

BIBLIOGRAFIE

Allport, G.W. (1961). Patterns of growth in personality. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Altshuler, R. & Kassinove, H. (1975). The effects of skill and chance instructional sets, schedule of reinforcement, and sex on children's temporal persistence. Child Development, 46, 258-262.

American Psychological Association (APA) (1981). Publication manual of the American Psychological Association. (3^{de} uitgawe) Washington.

Antonovsky, A. (1982). Health, stress and coping. London: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health. San Francisco: Jossey-Bass.

Bailey, K.D. (1978). Methods of social research. New York: Macmillan.

Bandura, A. (1979). A social learning theory. New York: Prentice-Hall.

Barron, F. (1953). Ego strength scale which predicts responses to psychotherapy. Journal of Consulting Psychology, 17(4), 327-330.

Bateson, G. (1972). Steps to an ecology of mind. New York: Ballantine.

Bateson, G. (1979). Mind and nature. A necessary unity. New York: Dutton.

Beck, S.J. & Ollendick, T.H. (1976). Personal space, sex of experimenter and locus of control in normal and delinquent adolescents. Psychological Reports, 38, 383-387.

Bellak, L. & Goldsmith, L.A. (1984). The broad scope of ego function assessment. New York: Wiley.

Bielfeld, R.I. (1997). An ecosystemic understanding of the meaning of home: A psychological study. Ongepubliseerde meesterstesis, Departement Sielkunde: Universiteit van Pretoria.

Bothma, A.C. & Schepers, J. M. (1997). The role of locus of control and achievement motivation in the work performance of black managers. Journal of Industrial Psychology, 23(3), 44-52.

Burns, D.P. (1991). Focusing on ego strengths. Archives of Psychiatric Nursing, 5(4), 202-208.

Caplan, G. (Ed.) (1961). Prevention of mental disorders in children. New York: Basic Books.

Caplan, G. (1974). Support Systems and community mental health. New York: Behavioural Publications.

Caplan, G. (1989). Population-oriented psychiatry. New York: Human Sciences Press.

Cattell, R.B. (1957). Personality and motivation structure and measurement. New York: World Book.

Cattell, R.B. & Tatsuoka, M.W. (1980). Handbook for the sixteen personality questionnaire. Champaign institute for personality and ability testing. Illinois: Mifflin.

Cernovsky, Z. (1984). Ego strength scale level and correlates of MMPI elevation: Alcohol abuse versus MMPI scores in treated alcoholics. Journal of Clinical Psychology, 40, 1502-1509.

Chandler, T.A. (1975). Locus of control: A proposal for change. Psychology in the Schools, 12, 334-339.

- Cohen, J.M. & Cohen, M.J. (1960). The New Penguin Dictionary of Quotations. England: Viking.
- Combrink, J. (1993). Daar is 'n spreekwoord wat sê - uit ander tale en uit Afrikaans. Pretoria: Van Schaik.
- Corsini, R.J. & Wedding, D. (1989). Current psychotherapies. United States of America: F.E. Peacock.
- Covey, S.R. (1989). The seven habits of highly effective people. London: Simon & Schuster.
- Covey, S.R. (1990). Principle-centered leadership. London: Simon & Schuster.
- Cronbach, L.J. (1975). Beyond the two disciplines of scientific psychology. American Psychologist, 30, 116-127.
- Dawson, J. (1999). The Turtle Pages. Afgetrek 25 Januarie 1999 van die Wêreldwye Web: <http://www.geocities.com/Heartland/Plains/3550/index.html>
- Donnelly, J.H., Ivancevich, J.M. & Gibson, J.L. (1994). Fundamentals of management. New York: Irwin / Mc-Graw.
- Ducette, J. & Wolk, S. (1972). Locus of control and extreme behaviour. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 39 (2), 253-258.
- Duke, M.P. & Fenhagen, E. (1975). Self-parental alienation and locus of control in delinquent girls. Journal of Genetic Psychology, 127, 103-107.
- Eitzen, D.S. (1974). Impact of behavior modification techniques on locus of control of delinquent boys. Psychological Reports, 35, 1317-1318.

Epstein, R. & Komorita, S.S. (1971). Self-esteem, success-failure, and locus of control in Negro children. Developmental Psychology, 4, 2-8.

Erchul, W.P. (Red.) (1993). Consultation in community, school and organizational practice. Washington: Taylor and Francis.

Erikson, E.H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton.

Fagan, M. (1979). Courage of Jay van Deventer. Reader's Digest, 150(898), 25-30.

Felner, R.D., Leonard, A.J., Moritsugu, J.N. & Faber, S.S. (Reds) (1983). Preventive psychology, theory, research and practice. New York: Pergamon Press.

Fiedeldej-Van Dijk, C. (1993). Differentiation as a basis for research methodology: Developing the indingilizi structured observation technique. Doctoral thesis – Department of Psychology: University of Pretoria.

Fiedeldej-Van Dijk, C. (1997). User guidelines for research methodology in the social sciences: An ecosystemic theoretical perspective. In: M. Terre Blanche & J. Kruger (red), The body politic: Proceedings of the 2nd annual South African qualitative methods conference (pp. 183-188). Johannesburg: Universiteit van die Witwatersrand.

Fishman, D.B. (1991). Introduction to the experimental versus the pragmatic paradigm in evaluation. Evaluation and Program Planning, 14, 353-363.

Frank, M. (Red) (1982). Primary prevention for children and families. New York: Haworth Press.

Freud, S. (1938). The transformations of puberty. In A.A. Brill (Red), The basic writings of Sigmund Freud, (p. 604). New York: Norton.

Friedman, M. & Rosenman, R.H. (1974). Type A: Your behavior and your heart. New York: Knopf.

Fromm, E. (1955). The sane society. New York: Rinehart.

Gahlaut, D. Srivastava, V.K. & Rastogi S.W. (1993). A pre and postoperative evaluation of ego strength in neurosurgical and surgical patients. Indian Journal of Clinical Psychology, 20(2), 119-121.

Gilmore, T. (1978). Locus of control as a mediator of adaptive behavior in children and adolescents. Canadian psychological review. 19(1), 1-26.

Groenewald, A.E. (1995). Toeriste se belewenisse van waterlandskappe in die Nasionale Krugerwildtuin: 'n Ekosistemiese studie. Ongepubliseerde meersterstesis. Departement Sielkunde: Universiteit van Pretoria.

Guba, E.G. & Lincoln, Y.S. (1989). Fourth generation evaluation. London: Sage.

Gudykunst, W.B. & Kim, Y.Y. (1984). Methods for intercultural communication research. London: Sage.

Guntrip, H. (1973). Psychoanalytic theory, therapy and the self. New York: Basic Books.

Haley, J. (1980). Leaving home. New York: McGraw-Hill.

Hanson, B.G. (1995). General systems theory beginning with wholes. Canada: Taylor & Francis.

Hayes, R. (1995) Colour in Media. Afgetrek 21 Januarie 1999 van die Wêreldwye Web: <http://www/rcc/ryerson.ca/schools/rta/brd038/papers/1995/rhayes.htm>

Hoffman, L. (1981). Foundation of family therapy. New York: Basic Books.

Ittenbach, R.F. & Harrison, P.L. (1990). Predicting ego strength from problem solving ability of college students. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 23, 128-136.

Janoski, M.L. (1984). The ecosystemic perspective in clinical assessment and intervention. In W.A. O'Connor & B. Lubin (Ed.), Ecological approaches to clinical and community psychology (pp. 41-56). New York: John Wiley & Sons.

Jourard, S.M. (1963). Personal adjustment and approach through the study of healthy personality. London: The Macmillan.

Kane, R.P. (1982). The family role in primary prevention. In M. Frank (Ed.), Primary prevention for children and families (pp. 27-34). New York: Haworth Press.

Keeney, B.P. (1983). Aesthetics of change. New York: Guilford.

Kendall, P.C., Finch, A.J. & Mahoney, J. (1976). Factor specific differences in locus of control for emotionally disturbed and normal children. Journal of Personality Assessment, 40, 42-45.

Kluckhohn, C. & Murray, H.A. (1948). Personality in nature, society and culture. New York: Knopf.

Kobasa, S.C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journal of Personality and Social Psychology. 42, 707-717.

Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 37, 1-11.

La Montagne, L.L. & Hepworth, J.T. (1991). Issues in the measurement of children's locus of control. Western Journal of Nursing Research, 13(1), 67-83.

Lefcourt, H.M. (1982). Locus of control: Current trends in theory and research. (2^{de} uitgawe). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Levenson, H. & Miller, J. (1976). Multidimensional locus of control in sociopolitical activists of conservative and liberal ideologies. Journal of Personality and Social Psychology, 33, 199-208.

Levine, R.L. & Fitzgerald, H.E. (Eds.) (1992). Analysis of dynamic and psychological systems: Basic approaches to general systems, dynamic systems, and cybernetics. New York: Plenum Press.

Levine, R.L. & Fitzgerald, H.E. (Eds.) (1992). Analysis of dynamic and psychological systems: Methods and applications. New York: Plenum Press.

Lifshitz, M. (1973). Internal-external locus of control dimension as a function of age and the socialization milieu. Child Development, 44, 538-546.

Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1985). Naturalistic inquiry. London: Sage.

Louw, D.A. (1990). Menslike Ontwikkeling. (2^{de} uitgawe). Pretoria: HAUM.

Maddi, S. (1980). Personality theories: A comparative analysis. Homewood: Dorsey Press.

Masterpasqua, F. & Perna, P.A. (Eds.) (1997). The psychological meaning of chaos. Translating theory into practice. Washington, D.C.: APA.

McMullin, E. (1974). Two faces of science. Review of Metaphysics, 27(6), 267-285.

Miller, S.B. (1987). A comparison of methods of inquiry. Bulletin of the Menninger Clinic. A Journal for the Mental Health Professions, 51(6), 505-518.

Millon, T. (1973). Theories of psychopathology and personality. Philadelphia: Saunders.

Minuchin, S. (1974). Families and family therapy. London: Tavistock.

Mischel, W. (1976). Introduction to personality. New York: Holt, Rinehart en Winston.

Muller, P., Claassen, G. & Van Tonder, M. (1983). Die Groot Afrikaanse Aanhalingsboek. Kaapstad: Human & Rousseau.

Nahemow, I. & Mann, G. (1982). Primary prevention interventions with families that have young children: Theory and practice. In M. Frank (Ed.), Primary prevention for children and families (pp. 13-19). New York: Haworth Press.

Nehrke, M.F., Bellucci, G. & Gabriel, S.J. (1978). Death anxiety, locus of control and life satisfaction in the elderly: toward a definition of ego integrity. Omega, 8(4), 359-368.

Nixon, S.J. & Kanak, N.J. (1982). Ego strength and methods of learning associations. Bulletin of the Psychonomic Society, 19(4), 205-208.

Patton, M.Q. (1990). Qualitative evaluation and research methods. Newbury Park: Sage.

Perry, W., Viglione, D. & Braff, D. (1992). The ego impairment index and schizophrenia: A validation study. Journal of Personality Assessment, 59(1), 165-175.

Perry, W. & Viglione D. (1991). The ego impairment index as a predictor of outcome in melancholic depressed patients treated with tricyclic antidepressants. Journal of Personality Assessment, 56(3), 487-501.

Phares, E.J. (1976). Locus of control in personality. New Jersey: General Learning Press.

Phares, E.J. (1984). Introduction to personality. Ohio: C.E. Merrill.

Plug, C., Meyer, W.F., Louw, D.A. & Gouws, L.A. (1979). Psigologie woordeboek. (2^{de} uitgawe). Johannesburg: McGraw-Hill.

Price, R.H., Ketterer, R.F., Bader, B.G. & Monahan, J. (1980). Prevention in mental health. Beverly Hills: Sage Publications.

Reid, D.W. (1984). Participatory control and the chronic-illness adjustment process. In Lefcourt, H.M. (Red.). Research with the locus of control construct, 3, 361-389. Orlando, FL: Academic Press.

Reimanis, G. (1974). Effects of locus of reinforcement control modification procedures in early graders and college students. Journal of Educational Research, 68, 124-127.

Rosenbaum, M. (Red.) (1990). Learned resourcefulness. New York: Springer.

Rotter, J. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43, 56-67.

Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs, 80(1), whole no. 609, 1-28.

Sanford, N. (1970). Issues in personality theory. San Francisco: Jossey-Bass.

Schmidt, L. & Hunter, J.E. (1998). The validity and utility of selection methods in personnel psychology: Practical and theoretical implications of 85 years of research findings. Psychological Bulletin, 124(2), 262-274.

Schorr, D. & Rodin, J. (1984). Motivation to control one's environment in individuals with obsessive-compulsive, depressive and normal personality traits. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 1148-1161.

Seifert, K.L. & Hoffnung, R.J. (1987). Child and adolescent development. Boston: Houghton Mifflin.

Sharpe, D.T. (1974). The Psychology of Color and Design. Chicago: Nelson-Hall.

Shneiderman, M.V. (1988). Empirical studies of procedures for forming group expert judgements. Moscow: Plenum.

Shore, M.F. Milgram, N.A. & Malasky, C. (1971). The effectiveness of an enrichment program for disadvantaged young children. American Journal of Orthopsychiatry, 41, 442-449.

Simpson, J.A. & Weiner, E.S.C. (1989). The Oxford English Dictionary. (2^{de} uitgawe). Oxford: Clarendon Press.

Smit, G.J. (1981). Psigometrika. Pretoria: HAUM.

Stewart van Leeuwen, M.S. (1985). The person in psychology. London: Inter-Varsity Press.

Strickland, B.R. (1973). Delay of gratification and internal locus of control in children. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 40, 338.

Strumpfer, D.J.W. (1991, March). Self-direction. University of Cape Town, Cape Town. Extracted from: Strumpfer, D.J.W. (1988, September). Salutogenesis: A new paradigm. Paper presented at annual congress, Psychological Association of South Africa, Bloemfontein.

Strumpfer, D.J.W. (1995). The origins of health and strength: from *salutogenesis* to *fortigenesis*. South African Journal of Psychology, 25(2), 81-87.

Sykes, W. (1990). Validity and reliability in qualitative market research: A review of the literature. Journal of the Market Research Society, 32, 289-328.

Tyler, J.D. & Holsinger, D.N. (1975). Locus of control differences between rural American Indian and white children. Journal of Social Psychology, 95, 149-155.

Wagener, J.L. & Taylor, S.E. (1986). What else could I have done? Patients' responses to failed treatment decisions. Health Psychology, 5, 481-496.

Watzlawick, P., Weakland, J. & Fisch, R. (1974). Change: Principles of problem formation and problem resolution. New York: Norton.

White, R.W. (1957). Adler and the future of ego psychology. Journal of Individual Psychology, 13, 112-124.

Zytoskee, A., Strickland, B.R. & Watson, J. (1971). Delay of gratification and internal versus external control among adolescents of low socio-economic status. Developmental Psychology, 4, 93-98.

BYLAE A

EVALUASIE VAN 'N KONSEPHULPMIDDEL OOR GESONDE PERSOONLIKHEIDSFUNKSIONERING

Inleidende verduideliking en motivering tot deelname

Die doel van hierdie werksdokument is om u insette vir 'n konsephulpmiddel oor gesonde persoonlikheidsfunksionering te verkry. Gesonde funksionerende persone word gekenmerk aan hulle vaardighede wat hul in staat stel om gebalanseerd in hul wêreld te kan leef. Hierdie hulpmiddel sal opvoeders help om hul bestaande kennis oor die onderwerp uit te brei en prakties toepasbaar te maak.

Hierdie werksdokument is 'n konsep waaruit die hulpmiddel saamgestel sal word. U insette as geïdentifiseerde kundige op dié terrein is belangrik, sodat ons hierdie materiaal tot op so 'n vlak kan ontwikkel dat dit toeganklik vir opvoeders in die breë is.

Wat van u verwag word:

- * Maak u vertrouwd met elkeen van die tien kernidees wat omskryf word
- * Skryf u eie idees oor die tien kernidees, in die ruimte wat daarvoor voorsiening maak
- * Beoordeel dan die daaropvolgende stellings op 'n vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak waar:

0 = 0% (geen bydrae)

1 = 1 – 20% (bykans geen bydrae)

2 = 21 – 40% (klein bydrae)

3 = 41 – 60% (matige bydrae)

4 = 61 – 80% (groot bydrae)

5 = 81 – 100% (wesentliche bydrae)

- * Laastens moet u kommentaar lewer oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidees, asook die geformuleerde gedragstellings.

I. DOELWITBEREIKING

Dit is die vermoë om 'n doelwit wat waardevol, belangrik of noodsaaklik is te kan bereik, terwyl ander mense se regte en behoeftes in ag geneem word.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i.

ii.

iii.

iv.

v.



2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegte skaal byderhand).

GEDRAG WAT DOELWITBEREIKING ONDERSTEUN		0	1	2	3	4	5
i.	Stel jou korttermyn doelwitte konkreet, met ander woorde formuleer spesifiek wat jy nou wil bereik.						
ii.	Stel jou langtermyn doelwitte konkreet, met ander woorde formuleer spesifiek wat jy mettertyd wil bereik.						
iii.	Werk aktief aan die bereiking van jou doelwitte, met ander woorde deel dit wat jy wil bereik in hanteerbare take op.						
iv.	Stel die moeiliker doelwitte voorop, met ander woorde identifiseer en voltooi die moeiliker dele van die taak eerste.						
v.	Stel jouself positief in, met ander woorde glo dat jy jou doelwitte sal kan bereik.						
vi.	Visualiseer sukses, met ander woorde sien voor jou geestesog hoe jy jou doelwitte reeds bereik het.						
vii.	Neem die mense om jou in ag wanneer jy doelwitte formuleer, met ander woorde vergewis jou van hulle belange en behoeftes.						
viii.	Verwag die gevolge van jou doelwitte, met ander woorde oorweeg die moontlikheid dat jou doelwitte jouself of ander kan benadeel.						

3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:

II. PERSOONLIKE BEHEER

Dit is om verantwoordelikheid vir jou eie gedrag te aanvaar, sowel as die gevolge wat dit vir jouself en vir ander kan inhou.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i. _____

ii. _____

iii. _____

iv. _____

v. _____

2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegte skaal byderhand).												
GEDRAG WAT PERSOONLIKE BEHEER ONDERSTEUN						0	1	2	3	4	5	
i.	Tree verantwoordelik op, met ander woorde dink voor jy doen.											
ii.	Kom jou ondernemings na, met ander woorde doen wat jy belowe het.											
iii.	Bring jou gevoelens en denke in balans met mekaar, met ander woorde as jy dink oor sake, maak seker dat jy jou gevoelens ook in ag neem.											
iv.	Korttermynbehoefte moet opgeweeg word teen langtermynvoordele, met ander woorde pas wat jy wil bereik aan of stel dit uit vir groter gewin, indien nodig.											
v.	Handhaaf die oortuiging dat jy keuses het, met ander woorde al het jy nie altyd beheer oor jou omstandighede nie, kan jy altyd kies hoe jy daarvoor dink en voel.											
3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:												

III. REALITEITSTOETSING

Dit is die vermoë om, terwyl jy waarnemings maak en idees vorm, te besef en te waardeer dat daar baie verskillende waarnemings en sienings oor dieselfde sake, mense en dinge kan bestaan. Jou gedrag moet met inagneming hiervan, toepaslik wees.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i.

ii.

iii.

iv.

v.

2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegde skaal byderhand).

GEDRAG WAT REALITEITSTOETSING ONDERSTEUN		0	1	2	3	4	5
i.	Wees oortuig dat jy jouself binne jou omgewing kan handhaaf, met ander woorde weet dat jy 'n bydrae kan maak ten spyte van jou eie tekortkomings en beperkings.						
ii.	Beoordeel die toepaslikheid van jou gedrag, met ander woorde pas dit wat jy sê en doen by die situasie aan.						
iii.	Wees sensitief vir die atmosfeer wat in 'n situasie heers, met ander woorde let op na wat ander sê en doen sodat jy sal weet watter stappe die situasie verg en dit wat jy dink, voel, sê en doen daarvolgens kan rig.						
iv.	Waardeer die uniekheid van mense, met ander woorde hou daarvan dat mense verskillend dink, doen en voel.						
v.	Aanvaar die maak van foute as deel van menslikheid met ander woorde vergewe ander hulle foute, erken en vergewe jou eie foute, leer daaruit en indien moontlik, stel dit reg.						
vi.	Beoordeel die sosiaal-aanvaarbaarheid van jou gedrag, met ander woorde wees ingestel op terugvoer uit jou omgewing oor die opbouendheid van dit wat jy sê en doen.						
vii.	Leef optimaal in jou wêreld, met ander woorde buiten jou eie bydraes, identifiseer en gebruik jou hulpbronne om die beste van 'n situasie te maak.						

3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:

IV. BUIGSAAMHEID VAN DENKE EN GEDRAG

Dit is die vermoë om buigsaam te wees deur verskillende alternatiewe te kan oorweeg, sodat toepaslike oplossings gegenerer en aanpassings gemaak kan word in die wêreld waarin jy leef.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i. _____

ii. _____

iii. _____

iv. _____

v. _____

2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegde skaal byderhand).											
GEDRAG WAT BUIGSAAMHEID VAN DENKE EN GEDRAG ONDERSTEUN						0	1	2	3	4	5
i.	Beskou sosiale interaksies as 'n deelnemende proses, met ander woorde wees bereid om te neem van en te gee aan ander.										
ii.	Akkommodeer verskeidenheid in mense, met ander woorde aanvaar dat jou gevoelens of opinies nie die enigste of noodwendig die korrekte is, of hoef te wees nie.										
iii.	Vermy stereotipes, met ander woorde neem genoeg feite in ag voordat jy sê en doen.										
iv.	Wees buigsaam in die handhawing van reëls, met ander woorde maak plek vir die uitsondering op die reël, of beskou die reël as 'n riglyn.										
3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:											

V. PERSOONLIKE STAMINA

Dit is die vermoë om, met inagneming van jou fisiese en sosiale realiteite, toegewyd vol te hou met dit wat jy wil bereik.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i. _____

ii. _____

iii. _____

iv. _____

v. _____

2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegde skaal byderhand).												
GEDRAG WAT PERSOONLIKE STAMINA ONDERSTEUN						0	1	2	3	4	5	
i.	Aanvaar die onvoorspelbaarheid van die lewe, met ander woorde beskou inligting en gebeure wat anders uitwerk as wat jy verwag het, as anders en nie noodwendig as negatief nie.											
ii.	Lê volharding aan die dag, met ander woorde hou doelgerig vol met opbouende aktiwiteite, ten spyte van stres, frustrasies, behoeftes en emosies.											
iii.	Monitor jou gedrag sodat dit nie gedisorganiseerd raak nie, met ander woorde vra jouself voortdurend af of jou gedrag steeds op koers en toepaslik is.											
iv.	Wees daarop ingestel om self rigting aan jou lewe te gee, met ander woorde beskou jou eie pogings en insette as die belangrikste faktore vir sukses of mislukking.											
v.	Persoonlike ideale moet in lyn wees met sosiale realiteite, met ander woorde toets of dit wat jy wil bereik opbouend vir almal is.											
3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:							<hr/> <hr/> <hr/>					

VI. PRODUKTIEWE INGESTELDHEID

Dit is 'n ingesteldheid om jou persoonlike ervaring voortdurend uit te brei en lewenskragtig te leef, sodat jy optimaal in jou wêreld kan funksioneer.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i.

ii.

iii.

iv.

v.



2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegde skaal byderhand).							
GEDRAG WAT PRODUKTIEWE INGESTELDHEID ONDERSTEUN		0	1	2	3	4	5
i.	Leef aktief, met ander woorde neem deel aan 'n verskeidenheid van gesprekke en aksies.						
ii.	Streef daarna om sosiaal betrokke by ander te wees, met ander woorde luister en slaan ag op ander se gevoelens en gedagtes.						
iii.	Betrek ander by jou wêreld, met ander woorde vertel vir belangrike persone van dit wat jy voel en dink.						
iv.	Leef lewenskragtig, met ander woorde wees aktief in die uitlewing en verbetering van jou vaardighede, werkroetines, belangstellings en stokperdjies.						
v.	Hanteer komplekse eise en verantwoordelikhede produktief, met ander woorde voer moeilike take uit deur hulle af te breek in hanteerbare stappe en hulpbronne te gebruik.						
3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:							

VII. POSITIEWE SELFSIENING

Dit is die vertroue dat jy op 'n regmatige plek in jou wêreld aanspraak kan maak en dat jy 'n sinvolle bydrae kan lewer.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i. _____

ii. _____

iii. _____

iv. _____

v. _____

2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegde skaal byderhand).												
GEDRAG WAT POSITIEWE SELFSIENING ONDERSTEUN						0	1	2	3	4	5	
i.	Wees positief ingestel ten opsigte van jou vaardighede en vermoëns, met ander woorde glo dat <i>jy kan</i> .											
ii.	Brei jou selfaanwending voortdurend uit, met ander woorde fokus op jou sterkpunte en talente en wend dit aan.											
iii.	Sien die maak van foute as menslik, met ander woorde moenie vasgevang bly in foute wat jy gemaak het nie, maar fokus daarop om daaruit te leer.											
iv.	Beskou wedersydse afhanklikheid as deel van menswees, met ander woorde aanvaar dat alle mense, insluitende jy, met tye ander mense hulp mag gebruik.											
3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:												

VIII. INTERPERSOONLIKE EFFEKTIWITEIT

Dit is die vermoë om verhoudings op so 'n wyse te handhaaf dat dit nie ten koste van jouself of ander sal wees nie.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i.

ii.

iii.

iv.

v.

2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegde skaal byderhand).							
GEDRAG WAT INTERPERSOONLIKE EFFEKTIWITEIT ONDERSTEUN		0	1	2	3	4	5
i.	Vermyn en/of beperk negatiewiteit in jou sosiale uitlewing, met ander woorde bou jou verhoudings eerder op as dat jy dit afbreek.						
ii.	Klaar misverstande tussen jou en ander mense op, met ander woorde praat reguit en eerlik met ander indien jy van hulle verskil.						
iii.	Wees empaties, met ander woorde leef jou in ander se gedagtes en gevoelens in.						
iv.	Oorweeg die sinvolheid van die ondersteuning wat jy gee en ontvang, met ander woorde beoordeel of wedersydse bydraes tot voordeel van beide partye is.						
v.	Aanvaar kommunikasie as die basis van verhoudings, met ander woorde hou gereelde en betekenisvolle interaksie met ander.						
vi.	Wees ingestel op die atmosfeer wat in sosiale situasies heers, met ander woorde pas jou gedrag aan by dit wat jy in die situasie waarneem.						
3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:							



IX. OUTONOMIE

Dit is die oortuiging dat alle mense oor die potensiaal beskik om outonoom te kan funksioneer.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i. _____

ii. _____

iii. _____

iv. _____

v. _____

2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegde skaal byderhand).											
GEDRAG WAT OUTONOMIE ONDERSTEUN						0	1	2	3	4	5
i.	Neem verantwoordelikheid vir jou lewe, met ander woorde al kan jy nie altyd jou omstandighede kies nie, het jy 'n keuse hoe jy daaroor dink en voel.										
ii.	Wees daarop ingestel om nie weerloos te staan teen die invloed van nuwe inligting en gebeure nie, met ander woorde dink aan wat nuwe inligting en gebeure vir jou kan beteken.										
iii.	Wees selfstandig, met ander woorde tree self op 'n realistiese wyse op.										
iv.	Handhaaf jou persoonlike outonomie op so 'n wyse dat dit jou nie van ander vervreem nie, met ander woorde tree self maar op 'n opbouende wyse op.										
3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:							<hr/> <hr/> <hr/>				

X. INTEGRASIEVERMOË

Dit is die vermoë om dubbelsinnigheid te verdra en om situasies op waarskynlikhede, eerder as sekerhede, te evalueer.

1. Beskryf kortliks die gedrag wat u dink nodig is om bogenoemde kernidee te verwesenlik:

i.

ii.

iii.

iv.

v.



2. Beoordeel die volgende stellings op die vyf-puntskaal volgens die mate waartoe dit 'n bydrae tot die kernidee maak (hou aangehegde skaal byderhand).												
GEDRAG WAT INTEGRASIEVERMOë ONDERSTEUN						0	1	2	3	4	5	
i.	Versoen jousef met teenstrydighede, met ander woorde beleef andersheid as anders en nie noodwendig as bedreigend nie.											
ii.	Beskou tekortkomings as menslik, met ander woorde aanvaar jou eie asook ander se tekortkomings.											
iii.	Plaas gebeure in konteks, met ander woorde verreken alle moontlike faktore wat tot gebeure kan bydra.											
iv.	Aanvaar die kompleksiteit van menslike gedrag en sosiale situasies, met ander woorde leer om 'n verskeidenheid van inligting en eise gelyktydig te hanteer.											
3. Gee asseblief u kommentaar oor die tegniese formulering (taal, woordkeuse, ensovoorts) van die kernidee, asook die geformuleerde gedragstellings:												

BYLAE B

BIOGRAFIESE GEGEWENS VAN FOKUSGROEPE

GROEP A = 6 Ouers
Vroulik
Almal getroud, is ouers van kinders
Ouderdomsgroep: 34 - 51 jaar

Respondent 1 = 34 jaar (A1)
2 = 51 jaar (A2)
3 = 50 jaar (A3)
4 = 43 jaar (A4)
5 = 29 jaar (A5)
6 = 38 jaar (A6)

GROEP B = 6 Laerskoolonderwysers
Vroulik
Almal getroud, is ouers van kinders
Ouderdomsgroep: 35 - 43 jaar

Respondent 1 = 40 jaar (B1)
2 = 35 jaar (B2)
3 = 40 jaar (B3)
4 = 43 jaar (B4)
5 = 41 jaar (B5)
6 = 35 jaar (B6)

GROEP C = 6 Hoërskoolonderwysers
Vroulik - 4 getroud, is ouers van kinders
- 2 ongetroud
Ouderdomsgroep: 26 - 45 jaar

Respondent 1 = 45 jaar (C1)
2 = 34 jaar (C2)
3 = 36 jaar (C3)
4 = 26 jaar (C4)
5 = 43 jaar (C5)
6 = 42 jaar (C6)

GROEP D = 6 Ouers
Vroulik, almal getroud, is ouers van kinders
Ouderdomsgroep: 30 - 43 jaar

Respondent 1 = 30 jaar (D1)
2 = 40 jaar (D2)
3 = 38 jaar (D3)
4 = 41 jaar (D4)
5 = 43 jaar (D5)
6 = 36 jaar (D6)

GROEP E = 4 Professionele persone (sielkundiges)
Vroulik
Almal is ouers - 1 enkelouer
- 3 getroud
Ouderdomsgroep: 37 - 60 jaar

Respondent 1 = 55 jaar (E1)
2 = 60 jaar (E2)
3 = 37 jaar (E3)
4 = 48 jaar (E4)

GROEP F = 4 Professionele persone (sielkundiges)
Vroulik, almal is getroud - 3 ouers
- 1 kinderloos
Ouderdomsgroep: 28 - 40 jaar

Respondent 1 = 38 jaar (F1)
2 = 28 jaar (F2)
3 = 40 jaar (F3)
4 = 37 jaar (F4)

BYLAE C

VERKLARING VAN KODERING

1. 5-PUNTSKAAL

I. GEDRAG WAT DOELWITBEREIKING ONDERSTEUN

- I (i) = Stel jou korttermyn doelwitte konkreet met ander woorde, formuleer spesifiek wat jy nou wil bereik.
- I (ii) = Stel jou langtermyn doelwitte konkreet met ander woorde, formuleer spesifiek wat jy mettertyd wil bereik.
- I (iii) = Werk aktief aan die bereiking van jou doelwitte met ander woorde, deel dit wat jy wil bereik in hanteerbare take op.
- I (iv) = Stel die moeiliker doelwitte voorop met ander woorde, identifiseer en voltooi die moeiliker dele van die taak eerste.
- I (v) = Stel jouself positief in met ander woorde, glo dat jy jou doelwitte sal kan bereik.
- I (vi) = Visualiseer sukses met ander woorde, sien voor jou geestesoog hoe jy jou doelwitte reeds bereik het.
- I (vii) = Neem die mense om jou in ag wanneer jy doelwitte formuleer met ander woorde, vergewis jou van hulle belange en behoeftes.
- I (viii) = Berei jouself voor vir die gevolge van jou doelwitte met ander woorde, oorweeg die moontlikheid dat jou doelwitte jouself of ander kan benadeel.

II. GEDRAG WAT PERSOONLIKE BEHEER ONDERSTEUN

- II (i) = Tree verantwoordelik op met ander woorde, dink voor jy doen.
- II (ii) = Kom jou ondernemings na met ander woorde, doen wat jy belowe het.
- II (iii) = Bring jou gevoelens en denke in balans met mekaar met ander woorde, as jy dink oor sake maak seker dat jy gevoelens ook in ag neem.
- II (iv) = Korttermynbehoefes moet opgeweeg word teen langtermynvoordeel met ander woorde, pas wat jy wil bereik aan of stel dit uit vir groter gewin indien nodig.
- II (v) = Handhaaf die oortuiging dat jy keuses het, met ander woorde, al het jy nie altyd beheer oor jou omstandighede nie kan jy altyd kies hoe jy daarvoor dink en voel.

III. GEDRAG WAT REALITEITSTOETSING ONDERSTEUN

- III (i) = Wees oortuig dat jy jouself binne jou omgewing kan handhaaf met ander woorde, weet dat jy 'n bydrae kan maak ten spyte van jou eie tekortkomings en beperkings.
- III (ii) = Beoordeel die toepaslikheid van jou gedrag met ander woorde, pas dit wat jy sê en doen by die situasie aan.
- III (iii) = Wees sensitief vir die atmosfeer wat in 'n situasie heers met ander woorde, let op na wat ander sê en doen, sodat jy sal weet watter stappe die situasie verg en dit wat jy dink, voel, sê en doen daarvolgens kan rig.
- III (iv) = Waardeer die uniekheid van mense met ander woorde, hou daarvan dat mense verskillend dink, doen en voel.

- III (v) = Aanvaar die maak van foute as deel van menslikheid met ander woorde, vergewe ander hulle foute, erken en vergewe jou eie foute, leer daaruit en indien moontlik, stel dit reg.
- III (vi) = Beoordeel die sosiaal-aanvaarbaarheid van jou gedrag met ander woorde, wees ingestel op terugvoer uit jou omgewing oor die opbouendheid van dit wat jy sê en doen.
- III (vii) = Leef optimaal in jou wêreld, met ander woorde buiten jou eie bydraes, identifiseer en gebruik jou hulpbronne om die beste van 'n situasie te maak.

IV. GEDRAG WAT BUIGSAAMHEID VAN DENKE EN GEDRAG ONDERSTEUN

- IV (i) = Beskou sosiale interaksies as 'n deelnemende proses met ander woorde, wees bereid om van ander te neem en te gee.
- IV (ii) = Akkommodeer verskeidenheid in mense, met ander woorde aanvaar dat jou gevoelens of opinies nie die enigste of noodwendig die korrekte is, of hoef te wees nie.
- IV (iii) = Vermy stereotipes met ander woorde, neem genoeg feite in ag voordat jy sê en doen.
- IV (iv) = Wees buigsaam in die handhawing van reëls met ander woorde, maak plek vir die uitsondering op die reël, of beskou die reël as 'n riglyn.

V. GEDRAG WAT PERSOONLIKE STAMINA ONDERSTEUN

- V (i) = Aanvaar die onvoorspelbaarheid van die lewe met ander woorde, beskou inligting en gebeure wat anders uitwerk as wat jy verwag het, as anders en nie noodwendig as negatief nie.



- V (ii) = Lê volharding aan die dag met ander woorde hou doelgerig vol met opbouende aktiwiteite, ten spyte van stres, frustrasies, behoeftes en emosies.
- V (iii) = Monitor jou gedrag sodat dit nie gedisorganiseerd raak nie met ander woorde, vra jouself voortdurend af of jou gedrag steeds op koers en toepaslik is.
- V (iv) = Wees daarop ingestel om self rigting aan jou lewe te gee met ander woorde, beskou jou eie pogings en insette as die belangrikste faktore vir sukses of mislukking.
- V (v) = Persoonlike ideale moet in lyn wees met sosiale realiteite met ander woorde, toets of dit wat jy wil bereik opbouend vir almal is.

VI. GEDRAG WAT PRODUKTIEWE INGESTELDHEID ONDERSTEUN

- VI (i) = Leef aktief, met ander woorde, neem deel aan 'n verskeidenheid van gesprekke en aksies.
- VI (ii) = Streef daarna om sosiaal betrokke by ander te wees, met ander woorde, luister en slaan ag op ander se gevoelens en gedagtes.
- VI (iii) = Betrek ander by jou wêreld met ander woorde, vertel vir belangrike persone van dit wat jy voel en dink.
- VI (iv) = Leef lewenskragtig, met ander woorde wees aktief in die uitlewing en verbetering van jou vaardighede, werkroetines, belangstellings en stokperdjies.
- VI (v) = Hanteer komplekse eise en verantwoordelikhede produktief met ander woorde, voer moeilike take uit deur hulle af te breek in hanteerbare stappe en hulpbronne te gebruik.

VII. GEDRAG WAT POSITIEWE SELFSIENING ONDERSTEUN

- VII (i) = Wees positief ingestel ten opsigte van jou vaardig-
hede en vermoëns met ander woorde, glo dat *jy*
kan.
- VII (ii) = Brei jou selfaanwending voortdurend uit met
ander woorde, fokus op jou sterkpunte en talente
en wend dit aan.
- VII (iii) = Sien die maak van foute as menslik met ander
woorde, moenie vasgevang bly in foute wat jy
gemaak het nie, maar fokus daarop om daaruit te
leer.
- VII (iv) = Beskou wedersydse afhanklikheid as deel van
menswees met ander woorde, aanvaar dat alle
mense, insluitende jy, met tye ander mense se hulp
mag gebruik.

VIII. GEDRAG WAT INTERPERSOONLIKE EFFEKTIWITEIT
ONDERSTEUN

- VIII (i) = Vermy en/of beperk negatiwiteit in jou sosiale
uitlewing met ander woorde, bou jou verhoudings
eerder op as dat jy dit afbreek.
- VIII (ii) = Klaar misverstande tussen jou en ander mense op
met ander woorde, praat reguit en eerlik met ander
indien jy van hulle verkil.
- VIII (iii) = Wees empaties met ander woorde, leef jou in
ander se gedagtes en gevoelens in.
- VIII (iv) = Oorweeg die sinvolheid van die ondersteuning wat
jy gee en ontvang met ander woorde, beoordeel of
wedgesydse bydraes tot voordeel van beide partye
is.
- VIII (v) = Aanvaar kommunikasie as die basis van verhou-



dings met ander woorde, hou gereelde en betekenisvolle interaksie met ander.

VIII (vi) = Wees ingestel op die atmosfeer wat in sosiale situasies heers met ander woorde, pas jou gedrag aan by dit wat jy in die situasie waarneem.

IX. GEDRAG WAT OUTONOMIE ONDERSTEUN

IX (i) = Neem verantwoordelikheid vir jou lewe, met ander woorde, al kan jy nie altyd jou omstandighede kies nie, het jy 'n keuse hoe jy daarvoor dink en voel.

IX (ii) = Wees daarop ingestel om nie weerloos te staan teen die invloed van nuwe inligting en gebeure nie met ander woorde, dink aan wat nuwe inligting en gebeure vir jou kan beteken.

IX (iii) = Wees selfstandig met ander woorde, tree self maar op 'n realistiese wyse op.

IX (iv) = Handhaaf jou persoonlike outonomie op so 'n wyse dat dit jou nie van ander vervreem nie, met ander woorde, tree self maar op 'n opbouende wyse op.

X. GEDRAG WAT INTEGRASIEVERMOë ONDERSTEUN

X (i) = Versoen jouself met teenstrydighede met ander woorde, beleef andersheid as anders en nie noodwendig as bedreigend nie.

X (ii) = Beskou tekortkomings as menslik met ander woorde, aanvaar jou eie, asook ander se tekortkomings.

X (iii) = Plaas gebeure in konteks met ander woorde, verreken alle moontlike faktore wat tot gebeure kan bydra.

X (iv) = Aanvaar die kompleksiteit van menslike gedrag en sosiale situasies met ander woorde, leer om 'n verskeidenheid van inligting en eise gelyktydig te hanteer.

2. SPONTANE BYDRAES

I. DOELWITORIËNTASIE

I DOELFOR = Formulering van doelwitte
I INVLOED = Antisipeer invloed / in ag neem van ander
I MOTIVEE = Motiveer jousef
I BEPLANN = Doen deeglike beplanning
I DEURSET = Deursettingsvermoë, vasbyt

II. PERSOONLIKE BEHEER

II VERANT = Persoonlike verantwoordelikheid
II SELFBE = Selfbeheersing
II INTROS = Introspeksie, ken en aanvaar jousef
II HULPBR = Gebruik hulpbronne
II ERKENN = Gee erkenning aan ander
II KONFLK = Hantering van foute, mislukkings, kritiek en konflik
II VOLHAR = Volharding, deursettingsvermoë

III. REALITEITSTOETSING

III KONTE = Onthou jy is deel van 'n groter geheel, plaas gebeure in konteks
III VERSK = Mense dink en doen verskillend
III ANDER = Neem ander in ag, erken hul bydrae
III VERWY = Vorm 'n verwysingsraamwerk waarteen jy realiteite kan toets
III ONDER = Onderskeidingsvermoë - onderskei tussen koring en kaf

III ATMOS	=	Lees atmosfeer in sosiale situasies
III SELFG	=	Selfgeldig, handhaaf jouself
III FOUTE	=	Beskou foute / mislukkings as deel van die lewe
III INTRO	=	Introspeksie, is my gedrag in lyn / aanvaarbaar?

IV. BUIGSAAMHEID VAN DENKE EN GEDRAG

IV VERSKI	=	Aanvaar dat alle mense verskil
IV HANTEE	=	Aanvaar dat daar meer as een manier is om 'n saak te hanteer
IV INTROS	=	Hou introspeksie, is jou gedrag en denke deurdag
IV INGEST	=	Positiewe lewensingesteldheid
IV BUIGSA	=	Reëls moet aanpasbaar wees en buigsaam toegepas word
IV VERAND	=	Aanvaar verandering en aanpassing, dit is deel van die lewe
IV FOUTEB	=	Erken jou foute, leer daaruit
IV SELFBE	=	Selfvertroue en 'n gesonde selfbeeld rus jou toe om aanpassings te kan maak
IV HUMORS	=	Humor vergemaklik aanpassing
IV KENNIS	=	Brei jou kennis en vaardighede uit
IV MIMPUL	=	Moenie impulsief reageer nie, kontroleer jou emosies en gedrag
IV SENSIT	=	Wees taktvol en lê sensitiwiteit teenoor ander aan die dag
IV BALANS	=	Handhaaf 'n balans tussen jou eie en ander se opinies / insette (albei is belangrik)
IV ONDERS	=	Onderskeidingsvermoë, beoordeel die toepaslikheid van gedrag

V. PERSOONLIKE STAMINA

V VOLHARD	=	Volhard ten spyte van terugslae, volhard doelgerig
V POSINGE	=	Glo in jouself, glo 'ek kan'
V BALANSH	=	Handhaaf 'n balans tussen jou werk en jou ontspanning
V KEUSED0	=	Kies jou doelwitte só dat dit realities en haalbaar is en wees oortuig dat dit is wat jy wil bereik
V MOTIVER	=	Bly gemotiveerd, moedig jouself aan en put ook motivering uit ander
V HULPBRO	=	Maak gebruik van hulpbronne en ondersteuningsisteme
V BEPLANN	=	Beplanning moet deurlopend geskied, sodat jy op koers sal bly
V FIKSHEI	=	Fisiese, intellektuele en geestelike <i>gesondheid en fiksheid</i> dra by tot persoonlike stamina
V VERANTW	=	Leef verantwoordelik ten opsigte van keuse wat jy gemaak het, pas selfbestuur toe en wees ook verantwoordelik in jou interaksie met ander

VI. PRODUKTIEWE INGESTELDHEID

VI SOSIAL	=	Wees positief by ander / gemeenskap betrokke, maak 'n bydrae, maar neem ook van ander, wees aktief en verantwoordelik in sosiale interaksie
VI PERONT	=	Wees ingestel op persoonlike groei en ontwikkeling, brei jou vaardighede en kennis uit
VI AKTIEF	=	Wees aktief, doen dit nou, neem deel, gryp die oomblik



VI BEPLAN	=	Doen deeglike beplanning ten opsigte van jou doelwitte
VI DEURSE	=	Deursettingsvermoë, vasbyt selfs in die lig van struikelblokke
VI BALANS	=	Leer om koring van kaf te onderskei, handhaaf dan 'n balans daartussen
VI MOTIVE	=	Bly gemotiveerd en bly positief ingestel
VI SELFVR	=	Selfverwesenliking en selftevredenheid, stel jouself in om dit wat jy doen na jou beste vermoë te doen en te geniet
VI VERANT	=	Neem verantwoordelikheid ten opsigte van wat jy doen en die effek daarvan

VII. POSITIEWE SELFSIENING

VII SELFA	=	Positiewe selfsiening en selfaanvaarding, skat jouself na waarde en glo in jouself
VII ANDER	=	Lê waardering vir ander se insette aan die dag en wees self daarop ingestel om positief by ander betrokke te wees
VII BALAN	=	Wees gebalanseerd ten opsigte van jou verwagtings, die bydraes wat mense lewer, en die verskil in opinies
VII VERAN	=	Jy is self verantwoordelik om jou eie lewe te bestuur en vir jouself geluk te skep
VII FOUTE	=	Sien foute, kritiek en mislukkings as deel van die lewe, hanteer dit en plaas dit agter jou
VII AKTIE	=	Wees aktief ingestel, doen dinge en ontwikkel jouself
VII MOTIV	=	Motiveer jouself en laat ander jou ook motiveer
VII HUMOR	=	Kweek 'n sin vir humor en lag soms vir jouself

VIII. INTERPERSOONLIKE EFFEKTIWITEIT

- VIII UNIK = Respekteer dat mense verskil en akkomodeer dit
- VIII INTE = Handhaaf die siening dat mense mekaar nodig het, pas jou verhoudings op, wees bereid om te gee en te neem in jou verhoudings
- VIII SENS = Wees sensitief ten opsigte van ander se behoeftes en gevoelens
- VIII BALN = Handhaaf 'n balans in jou verhoudings ten opsigte van betrokkenheid en privaatheid, asook konsiderasie vir ander, sowel as vir jouself
- VIII JOUS = Ken en aanvaar jouself ten opsigte van jou vermoë om sinvol in jou verhoudings te kan staan
- VIII KONT = Handhaaf persoonlike kontrole in jou verhoudings, lê selfbeheersing aan die dag wanneer jy in interaksie met ander mense is
- VIII KOMM = Beskou kommunikasie as 'n belangrike onderbou van interpersoonlike verhoudings, let op na 'hoe' jy kommunikeer

IX. OUTONOMIE

- IX SELFST = Streef selfstandigheid na, fokus daarop om selfwerkzaam en onafhanklik te wees, glo in jou vermoë om selfstandig te kan wees
- IX BALANS = Evalueer die gebalanseerdheid van jou selfstandigheid sodat dit nie lei tot isolasie of oorafhanklikheid nie

- IX VERANT = Neem die verantwoordelikheid om selfstandig te wees, kies om jou denke, gedrag en emosies so te bestuur dat jy jou selfstandigheid verhoog
- IX TOERUS = Rus jousef toe om selfstandig te wees, brei jou kennis en vaardighede uit, assosieer met mense en dinge wat jou selfstandigheid verhoog
- IX RMODEL = In die uitleef van jou selfstandigheid wees 'n rolmodel vir ander
- IX DELEGR = Delegeer en motiveer, betrek ander mense mense en vertrou hulle

X. INTEGRASIEVERMOë

- X ONVOORS = Aanvaar dat die lewe onvoorspelbaar is en dat daar geen waarborge bestaan nie
- X WAARDES = Maak jou aanpassings en toegewings in lyn met jou persoonlike waardesisteem
- X HANTEER = Tree op en neem besluite met die kennis en insig tot jou beskikking, oorweeg verskeie opsies en plaas gebeure in konteks
- X KOMMUNI = Akkommodeer ander se sienings, gaan kompromieë aan waar nodig
- X FOUTEAA = Aanvaar dat almal foute maak en verdra dit
- X HOPTERU = 'Hop terug', verwerk terugslae en leer daaruit

BYLAE D

VOLLEDIGE LYS VAN DIE ITEMS SOOS DEUR DIE SPONTANE BYDRAES
GEGENEREER

1. DOELWITORIËNTASIE

I DOELFOR	By die formulering van jou doelwitte, maak seker wat jy wil bereik en hoekom jy dit wil bereik (wat spesifiek en hoekom dit belangrik is); stel jou doelwitte hoog genoeg / <i>the sky is the limit</i> ; realisties / haalbaar in die omstandighede; jou doelwitte moet gebalanseerd wees in terme van jou drome, prioriteite en realiteite; doelwitte moet in lyn wees met persoonlike waardesisteen; doelwitte moet opbouend wees / positiewe bydrae tot die gemeenskap en samelewing lewer
I INVLOED	Antisipeer die invloed op jou en ander se lewens; wees sensitief ten opsigte van ander se behoeftes.
I MOTIVEE	Motiveer jousef : stel jousef positief in dat jy suksesvol sal wees; glo “ek kan”; glo dat jou doelwitte binne jou bereik is; raak entoesiasies; sien uit na die bereiking van jou doelwitte; onthou om die reis te geniet; maak dit lekker; hou die noodsaaklikheid daarvan in gedagte; positiewe selfpraat; geestelike en emosionele inspirasie; persoonlike stiltetye vir inspirasie; hou einddoel voor oë / visualiseer sukses; gee erkenning aan sukses / vordering / afhandeling van take; elke sukses is ‘n stappie op pad; slaan ag op opbouende kritiek; soepelheid / aanpasbaarheid deur periodieke evaluasie van vordering, hersiening van doelwit of plan van aksie, maak seker jy bly in lyn met jou doelwitte, hou boek van vordering.
I BEPLANN	Doen deeglike beplanning; formuleer jou doelwitte byvoorbeeld stappe, metodes, strategieë; evalueer die situasie ten opsigte van die bereikbaarheid van jou doelwitte in terme van vermoëns, vaardighede, kwalifikasies, ondervinding, hulpbronne, byvoorbeeld is raad en hulp van kenners en rolmodelle beskikbaar, finansies, aanleg, kwalifikasies, ensovoorts; bepaal prioriteite, verdeel in lang- en korttermyn take, breek groter geheel in kleiner take op; tydsbeplanning: deel op in fases; vermy bottelnek, laat ruimte vir ander verpligtinge; rooster vir afhandeling van take; verkry (belangrike) ander se samewerking / ondersteuning / positiewe gesindheid; beginstrategie is relatief byvoorbeeld moeilike / maklike / lekker / bekend - eerste; gaan oor tot aksie, begin daadwerklik, goed begin is half gewin, vertrekpunt.

I DEURSET	Deursettingsvermoë; volharding; vasbyt; toewyding; persoonlike stamina; bly doelgerig; neem 'n besluit dat jy nie van stryk gebring sal word nie; bly gefokus op jou doelwit; volhard ten spyte van teleurstellings of mislukkings; opstaan na val; leer uit ondervinding; behou humor.
-----------	---

2. PERSOONLIKE BEHEER

II VERANT	<p>Persoonlike verantwoordelikheid; aanvaar jy staan aan stuur van jou eie boot; is self verantwoordelik vir die gevolge van jou dade; aanvaar dat, afgesien van jou omstandighede, jy steeds keuses kan uitoefen; dra gevolge van jou keuses; keuse wat jy maak moet jy mee saamleef; jy het keuses, maar jy moet dit self neem; beskou gedrag in terme van keuses wat gemaak moet word; ontwikkel die insig dat alle gedrag gevolge het; identifiseer jou persoonlike aandeel in aangeleenthede ten opsigte van jou verantwoordelikheid; aanvaar die verantwoordelikheid ten opsigte van persoonlike gelukskepping; moenie meer verantwoordelikheid aanvaar as wat jy kan behartig, sonder om jou waagmoed in te boet nie.</p>
II SELFBE	<p>Selfbeheersing; beheer jou gedagtes; monitor die inhoud van jou gedagtes; wat en hoe jy dink bepaal wie en wat jy is; dink oor hoe jy praat, tel jou woorde; besin eer jy begin; beheer jou emosies; antisipeer gevolge - vir jousef en ander; neem tyd om jou optredes te beplan; tree so op dat jy te alle tye selfrespek kan behou; ontleed jou gevoelens rondom besluite; beoordeel eers 'n situasie voordat jy 'n opinie gee; lê selfbeheersing aan die dag; moenie dat jou emosies jou lewe oorheers nie; stel emosies ondergeskik aan denke; beheer alle inkomende boodskappe; wees realisties, met ander woorde, is jy redelik, is jou gedrag toepaslik en haalbaar; wees nie liggeraak nie; sit 'n saak in perspektief; tree nie op terwyl jy ontsteld is nie; oordink saak rustig voor jy optree; nie impulsief optree nie; tydsverloop; besef ook jy mag ontlaai; tree konsekwent op.</p>
II INTROS	<p>Hou introspeksie; maak vrede met jousef; aanvaar jousef; ken jou eie sterk en swak punte; brei jou selfkennis uit (vermoëns en beperkings); selfevaluering; handhaaf die siening dat dit van minder belang is wat jy het, maar van groter belang is hoe jy jou omstandighede hanteer; moenie krediet toe-eien wat jy nie verdien nie; glo in jou besluite en standpunte; aanvaar krediet vir persoonlike suksesse; moenie verval in selftwyfel nie; lê selfvertroue aan die dag; glo in jousef; maak vrede met jou beperkings en tekortkominge; bou op jou sterk eienskappe.</p>
II HULPBR	<p>Gebruik hulpbronne; kry hulp as jy dit nodig het; bou op die sterk punte van ander en van die situasie.</p>

II ERKENN	Gee erkenning aan ander mense; ag ander mense; behandel ander mense met respek en waardigheid; toon begrip vir diegene om jou; wees konsidererend; maak vrede met anders se beperkings en tekortkomiinge; tree so op dat ander jou respekteer; weet jy is 'n rolmodel; versprei 'n <i>aangename geur</i> ; tree so teenoor ander op dat jy onmisbaar raak; handhaaf jouself op so 'n wyse dat dit nie ten koste van ander persone of hul gevoelens is nie; gee krediet aan al die rolspelers; integriteit is belangrik; kom jou verpligtinge en ondernemings na; maak keuse maar neem ander mense en omstandighede in ag; wend dit waarmee jy suksesvol is tot groter voordeel van jouself en ander aan; as jy nie kans sien vir iets nie, leer om 'nee' te sê; soms moet jy dink wat die beste vir jouself is.
II KONFLK	Konflikhantering; neem 'n wilsbesluit dat jy nie die skuld van jou foute op ander sal pak nie, of verantwoordelikheid vir ander se foute sal aanvaar nie (blaming); leer af om verskonings te maak; maak self jou foute reg; aanvaar blaam vir persoonlike mislukking; werk aan jou foute; mislukkings of swakhede moet so hanteer word dat dit 'n minimale effek op self of ander het; hanteer mislukkings en kritiek met waardigheid en grootmoedigheid; beskou kritiek as deel van die lewe en gebruik dit tot jou voordeel; identifiseer jou persoonlike aandeel in terme van mislukking en skuld wat gedra moet word; veg die saak en nie die man nie; moenie van 'n verskil 'n geskil maak nie; handhaaf 'n ingesteldheid om konflik te hanteer; voorsien probleme; weet daar is alternatiewe oplossings; maak aanpassings indien nodig.
II VOLHAR	Volharding; vasbyt; moenie tou opgooi na mislukkings nie; lê deursettingsvermoë aan die dag.

3. REALITEITSTOETSING

III KONTE	Onthou jy is deel van 'n groter geheel; plaas gebeure in konteks; hou altyd in gedagte dat daar binne die perke van die moontlike opgetree moet word; aanvaar dat realiteite nie vir alle mense en vir alle tye dieselfde is nie.
III VERSK	Meer as een manier van dink en doen om dieselfde eindproduk te behaal; respekteer ander se opinies, houdings en menings; tolereer en verdra dat ander van jou kan verskil; ander dink en redeneer waarskynlik anders oor sake, aanvaar hulle soos hul jou moet aanvaar; aanvaar dat alle mense se menings kan verskil; niemand is noodwendig verkeerd nie; wees <i>oop kop</i> ; 'n siening dat net jy reg is of ander altyd reg is, isoleer jou; jy alleen het nie al die antwoorde en kennis nie; ag elke persoon as 'n unieke wese; wees positief ingestel op die waarde van jou eie, sowel as ander se bydrae; alle mense beskik nie oor dieselfde vermoëns nie; party is beter of swakker as jy; moenie bedreig voel deur verskille nie; wees buigsaam en aanpasbaar; steek jou trots in jou sak - wees emosioneel sterk genoeg om te erken as iemand se idee beter as joune is; hanteer 'n saak sonder om persoonlik te raak - dryf die saak nie die persoon nie; stel jouself emosioneel daarop in om steeds beskaaf te bly al is jy ook in 'n geskil betrokke.
III ANDER	Neem ander in ag ten opsigte van denke, menings, dade; bepaal die mening van ander mense oor 'n bepaalde saak en neem dit in ag; neem mense in ag met besluite wat jy neem en dinge wat jy doen; gee ander ook kans om hul mening te lug; wees daarop ingestel om nie ander se standpunte summier af te skiet nie; gee erkenning aan ander mense vir hul bydrae; wees ingestel op ander persone se sienings; nie krities / veroordelend / afbrekend wees nie, wees opbouend ingestel; ontwikkel 'n sosiale gewete; moet nooit so vasklou aan jou eie siening dat jy nie ander mense se idees kan akkommodeer nie; vermy bevooroordeling van ander en om etikette aan mense te heg.
III VERWY	Verwysingsraamwerk: Wees daarop ingestel om jouself voortdurend uit te brei sodat verskraalde denke en kennis jou nie pootjie nie; gebruik dit wat sinvolle menings of sienings is om jou eie idees of gedagtes te versterk; toets jou gedagtes en gedrag deur verskeie menings in te win voordat jy tot 'n slotsom kom; weeg voor- en nadele teen mekaar op; slaan ag op ander mense se bydraes

	<p>en standpunte; luister goed voordat jy tot 'n konklusie kom; vorm 'n verwysingsraamwerk waarteen realiteite getoets kan word deur belang te stel in mense, dinge, gebeure en die omgewing om jou; verbreed jou eie verwysingsraamwerk, win soveel as moontlik feitelike inligting in; wees ingestel op wat om jou aangaan; tap by ander, wees oop vir ander, dit kan jou help om meer betroubare of realistiese realiteitstoetsing te doen.</p>
III ONDER	<p>Onderskeidingsvermoë: Tref 'n onderskeid tussen feite, inligting en opinies, asook belangrikhede en onbelangrikhede; ondersoek, klassifiseer en herrangskik feite sodat nuwe konstruktiewe en kreatiewe idees gegenerer kan word; identifiseer eie gebreke / sterkpunte sodat jy 'n oordeelsvermoë kan ontwikkel om situasies wat tot jou nadeel kan strek te vermy; balanseer negatiewe gedrag met 'n persoon se positiewe eienskappe; weeg verskeie moontlikhede of opsies op met betrekking tot dieselfde saak, kies dan die mees toepaslike of relevante opsie; handhaaf 'n balans tussen individualiteit en sosialiteit; handhaaf 'n balans tussen konformering en uniekheid; probeer die gevolge van jou dade voorsien; doen realiteitstoetsing, nie net by voorbaat nie, maar ook by nabaat, met ander woorde, as jy weer 'n kans kry sou jy dieselfde sê en doen; beoordeel situasies / sieninge so objektief as moontlik, retrospektief en introspektief.</p>
III ATMOS	<p>Gevoel / Aanvoeling / Sensitiwiteit / Atmosfeer : Probeer sensitief met mense omgaan; toon insig en begrip vir ander mense, wees empaties; toon deernis; wees 'n goeie luisteraar onthou jy het twee ore om mee te luister en net een mond om mee te praat; probeer dink hoe jy in dieselfde situasie sou opgetree of gevoel het as jy byvoorbeeld verskil van 'n ander persoon se mening; onthou dat daar altyd motivering is vir 'n persoon se optrede, hetsy goed of sleg; <i>gun elke mens 'n stukkie son</i>; leer 'n situasie opsom; let op na die atmosfeer binne die situasie; onthou jou persoonlike waarnemings is subjektief en dikwels emosioneel gekleur; lees atmosfeer; wees sensitief vir ander se reaksies, gevoelens en die atmosfeer.</p>
III SELFG	<p>Selfgelding: Handhaaf jouself tussen ander (selfhandhawing); ontwikkel jou eie menings oor sake; moenie jou eie waarnemings onderskat nie; glo in jouself; jy is geregtig op jou eie sienings en oortuigings; wees positief ingestel ten opsigte van jou persoonlike insette en bydraes; bou 'n positiewe selfbeeld, as jy goed voel</p>

	oor jousef sal jy verskille makliker kan aanvaar.
III FOUTE	Wees van opinie dat nie alle situasies hanteerbaar sal wees nie; beskou mislukkings as deel van die lewe, moenie jousef daaroor kasty nie of daaroor wroeg nie; foute kan gemaak word, dit is nie noodwendig die einde van die wêreld nie; moenie foute as blokkasies sien nie, leer daaruit, groei positief daaruit en herstel wat jy kan; geen mens is foutloos nie; indien jy 'n fout gemaak het probeer dit dadelik regstel of volgende keer verbeter; sien 'n geleentheid of 'n uitdaging in elke probleem; deur humoristies na moeilike situasies / foute te kyk, word dit dikwels meer hanteerbaar.
III INTRO	Introspeksie : wees bereid om jou eie waarnemings krities te beoordeel en aan te pas indien nodig; toets die sosiaal-aanvaarbaarheid van jou gedrag aan die sosiale terugvoer wat jy kry; probeer om buite jousef te staan en die effek wat jou gedrag op ander het evalueer; neem die wet van gemiddeldes as riglyn waarteen jy jou gedrag meet of in konteks plaas; wees bereid om die sosiaal-aanvaarbaarheid van jou sienings te toets; sosiale kontrole, moet nooit wensdenkery en persoonlike voorkeure as die werklikheid aanvaar nie.



4. BUIGSAAMHEID VAN DENKE EN GEDRAG

IV VERSKI	Aanvaar dat mense verskil; neem die verskeidenheid of andersheid van mense in ag; neem die uniekheid van ander mense in ag; plaas jouself in 'n ander se posisie en poog om sy/haar gevoelens of idees te begryp en te visualiseer; stel jouself in 'n ander se skoene; jou persoonlike standpunte is belangrik, sowel as ander se sieninge; verskil sonder om jou wil af te dwing - bepaal 'n middeweg waar nodig; wees sensitief ten opsigte van die uniekheid van ander se denke, opvattinge, oortuigings, optredes en gevoelens.
IV HANTEE	Aanvaar dat daar meer as een oplossing vir 'n probleem is; vermy tonnelvisie deur na 'n saak in sy geheel te kyk, die oplossing is dalk haalbaar langs 'n ander weg. Oorweeg die beste alternatiewe en wees oop vir ander idees; oordink verskeie opsies deur 'n lys van alternatiewe oplossings op te stel sodat die voor- en nadele daarvan opgeweeg kan word; ondersoek alternatiewe wanneer probleme opgelos moet word; die persoon moet oor die vermoë beskik om verskillende situasies te kan beoordeel en indien nodig aanpassings te maak; wees kreatief : onthou dat situasies op verskeie maniere hanteer kan word en dat take op verskillende wyses aangepak kan word; wees oop vir oortuiging; aanvaar dat jy of ander nie noodwendig altyd reg is nie; wees ontvanklik vir ander se idees; moenie vooroordele hê nie; bedink 'n saak vanuit 'n ander se siening voordat jy reageer.
IV INTROS	Hou introspeksie, is jou gedrag en denke kortsigtig of goed deurdag; soms moet jy ander se belange voor joune stel vir groter / latere gewin.
IV INGEST	Stel jouself daarop in om iets positiefs uit elke situasie te haal; 'n positiewe uitkyk op die lewe sal aanpasbaarheid meehelp; ontwikkel 'n ingesteldheid dat nuwe / ander situasies of inligting 'n groeigeleentheid vir jou kan inhou.
IV BUIGSA	Beskou reëls dat dit kan verander indien dit 'n positiewe bydrae kan maak (buigsaamheid en aanpasbaarheid); reëls kan verander as daar grondige redes daarvoor is, sonder dat beginsels prysgegee word; reëls is belangrik vir 'n ordelike verloop, maar moet buigsaam toegepas word; 'n uitsondering op 'n reël moet op gesonde oordeel geskied; handhaaf 'n balans wat jou roetine aanbetref, nie verslaaf wees daaraan nie, maar dit ook kan tolereer.

IV VERAND	Aanvaar verandering of aanpassings as nodig en moontlik - moenie dit as 'n fout of 'n ramp sien nie; onthou dat ons in 'n tegnologiese gevorderde tyd leef en dat ons wêreld en realiteite elke dag verander, ons moet dus aanpasbaar wees; wees bereid om aanpassings ten opsigte van jou denke of gedrag te maak, indien dit nie strook met realiteitstoetsing nie; verskuif jou doelwitte, indien veranderde situasies dit vereis; ken jou doelwit / of waarheen jy oppad is sodat wanneer / indien jy moet aanpassings maak jy dit sinvol kan doen.
IV FOUTEB	Wees bereid om toe te gee wanneer jy verkeerd was; foute moet gesien word as 'n geleentheid om te leer; erken jou foute.
IV SELFBE	'n Gesonde selfbeeld dra by tot buigsaamheid of aanpasbaarheid; as jy onseker voel oor jouself sal jy sukkel om aanpassings en toegewings te maak; ken en glo in jouself; leef nederig, maar met selfvertroue / selfgeldend.
IV HUMORS	Humorsin kan aanpassing vergemaklik.
IV KENNIS	Brei algemene kennis uit, 'n gebrek aan kennis kan jou insig beperk; brei jou vaardighede uit; stel jouself oop vir nuwe ervarings; aanvaar dat nuwe invloede en nuwe kennis jou denke, gedrag en gevoelens kan rig, verander of beïnvloed; stel jou daarop in om uit sosiale interaksie te leer; brei jou kennis uit van die wêreld en omgewing waarin jy leef sodat jy goed ingelig gaan wees; onthou dat 'n mens voortdurend in 'n proses van leer is en selfs van die onwaarskynlikste persoon iets kan leer.
IV MIEPUL	Moenie impulsief reageer nie, oordink eers dinge; vergewis jou eers van die feite en formuleer dan jou eie opinie; moenie impulsief, oorhaastig of halsoorkop optree nie; vermy opvliëndheid; kalmte en rustigheid dra by tot buigsaamheid; dink en beplan voor jy doen; luister met aandag sodat jy presies weet wat ander aan jou wil oordra; teleurstellings moet jy emosioneel beheersd kan hanteer; ontwikkel jou antisiperingsvermoë.
IV SENSIT	Takt en sensitiwiteit; wees sensitief vir ander se reaksies teenoor jou; neem sowel jou eie as ander se gevoelens in ag; besef die belangrikheid van nieverbale kommunikasie; lees die atmosfeer.
IV BALANS	Wees bereid om na ander se menings te luister, kommunikeer oor die saak, maar jy hoef nie altyd saam te stem / of 'n kompromie aan te gaan nie; gebruik ander se opinies - jou persoonlike opinie is nie noodwendig die enigste of belangrikste opinie

	<p>nie (twee is beter as een); onthou jy het nog altyd 'n keuse, probeer balans handhaaf ten opsigte van bogenoemde; streef daarna om gebalanseerd met sake, dinge en mense om te gaan; handhaaf 'n balans; ek weet wat ek wil maar advies en hulp is welkom; wees saak- en nie persoongeoriënteer nie.</p>
IV ONDERS	<p>Ontwikkel en gebruik jou onderskeidingsvermoë (reg / verkeerd; beste / verkeerde keuse; toepaslikheid / nietoepaslik); beoordeel die effektiwiteit van hanteringswyses, vervang uitgediende hanteringswyses met skeppende nuwe metodes; moenie hardkoppig vaslou aan jou eie idees nie, beoordeel die meriete daarvan.</p>

5. PERSOONLIKE STAMINA

V VOLHARD	Volharding; behou die vermoë om te volhard; volhard sonder om moed op te gee; doelgerig volhou ten spyte van terugslae; neem 'n wilsbesluit dat jy met 'n spesifieke taak of doelwit sal volhou totdat dit voltooi of bereik is; aanvaar dat alles nie altyd lekker is nie; volhard en wees doelgerig; hou aan met dit wat jy gekies of onderneem het (deursettingsvermoë en selfdissipline lei tot taakvoltooiing); bly volhard, hou aan ten spyte van dit wat op jou pad kom of gebeur (wilsdrag); bly gefokus op dit wat jy wil bereik; beskou terugslae as hekkies om te oorkom en nie as mislukkings nie; beskou teenkants as 'n geleentheid om te groei; aanvaar en verwerk terugslae anders dreineer dit energie of laat jou van koers af gaan; hou voor oë dat die onvoorsiene mag gebeur en bly op die doelwit gefokus; wanneer teenspoed ervaar word, neem een tree op 'n keer tot jou momentum weer daar is.
V POSINGE	Handhaaf 'n siening van aanhouer wen; glo in jouself, sê vir jouself 'ek kan' en hou aan om dit te sê al kom daar teenspoed; tree met passie op; wees entoesiasies; fokus op jou potensiaal, eerder as op jou beperkings; sien jouself as 'n rolmodel; dit wat jy glo is jy, kry jou kop reg, wees positief ingestel in alles wat jy aanpak; streef dit wat jy wil bereik toegewyd na; doen positiewe selfpraat, naamlik <i>ek kan, ek glo in myself, dis die moeite werd, ek wil dit behaal, dis aangenaam / positiewe bydrae, dis nie so sleg of erg nie</i> ; kry 'n positiewe leuse; gebruik positiewe taal en praat oor positiewe onderwerpe.
V BALANSH	Moenie toewyding en harde werk oordryf nie ('over kill') behou perspektief; handhaaf 'n balans tussen werk en ontspanning; om stamina in stand te hou moet rustige ingewerk word; staan tyd af aan stiltetye / oordenking / filosofering; maak tyd vir jouself om te ontlaai; aanvaar dat jou krag van dag tot dag nie dieselfde is nie.
V KEUSED	Maak seker dat jy oortuig is wat jy wil doen of wil bereik en om watter rede (met ander woorde dat dit om welke rede ook al die moeite werd is om jou tyd en energie daarin te bestee); stel realistiese doelwitte, moenie die onmoontlike najaag nie; oorweeg doelwitte of take wat aanpas by jou vermoëns; wees bereid om waagmoed aan die dag te lê deur ook nuwe of moeiliker take aan te pak; maak

	<p>kosteberekening (realiteitstoetsing) voordat take of projekte aangepak word; onrealistiese doelwitte of ideale kan jou emosioneel dreineer; persoonlike ideale moet in lyn wees met sosiale realiteite.</p>
V MOTIVER	<p>Motivering: beloon jouself as jy sekere mylpale bereik het dit versterk stamina / volharding / uithouvermoë; motiveer jouself deur kort-kort op jou vordering ag te slaan; onthou om die reis oppad na die doelwit te geniet; selfaanmoediging deur eindresultaat as bereikbaar te sien; visualiseer sukses; bly gemotiveerd; 'n mens word soms moedeloos, maar moenie tou opgooi nie; vir selfmotivering gee positiewe erkenning aan reeds behaalde suksesse; identifiseer rolmodelle wat as motivering vir jou kan dien; sorg dat jy gereeld in kontak is met ander persone wat dieselfde belange as jy het, so inspireer mense mekaar; vir selfmotivering kan ander as klankbord dien; besoek inspirerende mense en of plekke.</p>
V HULPBRO	<p>Hulpbronne: maak gebruik van ondersteuningsisteme / strukture wanneer nodig; onthou dat mense se persoonlike stamina verskil, wees dus realities wanneer jy met ander persone moet saamwerk; gebruik die kennis en vaardighede van ander; delegeer waar nodig.</p>
V BEPLANN	<p>Bepanning: doen daaglik, weeklik en maandeliks beplanning; wees georganiseerd dit vergemaklik die verloop van sake; kontroleer deurlopend of jy nog in lyn is met jou beplanning; probeer om ten alle koste by jou beplanning te hou; werk volgens 'n tydskaal; skep nuwe geleenthede, indien blokkasies voorkom; evalueer jou gedrag of jy nog op koers is; hou doelwit voor oë - hersien indien nodig; maak 'n lys / opname van aspekte wat doelwitbereiking sal bevorder; lys bogenoemde in volgorde van prioriteite en fokus op die belangrikste aspekte (dagboek); onafgehandelde take moet heringedeel word by werksprogram.</p>
V FIKSHEI	<p>Fisiese en intellektuele gesondheid / fiksheid; selfkennis hier rondom; ken jou eie beperkinge; sorg vir fisiese fiksheid - 'n gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees; belangrikheid van fisiese ontlading; intellektuele stimulasie (lees, projekte); dieet moet gebalanseerd wees; breinkrag word so geoptimaliseer; sien om na jou fisiese en geestelike gesondheid; gesonde lewenswyse; liggaamlike gesondheid; fiksheid beïnvloed jou geestelike welstand.</p>

V VERANTW	Neem verantwoordelikheid vir besluite wat jy geneem het; moenie die skuld vir ander gee as jy misluk het nie (blaming); hou gereeld introspeksie en maak aanpassings indien nodig; ken jou vermoëns en beperkinge; gebruik dit en bestuur dit; leer 'n situasie opsom; wat is die atmosfeer binne die situasie; onthou jou persoonlike waarnemings is subjektief en dikwels emosioneel gekleur; lees atmosfeer; jy is self verantwoordelik vir jou lewe, mislukkings of suksesse; herken en erken die goeie dinge in die lewe.
-----------	--

6. PRODUKTIEWE INGESTELDHEID

VI SOSIAL	<p>Wees positief teenoor jou sosiale verantwoordelikheid; glo jy het die vermoë om 'n verskil te maak en om so op te tree dat jou aksies 'n rimpeleffek op die samelewing het; leer by ander mense en put uit hulle ervaring; wees bereid om na ander mense se opinies te luister; deel met ander mense en besef ook dat jy ander mense nodig het; wees bereid om betrokke en van hulp te wees; identifiseer leemtes in jou omgewing; wees daarop ingestel om die wêreld vir jouself en vir ander aangenaam te maak; wees 'n staatmaker, mense moet op jou kan peil trek; poog om 'n bydrae te lewer tot die samelewing waarin jy leef; moenie jouself afsonder van jou gemeenskap en medemens nie; gebruik sosiale situasies om jouself volgens te evalueer; wees sensitief vir sosiale terugvoer; wees 'n rolmodel en leer van rolmodelle; stel jouself beskikbaar om jou kennis en vernuf met ander te deel; isolasie van ander lei tot stagnasie, <i>no man is an island</i>.</p>
VI PERONT	<p>Wees op persoonlike groei en ontwikkeling ingestel; wees bereid om jou vaardighede en belangstellings uit te brei en jou visie te verbreed; wees ingelig, lees wyd, bly op hoogte, stel belang in die dinge wat om jou gebeur; wees bereid om nuwe idees uit te toets en dinge aan te pak (ongegag of jy slaag of nie); bly in voeling met gebeure om jou deur jou kennis en insig te verbreed en te verdiep; wees betrokke by 'n verskeidenheid aktiwiteite in jou gemeenskap; wees betrokke in jou wêreld; voorkom stagnasie deur nuwe uitdagende doelwitte te stel, opleiding of aanleer van nuwe dinge; water wat stilstaan verrot, beweeg en groei met nuwe idees en uitdagings; mens is nooit te oud om iets nuuts te leer nie of nuwe dinge te ervaar nie, wees leergierig ingestel en moenie stagneer nie; verryk jou wêreld deur jou eie, sowel as ander, se belangstellings te deel; vergroot jou wêreld deur lees, reise en kennisinsameling sodat jou bydrae sinvol en van waarde kan wees.</p>
VI AKTIEF	<p>Neem aktief deel aan jou gemeenskap, medemens en omgewing; wees produktief ingestel; <i>Carpe Diem</i>, lewe die lewe, neem deel, moenie uitstel nie, doen dit nou, leef met volle oorgawe; moenie bang wees om produktief te wees of bang wees vir nuwe uitdagings nie; pak elke verantwoordelikheid met 'n positiewe gesindheid aan; moenie bang wees om te waag nie; lê waagmoed aan die dag; benut elke geleentheid, gryp die oomblik; sien 'n nuwe of vreemde opdrag as 'n uitdaging waaruit jy iets</p>

	<p>nuuts kan leer; wees positief in die aanpak van nuwe take; beskou die lewe as 'n uitdaging; wees entoesiasies in wat jy aanpak; hê 'n verwondering oor wat die lewe vir jou inhou; dis jou verantwoordelikheid en keuse of jy geleentheid gaan aangryp; gryp die oomblik, geleentheid herhaal hulself nie; stel jou daarop in dat jy al die kansen in die lewe moet aangryp, omdat jy net eenkeer lewe; wees lewenskragtig sodat jy aksies buite jousef kan genereer.</p>
VI BEPLAN	<p>Bepanning: Stel doelwitte konkreet, spesifiek en dus duidelik voor oë; benader moeilike take stap vir stap; breek take in hanteerbare dele op; koppel bogenoemde aan tyd; bepaal jou prioriteite, jy mag dit van tyd tot tyd verander; evalueer jou eie produktiwiteit en waak teen vertragingstaktiek en uitstelly.</p>
VI DEURSE	<p>Deursettingsvermoë: Hanteer 'n krisis en handel dit af; beweeg verder en moenie toelaat dat dit jou strem nie; voltooi dit waarmee jy begin; hou vol met moeilike take; moenie moed opgee as daar struikelblokke is nie; moenie wegdeins van komplekse of moeilike krisissituasies nie, werk daardeur, dit verbreed jou persoonlike ervaring en groei; beskou teenspoed en probleme as leerervarings en doen volgende keer beter.</p>
VI BALANS	<p>Balans / Onderskeidingsvermoë: Jy hoef nie alles te doen nie, selekteer take na gelang van behoeftes en belangstellings; aanvaar dat jy soms foute maak; selekteer opbouende interaksie - onderskeidingvermoë; hou 'n balans tussen jou eie en ander se belange en aktiwiteite; moenie jou te veel kwel oor wat ander van jou dink nie; wees ingestel op 'n groter saak; moenie dat moeite of die mate van aangenaamheid of onaangenaamheid, jou pootjie nie; sien jou werk en ander daaglikse aktiwiteite as noodsaaklik, maak vrede daarmee en poog om werklik bevrediging daaruit te put.</p>
VI MOTIVE	<p>Motivering en positiewe ingesteldheid: Motiveer jousef deur jou sukses met ander te deel; behou jou positiewe ingesteldheid al kry jy teenkating; sien terugslae as geleentheid tot persoonlike groei (no pain no gain); bly te alle tyd blymoedig; geniet dit wat jy doen; probeer altyd positief wees by jou werk en in jou persoonlike lewe; hanteer moeilike take met 'n tikkie humor; sorg dat jou persoonlike lewe opgeruimd is, met ander woorde moenie emosionele bagasie saamdra nie; leef vir persoonlike suksesse, hoe gering ookal, dit sal as motivering dien; leer jousef dat hoe meer jy doen, hoe meer kan jy doen, hoe meer wil jy doen.</p>
VI SELFVR	<p>Selfverwesening; selftevredenheid; streef altyd na selfverwesening, met ander woorde om jousef te ervaar as goed in dit wat jy doen, byvoorbeeld goeie ma /</p>

	<p>onderwyser; identifiseer jou sterkpunte en leef dit uit; wees seker van jouself; stel jouself in om dit wat jy doen na jou beste te doen; wees daarop ingestel om jou gawes en talente optimaal te gebruik, so groei jyself en bou jy ander; sprei 'n aangename geur; ontwikkel 'n ingesteldheid dat jy as individu 'n verskil kan en moet maak.</p>
VI VERANT	<p>Neem van verantwoordelikheid; handhaaf 'n ingesteldheid van persoonlike beheer / verantwoordelikheid; jy is in beheer sodat jy doelbewus kan genereer; besef dat jou aksies 'n rimpeleffek het.</p>

7. POSITIEWE SELFSIENING

VII SELFA	Positiewe Selfsiening / Selfaanvaarding: Aanvaar jouself soos jy is; maak vrede met jou tekortkominge; glo in jouself; glo dat jou insette 'n verskil kan maak; weet dat dit binne jou vermoë is om 'n verskil te maak, hierdeur kry jy 'n gevoel van beheer en dit help dat die lewe jou nie oorspoel nie; wees positief teenoor jouself; geniet dit wat jy doen en voel waardevol; glo jy is hier vir 'n doel en dat jy reeds oor die vermoëns beskik om dit te kan bereik; waardeer jou uniekheid, aanvaar dat jy die reg het om jouself te wees; waardeer jou eie vermoëns; skat jouself na waarde; glo in jouself, as jy dit nie doen nie hoe kan jy verwag ander moet; jou geestelike ingesteldheid is belangrik; bepaal jou skeppingsdoel of sin vir jou lewe, leef dit uit; voel waardevol; aanvaar jou eie tekortkominge.
VII ANDER	Stel jouself daarop in om positief in ander se lewens betrokke te wees; positiewe interaksie; soek na die positiewe in alle mense en situasies en fokus daarop; vind vervulling daarin om ander te help en by te staan; aanvaar hulp van ander met opregte dankbaarheid; aanvaar dat alle mense uniek is en die reg het om hulself te wees; maak gebruik van ander mense se hulp; lê waardering vir ander mense se insette aan die dag; besef dat jou siening van ander by kan dra tot die vorming van hulle selfsiening; wees daarop ingestel dat jou lewe tot ander se voordeel sal wees; handhaaf die siening dat elke mens die reg op 'n plek in die lewe het; beskou alles wat jy van mense kry (op emosionele vlak) as 'n bonus; wees sensitief ingestel ten opsigte van ander se behoeftes; beskou jou eie teenwoordigheid of betrokkenheid as belangrik of waardevol; handhaaf die beskouing dat jou betrokkenheid by ander nie toevallig is nie; leef gebalanseerd saam met jou naaste, mense het mekaar nodig; wees gemaklik met die idee dat mense afhanklik is van mekaar.
VII BALAN	Balans: Dit is belangrik om gebalanseerd te wees; moenie onrealistiese verwagtings koester nie, dan kan jy nie teleurgestel word nie, verydelde verwagtings (té veel of onrealistiese verwagtings) kan jou negatief stem; ken mense en weet dat elkeen primêr dieselfde behoeftes, verlange en twyfel ervaar (mense is mense); beskou 'n sinvolle bydrae as relatief - klein of groot bydraes is betekenisvol, die eindresultaat is afhanklik van albei; beskou jou persoonlike bydrae, al is dit hoe gering, as waardevol; jy moet bereid wees om jouself soms op die agtergrond te stel; gee jou eie opinie al verskil dit van ander s'n - elkeen is geregtig op sy eie opinie; vra hulp as dit nodig is, moenie net

	op jouself aangewese wees nie.
VII VERAN	Verantwoordelikheid: Jy is verantwoordelik om jou eie lewe te bestuur; jy is self verantwoordelik vir jou geluk, moenie wag vir ander om jou gelukkig te maak nie (wees realisties, nie sinies nie); aanvaar dat dit jou taak is om jouself te ontwikkel en te verbeter, weier om jouself af te takel; maak 'n doelbewuste keuse om positief te wees; werk daaraan om jou vermoëns en talente te ontwikkel en verbeter; lewer jou beste; ken jouself, sterk- en swakpunte - bou die sterkpunte uit en wend dit aan tot voordeel van jouself en ander, erken jou swakpunte en werk daaraan; doen laasgenoemde deur realiteitstoetsing, ervaring en terugvoer; fokus op dit waarmee jy vertrouwd is en dit wat jy geniet; beoefen doelbewus selfstandigheid deur in jouself te glo en jouself na waarde te skat; identifiseer negatiewe punte sodat jy dit kan kontroleer in situasies waar dit tot jou nadeel kan wees; glo in jou kreatiwiteit en gebruik dit; onderhou jou selfbeeld; gebruik jou talente en brei dit uit.
VII FOUTE	Hantering of bestuur van foute, mislukkings en kritiek: Onthou dat alle mense foute maak; sien foute as 'n geleentheid om te leer en nie as 'n ramp nie; oefen jouself om kritiek positief te evalueer en nie onnodig fyngewoelig te wees nie; aanvaar dat jy soms foute sal maak; as jy 'n fout gemaak het, verander dit as jy kan, anders styg bokant dit uit (sit dit agter jou); sien mislukkings as 'n uitdaging; moenie hiperkrities op jouself wees nie; wees realisties ten opsigte van jou tekortkominge, aanvaar dit, maar wend 'n doelbewuste poging aan om dit te verbeter; plaas kritiek in konteks, haal die goeie daaruit.
VII AKTIE	Wees aktief ingestel; moenie uitstel met take nie, begin dadelik; pak die bul by die horings; druk jou eie stempel op die lewe af; wees ingelig omtrent 'n wye verskeidenheid van onderwerpe, verbreed jou algemene kennis.
VII MOTIV	Motivering: Wees daarop ingestel om jouself te motiveer en ontvanklik te wees vir die motiverende insette van ander; gee krediet aan jouself vir klein oorwinnings, deur die bereiking van 'klein' doelwitte; ontwikkel 'n gevoel van 'ek kan' en 'ek is op pad'; lê waardering aan die dag vir die goeie in die lewe; dink positief; bou 'n positiewe selfbeeld; wees positief ingestel; sien jouself as produktief, naamlik wat ek doen maak 'n verskil / het 'n effek; monitor jou gedagtes; wat en hoe jy dink is jy; kry 'n persoonlike motiverende leuse; positiewe selfpraat; glo jy kan.
VII HUMOR	Kweek 'n sin vir humor en lag soms vir jouself.

8. INTERPERSOONLIKE EFFEKTIWITEIT

VIII UNIK	Respekteer mense se diversiteit of uniekheid en akkommodeer dit; moenie van ander verwag om presies soos jy te dink of te doen nie; neem mense se verwysingsraamwerke en persepsies in ag, lê begrip aan die dag; probeer rede verstaan vir ander se optrede; dis nie nodig om 'n ja-broer te wees om aanvaar te word nie.
VIII INTE	Handhaaf 'n ingesteldheid dat mense mekaar nodig het; wees daarop ingestel om ander te ondersteun en te bemoedig; stel belang in ander mense se doen en late; werk aan jou verhoudings, pas it op; ondersteun en help mekaar veral in krisis en moeilike tye; gebruik jou kennis, gawes en middele tot bevordering van jou gemeenskap se belange; wees bereid om van jousef in verhoudings te gee; neem deel aan gemeenskapsaktiwiteite; die verhouding moet tot voordeel van almal wees; die verhouding moet sinvol wees / tot 'stigting' van iets wees; wees daadwerklik in jou kontak met ander; maak opbouende bydraes in ander se lewens; wederkerigheid in verhoudings; wedersydse betrokkenheid in mekaar se lewens is essensieel; onthou dat verhoudings na twee kante toe werk; jou positiewe ingesteldheid kring uit na ander om jou; beskou verhoudings as kosbaar; toon waardering en dankbaarheid teenoor ander, respekteer ander; lê goeie maniere aan die dag; dit is in jou mag om atmosfeer te skep; ag verhoudings; wees oop vir die idees en menings van ander; ontvang met dankbaarheid insette van jou medemens; wees gemaklik met die idee dat jy ander nodig het en hulle vir jou nodig het (interafhanklikheid).
VIII SENS	Wees sensitief vir die behoeftes van ander; neem ander se gevoelens in ag; streef daarna om objektief maar steeds simpatiek teenoor ander te wees (empatie); wanneer jy verskil van ander moet dit positief en meelewend wees, so demonstreer jy jou integriteit; wees ingestel op atmosfeer; probeer langtermyn gevolge antisipeer byvoorbeeld die invloed wat dit op jou verhoudings kan hê; respekteer ander se gevoelens; wees opreg in verhoudings; stel jousef empaties in; deur gebruik te maak van jou verbeelding kan jy jousef in 'n ander se skoene stel; wees eerlik maar sensitief vir ander se gevoelens; laat ander toe om hulself in jou teenwoordigheid te wees; aanvaar dat ander se gevoelens en idees net so belangrik vir hulle is as vir jou.
VIII BALN	Handhaaf balans in jou verhoudings; wees beskikbaar maar behou ook afstand /

	<p>privaatheid; wees konsidererend maar nie noodwendig altyd die minste nie; gaan voluit in verhoudings maar sonder om jousef af te skeep; behoeftebevrediging moet nie ten koste van ander wees nie; handhaaf 'n balans te opsigte van individualiteit en sosialiteit; handhaaf 'n treinspoor beginsel ten opsigte van jou verhoudings, met ander woorde, handhaaf 'n gesonde afstand in jou verhoudings. kyk na 'n saak in sy geheel.</p>
<p>VIII JOUS</p>	<p>Ken en aanvaar jousef ten opsigte van jou vermoë om sinvol en suksesvol in verhoudings te kan staan; ken jousef ten opsigte van verhoudings; ken jousef, is jy 'n groepsmens of 'n alleenmens; selfkennis is noodsaaklik; hou introspeksie, is jy voorwaardelik of onvoorwaardelik by ander betrokke; selfaanvaarding vergemaklik die aanvaarding van ander; wees positief ingestel teenoor jousef, jou ingesteldheid teenoor jousef beïnvloed jou interpersoonlike effektiwiteit; vertrou jousef en vertrou jou vermoë om persoonlik buigzaam te wees, hierdeur skep jy 'n basis vir jousef waarop jy kan uitreik na ander; glo dat jy aanvaarbaar vir ander is, met jou sterk en swakpunte.</p>
<p>VIII KONT</p>	<p>Handhaaf persoonlike kontrole in jou verhoudings : dink voor jy praat / of doen; plaas 'n wag voor jou mond; nie impulsief / dadelik reageer nie; vra om verskoning wanneer dit nodig is; wees eerlik en opreg; praat en sorteer geskille so gou as moontlik uit; moenie oorsensitief wees en alles persoonlik opneem nie, so kan die beste bedoelings as negatief beleef word; opbouende eerlikheid skep wedersydse vertroue; handhaaf 'n ingesteldheid dat jy met ander mense praat en nie oor hulle nie; geskille met ander moet aangespreek en nie geïgnoreer word nie; as jy te na gekom is, hanteer die situasie deur die saak uit te praat en die persoon te vergewe; leer die kuns aan om met ander te verskil sonder om afbreek aan iemand se waardigheid te doen; doen nie aan ander wat jy nie aan jousef gedoen wil hê nie; wees diplomaties selfs in geskil situasies; staak verhoudings wat afbrekende kritiek of kommunikasie tot gevolg het; moenie oorheersend / baasspelerig optree nie en moenie toelaat dat ander jou so behandel nie; aanvaar dat jy 'n rol in verhoudings te speel het en dat dié rol van jousef afhang of dit positief sal wees / nie; wees bereid om op te offer indien die situasie daarna vra; aanvaar verantwoordelikheid vir jou gedrag, wees bereid om verskoning te vra indien nodig, wees bereid om verduidelikings te gee vir geopenbaarde gedrag; moenie onnodig tyd afstaan aan negatiwiteit nie; met tyd kom</p>

	<p>raad; let op na die gevolge van jou gedrag; moenie onttrek as jy nie saamstem nie; neem standpunt in sonder om te oorheers; moenie die 'ek' voorop stel nie 'ekkerig'; elke mens het die reg om nee te sê; pasop vir selfbejammering en ontrekking; handhaaf jouself en tree positief op ongeag daarvan of jy gemaklik voel in die situasie of nie; stel emosies ondergeskik aan verhoudings byvoorbeeld broers; leer uit vorige ervaring en pas jou gedrag daarby aan; in jou kontak met ander hou bepaalde riglyne in gedagte (byvoorbeeld jou geloof, die land se wette, belangrike ander, ens.); wees verdraagsaam en konsidererend teenoor ander, vermy die gee van negatiewe kritiek.</p>
VIII KOMM	<p>Beskou kommunikasie as 'n belangrike onderbou van interpersoonlike verhoudings; die vermoë om te luister is belangrik vir gesonde verhoudings; verbaal en nie-verbale kommunikasie is 'n belangrike skakel tussen mense; oogkontak is belangrik; jou glimlag kan 'n brug tussen mense vorm; kommunikasie moet oop, sag, reguit en eerlik wees; kommunikasie moet positief wees; stel jouself ten doel om na ander te luister; skerp jou kommunikasievaardighede (verbaal en nie-verbaal) op, sodat die boodskappe wat jy wil oordra ander reg bereik.</p>

9. OUTONOMIE

IX SELFST	<p>Streef selfstandigheid na en leef dit uit; neem selfstandige besluite en bring dit tot uitvoer; fokus daarop om selfwerksaam, doelgerig en effektief te wees in dit wat jy doen; staan op jou eie bene; wees onafhanklik; bestuur self jou lewe; neem jou eie besluite; raak betrokke of skep situasies waar jy jou selfstandigheid kan uitleef; bly op koers, bly gerig; wees selfstandig, leer om jou persoonlike sake self te hanteer; glo in jou vermoë om jouself te kan bestuur; besluit dat die meeste probleme oorkombaar is en ruim so die vrees uit die weg om selfstandig op tree en die gevolge van jou optrede te aanvaar; vertrou jou intuïsie en jou insig; glo dat die kennis en insig waaroor jy beskik, asook innerlike krag jou sal help om in 'n krisissituasie selfstandig en korrek op te tree; ongeag jou vermoë, ag jouself kosbaar; ken jou talente en gebruik dit tot jou beste; jy het die reg op 'n opinie of siening.</p>
IX BALANS	<p>Leef jou selfstandigheid gebalanseerd uit; die uitlewing van jou outonomie moet realisties binne die beperkings van jou lewe wees; besef dat persoonlike outonomie relatief tot die situasie en behoefte is; evalueer die gebalanseerdheid van jou outonomie sodat dit nie lei tot isolasie / vervreemding of oorafhanklikheid nie; toets jou outonomie aan die realiteite en gegewe van / in die situasie; in die uitlewing van jou outonomie, besef dat mense op mekaar aangewese is; staan op jou regte, maar op 'n sosiaal-aanvaarbare wyse; handhaaf die siening dat jy steeds, afgesien van jou selfstandigheid, 'n verrykende effek op ander se lewens kan hê (en hulle op joune); neem jou eie besluite sonder om ander te na te kom, leef jou outonomie verantwoordelike uit; leef selfstandig maar wees bereid om ander se raad te aanvaar; 'n persoon behoort so op te tree dat sy selfstandigheid nie selfgerig raak en tot nadeel van ander is nie; kontroleer jou eie optrede sodat jy ander nie van hul selfstandigheid beroof, of van hulle afhanklik word nie; laat ruimte vir nuwe denkwyses, inligting en take binne die uitlewing van jou selfstandigheid; selfstandigheid beteken nie om ander te boelie nie.</p>
IX VERANT	<p>Neem die verantwoordelikheid om selfstandig te leef; verskuif jou fokus vanaf jou omstandighede na dit wat jy daarvan kan maak; alle mense het keuses; poog om in beheer van jou eie gedagtes te wees; neem die verantwoordelikheid om negatiewe realiteite en omstandighede op 'n positiewe wyse te bestuur; sien elke verleentheid as</p>

	<p>‘n geleentheid; staal jousef deur moeilike omstandighede; sien nuwe uitdagings as ‘n geleentheid om jousef te verryk / te ontwikkel; jy oefen jou keuses uit en neem verantwoordelikheid vir jou keuses; jy bepaal self hoe jy gaan optree; neem verantwoordelikheid vir jou eie gedrag; versterk diegene om jou se selfstandige optrede; neem die verantwoordelikheid om fisiese en emosionele bydraes te maak; maak die beste van elke situasie waarin jy is; probeer eers self oplossings vir jou probleme soek, voordat jy ander daarmee vermoei; wees voorbereid om met jou besluit saam te leef; aanvaar die verantwoordelikheid van jou gedrag; onthou dat jy in beheer is van jou gevoelens; toets die toepaslikheid van jou siening gereeld.</p>
IX TOERUS	<p>Rus jousef toe om selfstandig te wees; handhaaf ‘n ingesteldheid tot persoonlike groei en vooruitgang; bekwaam of brei jousef uit op verskeie terreine deur byvoorbeeld opleiding of uitbreiding van kennis; wees entoesiasies oor nuwe uitdagings; behou ‘n waaghouding; handhaaf selfvertroue; streef selfvervulling na, dit versterk selfverwesenliking; leef in harmonie met jousef; assosieer met selfstandige en positiewe mense; doen dinge wat effens moeiliker as jou gewone aktiwiteit is, met ander woorde as jy slaag word jy selfstandiger; selfkennis is noodsaaklik; ontwikkel probleemoplossende denke en vermoëns.</p>
IX RMODEL	<p>Besef dat die uitlewing van jou selfstandigheid as voorbeeld moet dien; wees ‘n rolmodel; handhaaf ‘n duidelike stel waardes en norme in die uitlewing van jou selfstandigheid.</p>
IX DELEGR	<p>Delegeer en motiveer; dis nie nodig om alles alleen te probeer vermag nie, betrek ander mense en vertrou hulle; spits jou daarop toe om deur jou denke en daede ander in hul selfstandigheid te bemagtig.</p>

10. INTEGRASIEVERMOë

<p>X ONVOORS</p>	<p>Aanvaar dat die wêreld moeilik en onvoorspelbaar is; hou in gedagte dat geen waarborge in die lewe bestaan nie; aanvaar dat daar nie altyd antwoorde op alle vrae is nie; besef dat elke mens uniek is, vandaar die oorsprong van dubbelsinnigheid / verskille in sieninge en verskille in interpretasies; besef dat daar dikwels teenstrydige idees binne een sosiale opset is; raak gemaklik met jou eie, asook ander se onvolmaaktheid; maak vrede met dit wat jy nie kan verander nie; beskou mense as komplekse wesens, onthou dat geen twee mense presies dieselfde oor gebeure dink of voel nie; aanvaar onsekerhede as deel van die lewe; aanvaar dat jy nie altyd suksesvol sal wees nie; aanvaar die uniekheid van mense en dat hierdie uniekheid tot verskille in denke en dae kan lei; aanvaar ook verskille in mense se leefstyle en sienswyses; waardeer die lewe soos dit is, moenie slegs die perfekte as goed waardeer nie; aanvaar dat die lewe gekompliseerd is; wees positief teenoor die ingewikkeldheid van sake en beskou dit eerder as multidimensioneel.</p>
<p>X WAARDES</p>	<p>Aanpassings en toegewings behoort binne die riglyne van persoonlike waardes en normes gemaak word; om die andersheid van mense / situasies te kan tolereer moet jy weet wie en wat jy is; sien jouself as meer waardevol as jou omstandighede; aanvaar wie en wat jy is; neem ander se sienings in ag, maar neem steeds jou eie besluite binne jou persoonlike waardesistiem.</p>
<p>X HANTEER</p>	<p>Probeer situasies of sake vanuit ander se perspektiewe ook te beredeneer; tree op en neem besluite met die insig tot jou beskikking; dink en doen op jou voete; wees versigtig om aannames sonder die nodige kennis en inligting te maak; moenie oorhaastig besluite neem of optree nie, oordink verskeie opsies of moontlikhede; moenie dink jy weet wat 'n ander persoon dink nie, verkry feite of toets jou idees; probeer vasstel wat ander mense se motiewe is; plaas gebeure binne die konteks waarin dit voorgekom het; ken 'n waarskynlikheid aan elke moontlike oplossing of gedrag toe en evalueer dan wat die beste toepaslike optrede sal wees; stel jouself daarop in om aan te pas by moeilike en veranderde omstandighede; handhaaf 'n ingesteldheid van 'oop vir enige gebeurlikheid' eerder as 'n rigiede uitkyk; wees soepel / buigzaam nie rigied nie; wees oop om by ander mense te leer; plaas sake in 'n groter geheel; hanteer elke persoon, situasie of gebeurtenis op sy eie meriete,</p>

	moenie vergelykings tref nie; aanvaar dat alles nie swart of wit is nie; kweek en troetel jou sin vir humor.
X KOMMUNI	Dra jou idees subtiel oor, in stede daarvan om dit te direk of aanvallend te doen (hierdeur breek jy weerstand af en maak jy ander ontvanklik vir jou idees); waar nodig gaan kompromieë aan deur ander te ontmoet op 'n gemeenskaplike of onderhandelde vlak; akkommodeer mekaar, jou siening / mening is nie noodwendig die enigste of regte een nie; interaksie / kommunikasie behels 'n proses waarin albei partye bydraes lewer - gee / neem / verskil / pas aan / leer / groei; dink voor jy praat; tree kalm en doelgerig op.
X FOUTEAA	Aanvaar dat almal foute maak, geen persoon is foutloos nie; verdra mekaar se foute en tekortkominge, aanvaar almal maak foute, jy kan nie altyd reg wees nie, aanvaar dit.
X HOPTERU	'Hop terug' / veerkragtig / springmat; glo jy kan enige situasie wat op jou pad kom, hanteer; sien in elke verleentheid 'n geleentheid; die maak van foute of terugslae kan 'n ervaringsgeleentheid / groeigeleentheid wees; pas aan by terugslae en leer daaruit; ontwikkel die vermoë om jouself te buffer teen teleurstelling, of teenstrydighede.

BYLAE E

'N VOLLEDIGE LYS VAN DIE GEMIDDELDES EN STANDAARDAFWYKINGS
VAN DIE ITEMS VAN DIE VYF-PUNTSKAAL EN DIE FREKWENSIES VAN DIE
SPONTANE BYDRAES

VYF-PUNTSKAAL		
ITEM	\bar{x}	s
IS1	4.78	0.60
IS2	4.81	0.53
IS3	4.75	0.50
IS4	3.65	1.20
IS5	4.87	0.42
IS6	4.62	0.49
IS7	4.31	0.85
IS8	4.18	0.89
IIS1	4.87	0.33
IIS2	4.87	0.33
IIS3	4.53	0.50
IIS4	4.31	0.73
IIS5	4.84	0.44
IIIS1	4.59	0.61
IIIS2	4.75	0.43
IIIS3	4.65	0.54
IIIS4	4.68	0.53
IIIS5	4.78	0.49
IIIS6	4.62	0.55
IIIS7	4.50	0.72
IVS1	4.78	0.42
IVS2	4.84	0.36
IVS3	4.59	0.61
IVS4	4.53	0.62
VS1	4.56	0.61
VS2	4.83	0.44
VS3	4.62	0.55
VS4	4.65	0.54
VS5	4.34	0.86
VIS1	4.53	0.76
VIS2	4.40	0.83
VIS3	4.12	0.94
VIS4	4.84	0.44
VIS5	4.65	0.70
VIIS1	5.00	0
VIIS2	4.78	0.42
VIIS3	4.78	0.49

SPONTANE BYDRAES	
ITEM	f
I DOELFOR	19
I MOTIVEE	21
I BEPLANN	29
I DEURSET	16
I INVLOED	5
II VERANT	24
II SELFBE	22
II INTROS	21
II HULPBR	1
II ERKENN	15
II KONFLK	8
II VOLHAR	3
III KONTE	3
III VERSK	19
III ANDER	17
III VERWY	19
III ONDER	6
III ATMOS	7
III SELFG	7
III FOUTE	9
III INTRO	8
IV VERSKI	5
IV HANTEE	21
IV INTROS	5
IV INGEST	3
IV BUIGSA	12
IV VERAND	8
IV FOUTE	4
IV SELFBE	6
IV HUMORS	2
IV KENNIS	10
IV MIMPUL	8
IV SENSIT	3
IV BALANS	6
IV ONDERS	7
V VOLHARD	23
V POSINGE	11

BYLAE F

DIE GEINTEGREERDE ITEMS VAN DIE VYF-PUNTSKAAL EN SPONTANE BYDRAES VOLGENS RANGORDES

ITEM	VYF-PUNTSKAAL		SPONTANE BYDRAE	TOTAAL	RANGORDE
	\bar{x}	s			
III (iv): [VIII UNIK; IV VERSKI; III VERSK]	4.68	0.53	35	30.54	1
V (ii): [VI DEURSE; I DEURSET; II VOLHAR]	4.84	0.44	25	26.08	2
II (ii): II VERANT	4.87	0.33	25	25.92	3
VII (iii): II VOLHARD	4.78	0.49	23	24.84	4
VI (v): IX SELFST	4.65	0.70	24	24.55	5
VII (ii): [VII VERAN; VIII JOUS]	4.78	0.42	21	24.01	6
[IV HANTEE; III ANDER]	0.00	0.00	38	24.00	7
X (ii): [III FOUTE; X FOUTEAA]	4.71	0.45	20	23.30	8
[VII (vi): VI (i)]; VI SOSIAL	4.62	0.64	19	22.14	9
III (vii): [VI AKTIEF; V HULPBR; II HULPBR]	4.50	0.76	19	21.60	10
IV (ii): VIII SENS	4.84	0.36	15	21.28	11
II SELFBE: IV MIMPUL	0.00	0.00	30	20.00	12
IX TOERUS: VI PERONT	0.00	0.00	30	20.00	13
I BEPLANN	0.00	0.00	29	19.50	14
IV (i): X KOMMUNI	4.78	0.42	11	19.01	15
IV (iv): IV BUIGSA	4.53	0.62	12	18.51	16
VII SELFA	0.00	0.00	26	18.00	17
III (ii): III INTRO; IV INTROS	4.75	0.43	7	16.93	18
VIII KONT	0.00	0.00	21	15.50	19
II INTROS	0.00	0.00	21	15.50	20
I MOTIVEE	0.00	0.00	21	15.50	21
[I (vii); III (vi)]; IX RMODEL	4.46	0.70	6	15.17	22
IX (iv): III KONTE	4.78	0.42	3	15.01	23
VII ANDER	0.00	0.00	20	15.00	24
VII (i)	5.00	0.00	0	15.00	25
III VERWY	0.00	0.00	19	14.50	26
IX VERANT	0.00	0.00	19	14.50	27
I DOELFOR	0.00	0.00	19	14.50	28
V BEPLAN	0.00	0.00	18	14.00	29
X ONVOORS	0.00	0.00	18	14.00	30
II (i)	4.89	0.33	0	13.95	31
VI (iii): IV BALANS	4.12	0.94	6	13.89	32
VIII (v)	4.84	0.36	0	13.78	33
X (iv)	4.84	0.36	0	13.78	34
I (viii): I INVLOED	4.18	0.89	5	13.64	35
VI (iv)	4.84	0.44	0	13.58	36
II (v)	4.84	0.44	0	13.58	37
VIII (i)	4.78	0.42	0	13.51	38
IX (iii): V (iv)	4.78	0.42	0	13.51	39
IX (i): I (v)	4.84	0.47	0	13.51	40
VIII KOMM	0.00	0.00	17	13.50	41
III (v)	4.78	0.49	0	13.34	42
X (I)	4.75	0.50	0	13.25	43
[I (i); I (ii)]	4.79	0.56	0	13.18	44
X (iii)	4.71	0.52	0	13.12	45

ITEM	VYF-PUNTSKAAL		SPONTANE BYDRAE	TOTAAL	RANGORDE
	\bar{x}	s			
IX (ii)	4.68	0.53	0	13.04	46
I (vi)	4.62	0.49	0	13.02	47
V MOTIVER	0.00	0.00	16	13.00	48
V (iii)	4.62	0.55	0	12.87	49
II (iii)	4.53	0.50	0	12.81	50
III (i)	4.59	0.61	0	12.66	51
IV (iii)	4.59	0.61	0	12.66	52
V (i)	4.56	0.61	0	12.60	53
VIII (ii)	4.78	0.79	0	12.59	54
VI (v)	4.65	0.70	0	12.55	55
II ERKENN	0.00	0.00	15	12.50	56
[VIII (iii): VI (ii)]	4.54	0.71	0	12.31	57
[VIII (vi): III (iii)]	4.51	0.74	0	12.17	58
X HANTEER	0.00	0.00	14	12.00	59
II (iv)	4.31	0.73	0	11.79	60
VIII (vi)	4.53	1.01	0	11.54	61
V (v)	4.34	0.86	0	11.53	62
VII FOUTE	0.00	0.00	13	11.50	63
VIII INTE	0.00	0.00	13	11.50	64
[I (iii): I (iv)]	4.20	0.85	0	11.28	65
IX BALANS	0.00	0.00	12	11.00	66
X WAARDES	0.00	0.00	12	11.00	67
V POSINGE	0.00	0.00	11	10.50	68
VI SELFVR	0.00	0.00	10	10.00	69
IV KENNIS	0.00	0.00	10	10.00	70
V VERANTW	0.00	0.00	9	9.50	71
VI BEPLAN	0.00	0.00	9	9.50	72
V KEUSED0	0.00	0.00	8	9.00	73
VII MOTIV	0.00	0.00	8	9.00	74
II KONFLK	0.00	0.00	8	9.00	75
VIII BALN	0.00	0.00	8	9.00	76
VII AKTIE	0.00	0.00	8	9.00	77
III ATMOS	0.00	0.00	7	8.50	78
III SELFG	0.00	0.00	7	8.50	79
IV ONDERS	0.00	0.00	7	8.50	80
VII BALAN	0.00	0.00	7	8.50	81
VI MOTIVE	0.00	0.00	6	8.00	82
IV SELFBE	0.00	0.00	6	8.00	83
V BALANSH	0.00	0.00	6	8.00	84
III ONDER	0.00	0.00	6	8.00	85
V FIKSHEI	0.00	0.00	5	7.50	86
IX DELEGR	0.00	0.00	4	7.00	87
X HOPTERU	0.00	0.00	4	7.00	88
IV FOUTEB	0.00	0.00	4	7.00	89
IV SENSIT	0.00	0.00	3	6.50	90
IV INGEST	0.00	0.00	3	6.50	91
VI BALANS	0.00	0.00	3	6.50	92
IV HUMORS: VII HUMOR	0.00	0.00	3	6.50	93
VI VERANT	0.00	0.00	2	6.00	94

BYLAE G

'N VOORBEELD VAN DIE NAVORSERS SE OOREENSTEMMING EN VERSKIL
IN DIE INTERPRETASIE VAN SPESIFIEKE ITEMS IN 'N BEPAALDE TEMA EN
SUB-TEMAS

Beide navorsers was van mening dat die items wat handel oor verantwoordelikheid in die tema deurdruk (selfstandigheid) tuis hoort. 'n Enkele verskil het by die indeling van die items in sub-temas voorgekom. 'n Ooreenkoms is by wyse van beredenering bereik.

Die items is as volg in die betrokke sub-temas ingedeel:

SUB-TEMA	NAVORSER 1	NAVORSER 2	OOREENGEKOME INDELING
Aanvaarding van verantwoordelikheid	VI VERANT II (ii) II VERANT II (I) V VERANTW	VI VERANT II (ii) II VERANT II (i)	VI VERANT II (ii) II VERANT II (i)
Selfbestuur	IX (iii)	V VERANTW IX (iii)	V VERANTW IX (iii)

Bogenoemde is 'n voorbeeld van die groot mate van ooreenstemming wat tussen die navorsers se interpretasie voorgekom het.

BYLAE H

30 Julie 1999

Beste Opvoeder

Dit is vir ons belangrik dat die bruikbaarheid van die *Sambreelboek van Welwees* deur u as opvoeders wat hieruit waarde mag vind, geëvalueer word.

Baie dankie dat u uself bereid verklaar het om ons in dié verband behulpsaam te wees.

Die onderstaande instruksies is van toepassing:

1. Lees asseblief die Sambreelboek deur, en let daarop dat die instruksies vir toepassing in die inleidende gedeelte van die boek bespreek word. Handige idees vir toepassing word ook ingesluit in Tabel 3 van die boek.
2. Elke tema bestaan uit vier sub-temas. U moet ten minste twee, of verkieslik meer sub-temas van u keuse uit elke tema toepas.
3. In geval waar u met hoërskool leerlinge werk moet hulle asseblief die meegaande terugvoervraelys voltooi.
4. Voltooi hierna asseblief die meegaande evaluasielys noukeurig.

Baie dankie vir u bydrae.

Renché Nel en Ilse de Beer

BYLAE I

VRAELYS AAN OPVOEDERS

Voltooi asseblief die onderstaande vraelys nadat u die opvoedkundige hulpmiddel deurgewerk en toegepas het:

1. OORSIGTELIK

1.1 Spontane kommentaar: Wat dink u van die *Sambreelboek van Welwees*?

1.2 In watter opsig is u normaalweg betrokke by die opvoeding van ander mense?

1.3 Hoe is u van mening dat die stimulering van gesonde persoonlikheidsfunksionering 'n belangrike deel vorm van die opvoedkundige taak?

1.4 Vind u waarde in die *Sambreelboek van Welwees* as hulpmiddel by die stimulering van gesonde persoonlikheidsfunksionering?

HOEGENAAMD NIE

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

HEELTEMAL

2. TEGNIESE AANBIEDING

2.1 Spontane kommentaar: Wat dink u van die tegniese aanbieding van die *Sambreelboek van Welwees*?

Wat is u indruk ten opsigte van die volgende aspekte rakende die tegniese aanbieding van die *Sambreelboek van Welwees*? Merk u antwoord op die vyf-puntskaal waar een dui op sinvol en bruikbaar en vyf dui op sinneloos en onbruikbaar.

2.2 Die uitleg van die *Sambreelboek van Welwees* in temas:

SINNELOOS/ONBRUIKBAAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 SINVOL/BRUIKBAAR

Rede: _____

2.3 Die uitleg van die *Sambreelboek van Welwees* in sub-temas:

SINNELOOS/ONBRUIKBAAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 SINVOL/BRUIKBAAR

Rede: _____

2.4 Aanwending van kleur om die ses temas van die *sambreelboek* te beklemtoon:

SINNELOOS/ONBRUIKBAAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 SINVOL/BRUIKBAAR

Rede: _____

2.5 Die gebruik van spreuke om die inhoudelike oor te dra:

SINNELOOS/ONBRUIKBAAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 SINVOL/BRUIKBAAR

Rede: _____

2.6 Elke spreuk begin met 'n werkwoord, die doel hiervan is om persoonlike betrokkenheid by die leser te stimuleer. Is dit na jou mening sinvol?

SINNELOOS/ONBRUIKBAAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 SINVOL/BRUIKBAAR

Rede: _____

2.7 Die gebruik van ingevoegde gelamineerde bladsye vir selfstudie?

SINNELOOS/ONBRUIKBAAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 SINVOL/BRUIKBAAR

Rede: _____

2.8 Enige ander kommentaar oor die tegniese versorging:

3. GEBRUIK VAN SIMBOLIEK

3.1 Spontane kommentaar: Wat dink u van die gebruik van simboliek in die *Sambreelboek van Welwees*?

3.2 Die simboliese gebruik van 'n sambreel as 'n beskermende huls reflekteer die voordele van geestesgesondheid. Wat dink u hiervan?

SINNELOOS/ONBRUIKBAAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 SINVOL./BRUIKBAAR

Rede: _____

3.3 Die bekende fabel van die skilpad en haas as leermeester en leerling beklemtoon persoonlikheidsontwikkeling en groei. Wat dink u hiervan?

SINNELOOS/ONBRUIKBAAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 SINVOL./BRUIKBAAR

Rede: _____

3.4 Die anagram “OPSKUD” dra die boodskap van dringendheid van die stimulering van gesonde persoonlikheidsfunksionering oor. Wat dink u hiervan?

SINNELOOS/ONBRUIKBAAR

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 SINVOL./BRUIKBAAR

Rede: _____

4. TOEPASLIKHEID VAN DIE INHOUD

4.1 Spontane kommentaar: Wat dink u van die toepaslikheid van die inhoud van die *Sambreelboek van Welwees*?

4.2 Is u van mening dat die *Sambreelboek van Welwees* toepasbaar en bruikbaar in verskeie ontwikkelingsfases van die mens kan wees?

JA	<input type="checkbox"/>	NEE	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	-----	--------------------------

Gee asseblief u kommentaar hieroor?

4.3 Noem in watter ontwikkelingsfases van die mens die inhoud van die *Sambreelboek van Welwees* toepasbaar en bruikbaar is:

4.4 Die doel van die *sambreelboek* is nie noodwendig om dit in alle omstandighede van A to Z deur te werk en toe te pas nie, maar eerder om volgens behoefte toepaslike dele uit te haal. Sal u verskillende temas en sub-temas na gelang van omstandighede kan identifiseer en toepas vir elke ontwikkelingsfase hierbo genoem? Skryf jou idees hier rondom neer:

4.5 'n Lys van toepassingsvoorbeelde word in die laaste afdeling van die boek weergegee. Stimuleer hierdie idees u tot die ontwikkeling van unieke, praktiese hantering van die temas en sub-temas?

4.6 Watter van hierdie voorbeelde sal u kan gebruik in die toekoms?

Baie dankie vir u bereidwilligheid om ons met hierdie projek behulpsaam te wees. Ons sal die vraelys by u kom afhaal wanneer u dit voltooi het.

RENCHÉ NEL & ILSE DE BEER
Te. (012) 667 6093 (014) 743 0218

BYLAE J

VRAELYS AAN LEERLINGE

1. Watter lewensles het jy onlangs geleer?

2. Wat het jy uit die inligting wat tydens die groepbespreking hanteer is, geleer?

3. Noem die spreuke wat jy nog kan onthou:

Baie dankie dat jy deelgeneem het aan ons navorsing.

Tannies Renché Nel & Ilse de Beer