



HOOFSTUK 4

NAVORSINGSONTWERP

*Experience is not what happens to a man. It is
what a man does with what happens to him.*

(Aldous Huxley)

4.1 INLEIDEND

Lewensvaardighede is waarneembare aanpassingsgedrag van mense in antwoord op hul omgewingsveranderinge. Die sukses van programme in lewensvaardighede word gemeet in terme van die mate waartoe persone wat hul lewens oneffektief hanteer het, begelei kan word om hul eksterne omgewing optimaal onder hande te kan neem. Eksterne handelingte blyk dus die fokusterrein van lewensvaardighedsprogramme te wees.

Hierdie studie spits hom egter toe op daardie interne handelingte wat nie net as voorwaarde vir hierdie waarneembare eksterne gedrag dien nie, maar in wese die aard, intensiteit en effektiwiteit daarvan bepaal.

Tydens terapeutiese sessies sal kliënte begelei word om intrapsigies vaardig te word. Soos in die voorafgaande hoofstuk aangedui is elke persoon se self hul nukleus, die kern van hul wese en dus die vertrekpunt van al hulle denke, gevoelens en optrede in hul daaglikse omgang met mense in alle lewenssituasies. Fasilitering tot intrapsigiese lewensvaardigheid behels dus nie die alom aanvaarde "opleiding" in lewensvaardighede nie. Inteendeel, die fokus is geensins die indril van gedragspesifieke aktiwiteite nie, maar eerder die geleidelike internalisering van die proses van identiteitsvorming.



Die spilpunt van selfgesprek in hierdie proses en elke persoon se daaglikse lewe en die persoon se proaktiewe beheer oor hoe hy sy lewe interpreteer, daaroor voel en optree, vorm die crux van hierdie studie. Waar lewensvaardigheid aanduidend is van daardie vlak van aanpassing in wisselende omgewings, daaglikse verandering en dinamiese eise, is dit slegs aan die hand van hierdie kern intrapsigiese lewensvaardigheid, dat mense wel effektief alle golwe van omkeringe sal kan beantwoord.

Identiteit is nie staties nie. Afhangend van 'n omgewing, inligting vanuit die omgewing en veral 'n persoon se interpretasie en reaksie op hierdie omgewing, word 'n identiteit dinamies omskep. Persone wat oor hierdie kennis van die wisselwerking tussen die intrapsigiese- en interpsigiese leefwêreld beskik, sal meer lewensvaardig kan optree as hul deelgenote wat hiervan onbewus is.

Blote kennis is egter nie voldoende nie. Persone moet in die voorligtings- en beradingspraktyk begelei word om hierdie kennis bewustelik toe te pas deur in voeling met hul selfgesprek te wees, bewus te wees van hul wisselende emosies, die invloed van hul denke op hul emosies, die invloed van hul denke en emosies op hul gedrag, asook mense se reaksies op hul veranderende gedrag. Kortom: mense moet die vaardigheid internaliseer om aan die hand van proaktiewe selfgesprek beheer te neem oor hul denke, gevoelens en veral die uitkoms daarvan in terme van hul gedrag.

4.2 DOELSTELLING

In hierdie **verklarende studie** val die klem op “die algemeengeldige voorspelling oor toekomstige ... gedrag” (Mouton & Marais 1990:47), aangesien die voorveronderstelling is dat 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede persone sal bemagtig om effektief die eise van hulle toekoms te hanteer.

Die doelstelling van hierdie studie is dus om aan te dui dat intrapsigiese vaardigheid 'n voorwaardelike kernlewensvaardigheid is vir interpsigiese interaksie in die alledaagse



lewe. Tydens terapeutiese sessies in die voorligtings- en beradingspraktyk gaan persone begelei word 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.

4.3 NAVORSINGSMETODOLOGIE

4.3.1 NAVORSINGSTRATEGIE

In hierdie studie sal die **strategie vir navorsing idiografies (uniek-beskrywend)** wees. Daar sal gepoog word om "die enkele, unieke gebeurtenis of verskynsel en die wyse waarop dit struktureel saamhang" (Mouton & Marais 1990:51) in die voorligtings- en beradingspraktyk te bestudeer en verklaar.

Die vertrekpunt vir hierdie navorsing is die bestudering van 'n spesifieke gevallestudie, met gepaardgaande beligting van enkele ander gevallestudies ten einde verskille en ooreenkomste aan te dui. Hierdie "klem op verskille-in-ooreenkomste" (Mouton & Marais 1990:51) is eie aan die aard van die idiografiese studie. Die bestudering van die gevallestudie in terme van die "onmiddellike konteks of kader" (Mouton & Marais

1990:51) daarvan, beteken dat hierdie navorsingstrategie **kontekstueel** van aard is. Waar die navorsingsdoelstelling van hierdie studie dus verklarend-voorspellend van aard is, is daar sprake van kontekstuele verklaring aan die hand van gevallestudies en van interne geldigheid.

Interne geldigheid is aanduidend van die feit dat hierdie studie hom beywer vir die genereer van akkurate en werklikheidsgetroue bevindinge oor die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede. Volgens Mouton en Marais (1990:52-53) is die kriteria vir interne geldigheid die volgende:

- ✱ konstrunkte wat gemeet is, lewer geldige metings op;
- ✱ die ingesamelde data is akkuraat en betroubaar;
- ✱ die ontledings bly getrou aan die data; en
- ✱ die finale gevolgtrekkings word deur die data ondersteun.

Vir die doel van hierdie studie beteken bogenoemde kriteria van interne geldigheid die volgende:

- ✱ dat onderhawige gevallestudies sal fokus op dit wat bedoel word om in hierdie studie gemeet te word, naamlik die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede;
- ✱ dat alle data van die onderhewe gevallestudies werklikheidsgetrou in hierdie navorsingstuk weergegee sal word;
- ✱ dat die bespreking (analise, sintese) van die data getrou sal wees aan die vergestaltung daarvan binne die voorligtings- en beradingsessies; en
- ✱ dat alle gevolgtrekkings begrond sal wees deur die bespreekte data soos wat dit werklik gebeur het tydens sessies.

Navorsing sal sinchronies, of te wel kruisstruktureel geskied. **Kruisstrukturele navorsing** behels dat "'n bepaalde verskynsel op 'n gegewe moment as voorwerp vir navorsing" (Mouton & Marais 1990:43) geld. Vir die doel van hierdie navorsing is die



bepaalde verskynsel die effektiwiteit van 'n ontwerpte voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede,

Dieselfde meetinstrument (die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede) sal met ander woorde gebruik word, deur dieselfde navorser in dieselfde tyd-ruimtelike navorsingskonteks, maar verskillende subjekte sal deel vorm van die studie. Sodoende word al vier die **veranderlikes wat betroubaarheid** van waarnemings mag bedreig (Mouton & Marais 1990:81) aangespreek in hierdie studie, soos voorgestel in Tabel 2.

TABEL 2 **BETROUBAARHEID VAN DIE STEEKPROEF**
(Mouton & Marais 1990:81-92)

VERANDERLIKE AANGESPREEK	BESPREKING
Navorser	Daar is besluit om hierdie veranderlike vir die doel van die betrokke studie konstant te hou, deurdat dieselfde navorser deurgaans gebruik is. Aangesien die navorser in alle bespreekte gevallestudies dieselfde persoon is, is haar navorser-eienskappe (geslag/ ras/ ouderdom/ opvoedingspeil) gekontroleerd in die beïnvloeding van die studie se betroubaarheid. Dieselfde kontrole van betroubaarheid geld vir die navorser-oriëntasies (houdings/ waardes/ opinies/ voorkeure/ verwagtinge).
Subjekte	Subjekte se subjek-eienskappe (ouderdomme, geslagte, opvoedingspeil) verskil ten einde die betroubaarheid van die studie vir verskeie soorte persone te bepaal.



VERANDERLIKE AANGESPREEK	BESPREKING
	Dienooreenkomstig bogenoemde doel om die rykwydte van die studie se betroubaarheid te verbreed, verskil die subjekte dus ook rakende hul subjek-oriëntasies (houdings/voorkeure/opinies).
Meetinstrument	Aangesien die effektiwiteit van hierdie veranderlike bepaal wil word as hoofdoel van hierdie studie, word dieselfde voorligtings- en beradingsprogram in kern-lewensvaardighede vir alle subjekte gebruik.
Navorsingskonteks	In terme van breë tyd-ruimtelikheid ('n gegewe jaar in 'n gegewe land) word die navorsingskonteks vir die doel van hierdie studie konstant gehou. Ook ten opsigte van die spesifieke tyd-ruimtelike opset (spesifieke lokaliteit en tyd van die dag) is die navorsingskonteks gekontroleerd konstant vir hierdie studie.

In die navorsingsontwerp het die navorser dus gepoog om die hoogs moontlike betroubaarheid en interne geldigheid vir hierdie idiografiese studie te bewerkstellig.

4.3.2 STEEKPROEFNEMING

Soos reeds genoem geskied die steekproefneming vir hierdie studie idiografies ten einde die effek van 'n spesifieke meetinstrument op verskeie subjekte binne dieselfde navorsingskonteks waar te neem.

'n **Bepaalde gevallestudie** waar die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede ingeskakel word, word **volledig bespreek**. Momente van enkele ander relevante gevallestudies waar hierdie voorligtings- en beradingsprogram ook geïmplementeer is, word beligtend bespreek. Laasgenoemde word gedoen ten einde die betroubaarheid van die studie oor 'n wyer spektrum subjekte vergelykend te evalueer, soos bespreek onder 4.3.1.

Die eerste mikpunt van hierdie idiografiese studie is om proefpersone binne die voorligtings- en beradingspraktyk waar te neem ten einde **in diepte beskrywend en verklarend** verslag te doen oor die effektiwiteit, al dan nie van die program in kernlewensvaardighede.

Babbie (1992:230, 292, 293) bespreek "*purposive or judgmental sampling*" as die tipe steekproefneming wat relevant is vir 'n idiografiese studie. Hy noem dit dat diesulke steekproefneming bewustelik gerig word deur die aard van die navorsingsdoelstelling en die navorser se eie oordeel oor welke proefpersone meer relevant sal wees vir die navorsing. Tydens hierdie **doelbewuste steekproefneming** word daardie proefpersone geselekteer wat volgens die navorser die omvattendste rendement van waarneming en begrip in die studie sal oplewer. Hierdie steekproefneming is derhalwe sterk gebaseer op die navorser se eie intuïtiewe waarnemings en refleksies.

Vir die doel van hierdie studie, waar die effektiwiteit van die ontwerpte voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede eksimplaries aan die hand van 'n paar gevallestudies bestudeer word, is doelbewuste steekproefneming, derhalwe gebruik.

DIE DOELBEWUSTE STEEKPROEFNEMING HET SOOS VOLG GESKIED:

Proefpersone is geïdentifiseer na aanleiding van ondersoek deur die navorser gedoen in haar privaatpraktyk as opvoedkundige-sielkundige. Na aanleiding van die resultate van hierdie opvoedkundige-sielkundige ondersoek, het die navorser aanbeveel dat proefpersone waarskynlik sal baat by 'n voorligtings- en beradingsprogram in kern-



lewensvaardighede. Deelname aan hierdie voorligtings- en beradingsprogram was vrywillig en kosteloos.

Die steekproef van hierdie studie bestaan derhalwe uit die volgende:

- † Een Afrikaanse graad 8 seun (primêre gevallestudie) – Kliënt A
- † Een Afrikaanse graad 9 seun, - Kliënt B
- † Een Afrikaanse 25 jarige vrou – Kliënt C.

4.4 MEDIA EN GESTRUKTUREERDE OPDRAGTE

4.4.1 MEDIA

4.4.1.1 EMOTIONS PROFILE INDEX (EPI)

(Plutchik & Kellerman 1982:1-9)

(’n Voorbeeld van die EPI-profielblad verskyn in Bylae D).

AGTERGROND VAN DIE EPI

Die *Emotions Profile Index* (EPI) is ’n persoonlikheidstoets ontwerp met die doel om inligting rakende sekere basiese persoonlikheidstrekke en persoonlikheidskonflikte weer te gee. ’n Sirkulêre profiel word gebruik om die relatiewe sterktes van die basiese persoonlikheidstrekke visueel voor te stel. Aan die hand van hierdie profiel kan trekke vergelyk word, hul relatiewe belangrikheid vir ’n individu bepaal word en hoof konflikte tussen trekke gepresiseer word.

Die EPI is gebaseer op die **algemene teorie van emosie van Plutchik**. Hierdie teorie postuleer agt basiese emosie-dimensies. Die EPI assesser die relatiewe belangrikheid van hierdie agt basiese emosies in ’n persoon se lewe. Hierdie teorie postuleer dat persoonlikheidstrekke aan die hand van ’n mengsel van basiese emosies gegenereer word. Hierdie voorstel impliseer dat ’n wye verskeidenheid persoonlikheidstrekke by wyse van ’n paar basiese kategorieë geanaliseer kan word.



Die Plutchik-teorie stel dit verder dat emosies in verskeie opsigte verskil. Twee van hierdie verskille is **ooreenstemming en polariteit**. Hierdie twee implisiete verbande tussen emosies kan gesamentlik voorgestel word by wyse van 'n sirkel. Hierdie "emosie-sirkel" vertoon die agt basiese emosies in terme van hul polariteit, asook graad van ooreenstemming. Een van die implikasies van hierdie indeling is dat emosies wat naby mekaar geleë is, minder konflik veroorsaak as emosies wat verder verwyder is van mekaar op die sirkel. Mengsels van polêre teenoorgesteldes word geassosieer met die meeste konflik.

Ten minste **drie basiese tipes taal** bestaan wanneer daar oor **emosies** gepraat word. Een is **funksionele emosietaal** wat die algemeenste is, en vir beide mense sowel as diere geld. Byvoorbeeld die funksionele kategorie van beskerming impliseer 'n patroon van aksies aangedui deur 'n geneigdheid om te onttrek van 'n stimulus deur te vlug, weens 'n verwysing van pynlike gebeure en ook in verwysing na gevoelens van vrees, angs of paniek. Tekens van inhibisie is eie aan iemand/iets wat hulself probeer beskerm.

In 'n poging om die funksionele kategorieë van emosie te beskryf kan 'n **tweede emosietaal**, te wete die van **persoonlikheidstrekke**, ingespan word. Die term "behoedsaam" kan derhalwe benut word om die funksionele kategorie "beskerming" verder te beskryf. Die **derde emosietaal** is die van **subjektiewe** terme soos vrees, angs en paniek. Vir elke term van die subjektiewe emosietaal bestaan 'n parallelle term in die emosietaal van persoonlikheidstrekke.

Tydens die nasien en interpretasie van die EPI word na al drie tipes taal verwys, alhoewel die subjektiewe- en persoonlikheidstrek-tale meestal klinies benut word.

Vir die doel van die EPI is sekere terme geselekteer om die basiese persoonlikheidsdimensies, deur die Plutchik-teorie gepostuleer, voor te stel. Die basiese persoonlikheidstrekke deur die EPI gemeet kan aan die hand van die volgende stelle bipolêre terme beskryf word met behulp van die tweede emosietaal:



behoedsaam	versus	aggressief
gehoorsaam	versus	wantrouig
beheersd	versus	wankontrole
sosiaal	versus	somber

In Tabel 3 word die agt EPI-persoonlikheidstrekke in ooreenstemming met hul parallelle terme uit die funksionele en subjektiewe emosietale uiteengesit. Betekenisse van hoë- en lae tellings ten opsigte van die persoonlikheidstrekke word ook weergegee.

TABEL 3 EPI-PERSOONLIKHEIDSTREKKE

EPI persoonlikheidstrek	Subjektiewe emosietaal	Funksionele emosietaal	Betekenis: hoë telling	Betekenis: lae telling
Behoedsaam	vrees	Beskerming	Versigtig, angstig, bekommerd.	Waaghalsig.
Aggressief	kwaad	verwoesting	bakleierig, rebels.	huiwerig om aan kwaadheid uitdrukking te gee, passief.
Sosiaal	vreugde	voortplanting	sosiaal, vriendelik, ekstrovertief.	geneig tot isolasie, teruggetrokke, introversief
Somber	hartseer	herstelling	hartseer, teneergedruk, ontevrede.	tevrede met lewensstyl.
Gehoorzaam	aanvaarding	vereniging	Aanvaardend, vertouend, afhanklik.	nie liggelowig, agterdogtig.
Wantrouig	walging	verwerping	Hardkoppig, oorkrities,	onkrities, nie-verwerpend.



EPI persoon- likheidstrek	Subjektiewe emosietaal	Funksionele emosietaal	Betekenis: hoë telling	Betekenis: lae telling
			passief- aggressief.	
Beheersd	afwagting	verkenning	wil omgewing ken en organiseer, ordelik, selfbeheersd.	beplan nie, leef van dag tot dag, nie behoefte aan ordelikheid.
Wankontrole	verrassing	oriëntasie	impulsief, avontuurlustig, nuuskierig.	traag om nuwe dinge te probeer, onttrek van sosiale kontak.

STRUKTUUR VAN DIE EPI

Die EPI is 'n 62 item geforseerde keuse vraelys. Die samestelling is gebaseer op 12 persoonlikheidstrek-terme wat in alle moontlike kombinasies gepaar word. Die toets kan voltooi word deur persone vanaf vroeë adolessensie. Toetstyd beslaan 10-15 minute en die handnasion kan gewoonlik binne vyf minute afgehandel word.

Persone wat die toets afneem word bloot gevra watter een van die twee gepaarde woorde meer beskrywend van hulle is. Persone word voorsien van 'n lys van persoonlikheidstrekke en hul definisies waarna hul kan verwys ten einde begronde keuses te maak..

Keuses word nagesien in terme van die emosies geïmpliseer deur die persoonlikheidstrek. So byvoorbeeld impliseer skaam vrees, terwyl somber hartseer impliseer. Namate keuses gemaak word tussen twee persoonlikheidstrekke, word punte bygevoeg by een of meer van die agt basiese emosiedimensies. Die finale



uitslae word voorgestel in terme van die "emosie-sirkel" met 'n aparte telling vir elk van die agt basiese emosiedimensies.

Die sirkel gee 'n aanduiding van die relatiewe graad van uitdrukking van die agt basiese emosies in 'n individu se lewe. Verder word sommige van die hoof konflikareas in 'n individu se persoonlikheid aangedui. Die spesifieke patroon van hoë en lae tellings gee ook 'n aanduiding van die relatiewe belang van 'n aantal persoonlikheidstrekke, gebaseer op kombinasies van die basiese emosiedimensies.

REDE VIR SELEKSIE VAN DIE EPI

Soos bespreek in Hoofstuk 3 is die **teoretiese templaar** vir hierdie voorligtings- en beradingsprogram geskoei op die basiese vrae: Wie is ek? Hoe dink ek? Hoe voel ek? Wat doen ek?

Die EPI voorsien 'n vinnige, betroubare en visuele beeld van persone se **gevoelslewe**: nie net hoe hulle voel nie, maar ook tot hoe 'n mate hulle van hierdie gevoelens bewus is (Wat dink ek?), hoe hulle aan hierdie gevoelens uiting gee (Wat doen ek?) en hoe hierdie dele 'n neerslag vind in die somtotaal van hul persoonlikheid (Wie is ek?).

Die aanname van hierdie program is dat persone eers moet weet en dink oor hoe hulle voel, alvorens hulle hierdie emosies effektief kan reguleer, en hierdie intrapsigiese regulering 'n neerslag in hul eksterne wêreld kan vind. Dus: vir persone om lewensvaardig te wees, behoort hulle eerstens te besef dat hulle by wyse van hul denke beheer het oor hoe hulle voel (Rationele Gedragsterapie). Daarna moet hulle weet hoe hulle voel (by wyse van die EPI), en slegs dan kan hulle begelei word tot die selfregulering van hierdie emosies, asook intra- en interpsigiese selfeffektiwiteit.

Aan die hand van die EPI kan voorligters en beraders se begrip van hul kliënte verhoog word. Des te meer: kliënte kan gerieflik aan die hand van die "emosie-sirkel" begelei word tot meerdere emosionele intelligensie. By wyse van die EPI kan voorligters en

beraders by kliënte die verwerwing van intrapsigiese kernlewensvaardighede, naamlik emosionele selfbewussyn, selfregulering en selfmotivering, fasiliteer.

4.4.2 GESTRUKTUREERDE OPDRAGTE

(Voorbeelde van die gestruktureerde opdragte verskyn in Bylae D).

Die navorser het besluit om verskeie gestruktureerde opdragte tydens die sessies van die voorligtings- en beradingsprogram te inkorporeer. Die **voordele** hiervan is velerlei.

Kliënte word aangemoedig om self **aktief deel te neem** aan hul lewensvaardigheidsverwerwing. Aangesien die meeste sessies op die opdragte van vorige sessie gebaseer is, berus die **verantwoordelikheid** vir stelselmatige vordering in die program by die kliënt. Verder kan kliënte só eienaarskap oor hul eie lewensvaardigheidsverwerwing verkry.

'n **Visuele biblioteek** van lewensvaardigheidsverwerwing word vir elke kliënt saamgestel. Namate die voorligtings- en beradingsprogram vorder, kan kliënte terugverwys na hul stapsgewyse verwerwing van lewensvaardighede.

By wyse van hierdie opdragte behoort 'n kliënt nooit "verlore" te voel binne die program nie. Die voltooide opdragte dien as **konkrete voorstelling van hul eie lewensvaardigheidsverwerwing op abstrakte vlak**. Tydens die program kan voorligters en beraders voortdurend verwys na wat reeds bereik is in terme van die opdragte, as aansluiting na wat in 'n betrokke sessie beoog word. Hierdie dinamiese betrokkenheid dien as 'n konkrete motivering wat toenemend deur kliënte geïnternaliseer kan word.

Alhoewel die opdragte eenvormig is, kan die uitvoering daarvan **kreatief en uniek** wees aan elke individuele kliënt. Die opdragte verleen 'n **klimaat** van informele speelsheid aan die voorligtings- en beradingsprogram. Derhalwe word verhoudingstigting vergemaklik en kan kliënte binne 'n nie-bedreigende omgewing waag en hulself op indirekte wyse aan die voorligters en beraders uit te druk.

Die opdragte vorm die "gom" waarvolgens die sessies van die voorligtings- en beradingsprogram bymekaar gehou word. Aangesien dit elke voorligter en berader se verantwoordelikheid is om opdragte met entoesiasme oor te dra; en elke kliënt se verantwoordelikheid is om die kwaliteit van die voltooide opdragte te bepaal, word die **kwaliteit van die programkohesie dus 'n gedeelde opgawe**.

Die interpretasie van die voltooide opdragte berus deurlopend op 'n **eksterne verwysingsraamwerk**. Die aanname is dat voorligters en beraders nie in die versoeking sal val om vanuit hul eie interne verwysingsraamwerk betekenis aan kliënte se opdragte oor te dra nie. Inteendeel, elke opdrag word benader met die doel om uit te vind wat kliënte se betekenisgewing van byvoorbeeld geselekteerde inhoude is. Sodoende word verseker dat kliënte se eksterne verwysing as riglyn vir vaardigheidsverwerwing dien. Hierdie sentiment word deur Irving en Williams (1995:107) geëggo, en Jacobs (1982:85) verduidelik die funksie van hierdie benadering soos volg:

"Die terapeut moet poog om raak te hoor wat die kind sê. Dit beteken dat die terapeut werklik sal hoor wat die kind sê en nie slegs hoor wat hy graag wil hoor nie. ... Die terapeut moet dus met 'n eksterne verwysingsraamwerk hoor en nie met sy eie interne verwysingsraamwerk werk nie."

Die opdragte het almal as doel die individuele betrokkenheid van kliënte ten einde die kernvrae van hierdie voorligtings- en beradingsprogram stelselmatig te kan beantwoord. Vir kliënte om die laaste vraag "Wat doen ek?" (waarneembare lewensvaardigheid) effektief te kan beantwoord, behoort hulle eers aktief deel te wees in die oplossing van elk van die ander voorafgaande vrae, te wete: Wie is ek?; Wat/Hoe dink ek?; en Wat/Hoe voel ek?

4.4.2.1 'N DROOMKAART VAN DIE IDEALE SELF

Die droomkaart opdrag verskaf die geleentheid aan kliënte om op 'n eiesoortige en kreatiewe wyse te "droom" oor een van die sentrale vrae van hierdie voorligtings- en

beradingsprogram, te wete “Wie is ek?”. In die afwesigheid van beperkinge deur tyd, geld of persoonlike potensiaal, word kliënte aangemoedig om ‘n ideale beeld van hulself visueel daar te stel. Kliënte word gevra om op ‘n blanko papier ‘n ontwerp te maak van hul antwoorde op die volgende vrae:

- ? Wie wil ek eendag wees?;
- ? Wat wil ek eendag doen?; en
- ? Wat wil ek eendag hê/besit?

Kliënte kan self besluit hoe hulle hierdie droomkaart tot stand wil bring, hetsy deur te skryf, teken, of knip en plak. Hierdie aanvangsaktiwiteit skep reeds vanaf die eerste sessie ‘n speelse atmosfeer van gedeelde aktiwiteit en samewerking in die verwerwing van lewensvaardighede. Verder is dit van die staanspoor af duidelik dat hierdie voorligtings- en beradingsprogram op elke persoon se lewens-vaardigheidsverwerwing as ‘n individuele en unieke gebeurtenis fokus. Kliënte word deur hierdie opdrag aangemoedig om ‘n toekomsgerigte visie van hulself op die voorgrond te stel.

4.4.2.2 LEWENSSITUASIE-COLLAGES

‘n Collage is ‘n kunsvorm waarvolgens verskeie materiale (byvoorbeeld foto’s, stukkies papier, prentjies, voorwerpe) gerangskik en vasgeplak word. Die resultaat is ‘n kunswerk (Allen 1991:221). Vir die doel van hierdie voorligtings- en beradingsprogram word lewenssituasie-collages ingeskakel. ‘n Lewenssituasie-collage beteken dat kliënte versoek word om collages te skep van hul hoof lewenssituasies. So kan kliënte insig verkry dat die antwoord van hul “Wie is ek?”-vraag bepaal word deur betrokke lewenssituasies.

Die navorser het op diesulke plakskilderye-opdrag besluit aangesien kliënte so die geleentheid verkry om self hul wisselende belewinge van verskeie lewenssituasies visueel voor te stel. Hierdie konkrete voorstelling van kliënte se wisselende belewinge kan in terme van Jacobs se identiteitsvormingsproses aan hul verduidelik word: ‘n mens ervaar jouself verskillend in wisselende lewenssituasies aangesien elke



omgewing spesifieke eise aan jou stel. Die wyse waarop hierdie eise ervaar word, asook die mate waartoe die persone voel hulle kan aan hierdie eise beantwoord, kulmineer in hul selfkonsep binne die bepaalde lewensruimte.

Met ander woorde: jou lewensvaardigheid in verskillende lewenssituasies is 'n somtotaal van hoe effektief jy jou selfbeeld binne die situasie vorm. Kliënte kan dus 'n gallery vorm van hul verskeie selfkonsepte ooreenstemmend hul betrokke lewenssituasies.

4.4.2.3 WIE IS EK WANNEER?-TABEL

Die Wie is ek wanneer?-tabel vorm 'n natuurlike uitvloeisel van bogenoemde lewenssituasie-collages. Voorwaarde vir die voltooiing van hierdie opdrag is dat kliënte reeds kennis sal dra van:

- ✱ die identiteitsvormingsproses;
- ✱ die bestaan van beide positiewe en negatiewe eienskappe binne 'n identiteit;
- ✱ die invloed van wisselende omgewings in die totstandkoming van verskeie selfkonsepte;
- ✱ realistiese en onrealistiese selfkonsepte; en
- ✱ evaluering van selfkonsepte aan die hand van selfgesprek en eksterne bewyse.

Hierdie opdrag verskaf aan kliënte die geleentheid om kundighede wat tydens die voorligtings- en beradingsessies verwerf is, binne hul eie lewens te evalueer en benut. Kliënte word gevra om binne die bestek van 'n week in verskeie lewenssituasies beide positiewe en negatiewe eienskappe aan te dui. Ten einde te evalueer of hierdie eienskappe realisties is of nie, moet hulle eksterne bewyse kan aandui ter ondersteuning vir die betrokke eienskappe. Laastens word kliënte ook aangemoedig om bewustelik hul selfgesprek in hierdie evalueringproses te monitor en te noteer.

Aan die hand van hierdie opdrag kan kliënte se antwoord op die "Wie is ek?"-vraag uitgebrei word om die "Wat?Hoe dink ek?"-vraag ook te begin antwoord.



'n Voorbeeld van die Wie is ek wanneer?-tabel verskyn in Bylae D.

4.4.2.4 GESIG-EMOSIE-KAART

Die Gesig-emosie-kaart is alom bekend as terapeutiese medium (Rooth 1995:38). Vir die doel van hierdie voorligtings- en beradingsprogram verkry kliënte die geleentheid om hul gevoelslewe bewustelik te monitor. Hierdie opdrag word gegee nadat kliënte reeds aan die hand van hul EPI-profiel kundigheid oor die dimensies van emosionele intelligensie verwerf het.

Die Gesig-emosie-kaart dien derhalwe as praktiese inoefeningsgeleentheid vir die teoretiese konstrakte van emosionele intelligensie. Kliënte word gevra om tydens een week in hul hoof lewenssituasies gevoelens met die hoogste frekwensie aan te dui. Dus: hoe voel hulle die meeste van die tyd in byvoorbeeld die skool, by die werk, tuis. Sodoende word emosionele selfbewussyn individueel gefasiliteer ten einde die vraag "Hoe/Wat voel ek?" te begin antwoord.

Verder verleen hierdie kaart hom tot geleentheid vir gesprekvoering tussen klient en voorligter of berader rakende bewuste selfgesprek. Laasgenoemde is die geval aangesien kliënte slegs by wyse van selfgesprek sal kan besluit hoe hulle meerendeels voel.

'n Voorbeeld van die Gesig-emosie-kaart verskyn in Bylae D.

4.5 NAVORSINGSTAPPE

4.5.1 SESSIE 1

'N DROOMKAART VAN MY IDEALE SELF-IDENTITEIT

4.5.1.1 DOELWITTE

Betrokkenheid aan die hand van 'n aktiwiteit met die volgende doelwitte:

- ♣ skep van klimaat;



- ⊗ relasievorming; en
- ⊗ opbou van krediete.

Bewuswording van 'n ideale self-identiteit.

4.5.1.2 BENODIGDHEDE

Tydskrifte, skêr, gom, inkleurpotlode, viltpenne, karton.

4.5.1.3 SESSIEVERLOOP

Kliënte word welkom geheet. Kliënte word gevra om 'n droomkaart te ontwerp met behulp van die beskikbare materiaal. Die droomkaart kan saamgestel word deur te teken, te skryf en/of prente en woorde uit die tydskrifte te knip en plak.

Hierdie droomkaart moet die volgende weërspeel:

- ? wat hy/sy graag eendag wil wees;
- ? wat hy/sy graag eendag wil doen; en
- ? wat hy/sy graag eendag wil hê.

Die droomkaart se inhoud moet nie beperk word deur tyd, geld of persoonlike potensiaal nie.

Nadat die droomkaart voltooi is voer die terapeut en kliënte gesprek (persoongesentreerd) oor die inhoud daarvan. Die kliënte word aan die hand van gesprekvoering gelei tot die bewuswording van 'n gaping tussen hul huidige - en ideale selfidentiteit (hoe hulle tans is, en hoe hulle graag sal wil wees). Redes vir hierdie gaping word verken. Die doel hiervan is die volgende:

- ⊗ om vanuit 'n eksterne verwysingsraamwerk die kliënte se betekenisgewing van die inhoud op die voorgrond te bring;
- ⊗ om die kliënte bewus te maak van hoe hulle hul ideale self sien;



- ⊕ om die kliënte bewus te maak van hulle onderliggende behoeftes rakende hul ideale self-identiteite;
- ⊕ om die redes vir hierdie onderliggende behoeftes te verken; en
- ⊕ om betrokkenheid tussen die terapeut en kliënt te bewerkstellig.

4.5.1.4 OPDRAG

Kliënte word aangemoedig om vir die volgende sessie lewenssituasie-collages te ontwerp. Hulle moet hulself in hul hoof lewensituasies uitbeeld, byvoorbeeld by die huis, die koshuis, in die klaskamer en by die werk. Hulle is vry om hierdie collages te maak soos hulle wil – verf, skryf, teken, prente en woorde uit tydskrifte knip en plak.

4.5.2 SESSIE 2

DIE DINAMIESE PROSES VAN IDENTITEITSVORMING

4.5.2.1 DOELWITTE

Bewuswording van:

- ⊕ verskeie identiteite wat in verskeie lewensituasies bestaan (lewensrolle);
- ⊕ die dinamiese aard van identiteitsvorming;
- ⊕ die vorming van 'n positiewe en negatiewe selfkonsep;
- ⊕ die vorming van 'n realistiese en onrealistiese selfkonsep;
- ⊕ bewyse vir bogenoemde (positief, negatief, realisties, onrealisties) vanuit die eksterne omgewing; en
- ⊕ die sentrale rol van selfgesprek in hierdie proses van identiteitsvorming.

4.5.2.2 BENODIGDHEDE

Lewenssituasie-collages wat as opdrag vir die vorige sessies voltooi is.

Papier en potlood om die identiteitsvormingsproses te illustreer.



4.5.2.3 SESSIEVERLOOP

Kliënte se lewenssituasie-collages word met hulle bespreek. Hulle word uitgevra oor hoekom bepaalde prente by spesifieke lewenssituasies geplaas is; oor hoe hulle voel oor 'n prent, wat dit vir hulle simboliseer/beteken. Kliënte word attent gemaak op hoe hulle hulself in verskillende situasies anders sien.

Met ander woorde, kliënte word aan die hand van gesprekvoering begelei om bewus te word van hoe hulle hul **identiteite in elke lewenssituasie verander** om by die spesifieke eise daarvan aan te pas. Verder word hulle gelei om te verstaan dat hulle deur selfgesprek besluit hoe hulle hulself in 'n bepaalde omgewing definieër – gelukkig/nie, selfvertroue/nie, bekwaam/nie, gewild/nie.

Nadat die kliënte self by wyse van 'n vraag- en-antwoordmetode begelei is om oor hul eiesoortige selfgesprek in elke lewenssituasie te praat, word die dinamiese **identiteitsvormingsmodel** van Jacobs (soos bespreek in Hoofstuk 3, 3.2) aan hul voorgehou en verduidelik.

Vanuit 'n eksterne verwysingsraamwerk word kliënte gelei om te beseef dat hulle verskeie lewensidentiteite uit **beide positiewe en negatiewe eienskappe** bestaan. Albei hierdie pole is nodig ten einde oor 'n realistiese selfkonsep te beskik.

Negatiewe en positiewe eienskappe moet aan die hand van **bewyse vanuit die eksterne omgewing gestaaf** kan word. So kan voortdurend bepaal word of 'n eienskap **realisties of onrealisties** is. Dit is moontlik om 'n **onrealistiese positiewe** selfkonsep in 'n spesifieke lewenssituasie te vorm, byvoorbeeld iemand wat oormatige selfvertroue in hulself as rugbyspeler het, glo hulle is in hul ouderdomsgroep die beste flank en behoort vir die Cravenweek te speel, maar nog nooit vir 'n rugbyspan gekies is nie. Net so is dit ook moontlik om oor 'n **realistiese negatiewe** selfkonsep te beskik in 'n sekere omgewing. Iemand wat byvoorbeeld nie goed is in mondelinge nie, weet dat



hy/sy nie oor die vaardigheid beskik om voor groot groepe mense op te staan en 'n dinamiese praatjie te lewer nie.

Kliënte word begelei tot bewuswording (as beginpunt van aanvaarding) van hierdie aspekte van hul selfidentiteite. Die sentrale rol van die selfgesprek in hierdie identiteitsvormingsproses word uitgelig deur na voorbeelde van die kliënte self te verwys.

4.5.2.4 OPDRAG

Kliënte word gevra om hul **positiewe en negatiewe eienskappe in tabelvorm** te lys. Hulle word gevra om in die komende week **bewyse** vanuit hul omgewing neer te skryf vir elk van hierdie eienskappe. Verder word gevra dat hulle neerstip wat hul gevoelens oor bepaalde eienskappe is, asook oor hoe hulle voel oor die teenwoordigheid of afwesigheid van bewyse vir hierdie eienskappe. Laastens word gevra dat hulle bewustelik notisie neem van hul eie interne selfgesprek en hoe dit wissel van situasie tot situasie, en die invloed daarop oor hoe hulle hulself beleef in daardie spesifieke lewenssituasies.

'n Voorbeeld van so 'n tabel is weergegee in Bylae D.

4.5.3 SESSIE 3

BEWUSTE SELFGESPREK AS INTRAPSIGIESE LEWENSVAARDIGHEID

4.5.3.1 DOELWITTE

Bewuswording van die volgende:

- ⊗ selfgesprek as 'n proses word deur die individuele persoon self beheer;
- ⊗ hierdie personale beheer geskied aan die hand van kognitiewe prosesse;
- ⊗ die beginsels en ABC-model van Rationele Gedragsterapie (soos bespreek in Hoofstuk 3);
- ⊗ die sentrale rol van kognitiewe gesprekvoering (selfgesprek) in die voortdurende kristallisering van selfidentiteit in verskillende situasies.

4.5.3.2 BENODIGDHEDE

Kliënt se **Wie is ek wanneer?** tabel wat as opdrag voltooi is.

Papier en potlood om die ABC-model van Rationele Gedragsterapie te verduidelik.

4.5.3.3 SESSIEVERLOOP

Die terapeut en kliënte bespreek die inhoud van die **Wie is ek wanneer?** tabel vanuit die eksterne verwysingsraamwerk van die kliënte self. Die terapeut kyk saam met die kliënte of hul betekening van hul identiteitseienskappe as positief en negatief deur bewyse vanuit die omgewing ondersteun of verwerp word (die realisme, al dan nie van die positiewe/negatiewe selfbetekening word aan die hand van gesprek ondersoek). Kliënte word uitgevra na hul gevoelens oor hierdie positiewe en negatiewe eienskappe. Aandag word gegee aan kliënte se genoteerde selfgesprek in terme van die wisselende lewensituasies en hul gepaardgaande selfbetekening (identiteitsvorming).

Daar word gewys op die **verskil in belewenis en betekening van hulself binne verskillende situasies**. Hulle word gelei tot bewuswording van die verband tussen die eise van verskeie lewensituasies en hul gepaardgaande antwoordgewing daarop: met ander woorde afhangend van wat 'n sekere omgewing van my vra, sien ek myself as goed/sleg, vaardig/nie, gelukkig/ongelukkig.

Aan die hand van Jacobs se identiteitsvormingsmodel (wat tydens die vorige sessies aan hul voorgehou is) word bogenoemde proses geïllustreer. Hulle word gevra om aan te dui wat hul selfgesprek in elk van die lewensituasies was (soos aangedui in die **Wie is ek wanneer?** tabel). Die **rol van selfgesprek as mediator / tussenganger / onderhandelaar tussen die eise van die eksterne omgewing en die vorming van 'n identiteit intrapsigies** word weer eens aan die hand van Jacobs se identiteitsvormings-model herbevestig.

Daarna word die plek van selfgesprek in terme van die **ABC-model van Rationele Gedragsterapie** voorgehou. Kliënte word bewus gemaak van die kousaliteit van:

- A: wisselende omgewingseise in lewensituasies;
- B: kognitiewe selfgesprek; en
- C: emosies en gedrag.

Die wisselwerkende invloed van die veranderende omgewings op die kristallisering van die verskeie situasie-identiteite word belig. Die wederkerige invloed van hierdie verskillende identiteite (lewensrolle) op die verskeie omgewings word ook uitgespel – hoe ek oor myself voel in verskillende omgewings, bepaal hoe ek gebeure interpreteer, daarvoor voel en daarop reageer.

Daar word veral gefokus op die feit dat die fase van **B (selfgesprek) van Rationele Gedragsterapie, dieselfde selfgesprek is as evaluerende selfgesprek soos dit voorkom in Jacobs se identiteitsvormingsmodel**. Met ander woorde, elke keer voordat ek voel of optree, praat ek eers met myself. Hierdie praatjies met myself word gekleur deur hoe ek myself in 'n sekere situasie definieër (identiteit). Voordat ek voel en optree, hou ek eers gou met myself 'n beraad oor wie ek hier by die huis, werk, of gimnasium is. Ek vorm gou vir myself 'n prentjie van wie ek is. Kliënte word gelei tot die besef dat hulle by wyse van hierdie momentele selfgesprek dienooreenkomstig besluit op hul gepaste gevoelens en optrede in verskillende lewenssituasies.

Selfgesprek gaan altyd emosie en gedrag vooraf. Kliënte word daarop attent gemaak dat indien hulle **bewus is van hul immerteenwoordige selfgesprek, hulle hulself kan monitor**. Hulle kan hulself in verskillende situasies volg en dophou hoe hulle die heelyd intern met hulself gesprek voer (verwys na Wie is ek wanneer? tabel, 4.4.2.3). Dan kan hulle sien hoe hulle besluit of hulle hulself positief of negatief beleef en derhalwe 'n prentjie van hulself vorm. Hulle kan as't ware die heelyd foto's neem en 'n album hê van hoe hulle in verskillende situasies lyk – amper soos hulle die lewensituasie-collages gemaak het.

Wanneer hulle bewus is van selfgesprek kan hulle hulself afvra of hul identiteitsvorming realisties is, of die fotos in hul albums ooreenstem met die werklikheid. Tydens hierdie immerteenwoordige selfgesprekvoering, behoort hulle dus bewustelik bewyse vanuit hul omgewings te soek, alvorens hulle besluit om 'n finale foto te neem/vorm van wie hulle is. Hulle is die fotografe wat die toneel realisties moet opstel, want volgens hierdie beeld van wie hulle is, tree hulle daagliks op. Daarom is hulle in beheer van hoe realisties of onrealisties hulle hulself sien in verskillende lewenssituasies en is hulle ook in beheer van hoe hulle dienooreenkomstig optree in hierdie situasies.

(Die inhoud van kliënte se **Wie is ek wanneer?** tabelle word deurlopend eksemplaries benut.)

4.5.3.4 OPDRAG

Kliënte word gevra om vir die volgende sessie hulle emosies in hul hooflewenssituasies op blanko *Emotions Profile Index* (EPI)-profielblaaie aan te dui. Daar word verseker dat kliënte die betekenis van al die ter sake emosies verstaan.

Hulle word verder gevra om telkens die selfgesprek, wat die identifisering van die emosies voorafgaan, te noteer.

4.5.4 SESSIE 4

EMOSIONELE INTELLIGENSIE AAN DIE HAND VAN BEWUSTE SELFGESPREK

4.5.4.1 DOELWITTE

Bewuswording van die volgende:

- ⊕ dimensies van emosionele intelligensie (soos bespreek in Hoofstuk 3):
 1. bewussyn van emosies aan die hand van selfgesprek;
 2. emosionele selfregulering aan die hand van selfgesprek;
 3. selfeffektiwiteit aan die hand van selfgesprek;



4. empatie aan die hand van selfgesprek (*inleidend tot volgende sessie*);
en

5. proaktiewe hantering van verhoudinge (*inleidend tot volgende sessie*)

- ⊕ die sentrale rol van selfgesprek in die effektiewe realisering van hierdie emosionele intelligensie dimensies;
- ⊕ intrapsigiese betrokkenheid, beewing en betekenisgewing aan die hand van selfgesprek; en
- ⊕ die vlak van intrapsigiese emosionele vaardigheid, bepaal die vlak van interpsigiese emosionele vaardigheid - eersgenoemde is dus voorwaarde vir sosiale bekwaamheid (*inleidend tot volgende sessie*).

4.5.4.2 BENODIGDHEDE

EPI-profielblaaie wat deur die kliënte voltooi is.

Voltooië EPI en EPI-profielblad van kliënte wat tydens hul ondersoek gedoen is, en deur die terapeut nagesien en geïnterpreteer is.

4.5.4.3 SESSIEVERLOOP

Die terapeut en kliënte **bespreek die EPI-profielblaaie wat tuis voltooi is**. Die kliënte word uitgevra na die selfgesprek wat die identifisering van hierdie emosies voorafgegaan het.

Die terapeut wys en verduidelik die EPI-profielblaaie wat die kliënte tydens hul ondersoek gedoen het. Die kliënte word gevra na die **betekenisse** wat hulle aan hierdie profiele heg. Die terapeut en kliënte **vergelyk** die profiele van die ondersoek-EPI met die tuisopdrag-EPI.

Die terapeut verduidelik aan die kliënte die waarde van **bewussyn van emosies** as eerste stap van emosionele intelligensie. Die sentrale rol van selfgesprek in die bewuswording van emosies word gedemonstreer deur terug te verwys na die ABC-model van Rationele Gedragsterapie. Kliënte word daarvan bewus gemaak dat vier

basiese emosies bestaan, met families emosies wat van hierdie nukleus-emosies uitkring: vrees, hartseer, kwaad, vreugde.

Daar word aangetoon dat bewussyn van emosies slegs funksioneel is, indien daar oorgegaan word na die volgende stap van emosionele intelligensie, te wete **selfregulering van emosies**. Die rol van selfgesprek in terme van die ABC-model word weer eens aangedui. Selfregulering van emosies word bespreek in terme van die EPI-profielblaaie. **Selfgesprek selfregulering** van angs, ongelukkigheid en kwaad kan eksemplaries behandel word. Daar word aangedui dat selfgesprek benut kan word om emosies te kalmeer, en ook perspektief op 'n lewenssituasie te verkry.

Die volgende dimensie van emosionele intelligensie, naamlik **selfeffektiwiteit** kan daarna behandel word. Kliënte word daarop gewys dat die mate waartoe hulle in staat is om aan die hand van selfgesprek hul emosies te ken en reguleer, 'n direkte invloed op hul lewensukses kan hê. Die volgende **konsepte van selfeffektiwiteit** word verduidelik vanuit kliënte se lewenssituasies: motivering, impulsbeheer, motiverende angs, hoop en optimisme. Kliënte word weer eens attent gemaak op hul intrapsigiese selfgesprek as katalisator vir die aktivering van hierdie emosionele suksesbestandele.

Kliënte word **inleidend bekendgestel aan die laaste twee dimensies van emosionele intelligensie**, naamlik empatie en interpersoonlike kundigheid. Daar word aan hulle verduidelik dat eersgenoemde drie as intrapsigiese lewensvaardighede beskou kan word, en laasgenoemde as interpsigiese lewensvaardighede. Daar word aangetoon dat die optimale realisering van eersgenoemde dien as voorwaarde vir die verwerking van laasgenoemde.

4.5.4.4 OPDRAG

Kliënte word aangemoedig om in die komende week:

- ⊕ te oefen om aan die hand van selfgesprek hul emosies in verskeie situasies te identifiseer aan die hand van 'n **Gesig-emosie-kaart** (sien Bylae D);



- ✱ aan te dui welke rol selfgesprek speel in die identifisering en selfregulering van hierdie bewuste emosies; en
- ✱ te evalueer tot watter mate bogenoemde selfregulering van hul emosies 'n impak het op hul effektiwiteit by die werk, skool, tuis, ander mense. Kliënte word aangemoedig om aan te toon of hulle daarin kon slaag om aan die hand van bewuste selfgesprek meer gemotiveerd, hoopvol en optimisties te voel, ten einde onmiddellike bevrediging van behoeftes uit te stel, en hul effektiwiteit te verhoog.

4.5.5 SESSIE 5

SELFGEREGULEERDE GEDRAG AAN DIE HAND VAN BEWUSTE SELFGESPREK

4.5.5.1 DOELWITTE

Bewuswording van die volgende:

- ✱ die laaste twee dimensies van emosionele intelligensie (soos bespreek in Hoofstuk 3):
 1. empatie aan die hand van selfgesprek;
 2. proaktiewe hantering van verhoudinge.
- ✱ die sentrale rol van selfgesprek in die effektiewe realisering van hierdie emosionele intelligensie dimensies;
- ✱ interpsigiese betrokkenheid, beleving en betekenisgewing aan die hand van selfgesprek;
- ✱ die vlak van intrapsigiese emosionele vaardigheid bepaal die vlak van interpsigiese emosionele vaardigheid - eersgenoemde is dus voorwaarde vir sosiale bekwaamheid;
- ✱ gedrag is die waarneembare uitvloeisel van intrapsigiese vaardighede; en
- ✱ bewuste selfgesprek bemagtig 'n mens om proaktief, nie reaktief nie, in lewenssituasies op te tree.

4.5.5.2 BENODIGDHEDE

Gesig-emosie-kaart opdrag van vorige sessie.

4.5.5.3 SESSIEVERLOOP

Die terapeut en kliënte bespreek die **Gesig-emosie-kaart** opdrag ten einde vanuit 'n eksterne verwysingsraamwerk kliënte se betekenisgewing te verken. Aanvanklik word gefokus op die rol van bewuste selfgesprek in die identifisering (bewussyn) van emosies in die verskeie lewenssituasies.

Indien hierdie eerste dimensie van emosionele intelligensie effektief verwerklik is, konsentreer die terapeut op die selfregulering van hierdie emosies in terme van die ABC-model, met selfgesprek as die katalisator. Kliënte word afgevra of hulle meer in beheer van hul bekommernis, spanning, woede, ongelukkigheid gevoel het, wanneer hulle daarvan bewus was. Verder word verken of hierdie bewussyn van emosies effektief as vertrekpunt kon dien vir die uiterlike regulering van hul emosies. Kon hulle hul gevoelens, waar nodig, aan die hand van bewuste selfgesprek kalmeer?

Kliënte word afgevra of hulle hul daaglikse funksionering met ander woorde meer effektief kon hanteer in die aanwesigheid van bewuste selfgesprek selfregulering. Kon hulle hul moontlike irrasionele gedrag beperk? Het hierdie selfgeregleerde emosies vergestalt in meer effektiewe gedrag? Is hul lewensvaardigheid verhoog toe hulle hul emosies kon reguleer? Was hulle in staat om hul gemoedstoestand meer toekomsgerig te reguleer? Kon hulle hulself meer gemotiveerd en optimisities stem? Tot welke mate is hulle effektiwiteit hierdeur verhoog? Kon hierdie gemotiveerdheid en optimisme hulle help om onmiddellike bevrediging van behoeftes uit te stel? Is hulle deursettingsvermoë in hul dagtaak verhoog? Tot hoe 'n mate voel hulle dat hulle hul lewens sêlf meer effektief kan hanteer?

Kliënte se individuele reaksies sal die vlak van bogenoemde verkenning bepaal, en aandui wanneer oorgegaan kan word na die spesifieke invloed van hul bewuste selfgesprek op hul gedrag.

Kliënte is nou reeds bekend met die idee dat hulle ook hul gedrag kan reguleer aan die hand van bewuste selfgesprek. Reeds in Sessie 3 is die ABC-model van RGT aan hul voorgehou, met die konsep dat hul bewuste selfgesprek (**B**), 'n direkte invloed op hul emosies en gedrag (**C**) het in gegewe lewenssituasies (**A**). In die voorafgaande sessie is hierdie invloed van bewuste selfgesprek op die selfregulering van hul gevoelslawe in terme van emosionele intelligensie bespreek. Die fokus van hierdie sessie val op die invloed van hul bewuste selfgesprek op hul sigbare gedrag.

EMPATIE

Net soos kliënte van hul eie emosies bewus behoort te wees ten einde insig en kontrole oor hul gedrag te hê, behoort hul ook van ander mense se emosies bewus te wees. Hierdie insig in ander se emosies (empatie) word aan kliënte voorgehou as 'n basiese interpsigiese lewensvaardigheid. Indien kliënte bewus is van hul eie emosies, asook die proses van selfregulering van hierdie emosies, is die aanname dat hulle meer geredelik insig in ander mense se emosies en reaksies sal hê. Indien ek self weet dat ek by tye uit vrees ongekontroleerd my humeur kan verloor, uitbars in tranes of interaksie vermy, sal dit vir my makliker wees om soortgelyke gedrag (met gepaardgaande gevoelens) in ander mense te verstaan en aanvaar.

INTERPERSOONLIKE KUNDIGHEID

Kliënte word gelei tot die besef dat die vermoë om insig in ander se emosies te hê, en dienooreenkomstig daarop te reageer, 'n interpsigiese lewensvaardigheid is wat uit empatie voortvloei. Hierdie begrip vir emosies onderliggend aan mense se reaksies dien as basis vir die kuns van interaksie. Voorwaarde vir hierdie lewensvaardigheid is dat kliënte reeds oor 'n mate van selfregulering / selfbeheer sal beskik. Alvorens gepoog kan word om die emosies van ander te "bestuur", moet kliënte eers daartoe in staat wees om hul eie woede, bekommernis, opgewondenheid te kalmeer

(intrapsigiese lewensvaardigheid). In die afwesigheid van hierdie intra- en interpsigiese lewensvaardighede kan mense as arrogant, onsensitief en beterweterig voorkom.

Met behulp van die EPI-profiel van die vorige sessie, word kliënte aangemoedig om hul eie emosies uit te druk. Verder kry kliënte geleentheid om empatie op gepaste wyse te demonstree wanneer die terapeut verskeie emosionele reaksies simuleer. Kliënte word daarop gewys dat mense soms in die uitdrukking van hul emosies hierdie emosies verminder, oordryf, vervang. Hierdie konsepte word eksemplaries verduidelik en by wyse van rollespel geoefen.

PROAKTIWITEIT

Kliënte word tot die besef gelei dat hulle deur hul denke, emosies en gedrag te kontroleer, met ander woorde hul betrokkenheid in hul eie lewens, beter kan stuur. Wanneer hulle empatie het met ander mense se optrede teenoor hulle en in die algemeen, sal die waarskynlikheid dat hul sal kies om self negatief en onvanpas op te tree, verklein word. Nog meer: wanneer hulle aan ander mense die geskenk van begrip en aanvaarding toon, word die moontlikheid dat hierdie mense met meer begrip teenoor hulle sal optree vergroot. Derhalwe kan kliënte hul interpsigiese vaardigheid proaktief rig deur hul bewuste intrapsigiese selfgesprek. Kliënte hoef nie bloot reaktief op ander se gemoedstoestande en gedrag te reageer nie. Hulle kan proaktief binne hul wisselende lewenskontekste voel en doen, met hul bewuste selfgesprek as mediator van hul interpretasies en besluite.

4.5.5.4 OPDRAG

Kliënte word aangemoedig om die komende week te evalueer of hulle meer empatie met ander mense se optrede kon hê. Hulle word gevra om mense se reaksies hierop te noteer, asook hul eie selfgesprek in hierdie proaktiewe dinamiek.



4.5.6 SESSIE 6

INTEGRASIE VAN DIE VOORLIGTINGS- EN BERADINGSPROGRAM: PROAKTIEWE SELFGESPREKTEGNIK

4.5.6.1 DOELWITTE

Bewuswording van die volgende:

- ⊛ die verband tussen alle sessie-inhoude; en
- ⊛ integrasie van die rol van proaktiewe selfgesprektegnik in hierdie voorligtings- en beradingsprogram.

Evaluering van intra- en interpsigiese lewensvaardigheid.

4.5.6.2 BENODIGDHEDE

Alle opdragte wat tydens die voorligtings- en beradingsprogram voltooi is.

4.5.6.3 SESSIEVERLOOP

Kliënte se belewenisse van hoe hul proaktief hul eie lewensvaardigheid kan beïnvloed, word bespreek. Kliënte word aangemoedig om hul gewaarwordings, soos vir die sessie-opdrag genoteer, met die terapeut te deel.

Kliënte word gelei om bewus te word dat die kern van die wisselwerkende balspel tussen die intrapsigiese- en interpsigiese omgewings hul immerteenwoordige proaktiewe selfgesprekke is. Dus: my identiteitsgedrewe gedrag beïnvloed hoe mense in die omgewing op my reageer, wat dan weer beïnvloed hoe ek dinge interpreteer, daarvoor voel, reageer ... en so gaan die siklus voort.

Die effektiwiteit van kliënte se uiterlike gedrag kan as 'n kulminasie gesien word van hul proaktiewe selfgesprek. Hierdie lewensvaardige gedrag is die gevolg, en derhalwe aanduidend van:



INTRAPSIGIESE LEWENVAARDIGHEID

- hoe kliënte hulself sien in bepaalde situasies (selfkonsepte) en ook hulself in geheel beleef (identiteit) - gevorm aan die hand van selfgesprek;
- die realisme / al dan nie van bogenoemde identiteitskristallisering - weer eens gekristalliseer by wyse van selfgesprek en eksterne bewyse;
- hoe hierdie identiteitsbeleving as basiese templaats dien vir hoe kliënte hul emosies interpreteer - aan die hand van selfgesprek;
- hoe bewuste selfgesprek die interpretasie van betekenis van kliënte se lewenssituasies rig; en
- die mate waartoe hierdie bewuste selfgesprekinterpretasie en besluitnemingsproses noodwendig kliënte se emosies en gedrag voorafgaan.

INTERPSIGIESE LEWENVAARDIGHEID

- kliënte se bewussyn en selfregulering van hul emosies aan die hand van bewuste selfgesprek kan hul daaglikse selfeffektiwiteit verhoog;
- die vlak van bogenoemde intrapsigiese lewensvaardigheid kan die kwaliteit van hul interpsigiese lewensvaardigheid (uiterlike vergestaltung: hul gedrag) bepaal en rig;
- kliënte se sosiale kundigheid, met empatiese meevoeling as basis, kan verhoog word deur hul intrapsigiese kundigheid;
- kliënte kan aan die hand van hierdie effektiewe, empatiese gedrag (lewensvaardigheid) hul lewensproaktief bestuur (bemagtigend);
- beide intra- en interpsigiese lewensvaardigheid kan gedryf word deur bewuste selfgesprek; en
- die spilpunt van hierdie voorligtings- en beradingsprogram is die bewuste proaktiewe selfgespreketechniek.

Hierdie verbande word aan die hand van kliënte se reeks voltooide opdragte visueel aan hul voorgelê, en dienooreenkomstig met hul besprek. Die terapeut en kliënte



evalueer saam tot watter mate kliënte meer in beheer van hul lewens voel deur eksemplaries na die opdraginhoud te verwys.

4.6 VORMING VAN HIPOTEESES

Die volgende hipoteses is vir die doel van hierdie studie geformuleer:

1. Aan die hand van hierdie voorligtings- en beradingsprogram sal kliënte begelei word tot die effektiewe verwerking van intrapsigiese- en interpsigiese kernlewensvaardighede.
2. Intrapsigiese lewensvaardighede dien as voorwaarde vir ekstern waarneembare interpsigiese lewensvaardighede.
3. Persone met intrapsigiese kernlewensvaardighede sal hulself beter handhaaf in hul alledaagse lewens as persone daarsonder.
4. Die proaktiewe selfgespreketechniek kan, as kernlewensvaardigheid, persone bemagtig om eise in hul daaglikse lewens effektief te hanteer.

4.7 SINTESE

'n Grafiese voorstelling van die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede, met toepaslike sessies word weergegee as Figuur 4 op bladsy 139.

In die volgende hoofstuk sal die verloop van hierdie beplande voorligtings- en beradingsprogram bespreek word aan die hand van gevallestudies.

FIGUUR 4 : 'N GRAFIESE VOORSTELLING VAN DIE VOORLIGTINGS - EN BERADINGSPROGRAM IN KERNLEWENSVAARDIGHEDE

