

HOOFSTUK 2

VROEË VOLWASSENHEID AS 'n LEWENSFASE

2.1 Inleiding

Die term vroeë volwassenheid word selde spesifiek in die literatuur by name genoem. Die term word egter dikwels teruggevoer na die term “adolessensie”. Adolessensie kom van die Latynse woord “adolescere” wat beteken “om in volwassenheid te groei”. In hierdie sin is adolessensie 'n proses eerder as 'n spesifieke tydsfaktor in die individu se lewe. Rogers (1973: 5) beskou adolessensie as 'n proses om houdings en oortuigings (“attributes and beliefs”) te ontwikkel wat benodig word vir effektiewe deelname aan die gemeenskapslewe. Laat adolessensie vorm 'n deel van die proses van **op pad na volwassenheid**.

Rogers (1973: 5) noem dat gedurende die heel vroeë lewensfase, wanneer snelle veranderinge ten opsigte van die fisiese- en kognitiewe prenomidante ontwikkeling plaasvind, 'n meer afgebakende indeling in terme van kronologiese ouderdom gemaak kan word as tydens laat adolessensie of vroeë volwassenheid.

Rogers, (1973: 6) konstateer dat die tydperk 12–15 jaar oor die algemeen as vroeë adolessensie beskou word, 15–18 jaar as middel adolessensie en 18–22 jaar as laat adolessensie. Daar is dus geen direkte indikatie wanneer volwas- senheid as sulks 'n aanvang neem nie. Dit word verder beklemtoon deur die feit dat verskillende lande hulle landsburgers verskillend hanteer ten opsigte van watter ouderdom die individu gereed is vir 'n soos bestuurderslisensie en huwelik.

Voortspruitend uit die middel adolessensie fase (18–22 jaar), ontwikkel die sogenaamde laat adolessensie (18–25 jaar) wat in hierdie studie as die vroeë volwassene tydperk onderskei kan word. Gilles (1992: 700) verwys na “laat adolessensie” as die tydperk 18–25 jaar, wat as die begin van volwassenheid beskou kan word.

Navorser verkies om na die term “vroeë volwassenheid” te verwys, aangesien daar in hierdie studie gefokus word op die naskoolse laat adolessent (18–25 jaar) wat met spesifieke lewenstake en keuses gekonfronteer word. Vroeë volwassenheid is dus die inleidende tydperk na volwassenheid. Alhoewel vroeë volwassenheid nie in terme van presiese ouderdom afgebaken kan word nie, kan vroeë volwassenheid as lewensfase tog identifiseer en beskryf word na aanleiding van kenmerkende eienskappe en relevante lewenskeuses.

Die tydperk van adolessensie kan soos volg getabuleer word:

Tabel 1: Tydperk van adolessensie

Tydperk	Ouderdom
Vroeë adolessensie	15–18 jaar
Middel adolessensie	18–22 jaar
Laat adolessensie	22–25 jaar
Nota: Middel en laat adolessensie (18–25 jaar) kan breedweg gesien word as vroeë volwassenheid.	

2.2 Definiëring van vroeë volwassenheid

Om die term “vroeë volwassenheid” te omskryf, moet terugbeweeg word na die historiese term “adolessensie”. Nadat aandag aan verskeie skrywers se

interpretasie van die term middel–laat adolessensie en vroeë volwassenheid gegee is, sal 'n definisie deur die navorser geformuleer word.

2.2.1 Historiese oorsig

Voor die twintigste eeu is adolessensie feitlik nie erken nie. Eers na 1904 het adolessensie 'n huishoudelike naam geword (Rogers, 1973: 7). Met die identifisering van die begrip "adolessensie", het die behoefte ontstaan om 'n spesifieke tydperk van adolessensie te erken, byvoorbeeld, vroeg-, middel- of laat adolessensie. Die identifisering van die adolessensie tydperk het veral die behoefte laat ontstaan om laat adolessensie/vroeë volwassenheid te onderskei. Terwyl die term vroeë volwassene 'n sekere waardigheid en status omsluit, kan nie sondermeer aanvaar word dat hierdie groep alreeds die volle verantwoordelikheid van burgerskap, die daarstelling van 'n gesin en die aanvaarding van 'n beroep bemeester en voltooi het nie (Rogers, 1973: 7-8).

Volgens Rogers (1973: 8) kan daar selfs ontwikkelingsverskille gevind word tussen die individu wat skool verlaat en dadelik gaan werk, teenoor diegene wat hulle na skool tersiër bekwaam.

Herbert (1987: 3) beweer dat adolessensie nie 'n universele fenomeen is nie. Die term adolessensie verwys na 'n psigologiese ontwikkeling wat verwant is aan die psigologiese groeiproses wat ook beskryf word as puberteit. Daar bestaan dus ook nie 'n duidelike begin of eindpunt in die beskrywing van adolessensie nie. Adolessensie kan egter volgens Herbert (1987: 3) beskryf word in terme van die individu se mate van onafhanklikheid van sy ouers. Die primêre lewenstaak van die adolessent is die daar stel van sy eie identiteit as 'n unieke volwasse persoon.

Gould in Gerdes, Ochse, Stander, Ede en Meyer, (1981: 18) is van die skrywers wat die tydperk vroeë volwassenheid erken. Volgens hierdie skrywers beleef die vroeë volwassene 'n mate van vryheid en skeiding van die

gesin. Hulle is ingestel op vriende en word deur vriende ondersteun. Vriende kan egter soms die individu se identiteit bedreig. Pogings word tydens hierdie tydperk deur die vroeë volwassene aangewend om sy emosies toenemend te beheer.

Volgens Gerdes *et al.* (1981: 18) openbaar die vroeë volwassene veral gevoelens van outonomie terwyl 'n eie selfpersepsie toenemend gevestig word. Die individu beleef homself as 'n volwassene wat onafhanklik is van die gesinsgroep van oorsprong.

Erik Erikson se teorie is uiters belangrik vir die studie van volwasse ontwikkeling, aangesien hy een van die min teoretici is wat 'n volledige uiteensetting van die ontwikkeling van die hele lewensloop van geboorte tot die dood aanbied (Gerdes *et al.*, 1981: 62). Erikson se teorie word as psigososiaal beskryf en lê klem op die interaksie tussen die persoon se innerlike eienskappe, die eise van die kultuur en die samelewing op 'n gegewe tydstop. Volgens Erikson word agt opeenvolgende ontwikkeling stadia in die lewensloop van die mens onderskei en elke ontwikkelingsstadium gaan gepaard met 'n psigososiale krisis of keerpunt (Gerdes *et al.*, 1981: 63). Hierdie ontwikkelingsstadia bied aan die individu 'n uitdaging om sy vermoëns op 'n gegewe tydstop in te span, die krisis te bemeester, vaardighede aan te leer en sodoende te ontwikkel. Elke psigososiale fase sluit egter 'n positiewe en negatiewe komponent in en indien die individu die ontwikkeling nie suksesvol kan hanteer nie, kan dit latere lewensontwikkeling nadelig beïnvloed (Gerdes *et al.*, 1981: 63).

Herbert (1987: 50) sluit hierby aan deur die lewensfase as 'n periode van dramatiese transisie met nuwe uitdagings te beskou. "Adolescents like it both ways: the freedom of an adult and the protection of a child".

Forisha-Kovach (1983: 8) verwys op sy beurt na die verskillende perspektiewe waaruit adolessensie beskou kan word, naamlik die biologiese-, psigologiese- en sosiale perspektief.

- **Biologiese perspektief**

Vanuit die biologiese perspektief is adolessensie die duur van die jong persoon se lewe tussen puberteit en die voltooiing van die beengroei. Die biologiese perspektief beskou adolessensie as die periode wat met puberteit begin en eindig as hierdie fisiese groei voltooid is.

- **Psigologiese perspektief**

Die psigologiese perspektief op adolessensie fokus op die veranderinge wat plaasvind en die wyse waarop die adolessent oor homself dink en voel in die wêreld waartoe hy behoort (Forisha-Kovach, 1983: 8). Die adolessent moet met homself en die volwasse gemeenskap waarin hy hom bevind, vrede maak. Adolessente gedrag word dus in terme van verandering van denke en gevoelens beskryf, of meer in die algemeen in terme van persoonlike ontwikkeling (Forisha-Kovach, 1983: 8).

- **Sosiale perspektief**

Die sosiale perspektief definieer adolessensie in terme van die aandeel wat die individu in die groter gemeenskap speel. Die adolessent word nóg as kind nóg as volwassene gedefinieer, maar êrens tussenin. Die tydperk dek die jare vanaf twaalf tot die vroeë twintiger jare en eindig ongeveer as die individu die beroeps- opvoedkundige-, seksuele-, sosiale- en ideologiese verpligtinge wat hulle as volwassene onderskei, bemeester het. Die gemeenskap en kultuur waartoe die individu behoort speel 'n belangrike rol in die proses. Die meeste definisies van adolessensie erken egter 'n verandering op alle terreine, naamlik biologies, psigologies en sosiaal (Forisha-Kovach, 1983: 9).

2.2.2 Konseptualisering deur verskeie outeurs

Gilles (1992: 70-71) beskryf adolessensie in terme van kinder adolessensie, middel adolessensie en volwasse adolessensie wat goed aansluit by die navorser se term vroeë volwassenheid. Adolessensie word gevolglik deur Gilles beskryf as die tydperk wat begin met puberteit en wat dwarsdeur die tienerjare voortduur. Alhoewel puberteit beskou word as die tydperk wanneer die seksuele organe meer funksioneel begin raak, veral ten opsigte van menstruasie by die vrou en saadstorting by die man, kan adolessensie op sigself nie in soortgelyke definitiewe beskryfbare terme gedefinieer word nie. Adolessensie word eerder beskou as die tydperk wat eindig wanneer alle kumulatiewe ontwikkelingsprosesse bereik is wat uiteindelik fisiese-, seksuele- en emosionele volwassenheid insluit (Gilles, 1992: 70). Die oorgang van kind na volwassenheid word deur verskillende kulture en die uniekheid van die individu beïnvloed wat dit moeilik maak om die fase van adolessensie/volwassenheid duidelik en presies te omskryf. Skrywers kom selde ooreen oor die presiese grense van ontwikkeling en dit wil voorkom of dit verstandig sal wees om 'n individu se persoonlike omstandighede en kenmerke te oorweeg wanneer hy in 'n bepaalde lewensfase geplaas word (Forisha-Kovach, 1981: 65).

Gilles (1992: 70) beweeg in die rigting om adolessensie in drie fases te verdeel naamlik:

- **Puberteit:** Dogters ongeveer 12 jaar (varieer tussen 9–15 jaar). Seuns ongeveer 14 jaar (varieer tussen 12–16 jaar).
- **Middel adolessensie:** ongeveer 14–16 jaar.
- **Laat adolessensie:** ongeveer 17 jaar en later.

Volgens Gilles (1992: 70) beweeg die adolessent heen en weer tussen hierdie fases. Dit is dus meer sinvol om adolessensie as 'n kontinuum te sien met die klem meer op die kind in die vroeë tydperk en die volwassene gedurende die latere tydperk. Vanuit hierdie perspektief gesien kan die sosiale ontwikkelingspatroon soos volg opgesom word (Gilles, 1992: 71):

- **Kinder adolessensie:** "Wat is besig om met my te gebeur?". Die klem is om te leer hoe om die eise van die snelle fisiese ontwikkeling te hanteer.
- **Middel adolessensie:** "Ek is feitlik volwasse, maar ek kort nog steeds die antwoorde op baie vrae". Die persoon eksperimenteer met ontwikkelingstake op verskillende gebiede.
- **Volwasse adolessensie:** "Wie is ek as 'n persoon en waarheen gaan ek in die lewe?". Die vorming van 'n betekenisvolle en stabiele selfpersepsie en die neem van volwasse besluite in terme van die persoon se toekoms.

Volgens Gilles (1992: 74) omvat die volwasse adolessensie tydperk sekere primêre lewenstake wat bemeester behoort te word waarop die onderhawige studie veral fokus. Dit word dus algemeen aanvaar dat 'n persoon vroeë volwassenheid bereik het wanneer hy in staat is om homself te onderhou en wanneer hy die verantwoordelikheid van 'n beroep, huwelik en ouerskap aanvaar (Gerdes *et al.*, 1981: 283–284).

- Die onderhawige studie fokus derhalwe op die tydperk en proses van die individu wat besig is om take en verantwoordelikhede kenmerkend van hierdie lewensfase te bemeester.

Die vraag kan tereg gevra word, wanneer adolessensie eindig en volwassenheid begin, aangesien selfs regsdefinisies oor die term volwassenheid verskil. 'n Individu is volwasse genoeg om op agtienjarige ouderdom te stem, maar in Amerika byvoorbeeld moet 'n politieke kandidaat

vir die senaat, minstens dertig jaar oud wees. Daar bestaan informele en sosiale definisies van volwassenheid, byvoorbeeld iemand wat permanent in diens geneem is, finansieel onafhanklik is en wat 'n ouer geword het (Specht & Graig, 1982: 217). Daar word voorts ook sekere psigologiese eienskappe met volwassenheid geassosieer, byvoorbeeld outonomieit, verantwoordelikheid en integriteit. Verskillende individue mag dus die bemeestering van verskillende stalle kenmerkende eienskappe as volwassenheid beskou terwyl verskillende kulture ten opsigte van hulle verwagtinge van volwassenes kan verskil.

Wat ook al die kenmerkende eienskappe van toepassing op die psigologiese of sosiale definisie van volwassenheid is, bestaan 'n definitiewe ouderdoms-onderskeiding glad nie. Nieteenstaande bewys studies van menslike gedrag dat elke individu oor 'n geïnternaliseerde horlosie beskik waarvolgens hul aktiwiteite ouderdom verwant beoordeel word. 'n Vyftigjarige paartjie wat entoesiasies op die dansbaan dans, sal waarskynlik 'n ander reaksie uitlok as die vyf-en-twintigjarige paartjie. Dit word teweeggebring deur die feit dat menslike motivering in ooreenkoms met hulle ouderdom geïnterpreteer word (Specht en Graig, 1982: 217).

Volwassenheid word dus in die gemeenskap meermale gedefinieer in terme van sosiale rolle as in ouderdom en fisiese volwassenheid.

- In terme van die transisie tot volwassenheid, verskil individue grootliks in
- terme van tydsberekening van take wat bereik is en die rolle wat aanvaar is, met ander woorde hulle bereik volwasse status op verskillende tye. Sommige individue in hul twintiger jare is studente wat eksamen skryf en verhoudings het, terwyl andere finansiële begrotings moet laat klop en kinders grootmaak. Sommige tree onmiddellik tot die arbeidsmark toe, terwyl ander vroeë volwassenes tersiêre studies aanpak en eers vanaf die ouderdom van ongeveer 26 jaar begin werk.

2.2.3 Samevatting

Uit die voorafgaande bespreking blyk dit dus dat die term vroeë volwassenheid sy oorsprong vanuit laat "**adolessensie**" het. Vroeë volwassenheid verwys na die ouderdomstydperk tussen +/- **18-25 jaar** maar verwys veel eerder na '**n dinamiese proses van "op pad wees"** na volwassenheid en die uiteindelijke bereiking daarvan. Vroeë volwassenheid het nie 'n kronologiese begin- en eindpunt nie en fokus veral op die naskoolse individu wat gekenmerk word deur sekere behoeftes, kenmerkende eienskappe en onafhanklike lewenstake wat vervolgens 'n invloed op die individu se lewenskeuses het.

Drie van die belangrikste **take** wat die vroeë volwassene behoort te bemeester is volgens Stevens-Long en Cobb (1983: 340):

- Die vestiging van 'n fisiese onafhanklikheid van ouers.
- Die ontwikkeling van die vermoë om intieme verhoudinge te vestig.
- Die vestiging van 'n beroep.

Bogenoemde take lewer 'n belangrike bydrae tot die vestiging van die individu se selfpersepsie en psigososiale ontwikkeling. Die **vestiging van 'n selfpersepsie** word deur Stevens-Long en Cobb (1983: 340) beskou as 'n

- sirkulêre reeks van veranderinge waarby 'n proses van nuwe inligting oor die self en die integrasie by die selfpersepsie en selfidentiteit, betrokke is.

Die vroeë volwassene se besluit om **afstand van hul ouers te skep**, laat hulle toe om hulleself te bevry van ouers se standarde en verwagtinge. Hierdie proses eindig egter nie in vroeë volwassenheid nie, maar verander dwarsdeur die lewenstydperk.

Samevattend konstateer die navorser egter dat vroeë volwassenheid 'n psigologiese ontwikkeling en groeiproses is (Vergelyk Herbert, 1987: 3).

Die teorie van Erik Erikson, naamlik dat die individu se ontwikkeling en lewensloop vanaf geboorte tot dood in verskillende onderskeibare fases verdeel kan word, bevestig dat vroeë volwassenheid as lewensfase onderskei kan word. Volgens navorser is die interaksie tussen innerlike eienskappe en die eise van die kultuur en samelewing op 'n gegewe tydstip belangrik (Vergelyk Gerdes *et al.*, 1981: 62).

Aangesien daar nie 'n geformuleerde teoretiese definisie van die vroeë volwassene bestaan nie, was die navorser genoodsaak om die volgende omskrywing te formuleer:

Die Vroeë volwassene is 'n individu tussen die ouderdom van +/- 18–25 jaar oud wat sy skoolopleiding voltooi of byna voltooi het en homself op die een of ander wyse verder bekwaam of alternatiewelik tot die arbeidsmark toetree.

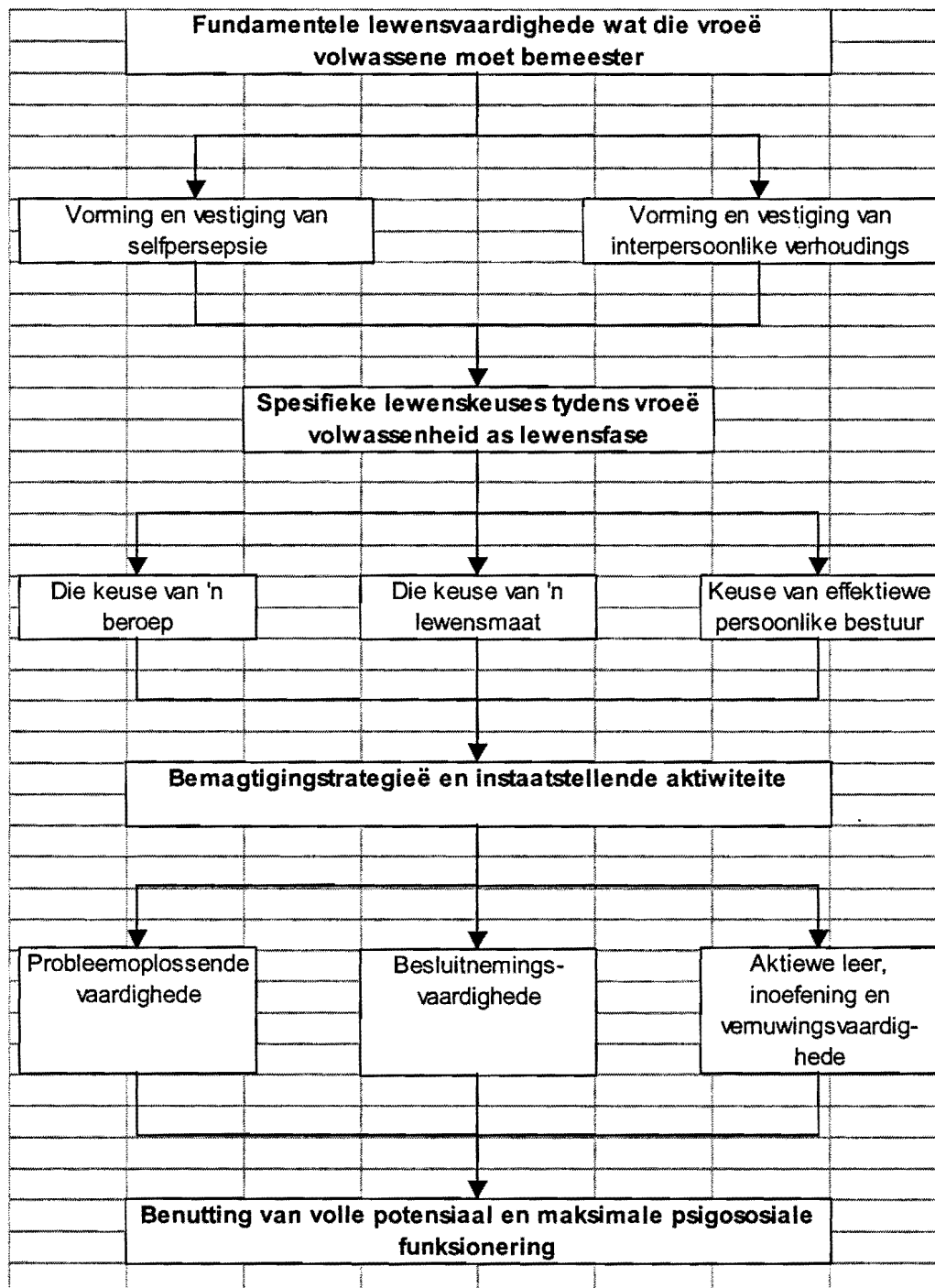
Die individu is besig met 'n **uitsorteerproses "op-pad-na volwassenheid"**. Verandering en vestiging van die selfpersepsie is die grondslag van hierdie lewensfase. Hierdie **"uitsorteerproses"** vind nie net plaas ten opsigte van selfpersepsie nie, maar ook ten opsigte van . interpersoonlike verhoudings.

Vroeë volwassenheid is 'n **dinamiese** lewensfase met **transisie** as kenmerk wat eindig as die individu grotendeels sy beroeps-, opvoedkundige-, seksuele-, , sosiale- en ideologiese verpligtinge in n' groot mate bemeester het. Hierdie lewensfase kan nie rigied aan **ouderdom** gekoppel word nie.

Kenmerkend van die vroeë volwasse lewensfase is die **bemeestering van fundamentele lewensvaardighede** naamlik die vorming van 'n selfpersepsie en **betekenisvolle** interpersoonlike verhoudings.

Terselfdertyd word vroeë volwassenheid veral gekenmerk deur die selektering en bemeestering van lewensbelangrike **keuses** soos die van 'n **loopbaan**, 'n **lewensmaat** en **effektiewe persoonlike bestuur**.

Skematies kan vroeë volwassenheid as lewensfase dus soos volg voorgestel word:



Figuur 2: Vroeë volwassenheid as lewensfase

Bogenoemde figuur kan soos volg toegelig word:

Die fundamentele lewensvaardighede wat die vroeë volwassene moet bemeester, naamlik die vorming en vestiging van die selfpersepsie asook die vorming en vestiging van betekenisvolle interpersoonlike verhoudings geskied

deurlopend, terwyl die lewenskeuses naamlik dié van beroep en 'n lewensmaat dikwels eenmalig is en verband hou met die spesifieke lewensfase. Die keuse van effektiewe persoonlike bestuur is 'n eenmalige keuse, alhoewel die uitvoering daarvan in die individu se lewe voortdurend aangepas en vernuwe moet word.

Die mate waartoe die individu fundamentele lewensvaardighede bemeester, asook die uitoefening van die spesifieke lewenskeuses, het 'n beduidende invloed op die verwesenliking van die volle potensiaal en die maksimale psigososiale funksionering van die individu.

Verwesenliking kan beskryf word as die verwerkliking of aktualisering van die individu se potensiaal (Vergelyk De Villiers, Smuts, Eksteen en Gouws, 1988: 856).

Die vroeë volwassene behoort homself te bemagtig om bogenoemde te bemeester deur probleemoplossende- en besluitnemingsvaardighede aan te leer. Aktiewe leer, inoefening en vernuwingsvaardighede is ook strategieë ter bemagtiging. Tydens die bemagtigingsproses, speel die professionele begeleier 'n belangrike en identifiseerbare rol (Vergelyk hoofstukke 3 & 4).

2.3 Die ontwikkelingsareas van die vroeë volwassene

Ten einde vroeë volwassenheid as lewensfase te begryp, behoort die verskillende ontwikkelingsareas in meer besonderhede bespreek te word. Elke ontwikkelingsarea het op sy beurt 'n invloed op die bemeestering van die fundamentele lewensvaardighede.

Die ontwikkelingsareas van die vroeë volwassene kan hoofsaaklik verdeel word in:

- Fisiese- en geslagsontwikkeling

- Emosionele- en sosiale ontwikkeling
- Kognitiewe ontwikkeling
- Morele- en godsdienstige ontwikkeling.

Hierdie areas van ontwikkeling vind nie noodwendig afsonderlik of in bepaalde volgorde plaas nie, maar is 'n voortdurende proses.

2.3.1 Fisiese- en geslagsontwikkeling

Alhoewel die vroeë volwassene as adolessent alreeds die vernaamste fisiese verandering en ontwikkeling beleef het, word daar volledigheidswyse daarna verwys en waar toepaslik meer breedvoerig bespreek. Veel meer ontwikkeling op die emosionele-, sosiale-, morele-, en godsdienstige terrein vind normaalweg gedurende vroeë volwassenheid plaas. Die volgende aspekte rakende die fisiese- en geslagtelike ontwikkeling is van belang:

2.3.1.1 Groei en veroudering

Individue van alle ouderdomme groei en verouder teen 'n verskillende tempo. Verskillende funksies in hul liggame toon waar hulle hulleself in terme van verandering bevind. Vroeë volwassenheid word gekenmerk deur **sowel** biologiese volwassenheid en voltooidheid, asook biologiese afname en veroudering (Rogers, 1973: 58).

2.3.1.2 Belangrikheid van fisiese eienskappe

Tydens vroeë volwassenheid, word fisiese aantreklikheid en eksterne fisiese voorkoms hoog geag en is die individu op die kruin van sy biologiese lewe. Alle sisteme van die liggaam piek nie gelyktydig nie. Elke sisteem van die

liggaam het sy eie unieke patroon en tempo van ontwikkeling. In geheel gesien openbaar die tydperk van vroeë volwassenheid egter optimale biologiese funksionering (Rogers, 1973: 58).

Die selfpersepsie van die vroeë volwassene is van belang gedurende hierdie tydperk, aangesien dit 'n belangrike invloed op die individu se belewenis as mens het. Die selfpersepsie of selfprent tydens die kinderjare is hoofsaaklik fisies van aard, maar word geleidelik meer psigies van aard. Daar is dus in terme van die selfpersepsie 'n beweging van oppervlakkige liggaamseienskappe ("features"), na dieper psigologiese karaktereienskappe soos denke en emosies. "..... feelings about self serve as a filter through which the adolescent perceives and interprets social comparison data. Moreover the degree varies to which the self-view is influenced by ones own characteristics and by ones reaction to other view of oneself" (Rogers, 1973: 58).

Die meeste individue het verskeie sienings ("images") van hulleself. Hierdie siening bestaan uit hul persepsie van 'n eie liggaamlike beeld en die ideale fisiese selfpersepsie of 'n projeksie van die fisiese trekke wat hulle glo hulle die beste pas. Die individu beskik gewoonlik ook oor 'n dagdroom, selfprent of 'n fisiese selfpersepsie wat die individu aanvaar wanneer hy in 'n wêreld van fantasie verkeer (Rogers, 1973: 59) (Vergelyk Van der Westhuizen, 1986: 60).

Elke individu se unieke karaktereienskappe funksioneer verskillend vanuit die waarneming en belewenis van andere. Ses persone wat na dieselfde persoon kyk sal dus ses verskillende sienings van die persoon se fisiese voorkoms vorm (Rogers, 1973: 60).

2.3.1.3 Liggaamskonsep

Die belewenis van die fisiese self is tydens vroeë volwassenheid van meer belang as tydens enige ander tydperk van die lewe, buiten bejaardheid. Fisiese veranderinge dwing die liggaam om bewus te word hiervan. Die individu het skielik die sekuriteit van 'n bekende liggaam verloor, hy ervaar nuwe sensasies en ontwikkel nuwe trekke en liggaamsproporsies. As gevolg van hierdie dramatiese liggaamlike veranderinge word die liggaam 'n belangrike simbool op sigself, waarin die individu emosies van sekuriteit, selfwaarde en effektiwiteit ervaar. Vroeë volwassenes moet boonop aanpas by die veranderinge van ander persone se persepsies omtrent hulleself. Fisiese veranderinge by die individu simboliseer dus die einde van die kinderjare met volwassenheid winkende op die horison. Dit is ook van belang om te onthou dat die individu se gevoelens omtrent eie fisiese trekke nie altyd negatief beleef word nie (Rogers, 1973: 60-61).

2.3.1.4 Reaksies op fisiese karaktereienskappe

Verskillende biologiese geslagte beleef hul fisiese self verskillend. Veral die naskoolse vroeë volwassene in 'n kosmopolitaanse gemeenskap met 'n hoë geografiese mobiliteit, ervaar dat 'n individu se voorkoms 'n baie belangrike bydraende faktor speel in die proses om byvoorbeeld 'n werk te vind en te behou en selfs om bevorder te word. Vir dames is voorkoms selfs 'n belangriker nog faktor as vir mans. Beroepskeuse word ook deur fisiese karaktereienskappe beïnvloed (Rogers, 1973: 61-62).

2.3.1.5 Hormone en gedrag

Die verhouding tussen hormone en gedrag is kompleks maar dog grootliks indirek. Die wyse van optrede word nie hierdeur bepaal nie, maar die diepte en gevoelston van die emosies word hierdeur beïnvloed. Variasies in hormonale uitset mag lei tot meer of minder reaktiwiteit van stimuli. Die

vroeë volwassene het gewoonlik alreeds deur die fase van fisiese groei, lengte, gewig, aanleer van motoriese vaardigheid, die ontwikkeling van geslagsorgane, borste en menstruasie beweeg (Rogers, 1973: 62-65).

2.3.1.6 Biologiese verandering en volwassewording

Daar kan ook onderskei word tussen groei en volwassenheid. Beide terme het betrekking op die fisiese- of biologiese veranderinge wat plaasvind. Groei verwys egter na die algemene veranderinge in hoogte en gewig, terwyl volwassenheid ook onder andere na die seksuele rypwording van die voortplantingstelsel verwys. Beide hierdie prosesse word geïnisieer deur hormoon veranderinge wat ook die psigologiese aspekte van ontwikkeling rig (Forisha–Kovach, 1983: 97).

2.3.1.7 Die invloed van hormone in fisiese- en geslagsontwikkeling

Hormone is die kragtige en hoogs gespesialiseerde chemiese substans wat met die liggaamselle in interaksie is en wat fisiese- en psigiese veranderinge meebring. Hormone word deur die kliere in die liggaam afgeskei wat beheer word deur die pituïtêre klier. Hierdie klier is in die brein gesetel en reguleer groei en lengte deur middel van hormoonafskieding. Die pituïtêre klier inisieer ook die produksie en afskeiding van hormone van die voortplantingstelsel, (testes) en die vroulike voortplantingstelsel (ovaria). Die manlike hormone wat afgeskei word, word androgeen genoem. Die vroulike ovaria skei estrogeen en progesteron af (Forisha–Kovach, 1983: 121). Seksuele volwassewording kom voor wanneer genitale groei en 'n vermeerdering van liggaamshare, plaasvind. Die mans se stemme breek. Dames se borste groei en pubiese hare en menstruasie verskyn. Die tyd en lengte van die volwassewordingsproses in dié opsig, verskil egter van mens tot mens (Forisha–Kovach, 1983: 121).

Die belangrikheid van fisiese, geslagsontwikkeling en biologiese veranderinge word grootliks bepaal deur die psigologiese response wat hierdie veranderinge vergesel. "As a consequence puberty is not only a biological experience, but a psychological one with implications that reach far beyond physical change" (Forisha-Kovach: 1983: 97).

2.3.1.8 Fisiese hoogtepunte en agteruitgang van die vroeë volwassene

Alhoewel fisiese ontwikkeling by adolessensie begin, gedurende middel adolessensie voortduur en 'n hoogtepunt tydens laat adolessensie/vroeë volwassenheid bereik, dui sommige veranderinge aldus daarop dat die individu op sekere gebiede begin agteruitgaan (Gerdes *et al.*, 1981: 284).

'n Voorbeeld hiervan word deur Roche en Davila in Gerdes *et al.* (1981: 284) verduidelik. Die man bereik sy volle lengte teen 21,2 jaar en die vrou teen 17,3 jaar. Een uit tien mans sal egter aanhou groei totdat hulle 23,5 jaar oud is, terwyl een uit elke tien vroue sal groei totdat hulle 21,1 jaar oud is. Die individu se spierkrag bereik ook 'n hoogtepunt tussen 20 en 30 jaar. Daarna volg 'n geleidelike afname tot so 'n mate dat ongeveer tien persent in die tydperk 30 tot 60 jaar afneem. Hierdie verswakking vind hoofsaaklik in rug- en beenspiere plaas en minder in die spiere van die arms. Handvaardigheid bereik gedurende vroeë volwassenheid 'n hoogtepunt, maar na die ouderdom 33 jaar, word die bewegings van die hand geleidelik minder vlug (Gerdes *et al.*, 1981: 285).

Ten opsigte van die spysverteringskanaal, senuweestelsel en sintuie, vind daar ook veranderinge by die vroeë volwassene plaas. Vanweë veranderinge in die spysverteringskanaal, kan dit wees dat die vroeë volwassene enkele eetgewoontes moet verander. Na 30 is daar 'n afname in die afskeiding van maagsappe en word die chemiese bestanddele minder doeltreffend (Gerdes

et al., 1981: 285). Diëte moet dus dikwels aangepas word om te voorkom dat gewig toeneem en spysverteringsprobleme ontwikkel.

Die vermoë om omgewing waar te neem, word ook geraak deur veranderinge wat in die sintuiglike organe soos die oë en ore voorkom. Visie word gedurende die vroeë volwassenskap hoofsaaklik beïnvloed vanweë veranderinge in die lens van die oog. Die lens word taaier en minder buigsaam, wat meebring dat dit al hoe minder van vorm kan verander om die afstand van die fokuspunt van die visie te verander. Die lens word ook geel namate dit verouder en word minder deurskynend vir die ligstrale wat die oog binnedring (Gerdes *et al.*, 1981: 285).

Gehoer is op 20 jaar op sy beste terwyl die gehoor van die man in sy dertiger jare en die vrou se gehoor in haar laat dertiger jare begin afneem (Gerdes *et al.*, 1981: 285).

Sekere fisiese veranderinge vind ook in kognitiewe strukture van die brein plaas en kan soos volg beskryf word. Navorsing gegrond op Jean Piaget se teorie, dui daarop dat verstandsonwikkeling gedurende vroeë volwassenskap sy hoogtepunt bereik. Hy noem dit die stadium van die operasionele denke wat daarop neerkom dat die individu oor die vermoë beskik om volgens abstrakte begrippe te redeneer, om hipoteses te formuleer en om geldigheid sistematies te toets. Die vroeë volwassene is in staat om deduktief van die algemene gegewens te redeneer en om probleme op te los deur alle moontlikhede te ondersoek en stelselmatig te toets om vas te stel watter moontlikhede geldig is. Sommige volwassenes ontwikkel egter nooit die vermoë om na formele operasionele denke te groei nie (Gerdes *et al.*, 1981: 286).

Volgens (Gerdes *et al.*, 1981: 287) is geen korrelasie gevind tussen die IK tellings van dieselfde persoon op 21 maande en op 18 jaar nie. 'n Korrelasie van 0,74 is egter gevind tussen die tellings van mans wat op 18 jaar en op 40

jaar gemeet is en van 0,75 op vroue van op 18 jaar en op 40 jaar gemeet is. Hierdie korrelasie dui dus daarop dat intelligensie gedurende vroeë volwassenheid betreklik stabiel is.

Alhoewel die vroeë volwassene alreeds die grootste deel van fisiese- en geslagsontwikkeling ondergaan het, is daar tog sekere ontwikkeling in terme van die fisieke en geslagtelike wat volledigheidshalwe genoem is. Navorser onderskryf die feit dat fisiese voorkoms 'n baie belangrike plek in die vroeë volwassene se lewe inneem en tot 'n positiewe liggaamlike persepsie bydra al dan nie. Fisiese voorkoms is vervolgens ook belangrik in terme van die verskillende soort verhoudings (portuurgroep en teenoorgestelde geslag) van die vroeë volwassene en word ook verskillend deur die individu ervaar.

Daar sal vervolgens gefokus word op die emosionele- en sosiale ontwikkeling van die vroeë volwassene.

2.3.2 Emosionele- en sosiale ontwikkeling van die vroeë volwassene

2.3.2.1 Emosionele ontwikkeling

Emosionele ontwikkeling verwys na die vroeë volwassene se belewenis van emosies en sy vermoë om die invloed daarvan te interpreteer.

Afhangende van die individu se interpretasie kan hy angstig, hartseer of gelukkig in dieselfde situasie voel. Die vlak van kognitiewe ontwikkeling beïnvloed die vroeë volwassene se interpretasie van gebeure en derhalwe sy emosies (Stevens-Long & Cobb, 1983: 136).

Emosionele- en sosiale ontwikkeling omvat 'n groot deel van die vroeë volwassene se ontwikkeling, vandaar die navorser se verwysing na die "uitsorteer tydperk".

Die vroeë volwassene se gedrag behoort beoordeel te word in terme van die bevredigende proses van emosionele volwassewording. Vroeë volwassenes behoort toenemend die feit te aanvaar dat sekere dinge nie kan verander nie. "They are coming to realise that life's developmental issues are never fully resolved and that conflict is never completely overcome" (Rogers, 1973: 98).

Faktore wat die emosies van vroeë volwassenes beïnvloed kan beskryf word as genetiese invloede (sterk of swak invloede), die gesin, gesinservarings en geslag. Dikwels word die aanname gemaak dat dames meer "gesonde" emosies as mans het omdat hulle meer na buite uitreageer (Rogers, 1973: 97). Ander faktore wat die emosies beïnvloed is byvoorbeeld die televisie, musiek, kultuur en lewensomstandighede (Rogers, 1973: 101-102).

2.3.2.2 Emosies wat deur die vroeë volwassene ervaar word

Die emosies wat die vroeë volwassene ervaar is nie altyd dié van "storm en drang" nie. Stressors van die vroeë volwassene verskil ook van persoon tot persoon. Wat deur die een persoon negatief of positief ervaar word, word nie noodwendig deur die ander individu op dieselfde wyse beleef nie.

Die vernaamste emosies wat deur die vroeë volwassene ervaar word is:

- **Liefde.** Dit is 'n sterk positiewe emosie van die vroeë volwassene. Gedurende vroeë volwassenheid is die individu dikwels in 'n heteroseksuele verhouding betrokke.
- Die ontwikkeling van die emosie van **intimiteit** is kenmerkend van die vroeë volwassene. Gedurende hul adolessensie, het die individu alreeds begin om 'n eie identiteit te vestig. Die vroeë volwassene kan nou sonder bedreiging van die ego by ander betrokke raak (Rogers, 1973: 106).

- **Altruïsme en empatie.** Dames presteer hoër in die belewenis van empatie. Die konsep van empatie is egter moeilik definieerbaar aangesien dit kompleks en vloeibaar is. Dit behels 'n groot verskeidenheid van response, insluitende hulpverlening, deelname en simpatie. Die vroeë volwassene moet aanleer om warmte en ondersteuning te gee. Die individu benodig ook geleenthede om homself na die voorbeeld van 'n altruïstiese persoon te moduleer (Rogers, 1973: 107).
- **Vyandigheid en aggressie** word ook deur die vroeë volwassene ervaar. Sosiale klas, geslag, familie, gesin van herkoms en kultuur het 'n invloed op vyandigheid en aggressie.
- **Minderwaardigheid en mag** behels emosies van depressie en skaamte wat voortspruit vanuit 'n ongunstige of negatiewe selfevaluasie. Dit kan denkbeeldig of waar wees (Rogers, 1973: 107).

Nolte (1995: 70-71) verwys veral na die eerstejaarstudent aan tersiêre instansies wat huis toe verlang en 'n kultuurskok kan ervaar. Die individu ervaar dikwels gevoelens van angstigheid wat sentreer rondom godsdien, rasseverskille en finansies. Die vroeë volwassene mag geïsoleerd en onseker voel, veral ten opsigte van hulle self en hulle portuurgroep.

- **Skuldgevoelens** by vroeë volwassenes is 'n emosie wat dikwels ervaar word. "Ek het iets verkeerd gedoen" staan dikwels op die voorgrond. Die oorsprong van skuldgevoelens is soms maklik herkenbaar deur die persoon wat skuld ervaar. Die oorsaak mag ook vaag en kompleks wees en die individue mag ongemaklik en angstig voel (Rogers, 1973: 111).
- **Angstigheid** word saamgevoeg vanuit die belewenis van verskillende emosies. Die angstige persoon voel vreesagtig, gespanne, ongemaklik, geïrriteerd en depressief. Onsekerheid oor verhoudings ten opsigte van

homself en andere laat die individu onveilig en angstig voel (Rogers, 1973: 111).

- **Eensaamheid** behels 'n gevoel van oneffektiwiteit en ontevredenheid met die stand van persoonlike verhoudings. Eensaamheid skep ongemak, reflekteer oneffektiewe sosiale vaardighede en hou verband met 'n groot verskeidenheid van ongelukkige kognitiewe en emosionele ervarings, insluitend 'n lae selfpersepsie, angstigheid, depressie en interpersoonlike vyandigheid (Rogers, 1973: 111).
- Gevoelens van **depressie** mag voortspruit uit die mislukking om sekere doelwitte te verwesentlik en onvermoëns om 'n bestaande probleem op te los. Geestelike isolasie, verandering van omstandighede en dood of skeiding van 'n gesinslid bevorder depressiewe gevoelens (Vergelyk Nolte, 1995: 65; Rogers, 1973: 116).
- Die ervaring van **verskillende soorte emosies** gelyktydig is kenmerkend van die vroeë volwassene. Liefde, empatie, altruïsme en negatiewe gevoelens soos minderwaardigheid, skuldgevoelens, angs en eensaamheid word dikwels afwisselend by die vroeë volwassene aangetref en dikwels verstaan hy dit nie eers self nie.

2.3.2.3 Sosiale ontwikkeling van die vroeë volwassene

Die sosiale ontwikkeling van die vroeë volwassene het betrekking op die individu se wisselwerkende verhoudingspatrone met ander. Dit omvat die hoeveelheid en aard van sosiale kontak met ander en die soort persoon en groepe met wie hy in wisselwerking verkeer (Gerdes *et al.*, 1981: 288). Die proses van sosialisering daarenteen verwys na die proses waardeur die individu leer om aan die morele standaarde, rolverwagtinge en eise vir aanvaarbare gedrag in die betrokke samelewing te voldoen. Dié twee prosesse, naamlik sosiale ontwikkeling en sosialisering is egter ten nouste

verweef (Gerdes *et al.*, 1981: 288). Gedurende vroeë volwassenheid aanvaar die individu nuwe rolle in terme van sy studies, werk, verhoudinge, huwelik en ouerskap. Die voorskrifte en verwagtinge van hierdie rolle is afhanklik van die kultuur, sosiale klas en etniese groep waartoe die individu behoort. Sosialisering gedurende vroeë volwassenheid geskied dus tot 'n groot mate by wyse van leiding deur die samelewing en die sosiale norme wat aandui wat van die individu in sy onderskeie rolle verwag word (Gerdes *et al.*, 1981: 288).

Die sosiale ontwikkeling van die vroeë volwassene geskied in wisselwerking met ander, wat hierdie ontwikkeling regstreeks beïnvloed. Aangesien die tydperk van vroeë volwassenheid gekenmerk word deur meer kontak, skakeling en sosialisering met ander individue en groepe, vorm dit die individu in terme van morele standaarde, rolverwagtinge en aanvaarbare of nie-aanvaarbare gedrag. Die bevolkingsgroep en eie kultuur waartoe die vroeë volwassene behoort, is heelwaarskynlik een van die vernaamste rigtinggewende faktore in terme van die individu se sosiale ontwikkeling.

Daar sal vervolgens gefokus word op die kognitiewe ontwikkeling van die vroeë volwassene.

2.3.3 Kognitiewe ontwikkeling van die vroeë volwassene

Veranderinge in verhoudinge, selfpersepsie, waardes en doelwitte gedurende vroeë volwassenheid, kan herlei word na hoe die individu dink, met ander woorde sy kognitiewe denke (Steinberg, 1985: 59). Die term kognitief verwys na 'n wye verskeidenheid van verstandelike aktiwiteite soos denke en die inneem van kennis. Kognitiewe ontwikkeling gedurende vroeë volwassenheid sluit beide kwalitatiewe en kwantitatiewe veranderinge in. Kwalitatiewe veranderinge verwys na die toename in geestelike vermoë soos gemeet deur intelligensie toetse. Kwantitatiewe veranderinge verwys na die verskillende denkwyses van vroeë volwassenes gedurende verskillende stadia van hulle

ontwikkeling. Jean Piaget se fases van kognitiewe ontwikkeling verduidelik hierdie proses meer breedvoerig. Een van Piaget se basiese aannames is dat intelligensie 'n organiseringsproses van die geestesaktiwiteite in geheel is. Kognitiewe ontwikkeling bestaan dus uit 'n progressiewe herorganisering van die intellektuele prosesse as 'n resultaat van volwassenheid en ervaring (Steinberg, 1985: 64). Kognitiewe groei word voorts teweeggebring deur die interaksie van twee komplementêre prosesse naamlik assimilasië en akkommodasië. As 'n individu 'n ervaring het wat ooreenkom met dit wat hy reeds weet, word dit in sy bestaande kennis geassimileer. Wanneer die individu 'n ongewone situasie beleef, kan hy die situasie ignoreer of sy wyse van denke verander om sy kennis te akkommodeer in terme van die nuwe en ongewone (Steinberg, 1985: 64). Kognitiewe ontwikkeling bestaan uit vier stadia naamlik:

- Die **sensoriese tydperk** (geboorte tot 2 jaar). Die baba se aksies is reflektief. Eksterne stimuli neem dieselfde vorm aan.
- Die **pre-operasionele tydperk** (2–5 jaar). (Simboliek) Die vermoë om iets in gedagte te hou, al kan dit nie aangeraak of gesien word nie.
- **Tydperk van konkrete ontwikkeling** (6 jaar tot vroeë adolessensie). (Bewaring) Die vermoë om aan dinge op verskeie maniere te dink.
- **Tydperk van formele ontwikkeling** (adolessensie tot volwassenheid) Die vroeë volwassene dink aan die wêreld in terme van homself en die res van die wêreld (Steinberg, 1985: 65).

Kenmerkend van die denke van die vroeë volwassene, is die vermoë om idees te manipuleer en om simbole op 'n meer abstrakte manier (formele wetenskaplike en logiese denke), weer te gee. Die vroeë volwassene begin meer hipoteties dink. "They can now distinguish more clearly between their thoughts about reality and reality itself" (Steinberg, 1985: 65). Ontwikkeling

in terme van hulle abstrakte kreatiewe denke vind plaas. Die vroeë volwassene se denke is meer buigsaam en derhalwe kan die individu komplekse verhoudings verstaan. Navorsing het getoon dat ongeveer vyftig persent van studente na skool, gereed is om formele denke te beoefen (Atwater, 1983: 67). Piaget plaas baie klem op die interaksie tussen biologiese verandering en die omgewingstimulasie om intellektuele groei te bevorder (Steinberg, 1985: 70).

Die ontwikkeling van formele denke behels vervolgens twee stappe. Gedurende die eerste fase is formele denke deursigtig "now you see it, now you don't". Die tweede stap behels dat formele operasionele denke gekonsolideer en geïntegreer word in die individu se algemene benadering van redenering (Steinberg, 1985: 72). Dit kom dus daarop neer dat die vroeë volwassene in staat is om abstrak te dink en om die verbande tussen verskillende gebeurtenisse te sien. Die individu kan oor sy eie gedagtes dink, wat tot meer introspeksie lei (Gerdes *et al.*, 1981: 74). Piaget konstateer in sy navorsing dat kognitiewe ontwikkeling gedurende vroeë volwassenheid sy hoogtepunt bereik. Hy noem dat die fase van formele operasionele denke daarop kan neerkom dat die individu toenemend oor die vermoë beskik om volgens abstrakte begrippe te redeneer, 'n hipotese te formuleer en om geldigheid op 'n sistematiese wyse te toets. Tydens vroeë volwassenheid raak die individu toenemend geskool om deduktief vanaf die algemene gegewens te redeneer en om probleme op te los deur alle moontlikhede vir hulle geldigheid en stelselmatigheid te toets (Gerdes *et al.*, 1981: 286).

Alhoewel die meeste individue oor die vermoë beskik om formele operasionele denke te gebruik, word die manier waarop hierdie denke toegepas word bepaal deur die individu se talente, sy beroep of ander spesialisering of aanleg. 'n Wysgeer werk byvoorbeeld met abstrakte idees, terwyl die wetenskaplike hipoteses formuleer en hulle met behulp van navorsing sistematies toets (Gerdes *et al.*, 1981: 287). Die meeste studies oor die ontwikkeling van formele operasionele denke toon dat ouer individue beter as

jonger kinders presteer. Individue se formele operasionele denkvermoëns verbeter dus namate hulle van kinders na adolessensie en vroeë volwassenheid beweeg (Steinberg, 1985: 73).

Die denkproses beïnvloed die sosialisering van die vroeë volwassene soos kortliks verwys sal word.

2.3.3.1 Die denkproses van die vroeë volwassene en sosialisering

Die ontwikkeling van abstrakte denke staan voorop in die ontwikkeling van die vroeë volwassene. Die vroeë volwassene is enersyds meer idealisties en romanties en andersyds meer krities en sinies. Die vroeë volwassene is besig om sy eie identiteit te vestig, maar ervaar dikwels probleme met die konflik en verwarring wat daarmee gepaard gaan. Die individu raak ook selfgesentreerd (Atwater, 1983: 72). Die verhoogde vermoë tot abstrakte denke van die vroeë volwassene het ook 'n invloed op die sosialiseringsproses, aangesien die individu noodsaaklike houdings, vaardighede, sosiale rolle en waardes aanleer wat benodig word om positief in die samelewing te funksioneer. Vroeë volwassenes beskik dikwels oor die vermoë om meer in beheer van hul sosiale rolle te wees asook om gepaste houdings en gedrag te aanvaar. Die individu kan trouens 'n verskeidenheid van rolle vertolk, vanaf student tot werker en vriend. Die individu kies ook soms om met hulle persoonlike identiteit te eksperimenteer, veral ten opsigte van hulle geslagsrol. Die verhoogde vermoë in abstrakte denke kan egter tog 'n sekere mate van konflik en verwarring in hul soeke na identiteit skep (Atwater, 1983: 72). Kompetisie raak meer intens gedurende die vroeë volwasse tydperk, hetsy op akademiese- of sportgebied. Alhoewel die vroeë volwassene meer betekenisvol in 'n mededingende volwasse gemeenskap kan deelneem, is die individu meer kwesbaar in terme van die nadele van mededinging, byvoorbeeld angstigheid, vreesagtigheid of persoonlike mislukking (Atwater, 1983: 72). Die besluitnemingsproses van die vroeë volwassene ontwikkel in 'n meer pyn-volle, maar realistiese proses, wat

voordelig is in terme van al die moeilike le-wensbesluite wat tydens vroeë volwassenheid geneem moet word. Verdedigingsmeganismes ontwikkel ook waarvan intellektualisasie, rasionalisasie en egosentrisme die algemeenste is (Atwater, 1983: 73).

2.3.3.2 Egosentrisme

Die vroeë volwassene raak toenemend selfgesentreerd en egosentries. 'n Negatiewe gevolg van egosentrisme is die onvermoë om tussen die eie gevoelens en dié van ander te onderskei. Die individu beleef dat hy gedurig die reaksies van 'n "denkbeeldige gehoor" moet antisipeer. Preokkupasie met die ander se gedrag verduidelik ook waarom skaamte eerder as skuldgevoelens, 'n kenmerkende emosionele reaksie is. Dit verduidelik ook die vroeë volwassene se begeerte tot privaatheid en hulle afkeur daarin om hulleself te openbaar. Terwyl egosentrisme meer op die voorgrond tree, is kreatiwiteit redelik onontgin gedurende vroeë volwassenheid (Atwater, 1983: 74).

2.3.3.3 Selfaktualiseringskreatiwiteit

Kreatiwiteit bly dikwels nog onderontwikkel gedurende vroeë volwassenheid, aangesien dit ietwat van kognitiewe ontwikkeling en intelligensie verskil. Die vroeë volwassene leer dikwels eers tydens hierdie fase om kreatiwiteit en selfaktualisering te bemeester.

Maslow in Atwater (1983: 76) onderskei tussen spesiale talent en selfaktualiserings kreatiwiteit. Spesiale talente behels 'n vermoë tot 'n spesifieke soort kreatiwiteit soos musiek en verf maar verskil grootliks van een persoon tot 'n ander. Selfaktualiseringskreatiwiteit verwys na die kwaliteit van persoonlikheid wat potensieel, in elke individu in verskillende grade teenwoordig is. Dit mag egter in enige vorm van aktiwiteit aangewend word. Selfaktualiseringskreatiwiteit het meer met persoonlike kwaliteite soos byvoorbeeld

spontaneïteit, buigsaamheid en moed te doen en is dus 'n integrale deel van psigiese gesondheid of menslike vervulling eerder as iets wat aan eksentrieke begaafdheid gekoppel word. Hoogs kreatiewe individue word dikwels nie op skool waardeur nie, aangesien die klem op akademiese werk ten koste van kreatiwiteit geplaas word (Atwater, 1983: 80).

2.3.4 Morele- en godsdienstige ontwikkeling van die vroeë volwassene

Die morele- en godsdienstige ontwikkeling van die vroeë volwassene behels die verhouding tot die heelal in terme van morele waardes, ideale en godsdiens. Al hierdie konsepte oorvleuel mekaar egter. Morele waardes is dit wat reg en verkeerd is soos bepaal deur die waardes van die bepaalde kultuur en verwys na die relatiewe waarde wat 'n individu aan doelwitte en gedrag toeken. Ideale verteenwoordig weer die standaard waarna die individu strewe (Rogers, 1973: 156). Godsdiens daarenteen is die individu se filosofie wat die mees elementêre en universele aspekte van die menslike bestaan omvat. Godsdiens bestaan uit houdings, praktykgerigte seremonies en geloof wat die individu se verhouding tot 'n bonatuurlike wese definieer (Rogers, 1973: 185).

2.3.4.1 Morele ontwikkeling en waardes

Milton en Rokeach soos genoem in Forisha-Kovach (1983: 184) definieer waardes as die wyse van optrede en bestaan. "To say that a person has a value is to say that he has an enduring belief that a specific mode of conduct or endstate of existence is personally and socially preferable to alternative modes of existence" (Forisha-Kovach, 1983: 185). Namate die vroeë volwassene dus ouer word, ontwikkel die individu se vermoë om in abstrakte terme te dink, wat weer op sy beurt die waardes, morele sisteme en aspekte in die godsdienstige- en politieke arenas beïnvloed (Forisha-Kovach, 1983: 209). Wanneer die individu deur die fase van vroeë volwassenheid beweeg, loop geleenthede dikwels uit op keuses. Die vroeë volwassene word

gekonfronteer met alternatiewe lewenstyle wat dikwels van die eie gesin verskil en die individu formuleer tentatiewe doelstellings wat hom na die volwasse wêreld begelei. Die individu dink ook dikwels subjektief en/of objektief oor sy kinderervarings en begin inligting omtrent homself en die wêreld inwin. Die individu word dus gekonfronteer met verskillende beskikbare moontlikhede waaroor besluite geneem moet word (Forisha-Kovach, 1983: 184). 'n Keuse moet derhalwe gemaak word vanuit die huidige realiteite en bestaande moontlikhede. Die individu se eie waardes tree nie net tydens vroeë volwassenheid na vore nie, maar is eerder die produk van sy individuele- en persoonlike geskiedenis en sy kulturele ervarings (Forisha-Kovach, 1983: 184). Die morele waardes van die vroeë volwassene word dus veral gevorm deur sy gesinservarings asook naskoolse ervarings. Die kollege of universiteit het 'n geringer invloed as wat dikwels veronderstel word, aangesien vroeë volwassenes voor kollege of universiteit alreeds meer tuis geraak het ten opsigte van hulle waardes en gelowe (Rogers, 1973: 185).

Geslag speel ook 'n rol in die morele ontwikkeling van die vroeë volwassene. Dames is meer presies as mans in die verwerping van standarde wat deur volwassenes goedgekeur word. Die morele ontwikkeling van mans is van 'n meer onafhanklike aard. Dames word gesosialiseer om te konformeer, terwyl mans aangemoedig word om die konsepte van die definiëring van hulle eie morele kodes te toets (Rogers, 1973: 185). 'n Individu se morele waardes is verwant aan persoonlike karaktereienskappe, insluitende vermoëns, sosiale trekke, emosionele aanpassings en sosiaal-kulturele faktore (Rogers, 1973: 186).

Soos waardes, is ideale en doelwitte baie persoonlik en 'n reflektoring van die persoon wat die individu wil wees. Dikwels word die individu se ideale en doelwitte gevorm en beïnvloed deur identifikasie met rolmodelle of individue wat hulle besonder bewonder. Faktore wat 'n rol speel in die keuse van 'n identifikasie figuur is geslag, kultuur, die huidige tydsgreep asook persoonlike karaktereienskappe en behoeftes. In die formulering van doelwitte en ideale

mag individue verskillende trekke van een van verskeie rolmodelle aanvaar, dupliseer of alternatiewelik negatief daarmee identifiseer en daardeur die aanvaarding van karaktereienskappe van 'n spesifieke persoon vermy (Rogers, 1973: 186). Naas die ontwikkeling van waardes en norme, vorm godsdiens ook deel van die morele ontwikkeling van die vroeë volwassene.

2.3.4.2 Godsdiens

'n Groot persentasie vroeë volwassenes behou die tradisionele godsdiens of geloof. Min navorsing is egter hieroor gedoen. Daar bestaan baie ambivalensie oor die diversiteit van godsdienstige uitgangspunte. Gesinservarings, formele godsdienstige opleiding, sosio-ekonomiese status, sosio-kulturele aspekte en die huidige tydperk dra tot hierdie ambivalensie by. Die individu stel gewoonlik meer in godsdiens gedurende die vroeë adolessensiefase belang as tydens vroeë volwassenheid self. Gedurende vroeë volwassenheid is hul dikwels genoegsaam volwasse om die abstraktheid betrokke in godsdienstige konsepte te hanteer (Rogers, 1973: 186).

Godsdiens as deel van die morele ontwikkeling, asook waardes en ideale word deel van 'n individu se filosofie van die lewe ('n Bloudruk van wat die lewe is). Die gevolgtrekking waartoe die vroeë volwassene gedurende hierdie tydperk van sy lewe kom, is geneig om gedurende die res van sy lewe voort te duur (Rogers, 1985: 187). Die wyse waarop die vroeë volwassene godsdiens integreer en veral die mate waartoe morele verwardheid of morele groei beleef word, verskil van een individu tot 'n ander (Atwater, 1983: 242).

2.3.4.3 Die onderskeid tussen morele standaarde, waardes en ideale

Morele standaarde, waardes en ideale kan soos volg van mekaar onderskei word:

- **Morele waardes** is standaard van reg of verkeerd en word bepaal deur die waardes van die kultuur waarvan hulle deel is.
- **Morele gedrag** onderskryf aksies van sosiale besorgdheid. Individue se morele standaard word byvoorbeeld gereflekteer in hulle waardes en ideale. 'n Waarde wat vir die individu gunstig is, sal op 'n positiewe reaksie (gedrag) uitloop.
- **Ideale** is meer abstrak as waardes en verteenwoordig standaard van volmaaktheid wat verder in die toekoms strek. Volgens navorser het ideale ook 'n bepalende invloed op die kort- en langtermyn doelwitte van die vroeë volwassene. As die vroeë volwassene oor ideale beskik, formuleer hy meer geredelik persoonlike kort- en langtermyn doelwitte.

2.3.4.4 Versoekings (Morele transgressie)

Morele transgressie beteken dat die individu in die versoeking val om op 'n bepaalde wyse op te tree.

Die vroeë volwassene is tot 'n groot mate aan versoekings blootgestel aangesien hulle groter vryheid geniet, maar hy mag egter versoekings as gevolg van 'n aantal redes weerstaan. Soms is die individu se begeertes relatief swak in verhouding tot sy morele standaard en opvoeding. Soms word die individu net eenvoudig nie genoegsaam blootgestel aan versoekings nie. 'n Individu kan ook versoekings weerstaan as gevolg van 'n kombinasie van gevoelens soos trots, selfpersepsie, eerlikheid en om 'n reputasie van verantwoordelikheid te behou (Atwater, 1983: 248).

Om in die versoeking te val, mag om verskeie redes voorkom:

- Die individu mag verward wees oor wat die aanvaarde standaard is, veral ten opsigte van vroeë seksuele gedrag of die individu mag ook

herhaaldelik blootgestel word aan situasies wat morele transgressie aanmoedig, soos alkohol, dwelms en negatiewe vriende.

- Snelle sosiale verandering, konflikterende morele standaarde, kompetisie en veranderde waardes mag ook by die individu transgressie bewerkstellig. Die vroeë volwassene toets soms outoriteit, soek opwinding en portuurgroep aanvaarding, wat tot sosiale onaanvaarbare gedrag kan lei (Atwater, 1983: 248).

Atwater (1983: 248–249) dui aan dat die vier mees algemene reaksies op transgressiewe gedrag selfkritiek, vrees, skuld, skaamte, ontboeseming en soeke na straf of vermyding is.

Selfkritiek is 'n algemene reaksie op transgressie waardeur die vroeë volwassene homself straf. Die individu verkies dikwels hierdie soort straf aangesien dit onder hulle beheer is. Vrees, skuld en skaamte is ook reaksies op transgressie. Die vroeë volwassene ervaar gevoelens van selfminagting oor persoonlike en morele mislukking, asook gevoelens van vrees vir straf. Aangesien daar 'n oorvleueling tussen morele- en sosiale aanvaarbare gedrag is, ervaar die vroeë volwassene dikwels gevoelens van beide skuld en skaamte (Atwater, 1983: 249).

2.3.4.5 Faktore wat morele ontwikkeling beïnvloed

Daar is verskeie faktore wat die morele ontwikkeling van die vroeë volwassene beïnvloed, waarvan ouerlike dissipline en blootstelling aan die portuurgroep die belangrikste is.

Die vroeë volwassene se morele ontwikkeling word veral beïnvloed deur die soort ouerlike dissipline waaraan hy blootgestel is. Ouers wat liefde onttrek deur individue te ignoreer, liefde te weerhou of met verwerping te dreig, laat die vroeë volwassenes hulle eie morele standaarde bevraagteken. Die vroeë

volwassene is egter dan geneig om groter angstigheid en afhanklikheid te ervaar, aangesien hy, sy morele gedrag met die verlies van liefde assosieer. Wanneer die vroeë volwassene in 'n rasonale eerder as 'n arbitrêre huis opgegroeï het, is hulle meer geneig om positief met ouers te identifiseer en gevolglik die ouers se morele waardes te internaliseer. Ouers wat ouerlike warmte uitstraal, bevorder die ontwikkeling van sterk positief geïnternaliseerde morele waardes en positiewe kwaliteite van empatie. Inkonsekwente ouerlike dissipline, swak morele modellering tuis en die afwesigheid van 'n ouer, mag die vroeë volwassene se morele ontwikkeling negatief beïnvloed (Atwater, 1983: 252).

Die portuurgroep se beïnvloeding is sekondêr tot die gesin in terme van die morele ontwikkeling van die vroeë volwassene. Die portuurgroep verskaf aan die vroeë volwassene sosiale en morele norme, verwag van sy lede om selfbeheersing te beoefen en plaas druk op die individu om te konformeer. Aanvaarding van die portuurgroep mag die vroeë volwassene help om meer buigsame en outonome morele standaarde as dié van die ouers te ontwikkel (Atwater, 1983: 252).

Samevattend kan gekonstateer word dat die ontwikkeling van die vroeë volwassene plaasvind ten opsigte van vier areas naamlik die fisiese- en geslagsontwikkeling, die emosionele- en sosiale ontwikkeling, die kognitiewe ontwikkeling en die morele- en godsdienstige ontwikkeling.

Die vroeë volwassene se biologiese fisiese ontwikkeling is ongeveer gedurende die ouderdom 18–25 jaar grootliks voltooi, maar die proses en gevolge van fisiese ontwikkeling is 'n belangrike deel van die vroeë volwassene se dag-tot-dag lewe. Veral sekere fisiese eienskappe soos grootte, gelaatstrekke, aantreklikheid, manlikheid, vroulikheid, aanvaarding van 'n sekere liggaamskonsep en hormonale ontwikkeling, speel 'n rol in die aanvaarding van wie hy is, hoe hy homself beleef en waarheen hy op pad is.

Die fisiese- en geslagsontwikkeling is vervolgens ook ten nouste verweef met die emosionele- en sosiale ontwikkeling. Emosionele groei na volwassewording en 'n positiewe sosiale ontwikkeling bevorder die bemeestering van fundamentele lewensvaardighede en positiewe lewenskeuses wat die vroeë volwassene moet maak.

Die vorming van 'n selfpersepsie, die vestiging van interpersoonlike verhoudings, die keuse van 'n beroep, lewensmaat en effektiewe persoonlike bestuur word dus direk beïnvloed deur die wyse waarop die emosionele- en sosiale ontwikkeling van die vroeë volwassene geskied.

Die kognitiewe ontwikkeling van die vroeë volwassene verwys veral na die toename in vermoëns, kreatiwiteit en organisering van intellektuele prosesse. Die kognitiewe -, emosionele- en sosiale ontwikkeling is interverweef en beïnvloed mekaar wedersyds op 'n positiewe of negatiewe wyse.

Morele waardes, ideale en godsdiens (geloof) vorm deel van die morele- en godsdienstige ontwikkeling van die vroeë volwassene. Dié ontwikkeling vind meestal van jongs af in die ouerhuis plaas of is andersyds afwesig. Ouers, rolmodelle, portuurgroep beïnvloeding en onderrig het deurgaans 'n betekenisvolle invloed op dié ontwikkeling.

Daar sal vervolgens gefokus word op die fundamentele lewensvaardighede wat die vroeë volwassene moet bemeester, waarna die spesifieke lewenskeuses wat die vroeë volwassene moet maak, uitgespel sal word.

2.4 Fundamentele lewensvaardighede van vroeë volwassenheid

Vroeë volwassenheid impliseer dat sekere fundamentele lewensvaardighede bemeester moet word wat vervolgens aandag sal geniet.

2.4.1 Omskrywing van lewensvaardighede

Alhoewel hoofstuk 3 in meer besonderhede aandag aan lewensvaardighede gee, het navorser dit nodig gevind om binne hierdie besprekingskonteks kortliks hierna te verwys.

Die woord vaardigheid sluit die konsepte "proficiency", bekwaamheid en "expertise" in. Elke individu beskik oor sterk punte en swakhede. Positiewe keuses in terme van vaardighede is kragte en negatiewe keuses is swakhede.

"Life skills are **selfhelping skills** that enable people to help themselves. As such, they empower rather than disempower or weaken people" (Nelson–Jones, 1993: 10). Lewensvaardighede is 'n voorvereiste tot geestelike welsyn. Die individu wat oor effektiewe lewensvaardighede beskik, is beter in staat om hul volle potensiaal te bereik. Alhoewel talle lewensvaardighede as waarneembare aksies beskou kan word, behels dit tog ook die denke en gevoelens van die individu. Die bereiking van 'n lewensvaardigheid is 'n **proses**. Vir die individu om sy volle potensiaal te bereik, benodig hy 'n **kombinasie** van lewensvaardighede ("repertoire of lifeskills") op verskillende lewensterreine (Nelson-Jones, 1993: 10).

Samevattend formuleer Nelson–Jones (1993: 10) die volgende definisie van lewensvaardighede: "Lifeskills are personally responsible sequences of self-helping choices in specific psychological skills areas conducive to mental wellness. People require a repertoire of lifeskills according to their developmental tasks and specific problems of living".

Samevattend kan gekonstateer word dat:

- Die vroeë volwassene persoonlik verantwoordelik is vir die aanleer van lewensvaardighede in 'n selfhelp proses.
- Die individu spesifieke lewensvaardighede benodig in die ontwikkeling na vroeë volwassenheid.
- Die aanleer van lewensvaardighede noodsaaklik is vir die individu se "wellness".
- Verskillende soorte lewensvaardighede benodig word ten opsigte van verskillende take, probleme en behoeftes van die vroeë volwassene.

Navorsers beskou hierdie definisie as vertrekpunt en fokus vervolgens op die fundamentele lewensvaardighede wat deur die vroeë volwassene bemeester behoort te word.

Fundamentele lewensvaardighede kan verdeel word in:

- Die vorming van en vestiging van 'n selfpersepsie asook
- Die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings. Hieruit vloei sekere belangrike keuses voort. Die keuse van 'n beroep, die keuse van 'n lewensmaat en die keuse van effektiewe persoonlike bestuur.

2.4.2 Behoeftes van die vroeë volwassene in terme van lewensvaardighede

Die skrywers Gerdes *et al.* (1981: 17) noem dat lewensvaardighede afgebaken word op grond van verskillende kriteria, veral ouderdom, rolle en persoonlikheidskenmerke. Die behoefte van vroeë volwassenes sal

byvoorbeeld verskil in terme van ander ouderdom, persoonlikhede en rolle wat die individu vervul.

Tydens die tydperk +/- 18-25 jaar, openbaar die vroeë volwassene gevoelens van soeke na outonomie en 'n eie identiteit. Die individu sien homself as 'n volwassene wat onafhanklik van sy gesinsgroep van oorsprong funksioneer. Tog wil hy sy eie bedrewenheid vestig. Die klem is op "nou" as 'n grondslag vir die toekoms, terwyl emosies onder beheer gehou word (Gerdes *et al.*, 1981: 18).

Allport in Gerdes *et al.* (1981: 60) verwys vervolgens na die vroeë volwassene as die "ryp volwassene" en ken die volgende eienskappe aan hom toe wat aansluit by die lewensvaardighede wat beskryf word.

- Die vroeë volwassene is iemand wat homself kan verryk en betrokke kan raak by aktiwiteite buite homself.
- Die vroeë volwassene kan intiem betrokke raak in verhoudinge tot ander. Dit laat hom toe om lief te hê, maar ook om ander te respekteer en te waardeer.
- Die vroeë volwassene is emosioneel verlig, selfaanvarend en kan sy emosies beheer.
- Die vroeë volwassene kan realisties waarneem. Die individu sien ander persone, objekte en situasies vir wat hulle werklik is en tree dienooreenkomstig op.
- Die vroeë volwassene is ook in staat tot selfobjektivering. Die individu het insig in homself en kan selfs vir homself lag.

- Die vroeë volwassene besit 'n lewensfilosofie, naamlik 'n stel religieuse of ander waardes wat die grondslag vorm vir alles wat hy doen.

Allport hou dus 'n vroeë volwassene voor as iemand wat verstandig is, realisties betrokke kan raak by die lewe en by ander, ideale kan nastreef en groot hoogtes kan bereik ten spyte van moontlike ongunstige omstandighede (Gerdes *et al.*, 1981: 60).

Erikson se psigososiale teorie waarheen vroeër verwys is, lê klem op die interaksie tussen die persoon se innerlike eienskappe, die eise van die kultuur en die samelewing op 'n gegewe tydstip. Gedurende die lewensloop word agt opeenvolgende **ontwikkelingstadia** onderskei en elke ontwikkelingstadium gaan gepaard met 'n psigososiale krisis, take of keerpunte (Gerdes *et al.*, 1981: 63). Hierdie taak bied aan die persoon 'n uitdaging om sy vermoëns op 'n gegewe tydstip in te span, die krisis (taak) te bemeester en sodoende te ontwikkel. Elke psigososiale taak sluit egter 'n positiewe en negatiewe komponent in en indien die persoon die taak nie suksesvol kan hanteer nie, kan dit ook sy latere ontwikkeling nadelig beïnvloed.

Erikson se agt ontwikkelingstadia word soos volg onderskei:

- Basiese vertrouwe teenoor wantroue (0–1 jaar).
- Outonomie teenoor skuld (1–3 jaar).
- Inisiatief teenoor skuld (3–6 jaar).
- Arbeidsaamheid teenoor minderwaardigheid (6–11 jaar).
- Ego identiteit teenoor roldiffusie (11–12 jaar).
- Intimiteit teenoor isolasie (20–25 jaar).

- Generatieweet teenoor stagnasie (25–65 jaar).
- Ego-integriteit teenoor wanhoop (65 jaar en hoër).

Die ontwikkeling van intimiteit en isolasie wat ongeveer vanaf 18–25 jaar strek (met ander woorde die vroeë volwasse lewensfase), is van toepassing op hierdie navorsing. Adollessensie wat vroeë volwassenheid voorafgaan, verteenwoordig 'n oorgang na volwassenheid, maar die persoon betree dan eers die werklike volwasse lewe. Tydens vroeë volwassenheid vertoon sy ego-identiteit meer stabiel en sy belangstellings wissel nie meer so baie nie (Gerdes *et al.*, 1981: 64).

Tydens die vroeë adolessente tydperk, het die individu alreeds begin soek na 'n eie selfpersepsie en indien hy daarin kon slaag om homself te vind, is hy as vroeë volwassene gereed om tot die interpersoonlike dimensie van intimiteit toe te tree. Indien die vroeë volwassene die vorming van 'n eie selfpersepsie bemeester, kan hy dit waag om in 'n interpersoonlike verhouding betrokke te raak sonder die vrees dat hy iets van homself sal moet prysgee. Intimiteit verwys nie net na seksuele intimiteit nie, maar sluit ook interpersoonlike verhoudinge met ander individue in. 'n Individu wat die intimiteit teenoor isolasie krisis suksesvol hanteer het, beskik oor die vermoë om liefde te gee. Hierdie liefde behels weer eens nie net seksuele liefde nie, maar liefde wat respek en verantwoordelikheid teenoor andere insluit, 'n bereidwilligheid om kompromieë aan te gaan en plek in te ruim vir andere se behoeftes (Gerdes *et al.*, 1981: 65).

Die vorming en vestiging van 'n eie identiteit, sal vervolgens as eerste fundamentele lewensvaardigheid van vroeë volwassenheid bespreek word.

2.4.3 Die vorming en vestiging van selfpersepsie as eerste fundamentele lewensvaardigheid tydens vroeë volwassenheid

Die vorming van die selfpersepsie is een van die belangrikste lewensvaardighede wat die vroeë volwassene moet bemeester. Die ontwikkeling van die selfpersepsie verwys na die essensie van 'n individu se karakter of persoonlikheid en is die voorloper tot ware intimiteit en 'n diepte ten opsigte van interpersoonlike verhoudinge.

Volgens Herbert (1987: 5) begin die ontwikkeling van 'n selfpersepsie by die vroeë volwassene se dringende behoefte om sy individualiteit te ontdek en eindig die proses wanneer hy 'n duidelike koherente sin van die self en sy persoonlike identiteit bewerkstellig het. Hierdie taak, naamlik om 'n unieke persoon te word, is gewoonlik voltooid tussen die ouderdom 18 en 25 jaar (Herbert, 1987: 5). Die individu se selfpersepsie verander soos wat hy nuwe ervarings beleef.

Tydens vroeë volwassenheid distansieer die individu homself dikwels van sy gesin en familie en is meer bekommerd oor wie hy in terme van die groter gemeenskap is. Die individu beskryf homself dan ook meer in terme van bekwaamheid wat hy benodig in die vroeë en latere volwasse wêreld (Forisha-Kovach, 1983: 159).

2.4.3.1 Die bewuswording van liggaam as vorming van selfpersepsie

Die basis of grondslag van die vroeë volwassene se selfpersepsie is 'n bewuswording van sy liggaam, hoe hy lyk en hoe hy homself met ander vergelyk. Die proses om die "self" te ontdek, bereik tydens vroeë volwassenheid 'n hoogtepunt aangesien dit beskou kan word as dié tydperk waarin 'n meerdere mate van bewuswording van die self en 'n duidelik samehangende persoonlike identiteit plaasvind. Die persepsie van **behoort** tot 'n spesifieke groep individue, is 'n bestanddeel wat deel vorm van die

vroeë volwassene se persoonlike identiteit en selfpersepsie. "It contains elements of how they wish to be seen by other people" (Gerdes *et al.*, 1987: 13).

Die begrip selfpersepsie verwys volgens Gerdes *et al.* (1981: 71), na die individu se kognitiewe en evaluerende waarneming van homself as persoon, wat ook sy persepsie van sy eie liggaam insluit. Alhoewel "selfkonsep" en "identiteit" soms afwisselend gebruik word, gee sommige skrywers voorkeur aan een van die terme. Hierdie voorkeur is gewoonlik gekoppel aan die klem wat op 'n spesiale aspek van selfwaarneming geplaas, word (Gerdes *et al.*, 1981: 71).

English en English (1974: 486) omskryf die selfpersepsie soos volg: "...a person's view of himself, the fullest description of which a person is capable at any given time. Emphasis is upon the person as a object of his own self-knowledge but his feeling about what he conceives he himself to be is usually included". Gerdes *et al.* (1981: 71) voeg hierby dat die selfpersepsie verwys na 'n persoon se siening van sy eie unieke eienskappe, waarby ingesluit is:

- **Fisiese eienskappe** soos voorkoms
- **Psigologiese eienskappe** soos vermoëns, motiewe en oogmerke
- **Sosiale eienskappe** soos interaksie met andere.

Die selfpersepsie sluit egter ook 'n individu se eie evaluering van al hierdie kenmerke in en bestaan voorts ook uit die ideale self en selfagting. Die ideale self of mate van selfagting kan gedefinieer word as die eienskappe waaroor die individu wil beskik. Dit dien as 'n ideaal wat nagestreef word en indien dit realisties in die lig van sy werklike vermoëns en beperkinge is, verskaf dit waardevolle riglyne vir die ontwikkeling van die selfpersepsie in geheel (Gerdes *et al.*, 1981: 71).

Die vroeë volwassene is dikwels in 'n tweestryd gewikkel tussen die realistiese- en ideale self. Die individu vergelyk homself gedurig met ander, wat dikwels 'n negatiewe invloed op sy eie selfagting (gevoel van eie waarde) het.

2.4.3.2 Selfagting as bydraer tot selfpersepsie

Selfagting is die waardebepalende aspek van die selfpersepsie. Hoe die individu homself sien, verskaf aan hom 'n gevoel van eie waarde of selfagting. Veral in die geval van die vroeë volwassene verskaf die selfpersepsie rigting en riglyne vir toekomstige ontwikkeling. Selfpersepsie beheer sy gedrag, maar dra ook daartoe by dat 'n ideaal nagestreef word van die soort persoon wat hy graag wil wees. Die selfpersepsie help die individu ook om sy eie doelwitte te bepaal (Gerdes *et al.*, 1981: 72).

2.4.3.3 Die ontwikkelingsproses van selfpersepsie

Die selfpersepsie van die individu begin alreeds op 'n baie jong ouderdom gevorm te word. Namate die kind in sy skool loopbaan vorder, meet hy homself toenemend aan die norme en waardes van die samelewing. Gedurende vroeë volwassenheid word die standarde van vriende sowel as die portuurgroep, 'n besondere belangrike maatstaf vir selfbeoordeling. In sy poging om meer onafhanklik van sy ouers te word, kan die vroeë volwassene vir 'n tydperk op sy gelykes steun vir veral aanvaarding en identiteitsvorming (Gerdes *et al.*, 1981: 72).

Comb en Avila (1985: 31-32) omskryf die ontwikkelingsproses van selfpersepsie beginnende by wat die individu van sy voorkoms dink, sy intelligensie, prestasie vermoë, interpersoonlike verhoudings en ook sy idee van wat ander van hom dink. Laastens loop hierdie evaluering van die self uit op die siening wat die individu van homself het, wat weer sy optrede bepaal.

Combs en Avila (1985: 31-32) ondersteun die voorgenoemde beskrywing en voeg verder by dat die proses van die vorming van die selfpersepsie alle aspekte binne die waarnemingsveld van die individu insluit, wanneer daar verwys word na 'Ek en my'. Die ontwikkelingsproses van die selfpersepsie bestaan ook uit die organiserings van die aanname rondom die self wat aan die individu openbaar wie hy is.

Van der Westhuizen (1986: 22) beskou die proses van die vorming van selfpersepsie as 'n skets wat die persoon van homself op 'n gegewe tydstip maak en wat van oomblik tot oomblik kan verander. Dit is met ander woorde 'n dinamiese proses. Die vernaamste boustene van selfpersepsie is naamlik gereflekteerde evaluering, selfbeoordeling op grond van sosiale vergelykings en selfbeoordeling op grond van sukses en mislukkinge (Van der Westhuizen, 1986: 75–81). Bogenoemde siening van die selfpersepsie is volgens navorsers van toepassing op die vroeë volwassene, aangesien genoemde boustene deel vorm van die individu se dag-tot-dag leefwêreld. Derhalwe is 'n meer indiepte bespreking van hierdie boustene noodsaaklik.

- **Gereflekteerde evaluering as deel van die vorming van selfpersepsie**

Die individu vorm 'n opinie van homself na aanleiding van ander se houding teenoor hom (Van der Westhuizen, 1986: 75–77). Die selfpersepsie word dus deur die waarneming, direkte denke en veralgemenings van ander se menings gevorm (Van der Westhuizen, 1986: 76). Die vroeë volwassene leer homself veral ken deurdat hy ander se houding ten opsigte van en teenoor homself waarneem en daarop reageer. Sodoende vorm die individu 'n siening van homself op grond van dit wat hy waargeneem, geïnterpreteer en oor nagedink het. Hierdie siening wat die vroeë volwassene van homself het, bepaal watter gedrag hy manifesteer. Navorsers het in die praktyk bevind dat die vroeë volwassene se gedrag tot 'n groot mate gerig word deur die siening

van homself (eie waarde), asook hoe hy dit interpreteer. Soms is hierdie interpretasie negatief en onrealisties, wat die individu demotiveer en selfs depressief kan maak. Positiewe siening motiveer die individu se optrede positief.

Drie prosesse naamlik direkte denke, waarnemings en veralgemenings is volgens Van der Westhuizen (1986: 77) manifestasies van reflektiewe evaluering en beklemtoon die kardinale rol van ander se houdings in die vorming van die individu se selfpersepsie.

- **Sosiale vergelykings as deel van die vorming van selfpersepsie**

Die individu vergelyk hom met ander en na aanleiding van hierdie vergelyking word die selfpersepsie gevorm. Die vroeë volwassene veral beoordeel en vergelyk homself met ander individue en groepe. In hierdie "uitsorteer proses" van die vroeë volwassene, leer hy homself ken deur hom met ander te vergelyk. Van der Westhuizen (1986: 78) haal Hugo aan wat aanvoer dat: "Deur die ander leer ek myself ken".

Hierdie proses van sosiale vergelyking kan op sowel positiewe, negatiewe of neutrale selfgradering uitloop, afhangende van die standaard wat die betrokke individu aan homself stel. Nou vervleg met sosiale vergelykings, is dié van selfbeoordeling.

- **Selfbeoordeling (voorraadopname) as deel van die vorming van selfpersepsie**

Selfbeoordeling bring mee dat 'n individu 'n voorraadopname van die suksesse en mislukkinge maak. Sukses of mislukkinge word op grond van sy vermoëns, onvermoëns, verhoudings, fisiese trekke en temperament ervaar. Indien die somtotaal van al hierdie aspekte suksesvol beleef word, word 'n

positiewe selfpersepsie gebou, maar as dit as 'n mislukking ervaar word is 'n negatiewe selfpersepsie die gevolg (Van der Westhuizen, 1986: 79).

2.4.3.4 Gevoelens as deel van die vorming van selfpersepsie

Veral drie soorte gevoelens het 'n invloed op die vorming van die selfpersepsie, naamlik behorendheid, waardevolheid en bekwaamheid. Hierdie gevoelens sal vervolgens toegelig word.

- Elke individu het 'n diepgewortelde behoefte om êrens te **behoort**. Hierdeur beleef hy gevoelens van aanvaarding, belangrikheid en 'n hunkering van ander teenoor hom. **Waardevolheid** impliseer dat die individu 'n doel op aarde het.

Navorser het in die praktyk bevind dat die behoefte om êrens te behoort, vir die vroeë volwassene dikwels lewensbelangrik is. Die individu wat voel dat hy êrens behoort, ervaar gewoonlik sin en doelgerigtheid in sy bestaan, terwyl die omgekeerde dikwels waar is.

- **Bekwaamheid** verwys na die bevoegdheid waaroor die individu beskik om take uit te voer. Indien die take suksesvol bemeester word, bring dit 'n gevoel van belangrikheid en van aanvaarding wat noodsaaklik is vir die opbou van 'n positiewe selfpersepsie (Van der Westhuizen, 1986: 79).

Navorser konstateer dat die vroeë volwassene dikwels 'n onrealistiese siening van sy eie bekwaamheid het. Hy ken dikwels sy eie onvermoë baie goed, maar fokus nie genoegsaam op sy vermoëns en potensialiteite nie.

- **Behorendheid** is fundamenteel vir 'n realistiese selfpersepsie. Waardevolheid word beïnvloed deur behorendheid, aangesien die individu deur ander aanvaar moet voel om hul bevestigende houdings te waardeer. Bekwaamheid hang weer gedeeltelik van behorendheid en waardevolheid

af. 'n Individu moet dus beleef dat hy deur ander aanvaar word ten einde kritiek positief te kan evalueer. Die individu moet homself waardeer en moet volhard selfs nadat hy gefaal het. Wanneer 'n individu sy selfwaarde verloor, raak hy lusteloos, apaties en depressief (Van der Westhuizen, 1986: 79). Juis vanweë die vroeë volwassene se behoefte om sekere lewensvaardighede suksesvol te bemeester, is die vorming van 'n gesonde selfpersepsie 'n bepalende faktor in die ontwikkeling van sy latere lewe.

2.4.3.5 Persoonlike faktore wat die vorming van selfpersepsie beïnvloed

Sekere persoonlike faktore dra by tot die vorming van die selfpersepsie van die vroeë volwassene, waarvan die liggaam, gesondheid, intelligensie, aanleg, kognitiewe denke en geslag die vernaamste is.

- **Die liggaam en gesondheid**

Die belewenis van sy liggaam bepaal die individu se psigologiese ervaring, dit wil sê die bewuswording van interne organe en prosesse, uiterlike voorkoms en die houdings en gevoelens wat daarmee gepaard gaan. Die individu se uiterlike liggaamsbelewenis is 'n weerspieëling van die waarde en betekenis wat hy aan verskeie aspekte van sy fisiese self heg. Faktore soos gesondheid en vitaliteit speel ook 'n rol in die vorming van die selfpersepsie (Gerdes *et al.*, 1981: 73).

Navorsers konstateer dat die uiterlike liggaamsbelewenis wat die adolessent in vroeë volwassenheid ervaar, 'n betekenisvolle positiewe of negatiewe invloed op sy verdere funksionering het. Dikwels ervaar die vroeë volwassene juis 'n negatiewe selfpersepsie vanweë die feit dat hy fisies nie na wense ontwikkel en presteer het nie. Gerdes *et al.* (1981: 74) sluit hierby aan deur te noem dat liggaamlike verandering deur die hele lewensloop plaasvind. Wanneer die individu se liggaamsbeeld verander, verander sy selfpersepsie dikwels.

- **Intelligensie en aanleg**

Vermoëns, soos hoë intelligensie of 'n besondere soort aanleg, beïnvloed die individu se selfpersepsie, alhoewel dit in samewerking met ander faktore beoordeel behoort te word. 'n Individue met gemiddelde intelligensie sal byvoorbeeld meer ontoereikend voel in 'n begaafde gesin as in 'n gemiddelde gesin (Gerdes *et al.*, 1981: 74). Navorsers konstateer dat die ouers en skoolomgewing dikwels 'n positiewe- of negatiewe bydrae tot die selfpersepsie lewer. Te hoë eise wat aan die individu gestel word, of 'n gebrek aan ondersteuning en aanmoediging, kan die vroeë volwassene se selfpersepsie nadelig beïnvloed.

- **Kognitiewe denke**

Kognitiewe denke beïnvloed die selfpersepsie, aangesien dit die individu se manier van kognitiewe funksionering raak. Die vroeë volwassene het die vermoë om tot formele operasionele denke oor te gaan, in teenstelling met 'n kind wat net op 'n konkrete vlak kan dink. Dit kom daarop neer dat die vroeë volwassene in staat is om abstrak te dink, om die verband tussen verskillende gebeurtenisse te sien en dat hy oor eie gedagtes kan dink wat weer daartoe lei dat hy meer introspektief is (Gerdes *et al.*, 1981: 74).

Hoe die vroeë volwassene dus oor homself dink, beïnvloed sy gedrag.

- **Geslag**

Die geslag waartoe die individu behoort, beïnvloed die selfpersepsie op 'n basiese en deurdringende wyse. Eensyds as gevolg van die direkte invloed wat innerlike- en uiterlike geslagskenmerke op die ontwikkeling van die individu het. Andersyds as gevolg van die wyse waarop die individu se geslag deur die samelewing behandel word. Die individu sien homself dus as deel

van 'n bepaalde geslag. Die kultuur waartoe hy behoort en die ouers se houding speel ook 'n belangrike rol by die vorming en vaslegging van 'n manlike en vroulike self-persepsie (Gerdes *et al.*, 1981: 74).

2.4.3.6 Sosiale faktore as deel van die vorming van selfpersepsie

Die evaluering deur andere en groeplidmaatskap, is twee van die belangrikste sosiale faktore wat 'n betekenisvolle invloed op die vorming van selfpersepsie van die vroeë volwassene het. Hoewel die selfpersepsie gedurende volwassenheid meer stabiel as tydens die kinderjare is, oefen sosiale faktore lewenslank 'n invloed op die selfpersepsie uit.

- **Groeplidmaatskap**

Groeplidmaatskap beïnvloed die selfpersepsie op twee maniere. Eerstens word die individu deur lede van sy portuurgroep geëvalueer en tweedens word die groep deur persone buite die groep beoordeel. Indien die individu 'n lid is van 'n groep met 'n hoë status, kan dit bydra tot 'n positiewe selfpersepsie. 'n Individu wat tot 'n minderheidsgroep behoort kan binne die groep hoog aangeskryf staan, maar tog minderwaardig voel vanweë die evaluering van andere wat tot 'n meerderheidsgroep behoort (Gerdes *et al.*, 1981: 75). Aanvaarding deur die portuurgroep word bepaal deur al die kenmerke wat afsonderlik en gesamentlik eie aan die individu is. Hierdie kenmerke sluit voorkoms, liggaamsbehoefte, dryfkragte, intellek, talente en aspirasies in. Die individu se gevoelens, waardes, sterk punte, swakhede en eienaardighede kan ook hierby gevoeg word (Gerdes *et al.*, 1981: 97).

Ter samevatting kan gekonstateer word dat die vorming en vestiging van 'n kerngesonde selfpersepsie en 'n eie identiteit, een van die belangrikste lewensvaardighede is wat die vroeë volwassene moet bemeester. Die selfpersepsie beïnvloed die individu op 'n positiewe of negatiewe wyse dwarsdeur sy lewe, asook die noodsaaklike lewenskeuses wat gemaak moet word.

Die vroeë volwassene ondersoek die kwaliteit van sy selfpersepsie en sy unieke eie identiteit intensief en vergelyk homself gedurig met ander. 'n Positiewe liggaamsbelewenis lewer 'n groot bydrae tot 'n positiewe selfpersepsie. Die vroeë volwassene evalueer homself ook in terme van vermoëns, motiewe en doelwitte, asook sy interaksie met andere. Hierdie evaluasie dra vervolgens by tot die mate waarin die individu homself van waarde ag.

Alreeds op 'n vroeë ouderdom begin die selfpersepsie van die individu ontwikkel en die ouerlike opvoeding en skoolastiese onderrig dra grootliks tot 'n positiewe- of negatiewe selfpersepsie by. Die proses van sosiale vergelyking met homself en andere is een van die vernaamste lewensvaardighede wat die vroeë volwassene moet bemeester en waarteenoor hy moet standpunt inneem.

Selfbeoordeling of voorraadopname loop hand aan hand met sosiale vergelykings. Gevoelens soos behorendheid, waardevolheid en bekwaamheid is ook by die proses van vorming van selfpersepsie betrokke asook intelligensie, aanleg, kognitiewe denke, geslag, groeplidmaatskap en sosiale faktore.

Daar sal vervolgens gefokus word op die tweede lewensvaardigheid wat die vroeë volwassene moet bemeester, naamlik die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings.

•

2.4.4 Die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings as fundamentele lewensvaardigheid tydens vroeë volwassenheid

2.4.4.1 Inleiding

Die tweede fundamentele lewensvaardigheid wat die vroeë volwassene moet bemeester, is die vorming en vestiging van sinvolle interpersoonlike verhoudings wat grootliks deur middel van effektiewe kommunikasie aangeleer word.

Potgieter (1998: 78) beskryf die doel van kommunikasie soos volg: "Communication is a process that is basic for the survival of most species and it forms the core of every relationship". Hy konstateer dat alhoewel dit een van die eerste vaardighede is wat die individu moet bemeester, dit 'n komplekse fenomeen is. Die kompleksiteit kan toegeskryf word aan die invloed van verskeie faktore wat moeilik beheerbaar is soos verbeelding, geheue, klank, stemtoon, volume, klem, taal, woordeskat, inhoud, beweging en aksies. Kommunikasie kan volgens die navorser verbeter word deur opleiding en inoefening. Die individu moet dikwels vaardighede en style aanleer wat hom help om al die bogenoemde komponente van kommunikasie effektief aan te wend. "Good functional communication requires a constant awareness of the pitfalls of the process and a willingness to engage in the hard work that is required to make it work" (Potgieter, 1998: 78).

2.4.4.2 Definiëring van kommunikasie

Kommunikasie is 'n voortdurende dinamiese proses wat uit 'n reeks van veranderende gebeurtenisse bestaan. Elkeen van hierdie gebeurtenisse affekteer die individu en word geaffekteer en beïnvloed deur onderskeie faktore. Kommunikasie behels die uitruiling van idees en perspektiewe wat

gebaseer is op waardes, norme, behoeftes, aannames, asook kulturele-, religieuse en gesinsagtergrond. Gedagtes, gevoelens en gedrag van beide die spreker en die "gehoor" beïnvloed kommunikasie positief of negatief (Potgieter, 1998: 78).

Kommunikasie en interpersoonlike verhoudings is ten nouste verweef. Kommunikasie definieer altyd 'n soort verhouding wat tussen die partye bestaan (bv. mag, kontrole en dominansie). Vier aspekte beïnvloed kommunikasie en interpersoonlike verhoudings, en sal vervolgens genoem word.

- **Taal** wat verklaar word deur woorde in 'n gesproke of geskrewe vorm.
- "Paraliquistics" wat die **verbale gedrag** soos die stemtoon of stem en die klem wat op sekere woorde geplaas word, behels.
- "Semantics" wat die **betekenis en die verhoudings tussen woorde** behels.
- **Nie-verbale aksies** soos lyftaal en die aanwend van die liggaam wat die inhoud van woorde kwalifiseer (bv. 'n grap, 'n dreigement of 'n verskoning) (Potgieter, 1998: 79).

Ten einde kommunikasie en die invloed daarvan op die vorming en vestiging van sinvolle interpersoonlike verhoudings, te verstaan, word gefokus op drie wyses van kommunikasie.

2.4.4.3 Wyses van kommunikasie

Daar sal voorts gefokus word op die vernaamste wyses van kommunikasie, naamlik nie-verbale kommunikasie, verbale kommunikasie en funksionele- en disfunksionele kommunikasie (Potgieter, 1998: 83–85).

Nelson–Jones (1993: 96–97) gaan van die vertrekpunt uit dat daar vyf basiese maniere is waardeur 'n boodskap gestuur kan word, naamlik verbale

boodskappe, stemboodskappe, nie-verbale boodskappe (lyftaal), aanrakingsboodskappe en aksie boodskappe.

In die aanleer van die lewensvaardigheid om sinvolle interpersoonlike verhoudings te vestig, behoort die vroeë volwassene soveel moontlik vaardigheid in terme van effektiewe kommunikasie aan te leer, aangesien die lewe 'n kommunikasie gesentreerde aktiwiteit is. "If we cannot communicate effectively, we cannot live effectively" (Wainwright, 1993: 125).

- **Nie verbale kommunikasie.** Nie-verbale kommunikasie behels alle sensors en ervarings en is die basis waarop interpersoonlike verhoudings gebou word (Wainwright, 1993: 126). Die spoed, intensiteit, klem, intonasie en meelewing van die individu se spraak, dra by tot die spesifieke nie-verbale inhoud van kommunikasie. Stemme spel emosies uit. Stemme mag breek, bewe, plat of gekontroleer voorkom, reflekteer of opgewonde oorkom en is afhanklik van die individu se sin van hoor.

Lyftaal is 'n belangrike vorm van nie-verbale kommunikasie. Dit behels beweging, gebare en postuur wat afhanklik is van waarneming. Die individu se gesigsuitdrukking dui gevoelens van vreugde, woede, vrees, angstigheid aan en verskillende boodskappe kan uitgestuur word. Die gesig van die individu is die individu se venster op die wêreld en uitdrukking is die mees belangrike aspek van lyftaal (Wainwright, 1993: 126).

Die nie-verbale aspek van 'n boodskap dra gewoonlik meer gewig as die verbale komponent en moet beskou word as 'n vorm van "taal" in 'n spesifieke konteks. Nie-verbale kommunikasie is veral noodsaaklik in effektiewe verhoudings en vir die beklemtoning en ondersteuning van verbale boodskappe (Potgieter, 1998: 83–84).

Wainwright (1993: 127) beklemtoon dat die individu nie-verbale kommunikasie of die effektiewe gebruik van lyftaal as lewensvaardigheid moet aanleer en wel op die volgende wyses:

- Die individu moet verstaan waarom bewuswording, kennis en vaardigheid in die gebruik van lyftaal belangrik is.
- Relevante en resente inligting oor lyftaal behoort verkry te word.
- Die behoefte aan die integrasie van die gesproke woord en lyftaal behoort in elke dag se omstandighede begryp te word.
- Die individu behoort ontvanklik te wees vir ander persone se lyftaal en moet die vaardigheid aanleer om lyftaal te observeer en te verklaar.
- Spesifieke situasies soos vergaderings, onderhandelings en onderhoude vereis 'n spesifieke soort lyftaal.

Metodes van lyftaal is oogkontak, gesigsuitdrukkinge, kopknik, postuur en liggaamsbeweging en houdings soos vriendelikheid en vyandigheid (Wainwright, 1993: 139-140).

Wainwright (1993: 139–140) konstateer voorts dat die verhouding tussen liggaamstaal, lyftaal en spraak nie onderskat moet word nie. Variasies in stresvlakke, intonasie, volume en tydsberekening kan die finale resultaat van kommunikasie beïnvloed. Spraakfoute mag 'n aanduiding van gespannenheid en senuweeagtigheid wees. Daar is ook sprake van kruiskulturele variasies tydens lyftaal. 'n Griek staar byvoorbeeld meer in openbare plekke, Sweedse persone maak minder oogkontak, maar vir langer, terwyl Arabiere weer baie afhanklik van oogkontak is. Een van die min universele lyftaalaksies is glimlag en emosies soos vreugde,

treurigheid en afkeur. Net so belangrik soos nie-verbale kommunikasie is verbale kommunikasie wat voorts bespreek sal word.

- **Verbale kommunikasie.** Vir die vroeë volwassene is die vaardigheid van effektiewe verbale kommunikasie belangrik aangesien dit bydra tot die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings. Hierdie lewensvaardigheid, tesame met die vestiging van selfpersepsie bepaal die kwaliteit van die individu se toekomstige lewe.

Alle optrede en woorde is kommunikasie. Selfs stilte is 'n vorm van kommunikasie, aangesien die ontvanger of afwesige persoon die interpretasie doen. 'n Verbale boodskap kan onder 'n oor- of onderlading van inligting ly, aangesien beide die inhoud en gevoelskomponent van 'n verhouding betrokke is. Verbale boodskappe word ook geaffekteer deur die spoed en volume van spraak wat woede, ang, irritasie, opgewondenheid en arrogansie kan oordra.

Interpersoonlike verhoudings word dikwels vertroebel deur inligting wat nooit in die eerste plek gekommunikeer moes gewees het nie. Geen individu kan egter te alle tye effektief en funksioneel kommunikeer nie. "Communication takes a lot of energy and it requires skills that should constantly be refined" (Potgieter, 1998: 84). Suiwer effektiewe tegniek haal ongelukkig die hart uit kommunikasie en stimuleer selde interaksie.

Wainwright (1993: 140) konstateer dat effektiewe verbale kommunikasie gestrem word deur die aanname van die spreker dat hy die ontvanger geheel en al "ken" en "verstaan". Individue voel dikwels bedreig deur die verskillende persepsies van ander individue en hierdie persepsies kan emosioneel ontwrigtend wees as die individu dit nie aanvaar as deel van menswees nie.

- **Funksionele en disfunksionele kommunikasie.** Funksionele kommunikasie in verhoudings, lê meer klem op die **vlak** van die kwaliteit van kommunikasie as in die kwantiteit daarvan. 'n Vaardigheid wat dus aangeleer behoort te word, is om te kommunikeer met die fokus op die sensitiwiteit vir ander se behoeftes en gevoelens, sowel as 'n bewustheid van die individu se eie behoeftes en gevoelens. Die effektiewe kommunikeerder aanvaar die feit dat individue en omstandighede kan verander en dat hierdie veranderinge verhoudings en kommunikasie beïnvloed. Die effektiewe kommunikeerder kan tussen die persoon en die saak onderskei en fokus op die individu met volle aanvaarding van verantwoordelikheid van die inhoud van die kommunikasie wat gekommunikeer is (Potgieter, 1998: 85).

Satir soos aangehaal deur Potgieter (1998: 85) noem vier strategieë van 'n effektiewe kommunikeerder:

- Die individu **stel sy saak**.
- Die individu **klarifiseer** en **kwalifiseer** terselfdertyd wat hy sê.
- Die individu vra vir **terugvoer**.
- Die individu is ook ontvanklik vir **terugvoer van ander** individue.

Disfunksionele kommunikeerders fokus op negatiewe elemente in 'n verhouding eerder as op die positiewe. Die individu word dikwels beïnvloed deur 'n lae selfpersepsie en ervaar probleme en ongemak om versoeke of aanspraak as 'n deel van hul kommunikasie te ervaar. Die disfunksionele kommunikeerder beskuldig dikwels, veralgemeen vryelik, sien slegs "swart en wit", praat namens ander en vermy pynlike situasies (Potgieter, 1998: 85).

Die disfunksionele kommunikeerder het gevolglik 'n nadelige invloed op die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings, aangesien hy gedurig vrae vra tydens interaksie met ander, poog om interaksie met ander te domineer, te manipuleer of te dreig. Die individu gebruik humor dikwels ontoepaslik, verskille word as dreigemente ervaar en uitdrukkings van woede word as 'n aanval beleef. Die individu ervaar nie sagtheid en nabyheid nie, aangesien hierdie emosies hulle kwesbaar maak en vrees laat ervaar. Hartseer word as 'n swakheid beskou.

Aangesien die wyse van kommunikasie as die vernaamste bydraer tot die vestiging en vorming van interpersoonlike verhoudings toegelig is, sal daar vervolgens gefokus word op gesinsverhoudinge, die portuurgroep en verhoudings met die teenoorgestelde geslag as faktore wat 'n rol in die vestiging van interpersoonlike verhoudings speel.

2.4.4.4 Gesinsverhoudinge as faktor in die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings

Louw (1990: 15) konstateer in hierdie verband, dat die vroeë volwassene dikwels kommunikasievaardighede in sy gesinsverband aanleer. Sodoende leer hy om met ander in die samelewing kontak te maak en 'n verhouding op te bou. Die verkryging van emosionele afhanklikheid en skeiding van die ouers, familie en ander volwassenes, dra dus by tot die aanleer van die lewensvaardigheid van die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings.

Navorsers het in 'n vroeë studie bevind dat die skeidings- of losmaakproses van die ouerhuis, 'n belangrike bydrae tot die vorming en vestiging van positiewe gesins- en interpersoonlike verhoudings van die vroeë volwassene kan lewer al dan nie (Nolte, 1995: 44).

Hierdie skeidings- of losmaakproses kan tegelyktydig 'n positiewe of negatiewe gebeurtenis wees, aangesien positiewe of negatiewe

kommunikasie en interaksie tussen die gesinslede, ouers en die gemeenskap bewerkstellig word. Groot eise word dus aan die vroeë volwassene in terme van die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings gestel (Nolte, 1995: 44).

Dié proses is dikwels 'n leerskool en eerste tree na die onafhanklike volwasse wêreld. Die skeidingsproses plaas 'n groot verantwoordelikheid op die vroeë volwassene om positiewe gesins- en interpersoonlike verhoudings aan te leer soos wat vervolgens bespreek sal word.

- **Skeidings- of losmaakproses van ouers**

Kenmerkend van vroeë volwassenheid is dat die individu moet skei en losmaak van sy ouerhuis. Nie alleen moet die skeidingsproses van ouers, vriende, huis, familielede, troeteldiere en 'n bekende gemeenskap deurloop word nie, maar die individu moet ook leer om by 'n nuwe omgewing met nuwe eise in te skakel (Nolte, 1995: 44). Hierdie nuwe omgewing kan verband hou met 'n studerende- of werkende milieu. Tensy die gesinsopset en verhoudings in die huis baie swak is, het die meeste vroeë volwassenes steeds 'n behoefte aan emosionele- en finansiële ondersteuning van hul ouers. Dit sou wenslik wees dat skeiding van die ouers 'n geleidelike proses sal wees wat 'n aanvang neem as die vroeë volwassene gereed is om dit te hanteer (Grayson & Couley, 1989: 9). Die proses behoort ook buigsaam te wees sodat die individu die huis kan verlaat en terugkeer wanneer nodig, veral as die vroeë volwassene nog 'n student is. Aangesien die gemiddelde gesin vandag kleiner as voorheen is, is die wedersydse invloed van die gesin op die individu en op mekaar veel groter. Groter klem word dus op wedersydse ondersteuning tydens persoonlike groei geplaas (Rogers, 1973: 248).

Gesinne kom deesdae ook in veranderde vorme voor, soos die enkelouer gesin, die hersaamgestelde- en kruiskulturele gesin. Elke gesinslid speel dus

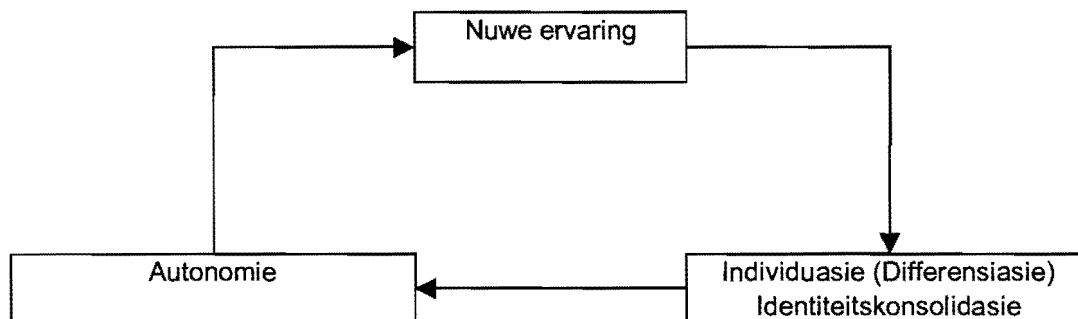
'n rol in die ontwikkeling van die individu en die bemeestering van lewensvaardighede (Rogers, 1973: 248).

Tydens die skeidingsproses baat die vroeë volwassenes by 'n gesinsopset wat warm en ondersteunend, dog nie oorbeskermend is nie. Ouers speel 'n baie belangrike rol in die lewe van die vroeë volwassene, veral ten opsigte van die gee van liefde, aanmoediging, goedkeuring, positiewe identifikasie en die inisiëring van die skeidingsproses (Rogers, 1973: 249). Die rol van die vader en moeder verskil in die gesin, wat 'n invloed op die skeidingsproses het. Die vader se rol lê meer klem op effektiwiteit, ideale, ego-identiteit en realiteit. Die moeder se rol is meer liefdevol, emosioneel en demonstratief. Soms beïnvloed die vroeë volwassene se optrede ook hul ouers positief of negatief. Ouers word gekritiseer en vergelyk met hul vriende se ouers. Soms loop hierdie vergelykings op konflik uit. Die skeidingsproses behels ook dat die vroeë volwassene toenemend verantwoordelikheid vir hul studiegewoontes, finansies, gesondheid en daaglikse huishouding moet aanvaar. Van hulle word verwag om groter akademiese werkloadings asook positiewe- en negatiewe gemeenskapsinvloede te hanteer. Tydens die skeidingsproses moet die vroeë volwassene sy ouers se politieke en godsdienstige waardes opweeg en standpunt daarteenoor inneem (Nolte, 1995: 46).

Om die ouerhuis te verlaat is egter 'n aanduiding van transisie na vroeë volwassenheid. Fisiese skeiding van die ouers skep geleenthede vir die vorming van 'n selfpersepsie en vestiging van sinvolle interpersoonlike verhoudings.

Nie alleen lewer die fisiese skeiding 'n bydraende faktor tot die aanleer van nuwe vaardighede nie, maar ook posisionering in terme van die ouerlike invloed. Vrae word gevra soos: "Hoe verskil ek van my ouers en hoe verskil my behoeftes, waardes en doelwitte van dié van ouers?" (Steven-Long & Cobb, 1983: 305).

Om die ouerhuis te verlaat bewerkstellig 'n sogenaamde konsolidasie van identiteit, wat soos volg voorgestel kan word:



Figuur 3: Die proses van skeiding of losmaak van ouers

Nuwe ervarings en verantwoordelikhede dra tot die stabilisering van identiteit by en laat die vroeë volwassene verder op die pad na volwassenheid vorder. "Once people sort out who they are, who their parents are, and how other can make a contribution to their lives, people may be better prepared to discover where and with whom they fit in" (Steven-Long & Cobb, 1983: 306). 'n Stabiele identiteit laat die vroeë volwassene dus toe om sy belangstellings, ervarings en verhouding uit te brei.

- **Die gesin as die hoof sosialiseringsagent tydens vroeë volwassenheid**

Dwarsdeur die adolessensie- én vroeë volwasse jare bly die gesin die hoof sosialiseringsagent. Ten spyte van die toenemende belangrikheid van skool, tersiêre opleidingsinstansies en die portuurgroep, is die gesin en familie steeds die primêre opleidingsarena vir volwassenheid en die aanleer van

positiewe interpersoonlike verhoudings. Waardes wat verband hou met die aanleer van interpersoonlike vaardighede word gewoonlik meer deur die moeder oorgedra, terwyl waardes in verband met werk en verantwoordelikheid, meer deur die vader oorgedra word (Forisha-Kovach, 1983: 236).

Die unieke kenmerkende eienskappe van die gesin het 'n invloed op die vroeë volwassene se selfpersepsie, asook die aanleer van interpersoonlike vaardighede, aangesien gesinne voortdurend in 'n proses van interaksie is. As gevolg van veranderinge in gesinstrukture, het die vroeë volwassene te doen met blootstelling aan verskillende lewenstyle. Die toenemende belewenis van vryheid van keuse mag die vroeë volwassene aanmoedig om 'n onafhanklike identiteit en positiewe interpersoonlike verhoudings te vorm of daarteenoor, hulle verhoed om volwasse verpligtinge te aanvaar. Die vroeë volwassenes is geneig om met die ouer te identifiseer wat hulle as die sterkste (meeste mag) ervaar. Dikwels is dié ouer van dieselfde geslag (Forisha-Kovach, 1983: 264).

Ouerlike opvoedingstyle speel ook 'n rol in die aanleer van lewensvaardighede, interpersoonlike kommunikasie vermoëns, asook die bemeestering van lewenstake. Volgens 'n skaal, wisselende van absolute ouers tot 'n totale afwesigheid van ouerlike mag, het die individu die demokratiese ouer as die mees billikste geïdentifiseer. Die individu afkomstig vanuit 'n outokratiese of "laissez fair" ouerhuis, misluk dikwels in die aanleer van verantwoordelikheid en onafhanklikheid (Forisha-Kovach, 1983: 265).

2.4.4.5 Die portuurgroep se invloed op die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings

Die vroeë volwassene kan aanvanklik 'n onvergenoegdheid met homself, negatiewe gemoedskommeling en 'n gebrek aan positiewe interpersoonlike verhoudings ervaar vanweë die uitsorteerproses waarin hy homself bevind (Grayson & Couley, 1989: 12-13). Die portuurgroep het 'n belangrike invloed

op sowel die vorming van die selfpersepsie, asook die vorming van interpersoonlike verhoudings van die vroeë volwassene. Die gemeenskap moedig groepsverbondenheid en deelname aan portuurgroepverhoudinge aan (Rogers, 1973: 254). Om deel te wees van die portuurgroep, help die vroeë volwassene om onafhanklikheid van die gesin te verkry en om sy eie verhouding teenoor homself en die gemeenskap te definieer. Die portuurgroep kan die vroeë volwassene ook negatief beïnvloed deur sy individualiteit te kritiseer. Positief gesproke, kan die portuurgroep die vroeë volwassene tydens die verwerwing van outonomieit ondersteun (Rogers, 1973: 278).

Die aanleer van interpersoonlike vaardighede word tot 'n groot mate deur kontak met die portuurgroep beïnvloed, aangesien die vroeë volwassene al hoe meer van sy tyd saam met die groep en portuurgroepaktiwiteite deurbring (Rogers, 1973: 254). Die portuurgroep lok vervolgens ook verskillende reaksies by ouers en mede vroeë volwassenes uit. Laasgenoemde vrees dat hulle deur die portuurgroep verwerp sal word, terwyl ouers vrees dat die vroeë volwassene negatief deur hul portuurgroep beïnvloed sal word. Waar die gesin 'n sentrale rol in die vorming van die vroeë volwassene se waardes, gedrag en interpersoonlike verhoudinge speel, beïnvloed dit dikwels ook die portuurgroep se waardes, gedrag en interpersoonlike verhoudings. Die invloed van die portuurgroep mag ook al groter word namate die individu volwassenheid bereik, aangesien die individu dikwels selfbevestiging by sy portuurgroep soek (Forisha-Kovach, 1983: 265-266). Tydens interaksie met die portuurgroep en die aanleer van interpersoonlike vaardighede, ontwikkel die vroeë volwassene hul eie rituele, norme en wyses van gedrag ten einde sin in die huidige ervarings te beleef. Die portuurgroep ondersteun die vroeë volwassene met die interpretasie van sosiale ervarings. Die gesin mag die grootste bydrae lewer ten opsigte van wie die vroeë volwassene **sal word**, terwyl die portuurgroep behulpsaam is om die individu te laat uitvind **wie hy is**. Deur betrokke by die portuurgroep te wees, leer die vroeë volwassene gedragspatrone en interaksionele patrone wat later die grondslag vir sukses

vorm. Wanneer die individu homself gevolglik los van sy gesin begin sien, word sy vriende toenemend belangrik tydens die aanleer van die sosiale lewensvaardighede. Vriende vorm dikwels 'n ondersteuningstelsel tydens skeiding van die ouers (Forisha-Kovach, 1983: 266).

Die vroeë volwassene lewe meestal in twee wêrelde gelyktydig, naamlik die toekomsgeoriënteerde wêreld van die volwassenes met ouers as voorbeeld en die huidigegeoriënteerde wêreld van vriende. Hierdie betrokkenheid by beide wêrelde laat die individu gewoonlik 'n bewuswording van die langtermyn doelwitte met hul gesin se ondersteuning ontwikkel. Terselfdertyd konformeer hy aan die sosiale norme wat daaglikse gedrag teenoor hul vriende vereis (Forisha-Kovach, 1983: 268).

Cotterell (1996: 1) bevestig ook die rol wat die portuurgroep en vriendskappe in die aanleer van interpersoonlike vaardighede speel. Die gesin, vriende en die portuurgroep vorm die primêre hegting met die breë gemeenskap. Vriendskap is nie vir die vroeë volwassene 'n ekstra opsie nie, maar 'n noodsaaklikheid in die aanleer van lewensvaardighede. Cotterell (1996: 23) onderskei twee soorte portuurgroepe, naamlik **reputasie gebaseerde portuurgroepe** en **interaksie gebaseerde portuurgroepe**. Reputasie gebaseerde portuurgroepe is baie status bewus en het 'n definitiewe hiërargie. Interaksie gebaseerde portuurgroepe is gerig op onderlinge interaksie en dra alle lede se belange op die hart. Portuurgroepinvloed is nie afhanklik van die individu se deelname in 'n groep nie. Affiliasie by 'n groep is genoeg om 'n persoon se houdings, geloof en gedrag te beïnvloed. Die groep dien as beskermde omgewing waar sekere lewenstake uitgevoer en sekere vaardighede aangeleer kan word. Dit vorm 'n "psigiese stasie" wat die individu bystaan om seksualiteit, konflik met die ouers, besluitneming en interpretering van gebeure te bemeester. Die groep sorg ook dat modelle vir probleemoplossende gedrag, asook die ontwikkeling van selfvertroue en sosiale vaardighede bemeester word (Cotterell, 1996: 46).

2.4.4.6 Verhoudings met die teenoorgestelde geslag

Afgesien van die gesinsverhoudinge en interaksie met die portuurgroep, speel heteroseksuele verhoudings 'n vernamese rol in die vroeë volwassene se lewe. Die keuse van 'n lewensmaat is trouens ook een van die belangrikste lewenskeuses wat die vroeë volwassene moet uitvoer. Die betrokkenheid by heteroseksuele verhoudings en die vestiging van 'n verhouding met die teenoorgestelde geslag, oorheers dikwels die lewe van die vroeë volwassene.

Dwarsdeur adolessensie en vroeë volwassenheid is die dringendheid waarmee die individu in 'n verhouding betrokke wil raak, 'n refleksie van sy eie soeke na identiteit. Slegs nadat die individu sekere gevolgtrekkings omtrent homself gemaak het, ontwikkel die kapasiteit of vermoë om 'n opregte belangstelling in ander persone te toon (Forisha-Kovach, 1983: 285). Vorige verhoudings en ervarings het 'n positiewe of negatiewe invloed in die vroeë volwassene se belewenis van 'n heteroseksuele verhouding. Die gesin van herkoms en die belewenis van verhoudings as kind en adolessent, bepaal dikwels die positiewe en negatiewe persepsies van verhoudings.

Die bemeestering van die heteroseksuele verhouding behels die kapasiteit om lief te hê en liefgehe te word op die mees intieme wyse. Die heteroseksuele verhouding behoort ook oor 'n sterk vriendskapskomponent te beskik. "It connotes the capacity to find enjoyment in the various situations where men and women mingle socially and vocationally outside the home" (Rogers, 1973: 327).

Rogers (1973: 327) verdeel die verloop van heteroseksuele ontwikkeling in vier fases. Elke fase het 'n invloed op die individu se selfpersepsie en interpersoonlike verhoudings:

- Die fase van **seksuele bewuswording** (13-15 jaar). Antagonisme teenoor mekaar loop eindelik uit op vriendskap met 'n erotiese ondertoon.

- Die fase van **praktisering** (14-17 jaar) word gekenmerk deur verskeie korttermyn verhoudings. Om vas uit te gaan, is nie meer die belangrikste nie. Individue kan selfs verkies om in 'n groep of individueel uit te gaan.
- Die fase van **aanvaarding** van die seksuele rol (16-19 jaar). Individue word gekonfronteer met die taak om 'n hegte verhouding met die teenoorgestelde geslag te vestig en om 'n stabiele, gereelde uitgaanpatroon te beoefen. Daar word met verskeie persone uitgegaan, die uitgaanperiode is langer, seksuele eksperimentering verhoog en eindig soms in 'n seksuele verhouding.
- Die fase van **vroeë volwassenheid** en 'n **gevestigde volwasse identiteit**. Die individu is in staat om met 'n liefdesobjek te identifiseer. As die paar vas uitgaan, word die seksuele intimiteit gewoonlik deel van die tradisionele patroon wat groter seksuele intimiteit met meer emosionele "commitment", meebring.

Rogers (1973: 327) verwys vervolgens na die vier funksies van uitgaan ("dating"), wat ook volgens navorsers 'n invloed op die vestiging van die individu se selfpersepsie en interpersoonlike verhoudings het.

- Eerstens het 'n verhouding 'n rekreasie funksie, aangesien dit die individu goed laat voel oor homself.
- Tweedens is uitgaan 'n vorm van sosialisering, wat die individu van beide geslagte toelaat en aanmoedig om tegnieke van interaksie te ontwikkel.
- Derdens beteken "vas uitgaan" dat die individu 'n sekere status bereik het. As die individu met iemand uitgaan wat hoog deur die portuurgroep geag word, mag die individu se aansien binne die groep verhoog word.

- Individue voer verskeie redes en beweegredes aan waarom hulle met mekaar uitgaan en hierdie motiewe verskil van een persoon na 'n ander. Voorheen het ouers 'n belangrike rol in die keuse van 'n huweliksmaat gespeel. Ouers bly tot 'n mate betrokke, maar op 'n minder formele wyse.

Navorsers bevestig Rogers (1973: 332) se siening dat die meeste vroeë volwassenes 'n bewuste of onbewuste beeld van hul ideale maat het, wat teweeg gebring word deur persepsies en gebeurtenisse voortspruitend uit die vroeë kinderdae. "The boy whose mother personifies his ideal of womanhood may unconsciously choose a girl who reminds him of her" (Rogers, 1973: 332; Alpaslan, 1994: 63). Afgesien van vroeë kinderdae, speel persoonlike lewensgebeurtenisse en persoonlike behoeftes 'n rol in die keuse van 'n individu se lewensmaat.

Ter konsolidering kan gekonstateer word dat die vorming en vestiging van betekenisvolle interpersoonlike verhoudings 'n lewensvaardigheid is wat die vroeë volwassene behoort te bemeester. Verhoudinge net soos selfpersepsie, beïnvloed die vroeë volwassene vir die res van sy lewe op alle terreine.

Die vroeë volwassene se lewe sentreer gedurende die tydperk 18–25 jaar veral rondom verhoudinge met verskillende individue en groepe tydens verskillende lewensituasies.

Om die lewensvaardigheid van effektiewe kommunikasie aan te leer, dra daartoe by dat die vroeë volwassene sinvolle interpersoonlike verhoudings kan vorm, vestig en in stand kan hou.

Kommunikasie word gebaseer op waardes, norme, behoeftes en aannames, asook kulturele-, religieuse- en gesinsagtergrond. Die vroeë volwassene benodig juis in hierdie tydperk van sy lewe begeleiding in die aanleer van die verbande en invloede van bogenoemde faktore ten einde interpersoonlike vaardighede te ontwikkel.

Die vroeë volwassene het dikwels 'n behoefte om begelei te word in die aanleer van kommunikasie. Inoefening tydens die proses van kommunikasie is volgens navorser noodsaaklik. Die ouers, portuurgroep en verhoudingsmaat lewer 'n belangrike bydrae in die proses om effektief te leer kommunikeer en kerngesonde interpersoonlike verhoudings te vestig.

Daar is gefokus op die fundamentele lewensvaardighede wat die vroeë volwassene moet bemeester. Hy moet egter ook vervolgens doelbewuste lewenskeuses maak wat 'n bepaalde invloed op sy lewe gaan hê. Die vroeë volwassene deins dikwels terug vir dié groot verantwoordelikheid wat hiermee gepaard gaan en ervaar dikwels onsekerheid in hierdie verband. Soos blyk uit navorser se praktykervaring, is dit dus noodsaaklik dat hierdie lewenskeuses geïdentifiseer en bemeester moet word.

Die spesifieke lewenskeuses kenmerkend van vroeë volwassenheid, sal dus vervolgens breedvoerig bespreek word.

2.5 Spesifieke lewenskeuses tydens vroeë volwassenheid as lewensfase

Kenmerkend van die vroeë volwasse lewensfase is eenmalige lewenskeuses wat die individu moet maak en suksesvol moet bemeester. Die keuse van 'n beroep, die keuse van 'n lewensmaat en die keuse van effektiewe persoonlike bestuur is volgens navorser die belangrikste keuses. Sinvolle keuses en die suksesvolle bemeestering hiervan, bepaal grootliks die mate waartoe die vroeë volwassene homself as mens verwesenlik en psigososiaal maksimaal funksioneer. Die beroepskeuse sal vervolgens bespreek word.

2.5.1 Die keuse van 'n beroep

Die keuse van 'n beroep behels deeglike voorbereiding. 'n Ingeligte keuse behoort volgens 'n proses te verloop, waarna toetrede tot die beroepslewe volg.

Tydens vroeë volwassenheid fokus die vroeë volwassene toenemend op die toekomstige beroepslewe. Selfpersepsie en interpersoonlike verhoudings beïnvloed dikwels die keuse wat hulle moet maak. Forisha–Kovach (1983: 342) konstateer dat die vroeë volwassene homself toenemend in beroepsgeoriënteerde terme definieer.

Die selfpersepsie van veral manlike persone word sterk beïnvloed deur die keuse van 'n beroep, asook die invloed van kulturele, sosiale en individuele faktore. Vorige werkservaring en blootstelling aan beroepe dra ook by tot die individu se persoonlike ontwikkeling en die maak van 'n keuse.

Selfs 'n tydelike werk, wat meestal deur die studerende vroeë volwassene beoefen word, bring finansiële voordele, verhoog outonomieit en skep geleenthede om nuwe interpersoonlike vermoëns en vaardighede aan te leer. Die vroeë volwassene aanvaar toenemend 'n volwasse rol en verantwoordelikheid en begin terselfdertyd met volwasse rolle eksperimenteer (Forisha–Kovach, 1983: 342). Hierdie proses dra by tot ingeligte besluitneming in terme van die keuse van 'n beroep.

Beroepsideale en aspirasies word beïnvloed deur verskeie interpersoonlike- en strukturele veranderlikes. Werksaspirasies is die resultaat van 'n kombinasie van faktore soos persoonlike karaktereienskappe, gesinsagtergrond, sosiale klas en opvoedkundige kwalifikasies. Daar kom min veranderinge in enige van hierdie faktore tydens die ouderdom 18–25 jaar voor. Interpersoonlike faktore wat die keuse van 'n beroep beïnvloed is verwant aan die self, die gesin en die portuurgroep (Forisha–Kovach, 1983: 347).

Forisha–Kovach (1983: 347) verwys voorts na 'n sterk positiewe korrelasie wat gevind is tussen die selfpersepsie van die individu op hoërskool en latere opleiding, wat weer op sy beurt 'n invloed op beroepskeuse en behoefte aan toekomstige werkstatus het. Soos wat akademiese sukses 'n al minder bydraende faktor ten opsigte van selfpersepsie word, word die selfpersepsie op sigself ook 'n kleiner faktor om opvoedkundige sukses en loopbaan keuse te voorspel.

Gesinsagtergrond het 'n sterk invloed op die keuse van 'n loopbaan. Individue se aspirasies toon dikwels ooreenkomste met dié van hulle ouers. Navorsing toon dat die vader die belangrikste "loopbaanmodel" is. "A strong and positive parental model at this time lead to higher levels of vocational adjustment in early adulthood" (Forisha–Kovach, 1983: 349).

Die keuse van 'n beroep is ook volgens Herbert (1987: 111) een van die moeilikste besluite wat 'n vroeë volwassene moet neem. Erikson (1968) soos aangehaal deur Herbert (1987: 111) konstateer dat "... the inability to settle on an occupational identity, can be one of the most disturbing problems for young people".

Herbert (1987: 112) konstateer voorts dat 'n sekere proses deurloop moet word alvorens die vroeë volwassene 'n ingeligte verantwoordelike keuse in terme van sy toekomstige beroep kan maak. Navorsers self het uit professionele praktyk-ervaring van die leemte in dié verband bewus geraak. Die keuse van 'n beroep is 'n lewenskeuse wat ernstige implikasies vir die vroeë volwassene en sy ouers inhou. Loopbaankeuses word dikwels negatief beïnvloed deur die ouers se eie aspirasies, beskikbaarheid van werk, 'n toekomstige groot salaris of 'n sekere status verbonde aan 'n spesifieke beroep.

Die keuse van 'n loopbaan is volgens navorser 'n proses wat betyds deurloop moet word, verkieslik twee jaar voordat die skool verlaat word. 'n Seleksie van toekomstige beroepe (twee of drie) behoort plaas te vind, waarna teoretiese- en praktiese kennis oor alle aspekte van 'n beroep ingesamel behoort te word. Die praktiese kennis impliseer dat die vroeë volwassene tyd in die praktyk moet spandeer ten einde 'n finale ingeligte keuse te maak.

Herbert (1987: 112) bevestig navorser se siening met die stelling dat beroeps-besluitneming 'n weldeurdragte proses is. "Despite all that is at stake, people often choose their jobs because of some fortuitous influence rather than a result of a painstaking review of the occupational field".

- **Gereedmaking en voorbereiding om 'n beroep te beoefen**

Die studerende-, of opleidingstydperk wat die beroepstoetrede voorafgaan, moet ook suksesvol bemeester word.

Nolte (1995: 48) konstateer dat die studerende vroeë volwassene van tersiêre inrigtings, ook spesifieke behoeftes en probleme ervaar.

Veral eerstejaarstudente beleef 'n identifiseerbare probleemfase. Die universiteits- of kollege semester kan in vier stadia verdeel word. Die eerste fase omvat die eerste twee weke van die universiteits- of kollege jaar. Studente moet aanpas by kamermaats, portuurgroep en seniors. Studierigtingkeuses moet finaal afgehandel word met die oog op 'n spesifieke beroep. Hierdie fase word gekenmerk deur die meeste verlange na die huis, twyfel oor studierigtings en emosionele aanpassingsprobleme (Grayson & Couley, 1989: 16; Nolte, 1995: 49). Die aanleer van studievaardighede, onder andere effektiewe studiemetodes, tydsbenutting en die aanleer van eksamenvaardighede verseker akademiese sukses en derhalwe sukses ten opsigte van 'n toekomstige beroep (Nolte, 1995: 49).

Die tweede fase van eerstejaar student strek ongeveer tot in die middel van die eerste kwartaal. Die vroeë volwassene moet inskakel en akademiese druk leer hanteer. Tog ontwikkel hul gewoonlik meer selfvertroue om ten opsigte van persoonlike sake te eksploreer, doelwitte daar te stel, keuses te maak en te sosialiseer (Nolte, 1995: 50).

'n Derde fase van vroeë volwasse student strek vanaf die middel van April tot enkele weke voor die Junie eksamen, met ander woorde tot aan die einde van die eerste semester. Hierdie tydperk word gekenmerk deur 'n toenemende opbou van akademiese druk, stres, bekommernis en tamheid wat bemeester moet word. Vrees dat 'n verkeerde beroepskeuse gemaak is, kom gedurende dié tydperk toenemend voor. Oneffektiewe tydsbeplanning eis gewoonlik nou sy tol (Nolte, 1995: 51).

Na die Julie vakansie kom die vroeë volwasse student gewoonlik rustiger en meer georden voor. Sosialisering in terme van die studentelewe kom toenemend voor. Die individu het teen hierdie tyd meestal die vaardigheid aangeleer om selfstandiger te begin funksioneer, minder dikwels huis toe te gaan en interpersoonlike verhoudings te vestig. Tydens hierdie fase verkry hy gewoonlik ook finaliteit rondom sy studierigting en loopbaan (Nolte, 1995: 52).

Tydens die laaste gedeelte van die tweede semester, vervaag alle nie-akademiese aktiwiteite en individue berei hulle voor op die eindeksamen. Tydens hierdie tydperk is 'n gebrek aan effektiewe tydsbeplanning, asook die hantering van stres, die grootste probleme van die vroeë volwasse student (Nolte, 1995: 52). Die bemeestering van hierdie faktore, dra egter ook uiteindelik by tot die suksesvolle keuse en op "pad" wees na sy beroep.

Die senior vroeë volwasse student moet tydens die laaste fase van sy studies toenemend gereedmaak vir die toetrede tot 'n beroep met die voorbereiding

van 'n curriculum vitae en eerste werksonderhoude as die belangrikste prioriteite waaraan aandag gegee moet word (Nolte, 1995: 52).

Die werkende vroeë volwassene daarenteen moet ook betekenisvolle keuses ten opsigte van 'n werksplek en werkgewer uitvoer. Dit is 'n reuse taak wat baie uitsette in terme van tyd en energie in beslag neem en waarop die vroeë volwassene voorbereid behoort te wees (Specht & Graig, 1982: 226).

Die vermoë om te werk is dikwels 'n maatstaf vir volwassenheid. Die meeste manlike individue beleef dat werk 'n sentrale deel van hulle identiteit is. Vroulike individue huldig dieselfde siening of definieer hulleself primêr in terme van gesins- en ouerskaprolle. Voorbereiding vir werk sluit formele en informele opleiding in. Vroeëre sosialisering, kognitiewe- en emosionele ontwikkeling deur die kinderjare, bepaal dikwels die keuse van loopbane. Die keuse van 'n loopbaan is 'n baie belangrike lewenskeuse van die vroeë volwassene en hy mag hulp benodig ten opsigte van die proses van effektiewe besluitneming in dié verband (Specht & Graig, 1982: 249).

Sukces in die werksituasie, word dikwels bepaal deur vroeëre sosialiseringvaardighede, asook die vermoë om aan te pas by nuwe uitdagings en die eise van die arbeidsmark (Specht & Graig, 1982: 250).

- **Toetrede tot die beroep**

Realistiese inligting oor 'n beroep en werkgewer berei die vroeë volwassene genoegsaam voor om tot 'n spesifieke beroep toe te tree. Nie alleen moet die vroeë volwassene 'n beroep kies en homself daarvoor voorberei nie, maar ook die vermoë ontwikkel om die werkdruk, frustrasie, spanning, die gebruik van moderne tegnologie, en die aanwending van individuele kreatiwiteit te hanteer (Rogers, 1973: 437).

Die suksesvolle integrering van die vroeë volwassene se toekomstige loopbaan met ander lewensareas soos vryetydsbesteding, gemeenskapsbetrokkenheid en verhoudings, is ook vaardighede wat bemeester moet word. "Looking ahead, it seems that there will be pressure for more flexibility in the scheduling of work and nonwork activities through all the years of their lives" (Rogers, 1973: 438). Die keuse van effektiewe persoonlike bestuur wat hierby aansluit, sal later in die hoofstuk breedvoeriger bespreek word.

Mortimer and Lorence (1978) soos aangehaal deur Rogers (1973: 438) het navorsing oor die aanpassing in 'n werksituasie gedoen. Daar is bevind dat die individu tydens toetrede tot 'n nuwe werk of beroep, nie alleen spesifieke vermoëns moet aanleer nie, maar ook hul vorige oorgeïdealiseerde verwagtinge opsy moet skuif. Toetrede tot die beroepslewe word ook dikwels gekenmerk deur eksperimentering met verskillende werkgewers. 'n Nuwe beroep vereis die vermoë tot transisie en buigsaamheid. Werkservaring bewerkstellig persoonlikheids groei wat die vroeë volwassene rig in die aanleer van lewensvaardighede en die maak van belangrike lewenskeuses.

Soos blyk uit bogenoemde, is die keuse van 'n toekomstige beroep en alle vaardighede wat dit voorafgaan een van die heel belangrikste keuses wat die vroeë volwassene moet maak.

'n Tweede lewenskeuse wat die vroeë volwassene moet uitvoer sentreer dikwels rondom die keuse van verhoudings met die teenoorgestelde geslag en die daaropvolgende keuse van 'n lewensmaat, wat vervolgens bespreek sal word.

2.5.2 Die keuse van 'n lewensmaat

Die keuse van 'n lewensmaat al dan nie, asook die betrokkenheid in verhoudings met die teenoorgestelde geslag, is 'n geïntegreerde deel van die lewenskeuse van die vroeë volwassene.

Vanweë die andersoortige funksies en eise wat hedendaags deur die huweliksmaats aan die verhouding gestel word, is die tradisionele huweliksvorm gedwing om plek te maak vir 'n moderne huweliksvorm (Alpaslan, 1994: 3).

Navorsers konstateer vanuit praktykervaring, dat die individue tans op 'n later ouderdom in die huwelik tree as tien jaar gelede. Daar is verskeie redes hiervoor, waarvan die finansiële eise, beroepsonsekerheid na studies en eise van die daaglikse lewe van die belangrikste oorsake is. Die moderne huwelik ontbreek ook volgens Alpaslan (1994: 3) aan die tradisionele. Navorsers het deur middel van verhoudingsbousessies en werkwinkels die tendens bespeur dat die vroeë volwassene hierdie verskille besef en eerder die uniekheid en andersoortigheid van hulle verhouding wil uitbou en benut.

Alpaslan (1994: 3) wys in aansluiting hierby, op verskille tussen die tradisionele huwelik, (ook genoem die gesagshuwelik) en die moderne huwelik (ook genoem die kameraadskapshuwelik) wat vervolgens in Tabel 2 weergegee word.

Tabel 2: Verskille tussen die tradisionele- en moderne huwelik

Tradisionele huwelik	Moderne huwelik
• Die huwelik is 'n middel tot 'n doel, byvoorbeeld 'n stabiele milieu vir die opvoeding van kinders • Die huwelik is institusioneel. Die hooffokus is die uitgebreide gesin of groep. • Die klem is op selfverloëning en die verwesenliking van die uitgebreide gesins- of groeпоогmerke. • 'n Hoër mate van sekuriteit en minder vryheid word ervaar. • Outokratiese bestuurstyl. Die vrou	• Die huwelik is die doel op sigself, naamlik vir die kameraadskap, liefde en die bevrediging van die emosionele behoeftes van die egpaar. • Die huwelik is persoonlik. Die hooffokus is op die onderskeie egmaats self. • Die klem is op selfontwikkeling, selfervulling en selfverwesenliking. • Minder sekuriteit maar meer vryheid en kreatiwiteit word ervaar. • Demokratiese bestuurstyl. Die man

is ondergeskik aan die man. • Minimale emosionele en persoonlike betrokkenheid en feitlik geen openlike kommunikasie nie. • Rigiede rolle, man – 'n uitwaartse fokus, vrou – 'n inwaartse fokus. • Statiese verhouding. • Seksuele gemeenskap ter wille van voortplanting. • Seks word beskou as 'n manlike voorreg en 'n vrou se verpligting teenoor die man. Van die vrou word verwag om seksuele gemeenskap nie te geniet nie. • Groot gesinne. Waar gesinsbeplanningsmetodes wel gebruik word, word dit beskou as die vrou se plig en verantwoordelikheid. • Die uitgebreide gesin pertinent betrokke by die keuse van 'n lewensmaat. • Egskeiding vir baie nie aanvaarbaar nie. • Verwagtinge omtrent die huwelik laag, en so ook die moontlikhede vir mislukkinge en teleurstellings.	en vrou is gelyk. • Maksimale emosionele en persoonlike betrokkenheid en openlike kommunikasie • Buigsame rolle – sowel man as vrou beweeg in – en uitwaarts. • 'n Dinamiese, ontwikkelende verhouding. • Seksuele gemeenskap as blyk van liefdesuiteding en vir genot. • Die behoefte en begeerte na seksuele gemeenskap by beide geslagte word erken en die fokus is gerig op wederkerige seksuele behoeftebevrediging van beide geslagte. • Klein gesinne. Gesinsbeplanning 'n belangrike prioriteit en die gebruik van gesinsbeplanningsmetodes 'n gedeelde verpligting en verantwoordelikheid. • Die keuse van 'n huweliksmaat 'n persoonlike aangeleentheid. • Egskeiding word beskou as 'n geldige alternatief in die geval van 'n onversoenbare huwelik. • Verwagtinge omtrent wat die huwelik moet wees en bewerkstellig hoog, en so ook die moontlikhede vir mislukkinge en teleurstellings.
--	---

(Alpaslan, 1994: 3)

Samevattend huldig navorser die mening dat die komponente van die tradisionele sowel as die moderne huwelik nie rigied aanwesig is nie. Die vroeë volwassene tree dikwels om eiesoortige redes in die huwelik, en elke paar openbaar unieke kragte en swakhede ten opsigte van die verhouding.

Tans word meer vryheid en ruimte aan mekaar gegun en rolle het meer buigsaam geraak. Die gedagte aan samewerking staan sterk op die voorgrond, terwyl verskillende verwagtinge van mekaar en die huwelik voor die tyd duidelik uitgespel behoort te word.

Navorser stem saam met Alpaslan (1994: 5) dat die ontwikkeling en vestiging van die moderne huwelik, voorbereiding en begeleiding benodig. Trouens hierdie behoefte is in die praktyk deur verskeie vroeë volwassenes tydens verhoudingsbou sessies en werkwinkels uitgespreek. Vandaar ook die behoefte aan 'n lewensvaardigheidsprogram wat inhoudelik aandag sal gee aan die keuse van die vroeë volwassene se lewensmaat.

Navorser konstateer dat vroeë volwassenes dikwels onkundig oor verhoudings en die huwelik is. Alpaslan (1994: 5) meen hulle het dikwels wanopvattinge omtrent mekaar se optrede of verwagte optrede in die verhouding. Die vroeë volwassene het dikwels 'n bewuste of onbewuste behoefte om meer oor verhoudings te wete te kom.

Daar sal vervolgens kortliks verwys word na huweliksvoorbereiding- en begeleiding tydens die vroeë volwasse lewensfase.

2.5.2.1 Huweliksvoorbereiding en huweliksbegeleiding

- **Huweliksvoorbereiding**

Alpaslan (1994: 8) omskryf huweliksvoorbereiding as die verskaffing van inligting oor en ter wille van die huwelik voor huweliksluiting. Huweliksvoorbereiding sluit die proses van die ontdekking van die self, groei as individu, kommunikasie en probleemoplossende vermoëns in. Tydens huweliksvoorbereiding verkry die individu inligting wat sekerheid bring oor die keuse van die voorgenome huweliksmaat. Die voornemende egmaats raak ook geskool in die etiket vir die daarstelling, instandhouding en uitbouing van 'n bevredigende huweliksverhouding. Navorsers voeg hierby dat huweliksvoorbereiding dus die vroeë volwassene begelei om die regte lewensmaat te kies en die aanleer van toepaslike lewensvaardighede bevorder. Derhalwe het die behoefte ontstaan om tydens die lewensvaardigheidsprogram meer in diepte op verhoudings te fokus.

Huweliksvoorbereiding behels die verskaffing van inligting oor die huwelik en die verhouding voor die huwelik. Huweliksvoorbereiding is didakties, sosia-liserend en voorkomend van aard (Alpaslan, 1994: 8).

Schumm en Denton soos aangehaal in Alpaslan (1994: 8) beskou die doelstel-lings van huweliksvoorbereiding vanuit vier perspektiewe:

- * Huweliksvoorbereiding kan die voornemende huwelikspare oriënteer met betrekking tot die huwelik. Hul word ingelig oor die aard en werking van die huwelik, die keuse van 'n maat en die verhoudingsetiket.
- * Voorbereiding kan terapieutes gerig word om heersende probleme in die verhouding te herstel.
- * Huweliksvoorbereiding kan ook voorliggend van aard wees.
- * Voorbereiding kan daarop ingestel wees om die paar toe te rus om huweliksaangeleenthede op so 'n wyse te hanteer dat hulle in hul verhouding verryk word.

Navorsers beveel aan dat die vroeë volwassene selfs nog vòòrdat hulle verloof is, voorbereiding in terme van hulle verhouding moet deurloop. Dit bring mee dat selfs vroeë volwassenes wat aan die begin van 'n verhouding staan, deur die hele voorbereidingsproses behoort te gaan om te verseker dat hulle hulself in die regte verhouding bevind. 'n Tweede groep vroeë volwassenes wat alreeds tussen 6 maande en 1 ½ jaar in 'n vaste verhouding is maar nog nie verloof is nie, openbaar ook 'n behoefte om verhoudingsvoorbereiding te ondergaan.

Alpaslan (1994: 10) konstateer dat die doel van huweliksvoorbereiding is om misverstande en onsekerheid oor die huweliksverhouding en die

huweliksmaats voor die huwelik op te klaar, om inligting oor die huwelik en sy werking daar te stel en om vaardighede aan te leer waardeur die groeipyne in die huwelik hanteer kan word.

- **Huweliksbegeleiding**

Volgens Alpaslan (1994: 11) kan daar in die literatuur geen spesifieke definisie vir die begrip huweliksbegeleiding gevind word nie. Pare benodig hulp en begeleiding voor en na die huweliksluiting.

Mace (1981: 12) meen dat dit belangrik is om huwelikspare gedurende hulle eerste huweliksjaar te begelei. Alpaslan (1994: 12) beskou huweliksbegeleiding as 'n hulpdiens wat daarop gerig is die jong getroude paar die weg van die huwelik te wys. Begeleiding help ook dus die jong getroude paar en vroeë volwassene om probleme wat voorkom, op te los en toekomstige probleme te verhoed. Huweliksbegeleiding poog derhalwe om 'n dinamiese toestand van konstruktiewe probleemoplossing te skep en te vestig. Andersyds skep dit 'n dinamiese toestand van voortdurende verryking van die verhouding. Die vroeë volwassene openbaar veral 'n behoefte aan konstruktiewe probleemoplossing asook 'n verryking van die verhouding of jong huwelik.

Samevattend omskryf Alpaslan (1994: 13) huweliksbegeleiding as 'n huwelikshulpdiens aan egpare in die jonggetroude huweliksfase met sosialiserend-didaktiese-, terapeutiese- en verrykende oogmerke om waar nodig, die jonggetroudes te sosialiseer, ongemak en probleme te herstel en toe te rus met vaardighede. Huweliksbegeleiding bring mee dat noodsaaklike huweliks-aanpassing konstruktief geskied, probleme opgelos en voorkom kan word en huwelikstevredenheid en verryking gevestig, uitgebou en nagestreef kan word. Huweliksbegeleiding bevat ook die groei-georiënteerde, voorkomende vaardighedsontwikkellende oogmerke van huweliksverryking. Die komponente waaruit 'n verhouding bestaan, sal vervolgens bespreek word.

Alpaslan (1994: 1) het die volgende komponente geïdentifiseer wat volgens navorser ook met vrug gebruik kan word vir die huweliksvoorbereiding, huweliksbegeleiding asook die verhoudingsboutydperk, wat die verlowing en huwelik voorafgaan. Die tendens vanuit die praktyk is dat al hoe meer vroeë volwassenes selfs nog vòòr die sluiting van 'n verlowing terwyl hul nog in 'n vaste verhouding is, hulself wil vergewis van die swakhede en sterk punte van hulle unieke verhouding. Die lewensvaardigheidsprogram sluit baie goed hierby aan. Die komponente is naamlik:

- * Die gesin van herkoms.
- * Die selfbeeld.
- * Temperament.
- * Seksualiteit en intimiteit.
- * Kommunikasie.
- * Konflikhantering.
- * Afsonderlike- en gesamentlike groei en ruimte.
- * Beroepsbeoefening en rolverdeling.
- * Ouerskap.
- * Finansies.
- * Skoonouers/familie.

- * Geloofsgroei as komponent.

(Vergelyk Alpaslan, 1994: 13; van Staden, 1987: 25).

Na verskeie praktykgerigte werkwinkels en verhoudingsbousessies met vroeë volwassenes, het navorser die volgende relevante komponente bygevoeg:

- * Die unieke behoeftes en verwagtinge van die individu.
- * Vonk, romantiek en kreatiwiteit.

Bogenoemde komponente is met die deurloping van die lewensvaardigheidsprogram soos ontwikkel in hierdie studie, prakties ingeoefen en bespreek (Vergelyk hoofstuk 5).

Verhoudingsbou sluit dus 'n element van beide huweliksvoorbereiding en begeleiding in. Inligting word verskaf, die individue leer hulleself en mekaar ken en vind probleemoplossende vaardighede vir hul funksionering in die verhouding. Verhoudingsbou as proses identifiseer die swakhede en kragte in 'n verhouding en motiveer die individue om konstruktief aan die verhouding te werk (te bou) tot albei se verryking. Volgens navorser fokus verhoudingsbou met die vroeë volwassene dus op:

- * Kennis en inoefening van die verhoudingskomponente.
- * Die daarstel van 'n rustigheid in die verhouding, met ander woorde 'n "op pad wees" na 'n permanente verhouding met die "regte" persoon.
- * Die inoefening van die proses van wedersydse verryking en aanvulling.

* 'n Voorraad opname van die individuele kragte en swakhede, sowel as dié van die verhouding en hoe groei en verwesenliking bevorder en uitgebou kan word.

Die verhoudingsbouproses met die vroeë volwassene, stel die individu dus in staat om hul verhouding te evalueer en vas te stel waar die kragte en swakhede van die verhouding lê. Die proses wat deurloop word bepaal dus of die verhouding toekomsmoontlikhede het, alvorens daar tot die verlowing oorgegaan word. Kortom, verhoudingsbou vergemaklik die vroeë volwassene se keuse van 'n toekomstige lewensmaat aangesien hy sekere vaardighede aanleer wat hom toerus om die regte lewensmaat te kies.

Die keuse van 'n lewensmaat, soos deur verskeie faktore beïnvloed, word in die volgende afdeling uiteengesit.

2.5.2.2 Faktore wat die keuse van 'n lewensmaat beïnvloed

Die regte keuse van 'n lewensmaat is van groot belang vir 'n suksesvolle huwelik. Waar die keuse van 'n huweliksmaat vroeër veral by die ouers berus het, is die keuse vandag 'n private individuele aangeleentheid en 'n voorreg wat aan die individu self oorgelaat word (Alpaslan, 1994: 63).

Volgens Alpaslan (1994: 64) is faktore wat van belang is by die keuse van 'n huweliksmaat homogeniteit, die komplementeringsteorie, keuse op grond van ouerlike beeld en die dupliseringsteorie.

- **Homogeniteit** behels dat die individu doelbewus of onbewustelik 'n maat selekteer met die persoonlike karaktertrekke soortgelyk aan sy eie (Alpaslan, 1994: 64).
- **Faktore van homogeniteit** kan soos volg uiteengesit word:

Ras. Die keuse van iemand van dieselfde ras kan beskou word as een van die sterkste homogene faktore by die keuse van 'n huweliksmaat.

Ouderdom. Die individu kies 'n huweliksmaat wat min of meer dieselfde ouderdom as hyself is. Mans is geneig om vroue te kies wat effens jonger is.

Godsdiens. Godsdiens is ook belangrik by die keuse van 'n huweliksmaat. Die individu kies gewoonlik iemand wat dieselfde geloofsoortuiging huldig.

Onderwyspeil en intelligensie. Die individu is geneig om iemand te kies wat oor dieselfde onderwyspeil en vlak van intelligensie beskik.

Politieke verenigbaarheid. Politieke verenigbaarheid kan ook 'n rol speel by die keuse van 'n huweliksmaat. Sinvolle, konstruktiewe kommunikasie oor landsake en politiek moet binne die huwelik kan plaasvind.

Nabyheid. Dit impliseer dat mense wat naby mekaar woon of saamwerk, 'n groter geneigdheid openbaar om met mekaar in die huwelik te tree.

Persone binne dieselfde sosiale strata. Hierdie individue neig om met mekaar te trou. Hulle handhaaf min of meer dieselfde waardes, houdings en lewenstyl.

Persone van dieselfde huwelikstatus. Hierdie individue neig om met mekaar te trou, met ander woorde ongetroudes met mekaar, geskeides en weduwees/wewenaars met mekaar.

- Die **komplimenteringsteorie** kom daarop neer dat 'n persoon 'n maat kies wat oor die vermoë beskik om sy basiese behoeftes ten beste te bevredig. Behoeftevervulling is gewoonlik komplementêrend van aard,

byvoorbeeld 'n persoon wat dominerend is, neig om met 'n onderdanige persoon te trou. Die verhouding hou gewoonlik die belofte in om 'n herontdekking van die eie persoonlikheid of verliese in die verband te doen. Die individu wat volgens die komplementeringsteorie 'n maat kies wil dus binne die verhouding tot 'n eenheid kom wat selfaktualisering sal meebring (Alpaslan, 1994: 65).

- Die keuse van 'n huweliksmaat op grond van 'n **ouerlike beeld** speel ook 'n rol tydens die keuse van 'n lewensmaat. Tydens die kind se vroeë ontwikkeling gaan die individu deur 'n fase waartydens hy verlief raak op die ouer van die teenoorgestelde geslag. Die seun se liefde vir sy moeder word die oedipuskompleks genoem, terwyl die dogter se liefde as die elektrakompleks bekend staan. Die seun leer by sy vader hoe om 'n vrou te behandel en by sy moeder hoe 'n vrou haar man moet behandel. As die individu hierdie optrede van die ouer aanvaarbaar vind, sal of kan hy iemand soos die ouer uit die teenoorgestelde geslag kies. Die individu soek dus in 'n lewensmaat na daardie eienskappe of trekke wat hy bewonder en wil dit by die voornemende lewensmaat aantref (Alpaslan, 1994: 65-66).
- **Die dupliseringsteorie.** Die keuse van 'n lewensmaat kan ook volgens die dupliseringsteorie geskied. Dit beteken dat die individu iemand wat naasteby dieselfde persoonlikheidstrekke en temperament as hyself het, kies. Die individu soek nie in sy voornemende lewensmaat die voltooiing van homself nie, maar eerder 'n herhaling of verlenging van homself. 'n Persoon met 'n sterk persoonlikheid sal dus 'n maat kies met 'n sterk persoonlikheid (Alpaslan, 1994: 66).

Die keuse van 'n lewensmaat (heweliksmaat) is vir die individu 'n baie persoonlike aangeleentheid. Die individu kan volgens homogene faktore 'n keuse maak of iemand kies om in sy behoeftes te vervul in komplementerende verband, of iemand kies in wie hy 'n replika van sy eie

persoonlikheidstrekke en temperament vind. Die keuse van 'n lewensmaat kan ook sterk beïnvloed word deur 'n ouerlike beeld. In sommige gevalle kan 'n enkele teorie uitgesonder word om die keuse van 'n lewensmaat te verklaar, terwyl in ander gevalle meer as een teorie van toepassing kan wees. Ten spyte van talle teorieë en faktore rakende huwelikskeuse, is daar ook diegene wat nooit sal trou nie. Hulle onafhanklikheid, eise van 'n beroep of homoseksuele lewenswyse is grootliks die rede om ongetroud te bly (Alpaslan, 1994: 66; Broderick, 1979: 178).

'n Derde spesifieke lewenskeuse wat die vroeë volwassene moet maak is dié van effektiewe persoonlike bestuur, wat uit 'n aantal komponente bestaan en wat vervolgens bespreek sal word.

2.5.3 Keuse tot effektiewe persoonlike bestuur

Covey (1989: 288) omskryf effektiewe persoonlike bestuur as voortdurende hernuwing op fisiese-, sosiaal/emosionele-, religieuse- en kognitiewe vlak. "It is preserving and enhancing the greatest asset you haveYou".

Covey (1989: 148) konstateer verder dat "Effective management is putting first things first. While leadership decides what "first things" are, it is management that puts them first, day-by-day, moment-by-moment. Management is discipline carrying it out".

Indien die vroeë volwassene 'n effektiewe bestuurder van homself is, kom die dissipline dus van binne. Dit is 'n funksie van die individu se onafhanklike wil, alhoewel die individu dikwels riglyne en inoefening in die verband benodig.

As daar op die keuse tot effektiewe persoonlike bestuur van die vroeë volwassene gefokus word, is daar volgens navorser verskeie aspekte van persoonlike bestuur wat vooropstaan en aandag verdien naamlik:

- Wyses van persoonlike bestuur
- Effektiewe mensbestuur
- Effektiewe tydsbestuur
- Sport en vryetydsbesteding
- Effektiewe stresbestuur.

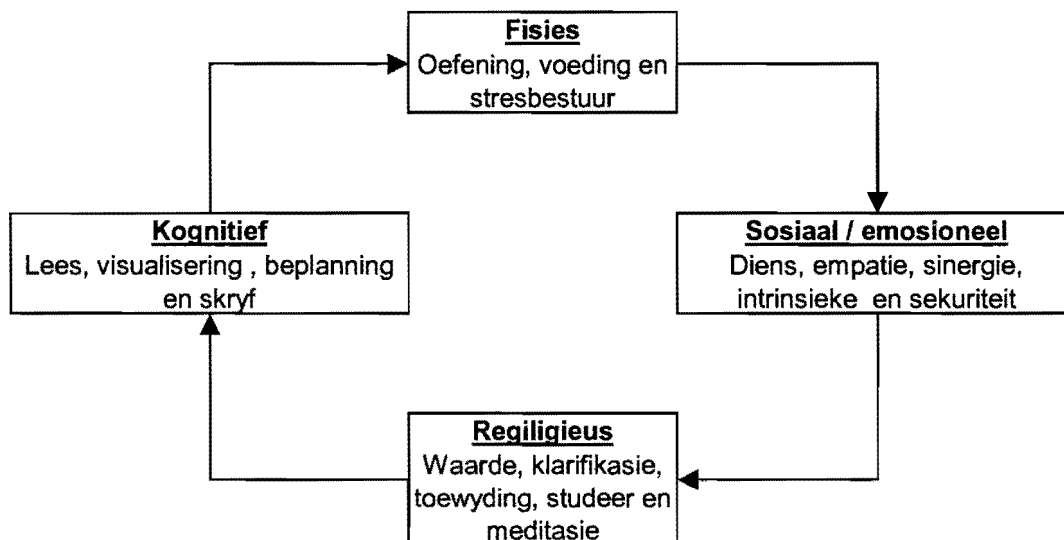
Navorser konstateer dat die vroeë volwassene veral in hiërdie opsig leiding, bemagtiging en inoefening benodig, vandaar die behoefte om hierdie aspek in 'n lewensvaardigheidsprogram in te sluit.

Die vroeë volwassene moet 'n besliste keuse ten opsigte van persoonlike bestuur maak. Soos die ander lewenskeuses, beïnvloed hierdie keuse die individu se lewe en funksionering op verskeie terreine.

2.5.3.1 Dimensies van persoonlike bestuur

Effektiewe persoonlike bestuur omsluit die fisiese-, sosiale-, regilieuse- en kognitiewe funksionering van die vroeë volwassene (Covey, 1989: 288).

Die vier dimensies van effektiewe persoonlike bestuur kan soos volg in Figuur 4 voorgestel word:



Figuur 4: Covey se vier dimensies van effektiewe persoonlike bestuur

(Covey, 1989: 288)

Bogenoemde vier dimensies van vernuwing behoort volgens Covey (1989: 289) gereeld en aanhoudend op 'n verstandige en gebalanseerde wyse ingeoefen te word ten einde effektiewe persoonlike bestuur te handhaaf. Elke individu behoort ook persoonlike verantwoordelikheid daarvoor te aanvaar, aangesien niemand anders dit vir hom kan doen nie. Die vroeë volwassene benodig egter dikwels riglyne insake die praktiese implementering van hierdie vier dimensies. Die vier dimensies van effektiewe persoonlike bestuur is interafhanklik en sal vervolgens breedvoerig bespreek word.

- Die **fisiese komponent** van hernuwing en persoonlike bestuur, behels volgens Covey (1989: 289) om genoegsaam na die fisiese liggaam om te sien deur die regte voedsel te eet, genoegsaam te rus, te ontspan en om fisiese oefening op 'n gereelde basis te beoefen. Covey (1989: 289)

konstateer voorts dat die meeste individue meen dat hulle nie genoeg tyd het om te oefen nie. Hy verklaar egter: "We don't have time not to".

'n Effektiewe oefenprogram bou die liggaam ten opsigte van uithouvermoë, soepelheid en krag. Uithouvermoë word geskep (verkry) deur aerobiese- en kardiovaskulêre oefening wat die hart aanmoedig om bloed deur die liggaam te stuur. Alhoewel die hart 'n spier is, kan dit nie direk geoefen word nie en derhalwe geskied hartspieroefening deur groot groepe spiere soos die been spiere te oefen. Oefening soos vinnig loop, hardloop, fietsry, swem, ski en marathon hardloop, is dus noodsaaklik. "You are considered minimally fit if you can increase your heart rate to at least one hundred beats per minute and keep it at that level for thirty minutes" (Covey, 1989: 290).

Soepelheid word bevorder deur strek oefeninge te doen. Opwarming voor enige oefening help om spiere los te maak en hulle voor te berei op 'n meer heftiger oefenprogram. Na oefening, behoort die laktase suur ook verminder te word deur strekoefeninge te doen. Krag word weer teweeggebring deur spierweerstand oefeninge, soos regopsit en gewigte.

Die waarde van sport en oefening is daarin geleë dat dit die individu se kapasiteit tot werk, aanpassing en die geniet van die lewe verhoog (Covey, 1989: 291). Navorser voeg hierby dat fisiese oefening stres verlig en veral die vroeë volwassene studeer- en werkfiks maak. Navorser beklemtoon ook Covey (1989: 292) se stelling dat: "as you increase your body's ability to do more demanding things, you'll find your normal activities much more comfortable and pleasant".

- **Die religieuse dimensie** verskaf volgens Covey (1989: 291) rigting aan die lewe. Religieuse of geestelike vernuwing vra 'n belegging van tyd. Die groot hervormer Martin Luther het gesê: "ek het so baie om vandag te doen dat ek 'n verdere uur op my knieë moet deurbring". Vir hom was

gebed nie 'n meganiese plig nie, maar eerder 'n bron van krag ten einde sy energie en kragte te vermenigvuldig (Covey, 1989: 295).

- **Die kognitiewe dimensie** van die individu word meestal teweeggebring deur studies en formele onderwys. Sodra die eksterne dissipline van die skool verby is, verwaarloos die individu dikwels hierdie dimensie. Die individu lees al minder en dikwels neem die televisie die plek van kognitiewe verryking in. Covey (1989: 295) verwys na 'n opvoeding van die self wat behels dat die individu sy kognitiewe denkproses behoort te verskerp en sy eie opleidingsprogram moet ontwikkel. "Training without such education, narrows and closes the mind so that the assumptions underlying the training are never examined. That's why it is so valuable to read broadly and to expose yourself to great minds" (Covey, 1989: 295).

Om te lees, en te skryf is volgens Covey (1989: 296) kragtige maniere om die kognitiewe dimensie te verryk en te bestuur. Hy beklemtoon die noodsaaklikheid van die lees van 'n boek per maand. Hy noem dat "writing is another way to sharpen the mental saw". Hy stel voor dat die individu 'n joernaal van gedagtes, ervarings en insigte hou. Dit verhoog verstandelike helderheid, presiesheid en begrip.

Organisering en beplanning word ook as twee vorme van kognitiewe hernuwing beskou. "Its exercising the visualizing imagining power of your mind to see the end from the beginning and to see the entire journey, at least in principles, if not in steps" (Covey, 1989: 296).

Aanvullend hierby verwys Wainwright (1993: 4) na konvergente (convergent) en divergente (divergent) denke.

- **Konvergente denke** is logies en poog om 'n enkele korrekte antwoord te vind. Konvergente denke is die mees effektiefste wanneer daar 'n enkele regte antwoord bestaan. Hierdie soort denke is ook effektief in die

analisering van getuienis en argumente (Wainwright, 1993: 8). Emosionele denke lei tot vooroordeel en dit behoort nie die grondslag vir aksies of optredes in 'n rasonale gemeenskap te wees nie. Denke kan egter ook erger as emosies wees en dit kan selfs oneerlik wees. Dikwels ontbreek helderheid in denke, aangesien dit kunsmatig is (Wainwright, 1993: 9-10).

Alvorens konvergente denke verbeter kan word, behoort die individu die doelwitte wat hy wil bereik te formuleer. Hierdie doelwitte behoort spesifiek te wees. Die basiese uitgangspunte van konvergente denke is:

- * Die herkenning van probleme, take en situasies wat 'n konvergente denkbenadering vereis.
- * Objektiviteit in denke moet behou word.
- * Die metodologiese benadering in denke moet gevolg word.
- * Daar moet onderskei word tussen feite en opinies.
- **Divergente denke** volg daarenteen min reëls (Wainwright, 1993: 21). Daar word nie vir 'n enkele korrekte antwoord gesoek of selfs gevra nie. Divergente denke word veral gebruik om nuwe oplossings vir ou probleme te soek, nuwe maniere om dinge te doen te ontdek en verskillende benaderings tot 'n wye verskeidenheid van probleme daar te stel. Hierdie soort denke is onvoorspelbaar in metode en resultate. Dit is die mees effektiewe metode waar logiese benaderings gefaal het of onvoldoende inligting beskikbaar is.

Die doelwitte van die individu in terme van divergente denke is;

- * Om die denkgeleenthede te herken.

- * Om divergente denke in tegnieke en praktyk te omskep.
- * Om nuwe metodes aan te leer wat help om nuwe oplossings en response daar te stel.
- * Om soveel moontlik oefening in divergente denktegnieke te kry (Wainwright, 1993: 23-24).

Die vroeë volwassene behoort dus die aanleer van divergente en konvergente denke 'n hoë prioriteit te maak.

- Covey (1989: 297) beskou die **sosiale emosionele dimensie** van persoonlike bestuur as geleë in interpersoonlike leierskap, empatie, kommunikasie en kreatiewe samewerking. Hierdie dimensie word daagliks in die interaksie met ander individue vernuwe, alhoewel dit oefening verg. Individue beskou situasies verskillend en daar moet eers empaties na mekaar geluister word alvorens wedersydse sekuriteit geskep kan word.

Sekuriteit word hoofsaaklik teweeggebring deur dienslewering aan andere op 'n betekenisvolle manier. 'n Belangrike bron hiervan is die individu se werk (beroep) waar hy 'n bydrae op 'n kreatiewe manier kan lewer. 'n Ander wyse waarop intrinsieke sekuriteit bevorder kan word is anonieme diens. Geen persoon weet hiervan nie. "...the concern is blessing the lives of other people. Influence, not recognition, becomes the motive" (Covey, 1989: 299). George Bernard Shaw, soos aangehaal in Covey (1989: 229) het gesê: "For the harder I work the more I live".

Covey (1989: 306) stel samevattend die volgende voor ten einde 'n gesonde gebalanseerde persoonlike- en lewensbestuur te handhaaf:

- * Maak 'n lys van aktiwiteite wat die individu sal help om 'n goeie fisiese liggaam te handhaaf. Hierdie aktiwiteite moet by die individu se lewenstyl pas en moet geniet word.
- * Selekteer een aktiwiteit en stel dit as 'n persoonlike doelwit vir 'n week. Die individu se uitsette moet aan die einde van die week geëvalueer word.
- * Maak 'n lys van "hernuwings" aktiwiteite ten opsigte van die geestelike en kognitiewe dimensies. Maak 'n lys van verhoudings wat in die sosiale emosionele dimensie verbeter kan word. Selekteer een item as 'n doelwit vir die week. Implementeer en evalueer.
- * Selekteer spesifieke aktiwiteite in al vier dimensies (fisies, kognitief, geestelik en sosiaal/emosioneel. Implementeer en evalueer.

Navorser onderskryf Covey se riglyne vir 'n gebalanseerde persoonlike en lewensbestuur en het dit ook vervat in die lewensvaardigheidsprogram (Vergelyk hoofstuk 5).

2.5.3.2 Die bestuur van mense

Die bestuur van mense is 'n vaardigheid wat nie vanselfsprekend in die opvoedkundige sisteem aangeleer word nie (Wainwright, 1993: 166). As die individu mense moet bestuur as deel van 'n werk, vryetyd of sport, behoort vaardighede in dié verband aangeleer te word. Dit berus weereens by die individu om 'n keuse in dié verband te maak, met ander woorde om die vaardigheid te identifiseer en 'n doelbewuste keuse te maak om hierdie vaardigheid te ontwikkel. Een van die probleme wat juis in terme van effektiewe mensbestuur bestaan, is die feit dat min individue ooit enige opleiding hierin kry. Navorser konstateer dat die vroeë volwassene na skoolverlating en selfs diegene wat die einde van hulle studies nader, oor die algemeen 'n gebrek aan hierdie vaardighede toon en dikwels nie 'n

verantwoordelike ingeligte keuse oor persoonlike bestuur, beplanning en mensbestuur kan maak nie.

Die vroeë volwassene begin dus dikwels sy loopbaan, doen wat die werk van hom vereis en kry selfs bevordering, sonder dat hy oor die vaardigheid van mensbestuur beskik. Die rede hiervoor is dat die individu dikwels op tegnieke en akademiese kennis terugval, eerder as om die vaardigheid om mense te bestuur aan te leer (Wainwright, 1993: 166-168).

Die persepsie bestaan dat "...we simply do not know enough about the people we manage to be able to organize their work in the way they are best able to do it. We tend to assume that there is a right way of doing things, but very often the people we manage could tell us, if they were asked, that there is more than one way" (Wainwright, 1993: 167).

2.5.3.3 Die proses van effektiewe mensbestuur

Effektiewe mensbestuur is 'n deurlopende proses wat so gou moontlik deur die vroeë volwassene bemeester moet word. **Doelwitte** vir die bestuur van mense moet geformuleer word. Die vroeë volwassene in 'n studerende en/of werkende milieu, behoort so gou moontlik kennis van die basiese beginsels van die effektiewe mensbestuur op te doen. Navorser konstateer dat daar 'n leemte in die verband bestaan, vandaar die insluiting daarvan in 'n lewensvaardigheids-program (Vergelyk hoofstuk 5).

Effektiewe mensbestuur fokus ook op die **vaardigheid van delegering van take**, die motivering van kollegas en medestudente, die vaardigheid van leiding, probleemoplossing en die identifisering van verskillende rolle in die werksituasie (Wainwright, 1993: 167).

Daar bestaan twee breë kategorieë in terme van vaardighede in mensbestuur, naamlik: **Intellektuele-**, of **analitiese vaardighede (tegniese vaardig-**

hede) en sosiale- of kommunikasie vaardighede (mensvaardighede)
(Wainwright, 1993: 167-168).

Die bemeestering van hierdie vaardighede is van groot belang om veral die suksesvolle inskakeling van die individu in die werk en/of studerende situasie te verseker.

Die vernaamste intellektuele/analitiese vaardighede is:

- Die bestudering en aanleer van die werk.
- Onderzoek en navorsing.
- Globaal na 'n situasie kyk (verkry die totale prentjie).
- Diagnostisering.
- Analisering en kritisering (let op na gebreke en meriete).
- Beoordeling (die maak van oordele).
- Besluitneming.
- Inisiëring en skeppingsvermoë.
- Beplanning en selektering van doelwitte.
- Vooruitskatting, begroting en toewys van hulpbronne.
- Ontwerp van sisteme en prosedures.
- Kontrolering en programmering.

- Evaluering en assessering (bv. die prestasies van individue).
- Monitering en toetsing.
- Probleemoplossing en uitskakel van probleme.

Die studerende vroeë volwassenes benodig dikwels bogenoemde vaardighede tydens die aanvang van hulle studies, wat hulle dikwels nog nie bemeester het nie. Derhalwe behoort hierdie lewensvaardighede aandag te geniet.

Die vernaamste **sosiale/kommunikasie vaardighede** relevant tot effektiewe menslike bestuur is:

- Die aanleer van gepaste houdings vir die organisatoriese klimaat.
- Die motivering van die self en andere.
- 'n Aanvaarbare persoonlikheid.
- Die aanwesigheid van charisma.
- Om ander te lei en te inspireer.
- Organisering.
- Koersaanwysing.
- Supervisie.
- Om te verkoop, te oorreed of te oortuig.

- Promosie en openbare betrokkenheid.
- Instruksie en opleiding.
- Die ontwikkeling en leer van andere.
- Om kompetend en selfhandhawend te wees.
- Om empatie vir andere te hê (om situasies uit ander se oogpunt te sien).
- Om saam met ander te voel en om rapport te bewerkstellig.
- Konsultasie en om gekonsulteer te word.
- Ontmoeting en kontraksluiting.
- Onderhandeling en bedinging.
- Kommunikasie.
- Koördinerings.
- Samewerking.
- Geheelvorming (die totale is meer as die som van die dele – as 'n span goed saamwerk) (Wainwright, 1993: 169–170).

Wainwright (1993: 170) konstateer dat sukses in die werksmilieu, grootliks afhang van die individu se mensbestuur vaardighede. Elke individu in 'n organisasie het 'n **rol**, 'n **funksie of werk** wat gedoen moet word. Deel van mensbestuur is om die potensialiteite (kragte) en swakhede (groeiareas) van

elkeen te herken. Dit sal die individu in staat stel om wyses te identifiseer waarop hy homself en ander kan motiveer en vermoëns kan verbeter.

Spangees kan verbeter word as elkeen die ander se taak en rol in verhouding tot hul eie taak en rol verstaan. "They will work together better if they understand and support the organization's objectives" (Wainwright, 1993: 171).

'n Vaardigheid in terme van effektiewe mensbestuur wat die individu so gou moontlik moet bemeester, is die **positiewe reaksie op verandering**. Die individu het egter tyd nodig om aan te pas en behoort sover moontlik so vroeg moontlik voorberei te word op verandering.

Effektiewe mensbestuur omvat ook **onderhandelings**. Persoonlike doelwitte behoort formuleer te word. Alle individuele doelwitte behoort ook voort te spruit vanuit die oorkoepelende doelwitte van die groep in geheel. Die individu behoort aangemoedig en bemaagtig te word om sy doelwitte te bereik. "Most of us like to do a job well and also be able to see where it fits into the plan as a whole. Most of us like to be told when we have done a good job" (Wainwright, 1993: 171).

Die **deurlopende opleiding** van die vroeë volwassene in 'n werksituasie is ook van groot belang, ten einde by te dra tot die aanleer van die vaardigheid van mensbestuur. Opleiding behoort nie net die individu te help om sy werk beter te doen nie, maar behoort hom meer bewus, nuuskierig en gretig te maak om die organisasie suksesvol te laat funksioneer. Verskeie soorte opleiding bestaan, byvoorbeeld opleiding deur 'n konsultant, boeke, rekenaargebaseerde opleiding en selfstudie. Opleidingsgeleenthede behoort egter buigsaam en kreatief te wees, aangesien verskillende individue op verskillende maniere leer (Wainwright, 1993: 173-174).

Wainwright (1993: 173-174) verwys ook na **basiese tegnieke** wat hy as noodsaaklik beskou in die aanleer van mensvaardighede. Indien die vroeë volwassene dus hierdie vaardighede suksesvol bemeester het, dan het dit die gevolg dat hy homself en andere, meer effektief bestuur. Dit sluit die volgende in:

- Verduideliking.
- Demonstrasie.
- Erkenning.
- Vermoë om te eksperimenteer.
- Nabootsing/rollespel van modelle en goeie praktyke.
- Praktykinoefening.
- Terugvoer na optrede/uitsette.
- Observasie.
- Die neem van noodsaaklike aksie.
- Gereedheid om te leer.
- Motivering.
- Ervaring.
- Probleemoplossing.

- Insig.
- Analogie.
- Vermoë om te waag.
- Verbeelding inoefen.
- Herhaling en rotering.
- Effektiewe vraagstelling.
- Ontlok van bespreking.
- Introspeksie.
- Betrokke raak by andere.
- Kritiese analise van prestasie (Wainwright, 1993: 174-175).

Die vaardigheid van mensbestuur, sluit vervolgens ook **leierskap** in. Sommige individue volg andere geredelik en doen wat hulle moet doen. Andere benodig 'n goeie leier. Of die individu 'n leier is al dan nie, die rol van die leier moet duidelik begryp word. 'n Leier behoort toegewydheid en samewerking van die span te bewerkstellig. Die leier behoort ook die groep te aktiveer en die beste gebruik te maak van die verskeie vaardighede en bydraes van die individuele lede van die span. 'n Leier behoort goeie verhoudings daar te stel en te handhaaf, te luister, vriendelik en toeganklik te wees. Hy behoort ook die nodige outoriteit aan die dag te lê. Goeie leierskap impliseer ook die delegering van werk na die groeplede (Wainwright, 1993: 177-178).

Die vroeë volwassene wat wel oor leierskapvaardighede beskik, behoort by die tersiêre inrigting en in 'n werksituasie dus die geleentheid te kry om die vaardigheid te identifiseer en te ontwikkel. Wainwright (1993: 178) konstateer samevattend dat mensbestuur verbeter namate die volgende aktiwiteite gereeld toegepas word:

- Gereelde fokus op die besonderhede van die individu se taak, doelwitte en die persoon waarmee saamgewerk word, ten einde verbeterings aan te bring.
- Gereelde, spesifieke samesprekings met elke lid van die span in terme van hulle werk, doelwitte en probleme.
- Rekord te hou van die prestasies van die lede van die span, of dit werkverband is al dan nie.
- Sirkulering van 'n vraelys/opname tussen die spanlede te sirkuleer ten einde vas te stel watter opleidingsgeleenthede hulle in die toekoms sal verwelkom.
- Die daarstel 'n evalueringsstelsel vir elke spanlid, ten einde die individu uitsette te verbeter.

2.5.3.4 Effektiewe tydsbestuur

Effektiewe persoonlike bestuur as lewenskeuse en vaardigheid behels ook effektiewe tydsbestuur, wat vervolgens bespreek sal word. Covey (1989: 149) beskryf tydsbestuur kort en kragtig as "Organize and execute around priorities".

Tyd kan nie gehersirkuleer word nie en is een van die belangrikste elemente van effektiewe tydsbestuur. Effektiewe tydsbestuur word teweeggebring deur

'n **doelbewuste proses van keuse en besluit** en die vroeë volwassene toon dikwels 'n behoefte aan 'n riglyn in die verband.

Covey (1989: 152-155) en Wainwright (1993: 182) stel elkeen 'n **prosedure** voor waarvolgens die individu tyd effektief kan bestuur. Wainwright stel voor dat die individu 'n aktiwiteitsrekord opstel, asook 'n lys van aktiwiteite waar tyd onnodiglik vermors word. Aktiwiteite behoort verdeel te word in:

- Belangrik en dringend.
- Belangrik maar nie dringend.
- Dringend maar nie belangrik.
- Roetine take.

Die individu behoort ook sy doelwitte by die aktiwiteitsrekord neer te skryf. Die praktiese implementering van hierdie hulpmiddel sal later tydens die lewens-vaardigheidsprogram bespreek en implementeer word (Vergelyk hoofstuk 5).

Effektiewe tydsbestuur en benutting is dikwels een van die eerste vereistes wat na skool aan die vroeë volwassene gestel word ten einde positief te funksioneer en sukses in 'n werkende- of studerende milieu te behaal. Die **wyse** waarop effektiewe tydsbestuur bevorder kan word is kortliks:

- Tydsaktiwiteite behoort op so 'n wyse neergeskryf te word, dat geleenthede vir doeltreffendeoptrese herken kan word.
- Die sleutelaspekte van tydsbestuur behoort neer geskryf te word.
- Tyd behoort meer effektief vir elke dag se aktiwiteite benut te word.

- Probleme moet in die beskikbare tyd opgelos te word.
- Geleenthede moet geïdentifiseer word om tyd meer effektief te gebruik.
- Tegnieke moet geskep word om tyd vir verskillende aktiwiteite, beskikbaar te stel (Wainwright, 1993: 182).

Om tydsbestuur te verbeter, is 'n **effektiewe strategie en 'n sistematiese benadering** nodig. Een strategie is om te bereken hoe tyd gebruik gaan word en tweedens om oogmerke vir die gebruik van tyd daar te stel. 'n Verdere stap is om alle aktiwiteite vir die volgende dag, week en maand te ondersoek en aktiwiteite vervolgens te prioritiseer. Hierdie take help die individu om sy doelwitte te bereik. Take word dan in genoemde kategorieë geplaas, naamlik belangrik en dringend, belangrik maar nie dringend, dringend maar nie belangrik en nie belangrik of dringend (roetine take). Die individu behoort 'n geskikte metode vir die uitvoer van die take te vind. As die individu die prioriteite bepaal het, behoort 'n plan geformuleer word vir die volgende dag, week, maand of jaar. Die meeste individue beskou 'n algemene jaarlikse plan, 'n meer gedetailleerde maandelikse plan en 'n baie gedetailleerde weeklikse plan as 'n geskikte instrument om effektiewe tydsbestuur toe te pas (Wainwright, 1993: 182).

'n Belangrike aspek is ook om die **tyd wat vir elke taak benodig word** asook die sperdatums neer te skryf. As nuwe take opduik, moet hulle aan die einde van die lys bygevoeg word, of boontoe verskuif word (Wainwright, 1993: 186).

Die individu behoort homself af te vra wat hy wou bereik het teen die einde van die tydperk wat hy opsy gesit het. Ongeveer vyf en twintig persent van die dag behoort onbeplan gelaat te word ten einde met die onverwagte te handel. Die mees belangrikste aktiwiteite moet eerste aandag geniet. Beplan

ook vir “wagtyd”, wanneer byvoorbeeld op die telefoon gewag moet word. Doen onaangename aktiwiteite vroeg in die dag, terwyl ’n mens nog fris voel (Wainwright, 1993: 186).

’n Goeie reël is ook om groot, moeilike take in **klein hanteerbare dele** op te breek. “A journey of a thousand miles begins with a single step”. Wanneer ’n taak afgehandel is, behoort die individu homself ’n soort beloning te gee. Belonings verskaf motivering vir daardie geleenthede wat nodig is. “Doen dit nou” is ’n goue reël vir effektiewe tydsbeplanning (Wainwright, 1993: 186).

Covey (1989: 148) bespreek ’n tweede effektiewe wyse van tydsbestuur wat in sommige opsigte met die van Wainwright verskil. Hy beskryf effektiewe tydsbestuur na aanleiding van ’n tydsbestuur matrix soos uiteengesit word in Figuur 5.

	Dringend	Nie dringend
BELANGRIK	Aktiwiteite Krisisse Stresvolle probleme Sperdatum gedrewe projekte	Aktiwiteite Voorkoming, rekenaaraktywiteite Verhoudingsbou Herkenning van nuwe geleenthede Beplanning Rekreasie
	III	IV
WENIG BELANGRIK	Onderbrekings Oproepe Korrespondensie en verslae Vergaderings Aanbiedings Gewilde aktiwiteite	Ander take Pos Sekere telefoniese oproepe Tydverkwisters Aangename aktiwiteite

Figuur 5: Covey se Tydsbestuur Matrix

Bogenoemde matrix verwys na tyd wat op vier wyses spandeer word.

Twee faktore wat aktiwiteite voortbring is “dringend” en “belangrik”. **Dringend** impliseer dat die saak onmiddellik aandag benodig. Dringende sake is gewoonlik **sigbaar** (Covey, 1989: 151).

Belangrikheid het weer te doen met **resultate**. Indien iets belangrik is, dra dit by tot die individu se missie, waardes en hoë prioriteitsdoelwitte. Die individu reageer op dringende sake, terwyl belangrike sake wat nie dringend is nie, meer inisiatief, aktiwiteit en kreatiwiteit verg.

Figuur 5 illustreer dat kwadrant I beide dringend en belangrik is. Dit impliseer sigbare resultate wat onmiddellik aandag vra. Hierdie is gewoonlik krisisse en probleme. Alle individue het kwadrant I aktiwiteite in hulle lewe.

Die individu wat egter voortdurend vanuit kwadrant I funksioneer is krisisbestuurders, probleemgesentreerde persone en sperdatumgedrewe produseerders. Vir solank die individu op kwadrant I fokus, word die probleem al groter, totdat dit die individu domineer. “Some people are literally beaten up by problems all day every day” (Covey, 1989: 152).

Die enigste verligting tree in as die individu ontsnap na die nie-belangrike, nie-dringende aktiwiteite van kwadrant IV. Hierdie individu fokus 90% van sy tyd op kwadrant I en die oorblywende 10% op kwadrant IV, met weinig aandag aan kwadrante II en III. Die resultate van hierdie lewenswyse is dikwels te hoë stresbelewenis, uitbranding en krisisbestuur.

Sommige individue spandeer baie tyd by die “dringend” maar nie “belangrik” nie, (kwadrant III) en veronderstel dat hulle in kwadrant I is. Hierdie individue spandeer meeste van hulle tyd om reaksie te toon op sake wat dringend is en terselfdertyd aanvaar hulle ook dat die take belangrik is. Die realiteit hiervan is egter dat die dringendheid van hierdie sake gebaseer word op die prioriteit en verwagtinge van ander (Covey, 1989: 152).

Resultate hiervan is dus korttermyn fokus, krisisbestuur, veranderde karakter van die individu (voel geviktimiseerd en uit beheer) oppervlakkige of gebroke verhoudings. Individue wat hulle tyd veral aan kwadrant III en IV spandeer, lei dikwels onverantwoordelike lewens, verloor dikwels hulle werk en is afhanklik van ander vir basiese dinge (Covey, 1989: 153).

Individue wat effektiewe tydsbestuur toepas, vermy dus kwadrante III en IV, aangesien hierdie take nie die hoogste prioriteit is nie.

Kwadrant II is die hart en essensie van effektiewe tydsbestuur. Hierdie soort tydsbestuur lê klem op take wat belangrik is, alhoewel hul nie dringend is nie. Hierdie soort bestuur fokus op die bou van verhoudings, die skryf van persoonlike missie, langtermyn beplanning, oefening, voorkoming, voorbereiding en "all those things we know we need to do, but somehow seldom get around doing, because they aren't urgent" (Covey, 1989: 154).

Covey (1989: 154) meen tereg dat ".....effective people are not problem minded; they're opportunity minded. They feed opportunities and starve problems". Hierdie individu dink voorkomend. Alhoewel hy ook kwadrant I krisisse ervaar en soms dadelik aandag aan noodgevalle moet gee, is die aantal krisisse en probleme redelik min.

Covey (1989: 154) beklemtoon dat enige individu (in watter beroep ook al) wat op kwadrant I fokus, positiewe eindresultate sal ervaar. Hierdie individu dink toekomstgerig, lê goeie grondslae en tref voorkomende aksies. In tydsbestuur terme, word hierdie beginsel "The Pareto Principle" genoem; tagtig persent van die resultate vloei voort uit twintig persent van die aktiwiteite (Covey, 1989: 156).

Die individu sê daaglik "ja" en "nee" op verskeie aktiwiteite. Indien die individu gesentreerde beginsels het en fokus op sy persoonlike missie, sal dit

hom bemagtig om effektiewe besluite en keuses te maak. ".....The essence of effective time and life and life management is to organize and execute around balanced priorities" (Covey, 1989: 157).

Wainwright (1993: 188) beskryf vervolgens 'n verdere **twaalf tegnieke** wat ten opsigte van effektiewe tydsbestuur toegepas kan word en wat van waarde vir die vroeë volwassene kan wees:

- Versnel 'n aktiwiteit sodat take so gou moontlik afgehandel word en die kwaliteit van afhandeling steeds bereik kan word.
- Stel sperdatums vir take of dele daarvan op. Laat ook ruimte toe vir wanneer take nie so glad verloop nie.
- Gebruik buigsame strategieë en 'n sistematiese benadering vir die uitvoer van take.
- Gebruik gebeurlikheids- en voorspelbare tegnieke. Beplan om vas te stel watter aspekte betrokke gaan wees.
- Wees selektief en kies sleutelfassette van 'n situasie. As alle take nie aandag kan geniet nie, gee aandag aan die mees belangrikste.
- Hou rekord van hoe sake gedoen word. Dit verskaf waardevolle terugvoering.
- Sit tyd opsy vir aangename dinge.
- Laat toe vir denkbeldige en intuitiewe response aangesien 'n mens soms net wéét wat die regte ding is om te doen.

- Openbaar 'n oop gemoed vir die voorkoms van kritiese insidente en leerperiodes. Kritiese insidente gee die individu 'n skielike en onverwagte insig in die aard van die probleem of die oplossing.
- Tydsberekening is belangrik om rustig van een aktiwiteit na 'n ander oor te gaan.
- Behou 'n "reserwe bank" van aktiwiteite vir daardie tye wat 'n taak nie verder uitgevoer kan word nie.
- Analiseer vordering periodiek (Wainwright, 1993: 189-191).

2.5.3.4.1 Sleuteltake ten opsigte van effektiewe tydsbestuur.

Volgens Wainwright (1993: 191) is daar sekere sleuteltake wat meer effektiwiteit aan tydsbestuur kan verleen.

Eerstens behoort die individu **areas** waar tyd verkwis word, te identifiseer. Lys ondermeer die aktiwiteite waar tyd nie ten volle benut word nie. Die konsep tydverkwisting verskil van mens tot mens.

'n Verdere sleuteltaak ter voorkoming van tydverkwisting is om duidelike **doelwitte** daar te stel en om prioriteite te bepaal. Onderskei tussen 'n oogmerk en 'n doelwit. "An aim tells you the direction in which you intend to travel. An objective tells you how far in that direction you intend to go at the present time" (Wainwright, 1993: 191). Aktiwiteite behoort in volgorde van prioriteite geskeduleer te word.

'n Derde sleuteltaak is om gepaste tegnieke in **tydskedulering** te formuleer. 'n Beplanner vir die individu se unieke behoeftes werk effektief. Sommige beplanners is halfuurliks opgestel en ander weer uurliks.

Delegering is 'n vierde sleuteltaak. Delegering behels egter supervisie en monitering. Evalueer roetineprosedures ten einde hul effektiwiteit te bepaal aangesien roetine 'n behoefte moet vervul. Die individu behoort ook eie, unieke tydsbestuurtegnieke te ontwikkel. Vrae wat in hierdie verband kan leiding gee is:

- Waar is ek nou? (huidige vlak van prestasie)
- Waar wil ek heengaan? (stel van doelwitte en prioriteite)
- Hoe sal ek daar uitkom? (die keuse van toepaslike opleidingsmetodes)
- Hoe sal ek weet of ek daar uitgekom het? (nuwe vlak van prestasie)
- Waar gaan ek volgende? (voortsetting en opvolgwerk)

In aansluiting by hierdie vier sleuteltake ten einde tyd effektief te bestuur, noem Covey (1989: 157) drie essensiële **voorwaardes** vir suksesvolle tydsbestuur:

- Die vermoë om te prioritiseer.
- Die vermoë en begeerte om rondom hierdie prioriteite te organiseer.
- Die dissipline om bogenoemde ten uitvoer te bring.

Covey (1989: 161) konstateer ook dat die individu wat sy lewe effektief bestuur, voldoen aan ses belangrike kriteria naamlik: kongruensie, balans, fokus, menslike dimensie, buigsaamheid en draagbaarheid, asook beweeglikheid.

Kongruensie beteken dat daar harmonie, eenheid en integriteit tussen die individu se eie visie, missie, rolle, doelwitte, prioriteite, planne en behoeftes is. 'n Individue behoort gereeld na sy eie persoonlike missiestelling en kort- en langtermyn doelstellings toe terug te verwys.

Balans beteken dat die individu se tyd gebalanseerd verdeel sal wees in terme van gesondheid, familie, professionele en persoonlike ontwikkeling.

Fokus stel die wyse van tydsbestuur voor. Hy stel 'n weeklikse beplanning voor. Ten opsigte van die vroeë volwassene beskou navorser weeklikse beplanning as die mees effektiefste, aangesien die individu juis verskillende aktiwiteite met mekaar moet integreer. "You can still adapt and prioritise on a daily basis, but the fundamental thrust in organizing the week" (Covey, 1989: 161).

Die menslike dimensie behels dat die individu nie net 'n instrument benodig om te skeduleer nie, maar ook 'n instrument benodig om met mense om te gaan.

Buigsaamheid behels dat die beplanningsinstrument die individu moet dien en afgestem moet wees op die styl, behoeftes en individualiteit van die persoon.

Draagbaarheid en beweeglikheid impliseer dat die beplanninginstrument draagbaar moet wees, sodat dit saam met die individu kan beweeg.

Samevattend kan gestel word dat die proses van prioritisering, die opstel van 'n tydsbestuurinstrument, die daarstel van 'n eie doelwitte en doelstellings uniek aan elke individu is. Effektiewe tydsbestuur is 'n voortdurende proses wat die individu se lewe vergemaklik en wat aan sekere genoemde kriteria moet voldoen. Die vroeë volwassene benodig effektiewe

tydsbestuursinstrumente en 'n suksesvolle beplanner is gewoonlik ook 'n suksesvolle individu wat sy volle potensiaal bereik.

Sport en vryetydsbesteding is 'n verdere komponent van effektiewe persoonlike bestuur wat vervolgens toegelig sal word.

2.5.3.5 Sport, vryetydsbesteding en oefening

Sport, vryetydsbesteding en oefening neem 'n belangrike plek in die lewe van die vroeë volwassene in, aangesien hy hom op die toppunt van sy fisiese ontwikkeling bevind. "Everyone must eat and sleep and do something in between!" (Stevens-Long & Cobb, 1983: 382). 'n Gesonde dieet, genoeg rus en ontspanning is dus ook belangrik en behoort effektief bestuur te word.

Die vroeë volwassene word gekonfronteer met gesondheidsaspekte en 'n keuse oor 'n gesonde lewenstyl, oefening en dieet moet dus gemaak word. Die vroeë volwassene is volgens navorser oor die algemeen gewillig om in 'n gesondheidsprogram betrokke te raak en waar nie, behoort hulle aangemoedig te word om wel betrokke te raak. Langtermyn oefening, 'n gesonde lewenstyl en dieet kan 'n verskil maak ten opsigte van sy lewenskwaliteit. Navorser het deeglik onder die indruk gekom van "'n gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees".

Goeie gesondheidsgewoontes verseker fisiese en psigiese gesondheid dwarsdeur die volwasse lewe. "And physical well-being is a basic requirement for optimal physiological function" (Stevens-Long & Cobb, 1983: 382).

Volgens Herbert (1987: 173) behoort die vroeë volwassene ook 'n keuse uit te oefen tussen vryetydsbestedingsopsies en die aanleer van die vermoë om vryetydsgeleenthede te maksimaliseer. Vir sommige individue is sport en vryetydsbesteding 'n geleentheid om hulle self te bewys en beter te leer ken. Sport en ontspanning het ook die voordeel dat dit die individu dadelik,

spesifieke gerigte terugvoering ten opsigte van sy prestasie en funksionering gee (Guilotta *et al.*, 1990: 147).

Sportdeelname en vryetydsbesteding is 'n persoonlike ervaring wat konkreet, tydsbeperkend en intens is en wat sosiale bevoegdheid en bekwaamheid kan verbeter. Vaardighede wat deur sport en sportdeelname aangeleer word, kan dus dwarsdeur die lewe toegepas en benut word. Sport en vryetydsbesteding behels ook dat die individu houdings, gedrag, waardes en vaardighede aanleer en derhalwe word sport en vryetydsbesteding dikwels as "training for life" beskou (Guilotta *et al.*, 1990: 147).

Sport hou ook sekere voordele vir die holistiese ontwikkeling van die vroeë volwassene in:

- Sport is 'n geleentheid om homself in spesifieke situasies te bewys of te leer ken.
- Sport het die potensiaal dat dit die individu van onmiddellike spesifieke terugvoer ten opsigte van prestasie, funksionering en interpersoonlike vaardighede voorsien. Sportdeelname is 'n ervaring wat persoonlik, tydsbeperkend en baie intens is.
- Sport bevorder sosiale bevoegdhede, bekwaamhede en vermoëns.
- Vaardighede wat deur sportdeelname en vryetydsbesteding aangeleer word, kan in die latere lewe toegepas word.
- Daar is 'n verhouding/korrelasie tussen sport en bevoegdheid op verskeie ander lewensterreine.
- Sport bring mee dat die individu houdings, gedrag, waardes en vaardighede oor 'n wye spektrum aanleer.

- Sport is dikwels 'n leerskool vir die lewe (Guilotta *et al.*, 1990: 148).

Daar is verskeie sportprogramme, elk met 'n eie doelwit waarby die vroeë volwassene baat kan vind, aangesien verskeie sportaktiwiteite ontwerp is om fisiese ontwikkeling te bevorder. Sportprogramme ontwikkel en bevorder ook lewensvaardighede soos sosialisering wat vir die vroeë volwassene baie belangrik is. Sportdeelname moet egter gesien word as die vertrekpunt ten opsigte van die ontwikkeling van persoonlike bevoegdhede en nie die eindpunt nie (Guilotta *et al.*, 1990: 148).

McPherson, Curtis en Loy (1989: 51) konstateer dat vaardighede, persoonlikheidstrekke, waardes en norme wat in sport aangeleer word, van toepassing gemaak kan word op alle ander lewensterreine. Ideale, karaktereienskappe en waardes soos sportmanskap, eerlikheid, moed, lojaliteit, samewerking en doelwit oriëntering word deur sport ingeoefen. Sport en konstruktiewe vryetydsbesteding dra by tot 'n gesonde sosialiseringproses. Alhoewel sportdeelname en vryetydsbesteding 'n universele fenomeen is, staan die soort sport of spel in noue verwantskap met die kultuur van die individu.

"Games of physical skill are more conspicuous when the culture places a high value on mastery of the environment and personal achievement". Individue ontwikkel en groei deur aktiewe sportdeelname, spele en vryetydsbesteding tot 'n individu wat oor 'n wye spektrum van aanpasbaarheidsvaardighede beskik (McPherson *et al.*, 1989: 52).

Herbert (1996: 173) onderskei vaardighede wat die vroeë volwassene moet aanleer ten einde effektiewe vryetydsbesteding toe te pas naamlik die vermoë om vryetydsbestedingsgeleenthede tot die maksimum te benut en die aanwending van vryetydsbesteding om inkomste te genereer.

Samevattend kan dus gekonstateer word dat sport, vryetydsbenutting, dieet en ontspanning, 'n belangrike plek in die vroeë volwassene se lewe behoort in te neem en dat effektiewe bestuur op hierdie gebied, gesondheid op alle ander vlakke bevorder.

Die waarde van sport en vryetydsbesteding is nie slegs in die bewerkstelling van die fisiese- en emosionele gesondheid geleë nie, maar dra ook by tot effektiewe stresbestuur wat vervolgens bespreek sal word.

2.5.3.6 Effektiewe stresbestuur

Effektiewe stresbestuur as deel van persoonlike bestuur sal vervolgens bespreek word. Daar sal egter ten aanvang eers gefokus word op stres as verskynsel.

2.5.3.6.1 Stres as verskynsel

Die individu benodig stres in sy lewe. "Stress adds flavour, challenge and opportunity to life. Too much stress, however, can seriously affect your physical and mental wellbeing" (Kopolow, 1991: 2). 'n Groot uitdaging in hierdie stresge vulde wêreld en 'n lewensvaardigheid wat bemeester behoort te word, is om persoonlike stres **vir** jou, in plaas van **teen** jou te laat werk.

Stres is altyd in die individu se lewe aanwesig. Dit spruit voort uit geestes-, emosionele of fisieke aktiwiteite. Stres is ook uniek en persoonlik tot elke individu, tot so 'n mate dat wat vir een individu ontspannend is, vir 'n ander stresvol kan wees (Kopolow, 1991: 2).

Verskillende grade van stres word op verskillende tye in die individu se lewe ervaar. Die hoeveelheid stres, wissel van uur tot uur, dag tot dag, week tot week en jaar tot jaar. Indien 'n individu gedurig sy eie unieke perk van

stresweerstand oorskry, sal dit tot 'n verlies van welsyn en/of siekte lei (Aronson & Mascia, 1981: 1).

Bittle (1991: 6) konstateer dat 'n universele perk vir die individu behels dat elke dag slegs 24 ure het. "Time is the agent – or the divider – of all people". Hiervolgens kan die individu sy tyd swak bestuur of tyd as onvergewensgesind of wreed ervaar, terwyl die individu wat sy tyd effektief bestuur van tyd tot tyd sukses en belonings sal ervaar.

Soos blyk uit die voorafgaande bespreking van effektiewe tydsbestuur, het die individu se hantering van elke dag, 'n direkte invloed op sy positiewe en / of negatiewe stresbelewenis. By die vroeë volwassene ontbreek egter dikwels die vaardigheid om tyd te bestuur, wat gevolglik tot nadelige streshantering lei (Nolte, 1995: 113).

Ten einde stres positief te hanteer, is dit noodsaaklik dat die individu sal weet hoe sy liggaam op stres reageer. As stres aanhoudend en uitgereek voorkom, kan dit skadelik wees. Dit kan nadelige stres veroorsaak ("distress"). "Recognizing the early signs of distress and doing something about them, can make an important difference in the quality of your life, and may actually influence your survival" (Kopolow, 1991: 2). Stres kan dus 'n positiewe kreatiewe en motiverende krag wees, maar terselfdertyd 'n negatiewe verswakkende en gevaarlike krag (Kopolow, 1991: 2).

Die Nuwe Woordeboek vir Maatskaplike Werk (1985: 62) definieer stres as die totaliteit van fisiese en psigiese reaksies of nadelige en/of onaangename interne en/of eksterne stimuli, gekenmerk die versteuring van die homeostase tussen individu en omgewing. 'n Stressor word vervolgens beskryf as 'n gebeurtenis of proses wat, as gevolg van die eise wat dit aan mense stel, verandering in sy biopsigososiale toestand teweegbring en sy maatskaplike funksionering beïnvloed indien interne en eksterne hulpbronne nie in sy behoefte kan voorsien nie.

2.5.3.6.2 Oorsake van stres

Du Toit (1996: 175) het in haar navorsing bevind dat stres dikwels by die studerende individu (vroeë volwassene) manifesteer op 'n fisiese- en emosionele vlak, wat 'n effek op sy akademiese prestasie en sosiale lewe het. Derhalwe is dit nodig om die oorsake van stres te kan identifiseer.

Die oorsake van stres kan hoofsaaklik in interne- en eksterne/omgewingsstressors verdeel word:

Interne stressors omvat

- Individuele houding, persepsies en gedagtes
- Individuele gedragsgewoonte stressors
- Genetiese stressors
- Immunologiese stressors
- Patologiese stressors

(Aronson & Mascia, 1981: 40)

Lewensfase stressors omvat

- Die beweeg van een lewensfase na 'n ander.

Eksterne/omgewingstressors omvat

- Fisiese stressors

- Biologiese stressors

(Aronson & Maschia, 1981: 40)

Die interne stressors sal vervolgens toegelig word.

- **Individuele houding, persepsies en gedagtes**

Houdingstressors verwys na "daardie houdings en oortuigings wat 'n persoon oor homself en ander het wat tot onakkurate persepsies en ongesonde interpretasies van die self en ander gebeurde lei" (Aronson & Maschia, 1981: 40). Voorbeelde van houdingsstressors is dus 'n negatiewe selfpersepsie, oordrewe selfkritiek, 'n oordrewe behoefte aan aanvaarding en sukses, onrealistiese behoefte na die beheer van ander individue, gebeurde en ontoepaslike bereidheid om te verander. Aronson & Maschia (1981: 40) verwys ook na verhoudingsondersteuners as teenvoeter vir nadelige houdingstressors. Hierdie houdingsondersteuners sluit aan by die inhoud van die lewensvaardigheidsprogram wat in hoofstuk 5 bespreek sal word.

Houdingsondersteuners kan dus beskryf word as:

- 'n Akkurate selfpersepsie.
- Aanvaarding van persoonlike beperkinge.
- Herkenning van persoonlike sterkpunte.
- Om van jouself te hou.
- Redelike, bereikbare doelstellings vir die individu en andere.

- Realistiese assessering van die individu se vermoë om te beheer en ander persone en gebeure te beïnvloed.
- Aanvaarding van verantwoordelikheid vir gedrag en emosies.
- Toepaslike bereidheid om te verander.

Navorsers konstateer dat die vroeë volwassene dikwels juis probleme met die hantering en bemeestering van bogenoemde ervarings, wat die individu dikwels die slagoffers van intense stres maak.

- **Individuele gedrag as interne stressor**

Individuele gedrag as stressor, sluit die bepaalde persoonlikheid en gedrag van die individu in.

Daar is 'n sterk verband tussen 'n persoon se persoonlikheid, die wyse waarop hy optree en die wyse waarop die individu stres hanteer. Dieselfde persoonlikheidseienskappe wat die individu suksesvol laat funksioneer, kan as dit swak bestuur word, lei tot mislukking en 'n afname in vermoë om te presteer. Juis vanweë die genoemde feit, is daar voorsiening gemaak vir die voltooiing van 'n persoonlikheidsvraelys tydens die lewensvaardigheidsprogram (Vergelyk hoofstuk 5).

Daar kan 'n tipe A en tipe B gedrag by die individu geïdentifiseer word. Individue met tipe A gedrag reageer geredelik op situasies en is geneig om ook maklik woede en aggressie te toon. Hierdie individu is in 'n stryd gewikkel om meer te behaal en te doen in 'n korter tyd. Die individu se beplanning is gewoonlik swak en 'n tipe A persoonlikheid prioritiseer nie hul doelstellings nie. Die individu kommunikeer min en slegs om aksie te bewerkstellig en vind dit moeilik om standhoudende verhoudings te ontwikkel, werk moeilik saam

met ander, aanvaar nie maklik gesag nie, is meestal alleenlopers en wil presteer volgens hulle eie standaarde (Atkinson, 1988: 154-155).

Tipe B gedrag is rustig, kalm en ontspanne en is nie in 'n stryd gewikkel om meer te bereik in minder tyd nie. Die individu is nie aggressief nie en hul onderpresteer dikwels aangesien hulle dit moeilik vind om die nodige interne dryfkrag te ontwikkel. Hierdie individue sukkel om hulleself te motiveer, take te prioritiseer en 'n gesonde balans te handhaaf.

'n Individu is egter selde 'n algehele tipe A of tipe B persoon. As 'n reël bestaan elke individu uit 'n mengsel van beide tipes met 'n geneigdheid tot een van die twee. Atkinson (1988: 155) konstateer dat 'n mengsel van beide tipe persoonlikhede 'n gesonde balans kan handhaaf.

Gedrag as stressor verwys na daardie gedragsgewoontes van individue wat neig om wanaanpassend en selfafbrekend te wees (Aronson & Maschia, 1981: 56). Voorbeelde hiervan is byvoorbeeld swak luistervermoë, swak besluitneming, verminderde voedselinname en slaap, vyandigheid en onvoldoende konfliktoplossende strategieë.

Interpersoonlike stressors, met ander woorde daardie gedrag en houdings teenoor ander individue wat ook geneig is om vir die individu selfvernietigend te wees, kan die volgende insluit:

- Stel van oordrewe verwagtinge aan ander.
- Oorkrities op ander.
- Onvermoë om konstruktief selfgeldend te wees.
- Swak luistervermoë.

- Onvermoë om ander konstruktief te konfronteer.
- Onvoldoende ondersteuningsnetwerk.
- Swak besluitneming.
- Oordrewe selfopofferend.
- Onvergewensgesindheid teenoor ander (Aronson & Mascia, 1981: 117).

Die positiewe bestuur van bogenoemde lei na die vermindering van nadelige stres en het 'n positiewe of aanpassende effek op die individu.

Vervolgens is daar ook ondersteunende stresontladingsmeganismes soos konstruktiewe selfhandhawing, goeie kommunikasievaardighede, 'n hegte ondersteuningsnetwerk, effektiewe konflikthanteringstrategieë en sport en vryetydsbeoefening (Aronson & Mascia, 1981: 56).

- **Genetiese stressors** dra vervolgens ook tot stres by. Dit is die stressors wat oorgeërf is en wat die individu se ontvanklikheid vir sekere siektes en disfunksies verhoog (Aronson & Mascia, 1981: 110). Sommige hiervan is hartsiektes, kanker, diabetes, hoë bloeddruk, longsiektes, oorgewig en allergieë.
- **Immunologiese stressors** is daardie interne stressors wat die gevolg is van 'n ontoepaslike immuunrespons. 'n Immuunrespons kan onbeskermend of selfvernietigend wees. Immunologiese ondersteuners is daardie interne ondersteuners wat die behoorlike funksionering van die immuunsisteem tot gevolg het en geneig is om beskermend en selfhelend te wees (Aronson & Mascia, 1981: 115).

- **Patologiese stressors** word kortliks gedefinieer as enige abnormale toestand, struktuur of funksie wat weens 'n siekte of siekteproses in die mens ontstaan het en word vir die doeleindes van hierdie navorsing net genoem (Aronson & Mascia, 1981: 121).

Lewensfase stressors

Die beweeg van een lewensfase na 'n ander bring mee dat individue verskillend hierteenoor optree en dat hierdie gebeurtenis potensieel stresvol is. Van toepassing op spesifiek die vroeë volwasse lewensfase is:

- Om 'n opvoedkundige kwalifikasie te bekom/opleiding te ondergaan.
- Om die ouerhuis te verlaat.
- Om 'n eie huis/woning te bekom.
- Om gevestig te raak in 'n professie.
- Om in die huwelik te tree.
- Om met 'n gesin te begin.

(Aronson & Mascia, 1981: 107)

Die studerende en werkende vroeë volwassene word tot 'n groot mate met bogenoemde lewensfase stressors gekonfronteer en ondervind dikwels probleme met die gesonde bestuur daarvan.

Eksterne/omgewingstressors

Laastens is **eksterne/omgewingstressors** toestande of gebeure waaraan 'n persoon potensieel of werklik blootgestel is onder andere temperatuur, druk, vogtigheid, bestraling, elektrisiteit, swaartekrag en magnetisme, wat nie in besonder van toepassing op hierdie studie is nie.

2.5.3.6.3 Die reaksie op stres

Die individu behoort bewus te raak van sy eie unieke reaksie op stresvolle situasies. Die liggaam reageer op stres by wyse van 'n drie stadia reaksie, naamlik die alarmfase, die weerstandfase en die uitputtingfase (Kopolow, 1991: 1). Spitsverkeer is 'n goeie voorbeeld wat toegelig kan word. As 'n motor skielik voor die bestuurder inry, sal sy aanvanklike alarm reaksie vrees vir 'n ongeluk wees, asook woede en frustrasie teenoor die ander bestuurder om so onverantwoordelik op te tree. Die liggaam reageer deur hormone in die bloedstroom vry te stel wat onder andere sy gesig laat gloei, wat hom laat sweet, sy maag 'n snaakse sensasie gee, wat sy spiere in sy arms en bene stywer laat saamtrek en wat sy bloeddruk versnel.

Die volgende fase is weerstand wat beteken dat die liggaam die skade wat deur die stres aangerig is herstel. Indien die stres egter voortduur terwyl die individu in die verkeer bestuur, sal die liggaam nie kans hê om volkome te herstel nie. Die liggaam mag so gekondisioneer raak dat die individu probleme sal verwag en dat hy telkens onwillekeurig sal begin stres sodra hy in die verkeer beweeg.

Die individu mag selfs 'n fisiologiese probleem wat stresverwant is, soos migraine, hoofpyn, hoë bloedsuiker en rugpyn ontwikkel. "While it is impossible to live completely free of stress and distress, it is possible to prevent some distress as well as to minimize its impact when it can't be avoided (Kopolow, 1991: 1-2).

2.5.3.6.4 Die hantering van stres

Stres kan op talle wyses verminder of vermy word. Die individu behoort die kuns van ontspanning aan te leer ten einde 'n minder stresvolle lewe te lei.

Talle individue probeer egter ontspan teen dieselfde tempo as wat hulle die res van hulle lewens lei. Die individu behoort betrokke te raak by aangename aktiwiteite wat voordelig is vir liggaam en gees asook fokus op ontspanning, genot en gesondheid. Soms is dit nodig om 'n mediese dokter te raadpleeg indien die fisiese- en emosionele hantering van stres oneffektief blyk te wees (Kopolow, 1991: 2).

Stres kan op die volgende wyses effektief hanteer word:

- Fokus op 'n liggaamlike aktiwiteit soos hardloop, stap, speel en werk in die tuin. Fisiese oefening sal die spanning wat in die liggaam en gees voorkom verlig. Liggaamlike aktiwiteite is dus stres ontladend.
- Deel stres met iemand wat omgee soos 'n vriend, familielid, terapeut of onderwyser. 'n Probleem kan dan vanuit 'n ander meer objektiewe oogpunt benader word. Deur vroegtydig om hulp te vra word ernstige, nadelige stres vermy.
- Die individu moet sy beperkinge ken. As dit 'n probleem buite beheer is en die individu kan dit nie dadelik verander nie, moet die situasie nie beveg word nie. Die probleem kan dalk later verander/opgelos word.
- Die individu behoort na homself om te sien. Kry hy genoeg rus en eet hy gesond? As die individu gespanne en gefrustreerd is as gevolg van 'n gebrek aan slaap en onvoldoende voedsel, sal hy nie effektief met stresvolle situasies kan handel nie.

- Maak tyd vir pret. Skeduleer tyd vir beide werk en pret. 'n Breek van daaglikse roetine is essensieel.
- Wees 'n deelnemer. Die individu behoort betrokke te raak by ander gebeurtenisse en persone. "Help yourself by helping other people".
- Prioritiseer take en deel op in hanteerbare dele.
- Werk saam in plaas van ander te konfronteer. Om te konformeer kan stresontladend wees.
- Gee uiting aan emosies deur te huil, diep asem te haal en te lag.
- Maak tyd vir individuele afsondering. Lees 'n goeie boek, luister musiek of gaan na 'n plek van stilte.
- Pak kreatiewe aktiwiteite aan (Kopolow, 1991: 2).

Navorsers voeg by dat die individu nie behoort te stres oor sake buite sy beheer nie en 'n aktiewe rol in sy eie bestaan moet neem.

Uit die voorafgaande blyk dit dat effektiewe stresshantering noodsaaklik is ten einde persoonlike bestuur effektief te laat verloop. Effektiewe stresshantering behoort so vinnig moontlik aangeleer word, ten einde liggaamlike en geestelike welsyn te bevorder. Elke individu benodig egter ook positiewe, motiverende stres om maksimaal te funksioneer.

Die vroeë volwassene wat as gevolg van die lewensfase waarin hy verkeer, gewoonlik stresvolle situasies beleef en belangrike lewenskeuses moet maak, behoort te weet hoe sy liggaam op stres reageer en wat vir hom persoonlik 'n negatiewe stressor is.

Talle interne- en eksterne stressors kom voor, wat deel vorm van die individu self, asook die interpersoonlike verhoudings waarin hy hom bevind. Die aanleer van sekere lewensvaardighede ten einde verantwoordelike lewenskeuses te maak, sal dus die individu se stressors verminder. Indien bogenoemde vaardighede nie effektief aangeleer word en verantwoordelike keuses gemaak word nie, beleef die vroeë volwassene 'n hoë mate van stres. Navorsers het vanuit die praktyk beleef dat die vroeë volwassene geneig is om 'n besonder hoë stresbelevens te hê wat hul fisiese- en emosionele welstand ondermyn. Stres beïnvloed ook die keuses wat hulle moet maak op 'n baie direkte wyse.

Kennis van stres en die uitwerking daarvan op die liggaam en gees, stel egter die vroeë volwassene in staat om dit meer effektief te bestuur. Die vroeë volwassene behoort ook wyses te identifiseer waardeur hy persoonlike stres kan verlig en positief te kan herlei, ten einde sy volle potensiaal te verwesenlik.

2.6 Samevatting

Ter afsluiting van die hoofstuk kan samevattend opgemerk word dat vroeë volwassenheid as lewensfase die tydperk van +/- 18-25 jaar insluit. Vroeë volwassenheid kan beskryf word as "op pad wees" na volwassenheid en die uiteindelijke voltooiing van hierdie proses. Dit het nie 'n begin- en eindpunt nie en die naskoolse individu vorm die kern van hierdie groep.

Vroeë volwassenheid kan van ander lewensfases onderskei word, aangesien die vroeë volwassene gekenmerk word deur identifiseerbare behoeftes, kenmerkende eienskappe en onafhanklike lewensake waarvoor beheer verkry moet word. Spesifieke lewenskeuses, kenmerkend van die lewensfase waarin hulle verkeer, moet ook geneem word.

Vier ontwikkelingsareas van die vroeë volwassene kan geïdentifiseer word naamlik:

- Fisiese en gedragsontwikkeling.
- Emosionele/sosiale ontwikkeling.
- Kognitiewe ontwikkeling.
- Moreel/godsdienslike ontwikkeling.

Die vroeë volwassene moet sekere fundamentele lewensvaardighede bemeester ten einde sy maksimale psigososiale funksionering te bereik. Die twee belangrikste fundamentele lewensvaardighede is die vorming en vestiging van 'n selfper-sepsie, asook die vorming en vestiging van interpersoonlike verhoudings.

Die bemeestering en vestiging van albei fundamentele lewensvaardighede beïnvloed die vroeë volwassene dwarsdeur sy lewe. Terwyl die vroeë volwassene sekere lewensvaardighede moet bemeester, moet die individu ook terselfdertyd, betekenisvolle, belangrike lewenskeuses te maak.

Die bemeestering van voorafgenoemde lewensvaardighede stel die individu vervolgens in staat om besluite te neem insake 'n ingeligte beroepskeuse, 'n lewensmaat en die keuse tot effektiewe persoonlike bestuur, wat breedvoerig in al hul fasette bespreek is.

Ten einde lewensvaardighede effektief te bemeester en sekere lewensbelangrike lewenskeuses uit te voer, het die vroeë volwassene 'n behoefte aan spesifieke instaatstellende aktiwiteite en strategieë. In die volgende hoofstuk sal dus gefokus word op die omskrywing en proses van

bemagtiging ten einde die vroeë volwassene toe te rus om effektiewe strategieë en instaatstellende aktiwiteite te bemeester.