



HOOFSTUK 1

ORIENTERENDE INLEIDING, PROBLEEMSTELLING EN DOELSTELLING

You are enrolled in a full-time informal school called "life".

Each day in this school you will have the opportunities to learn lessons.

*You may like the lessons or hate them, but you have designed them
as part of your curriculum.*

(Chérie Carter-Scott)

1.1 INLEIDEND

In 'n wêreld-samelewing waar tegnologie die toon aangee, en inligting uurliks vermeerder, is die spel om vaardig en gelukkig te lewe 'n komplekse, dog kern daaglikse aktiwiteit. Met die draai van die twintigste eeu was die kernvraag waar om inligting te verkry en vir alle mense toeganklik te maak. By die draai van die een- en-twintigste eeu is die vraag hoe om die oorvloed inligting te hanteer en effektief te benut.

Waar lewensvaardigheidprogramme meermale fokus op die eksterne hanteringshandelinge van mense om lewenseise te hanteer, is dit die oogmerk van hierdie studie om mense te bemagtig op intrapsigiese vlak. Die doelstelling is om by mense die verwerking van persoonlike vaardighede te fasiliteer, sodat hul in wisselende omstandighede, en in die teenwoordigheid van 'n verskeidenheid mense, kundig sal kan wees. Die aanname is dat intrapsigiese vaardigheid versprei na interpsigiese gedragsmodes.

Volgens prof. Yves Michaud (1999) is hierdie hantering van diverse eise in 'n gefragmenteerde lewe kenmerkend van lewensvaardige persone. Volgens hom is lewensvaardigheid afhanklik van 'n deeglik-gekonstrueerde identiteit, oftewel 'n buigsame, aanpasbare identiteit.

Die skaal en spoed van internasionale interaksie het dramatiese veranderinge in die persoonlike lewens van individue teweeggebring. Globalisering het die onmiddellike Umwelt van mense verbreed en verdiep. Mense in verskillende lande kan momenteel met mekaar gesprek voer via die internet. Persone word oorspoel met raakvat-inligting oor onderwerpe wat strek van die wêreldse, soos popkulture, tot die geestelike, byderhand-inligting oor diverse religieë. Hierdie nuwe situasie bevraagteken elke individu se gevestigde identiteit. Michaud (1999) stel dit dat mense meer neig na 'n globale, oordraagbare identiteit. Selfs die moontlikheid van kloning van mense, en die implikasies hiervan vir die voortbestaan van unieke identiteite, het in die laaste jaar 'n rekenvatbare werklikheid geword. Tog bly die eeue oue eksistensiële vraag, "Wie is ek hier en nou?" steeds ten grondslag van alle menslike vaardigheid.

Die antwoord op hierdie fokusvraag dien as spilpunt vir lewensvorme en gedragsnorme (Faupel 1999). Die beeld van 'n persoon beïnvloed hoe hy/sy denkend besluit om te leef, en wat as aanvaarbare gedrag, al dan nie, beskou word. Die strewe van hierdie studie is die herontdekking van die kern-ek binne die voorligtings- en beradingspraktyk. Die altyd wisselvallige uitkoms van die identiteitsvormingsproses dien as bousteen vir die paradigma van hierdie studie. Slegs by wyse van die kreatiewe heruitvinding van dit wat uniek en eie is aan individue, kan daar binne voorligting en berading gepoog word om mense tot lewensvaardigheid te fasiliteer sodat hulle selfgeldend kan optree binne massa tegnologiese multi-identiteite.

Wie jy is; waar jy behoort; wat jou spesiaal maak; en hoe jy dink en voel, vorm die templaar vir hoe jy lewenseise kan hanteer. Die legkaart van lewensvaardigheid bestaan uit daardie stukke wat elke individu bemagtig om 'n ferm en stabiele identiteit te behou. In die teenwoordigheid van 'n bestendige identiteit kan persone denkend onderhandel oor moontlike interpretasies van hul omgewing en toepaslike optrede. 'n Vaste identiteit verleen aan mense die vermoë om onvaste omstandighede die hoof te bied.

Vir die doel van die voorligtings- en beradingspraktyk is dit egter noodsaaklik om te weet hoe ons onself met ons identiteite in verband bring. Hierdie navorser is dit met



Jude (1999:32) eens dat die antwoord lê in bewuste selfgesprek. Deur gesprekvoering met onself, oftewel ons metaself, tree elke persoon as bemiddelaar en skeidsregter op in hul lewensspel. Binne die veilige ruimte van die voorligtings- en beradingspraktyk berus die onus vir die fasilitering van hierdie moeilike proses van selfbegrip by elke praktisyn. Die voorligter en berader is verantwoordelik om kliënte te begelei tot die insig dat hulle by wyse van selfgesprek hulself kan bemagtig om te besluit wie hulle is, wat hulle dink, hoe hulle voel en hoe hulle uiteindelik lewensvaardig sal optree. In die woorde van Michaud (1999): "*Even partial failure ... (within this paradigm of guidance and counselling)... , may be a success*".

By wyse van persoonlike identiteit word die swetterjoel van omgewingsinligting gefilter. Nadat iemand weet wie hy/sy is, kan hulle besluit hoe hulle wil optree om aan lewenseise te beantwoord. By wyse van 'n standvastige identiteit kan hulle aanpas om omgewingsveranderinge die hoof te bied. Aan die stuur van hierdie intrapsigiese aktiwiteite is bewuste selfgesprek. Wanneer mense weet wat hulle as eindresultaat wil behaal, kan hulle aan die hand van bewuste selfgesprek hul emosies en gedrag proaktief rig.

Hierdie navorser stel haar dit ten doel om te bewys dat die kern van vaardige gedrag bewuste proaktiewe selfgesprek is. Hierdie metaself-gesprekvoering is 'n kernlewensvaardigheid. Bewuste proaktiewe selfgesprek dien as 'n modum vir 'n intrapsigiese internet bestaande uit 'n bestendige identiteit, denkende selfregulering en emosionele skrandigheid.

Hierdie paradigma gaan benut word vir die ontwikkeling van 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede. Hierdie ontwikkeling word op die aanname baseer dat onsuksesvolle persoonlike aanpassing 'n gevolg is van individue se onvermoë om benodigde kernlewensvaardighede te verwerf (Ludick 1993:76). Tydens voorligting en berading kan die verwerwing van lewensvaardighede gefasiliteer word (Reixach 1996:36).

1.2 BEWUSWORDING VAN DIE PROBLEEM

Nie ten spyte interpretasies van Nostradamus se voorspellings dat 1999 die einde van die wêreld sou wees, het die nuwe millenium aangebreek. Die inligtingsnelweg van ontwikkelende tegnologie en internasionale druk vir ontwapening van wêreldmagte, bring mense van alle lande tot so 'n mate nader aan mekaar, dat die konsep van 'n "wêrelddorpie" populêr is. Skoon lug, wisselende klimaat, kwynende reënwoede, bedreigde dierspesies, dwelmhandel, kindermishandeling, emigrasie, inflasie, en menseregte is daaglik hoofopskrifte in koerante en webblaaie.

Hopson and Scally in De Wit (1994:18) verwys na ons hedendaagse gemeenskap as die *"post-industrial society ... which for the past twenty years (have) ... embarked on a historical quantum leap, the likes of which happens but rarely"*. Om tans suksesvol in hierdie dinamiese, moderne samelewing te kan lewe, vereis meer as ooit effektiewe hanteringsmeganismes (Lodder 1993:i).

Tog is die daaglikse lewenseise waaraan mense moet beantwoord die waaraan talle ander oor eeue heen ook moes aandag skenk. Die voortbestaan van mensebeskawings word gekenmerk deur veranderinge en aanpassings, eise en probleemoplossings. Lewensvaardighede was nog altyd 'n instrument deur mense bemeester, verfyn en benut om dinamiese lewensomstandighede te hanteer (Carolus 1996:1; Lodder 1993:10).

Daaglik meld mense van alle ouderdomme, uit alle sosio-ekonomiese omgewings, mans en vrouens hulle by voorligters en beraders aan (Schopler & Galinsky 1993:195). 'n Algemene klagte en probleem is dat hulle nie veranderinge in hul lewens kan hanteer nie. Verhuising, werksveranderinge en verwisseling van skole is alledaagse probleemsituasies wat bepaalde lewensvaardighede vereis. Effektiewe kommunikasie met vriende, medewerkers, eggenote en vreemdelinge is lewensnoodsaaklik en vereis eiesoortige lewensvaardighede. Die vernuftige ontlading van 'n dreigende konfliktsituasie in 'n klaskamer, supermark of om 'n braaivleisvuur, berus op mense se toereikende besit van lewensvaardighede.

In die afwesigheid van genoegsame lewensvaardighede vind mense dit moeilik om gelukkig te lewe. Sommige mense het gebrekkige geleenthede in hul ouerhuis, klaskamer of ontspanningslewe gehad om lewensvaardighede aan te leer. Sulke mense het 'n behoefte aan basiese, kernlewensvaardighede. Diesulke vaardighede kan hulle bemagtig om in hul alledaagse lewe met sukses te funksioneer (Lodder 1993:9&11).

Volgens die **Idenburgmodel** (Bondesio 1987:94), en ander sosiologiese modelle (Balandier 1972:35&93, Swedberg 1982:212), vorm onderwys en opleiding 'n kern in elke gemeenskap, en sal veranderinge binne 'n gemeenskap in 'n onderwys- en opleidingstelsel gereflekteer word. Hierdie verskynsel van **wisselwerking tussen maatskaplike kragte** is waarneembaar in die transformerende Suid-Afrika.

In 1994 het die nuwe Suid-Afrikaanse regering die aanvoerwerk vir 'n nuwe Grondwet, Wet 108 van 1996, gedoen. Hierdie politieke en statutêre verwikkelings is in die benadering tot onderwys en opleiding weerspieël. Hiervolgens is 'n **nuwe onderwyskurrikulum** ontwikkel, wat in 2005 ten volle in die Suid-Afrikaanse skoolstelsel geïmplementeer behoort te wees.

'n Belangrike **beginsel** van hierdie nuwe onderwyskurrikulum is die aanleer van **lewensvaardighede**, wat behels dat leerders begelei word om hulself te bemagtig ten einde alle veranderinge in hul omgewings en alledaagse lewens effektief te kan hanteer (De Jong, Lazarus, Ganie & Prinsloo 1994:93; Carolus 1996:1; Lodder 1993:11). Volgens die Besprekingsdokument Kurrikulum 2005, April 1997 is die **oorkoepelende doel van die kurrikulum** om aan leerders geleenthede te voorsien om te ontwikkel tot hul volle potensiaal as aktiewe, verantwoordelike en tevrede burgers wat 'n konstruktiewe rol kan speel in 'n demokratiese, nie-rasistiese en regverdige gemeenskap. Derhalwe behoort die ontwikkeling van die leerder in totaliteit te lei tot 'n gebalanseerde persoonlikheid, sodat die leerder homself met die nodige lewensvaardighede kan toerus (De Jong *et al* 1994:4).



Die nuwe Suid-Afrikaanse onderwysstelsel maak verder ook voorsiening vir horisontale en vertikale deurstroming aan die hand van die **Nasionale Kwalifikasie Raamwerk**. By wyse van kanaliseringse meganismes kan volwasse leerders byvoorbeeld vanuit die werksomgewing horisontaal toelating kry tot verdere formele onderwys, en later vertikaal beweeg in terme van die moeilikheidsgraad van studies (Bondesio 1987:46). Ten einde so 'n oorgang te vergemaklik en suksesvol te kan voltooi, behoort sulke leerders egter ook begelei te word in beide die sakektor en skoolstelsel om noodsaaklike lewensvaardighede aan te leer, ten einde aanpassing te vergemaklik.

Lewensvaardigheidsprogramme fokus primêr op die **voorkoming** van probleme, en die **bevordering en ontwikkeling** van potensiaal van leerders (De Jong *et al* 1994:93). Volgens die Kurrikulum 2005-beginsels van 'n multi-dissiplinêre- en sektorale benadering, asook die van verdeling en integrasie, blyk dit dat die potensiele **veld van lewensvaardighede opvoeders wyd en divers** is (De Jong *et al* 1994:103). Lewensvaardigheidsverwerwing word nie tot 'n Departementshoof Opvoedkundige Leiding aan 'n skool beperk nie. Persone van verskillende dissiplines behoort kundig te wees in lewensvaardigheidsprogramme.

Lewensvaardighede opvoeding word veral in die **terreine van voorligting en berading** vervat. In eersgenoemde is die fokus op ondersteunings-, ontwikkelings- en voorkomingsprogramme vir groepe leerders met die oog op hul toekomstige betekenisvolle rolle in die samelewing. Die kern van laasgenoemde is individuele en kleingroepintervensie gerig op die ondersteuning van diegene met spesifieke behoeftes, sodat hulle dit effektief kan hanteer - dus primêr ontwikkelend, maar ook ondersteunend, voorkomend en helend (Tussentydse Kernsillabus vir Voorligting 1995:23).

Ten einde persone te begelei om kernlewensvaardighede aan te leer, behoort 'n **verantwoorde opleidingsprogram** vir voorligters en beraders op alle terreine daargestel te word. So kan mense vroegtydig bemagtig word om persoonlike en sosiale probleme te verhoed deur lewenseise effektief te kan hanteer (Carolus 1996:45).



In die lig van hierdie bespreekte veranderinge binne die onderwys- en opleidingskonteks in Suid-Afrika, word voorsien dat daar in die land se toekoms 'n behoefte aan 'n wetenskaplik-gefundeerde voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede binne verskeie opleidingskontekste sal wees. Derhalwe sal daar met hierdie navorsing gepoog word om 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede vir die Suid-Afrikaanse voorligting- en beradingspraktyk daar te stel, wat ook in opleidingsomgewings benut sal kan word.

1.3 ONTLEDING VAN DIE PROBLEEM

1.3.1 INLEIDEND

Daaglik word ons gekonfronteer met die **boodskap van selfbemagtiging: empowerment**. In advertensies, tydens joernaalprogramme oor televisie en die radio, en in volkleur tydskrifartikels word deskundiges se opinie gevra oor hul hantering van druk programme, veeleisende lewens en daaglikse veranderinge. Advies verskil van persoon tot persoon, en tog blyk daar 'n algemene tendens te wees om mense aan te moedig om self beheer oor hul lewens te neem. Mense word aangemoedig om vaardighede aan te leer waar hulle bestaande mondering te kort skiet vir hierdie totale aanslag van "*adapt or die*".

Meeste mense is dit eens dat hulle van ander as volwassenes die volgende kan verwag: produktiwiteit, die vermoë om verantwoordelik te wees, en die vermoë om positiewe verhoudinge met 'n gesin en gemeenskap te handhaaf. Ten einde aan hierdie eise van toereikendheid te voldoen, impliseer dat persone oor bepaalde basiese lewensvaardighede sal beskik (Harmer 1995:49; De Wit 1994:8; Lodder 1993:18). In die "nuwe Suid-Afrika" is dit beide toepaslik en tydig om daardie **vaardighede wat as kritiek vir selfhandhawing** beskou word, te bepaal, te verduidelik en te prioritiseer.

Cartledge in Harmer (1995:108) identifiseer drie hoof **omstandighede** in ons samelewing wat **onderrig in lewensvaardighede**, en spesifiek sosiale vaardighede en -konsepte, **noodsaak**. Eerstens, basiese sosiale instellings (huis, kerk en skool) is

besig om strukturele en ideologiese veranderinge te ondergaan. Tweedens, 'n beweeglike populasie dra tot samelewingsveranderinge by. Derdens, 'n verhoogde klem op individualiteit moedig almal aan om minder op die behoeftes van ander ingestel te wees.

Suid-Afrika dien tans as voorbeeld van al hierdie onderrigomstandighede. In die soektog na 'n vreedsame integrasie tussen reënboogmense is diverse kulture en minderheidsgroepe se bestaansreg in die spervuur. "Polities-korrekte optrede" van individue, binne en buite groepsverband, by die huis en by die werk verg aanpassing en interpersoonlike vaardighede. Mense uit verskillende groeperinge geniet nou die vryheid van toegang tot 'n verskeidenheid beroepe, woonbuurte en skole. Hierdie beweeglikheid verleen enersyds geleenthede tot skakeling met ander, en andersyds word lewensvaardighede vereis om met hierdie nuwe omstandighede tred te hou (*to cope*). Te midde van al hierdie omstandighede is die individu. Verheugd, dog verwilderd is dit die plig van elke Suid-Afrikaner om hom-/haarself te bemagtig met toepaslike lewensvaardighede om hierdie landsveranderinge triomfantlik die hoof te bied.

Tog word die bemeestering van lewensvaardighede in ons huidige samelewing meerendeels oorgelaat aan toeval, of in die beste scenario geskied hierdie proses lukraak. Klaarblyklik word die verwerwing, inoefening en gebruik van lewensvaardighede nie hoog genoeg aangeskryf nie. Die behoefte aan 'n wetenskaplik-gefundeerde voorligtings- en beradingsprogram vir mense met gebrekkige lewensvaardighede, beteken dat diesulke program ontwikkel behoort te word. **Modelle ter voorkoming** van geestesongesondheid deur die onderrig van beginsels en vaardighede van sielkunde aan die publiek, is reeds in die vroeër sestiger jare deur Carkhuff gepropageer (Oosthuizen 1994:7).

Die **verwerwing van lewensvaardighede geskied dikwels informeel** op 'n spontane wyse. Aangesien lewensvaardighede in werklike situasies benodig word, is dit nie vreemd dat daar in die gang van 'n dag verskeie geleenthede vir die aanleer van hierdie lewenseie-inhoude is nie. Mense leer in die straat, op speelgronde, in winkels,



in parke, op vakansie. Mense kan in meeste omgewings leer deur te dink, te praat en te luister, indien hul vir die leergeleentheid toeganklik is. 'n Kind leer moontlik meer van sy vriende en gesin buite die skoolterrein, as van onderwysers in klaskamers.

Formele, deskundige begeleiding ter verwerwing van lewensvaardighede is nie 'n nuwe idee nie, soos Egan (1990:4) verduidelik:

"Throughout history there has been a deeply imbedded conviction that, under the proper conditions, some people are capable of helping others come to grips with problems in living."

Volgens die **sosiale leerteorie** word menslike gedrag, dus ook lewensvaardighede, grotendeels aangeleer; en is leerbeginsels genoegsaam ter verklaring van die ontwikkeling en instandhouding van lewensvaardighede as menslike gedrag (Harmer 1995:66). Interaksie tussen 'n individu en sy omgewing word deur hierdie leerteorie beklemtoon, met die klem op die mens se behoefte om positiewe versterkings te verkry, waardeur gedrag gebaseer op vorige ervarings, bevorder word.

Die waarde van bogenoemde paradigma tot die formele fasilitering in die verwerwing van lewensvaardighede, is daarin geleë dat elke persoon in konstante, dinamiese **interaksie met sy leefwêreld** is. Hierdie veranderende omgewing rig 'n eisestellende appèl tot mense om hul gedrag toepaslik te wysig om effektiewe aanpassing tot gevolg te hê. Derhalwe is die mens-omgewing-interaksie nie alleen die bron van eise vir toereikende lewensvaardighede nie, maar ook die oefenveld waarin lewensvaardighede verwerf, ingeoefen en verfyn kan word (Lodder 1993:39).

Waar mense in voorligting- en berading **begelei** word om op konstruktiewe wyse alternatiewe strategieë tot probleemoplossing, uitdrukking van emosies, en gedragskeuses te oorweeg, kan hulle verskillende **vaardighede** met gemak by hul bepaalde persoonstyl **akkommodeer** (Harmer 1995:152).



Twyfel bestaan nie dat die **Suid-Afrikaanse jeug swak toegerus** is vir hul volwasse lewe in 'n post-apartheid, tegnologiese samelewing nie. Professionele persone behoort tot stilstand te kom om voorraadopname van die huidige en toekomstige situasies te neem. Die rol van lewensvaardighede as meegaande verskynsel in hierdie situasies behoort herevalueer te word as hulpmiddel vir toekomstige volwassenes om beheer oor hul lewens in hul eie hande te neem. Deskundiges kan binne die voorligtings- en beradingspraktyk die geestelike-, liggaamlike- en sosiale gesondheid van individue bevorder aan die hand van 'n wetenskaplike opleidingsprogram in kernlewensvaardighede (Rice 1991:171; Harmer 1995:48; Oosthuizen 1994:7; De Wit 1994:7).

Lewensvaardighede verwys na 'n wye omvang van vaardighede, oftewel hanteringsgedrag, wat van fundamentele belang is vir die effektiewe funksionering van die individu in die moderne wêreld (De Wit 1994:9). Die **doel** van hierdie lewensvaardigheidopleiding is om binne die veilige ruimte van die voorligtings- en beradingspraktyk persone fasiliterend te begelei om tot gebalanseerde, selfbepalende mense te ontwikkel. Die fokus van hierdie studie is veral om individue tot **selfbemagtiging** te begelei aan die hand van kernlewensvaardighede. Aan die hand van lewensvaardighede is mense in staat om hul omgewing op 'n pro-aktiewe wyse te beïnvloed: om 'n meer selfversekerde en verantwoordelike bydrae tot hul leefwêreld te maak.

Die *African National Congress* (1994:2-3) beskou opvoeding en opleiding as **basiese menseregte**. In hul heropbou- en ontwikkelingsprogram word deurgaans sterk klem gelê op die aanleer van lewensvaardighede (African National Congress 1994:4-19). Die ontwikkeling van menslike hulpbronne word deur hierdie program beklemtoon. Aan die hand van lewensvaardighede kan mense bemagtig word om ooreenkomstig die eise van die samelewing hul plekke as volwaardige individue vol te staan.

1.3.2 ONTWIKKELINGSPERSPEKTIEF

As inleiding tot die bestudering van die verskynsel lewensvaardighede is dit nodig om, vanuit die literatuur, te let op die aard en omvang van empiriese navorsing wat reeds op hierdie terrein gedoen is. Uit die ondersoek na die literatuur oor lewensvaardighede het die volgende duidelik na vore gekom:

Beskikbare literatuur insake lewensvaardighede is verspreid tussen 'n hele aantal betrokke dissiplines, naamlik sielkunde, opvoedkunde, maatskaplike wetenskappe, arbeidsterapie, huishoudkunde, medisyne en rehabilitasie (alkohol- en dwelmmisbruik).

Gazda en Brooks (1985:1) stel dit dat die oorsprong van 'n opleidingsbeweging in lewensvaardighede moeilik gepresiseer kan word. Ten tye van 'n oplewing in diesulke opleidingstrategieë, is uitsluitlik professionele ondersteuningsdienste aangevul met buitestaanders vanuit die gemeenskap. Terselfdertyd is die herstellende paradigma vervang met die voorkoming.

Reeds in die Sestigjare is daar in die VSA bepleit vir die insluiting van 'n lewensvaardigheidskurrikulum as deel van skole se breë kurrikulum (Gazda & Brooks 1985:1).

Albee het dan ook in 1969 'n klemverskuiwing vanaf patologiese hantering, na effektiewe funksionering in die behandeling van kliënte binne die hulpverlenende professies gepropageer. Hierdie aanbeveling het gelei tot 'n meer sistematiese benadering tot lewensvaardigheidopleiding, by wyse van die vestiging van relevante vaardighede (Gazda & Brooks 1985:1).

In die Sewentigerjare het die fokus in die hulpverlenende professies op groepsberading en groepsterapie geval. Die oogmerk van terapeutiese groepe was om persoonlike groei, selfkennis en selfaktualisering by individue te bevorder. Hierdie benadering het gekulmineer in die strategie van kleingroepintervensie, wat hedendaags nog steeds voorkeur geniet binne die beradingspraktyk (Gazda & Brooks 1985:4).



Vroeëre modelle vir lewensvaardigheidsopleiding het primêr gefokus op die vestiging van interpersoonlike vaardighede. Carkhuff het later 'n opleidingsmodel gevestig met Rogers se essensies vir 'n helpende verhouding as boustene vir helpende vaardighede (*helping skills*). Empatie, nie-besitlike warmte en egtheid is deur Carkhuff uitgebrei tot 'n model vir interaksie en verhoudinge tydens hulpverlening (Pickworth 1989:49).

Die neiging om lewensvaardigheidsopleiding vanuit die humanisme te fundeer, is kenmerkend van die ontwikkeling van opleidingsmodelle. Die fondament vir die idee van die optimale ontwikkeling van individue is deur, onder andere, Rogers en Maslow gevestig. Volgens die teoretici is 'n selfgeaktualiseerde persoon iemand wat daartoe in staat is om alledaagse probleme suksesvol te hanteer, oftewel lewensvaardigheid.

Toonaangewende werk is terselfdertyd deur Adkins (1974:507-526) gedoen. Adkins was verantwoordelik vir die algemene gebruik van die begrip "lewensvaardighede" ter beskrywing van daardie vaardighede deur persone benodig om tred te hou met ontwikkelingstake in hul lewensgang (Larson 1984:46). Adkins se program is later hersien om die volgende areas van lewensvaardighede te dek:

- loopbaanontwikkeling;
- die huwelik;
- ouerskap;
- interpersoonlike verhoudinge;
- gesondheid; en
- persoonlike ontwikkeling.

In die Sewentigerjare het die neiging ontstaan om taksonomieë van lewensvaardighede te ontwerp. Hierdie taksonomieë is in opleidingsmodelle geïnkorporeer, in plaas daarvan dat op enkele lewensvaardighede gefokus is, soos vroeër die geval was (Gazda, Childers & Brooks 1987:78).

Die Australianers, Evans en Poole, se navorsing het as fokuspunt, daardie lewensvaardighede waaraan adolessente die grootste behoefte het. By wyse van



vraelyste en onderhoudvoering, het hulle 'n taksonomie van lewensvaardighede ontwikkel wat die behoeftes van adolessente verteenwoordig. Interpersoonlike verhoudinge, persoonlike ontwikkeling en beroepsvaardighede is as die mees kritiese behoeftes geïdentifiseer (Evans & Poole 1987:55-72). Kategorieë van lewensvaardighede deur Evans en Poole geïdentifiseer is die volgende:

- sosiale verantwoordelikheid;
- gesondheid;
- geloof;
- finansies;
- ontspanning;
- kommunikasie;
- interpersoonlike verhoudinge;
- persoonlike ontwikkeling;
- voorbereiding vir die toekoms (veral ten opsigte van werk, opvoeding, beplanning, onafhanklikheid);
- die leerervaring;
- kennis-hulpbronne;
- huislike lewe;
- seksuele verhoudinge;
- hoe om 'n werk te kry en jou daarvoor voor te berei;
- hoe om opvoedkundige hindernisse te hanteer; en
- die prosesse van verhoudinge.

Poole en Evans (1988:129-144) het in 'n latere studie bevind dat 'n beduidende verband bestaan tussen lewensvaardighede en die volgende faktore:

- geslag
- ouderdom
- lewensstadium
- beroep; en
- die situasie waarin die persoon homself bevind.

Namate mense se lewenssituasies en –fases verander, verander hul benodigde lewensvaardighede om aan die wisselende eise te voldoen, dienooreenkomstig. Alhoewel spesifieke lewensvaardighede in bepaalde lewensstadia toepaslik is, stel Gazda in Larson (1984:92) dit dat sekere kernlewensvaardighede deurlopend in verskeie lewensfasies relevant is. Evans en Poole het 'n beroep op onderwysstelsels gedoen om genoemde lewensvaardighede in skoolleerplanne in te sluit, aangesien aanpassing in die volwasse wêreld daardeur vergemaklik sal word.

Hopson en Scally was ten tye van hul navorsing verbonde aan die Afdeling vir Loopbaanvoorigting, Leeds Universiteit, Britanje. Die produk van Hopson en Scally se navorsing was 'n klassifikasie van lewensvaardighede (Hopson & Scally 1986). Die oogmerk van hierdie ontwikkeling was om lewensvaardighede noodsaaklik in die proses van selfbemagtiging te klassifiseer. Opleidingsprogramme is vir elk van die geïdentifiseerde lewensvaardighede ontwerp. Verder het Hopson en Scally ook 'n boek geskryf aan die hand waarvan lewensvaardighedsprogramme in skole en tersiêre inrigtings gevestig kan word.

Hopson en Scally het hul aanvanklike klassifikasie hersien in terme van die volgende vier algemene kategorieë van lewensvaardighede:

- vaardighede benodig om te leer;
- vaardighede benodig om in verhoudinge met ander te staan;
- vaardighede benodig om te werk en vir ontspanning; en
- vaardighede wat benodig word vir die ontwikkeling van jouself en andere.

Later het Hopson en Scally se fokus vir lewensvaardighedsopleiding vanaf onderwys na die bedryfsomgewing verskuif waar hulle as konsultante gefunksioneer het. Hopson en Scally se navorsing dien internasionaal as fondament vir opleiding in lewensvaardighedsprogramme (Hopson & Scally 1981 & 1986).

Hopson en Scally was nie enig in hul strewe om lewensvaardighede te klassifiseer nie. Gazda en Brooks (1985:1-10) het in samewerking met Ontwikkelingsielkundiges meer

as driehonderd lewensvaardighede onder vier generiese kategorieë geklassifiseer. Verder het hulle vir die lewensstadia kinderjare, adolessensie en volwassenheid 'n beskrywing van alle toepaslike lewensvaardighede saamgestel. Gazda (1987:133) het bogenoemde verfyn tot 'n opsomming van lewensvaardighede. Gazda se groepering van lewensvaardighede sien soos volg daaruit:

- interpersoonlike kommunikasie en interpersoonlike verhoudings;
- probleemoplossings- en besluitnemingsvaardighede;
- fisieke gesondheid en 'n gesonde leefwyse; en
- identiteitsontwikkeling en bepaling van die sin van die lewe.

Die fokuspunt van die Amerikaner, Larson se studies in lewensvaardighedsopleiding, is die van geestesgesondheid. Larson stel dit dat die oorkoepelende doelstelling van opleiding in lewensvaardighede die vestiging van relevante sielkundige vaardighede by individue is, sodat hulle hul eie lewens kan bestuur.

'n Noemenswaardige bydrae van Larson, is die dokumentasie van verskeie skrywers se navorsing op die terrein van lewensvaardigheid en verbandhoudende terreine in een boek. In hierdie bron (Larson 1984:46&92) maak hy onder andere melding van Adkins se video-gebaseerde opleidingsprogram in lewensvaardighede; Gazda se lewensvaardighede-benadering tot opleiding; en Gambrill se opleiding in sosiale vaardighede.

Internasionaal het die klem in lewensvaardighedsprogramme tradisioneel op vaardighedsopleiding, veral persoonlike ontwikkeling, geval (Irving & Williams 1995:107). Hierdie tendens is ook in Suid-Afrika gereflekteer. Individue ervaar druk in hul hantering van verhoudinge met ander, asook hulself. Verdere druk word ondervind in verskeie daaglikse situasies, en veral die wyse waarop persone hul eie gevoelens hanteer (Lodder 1993:1).

Hierdie filosofie van waarneembare hanteringshandelinge in lewensvaardighedsopleiding word ook weerspieël deur die QUEST-program, *Skills for Adolescence* wat in

die negentigerjare deur die Raad vir Geesteswetenskaplike Navorsing, onder leiding van Andri van der Merwe, vir die Suid-Afrikaanse konteks gestandaardiseer is (LIONS-QUEST Skills for Adolescence 1997). Hierdie program word tans wyd binne verskeie skole aangebied aan beide opleiers, sowel as kinders. Hierdie implementeringsaksie staan onder die borgskap van die LIONS-groep. Lewensvaardigheidstemas wat in hierdie program vervat word, is onder andere:

- verantwoordelikheid;
- besluitneming;
- kommunikasie;
- selfvertroue; en
- doelwitstelling.

Die resultaat van 'n ander navorsingsprojek rakende die terrein van lewensvaardighede deur die Raad vir Geesteswetenskaplike Navorsing geloods, was die daarstel van die Algemene Vraelys oor Lewenskundighede en – Vaardighede (Jacobs, Olivier & Gumede 1992). Aan die hand van hierdie vraelys kan lewensvaardighede, waaraan 'n persoon te kort skiet, geïdentifiseer word. Breë lewensvaardigheidsvelde met hul subvelde is gebruik as kriteria vir evaluering. Hierdie breë lewensvaardigheidsvelde is die volgende:

- gemeenskap- en sosiale ontwikkeling;
- persoon- en selfontwikkeling;
- selfbestuur;
- fisieke en seksueleontwikkeling;
- loopbaanbeplanning en –ontwikkeling; en
- lewens- en wêreldoriëntering.

Tans het 'n klemverskuiwing in die benadering tot lewensvaardigheidsopleiding plaasgevind. In plaas van 'n basiese fokus op eksterne handeling, word interne, intrapersonlike vaardigheid as 'n kernvertrekpunt vir lewensvaardigheidsopleiding gestel. Volgens Daniel Goleman (1996:47; Ratnesar 1997:75) het mense se vermoë



om hul eie emosies te kan herken, met ander te empatiseer en krisisse te kan hanteer (hul sogenaamde emosionele intelligensie) 'n groter invloed op hul lewensukses as bloot net hul aangebore intellek.

Birnbaum (1995:66) merk dat verskeie Amerikaanse presidente met hierdie kernlewensvaardighede bemagtig was:

"Franklin Roosevelt had a second-class intellect, but a first-class temperament...; the most perfect blend of intellect and warmth... Thomas Jefferson... knew the importance of communication and empathy... John Kennedy and Ronald Reagan (were never) accused of intellectual genius, yet both radiated qualities of leadership with an infectious confidence and openheartedness."

Hierdie affektiewe benadering tot opleiding sluit aan by die uitkomsgebaseerde onderrigfilosofie tans gehuldig in Suid-Afrika. Leerders word nie meer net van inhoude voorsien nie, maar word aangemoedig om as skoolverlaters binne 'n diverse samelewing te kan inskakel: tussen en met ander mense, krisisse te kan hanteer, daaglik te kan aanpas en eise effektief te kan hanteer. Binne en buite die skoolterrein is dit die rol van voorligters en beraders om leerders van alle ouderdomsgroepe met lewensgetroue kernvaardighede te bemagtig.

Aanhangers van emosionele intelligensie propageer onder andere dat persone oor genoegsame selfkennis (*self-awareness*) behoort te beskik as basiese vertrekpunt. Verder behoort persone empatie vir ander te kan hê, en hul eie impulse kan reguleer (Birnbaum 1995:66).

Die blote herkenning van emosies (soos deur die benadering van emosionele intelligensie voorgedra) is egter net 'n eerste stap in die verwerwing van kernlewensvaardighede. Mense behoort te weet dat hul gevoelens voorafgegaan word deur hul denke. Wat mense dink rakende 'n bepaalde eisestellende situasie, bepaal nie net hoe hulle voel daaromtrent nie, maar ook rig hul denke hul gedrag



dienooreenkomstig. Lewensvaardighede is by uitstek 'n terrein van gedrag: mense tree effektief of oneffektief op. Aan die hand van lewensvaardighede kan mense bemagtig word om meermale konstruktief op te tree.

Hierdie navorser het in haar literatuurstudie nêrens melding kon vind van 'n lewensvaardighedsprogram waarin die volgende intrapsigiese lewensvaardighede as basiese templaats vir lewensvaardighedsverwing dien nie:

- identiteitsvorming;
- metakognisie;
- meta-aflek; en
- bewuste proaktiewe selfgesprek.

Hierdie navorser wil aan die hand van hierdie studie 'n lewensvaardighedsprogram die lig laat sien waarvolgens persone binne die voorligtings- en beradingspraktyk begelei kan word om bogenoemde intrapsigiese lewensvaardighede te verwerf, ten einde interpsigies gebalanseerde, selfbepalende mense te wees wat hul daaglikse probleme kreatief kan oplos.

Die langtermyn doelstelling van hierdie program is die begeleiding van persone binne die voorligtings- en beradingspraktyk ter verwerwing van intrapsigiese kernlewensvaardighede, aan die hand waarvan hul selfbemagtiging bevorder sal word. (De Wit 1994:8; Lodder 1993:34).

1.4 PROBLEEMSTELLING

Die sentrale probleem van hierdie navorsingsprojek word in die volgende vraagstelling gereflekteer:

Watter voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede sal geldig en betroubaar wees?



Die probleemstelling kan verfyn word aan die hand van die volgende vrae:

- (a) Welke **beginsels, inhoud en tegnieke** sal relevant wees vir 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede?
- (b) Waarop dui **kernlewensvaardighede**?
- (c) Hoe word mense se **identiteite** gevorm?
- (d) Wat is die rol van mense se **denke** in hul uiteindelijke lewensvaardige gedrag?
- (e) Hoe kan mense hul eie **gevoelens** reguleer ten einde lewensvaardig te kan wees?
- (f) Hoe kan identiteit, denke, gevoelens en gedrag op intrapsigiese vlak in verband gebring word?

Daar sal gepoog word om aan die hand van die navorsing hierdie vraagstukke te beantwoord.

1.5 DOELSTELLING

Alle wetenskapsbeoefening is volgens Mouton en Marais (1990:14) doelgerig. Die navorsingsdoel van hierdie proefskrif is om aan die hand van **empiriese navorsing 'n geldige en betroubare voorligtings- en beradingsprogram** in kernlewensvaardighede daar te stel.

Die **primêre doelstelling** met die navorsing is dus om:

'n **Wetenskaplik-gefundeerde voorligtings- en beradingsprogram** te ontwerp, waarvolgens persone **begelei** kan word om aan die hand van die



kernlewensvaardigheid, bewuste proaktiewe selfgesprek, hul eie lewens op selfbemaagtigende wyse effektief te bestuur.

'n Verdere doelstelling is om aan te dui dat intrapsigiese lewensvaardigheid 'n voorwaardelike kernlewensvaardigheid is vir interpsigiese interaksie in die alledaagse lewe. **Sekondêre doelstellings** van die voorligtings- en beradingsprogram is om persone te begelei om van die volgende bewus te word:

- ✱ die bestaan van selfidentiteite;
- ✱ die dinamiese proses van identiteitsvorming;
- ✱ die wisselwerking tussen verskeie lewenssituasies en die dienooreenkomstige bestaan van verskeie lewensidentiteite (lewensrolle);
- ✱ die rol van selfgesprek in identiteitsvorming;
- ✱ hul eie kontrole oor bogenoemde selfgesprek;
- ✱ hul eie kognitiewe kontrole (aan die hand van selfgesprek) oor hul gevoelens en gedrag (hulle is in beheer van hoe hulle 'n spesifieke situasie interpreteer, daarvoor voel en in antwoord daarop optree);
- ✱ hoe hulle oor hulself (hul identiteite) dink en voel, beïnvloed hoe hulle optree teenoor ander (gedrag);
- ✱ hulle kan hul eie optrede (en dus indirek ander se optrede teenoor hulle) proaktief rig deur effektief van selfgesprek gebruik te maak; en
- ✱ hulle kan hierdie proaktiewe selfgesprektegniek internaliseer as kernlewensvaardigheid.

1.6 BEGRIPSVERHELDERING

In hierdie verklarende studie, waar daar van 'n kontekstuele navorsingstrategie gebruik gemaak word, is begripsverheldering vir die interne geldigheid van die navorsing rigtinggewend. Volgens Mouton en Marais (1990:61) dien die volgende riglyne as eerste vereistes vir interne geldigheid:

- dat die konnotasies van die sentrale konsepte duidelik, ondubbelsinnig en geartikuleerd moet wees (konnotatiewe -/ teoretiese geldigheid aan die hand van konseptualisering); en
- dat die denotasies van die sentrale konsepte in die probleemstelling akkurate aanduiders of indikatore van die konnotasies moet wees (denotatiewe -/ metingsgeldigheid aan die hand van operasionalisering).

1.6.1 KONSEPTUALISERING

'n Konseptuele analise van die sentrale konsepte in die navorsingsprobleem word vervolgens uiteengesit aan die hand van teoretiese definiëring. Volgens Mouton en Marais (1990:65) is die funksie van teoretiese definiëring "om die belangrikste betekenisdimensies van teoretiese konsepte op logiese wyse te orden en sistematiseer".

1.6.1.1 Konseptualisering van die begrip: "n Voorligtings- en beradingsprogram"

Voorligting:

(Allen 1991:525; Plug 1997:405-6; Reader's Digest 1988:889; Kritzinger 1980:1257)

- 📖 voorlig: met 'n lig voorgaan, onderrig, inligting verstrek, raad gee;
- 📖 voorligting: enige tegniek wat aangewend word om persone wat probleme ondervind en wat relatief vry van persoonlikheidsversteurings is, te help met keuses en aanpassing in belangrike lewensfere soos die opvoedkundige-, beroeps- en huweliksituasie;
- 📖 in die eerste plek voorkomend van aard;
- 📖 in die voorligtingsproses kan gebruik gemaak word van onderhoude, biografiese gegewens, psigologiese toetse en advies; en
- 📖 *guidance: advice or information aimed at resolving a problem, difficulty.*



Berading:

(Allen 1991:262; Reader's Digest 1988:61,774; Kritzinger 1980:88; Stuart & Sutherland 1995:106; Barker 1991:52,98; Biggs 1994:63; Boshoff 1967:526; Vaktaalkomitee vir Maatskaplike Werk 1995:7)

- 📖 raad: advies, insig, wysheid;
- 📖 beraad: oorweging, raadpleging, oorleg, konferensie, byeenkoms, samespreking, konsulteer;
- 📖 nadenking, daar goed oor nadink;
- 📖 berading: onderhoudvoering wat daarop gerig is om 'n kliënt tot insig te lei met die oog op die bevordering van sy funksionering;
- 📖 *raad, raadgewing, plan;*
- 📖 *counsel: advice, formally given;*
- 📖 *consultation to give or seek advice;*
- 📖 *give advice on social or personal problems, professionally;*
- 📖 *assist or guide in resolving personal difficulties;*
- 📖 *counselling: the process of assisting and guiding clients, by a trained person on a professional basis, to resolve personal, social or psychological problems;*
- 📖 *the discussion of a person's problems and the provision of advice by a comparative stranger, whether professionally trained or not;*
- 📖 *a procedure often used by ... professionals from various disciplines in guiding individuals, families, groups, and communities by such activities as giving advice, delineating alternatives, helping to articulate goals, and providing needed information;*
- 📖 *a helping process in which one person, a helper, facilitates exploration, understanding, and actions about developmental opportunities and problem conditions presented by a helpee or client;*
- 📖 *counsellor: raadgewer, berader; en*
- 📖 *guidance counsellor- a professional person who is knowledgeable and skilled in delineating alternatives, articulating goals, providing information and advice, and facilitating client self-awareness.*



Program:

(Klein 1979:592; Terblanche 1966:812; Simpson 1975:800; Allen 1991:953; De Villiers 1978:407; Eksteen 1984:301; Plug 1997:284; Kritzinger 1980:804)

- 📖 inhoud van wat vertoon, bespreek, behandel sal word;
- 📖 opsomming, plan, skema van werksaamhede wat gedoen of onderneem moet word;
- 📖 'n plan of skedule waarvolgens 'n reeks gebeure hulle gaan afspeel;
- 📖 'n lys, oorsig of opsomming van wat vertoon, bespreek, gedoen of behandel sal word;
- 📖 'n werkplan, 'n plan van aksie;
- 📖 'n skema van handeling by die bewerking van gegewens vir 'n sekere doel;
- 📖 beginselverklaring, rigsnoer / staat van eise en gegewens vir 'n taak; en
- 📖 itemlys, werklys, werkuiteensetting, beleidsprogram, beleidsuiteensetting;
- 📖 *a plan of future events. A syllabus;*
- 📖 *a series of instructions to control (an) operation, a definite plan.*

1.6.1.2 Operasionalisering van die begrip : “n Voorligtings- en Beradingsprogram”.

Na aanleiding van bogenoemde teoretiese definiëring van die konsep, kan die begrip “n voorligtings- en beradingsprogram” soos volg geoperasionaliseer word:

Die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede sal bestaan uit 'n voorafbeplande **werksuiteensetting** van bepaalde sistematiese instruksies, oefeninge en praktiese **aktiwiteite waarvolgens persone gelei** sal word tot die verwerwing en internalisering van nuwe intrapsigiese kernlewensvaardighede en kennis ten einde hulself **effektief** in hul daaglikse lewe te kan **handhaaf**.



Voorkomende intrapsigiese leiding aan die hand van die proaktiewe selfgespreketechniek is die spilpunt van hierdie voorligtings- en beradingsprogram, met die oog op die toekomstige effektiewe hantering van persone se lewenseise.

Ten einde voorligters en beraders in die praktyk te rig, beoog hierdie studie om 'n kernlewensvaardigheidsprogram te ontwerp, aan die hand waarvan professionele persone in diverse opleidingsfere mense deskundig kan begelei tot die verwerwing van die kernlewensvaardigheid, proaktiewe selfgespreketechniek.

1.6.1.3 Konseptualisering van die begrip: “Kernlewensvaardighede”.

Lewe:

(Allen 1991:684; Reader's Digest 1988:293,965; Kritzinger 1980:530)

- 📖 lewe: aktiewe toestand van groei en ontwikkeling van plante, diere, mense;
- 📖 toestand wat onderskei tussen lewe en lewelose organismes, die deel van bestaan tussen geboorte en dood, geestelike bestaan;
- 📖 menselewe, menslike bestaan;
- 📖 lewensterrein: bv. sosiale lewe;
- 📖 lewenswyse: manier waarop gelewe word, bv. 'n produktiewe lewe;
- 📖 lewensbeskrywing: biografie, geskiedenis van 'n lewe;
- 📖 lewensduur: tydperk waarin geleef word, lewenstyd;
- 📖 lewensomstandighede: eksterne toestande soos tyd, plek of ruimte wat die gang van 'n lewe beïnvloed;
- 📖 *life: the capacity for growth, functional activity, and continual change preceding death;*
- 📖 *the duration of existence or of ability to function, validity, efficacy;*
- 📖 *a person's state of existence as a living individual;*
- 📖 *an individual's occupation, actions, or fortunes; the manner of one's existence.*

Vaardighede:

(Allen 1991:1138; Plug 1997:391; Reader's Digest 1988:562,1172; Stuart *et al* 1995:429; Kritzinger 1980:1171)



- 📖 vaardigheid: bestaande bedrewendheid in die een of ander taak of saak. So praat mens van motoriese, kognitiewe of sosiale vaardigheid;
- 📖 bekwaamheid, knapheid, behendigheid, vaardigheid, geskooldheid, skoling, vernuf;
- 📖 vaardig: bekwaam, bedrewe, ervare, geskoold, geroutineerd, gekonfyt;
- 📖 effektief, vlot, bevoeg;
- 📖 behendig, vlug, bedrewe, gereed, bereid;
- 📖 *skill: expertness, practised ability, facility in an action, dexterity or tact;*
- 📖 *a learned ability to carry out a task, whether motor or cognitive;*
- 📖 *skilfull: having or showing skill;*
- 📖 *practised, expert, adroit, ingenious;*
- 📖 *skilled: highly trained or experienced; en*
- 📖 *clever, dexterous, efficient, deft, facile, fluent, proficient, competent, ready.*

Lewensvaardighede:

(Barker 1991:132; Vaktaalkomitee vir Maatskaplike Werk 1995:36)

- 📖 lewensvaardighede: vermoë van die individu om lewenseise in die mens-omgewing-wisselwerking te hanteer met die oog op behoeftebevrediging, uitlewing van waardes en die bereiking van 'n toereikende vlak van maatskaplike funksionering in bepaalde lewensfasies en omstandighede; en
- 📖 *lifeskills: the relative abilities to carry out daily activities of living, ..., using the social system to obtain needed assistance, and maintaining positive social interactions.*

Lewensvaardighede verwys in hierdie studie na beide **vaardighede en kundighede**. Derhalwe omsluit die begrip lewensvaardighede nie net 'n persoon se **bedrewendheid in take** (vaardigheid) in nie, maar ook sy **deskundige gebruik van kennis** (kundigheid) ten einde effektief te kan lewe (Plug 1987:377). Hierdie definisie korreleer

met die van lewensvaardighede (*lifeskills*) soos omskryf in Kurrikulum 2005 (De Jong *et al* 1994:93).¹

1.6.1.4 Operasionalisering van die begrip: “Kernlewensvaardighede”.

Na aanleiding van die teoretiese definiëring van die konsep, kan die begrip “kernlewensvaardighede” vir die doel van hierdie studie soos volg geoperasionaliseer word:

Kernlewensvaardighede word in hierdie studie primêr as intrapsigies van aard beskou. Kernlewensvaardigheid beteken dat persone bewus is daarvan dat hulle hulself voortdurend in terme van hul wisselende omgewings herdefinieër, en dat hierdie dinamiese identiteitsvorming ‘n impak het op hoe hulle hul omgewings interpreteer en daarop reageer.

Kernlewensvaardigheid dui ook op hul kennis van hoe hulle voortdurend in beheer is van hierdie wisselwerking aan die hand van hul intrapsigiese selfgesprek. By wyse van hierdie selfgesprek kan individue besluit hoe hulle in bepaalde lewenssituasies voel en optree. Persone kan ook aan die hand van hierdie intrapsigiese selfgesprek bewussyn oor hul gevoelslewe verkry, en derhalwe hul gemoedstoestand reguleer.

Hierdie intrapsigiese selfregulering aan die hand van selfgesprek sal uiterlik vergestalt in meer effektiewe interpsigiese lewensvaardigheid. Kern intrapsigiese selfinsig- en begrip kan as ‘n voorloper beskou word vir interpsigiese empatie en interpersoonlike effektiwiteit. Hul uiteindelijke waarneembare interpsigiese lewensvaardigheid word derhalwe gerig deur hul intrapsigiese kernlewensvaardigheid. Hierdie intrapsigiese kernlewensvaardigheid word aangedryf deur die proaktiewe selfgesprektegniek.

¹ **Lifeskills:** Not only skills, but also insight, awareness, knowledge, values, attitudes and qualities that are necessary to empower individuals and their communities to cope and engage successfully with life and its challenges in South African society.

1.7 PROGRAM VAN ONDERSOEK

Na die voorafgaande inleiding, probleemstelling, afbakening van die studieterrrein, doelstelling en begripsverheldering, sien die program van ondersoek soos volg daaruit:

In **Hoofstuk Twee** sal die verskynsel van lewensvaardighede onder die loep geneem word. Die fokus sal veral val op die eksplisering van kernlewensvaardighede as fenomeen. Die onderwerpe wat bespreek sal word is:

Die oorsprong van lewensvaardighede.

Lewensvaardigheidsterreine.

Kernlewensvaardighede as voorligtings- en beradingsinhoud.

- Intrapsigiese lewensvaardigheid as basiese behoefte vir lewenssukses.
- Interpsigiese kundigheid.
- Intrapsigiese kernlewensvaardigheid as voorwaardelike lewensvaardigheid.

In **Hoofstuk Drie** sal 'n teoretiese templaar vir die voorligtings- en beradingsprogram uiteengesit word. Die bespreking sal die volgende temas aanraak:

Teoretiese beginsels van:

- die identiteitsvormingsmodel;
- kognitiewe terapie: Rationele Gedragsterapie;
- emosionele intelligensie;
- die sentrale rol van selfgesprek in bogenoemde teoretiese beginsels.

Hoofstuk Vier sal handel oor 'n uiteensetting van die navorsingsontwerp. Daar sal aandag gegee word aan die volgende aspekte van die navorsingsontwerp:

- Doelstellinge;
- Navorsingsmetodologie;
- Navorsingstrategie;
- Steekproefneming;



- Geldigheid en betroubaaheid; en
- Sessiebeplanninge van die voorligtings- en beradingsprogram.

In **Hoofstuk Vyf** sal die verloop van bogenoemde navorsingsontwerp bespreek word. Elke sessie se waarnemings sal uiteengesit word aan die hand van 'n primêre gevallestudie, en vergelykend met enkele ander gevallestudies belig word.

Hoofstuk Ses sal bestaan uit 'n uiteensetting van die bevindinge en interpretasies van die studie, die literatuurstudie, sowel as die empiriese ondersoek. Bepaalde afleidings en aanbevelings sal gemaak word. Die implikasies van hierdie aanbevelings, sowel as aspekte waar verdere navorsing genoodsaak word, sal gepresiseer word.