



'N VOORLIGTINGS- EN BERADINGSPROGRAM IN KERNLEWENSWAARDIGHEDE

Proefskrif voorgelê deur

LIESEL EBERSÖHN

ter vervulling van die vereistes vir die graad

PHILOSOPHIAE DOCTOR (PhD)

in

OPVOEDKUNDIGE SIELKUNDE

in die

DEPARTEMENT OPVOEDKUNDIGE VOORLIGTING EN BERADING

van die

**FAKULTEIT OPVOEDKUNDE
UNIVERSITEIT VAN PRETORIA**

Promotor: Prof Dr LJ Jacobs

Oktober 1999





DANKBETUIGINGS

MY OPREGTE DANK AAN:

- ✿ Prof Louis: vir die geleentheid om onder sy leiding my vlerke te kon sprei.
- ✿ Adolf: vir sy liefde, aanvaarding en aanmoediging om alles te wees wat ek kan.
- ✿ Mamma en Pappa: vir uitgebreide hulp ... van idees-uitruil tot Engela oppas.
- ✿ Engela: vir sagte, warm drukkies.
- ✿ Mamma Ronnie, my sussies en boeties: vir hulle belangstelling en mooi wense.

AAN GOD DIE EER

*We don't receive wisdom; we must discover it for ourselves after a journey
that no one can take for us or spare us.*

Marcel Proust



OPSOMMING

Die **doel** van hierdie studie is om 'n voorligtings- en beradingsprogram te ontwerp, waarvolgens persone begelei kan word om aan die hand van die kernlewensvaardigheid, bewuste proaktiewe selfgesprek, hul eie lewens op selfbemagtigende wyse effektief te bestuur.

Hierdie program kan binne die veilige ruimte van die voorligtings- en beradingspraktyk geïmplementeer word, om persone fasiliterend te begelei om tot gebalanseerde, selfbepalende mense te ontwikkel. Aan die hand van **lewensvaardighede** is mense in staat om hul omgewing op 'n proaktiewe wyse te beïnvloed en 'n meer selfversekerde en verantwoordelike bydrae tot hul leefwêreld te maak.

'n Kritiese **literatuurstudie** het aangedui dat lewensvaardighedsprogramme meermale fokus op die eksterne handeling van mense om lewenseise te hanteer. Verder neig bestaande lewensvaardighedsprogramme om die aksent op die aanleer en inoefening van waarneembare handeling te plaas. Daarteenoor is dit die oogmerk van hierdie studie om mense te bemagtig op intrapsigiese vlak.

Hierdie studie wil die **internalisering van intrapsigiese vaardighede** by mense fasiliteer, sodat hulle in wisselende omstandighede, en in die teenwoordigheid van 'n verskeidenheid mense, kundig sal kan optree. By die ontwerp van die opleidingsprogram is die aanname gehuldig dat intrapsigiese vaardigheid versprei na interpsigiese gedragsmodes.

'n **Teoretiese templaar** vir die ontwerp van 'n opleidingsprogram in kernlewensvaardighede is daargestel. Wie mense is; asook hoe hulle dink en voel, vorm die templaar vir hoe hulle lewenseise kan hanteer. Derhalwe vorm die teoretiese benadering van die identiteitsvormingsproses, rasionele gedragsterapie en emosionele intelligensie die ruggraat vir die ontwerp van die opleidingsprogram.



Vir die doel van die voorligtings- en beradingspraktyk is dit noodsaaklik om te weet hoe mense hulself met hul identiteite, gevoelens en denke in verband bring. Hierdie studie propageer dat die antwoord lê in bewuste selfgesprek en streef daarna om te bewys dat die **kern van vaardige gedrag bewuste proaktiewe selfgesprek** is.

Die implementering van hierdie program het **idiografies** geskied en is aan die hand van **gevallestudies** toegelig. Die effektiwiteit van die fasilitering van kernlewensvaardighede is dienooreenkomstig die resultate van die sessies geëvalueer. **Kriteria vir die evaluering** van die opleidingsprogram se effektiwiteit het gefokus op bewyse dat kliënte bewuste proaktiewe selfgesprek as bemagtigende kernlewensvaardigheid verwerf het. So het voltooide opdragte, reflekerende gesprekvoering, gedragswysigings en kliënte se vordering in hul alledaagse lewens as duidinge van die program se effektiwiteit gedien.

Na afloop van die opleidingsprogram is bevind dat kliënte beide **intrapsigiese- en interpsigiese lewensvaardighede** verwerf het. Intrapsigies is duidinge van toenemende selfaanvaarding, selfbewussyn en -regulering van emosies; verhoogde motivering, optimisme en deursettingsvermoë by die kliënte waargeneem. Interpsigiese lewensvaardighede deur kliënte verwerf is die van empatie, meer effektiewe uiting aan emosie, asook meer effektiewe interpersoonlike gedrag.

Uit die resultate van die navorsing volg dit dat die **doelstelling** van die studie **gerealiseer** is. Kliënte kon na afloop van die opleidingsprogram aan die hand van die geïnternaliseerde kernlewensvaardigheid, bewuste proaktiewe selfgesprek, meer effektief in hul daaglikse lewens funksioneer. Hulle het toenemend meer in beheer gevoel en hierdie beleving is in hul meer effektiewe daaglikse handeling gereflekteer.



Kernwoorde

opleidingsprogram
kernlewensvaardigheid
voorigting
berading
identiteitsvorming
rasionele gedragsterapie
emosionele intelligensie
bewuste proaktiewe selfgesprek
selfbemaagtiging
selfregulering

SUMMARY

The aim of this study was to design a guidance and counselling programme enabling people to effectively manage their own lives, by means of the core life skill, conscious proactive self-talk.

The programme can be implemented within the safe environment of the guidance and counselling practice, to facilitate the balanced, self-determined development of people. By means of life skills, people are able to influence their environment proactively, thereby making a confident and responsible contribution to their life-world.

A critical literature study revealed that life skills programmes mostly focus on people's external actions to cope with life's demands. Furthermore, existing life skills programmes stress the learning and practising of observable skills. The purpose of this study, on the other hand, is to enable people on intrapsychic level.



This study aims to facilitate the internalisation of intrapsychic skills, to the extent that people will be competent in changing circumstances and in the presence of various people. Designing this programme, it was assumed that intrapsychic skills will diffuse interpsychic behaviour modes.

A theoretical template for designing a training programme in core life skills was created. Who people are; how they think and feel, form the template for how they cope with life's demands. Thus, the theoretical approaches of identity formation, rational behaviour therapy and emotional intelligence form the spine for designing this training programme.

The practice of guidance and counselling demands knowledge concerning ways in which individuals relate with their own identities, feelings and thoughts. This study propagates that the answer lies in conscious self-talk, and strives to prove that the core of skilled behaviour lies in mastering proactive self-talk.

The implementation of this programme occurred idiographically, by means of three case studies. The effectiveness of the facilitation of core life skills was evaluated according to the results of sessions. Criteria for evaluation of the programme's effectiveness centered on proof that clients acquired conscious proactive self-talk as a core life skill. Thus, completed tasks, reflective discussions, behaviour changes and clients daily progress served as indications of the programme's effectiveness.

Subsequent to the training programme it was found that clients acquired both intrapsychic, as well as interpsychic skills. Intrapsychic skills noted were self-acceptance, self-awareness and self-regulation of emotions, improved motivation, optimism and perseverance. Interpsychic skills acquired by clients included empathy, more effective expression of emotions, as well as more effective interpersonal behaviour.

From the results of the research it is clear that the purpose of the study was realised. Subsequent to the training programme, clients could function more



effectively in their daily lives, by means of the internalised core life skill, conscious proactive self-talk. Clients felt progressively in control, and this experience was reflected in their more effective daily actions.

Keywords

- training programme
- core life skills
- guidance
- counselling
- identity formation
- rational behaviour therapy
- emotional intelligence
- conscious proactive self-talk
- self-empowerment
- self-regulation

HOOFSTUK 2

LEWENSWAARDIGHEDI IN VOORLIGTING EN BERADING

2.1	Inleiding	01
2.2	Die oorsprong van lewensvaardighede	07
2.2.1	Inleiding	07
2.2.2	Goneewing as oorsprong van lewensvaardighede	08
2.2.3	Omgevingseerleer as oorsprong van lewensvaardighede	04



INHOUDSOPGAWE

	BLADSY
HOOFSTUK 1	
ORIËNTERENDE INLEIDING, PROBLEEMSTELLING EN DOELSTELLING	
1.1 Inleidend	1
1.2 Bewuswording van die probleem	4
1.3 Ontleding van die probleem	7
1.3.1 Inleidend	7
1.3.2 Ontwikkelperspektief	11
1.4 Probleemstelling	18
1.5 Doelstelling	19
1.6 Begripsverheldering	20
1.6.1 Konseptualisering	21
1.6.1.1 Konseptualisering van die begrip: "n Voorligtings- en beradingsprogram"	21
1.6.1.2 Operasionalisering van die begrip: "n Voorligtings- en beradingsprogram"	23
1.6.1.3 Konseptualisering van die begrip: "Kernlewensvaardighede"	24
1.6.1.4 Operasionalisering van die begrip: "Kernlewensvaardighede"	26
1.7 Program van ondersoek	26
HOOFSTUK 2	
LEWENSWAARDIGHEDE IN VOORLIGTING EN BERADING	
2.1 Inleidend	29
2.2 Die oorsprong van lewensvaardighede	32
2.2.1 Inleidend	32
2.2.2 Oorerwing as oorsprong van lewensvaardighede	33
2.2.3 Omgewingsaanleer as oorsprong van lewensvaardighede	34



2.2.3.1	Inleidend	34
2.2.3.2	Gesin as verwerklikingsituasie van lewensvaardighede	35
2.2.3.3	Onderwys as verwerklikingsituasie van lewensvaardighede	36
2.2.3.4	Sintese	39
2.3	Wat is lewensvaardighede?	40
2.3.1	Reduksie aan die hand van literatuurstudie	40
2.4	Kernlewensvaardighede as voorligtings- en beradingsinhoud	46
2.4.1	Inleidend	46
2.4.2	Intrapsigiese vaardigheid as basiese vereiste vir lewenssukses	46
2.4.3	Interpsigiese kundigheid	50
2.4.4	Intrapsigiese kernlewensvaardigheid as voorwaardelike lewensvaardigheid	54
2.5	Sintese	59

HOOFSTUK 3

'N TEORETIESE TEMPLAAT VIR DIE ONTWERP VAN 'N VOORLIGTINGS- EN BERADINGSPROGRAM IN KERNLEWENSWAARDIGHEDE

3.1	Inleidend	62
3.2	Die selfkonsep as moderator veranderlike in lewensvaardigheid	63
3.2.1	Self	64
3.2.2	Identiteit	65
3.2.3	Selfkonsep	66
3.2.4	Evaluerende selfgesprek	68
3.2.5	Selfgesprek as kernlewensvaardigheid	70
3.3	Kognitiewe selfregulering as teoretiese beginsel vir 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede	72
3.3.1	Inleidend	72
3.3.2	Rasionele Gedragsterapie	73
3.3.3	Die rol van selfgesprek in Rasionele Gedragsterapie	77
3.3.4	Rasionele Gedragsterapie in 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede	79
3.3.5	Voordele van Rasionele Gedragsterapie	80
3.4	Emosionele intelligensie as teoretiese beginsel vir 'n voorligtings- en beradingsmodel in kernlewensvaardighede	81
3.4.1	Inleidend	81



3.4.2	Die plek van emosionele intelligensie in 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede	83
3.4.3	Bewuste selfgesprek as bemagtigende lewensvaardigheid	86
3.5	Proaktiewe gedrag as uitkoms van effektiewe bewuste selfgesprek	87
3.6	Vereistes vir 'n program in kernlewensvaardighede	90
3.6.1	Vertroulikheid	90
3.6.2	Praktiese inoefening	90
3.6.3	Fases van 'n opleidingsprogram	92
3.6.4	Betrokkenheid, beleving en betekenisgewing as voorveronderstelling vir die voorligtings- en beradingspraktyk	94
3.6.4.1	Persoonsgesentreerde benadering tot voorligting en berading	94
3.6.4.2	Betrokkenheid	95
3.6.4.3	Bewuswording	100
3.6.4.4	Betekenisgewing	101
3.7	Sintese	103

HOOFSTUK 4 NAVORSINGSONTWERP

4.1	Inleidend	106
4.2	Doelstelling	107
4.3	Navorsingsmetodologie	108
4.3.1	Navorsingstrategie	108
4.3.2	Steekproefneming	111
4.4	Media en gestruktureerde opdragte	113
4.4.1	Media	113
4.4.1.1	Emotions Profile Index	113
4.4.2	Gestruktureerde opdragte	118
4.4.2.1	'n Droomkaart van die ideale self	119
4.4.2.2	Lewenssituasie-collages	120
4.4.2.3	Wie is ek wanneer?-tabel	121
4.4.2.4	Gesig-emosie-kaart	122
4.5	Navorsingstappe	122
4.5.1	Sessie 1: 'n Droomkaart van my ideale selfidentiteit	122
4.5.1.1	Doelwitte	122
4.5.1.2	Benodigdhede	123
4.5.1.3	Sessieverloop	123



4.5.1.4	Opdrag	124
4.5.2	Sessie 2: Die dinamiese proses van identiteitsvorming	124
4.5.2.1	Doelwitte	124
4.5.2.2	Benodigdhede	124
4.5.2.3	Sessieverloop	125
4.5.2.4	Opdrag	126
4.5.3	Sessie 3: Bewuste selfgesprek as intrapsigiese lewensvaardigheid	126
4.5.3.1	Doelwitte	126
4.5.3.2	Benodigdhede	127
4.5.3.3	Sessieverloop	127
4.5.3.4	Opdrag	129
4.5.4	Sessie 4: Emosionele intelligensie aan die hand van bewuste selfgesprek	129
4.5.4.1	Doelwitte	129
4.5.4.2	Benodigdhede	130
4.5.4.3	Sessieverloop	130
4.5.4.4	Opdrag	131
4.5.5	Sessie 5: Selfgereguleerde gedrag aan die hand van bewuste selfgesprek	132
4.5.5.1	Doelwitte	132
4.5.5.2	Benodigdhede	133
4.5.5.3	Sessieverloop	133
4.5.5.4	Opdrag	135
4.5.6	Sessie 6: Integrasie van die voorligtings- en beradingsprogram: proaktiewe selfgesprektegniek	136
4.5.6.1	Doelwitte	136
4.5.6.2	Benodigdhede	136
4.5.6.3	Sessieverloop	136
4.6	Vorming van hipoteses	138
4.7	Sintese	138

HOOFSTUK 5 IDIOGRAFIESE STUDIES

5.1	Inleidend	140
5.2	Biografiese besonderhede	140
5.2.1	Kliënt A	140
5.2.2	Kliënt B	141
5.2.3	Kliënt C	141
5.3	Gevallestudie 1: Kliënt A	142
5.3.1	Sessie 1: 'n Droomkaart van my ideale selfidentiteit	142
5.3.1.1	Doelwitte	142



5.3.1.2	Sessieverloop	142
5.3.1.3	Sessie-evaluering	146
5.3.2	Sessie 2: Die dinamiese proses van identiteitsvorming	147
5.3.2.1	Doelwitte	147
5.3.2.2	Sessieverloop	147
5.3.2.3	Sessie-evaluering	153
5.3.3	Sessie 3: Bewuste selfgesprek as intrapsigiese lewensvaardigheid	154
5.3.3.1	Doelwitte	154
5.3.3.2	Sessieverloop	154
5.3.3.3	Sessie-evaluering	162
5.3.4	Sessie 4: Emosionele intelligensie aan die hand van bewuste selfgesprek	163
5.3.4.1	Doelwitte	163
5.3.4.2	Sessieverloop	163
5.3.4.3	Sessie-evaluering	170
5.3.5	Sessie 5: Selfgereguleerde gedrag aan die hand van bewuste selfgesprek	170
5.3.5.1	Doelwitte	170
5.3.5.2	Sessieverloop	171
5.3.5.3	Sessie-evaluering	175
5.3.6	Sessie 6: Integrasie van die voorligtings- en beradingsprogram: proaktiewe selfgesprektegniek	175
5.3.6.1	Doelwitte	175
5.3.6.2	Sessieverloop	176
5.3.6.3	Sessie-evaluering	179
5.4	Ander gevallestudies: Kliënte B en C	179
5.4.1	Sessie 1: 'n Droomkaart van my ideale selfidentiteit	179
5.4.2	Sessie 2: Die dinamiese proses van identiteitsvorming	180
5.4.3	Sessie 3: Bewuste selfgesprek as intrapsigiese lewensvaardigheid	182
5.4.4	Sessie 4: Emosionele intelligensie aan die hand van bewuste selfgesprek	183
5.4.5	Sessie 5: Selfgereguleerde gedrag aan die hand van bewuste selfgesprek	185
5.4.6	Sessie 6: Integrasie van die voorligtings- en beradingsprogram: proaktiewe selfgesprektegniek	185
5.5	Sintese	186
HOOFSTUK 6		
SAMEVATTING, BEVINDINGE EN AANBEVELINGS		
6.1	Inleidend	187



6.2	Samevatting	188
6.2.1	Bevindinge van die literatuurstudie	188
6.2.1.1	Die verskynsel van lewensvaardighede	188
6.2.1.2	'n Teoretiese templaar vir intrapsigiese lewensvaardigheid	188
6.2.2	'n Navorsingsprogram in kernlewensvaardighede	189
6.3	Bevindinge	190
6.3.1	Hipotese 1	190
6.3.2	Hipotese 2	193
6.3.3	Hipotese 3	194
6.3.4	Hipotese 4	196
6.4	Moontlike tekortkominge en aanbevelings	198
6.5	Ten slotte	200
BIBLIOGRAFIE		201
LYS VAN TABELLE		
Tabel 1:	Breë lewensvaardigheidsterreine	43
Tabel 2:	Betroubaarheid van die steekproef	110
Tabel 3:	EPI-persoonlikheidstrekke	115
Tabel 4:	Droomkaart: inhoud-analise	145
Tabel 5:	Realistiese en onrealistiese positiewe en negatiewe selfkonsepte	152
LYS VAN FIGURE		
Figuur 1:	Die dinamiese proses van identiteitsvorming	69
Figuur 2:	Fases van vaardigheidsverwerwing	93
Figuur 3:	'n Teoretiese templaar vir die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede	105
Figuur 4:	'n Grafiese voorstelling van die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede	139



6.2	Samevatting	188
6.2.1	Bevindinge van die literatuurstudie	188
6.2.1.1	Die verskynsel van lewensvaardighede	188
6.2.1.2	'n Teoretiese templaar vir intrapsigiese lewensvaardigheid	188
6.2.2	'n Navorsingsprogram in kernlewensvaardighede	189
6.3	Bevindinge	190
6.3.1	Hipotese 1	190
6.3.2	Hipotese 2	193
6.3.3	Hipotese 3	194
6.3.4	Hipotese 4	196
6.4	Moontlike tekortkominge en aanbevelings	198
6.5	Ten slotte	200
BIBLIOGRAFIE		201
LYS VAN TABELLE		
Tabel 1:	Breë lewensvaardigheidsterreine	43
Tabel 2:	Betroubaarheid van die steekproef	110
Tabel 3:	EPI-persoonlikheidstrekke	115
Tabel 4:	Droomkaart: inhoud-analise	145
Tabel 5:	Realistiese en onrealistiese positiewe en negatiewe selfkonsepte	152
LYS VAN FIGURE		
Figuur 1:	Die dinamiese proses van identiteitsvorming	69
Figuur 2:	Fases van vaardigheidsverwerwing	93
Figuur 3:	'n Teoretiese templaar vir die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede	105
Figuur 4:	'n Grafiese voorstelling van die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede	139



LYS VAN BYLAES

Bylae A:	Kliënt A se opdragte en sessie-rofwerk	215
Bylae B:	Kliënt B se opdragte en sessie-rofwerk	245
Bylae C:	Kliënt C se opdragte en sessie-rofwerk	255
Bylae D:	Media en gestruktureerde opdragte	263