



HOOFSTUK 6

SAMEVATTING, BEVINDINGE EN AANBEVELINGS

Growth is a process of experimentation, a series of trials, errors, and occasional victories. The failed experiments are as much a part of the process as the experiments that work.

(Chérie Carter-Scott)

6.1 INLEIDING

Die rede vir hierdie ondersoek vind sy oorsprong in die soeke na die bestaan van 'n kernlewensvaardigheid, ten einde 'n voorligtings- en beradingsprogram rondom so 'n nukleus lewensvaardigheid te ontwerp. In Hoofstuk Een is die verskynsel van lewensvaardigheidsprogramme met hul fokusareas oorsigtelik bespreek. Die bevinding hieruit was dat lewensvaardigheidsprogramme tradisioneel meermale fokus op omvattende groeperinge lewensvaardighede. Verder neig hierdie programme na die aanleer en inoefening van waarneembare handelingne waarvolgens persone meer lewensvaardig kan funksioneer.

Hiervolgens het die navorser vasgestel dat haar navorsingsprobleem nie bloot 'n grondelose persepsie was nie, maar dat 'n tekort betreffende 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede 'n werklikheid is.

Die doel van hierdie hoofstuk is om aan te toon of antwoorde vir die aanvanklike probleemstelling verskaf is. Ingesluit in hierdie hoofstuk is die volgende:

- gevolgtrekkings deur die navorser gemaak;
- tekortkominge in die ondersoek wat moontlik die navorsing en daaropvolgende resultate kon beïnvloed; en

- aanbevelings gebaseer op die navorsingsresultate.

6.2 SAMEVATTING

6.2.1 BEVINDINGE VAN DIE LITERATUURSTUDIE.

6.2.1.1 DIE VERSKYNSEL VAN LEWENSVAARDIGHEDE.

Hoofstuk Twee van hierdie studie se fokus het op die wese van lewensvaardighede as fenomeen geval. Lewensvaardighede het oor die laaste vier dekades as die onderwerp van vele navorsingsprojekte gedien. Hierdie navorser het uitgelig dat lewensvaardighede se oorsprong beide aan oorerwings- en omgewingsfaktore toegeskryf kan word. Verder is 'n opsommende kategorisering van lewensvaardighede in tabelvorm uiteengesit.

Die navorser het dit benadruk dat die fokus van hierdie studie nie op die indril van waarneembare eksterne aksies binne 'n lewensvaardighedsprogram val nie. Daar is aangedui dat die doel van hierdie studie eerder is om by wyse van die internalisering van sekere intrapsigiese lewensvaardighede, interpsigies meer lewensvaardig te kan wees. Onderskeid is vervolgens getref tussen intra- en interpsigiese lewensvaardighede ter beligting van hierdie benadering.

6.2.1.2 'N TEORETIESE TEMPLAAT VIR INTRAPSIGIESE LEWENSVAARDIGHEID.

In Hoofstuk Drie het die navorser gepoog om 'n teoretiese templaar vir 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede daar te stel. Hierdie verwysingsraamwerk het ontstaan vanuit die basisvraag: Wat doen ek? – hoe kan ek lewensvaardig optree? In antwoord op hierdie vraag, is verdere vrae gegenereer: Wie is ek?; Hoe/Wat dink ek?; en Hoe/Wat voel ek?

Die navorser het gepoog om aan te dui dat bewuste selfgesprek as gemene deler dien in 'n poging om bogenoemde vrae te beantwoord. As bewys vir hierdie veronderstelling het sy die volgende teoretiese benaderings belig:

- die dinamiese proses van identiteitsvorming;
- kognitiewe gedragsmodifikasie aan die hand van rasonale gedragsterapie;
- emosionele intelligensie; en
- proaktiwiteit.

Vanuit hierdie literatuurondersoek het dit ongetwyfeld uitgekristaliseer dat bewuste selfgesprek ten grondslag van al hierdie teorieë lê. Die afleiding wat die navorser hieruit gemaak het, is dat die verwerwing van bewuste proaktiewe selfgesprek deur kliënte, tydens voorligting en berading, tot hul verhoogde lewensvaardigheid sal lei.

6.2.2 'N NAVORSINGSPROGRAM IN KERNLEWENSVAARDIGHEDE.

In Hoofstuk Vier is 'n navorsingsprogram in kernlewensvaardighede ontwerp. Die premis vir hierdie ontwerp was dat die verwerwing van 'n kernlewensvaardigheid, te wete bewuste proaktiewe selfgesprek, binne die professionele ruimte van die voorligtings- en beradingspraktyk gefasiliteer kan word.

Die implementering van hierdie program het idiografies geskied en is aan die hand van gevallestudies toegelig.

Die jonger kliënte het al die beplande sessies benodig ten einde insig in die beginsel van proaktiewe selfgesprek te verkry. Die konkrete hulp van beplande opdragte was van meer waarde by hierdie jonger kliënte om die toepassing van teoretiese beginsels, soos byvoorbeeld identiteitsvorming en emosionele intelligensie, suksesvol oor te dra.

Kliënt C, die ouer kliënt, het vinniger gevorder en sessies is gekombineer ten einde hieraan te beantwoord. Sy het verkies om op 'n direkte wyse oor die beginsels van emosionele intelligensie en bewuste proaktiewe selfgesprek met die terapeut gesprek te voer. Sy het verder ook meer genot gevind in die kreatiewe opdragte en het die meer konkrete opdragte (byvoorbeeld die Wie is ek wanneer?-tabel)

afgewys. Sy het eerder verkies om direkief te praat oor hoe sy haarself binne verskeie ruimtes beleef.

Die kwaliteit van voltooide opdragte en reflekerende gesprekvoering het as aanduiding gedien van kliënte se vordering. Kliënte was toenemend meer effektief in hul praktiese implementering van teoretiese konstrunkte. Laasgenoemde kan as bewys gesien word vir hul internalisering van intrapsigiese lewensvaardighede.

6.3 BEVINDINGE

Vanuit die empiriese ondersoek word die volgende gevolgtrekkings voorgestel met verwysing na die hipoteses gestel in Hoofstuk Vier:

6.3.1 HIPOTESE 1

Kliënte sal aan die hand van die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede begelei word tot die effektiewe verwerking van intra- en interpsigiese kernlewensvaardighede.

Verworwe intrapsigiese lewensvaardighede:

Die volgende intrapsigiese lewensvaardighede is deur kliënte tydens die voorligtings- en beradingsprogram verwerf:

- **selfaanvaarding** vanwee hul bewuste selfgesprek aan die hand waarvan hul selfkonsepte deurlopend as (on-)realisties geëvalueer kan word;
- **kognitiewe regulering en beheer** van hul gevoelens en gedrag by wyse van hul bewuste selfgesprek;
- **selfbewussyn, -monitering en -regulering** van hul **emosies** aan die hand van hul bewuste selfgesprek; en
- **verhoogde motivering, optimisme en deursettingsvermoë.**



Verworwe interpsigiese lewensvaardighede

Die volgende interpsigiese lewensvaardighede is deur kliënte tydens die voorligtings- en beradingsprogram verwerf:

- **empatie** (verhoogde insig en begrip vir ander mense se gevoelens en dienooreenkomstige optrede);
- meer **effektiewe** interpersoonlike **gedrag** vanweë hul gereguleerde besluitneming (bewuste selfgesprek) oor die toepaslikheid/al dan nie van hul gedrag; en
- meer **effektiewe uiting aan emosie** vanweë hul affektiewe selfregulering aan die hand van hul bewuste selfgesprek.

Ter ondersteuning hiervan word sekere stelling en gedragswysigings van die kliënte tydens, en na afloop van die voorligtings- en beradingsprogram, vervolgens samevattend uitgelig.

Kliënt A

- Hy was beter aangepas in sy nuwe hoërskool en koshuis en het dit gestel dat hy selfs "*na die koshuis verlang as ek by die huis is naweke*" (interpsigies).
- Verder het sy skoolpunte gemiddeld met 15% verbeter en het hy gesê "*ek worry nie meer so voor 'n toets dat ek niks sal regkry nie*" (intrapsigies).
- Hy het ook 'n groter vriendekring gehad en het op eie inisiatief met meer vrymoedigheid aan sport deelgeneem (interpsigies).
- Hy het meer selfvertroue gehad dat hy alleen al die eise van sy nuwe leefwêreld kan hanteer (intrapsigies: selfaanvaarding).
- Die afleiding kan dus gemaak word dat Kliënt A die intrapsigiese lewensvaardighede van selfaanvaarding, asook kognitiewe- en affektiewe selfregulering tydens die program verwerf het. . Verder blyk dit ook dat hy **interpsigies** meer vaardig kon optree na afloop van hierdie program.

Kliënt B

- Sy selfaanvaarding het verhoog en is gereflekteer in sy spontane bereidwilligheid om met sy portuurgroep te sosialiseer. Hy het dit gestel dat *"ek weet ek's anders as die ander kinders. Ek praat nou met hulle oor goed wat ek meer van weet as hulle"* (intra- en interpsigies).
- In die teenwoordigheid van verhoogde selfvertroue, was hy minder gespanne voor en tydens toetse. Sy skoolpunte het dienooreenkomstig gemiddeld met 10% verbeter (intrapsigies).
- Tuis het hy *"minder tantrums gegooi"* en ook beter met sy ouer suster oor die weg gekom: *"as sy so aanhou dan ignore ek haar en sê vir myself "smile net"* (interpsigies).
- Die afleiding kan dus gemaak word dat Kliënt B die intrapsigiese lewensvaardigheid van selfaanvaarding, asook kognitiewe- en affektiewe selfregulering tydens die program verwerf het. Na afloop van die program was hy ook beter daartoe in staat om homself interpsigies te handhaaf.

Kliënt C:

- Sy het by haar werksplek minder struwelinge met kollegas gehad, persone in haar span nie verbaal veroordeel in tye van konflik nie en sy het minder humeuruitbarstings gehad (interpsigies).
- Sy het minder angstig gevoel dat *"my beste nooit goed genoeg sal kan wees nie"* (intrapsigies: selfaanvaarding).
- Tuis het sy gevoel sy kan *"meer myself wees"*, en dat sy besef dat haar man haar wel as iemand met goeie en swakker eienskappe kan aanvaar (intrapsigies) – laasgenoemde het tot minder konflik en agterdog in hul huweliksverhouding gelei (interpsigies).
- Sy het dit onomwonde gestel dat: *"ek hou nou van myself en hoe ek goed op my manier doen"* (intra- en interpsigies).

Die afleiding kan dus gemaak word, dat Kliënt C die intrapsigiese lewensvaardighede van selfaanvaarding, asook kognitiewe- en affektiewe selfregulering tydens die program verwerf het. Verder blyk dit ook dat sy die



interpsigiese lewensvaardighede van empatie, geregleerde gedragsuiting van emosies, asook verbeterde interpersoonlike handeling, verwerf het.

Op grond van hierdie resultate kan hierdie hipotese derhalwe aanvaar word.

6.3.2 HIPOTESE 2

Intrapsigiese lewensvaardighede dien as voorwaarde vir ekstern waarneembare interpsigiese lewensvaardighede.

Die verwerwing van genoemde interpsigiese lewensvaardighede in **(a)** is telkens voorafgegaan deur die effektiewe verwerkliging van genoemde intrapsigiese lewensvaardighede by kliënte.

Ter ondersteuning van hierdie stelling volg die volgende eksemplariese verduidelikings:

Kliënt A:

Alvorens hy hom meer tuis kon voel in sy nuwe leefwêreld, skolasties beter kon presteer, en meer geredelik vriende kon maak (bewyse van verhoogde **interpsigiese** lewensvaardigheid), was dit **eers** vir hom nodig om **intrapsigies** lewensvaardig te wees. Hy moes homself eers aanvaar en vertrou dat hy weg van sy ouers selfstandig en verantwoordelik kan funksioneer. Hy moes eers weet dat hy self besluit hoe hy voel, aan daardie gevoelens uiting gee, en daaglik optree, voordat hierdie internalisering van intrapsigiese lewensvaardighede in genoemde interpsigiese lewensvaardigheid kon vergestalt.

Kliënt B:

Netso was dit vir Kliënt B eers nodig om te aanvaar dat hy as 'n denkende introvert as "anders" bejeen word deur sy portuurgroep, voordat hy met meer selfvertroue sosiaal gewaag het. Hy moes eers kon begryp dat hy self besluit hoe hy sy emosies



beheer (intrapstigies), alvorens hy minder "tantrums" gehad het. Insig in die selfregulering van sy gevoelens van kommer en twyfel, asook verhoogde motivering en deursettingsvermoë, het as voorwaardes gedien vir sy verlaagde spanning en verhoogde prestasie.

Kliënt C:

Vir Kliënt C het die internalisering van die intrapsigiese lewensvaardighede ook as voorwaarde gedien vir haar verbeterde verhoudinge in die werksplek en tuis. Na selfaanvaarding en insig in haar eie beheer van haar emosies en handeling, het sy dienooreenkomstig meer empatie met ander gehad het. Hierdie empatie het in haar meer effektiewe interpersoonlike interaksies gemanifesteer.

Op grond van hierdie resultate kan hierdie hipotese derhalwe aanvaar word.

6.3.3 HIPOTESE 3

Persone met intrapsigiese kernlewensvaardighede sal hulself beter handhaaf in hul alledaagse lewens as persone daarsonder.

Met behulp van die intrapsigiese lewensvaardighede (soos bespreek in (a) en (b)) kon kliënte na afloop van die voorligtings- en beradingsprogram hulself toenemend laat geld ten aansien van wisselende omgewingseise. Ter ondersteuning van hierdie bevinding volg 'n uiteensetting van kliënte se vordering in hul alledaagse lewens na afloop van die program.

Kliënt A:

- Verminderde spanning en bekommernis, verhoogde optimisme en motivering: *"Ek het geweet dis nog ekstra huiswerk en ek skryf nog 'n toets ook. Ek het vir myself gesê ek moenie worry nie, ek sal sit en uitwerk wanneer om alles te doen. Ek sal vra vir ekstra studietyd".*



- Hy was beter aangepas in sy nuwe hoërskool en koshuis en het dit gestel dat hy selfs *“na die koshuis verlang as ek by die huis is naweke”*.
- Hy het na afloop van die program aangedui dat hy nou nuuskierig en bly voel (vergelyk sy Gesig-emosie-kaart in Bylae A).
- Hy het ook 'n groter vriendekring gehad en het op eie inisiatief met meer vrymoedigheid aan sport deelgeneem (motivering en optimisme).

Kliënt B:

- Verhoogde selfaanvaarding: *“Ek weet hulle hou van duur skoene en goed. Ek gee nie meer om dat ek nie ure daaroor wil praat nie. Ek hou mos van ander goed.”*
- Verhoogde sosiale waaghouding met portuurgroep (selfvertroue, optimisme).
- Skolastiese verbetering van gemiddeld 10% (intrapsigies).
- Meer effektiewe selfregulering van emosies en dienooreenkomstig verbeterde interpersoonlike verhoudinge. Minder woede-uitbarstings tuis en meer effektiewe interaksie met sy ouer suster dien as voorbeelde hiervan.

Kliënt C:

- Verbeterde verhoudinge in die werksplek: *“Ek het my nie gesteur daaraan dat dit oor 'n uur lunch is en die aartappels nog nie geskil is nie. Ek het nie op hom geskree nie. Ek het gesê: It's your responsibility to make the mash. Lunch is in an hour.”*
- Affektiewe selfregulering: minder humeuruitbarstings by die werk en tuis: *“Ek voel nou so”* – wys na prentjie wat vir haar na *“inner peace en freedom”* verwys tydens die laaste sessie.
- Selfaanvaarding, met gepaardgaande verlaagde bekommernis, angs en minderwaardigheidsgevoelens. Tuis het sy gevoel sy kan *“meer myself wees”*, en dat sy besef dat haar man haar wel as iemand met goeie en swakker eienskappe kan aanvaar.
Gelukkig in plaas van teneergedruk: *“ek hou nou van myself en hoe ek goed op my manier doen”*; *“ek huil nie meer elke dag nie”*.

Terugvoer van belangrike ander persone in die kliënte se lewens was 'n verdere weerspieëling van hul verhoogde lewensvaardigheid:

- **Kliënt A** se moeder het dit gestel dat haar seun haar "*nooit meer in trane huis toe bel nie. Hy cope nou net beter met alles al is ek nie daar nie*".
- **Kliënt B** se ma het gesê "*Ek hou nou weer van my kind. Hy's soos ek hom altyd geken het. Hy's gelukkiger en meer ontspanne.*"
- **Kliënt C** se eggenoot het glimlaggend vertel dat "*My vrou kom nog steeds laat by die huis, maar sy huil en raas nie meer elke aand nie. Sy glo my as ek sê sy lyk mooi en is goed in wat sy doen.*"

Uit bogenoemde blyk dit dat die kliënte na afloop van die voorligtings- en beradingsprogram beseft het, dat hulle nie uitgelewer is aan stresvolle situasies, hul eie onrealistiese selfkonsepte, of ander se kritiek, buie of verwagtinge nie. Hulle kon hulself dus daagliks beter handhaaf met die wete dat hulle aan die hand van hul intrapsigiese lewensvaardighede self bepaal hoe effektief hulle funksioneer.

Op grond van hierdie resultate kan hierdie hipotese derhalwe aanvaar word.

6.3.4 HIPOTESE 4

Die proaktiewe selfgesprektechniek kan, as kernlewensvaardigheid, persone bemagtig om eise in hul daaglikse lewens effektief te hanteer.

By elk van die kliënte was dit opvallend dat hulle tydens, en na afloop van die voorligtings- en beradingsprogram, wou praat en rekenskap gee van hoe hulle **beheer oor hul eie lewens neem**. Hulle was gretig om ervaringe met die terapeut te deel waar hulle met **hulself gesprek gevoer** het, alvorens hulle besluit het hoe hulle die effektiefste kan optree.

Voorbeelde van kliënte se bewuste selfgesprek word in die volgende aanhalings uitgebeeld:

Kliënt A:

- *“As ek nou bang is, of moeg en moedeloos voel, bel ek nie my ma nie. Ek praat eers met myself. Ek probeer kyk wat ek self kan doen.”*
- *“hierdie goed sien ander mense nie, ... ek praat met my privaat Derrick. Al wat hulle sien is wat ek vir myself gesê het om te doen”*

Kliënt B:

- *“as sy (sy ouer suster) so aanhou dan ignore ek haar en sê vir myself “smile net””.*
- *“Ek probeer dink hoe hulle (kinders in sy portuurgroep) daaroor voel, en dan praat ek met myself oor hoe ek daaroor voel. Partykeer verstaan ek dan wat hulle doen”.*

Kliënt C:

Vir veral Kliënt C, was dit 'n openbaring om te beseef dat sy beheer het oor haar woede-uitbarstings, haar teneergedruktheid, haar bekommernisse: *“Dis ek wat goed al groter en erger dink. Ek sê nou vir myself: Waar's die bewyse? Is dit so erg? Hoeveel van die goed is al gedoen? Ek sorg dat ek rustiger voel voor ek besluit of ek wil huil of skree of nie.”*

Die kliënte se opmerkings spreek telkens vanself: namate die verwerwing van hul proaktiewe selfgesprek gefasiliteer is, het hul meer effektief in hul daaglikse lewens gefunksioneer. Met hul insig in hoe hul identiteite gevorm word, en hoe hul denke hul gevoelens en aksies voorafgaan, kon hulle hul eie emosies en gedrag aan die hand van hulle bewuste proaktiewe selfgesprek reguleer. Hulle het toenemend meer in beheer gevoel en hierdie beleving is in hul meer effektiewe handelinge gereflekteer.



Uit bogenoemde voorbeelde spreek dit dat kliënte self by wyse van bewuste proaktiewe selfgesprek hul omstandighede kon interpreteer, evalueer en besluit hoe hulle dienooreenkomstig wou optree.

Op grond van hierdie resultate kan hierdie hipotese derhalwe aanvaar word.

6.4 MOONTLIKE TEKORTKOMINGE EN AANBEVELINGS.

Die teenwoordigheid van moontlike tekortkominge in die studie sal in terme van toekomstige aanbevelings bespreek word.

(a) MEER GEVALLESTUDIES.

Die navorser het die metode van idiografiese navorsing geselekteer ten einde die unieke invloed van die voorligtings- en beradingsprogram, op verskeie individu te peil. Na afloop van die navorsing is haar bevinding dat die gebruik van enkele ander gevallestudies tot ryker resultate kon lei.

Dehalwe word die aanbeveling gemaak dat toekomstige navorsing meerdere gevallestudies benut. Sodoende kan die geldigheid en veralgemeenbaarheid van die voorligtings- en beradingsprogram verhoog word.

(b) VERSKILLENDE BERADERS AS PROGRAMFASILITEERDERS.

In haar strewe na verhoogde interne geldigheid het die navorser in haar navorsingsontwerp besluit om slegs van 'n enkele berader as fasiliteerder in die voorligtings- en beradingsprogram gebruik te maak.

In terugskoue, wil sy egter aanbeveel dat die program se geldigheid meer akkuraat geëvalueer kon word indien verskeie beraders (elk met hul eie persoonseienskappe,



beradingstyle, verskillende ouerdomme, geslagte en rasse) die program aangebied het.

Voortspruitend hieruit volg die aanbeveling dat die effektiwiteit van die program in die toekoms nagevors kan word, waar verskillende beraders die program implementeer.

(c) MULTI-KULTURALITEIT.

Die afwesigheid van 'n multi-kulturele navorsingspopulasie in hierdie studie, word as 'n tekort aangewys. Proefpersone vir hierdie studie is na aanleiding van ondersoek deur die navorser in haar privaat-praktyk as opvoedkundige-sielkundige geïdentifiseer. Die kliënte van hierdie praktyk stem derhalwe ooreen met die navorser se eie taal en kultuur.

Toekomstige navorsing word aanbeveel ten einde te bepaal of hierdie program ook multi-kultureel geldig geïmplementeer kan word.

(d) GROEPSBERADING EN -VOORLIGTING.

Die fokus van hierdie studie was op individuele voorligting en berading. Daar word aanbeveel dat toekomstige navorsing gedoen kan word, ten einde te bepaal of dieselfde program effektief binne groepsberading en –voorligting geïmplementeer kan word.

(e) FORMELE PROGRAMEVALUERING.

Die kwalitatiewe evaluering van hierdie voorligtings- en beradingsprogram het formatief en summatief, tydens en na afloop van die studie, plaasgevind. Kliënte se stelling en gedragswysigings (soos deur die navorser waargeneem, en verbaal deur die kliënte self en betekenisvolle ander persone in hul lewens oorgedra) het gedien as uitkomstes vir evaluering.



Aangesien die navorser se kwalitatiewe interpretasie van hierdie uitkomstes onderhewig is aan subjektiwiteit, kan hierdie tipe evaluering as 'n moontlike tekortkoming geïdentifiseer word.

Die aanbeveling word gemaak dat 'n formele evaluering van kliënte se vordering ontwerp en geïmplementeer sal word.

(f) PRAKTYK-IMPLEMENTERING

Die aanbeveling word gemaak dat hierdie voorligtings- en beradingsprogram, met in agname van genoemde tekortkominge en aanbevelings, met sukses deur beraders en voorligters in hul praktykbeoefening geïmplementeer kan word.

6.5 TEN SLOTTE

Die deurgaanse strewe van die navorser in hierdie ondersoek was om 'n bruikbare program vir die voorligtings- en beradingspraktyk daar te stel. Die doelstelling was om mense aan die hand van 'n kernlewensvaardigheid te bemagtig om self met sukses beheer in hul lewens te neem. Die navorser is daarvan oortuig dat voorligters en beraders mense kan begelei om, by wyse van die bewuste proaktiewe selfgespreketechniek, hul alledaagse lewenskwaliteit te verhoog om sodoende gelukkig en produktief te leef.

What we call results are beginnings.

(Ralph Waldo Emerson)