

## HOOFSTUK 3

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

*I find that when we really love and accept and approve of ourselves exactly as we are,  
then everything in life works.*

*(Louise Hay)*

#### 3.1 INLEIDEND

Soos aangedui in die vorige hoofstuk, is die **vertrekpunt vir vaardige interaksie in die leefwêreld die individuele persoon self**. Meer spesifiek is dit die persoon se individuele selfkonsep. Hul "sieninge en evaluasie(s) van (hul)self" (Plug 1987:318). Jacobs (1982:27) stel dit dat die selfkonsep as reguleerder vir gedrag, en derhalwe ook lewensvaardigheid, optree. Veranderinge wat in die selfkonsep plaasvind, sal dus ook weerspieël word in persone se meerdere/mindere vaardigheid in hul lewens.

Mense se insig oor hoe hul definiëring van hulself in verskeie lewenssituasies wissel (**identiteitsvorming**) en hul kognitiewe bewussyn en selfregulering van hierdie dinamiese proses aan die hand van selfgesprek, geld dus as basiese **teoretiese benadering** vir hierdie voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede.

Aanvullend tot hierdie **paradigma** is die van kognitiewe herstrukturering van gedrag as terapeutiese benadering. Soortgelyk aan die rol van bewuste selfgesprek in die vorming van 'n realistiese identiteit, vervul selfgesprek 'n kernrol in persone se vermoë om kognitief hul gevoelens en aksies te reguleer.

Die mate waartoe persone nie net aan die hand van hierdie selfgesprek daagliks van hul gevoelens bewus is nie, maar veral hul gevoelens tot so 'n mate kan reguleer dat

dit hul ekstern, waarneembare gedrag effektief beïnvloed (**emosionele intelligensie**), geld as **derde grondleggende teoretiese benadering** vir die ontwerp van hierdie voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede.

Die doel van hierdie voorligtings- en beradingsprogram is om mense in die lig van bogenoemde teoretiese benaderings te bemagtig om **proaktief** vaardig te wees in hul lewens. Hierdie **laaste teoretiese benadering** impliseer dat persone nie bloot begelei sal word om te reageer op veranderinge en eise in hul lewens nie. Persone sal begelei word om toonaangewend bewustelik beheer oor hul denke, gevoelens en gedrag te neem.

*Wie die persoon is, wat hy/sy dink, wat hy/sy voel, proaktief optree, en die mate waartoe hierdie dimensies deur bewuste selfgesprek gereguleer kan word, sal vervolgens in hierdie hoofstuk belig word.*

### 3.2 DIE SELFKONSEP AS MODERATOR VERANDERLIKE IN LEWENSWAARDIGHEID

Vir die doel van hierdie studie is begrip van die **dinamiese proses van selfkonsepvorming** nodig. Hoe persone oor hulself dink, voel en wat hulle van hulself verstaan, beïnvloed per definisie hoe hulle in sekere situasies sal aanpas en teenoor ander sal optree: in wese dus hul *lewensvaardigheid*, en behoort as fokuspunt vir voorligting en berading in die verband te dien:

*“The process of integrating self-concept with life skill development is most effective if it becomes the focus of and foundation of ...guidance..., and individual counselling.” (Thompson & Rudolph 1992:97)*

Wanneer die vorming van die selfkonsep ter sprake is, word **verheldering** van die semantiek van bepaalde **konsepte** benodig. Vervolgens word die volgende begrippe, te wete, self, ek, my, identiteit, selfkonsep, en evaluerende selfgesprek, uiteengesit.



### 3.2.1 SELF

Die self kan volgens Jacobs (1982:18) as veelfassetig beskou word. Die self word onderbou deur die konstruksie **ek**, sowel as **my**.

Die **ek** kan as 't ware beskou word as daardie deel van die self wat as 'n **konstante konsekwent geldig** is. Die ek is subjek, en is die geestelike stukrag in die somtotaal van menslike denke en handeling (Jacobs 1982:17). Die **my**-konstruk van die self is aanduidend van 'n **objek van ondervinding**. So word die versameling van eienskappe soos herinneringe, gedragspatrone en gesigsuitdrukkings onder hierdie sambreelterm van my saamgevat.

Ter illustrasie kan 'n persoon haar **ek-self** konsekwent as vrou beteken. Uit ondervinding kan sy weet dat as deel van hierdie vrouwees sy ook ander eienskappe besit. Hierdie lys van **my-self**-eienskappe kan elemente insluit soos die feit dat sy lank is, maklik haar humeur verloor en 'n vegetariër is.

Plug (1987:317) dui op die volgende **belangrikste betekenis van die term self**:

- die persoon se siening van homself, dus as sinoniem vir selfkonsep;
- al die persoon se eienskappe, dus sy persoonlikheid;
- die kern van die persoonlikheid.

Verder belig Plug (1987:317) die **omskrywings** van beide W. James en C.G. Jung **van die self** soos volg:

- "Enigeen van 'n reeks aspekte van 'n persoon soos dit in verskillende lewensituasies of -areas na vore tree, bv. die sosiale self, die religieuse self en die beroepself."

- "'n Archetipe wat gedurende die middeljare na vore tree indien daar versoening tussen teenstrydighede in die persoonlikheid en samesmelting van die bewuste en onbewuste bewerkstellig word. Dit vorm die middelpunt van die persoonlikheid, voorsien stabiliteit en ewewig en kan gevolglik as 'n doelwit van die lewe beskou word."

Uit hierdie omskrywings van die betekenis van die konsep self, blyk die volgende as **relevant vir die bestudering van lewensvaardighede:**

- die komplekse aard van die self;
- die situasionele diversiteit van die self in terme van legio lewensrolle;
- die verbintenis tussen die komplekse aard van die self met dié van die leefwêreld;
- integrasie tussen bewuste en onbewuste elemente van die persoonlikheid;
- die self as determinant vir effektiwiteit en stabiliteit; en
- self-vorming as kerndoelwit vir lewenseffektiwiteit.

### 3.2.2 IDENTITEIT

Plug (1987:150) tipeer identiteit as die gevoel van persone dat hulle **desondanks tydsverloop en gepaardgaande veranderings, tog dieselfde persoon bly**. By die vorming van 'n eie identiteit en die formulering van rolle in die samelewing kan 'n identiteitskrisis moontlik ontstaan, wat 'n onmiddellike impak op hul selfhandhawing (lewensvaardigheid) sal hê.

Jacobs (1982:20) fokus sterk op die **dinamiese aard van die hierdie identiteitsvormingsproses**. Tydens hierdie proses poog mense om 'n antwoord op die lewensvraag "Wie is ek?" te verkry. Hierdie dialoog vind plaas via 'n evaluerende **selfgesprek**. Die selfgesprek voltrek op onbewuste vlak en dien as "**gerigte**



**vereenselwiging**" (Jacobs 1982:19) met sekere persoonsmoontlikhede - liggaamlik, geestelik, verstandelik en sosiaal.

Tydens die identifiseringsproses is die persoon genoodsaak om betrokke te wees, betekenis te gee en hul self- evaluering te beleef. Voorwaarde vir hierdie proses is volgens Goleman (1996:48) **selfbewussyn**, wat dien as lanseringspunt vir optimale intra- en interpersoonlike vaardigheid. Jacobs (1982:20) onderskryf die uitspraak dat selfkennis as voorwaarde vir selfidentifisering geld, met die uiteindelijke doel "die selfontplooiing van die mens op só 'n wyse ... dat dit sal lei tot 'n bestendige identiteit op elke terrein van die self."

Die waarde van hierdie uitspraak op die terrein van lewensvaardighede lê in die handhawing van mensself ten spyte van veranderende omstandighede. Alvorens mens jouself egter kan bestendig, moet jou identiteit op 'n verantwoorde wyse gevestig wees.

### 3.2.3 SELFKONSEP

Verskeie definisies bestaan vir die begrip selfkonsep. 'n **Omvattende beskrywing van 'n selfkonsep** is die van Byrne en Kelly (Ludick 1993:43):

*"... a total collection of attitudes, judgements, and values which an individual holds with respect of his behaviour, his ability, his body, his worth as a person - in short how he perceives and evaluates himself."*

**Identiteitsvorming geskied in fases**, naamlik selfbewussyn, selfkonsep, selfwaarde en selfvertroue (Ludick 1993:42&43):

- **selfbewussyn** is aanduidend van persone se wete dat hulle individue is, asook hul persoonlike evaluering van hul individuele eienskappe;
- **selfkonsep** omvat sieninge van mense rakende wie hulle is en **wat** hulle kan doen;



- **selfwaarde** is aanduidend van mense se beleving van hulself in terme van positiewe of negatiewe terme, asook hul persepsie van hulself; en
- **selfvertroue** is gebaseer op mense se verwagting van hul moontlike sukses of mislukking, gegrond op hul selfbeoordeling.

Midde in hierdie fases van identiteitsvorming geskied 'n **selfgesprek**. Die selfkonsep, te wete persone se "siening(e) en evaluasie(s) van (hul-)self ... sluit **kognitiewe, emosionele en evaluatiewe elemente** in" (Plug 1987:318). Tydens voorligting en berading is dit hierdie proses van evaluatiewe selfgesprek wat geteiken behoort te word as vertrekpunt vir lewensvaardigheidsverwerwing.

'n Selfkonsep het 'n **dinamiese aard** en kan beskou word as 'n "*set of attitudes and beliefs an individual holds of him, which determines who the person is, what the person thinks he is **and who he can become***" (Burns in Ludick 1993:16). Die selfkonsep is as't ware ineengevleg met die mens se ontwikkeling (Ludick 1993:v; Rosen & Bezold 1996:521). Die **vertrekpunt vir aanpassing by veranderinge behoort daarom gesetel te wees in dit wat iemand van hom/haarself dink**. 'n Positiewe selfbetekening sal stukrag verleen aan mense se bereidwilligheid om nuwe lewensvaardighede te verwerf.

'n Positiewe selfkonsep kan verhoog word deur positiewe terugvoering en selfbemagtigende gedrag. Wanneer iemand oor voldoende lewensvaardighede beskik, voel hulle bemagtig om self in hul lewens probleemsituasies proaktief te hanteer. Hierdie suksesvolle hantering, lei tot positiewe terugvoer op grond waarvan 'n persoon se positiewe selfkonsep herhaaldelik versterk kan word. Daar is met ander woorde 'n **dinamiese, sikliese verband tussen die volgende elemente**:

- 'n positiewe selfkonsep;
- die verwerwing en implementering van kernlewensvaardighede;
- selfbemagtigende, proaktiewe gedrag;
- effektiewe daaglikse funksionering; en
- positiewe terugvoer.

### 3.2.4 EVALUERENDE SELFGESPREK

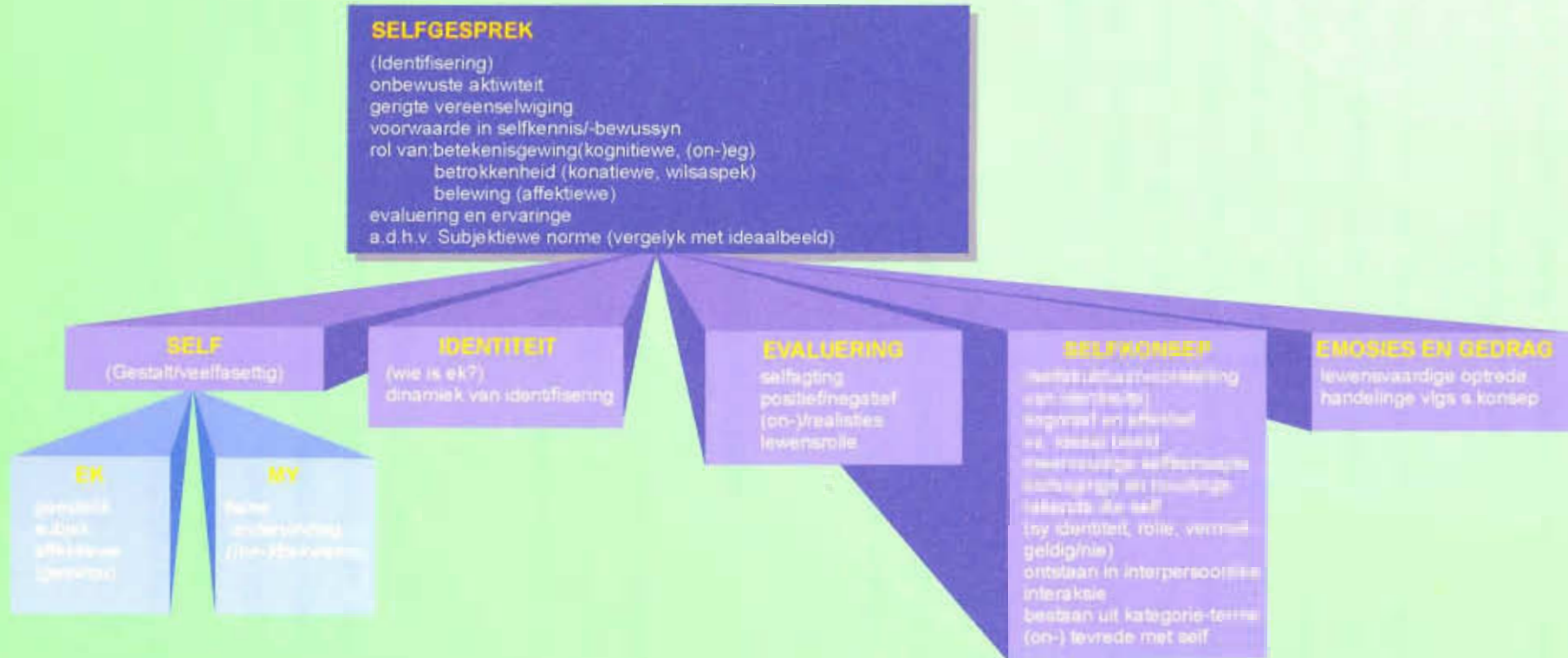
Volgens Jacobs (1982:21) vorm "die kern van die selfkonsep ... *die evaluering van die self volgens eie subjektiewe norme.*" Die moontlikheid bestaan nie dat self-identiteite gevorm kan word in die afwesigheid van evaluering nie. Die aktiwiteit van evaluering word vervat in **onbewuste, subjektiewe selfgesprek**. Die produk hiervan is die selfkonsep.

Tydens die selfgesprek is daar volgens Jacobs (1982:23) sprake van kognitiewe betekenisgewing, betrokkenheid (aanduidend van die wilsaspek), sowel as belewing (verteenwoordigend van die affektiewe).

'n Persoon kan tydens die selfgesprek hulself as **hoog of laag aanskryf** ten opsigte van 'n bepaalde eienskap. So kan iemand op onbewuste vlak hulself evalueer as 'n stylvolle man (**positief**) wat egter sukkel om met ander mense oor die weg te kom (**negatief**). Hierdie man mag egter geen aanvoeling hê vir kleredrag nie, wat beteken dat hy 'n **onrealistiese positiewe konsep** van sy uiterlike self het. Sy selfkonsep betreffende sy interpersoonlike vaardighede, mag egter **realisties negatief** wees, aangesien hy wel oor gebrekkige kommunikasievaardighede beskik. Bewyse vanuit spesifieke omgewings word dus benodig vir die bevestiging of verwerping van die realisme van 'n selfkonsep.

'n **Diagrammatiese voorstelling van die plek van selfgesprek** in die dinamiese proses van identiteitsvorming (Jacobs 1982) word uiteengesit op die hieropvolgende bladsy, in Figuur 1, bladsy 69.

# FIGUUR 1: DIE DINAMIESE PROSES VAN IDENTITEITSVORMING





Die verband tussen selfkonsepvorming en effektiewe lewensvaardigheid blyk duidelik uit die volgende aanhaling van Jacobs (1982:30):

"Die selfkonsep is dus die *kriterium* aan die hand waarvan ervaringe geïnterpreteer (*betekenisgewing*), aan persepsies betekenis gegee word (*betrokkenheid*), verwagtinge bepaal (*belewing*) en handelinge bepaal en gerig word. ... Nadat sy selfkonsep op hierdie wyse gevorm is, is dié weer die maatstaf waarvolgens hy *buite homself* beweeg deur relasies ... te vorm. Hierdie gevormde selfkonsep bepaal dan die wyse en die intensiteit van betrokkenheid en **uiteindelik die geslaagdheid van hierdie relasievorming en gepaardgaande gedrag.**"

Elke mens vorm dus daagliks relasies met ander. Hierdie relasies vereis sekere gedrag. Die mate waartoe persone hulself vaardig gedra (hul lewensvaardigheid) word derhalwe primêr bepaal deur hul intrapsigiese vaardigheid: die mate waartoe hul selfkonsep effektief en realisties ontwikkel.

### 3.2.5 SELFGESPREK AS KERNLEWENSVAARDIGHEID

Die doelstelling van hierdie studie is vir persone om **die vaardigheid van bewuste, gekontroleerde selfgesprek te verwerf** aan die hand van die ontwerpte voorligtings- en beradingsprogram sodat hulle bemagtig is om hul lewens effektief proaktief te kan hanteer.

Selfgesprek is volgens Jacobs (1982:8) die innerlike evaluering van die self. Selfgesprek geskied op onbewuste vlak en is onderhewig aan elke persoon se eiesoortige verwysingsraamwerk en unieke siening. Hierdie kognitiewe proses **dien as sif vir gevoelens en optrede**. In enige situasie sal 'n persoon se reaksie, hetsy op gedrags- of affektiewe vlak, voorafgegaan word deur blitsige, dog onbewuste, selfgesprek. Aan die hand van voorligtings- en beradingstegnieke kan persone begelei

word om **bewustelik** "deel te neem" aan hul eie selfgesprek. Sodoende kan hulle proaktief wees in die hantering van hul lewens.

Die vaardigheid van bewuste selfgesprek beteken dat persone die **gawe van hul eie keusevryheid** kan geniet. Hulle is nie uitgelewer aan eksterne faktore wat hul magteloos laat omdat hulle op 'n sekere gebied nie besonder kundig is nie. Hierdie beginsel word in diepte verken in terme van proaktiwiteit onder 3.5.

Deur bewus te wees van jouself, of te wel **self awareness** soos Goleman (1996:17) die woord in terme van emosionele intelligensie bestempel, is die eerste stap in die bemagtigingsproses. Hand aan hand met hierdie vaardigheid van selfbewussyn, gaan die van regulerende beheer. 'n Persoon wat weet dat dit **binne sy/haar vermoë is om emosies** (en gepaardgaande optrede) soos bekommernis oor 'n kind wat laat is; woede oor 'n kollega se onvanpaste optrede; angs oor 'n klastoets; depressie oor 'n troeteldier se afsterwe, **te temper**, is voorwaar die kaptein van sy/haar eie skip.

In die verskynsel van selfgesprek is een van die wonders van die interverweefdheid van die mens as denker, gevoelswese, fisieke doener en sosiale wese saamgevat: so word die geleentheid van 'n ete gekompliseer deur 'n gasvrou se bekommernis oor haar spyskaart, wie langs wie moet sit, of haar man betyds sal opdaag om 'n gesellige vuur aan te steek, of sy sal weet wat om vir sy baas te sê - die lys is eindeloos. Soos 'n selfvervullende professie dit wil hê, is die moontlikheid dat sy senuweeagtig en lomp sal optree sterk.

Haar diverse rolbeleving kompliseer die selfgesprek verder: sy is onseker tussen sy werkskollegas, sy is pasgetroud en besig om haarself as eggenoot te identifiseer, as gasvrou is hierdie haar eerste formele aansitete. Vir al hierdie rolle is sy nog besig om identiteite by wyse van evaluerende selfgesprek te vorm.

Haar opswepende onbewuste selfgesprek kan die teenoorgestelde effek hê, wanneer sy dit op bewuste, gekontroleerde vlak voer. Haar gevoelens en optrede kan tot kalmte gestreel word in die teenwoordigheid van 'n realistiese evaluering van haar situasie.

Buiten die **direkte wins op persoonlike vlak**, lewer die vaardigheid van bewuste, gekontroleerde selfgesprek ook **dividende op interpersoonlike vlak**. Wanneer 'n mens weet dat hoe jy voel en optree, beïnvloed word deur 'n kognitiewe innerlike gesprek, kan jy **empatie** hê met persone wat sosiaal fouteer, teneergedruk is, oorreageer. Selfbewussyn, empatie en emosionele regulering is die intrapsigiese boustone van effektiewe interpsigiese vaardigheid.

### 3.3 KOGNITIEWE SELFREGULERING AS TEORETIESE BEGINSEL VIR 'N VOORLIGTINGS- EN BERADINGSPROGRAM IN KERNLEWENSWAARDIGHED

#### 3.3.1 INLEIDEND

In die ontwikkeling van 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede word die teoretiese raamwerk van selfkonseptontwikkeling ondersteun deur die **paradigma van kognitiewe gedragsterapie**. In beide hierdie teoretiese raamwerke vorm **selfgesprek 'n nukleus** aan die hand waarvan persone tot effektiewe lewensvaardigheid begelei kan word.

'n Enkelvoudige behaviouristiese kognitiewe leermodel is egter nie volgens hierdie navorser die ideaal vir 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede nie. Aandag behoort ook aan affektiewe en kognitiewe gedrag tydens vaardighedsverwerwing geskenk te word. Aspekte soos verbale en nie-verbale kommunikasie, asook opleiding in empatie behoort onder andere aandag in so 'n program te geniet (Carolus 1996:46; Holaday & Smith 1995:362; Hopf *et al* 1995:34).

Die gebruik van kognisie tydens vaardighedsopleiding fokus op insette om denkstyle te struktureer, ten einde rigtinggewend vir korrekte gedrag te funksioneer sodat spesifieke doelwitte bereik kan word. 'n Belangrike klem sal daarom op die **uitskakeling van irrasionele, selfverwoestende, of foutiewe denkpatrone** geplaas word. Persone sal aangemoedig word om laasgenoemde met meer rasonale en produktiewe denke te vervang (Harmer 1995:152).

**Rasionele Gedragsterapie** kan in die voorligtings- en beradingspraktyk benut word om mense te begelei tot verwerwing van effektiewe selfhelpvaardighede. Kliënte se bewuswording en insig in die model van Rasionele Gedragsterapie sal hulle in staat stel om op gekontroleerde wyse bestaande en toekomstige probleme in hul daaglikse lewe te hanteer. Rasionele Gedragsterapie is 'n korttermyn intervensietegniek vir die voorligtings- en beradingspraktyk wat lewenslange resultate oplewer (Maultsby 1981:6).

Verskeie benaderings kan gevolg word ten einde **selfinsig te bevorder**. Oosthuizen (1994:v) dui aan dat Rasionele Gedragsterapie voordelig is, aangesien mense **bemagtig word om self hul eie** irrasionele en/of disfunksionele kognisies te identifiseer en te betwis. Möller in Oosthuizen (1994:2) brei uit op hierdie siening, deur te stel dat kognitiewe terapeutiese tegnieke ten doel het "die verandering van gedagtes, idees, veronderstellings, selfkommunikasie, basiese filosofieë (en dus kognitiewe strukture) wat die mens oor homself, andere, gebeure en situasies handhaaf." Hierdie verandering in selfkommunikasie op intrapsigiese vlak, dien as dryfkrag vir meer bekwame interpsigiese vaardigheid.

Identifikasie van irrasionele kognisies is egter nie voldoende wanneer lewensvaardighede ter sprake is nie. Individue behoort tydens voorligting en berading begelei te word **om hul gedrag te wysig** ten einde eise en veranderinge in hul lewensvaardig te kan hanteer. Vir die doel is die gebruik van Rasionele Gedragsterapie binne die voorligtings- en beradingspraktyk relevant. Aan die hand van Rasionele Gedragsterapie kan persone die geleentheid kry om op 'n rasionele wyse persoonlike lewensvaardighede in 'n nie-bedreigende omgewing aan te leer (Maultsby 1981:5).

### 3.3.2 RASIONELE GEDRAGSTERAPIE

Mense met gebrekkige lewensvaardighede behoort tydens berading en voorligting, begelei te word om hul **gebruiklike, disfunksionele gedrag te wysig**. Hedendaags word kognitiewe terapie op die terrein van gedragsmodifikasie meer dikwels beklemtoon. Hiervolgens val die fokus in gedragsverandering en gedragsmodifikasie-

strategieë op die rol van kognisies en kognitiewe prosesse (Oosthuizen 1994:2). Kliënte behoort begelei te word om hul hanteringstrategieë te wysig ten einde hul daaglikse lewenseise effektief te kan beantwoord.

Dikwels is mense se kognisies rakende hul lewensvaardighede irrasioneel of dis-funksioneel. Indien die aanname is, dat mense se gedrag deur hul kognisies gerig word (Oosthuizen 1994:3), kan aanvaar word dat **gewysigde kognisies ontoereikende lewensvaardighede sal uitskakel**. Wanneer mense eers bewus is van hul irrasionele kognisies, kan deskundiges in die voorligtings- en beradingspraktyk hul verwerwing van funksionele lewensvaardighede fasiliteer. Kognitiewe terapieë bied aan mense die geleentheid om op 'n **praktiese** wyse nuut-verworwe lewensvaardighede in te oefen.

Rasionele Gedragsterapie omvat Maultsby se ervaring van **verskeie terapeutiese benaderings**, te wete die leerteorieë van Pavlov, Skinner en Mowrer; die psigosomatiese navorsing van Grace en Graham; die neuropsigologiese navorsing en teorieë van Luria; en die rasioneel-emosiewe terapie van Ellis (Maultsby 1981:6; Oosthuizen 1994:3).

Volgens Maultsby (1975:8; Oosthuizen 1994:23&24) verwys die **term rasioneel** in Rasionele Gedragsterapie na denke, gevoelens en fisieke aksies wat **gelyktydig** voldoen aan drie of meer van die volgende **reëls vir optimale verstandelike en emosionele gesondheid**. Rasionele fisieke en emosionele gedrag:

- is gebaseer op objektiewe realiteit, of te wel die bekende relevante feite van 'n betrokke lewenssituasie;
- stel mense in staat om hul lewens en gesondheid te beskerm;
- bemagtig mense om hul kort- en langtermyn doelwitte te bereik;
- help mense om ongewensde interaksie met ander te vermei; en
- stel mense in staat om betekenisvolle persoonlike emosionele konflik te voorkom of vinnig uit te skakel.



Rasionele denke word hiervolgens beskou as denke wat persone in staat stel om te oorleef, en doelwitte en waardes wat hulle vir hulself stel te bereik ten einde hul oorlewing aangenaam en waardevol te maak (Maultsby 1990:12; Maultsby 1986:40; Oosthuizen 1994:24).

Bogenoemde reëls stem ooreen met die **evaluering van realisme**, al dan nie van 'n **selfkonsep** soos uiteengesit deur Jacobs en bespreek onder 3.2.4. Indien 'n kliënt nie voldoende bewyse vanuit 'n omgewing kan versamel as bevestiging vir die bestaan van 'n negatiewe/positiewe selfkonsep nie, is daardie selfkonsep onrealisties, of vanuit hierdie paradigma: irrasioneel. Ook het hierdie reëls **raakvlakke met die dimensies van emosionele intelligensie**, aangesien bewussyn en regulering van emosies as voorwaarde vir lewensvaardigheid 'n sentrale rol speel in hierdie model.

Rasionele Gedragsterapie berus op **ses basiese teoretiese aannames** (Maultsby 1981:7-9). Die **eerste** aanname is dat die brein die hoofarea vir leer en beheerde gedrag is. Die **tweede** aanname is dat die menslike verstand aan die hand van die brein en sentrale senuweestelsel aangeleerde gedrag beheer deur aktiwiteite van die outonome senuweestelsel na die perifere senuweestelsel te rig en te koördineer. Maultsby staaf hierdie aannames breedvoerig en wys daarop dat die moderne wetenskap van **neurologie** hierdie aannames steun, en self daarop gebaseer is.

Die implikasie van bogenoemde aannames vir die voorligtings- en beradingspraktyk, is dat mense aan die hand van Rasionele Gedragsterapie begelei kan word om hulself effektief te help. So kan die verwerwing van kernlewensvaardighede tydens voorligting en berading gefassiliteer word.

Die **derde** aanname vind sy oorsprong in Pavlov se leerteorie van operante kondisionering. Volgens Maultsby dien **woorde** wat mense in hul gedagtes gebruik as analoë vir die **klokkies** in Pavlov se eksperimente. Woorde word gekondisioneerde stimuli vir mense se spesifieke positiewe, negatiewe, of neutrale emosies en hul fisieke gedrag. 'n Persoon met gebrekkige selfvertroue sal derhalwe angstig voel by die

aanhoor van die woord "mondeling". Iemand wat moeilik besluite neem sal bekommerd voel wanneer hy gevra word om iets te "kies".

Vir voorligting en berading is die implikasie van die derde aanname dat mense meer effektief sal kan voel en optree, indien hulle meer effektief dink. Mense sal dus meer lewensvaardig wees indien hul op intrapsigiese vlak effektiewe kognitiewe selfregulering benut.

Die **vierde** aanname van Rationele Gedragsterapie fokus op die verskynsel dat menslike **motivering** vir aangeleerde gedrag grotendeels uit die volgende bestaan: **hoop** vir iets gewensd (ook die basis van positiewe versterking); **vrees** of **woede** rakende iets ongewensd (ook die basis vir negatiewe versterking); of 'n kombinasie van hierdie emosies.

Binne 'n voorligtings- en beradingsprogram is die implikasie van hierdie aanname die akurate analise van mense se ervarings in terme van hul wense (hoop), vrese en kwaadheid, ten einde hul gedrag te verstaan. Dikwels is mense onbewus van hul spesifieke wense, vrese en aggressie. Hierdie aanname van Rationele Gedragsterapie vind noue aansluiting by die dimensies van selfbewussyn, selfregulering van emosies asook motivering van emosionele intelligensie (vergelyk: 3.4.1). Nie net behoort mense bewus te wees van hul vrese en kwaadheid nie, hul kan die uiting hiervan reguleer, hulself paaikalm, en selfs hul gemoedstoestand meer positief en toekomsgerig stem. Sodoende kan hulle hul selfeffektiwiteit verbeter.

Die **vyfde** aanname is dat die beginsels van leer dieselfde bly, hetsy mense emosionele of fisiese gewoontes aanleer.

Vir die voorligtings- en beradingspraktyk is die implikasie van laasgenoemde aanname dat strategieë binne sessies ooreenstemming met ander effektiewe onderrigstrategieë sal toon. Kliënte sal aangemoedig word om geïnternaliseerde beginsels van intrapsigiese lewensvaardigheid tuis en in ander lewensomstandighede uit te oefen en te evalueer.



Die **sesde** aanname van Rationele Gedragsterapie is dat gebruiklike/gewoonte menslike emosies mense se innerlike drange tot aksie is. Laasgenoemde word gesneller deur hul limbiese stelsels, in reaksie op 'n kombinasie van mense se algemene persepsies van hulself en die buitewêreld, plus hul houdinge en sieninge rakende die mees toepaslike aksie om te neem in lyn met daardie persepsies.

Vir die voorligtings- en beradingspraktyk hou hierdie aanname die implikasie in dat 'n kernlewensvaardigheidsprogram se fokus eerstens op ongesonde denke sal val, en tweedens op ongesonde gevoelens en fisieke aksies. Intrapysigiese vaardigheid in terme van bewuste selfgesprek (evaluerende denke) rig derhalwe interpsigiese lewensvaardigheid.

### 3.3.3 DIE ROL VAN SELFGESPREK IN RASIONELE GEDRAGSTERAPIE

Maultsby se **kognitiewe terapiemodel** van rationele denke, emosies en gedrag lyk soos volg (Maultsby 1990:53-83):

- **A** Persepsies binne aktiverende gebeure
- **B** Evaluerende denke (positiewe, negatiewe of neutrale sieninge en houdinge met A geassosieer)
- **C** Emosionele en fisieke reaksies (ontlok deur B in reaksie op A)

**Verduideliking van die Rationele Gedragsterapie-model** (Maultsby 1986:50-51):

Voordat 'n mens enige emosionele reaksie kan hê, moet jy eers van iets bewus word. Hierdie **bewuswording** is jou persepsie, of te wel A. Die brein registreer hierdie persepsies outomaties.

Net so vinnig en outomaties gebruik die brein hierdie houdinge en sieninge om hierdie A-persepsies te evalueer. In die afwesigheid van hierdie evaluering van die A-persepsies, is dit vir die brein onmoontlik om 'n logiese reaksie te sneller.



Die brein produseer slegs **een hoof evaluering** op 'n keer. Hierdie evaluering is hoofsaaklik positief, negatief of neutraal ten opsigte van die A-persepsies. Persoonlike houdinge/sieninge (B) word deur die brein benut om alle A-persepsies te evalueer.

**Houdinge en sieninge (B) sneller emosies (C).** Indien houdinge en sieninge rakende A-persepsies oorwegend negatief is, sal emosies noodwendig hoofsaaklik negatief wees. Hoofsaaklik positiewe of neutrale houdinge en sieninge forseer die brein om hoofsaaklik positiewe of neutrale emosies te skep.

Kortliks: **alle menslike gedrag** (emosioneel en fisiek van aard) word **voorafgegaan** deur hul evaluerende denke, oftewel **selfgesprek**. Mense kan nie anders as om eers te *dink voor hulle doen* nie: selfgesprek is 'n fisiologiese gegewe (Maultsby 1975:124).

Volgens hierdie navorser sluit persepsie binne bepaalde lewenssituasies (A) nie net persepsies van dit wat gesien, gehoor en gesê word in nie, maar het hierdie persepsies as basiese agtergrond die persoon se persepsie van hom/haarself. Die persepsie van wie ek is binne 'n bepaalde situasie, my selfkonsep, medebepaal derhalwe my evaluerende denke en ook emosionele en fisieke reaksies.

***Die spilpunt van Rationele Gedragsterapie is vir hierdie navorser evaluerende denke (B) in die vorm van bewuste selfgesprek.***

Dienooreenkomstig die selfgesprek wat as nukleus van die identiteitsvormingsmodel van Jacobs dien, vorm selfgesprek in hierdie model weer eens die spilpunt vir uiteindelijke effektiewe gedrag. Bewuste, evaluerende selfgesprek dien verder as voorwaarde vir bewussyn en selfregulering van emosies (C) soos vergestalt in emosionele intelligensie. Laasgenoemde fokus verder op die noodsaaklikheid van intrapsigiese emotiewe vaardigheid, as voorwaarde vir interpsigiese lewensvaardigheid (emosionele en fisieke reaksies:C).

Bogenoemde kan toegelig word aan die hand van die volgende voorbeeld:

*'n Tiener dogter stap 'n vertrek binne. Haar ma en ouer broer sit en gesels met mekaar. Soos sy die vertrek inkom hou hulle op praat, kyk na haar en lag uitbundig (A). Sy verloor haar humeur en skree: "Ek haat dit as julle agter my rug van my praat" (C).*

Hierdie emosionele en fisieke reaksie is die gevolg van haar persepsie dat sy die bron van hulle gedeelde pret is (B). Haar evaluering van hul optrede is gebaseer op haar siening van haarself as 'n buitestaander (selfkonsep) in haar gesin, asook haar irrasionele interpretasie van die visuele en ouditiewe inligting vanuit die situasie. Indien sy bewus was daarvan dat denke (B) altyd haar sigbare reaksie (C) voorafgaan, kon sy moontlik aan die hand van gekontroleerde, bewuste selfgesprek haar situasie meer rasioneel interpreteer, en dienooreenkomstig haar gevoelens en gedrag meer effektief reguleer. Met voldoende selfinsig kon sy bewus wees van die feit dat sy haarself as 'n buitestaander sien, en weet dat hierdie siening haar persepsie van gesinslede se optredes kleur. Sy kon eerder gereguleerd haar vermoede verken en vra: "Waaroor lag julle?", as om onvanpas 'n uitbarsting te hê en haar gesinslede te vervreem. Haar intrapsigiese vaardigheid kon haar interpsigiese meer vaardig laat optree.

### 3.3.4 RASIONELE GEDRAGSTERAPIE IN 'N VOORLIGTINGS- EN BERADINGSPROGRAM IN KERNLEWENSWAARDIGHED

Rasionele Gedragsterapie kan as benadering benut word vir die ontwerp van 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede. Van die **terapeutiese formulerings vir Rasionele Gedragsterapie** wat Maultsby (1981:6&7) onder andere onderskei, is die volgende:

- rasionele selfanalise: geskrewe, terapeutiese tuiswerk;
- die konsep van kognitief-emosionele dissonansie; en
- die beskrywing van die vyf fases van emosionele- en gedragsopleiding:
  - intellektuele insig;
  - inoefening;
  - kognitief-emosionele dissonansie;

- emosionele insig; en
- vorming van 'n nuwe persoonlikheidstrek.

Hierdie terapeutiese formulerings het 'n **noue verband** met die teoretiese en terapeutiese beginsels van beide die **identiteitsvormingsmodel** van Jacobs, sowel as **emosionele intelligensie** van Goleman. Ooreenstemming bestaan tussen rasonele selfanalise en die basiese aanname dat kennis van die "self", dit wil sê intrapsigiese kennis as vertrekpunt dien vir voorligting- en berading. Persone se selfanalise van hul identiteit, hul selfkonsepte in verskeie lewenssituasies, behoort volledig tydens voorligting en berading verken te word. Selfanalise het ook 'n verband met selfbewussyn as eerste dimensie van emosionele intelligensie, soos bespreek onder 3.4.1.

Die verband tussen kognisie en emosie en uiteindelijke gedrag is 'n verdere beginsel wat ook in die paradigmas van dinamiese identiteitsvorming en emosionele intelligensie resoneer. Die Rasonele Gedragsterapie-doelstelling om dissonansie tussen kognisie en emosie op te hef, word dienooreenkomstig in die strewe van emosionele intelligensie gereflekteer.

Elk van hierdie teoretiese raamwerke streef na intellektuele insig (bewuswording en betekenisgewing); internalisering van intrapsigiese lewensvaardigheid binne werklike lewenssituasies (inoefening); emosionele insig (en selfregulering aan die hand van emosionele intelligensie), en as finale uitkoms van effektiewe intrapsigiese lewensvaardigheid (nuwe persoonlikheidstrek) vaardige interpsigiese gedrag.

### 3.3.5 VOORDELE VAN RASIONELE GEDRAGSTERAPIE

Rasonele Gedragsterapie kan beide **individueel en in groepsverband** geskied, en is derhalwe 'n ideale kognitiewe gedragsterapie vir 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede. Hierdie rasonele **selfhelp**-metode bemagtig mense om op eie inisiatief terapeutiese vordering te maak tussen voorligting- en beradingsessies (Maultsby 1981:5).

Verder kan hierdie omvattende terapie **kruiskultureel** benut word, aangesien dit aanvaarbaar en effektief is vir mense van alle ouderdomme, rasse, kulturele waardes en lewensstylvoorkeure. Hierdie waardevolle korttermyn ingryping spreek die **mens-in-totaliteit** aan: kognitiewe, emotiewe asook fisieke aspekte van menslike gedrag. **Beginnels van lewensoriëntering**, naamlik nie-diskriminasie; 'n bewustheid van, en respek vir diversiteit; demokratiese waardes en praktykbeoefening; asook 'n holistiese begryping van die mens (De Jong *et al* 1994:95&96), word derhalwe in hierdie intervensietegniek vir die voorligtings- en beradingspraktyk gereflekteer.

### 3.4 EMOSIONELE INTELLIGENSIE AS TEORETIESE BEGINSEL VIR 'N VOORLIGTINGS- EN BERADINGSPROGRAM IN KERNLEWENSWAARDIGHEDE

#### 3.4.1 INLEIDEND

Die uitgangspunt dat gegewe kognitiewe intelligensie nie die beste voorspeller vir lewensukses is nie, word toenemend binne wetenskaplike sowel as jan-alleman kringe gehuldig (Mayer 1996:89; O'Neil 1996:9). Wat is dan die alternatief?

Mense se vermoë om effektief binne 'n veranderende samelewing te funksioneer word gerig deur hul vermoë om in voeling met hul eie emosies te wees, die uitdrukking van hierdie emosies te reguleer, en hierdie proses van gevoelshantering met empatie by ander te herken: kortom hul **emosionele intelligensie kan as kernvaardigheid geëien** word. Selfvertroue, nuuskierigheid, selfbeheer, kommunikasie en samewerking is emosionele en sosiale maatstawwe wat kan dien as voorspellers vir lewensukses (Goleman 1996:49; O'Neil 1996:7).

Ten einde voorligting en berading in kernlewensvaardighede te fasiliteer, behoort persone begelei te word om hul eie, asook ander se gevoelens te kan herken en etiketeer. Verder behoort mense ondersteun te word om hul gevoelens op 'n sosiaal-aanvaarbare wyse uit te druk. Tydens voorligting en berading kan persone byvoorbeeld begelei word tot bewuswording en insig in hoe hul emosionele reaksies

verskil van die van ander in soortgelyke omstandighede. 'n Byproduk hiervan, is insig in hul eie denkprosesse en gepaardgaande vaardighede om emosies te hanteer (Harmer 1995:152).

Emosionele intelligensie omvat egter verskeie vaardighede en die essensiële hiervan behoort vervolgens gepeil te word (Stufft 1996:42&43). Hierdie eienskappe kan as kriteria benut word vir die evaluering van mense se bestaande kernlewensvaardighedebesit en -leemtes. Verder kan die essensies benut word in die ontwikkeling en evaluering van 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede. Verdere verfyning van spesifieke kriteria van elke sub-kernlewensvaardigheid verdien tans aandag.

Goleman (1996:49-50) onderskei die volgende as dimensies wat onder die sambreelbegrip van emosionele intelligensie ressorteer, naamlik selfmotivering, deursettingsvermoë, die beheer van impulse, empatisering, regulering van buie en om goed met ander oor die weg te kan kom. Die volgende dimensies van emosionele intelligensie word deur Goleman geïdentifiseer:

- **Bewussyn van jou eie emosies.** Selfbewussyn, selfkennis- herkenning van 'n gevoel wanneer dit gebeur- is die sleutel tot emosionele intelligensie. Volgens Goleman is mense wat nie hul eie ware gevoelens kan herken nie, daaraan uitgelewer. Die kernvraag hier is : Kan jy jou emosies beheer?
- **Regulering van emosies.** 'n Persoon se vermoë om gevoelens op geskikte wyse te hanteer volg op die primêre bousteen van selfbewussyn. So kan persone wat hulself kan kalmeer of gevoelens van angs of geïrriteerdheid kan afskud, terugslae in hul lewens makliker die hoof bied. Die kernvraag hier is: Kan jy jouself kalmeer?
- **Selfmotivering.** Ten einde produktief en effektief te kan wees, behoort mense hul entoesiasme, selfvertroue en konsentrasie op die bereiking van 'n doelwit te kan fokus. Indien mense angstig, kwaad of teneergedruk voel, kan hulle nie



fokus op 'n *besluit* om geskik *op te tree* in moeilike lewensituasies nie. Die kernvraag hier is: Kan jy gratifikasie/bevrediging uitstel?

- **Herkenning van emosies in ander (empatie).** Die vaardigheid om ontvanklik te wees vir die subtiele tekens van wat ander nodig het of graag wil hê, is 'n essensiële vaardigheid. Die kernvraag hier is: Kan jy ander se gevoelens "lees"?
- **Hantering van verhoudings.** Gewildheid, leierskap en interpersoonlike effektiwiteit is almal afhanklik van sosiale kundigheid. Persone wat sosiaal onbeholpe is, sal geneig wees om ander se tekens verkeerd te interpreteer. Hulle sal derhalwe deurmekaar voel en hul aandag sal afgelei word. Die uiteinde is dat hul nie kognitief optimaal sal kan funksioneer nie. Die kernvraag hier is: Is jy suksesvol in verhoudings?

### 3.4.2 DIE PLEK VAN EMOSIONELE INTELLIGENSIE IN 'N VOORLIGTINGS- EN BERADINGSPROGRAM IN KERNLEWENSWAARDIGHED

Vraag bly: *wat is die verband tussen lewensvaardigheid, emosionele intelligensie en selfkonsepvorming?*

Die antwoord is voor die hand liggend: die vertrekpunt vir die verwerwing van nuwe lewensvaardighede moet noodwendig mense se persepsies van hulself wees.

Vaardige daaglikse gedrag kry stukrag en word beïnvloed deur die beeld wat mense van hulself huldig. Shea (1991:xv) beskryf hierdie intrapersoonlike interaksie soos volg:

*"... beliefs which make up the self-image become what we have now labeled "self-fulfilling prophecies". ... not only do we always tend to act in a manner consistent with this self-image, it is almost impossible for us to act otherwise."*



Hiervolgens geld die aanname dat 'n **verandering in selfbeeld, oftewel sieninge aangaande mensself, outomaties aanleiding sal gee tot veranderinge in ons gedrag.**

Maar hoe kan hierdie fundamentele verandering plaasvind?

Neurologiese navorsing het bewys dat die **retikulêre formasie** aan die bopunt van die breinstam verantwoordelik is vir die monitor, interpretasie en inisiasie van alle kommunikasie tussen die liggaam en die brein. Hierdie funksies word onder die sambreeikonsep van die **retikulêre aktiveringstelsel** ingesluit. Mense se bewuste en onbewuste behoeftes, waardes, sieninge en vrese is in hierdie eintlike "**hart**" van die menslike liggaam gesetel. Die retikulêre aktiveringstelsel **bepaal** hoe mense hul lewens beleef, interpreteer hierdie geselekteerde indrukke (sê hoe mense daarvoor moet dink), en implementeer gevolgtrekkings deur ooreenstemmende responsimpulse na die brein en liggaam te genereer.

Kortom: mense filtreer dus hul ware lewenswerklikheid by wyse van hul "harte" (retikulêre aktiveringstelsels). Daarom sal individue verskillend optree gegee dieselfde omgewingstimulus - mense se persepsies is uniek (Shea 1991:xvii; Holaday & Smith 1995:361). Die bron van hierdie persepsies en filtrasie is bewuste selfgesprek.

Dryden, Gordon en Ellis, in Oosthuizen (1994:6) stel selfaanvaarding as voorvereiste vir effektiewe menslike funksionering, oftewel toereikende lewensvaardighede. Mense se begrip van hul rasonale en irrasionele, asook moontlike disfunksionele kognisies (selfinsig), is 'n belangrike determinant vir hul doeltreffende menslike funksionering (Oosthuizen 1994:iv). Voortvloeiend uit hierdie benadering is die van **selfinsig as voorwaarde vir die effektiewe verwerking van kernlewensvaardighede**. Alvorens mense veranderinge en eise binne hul omgewing self effektief kan hanteer, behoort hulle:

- (a) te verstaan hoe hulle dink,
- (b) weet hoe hulle denke (kognisies) hulle gevoelens en gedrag beïnvloed,



- (c) besef dat hierdie **denke** hul **vaardige hantering** al dan nie van situasies **beïnvloed** (lewensvaardighede),
- (d) tekorte in hul vaardigheidsmodering te kan identifiseer, en
- (d) gemotiveerd wees om binne die voorligtings- en beradingspraktyk nuwe kernlewensvaardighede te verwerf.

Die aanname is dat mense met **genoegsame selfinsig** hul **bestaande hanteringsmeganismes** (kognisies sowel as vaardighede) **sal begryp** (selfaanvaarding), en waar hul **lewensvaardighede gebrekkig is, sal streef om hierdie leemtes aan te vul** (Oosthuizen 1994:6). Hierdie navorser stel voor dat selfaanvaarding die beginpunt van selfbemagtiging en gemakliker effektiewer menslike funksionering is. Op selfbemagtigende wyse kan mense binne die voorligtings- en beradingspraktyk die kernlewensvaardighede van bewuste selfgesprek en selfaanvaarding verwerf, ten einde effektief en gelukkig in alledaagse situasies te leef.

Hopson in Ludick (1993:16) verduidelik selfbemagtiging soos volg:

*"Self-empowerment means believing that, and having the abilities to identify the alternatives in any situation, to choose one on the basis of one's values, priorities, and commitments".*

In hierdie aanhaling word bewuste selfgesprek (ook in die vorm van probleemoplossing en besluitneming) uitgelig as die einddoel van selfbewussyn, selfinsig en selfaanvaarding. Laasgenoemde vorm dus essensies vir selfbemagtigende gedrag. Ludick (1993:16) onderskei die volgende as noodsaaklik vir selfbemagtigende gedrag:

- mense se vermoëns om hulself te kan waarneem en daarin te glo dat hulle kan verander en oor vaardighede beskik om te kan verander;
- 'n bewustheid van gewenste uitkomstes; die proses benodig om dit te behaal; die vermoë om die aksieplan te implementeer; en
- die vermoë om ander mense te kan bemagtig.





### 3.4.3 BEWUSTE SELFGESPREK AS BEMAGTIGENDE LEWENSWAARDIGHEID

Die volgende **aksiestappe vir fasilitering tot selfbemagtiging** word deur Carkhuff, Miller en Albee, in Oosthuizen (1994:7&8) geïdentifiseer:

- om **selfkennis** te bewerkstellig, wat kennis oor selfvertroue en groei insluit (in terme van emosionele intelligensie: selfbewussyn);
- om gepaste **waardes en houdings** te ontwikkel met die klem op onafhanklikheid en 'n interne lokus van beheer (in terme van emosionele intelligensie: selfregulering, selfmotivering); en
- om die nodige **vaardighede vir effektiewe funksionering** te vestig (in terme van emosionele intelligensie: empatie en interpersoonlike kundigheid).

Die crux van selfbemagtiging ('n uitkoms vir lewensvaardigheidsverwerwing in voorligting en berading) blyk hiervolgens weer eens selfbewussyn te wees: selfbewussyn van wie jy is; hoe jy in veranderende omstandighede sal optree; hoe jy kan "cope" in jou daaglikse lewe.

Jou sambreel-selfbeeld en onderliggende selfkonsepte lê ten grondslag van hoe jy daaglikse problematiek hanteer en die sukses, al dan nie, daarvan evalueer. Maar die werklike **fundament van jou eie selfbemagtiging** is gesetel in hoe jy elke oomblik van die dag met jouself dialoog voer (**selfgesprek**) oor jou effektiwiteit as kollega, vader, kok, probleemoplosser, ens.

Hierdie bewuste evaluatiewe **selfgesprek kan as selfregulerende en selfbemagtigende lewensvaardigheid** in elke mens se daaglikse sosiale interaksie beteken word. White in De Wit (1994:8&9) stel hierdie fokuspunt soos volg:

*"There is consensus, that acceptance of responsibility for one's own actions, awareness of one's strengths and weaknesses, values and goals, the ability to*



*make sound decisions, and one's self-confidence, initiative and dependability are the personal and social areas most urgently in need of attention".*

### 3.5 PROAKTIEWE GEDRAG AS UITKOMS VAN EFFEKTIEWE SELFGESPREK

Onderliggend aan al drie bespreekte teoretiese benaderings, is die van proaktiwiteit. Die doel van hierdie studie is om mense in die voorligtings- en beradingspraktyk te bemagtig om self die wisselende eise van hul lewens effektief te hanteer. In plaas daarvan dat mense bloot aan hierdie eise antwoord gee, propageer hierdie studie dat mense sal poog om hul **gedrag aktief by wyse van selfgesprek te rig**. Dus nie bloot re-ageer nie, maar ageer.

Die beginsel hiervan is die oeroue filosofie dat mense in hul interaksie meer is as blote stimulus-respons organismes. By wyse van bewuste selfgesprek kan kliënte begelei word om proaktief deel te neem aan hul lewenssituasies. In hul meervoudige relasies kan kliënte begelei word om **toonaangewend** te wees. Persone wat bewus is daarvan dat hulle in beheer is van hoe hulle hulself sien, wat hulle dink en hoe hulle voel, is lewensvaardige kliënte.

Volgens Frankl (1984) kan persone hul **basiese identiteit behou selfs in die teenwoordigheid van problematiese lewensomstandighede**. Dieselfde siening word deur hierdie navorser gehuldig soos geëggo in die eerste teoretiese benadering wat in hierdie hoofstuk bespreek is. Mense kan self aan die hand van bewuste selfgesprek besluit hoe veranderinge in hul omgewings hulle sal beïnvloed. Tussen dit wat met 'n persoon gebeur (of te wel die stimulus), en sy/haar respons hierop (gevoels- en fisieke reaksie), is die persoon se mag om te kies hoe diesulke reaksie daarna sal uitsien:

*"Between stimulus and response, man has the freedom to choose" (Covey 1992:70).*

Hierdie is 'n **diepte uitbreiding van die ABC-model van** , soos bespreek onder 3.3.3. Stap B, as mense se bewuste selfgesprek, verkry die **ryk dimensie van proaktiwiteit** in hierdie benadering van die mag van keusevryheid. By implikasie dui hierdie rykdom van **keusevryheid** op die menslike skatte van selfbewussyn, verbeelding, gewete en selfstandige wil – onontbeerlike skatte ook vir die uiteindelijke sukses van die voorligtings- en beradingsprogram.

Hierdie navorser is in akkoord met Covey (1992:71) dat **proaktiwiteit meer as blote inisiatief** is:

*"It means that as human beings, we are responsible for our own lives. Our behaviour (lewensvaardigheid) is a function of our decisions, not our conditions. We can subordinate feelings to values. We have the initiative and the responsibility to make things happen."*

Outentieke lewensvaardigheid as uitkoms van al die bespreekte teoretiese benaderings is dus aanduidend van mense wat nie hul omstandighede vir hul gedrag blameer nie. **Lewensvaardige mense** aanvaar dat hulle **gedrag die produk is van hul bewuste keuses**, gebaseer op hul eie waardes; eerder as 'n produk van hul omstandighede, gebaseer op slegs hul gevoelens.

Reaktiewe mense word dikwels deur hul fisieke en sosiale omgewings beïnvloed (Covey 1992:72). 'n Voorbeeld: wanneer mense met hulle vriendelik is, voel hulle vriendelik. Wanneer dit nie die geval is nie, beïnvloed dit hul houdinge en prestasies – hulle word verdedigend of beskermend. Sodoende bemagtig reaktiewe mense ander se tekortkominge om beheer oor hulle te neem. Reaktiewe mense word gedryf deur hul gevoelens, omgewing, omstandighede.

Proaktiewe mense dra, in terme van hierdie metafoer, vriendelikheid in hulle rond. Ander se vriendelikheid maak nie vir hulle so 'n sentrale verskil nie. Proaktiewe, lewensvaardige mense word ook deur eksterne stimuli geraak, hetsy fisiek, sosiaal of sielkundig. Maar hul reaksie op die stimuli is 'n bewuste waardegebaseerde keuse of

reaksie. **Proaktiewe mense beskik oor die vermoë om 'n impuls ondergeskik te maak aan 'n persoonlike waarde.**

Hierdie beginsel sluit aan by die **dimensie van selfmotivering en optimisme** soos dit in terme van die teoretiese benadering van emosionele intelligensie voorkom, soos bespreek onder 3.4.1. Die onmiddellike bevrediging van 'n behoefte kan bewustelik deur selfgesprek beheer word (impuls-beheer), sodat persone hul gemoedstoestand proaktief kan reguleer. Derhalwe kan mense hulself gemotiveerd stem, hul deursettingsvermoë verhoog, hoopvol voel en optree nieteenstaande die eise van hul lewens.

Proaktiwiteit beteken nie mense moet aggressief, arrogant en aanstootlik optree nie. Van nature wil mense optree, nie teenoor opgetree word nie. Eendersyds bemagtig hierdie **antropologiese essensie** mense om te kies hoe hulle in sekere omstandighede optree, en andersyds word mense daardeur bemagtig om hul eie omstandighede te skep. Daarom is proaktiwiteit aanduidend van die herkenning en aanvaarding van **verantwoordelikheid** om dinge binne 'n mens se bereikbare omgewing te laat gebeur.

Die **dryfkrag van proaktiwiteit lê in keusevryheid**, wat vir hierdie navorser vertaal kan word na **bewuste selfgesprek**. Kliënte moet aan die hand van hierdie voorligtings- en beradingsprogram begelei kan word tot die besef dat hul eie selfgesprek bepaal hoe hulle hulself sien, wat hulle voel en hoe hulle optree. Hierdie wete kan hulle bevry van die uitgelewerde gevoel van reaktiewe mense. Hulle kan bemagtig word deur die insig dat hulle keusevryheid in terme van intrapsigiese selfgesprek hul effektiwiteit rig.

Proaktiwiteit se invloed strek egter verder as blote **intrapsigiese bevryding**. Proaktiewe mense, wat ook kennis dra van hoe hulle optrede ander se sieninge van hulself beïnvloed (identiteitsvormingsproses), kan ook meer empaties en **interpsigies lewensvaardig** funksioneer. Hulle kan as't ware op 'n intrapsigiese proaktiewe wyse mense binne hul onmiddellike omgewings ook hoopvol, optimisties en gemotiveerd stem (emosionele intelligensie).



Net soos **selfgesprek dien as spilpunt** vir hierdie voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede, dien **proaktiewe gedrag as gemeenskaplike uitkoms** in al die teoretiese benaderings wat bespreek is.

### 3.6 VEREISTES VIR 'N PROGRAM IN KERNLEWENSWAARDIGHEDE

Lodder in Carolus (1996:55) stel dit dat daar in opleidingskringe eenstemmigheid is oor die benadering wat effektiewe verwerwing van lewensvaardighede sal verseker. Diesulke benadering steun sterk op die volgende beginsels:

- gestruktureerde fassilitering;
- 'n aanbieder wat as fasiliteerder optree; en
- die eksperimentele leerproses.

#### 3.6.1 VERTROULIKHEID

Die sukses van 'n voorligting- en beradingprogram in kernlewensvaardighede word onder andere bepaal deur die mate waartoe die beginsel van vertroulikheid deur alle rolspelers gehuldig word (Harmer 1995:138-140; Rosen & Bezold 1996:523). Vertroulikheid is 'n grondreël vir voorligting en berading. Sensitiewe persoonlike inligting word tydens sessies gedeel, en behoort nie buite hierdie veilige ruimte oortel te word nie.

#### 3.6.2 PRAKTIESE INOEFENING

Weens die aard van lewensvaardighede kan dit nie anders as om prakties voorgehou en inge oefen te word nie (Ludick 1993:76). Volgens Rice (1991:149) kan 'n program in lewensvaardighede slegs relevant en effektief wees indien dit oor 'n praktiese dimensie beskik. Praktiese benutting van lewensvaardighede maak dit vir mense moontlik om 'n konsep toe te pas, en derhalwe beter te verstaan. Harmer (1998:153) stel bogenoemde soos volg:



*"Once the skills have been selected, assessed and successfully taught, the remaining task is to make sure the child can exhibit the skills when and where it is desirable to use them."*

Die proses van vaardigheidsverwerwing word by wyse van lewensvaardighede-**inhoude** gefasiliteer, byvoorbeeld 'n sessieplan, opwarmingsoefening, stimulus, teorie, vaardigheidsinoefening (oefeninge en evaluering) (Reixach 1996:36). Alhoewel die inhoud die basis van die leerproses vorm, is dit die ervaringsfaktor, eerder as die didaktiese leer wat volgens Reixach as die primêre meganisme vir veranderinge in individue beskou kan word. Die effektiwiteit van lewensvaardighedsopleiding kan herlei word na die nadruk op konkrete aspekte soos aktiewe betrokkenheid van deelnemers, waarneembare gedrag, sowel as fisiese demonstrasies van abstrakte idees.

Ervaringsleer (*experiential learning*) behels die **ervaring** van iets aan die hand van 'n oefening, **reflektering** op reaksies en waarnemings van die oefening, en 'n periode van **veralgemening** waartydens teorieë geabstraheer word en beginsels verkry word (Reixach 1996:37).

Hiervolgens behoort daar in 'n lewensvaardighedsprogram geleenthede te wees waarin kliënte nuwe houdinge en gedrag kan inoefen, uittoets, aanneem en veralgemeen (Rice 1991:150; Reixach 1996:36). Waar verwerwing van lewensvaardighede gefasiliteer word, behoort dit met werklikhede verbind te word (Harmer 1995:125).

Tydens 'n lewensvaardighedsprogram bestaan die waarskynlikheid dat kliënte meer openlik sal gesels oor wat hul voel en dink; meer bewus sal raak oor hulself en ander; asook van verhoudinge en interpersoonlike dinamiek. Kliënte sal moontlik meer bewus word van hul vaardigheidsvlakke, of gebrek daaraan, en sal waarskynlik aangemoedig voel om hul sieninge te bespreek, aan gesprekke deel te neem, en hul voorkeure te stel (Harmer 1995:125; Reixach 1996:36). So vind die terrein van lewensvaardighede



op natuurlike wyse aanklank met die van die voorligtings- en beradingspraktyk. Met die verwerwing van vaardighede sal mense dit wil toepas en inoefen, en genoemde praktyk behoort daarvoor voorsiening te maak.

### 3.6.3 FASES VAN 'N OPLEIDINGSPROGRAM

Die modus operandi vir die ontwikkeling van 'n program in kernlewensvaardighede is volgens Harmer (1995:110) soos volg :

- om die **vaardigheid** in gedragsspesifieke terme te **definieër**;
- om die vlak van kundigheid van die **proefpersone te ondersoek** ten einde hul **intreevlak** van vaardigheidsuitvoering te bepaal;
- om die **gedrag**, as onvoldoende bewys deur ondersoek, te **fasiliteer**;
- om die **resultate** te evalueer en te herondersoek; en
- om **geleenthede vir inoefening en veralgemening** (oftewel oordrag) van gedrag na nuwe situasies te verskaf.

Figuur 2 op bladsy 93 gee 'n voorstelling van die fases van vaardigheidsverwering (Harmer 1995:127). Aan die hand van hierdie fases word 'n persoon aan 'n model van nadoen blootgestel, waarvolgens navolgingsreaksies uitgelok word, en aan die hand waarvan geleenthede vir inoefening gestruktureer kan word. Hierdie modelleringsproses vereis dat persone die waarde van 'n vaardigheid herken en die spesifieke reaksies waaruit die gedrag bestaan, kan identifiseer. Verder behoort voortdurende terugvoer rakende vordering aan persone verskaf te word (Harmer 1995:151; Reixach 1996:36).



## Figuur 2 Fases Van Vaardigheidsverwerwing

### 1. *Bewustheid (bewuswording / verkenning)*

Van 'n gebrekkige vaardigheid, of een wat verbeter wil word.

### 2. *Motivering*

Besef potensieële voordele bestaan, wat die inspanning benodig vir leer, regverdig.

### 3. *Analise (Begrip / Betekenisgewing)*

Van die komponente van die vaardigheid, van 'n mens se doelwitte om dit aan te leer, van moontlike hulp-bronne.

### 4. *Inoefening (Aksie)*

Seleksie van komponente om aan te werk, besluit van wanneer, waar en hoe om te begin, en om dit werklik te "doen".

### 5. *Hersiening*

Ontvang terugvoer betreffende uitvoering, indien moontlik. Evalueer self eie vordering. Beloon vordering, korrigeer foute.

**Herhaal of :**

### 6. *Toepassing*

Van die vaardigheid. Gebruik in werklike situasies. Begelei moontlik ander tot verwerwing.





### 3.6.4 BETROKKENHEID, BELEWING EN BETEKENISGEWING AS VOORVERONDERSTELLINGE VIR DIE VOORLIGTINGS-EN BERADINGSPRAKTYK

#### 3.6.4.1 PERSOONGESENTREERDE BENADERING TOT VOORLIGTING EN BERADING

In die voorligtings- en beradingsruimte wil gepoog word om persone te begelei om die kernlewensvaardigheid van bewuste evaluatiewe selfgesprek te verwerf. Sodoende sal hulle bemagtig word om self aan die stuur te staan van hoe hulle oor hulself dink en voel, en derhalwe ook oor hoe hulle volgens hierdie selfaanvaarde selfkonsepte effektief hul wisselende dagtake kan hanteer.

Vir die doel van hierdie studie dien die beginsels van **persoongesentreerde terapie** as voorveronderstellinge vir die voorligtings- en beradingspraktyk. Hiervolgens is die verwysingsraamwerk vir intervensie die volgende:

*“... people possess the capacity to regulate and control their own behaviour, the counselling relationship is merely a means of tapping personal resources and developing human potential. It is believed that people will learn from their external therapy experience how to internalize and provide their own form of counselling”* (Thompson & Rudolph 1992:82).

Die **doelstellinge** van hierdie voorligtings- en beradingsprogram **strook** met die van persoongesentreerde terapie:

*“The ultimate goal of person-centered therapy is to produce fully functioning people who have learned to be free. People who have learned to be free can confront life and face problems; they trust themselves to choose their own way and accept their own feelings without forcing them on others.”* (Rogers 1969:12).



Ten grondslag van diesulke persoongesentreerde voorligtings- en beradingspraktyk is die **aktiwiteite van betekenisgewing, betrokkenheid en belewing**. Jacobs (1982:11) dui hierdie aktiwiteite as noodsaaklik aan vir volwassewording - waarvan lewensvaardigheid deel vorm. Dieselfde beginsels van betrokkenheid, bewuswording en betekenisgewing wat tydens voorligtings- en beradingsessies tussen berader en kliënt geld, behoort ook op individuele intrapsigiese vlak deur kliënte self geïnternaliseer te word.

Die mate waartoe kliënte toenemend effektief **bewus** is van hoe hulle hulself kan reguleer aan die hand van bewuste selfgesprek, hieraan **betekenis** gee en intrapsigies **betrokke** raak in hierdie dinamiese proses, bepaal die vlak van hul kernlewensvaardigheid. Andersyds behels hul **intrapsigiese bewuswording, betekenisgewing en betrokkenheid** uiteindelik die mate waartoe hulle **interpsigies** bewus sal kan wees van ander se optredes, gevoelens, beweegredes, die betekenis daarvan rationeel interpreteer en dus lewensvaardig in antwoord daarop betrokke sal kan raak.

#### 3.6.4.2 BETROKKENHEID

Betrokkenheid is volgens Thompson en Rudolph (1992:83) aanduidend van "*a warm and accepting climate ... in the counselling interviews, (where) people will trust the counsellor enough to risk sharing ideas about their lives and the problems they face.*"

'n Voorligter en berader behoort binne die raamwerk van hierdie program kliënte te begelei om lewensvaardighede te verwerf. 'n Voorwaarde vir selfonthulling deur kliënte, is 'n genoegsame **klimaat van aanvaarding en veiligheid**. Die voorligter/berader behoort derhalwe te streef om rapport met sy kliënt te bewerkstellig. 'n Gemaklike, toeganklike, positiewe berader wat met selfvertroue optree, sal waarskynlik 'n norm van gedrag binne 'n opleidingsruimte daarstel (Harmer 1995:129).

Dit spreek vanself dat 'n **voorligter / berader self oor bepaalde vaardighede** behoort te beskik ten einde ander te begelei tot die verwerwing van lewensvaardighede.

Verskeie faktore kan bydrae tot die daarstel van 'n vrugbare klimaat vir leer. **Basiese vaardighede vir die suksesvolle aanbieding** van 'n lewensvaardigheidsprogram is die volgende (Harmer 1995:134-5):

- **Voorbereiding:** Kliënte kan van 'n voorligter / berader verwag om met selfvertroue en beplanning op 'n georganiseerde wyse lewensvaardigheidsfasilitering aan te bied.
- **Saamwees:** 'n Uitnodiging tot deelname lei tot die ontwikkeling van 'n vertrouensverhouding tussen kliënt en voorligter / berader. Verder is 'n persoonlike oproep na betrokkenheid bevorderlik vir verkenning en kan kliënte 'n vaardigheid se betekenis vir hulself eien en derhalwe gemotiveerd voel tot verwerwing van die kernvaardigheid.
- **Aanmoediging en prysing:** Voorligters / beraders behoort in hul kliënte se kansen op sukses te glo en behoort toepaslike aanmoediging te verskaf. Wanneer 'n kliënt geprys word, is die volgende riglyne vir effektiewe prysing van Brophy in Harmer (1995:137) van belang. Effektiewe prysing behoort:
  - spontaan en met aandag gefokus op die persoon te wees;
  - op grond van werklike vordering te geskied;
  - die sukses aan inspanning en vermoë, nie geluk nie, toe te skryf;
  - spesifiek te wees, nie algemeen nie;
  - privaat eerder as publiek oorgedra te word;
  - verbaal gekommunikeer te word, nie bloot nie-verbaal met 'n klop op die skouer, kopknik of glimlaggie nie; en
  - in die lig van vorige take beskou te word, sodat mense hul eie vordering kan meet.

Volgens Thompson en Rudolph (1992:83) behoort die voorligter en berader fasiliterend op te tree by wyse van spesifieke kommunikasievaardighede en -tegnieke. **Tegnieke** wat effektief deur voorligters en beraders benut kan word om kliënte tot betrokkenheid, bewuswording en betekenisgewing te begelei is empatie, respek (onvoorwaardelike

positiewe agting), warmte, opregtheid (kongruensie) en selfonthulling. Die kerntegnieke van hierdie sal vervolgens kortliks belig word.:

### (a) EMPATIE

Empatie is die **basiese gesindheid** wat die beradingsproses bind. Deurdat die berader voortdurend poog om kliënte te verstaan, oortuig die berader mense dat hulle dit werd is om gehoor en na geluister te word (Thompson & Rudolph 1992:85). Egan (1990:123) verduidelik empatie as basiese kommunikasievaardigheid in voorligting en berading soos volg:

*"As a helper you must be able to enter clients' worlds deeply enough to understand their struggles with problematic situations or their search for opportunities with enough depth to make your participation in problem management and opportunity development valid and substantial. Helpers need both the depth of human contact and understanding and the ability to communicate this understanding in verbal and non-verbal ways".*

In hierdie voorligtings- en beradingsprogram sal beraders van verskeie metodes gebruik maak om die beginsel van empatie te laat vergestalt. Beraders sal poog om saam met kliënte te wees deur aandag te gee, hulle waar te neem, aktiewe en passiewe luister, refleksie van denke en gevoelens, verheldering, opsomming, konfrontasie en kontradiksie (Thompson & Rudolph 1992:85).

### (b) RESPEK

Respek in terme van **onvoorwaardelike positiewe agting** impliseer dat die berader kliënte aanvaar as persone met die potensiaal om selfstandig en rasioneel op te tree. Mense behoort benader te word as uniek met eiewaarde en eer (Thompson & Rudolph 1992:84).



Die blote gesindheid om almal as waardig te ag is egter nie genoeg vir die voorligtings- en beradingsprogram om op die teenwoordigheid van “respek” aanspraak te kan maak nie. In Egan (1990:65) se woorde:

*“Respect means prizing people simply because they are human. Respect if it is to make a difference, cannot remain just an attitude or way of viewing others. ... In helping situations, respect is communicated principally by the ways in which helpers orient themselves toward and work with their clients.”*

Egan (1990:65–69) noem verder die volgende **beginsels** wat benut kan word tydens voorligting en berading om **respek te realiseer**:

- moenie kliënte skade berokken en manipuleer nie;
- behandel kliënte as individue;
- kritiese veroordeling behoort opgeskort te word;
- wees “vir” kliënte;
- wees beskikbaar;
- verstaan en kommunikeer begrip aan kliënte;
- veronderstel kliënte se goedgesindheid;
- wees professioneel, binne perke, warm;
- help kliënte om hul eie hulpbronne te benut; en
- help kliënte deur hul aanpassingspyn.

Hierdie voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede pas die beginsel van respek toe deur tydens die aanvangsessies aktiwiteite rakende individuele identiteitsvorming as fokuspunt te stel. Verder word die **eksterne verwysingsraamwerk** van kliënte gebruik ten einde hul idees, gevoelens en konsepte te verhelder. In die daarstel van hierdie voorligtings- en beradingsprogram poog beraders om die unieke betekenisgewing van elke kliënt te verstaan en rig hierdie individualiseringsbeginsel die perspektief van elke beplande beradingsessies.



### (c) KONGRUENSIE/OPREGTHEID/GELOOFWAARDIGHEID

Soos die twee voorafgaande boustene van klimaat, verwys opregtheid ook na **beide 'n stel houdinge, en 'n stel beradervaardighede**. Kongruensie impliseer dat die berader 'n sin van selfidentiteit kan behou en hierdie identiteit aan kliënte kan oordra. Met ander woorde: die berader speel nie 'n kunsmatige rol nie (Thompson & Rudolph 1992:84). Egan (1990:69) skets opregtheid in beraders soos volg:

*"Genuine people are at home with themselves and therefore can comfortably be themselves in all their interactions. Being genuine has both positive and negative implications; it means doing some things and not doing others."*

Egan brei verder hierop uit deur te verwys na dit wat die opregte berader sal doen, en nie sal doen nie. Volgens Egan (1990:69-72) sal die **opregte berader**:

- nie die helpende beradingsrol oorbeklemtoon nie;
- spontaan wees;
- vermy om 'n verdedigende houding in te neem;
- konsekwent optree;
- oop / toeganklik wees; en
- daaraan werk om gemaklik te wees met gedrag wat kliënte help.

Wanneer beraders opreg is, is hul optrede geloofwaardig en kan vertrouens-"krediete" stelselmatig by kliënte opgebou word (Jacobs 1999). In die implementering van hierdie voorligtings- en beradingsprogram sal gepoog word om die kommunikasievaardigheid van opregtheid by wyse van genoemde metodes te laat realiseer.

Lewensvaardighede kan nie binne 'n stil ordelike ruimte effektief verwerf word nie. 'n Lewensvaardighedsprogram vereis beweging, sonder noodwendige wanorde. Interpersoonlike kommunikasie (medesyn) is 'n fundamentele antropologiese sinswyse (Jacobs 1988:7&9): sonder gesprek, gebare, gesigsuitdrukking kan die mens nie na

behore wees nie. Effektiewe interpsigiese interaksie is 'n basiese lewensvaardigheid wat nie in stilte verwerf kan word nie. Wanneer 'n lewensvaardigheid verwerf word, sal die hoë vlak van deelname wat wenslik is, beteken dat kliënte bepaalde idees met entoesiasme en energie sal bespreek. In hierdie geval kan "geraas" 'n indikator van meer betrokkenheid en leer wees (Harmer 1995:130).

### 3.6.4.3 BEWUSWORDING

Volgens Rogers (1951:91) behoort beraders altyd die siening te huldig dat "*people have the capacity to work effectively with all aspects of their lives that come into conscious awareness*". Indien 'n klimaat van betrokkenheid suksesvol gestig is, is die waarskynlikheid groot dat kliënte gemakliker sal voel om tot die beradingsproses toe te tree:

*"During this sharing with a non-judgemental counsellor, people will feel free to explore their feelings, thoughts, and behaviours as these relate to their personal growth, development, and judgement. ... Expansion of this conscious awareness occurs when the counselling climate meets set standards and when clients realize that the counsellor accepts them as people competent to direct their own lives"* (Thompson & Rudolph 1992:83).

Hierdie fase van verkenning is nodig vir kliënte om bewus te word van hul unieke belewinge, sieninge en gevoelens, alvorens hulle begelei kan word tot begrip en uiteindelijke aktiewe verwerwing van effektiewe kernlewensvaardighede. Verkenning behoort in terme van die persoongesentreerde benadering tot voorligting en berading **altyd oor te gaan na begrip en aksie:**

*"Such explorations should, in turn, lead to more effective decision-making and to productive behaviour by the client"* (Thompson & Rudolph 1992:83).

By wyse van bewuswording kan die hoofdoel van hierdie voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede in terme van persoongesentreerde terapie begin verwerklik:

*"The main goal of person-centered therapy is to assist people in becoming more autonomous, spontaneous, and confident. As people move to an awareness of what is going on inside themselves, they can cease fearing and defending their inner feelings. They learn to accept their own values and trust their own judgement, rather than live by the values of others" (Rogers 1969:102).*

#### 3.6.4.4 BETEKENISGEWING

Vir die doel van hierdie voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede is die blote bewuswording van kliënte se selfkonsepte binne lewenssituasies, hul selfgesprek, hul denke en gevoelens nie genoeg nie. Kliënte behoort hierdie bewuswordinge te internaliseer en hul eie te maak. Hierdie **proses van internalisering is wanneer betekenisgewing geskied**. Persone se gevoels-, verstands- en normatiewe betekenis vind altyd neerslag in hul gedrag (Van Niekerk 1986:31).

Dus: waar die doel van hierdie studie gedragswysiging is in terme van lewensvaardigheidsverwerwing, is betekenisgewing 'n noodwendige fokuspunt.

Betekenisgewing is aanduidend van daardie **kognitiewe prosesse** benodig tydens lewensvaardigheidsverwerwing as deel van die volwassewordingsproses. Essensies van betekenisgewing is volgens Jacobs (1982:11) *herken, ken, verstaan en weet*. Aan die hand van betekenisgewing kan persone hulself voortdurend binne veranderende omgewings oriënteer.

**Kenessensies** (Van Niekerk 1991:272), naamlik *verken, ontdek, evalueer, begryp, aanvaar, verwerklik*, behoort dus binne die voorligting- en beradingspraktyk te realiseer. Verder behoort kliënte binne hierdie gegewe ruimte geleentheid vir



oriëntering ten opsigte van hierdie nuwe lewensvaardigheid te geniet. Derhalwe behoort die **oriënteringssensies** (te wete *inligting, beraadslaging, raadgewing en terapiegewing*) ook binne die voorligtings- en beradingspraktyk te realiseer (Van Niekerk 1991:272).

Jacobs (1982:12) dui op die verskeie dimensies, oftewel **vlakke, van betekenisgewing**:

- kognitief: logies, analiserend, verklarend.
- affektief: konnotatief volgens ervaring
- normatief: evaluerend, reg/verkeerd; goed/sleg; positief/negatief.

In die lig van bogenoemde sal 'n kliënt byvoorbeeld sy gevoelens van mislukking dus moontlik op kognitiewe vlak as onlogies kan verklaar, op affektiewe vlak as ongemaklik bestempel en op normatiewe vlak as onaanvaarbaar beskou.

Die vlak van betekenisgewing kan derhalwe as die kulminasie van effektiewe betrokkenheid en bewuswording beskou word. Die **effek van betekenisgewing is altyd waarneembaar in gedrag**. 'n Wysiging in 'n persoon se sieninge, of te wel insig, sal in terme van hierdie studie vergestalt in effektiewe waarneembare lewensvaardighede.

Hierdie verloop binne die voorligtings- en beradingspraktyk word soos volg deur Thompson en Rudolph (1992:83) uiteengesit:

*"In the first phase, self-exploration, people are encouraged to evaluate exactly where they are in their lives. In the second phase people begin to understand the relationship between where they are in life and where they would like to be. In other words they move from a type of discovery in self-exploration to an understanding. The third phase involves action. In this context, action is goal-directed; people engage in some program or plan in order to reach the point where they want to be."*

### 3.7 SINTESE

In Figuur 3 op bladsy 105 word 'n voorstelling gegee van hoe die navorser die teoretiese templaet vir die voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede visualiseer. Die basiese teoretiese benaderings tot die ontwerp van diesulke program gee antwoord op die basiese vrae wat volgens hierdie navorser individuele lewensvaardigheid rig, te wete:

- **Wie is ek?** Identiteitsvormingsproses;
- **Wat / Hoe dink ek?** Kognitiewe gedragsmodifikasie by wyse van Rasionele Gedragsterapie;
- **Wat / Hoe voel ek?** Emosionele intelligensie; en
- **Wat doen ek?** Proaktiewe lewensvaardigheid.

In die voorstelling word die **sentrale rol van bewuste selfgesprek** as kernlewensvaardigheid uitgelig as spilpunt waar om die voorligtings- en beradingsprogram wentel. In elk van die genoemde teoretiese benaderings is dit aan die hand van bewuste selfgesprek wat kliënte bemagtig kan word om hul eie lewensproaktief te reguleer.

Die verband tussen hierdie bespreekte teoretiese benaderings onderling; en ook met 'n voorligtings- en beradingsprogram in kernlewensvaardighede in geheel, word verlewendig in die volgende beskrywing van Covey (1992:73):

*"It's not what happens to us, but our response to what happens to us that hurts us. Of course, things can hurt us physically or economically and can cause sorrow. But our character, our basic identity, does not have to hurt at all. In fact, our most difficult experiences become the crucibles that forge our characters and develop the internal powers, the freedom to handle difficult circumstances in the future and to inspire others to do so as well."*



Vervolgens sal die beplanning van die navorsing in die lig van bogenoemde uiteengesit word in Hoofstuk 4.

**FIGUUR 3 : 'N TOERETIESE TEMPLAAT VIR DIE VOORLIGTINGS - EN - BERADINGSPROGRAM IN KERNLEWENSWAARDIGHEDE.**

