemhaal nie

verminder die lewe van sy liggaam. As hy nie vrylik beweeg nie, strem hy die lewe van sy liggaam. As hy nie ten volle voel nie, ver-eng hy die lewe van sy liggaam. En as sy self-ekspressie ingeperk is, beperk hy die lewe van sy liggaam (Lowen, 1994).

Lowen (1994) beskryf die doel van bioenergie as om mense te help om hul primêre natuur te herwin. Hy beskryf die primêre natuur van die mens as 'n toestand van vryheid, 'n staat van grasia en skoonheid. Vryheid is volgens hom die afwesigheid van innerlike weerstand teenoor die vloei van gevoel, grasia die uitdrukking van vloei in beweging en skoonheid 'n manifestasie van innerlike harmonie (Lowen, 1994).

## Lowen (1994) se terapeutiese metodes

### Die konsep van praktiese empatie

Volgens Lowen (1994) is 'n voorbeeld van praktiese empatie wanneer die terapeut die kliënt se uitdrukkings naboots om te ervaar wat die uitdrukkings voorstel.

### Sentrering

Sentrering beteken om 'n persoon sover te kry om kontak te maak met soliede grond. Lowen (1994) het 'n basiese oefening ontwikkel om mense te help om meer gesentreer te wees. Hy noem dit die fundamentele stresposisie. Lowen (1994) beklemtoon dat dit belangrik is om die posisie te gebruik om meer bewus te raak van hoe die liggaam voel.

### Bioenergieke analise in perspektief

Bioenergieke analise verskaf 'n metode waarvolgens die karakter van die mens dinamies geanaliseer word sonder die gebruik van woorde. Dit is 'n holistiese persoonsgeoriënteerde terapie waar die mens beskou word as 'n energie sisteem wat balans nastreef. Bioenergieke analise het ten doel om blokkasies te verwyder in die spier- en psigiese karakter om energievlakke te verhoog en dit realisties en genotvol vry te stel om die persoon se groei, self-uitdrukking en bewustheid te vergroot (Katchmer, 1993).

## Ooreenkomste tussen bioenergieke analise en SHIP<sup>®</sup>

'n Duidelike ooreenkoms tussen bioenergieke analise en SHIP<sup>®</sup> is dat beide terapieë op die verhouding tussen die somatiese en die psigologiese funksionering van die kliënt fokus. Verder beklemtoon beide terapieë 'n gesonde integrasie van liggaam en siel. Bioenergieke analise se beskouing van die mens as energiesisteem toon ook sterk ooreenkomste met SHIP<sup>®</sup> se beskouing van die mens as energiesisteem.

## Verskille tussen bioenergieke analise en SHIP<sup>®</sup>

'n Duidelike verskil tussen bioenergieke analise en SHIP<sup>®</sup> is dat bioenergieke analise primêr fokus op die fisieke manifestasies van die kliënt waar SHIP<sup>®</sup> op die psigologiese sowel as die fisieke manifestasies van die kliënt fokus. Die metode van toepassing van bioenergieke analise verskil met SHIP<sup>®</sup> ten opsigte van die metode van toepassing, byvoorbeeld: tydens Bioenergieke Analise staan die kliënt in die fundamentele stresposisie waar die kliënt op 'n bed lê tydens SHIP<sup>®</sup>. 'n Verdere verskil tussen die twee terapieë is dat bioenergieke analise ten doel het om blokkasies te verwyder in die spier- en psigiese karakter om energievlakke te verhoog teenoor SHIP<sup>®</sup> wat op spontane hellingreaksies fokus wat psigies sowel as fisies manifesteer.

### 4.6.3 Joga

#### Inleiding

Joga het sy oorsprong in Indië en is meer as 4 000 jaar oud (Riley, 2004). Dit is 'n komplementerende en alternatiewe praktyk wat op die ontwikkeling en handhawing van psigiese en fisieke gesondheid fokus (Riley, 2004; Shearer, 1982).

#### Standaardkomponente van Joga

Die standaard komponente van alle Jogaskole is spesifieke liggaamshoudings, asemhaling en meditasie. Daar bestaan meer as 84 000 Joga-houdings wat genoeg ruimte laat vir eksplorاسie en innovering. Om Joga sinvol te beoefen is dit belangrik om op die kwaliteit en diepte van asemhaling te fokus wanneer 'n spesifieke houding ingeneem word (Riley, 2004).

## Die proses van Joga

In Joga word die menslike sisteem as 'n bron van kennis beskou wat presies weet wat die sisteem benodig vir optimale psigiese en fisieke welstand. Tydens Joga raak die kliënt bewus van sy psigiese en fisieke belewenisse van oomblik tot oomblik in die hier en nou. Joga reflekteer 'n proses van vertrouwe in die wysheid van die menslike sisteem deur weg te beweeg van die kliënt se wilsbesluite sodat sy ware potensiaal bereik kan word deur op sy sisteem se spontane proses van wysheid te fokus (Riley, 2004).

## Die effektiwiteit van Joga

Kundalini Joga is een van die algemeenste skole in Joga wat gekenmerk word deur oefeninge wat bloedtoevoer en energie aan die brein verskaf wat definitiewe voordele inhou vir die welsyn van die mens (Singh-Khalsa, 1998). Verder bestaan daar verskeie studies wat aantoon dat Joga belowende uitkomst vir fisiologiese (Murugesan, Govindarajulu & Bera, 2000) en psigologiese kondisies inhou (Malathi, Damodaran, Shah, Patil & Maratha, 2000). 'n Voorbeeld van eersgenoemde is die studie oor die effek van Joga op die gemoed van 113 pasiënte in 'n psigiatriese hospitaal in New Hampshire wat gebruik gemaak het van die Profile of Mood States (POMS) as psigometriese meetinstrument. Die studie het bevind dat Joga 'n insiggewende positiewe effek het op die gemoed en stresvlakke van die pasiënte (Lavey, Sherman, Mueser, Osborne, Currier & Wolfe, 2005).

## Ooreenkomste tussen Joga en SHIP<sup>®</sup>

Eerstens kom Joga en SHIP<sup>®</sup> ooreen ten op sigte van die feit dat albei toegespits is op die psigiese en fisieke welsyn van die kliënt. Net soos Joga beskou SHIP<sup>®</sup> die kliënt se sisteem as 'n bron van wysheid. Beide intervensies beweeg weg van die rasionele wilsbesluite van die kliënt en fokus op die spontane proses van wysheid van die kliënt se sisteem. Tydens Joga en SHIP<sup>®</sup> fokus die kliënt op sy psigiese en fisieke belewenisse soos dit van oomblik tot oomblik in die hier en nou beleef word.

## Verskille tussen Joga en SHIP<sup>®</sup>

SHIP<sup>®</sup> verskil van Joga ten opsigte van die metode van toepassing. Tydens SHIP<sup>®</sup> byvoorbeeld is die rol van die terapeut die fasilitering van die kliënt se proses, terwyl die rol van die Joga-terapeut meer ooreenkomste toon met dié van 'n instrukteur. In



Joga neem die kliënt aktief deel deur op verskillende maniere asem te haal en te mediteer, terwyl die kliënt tydens SHIP<sup>®</sup> op 'n bed lê en passief fokus op sy psigiese en fisieke belewenisse. Verdere verskille is dat kliënte Joga op hul eie, in groepe, of in die buitelug kan doen, terwyl SHIP<sup>®</sup> 'n individuele terapie is wat in 'n kantoor plaasvind.

#### 4.6.4 Chi-Gung

##### Inleiding

Chi-Gung dateer duisende jare terug. Vroeë verwysings dateer terug na Chin Shin Huang Ti (2690 - 2590 vC). Chi-Gung is energieke oefeninge wat uit baie dissiplines bestaan, onder meer Tai Chi (Liao, 1990).

##### Die rasionaal van Chi-Gung

Chi-Gung handhaaf die siening dat fisiekeen psigiese gesondheid gebaseer is op goeie bloedsomloop en die energie (Chi) rondom die liggaam. Volgens Chi-Gung ontstaan siektes wanneer die sisteem blokkasies ontwikkel of fisies en emosioneel versteur word. Die doel van Chi-Gung is om blokkasies in die menslike sisteem te verwyder en om energievloei te herstel (Dunn, 1987).

##### Chi-Gung en oefening

Oefeninge tydens Chi-Gung gaan gepaard met 'n lae vlak van inspanning en gefokusheid. Tydens Chi-Gung word die interne organe, spesifiek die hart en longe, gestimuleer sonder dat uitputting plaasvind of weefselskade opgedoen word. Chi-Gung kan met veiligheid twee keer per dag gedoen word (Dunn, 1987).

##### Chi-Gung en heling

Vanuit 'n helingsperspektief kan Chi-Gung deur enigiemand op enige vlak van gesondheid gedoen word. Kliënte wat aan kroniese moegheid lei kan dit byvoorbeeld doen terwyl hulle plat lê. Verder het top-atlete gevind dat hulle baat vind by Chi-Gung ten opsigte van hul gefokusheid, ingesteldheid en uithouvermoë. 'n Verdere voordeel van Chi-Gung is dat dit help om die vigor-vlakke van beseerde atlete te handhaaf (Carnie, 1997).

## Ooreenkomste tussen Chi-Gung en SHIP<sup>®</sup>

Daar is duidelike ooreenkomste tussen Chi-Gung en SHIP<sup>®</sup> se siening van die mens as energiesisteem. Chi-Gung en SHIP<sup>®</sup> is ook aanpasbaar by die kliënt se vlak van funksionering en beide fokus op sowel die psigiese as die fisieke welsyn van die kliënt.

## Verskille tussen Chi-Gung en SHIP<sup>®</sup>

SHIP<sup>®</sup> verskil met Chi-Gung ten opsigte van die metode van toepassing: byvoorbeeld tydens SHIP<sup>®</sup> fasiliteer die terapeut die spontanehelingsprosesse van die kliënt deur die kliënt passief in 'n geaktiveerde staat te hou en tydens Chi-Gung voer die kliënt aktief bewegings uit en fokus op sy asemhaling en die korrektheid van die uitvoering van die bewegings.

## 4.7 SAMEVATTING

Uit hoofstuk vier is dit duidelik dat SHIP<sup>®</sup> duidelike ooreenkomste en verskille met die genoemde modelle toon. SHIP<sup>®</sup> gee ook erkenning aan die onbewuste, net soos die psigodinamiese model, maar gaan anders te werk as die simptomeverligting van dié modelfokus. SHIP<sup>®</sup> verskil van die behavioristiese model deurdat SHIP<sup>®</sup> nie op die aanleer van gedrag fokus nie, maar op die persoon se interne wysheid en daardeur die bereiking van sy volle potensiaal. Waar die kognitiewe model op die aanleer van nuwe hanteringsmeganismes fokus, fokus SHIP<sup>®</sup> op die oopmaak van ervarings wat tot hanteringsmeganismes gelei het, sodat die persoon optimaal kan funksioneer. SHIP<sup>®</sup> stem ooreen met die wyse waarop die humanistiese model die kliënt behandel, naamlik met empatie, warmte en respek. SHIP<sup>®</sup> stem ooreen met die wyse waarop die humanistiese model die kliënt behandel, naamlik met empatie, warmte en respek. SHIP<sup>®</sup> toon ook ooreenkomste met Gendlin (1964) se psigoterapie van ervarings en sy konsep van gefokusheid op inwaartse gevoelens. SHIP<sup>®</sup> verskil van NLP deurdat SHIP<sup>®</sup> nie die kliënt herprogrammeer deur op spesifieke tegnieke te fokus wat in NLP gebruik word nie. Die klem val eerder op die spontane ritme van die kliënt en bewerkstellig 'n balans in die kliënt se individuele, spesifieke veld. Dit gebeur deurdat die energie van gevriesde potensialiteite ontvries word, deur die proses van die kliënt te fasiliteer sodat hy sy volle potensiaal sal bereik. SHIP<sup>®</sup> kom ooreen met Gestalt-terapie ten opsigte daarvan dat albei



intervensies op die integrasie van ongeïntegreerde belewenisse fokus. Bioenergieke analise, Joga en Chi- Gung toon duidelike ooreenkomste met SHIP<sup>®</sup> ten opsigte van die terapieë se fokus op die psigiese en fisieke belewenisse asook energiewelke van die kliënt se sisteem. Hoofstuk vyf fokus op die populasiegroep van die studie, naamlik adolessente.

## 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, rasionele 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 volwassenskap	Intimiteit teenoor isolasie
Volwassenskap	Voortplanting teenoor stagnasie
Laat volwassenskap	Integriteit teenoor wanhoop

Balk (1995).

Erikson (1959) noem die tydperk tussen kind-wees en die nuwe outonomie van volwassenskap '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, dominerend, 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<sup>®</sup> toon ooreenkomste met sielkundige modelle wat handel oor die ontwikkelingstadiums van adolessente.

Miller (2004) skryf dat die SHIP<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> gebruik sodat die kliënt met sy self kan konekteer. Erikson (1959) se ontwikkelingstadiums word gekenmerk deur bipolêre krisisse wat ooreenstem met SHIP<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> by adolessente tennisspelers.

## HOOFSTUK SES

### MOONTLIKE VOORDELE EN BYDRAE VAN SHIP<sup>®</sup> BY ADOLESENTE TENNISPELERS

#### 6.1 INLEIDING

Die hipotese van hierdie studie is dat SHIP<sup>®</sup> 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 BESKOUIING 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<sup>®</sup> 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**

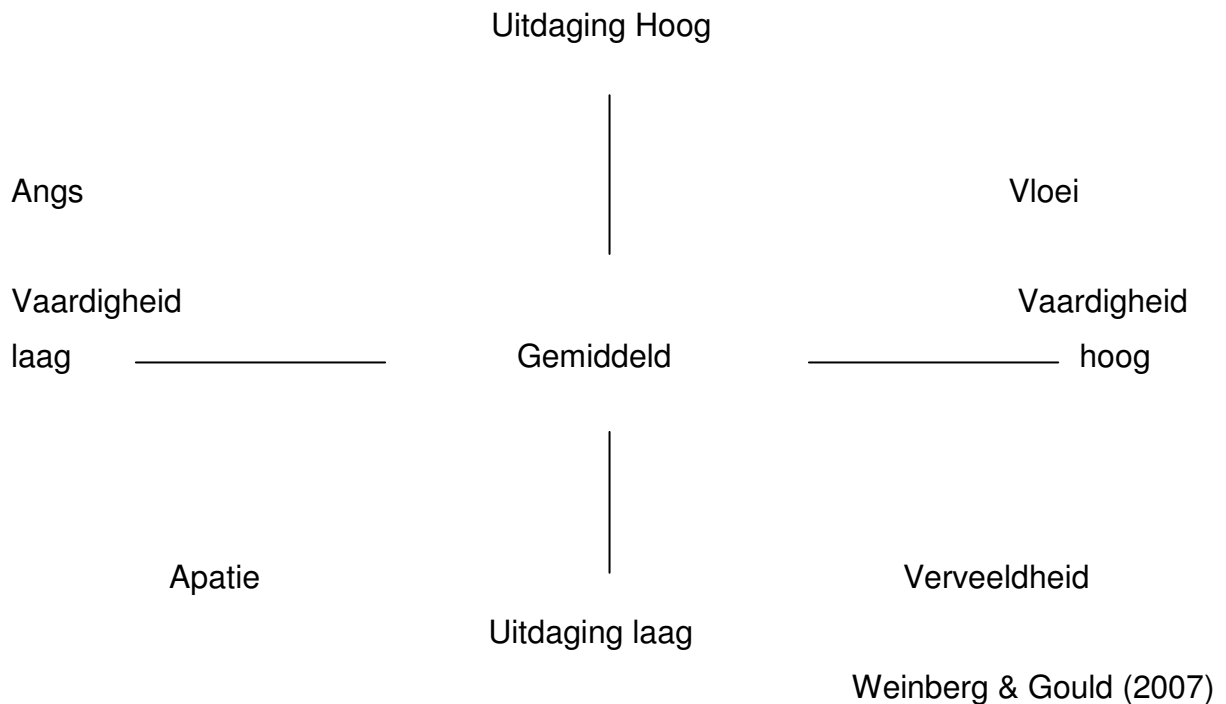
Dyer (1990) beskou sukses as 'n paradoks waar 'n mens homself moet losmaak van alles waarvan hy afhanklik is, en homself terselfdertyd moet beskou as deel van alles. Hy is van mening dat 'n mens limiete plaas op prestasie deur die manier hoe 'n mens jou eie grense bewerkstellig, wat afhanklik is van 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<sup>®</sup> se bydrae tot Dyer (1990) se siening is dat SHIP<sup>®</sup> '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<sup>®</sup> kan die vloeistaat van die tennisspeler verbeter deur 'n hoër vlak van geabsorbeerbaarheid 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>. 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.

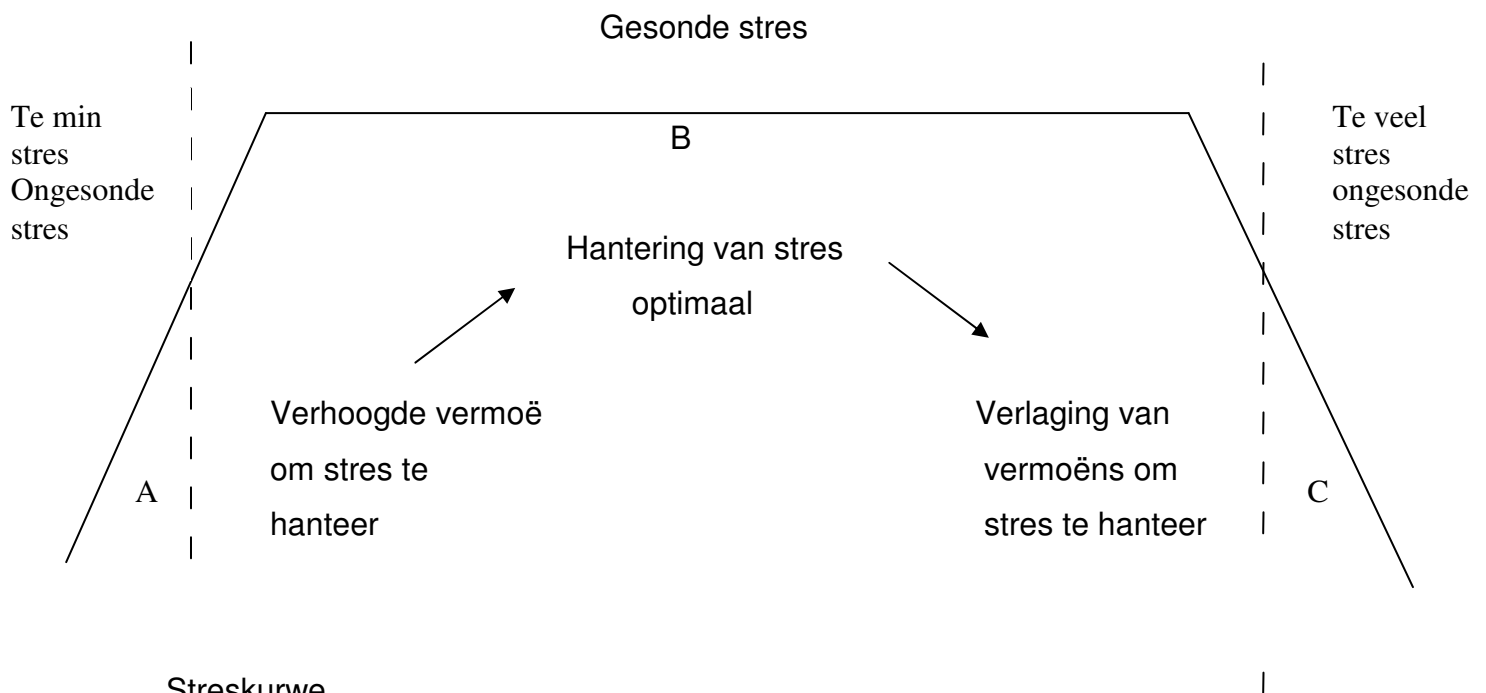
## **6.6 SCHLEBUSCH (2002) SE OPTIMALE FUNKSIONERING**

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)**



Schlebusch (2002) se beskouing van positiewe stres kom ooreen met SHIP<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> dit wel positief kan beïnvloed.

## 6.7 TAAKORIËNTASIE / EGO-ORIËNTASIE – STEYN (2001)

SHIP<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> beskou die taak-georiënteerde atleet as gekonnekteer met die spontane deel van die self en die ego-georiënteerde atleet as ongekonnekteer.

SHIP<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> fokus op die unieke proses van die adolessente tennisspeler wat optimale funksionering by die tennisspeler moontlik positief kan beïnvloed..

## HOOFSTUK SEWE

### METODOLOGIE

#### 7.1 INLEIDING

Hierdie studie handel oor die effek van SHIP<sup>®</sup> (Spontanehealing Intrasistemiese Proses) by tennisspelers en die waarde daarvan ten opsigte van die ontwikkeling van sielkundige potensiaal van spelers. Die navorser is van mening dat net soos die tegnologie in sport ontwikkel, dit ook belangrik is dat die rol van sielkunde in sport sal ontwikkel. Daar bestaan 'n groot aantal psigoterapeutiese intervensies en tegnieke wat suksesvol in sport toegepas word, byvoorbeeld stresinokulasie-oefeninge, visuele motoriese gedrags-oefeninge, angs beheer-oefeninge, kognitiewe self regulerings-oefeninge, en psigoterapeutiese tegnieke soos beelding, progressiewe ontspanning, hipnose en sistematiese desensitasie. Die belang van hierdie studie is dat SHIP<sup>®</sup> as psigoterapeutiese intervensie nog nie tevore op sportdeelnemers nagevors is nie.

#### 7.2 NAVORSINGSONTWERP

Die studie is geskoei op 'n tradisionele eksperimentele ontwerp wat gebruik maak van 'n eksperimentele- en kontrolegroep. Verder leen die studie aspekte van Pieterse (2004) se enkelproefpersoon-navorsingsontwerp. Pieterse (2004) beskou die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp as belangrik en toepaslik vir toegepaste sportsielkundige navorsing. Hy lê klem op die verbruikersvriendelikheid van die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp in toegepaste situasies. Pieterse (2004) wys ook daarop dat die bogenoemde ontwerp 'n hoë graad van eksterne geldigheid het en dat die effek van die intervensie gedemonstreer kan word.

#### 7.3 DOELWIT VAN STUDIE

Die doel van die studie is om te bepaal wat die moontlike sielkundige bydrae van SHIP<sup>®</sup> tot die sielkundige funksionering van die tennisspeler is.

#### SUBDOELWITTE

- Die eerste subdoelwit is om te bepaal wat die effek van SHIP<sup>®</sup> op die spelers se kognitiewe angs, liggaamlike angs en selfvertroue is.



- Die tweede subdoelwit is om die effek van SHIP<sup>®</sup> op die speler se gemoedstoestand (spanning-ang, depressie, woede-vyandigheid, vigor, afgematheid, verwarring) en sielkundige welsyn (outonomieit, omgewingsbemeestering, persoonlike groei, doelgerigheid, selfaanvaarding, positiewe verhoudings, groei-ingesteldheid en entiteit-ingesteldheid) te bepaal.
- Die derde subdoelwit is om met 'n kwalitatiewe werkswyse te bepaal wat die effek van SHIP<sup>®</sup> op die hanteringstyle, konsentrasie, aandagbeheer, stresbeheer en genot van die speler is.
- Die vierde subdoelwit is om te bepaal of SHIP<sup>®</sup> waarde in die Sportsielkunde het.

#### **7.4 PROEFPERSONE**

Die subjekte wat aan die studie deelgeneem het, bestaan uit tien adolessente (vier manlik en ses vroulik) tennisspelers wat aan 'n tennisskool verbonde is. Die eksperimentele groepe bestaan uit ses tennisspelers (twee manlik en vier vroulik) wat deur SHIP<sup>®</sup> behandel is en 'n kontrole groep wat nie deur SHIP<sup>®</sup> behandel is nie maar wel die psigomeriese toetse afgelê het.

Die bogenoemde kriteria word gebruik, omdat die studie primêr fokus op die sielkundige aspekte van die spelers en nie op die aanleer van die spel nie. Die navorser is van mening dat spelers wat tussen twaalf en agtien jaar oud is en op provinsiale vlak of hoër meeding, reeds die spel bemeester het en volwasse genoeg is om op hulle eie sielkundige prosesse te fokus en daaraan te werk, wat van kardinale belang vir die navorsing is.

Wat die proses van werwing aanbetref het die navorser ses maande voor die aanvang van die intervensie 'n vergadering gereël met die betrokke afrigter van die spelers wat aan die studie deelgeneem het. Tydens die vergadering is die afrigter in kennis gestel van die navorser se beplande studie en 'n deeglike uiteensetting van SHIP<sup>®</sup> en die rasionaal van SHIP<sup>®</sup> is aan hom voorgelê. Daar is aan die afrigter verduidelik dat die studie op die spelers se proses ten opsigte van 'n kontinuum sou fokus en nie op uitkoms nie, wat beteken dat as 'n speler tydens SHIP<sup>®</sup> 'n krisis sou

beleef dit onmiddellik aangespreek sal word. Aan die einde van die vergadering is die afrigter gevra om na te dink oor die intervensie. Drie maande later is 'n opvolgvergadering met die afrigter gehou waartydens die afrigter aan die navorser meedeel het dat hy in die studie belangstel en alreeds moontlike spelers geïdentifiseer het om aan die studie deel te neem. Een maand voor die intervensie is 'n byeenkoms gereël met die afrigter, moontlik geïdentifiseerde spelers en hul ouers. Die byeenkoms is in die vorm van 'n werksessie aangebied waartydens die spelers en hul ouers deeglik ingelig is oor die beplande studie. Die werksessie het ongeveer drie uur geduur en vanweë die lang duur daarvan is daar ook verversings aangebied. Aan die einde van die werksessie is die etiese klaringsvorme aan die ouers en spelers uitgedeel wat deur die betrokke spelers en hul ouers onderteken is. Een maand later het die navorser met die intervensie begin. Tydens die intervensie het die navorser deurgaans kontak behou met die spelers, hul ouers en afrigter om hulle op die hoogte te hou van die vordering van die intervensie. Aan die einde van die intervensie het die navorser weer 'n byeenkoms gereël met die spelers, hul ouers en afrigter waartydens terugvoer omtrent die intervensie gegee en ontvang is. Spesiale tyd is daaraan gewy om aan die kontrolegroep te verduidelik hoe hulle die beginsels van SHIP<sup>®</sup> kan toepas om daarby baat te vind.

## **7.5 KWANTITATIEWE ANALISE**

Die eksperimentele ontwerp word aangevul deur die enkelproefpersoon-metode. Met behulp van die evaluering voor die intervensieprogram word 'n basislyn geskep. As daar tydens die intervensietydperk veranderinge plaasvind wat afwyk van hierdie basislyn, kan die veranderinge betekenisvol wees. Vier verskillende psigometriese toetse sal gebruik word om hierdie basislyn, asook die veranderinge tydens die intervensie en ná-intervensiefases, te bepaal.

### **7.5.1 Psigometriese toetse**

Die CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory 2) (AANHANGSEL E)

Die CSAI-2-psigometriese toets is so ontwerp dat dit ook meermale gebruik mag word. In die sportsielkundige en navorsingspraktyk word die toets gewoonlik voor en ná 'n kompetisie afgeneem. Hierdie toets sal dus op 'n maandelikse grondslag tydens die basislyn, intervensie- en ná-intervensiefases met die subjekte gedoen

word. Die CSAI-2 meet onder andere die kognitiewe- en liggaamlike angs, asook selfvertroue. Die betroubaarheid van die bogenoemde drie subskale varieer tussen **.79** tot **.90**, wat hoog is. Martens *et al.* (1990) is van mening dat angs 'n belangrike rol tydens kompetisie in sport speel.

#### Ryff se sielkundige welstandskaal (AANHANGSEL F)

Ryff (1989) se gestandaardiseerde sielkundige welstandskaal sal tydens uitkomsevaluering gebruik word. Die skaal sal voor, tydens (ná drie maande) en ná (ses maande) die intervensie afgeneem word. Die skaal meet ses dimensies van sielkundige welstand, naamlik: outonomieit, persoonlike groei, omgewingsbemeestering, doelgerigheid, positiewe verhoudings met andere, en selfaanvaarding. Navorsing toon hoë vlakke van interne geldigheid by die ses subskale, naamlik outonomieit **.83**, persoonlike groei **.85**, omgewingsbemeestering **.86**, doelgerigheid **.88**, positiewe verhoudings met andere **.88**, en selfaanvaarding **.91** (Ryff & Keyes, 1995). Vorige studies waar Ryff se sielkundige welstandskaal in Suid-Afrika gebruik is, is onderneem deur Edwards, Ngcobo en Pillay (2004).

#### Selfteorievraelys (AANHANGSEL G)

Dweck se drie- tot agt-item-selfteorievraelys meet entiteit en groei met behulp van 'n sespunt-Likertskaal wat strek van 'n definitiewe samestemming tot 'n definitiewe verskil (Dweck, 2000). In twee verskillende valideringstudies op die drie- en agt-itemvraelys toon Cronbach alphas waardes wat varieer tussen **.83** tot **.92** (Levy, Strasner & Dweck, 1998). Biddle, Wang, Chatzisaray en Spray (2003) en Ommundsen (2003) het die drie-itemvraelys in sport toegepas. Die drie-item-sportskaal sal gebruik word om die spelers ten opsigte van die groei- en entiteitteorie te assesser.

#### Die POMS (Profile of Mood States) (AANHANGSEL H)

Die POMS is een van die kerntoetse wat voor, tydens (ná elke tweede maand) en ná die intervensie afgeneem sal word, waarna dit statisties ontleed sal word. Die POMS is so ontwerp dat dit oor 'n lang tydperk herhaaldelik gebruik kan word. Die konstrakte en psigometriese eienskappe wat die POMS meet, is onder meer spanning, depressie, woede, vigor, vermoeidheid en verwarring. Al bogenoemde is

gemoedstoestand wat volgens die navorser tydens 'n tenniswedstryd teenwoordig is, of kan wees. Die betroubaarheid van die POMS is hoog, met K-R 20 waardes wat wissel van **.84** tot **.95**. Toets- en hertoetskorrelasies wissel van **.65** tot **.74**, met 'n gemiddelde van **.69**.

## 7.5.2 Programbeplanning

### Fase 1

Tydens fase 1 word afrigters gekontak en spelers geïdentifiseer. Spelers wat kies om aan die studie deel te neem en toestemming van hul ouers nodig het, is tot die studie toegelaat. Tydens fase 1 is biografiese inligting van die spelers ingewin.

### Fase 2

Voor die aanvang van die intervensie is daar onderhoud met die eksperimentele- en kontrolegroep gevoer. Soos reeds by program-implementering en -evaluering genoem, handel die proses oor persepsies van swak- en sterkpunte, vordering en hoe die spelers spanning en angs tydens tenniswedstryde ervaar en hanteer.

### Fase 3

Tydens fase 3 is die eksperimentele groep blootgestel aan SHIP<sup>®</sup> as intervensiestudie wat oor ses maande gestrek het. Elke sessie is een uur lank gewees en het weklíks plaas gevind. Tydens dié fase is die psigometriese toetse by die eksperimentele- en kontrolegroep afgeneem.

### Fase 4

In fase 4 is individuele onderhoud gevoer soos in fase 2, onderhoud is getranskribeer en geanaliseer. Verder word die psigometriese toetse wat tydens die intervensie by die eksperimentele- en kontrolegroep afgeneem is, geëvalueer en geïnterpreteer en met mekaar vergelyk.

Aan die einde van die intervensie word daar met afrigters onderhoud gevoer om te bepaal of daar enige verandering by die spelers plaasgevind het. Vrae handel oor die spelers se sterk- en swakpunte, hul vordering en hoe hulle spanning en angs tydens tenniswedstryde ervaar en hanteer. Verdere onderhoud word ses maande ná die intervensie met drie spelers gevoer om te bepaal of daar enige langtermyn



verandering by die spelers plaasgevind het, en of die veranderings meer blywend is. Laastens bepaal die navorser op 'n kwalitatiewe wyse of daar by die spelers 'n verbetering voorkom volgens die doelwitte wat vir hierdie studie gestel is.

### **7.5.3 Eksperimentele ontwerp**

'n Navorsingsontwerp is die basiese plan wat die data-insamelingsproses en fases van data-analise rig: *"it is the framework that specifies the type of information to be collected, the sources of data, and the data collection procedure"* (Kinnear & Taylor, 1996: 129). Die huidige studie is gebaseer op 'n opname onder twee groepe deelnemers. Die een groep (eksperimenteel) is aan die intervensie blootgestel, en die ander groep (kontrole) nie. Die basiese navorsingsontwerp kan ook beskryf word as 'n eksperiment met 'n eksperimentele- en kontrolegroep, met 'n voor-toets en twee ná-toetse.

### **7.5.4 Steekproef**

'n Steekproef kan gedefinieer word as 'n subgroep van 'n populasie. 'n Steekproefplan kan beskryf word as die ontwerp, skema of prosedure wat spesifiseer hoe die deelnemers aan 'n studie geselekteer behoort te word (Rosnow & Rosenthal, 1996). Onderskeid word getref tussen 'n waarskynlikheid- en nie waarskynlikheid-steekproef. Nie waarskynlikheid-steekproeftrekking is in die studie gebruik. 'n Nie waarskynlikheid-steekproef kan beskryf word as die seleksie van 'n steekproefsubjekte om deel te wees van die steekproef, gebaseer op die oordeel van die navorser om deelnemers vir die steekproef te werf (Kinnear & Taylor, 1996). Daar is verskeie steekproefprosedures wat binne hierdie kategorie val. In hierdie studie is gebruik gemaak van 'n gerieflikheid-steekproeftrekking vir die insluiting van subjekte in die studie. Tien subjekte is by die studie ingesluit.

### **7.5.5 Data-insameling**

Al tien subjekte het die vier psigometriese toetse voltooi. Ses spelers is aan die intervensie blootgestel, en vier nie. Die psigometriese toetse, soos reeds genoem, is tydens 'n voor-toets afgeneem en weer later tydens twee ná-toetse.

### 7.5.6 Data-analise

Die inligting wat tydens die veldwerk verkry is, is rekenaarmatig vasgelê en geanaliseer met behulp van die “Statistical Product and Service Solutions package”.

The volgende statistiese metodes is gebruik om die data te analiseer.

- a. **Beskrywende statistiek**: Beskrywende statistiek is hoofsaaklik daarop gerig om die data te beskryf. Dit word in hierdie studie gebruik om die gemiddelde tellings, standaardafwykings en variasiewydte van die twee groepe op elk van die subtoetse van die psigometriese toetse te beskryf.
  
- b. **Inferensiële statistiek**: Hierdie kategorie van statistiek word vir die volgende doeleindes gebruik: “*Test hypotheses about differences in populations on the basis of measurements made on samples of subjects* (Tabachnick & Fidell, 1996:9).
  - 1) **Die Mann-Whitney U-Toets**: Die Mann-Whitney U-toets word gebruik om verskille tussen gemiddeldes te bereken wanneer daar twee kondisies voorkom, en verskillende subjekte vir elke kondisie gebruik is. Hierdie toets is ‘n verdelingsvrye alternatief vir die t-toets vir onafhanklike groepe. Soos die t-toets, toets die Mann-Whitney-toets die nulhipotese dat twee onafhanklike steekproewe van dieselfde populasie (nie net populasies met dieselfde gemiddelde nie) kom. Die Mann-Whitney-statistiek is nie gebaseer op die parameters van ‘n normaalverdeling nie, maar op rangordes van die data. Die Mann-Whitney-statistiek word bereken deur die aantal kere wat ‘n observasie van die kleiner groep voor die observasies van die groter groep val, te tel. Dit is veral sensitief vir populasieverskille in ‘n sentrale neiging (Howell, 1992). Die verwerping van die nulhipotese dui aan dat die sentrale neiging van die twee groepe se verspreidings verskillend was. Daar is met ander woorde ‘n statisties beduidende verskil tussen die twee

groepe ten opsigte van die veranderlike wat getoets is. Hierdie toets is gebruik om te bepaal of daar statisties beduidende verskille was tussen die eksperimentele- en kontrolegroep ten opsigte van die subskale van die psigometriese toetse tydens die voor-toets sowel as die twee ná-toetsfases.

2) **Friedman se rangorde toets vir gekorreleerde steekproewe:**

Hierdie toets is die verdelingsvrye analoog vir die eenrigtinganalise van variansie vir herhaalde metings. Dit word soos volg beskryf: “*It is a test on the null hypothesis that the scores of each treatment were drawn from identical populations, and it is especially sensitive to population differences in central tendency* (Howell, 1992: 624). Hierdie toets is gebruik om te bepaal of statisties beduidende veranderings plaasgevind het op elk van die subtoets-tellings wanneer voor- en ná-toetse binne elke groep met mekaar vergelyk word.

3) **Pearson se produk-momentkorrelasies:** Hierdie tegniek bepaal of daar ‘n verband is tussen twee veranderlikes. Dit word in die algemeen gebruik in situasies waar die verwantskap tussen twee veranderlikes basies liniêr is, die veranderlikes gemeet word op ‘n kontinue skaal en daar ‘n mate van normaliteit in die data voorkom (Howell, 1992).

## 7.6 KWALITATIEWE ANALISE

Die eksperimentele ontwerp wat by die kwalitatiewe analise gevolg word, is Pieterse (2004) se enkelproefpersoon-navorsingsontwerp. Die ontwerp behels dat evaluering op die spelers gedoen word voordat die SHIP<sup>®</sup> intervensieprogram ‘n aanvang neem. Die navorser het voor die begin van die intervensie onderhoude met die spelers gevoer. Die onderhoude is volgens ‘n halfgestruktureerde onderhoudsriglyn gevoer. Dit is halfgestruktureerd, aangesien vooropgestelde vrae aan die spelers gevra word. Die vooropgestelde vrae vorm slegs ‘n riglyn vir die onderhoud. Die vrae handel oor die spelers se persepsie van hul swak- en sterkpunte, hul vordering, en hoe hulle tydens tenniswedstryde spanning en angs ervaar en hanteer. Onderhoude is op band opgeneem, waarna dit getranskribeer en

geanaliseer is. Tydens die analise van die data word kategorieë, temas en patrone deur die navorser geïdentifiseer en saamgegroepeer. Die bogenoemde metode stem ooreen met dié van Giorgi (1987).

### **7.6.1 Kenmerke van die fenomenologiese benadering**

Die kwalitatiewe navorsingsmetode wat gevolg is, is gebaseer op 'n fenomenologiese benadering.

- Volgens Giorgi (1987) poog die fenomenologie om die inhoud of vloei van bewustheid in terme van die handeling van die subjek in relasie tot sy wêreld te verstaan.
- Die vraag van die navorsing is na die betekenis van 'n ervaring. Daar word gepoog om 'n akkurate beskrywing van die ervaring van 'n subjek te verkry.
- Die klem van die navorsing val op die belewenis van die subjek.
- In die fenomenologie is nóg gedrag, nóg ervaring onafhanklike konsepte wat gedefinieer en bestudeer kan word. Ervaring is gesitueerd en word gedefinieer in verhouding tot die gesitueerde gebeure.
- Die navorser poog om die fenomeen so akkuraat moontlik te beskryf soos wat dit verskyn, en nie te verklaar aan die hand van 'n tradisionele wetenskaplike metode nie.
- Die navorser skuif sy teoretiese voor- en afkeure op die agtergrond en beskryf slegs die fenomeen.

### **7.6.2 Fenomenologiese konsepte**

- Belewenis

Wat die mens beleef, hou verband met wat hy doen, en hoe hy dit doen.

- Menslike liggaam

In die mens se lewensloop is hy nie voortdurend bewus van sy liggaam nie. Liggaamsfunksies word as vanselfsprekend aanvaar. Die mens word eers bewus van sy liggaam wanneer veranderinge intree. Wanneer daar 'n verandering in die liggaam plaasvind, het dit tot gevolg dat die mens die samelewing en sy liggaam anders waarneem as vóór die verandering Newman (1997)

Becher (1992) beskryf die fenomenologie as 'n studie van fenomene wat in die alledaagse leefwêreld plaasvind. Dit behels die mens se ervaring van lewensgebeure en die betekenis wat hy aan hierdie ervaring heg. Volgens De Koning en Genner (1982) is die taak van die fenomenoloog om by die primêre fenomeen uit te kom. Heidegger in Kruger (1988) beskryf die mens as Dasein, wat beteken "om daar te wees". Dasein is nie die mens apart van sy wêreld nie, maar die mens in sy wêreld. Volgens Becher (1992) het elke persoon 'n unieke wyse waarmee hy na wêreldgebeure of objekte kyk. Die fenomenologie sien elke mens as 'n unieke wese met unieke ervarings.

Halling (1989) beskryf die volgende stappe wat deur die fenomenologiese sielkunde gevolg word in die ondersoek na die belewenis van die mens:

- Die versameling van 'n aantal beskrywings van mense wat die ervaring wat ondersoek word, ervaar of ervaar het.
- Die analisering van hierdie beskrywing, sodat die navorser die elemente waaruit die ervaring bestaan, kan bepaal.
- Die daarstel van 'n navorsingsverslag wat 'n akkurate en duidelike beskrywing van hierdie ervaring gee.

### **7.6.3 Stappe van analisering**

In die proses van die analisering van die onderhoude sal die volgende stappe van Giorgi (1987) gevolg word.

#### **Stap een**

Holistiese begripsvorming van die beskrywing.

Dit behels die deurlees van die beskrywing totdat daar 'n geheelbeeld van die beskrywing gevorm is.

### **Stap twee**

Afbakening van betekeniseenhede.

By stap twee word die subjek se beskrywing in verskillende betekeniseenhede verdeel. Die eenhede kan geïdentifiseer word deur te kyk waar daar 'n verandering van 'n onderwerp of aktiwiteit is.

### **Stap drie**

Transformasie na sielkundige terme.

By stap drie poog die navorser om die betekeniseenhede van die beskrywing in sy eie woorde te stel, en so die implisiete sielkundige aspekte van die betekeniseenhede eksplisiet te maak.

### **Stap vier**

Identifisering van sentrale temas van ervaring.

By stap vier identifiseer die navorser die sentrale temas van ervaring.

#### **7.6.4 Verdere evaluering**

Vir meer duidelikheid ten opsigte van die verandering wat tydens die SHIP<sup>®</sup> intervensie plaasgevind het, volg uittreksels en besprekings van individuele sessies van die eksperimentele groep voor, in die middel en aan die einde van SHIP<sup>®</sup>. Aan die einde van die SHIP<sup>®</sup> intervensie het die navorser onderhoude gevoer met die afrigters van die eksperimentele groep oor hulle persepsie van die spelers se vordering. Ses maande ná die intervensie is onderhoude gevoer met drie spelers van die eksperimentele groep om vas te stel of die veranderinge blywend is.

## HOOFSTUK AGT

### KWANTITATIEWE ANALISE

#### 8.1 INLEIDING

In die navorsing is daar van vier psigometriese toetse gebruik gemaak. Die doel van die psigometriese toetse is om 'n basislyn te skep, asook om die veranderinge tydens die intervensie- en ná-intervensiefases te bepaal. Die psigometriese toetse wat gebruik is, is die CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2). Die CSAI-2 meet kognitiewe- en liggaamlike angs, asook selfvertroue. Ryff (1989) se gestandaardiseerde welstandskaal is gebruik om outonomieit, persoonlike groei, omgewingsbemeestering, doelgerigtheid, positiewe verhoudings met ander en selfaanvaarding te meet. Dweck (2000) se drie- tot agt-item-selfteorievraelys is gebruik om entiteit en groei ingesteldheid te meet. Laastens is die POMS (Profile of Mood States) gebruik word om spanning, depressie, woede, vigor, vermoeidheid en verwarring te meet. Al die psigometriese toetse is voor, tydens en na die intervensie afgeneem.

#### 8.2 RESULTATE VAN DIE PSIGOMETRIESE TOETSE

Vervolgens word die resultate van die psigometriese toetse bespreek.

Die resultate word in vyf afdelings aangebied, naamlik:

- a. Beskrywende statistiek van die gemiddelde tellings van elke groep op elk van die subskale van die psigometriese toetse.
- b. Resultate van die analise van die CSAI-2-subskaalteellings.
- c. Resultate van die analise van die POMS-subskaalteellings.
- d. Resultate van die analise van die RYFF-subskaalteellings.
- e. Resultate van die analise van die Dweck-subskaalteellings.
- f. Resultate van die korrelasies van die subskaalteellings van die vier psigometriese toetse met mekaar.

## 8.2.1 Beskrywende statistiek van die gemiddelde tellings van elke groep op elk van die subskale van die psigometriese toetse

Tabelle 1 to 4 verskaf bloot 'n aanduiding van die gemiddelde tellings, minimum- en maksimumwaardes en standaardafwykings van elke groep op die subskale van die psigometriese toetse, vir verwysingsdoeleindes.

**Tabel 1: Beskrywende statistiek per groep op die subskale van die CSAI-2-toets**

Groep		N	Minimum	Maksimum	Gemiddeld	Standaard-afwyking
Eksperimenteel	CSAI-2 Kognitiewe angs Toets 1 Totaal	6	20	33	26.67	4.676
	CSAI-2 Kognitiewe angs Toets 2 Totaal	6	14	27	19.33	4.844
	CSAI-2 Kognitiewe angs Toets 3 Totaal	6	12	23	18.50	4.324
	CSAI-2 Liggaamlike angs Toets 1 Totaal	6	19	27	22.50	2.950
	CSAI-2 Liggaamlike angs Toets 2 Totaal	6	12	27	17.00	5.367
	CSAI-2 Selfvertroue Toets 1 Totaal	6	15	27	19.67	5.046
	CSAI-2 Selfvertroue Toets 2 Totaal	6	16	32	24.83	5.879
	CSAI-2 Selfvertroue Toets 3 Totaal	6	19	34	26.67	6.154
	Valid N (listwise)	6				
Kontrole	CSAI-2 Kognitiewe angs Toets 1 Totaal	4	14	28	23.25	6.292
	CSAI-2 Kognitiewe angs Toets 2 Totaal	4	14	27	22.00	5.944
	CSAI-2 Kognitiewe angs Toets 3 Totaal	4	13	24	20.00	4.967
	CSAI-2 Liggaamlike angs Toets 1 Totaal	4	10	26	18.50	6.557
	CSAI-2 Liggaamlike angs Toets 2 Totaal	4	10	21	16.75	4.787
	CSAI-2 Selfvertroue Toets 1 Totaal	4	21	36	28.50	8.103
	CSAI-2 Selfvertroue Toets 2 Totaal	4	13	36	23.50	9.539
	CSAI-2 Selfvertroue Toets 3 Totaal	4	9	36	22.25	11.758
	Valid N (listwise)	4				





**Tabel 2: Beskrywende statistiek per groep op die subskale van die POMS-toets**

Groep		N	Minimum	Maksimum	Gemiddeld	Standaard-afwyking	
Eksperimenteel	POMS Spanning-angs Toets 1 Totaal	6	0	15	8.33	5.820	
	POMS Spanning-angs Toets 2 Totaal	6	1	26	9.00	8.899	
	POMS Spanning-angs Toets 3 Totaal	6	0	10	5.00	4.243	
	POMS Depressie Toets 1 Totaal	6	0	26	9.00	10.020	
	POMS Depressie Toets 2 Totaal	6	0	41	9.33	15.616	
	POMS Depressie Toets 3 Totaal	6	0	7	2.00	2.608	
	POMS Woede-vyandigheid Toets 1 Totaal	6	2	20	8.17	6.765	
	POMS Woede-vyandigheid Toets 2 Totaal	6	0	19	6.83	6.969	
	POMS Woede-vyandigheid Toets 3 Totaal	6	0	7	2.83	2.401	
	POMS Vigor Toets 1 Totaal	6	8	29	17.17	7.414	
	POMS Vigor Toets 2 Totaal	6	15	31	22.50	5.505	
	POMS Vigor Toets 3 Totaal	6	16	31	23.33	6.218	
	POMS Afgematheid Toets 1 Totaal	6	0	17	7.33	5.680	
	POMS Afgematheid Toets 2 Totaal	6	0	15	8.50	5.612	
	POMS Afgematheid Toets 3 Totaal	6	.00	14.00	4.6667	5.71548	
	POMS Verwarring Toets 1 Totaal	6	2.00	13.00	8.5000	4.23084	
	POMS Verwarring Toets 2 Totaal	6	2.00	13.00	5.5000	3.93700	
	POMS Verwarring Toets 3 Totaal	6	1.00	9.00	4.0000	2.75681	
	Valid N (listwise)	6					
	Kontrole	POMS Spanning-angs Toets 1 Totaal	4	5	21	13.50	6.557
POMS Spanning-angs Toets 2 Totaal		4	6	25	16.75	7.932	
POMS Spanning-angs Toets 3 Totaal		4	4	19	13.50	6.658	
POMS Depressie Toets 1 Totaal		4	2	29	14.00	11.165	



Groep	N	Minimum	Maksimum	Gemiddeld	Standaard-afwyking
POMS Depressie Toets 2 Totaal	4	2	27	12.50	10.472
POMS Depressie Toets 3 Totaal	4	2	42	25.25	16.998
POMS Woede-vyandigheid Toets 1 Totaal	4	7	26	15.75	9.215
POMS Woede-vyandigheid Toets 2 Totaal	4	6	24	14.25	8.261
POMS Woede-vyandigheid Toets 3 Totaal	4	8	27	18.75	8.884
POMS Vigor Toets 1 Totaal	4	18	24	22.00	2.828
POMS Vigor Toets 2 Totaal	4	18	27	20.75	4.272
POMS Vigor Toets 3 Totaal	4	17	21	18.75	1.708
POMS Afgematheid Toets 1 Totaal	4	8	11	9.00	1.414
POMS Afgematheid Toets 2 Totaal	4	0	13	7.75	6.397
POMS Afgematheid Toets 3 Totaal	4	4.00	17.00	10.2500	5.85235
POMS Verwarring Toets 1 Totaal	4	6.00	14.00	9.5000	4.12311
POMS Verwarring Toets 2 Totaal	4	4.00	13.00	7.2500	4.27200
POMS Verwarring Toets 3 Totaal	4	2.00	16.00	9.5000	5.80230
Valid N (listwise)	4				

**Tabel 3: Beskrywende statistiek per groep op die subskale van die RYFF-toets**

Groep	N	Minimum	Maksimum	Gemiddeld	Standaard-afwyking
Eksperimenteel RYFF Outonomieit Toets 1 Totaal	6	8.00	18.00	12.6667	3.50238
RYFF Outonomieit Toets 2 Totaal	6	9.00	18.00	14.3333	3.07679
RYFF Outonomieit Toets 3 Totaal	6	13.00	18.00	15.8333	2.13698
RYFF Omgewingsbemeestering Toets 1 Totaal	6	11.00	18.00	13.6667	2.65832
RYFF Omgewingsbemeestering Toets 2 Totaal	6	9.00	18.00	13.5000	2.94958



Groep	N	Minimum	Maksimum	Gemiddeld	Standaard-afwyking
Ryff Omgewingsbemeestering Toets 3 Totaal	6	12.00	18.00	15.6667	2.25093
Ryff Persoonlike groei Toets 1 Totaal	6	14.00	18.00	16.1667	1.72240
Ryff Persoonlike groei Toets 2 Totaal	6	12.00	18.00	16.6667	2.42212
Ryff Persoonlike groei Toets 3 Totaal	6	14.00	18.00	16.8333	1.60208
Ryff Doelgerigheid Toets 1 Totaal	6	11.00	18.00	15.0000	2.75681
Ryff Doelgerigheid Toets 2 Totaal	6	12.00	17.00	15.3333	2.25093
Ryff Doelgerigheid Toets 3 Totaal	6	14.00	18.00	16.0000	1.41421
Ryff Selfaanvaarding Toets 1 Totaal	6	7.00	18.00	13.6667	3.98330
Ryff Selfaanvaarding Toets 2 Totaal	6	6.00	18.00	15.0000	4.81664
Ryff Selfaanvaarding Toets 3 Totaal	6	12.00	18.00	15.6667	2.33809
Ryff Positiewe verhoudings Toets 1 Totaal	6	8.00	17.00	14.1667	3.54495
Ryff Positiewe verhoudings Toets 2 Totaal	6	9.00	17.00	14.6667	3.14113
Ryff Positiewe verhoudings Toets 2 Totaal	6	10.00	18.00	14.8333	3.12517
Valid N (listwise)	6				
Kontrole Ryff Outonomieit Toets 1 Totaal	4	12.00	14.00	13.0000	.81650
Ryff Outonomieit Toets 2 Totaal	4	11.00	17.00	13.7500	2.75379
Ryff Outonomieit Toets 3 Totaal	4	9.00	18.00	11.7500	4.27200
Ryff Omgewingsbemeestering Toets 1 Totaal	4	8.00	13.00	10.7500	2.06155
Ryff Omgewingsbemeestering Toets 2 Totaal	4	7.00	14.00	11.5000	3.10913
Ryff Omgewingsbemeestering Toets 3 Totaal	4	9.00	14.00	11.5000	2.08167
Ryff Persoonlike groei Toets 1 Totaal	4	15.00	18.00	16.7500	1.50000
Ryff Persoonlike groei Toets 2 Totaal	4	10.00	18.00	14.5000	3.41565
Ryff Persoonlike groei Toets 3 Totaal	4	12.00	18.00	15.5000	2.64575



Groep	N	Minimum	Maksimum	Gemiddeld	Standaard-afwyking
Ryff Doelgerigheid Toets 1 Totaal	4	13.00	18.00	15.7500	2.62996
Ryff Doelgerigheid Toets 2 Totaal	4	12.00	16.00	13.2500	1.89297
Ryff Doelgerigheid Toets 3 Totaal	4	12.00	18.00	15.5000	2.64575
Ryff Selfaanvaarding Toets 1 Totaal	4	12.00	18.00	15.0000	2.58199
Ryff Selfaanvaarding Toets 2 Totaal	4	12.00	17.00	14.2500	2.21736
Ryff Selfaanvaarding Toets 3 Totaal	4	13.00	18.00	15.5000	2.88675
Ryff Positiewe verhoudings Toets 1 Totaal	4	12.00	17.00	14.7500	2.21736
Ryff Positiewe verhoudings Toets 2 Totaal	4	12.00	17.00	15.5000	2.38048
Ryff Positiewe verhoudings Toets 2 Totaal	4	10.00	17.00	13.0000	2.94392
Valid N (listwise)	4				

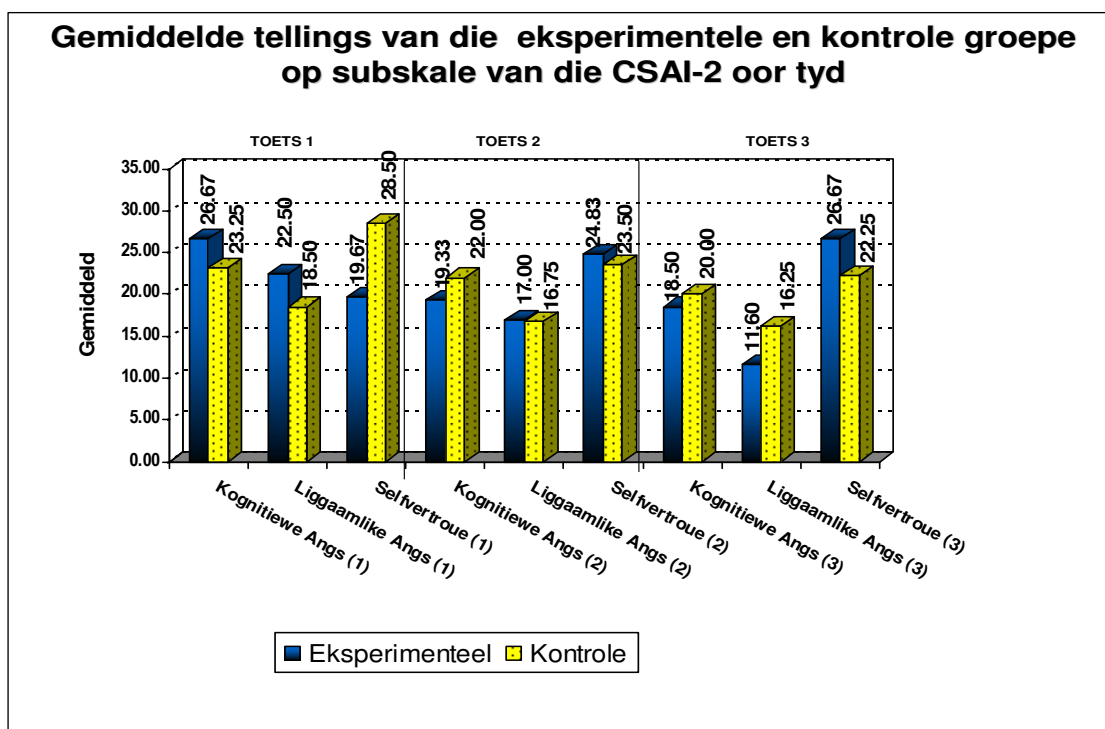
**Tabel 4: Beskrywende statistiek per groep op die subskale van die Dweck-toets**

Groep	N	Minimum	Maksimum	Gemiddeld	Standaard-afwyking
Eksperimenteel DWECK Entiteit-ingesteldheid Toets 1 Totaal	6	12.00	17.00	14.3333	2.16025
DWECK Entiteit-ingesteldheid Toets 2 Totaal	6	13.00	18.00	15.1667	2.04124
DWECK Entiteit-ingesteldheid Toets 3 Totaal	6	15.00	17.00	16.1667	.98319
DWECK Groei-ingesteldheid Toets 1 Totaal	6	3.00	7.00	3.8333	1.60208
DWECK Groei-ingesteldheid Toets 2 Totaal	6	3.00	7.00	3.6667	1.63299
DWECK Groei-ingesteldheid Toets 3 Totaal	6	3.00	6.00	3.5000	1.22474
Valid N (listwise)	6				
Kontrole DWECK Entiteit-ingesteldheid Toets 1 Totaal	4	12.00	15.00	14.0000	1.41421
DWECK Entiteit-ingesteldheid Toets 2 Totaal	4	9.00	18.00	13.5000	3.87298

Groep	N	Minimum	Maksimum	Gemiddeld	Standaard-afwyking
DWECK Entiteit-ingesteldheid Toets 3 Totaal	4	15.00	18.00	16.5000	1.29099
DWECK Groei-ingesteldheid Toets 1 Totaal	4	3.00	5.00	3.5000	1.00000
DWECK Groei-ingesteldheid Toets 2 Totaal	4	3.00	18.00	7.5000	7.04746
DWECK Groei-ingesteldheid Toets 3 Totaal	4	3.00	18.00	7.2500	7.22842
Valid N (listwise)	4				

### 8.2.2 Resultate van die analise van CSAI-2-subskaalteelings

Die bogenoemde resultate word aangebied in Figuur 1 en Tabelle 7 tot 14 in Aanhangsel A. Die analise fokus eerstens op die bepaling van statisties beduidende verskille tussen die eksperimentele- en kontrolegroep op elk van die subskaalmetings. Tweedens word die analise van elke subskaal oor tyd binne elke groep bepaal.



**Figuur 1:**

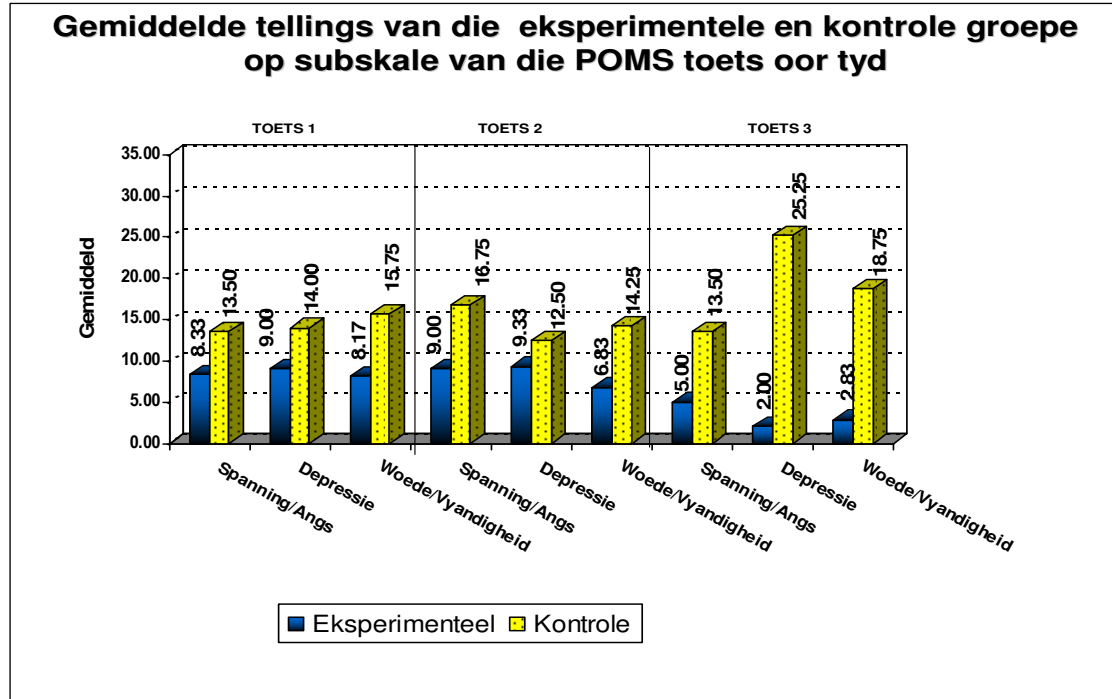


Die resultate in Figuur 1 en Tabel 8 van Aanhangsel A dui aan dat daar geen statisties beduidende verskille tussen die twee groepe voorgekom het by alle metings van die CSAI-2-subskale nie. Op die oog af blyk daar verskille te wees, maar hierdie verskille is nie statisties beduidend nie.

Die analise binne elke groep word aangebied in Aanhangsel A, Tabelle 9 tot 14. Die resultate van hierdie analise kan soos volg geïnterpreteer word: Daar is 'n statisties beduidende verskil tussen die voor en ná-toetstellings van die eksperimentele groep ten opsigte van kognitiewe angs-toetstellings. Dit blyk dat die kognitiewe angs-tellings beduidend afgeneem het vanaf die voor-toets tot en met die daaropvolgende ná-toetse (Sien ook Figuur 1 vir die vergelyking van gemiddelde tellings op die subskaal oor tyd). Geen statisties beduidende verandering het by die kontrolegroep voorgekom nie. Dieselfde tendens is gevind ten opsigte van liggaamlike angs-tellings, waar die eksperimentele groep 'n beduidende afname in die telling getoon het, met geen beduidende verandering binne die kontrolegroep nie. Al hierdie veranderinge is beduidend op die 5%-peil van betekenis. Ten opsigte van selfvertroue het beide groepe 'n statisties beduidende verandering getoon op die 10%-peil van betekenis. Die eksperimentele groep het egter 'n beduidende toename getoon, terwyl die kontrolegroep se tellings op die subskaal beduidend afgeneem het.

### 8.2.3 Resultate van die analise van POMS-subskaalteellings

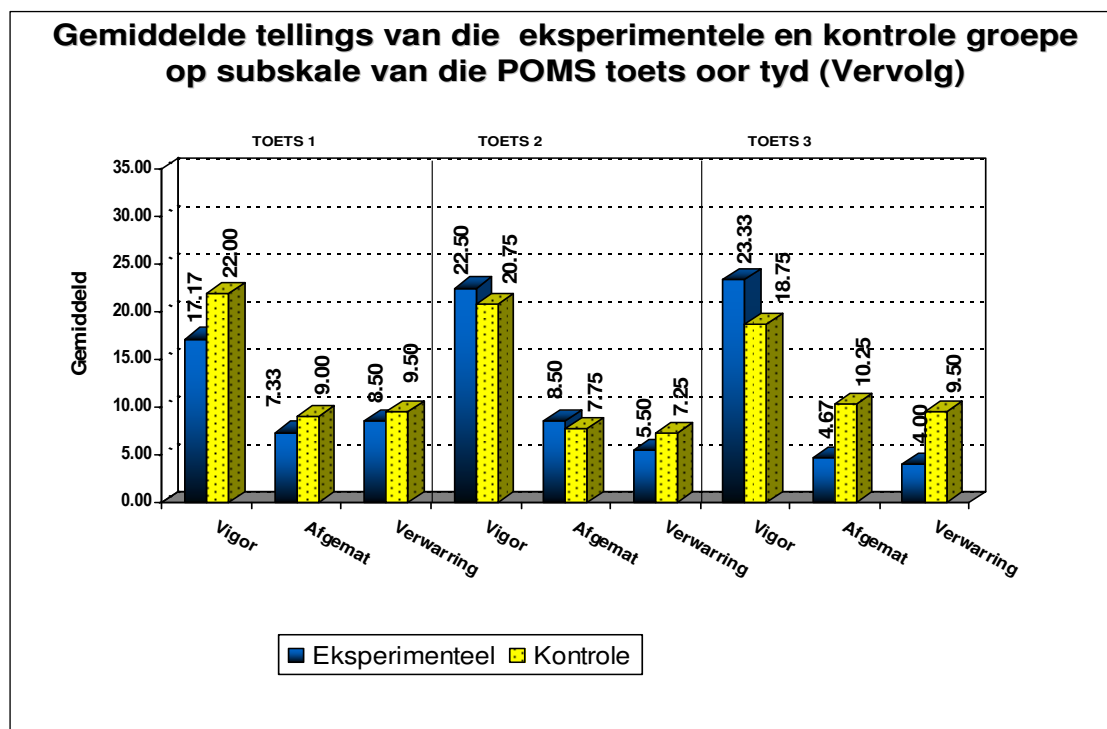
Die resultate van die bogenoemde analise word aangebied in Figure 2 tot 3 en Tabele 15 tot 30 van Aanhangel A.



**Figuur 2:**

Die analise van die verskille tussen groepe word aangebied in Aanhangel A, Tabele 15 tot 16. Die resultate toon dat daar drie statisties beduidende verskille tussen die twee groepe was. Die eerste verskil was ten opsigte van toets 3 van die spanning-angstoets. Die kontrolegroep se telling was beduidend hoër as dié van die eksperimentele groep, terwyl daar geen statisties beduidende verskil tussen die tellings van toets 1 (voor-toets) en ná-toets 2 was nie, hoewel hierdie tellings reeds hoër was as by die eksperimentele groep. Hierdie verskil was beduidend op die 10%-peil van betekenis. Die depressie- en woede-vyandigheidstoetstellings van die kontrolegroep was ook statisties beduidend hoër as by die eksperimentele groep tydens toets 3. Hierdie verskille was beduidend op die 5%-peil van betekenis. Alhoewel die toetstellings van die kontrolegroep reeds hoër was as dié van die eksperimentele groep by die vorige twee metings, was die verskil nie statisties beduidend nie.

Die resultate van die analise binne elke groep oor tyd op die subskale word aangebied in Figuur 2 en Aanhangel A, by Tabela 19 tot 24. Geen statisties beduidende veranderinge het plaasgevind ten opsigte van die spanning-angstoetse binne beide groepe nie. Depressietellings het wel beduidend verander binne beide groepe. Hierdie veranderinge was beduidend op die 5%-peil van betekenis. Die eksperimentele groep het 'n statisties beduidende afname in depressietellings getoon. Die kontrolegroep het 'n beduidende afname tydens toets 2 gehad, maar hul depressietellings was weer beduidend hoër tydens toets 3. Woede-vyandigheidtellings van die eksperimentele groep het 'n beduidende afname getoon, terwyl daar by die kontrolegroep se tellings geen statisties beduidende verandering voorgekom het nie, alhoewel dit oor tyd toegeneem het.



**Figuur 3:**

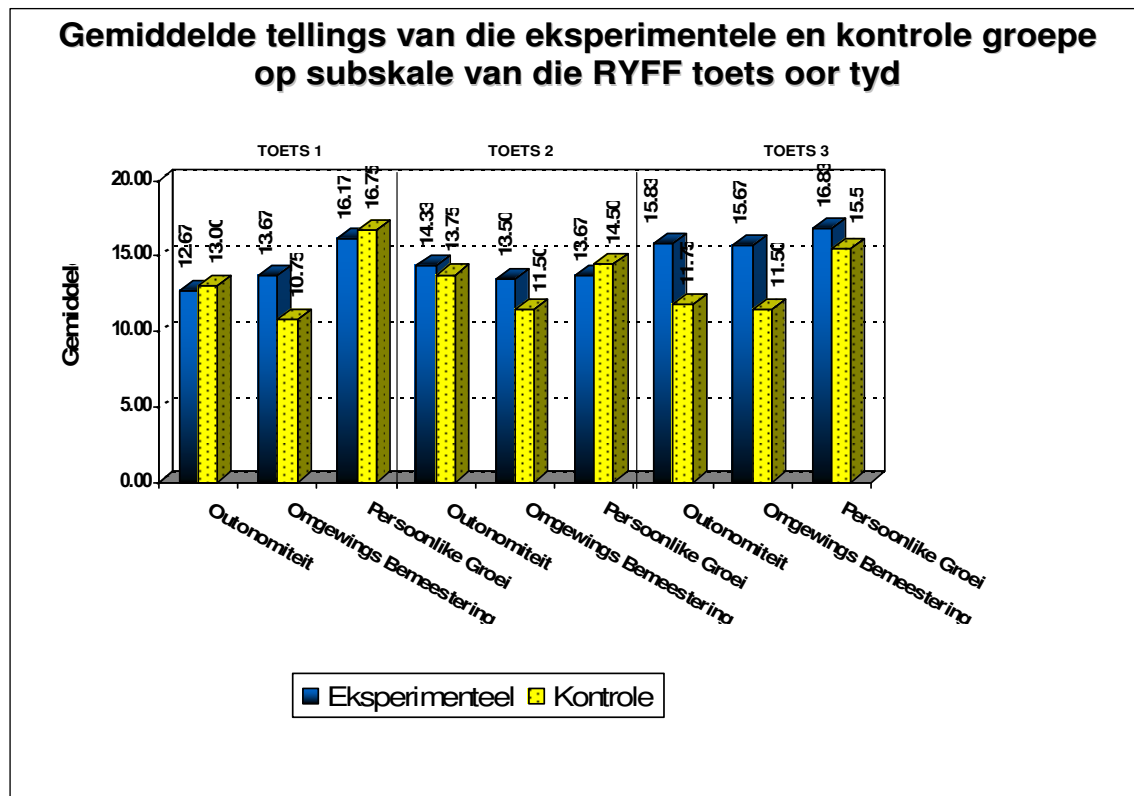
Die resultate van die analise tussen groepe word aangebied in Figuur 3 en Tabela 17 tot 18 van Aanhangel A. Hierdie analise toon dat daar geen statisties beduidende verskille tussen die groepe was op enige van die subskale tydens enige meting nie.



Die resultate van die analise binne groepe (sien Figuur 3 en Tabele 25 tot 30 van Aanhangel A) toon dat die Vigor-tellings van die eksperimentele groep beduidend toegeneem het, terwyl die afname in die kontrolegroep se tellings nie beduidend was nie. Hierdie statisties beduidende veranderinge in die eksperimentele groep se tellings was beduidend op die 5%-peil van betekenis. Die afgematheid-telling van die eksperimentele groep het beduidend afgeneem oor tyd, met geen beduidende verandering in die kontrolegroep nie. Hierdie verandering was beduidend op die 10%-peil van betekenis. Die verwarring-tellings van die eksperimentele groep het statisties beduidend afgeneem, met geen beduidende veranderinge in die kontrolegroep nie. Die verandering was beduidend op die 5%-peil van betekenis.

### 8.2.4 Resultate van die analise van RYFF-subskaalteellings

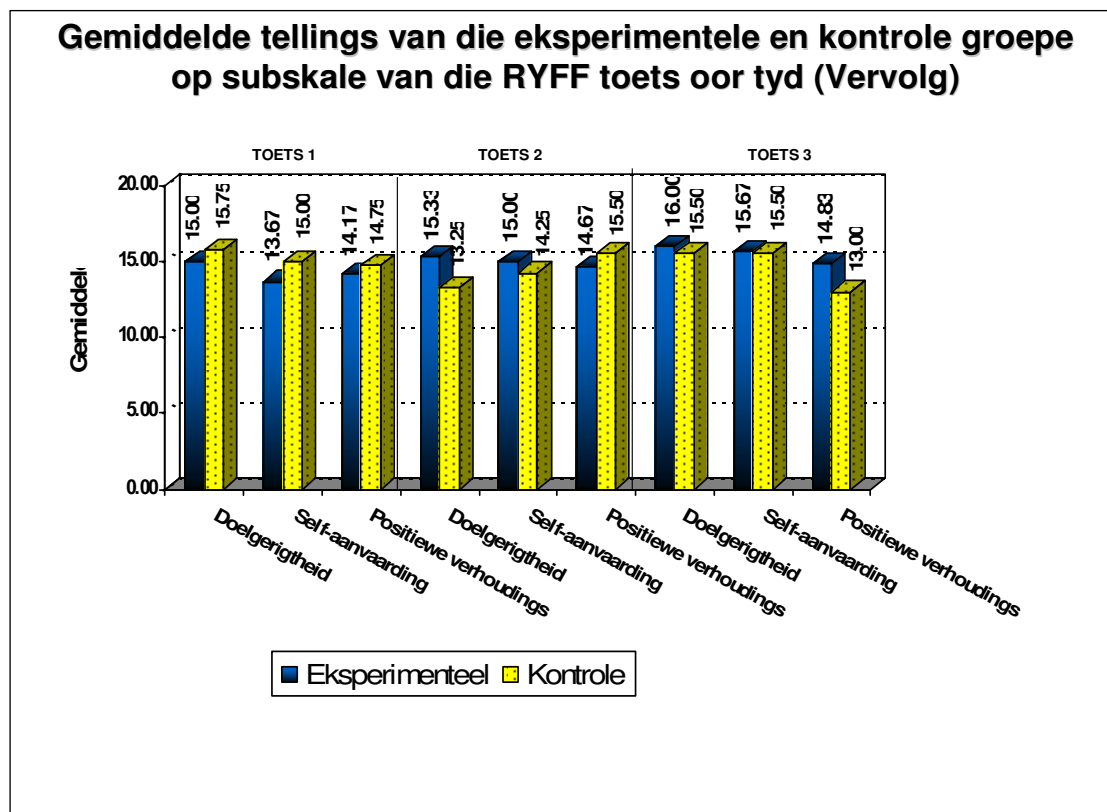
Die resultate van die bogenoemde analise word aangebied in Figuur 4 tot 5 en Tabele 31 tot 46 van Aanhangel A.



**Figuur 4:**

Die analise van die verskille tussen groepe word aangebied in Aanhangsel A, Tabela 31 tot 34. Die resultate van die analise toon dat daar wel 'n statisties beduidende verskil was tussen die eksperimentele- en kontrolegroep ten opsigte van omgewingsbemeestering tydens toets 3. Die eksperimentele groep se telling was beduidend hoër as dié van die kontrolegroep, alhoewel hulle tellings reeds tydens die voor-toets en eerste ná-toets hoër was as by die kontrolegroep. Die laasgenoemde twee verskille was egter nie statisties beduidend nie. Geen verdere statisties beduidende verskille is tussen die twee groepe op die Ryff-subskale gevind nie.

Die resultate van die analise binne groepe kan soos volg opgesom word (sien Aanhangsel A, Tabela 35-46). Die outonomieit-subskaaltekening van die eksperimentele groep het statisties beduidend toegeneem. Die verandering was beduidend op die 10%-peil van betekenis. Geen beduidende veranderinge het ten opsigte van hierdie subskaal by die kontrolegroep plaasgevind nie.

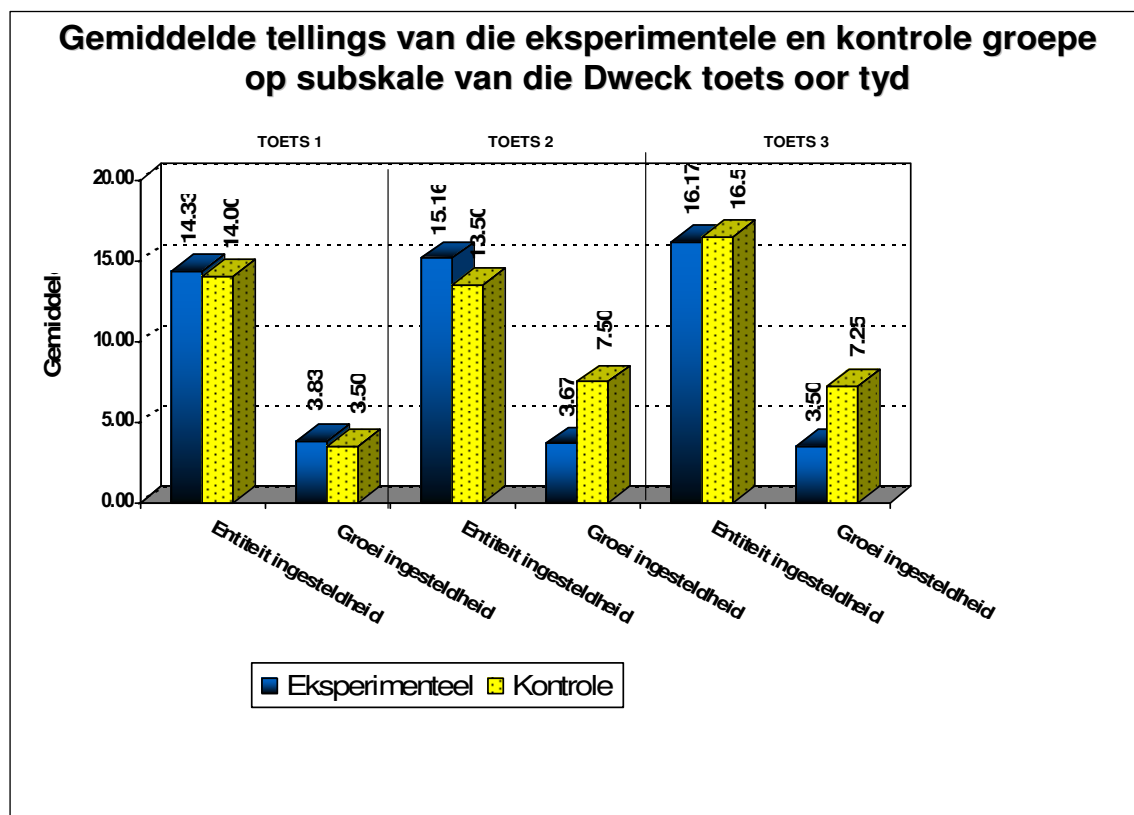


**Figuur 5:**

Die kontrolegroep het wel 'n statisties beduidende afname in die positiewe verhoudings-subskaal getoon. Hierdie verandering was beduidend op die 10%-peil van betekenis. Die eksperimentele groep het geen beduidende verandering ten opsigte van hierdie skaal getoon nie (sien Figuur 5).

### 8.2.5 Resultate van die analise van die Dweck-subskaalteillings

Die resultate van die analise word aangebied in Figuur 6 en Tabela 47 tot 52 van Aangangsel A.



**Figuur 6:**

Die resultate van die analise tussen groepe het geen statisties beduidende verskille getoon nie. Ten opsigte van entiteit-ingesteldheid het die kontrolegroep 'n beduidende toename in die tellings getoon. Hierdie toename was beduidend op die 10%-peil van betekenis. Alhoewel die eksperimentele groep se tellings ook toegeneem het, was dit nie statisties beduidend nie (sien Figuur 6). Geen beduidende verandering het ten opsigte van groei-ingesteldheid by enige van die groepe voorgekom nie.

## 8.2.6 Resultate van die korrelasies van die subskaltellings van die vier psigometriese toetse met mekaar

**Tabel 5: Korrelasies tussen die subskale van die psigometriese toetse**

		CSAI-2 Kognitiewe angs Toets1 Totaal	CSAI-2 Liggaamlike angs Toets 1 Totaal	CSAI-2 Selfvertroue Toets1 Totaal	POMS Spanning-angs Toets 1 Totaal	POMS Depressie Toets 1 Totaal	POMS Woede- vyandigheid Toets 1 Totaal	POMS Vigor Toets 1 Totaal	POMS Afgematheid Toets 1 Totaal	POMS Verwarring Toets 1 Totaal
CSAI-2 Kognitiewe angs Toets1 Totaal	Pearson Correlation	1	<b>.716(*)</b>	<b>-.706(*)</b>	0.515	0.445	0.422	-0.051	0.441	0.592
	Sig. (2- tailed)		<b>0.020</b>	<b>0.022</b>	0.128	0.197	0.224	0.889	0.203	0.071
	N	10	<b>10</b>	<b>10</b>	10	10	10	10	10	10
CSAI-2 Liggaamlike angs Toets1 Totaal	Pearson Correlation	<b>.716(*)</b>	1	<b>-.791(**)</b>	0.403	0.446	0.086	-0.431	0.282	0.299
	Sig. (2- tailed)	<b>0.020</b>		<b>0.006</b>	0.248	0.197	0.813	0.214	0.430	0.401
	N	<b>10</b>	10	<b>10</b>	10	10	10	10	10	10
CSAI-2 Selfvertroue Toets1 Totaal	Pearson Correlation	<b>-.706(*)</b>	<b>-.791(**)</b>	1	-0.281	-0.064	0.045	0.298	-0.171	-0.166
	Sig. (2- tailed)	<b>0.022</b>	<b>0.006</b>		0.432	0.861	0.901	0.404	0.637	0.647
	N	<b>10</b>	<b>10</b>	10	10	10	10	10	10	10
POMS Spanning- angs Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.515	0.403	-0.281	1	<b>.714(*)</b>	<b>.860(**)</b>	-0.177	.677(*)	<b>.736(*)</b>
	Sig. (2- tailed)	0.128	0.248	0.432		<b>0.020</b>	<b>0.001</b>	0.625	0.032	<b>0.015</b>
	N	10	10	10	10	<b>10</b>	<b>10</b>	10	10	<b>10</b>
POMS Depressie Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.445	0.446	-0.064	<b>.714(*)</b>	1	<b>.656(*)</b>	-0.383	0.610	<b>.779(**)</b>
	Sig. (2- tailed)	0.197	0.197	0.861	<b>0.020</b>		<b>0.040</b>	0.274	0.061	<b>0.008</b>
	N	10	10	10	<b>10</b>	10	<b>10</b>	10	10	<b>10</b>

		CSAI-2 Kognitiewe angs Toets 1 Totaal	CSAI-2 Liggaamlike angs Toets 1 Totaal	CSAI-2 Selfvertroue Toets 1 Totaal	POMS Spanning-angs Toets 1 Totaal	POMS Depressie Toets 1 Totaal	POMS Woede- vyandigheid Toets 1 Totaal	POMS Vigor Toets 1 Totaal	POMS Afgematheid Toets 1 Totaal	POMS Verwarring Toets 1 Totaal
POMS Woede- vyandigheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.422	0.086	0.045	.860(**)	.656(*)	1	-0.083	.651(*)	.702(*)
	Sig. (2- tailed)	0.224	0.813	0.901	0.001	0.040		0.819	0.042	0.024
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
POMS Vigor Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.051	-0.431	0.298	-0.177	-0.383	-0.083	1	-0.262	-0.128
	Sig. (2- tailed)	0.889	0.214	0.404	0.625	0.274	0.819		0.465	0.724
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
POMS Afgematheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.441	0.282	-0.171	.677(*)	0.610	.651(*)	-0.262	1	.679(*)
	Sig. (2- tailed)	0.203	0.430	0.637	0.032	0.061	0.042	0.465		0.031
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
POMS Verwarring Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.592	0.299	-0.166	.736(*)	.779(**)	.702(*)	-0.128	.679(*)	1
	Sig. (2- tailed)	0.071	0.401	0.647	0.015	0.008	0.024	0.724	0.031	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Outonomieit Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.591	-0.338	0.501	-0.344	-0.225	-0.078	-0.205	-0.475	-0.537
	Sig. (2- tailed)	0.072	0.339	0.140	0.331	0.531	0.829	0.570	0.165	0.109
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Omgewings- bemeestering Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.177	-0.021	0.144	-.717(*)	-0.359	-0.480	-0.260	-0.403	-0.561
	Sig. (2- tailed)	0.624	0.955	0.691	0.020	0.308	0.161	0.469	0.248	0.092
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Persoonlike groei	Pearson Correlation	-0.570	-0.372	0.338	-0.584	-0.628	-.651(*)	.635(*)	-.721(*)	-.647(*)

		CSAI-2 Kognitiewe angs Toets 1 Totaal	CSAI-2 Liggaamlike angs Toets 1 Totaal	CSAI-2 Selfvertroue Toets1 Totaal	POMS Spanning-angs Toets 1 Totaal	POMS Depressie Toets 1 Totaal	POMS Woede- vyandigheid Toets 1 Totaal	POMS Vigor Toets 1 Totaal	POMS Afgematheid Toets 1 Totaal	POMS Verwarring Toets 1 Totaal
Toets 1 Totaal	Sig. (2-tailed)	0.085	0.289	0.339	0.076	0.052	0.042	0.049	0.019	0.043
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Doelgerigheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.106	0.225	-0.197	0.080	0.004	-0.096	0.320	-0.567	-0.202
	Sig. (2-tailed)	0.772	0.533	0.585	0.826	0.991	0.791	0.368	0.087	0.576
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Selfaanvaarding Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.575	-.668(*)	0.502	-0.515	-.809(**)	-0.337	0.588	-0.521	-0.565
	Sig. (2-tailed)	0.082	0.035	0.139	0.128	0.005	0.342	0.074	0.122	0.088
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Positiewe verhoudings Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.404	-0.619	0.331	-0.561	-.864(**)	-0.420	.711(*)	-0.591	-0.573
	Sig. (2-tailed)	0.247	0.056	0.351	0.091	0.001	0.226	0.021	0.072	0.084
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
DWECK Entiteit-ingesteldheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.110	-0.048	0.208	-0.587	-0.144	-0.571	0.447	-0.613	-0.335
	Sig. (2-tailed)	0.762	0.895	0.564	0.074	0.691	0.085	0.195	0.059	0.344
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
DWECK Groei-ingesteldheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.220	0.046	-0.159	0.068	0.285	-0.094	-0.525	0.076	0.077
	Sig. (2-tailed)	0.542	0.899	0.662	0.852	0.425	0.796	0.119	0.836	0.832
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**Tabel 6: Korrelasies tussen die subskale van die psigometriese toetse (vervolg)**

		RYFF Outono- miteit Toets 1 Totaal	RYFF Omgewings- bemeestering Toets 1 Totaal	RYFF Persoonlike groei Toets 1 Totaal	RYFF Doelgerigheid Toets 1 Totaal	RYFF Selfaanvaarding Toets 1 Totaal	RYFF Positiewe verhoudings Toets 1 Totaal	DWECK Entiteit- ingesteldheid Toets 1 Totaal	DWECK Groei- ingesteldheid Toets 1 Totaal
CSAI-2 Kognitiewe angs Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.591	-0.177	-0.570	0.106	-0.575	-0.404	-0.110	-0.220
	Sig. (2- tailed)	0.072	0.624	0.085	0.772	0.082	0.247	0.762	0.542
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
CSAI-2 Liggaamlike angs Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.338	-0.021	-0.372	0.225	-0.668(*)	-0.619	-0.048	0.046
	Sig. (2- tailed)	0.339	0.955	0.289	0.533	0.035	0.056	0.895	0.899
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
CSAI-2 Selfvertroue Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.501	0.144	0.338	-0.197	0.502	0.331	0.208	-0.159
	Sig. (2- tailed)	0.140	0.691	0.339	0.585	0.139	0.351	0.564	0.662
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
POMS Spanning-angs Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.344	-0.717(*)	-0.584	0.080	-0.515	-0.561	-0.587	0.068
	Sig. (2- tailed)	0.331	0.020	0.076	0.826	0.128	0.091	0.074	0.852
	N	10	10	10	10	10	10	10	10

		RYFF Outono- miteit Toets 1 Totaal	RYFF Omgewings- bemeestering Toets 1 Totaal	RYFF Persoonlike groei Toets 1 Totaal	RYFF Doelgerigheid Toets 1 Totaal	RYFF Selfaanvaarding Toets 1 Totaal	RYFF Positiewe verhoudings Toets 1 Totaal	DWECK Entiteit- ingesteldheid Toets 1 Totaal	DWECK Groei- ingesteldheid Toets 1 Totaal
POMS Depressie Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.225	-0.359	-0.628	0.004	<b>-0.809(**)</b>	<b>-0.864(**)</b>	-0.144	0.285
	Sig. (2- tailed)	0.531	0.308	0.052	0.991	<b>0.005</b>	<b>0.001</b>	0.691	0.425
	N	10	10	10	10	<b>10</b>	<b>10</b>	10	10
POMS Woede- vyandigheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.078	-0.480	<b>-0.651(*)</b>	-0.096	-0.337	-0.420	-0.571	-0.094
	Sig. (2- tailed)	0.829	0.161	<b>0.042</b>	0.791	0.342	0.226	0.085	0.796
	N	10	10	<b>10</b>	10	10	10	10	10
POMS Vigor Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.205	-0.260	<b>0.635(*)</b>	0.320	0.588	<b>0.711(*)</b>	0.447	-0.525
	Sig. (2- tailed)	0.570	0.469	<b>0.049</b>	0.368	0.074	<b>0.021</b>	0.195	0.119
	N	10	10	<b>10</b>	10	10	<b>10</b>	10	10
POMS Afgematheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.475	-0.403	<b>-0.721(*)</b>	-0.567	-0.521	-0.591	-0.613	0.076
	Sig. (2- tailed)	0.165	0.248	<b>0.019</b>	0.087	0.122	0.072	0.059	0.836
	N	10	10	<b>10</b>	10	10	10	10	10
POMS Verwarring Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	-0.537	-0.561	<b>-0.647(*)</b>	-0.202	-0.565	-0.573	-0.335	0.077
	Sig. (2- tailed)	0.109	0.092	<b>0.043</b>	0.576	0.088	0.084	0.344	0.832
	N	10	10	<b>10</b>	10	10	10	10	10



		RYFF Outonomiteit Toets 1 Totaal	RYFF Omgewings- bemeestering Toets 1 Totaal	RYFF Persoonlike groei Toets 1 Totaal	RYFF Doelgerigtheid Toets 1 Totaal	RYFF Selfaanvaarding Toets 1 Totaal	RYFF Positiewe verhoudings Toets 1 Totaal	DWECK Entiteit- ingesteldheid Toets 1 Totaal	DWECK Groei- ingesteldheid Toets 1 Totaal
RYFF Outonomiteit Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	1	0.545	0.233	0.107	0.350	0.139	0.078	0.044
	Sig. (2- tailed)		0.103	0.517	0.769	0.322	0.702	0.830	0.904
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Omgewings- bemeestering Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.545	1	0.077	-0.210	0.202	0.164	0.333	-0.226
	Sig. (2- tailed)	0.103		0.833	0.560	0.576	0.651	0.347	0.530
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Persoonlike groei Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.233	0.077	1	0.458	.689(*)	.702(*)	0.629	-0.200
	Sig. (2- tailed)	0.517	0.833		0.183	0.027	0.024	0.051	0.579
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Doelgerigtheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.107	-0.210	0.458	1	-0.033	0.099	0.507	0.029
	Sig. (2- tailed)	0.769	0.560	0.183		0.928	0.785	0.134	0.937
	N	10	10	10	10	10	10	10	10

		RYFF Outono- miteit Toets 1 Totaal	RYFF Omgewings- bemeestering Toets 1 Totaal	RYFF Persoonlike groei Toets 1 Totaal	RYFF Doelgerigtheid Toets 1 Totaal	RYFF Selfaanvaarding Toets 1 Totaal	RYFF Positiewe verhoudings Toets 1 Totaal	DWECK Entiteit- ingesteld- heid Toets 1 Totaal	DWECK Groei- ingesteld- heid Toets 1 Totaal
RYFF Selfaanvaarding Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.350	0.202	.689(*)	-0.033	1	.934(**)	0.119	-0.548
	Sig. (2- tailed)	0.322	0.576	0.027	0.928		0.000	0.743	0.101
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
RYFF Positiewe verhoudings Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.139	0.164	.702(*)	0.099	.934(**)	1	0.253	-0.557
	Sig. (2- tailed)	0.702	0.651	0.024	0.785	0.000		0.480	0.094
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
DWECK Entiteit- ingesteldheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.078	0.333	0.629	0.507	0.119	0.253	1	-0.110
	Sig. (2- tailed)	0.830	0.347	0.051	0.134	0.743	0.480		0.762
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
DWECK Groei- ingesteldheid Toets 1 Totaal	Pearson Correlation	0.044	-0.226	-0.200	0.029	-0.548	-0.557	-0.110	1
	Sig. (2- tailed)	0.904	0.530	0.579	0.937	0.101	0.094	0.762	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10

### 8.3 RESULTATE

Die resultate van Tabela 5 en 6 kan soos volg geïnterpreteer word.

- a. **Die subskale van die CSAI-2 korreleer op die volgende wyses met mekaar (sien Tabel 4):** Kognitiewe angs-tellings toon 'n sterk positiewe korrelasie met liggaamlike angs. Dus, as die een telling verhoog, verhoog die ander telling. Kognitiewe angs toon egter 'n sterk negatiewe korrelasie met selfvertroue. Dus, hoe hoër die kognitiewe angs-tellings word, hoe laer word die selfvertroue-tellings, en andersom. Liggaamlike angs en selfvertroue toon ook 'n sterk negatiewe korrelasie, wat daarop dui dat as liggaamlike angs toeneem, neem selfvertroue af, en omgekeerd.
- b. **Die subskale van die CSAI-2 korreleer op die volgende wyses met die POMS-subskaal-tellings (sien Tabel 4):** Daar is geen statisties beduidende korrelasies tussen die subskaal-tellings van die CSAI-2- en die POMS-toets nie.
- c. **Die subskale van die CSAI-2 korreleer op die volgende wyses met die subskale van die RYFF-toets (sien Tabel 5):** Daar is 'n sterk negatiewe korrelasie tussen liggaamlike angs van die CSAI-2-toets en selfaanvaarding van die RYFF-toets. Hoër tellings in die een word geassosieer met laer tellings in die ander.
- d. **Die subskale van die POMS korreleer op die volgende wyses met mekaar (Tabel 4):** Die spanning-angs-subskaal van die POMS-toets toon sterk positiewe korrelasies met die depressie-, woede-vyandigheid- en verwarrings-subskale. Dus, hoe hoër die spanning-angs-tellings, hoe hoër die tellings op die ander subskale, en omgekeerd. Die depressieskaal toon ook sterk positiewe korrelasies met die woede-vyandigheid- en verwarringskaal. Hoër tellings op die depressie skaal word geassosieer met hoër tellings op die ander skale, en omgekeerd. Die woede-vyandigheid-skaal toon ook sterk positiewe korrelasies met die afgematheid- en verwarringskaal. Hoër tellings in die een word dus weereens geassosieer met hoër tellings

in die ander. Die afgematheid- en verwarringskale toon ook sterk positiewe korrelasies.

- e. **Die subskale van die POMS korreleer op die volgende wyses met die RYFF-subskaalteellings (sien Tabel 4):** Die POMS-spanning-angs-subskaal toon 'n sterk negatiewe korrelasie met die omgewingsbemeesteringsubskaal van die RYFF-toets. Dus, hoe hoër die spanning-angstellings, hoe laer die omgewingsbemeesteringsellings, en omgekeerd. Die POMS-depressieskaal toon ook 'n sterk negatiewe korrelasie met selfaanvaarding- en positiewe verhoudingskale van die RYFF. Hoër depressietellings word geassosieer met laer selfaanvaardings- en positiewe verhoudingstellings. Hoër woede-vyandigheid, afgematheid- en verwarringstellings op die POMS word ook geassosieer met laer persoonlike groeitellings op die RYFF-skaal, soos aangedui deur die sterk negatiewe korrelasie, terwyl vigor 'n sterk positiewe korrelasie toon.
- f. **Die subskale van die RYFF-toets korreleer op die volgende wyses met mekaar (sien Tabel 5):** Die persoonlike groei-subskaalteellings toon 'n sterk positiewe korrelasie met beide die selfaanvaarding- en positiewe verhoudingskale van die toets. Hoër tellings op die een word dus geassosieer met hoër tellings op die ander. Selfaanvaarding toon ook 'n baie hoë korrelasie met positiewe verhoudings. Hierdie is die hoogste korrelasie en dui daarop dat selfaanvaarding tot 'n baie sterk mate verband hou met positiewe verhoudings.
- g. **Die subskale van die DWECK-toets toon geen beduidende korrelasie met enige van die ander skale nie.**

### 8.3.1 Opsomming van resultate

Die analise van die verskille tussen groepe of die CSAI-2-toetse het getoon dat daar geen statisties beduidende verskil was tussen die eksperimentele- en kontrolegroep ten opsigte



van enige van die subskale nie. Dit was die geval by beide die voor-toets en die ná-toetse.

Die analise wat gefokus het op die veranderinge binne groepe op die CSAI-2, het die volgende tendense getoon: die kognitiewe en liggaamlike angs-tellings van die eksperimentele groep het beduidend afgeneem, met geen noemenswaardige verandering by die kontrolegroep nie. Die selfvertrouetellings van die eksperimentele groep het beduidend toegeneem, met noemenswaardige afnames by die kontrolegroep.

Analises van die verskille tussen groepe op die POMS-toets het aangedui dat alhoewel die kontrolegroep se spanning-angs-tellings aanvanklik hoër was as dié van die eksperimentele groep, was dié verskil statisties beduidend teen toets 3. Die depressie- en woede-vyandigheidstellings van die kontrolegroep was ook beduidend hoër as by die eksperimentele groep tydens toets 3. Analises binne elke groep toon dat geen statisties beduidende veranderinge binne beide groepe plaasgevind het ten opsigte van die spannings-angs-toets nie. Depressietellings van die eksperimentele groep het beduidende afnames getoon oor tyd, terwyl die kontrolegroep aanvanklik 'n afname getoon het tydens toets 2, maar weer verhoog het teen toets 3. Woede-vyandigheidstellings van die eksperimentele groep het beduidend afgeneem oor tyd. Vigortellings van die eksperimentele groep het beduidend toegeneem, met 'n beduidende afname in afgematheid- en verwarringstellings. Geen beduidende veranderinge het ten opsigte van hierdie twee subskale by die kontrolegroep plaasgevind nie.

Die resultate van die analise tussen groepe op die RYFF-toets toon dat die eksperimentele groep se omgewingsbemeesteringsstellings tydens toets 3 beduidend hoër was as dié van die kontrolegroep. Geen ander beduidende verskille is gevind nie. Analises binne groepe het getoon dat die eksperimentele groep se outonomieitellings beduidend toegeneem het. Die kontrolegroep het 'n beduidende afname getoon in hul positiewe verhoudingsstellings.

Die analise van die Dweck-toets het die volgende resultate getoon: die kontrolegroep het 'n beduidende toename in tellings vir entiteit-ingesteldheid gehad, met geen beduidende verandering by die eksperimentele groep nie.

Die analise van die korrelasies tussen die subskale van die onderskeie toetse het die volgende resultate opgelewer: die korrelasies tussen die subskale van die CSAI-2-toets het getoon dat kognitiewe- en liggaamlike angs sterk positiewe korrelasies toon. Beide die subskale toon 'n negatiewe korrelasie met selfvertroue. Die CSAI-2-subskale het geen statisties beduidende korrelasies met die subskale van die POMS-toets getoon nie. Korrelasies tussen die CSAI-2- en die RYFF-toets toon 'n sterk negatiewe korrelasie tussen liggaamlike angs en selfaanvaarding.

Die korrelasies tussen die subskale van die POMS-toets het getoon dat tellings by spanning-angs, depressie, woede-vyandigheid en verwarring sterk positiewe korrelasies onderling met mekaar het. Woede-vyandigheidtellings het ook sterk positiewe korrelasies met dié van afgematheid en verwarring getoon. Die laasgenoemde twee het ook sterk positief met mekaar gekorreleer.

Korrelasies tussen die POMS- en RYFF-tellings toon dat spanning-angs-tellings negatief korreleer met omgewingsbemeesteringtellings. Die POMS-depressieskaal toon ook sterk negatiewe korrelasies met die selfaanvaarding- en positiewe verhoudings-subskale. Hoër tellings vir woede-vyandigheid, afgematheid en verwarring op die POMS word ook geassosieer met laer persoonlike groei-tellings op die RYFF-skaal, terwyl vigor 'n sterk positiewe korrelasie toon.

Korrelasie-analises tussen die subskale van die RYFF-toets dui daarop dat persoonlike groei positief korreleer met selfaanvaarding en positiewe verhoudings. Selfaanvaarding toon 'n baie hoë positiewe korrelasie met positiewe verhoudings.

Die subskale van die DWECK-toets toon geen beduidende korrelasie met enige van die ander skale nie.

## HOOFSTUK NEGE

### KWALITATIEWE ANALISE

#### 9.1 INLEIDING

Die kwalitatiewe analise geskied in ooreenstemming met Pieterse (2004) se enkelproefpersoon-navorsingsontwerp en die eksperimentele ontwerp word aangevul deur die enkelproefpersoon-metode. Die navorser het voor die intervensie onderhoude gevoer met spelers in die eksperimentele- en kontrolegroep. Onderhoude is volgens 'n halfgestruktureerde onderhoudsriglyn gevoer. Dit word as halfgestruktureerd bestempel, aangesien vooraf opgestelde vrae aan die spelers gestel is om as riglyn vir die onderhoud te dien. Die vrae handel oor die spelers se persepsie van hul swak- en sterkpunte, hul vordering en hoe hulle spanning en angs tydens tenniswedstryde ervaar en hanteer. Onderhoude is op band opgeneem, waarna dit getranskribeer en geanaliseer is. Tydens die analise van die data het die navorser kategorieë, temas en patrone geïdentifiseer en saam gegropeer. Die genoemde metode stem ooreen met die werkwyse van Giorgi (1987).

Vir groter duidelikheid ten opsigte van die proses tydens die SHIP<sup>®</sup> intervensie, volg hier uittreksels en besprekings van individuele sessies met die eksperimentele groep wat voor, in die middel en aan die einde van SHIP<sup>®</sup> plaasgevind het. Aan die einde van die SHIP<sup>®</sup> intervensie het die navorser met die afrigters van die eksperimentele groep onderhoude gevoer oor hulle persepsie van die spelers se vordering. Ses maande na afloop van die intervensie is onderhoude met drie spelers van die eksperimentele groep gevoer om te bepaal of die groei wat tydens SHIP<sup>®</sup> plaasgevind het, blywend is.

## 9.2 KWALITATIEWE ANALISE

Vervolgens word 'n volledige uiteensetting gegee van hoe die kwalitatiewe analise gedoen is. Let daarop dat stappe een tot vier van die metode van data-analise gevolg is.

**9.2.1 STAP EEN:** Holistiese begrip van die beskrywing. Tydens stap een lees die navorser al die protokolle om 'n geheelbeeld te vorm.

**9.2.2 STAP TWEE:** Afbakening van betekeniseenhede.

Onderhoude is Engels en Afrikaans, word net so behou vir groter akuraatheid

### SUBJECT ONE

#### QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 1

“I believe that I have one main weak point, which is my match play.”

Meaning unit 2

“Whenever I get involved in a match I feel like I put myself under pressure.”

Meaning unit 3

“...and my game just falls apart and nothing seems to work.”

#### QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?





Meaning unit 4

“I think as a tennis player I have the ability to fight back.”

Meaning unit 5

“I believe that when it comes to certain important points, I just manage to play well.”

Meaning unit 6

“...but I believe my strong points are mostly my shots and my skills, my technical skills.”

### **QUESTION THREE**

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 7

“My growth is very good.”

Meaning unit 8

“I believe that I am improving rapidly.”

Meaning unit 9

“...and my game should be very good for upcoming tournaments.”

### **QUESTION FOUR**

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 10

“Well, at first if I like miss shots and stuff then I start like talking to myself.”

Meaning unit 11

“...if like it keeps on, the stress keeps on growing.”



Meaning unit 12

“I start screaming and like at worst case, I sometimes throw my racquet.”

## **SUBJEK TWEE**

### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 13

“My ‘mental’ is dat ek kan werk soos op ‘n, in ‘n moeilike ‘match’ dat ek kan deurdring as ek sukkel met iets.”

Betekeniseenheid 14

“...dat ek kan myself sê, ek is goed daarmee, ek kan dit doen.”

Betekeniseenheid 15

“...soos in ‘n moeilike situasie om positief te bly en nie negatief te raak en so...”

### **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 16

“Ek weet waar ek wil wees met my tennis.”

Betekeniseenheid 17

“...en ek werk, doen alles in my vermoë om daar te kom, en...”

### **VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 18

“Van waar ek was vier jaar terug tot nou toe, is ek baie beter.”

Betekeniseenheid 19

“Ek sien r rig groei en ek sien dit elke dag, sien dit groei vinnig, ja ek is tevrede met my groei.”

### **VRAAG VIER**

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 20

“Op die baan hang dit af van hoe ek voel die dag.”

Betekeniseenheid 21

“As ek nie lekker voel nie, dan neem dit heeltetal oor en ek speel baie swak.”

Betekeniseenheid 22

“...maar as ek goed voel, of as ek iets – as iets gebeur van die baan af, wat my goed laat voel, dan kan ek dit heeltetal in ‘n ander plek vir my lyk asof ek op ‘n ander plek sit en glad nie daar konsentreer nie.”

Betekeniseenheid 23

“...net konsentreer op my ‘game’, so dit hang maar af hoe voel ek die dag.”

## **SUBJECT THREE**

### **QUESTION ONE**

What is your perception of your weak points as a tennis player?



Meaning unit 24

“Can I say my main weak point is my entire mental approach and all my mental aspects in general.”

Meaning unit 25

“The way I handle myself and my preparation before and after.”

Meaning unit 26

“...and as well as saying second is probably my physical.”

Meaning unit 27

“...and these are my two biggest weaknesses and I work the least on them.”

## **QUESTION TWO**

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 28

“Well, I will say where I lack mentally and physically.”

Meaning unit 29

“...that my technique is good, and also I am tall, so I have good reach at the net.”

Meaning unit 30

“...as well as serves, I have a pretty good serve.”

## **QUESTION THREE**

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 31

“When I first started I didn’t really take it too seriously, I was more a social player.”

Meaning unit 32

“...but now it is pretty much a full-time job and also I take it really seriously.”

Meaning unit 33

“...and give a lot of effort around my tennis.”

#### **QUESTION FOUR**

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 34

“Well, not too well, especially with stress in that I make winning too important and then I don’t follow the level that I should.”

Meaning unit 35

“...and anxiety, I also handle very badly because before a tournament, a few days before, I can’t sleep properly.”

Meaning unit 36

“...and I think about it too much and I make too much of a big deal from playing in a tournament.”

Meaning unit 37

“...that shouldn’t be, just relax and do my best.”

#### **SUBJECT FOUR**

##### **QUESTION ONE**

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 38

“I would probably say that the people around me on the side of the court can sometimes influence the way when I play, their comments, I know that.”

Meaning unit 39

“I also get nervous before I play a game and also I tend to look at people, their rankings and they can sometimes influence me.”

Meaning unit 40

“...like for instance when I went to play at Ellis Park, there is this girl Jessica Lang who is always – thinks she is everything and all that, so that can influence me.”

Meaning unit 41

“The people’s rankings and all that ja, I can be influenced by that.”

## **QUESTION TWO**

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 42

“Uhm, well I tend to, I have a good, when I play on the tennis courts, I know, like for instance when Trevor told me it is more a mental game, I can place the balls and it is not all about hitting the big shots and all that.”

Meaning unit 43

“I can, I am a very consistent player when I play.”

## **QUESTION THREE**

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 44

“I think I have improved a lot since I would say about last year.”

Meaning unit 45

“I have got a lot more experience from competitions and also mentally, like more about the game and as I said, like the mental for instance.”

Meaning unit 46

“It is not all about hitting the hard shots it is about placing the ball, it is about being consistent, that is how sets are won.”

Meaning unit 47

“...and it is not all about winning as well.”

#### **QUESTION FOUR**

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 48

“Uhm, well okay I do not deal with it pretty well, but to a certain point I can deal with it.”

Meaning unit 49

“I mean I remember a few years ago when I was like about 11, I used to get very angry on the court and I used to have, I used to sometimes used to hit my racquet on the ground.”

Meaning unit 50

“...but now I can deal with it more and I can, I can say to myself, you know what, I can do better the next shot, and all that.”

Meaning unit 51

“I am not very angry on the court anymore, I can control my temper.”



Meaning unit 52

“...but yes I do have a lot of stress before I play a game because I get really nervous.”

## **SUBJEK VYF**

### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 53

“Soos my diene, ek weet nie, dit is nie baie goed op die oomblik nie.”

Betekeniseenheid 54

“...en ek raak baie gestres as dit nie uitwerk nie. En ja ...”

### **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 55

“Ek dink my rughande is redelik goed teenoor my ander houe.”

Betekeniseenheid 56

“...en ek gee nie regtig om as mense vir my kyk as ek speel nie, solank hulle nou net nie met my praat nie, dan is ek okei.”

### **VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?





Betekeniseenheid 57

“Ek het, ek dink ek het gegroei oor sê maar die laaste jaar met my tennisspel self, met soos ‘top spin’ en daardie goed.”

Betekenisseenheid 58

“...en ja, ‘mentally’ ook dink ek gegroei.”

#### **VRAAG VIER**

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekenisseenheid 59

“Op die baan wys ek nie regtig dat ek gestres is nie.”

Betekeniseenheid 60

“...ek sal, as ek nou regtig ‘gestres’ is oor ek ‘n dom hou gespeel het teen iemand wat nou nie regtig my ‘level’ van tennis speel nie.

Betekeniseenheid 61

“...dan sal ek net, dan speel ek harder hou en goeters en dan sal ek partykeer nou te ver slaan of uitslaan of my diene sal nie uitwerk nie, ek sal heeltemal te ver of te hard of te sag dien.”

Betekeniseenheid 62

“...so my tennisspel sal heeltemal afneem ook as ek baie gestres raak.”

#### **SUBJEK SES**

#### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 63

“Gewoonlik begin, as ek begin swak speel die dag, dan word ek so stelselmatig baie kwaad vir myself.”

Betekeniseenheid 64

“...en dan ja, dan gewoonlik word dit net erger en dan op die ou einde dan voel mens so moedeloos. Dit is basies maar wat my swakpunte is.”

### **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 65

“Ek is nie bang om te hardloop op die baan nie.”

Betekeniseenheid 66

“Ek hou nogal daarvan as ek ‘n sterk opponent het, want dan kan ek myself opweeg teen hulle, en ja.”

### **VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 67

“Uhm, as ek nou dink aan hoe ek, soos byvoorbeeld laas jaar hierdie tyd gespeel het, dan kyk ek veral na hoe my diene verander het en sterker geword het.”

Betekeniseenheid 68

“...ja ook my hou, my plasing, ek en Trevor werk baie hard aan my plasing van my balle en dit het ek agtergekom het baie my spel verbeter.”

### **VRAAG VIER**

Hoe hanteer jy stres en angs as tennisspeler?

Betekeniseenheid 69

“Dit hang maar af van die situasie op die baan. Partykeer dan sal ek my toon slaan met my raket, dit is maar ‘n gewoonte wat ek moet afleer.”

Betekeniseenheid 70

“...maar partykeer praat ek met myself.”

Betekeniseenheid 71

“...maar partykeer dink ek net, dan bly ek stil en dan dink ek net in my kop, okei nou wat het ek nou daar verkeerd gedoen en dit gebeur nogal min.”

Betekeniseenheid 72

“...dan probeer ek om dit reg te maak, maar ja, anders karring ek maar net eintlik aan.”

**9.2.3 STAP DRIE** : Transformasie na sielkundige terme

**SUBJECT ONE**

**QUESTION ONE**

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 1

“I believe that I have one main weak point which is my match play.”

Die subjek glo dat sy wedstrydspel sy swakpunt is. Dit kan wees dat die subjek bogenoemde geïnternaliseer het en dat dit sy spel negatief kan beïnvloed tydens ‘n wedstryd.

Meaning unit 2

“Whenever I get involved in a match I feel like I put myself under pressure.”

By betekeniseenheid 2 beskryf die subjek sy ervaring tydens wedstryde as 'n gevoel. Hy ervaar dat hy homself onder druk plaas wat aanduidend kan wees van innerlike konflik. Die konflik kan betrekking hê op die kwessie van wen.

Meaning unit 3

“...and my game just falls apart and nothing seems to work.”

Dié betekeniseenheid beskryf 'n degeneratiewe proses waar die peil van die speler se spel verswak namate hy homself onder druk plaas. Die eindresultaat is aanduidend van hulpeloosheid, waar dit wil voorkom asof niks vir die subjek wil werk nie.

## **QUESTION TWO**

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 4

“I think as a tennis player I have the ability to fight back.”

Uit bogenoemde kan afgelei word dat die subjek rasionaliseer oor sy sterkpunte as speler. Die sterkpunte handel oor veggees, wat aanduidend kan wees van innerlike dryfkrag.

Meaning unit 5

“I believe that when it comes to certain important points I just manage to play well.”

Weereens glo die speler dat hy ten opsigte van sekere punte goed speel. Dit is aanduidend van 'n spontane innerlike geloof in homself op sekere punte.

Meaning unit 6

“...but I believe my strong points are mostly my shots in my skills, my technical skills.”

Bogenoemde dui op ‘n geïnternaliseerde proses waar die subjek glo dat sy tegniese vaardighede ‘n sterkpunt is.

### **QUESTION THREE**

How do you see your growth as ‘n tennis player?

Meaning unit 7

“My growth is very good.”

Die subjek maak hier ‘n duidelike stelling dat hy tevrede is met sy groei, wat kan dui op tevredenheid.

Meaning unit 8

“I believe that I am improving rapidly.”

Die subjek beskryf ‘n innerlike geloof in die vinnige verbetering van sy spel.

Meaning unit 9

“...and my game should be very good for upcoming tournaments.”

Betekenisbaarheid 9 dui op ‘n kognitiewe proses waar die subjek dink dat sy spel goed behoort te wees vir komende toernooie.

### **QUESTION FOUR**

How do you deal with stress and anxiety on the court?



#### Meaning unit 10

“Well, at first if I like miss shots and stuff then I start like talking to myself.”

Bogenoemde is aanduidend van 'n kognitiewe hanteringsmeganisme waar die speler met homself praat as hy foute begaan.

#### Meaning unit 11.

“...if like it keeps on, the stress keeps on growing.”

Die subjek beskryf 'n proses waar stres steeds toeneem as hy aanhoudend foute maak. Hy verwys na die stres asof dit 'n entiteit opsigself is wat lewendig is en groei.

#### Meaning unit 12

“I start screaming and like at worst case, I sometimes throw my racquet.”

Betekeniseenheid 12 is aanduidend van 'n proses waar die subjek sy stres en ongemak internaliseer, tot so 'n mate dat dit te veel word, sodat hy sal onttrek en reageer deur te skreeu, of sy raket sal gooi.

Die navorser het agt sentrale temas van ervaring by subjek een se protokol geïdentifiseer.

- Internalisering
- Innerlike konflik
- Hulpeloosheid
- Rasionalisasie
- Spontaneïteit
- Tevredendheid
- Selfspraak
- Onttrekking / distansie

## **SUBJEK TWEE**

### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as tennisspeler?

Betekeniseenheid 13

“My ‘mental’ is dat ek kan werk soos op ‘n, moeilike ‘match’ dat ek kan deurdring as ek sukkel met iets.”

Dié betekeniseenheid wys op ‘n bewuste proses waar die subjek nie kan deurdruk tydens ‘n moeilike wedstryd nie, wat aanduidend kan wees van ‘n lae strestoleransie.

Betekeniseenheid 14

“...dat ek self kan sê, ek is goed daarmee, ek kan dit doen.”

Bogenoemde dui daarop dat die subjek rasionaliseer oor die feit dat hy aan sy geloof in homself en sy vermoëns kan werk, wat kan beteken dat die subjek se selfvertroue kan verbeter.

Betekeniseenheid 15

“...soos in ‘n moeilike situasie om positief te bly en nie negatief te raak en so ...”

Die subjek beskryf ‘n proses waar hy negatief raak as dinge moeilik word. Dit wil voorkom of die subjek nie oor genoegsame hanteringsmeganismes beskik nie, veral as hy met moeilike situasies gekonfronteer word.

### **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as tennisspeler?

Betekenseenheid 16

“Ek weet waar ek wil wees met my tennis.”

Die subjek reflekteer oor sy sterkpunte as ‘n wete of ideaal van waar hy wil wees, wat dui op doelgerigtheid.

Betekenseenheid 17

“...en ek werk, doen alles in my vermoë om daar te kom, en ...”

Die subjek beskryf sy sterkpunte verder as ‘n proses waar hy alles doen om sy ideaal te bereik. Dit wil voorkom of die ideaal nog buite bereik is. Die wyse waarop die subjek reflekteer dui op gedetermineerdheid.

**VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?

Betekenseenheid 18

“Van waar ek was vier jaar terug tot nou toe, is ek baie beter.”

Die subjek tref ‘n vergelyking tussen die vorige peil van sy spel en die huidige peil, wat dui op verbetering.

Betekenseenheid 19

“Ek sien rûig groei en ek sien dit elke dag, sien dit groei vinnig, ja ek is tevrede met my groei.”

Die subjek neem ‘n metaperspektief om te reflekteer oor sy groei wat hy visueel waarneem en waarmee hy tevrede is. Uit die metaperspektief rasionaliseer die subjek oor sy groei, wat lei tot ‘n gevoel van tevredenheid.



## VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 20

“Op die baan hang dit af van hoe ek voel die dag.”

Die betekeniseenheid is aanduidend daarvan dat die subjek baie emosioneel ingestel is en dat dit sy prestasie grootliks sal bepaal.

Betekeniseenheid 21

“As ek nie lekker voel nie, dan neem dit heeltemal oor en ek speel baie swak.”

Die subjek beskryf 'n hulpelose proses wat vererger as hy sleg voel en, wat lei tot swak spel.

Betekeniseenheid 22

“...maar as ek goed voel, of as ek iets – as iets gebeur van die baan af, wat my goed laat voel, dan kan ek dit heeltemal in 'n ander plek vir my lyk asof ek op 'n ander plek sit en glad nie daar konsentreer nie.”

Die subjek se beskrywing blyk vaag en deurmekaar te wees. Daar is 'n onsekerheid oor wat gebeur. Wat wel bekend is, is dat wanneer die subjek emosioneel goed voel, dit 'n positiewe effek op sy spel het. Dit kan wees dat die subjek emosioneel baie sensitief is.

Betekeniseenheid 23

“...net konsentreer op my 'game', so dit hang maar af hoe voel ek die dag.”

Uit die beskrywing is dit duidelik dat die subjek se emosies sy konsentrasie beïnvloed: negatief as hy sleg voel, of positief as hy goed voel.



Die navorser het tien sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer.

- Lae strestoleransie
- Rasionalisasie
- Selfvertroue
- Negatieweit
- Doelgerigtheid
- Gedetermineerdheid
- Vergelyking
- Tevredenheid
- Emosionaliteit / sensitieweit
- Hulpeloosheid

### **SUBJECT THREE**

#### **QUESTION ONE**

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 24

“Can I say my main weak point is my entire mental approach and all my mental aspects in general.”

Uit bogenoemde is dit duidelik dat die subjek sy hele psigiese benadering, sowel as sy psigiese aspekte, oor die algemeen as ‘n swakpunt beskou.

Meaning unit 25

“The way I handle myself and my preparation before and after.”

’n Deel van die swakpunt, volgens die subjek, is hoe hy homself hanteer voor en ná ‘n wedstryd, asof hy onseker is oor hoe om met homself te werk.

Meaning unit 26

“...and as well as saying second is probably my physical.”

By betekeniseenheid 26 sê die subjek dat sy tweede swakpunt sy fisieke eienskappe is. Die subjek sê dit met 'n graad van onsekerheid.

Meaning unit 27

“...and these are my two biggest weaknesses and I work the least on them.”

In dié betekeniseenheid is daar sprake van 'n mate van passiwiteit by die subjek, waar hy weet waar sy swakpunte is, maar die minste daaraan werk.

**QUESTION TWO**

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 28

“Well, I will say where I lack mentally and physically.”

Uit die bogenoemde is dit duidelik dat die subjek dink voor hy praat, hy rasionaliseer oor sy vermoëns.

Meaning unit 29

“...that my technique is good, and also I am tall, so I have good reach at the net.”

By betekeniseenheid 29 rasionaliseer die subjek oor sy sterkpunte as speler.

Meaning unit 30

“...as well as serves, I have a pretty good serve.”



Die subjek toon 'n mate van tevredenheid, waar hy dit as 'n feit stel dat hy 'n goeie dien het.

### **QUESTION THREE**

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 31

“When I first started I didn’t really take it too seriously, I was more a social player.”

Die subjek rasionaliseer oor toe hy begin speel het.

Meaning unit 32

“...but now it is pretty much a full-time job and also I take it really seriously.”

Dié betekeniseenheid toon dat die speler se ingesteldheid teenoor tennis baie ernstig is.

Meaning unit 33

“...and give a lot of effort around my tennis.”

Die subjek beskryf 'n proses waar hy baie insette maak rondom sy tennis. Die eersgenoemde is aanduidend van die speler se hardwerkende ingesteldheid.

### **QUESTION FOUR**

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 34

“Well not too well, especially with stress in that I make winning too important and then I don’t follow the level I should.”

Die subjek plaas te veel klem daarop om te wen, wat meer stres meebring en die subjek laat afwyk van die vlak van spel wat hy na sy mening behoort te handhaaf. Bogenoemde is kenmerkend van ego-oriëntasie.

Meaning unit 35

“...and anxiety, I also handle very badly because before a tournament, a few days before, I can’t sleep properly.”

Betekeniseenheid 35 toon ‘n proses van repressie waar die speler sy ware gevoelens onderdruk, in so ‘n mate dat hy sukkel om te slaap.

Meaning unit 36

“...and I think about it too much and I make too much of a big deal from playing in a tournament.”

Die subjek rasionaliseer en dink na sy eie mening te veel voor ‘n kompetisie.

Meaning unit 37

“...that shouldn’t be, just relax and do my best.”

Bogenoemde is weereens aanduidend van rasionalisasie – asof die speler weet wat om te doen, maar dit nie regkry nie.

Die navorser het agt sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer:

- Psigiese benadering
- Onsekerheid
- Passiwiteit
- Rasionalisasie
- Tevredenheid



- Ingesteldheid /ernstigheids
- Ego-georiënteerd
- Repressie

## **SUBJECT FOUR**

### **QUESTION ONE**

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 38

“I would probably say that the people around me on the side of the court can sometimes influence the way when I play, their comments, I know that.”

Betekenseenheid 38 toon ‘n eksterne lokus van kontrole.

Meaning unit 39

“I also get nervous before I play a game and also I tend to look at people, their rankings, and they can sometimes influence me.”

Uit dié betekenseenheid is dit duidelik dat die subjek se eksterne lokus van kontrole hom negatief kan beïnvloed.

Meaning unit 40

“...like for instance when I went to play at Ellis Park, there is this girl Jessica Lang who is always – thinks she is everything and all that, so that can influence me.”

Die bogenoemde betekenseenheid dui op vergelyking en ‘n eksterne lokus van kontrole.



Meaning unit 41

“The people’s rankings and all that ja, I can be influenced by that.”

Die speler rasionaliseer oor ander spelers se keurings en hoe dit hom beïnvloed.

## **QUESTION TWO**

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 42

“Uhm, well I tend to, I have a good, when I play on the tennis courts I know like for instance when Trevor told me it is more a mental game, I can place the balls and it is not all about hitting the big shots and all that.”

Die betekenseenheid begin met ‘n onsekerheid by die subjek oor wat om te sê, en word gevolg deur ‘n rasionalisering oor wat die afrigter gesê het. Die betekenseenheid eindig met ‘n mate van selfversekerdheid waar die subjek seker is van wat hy kan doen.

Meaning unit 43

“I can, I am a very consistent player when I play.”

By betekenseenheid 43 toon die speler selfversekerdheid en selfvertroue oor sy sterkpunte.

## **QUESTION THREE**

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 44

“I think I have improved a lot since I would say about last year.”

By dié betekeniseenheid rasionaliseer die subjek, en vergelyk hy sy spel van een jaar tevore met sy spel tot op hede.

Meaning unit 45

“I have got a lot more experience from competitions and also mentally, like more about the game and as I said like the mental for instance.”

By dié betekeniseenheid toon die subjek die vermoë om te groei en uit ervaring te leer.

Meaning unit 46

“It is not all about hitting the hard shots, it is about placing the ball, it is about being consistent, that is how sets are won.”

By betekeniseenheid 46 rasionaliseer die subjek oor hoe stelle in tennis gewen word.

Meaning unit 47

“...and it is not all about winning as well.”

Die subjek se stelling kom ooreen met `n taakgerigte oriëntasie.

#### **QUESTION FOUR**

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 48

“Uhm, well okay I do not deal with it pretty well, but to a certain point I can deal with it.”

Die subjek toon aan dat sy kapasiteit om stres en angste hanteer soms nie baie goed is nie.



#### Meaning unit 49

“I mean I remember a few years ago when I was about 11, I used to get very angry on the court and I used to have, I used to sometimes used to hit my racquet on the ground.”

Betekenis eenheid 49 is aanduidend van ‘n abreaksie ná die opbou van frustrasie.

#### Meaning unit 50

“...but now I can deal with it more and I can, I can say to myself, you know what, I can do better the next shot, and all that.”

Die subjek maak hier gebruik van selfspraak as hanteringsmeganisme sowel as om homself te motiveer.

#### Meaning unit 51

“I am not very angry on the court anymore, I can control my temper.”

By betekenis eenheid 51 toon die subjek dat hy selfbeheersing kan toepas om sy humeur te beteuel.

#### Meaning unit 52

“...but yes I do have a lot of stress before I play a game because I get really nervous.”

Die subjek toon aan dat hy voor ‘n wedstryd baie gespanne is, wat aanduidend kan wees van hoe belangrik die wedstryd vir die spelers is en die hoeveelheid druk wat die speler op homself plaas om te presteer.

Die navorser het tien sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer:



- Eksterne lokus van kontrole
- Rasionalisasie
- Onsekerheid
- Tevredenheid
- Taakgerigtheid
- Stres
- Abreaksie
- Selfspraak
- Selfbeheer
- Prestasie-oriëntasie

## **SUBJEK VYF**

### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

Betekenseenheid 53

“Soos my diene, ek weet nie, dit is nie baie goed op die oomblik nie.”

Die subjek openbaar 'n mate van onsekerheid oor hoekom sy diene swak is.

Betekenseenheid 54

“...en ek raak baie gestres as dit nie uitwerk nie. En ja...”

Dié betekenseenheid reflekteer 'n proses waar stres opbou as die speler nie sy diene regkry nie. Dit wil voorkom asof die speler nie genoegsame hanteringsmeganismes het om die opbouwende stres te hanteer nie.

### **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseeheid 55

“Ek dink my rughande is redelik goed teenoor my ander hou.”

Die subjek rasionaliseer en vergelyk dinge om tot ‘n konklusie te kom.

Betekeniseeheid 56

“...en ek gee nie regtig om as mense vir my kyk as ek speel nie, solank hulle nou net nie met my praat nie, dan is ek okei.”

Die subjek word nie gesteur deur eksterne faktore nie en praat in die eerste persoon, wat aanduidend is van ‘n interne lokus van kontrole.

**VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?

Betekeniseeheid 57

“Ek het, ek dink ek het gegroei oor sê maar die laaste jaar met my tennisspel self, met soos ‘top spin’ en daardie goed.

Die subjek openbaar ‘n mate van onsekerheid oor sy groei en rasionaliseer daarvoor.

Betekeniseeheid 58

“...en ja, ‘metally’ ook dink ek gegroei.”

By betekeniseeheid 58 is die subjek onseker oor sy groei.

**VRAAG VIER**

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

#### Betekeniseenheid 59

“Op die baan wys ek nie regtig dat ek gestres is nie.”

Die subjek wys nie sy stres nie, wat kan beteken hy is inkongruent met sy gevoelens en dat stres onderdruk word.

#### Betekeniseenheid 60

“...ek sal, as ek nou regtig ‘gestres’ is oor ek ‘n dom hou gespeel het teen iemand wat nou nie regtig my ‘level’ van tennis speel nie.”

Die subjek plaas ook spanning op homself as hy krities is ten opsigte van sy verwagtings. Die proses toon innerlike konflik.

#### Betekeniseenheid 61

“...dan sal ek net, dan speel ek harder hou en goeters en dan sal ek partykeer nou te ver slaan of uitslaan of my diene sal nie uitwerk nie, ek sal heeltemal te ver of te hard of te sag dien.”

Sou die uitdaging laag wees, byvoorbeeld ‘n swak opponent, dan blyk dit dat die subjek se motivering ook laag is, en hou hy aan speel sonder ‘n plan.

#### Betekeniseenheid 62

“...so my tennisspel sal heeltemal afneem ook as ek baie gestres raak.”

Dit wil voorkom dat namate die stres opbou, dit die subjek se peil van spel negatief beïnvloed, wat aanduidend kan wees van repressie.

Die navorser het agt sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer:

- Onsekerheid
- Stres



- Rasionalisasie
- Interne lokus van kontrole
- Inkongruensie
- Innerlike konflik
- Motivering / uitdaging
- Repressie

## **SUBJEK SES**

### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 63

“Gewoonlik begin, as ek begin swak speel die dag, dan word ek so stelselmatig baie kwaad vir myself.”

Betekeniseenheid 63 is aanduidend van 'n proses waar die subjek kwaad word vir homself, wat toegeskryf kan word aan die druk wat hy op homself plaas om te presteer. Dit kan dui op 'n ego-oriëntasie.

Betekeniseenheid 64

“...en dan ja, dan gewoonlik word dit net erger en dan op die ou einde dan voel mens so moedeloos. Dit is basies maar wat my swakpunte is.”

By dié betekeniseenheid beleef die subjek interne konflik wat vermeerder tot op 'n vlak waar dit hom moedeloos laat.

### **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 65

“Ek is nie bang om te hardloop op die baan nie.”

Die subjek beskryf sy sterkpunte as om nie bang te wees om te hardloop nie, wat dui op gedetermineerdheid en veggees.

Betekeniseenheid 66

“Ek hou nogal daarvan as ek ‘n sterk opponent het, want dan kan ek myself opweeg teen hulle, en ja.”

By dié betekeniseenheid is dit duidelik dat die subjek van hoë uitdagings hou, wat op gedetermineerdheid kan dui.

**VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 67

“Uhm, as ek nou dink aan hoe ek, soos byvoorbeeld laas jaar hierdie tyd gespeel het, dan kyk ek veral na hoe my diene verander het en sterker geword het.”

Die subjek vergelyk sy spel met hoe hy een jaar tevore gespeel het en rasionaliseer daaroor.

Betekeniseenheid 68

“...ja, ook my houe, my plasing, ek en Trevor werk baie hard aan my plasing van my balle en dit het ek agtergekom het baie my spel verbeter.”

Dié betekeniseenheid is reflekerend van gedetermineerdheid, hardwerkendheid en internalisering by die speler.

## VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as tennisspeler?

Betekeniseenheid 69

“Dit hang maar af van die situasie op die baan. Partykeer dan sal ek my toon slaan met my raket, dit is maar ‘n gewoonte wat ek moet afleer.

Die subjek minimaliseer sy frustrasie en die hantering daarvan.

Betekeniseenheid 70

“...maar partykeer praat ek met myself.”

Die subjek maak gebruik van selfspraak as hanteringsmeganisme van die stres en angs wat hy op die baan beleef.

Betekeniseenheid 71

“...maar partykeer dink ek net, dan bly ek stil en dan dink ek net in my kop, okei nou wat het ek nou daar verkeerd gedoen, en dit gebeur nogal min.”

By dié betekeniseenheid rasionaliseer die subjek oor sy foute.

Betekeniseenheid 72

“...dan probeer ek om dit reg te maak, maar ja, anders karring ek maar net eindelik aan.”

Tydens die proses om sy foute reg te maak, lyk dit asof die subjek nie baie suksesvol is nie en passief bly daarvoor.

Die navorser het nege sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer:



- Ego-oriëntasie
- Innerlike konflik
- Moedeloosheid
- Rasionalisasie
- Gedetermineerdheid
- Minimalisering
- Selfspraak
- Passiwiteit

#### **9.2.4 STAP VIER:** Identifisering van sentrale temas van ervaring.

- Internalisering
- Innerlike konflik
- Hulpeloosheid
- Rasionalisasie
- Spontaneïteit
- Tevredenheid
- Selfspraak
- Negatiwiteit
- Stres
- Onttrekking / distansie
- Lae strestoleransie
- Selfvertroue
- Doelgerigtheid
- Gedetermineerdheid
- Vergelyking
- Tevredenheid
- Emosionaliteit / sensitiwiteit
- Psigiese benadering
- Onsekerheid
- Passiwiteit





- Ingesteldheid
- Repressie
- Eksterne lokus van kontrole
- Interne lokus van kontrole
- Taakgerigtheid
- Abreaksie
- Selfbeheer
- Prestasie-oriëntasie
- Inkongruensie
- Motivering / uitdaging
- Moedeloosheid
- Minimalisering

In 'n verdere deel van die navorsing is onderhoude gevoer met vier tennisspelers wat nie aan SHIP<sup>®</sup> blootgestel is nie, maar wel die psigometriese toetse afgelê het. Dieselfde metode van data-analise wat gevolg is by die spelers wat SHIP<sup>®</sup> deurloop het, is gevolg.

**9.2.5 STAP EEN:** 'n Holistiese begrip van die beskrywing word verkry. Tydens stap een lees die navorser al die protokolle om 'n geheelbeeld te vorm.

**9.2.6 STAP TWEE:** 'n Afbakening van die betekeniseenhede word gemaak.

## **SUBJEK SEWE**

### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 73

“Wel, my swakpunte is ek raak mos vinnig kwaad as ek baie, as ek baie foute maak dan sal ek vinnig kwaad raak.”



Betekeniseenheid 74

“...maar anderste het ek net, ek oefen nie genoeg nie.”

### **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 75

“Sterkpunte is as ek harde werk insit dan kry ek goeie resultate.”

Betekeniseenheid 76

“...maar verder as dit, ek het ‘n goeie voorarm en as ek dit oefen het ek regtig ‘n goeie ‘backhand’ en ek is, ek kan baie goed determineer, veral as ek moet hardloop en...”

### **VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as tennisspeler?

Betekeniseenheid 77

“Wel, ek dink dat al wat tennis rêrig moet doen soos my lewe is; dit gee vir my baie ‘commitment’ so ek, dit is die een ding dat my lewe baie ‘committed’ is.”

Betekeniseenheid 78

“...maar ‘n groot tennisspeler self, ek kan rêrig veel sê nie, want ek oefen nog omtrent my hele lewe, so ek kom nie rêrig agter wat dit moet doen, wat dit nie doen nie.”

### **VRAAG DRIE (vervolg)**

En hoe sal jy jou vordering sien die afgelope tyd?

Betekeniseenheid 79

“Die afgelope tyd het ek baie harder geoefen en ek het meer geoefen, ek is omtrent, baie keer is ek elke dag van die week op die bane, ek oefen my ‘serving’, ek het nou die les op Woensdae en so aan, so ek oefen elke aspek van die ‘game’ en as gevolg daarvan word ek beter en as ek nie oefen nie, dan word dit nie beter nie.”

Betekeniseenheid 80

“As ek nie oefen nie, dan vorder ek ‘n bietjie terug, maar sodra ek weer genoeg oefen dan kry ek alles weer mooi reg en ek beheer al die balle baie beter.”

Betekeniseenheid 81

“...en ek kan ook as ek begin slegter speel dan kan ek ook myself baie beter kalmeer en myself sê wat verkeerd is en dan daarop werk.”

**VRAAG VIER**

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 82

“Ek stres nooit rêrig wanneer ek speel nie, behalwe as ek nou ‘n groot kompetisie speel.”

Betekeniseenheid 83

“...soos ek het onlangs in die Noordheuwel Ope gespeel en dit was die eerste keer wat ek rêrig in ‘n groot kompetisie gespeel het en ek was so ‘n bietjie ‘nervous’ en angstig gevoel.”

Betekeniseenheid 84

“...maar dit was, sodra ek op die baan kom stres ek nie veel nie, maar ek begin kwaad raak.”



#### Betekenseenheid 85

“...dan sal ek gewoonlik dit nie reg wys nie, behalwe as dit tot ‘n punt kom dat ek sê nou in ‘straight sets’ of as ek ‘straight games’ na mekaar verloor, dan sal ek soos elke nou en dan die bal baie hard teen die draad vasslaan of so.”

#### Betekenseenheid 86

“en ek sal ook meer aggressief begin speel, wat nie altyd goed is nie, want dan gaan my ‘game’ verswak.”

### **SUBJECT EIGHT**

#### **QUESTION ONE**

What is your perception of your weak points as a tennis player?

#### Meaning unit 87

“Well, I get very angry with myself when I am losing and keep on losing, because I keep getting so angry with myself and I cannot break a losing streak.”

#### Meaning unit 88

“If I win one point it is fine, but I need to win a few points in a row to break my losing streak.”

#### Meaning unit 89

“...so that is quite a weakness and I get very frustrated with myself.”

#### **QUESTION TWO**

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 90

“Well if I am winning, then I can keep the winning streak, just like if I am losing I keep a losing streak, I cannot really break the two.”

Meaning unit 91

“...so if I am winning, I keep on winning, if I am losing I keep on losing, so my strength is that if I start winning, then I can carry on.”

Meaning unit 92

“...but I also my, well I think that the more comments and compliments I get while I am playing, the better I play.”

Meaning unit 93

“...so if I get like very weak comments then I actually start losing it, because you just keep playing.”

Meaning unit 94

“I keep playing them over and over in my head and then I try and fix it and it goes more wrong, so that is quite a weak point as well.”

### **QUESTION THREE**

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 95

“Well, when I started it was, I used to do it, because my aunt told me to and I used to just come because my aunt told me to.”

Meaning unit 96

“...but I have grown because I think that I play better now than I did and I also feel that I want to come more than I am being forced to.”



Meaning unit 97

“...so I have grown in the way that tennis has become a part of my life, it is like I would never miss tennis.”

#### **QUESTION FOUR**

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 98

“I cannot say I take it well and I cannot say I take it badly; I take it in different ways between me and my opponent.”

Meaning unit 99

“If I am playing somebody where I have a perception that they are better than me then I become very stressful and very tense and I play like really badly.”

Meaning unit 100

“...but if I am playing somebody that is like a friend or something that I know that I can beat then I can actually play better and my stress level goes down.”

Meaning unit 101

“...but it just depends on my opponent basically that my stress goes up and down with.”

#### **SUBJEK NEGE**

#### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 102

“My konsentrasie, wel ek kan nie baie konsentreer as ek begin sleg speel nie.”



## **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 103

“...ek het die, ek kan goed speel ek moet net konsentreer dan sal ek beter speel.”

## **VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as tennisspeler?

Betekeniseenheid 104

“Baie goed, want Trevor leer my baie nuwe goed en hy laat ek oefen, dit inoefen.”

## **VRAAG VIER**

Hoe hanteer jy stres en angs as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 105

“As ek begin agter raak en ek speel nie meer goed nie, dan raak ek partykeer vir my kwaad.”

Betekeniseenheid 106

“...maar ek moet net konsentreer en die konsentrasie in die spel hou, dan kan ek goed speel.”

## **SUBJECT TEN**

### **QUESTION ONE**

What is your perception of your weak points as a tennis player?



Meaning unit 107

“My backhands usually go out or are in the net, and my volleys never go in.”

### **QUESTION TWO**

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 108

“Okay, my forehand usually goes in and sometimes a topspin so...”

### **QUESTION THREE**

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 109

“Okay, from when I started I did bad, I am doing a bit better now but I sometimes still, I have my ups and downs, yes.”

### **QUESTION FOUR**

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 110

“I play really slowly, I try to get the ball over more than try to win the points, because when I stress the point is just to get the ball back and over.”

**9.2.7 STAP DRIE** : Transformasie na sielkundige terme

### **SUBJEK SEWE**

#### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as tennisspeler?



#### Betekenseenheid 73

“Wel, my swakpunte is ek raak mos vinnig kwaad as ek baie, as ek baie foute maak dan sal ek vinnig kwaad raak.”

Die betekenseenheid dui op aggressie en frustrasie van die speler, moontlik met homself as hy foute begaan. Die proses is ook aanduidend daarvan dat die speler druk op homself plaas deur moontlike hoë verwagtings wat hy aan homself stel.

#### Betekenseenheid 74

“...maar anderste het ek net, ek oefen nie genoeg nie.”

Die speler rasionaliseer oor sy moontlike swakpunte. Dit kan ook aanduidend wees van die speler se selfdisipline en deursettingsvermoë wat met oefening kan verbeter.

### **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as tennisspeler?

#### Betekenseenheid 75

“Sterkpunte is as ek harde werk insit, dan kry ek goeie resultate.”

Die speler verwys na ervarings van sy verlede as hy hard gewerk en goeie resultate gekry het. Die speler sien dit as ‘n sterkpunt in sy mondering. Die afleiding wat gemaak kan word, is dat hy dit geïnternaliseer het en glo dat hy met harde werk weer goeie resultate sal kan lewer.

#### Betekenseenheid 76

“...maar verder as dit, ek het ‘n goeie voorarm en as ek dit oefen het ek regtig ‘n goeie ‘backhand’ en ek is, ek kan baie goed determineer, veral as ek moet hardloop en ...”

Die speler se beskrywing van sy sterkpunte is aanduidend van 'n positiewe denkwys, en 'n oortuiging dat as hy hard werk en oefen, sy houe goed is. Die beskrywing dui daarop dat die speler in homself glo.

### **VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as tennisspeler?

Betekenisheid 77

“Wel, ek dink dat al wat tennis rîrig moet doen, soos my lewe is dit gee vir my baie ‘commitment’ so ek, dit is die een ding dat my lewe baie ‘committed’ is”

Die speler rasionaliseer oor wat tennis vir hom beteken en sy slotsom is dat dit vir hom ‘commitment’ gee. Dit sluit aan by die speler se ingesteldheid en dat hy homself as ‘n ‘committed’ mens sien. Dit dui op ‘n positiewe ingesteldheid by die speler oor sy tennis.

Betekenisheid 78

“...maar 'n groot tennisspeler self, ek kan rîrig veel sê nie, want ek oefen nog omtrent my hele lewe, so ek kom nie rîrig agter wat dit moet doen, wat dit nie doen nie.”

Die betekenisheid dui op ‘n rasionalisasie van die speler, asof hy oor die vraag in sy kop redeneer en tot die slotsom kom dat hy onseker is oor tennis en wat hy moet doen.

### **VRAAG DRIE (vervolg)**

En hoe sal jy jou vordering sien die afgelope tyd?

#### Betekeniseenheid 79

“Die afgelope tyd het ek baie harder geoefen en ek het meer geoefen, ek is omtrent, baie keer is ek elke dag van die week op die bane, ek oefen my ‘serving’ ek het nou die les op Woensdae en so aan, so ek oefen elke aspek van die ‘game’ en as gevolg daarvan word ek beter en as ek nie oefen nie, dan word ek nie beter nie.”

Die speler rasionaliseer en redeneer oor sy vordering as tennisspeler. Dit dui op ‘n mate van erns ten opsigte van sy ingesteldheid teenoor tennis en ‘n sekere belangrikheid wat hy daaraan heg.

#### Betekeniseenheid 80

“As ek nie oefen nie dan vorder ek ‘n bietjie terug, maar sodra ek weer genoeg oefen, dan kry ek alles weer mooi reg en ek beheer al die balle baie beter.”

Dit is asof die speler se selfvertroue wat sy spel aanbetref grootliks gebaseer is op die hoeveelheid wat hy oefen. Die speler se denke is liniêr, byvoorbeeld hy glo as hy nie oefen nie, gaan sy tennis agteruit en as hy meer oefen, verbeter sy tennis.

#### Betekeniseenheid 81

“...en ek kan ook as ek begin slegter speel dan kan ek ook myself baie beter kalmeer en myself sê wat verkeerd is en dan daarop werk.”

Die speler maak gebruik van selfspraak om homself te kalmeer en te fokus op sy spel.

### **VRAAG VIER**

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

#### Betekenseenheid 82

“Ek stres nooit rîrig wanneer ek speel nie, behalwe as ek nou ‘n groot kompetisie speel.”

Die betekenseenheid is aanduidend van die speler se bewustheid dat sy stres verhoog namate die eise of belangrikheid van die kompetisie verhoog.

#### Betekenseenheid 83

“...soos ek het onlangs in die Noordheuwel Ope gespeel en dit was die eerste keer wat ek rîrig in ‘n groot kompetisie gespeel het en ek was so ‘n bietjie ‘nervous’ en angstig gevoel.”

Die speler reflekteer oor sy emosies en gevoelens van angstigheid en senuweeagtigheid gedurende ‘n belangrike kompetisie, wat aanduidend is van die speler se vermoë om ‘n metaperspektief oor sy emosies in te neem.

#### Betekenseenheid 84

“...maar dit was, sodra ek op die baan kom stres ek nie veel nie, maar ek begin kwaad raak.”

Die speler hanteer sy frustrasie op die baan deur kwaad te raak, wat aanduidend is van ‘n destruktiewe hanteringsmeganisme.

#### Betekenseenheid 85

“...dan sal ek gewoonlik dit nie reg wys nie, behalwe as dit tot ‘n punt kom dat ek sê nou in ‘straight sets’ of as ek ‘straight games’ na mekaar verloor, dan sal ek die bal baie hard teen die draad vasslaan of so.”

Die speler onderdruk sy ongemaklike emosies tot op ‘n punt wat dit te veel word en na vore kom. Die proses is destruktief in die sin dat die speler homself nie toelaat om sy gevoelens te wys en dit konstruktief te hanteer nie.



### Betekenisseenheid 86

“en ek sal ook meer aggressief begin speel, wat nie altyd goed is nie, want dan gaan my ‘game’ verswak.

Die speler rasionaliseer oor sy manier van speel as hy stres ervaar. Die proses is volgens die speler met tye destruktief, omdat dit sy spel verswak.

Die navorser het sewe sentrale temas van ervaring by subjek sewe se protokol geïdentifiseer:

- Aggressie / frustrasie
- Rasionalisasie
- Positiewe ingesteldheid
- Liniêre denke / determinisme
- Selfspraak
- Emosionele bewustheid / metaperspektief
- Repressie

## **SUBJECT EIGHT**

### **QUESTION ONE**

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 87

“Well, I get very angry with myself when I am losing and then I keep on losing, because I keep getting so angry with myself and I cannot break a losing streak.”

Die subjek beskryf 'n proses waar hy vir homself kwaad word as hy verloor, en as gevolg van die woede bly die speler verloor. Die proses is aanduidend van 'n ego-oriëntasie by die speler, waar wen of verloor baie belangrik is.

Meaning unit 88

“If I win one point it is fine, but I need to win a few points in a row to break my losing streak.”

Dit wil voorkom asof die speler 'n sekere denkwysse volg wat bepaal dat hy 'n aantal punte in 'n ry moet wen voordat hy uit sy groef van verloor kan kom. Die denkwysse is deterministies van aard en laat geen ruimte vir holistiese denke nie, soos byvoorbeeld om die spel te geniet, of om beter te konsentreer.

Meaning unit 89

“...so that is quite a weakness and I get very frustrated with myself.”

Die speler stel hoë eise aan homself en as daar nie aan die eise voldoen word nie, raak hy gefrustreerd met homself. Die bogenoemde proses is 'n destruktiewe proses waarin die speler vasgevang word. Dit is 'n bekende proses wat die speler duidelik kan beskryf, maar hy weet nie hoe om met homself en die frustrerende emosies om te gaan nie.

## **QUESTION TWO**

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 90

“Well, if I am winning, then I can keep the winning streak, just like if I am losing I keep a losing streak, I cannot really break the two.”

Die speler se sterkpunte blyk dieselfde te wees as sy swakpunte. As die speler begin wen, bly hy wen. Bogenoemde is reflekerend van 'n bepaalde deterministiese denkwysse.

Meaning unit 91

“...so if I am winning, I keep on winning, if I am losing, I keep on losing, so my strength is that if I start winning then I can carry on.”

Die speler rasionaliseer oor sy sterkpunte asof hy die proses aan homself verduidelik en tot 'n konklusie kom.

Meaning unit 92

“...but I also my, well I think that the more comments and compliments I get while I am playing, the better I play.”

Die speler speel beter as daar eksterne positiewe versterking plaasvind in die vorm van komplimente, wat op 'n eksterne lokus van kontrole kan dui.

Meaning unit 93

“...so if I get like very weak comments then I actually start losing it, because you just keep playing.”

Dié betekeniseenheid toon 'n eksterne lokus van kontrole, asook 'n emosionele sensitiviteit by die speler, veral as hy negatiewe kommentaar ontvang.

Meaning unit 94

“I keep playing them over and over in my head and then I try and fix it and it goes more wrong, so that is quite a weak point as well.”

Die speler fokus steeds op swakpunte, alhoewel die vraag oor sterkpunte gaan, asof die verskil tussen sterk- en swakpunte met mekaar verweef is. Die

bekeniseenheid beskryf 'n destruktiewe proses waar die speler gefikseerd raak op sy swakpunte.

### **QUESTION THREE**

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 95

“Well, when I started it was, I used to do it because my aunt told me to and I used to just come because my aunt told me to.”

Die subjek beskryf 'n proses waar hy tennis speel omdat iemand anders wil hê hy moet speel, wat aanduidend is van 'n eksterne motivering.

Meaning unit 96

“...but I have grown because I think that I play better now than I did and I also feel that I want to come more than I am being forced to.”

Dié betekeniseenheid reflekteer 'n proses waar die speler se eksterne motivering tot 'n interne motivering gegroei het, waar die speler uit sy eie speel.

Meaning unit 97

“...so I have grown in the way that tennis has become a part of my life, it is like I would never miss tennis.”

Die speler het sy liefde vir die spel geïnternaliseer op so 'n wyse dat dit deel vorm van wie hy is.

### **QUESTION FOUR**

How do you deal with stress and anxiety on the court?



#### Meaning unit 98

“I cannot say I take it well and I cannot say I take it badly, I take it in different ways between me and my opponent.”

Die speler beskryf sy belewenis van stres en angs as bepalend van die speler se opponent. Eersgenoemde is aanduidend van ‘n eksterne lokus van kontrole.

#### Meaning unit 99

“If I am playing somebody where I have a perception that they are better than me then I become very stressful and very tense and I play like really badly.”

Die speler se denkwysse bepaal by hierdie betekenseenheid die speler se stres, wat veroorsaak dat die speler swak speel. Die bogenoemde proses kom ooreen met die kognitiewe model wat bepaal dat ‘n mens se denke jou emosies bepaal, wat weer jou gedrag bepaal. Die speler se kognitiewe hanteringstyl is deterministies en negatief van aard.

#### Meaning unit 100

“...but if I am playing somebody that is like a friend or something that I know that I can beat then I actually play better and my stress level goes down.”

Die speler beskryf ‘n proses waar sy spel en stresvlakke bepaal word deur sy denke oor sy opponent, wat van ‘n ego-oriëntasie aanduidend is.

#### Meaning unit 101

“...but it just depends on my opponent basically that my stress goes up and down with.”

Dié betekenseenheid weerspieël ‘n eksterne lokus van kontrole by die speler, waar die opponent die speler se stresvlakke bepaal.

Die navorser het agt sentrale temas van ervaring by subjek agt se protokol geïdentifiseer:

- Ego gesentreerdheid
- Liniêre denke / determinisme
- Frustrasie
- Rasionalisasie
- Eksterne lokus van kontrole
- Fiksasie
- Internalisering
- Stres

## **SUBJEK NEGE**

### **VRAAG EEN**

Wat is jou persepsie van jou swakpunte?

Betekeniseenheid 102

“My konsentrasie, wel, ek kan nie baie konsentreer as ek begin sleg speel nie.”

Die speler se spel beïnvloed sy konsentrasie. Die eersgenoemde proses is deterministies van aard en laat nie ruimte vir die moontlike rede vir swak spel nie, byvoorbeeld ‘n goeie opponent.

### **VRAAG TWEE**

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 103

“...ek het die, ek kan goed speel, ek moet net konsentreer dan sal ek beter speel.”

Die speler glo in sy vermoëns om goed te kan speel en hy rasionaliseer oor hoe om nog beter te speel.

### **VRAAG DRIE**

Hoe sien jy jou groei as tennisspeler?

Betekenseenheid 104

“Baie goed, want Trevor leer my baie nuwe goed en hy laat ek oefen, dit inoefen.”

Die speler beskou sy groei in terme van sy afrigter wat hom leer en laat oefen. Dit kan aanduidend wees van ‘n eksterne lokus van kontrole.

### **VRAAG VIER**

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekenseenheid 105

“As ek begin agter raak en ek speel nie meer goed nie, dan raak ek partykeer vir my kwaad.”

Die betekenseenheid reflekteer die belangrikheid van om goed te speel by die speler. As die speler nie meer so goed speel nie, raak hy vir homself kwaad, wat ‘n destruktiewe proses is. Bogenoemde is aanduidend van ‘n ego-oriëntasie of ego gesentreerdheid.

Betekenseenheid 106

“...maar ek moet net konsentreer en die konsentrasie in die spel hou dan kan ek goed speel.”

Die speler rasionaliseer oor wat hy moet doen om goed te speel.

Die navorser het vier sentrale temas van ervaring by subjek nege se protokol geïdentifiseer:

- Liniêre denke / determinisme
- Rasionalisasie
- Eksterne lokus van kontrole
- Ego gesentreerdheid

## **SUBJECT TEN**

### **QUESTION ONE**

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 107

“My backhands usually go out or are in the net, and my volleys never go in.”

Die speler beskryf sy swakpunte op ‘n negatiewe wyse wat moontlik reflekerend kan wees van die speler se ingesteldheid.

### **QUESTION TWO**

What is your perception of your strong points as a tennis player?”

Meaning unit 108

“Okay, my forehand usually goes in and sometimes a topspin so...”

Die speler beskou sy sterkpunte in terme van een hou; dit is ‘n persepsie wat oppervlakkig en negatief voorkom.

### QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 109

“Okay, from when I started I did bad, I am doing a bit better now but I sometimes still, I have my ups and downs, yes.”

Dit wil voorkom asof die speler twyfel oor sy groei, omdat sy spel fluktueer. Dit kan tot onsekerheid lei.

### QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 110

“I play really slowly, I try to get the ball over more than try to win the points, because when I stress the point is just to get the ball back and over.”

Die betekeniseenheid is aanduidend van versigtigheid om nie ‘n fout te begaan nie, wat van ‘n ego-gesentreerdheid by die speler aanduidend is.

Die navorser het drie sentrale temas van ervaring by subjek tien se protokol geïdentifiseer.

- Negatiewiteit
- Twyfel
- Ego gesentreerdheid

### **9.2.8 STAP VIER:** Identifisering van sentrale temas van ervaring.

- Aggressie / frustrasie
- Rasionalisasie
- Internalisering
- Positieweiteit
- Liniêre denke / determinisme
- Selfspraak
- Emosionele bewustheid / metaperspektief
- Repressie
- Ego gesentreerdheid
- Frustrasie
- Eksterne lokus van kontrole
- Fiksasie
- Negatieweiteit
- Twyfel
- Stres

## **9.3 BESPREKING VAN SENTRALE TEMAS VAN ERVARING VAN SUBJEKTE EEN TOT TIEN**

Die sentrale temas van ervaring van subjekte een tot ses by die eksperimentele groep sal eerste bespreek word, waarna die temas van subjekte sewe tot tien by die kontrolegroep bespreek sal word.

Dit wil voorkom asof subjek een se denke oor sy vermoë om wedstryde te speel negatief is, wat reflekerend kan wees van sy selfvertroue wat moontlik tydens wedstryde laag is. Die druk wat die speler ervaar kan die gevolg wees van te veel klem wat op wen geplaas word, wat dui op 'n moontlike ego-oriëntasie. Die innerlike konflik van die speler kan ontstaan omdat hy enersyds wil wen, terwyl dat sy denke oor sy swakpunt om wedstryde te speel dit teenwerk – en vandaar



die hulpeloosheid. Die subjek beskou sy sterkpunte as die vermoë om terug te veg. Sy beskrywing van om te veg, dui op 'n stryd tussen hom en sy opponent, wat spreek van sy innerlike gedreweheid. Verder glo die subjek dat sy tegniese vaardighede goed is en dat hy sekere punte goed speel. Dit kan beteken dat as hy meer in homself glo, hy sekere punte spontaan goed sal speel. Die subjek is optimisties oor sy groei, die verbetering van sy spel en komende toernooie. Die subjek se hantering van stres en angs is om eerstens met homself te praat. Sou die stres en angs voortduur, en meer uit die subjek onttrek word, soos wanneer hy reageer deur te skreeu en sy raket te gooi, is dit duidelik dat die speler se hanteringsmeganismes en strestoleransie uitgeput is. Die belewenis is so oorweldigend dat hy sy fokus verloor, wat 'n negatiewe effek op sy prestasie kan hê.

Subjek twee beskou sy swakpunte as die onvermoë om deur te druk tydens moeilike wedstryde. Dit wil voorkom asof die speler negatief raak en sy selfvertroue tydens moeilike wedstryde daal. Sterkpunte van die subjek is sy doelgerigtheid en gedetermineerdheid om sy doelwitte te bereik. Die subjek is baie tevrede met sy groei. Hoe die subjek stres en angs ervaar, word grootliks bepaal deur hoe die subjek voel. Wanneer hy goed voel, speel hy goed; en as hy sleg voel, speel hy swak, wat van emosionele sensitiwiteit aanduidend is.

Subjek drie beskou sy psigiese benadering tot tennis, spesifiek die manier hoe hy met homself werk voor en ná 'n wedstryd, as sy grootste swakpunt. 'n Tweede swakpunt volgens die subjek is sy fisieke eienskappe. Alhoewel die subjek bewus is van sy swakpunte, meen hy dat hy die minste daaraan werk. Dit kan dui op passiwiteit van die subjek teenoor sy swakpunte. Die subjek rasionaliseer oor sy sterkpunte. Die subjek plaas na sy eie mening te veel klem op wen, wat van 'n ego-oriëntasie aanduidend is. Dit wil voorkom of die speler die angs wat hy beleef voor kompetisies repressieer, en dat dit hom in so 'n mate beïnvloed dat hy 'n paar dae voor 'n wedstryd sukkel om te slaap.

Subjek vier beskou sy swakpunte as die invloed wat ander spelers se rangordes en die mense langs die baan op hom het, wat van 'n eksterne fokus van kontrole aanduidend is. Die subjek rasionaliseer oor sy sterkpunte en bespreek dit met sekerheid, wat op selfvertroue kan dui. Wat die speler se groei aanbetref, toon hy 'n taakgerigte oriëntasie. Die subjek toon 'n mate van groei ten opsigte van sy vroeëre hantering van stres en angs, teenoor hoe hy teenswoordig daarmee omgaan. Waar die subjek voorheen uitgeregter het deur sy raket teen die grond te slaan, pas hy op die oomblik selfspraak toe om homself te motiveer. Die speler ervaar baie spanning voor 'n wedstryd, wat aanduidend kan wees van hoe belangrik dit vir hom is om te presteer.

Subjek vyf toon 'n mate van onsekerheid oor sy swakpunte. Sou iets nie vir die subjek uitwerk nie, bou daar by die speler stres op wat aanduidend is van ongenoegsame hanteringsmeganismes om die stres te hanteer. Die subjek steur hom nie aan eksterne faktore as hy tennis speel nie, wat dui op 'n interne lokus van kontrole. Die subjek rasionaliseer oor sy sterkpunte as speler. Dit wil voorkom asof die subjek stres onderdruk wat hy op die baan beleef, met negatiewe gevolge vir sy spel, wat tot innerlike konflik lei. Dit wil voorkom of die subjek se motivering laag is wanneer hy teen 'n swak opponent speel.

Subjek ses beleef innerlike konflik waar hy vir homself kwaad word as hy swak speel; dit dui op 'n ego-oriëntasie. Soos die proses voortduur, laat dit die subjek met 'n gevoel van moedeloosheid. Die subjek hou van uitdagings, wat op gedetermineerdheid dui. Die speler rasionaliseer aanvanklik oor sy groei as speler, waarna hy later met sekerheid reflekteer oor sy groei, wat van internalisering aanduidend is. Die subjek minimaliseer die frustrasie wat hy op die baan beleef en die hantering daarvan. Soms maak die speler gebruik van selfspraak as hanteringsmeganisme. Tydens die proses waar die speler probeer om sy foute te herstel, is hy nie baie suksesvol nie.



Subjek sewe beskou sy temperament as sy swakpunt as speler (as hy kwaad raak wanneer hy foute begaan). Dit kan gebeur as gevolg van die druk wat hy op homself plaas om nie te fouteer nie. Die speler rasionaliseer oor sy sterkpunte waar hy glo dat as hy hard werk, hy goed sal speel. Hy toon 'n liniêre denkwysse wanneer hy glo dat sy tennis sal agteruitgaan as hy nie oefen nie, en sal verbeter as hy meer oefen. Die speler is daarvan bewus dat sy stresvlakke verhoog namate die belangrikheid van die kompetisie toeneem. Hy hanteer sy frustrasie deur kwaad te raak en meer aggressief te speel, wat sy spel verswak. Die speler onderdruk sy emosies totdat dit op 'n destruktiewe wyse deur aggressie na vore kom. Sy hantering van stres en angs werk sy prestasie teë.

Subjek agt toon 'n ego-oriëntasie in die wyse waarop hy baie klem daarop plaas om te wen; en as hy nie wen nie, raak hy kwaad vir homself. Die speler se denke is deterministies van aard in dié opsig dat hy glo dat hy eers 'n aantal punte in 'n ry moet wen voor hy die wedstryd kan wen. Hy laat geen ruimte vir holistiese denke, soos byvoorbeeld om die spel te geniet nie. Sou die speler nie aan sy eie eise voldoen nie, raak hy gefrustreerd met homself en sukkel hy om die emosies te hanteer. Die speler rasionaliseer oor sy sterkpunte en vergelyk dit met sy swakpunte, byvoorbeeld as hy begin verloor, glo hy dat hy heeltemal gaan verloor, en as hy begin wen, glo hy dat hy sal wen. Hy is van mening dat as hy komplimente kry, hy beter speel, en as hy negatiewe kommentaar ontvang, hy swakker speel, wat dui op 'n eksterne lokus van kontrole. Soos die speler sy foute probeer regmaak, loop dinge net nog verder verkeerd, wat op 'n destruktiewe proses dui. Die speler se motivering om tennis te speel was aanvanklik ekstern, maar het in so 'n mate gegroei tot 'n interne motivering, dat tennis deel geword het van wie hy is. Die speler se belewenis van angs en stres word deur sy denkwysse bepaal; hy beleef byvoorbeeld stres en angs as hy dink sy opponent is beter as hy.

Subjek nege meen as hy swak speel, beïnvloed dit sy konsentrasie, wat op 'n deterministiese proses dui. Hy beskou sy groei as afhanklik van sy afrigter, wat

spreek van 'n eksterne lokus van kontrole. Die speler word kwaad vir homself as hy nie goed speel nie, wat kan dui op 'n ego-oriëntasie. Die speler rasionaliseer oor wat hy moet doen om goed te speel. Sy oortuiging dat hy slegs hoef te konsentreer om goed te kan speel, dui op 'n liniêre, deterministiese denkwys.

Subjek tien toon 'n negatiewe ingesteldheid teenoor sy swakpunte. Die speler beskou sy sterkpunte in terme van een hou; 'n siening wat oppervlakkig is en negatief voorkom. Dit wil voorkom asof die speler onseker is oor sy groei, omdat sy spel fluktueer. Hy hanteer angs en stres deur versigtig en stadiger te speel, wat van 'n ego-oriëntasie aanduidend kan wees.

#### **9.4 UITTREKSELS EN BESPREKINGS VAN SHIP<sup>®</sup> SESSIES**

Tydens die volgende stap van evaluering word uittreksels uit SHIP<sup>®</sup> -sessies bespreek om die proses tydens SHIP<sup>®</sup> te illustreer. Spesifieke sessies wat bespreek word, kom uit die begin-, middel- en eindfase van SHIP<sup>®</sup>.

##### **SUBJECT ONE**

Session in the beginning phases of SHIP<sup>®</sup>

Researcher: "Tell me about your father."

Subject one: "Before we moved to a Christian environment, religion became different. Environment slang-children want to be cool gangsters etcetera."

Researcher: "How do you feel about it."

Subject one: "Bit frustrated. Lost a lot of friends, now don't really remember most of them. Dad is confusing. I ask questions, but I must keep quiet."

Researcher: “Describe that feeling.”

Subject one: “Fear and sadness. The confusion stayed for a while. I asked what’s wrong, what is happening. They said I must keep quiet, mother told me.”

Researcher: “Is the fear and sadness still there?”

Subject one: “The feeling stays the same. Father had business, it didn’t work, the second one worked. Financially it was harder. Mother tried to be strong, Dad was working, sister left the house. I feel more frustration, things could have been done better. Like I made mistakes I usually wouldn’t make. Father got sued, lawyers at our home and lots of arguments. Sister stood up for father. The frustration is less now.”

Researcher: “What are you thinking at the moment?”

Subject one: “I’m thinking of my tennis.”

Bespreking

Uit die sessie is dit duidelik dat die subjek emosies van vrees, hartseer en frustrasie beleef oor iets wat in die verlede gebeur het. Die feit dat die emosies teenwoordig is, beteken dat die subjek dit nog nie deurgewerk het nie en dit in sy spesifieke individuele veld gestoor het. Die belewenis van die emosies in die hede, gedurende die sessie, bring heling en konnektering met die subjek se ware gevoelens. Aan die einde onttrek die subjek deur aan tennis te dink.

Session in the middle of SHIP®

Researcher: “See your mother in your mind and describe her.”

Subject one: “She is kind, humble, she judges a lot, wants to lose weight, wants the best for her children. Mostly we argue, mostly tennis-related. She would say something, one practice session, went downhill. She said I must be more professional and I must find someone stronger to hit with. I was telling her, usually it doesn’t happen. I was very irritated. She has high expectations. It in a way encourages me when I am irritated.”

Researcher: “Can you feel it at the moment?”

Subject one: “A little bit, I feel like tense in my whole body.”

Researcher: “Stay with the feeling.”

Subject one: “I feel like a headache, it feels like something is pounding on my head – tension. Sometimes I tell her she put too much pressure on me. Other times I keep quiet. She will say I’m sure you could try harder. I would agree. I feel more relaxed now.”

### Bespreking

Die sessie beskryf die subjek se verhouding met sy ma, wat met konflik gepaard gaan. Die subjek se ma plaas druk op hom om beter te vaar. Dit laat die subjek met frustrasie. Die hipotese kan gestel word dat die motivering ekstern is, en nie in die subjek se eie innerlike gesetel is nie. Dit is moontlik dat hoe harder die subjek probeer om te doen wat sy ma sê, hy steeds verder weg beweeg van sy ware gevoelens. Die intense belewenis van emosies reflekteer ‘n proses waar die speler se ma sy onttrekker geword het, wat hom moontlik daarvan weerhou om sy werklike potensiaal te bereik.

Last session of SHIP®

Researcher: “How do you feel about yourself and your tennis?”

Subject one: “Basically everybody needs a break to take time off.”

Researcher: “How does that feel?”

Subject one: “It is a good feeling. I agree with myself. I will allow myself to feel myself to take a break, it feels good.”

### Bespreking

Die subjek is gemaklik met homself. Hy laat homself toe om sy ware gevoelens te vertrou en daarvolgens op te tree. Dit wat in die subjek se spesifieke individuele veld was, is gekonnekteer, wat meebring dat die speler se motivering intern is en hy so sy ware potensiaal sal bereik.

## **SUBJEK TWEE**

Sessie aan die begin van SHIP®

Navorsers: “Hoe voel jy op die oomblik?”

Subjek twee: “Moeg, my lyf is moeg, my hart klop vinnig. Daar is ‘n meisie, sy wil my vriendin wees; ek is angstig om met haar te praat. Vriende is vir my belangrik omdat ek nie boeties en sussies het nie, vriende om dinge te deel. Meeste van die tyd sit ek ander se belange eerste, soms het ek ‘obsessed’ geraak oor ‘n sekere meisie. dan word ons vriendinne, dit is ‘weird’, ek raak ‘obsessed’, ek wil weet wat gaan aan in haar lewe. Ek is onselfversekerd, ek dink ander is beter as ekself. Ek is vriendelik ‘go with the flow’. Ek luister na ander se probleme, ek hou daarvan om ‘fun’ te hê, ek hou van sport.”

## Bespreking

Die subjek stel ander se belange bo sy eie, wat hom onseker laat oor homself. Dit wil voorkom asof die subjek 'n gebrek aan vriende het. Die subjek ervaar die ongemak ook op 'n psigobiologiese vlak van moegheid en in sy hart wat vinniger klop. Dit kan wees dat die subjek emosioneel nader aan ander wil wees, veral aan vriende, maar dat hy nie homself ten volle ervaar nie. Dit kan hom met verwarring en onsekerheid laat. Die subjek hanteer die ongemak deur dit te projekteer op ander, en meer bepaald deur 'n oormatige belangstelling in vriende.

## Sessie in die middel van SHIP®

Navorsers: "Vertel my van jou tannie wat oorlede is."

Subjek twee: "My tannie is oorlede aan kanker, ek was nege jaar oud, sy was baie nice. Sy het twee weke by ons gebly, hulle het geweet sy gaan doodgaan. Sy is oornag dood. Dit was so weird."

Navorsers: "Hoe voel jy op die oomblik?"

Subjek twee: "Hartseer, ek het baie van haar gehou. Sy het my gehelp met alles, sy het tennis gespeel. Sy het gely, dit is nie so lekker om so iemand te sien nie. Na drie maande kan sy nie self toilet toe gaan nie. Sy het nooit gesê dit gaan sleg met haar nie. Ek voel nou meer happy. Sy was 'n goeie mens. Die goeie "memories" en voorbeeld wat sy gestel het."

## Bespreking

Die subjek is deur 'n traumatiese ervaring waar hy iemand naby aan homself aan die dood afgestaan het. Die ervaring van hartseer wys dat hy nog nie die pyn

deurgewerk het wat in sy spesifieke individuele veld gestoor is nie. Die subjek kom maklik in aanraking met sy ware gevoelens, wat helend van aard is en die subjek toelaat om sy ware self te wees.

Sessie aan die einde van SHIP®

Navorsers: “Sien trappe wat afgaan in jou gedagtes met die volgende woorde aan die bokant: “My sagte, sensitiewe, spontane self.”

Subjek twee: “Ek gaan af, al my vriende vir wie ek omgee is daar. Daar is ‘n waterval, almal kuier, almal het fun, ek het fun.”

Navorsers: “Hoe voel jy?”

Subjek twee: “Ek voel goed, ek weet wie ek is met selfvertroue. Voorheen was ek net weird.”

Bespreking

Die beeld laat die subjek toe om in kontak met sy sagte, sensitiewe, spontane self kontak te maak. Die subjek voel gemaklik met daardie deel van homself waarvan die identiteit voorheen ontken is. Bogenoemde dui op heling en groei, wat beide attribute is wat daartoe kan bydra dat die speler sy volle potensiaal bereik.

### **SUBJECT THREE**

Session in the beginning phases of SHIP®

Researcher: “Tell me more about yourself.”

Subject three: “If you get to know me, I actually have a few problems. My teachers is worried about me. I put my heart into everything – I do become obsessed. I can’t sleep. Tennis is the only thing that is important. My mind is in the wrong place.”

#### Bespreking

Die subjek is bewus van ‘n aantal probleme wat hy ondervind. Hy raak obsessief oor sy tennis, in so ‘n mate dat hy nie kan slaap nie. Bogenoemde kom ooreen met die konsep van teenoorgesteldes in SHIP<sup>®</sup>. In hierdie voorbeeld is die teenoorgesteldes nie geïntegreer nie. Die feit dat die speler nie kan slaap nie, dui op sy spontane self wat nie gekonnekteer is nie.

#### Session in the middle of SHIP<sup>®</sup>

Researcher: “Tell me about the war.”

Subject three: “It was civil war. I was pretty young. Hearing about it from other people is kind of scary. Cousins were fourteen and fifteen years old, two kids by themselves. I heard explosions, imagine how scary it was for me. Scared about what will happen to the country, a difficult time. I feel tight in my chest. When dad was working I was by myself. I feel scared. Parents worked. I was five or six. Sometimes I get the same feeling when I am alone driving in a dangerous area. I was almost in an accident with a car. The driver was drunk, driving fast, he lost control into incoming traffic. The other car missed us. I don’t know if I would have lived through that. I feel better now.

#### Bespreking

Die subjek was blootgestel aan ekstreme trauma toe hy nog baie jonk was. Die effek van die trauma is gestoor in sy spesifieke individuele veld as ‘n potensiële



ketting van inprente, wat geaktiveer word deur belewenisse waar hy byvoorbeeld alleen in 'n gevaarlike area ry. Die feit dat die trauma van die verlede weer geaktiveer word, beteken dat die materiaal nog nie gekonnekteer en geheel is nie.

Last session of SHIP®

Researcher: "Tell me about your worst match ever."

Subject three: "I was nervous, I played weak. The opponent played bad, I still lost. I had a few bad matches. I feel O.K. thinking about them. I improved, I am a different person. Mentally I am better, I don't get down on myself anymore."

Bespreking

Die subjek dink gemaklik na oor swak wedstryde van die verlede, wat beteken dat die ongemak daarvan in sy spesifieke potensiële veld gekonnekteer is. Die subjek ervaar homself as psigies sterker, wat 'n goeie indikatie is van heling en groei, en daartoe kan lei dat die subjek sy volle potensiaal bereik.

## **SUBJECT FOUR**

Session in the beginning phases of SHIP®

Researcher: "How do you feel?"

Subject four: "Fitness training was hard. I will have two days off, it's nice. I am thinking about the next two weeks, braai and party and my birthday. I am stressed about the June exam. I have to start studying; it is hectic. I get mouth ulcers. It is a big exam in the hall, I have never done it before. I am always stressed. Last year end of exam counted most I went to high school. I was surprised it went so well, it wasn't so much – a pleasant surprise."

## Bespreking

Die subjek maak 'n kettingstelling as hy sê dat hy altyd gespanne is. Dit wil voorkom asof die speler baie druk op homself plaas om te presteer, asof hy nie sy eie vermoëns vertrou nie en dan verras is as hy goed presteer. Die materiaal in die gediskonnekteerde geheue-inprentsentrum word ook op fisieke vlak ervaar, deurdat die subjek mondseer van spanning kry. Bogenoemde is 'n boodskap van die subjek se sisteem dat die materiaal wil konnekteer, heel en groei, sodat die subjek sy volle potensiaal kan bereik.

## Session in the middle of SHIP®

Researcher: "Tell me about you elbow."

Subject three: "I broke my elbow. A rope hung from the tree, it was broken and I fell backwards on my left elbow and scratched my head. Before I fell in the bath and hurt my elbow in netball, my elbow was sore. It was very difficult to wear a sling, a mission to go to school. After the sixth time I was used to it. Pretty silly to swing on a rope. I strained it seven times; it is funny. I am worried it is very sore, I am worried about getting around, I couldn't play tennis. I get sulky and moody. I don't like being inside. Inside I feel bored. I don't want to put on weight. I don't like winter. My brother loves T.V. When I lie under blankets I get really bored. I can't wait for summer to be active. Worried if I strain it again will hurt it badly. It will cost a lot of money. It is in the back of my mind. I have more to worry about, like my homework. Tomorrow is Mothers' Day. I am really tired. This week will be busy. I have an accounting exam, I don't understand accounting. Next week I will worry again."

Researcher: "Have you ever felt like this before?"

Subject four: "In grade two I felt like this. I did a speech on my favourite food. I learned it off by heart."

### Bespreking

Die subjek bekommer homself oor baie dinge. Die subjek het sy elmboog al sewe keer beseer, wat dui op herhalende prosesse wat in die gediskonnekteerde geheue-inprentsentrum gestoor word. Dit kan wees dat die subjek die ongemak hanteer deur aktief te wees. Sou die subjek verhoed word om aktief te wees, is daar nie meer onttrekkers beskikbaar nie, en dan hanteer die subjek die ongemak baie moeilik. Dit is duidelik dat die self van die subjek nog gediskonnekteer is, aangesien die subjek 'n verwagting het dat hy die volgende week weer bekommerd sal wees.

### Last session of SHIP<sup>®</sup>

Researcher: "See yourself playing tennis like the ideal player in your mind."

Subject four: "Rodger Federer. I can see myself serving like him. I see myself playing his forehand, on my toes, lots of energy. His approach shot is good. I can see them, volleys it is O.K. I can see myself playing his shots."

Researcher: "How does it make you feel?"

Subject four: "It is a good feeling, a good feeling of happiness and excitement; physically I feel excited."

## Bespreking

Die beeld word by die speler opgeroep om homself te sien speel soos sy ideale speler. Die subjek sien homself met gemak speel, net soos sy ideale speler. Dit is 'n indikasie dat die speler in homself gegroei het en dat dit wat eers in die subjek se gediskonnekteerde geheue-inprentsentrum was, nou gekonnekteer het. Die effek daarvan op die subjek is geluk, opgewondenheid en 'n gevoel van energie, wat alles positiewe attribute is.

## **SUBJEK VYF**

Sessie aan die begin van SHIP®

Navorsers: "Vertel my van die tyd toe jy jou neus gebreek het."

Subjek vyf: "Ek het by 'n bult afgery en geval, ek het 'n letsel op my neus. My tannie het gesê ek moet lê en wag, my neus het baie gebloei."

Navorsers: "Hoe laat dit jou op die oomblik voel?"

Subjek vyf: "Ek voel bang, ek het vlinders op my maag."

Navorsers: "Is dit 'n bekende gevoel?"

Subjek vyf: "Voor 'n wedstryd voel ek so, ek het ook so gevoel tydens die karongeluk. As ek bang word, voel ek vlinders. Iemand het my oor die kop geslaan in hokkie, ek is bang om die sweeper te tackle, bang dit gebeur weer. As ek 'n belangrike wedstryd speel en ek verloor, en ek moet weer teen die speler speel, kom dit terug na my toe. 'n Dag voor die tyd, as ek op die baan stap en as ek 'n fout maak, kom die gevoel terug. 'n Seun wat saam met my op laerskool was het

sy nek gebreek in rugby, toe het ek ook vlinders gevoel. Ek voel baie so tydens hokkiewedstryde as die bal gelig word. Die gevoel is nou minder, ek sien die hokkiewedstryd en niemand slaan my raak nie, ek is nie bang nie.”

### Bespreking

Die subjek het 'n aantal traumatiese gebeurtenisse ervaar wat kettinggebeurtenisse gevorm het en geaktiveer word deur gebeurtenisse in die toekoms, byvoorbeeld om weer teen 'n opponer te speel teen wie hy verloor het. Die subjek se sisteem gee ook vir die subjek boodskappe van ongekonnekteerde materiaal wat wil konnekteer, byvoorbeeld gevoel van vlinders in die maag.

### Sessie in die middel van SHIP<sup>®</sup>

Navorsers: “Vertel my van jou moeilike hokkiewedstryd.”

Subjek vyf: “Ek het bietjie moeg gevoel in die game, ek het vleuel gespeel. As ek die bal in die sirkel verloor maak ek 'n bakkie, die bal is gelig en tref my linker knieg. Ek stres.”

Navorsers: “Het jy al voorheen so gevoel?”

Subjek vyf: “Ja by my niggie se huis, ons het 'n 'obstacle course' gebou. Ek het my niggie 'getackled' toe slaan sy my oor my kop. Die stres word meer intens. As ek van ongelukke hoor, voel ek bang. 'n Maand en 'n half terug speel ons hokkie in Potchefstroom, 'n vriendin van my het die bal gekry en die meisie wat haar 'getackled' het, het haar in die mond geslaan. Ek is bang ek kom in so 'n posisie. Die gevoel is nou beter.”

## Bespreking

Tydens die sessie word ongekonnekteerde gevoelens gekonnekteer. Die ongekonnekteerde gevoelens het kettings van gebeurtenisse gevorm. Die ketting van gebeurtenisse ontstaan as die subjek 'n volgende traumatiese gebeurtenis beleef voordat hy die eerste een deurgewerk het.

Sessie aan die einde van SHIP®

Navorser: "Sien 'n deur in jou gedagtes met die volgende woorde daarop geskryf: 'Dit wat my terughou om my volle potensiaal te bereik.'

Subjek vyf: "Die deur is donkerblou, amper swart met wit kolle. Ek voel die mure, dit is nie 'n groot kamer nie, ek voel bedruk, dit is klein."

Navorser: "Is dit 'n bekende gevoel?"

Subjek vyf: "Dit hang af hoe ek voel, hoe die dag was, dit affekteer my tennis. As ek raas gekry het oor ander goed, 'worry' ek oor ander goed. As ek moeg was of 'n slegte dag gehad het by die skool, voel ek so."

Navorser: "Bly by die gevoel."

Subjek vyf: "Die meisie wat my gewen het, het my nie weer hierdie jaar gewen nie, die kamer word ligter, ek voel beter, ek voel goed."

## Bespreking

Die beeld wat by die subjek opgeroep is, het ten doel om enigiets wat die speler verhinder om sy potensiaal te bereik, dit wat gediskonnekteer is, te laat

konnekteer. Die subjek voel aan die einde goed oor homself, wat wys dat heling en groei plaasgevind het.

## **SUBJEK SES**

Sessie aan die begin van SHIP®

Navorsers: “Vertel my van die tyd toe jou oupa oorlede is.”

Subjek ses: “Ek was in die kleuterskool. My ma het my gesê my oupa is oorlede; ek was baie klein. My ma het gesê ons sien hom in die kis. Daarna was dit fine, hy is in die grond, ek voel okei. Hy het hy my geleer om tot tien te tel.”

Navorsers: “Vertel my van die episode toe jy jou kop oopgeval het.”

Subjek ses: “Ek het ‘n pizza gekry, toe soek ek my broer. My maatjie stamp toe my kop oop. Ons is dokter toe, toe kry ek steke. Ek was verbaas ‘wat gaan nou aan?’, ek kan nie onthou nie, bloed ‘freak’ my uit. Toe die wond vasgeheg was en daar is min bloed, is dit ‘fine’, baie bloed is ‘freaky’. Ek het voorheen my vinger gesny, daar was ook bloed. Dit voel ‘scary’, ‘n onsekere gevoel.”

Navorsers: “Bly by die gevoel.”

Subjek ses: “Die gevoel bly dieselfde, ek voel dit in my maag. Dit is ‘n ‘scary’ gevoel. Die gevoel begin weggaan, ek voel nou rustig.”

## Bespreking

Aan die begin van die sessie reflekteer die subjek oor ‘n traumatiese tyd in sy lewe toe sy oupa oorlede is. Die subjek het geen ongemak oor die gebeurtenis

nie, en die volgende gebeurtenis van die subjek se lewenskets is bespreek. Die volgende gebeurtenis vorm deel van kettinginprente in die subjek se gediskonnekteerde geheue-inprentsentrum. Die gebeurtenisse aktiveer emosionele sowel as fisieke ongemak by die subjek, sodat dit wat gediskonnekteer is kan konnekteer, en spontane heling kan plaasvind.

Sessie in die middel van SHIP®

Navorsers: “Vertel my van jou swakste wedstryd.”

Subjek ses: “Ek kon nie lekker konsentreer nie. Asof my kop nie lekker by die spel was nie. My ‘partner’ praat nie, hy is ‘weird’. Dit was asof alles nie reg is nie, dit maak my ongelukkig. Nie lekker nie, ek voel geïrriteerd. .Partykeer gebeur dit by die klub dat ek nie lekker speel nie. Ek wil nie hê mense moet verloor as gevolg van my nie. As ek ‘n fout maak, voel ek moedeloos en kwaad vir myself. Kwaad en teleurgesteld. Ek wil dit lekker maak vir almal. Ek het een keer ‘n kompetisie gespeel, my opponer het nie goed gespeel nie. As dit ‘n maklike punt was, maak ek foute en word kwaad vir myself. Ek verloor teen myself. Ek is vies vir myself, geïrriteerd met myself, ek maak droog. Ek raak vies as ek myself en ander teleurstel. Die gevoel is minder, ek voel nou beter.”

Bespreking

Die subjek plaas druk op homself deurdat die subjek ander spelers wil gelukkig maak. Die motivering is ekstern van aard en soos die proses homself herhaal, raak dit destruktief omdat die speler sy ware gevoelens onderdruk en nie volgens sy potensiaal nie speel. Tydens die sessie konnekteer die ketting-stellings en ketting-inprente sodat heling en groei plaasvind.



Sessie aan die einde van SHIP®

Navorsers: “Sien ‘n deur in jou gedagtes met die woorde op:”Emosies wat my verhinder om my ware potensiaal te bereik.’

Subjek ses: “Dit is ‘n houtdeur, anderkant die deur is ‘n kamer. Die kamer is donkerrooi met vier mure, ‘n houtvloer en dak. Ek voel onseker in die kamer. Die woorde op die deur is negatief. Ek het die gevoel laat gaan en begin beter speel. Ek hanteer die kwaad vir myself beter. Ek het my laaste wedstryd wat ek gespeel het, gewen, en die opponent het kwaad geraak.”

Bespreking

Die subjek se gediskonnekteerde materiaal het gekonnekteer, wat die subjek toelaat om nuwe uitdagings te aanvaar sonder dat die uitdagings vorige ervarings sneller en die subjek se emosies en spel terughou. Die speler laat toe dat die uitdagings en gevoelens deur sy sisteem gaan, sodat hy homself ten volle ervaar en so volgens sy volle potensiaal speel.

## **9.5 BESPREKING VAN ONDERHOUDE MET AFRIGTERS VAN SUBJEKTE EEN TOT SES**

Vervolgens word ‘n bespreking gebied van die onderhoude wat ná die intervensie met die afrigters gevoer is oor die tennisspelers se vordering.

Subjek Een

Bespreking

Die afrigter is baie tevrede met subjek een se vordering. Volgens die afrigter geniet subjek een sy tennis baie meer en hy oefen ook baie harder. Daarby hanteer subjek een volgens die afrigter spanning baie beter (waar hy in die

verlede fokus verloor het, bly hy nou gefokus), wat baie positief is vir sy vordering. Subjek een het ná die intervensie besluit om voltyds tennis te speel.

#### Subjek Twee

##### Bespreking

Subjek twee het volgens die afrigter voor die intervensie 'n groot probleem gehad met sowel sy temperament op die baan as sy verhoudings met ander spelers. Die afrigter meen dat dit baie verbeter het ná die intervensie, in so 'n mate dat hy op die baan baie kalmer is en ook meer vriende gemaak het, wat 'n positiewe effek op sy prestasie het.

#### Subjek Drie

##### Bespreking

Die subjek het volgens die afrigter 'n probleem met sy selfvertroue gehad, asook om 'n balans te vind tussen sy akademiese werk en die fokus op sy tennis. Tydens die intervensie het die subjek 'n tyd lank sy tennis laat vaar om sy akademiese verpligtinge te voltooi, waarna hy besluit het om voltyds tennis te speel. Die afrigter meen dat die subjek se selfvertroue na die intervensie baie verbeter het, en dat dit duidelik is uit sy positiewe ingesteldheid tydens oefeninge en wedstryde.

#### Subjek Vier

##### Bespreking

Voor die intervensie het subjek vier volgens die afrigter te veel druk op homself geplaas om te wen. Die afrigter is van mening dat dit baie verbeter het ná die intervensie en dat die speler met meer gemak speel, wat 'n positiewe effek op die subjek se prestasie het. Die subjek het ook baie hoër doelwitte vir die jaar gestel ná die intervensie en vir baie meer kompetisies ingeskryf.



## Subjek Vyf

### Bespreking

Voor die intervensie het subjek vyf volgens die afrigter gesukkel om spanning op die baan te hanteer. Verder het hy homself te veel gesteur aan ander spelers se optredes en om altyd te wil wen. Die afrigter meen dat eersgenoemde baie verbeter het ná die intervensie, dat die subjek met baie meer gemak speel, en dat dit 'n positiewe effek op die speler se spel in die geheel het.

## Subjek Ses

### Bespreking

Volgens die afrigter het subjek ses voor die intervensie gesukkel om spanning te hanteer tydens moeilike wedstryde. Hy meen dat die subjek doelloos sou speel en fokus sou verloor as die teenstander goed speel. Ná die intervensie is die afrigter baie tevrede met die subjek se meer positiewe ingesteldheid tydens oefeninge en kompetisies. Vir die afrigter is verdere positiewe aspekte dat die subjek tydens moeilike wedstryde met meer gemak speel, wat 'n positiewe effek op die subjek se prestasie het.

## **9.6 BESPREKING VAN ONDERHOUDE MET SUBJEKTE VIER, VYF EN SES; SES MAANDE NÁ DIE INTERVENSIE**

## Subjek Vier

### Bespreking

Subjek vier word soms negatief beïnvloed wanneer hy deur opponente gekul word. Sy sterkpunte is dat hy gedetermineerd is en met konstantheid kan speel. Sy groei bestaan daaruit dat hy baie kalmer is, sy spel baie verbeter het, hy harder oefen en meer dink. Volgens hom is alles besig om in plek te val. Hy voel

die stres en angs as dit 'n moeilike wedstryd is, maar dinge verloop volgens hom meestal reg en sonder probleme.

#### Subjek Vyf Bespreking

Dit wil voorkom asof die subjek sy swakpunte aanvaar en verantwoordelikheid neem om hard daaraan te werk. Wat sy sterkpunte aanbetref, het die subjek besef dat dit beter is om tydens wedstryde op sy sterkpunte te fokus as op swakpunte, wat aanduidend is van 'n positiewe ingesteldheid. Wat die subjek se groei aanbetref, kyk hy met nuwe oë na tennis en is hy gemotiveer om nog beter te vaar deur op sy positiewe kwaliteite te konsentreer, wat dui op 'n taak oriëntasie. Hy hanteer stres en angs baie beter en fokus meer daarop om die spel te geniet as op die angs en stres, wat meebring dat laasgenoemde nie sy spel belemmer nie.

#### Subjek Ses Bespreking

Die subjek beskou sy swakpunte as dat hy soms kwaad word op die tennisbaan, maar slaag daarin om dit ná die intervensie baie beter te hanteer en gefokus te bly. Die subjek voel meer selfversekerd oor die sterkpunte en konsentreer beter daarop. Wat die subjek se groei aanbetref, meen hy dat hy meer gefokus bly as dit 'n stresvolle wedstryd is, en dat hy dit wat hy geoefen het tydens stresvolle wedstryde, kan weergee. Die subjek hanteer stres en angs beter deur te fokus op wat vir hom lekker is, eerder as op hoe goed hy speel, en die subjek geniet dit meer.



## 9.7 OPSOMMING

Vanuit die bespreking van subjekte vier, vyf en ses se onderhoude ses maande ná die intervensie, is dit duidelik dat SHIP<sup>®</sup> 'n blywende effek op die subjekte se sterkpunte, verbetering van swakpunte, groei en beter hantering van angs en spanning het. Dit beantwoord aan subdoelwit vier in dié sin dat SHIP<sup>®</sup> definitief waarde in die Sportsielkunde het. Vanuit 'n akademiese oogpunt kan SHIP<sup>®</sup> met gemak geïntegreer word by die verskillende rolle van sportsielkundiges. Weinberg en Gould (2007) stel die rolle van sportsielkundiges as navorsing, konsultering en onderwys. Die effek van SHIP<sup>®</sup> by sportlui kan gereedelik nagevors word, soos in hierdie studie waar onderhoude met die subjekte gevoer is voor die intervensie, elke SHIP<sup>®</sup> sessie verbatim neergeskryf word, psigometriese toetse voor, in die middel en aan die einde van die intervensie afgeneem is, onderhoude gevoer is met afrigters ná die intervensie, asook met subjekte ses maande ná die intervensie. Daar bestaan logies gesproke vele ander maniere om navorsing in SHIP<sup>®</sup> en fenomene in sport na te vors. Konsultasies met sportlui in SHIP<sup>®</sup> kan heel maklik bewerkstellig word, omdat konsultasie die kern van SHIP<sup>®</sup> vorm. Onderwys en SHIP<sup>®</sup> kan sonder probleme geïntegreer word, omdat die prosessie van SHIP<sup>®</sup> gemaklik verduidelik en uiteengesit kan word. Die primêre doel van heling en groei in SHIP<sup>®</sup>, naamlik dat die mens sy maksimum-potensiaal spontaan kan verwesenlik, kom ooreen met Gallwey (1974) se siening dat optimale prestasie in tennis slegs bereikbaar is as die speler vertrou het in homself, en sy sisteem hom toelaat om spontaan en sonder oordele te speel, Armstrong, Carmichael en Nye (2006) se siening dat "mental toughness" gedefinieer kan word as wanneer sielkundige en fisieke aspekte van 'n mens bymekaarkom sodat top-prestasie bereik kan word, stem ooreen met SHIP<sup>®</sup> se fokus op die balansering van alle attribute, insluitend psigiese en fisieke aspekte, sodat die mens sy volle potensiaal kan bereik en daarvolgens kan funksioneer.

Die belangrikste konklusie waartoe die navorser in hierdie studie gekom het, is dat spelers wat tennis as 'n onttrekker gebruik en SHIP<sup>®</sup> deurloop, heel waarskynlik ophou speel omdat tennis as onttrekker nie meer nodig is nie. Sou spelers vanuit hulself gemotiveer wees om tennis te speel en SHIP<sup>®</sup> deurloop, sal hulle hul werklike potensiaal verwesenlik. Uit die navorsing is dit duidelik dat SHIP<sup>®</sup> 'n positiewe effek het op die spelers se potensiaal-ontwikkeling, psigiese kapasiteite en sielkundige welstand, en beslis waarde in die Sportsielkunde het.

## HOOFSTUK TIEN

### BESPREKING EN SAMEVATTING

#### 10.1 INLEIDING

Hierdie hoofstuk bied 'n samevatting en bespreking van die resultate van hierdie studie. Daarbenewens word moontlike beperkings uitgelig en aanbevelings vir toekomstige navorsing gemaak.

#### 10.2 RESULTATE

##### 10.2.1 Opsomming en bespreking van kwantitatiewe resultate

Die analise van die verskille tussen groepe op die CSAI-2-toetse het getoon dat daar geen statisties beduidende verskille was tussen die eksperimentele- en kontrolegroep ten opsigte van enige van die subskale nie. Dit was die geval by beide die voor-toets en die ná-toetse.

Die analise wat gefokus het op die veranderinge binne groepe op die CSAI-2, het die volgende tendense getoon: Die kognitiewe en liggaamlike angsttellings van die eksperimentele groep het beduidend afgeneem, met geen beduidende verandering by die kontrolegroep nie. Die selfvertrouetellings van die eksperimentele groep het beduidend toegeneem, met beduidende afnames by die kontrolegroep. Afnames in angsvlakke na die implimentering van sportsielkundige intervensies is nie 'n vreemde fenomeen nie. Long (1984) en Long en Haney (1988) het gevind dat stresinokulasie-oefeninge en progressiewe ontspanning met draf as 'n streshanteringintervensie beduidende afnames in angsvlakke getoon het. Belangrik van eersgenoemde studie is dat die angsvlakke laag gebly het in 'n opvolgstudie wat 15 weke later gedoen is. Kingston en Hardy (1997) het gevind dat die stel van prosesdoelwitte deur gholfspelers 'n positiewe effek het op hulle selfeffektiwiteit, kognitiewe angst en selfvertrou. Burton (1989) het gevind dat doelwitstelling as intervensie 'n positiewe effek op die prestasies van tennisspelers het.

Analises van die verskille tussen groepe op die POMS-toets het aangedui dat alhoewel die kontrolegroep se spanning-angs-tellings aanvanklik hoër was as dié van die eksperimentele groep, was dié verskil statisties beduidend teen toets 3. Die depressie- en woede-vyandigheidstellings van die kontrolegroep was ook beduidend hoër as dié van die eksperimentele groep tydens toets 3. Analises binne elke groep toon dat geen statisties beduidende veranderinge binne enige van die groepe plaasgevind het ten opsigte van die spanning-angstoets nie. Depressietellings van die eksperimentele groep het beduidende afnames getoon oor tyd, terwyl die kontrolegroep aanvanklik 'n afname getoon het tydens toets 2, maar weer verhoog het teen toets 3. Woede-vyandigheidstellings van die eksperimentele groep het beduidend oor tyd afgeneem. Vigor-tellings van die eksperimentele groep het beduidend toegeneem, met 'n beduidende afname in afgematheid- en verwarringstellings. Geen beduidende veranderinge het ten opsigte van hierdie twee subskale by die kontrolegroep plaasgevind nie. Positiewe gemoedstoestand is 'n bepalende faktor vir prestasie in sport. Daar is verskeie intervensiestudies gedoen oor die gemoedstoestand van atlete. Navorsing deur Munroe, Giacobbe, Hall en Weinberg (2000) het gevind dat beelding voordelig is vir atlete deurdat dit hul opgewondenheid verhoog en atlete toelaat om kalmte gedurende kompetisies te behou. Jones, Mace, Bray Macray en Stocklige (2002) het gevind dat beelding, stres verminder en die gemoedstoestand van die atlete tydens deelname aan sport verbeter.

Die resultate van die analise tussen groepe op die Ryff-toets toon dat die eksperimentele groep se omgewingsbemeesteringsstelsels tydens toets 3 beduidend hoër as dié van die kontrolegroep was. Geen ander beduidende verskille is gevind nie. Analises binne groepe het getoon dat die eksperimentele groep se outonomieitellings beduidend toegeneem het. Die kontrolegroep het 'n beduidende afname getoon in hul positiewe verhoudingsstelsels. Die resultate van die Ryff-toets is in lyn met Ryan en Deci (2000) se seining dat daar drie belangrike behoeftes by 'n mens bestaan naamlik om in verhoudings met ander te wees, om bekwaamheid te ervaar en



om outonoom te funksioneer. Eersgenoemde is volgens hulle belangrik sodat 'n mens op sy beste kan funksioneer.

Die analise van die Dweck-toets het die volgende resultate getoon: Die kontrolegroep het 'n beduidende toename en entiteit-ingesteldheid-tellings gehad, met geen beduidende verandering by die eksperimentele groep nie.

Die analise van die korrelasies tussen die subskale van die onderskeie toetse het die volgende resultate opgelewer: Die korrelasies tussen die subskale van die CSAI-2-toets het getoon dat kognitiewe- en liggaamlike angs sterk positiewe korrelasies toon. Beide die subskale toon 'n negatiewe korrelasie met selfvertroue. Die CSAI-2-subskale het geen statisties beduidende korrelasies met die subskale van die POMS-toets getoon nie. Korrelasies tussen die CSAI-2- en die Ryff-toets toon 'n sterk negatiewe korrelasie tussen liggaamlike angs en selfaanvaarding.

Die korrelasies tussen die subskale van die POMS-toets het getoon dat spanning-angs-, depressie-, woede-vyandigheid- en verwarringtellings onderling sterk positiewe korrelasies met mekaar het. Woede-vyandigheidtellings het ook sterk positiewe korrelasies met afgematheid- en verwarringtellings getoon. Die laasgenoemde twee het ook sterk positief met mekaar gekorreleer.

Korrelasies tussen die POMS-en Ryff-tellings toon dat tellings vir spanning-angs negatief korreleer met dié vir omgewingsbemeestering. Die POMS-depressieskaal toon ook sterk negatiewe korrelasies met die subskale vir selfaanvaarding en positiewe verhoudings. Hoër tellings vir woede-vyandigheid, afgematheid en verwarring op die POMS word ook geassosieer met laer tellings vir persoonlike groei op die Ryff-skaal, terwyl vigor 'n sterk positiewe korrelasie toon.

Korrelasie-analises tussen die subskale van die Ryff-toets dui daarop dat persoonlike groei positief korreleer met selfaanvaarding en positiewe

verhoudings. Selfaanvaarding toon 'n baie hoë positiewe korrelasie met positiewe verhoudings.

Die subskale van die Dweck-toets toon geen beduidende korrelasie met enige van die ander skale nie.

### **10.2.2 Samevatting van kwalitatiewe resultate**

Uit die onderhoude wat voor die intervensie met subjek een gevoer is, blyk dit dat die subjek negatief is ten opsigte van sy vermoë om wedstryde te speel. Verder wil dit voorkom asof die subjek 'n ego-oriëntasie het en te veel klem lê daarop om te wen. Die feit dat sy selfvertroue tydens wedstryde laag is en hy terselfdertyd daarop fokus om te wen, kan mekaar teenwerk en die subjek met innerlike konflik en 'n gevoel van hulpeloosheid laat. Die subjek is optimisties oor sy groei as speler. Hy hanteer stres deur met homself te praat, en indien dit nie werk nie, te skreeu of sy raket te gooi. Uit die eerste sessie van SHIP<sup>®</sup> is dit duidelik dat die subjek emosies van vrees, hartseer en frustrasie beleef oor gebeurtenisse van die verlede. Die belewenis van die emosies bring heling en konnektering met die subjek se ware gevoelens. Uit die sessie in die middel van SHIP<sup>®</sup> is dit duidelik dat die subjek 'n konflikterende verhouding met sy ma het, wat sy prestasies grotendeels beïnvloed. Dit wil voorkom of sy verhouding met sy ma en die gevoelens wat daarmee gepaard gaan deur die speler onderdruk word en dit hom daarvan sal weerhou om sy ware potensiaal te bereik. In die laaste SHIP<sup>®</sup> sessie is die subjek gemaklik met homself. Dit wat in die subjek se spesifieke individuele veld was, is gekonnekteer, wat daartoe lei dat die speler se motivering intern is en hy op dié wyse sy ware potensiaal sal bereik. Volgens die psigometriese toetse het subjek een se kognitiewe- en liggaamlike angs ná die intervensie verlaag, selfvertroue en sielkundige welstand verhoog, spanning en angs verlaag, depressie en woede verlaag, vigor dieselfde gebly, en sowel afgematheid as verwarring verlaag. Uit die onderhoude met die afrigter ná die intervensie is dit duidelik dat subjek een spanning beter hanteer, meer gefokus is en harder oefen. Die feit dat die speler besluit het om voltyds tennis te speel, toon sy gedetermineerdheid. Uit bogenoemde is dit duidelik dat die

subjek ná SHIP<sup>®</sup> volgens sy werklike potensiaal presteer, gegroei het ten opsigte van sy hantering van angs en spanning op die baan, en dat sy sielkundige welstand volgens die psigometriese toetse aansienlik verbeter het.

Uit die onderhoud wat voor die intervensie met subjek twee gevoer is, blyk dit dat die subjek dit moeilik vind om deur te druk tydens moeilike wedstryde. Dit wil voorkom asof die subjek emosioneel sensitief is, wat klop met sy beskrywing dat as hy goed voel, hy goed speel; terwyl as hy swak voel, hy swak speel. Die subjek se sterkpunte is sy gedetermineerdheid om sy doelwitte te bereik. Uit die eerste sessie van SHIP<sup>®</sup> lyk dit asof die subjek 'n leemte ten opsigte van vriende en die nabyheid van vriende beleef. Uit die middel van SHIP<sup>®</sup> sessie vertrou die subjek sy sisteem om trauma van die verlede te heel. In die laaste SHIP<sup>®</sup> sessie maak die subjek kontak met sy sagte, sensitiewe, spontane self en is hy gemaklik daarmee. Dit dui op heling en groei wat op 'n positiewe wyse daartoe bydra dat die subjek sy volle potensiaal sal bereik. Uit die psigometriese toetse het subjek twee se kognitiewe- en liggaamlike angs verminder, selfvertroue en sielkundige welstand verhoog, spanning, angs en depressie verlaag, en sy woede en vyandigheid ongeveer dieselfde gebly. Vigor het ook omtrent dieselfde gebly, terwyl afgematheid en verwarring verlaag het. Uit die onderhoude met die afrigter ná die intervensie het die subjek se verhoudings met ander spelers, asook sy temperament op die baan, aansienlik verbeter, wat 'n positiewe effek op sy prestasie gehad het. Wat die doelwitte van die studie aanbetref, is dit duidelik dat subjek twee beter presteer, surplus kapasiteite soos vriendskap en sosialisering ontwikkel het, en dat sy sielkundige welstand verbeter het.

Uit die onderhoud voor die intervensie beskou subjek drie sy grootste swakpunte as sy sielkundige benadering tot tennis waaraan hy die minste werk. Hy toon 'n ego-oriëntasie waar hy na sy eie mening te veel klem daarop plaas om te wen. Sy belewenis van angs voor kompetisies is baie intens, in so 'n mate dat hy 'n paar dae voor 'n kompetisie nie kan slaap nie. Dit wil voorkom asof hy die angs hanteer deur dit te onderdruk (repressie). Uit die

eerste SHIP<sup>®</sup> sessie toon die subjek ongemak in die sin dat hy obsessief raak oor tennis en tegelyk weet dat dit verkeerd is, waar hy sê “My mind is in the wrong place”. Dit kom ooreen met die konsep van teenoorgesteldes in SHIP<sup>®</sup> wat nog nie geïntegreer is nie.

Uit die sessie in die middel van SHIP<sup>®</sup> toon die subjek eksterne trauma wat in sy spesifieke individuele veld gestoor is. In die laaste SHIP<sup>®</sup> sessie ervaar die subjek homself as psigies sterker. Hy dink gemaklik aan swak wedstryde, wat beteken dat die ongemak daarvan wat in sy spesifieke individuele veld gestoor was, gekonnekteer is. Uit die psigometriese toetse het die subjek se kognitiewe- en liggaamlike angs verlaag, selfvertroue verhoog, sielkundige welstand en groei-ingesteldheid verhoog, spanning en angs, asook depressie, woede en vyandigheid verlaag. Vigor en afgematheid het verhoog en verwarring het verlaag. Volgens die afrigter het die subjek voor die intervensie ‘n probleem gehad om ‘n balans te vind tussen sy tennis en sy akademiese werk. Ná die intervensie het die subjek besluit om tyd in te ruim om op sy akademie te fokus, waarna hy besluit het om voltyds tennis te speel, wat dui op konstruktiewe hanteringsmeganismes. Volgens die afrigter het die subjek se selfvertroue na SHIP<sup>®</sup> baie verbeter, wat ook duidelik is uit sy positiewe ingesteldheid tydens oefeninge. Uit bogenoemde blyk dit duidelik dat die subjek meer gefokus is ten opsigte van sy lewe en sy tennis, wat ‘n positiewe effek op sy prestasie kan hê. Uit die psigometriese toetse is dit duidelik dat SHIP<sup>®</sup> ‘n positiewe effek op psigiese groei het. Uit die onderhoud met die subjek se afrigter val dit op dat die subjek se sielkundige welstand verbeter het.

Data wat verkry is uit die onderhoud wat voor die intervensie met subjek vier gevoer is, toon dat hy beïnvloed word deur ander spelers se rangordes en deur mense wat langs die baan staan, wat dui op ‘n eksterne lokus van kontrole. Die subjek toon ‘n mate van groei ten opsigte van hoe hy stres en angs hanteer. Voorheen het hy sy raket teen die grond geslaan, en op die oomblik maak hy gebruik van selfspraak. Die subjek ervaar baie spanning voor ‘n wedstryd, wat aanduidend kan wees van die belang wat hy daaraan



heg om te presteer. Vanuit die eerste SHIP<sup>®</sup> sessie is dit duidelik dat subjek een intersistemiese kettingekspresies maak as hy sê dat hy altyd ongelukkig is. Die materiaal in die subjek se individuele spesifieke veld word ook fisiek ervaar deurdat die subjek mondseer van spanning kry. Uit die sessie in die middel van SHIP<sup>®</sup> is daar sprake van 'n herhalende proses waar die subjek sy elmboog al sewe keer beseer het. Dit wil voorkom asof die subjek sport as 'n onttrekker gebruik. Sou die subjek onaktief wees, hanteer hy dit baie moeilik. Uit die laaste sessie van SHIP<sup>®</sup> kan die subjek homself met gemak sien speel soos sy ideale speler. Dit laat die speler met 'n gevoel van opgewondenheid en geluk. Die psigometriese toetse wat die subjek afgelê het, toon dat die subjek se kognitiewe- en liggaamlike angs verlaag het, selfvertroue sowel as sielkundige welstand en groei-ingesteldheid verhoog het, spanning en angs ongeveer dieselfde gebly het, woede en vyandigheid verlaag het, vigor verhoog het, afgematheid verlaag het en verwarring omtrent dieselfde gebly het. Volgens die afrigter plaas die subjek nie meer soveel druk op homself om te presteer nie, en speel hy ná die intervensie met groter gemak. Die subjek het vir meer kompetisies ingeskryf ná afloop van die intervensie, wat dui op hoër energievlakke. Die subjek het ook hoër doelwitte gestel vir die jaar. Die verhoogde doelwitte en hoër energievlakke kan 'n positiewe effek op die subjek se prestasie hê. Volgens die psigometriese toetse het die subjek verbeter ten opsigte van psigiese kapasiteite, byvoorbeeld vigor, selfvertroue, ensovoorts. Vanuit die SHIP<sup>®</sup> sessies, onderhoude met die subjek se afrigter en die resultate van psigometriese toetse, is dit duidelik dat die subjek se psigiese welstand verbeter het.

Uit die onderhoud wat voor die intervensie met subjek vyf gevoer is, beskryf die subjek sy swakpunte as 'n proses waar hy stres ervaar as dinge nie uitwerk nie. Dit wil voorkom asof die subjek die stres onderdruk wat hy op die baan beleef, wat negatiewe gevolge vir sy spel kan inhou. Dit blyk dat die subjek se motivering laag is as die opponer swak is, wat daarop wys dat die subjek se motivering deur die uitdaging bepaal word. In die eerste SHIP<sup>®</sup> sessie meld die subjek 'n aantal traumatiese gebeurtenisse wat kettinggebeurtenisse gevorm het. Dit word geaktiveer deur gebeurtenisse in

die toekoms, soos byvoorbeeld om teen 'n opponent te speel teen wie hy voorheen verloor het. Hierdeur raak die subjek ongemakliker, sodat hy byvoorbeeld 'n gevoel van vlinders op sy maag ondervind. Uit die bogenoemde is dit duidelik dat die subjek se sisteem boodskappe uitstuur van ongekonnekteerde materiaal wat wil konnekteer. Tydens die sessie in die middel van SHIP<sup>®</sup> word ongekonnekteerde traumatiese materiaal gekonnekteer. In die laaste SHIP<sup>®</sup> sessie word 'n beeld aan die subjek voorgehou, met die doel om enigiets wat die subjek verhinder om sy potensiaal te bereik, toe te laat om te konnekteer. Die subjek toon geen ongemak nie, wat wys dat heling en groei plaasgevind het. Uit die psigometriese toetse se resultate het die subjek se kognitiewe- en liggaamlike angs verlaag, selfvertroue verhoog en sielkundige welstand verhoog, spanning, angs en depressie verlaag, woede en vyandigheid dieselfde gebly, vigor verhoog, afgematheid dieselfde gebly en verwarring verlaag. Uit die onderhoud met die afrigter ná die intervensie is die afrigter van mening dat die speler voor die intervensie gesukkel het om spanning op die baan te hanteer. Hy het te veel klem daarop geplaas om te wen, terwyl hy nou, ná die intervensie, met meer gemak speel, wat 'n positiewe effek op die subjek se spel het. Dit is duidelik dat die subjek meer taakgeoriënteerd is, wat 'n positiewe effek op prestasie kan hê. Vanuit die psigometriese toetsresultate is dit duidelik dat 'n surplus psigiese kapasiteite ontwikkel is. Die gemak van die subjek in die laaste SHIP<sup>®</sup> sessie en die afrigter se observasie, asook die psigiese welstandskaal, toon dat die subjek se sielkundige welstand deur SHIP<sup>®</sup> bevorder is.

Uit die onderhoud wat voor die intervensie met subjek ses gevoer is, was dit duidelik dat die subjek innerlike konflik beleef wanneer hy vir homself kwaad word indien hy swak speel. Dit dui op 'n ego-oriëntasie. Soos die proses voortduur, raak die subjek moedeloos. Die subjek hou van uitdagings, wat 'n teken van dedetermineerde ingesteldheid is. Soms maak die subjek gebruik van selfspraak om stres en angs te hanteer, maar is hy nie baie suksesvol om sy foute reg te stel nie. Die eerste SHIP<sup>®</sup> sessie gaan gepaard met traumatiese gebeurtenisse wat emosionele sowel as fisieke ongemak by die



subjek aktiveer, sodat dit wat gediskonnekteer is, kan konnekteer. Uit die middelste SHIP<sup>®</sup> sessie kom dit na vore dat die subjek druk op homself plaas deur te fokus op die geluk van ander spelers. Die proses raak destruktief namate die subjek sy ware gevoelens en potensiaal onderdruk. Tydens die sessie konnekteer die intersistemiese kettingekspresies, sodat heling en groei kan plaasvind. Tydens die laaste SHIP<sup>®</sup> sessie laat die subjek toe dat gevoelens deur sy sisteem gaan, sodat hy homself ten volle kan ervaar en teen sy volle potensiaal speel. Die psigometriese toetsresultate toon dat die subjek se kognitiewe- en liggaamlike angs sy selfvertroue verlaag het, sy sielkundige welstand, spanning, angs, depressie, groei-ingesteldheid, woede en vyandigheid dieselfde gebly het, terwyl sy vigor verhoog het, maar afgematheid en verwarring ook dieselfde gebly het. Soos geblyk het uit die onderhoud wat ná die intervensie met die afrigter gevoer is, het die subjek probleme ondervind om spanning tydens moeilike wedstryde te hanteer, en sou hy fokus verloor en doelloos speel. Ná die intervensie het die afrigter 'n meer positiewe ingesteldheid tydens oefeninge en wedstryde by die subjek opgemerk, sowel as dat die subjek tydens moeilike wedstryde met meer gemak speel. Hierdie positiewe ingesteldheid en groter gemak tydens moeilike wedstryde het 'n positiewe invloed op die subjek se potensiaalontwikkeling. Wat die skepping van surplus psigiese kapasiteite aanbetref, is dit duidelik dat die subjek gegroei het, deur byvoorbeeld die vermeerdering van vigor. Sowel die subjek se positiewe ingesteldheid as die vermindering van kognitiewe- en liggaamlike angs, wys daarop dat die subjek se sielkundige welstand deur die intervensie bevorder is.

Die resultate van die kwalitatiewe analise kom ooreen met JOS (2008) se beskrywing van spontaneheling waar vasgevangde energie vrygelaat word deur spontanehelingsreaksies. Volgens Van der Walt (2003) is heling tydens die beginfasies van SHIP<sup>®</sup> 'n primêre faktor en groei sekondêr. Tydens die groei fase kan die speler sy maksimum potensiaal bereik. Die resultate van die studie is in lyn met die SHIP<sup>®</sup> se filosofie en val in die regte rigting. Weens 'n gebrek aan publikasies in SHIP<sup>®</sup> is dit moeilik om verwysings te kry.





### 10.3 SAMEVATTING

Weinberg en Gould (2007) stel die rolle van sportsielkundiges as navorsing, konsultering en onderwys. Die effek van SHIP<sup>®</sup> by sportlui kan op 'n werkbare wyse nagevors word, soos in hierdie studie waar onderhoude voor die intervensie met die subjekte gevoer is, elke SHIP<sup>®</sup> sessie verbatim neergeskryf word, psigometriese toetse, voor, in die middel en aan die einde van die intervensie afgeneem is, en ook onderhoude met afrigters ná die intervensie en met subjekte ses maande ná die intervensie gevoer is. Daar bestaan logies gesproke verskeie ander maniere om navorsing in SHIP<sup>®</sup> en fenomene in sport na te vors. Konsultasies met sportlui in SHIP<sup>®</sup> kan op 'n gerieflike wyse bewerkstellig word, omdat konsultasie inherent deel vorm van SHIP<sup>®</sup>. Onderwys en SHIP<sup>®</sup> kan ook sonder ernstige weerstande geïntegreer word, omdat dit maklik is om die prosesse van SHIP<sup>®</sup> te verduidelik en uiteen te sit.

Die rasionaal van SHIP<sup>®</sup> is dat probleme ontstaan deur pynlike en ongemaklike ervarings, veral tydens vroeë ontwikkeling. Hierdie probleme veroorsaak 'n versteuring in die individu se individuele spesifieke self. Dit affekteer die individu se emosionele, kognitiewe, behavioristiese, perseptuele en persoonlikheidsfunksionering in so 'n mate dat nuwe uitdagings, ervarings of fases van die lewe nie in die persoon se lewe geïntegreer kan word nie (Van der Walt, 2003). Die eersgenoemde versteurings kan volgens Flett (2004) aanleiding gee tot spesifieke hanteringstyle wat intrasistemiese- en intersistemiese kettingekspressies tot gevolg kan hê.

SHIP<sup>®</sup> gebruik die beginsel van spontaneheling waartydens gediskonnekteerde materiaal (intrasistemies en intersistemies) in die persoon se individuele spesifieke veld gekonnekteer en geïntegreer word om 'n psigologiese balans te handhaaf. Van Huyssteen (2003) beskryf SHIP<sup>®</sup> as 'n groeiende proses waar 'n helende konteks geskep word sodat spontaneheling kan plaasvind. Van der Walt (2003) identifiseer 'n aantal positiewe tekens van heling en groei buite die psigoterapeutiese konteks, naamlik: 'n verhoging in



selfvertroue, verbeterde tydsbestuur, verbeterde hantering van spanning en emosionele stabiliteit, ensovoorts.

Steyn (2008) identifiseer persepsies wat prestasies in sport blokkeer en persepsies wat prestasies in sport aanmoedig. Sy persepsies oor wat prestasies in sport blokkeer, kom ooreen met die intersistemiese ketting-ekspressies in SHIP<sup>®</sup>. JOS (2008) beskryf persepsieskuiwe in SHIP<sup>®</sup> as 'n proses waar daar 'n skuif plaasvind van gediskonnekteerdheid na gekonnekteerdheid. Dit gee aanleiding tot intra- en intersistemiese duidelikheid, omdat die gediskonnekteerde inligting wat die persepsie geblokkeer het, duidelik is.

Die primêre doel van heling en groei in SHIP<sup>®</sup> wat meebring dat die mens sy maksimum potensiaal spontaan kan verwesenlik, kom ooreen met Gallwey (1974) se siening dat optimale prestasie in tennis slegs bereik kan word as die speler homself vertrou en sy sisteem toelaat om spontaan te speel, sonder oordele. Armstrong, Carmichael en Nye (2006) se siening dat "mental toughness" gedefinieer kan word as wanneer sielkundige en fisieke aspekte van 'n mens saamspan sodat top-prestasie bereik kan word, kom ooreen met SHIP<sup>®</sup>. SHIP<sup>®</sup> fokus op die integrasie van psigiese en fisieke inligting, sodat die individu sy volle potensiaal kan bereik. Die belangrikste slotsom waartoe die navorser vanuit die navorsing gekom het, is dat wanneer tennisspelers wat die spel as 'n onttrekker gebruik deur SHIP<sup>®</sup> gaan, hulle heel waarskynlik gaan ophou speel, omdat tennis as onttrekker nie meer nodig is nie. Sou spelers vanuit hulself gemotiveer wees om tennis te speel en nietemin SHIP<sup>®</sup> deurloop, sal hulle hul ware potensiaal bereik. Daar bestaan verskeie faktore wat die effektiwiteit van SHIP<sup>®</sup> bevorder. Een van hierdie faktore is dat die SHIP<sup>®</sup> fasiliteerder self deur SHIP<sup>®</sup> moet gaan alvorens hy of sy mag praktiseer. Eersgenoemde bewerkstellig 'n begrip by die SHIP<sup>®</sup> fasiliteerder vir die proses waardeur die kliënt gaan tydens SHIP<sup>®</sup>. Verder versterk dit die rol van die terapeut as objektiewe fasiliteerder. Dit vergroot die terapeut se bewustheid van onttrekkers tydens terapie wat die effektiwiteit van SHIP<sup>®</sup> verhoog. Die rol van die terapeut tydens SHIP<sup>®</sup> is om heling en groei te

aktiveer en onttrekkers te neutraliseer. 'n Verdere bydraende faktor vir die effektiwiteit van SHIP<sup>®</sup> is dat die kliënt passief op 'n bed lê met sy oë toe, want dit help die kliënt om passief op die wysheid van sy sisteem te fokus sodat spontaneheling kan plaasvind. Vanuit die navorsing is dit duidelik dat SHIP<sup>®</sup> 'n positiewe effek uitoefen op die spelers se kognitiewe en liggaamlike angs. Dit is in ooreenstemming met SHIP<sup>®</sup> se rasionaal wat die mens as 'n holistiese wese beskou; beide psigies en fisies. Die selfvertroue van die spelers het tydens SHIP<sup>®</sup> 'n statisties beduidende verandering getoon op die 10%-peil van betekenis wat in die regte rigting is van die bespreking van SHIP<sup>®</sup> as effektiewe intervensie. Verdere positiewe effekte van SHIP<sup>®</sup> by die spelers is 'n verlaging van die spelers se belewenis van spanning, angs en depressie wat nou aansluit by SHIP<sup>®</sup> se rasionaal van die balansering van bogenoemde attribute in die speler se sisteem sodat optimale potensiaal en kapasiteit bereik kan word. SHIP<sup>®</sup> het ook afnames in afgematheid en verwarring en verbeterings in omgewingsbemeestering, outonomieit en entiteit-ingesteldheid by die spelers getoon wat ooreenkom is met SHIP<sup>®</sup> se beklemtoning van die proses waartydens die speler op die interne wysheid van sy sisteem vertrou. Tydens SHIP<sup>®</sup> het die vigor van spelers verhoog wat daarop dui dat die energievloei van die spelers herstel is. Laastens het SHIP<sup>®</sup> positiewe effekte getoon op die spelers se hanteringstyle, konsentrasie-aandagbeheer, stresbeheer en genot van die spel wat aansluit by die SHIP<sup>®</sup> proses waar gevriesde potensialiteite ontvries sodat die speler se potensiaal beskikbaar is soos hy dit sou benodig. Die positiewe effekte van SHIP<sup>®</sup> het 'n besliste plek en waarde in die Sportsielkunde.

#### **10.4 BEPERKINGS VAN DIE STUDIE**

Die eksperimentele groep van ses en die kontrolegroep van vier beperk die studie ten opsigte van die kwantitatiewe analise. 'n Groter populasiegroep sou die betroubaarheid en geldigheid verder verhoog het. 'n Verdere beperking is die aantal psigometriese toetse wat voor, tydens en ná die SHIP<sup>®</sup> intervensie afgeneem is. Meer psigometriese toets geleenthede voor die intervensie sou 'n meer betekenisvolle basislyn geskep het om verdere sin en betekenis aan die studie te verleen. Onderhoude wat vooraf met spelers gevoer, en ook

getranskribeer en geanaliseer is, sowel as die onderhoude wat ses maande ná die intervensie met die drie subjekte van die eksperimentele groep gevoer is, kon met al ses subjekte van die eksperimentele groep plaasgevind het om die studie verder te verryk.

## **10.5 AANBEVELINGS**

Uit ervaring as tennisspeler en afrigter het die navorser waargeneem dat sommige tennisspelers psigies sterker is as ander, en sommige spelers meer aangewese is op hul fisieke vaardighede. In hierdie studie is daar in samewerking met afrigters sekere spelers geïdentifiseer wat moontlik kan baat vind by die studie, sonder om te onderskei tussen watter spelers psigies en watter spelers fisiek sterker is. 'n Verdere studie kan byvoorbeeld deur psigometriese toetsing en fisieke evaluering vooraf bepaal watter spelers psigies, en watter fisiek sterker is. Die spelers wat fisiek minder sterk is, kan dan aan spesifieke oefenprogramme blootgestel word om hulle vaardighede te verbeter, terwyl spelers wat psigies minder sterk is, aan SHIP<sup>®</sup> as intervensie blootgestel kan word. Die effek van die oefenprogramme en SHIP<sup>®</sup> intervensie kan deurgaans deur die psigoterapeut, afrigter en speler gemonitor, en ná die tyd vergelyk word ten opsigte van die spelers se prestasies. Nog 'n aanbeveling is om vanuit hierdie studie te bepaal wat die moontlike ooreenkomste en verskille tussen manlike en vroulike tennisspelers se hanteringsmeganismes is, en toekomstige SHIP<sup>®</sup> intervensieprogramme daarvolgens op te stel.

- Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Halt, Rinehart & Winston.
- Apitzsch, E. & Berggren, B. (1993). *The personality of the elite soccer player*. Lund: Studentlitteratur.
- Armstrong, L., Carmichael, C. & Nye, P.J. (2006). *The Lance Armstrong performance Program*. London: Rodale International Ltd.
- Arnold, T. (2003). Findings and Discoveries of a Qualifying SHIP<sup>®</sup> Facilitator on Intra- and Interpersonal Psychotherapist. Client Dynamics in Private Practice. (Unpublished article). The 3<sup>rd</sup> Annual national SHIP<sup>®</sup> Conference. Pretoria.
- Assaiante, P. (1981). *Championship tennis by the experts*. West Point, N.Y.: Leisure Press.
- Balk, D.E. (1995). *Adolescent development*. USA; ITP.
- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84: 191-215.
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Baltes, P., Reese, H. & Lipsett, L.P. (1980). Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*, 31: 65-110.
- Bass, E. & Davis, L. (1997). *The courage to heal: A guide for woman survivors of child sexual abuse*. London: Vermillion.
- Becher, B.S. (1992). *Living and relating: an introduction to phenomenology*. London: Saga Publications.

- Begel, D. (1992). An overview of sport psychiatry. *The American Journal of Psychiatry*, 149: 606-613 .
- Berzonsky, M. (1981). *Adolescent development*. London: Macmillan.
- Biddle, S., Wang, J., Chatzisaray, N. & Spray, C.M. (2003). Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sport Sciences*, 21: 973-989.
- Buhler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19: 653-673.
- Bull, S., Albinson, J. & Shambrook, C. (1996). *The mental game plan. Getting psyched for sport*. Eastbourne: Sport Dynamics.
- Butler, R.J. & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *Sport Psychologist*, 6: 253-264.
- Burton, D. (1989). Winning is not everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *Sport Psychologist*, 3: 105-132.
- Carnie, L.V. (1997). *Chi Gung: chinese healing, energy and natural magic*. Canada: Llewellyn Publications.
- Chomsky, N. (1957). *Syntactic structures*. The Hague: Mouton.
- Coetzee, M. (2003). SHIP<sup>®</sup> Facilitation through intuitive activation. (Unpublished article.) The 3rd Annual National SHIP<sup>®</sup> Conference. Pretoria.
- Conway, C. & Macleod, A. (2002). Well-being: its importance in clinical research. *Clinical Psychology*, 16: 26-29.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (5th Edition)*. London: Brooks Cole Publishing Company.

- Corsini, R. Ed (1994). *Encyclopedia of Psychology*. New York: John Wiley and Sons.
- Cortright, B. (1997). *Psychotherapy and spirit: Theory and practice in transpersonal psychotherapy*. State University of New York Press.
- De Koning, A.J.J. & Genner, F.A. (1982). *Phenomenological and Psychiatry*. London: Academic Press.
- Danish, S. & D'Augelli, A.R. (1983). *Helping skills II: Life development intervention*. New York: Human Sciences.
- Danish, S., D'Augelli, A.R. & Ginsberg, M. (1984). Life development intervention: Promotion of mental health through the development of competence. In S. Brown & R. Lent (Eds.), *Handbook of counseling Psychology* (520-544). New York: Wiley.
- Dockrat, S.Y. (2003). The study of the impact of a Psychological skills training programme on the performance of sprinters. Unpublished MA. Pretoria: University of Pretoria.
- Du Toit, P. (1993). *Die Sielkunde van Sportafrigting. (Tweede uitgawe)* Potchefstroom: PU vir CHO.
- Dunn, T. (1987). The practice and spirit of Tai Chi Chuan. *Yoga Journal* / Nov / Dec, 62-68.
- Dyer, W.W. (1990). *You'll see it when you believe it. Reading, Berkshire*. Great Britain: Cox and Wyman.
- Dweck, C.S. (2000). *Self-theories: their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Taylor and Francis / Psychology Press.

- Dweck, C.S. (2005). Self-theories: the mindset of a champion. Proceedings of the 11<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. August 15 to August 19, Sydney, Australia.
- Edwards, S.D., Ngcobo, H.S.B. & Pillay, A.L. (2004). Psychological well-being in South African students. *Psychological Reports*, 95: 1279-1282.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child development*, 38: 1025 – 1034.
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1: 18-164. New York: Universities Press.
- Fein, G.G. (1978). *Child development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Flett, M. (2004). Coping Styles: A SHIP<sup>®</sup> and PNI perspective. (Unpublished article.) The 4th Annual SHIP<sup>®</sup> Conference. Pretoria.
- Freud, S. (1953 – 1974). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press.
- Gallwey, W.T. (1974). *The Inner Game of Tennis*. London: Pan Books Ltd.
- Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*, (100-148). New York: John Wiley and Sons
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Gill, D.L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise (2<sup>nd</sup> Edition)*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Giorgi, A. (1987). *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Graham, H. (1990). *The energy and the psychology of healing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Greenwell, B. (1990). *Energies of transformation: A guide to the Kundalini process*. California: Shakti River Press.
- Grof, S. (1985). *The adventure of self-discovery: Dimensions of consciousness and new perspectives in psychotherapy and inner exploration*. New York: SUNG.
- Halling, R.S. (1989). *Existential-phenomenological perspectives in psychology: exploring the breadth of human experience*. New York: Plenum Press.
- Hardy, L. & Fazey, J. (1990). *Anxiety control, a guide for sport performers*. Leeds, UK: National coaching foundation.
- Harris, D.V. & Harris, B.L. (1984). *The athlete's guide to sport psychology: mental skills for physical people*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Hanin, Y.H. (2000). *Emotions in sport*. Canada: Human Kinetics Books.
- Hays, K.F. (1989). *The psychotherapy patient*. New York: The Kaworth Press.
- Hill, K.L. (2001). *Frameworks for Sport Psychologists enhancing sport performance*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Hillman, J. (1997). *Suicide and the soul*. Woodstock, Connecticut: Spring Publications.
- Howell, D.C. (1992). *Statistical methods for psychology (3<sup>rd</sup> Edition)*. Belmont: Duxbury Press.



- Hunt, J. (1996). Psychological aspects of scuba diving injuries: suggestions for short-term treatment from a psychodynamic perspective. *Journal of Clinical Psychology in medical settings*, 3(3): 253-270.
- Huang, Y. & Jeng, J. (2005). The relationship of paternalistic leadership as well as perception of competence, autonomy, and relatedness to self-determined participation, motivation in sport. Proceedings of the 11<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. August 15 to August 19, Sydney, Australia.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Jones, M.V., Mace, R.D., Brag, S.R., Macrae, A. & Stockbridge, C. (2002). The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behaviour*, 25: 57-73.
- JOS (2002). SHIP<sup>®</sup> (Spontaneous Healing Intrasytemic Process). The age-old Art of facilitation healing. Pretoria: JOS, Publications.
- JOS (2008). Addendum to the SHIP<sup>®</sup> textbook: Revised Concepts SHIP<sup>®</sup> (Spontaneous Healing Intrasytemic Process). *The age-old art of facilitating healing*. Pretoria: JOS Publications.
- Jung, C.G. (1933). *Modern man in search of a soul* (W.S. Dell & C.F. Baynes, Transl.) New York: Harcourt, Brace and World.
- Katchmer, G.A. Jnr. (1993). *The tao of bioenergetics*. East-West. Jamaica Plain, Massachusetts: YMAA Publication Center.

- Keyes, C.L.M., Shmotkin, O. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82: 1007-1022.
- Kiell, N. (1964). *The universal Experience of Adolescence*. New York: Universities Press.
- Kingston, K.M. & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *Sport Psychologist*, 11: 277-293.
- Kinnear, T.C. & Taylor, J.R. (1996). *Marketing research: An applied approach*. New York: McGraw-Hill.
- Kirschenbaum, D.S. (1984). Self-regulation and sport psychology: Nurturing and emerging symbiosis. *Journal of Sport Psychology*, 6: 159-183.
- Kruger, D. (1988). *An introduction to phenomenological psychology*. Cape Town: Juta & Co.
- Landin, D. & Macdonald, G. (1990). Improving the overheads of collegiate tennis players. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 5: 135-146 (March).
- Lavey, R., Sherman, T., Mueser, K.T., Osborne, D.D., Correr, M. & Wolfe, R. (2005). The effects of Yoga on mood in psychiatric in patients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 2: 399-402.
- Levy, S., Strasner, S. & Dweck, C.S. (1998). Stereotype formation and endorsement: the role of implicit theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 1421-1436.
- Liao, W. (1990). *Tai Chi Classics*. Boston: Shambhala Publications Inc.
- Liberman, J. (1995). *Take off your glasses and see*. New York: Three Rivers Press.

- Long, B.C. (1984). Aerobic conditioning and stress inoculations: A comparison of stress management intervention. *Cognitive Therapy and Research*, 8: 517-542.
- Long, B.C. & Haney, C.J. (1988). Coping strategies for working woman: Aerobic exercise and relaxation interventions. *Behavior Therapy*, 19: 75-83.
- Louw, D.A. (1990). *Menslike ontwikkeling. Tweede uitgawe.* Bloemfontein: Haum-Tersiêr.
- Louw, D.A. & Edwards, D.J.A. (1993). *Sielkunde 'n inleiding vir studente in Suider-Afrika.* Johannesburg: Lexicon.
- Lowen, A. (1971). *The language of the body.* New York: Collier Books.
- Lowen, A. (1994). *Bioenergetics.* New York: Penguin Arkana.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2001). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, confidence and tennis performance. Vol. 4 (pp. 68-70). Proceedings of Sport Psychology. May 28 to June 2, Skiathos Greece. Thessaloniki: Christodoulidi.
- Malathi, A., Damodaran, A., Sha, N., Patil, N. & Maratha, S. (2000). Effect of yogic practices on subjective well being. *Indian Journal of Physiological Pharmacology*, 44: 202-206.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology.* Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport.* Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being* (2<sup>nd</sup> Edition.). New York: Van Nostrand.
- Matteson, D.R. (1975). *Adolescence today: sex roles and the search for identity*. Illinois: The Dorsey Press.
- McNair, D.M., Lorr, M. & Droppleman, L.F. (1971). *Profile of Mood States Manual*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Medinnus, G.R. & Johnson, R.C. (1969). *Child and adolescent psychology*. New York: John Wiley and Sons.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. Elmfor, NY: Pergamon Press.
- Meichenbaum, D. & Turk, D.C. (1987). *Facilitating treatment adherence: A practitioner's guide*. New York: Plenum Press.
- Meyer, W.F., Moore, C. & Viljoen, H.G. (1997). *Personologie. Van Individu tot Ekosistiem*. Johannesburg: Heinemann.
- Miller, L. (2004). Identifying chain inprints and chain statements in adolescents by using Erikson's psychosocial developmental stages, (Unpublished article). 4<sup>th</sup> Annual SHIP<sup>®</sup> Conference. Pretoria
- Miller, B. (1997). *Gold minds: the psychology of winning in sport*. Ramsburg, Marlborough, Wiltshire: The Crowood Press Ltd.
- Möller, A.T. (1993). *Perspektiewe oor persoonlikheid*. Durban: Butterworths.
- Monteth, J.L., Postma, F. & Scott, M. (1988). *Die opvoeding en ontwikkeling van die adolessent*. Pretoria: Academia.
- Moran, A.P. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. London: Routledge.

- Morgan, W.P. (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D.H. Clarcke & H.M. Eckert (Eds.), *Limits of human performance* (70-80). Academy papers, no 18, Champaign, Illinois: Human Kenetics.
- Morris, T. M. & Summers, J. (1995). *Sport psychology: Theory, applications and issues*. Milton: John Wiley & Sons.
- Murphy, S.M. (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C. & Weinberg, R. (2000). The 4 w's of imagery use: where, when, why and what. *Sport Psychologist*, 14: 119-137.
- Murphy, S. (2005). *The Sport Psych handbook*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Murugesan, R., Govindarajulu, N. & Bera, T.K. (2000). Effect of selected Yogic practices on the management of hypertension. *Indian Journal of Physiological Pharmacology*, 44: 207-210.
- Mussen, P.H., Conger, J.J., Kagan, J. & Huston, A.C. (1984). *Child development and personality* (6<sup>th</sup> Edition). New York: Harper & Row.
- Myss, C. (1996). *Anatomy of the Spirit*. New York: Bantam Books.
- Neugarten, B.L. (1973) Personality change in later life: A Developmental perspective. In C. Eisdorfer & M.P. Lawton (Eds), *The psychology of adult development and aging* (311-355). Washington, DC: American Psychological Association.
- Newman, B.M. & Newman, P.R. (1998). *Development through life. A psycho-social approach*. (7<sup>th</sup> Edition). New York: ITP

- Newman, W.L. (1997). *Social Research Methods – Qualitative and Quantitative Approaches*. (3<sup>rd</sup> Edition). London: Allyn and Bacon.
- Nideffer, R.M. (1981). *The ethics and practice of applied sport psychology*. New York: Movement Publications.
- Nideffer, R.N. (1985). *Athletes' guide to mental training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Nideffer, R. (1989). Psychological aspects of sport injuries: Issues in prevention and treatment. *International Journal of Sport Psychology*, 20: 241-255.
- Nideffer, R.M. & Sagal, M. (2001). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (312-332). Mountain View, CA: Mayfield.
- O'Connor, J. (2001). *NLP and Sports*. London: Thorsons.
- Ogilvie, B. (1966). *Problem athletes and how to handle them*. London: Pelham.
- Ommundsen, Y. (2003). Implicit theories of ability and selfregulation strategies in physical education classes. *Educational Psychology*, 23: 141-157.
- Perls, F.S. (1974). *Gestalt Therapy Verbatim*. Utah: Real People Press.
- Piaget, J. (1977). *The origin of intelligence in the child*. London: Penguin.
- Pieterse, J.J. (2004). Die effek van sportsielkundige opleiding op die prestasie van sportlui. Ongepubliseerde proefskrif. Stellenbosch: Universiteit van Stellenbosch.

- Plug, C., Louw, D.A.P., Gouws, L.A. & Meyer, W.F. (1997). *Verklarende en vertalende sielkunde woordeboek*. Johannesburg: Heinemann.
- Potgieter, J.R. (2003). *Sportsielkunde, Teorie en Praktyk*. Instituut vir Sportwetenskap. Stellenbosch: Universiteit van Stellenbosch.
- Privette, G. (1981). The phenomenology of peak performance in Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 12: 51 – 50.
- Ravizza, K. (2001). Reflections and insights from the field of performance enhancement consulting. In G. Tenenbaum (Ed.), *Reflections and experiences in sport and exercise psychology* (197-215). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Rice, F.P. (1996). *The adolescent: development, relationships and culture*. (8th edition). Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Riley, D. (2004). Hatha youga and the treatment of illness. *Altern. Ther. Health Med.*, 10(2): 20-21.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rolo, C., Paula Brito, A. & Colaco, C. (2001). Psychological training with high level tennis players. Vol 4 (pp. 80 – 82). Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology. May 28 to June 2, Skiathos, Greece. Thessaloniki: Christodoulidi.
- Rosnow, R.L. & Rosenthal, R. (1996). *Beginning behavioral research: A conceptual primer*. New Jersey: Prentice Hall.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C.D. & Fava, G.A. (2003) The relationship of psychological well-being to distress and personality (Electronic Version). *Psychother Psychosom*, 72:

- Rushall, B.S. (1979). *Psychology in Sport. The psychological preparation for serious competition in sport*. London: Pelham Books.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55: 68-78.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 719-727.
- Ryckman, R.M. (1997). *Theories of personality*. (6<sup>th</sup> Edition). Pacific Grove: Brooks / Cole publishing company.
- Sachs, M.L. (1984). A Psychoanalytic perspective on running. (Ed.), *In running as therapy: An integrated approach* (231-253), edited by M. Sachs and G. Buffone (Eds.), Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Sanchez, X. & Lesyk, J.L. (2001). Mental skills training using the “mine mental skills of successful athletes” model. Vol 4 (pp. 85-86). Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology. May 28 to June 2, Skiathos, Greece. Thessaloniki: Christodoulidi.
- Sanella, L. (1992). *Kundalini Experience*. Lowerlake California: Integral Publishing.
- Schlebusch, L. (2002). *Mind shift: Stress management and your health*. Pietermaritzburg: University of Natal Press.



- Schoeman, E.M. (2003). SHIP<sup>®</sup> as Intrasytemic Theory. (Unpublished article). The 3<sup>rd</sup> Annual National SHIP<sup>®</sup> Conference. Pretoria.
- Seligman, M. (1998). The gifted and extraordinary. *A PA Monitor*, 29(11): 2
- Shearer, A. (1982). *The yoga sutras of patanjali*. New York: Bell Tower.
- Silva, J. (1984). Personality and Performance in Sport. (Ed.), *In Psychological foundations of sport (27-49)* by J. Silva and R. Weinberg (Eds.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Singh-Khalsa, D. (1998). *Hjärnans langa liv (The long life of the brain)*. Stockholm: Svenska Förlaget.
- Skinner, B. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. New York: Appleton-Century-Crafts
- Steyn, B.J.M. (2001). *Sport psychological considerations in children. The South-African Journal of Continuing Medical Education*, 19(1): 11-16.
- Steyn, B.J.M. (2008). *Critical perception for optimal performance in sport. The South-African Journal of Continuing Medical Education*, 26(7): 328-331.
- Strydom, I. (2003). SHIP<sup>®</sup> ICTM: Spontaneous Healing Intrasytemic Process In Children. (Unpublished article). The 3<sup>rd</sup> Annual National Conference. Pretoria
- Suinn, R. (1987). *The seven steps to peak performance: Manual for mental training for athletes (2<sup>nd</sup> edition)*. Ft. Colling, CO: Colorado State University.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (1996). *Using multivariate statistics (3<sup>rd</sup> Edition)* Northridge: Harper Collings College Publishers.

- Van den Auweele, Y., De Cuyper, B., Van Mele, V. & Rzewnicki, R. (1994). Elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (257-298). New York: Macmillan.
- Van der Walt, J. (2003). Healing and Growth in SHIP<sup>®</sup>. A Practical Approach. (Unpublished article). The 3<sup>rd</sup> Annual National SHIP<sup>®</sup> Conference. Pretoria.
- Van Huyssteen, T. (2003). Conceptual Similarities in Fairbairn's Theory and SHIP<sup>®</sup>. (Unpublished article). The 3<sup>rd</sup> Annual National SHIP<sup>®</sup> Conference. Pretoria.
- Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *Sport Psychologist*, 2: 318-336.
- Wann, D & Church, B. (1998). A Method for enhancing the psychological skills of track and field athletes (Electronic Version). *Track coach*, 114. Retrieved 1 May, 2005, from [www.coachr.org/psychskills.htm](http://www.coachr.org/psychskills.htm)
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (4<sup>th</sup> Edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Williams, J.M. (1986). *Applied Sport Psychology – Personal Growth To Peak Performance*. California: Mayfield.
- Williams, T.M. & Straub, W.F. (1986). Sport psychology: Past, present, future. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology* (1-13). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Winter, G. & Martin, C. (1993). *Sport Psych* (4<sup>th</sup> Edition). Adelaide: Hyde Park Press.

Wolf, F.M. & Larson, G.L. (1981) On why adolescent formal operators may not be creative thinkers. *Adolescence*, 16: 345-348.

Yerkes, R. Dodson, T. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18: 459-482.

Zahn-Waxler, C. (1996). Environment, biology and culture: Implications for adolescent development. *Development Psychology*, 32: 571-573.

## Aanhangsel A (Tabel 7 – 52)

### TOETSING VAN DIE EFFEKTIVITEIT VAN 'N TERAPEUTIESE TENNIS INTERVENSIE OP DIE RESULTATE VAN DIE CSAI-2, POMS, RYFF EN DWECK TOETSE

#### Resultate van die analise van die sub-skaal tellings op die CSAI-2 toets

Let wel: Die numering van tabelle vervolg op die nommers soos aangedui in die verslag ten-einde verwarring met verwysings uit te sluit.

Nie Parametrise Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die ekperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die CSAI-2 toets.

**Tabel 7: Mann-Whitney Toets**

	Groep	N	Gemiddelde Rangorde	Som van Rangordes
CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets1 Totaal	Eksperimenteel	6	6.17	37.00
	Kontrole	4	4.50	18.00
	Totaal	10		
CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets2 Totaal	Eksperimenteel	6	5.00	30.00
	Kontrole	4	6.25	25.00
	Totaal	10		
CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets3 Totaal	Eksperimenteel	6	4.92	29.50
	Kontrole	4	6.38	25.50
	Totaal	10		
CSAI-2 Liggaamlike Angs Toetst1 Totaal	Eksperimenteel	6	6.50	39.00
	Kontrole	4	4.00	16.00
	Totaal	10		

	Groep	N	Gemiddelde Rangorde	Som van Rangordes
CSAI-2 Liggaamlike Angs Toetst2 Totaal	Eksperimenteel	6	5.17	31.00
	Kontrole	4	6.00	24.00
	Totaal	10		
CSAI-2 Liggaamlike Angs Toetst3 Totaal	Eksperimenteel	5	3.60	18.00
	Kontrole	4	6.75	27.00
	Totaal	9		
CSAI-2 Selfvertroue Toets1 Totaal	Eksperimenteel	6	4.17	25.00
	Kontrole	4	7.50	30.00
	Totaal	10		
CSAI-2 Selfvertroue Toets2 Totaal	Eksperimenteel	6	5.83	35.00
	Kontrole	4	5.00	20.00
	Totaal	10		
CSAI-2 Selfvertroue Toets3 Totaal	Eksperimenteel	6	6.00	36.00
	Kontrole	4	4.75	19.00
	Totaal	10		

**Tabel 8: Toets Statistiek (b)**

	CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets1 Totaal	CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets2 Totaal	CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets3 Totaal	CSAI-2 Liggaamlike Angs Toetst1 Totaal	CSAI-2 Liggaamlike Angs Toetst2 Totaal	CSAI-2 Liggaamlike Angs Toetst3 Totaal	CSAI-2 Selfvertroue Toets1 Totaal	CSAI-2 Selfvertroue Toets2 Totaal	CSAI-2 Selfvertroue Toets3 Totaal
Mann-Whitney U	8.000	9.000	8.500	6.000	10.000	3.000	4.000	10.000	9.000
Wilcoxon W	18.000	30.000	29.500	16.000	31.000	18.000	25.000	20.000	19.000
Z	-.855	-.644	-.748	-1.299	-.428	-1.736	-1.706	-.428	-.640
Asymp. Bed. (2- kantig)	.392	.520	.454	.194	.669	.082	.088	.669	.522
Exact Bed. [2*(1- kantig Bed.)]	.476(a)	.610(a)	.476(a)	.257(a)	.762(a)	.111(a)	.114(a)	.762(a)	.610(a)

a Nie gekorrigeer vir gelykes.

b Groeperings Veranderlike: Groep

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die CSAI-2 toets**

**Tabel 9: Friedman Toets**

Groep	Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets1 Totaal	2.92
CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets2 Totaal	1.92
CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets3 Totaal	1.17
Kontrole CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets1 Totaal	2.63
CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets2 Totaal	2.13
CSAI-2 Kognitiewe Angs Toets3 Totaal	1.25

**Tabel 10: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	9.652
	df	2
	Asymp. Bed.	.008
Kontrole	N	4
	Chi-Square	4.133
	df	2
	Asymp. Bed.	.127

a Friedman Toets



**Table 13: Friedman Toets**

**Ranks**

Groep		Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel	CSAI-2 Selfvertroue Toets1 Totaal	1.33
	CSAI-2 Selfvertroue Toets2 Totaal	2.08
	CSAI-2 Selfvertroue Toets3 Totaal	2.58
Kontrole	CSAI-2 Selfvertroue Toets1 Totaal	2.75
	CSAI-2 Selfvertroue Toets2 Totaal	1.75
	CSAI-2 Selfvertroue Toets3 Totaal	1.50

**Tabel 14: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	4.957
	df	2
	Asymp. Bed.	.084
Kontrole	N	4
	Chi-Square	4.667
	df	2
	Asymp. Bed.	.097

a Friedman Toets



**Nie Parametriese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die ekperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die POMS toets**

**Tabel 15: Mann-Whitney Toets**

	Groep	N	Gemiddelde Rangorde	Som van Rangordes
POMS Spanning-Angs Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	5.00	30.00
	Kontrole	4	6.25	25.00
	Totaal	10		
POMS Spanning-Angs Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	4.50	27.00
	Kontrole	4	7.00	28.00
	Totaal	10		
POMS Spanning-Angs Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	4.00	24.00
	Kontrole	4	7.75	31.00
	Totaal	10		
POMS Depressie Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	4.92	29.50
	Kontrole	4	6.38	25.50
	Totaal	10		
POMS Depressie Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	4.75	28.50
	Kontrole	4	6.63	26.50
	Totaal	10		
POMS Depressie Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	3.83	23.00
	Kontrole	4	8.00	32.00
	Totaal	10		
POMS Woede-Vyandigheid Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	4.25	25.50
	Kontrole	4	7.38	29.50
	Totaal	10		
POMS Woede-Vyandigheid Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	4.33	26.00
	Kontrole	4	7.25	29.00
	Totaal	10		
POMS Woede-Vyandigheid Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	3.50	21.00
	Kontrole	4	8.50	34.00
	Totaal	10		

**Tabel 16: Toets Statistiek (b)**

	POMS Spanning-Angs Toets 1 Totaal	POMS Spanning-Angs Toets 2 Totaal	POMS Spanning-Angs Toets 3 Totaal	POMS Depressie Toets 1 Totaal	POMS Depressie Toets 2 Totaal	POMS Depressie Toets 3 Totaal	POMS Woede- Vyandigheid Toets 1 Totaal	POMS Woede- Vyandigheid Toets 2 Totaal	POMS Woede- Vyandigheid Toets 3 Totaal
Mann-Whitney U	9.000	6.000	3.000	8.500	7.500	2.000	4.500	5.000	.000
Wilcoxon W	30.000	27.000	24.000	29.500	28.500	23.000	25.500	26.000	21.000
Z	-.645	-1.279	-1.919	-.748	-.965	-2.165	-1.609	-1.497	-2.590
Asymp. Bed. (2- kantig)	.519	.201	.055	.454	.334	.030	.108	.134	.010
Exact Bed. [2*(1- kantig Bed.)]	.610(a)	.257(a)	.067(a)	.476(a)	.352(a)	.038(a)	.114(a)	.171(a)	.010(a)

a Nie gekorrigeer vir gelykes.

b Groeperings Veranderlike: Groep

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die eksperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die POMS toets (Vervolg)**

**Tabel 17: Mann-Whitney Toets**

	Groep	N	Gemiddelde Rangorde	Som van Rangordes
POMS Vigor Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	4.42	26.50
	Kontrole	4	7.13	28.50
	Totaal	10		
POMS Vigor Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	6.00	36.00
	Kontrole	4	4.75	19.00
	Totaal	10		
POMS Vigor Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	6.17	37.00
	Kontrole	4	4.50	18.00
	Totaal	10		

	Groep	N	Gemiddelde Rangorde	Som van Rangordes
POMS Afgemat Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	4.75	28.50
	Kontrole	4	6.63	26.50
	Totaal	10		
POMS Afgemat Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	5.83	35.00
	Kontrole	4	5.00	20.00
	Totaal	10		
POMS Afgemat Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	4.42	26.50
	Kontrole	4	7.13	28.50
	Totaal	10		
POMS Verwarring Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	5.25	31.50
	Kontrole	4	5.88	23.50
	Totaal	10		
POMS Verwarring Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	4.92	29.50
	Kontrole	4	6.38	25.50
	Totaal	10		
POMS Verwarring Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	4.33	26.00
	Kontrole	4	7.25	29.00
	Totaal	10		

**Tabel 18: Toets Statistiek (b)**

	POMS Vigor Toets 1 Totaal	POMS Vigor Toets 2 Totaal	POMS Vigor Toets 3 Totaal	POMS Afgemat Toets 1 Totaal	POMS Afgemat Toets 2 Totaal	POMS Afgemat Toets 3 Totaal	POMS Verwarring Toets 1 Totaal	POMS Verwarring Toets 2 Totaal	POMS Verwarring Toets 3 Totaal
Mann-Whitney U	5.500	9.000	8.000	7.500	10.000	5.500	10.500	8.500	5.000
Wilcoxon W	26.500	19.000	18.000	28.500	20.000	26.500	31.500	29.500	26.000
Z	-1.394	-.642	-.858	-.977	-.430	-1.394	-.325	-.758	-1.520
Asymp. Bed. (2-kantig)	.163	.521	.391	.328	.667	.163	.745	.449	.128
Exact Bed. [2*(1-kantig Bed.)]	.171(a)	.610(a)	.476(a)	.352(a)	.762(a)	.171(a)	.762(a)	.476(a)	.171(a)

a Nie gekorrigeer vir gelykes.

b Groeperings Veranderlike: Groep

**Nie Parametrisse Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die POMS toets**

**Tabel 19: Friedman Toets**

Groep		Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel	POMS Spanning-Angs Toets 1 Totaal	2.00
	POMS Spanning-Angs Toets 2 Totaal	2.33
	POMS Spanning-Angs Toets 3 Totaal	1.67
Kontrole	POMS Spanning-Angs Toets 1 Totaal	1.63
	POMS Spanning-Angs Toets 2 Totaal	2.75
	POMS Spanning-Angs Toets 3 Totaal	1.63

**Tabel 20: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	1.455
	df	2
Kontrole	Asymp. Bed.	.483
	N	4
	Chi-Square	3.600
	df	2
	Asymp. Bed.	.165

a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die POMS toets (Vervolg)**

**Tabel 21: Friedman Toets**

Groep		Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel	POMS Depressie Toets 1 Totaal	2.42
	POMS Depressie Toets 2 Totaal	2.42
	POMS Depressie Toets 3 Totaal	1.17
Kontrole	POMS Depressie Toets 1 Totaal	2.00
	POMS Depressie Toets 2 Totaal	1.25
	POMS Depressie Toets 3 Totaal	2.75

**Tabel 22: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	7.895
	df	2
Kontrole	Asymp. Bed.	.019
	N	4
	Chi-Square	6.000
	df	2
	Asymp. Bed.	.050

a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die POMS toets (Vervolg 2)**

**Tabel 23: Friedman Toets**

Groep	Gemiddelde Rangorde
Ekspesimenteel POMS Woede-Vyandigheid Toets 1 Totaal	2.58
POMS Woede-Vyandigheid Toets 2 Totaal	2.25
POMS Woede-Vyandigheid Toets 3 Totaal	1.17
Kontrole POMS Woede-Vyandigheid Toets 1 Totaal	1.88
POMS Woede-Vyandigheid Toets 2 Totaal	1.38
POMS Woede-Vyandigheid Toets 3 Totaal	2.75

**Tabel 24: Toets Statistiek (a)**

Ekspesimenteel	N	6
	Chi-Square	7.524
	df	2
	Asymp. Bed.	.023
Kontrole	N	4
	Chi-Square	4.133
	df	2
	Asymp. Bed.	.127

a Friedman Toets

**Nie Parametrise Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die POMS toets (Vervolg 3)**

**Tabel 25: Friedman Toets**

Groep	Gemiddelde Rangorde
Ekspamenteel POMS Vigor Toets 1 Totaal	1.08
POMS Vigor Toets 2 Totaal	2.25
POMS Vigor Toets 3 Totaal	2.67
Kontrole POMS Vigor Toets 1 Totaal	2.38
POMS Vigor Toets 2 Totaal	1.88
POMS Vigor Toets 3 Totaal	1.75

**Tabel 26: Toets Statistiek (a)**

Ekspamenteel	N	6
	Chi-Square	8.818
	df	2
	Asymp. Bed.	.012
Kontrole	N	4
	Chi-Square	.933
	df	2
	Asymp. Bed.	.627

a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die POMS toets (Vervolg 4)**

**Tabel 27: Friedman Toets**

Groep		Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel	POMS Afgemat Toets 1 Totaal	2.08
	POMS Afgemat Toets 2 Totaal	2.50
	POMS Afgemat Toets 3 Totaal	1.42
Kontrole	POMS Afgemat Toets 1 Totaal	2.00
	POMS Afgemat Toets 2 Totaal	1.63
	POMS Afgemat Toets 3 Totaal	2.38

**Tabel 28: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	4.778
	df	2
	Asymp. Bed.	.092
Kontrole	N	4
	Chi-Square	1.200
	df	2
	Asymp. Bed.	.549

a Friedman Toets



**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die POMS toets (Vervolg 5)**

**Tabel 29: Friedman Toets**

Groep	Gemiddelde Rangorde
Ekperimenteel POMS Verwarring Toets 1 Totaal	2.75
POMS Verwarring Toets 2 Totaal	2.00
POMS Verwarring Toets 3 Totaal	1.25
Kontrole POMS Verwarring Toets 1 Totaal	2.25
POMS Verwarring Toets 2 Totaal	1.50
POMS Verwarring Toets 3 Totaal	2.25

**Tabel 30: Toets Statistiek (a)**

Ekperimenteel	N	6
	Chi-Square	7.364
	df	2
	Asymp. Bed.	.025
Kontrole	N	4
	Chi-Square	1.500
	df	2
	Asymp. Bed.	.472

a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die ekperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die RYFF toets**

**Tabel 31: Mann-Whitney Toets**

	Groep	N	Gemiddelde Rangorde	Som van Rangordes
RYFF Outonomieit Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	5.17	31.00
	Kontrole	4	6.00	24.00
	Totaal	10		
RYFF Outonomieit Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	5.83	35.00
	Kontrole	4	5.00	20.00
	Totaal	10		
RYFF Outonomieit Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	6.67	40.00
	Kontrole	4	3.75	15.00
	Totaal	10		
RYFF Omgewings Bemeestering Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	6.75	40.50
	Kontrole	4	3.63	14.50
	Totaal	10		
RYFF Omgewings Bemeestering Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	6.25	37.50
	Kontrole	4	4.38	17.50
	Totaal	10		
RYFF Omgewings Bemeestering Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	7.25	43.50
	Kontrole	4	2.88	11.50
	Totaal	10		
RYFF Persoonlike Groei Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	5.00	30.00
	Kontrole	4	6.25	25.00
	Totaal	10		
RYFF Persoonlike Groei Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	6.42	38.50
	Kontrole	4	4.13	16.50
	Totaal	10		
RYFF Persoonlike Groei Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	6.17	37.00
	Kontrole	4	4.50	18.00
	Totaal	10		

**Tabel 32: Toets Statistiek (b)**

	RYFF Outonomieit Toets 1 Totaal	RYFF Outonomieit Toets 2 Totaal	RYFF Outonomieit Toets 3 Totaal	RYFF Omgewings Bemeestering Toets 1 Totaal	RYFF Omgewings Bemeestering Toets 2 Totaal	RYFF Omgewings Bemeestering Toets 3 Totaal	RYFF Persoonlike Groei Toets 1 Totaal	RYFF Persoonlike Groei Toets 2 Totaal	RYFF Persoonlike Groei Toets 3 Totaal
Mann-Whitney U	10.000	10.000	5.000	4.500	7.500	1.500	9.000	6.500	8.000
Wilcoxon W	31.000	20.000	15.000	14.500	17.500	11.500	30.000	16.500	18.000
Z	-.433	-.432	-1.516	-1.655	-.990	-2.259	-.669	-1.255	-.883
Asymp. Bed. (2- kantig)	.665	.666	.130	.098	.322	.024	.504	.209	.377
Exact Bed. [2*(1- kantig Bed.)]	.762(a)	.762(a)	.171(a)	.114(a)	.352(a)	.019(a)	.610(a)	.257(a)	.476(a)

a Nie gekorrigeer vir gelykes.

b Groeperings Veranderlike: Groep

**Nie Parametrise Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die ekperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die RYFF toets (Vervolg)**

**Tabel 33: Mann-Whitney Toets**

	Groep	N	Gemiddelde Rangorde	Som van Rangordes
RYFF Doelgerigheid Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	5.00	30.00
	Kontrole	4	6.25	25.00
	Totaal	10		
RYFF Doelgerigheid Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	6.67	40.00
	Kontrole	4	3.75	15.00
	Totaal	10		
RYFF Doelgerigheid Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	5.58	33.50
	Kontrole	4	5.38	21.50
	Totaal	10		

	Groep	N	Gemiddelde Rangorde	Som van Rangordes
RYFF Self-aanvaarding Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	5.17	31.00
	Kontrole	4	6.00	24.00
	Totaal	10		
RYFF Self-aanvaarding Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	6.33	38.00
	Kontrole	4	4.25	17.00
	Totaal	10		
RYFF Self-aanvaarding Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	5.50	33.00
	Kontrole	4	5.50	22.00
	Totaal	10		
RYFF Positiewe Verhoudings Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	5.50	33.00
	Kontrole	4	5.50	22.00
	Totaal	10		
RYFF Positiewe Verhoudings Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	5.17	31.00
	Kontrole	4	6.00	24.00
	Totaal	10		
RYFF Positiewe Verhoudings Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	6.08	36.50
	Kontrole	4	4.63	18.50
	Totaal	10		

**Tabel 34: Toets Statistiek (b)**

	RYFF Doelgerigtheid Toets 1 Totaal	RYFF Doelgerigtheid Toets 2 Totaal	RYFF Doelgerigtheid Toets 3 Totaal	RYFF Self-aanvaarding Toets 1 Totaal	RYFF Self-aanvaarding Toets 2 Totaal	RYFF Self-aanvaarding Toets 3 Totaal	RYFF Positiewe Verhoudings Toets 1 Totaal	RYFF Positiewe Verhoudings Toets 2 Totaal	RYFF Positiewe Verhoudings Toets 2 Totaal
Mann-Whitney U	9.000	5.000	11.500	10.000	7.000	12.000	12.000	10.000	8.500
Wilcoxon W	30.000	15.000	21.500	31.000	17.000	22.000	22.000	31.000	18.500
Z	-.654	-1.540	-.108	-.429	-1.086	.000	.000	-.446	-.755
Asymp. Bed. (2-kantig)	.513	.124	.914	.668	.278	1.000	1.000	.656	.450
Exact Bed. [2*(1-kantig Bed.)]	.610(a)	.171(a)	.914(a)	.762(a)	.352(a)	1.000(a)	1.000(a)	.762(a)	.476(a)

a Nie gekorrigeer vir gelykes.

b Groeperings Veranderlike: Groep

**Nie Parametrise Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die RYFF toets**

**Tabel 35: Friedman Toets**

Groep	Gemiddelde Rangorde
Ekspérimenteel RYFF Outonomieit Toets 1 Totaal	1.42
RYFF Outonomieit Toets 2 Totaal	2.25
RYFF Outonomieit Toets 3 Totaal	2.33
Kontrole RYFF Outonomieit Toets 1 Totaal	2.13
RYFF Outonomieit Toets 2 Totaal	2.25
RYFF Outonomieit Toets 3 Totaal	1.63

**Tabel 36: Toets Statistiek (a)**

Ekspérimenteel	N	6
	Chi-Square	4.933
	df	2
	Asymp. Bed.	.085
Kontrole	N	4
	Chi-Square	1.000
	df	2
	Asymp. Bed.	.607

a Friedman Toets

**Nie Parametrise Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die RYFF toets (Vervolg)**

**Tabel 37: Friedman Toets**

Groep		Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel	RYFF Omgewings Bemeestering Toets 1 Totaal	1.92
	RYFF Omgewings Bemeestering Toets 2 Totaal	1.67
	RYFF Omgewings Bemeestering Toets 3 Totaal	2.42
Kontrole	RYFF Omgewings Bemeestering Toets 1 Totaal	2.00
	RYFF Omgewings Bemeestering Toets 2 Totaal	2.00
	RYFF Omgewings Bemeestering Toets 3 Totaal	2.00

**Tabel 38: Toets Statistiek(a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	2.211
	df	2
	Asymp. Bed.	.331
Kontrole	N	4
	Chi-Square	.000
	df	2
	Asymp. Bed.	1.000

a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die RYFF toets (Vervolg 2)**

**Tabel 39: Friedman Toets**

Groep	Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel RYFF Persoonlike Groei Toets 1 Totaal	1.58
RYFF Persoonlike Groei Toets 2 Totaal	2.17
RYFF Persoonlike Groei Toets 3 Totaal	2.25
Kontrole RYFF Persoonlike Groei Toets 1 Totaal	2.25
RYFF Persoonlike Groei Toets 2 Totaal	1.75
RYFF Persoonlike Groei Toets 3 Totaal	2.00

**Tabel 40: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	2.923
	df	2
	Asymp. Bed.	.232
Kontrole	N	4
	Chi-Square	.667
	df	2
	Asymp. Bed.	.717

a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die RYFF toets (Vervolg 3)**

**Tabel 41: Friedman Toets**

Groep	Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel RYFF Doelgerigheid Toets 1 Totaal	1.83
RYFF Doelgerigheid Toets 2 Totaal	1.83
RYFF Doelgerigheid Toets 3 Totaal	2.33
Kontrole RYFF Doelgerigheid Toets 1 Totaal	2.38
RYFF Doelgerigheid Toets 2 Totaal	1.63
RYFF Doelgerigheid Toets 3 Totaal	2.00

**Tabel 42: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	1.412
	df	2
Kontrole	Asymp. Bed.	.494
	N	4
	Chi-Square	1.286
	df	2
	Asymp. Bed.	.526

a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die RYFF toets (Vervolg 4)**



**Tabel 43: Friedman Toets**

Groep		Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel	RYFF Self-aanvaarding Toets 1 Totaal	1.42
	RYFF Self-aanvaarding Toets 2 Totaal	2.17
	RYFF Self-aanvaarding Toets 3 Totaal	2.42
Kontrole	RYFF Self-aanvaarding Toets 1 Totaal	1.88
	RYFF Self-aanvaarding Toets 2 Totaal	1.63
	RYFF Self-aanvaarding Toets 3 Totaal	2.50

**Tabel 44: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	4.333
	df	2
Kontrole	Asymp. Bed.	.115
	N	4
	Chi-Square	1.857
	df	2
	Asymp. Bed.	.395

a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die RYFF toets (Vervolg 5)**

**Tabel 45: Friedman Toets**

Groep		Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel	RYFF Positiewe Verhoudings Toets 1 Totaal	1.58
	RYFF Positiewe Verhoudings Toets 2 Totaal	2.25
	RYFF Positiewe Verhoudings Toets 2 Totaal	2.17
Kontrole	RYFF Positiewe Verhoudings Toets 1 Totaal	2.13
	RYFF Positiewe Verhoudings Toets 2 Totaal	2.63
	RYFF Positiewe Verhoudings Toets 2 Totaal	1.25

**Tabel 46: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	2.111
	df	2
	Asymp. Bed.	.348
Kontrole	N	4
	Chi-Square	5.636
	df	2
	Asymp. Bed.	.060

a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille tussen die eksperimentele en kontrole groepe bestaan op die subskale van die Dweck toets**

**Tabel 47: Mann-Whitney Toets**

	Groep	N	Gemiddelde Rangorde	Som van Rangordes
DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	5.50	33.00
	Kontrole	4	5.50	22.00
	Totaal	10		
DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	6.08	36.50
	Kontrole	4	4.63	18.50
	Totaal	10		
DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	5.17	31.00
	Kontrole	4	6.00	24.00
	Totaal	10		
DWECK Groei Ingesteldheid Toets 1 Totaal	Eksperimenteel	6	5.67	34.00
	Kontrole	4	5.25	21.00
	Totaal	10		
DWECK Groei Ingesteldheid Toets 2 Totaal	Eksperimenteel	6	4.42	26.50
	Kontrole	4	7.13	28.50
	Totaal	10		
DWECK Groei Ingesteldheid Toets 3 Totaal	Eksperimenteel	6	4.83	29.00
	Kontrole	4	6.50	26.00
	Totaal	10		

**Tabel 48: Toets Statistiek (b)**

	DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 1 Totaal	DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 2 Totaal	DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 3 Totaal	DWECK Groei Ingesteldheid Toets 1 Totaal	DWECK Groei Ingesteldheid Toets 2 Totaal	DWECK Groei Ingesteldheid Toets 3 Totaal
Mann-Whitney U	12.000	8.500	10.000	11.000	5.500	8.000
Wilcoxon W	22.000	18.500	31.000	21.000	26.500	29.000
Z	.000	-.760	-.447	-.262	-1.561	-1.049
Asymp. Bed. (2-kantig)	1.000	.447	.655	.793	.118	.294

Exact Bed. [2*(1-kantig Bed.)]	1.000(a)	.476(a)	.762(a)	.914(a)	.171(a)	.476(a)
--------------------------------	----------	---------	---------	---------	---------	---------

- a Nie gekorrigeer vir gelykes.  
b Groeperings Veranderlike: Groep

**Nie Parametrise Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die Dweck toets**

**Table 49: Friedman Toets**

Groep		Gemiddelde Rangorde
Eksperimenteel	DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 1 Totaal	1.58
	DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 2 Totaal	1.92
	DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 3 Totaal	2.50
Kontrole	DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 1 Totaal	1.38
	DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 2 Totaal	1.88
	DWECK Entiteit Ingesteldheid Toets 3 Totaal	2.75

**Tabel 50: Toets Statistiek (a)**

Eksperimenteel	N	6
	Chi-Square	3.263
	df	2
	Asymp. Bed.	.196
Kontrole	N	4
	Chi-Square	4.769
	df	2
	Asymp. Bed.	.092

- a Friedman Toets

**Nie Parametrisiese Toetse om te bepaal of statisties beduidende verskille binne elke groep vanaf die voortoetsing tot die daaropvolgende na-toetsings plaasgevind het op die subskale van die Dweck toets (Vervolg 1)**

**Tabel 51: Friedman Toets**

Groep	Gemiddelde Rangorde
Ekspamenteel DWECK Groei Ingesteldheid Toets 1 Totaal	2.17
DWECK Groei Ingesteldheid Toets 2 Totaal	1.92
DWECK Groei Ingesteldheid Toets 3 Totaal	1.92
Kontrole DWECK Groei Ingesteldheid Toets 1 Totaal	1.38
DWECK Groei Ingesteldheid Toets 2 Totaal	2.38
DWECK Groei Ingesteldheid Toets 3 Totaal	2.25

**Tabel 52: Toets Statistiek (a)**

Ekspamenteel	N	6
	Chi-Square	.667
	df	2
	Asymp. Bed.	.717
Kontrole	N	4
	Chi-Square	3.800
	df	2
	Asymp. Bed.	.150

a Friedman Toets

## **AANHANGSEL B1**

### INTERVIEW WITH SUBJECT ONE

RESEARCHER: What is your perception of your weak points as a tennis player?

SUBJECT: I believe that I have one main weak point which is my match play; whenever I get involved in a match I feel like I put myself under pressure and my game just falls apart and nothing seems to work.

RESEARCHER: What is your perception of your strong points as a tennis player?

SUBJECT: I think as a tennis player I have the ability to fight back. I believe that when it comes to certain important points, I just manage to play well, but I believe my strong points are mostly my shots and my skills, my technical skills.

RESEARCHER: How do you see your growth as a tennis player?

SUBJECT: My growth is very good. I believe that I am improving rapidly and my game should be very good for upcoming tournaments.

RESEARCHER: How do you deal with stress and anxiety on the court?

SUBJECT: Well, at first, if I like miss shots and stuff, then I start like talking to myself. If like it keeps on, the stress keeps on growing, I start screaming and like at worst case, I sometimes throw my racquet.

## **AANHANGSEL B2**

### ONDERHOUD MET SUBJEK TWEE

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou swakpunte as tennisspeler?

SUBJEK: My "mental" is dat ek kan werk soos op 'n, in 'n moeilike "match" dat ek kan deurdring as ek sukkel met iets, dat ek kan myself sê, ek is goed daarmee, ek kan dit doen, soos in 'n moeilike situasie om positief te bly en nie negatief te raak en so ...

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as tennisspeler?

SUBJEK: Ek weet waar ek wil wees met my tennis en ek werk, doen alles in my vermoë om daar te kom, en ...

NAVORSER: Hoe sien jy jou groei as tennisspeler?

SUBJEK: Van waar ek was vier jaar terug tot nou toe, is ek baie beter. Ek sien rêrig groei en ek sien dit elke dag, sien dit groei vinnig, ja ek is tevrede met my groei.

NAVORSER: Hoe hanteer jy stres en angs as tennisspeler?

SUBJEK: Op die baan hang dit af van hoe ek voel die dag. As ek nie lekker voel nie, dan neem dit net heeltemal oor en ek speel baie swak, maar as ek goed voel, of as ek iets - as iets gebeur van die baan af, dat my goed laat voel, dan kan ek dit heeltemal in ander plek vir my lyk asof ek op 'n ander plek sit en glad nie daar konsentreer nie, net konsentreer op my "game", so dit hang maar af hoe voel ek die dag.

## **AANHANGSEL B3**

### INTERVIEW WITH SUBJECT THREE

RESEARCHER: What is your perception of your weak points as a tennis player?

SUBJECT: Can I say my main weak point is my entire mental approach and all my mental aspects in general. The way I handle myself and my preparation for and after, and as well as saying second is probably my physical and these are my two biggest weaknesses and I also work the least on them.

RESEARCHER: What is your perception of your strong points as a tennis player?

SUBJECT: Well, I will say where I lack mentally and physically that my technique is good, and also I am tall, so I have good reach at the net as well as item serves, I have a pretty good serve.

RESEARCHER: How do you see your growth as a tennis player?

SUBJECT: When I first started I didn't really take it too seriously, I was more a social player but now it is pretty much a full-time job and also I take it really seriously and give a lot of effort around my tennis.

RESEARCHER: How do you deal with stress and anxiety on the court?

SUBJECT: Well, not too well, especially with stress in that I make winning too important and then I don't follow the level that I should. And anxiety, I also handle very badly because before a tournament, a few days before, I can't sleep properly



and I think about it too much and I make too much of a big deal from playing in a tournament that shouldn't be, just relax and do my best.

## **AANHANGSEL B4**

### INTERVIEW WITH SUBJECT FOUR

RESEARCHER: What is your perception of your weak points as a tennis player?

SUBJECT: I would probably say that the people around me on the side of the tennis court can sometimes influence the way when I play, their comments, I know that. I also get nervous before I play a game and also I tend to look at people, their rankings and they can sometimes influence me like for instance when I went to play at Ellis Park, there is this girl Jessica Lang who is always – thinks she is everything and all that, so that can also influence me. The people's rankings and all that ja, I can be influenced by that.

RESEARCHER: What is your perception of your strong points as a tennis player?

SUBJECT: Uhm, well I tend to, I have a good, when I play on the tennis courts, I know, like for instance when Trevor told me it is more of a mental game, I can place the balls and it is not all about hitting the big shots and all that. I can, I am a very consistent player when I play.

RESEARCHER: How do you see your growth as a tennis player?

SUBJECT: I think I have improved a lot since I would say about last year. I have got a lot more experience from competitions and also mentally, like more about the game and as I said, like the mental for instance. It is not all about hitting the hard shots, it is about placing the ball, it is about being consistent, that is how sets

are won and it is not all about winning as well.

RESEARCHER: How do you deal with stress and anxiety on the court?

SUBJECT: Uhm, well okay, I do not deal with it pretty well, but to a certain point I can deal with it. I mean I remember a few years ago when I was like about 11, I used to get very angry on the court and I used to have, I used to sometimes used to hit my racquet on the ground but now I can deal with it more and I can, I can say to myself, you know what, I can do better the next shot, and all that. I am not very angry on the court anymore, I can control my temper but yes I do have a lot of stress before I play a game because I get really nervous.

## **AANHANGSEL B5**

### ONDERHOUD MET SUBJEK VYF

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Soos my diene, ek weet nie, dit is nie baie goed op die oomblik nie en ek raak baie “gestres” as dit nie uitwerk nie. En ja ...

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Ek dink my rughande is redelik goed teenoor my ander houe en ek gee nie regtig om as mense vir my kyk as ek speel nie, solank hulle nou net nie met my praat nie, dan is ek okei.

NAVORSER: Hoe sien jy jou groei as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Ek het, ek dink ek het gegroei oor sê maar die laaste jaar met my tennisspel self, met soos “top spin” en daardie goed. En ja, “mentally” ook dink ek gegroei.

NAVORSER: Hoe hanteer jy stres en angs as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Op die baan wys ek nie regtig dat ek “gestres” is nie ek sal, as ek nou regtig “gestres” is oor ek 'n dom hou gespeel het teen iemand wat nou nie regtig my “level” van tennis speel nie dan sal ek net, dan speel ek harder houe en goeters en dan sal ek partykeer nou te ver slaan of uitslaan of my diene sal nie uitwerk nie, ek sal heeltemal te ver of te hard of te sag dien so my tennisspel sal heeltemal afneem ook as ek baie “gestres” raak.

## **AANHANGSEL B6**

### ONDERHOUD MET SUBJEK SES

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Gewoonlik begin, as ek begin swak speel die dag, dan word ek so stelselmatig baie kwaad vir myself en dan ja, dan gewoonlik word dit net erger en dan op die ou einde dan voel mens so moedeloos. Dit is basies maar wat my swakpunte is.

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Ek is nie bang om te hardloop op die baan nie ek hou nogal daarvan as ek 'n sterk opponent het, want dan ek myself opweeg teen hulle, en ja.

NAVORSER: Hoe sien jy jou groei as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Uhm, as ek nou dink aan hoe ek, soos byvoorbeeld laas jaar hierdie tyd gespeel het, dan kyk ek veral na hoe my diene verander het en sterker geword het ja ook my houe, my plasing, ek en Trevor werk baie hard aan my plasing van my balle en dit het ek agtergekom het baie my spel verbeter.

NAVORSER: Hoe hanteer jy stres en angs as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Dit hang maar af van die situasie op die baan. Partykeer dan sal ek my toon slaan met my raket, dit is maar 'n gewoonte wat ek moet afleer maar partykeer praat ek met myself, maar partykeer dink ek net, dan bly ek stil en dan dink ek net in my kop, okei nou wat het ek nou daar verkeerd gedoen en dit



gebeur nogal min dan probeer ek om dit reg te maak, maar ja, anders karring ek  
maar net eintlik aan.

## **AANHANGSEL B7**

### ONDERHOUD MET SUBJEK SEWE

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Wel, my swakpunte is ek raak mos vinnig kwaad as ek baie, baie foute maak dan sal ek vinnig kwaad raak. Maar anderste het ek net, ek oefen nie genoeg nie.

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Sterkpunte is as ek harde werk insit dan kry ek goeie resultate, maar verder as dit, ek het 'n goeie voorarm en as ek dit oefen, het ek regtig 'n goeie "backhand" en ek is, ek kan baie goed determineer, veral as ek moet hardloop en..

NAVORSER: Hoe sien jy jou groei as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Wel, ek dink dat al wat tennis rêrig moet doen soos my lewe is; dit gee vir my baie "commitment", so ek, dit is die een ding dat my lewe baie "committed" is, maar 'n groot tennisspeler self, ek kan rêrig veel sê nie, want ek oefen nog omtrent my hele lewe, so ek kom nie rêrig agter wat dit moet doen, wat dit nie doen nie.

NAVORSER: En hoe sal jy jou vordering sien die afgelope tyd?

SUBJEK: Die afgelope tyd het ek baie harder geoefen en ek het meer geoefen, ek is omtrent, baie keer is ek elke dag van die week op die bane, ek oefen my

“serving”, ek het nou die “less” en so aan, so ek oefen elke aspek van die “game” en as gevolg daarvan word ek beter en as ek nie oefen nie, dan word dit nie beter nie. As ek nie oefen nie, dan vorder ek ‘n bietjie terug, maar sodra ek weer genoeg oefen dan kry ek alles weer mooi reg en ek beheer al die balle baie beter en ek kan ook as ek begin slegter speel, dan kan ek ook myself baie beter kalmeer en myself sê wat verkeerd is en dan daarop werk.

NAVORSER: Hoe hanteer jy stres en angas as ‘n tennisspeler?

SUBJEK: Jy sien Thys, my stres, ek stres nooit rêrig wanneer ek speel nie, behalwe as ek nou ‘n groot kompetisie speel; soos ek het onlangs in die Noordheuwel Ope gespeel en dit was die eerste keer wat ek rêrig in ‘n groot kompetisie gespeel het en ek het so ‘n bietjie “nervous” en angstig gevoel, maar dit was, sodra ek op die baan kom stres ek nie veel nie, maar ek begin kwaad raak dan sal ek gewoonlik dit nie reg wys nie, behalwe as dit tot ‘n punt kom dat ek sê nou in “straight sets” of as ek “straight games” na mekaar verloor, dan sal ek soos elke nou en dan sal ek soos die bal baie hard teen die draad vasslaan of so en ek sal ook meer aggressief begin speel, wat nie altyd goed is nie, want dan gaan my “game” verswak.



## **AANHANGSEL B8**

### INTERVIEW WITH SUBJECT EIGHT

RESEARCHER: What is your perception of your weak points as a tennis player?

SUBJECT: Well, I get very angry with myself when I am losing and then I keep on losing, because I keep getting so angry with myself and I cannot break a losing streak. If I win one point it is fine, but I need to win a few points in a row to break my losing streak, so that is quite a weakness and I get very frustrated with myself.

RESEARCHER: What is your perception of your strong points as a tennis player?

SUBJECT: Well, if I am winning, then I can keep the winning streak, just like if I am losing I keep a losing streak, I cannot really break the two. So, if I am winning, I keep on winning, if I am losing I keep losing, so my strength is that if I start winning, then I can carry on but I also my, well I think that the more comments and compliments I get while I am playing, the better I play. So if I get like very weak comments then I actually start losing it, because you just keep playing, I keep playing them over and over in my head and then I try and fix it and it goes more wrong, so that is quite a weak point as well.

RESEARCHER: How do you see your growth as a tennis player?

SUBJECT: Well, when I started it was, I used to do it, because my aunt told me to and I used to just come because my aunt told me to, but I have grown because I think that I play better now than I did and I also feel that I want to come more

than I am being forced to. So I have grown in the way that tennis has become a part of my life, it is like I would never miss tennis.

RESEARCHER: How do you deal with stress and anxiety on the court?

SUBJECT: I cannot say I take it well and I cannot say I take it badly; I take it in different ways between me and my opponent. If I am playing somebody where I have a perception that they are better than me then I become very stressful and very tense and I play like really badly but if I am playing somebody that is like a friend or something that I know that I can beat, then I can actually play better and my stress level goes down but it just depends on my opponent basically that my stress goes up and down with.

## **AANHANGSEL B9**

### ONDERHOUD MET SUBJEK NEGE

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

SUBJEK: My konsentrasie, wel ek kan nie baie konsentreer as ek begin sleg speel nie.

NAVORSER: Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Ek het die, ek kan goed speel ek moet net konsentreer dan sal ek beter kan speel.

NAVORSER: Hoe sien jy jou groei as 'n tennisspeler?

SUBJEK: Baie goed, want Trevor leer my baie nuwe goed en hy laat ek oefen, dit inoefen.

NAVORSER: Hoe hanteer jy stres en angs as 'n tennisspeler?

SUBJEK: As ek begin agter raak en ek speel nie meer goed nie, dan raak ek partykeer vir my kwaad, maar ek moet net konsentreer en die konsentrasie in die spel, hou dan kan ek goed speel.

## **AANHANGSEL B10**

### INTERVIEW WITH SUBJECT TEN

RESEARCHER: What is your perception of your weak points as a tennis player?

SUBJECT: My backhands usually go out or is in the net, and my volleys never go in.

RESEARCHER: What is your perception of your strong points as a tennis player?

SUBJECT: Okay, my forehand usually goes in and sometimes a topspin, so...

RESEARCHER: How do you see your growth as a tennis player since when you started?

SUBJECT: Okay, from when I started I did bad, I am doing a bit better now but I sometimes still, I have my ups and downs, yes.

RESEARCHER: How do you deal with stress and anxiety on the court?

SUBJECT: I play really slowly, I try to get the ball over more than try to win the points, because when I stress the point is just to get the ball back and over.

## **AANHANGSEL B11**

### INTERVIEW WITH SUBJECT FOUR, SIX MONTHS AFTER THE INTERVENTION

Researcher: What is your perception of your weak points as a tennis player after the intervention?

Subject: I tend to be a bit too nice sometimes, I think. Like when people cheat, sometimes it gets to me and that is about it.

Researcher: What is your perception of your strong points as a tennis player after the intervention?

Subject: When I train I'm very determined to make a shot. When I don't make the shot, I will be more determined to get it right the second time; so I've got determination and probably my placement and consistency, it's getting there, it is a lot better.

Researcher: How do you see your growth as a tennis player after the intervention?

Subject: I am definitely a lot calmer. I improved a lot, I have been training a lot harder. I started to think a lot more like my placement and stuff; it's all falling into place.

Researcher: How do you deal with stress and anxiety on the court after the intervention?

Subject: Sometimes when the game is very tight I feel the tension, but mostly it's O.K.

## AANHANGSEL B12

### ONDERHOUD MET SUBJEK VYF, SES MAANDE NÁ DIE INTERVENSIE

Navorsers: Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler ná die intervensie?

Subjek: Ek het besef dat almal foute iewers in hul spel het, en ek moet net hard werk om my swakpunte te verbeter. Ek het nuwe moed gekry om my swakpunte te verbeter.

Navorsers: Wat is jou persepsie van jou sterkpunte ná die intervensie?

Subjek: Ek het besef jy moet op jou sterkpunte konsentreer in 'n "game" en nie op jou swakpunte nie. Ek het dalk sterkpunte wat ander mense nie het nie, en ek moet dit gebruik.

Navorsers: Hoe sien jy jou groei as tennisspeler ná die intervensie?

Subjek: Ek dink die intervensie het my gemotiveer om 'n beter tennisspeelster te word en om op my sterkpunte te konsentreer. Die intervensie het my met nuwe oë na tennis laat kyk.

Navorsers: Hoe hanteer jy stres en angs as 'n tennisspeler ná die intervensie?

Subjek: Baie beter. Ek het geleer dat dit nie regtig nodig is om te stres nie, want jy moet die spel geniet. Ek het geleer dat stres en angs nie met jou spel moet "interfere" nie.

## **AANHANGSEL B13**

### ONDERHOUD MET SUBJEK SES, SES MAANDE NÁ DIE INTERVENSIE

Navorser: Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler ná die intervensie?

Subjek: Ek word nog steeds kwaad partykeer op die tennisbaan, maar ek het nou met jou hulp beter maniere gekry om die fokus terug in die “game” te kry. So ek word nog kwaad, maar ek hanteer dit beter, dit affekteer my nie meer soos voorheen wanneer dit my so kwaad gemaak het nie.

Navorser: Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler ná die intervensie?

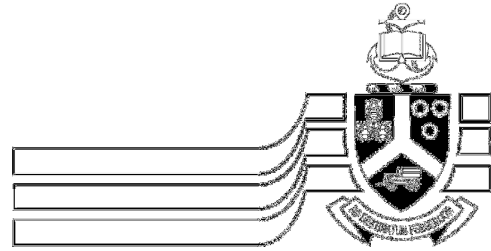
Subjek: Ek konsentreer beter op my sterkpunte en op my opponent se swakpunte. Ek voel meer selfversekerd oor my sterkpunte.

Navorser: Hoe sien jy jou groei as 'n tennisspeler ná die intervensie?

Subjek: Ek dink ek het gegroei, want in 'n stresvolle “game” kan ek makliker fokus. Dit voel of ek dit waaraan ek altyd oefen in die lesse kan weergee op die baan in 'n stresvolle situasie.

Navorser: Hoe hanteer jy stres en angs as 'n tennisspeler ná die intervensie?

Subjek: Ek word nog steeds bietjie kwaad en angs en stresvol, maar ek hanteer dit beter want ek fokus nie op die stres want ek moet nou goed speel nie anders verloor ek nie, ek fokus meer op wat vir my lekker is van die “game” dit help my om met die stres en die angs te “cope”; dan is dit lekker.



Universiteit van Pretoria

Pretoria 0002 Republiek van Suid Afrika  
Http://www.up.ac.za

FAKULTEIT GEESTESWETENSAPPE

Dept Biokinetika, Sport- en Vryetydwetenskappe  
Tel: 012-420-6040 Faks: 012-420-6099  
[www.bsl.up.ac.za](http://www.bsl.up.ac.za)

## AANHANGSEL C1

### INGELIGTE TOESTEMMING

Beste Atleet

Ingeligte toestemming: Om deel te neem aan die studie oor die effek van SHIP® (Spontane Heling Intrasistemiese Proses) by tennisspelers.

Ek \_\_\_\_\_ (naam in vol) in my kapasiteit as (bv. afrigter of atleet) gee hiermee toestemming om deel te neem aan die voorgestelde navorsing deur Danie Hoffman as deel van die PHD graad in die Departement Biokinetika, Sport en vryetydswetenskap by die Universiteit van Pretoria.

Ek stem in om die navorsingsvraelyste oor 'n entiteit en groei sielkundige ingesteldheid in sport prestasie, sielkundige welstand, die POMS ((Profile of Mood States) en CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory - 2) te voltooi en aan die sielkundige intervensie SHIP® deel te neem.

Ek verstaan dat:

- SHIP® as sielkundige intervensie oor 'n tydperk van ses maande sal strek, 'n sessie een uur lank is en elke derde week sal plaasvind.
- Vraelyste sal voor die aanvang van die intervensie en daarna na elke tweede maand vir 'n periode van ses maande afgeneem sal word.
- Ek is onder geen verpligting om aan die studie deel te neem nie.
- Ek mag weier om aan die studie deel te neem of myself onttrek.
- My anonimiteit sal te alle tye beskerm word.
- Beide my en my afrigter se name sal nie in enige verslag of voorstelling van die studie verskyn nie.



- Aan die einde van die intervensie gaan die navorser onderhoude voer met die afrigter en ouers van spelers om uit te vind of hulle enige verandering by die spelers waargeneem het.
- Slegs die primêre navorser en sy studieleier sal toegang hê tot die informasie wat ingesamel is tydens die studie.
- Ek moontlik nie direk sal baatvind by die studie nie, maar dat die studie die navorser en sy studieleier sal help om die sielkundige prosesse en die effek van SHIP® op die deelnemer te bepaal.
- 'n Opsomming van die bevindings aan die deelnemer gegee sal word.

Ek verstaan wat die studie behels en hierby gee ek my toestemming tot deelname. Ouers van spelers onder 18 jarige ouderdom moet hul toestemming verleen vir hul kinders om aan die studie deel te neem.

\_\_\_\_\_  
Handtekening van speler

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Handtekening van ouer  
(Speler onder ouderdom van 18 jaar)

\_\_\_\_\_  
Datum

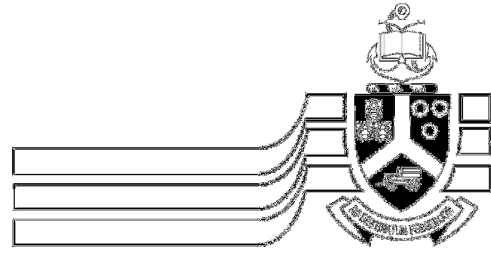
\_\_\_\_\_  
Handtekening van afrigter

\_\_\_\_\_  
Datum

As u enige vrae het oor die studie, kontak asseblief die navorser.

Hoofnavorser:  
Danie Hoffman  
Cell: 0724289314  
Email: [daniehoffman@absamail.co.za](mailto:daniehoffman@absamail.co.za)

Studieleier  
Prof. B.J.M. Steyn  
Departement Biokinetika, Sport en Vryetydswetenskappe  
Universiteit of Pretoria  
Tel: 012 420 6040  
Email: [ben.steyn@sport.up.ac.za](mailto:ben.steyn@sport.up.ac.za)



Universiteit van Pretoria

Pretoria 0002 Republiek van Suid Afrika  
[Http://www.up.ac.za](http://www.up.ac.za)

FAKULTEIT GEESTESWETENSAPPE

Dept Biokinetika, Sport- en Vryetydwetenskappe  
Tel: 012-420-6040 Faks: 012-420-6099  
[www.bsl.up.ac.za](http://www.bsl.up.ac.za)

## AANHANGSEL C2

### INFORMED CONSENT

Dear Athlete

Informed consent: For participating in a study with the effect of SHIP® (Spontaneous Healing Intrasytemic Process) on tennis players.

I \_\_\_\_\_ (please print full names), in my capacity as (e.g. coach, athlete) agree to take part in the proposed research undertaken by Danie Hoffman as part of an PHD degree in the Department of Biokinetics, Sport and Leisure Sciences of the University of Pretoria.

I agree to participate in SHIP® as psychological intervention and to complete the research questionnaires of psychological well-being, entity and incremental theory attitude questionnaire on sports performance, the POMS (Profile of Mood States) and the CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory –2).

I also understand:

- SHIP® as psychological intervention will take place over a period of 6 months, a session is an hour long and will be done every third week.
- Completing a questionnaire will take approximately 15-20 minutes.
- I am under no obligation to participate in the study.
- I may refuse to take part or withdraw from the study.
- My specific answers will be kept confidential and my name will appear nowhere on the completed questionnaire.
- My anonymity will be protected at all times.
- Neither my name nor my coach's name will be identified in any report or presentation, which may arise from the study.

- At the end of the intervention the researcher will interview the coach and the parents of the players to find out if they noticed any changes in the players' performance.
- Only the principal researcher and his supervisor will have access to the information collected during the study.
- That while I may not benefit directly from the study, the information gained may assist both researchers and the coach who gave permission for the research, to better understand the psychological effect of SHIP® on the participant.
- That a summary of the findings of the study will be given to you.

I understand what this study involves and hereby give informed consent to participate. Parents of players under the age of 18 years old must give consent for their children to participate in the study.

\_\_\_\_\_  
Signature of player

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature of parent  
(Players under 18 years of age)

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature of coach

\_\_\_\_\_  
Date

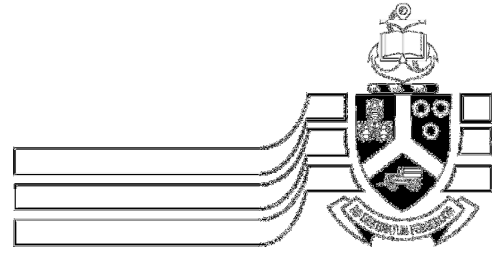
*If you have any questions or concerns about this study, please contact the researcher.*

Principal Researcher  
Danie Hoffman  
Cell: 0724289314  
E-mail: [daniehoffman@absamail.co.za](mailto:daniehoffman@absamail.co.za)

Supervisor  
Prof. B.J.M. Steyn  
Department of Biokinetics, Sport & Leisure Sciences  
University of Pretoria  
Tel: 012 420 6040  
E-mail: [steyn@sport.up.ac.za](mailto:steyn@sport.up.ac.za)



UNIVERSITEIT VAN PRETORIA  
UNIVERSITY OF PRETORIA  
YUNIBESITHI YA PRETORIA



Universiteit van Pretoria

Pretoria 0002 Republiek van Suid Afrika  
[Http://www.up.ac.za](http://www.up.ac.za)

**FAKULTEIT GEESTESWETENSKAPPE**

**Dept Biokinetika, Sport- en Vryetydwetenskappe**  
Tel: 012-420-6040 Faks: 012-420-6099  
[www.bsl.up.ac.za](http://www.bsl.up.ac.za)

## AANHANGSEL D

### BIOGRAFIESE INFORMASIE

Deelnemer kode:

Ouderdom:

Geslag:

Jare van deelname:

Vlak van deelname:

Populasie groep:

Graad:



## AANHANGSEL E

### Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)

Please complete the following questions related to anxiety. Please be as honest as possible. There are no right or wrong answers.

	<b>Not at all</b>	<b>Somewhat</b>	<b>Moderately</b>	<b>Very much</b>
1. I am concerned about this competition.	1	2	3	4
2. I feel nervous.	1	2	3	4
3. I feel at ease.	1	2	3	4
4. I have self-doubts.	1	2	3	4
5. I feel jittery.	1	2	3	4
6. I feel comfortable.	1	2	3	4
7. I am concerned that I may not do as well in this competition as I could.	1	2	3	4
8. My body feels tense.	1	2	3	4
9. I feel self-confident.	1	2	3	4
10. I am concerned about losing.	1	2	3	4
11. I feel tense in my stomach.	1	2	3	4
12. I feel secure.	1	2	3	4
13. I am concerned about choking under pressure.	1	2	3	4
14. My body feels relaxed.	1	2	3	4
15. I'm confident I can meet the challenge.	1	2	3	4
16. I'm concerned about performing poorly.	1	2	3	4
17. My heart is racing.	1	2	3	4
18. I'm confident about performing well.	1	2	3	4
19. I'm going to reach my goal.	1	2	3	4
20. I feel my stomach sinking.	1	2	3	4
21. I feel mentally relaxed.	1	2	3	4
22. I'm concerned that others will be disappointed by my performance.	1	2	3	4
23. My hands are clammy.	1	2	3	4
24. I'm confident because I mentally picture myself reaching my goal.	1	2	3	4
25. I'm concerned I won't be able to concentrate.	1	2	3	4
26. My body feels tight.	1	2	3	4
27. I'm confident of coming through under pressure.	1	2	3	4

## AANHANGSEL F

### Psychological well-being questionnaire

The following set of questions deals with how you feel about yourself and your life.

Please remember that there are no right or wrong answers.

Circle the number that best describes your present agreement or disagreement with each statement	Strongly Disagree	Disagree Some-What	Disagree Slightly	Agree Slightly	Agree Some-what	Strongly Agree
1. I tend to be influenced by people with strong opinions	1	2	3	4	5	6
2. I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself.	1	2	3	4	5	6
3. In general I feel I am in charge of the situation in which I live.	1	2	3	4	5	6
4. I live life one day at a time and don't really think about the future.	1	2	3	4	5	6
5. Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me.	1	2	3	4	5	6
6. When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.	1	2	3	4	5	6
7. I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus.	1	2	3	4	5	6
8. For me, life has been a continuous process of learning, changing and growth.	1	2	3	4	5	6
9. The demands of everyday life often get me down.	1	2	3	4	5	6
10. Some people wander aimlessly through life, but I am not one of those people.	1	2	3	4	5	6



11. People would describe me as a giving person willing to share my time with others.	1	2	3	4	5	6
12. I like most aspects of My personality.	1	2	3	4	5	6
13. I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important.	1	2	3	4	5	6
14. I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.	1	2	3	4	5	6
15. I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life.	1	2	3	4	5	6
16. I sometimes feel as if I've done all there is to do in life.	1	2	3	4	5	6
17. I have not experienced many warm and trusting relationships with others.	1	2	3	4	5	6
18. In many ways, I feel disappointed about my achievements in life.	1	2	3	4	5	6

## AANHANGSEL G

### SELF-THEORY QUESTIONNAIRE

The following set of questions deals with how you feel about yourself and your life. Please remember that there are no right or wrong answers.

Circle the number that best describes your present agreement or disagreement with each statement.

1. I have a certain level of ability in sport and I cannot really do much to change that level.

1	2	3	4	5	6
Strongly Agree	Agree	Mostly agree	Mostly disagree	Disagree	Strongly disagree

2. Even if I try, the level I reach in sport will change very little.

1	2	3	4	5	6
Strongly Agree	Agree	Mostly agree	Mostly disagree	Disagree	Strongly disagree

3. To be good at sport I need to be naturally gifted.

1	2	3	4	5	6
Strongly Agree	Agree	Mostly agree	Mostly disagree	Disagree	Strongly disagree

4. How good I am at sport will always improve if I work at it.

1	2	3	4	5	6
Strongly Agree	Agree	Mostly agree	Mostly disagree	Disagree	Strongly disagree





5. If I put enough effort into it, I will always get better at sport.

1	2	3	4	5	6
Strongly Agree	Agree	Mostly agree	Mostly disagree	Disagree	Strongly disagree

6. To be successful in sport I need to learn techniques and skills and practice them regularly.

1	2	3	4	5	6
Strongly Agree	Agree	Mostly agree	Mostly disagree	Disagree	Strongly disagree



# POMS

NAME \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

Below is a list of words that describe feelings people have. Please read each carefully. Then mark an X over the number to the right which best describes HOW YOU FEEL NOW.

The numbers refer to the following phrases:

- 0 = Not at all
- 1 = A little
- 2 = Moderately
- 3 = Very
- 4 = Extremely

FRIENDLY	0 1 2 3 4	UNWORTHY	0 1 2 3 4	DESPERATE	0 1 2 3 4
TENSE	0 1 2 3 4	SPITEFUL	0 1 2 3 4	SLUGGISH	0 1 2 3 4
ANGRY	0 1 2 3 4	SYMPATHETIC	0 1 2 3 4	REBELLIOUS	0 1 2 3 4
WORN OUT	0 1 2 3 4	UNEASY	0 1 2 3 4	HELPLESS	0 1 2 3 4
UNHAPPY	0 1 2 3 4	RESTLESS	0 1 2 3 4	WEARY	0 1 2 3 4
CLEAR-HEADED	0 1 2 3 4	UNABLE TO CONCENTRATE	0 1 2 3 4	BEWILDERED	0 1 2 3 4
LIVELY	0 1 2 3 4	FATIGUED	0 1 2 3 4	ALERT	0 1 2 3 4
CONFUSED	0 1 2 3 4	HELPFUL	0 1 2 3 4	DECEIVED	0 1 2 3 4
SORRY FOR THINGS DONE	0 1 2 3 4	ANNOYED	0 1 2 3 4	FURIOUS	0 1 2 3 4
SHAKY	0 1 2 3 4	DISCOURAGED	0 1 2 3 4	EFFICIENT	0 1 2 3 4
LISTLESS	0 1 2 3 4	RESENTFUL	0 1 2 3 4	TRUSTING	0 1 2 3 4
PEEVED	0 1 2 3 4	NERVOUS	0 1 2 3 4	FULL OF PEP	0 1 2 3 4
CONSIDERATE	0 1 2 3 4	LONELY	0 1 2 3 4	BAD TEMPERED	0 1 2 3 4
SAD	0 1 2 3 4	MISERABLE	0 1 2 3 4	WORTHLESS	0 1 2 3 4
ACTIVE	0 1 2 3 4	MUDDLED	0 1 2 3 4	FORGETFULL	0 1 2 3 4
ON EDGE	0 1 2 3 4	CHEERFULL	0 1 2 3 4	CAREFREE	0 1 2 3 4
GROUCHY	0 1 2 3 4	BITTER	0 1 2 3 4	TERRIFIED	0 1 2 3 4
BLUE	0 1 2 3 4	EXHAUSTED	0 1 2 3 4	GUILTY	0 1 2 3 4
ENERGETIC	0 1 2 3 4	ANXIOUS	0 1 2 3 4	VIGOROUS	0 1 2 3 4
PANICKY	0 1 2 3 4	READY TO FIGHT	0 1 2 3 4	UNCERTAIN ABOUT THINGS	0 1 2 3 4
HOPELESS	0 1 2 3 4	GOOD-NATURED	0 1 2 3 4	TIRED	0 1 2 3 4
RELAXED	0 1 2 3 4	GLOOMY	0 1 2 3 4		

MAKE SURE THAT YOU HAVE  
ANSWERED EVERY ITEM



AANHANGSEL H

# POMS

NAAM \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_

Onderstaande is 'n lys van woorde wat beskryf hoe mense voel. Lees elke woord aandagtig. Maak 'n kruisie bo-oor die nommer aan die regterkant wat die beste beskryf HOE JY NOU VOEL.

- 0 = Glad nie
- 1 = 'n Bietjie
- 2 = Redelik
- 3 = Baie
- 4 = Baie sterk

VRIENDELIK	0 1 2 3 4	ONWAARDIG	0 1 2 3 4	DESPERAAT	0 1 2 3 4
GESPANNE	0 1 2 3 4	NYDIG	0 1 2 3 4	DOOIERIG	0 1 2 3 4
KWAAD	0 1 2 3 4	SIMPATIEK	0 1 2 3 4	OPSTANDIG	0 1 2 3 4
VERMOEID	0 1 2 3 4	ONGEMAKLIK	0 1 2 3 4	MAGTELOOS	0 1 2 3 4
ONGELUKKIG	0 1 2 3 4	RUSTELOOS	0 1 2 3 4	TAM	0 1 2 3 4
HELDER VAN	0 1 2 3 4	NIE IN STAAT OM	0 1 2 3 4	VERBOUEREERD	0 1 2 3 4
VERSTAND		TE KONSEN-			
		TREER NIE			
LEWENDIG	0 1 2 3 4	AFGEMAT	0 1 2 3 4	OP EN WAKKER	0 1 2 3 4
VERWARD	0 1 2 3 4	HULPVAARDIG	0 1 2 3 4	VOEL BEDRIEG	0 1 2 3 4
JAMMER OOR	0 1 2 3 4	VERERG	0 1 2 3 4	WOEDEND	0 1 2 3 4
OPTREDE					
BEWERIG	0 1 2 3 4	ONTMOEDIG	0 1 2 3 4	BEKWAAM	0 1 2 3 4
LUSTELOOS	0 1 2 3 4	GEGRIEF	0 1 2 3 4	VERTROU ANDER	0 1 2 3 4
OMGEKRAP	0 1 2 3 4	SENUWEEAGTIG	0 1 2 3 4	VOL LEWE	0 1 2 3 4
BEDAGSAAM	0 1 2 3 4	EENSAAM	0 1 2 3 4	HUMEURIG	0 1 2 3 4
TREURIG	0 1 2 3 4	ELLENDIG	0 1 2 3 4	NIKSWERD	0 1 2 3 4
AKTIEF	0 1 2 3 4	DEURMEKAAR	0 1 2 3 4	VERGEETAGTIG	0 1 2 3 4
PRIKKELBAAR	0 1 2 3 4	OPGERUIMD	0 1 2 3 4	SORGVRY	0 1 2 3 4
KNORRIG	0 1 2 3 4	VERBITTERD	0 1 2 3 4	VERSKRIK	0 1 2 3 4
TERNEERGEDRUK	0 1 2 3 4	UITGEPUT	0 1 2 3 4	SKULDIG	0 1 2 3 4
ENERGIEK	0 1 2 3 4	BEANGS	0 1 2 3 4	LEWENSKRAGTIG	0 1 2 3 4
PANIEKERIG	0 1 2 3 4	GEREED OM TE	0 1 2 3 4	ONSEKER OOR	0 1 2 3 4
		BAKLEI		DINGE	
WANHOPIG	0 1 2 3 4	GEMOEDELIK	0 1 2 3 4	MOEG	0 1 2 3 4
ONTSPANNE	0 1 2 3 4	SOMBER	0 1 2 3 4		

MAAK SEKER DAT JY ELKE  
ITEM BEANTWOORD HET