



DIE DOELTREFFENDHEID
VAN 'n STRESHANTERINGSPROGRAM
VIR ONDERWYSERS
VAN DIE DEPARTEMENT ONDERWYS EN OPLEIDING

Skripsie ingedien ter gedeeltelike vervulling van die vereistes vir die graad

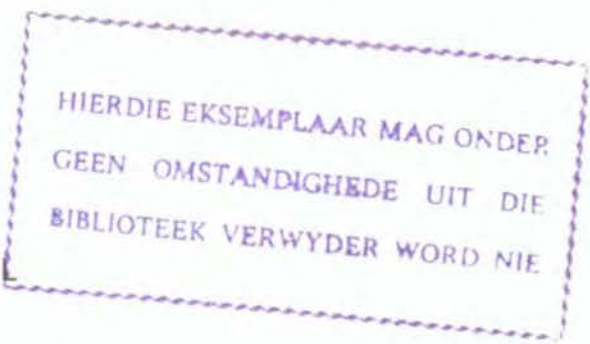
MAGISTER SOCIETATIS SCIENTIAE
(KLINIESE SELKUNDE)

in die Fakulteit Sosiale Wetenskappe
(Departement Sielkunde)

UNIVERSITEIT VAN DIE ORANJE-VRYSTAAT
BLOEMFONTEIN

deur

LYNETTE VAN ZYL



Studieleier: Mnr. J. F. Swartz

Mede-studieleier: Prof. P. M. Heyns

November 1992

UOVS - SASOL-BIBLIOTEK



DANKBETUIGINGS

My opregte dank en waardering aan:

- * Mnr. J. F. Swartz vir sy bekwame studieleiding.
- * Prof. P. M. Heyns, my mede-studieleier.
- * Die Raad vir Geesteswetenskaplike Navorsing vir die geldelike bystand wat verleen is. Menings in hierdie werk uitgespreek of gevolgtrekkings gemaak, is die van die outeur en moet nie beskou word as noodwendig die van die R.G.N. nie.
- * Die Departement van Onderwys en Opleiding vir toestemming deur hul verleen om hoërskole in Bloemfontein te nader om aan die navorsingsprogram deel te neem.
- * Mev. H. le Roux vir haar vriendelikheid en netjiese tikwerk.
- * Mev. C. Wilcoks vir haar hulp en bystand met taalversorging.
- * Mnr. J. Mohlahle vir al sy hulp in die uitvoering van hierdie projek.
- * My familie en vriende vir hulle liefde en aanmoediging.

* My Skepper, wie se genade onbegryplik groot is en aan wie alle eer toekom.

INHOUDSOPGAWE

Bladsy

Hoofstuk 1

Inleiding	1
-----------	---

Hoofstuk 2

Verskillende beskouings oor stres	4
-----------------------------------	---

2.1 Omskrywing van stres	4
--------------------------	---

2.2 Stresmodelle	6
------------------	---

2.2.1 Stres as 'n stimulus	6
----------------------------	---

2.2.2 Stres as 'n respons	8
---------------------------	---

2.2.3 Die interaksionele model van stres	10
--	----

2.2.4 Samevatting	11
-------------------	----

Hoofstuk 3

Stres in die onderwys	12
-----------------------	----

3.1 Voorkoms van stres in die onderwys	12
--	----

3.2 Stressore in die onderwys	13
-------------------------------	----

3.2.1 Omgewingseise as oorsaak van stres by die onderwyser	13
--	----

3.2.2 Faktore in die onderwyser self	15
--------------------------------------	----

3.3 Stresreaksies by onderwysers	16
----------------------------------	----

3.4 Bevordering van hanteringsmeganismes	19
--	----

3.4.1 Belangrikheid van toereikende hanteringsmeganismes	19
--	----

3.4.2 Identifisering van spesifieke hanteringsmeganismes	20
--	----

3.4.3 Samevatting	21
-------------------	----

Hoofstuk 4	
Die huidige onderwyssituasie in die R.S.A.	22
4.1	Die rolvervulling van die onderwyser 22
4.2	Die gedrag van die leerlinge 26
4.3	Moeilike werksomstandighede 27
4.4	Politieke faktore 28
4.5	Swak ondersteuningsisteme 30
4.6	Samevatting 31
Hoofstuk 5	
Metode van ondersoek	32
5.1	Navorsingsontwerp 32
5.2	Navorsingshipotese 33
5.3	Proefpersone 33
5.4	Meetinstrumente 34
5.4.1	Stress Audit-Vraelys 34
5.4.2	Semi-gestruktureerde onderhoud 35
5.5	Navorsingsprosedure 37
5.5.1	Eerste besoek: Bekendstelling van projek 37
5.5.2	Tweede besoek: Eerste gespreksgeleentheid 37
5.5.2.1	Opleiding in stresshantering 38
5.5.2.2	Semi-gestruktureerde onderhoud 38
5.5.3	Derde besoek: Terugvoersessie 38
5.6	Probleme met die verloop van die navorsing 39
5.7	Aksienavorsing 42
5.7.1	Definisie van aksienavorsing 42
5.7.2	Kenmerke van aksienavorsing 43
5.7.3	Die doel van aksienavorsing 45

5.7.4	Die terrein van aksienavorsing	45
5.7.5	Die voordeel van aksienavorsing	45
5.7.6	Die proses van aksienavorsing	46
5.8	Die toepassing van aksienavorsing in hierdie projek	47

Hoofstuk 6

Resultate		48
6.1	Resultate van die Stress Audit-Vraelys	48
6.1.1	Meting van kwesbaarheid vir stres	48
6.1.2	Meting van werkstres	50
6.2	Resultate van die eerste gespreksgeleentheid	51
6.2.1	Identifisering van stressore in die algemeen	51
6.2.2	Identifisering van werksgebonde stressore	52
6.2.3	Eksterne verandering	57
6.2.4	Selfgeïnisieerde verandering	58
6.2.5	Motivering tot deelname aan projek	58
6.2.6	Samevatting	59
6.3	Resultate van die tweede gespreksgeleentheid	59
6.3.1	Uitvoering van projekte	59
6.3.2	Persoonlike belewing van projek	60
6.3.2.1	Ervaring ten opsigte van die invul van die vraelys	60
6.3.2.2	Ervaring ten opsigte van die aanbieding van die program	61
6.3.2.3	Ervaring ten opsigte van die gespreksgeleentheid	61
6.3.3	Behoeftes aan hulpverlening	61
6.3.4	Samevatting	62
6.4	Die persoonlike ervaring van die navorser	62

Hoofstuk 7

Bespreking en Gevolgtrekkings	63
7.1 Bespreking van resultate	63
7.1.1 Bespreking van metingsresultate	63
7.1.2 Bespreking van gegewens uit die onderhoude	64
7.2 Gevolgtrekkings	65
7.3 Kritiek op die ondersoek	66
7.3.1 Kritiek op die meetinstrument	66
7.3.2 Kritiek op die verloop van die ondersoek	67
7.4 Aanbevelings	69

Bronnelys	72
------------------	-----------

Bylae A Stress Audit-Vraelys

Bylae B Brief aan skoolhoofde

Bylae C Inhoud van streshanteringsprogram

Bylae D Opsommende notas uitgedeel aan onderwysers

Opsomming

Summary

LYS VAN TABELLE

Nommer	Bladsy
1. Tellings op die kwesbaarheidskaal van die Stress Audit-Vraelys soos behaal deur swart hoërskoolonderwysers van vier skole in die stedelike Bloemfontein-area.	49
2. Tellings op die werkstresskaal van die Stress Audit-Vraelys soos behaal deur swart hoërskoolonderwysers van vier skole in die stedelike Bloemfontein-area.	50

LYS VAN FIGURE

1. Stimulusmodel van stres.	6
2. Responsmodel van stres.	8
3. Interaksionele model van stres .	11
4. Die proses van aksienavorsing.	46

HOOFSTUK 1

INLEIDING

Die swak skoolprestasie van veral swart hoërskoolleerlinge in Suid-Afrika is 'n probleem wat besig is om al hoe groter afmetinge aan te neem (Truter, 1981). Ontwrigtende optrede deur leerlinge en stakings deur onderwysers is tans aan die orde van die dag (Lake, 1988; Mischke, 1987). Hierdie situasie kan as oorsaak sowel as gevolg van die huidige problematiese onderwyssituasie by swart skole in die RSA gesien word.

Verskeie outeurs, byvoorbeeld Johnstone (1989) en Kyriacou (1989) wys daarop dat hierdie moeilike omstandighede veroorsaak dat onderwysers aan baie stres blootgestel word. Stres oefen 'n invloed uit op die denke, gevoelens en gedrag van mense (Roos & Möller, 1989). Werkseffektiwiteit in besonder word in 'n groot mate deur stres beïnvloed aangesien dit 'n invloed het op die globale funksionering van die individu (Burns, 1988).

Aangesien weinig navorsing nog gedoen is oor stres by swart onderwysers in die Suid-Afrikaanse konteks, het hierdie studie dit ten doel om by te dra tot groter begrip vir die situasie binne swart skole. Aangesien onderwysers 'n besondere invloed uitoefen op leerlinge sowel as op die gemeenskap (Woods, 1989) is dit noodsaaklik om die rol van die onderwyser in die skool en in sy gemeenskap uit te lig deur veral op sy belewing en hantering van sy werksituasie en sy beroepsrol te fokus.

Hierdie studie het derhalwe die volgende spesifieke doelstellings, naamlik:

'n Bepaling van die mate waarin die swart hoërskoolonderwyser stres ervaar soos wat dit gekoppel kan word aan sy werksomstandighede.

'n Bepaling van die aspekte binne die werkskonteks wat die meeste stres veroorsaak.

'n Bepaling van die nuttigheid en toepaslikheid van 'n spesifieke streshanteringsprogram vir swart hoërskoolonderwysers.

'n Bepaling van die houding van die betrokke onderwysers teenoor sulke hulpverlening as moontlike oplossing vir hulle probleem.

Die waarde van die studie is daarin geleë dat dit 'n bydrae kan lewer tot die daarstelling van riglyne vir die ontwikkeling van streshanteringsprogramme wat spesifiek aan die behoefte van die swart onderwyser voldoen.

Daar sal van die volgende hoofstukindeling gebruik gemaak word:

In hoofstuk 2 word 'n kort literatuuroorsig gegee oor huidige denkrigtings oor stres. Daar word gewys op die onderskeie definisies en benaderings tot stres en verskillende stresmodelle word bespreek.

In hoofstuk 3 word gefokus op stres in die onderwyser se werksituasie en spesifiek hoe hy druk ervaar. Die voorkoms en veroorsakende faktore van stres in die onderwys asook stresreaksies en die hanteringsmeganismes van onderwysers word bespreek.

In hoofstuk 4 word aandag gegee aan die onderwyssituasie in Suid-Afrika met spesifieke verwysing na die posisie van die swart onderwyser. Verder word daar verwys na unieke faktore wat verantwoordelik is vir stres by hierdie groep onderwysers.

In hoofstuk 5 word die navorsingsontwerp en -prosedures bespreek, terwyl resultate in hoofstuk 6 weergegee word. Ten slotte volg daar in hoofstuk 7 'n bespreking van en gevolgtrekkings oor die navorsingsresultate en die ondersoek as geheel met enkele aanbevelings ten opsigte van verdere navorsing.

HOOFSTUK 2

VERSKEILLEDE BESKOUINGS OOR STRES

2.1 Omskrywing van stres

Die term stres is vir die eerste keer in 1926 gebruik deur die baanbreker op hierdie gebied, Hans Selye (Everley, 1989). Hy het stres beskou as 'n neutrale fisiologiese verskynsel en dit omskryf as die nie-spesifieke respons van die menslike liggaam op enige eise wat daaraan gestel word en wat van die liggaam aanpassing verg. Die eise wat gestel word tesame met die respons daarop het Selye die Algemene Adaptasie Sindroom (General Adaptation Syndrome) genoem (Selye, 1976).

Soos wat meer en meer teoretici poog om stres te ondersoek en te definieer, het die konsep progressief meer diffuus en kompleks geword (Richman, 1986).

Fisher (1986) onderskei die verskillende benaderingswyses tot stres onder drie hoofde, naamlik:

1. Sommige navorsers fokus op individuele reaksies wanneer druk op hulle uitgeoefen word, terwyl ander poog om die druk self te identifiseer.
2. In sommige navorsing word slegs die negatiewe effekte van stres bestudeer, in ander is enige stresreaksie van belang terwyl ander weer klem lê op moontlike konstruktiewe of kreatiewe gevolge van stres.

3. Sommige navorsers maak staat op individue se selfbeskrywing van ervarings terwyl ander probeer om objektiewe fisiologiese en psigologiese metings te gebruik.

Fisher (1986) stel voor dat daar drie wyses is waarop stres definieer kan word, naamlik:

Stres is die las wat op 'n persoon geplaas word tesame met die gevolglike spanning wanneer die persoon se aanpassingsvermoë of hanteringsvermoë oorskrei word. Hierdie beskouing staan bekend as die meganiese model van stres.

Volgens die mediese benadering behoort die fisiologiese en psigologiese stresrespons primêr bestudeer te word.

'n Derde benadering poog om ondersoek in te stel na druk en uiteindelijke reaksies, tesame met die hanteringsmeganismes wat die persoon gebruik.

Ngwezi (1988) meld dat stres beskryf kan word as die fisiologiese, psigologiese en gedragsresponse van 'n individu wat poog om aan te pas by beide interne en eksterne eise, insluitende die verwagtinge wat aan hom gestel word.

'n Resente ontwikkeling in stresnavorsing (Lazarus, 1976; Krantz, 1986) is dat daar nie slegs gefokus word op sekere katastrofiese gebeure wat die individu nie toereikend kan hanteer nie, maar dat veral aandag gegee word aan gewone daaglikse gebeure ("daily hazzles") wat spanning teweeg bring (Rodin & Salovey, 1989).

Samevatting

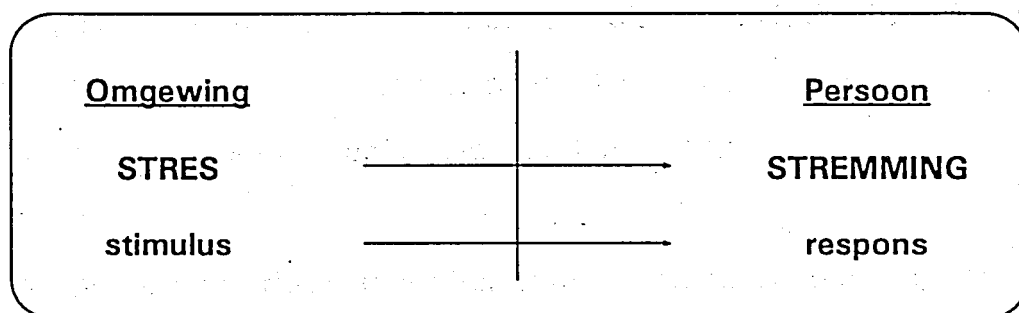
Dit wil voorkom of die konsep van stres baie wyd omskryf word deur verskillende skrywers en dat dit dus as 'n omvattende proses gesien kan word. Navorsers maak 'n spesifieke keuse ten opsigte van die verskillende aspekte van stres waarop gefokus word.

2.2 Stresmodelle

Die verskillende tipes stresmodelle wat vervolgens bespreek word, is as volg deur Gerber (1988) uiteengesit:

2.2.1 Stres as 'n stimulus

Volgens Gerber kan die stimulusmodel van stres skematies as volg voorgestel word (p. 13):



Figuur 1 Stimulusmodel van stres

Hy plaas dus die klem op die stressors (stimuli in die omgewing) wat 'n sekere respons (stremming) in die individu tot gevolg het. Die intensiteit, duur, frekwensie en tydstip van die stressor is dus van primêre belang.

Volgens die stimulusmodel het 'n individu 'n konstitusionele of ingeboude weerstand teen stres. Die effek van stres kan tot op 'n sekere punt hanteer word, maar indien dit die punt verbysteek, kan stres blywende fisiologiese en sielkundige skade by die mens veroorsaak (Goss, 1985).

Die bestudering van kritieke lewensgebeure ("life events") het 'n belangrike bydrae gelewer tot die uitbouing van die stimulusmodel van stres (Gerber, 1988). Klem word dus gelê op spesifieke stressors soos byvoorbeeld gesinstressors (swangerskap), chemiese stressors (oormatige gebruik van middels) en sosiale stressors (eensaamheid).

Volgens die stimulusmodel van stres is dit moontlik dat 'n individu ook te min stres (as stimulering) kan ervaar en dat dit ook prestasie negatief kan beïnvloed (Gerber, 1988).

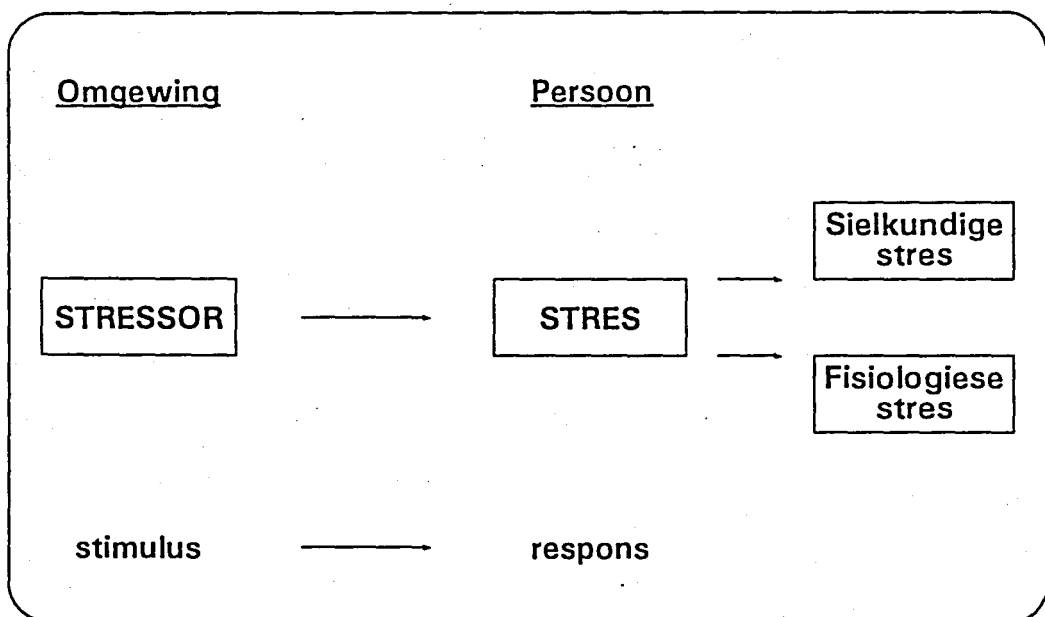
Drie punte van kritiek kan egter teen die stimulusmodel ingebring word:

1. Dit is nie moontlik om die graad van stres te kwantifiseer soos wat hierdie tipe model poog om te doen nie (Goss, 1985).
2. Dit is moeilik om met sekerheid vas te stel presies wat ten opsigte van 'n gegewe situasie stresvol is (Gerber, 1988).

3. Die stimulusmodel verreken nie individuele verskille tussen mense wat aan dieselfde stressor blootgestel is nie (Gerber, 1988).

2.2.2 Stres as 'n respons

Volgens Gerber kan die responsmodel van stres skematies as volg voorgestel word (p. 21):



Figuur 2 Responsmodel van stres

In die responsmodel word die klem geplaas op die responspatroon van die individu wanneer hy aan 'n omgewingstimulus, wat eise aan hom stel, blootgestel word.

Selye kan as 'n voorstander van die responsmodel van stres beskou word. Selye (1976) beskryf die respons van 'n individu op stressore aan die hand van drie fases, naamlik:

Waarskuwingsreaksie: Hierdie fase bestaan uit twee subfases. Die eerste is die onmiddellike reaksie op 'n skadelike stimulus wat Selye die fase van skok noem. Tweedens is daar 'n teenreaksie van mobilisasie wat as die fase van teenskok bekend staan.

Weerstand: Tydens hierdie fase pas die organisme by die stressor aan. Indien die aanpassing suksesvol is, sal spanningsimptome verdwyn of verminder. Indien daar egter volgehoue blootstelling aan die skadelike stimulu is, tree die derde fase in werking.

Uitputting: Aangesien daar perke is aan die aanpassingsvermoë van enige individu, sal die fase van uitputting voorkom indien die stressor intens genoeg is en lank genoeg voortduur.

Die belangrikste kritiek teen hierdie responsmodel van Selye is gerig teen die nie-spesifiekheid van die respons. Daar word aangevoer dat sommige stresrespons baie spesifiek is en dat die Algemene Adaptasie Sindroom wat Selye beskryf nie noodwendig in die teenwoordigheid van alle intense en langdurige stressors ontwikkel nie (Gerber, 1988).

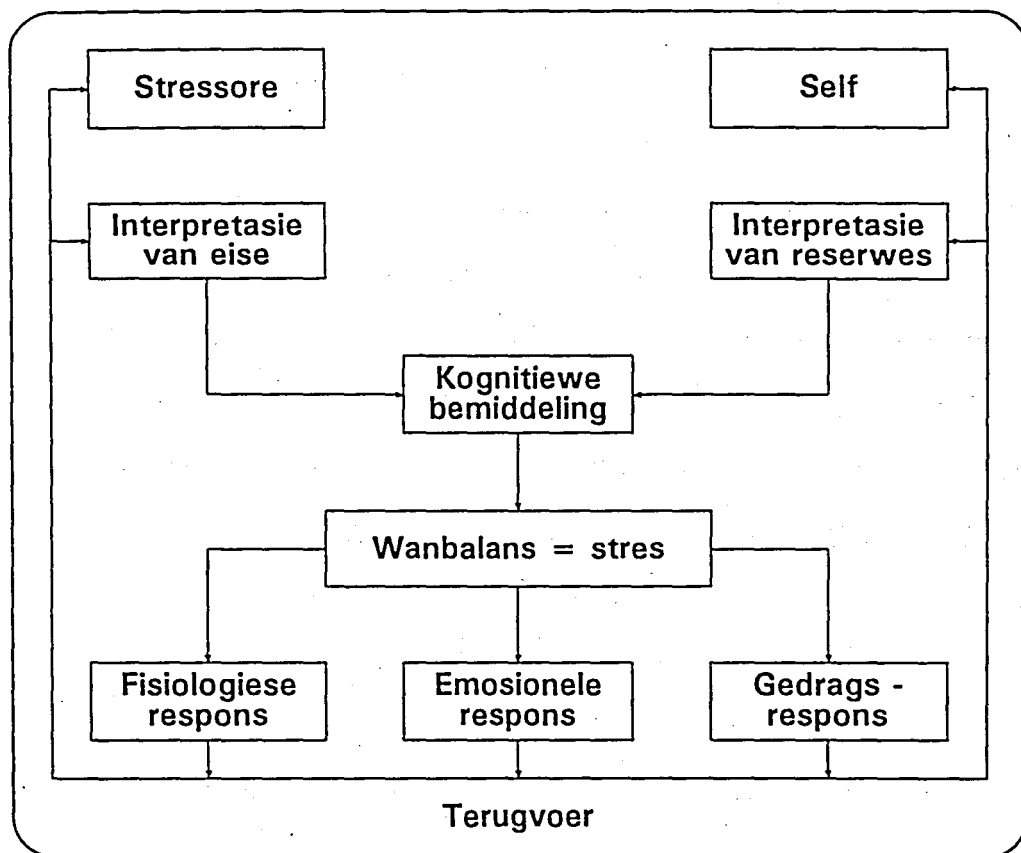
Verdere kritiek teen die responsmiddel van stres is dat die klem oorheersend op fisiologiese reaksies geplaas word en die rol van sielkundige en sosiale faktore bykans geïgnoreer word (Goss, 1985).

2.2.3 Die interaksionele model van stres

Hierdie stresmodel het ontwikkel in 'n poging om die tekortkominge van die vorige twee modelle te oorbrug (Gerber, 1988). Dit is egter meer as 'n blote kombinasie van die stimulus- en responsmodelle. Beide maak deel uit van die interaksionele of prosesmodel, maar aandag word ook gegee aan tussenveranderlikes soos persoonlikheid, waarneming, kognisie en die hantering van stres. Die klem val in hierdie model op die unieke soort interaksie wat daar tussen die persoon en sy omgewing plaasvind, sowel as die wedersydse invloed wat die een op die ander uitoefen (Gerber, 1988).

Dit wil voorkom of daar in die resente literatuur die meeste na die interaksionele model van stres verwys word. Die voordeel van die interaksionele model is dat dit die onderskeie komponente van die stresproses ondervang, naamlik stressore, hanteringsvaardighede, kognitiewe en ander tussenveranderlikes wat in die individu werksaam mag wees, verskillende kategorieë stresresponse en terugvoersisteme wat die stressiklus in stand hou (Gerber, 1988).

Die model van Gerber (1988) kan as voorbeeld gebruik word en as volg skematies voorgestel word (p. 42):



Figuur 3 Interaksionele model van stres

2.2.4 Samevatting

Dit is vir die navorser aangewese om 'n keuse te maak ten gunste van die interaksionele of prosesmodel aangesien dit die kenmerke van die ander modelle inkorporeer en reg laat geskied aan stres as 'n komplekse bio-psigososiale verskynsel.

Aan die hand van hierdie stresmodel sal die voorkoms van stres in die onderwys in die volgende hoofstuk bespreek word.

HOOFSTUK 3

STRES IN DIE ONDERWYS

3.1 Voorkoms van stres in die onderwys

Die hoeveelheid stres in die onderwys en die aantal onderwysers wat probleme ervaar met stres, is nog nie deeglik bepaal nie (Johnstone, 1989). Dit is derhalwe nie moontlik om te sê of stres onder onderwysers aan die toeneem is nie. Dit wil egter voorkom asof meer onderwysers as voorheen bereid is om te erken dat hulle aan stres ly (Brenner, Sörbom & Wallius, 1985). Die Internasionale Werkersorganisasie beskou stres as 'n groeiende probleem vir onderwysers (Johnstone, 1989).

Volgens Dunham (1984) kan 'n werklike toename in stres wat spesifiek aan die onderwysprofessie gekoppel is, nouliks vasgestel word, aangesien dit slegs 'n weerspieëling sou kon wees van 'n algemene toename van stres in die bevolking of 'n toename in die bereidheid om stres te rapporteer.

Kinnunen en Leskinen (1989) wys op die wisselinge in streservaring wat by onderwysers voorkom. Hulle bevind dat stres by onderwysers 'n stabiele patroon gedurende kwartale vertoon. Hierdie patroon word egter deur die Kersvakansie versteur. Dit wil voorkom asof stres net gedurende die vakansietydperk geneig is om te verminder. Hierdie outeurs het verder bevind dat stresvlakke gedurende die herfsmaande neig om toe te neem en dat die naweek-herstel van stres nie meer

plaasvind gedurende die einde van hierdie kwartaal nie. Gedurende die lente-kwartaal duur naweek-herstel egter ononderbroke voort.

Samevatting

Uit die beskikbare literatuur is dit duidelik dat gegewens oor die voorkoms van stres by onderwysers tans leemtes vertoon. Geen duidelike beeld kom na vore nie. Tot op hede bevestig navorsing slegs dat die probleem bestaan en dat sommige onderwysers meer as ander bereid is om stres te rapporteer.

3.2 Stressore in die onderwys

'n Ondersoek na faktore wat stres by onderwysers veroorsaak sou 'n baie wye veld kon dek. Hierdie navorser het derhalwe die keuse gemaak om slegs op stres, soos dit deur onderwysers ervaar en rapporteer word, te fokus.

3.2.1 Omgewingseise as oorsaak van stres by die onderwyser

Johnstone (1989) identifiseer die volgende stressore waarmee onderwysers te kampe het, naamlik:

- swaar werklading
- finansiële probleme
- verskeidenheid van take
- leerlinge se wangedrag

Hierby meld die algemene verslag van die Organisasie vir Ekonomiese Samewerking en Ontwikkeling tydens 'n Paryse konferensie (Organisation for Economic Co-operation and Development, 1976) die menige en lastige roetineverpligtinge waaraan onderwysers voortdurend onderhewig is.

Volgens Spector, Dwyer en Jex (1988) kan dit algemeen aanvaar word dat werksomstandighede 'n belangrike faktor is in die stres wat onderwysers ervaar. Manso-Pinto (1988) bevestig dit en lê veral klem op die rol wat administratiewe ondersteuning, professionele eise, finansiële sekuriteit en die dissiplinerig van leerlinge speel.

Brenner et al. (1985) bevind dat onderwysers se verhouding met en persepsie van leerlinge as stressore verskeie stresreaksies kan veroorsaak.

Samevatting

Dit is duidelik uit die literatuur dat onderwysers onderworpe is aan hoë eise en heelwat negatiewe stressore. Dit is egter opvallend dat skrywers konsentreer op stres as 'n negatiewe faktor en nie aandag gee aan die stimulerende effek wat dit vir onderwysers kan inhou nie.

Dit is verder opvallend dat die situasiegebondenheid van stressore nie verreken word deur bogenoemde outeurs nie.

3.2.2 Faktore in die onderwyser self

Cooper en Payne (1988) noem dat eienskappe van 'n onderwyser se persoonlikheid, byvoorbeeld interne of eksterne lokus van kontrole, in 'n groot mate verantwoordelik is vir hoe laag of hoog sy stresvlakke sal wees.

Brophy en Evertson (1976) ondersteun hierdie standpunt en verwys na navorsing wat aantoon dat onderwysers wat byvoorbeeld in staat voel om probleme te hanteer, minder geneig is om stres in die klaskamer te ondervind. Ashton en Webb (1986) sluit hierby aan deur te sê dat onderwysers wat onseker is van hul effektiwiteit meer geneig is om sekere aktiwiteite te vermy of dat sulke aktiwiteite meer spanning by hul ontlok.

Kagan (1990) is van mening dat hoe meer analities en realisties onderwysers is, hoe meer is hul geneig om stres te ervaar as gevolg van werklading en verantwoordelikhede. Die neiging by hierdie onderwysers om dinge te ondersoek en alle aspekte van 'n situasie te oorweeg, maak hul moontlik meer bewus van die stresvolle eise wat aan hulle gestel word. Wilkonson (1988) sluit hierby aan en beklemtoon veral die invloed van ondervinding en status op die ervaring van stres. Volgens hom sal meer ervaring en hoër status stres verminder.

De Witt (1979) noem dat stres bepaal word deur die mate waarin 'n stresvolle gebeurtenis persoonlike betekenis verkry, dit wil sê of persoonlike ideale, selfaktualisering as mens en persoonlike waardes daardeur geraak word.

Samevatting

Dit is duidelik uit die literatuur dat persoonlikheidsfaktore 'n belangrike rol kan speel in die ervaring van stres by die onderwyser. Die navorser is egter van mening dat bogenoemde outeurs nie genoeg klem plaas op die rol van kognitiewe faktore as 'n persoonlikheidsveranderlike wat direk betrokke kan wees by stres nie.

3.3 Stresreaksies by onderwysers

Kyriacou (Dunham, 1984, p. 299) verwys as volg na stresreaksies by onderwysers: "a response by a teacher of negative affect (such as anger, anxiety, or depression) accompanied by potentially pathogenic physiological changes (such as increased heart rate, or release of adrenocorticotropic hormone into the blood stream) as a result of the demands made upon the teacher."

Volgens Lötter (1988) is die mees algemene tekens van stres by onderwysers die volgende:

- spanningshoofpyne
- slegte spysvertering
- gevoel van gejaagdheid en angs
- bedruktheid en lusteloosheid
- skerp fluktuasie van die gemoedstoestand
- swak geheue
- slaaploosheid

Hierdie outeur noem verder dat die volgende stresverwante siektes ook dikwels by onderwysers aangetref word:

- maagsere
- hartsiektes
- kolitis
- spastiese dikderm
- infeksies van die urogenitale sisteem
- dermatitis

Dunham (1984) meld dat sommige onderwysers rapporteer dat hulle in staat is om swaar druk in die skool te hanteer sonder om stresreaksies in enige van vier kategorieë (gedrag, emosioneel, geestelik en fisies) te ervaar. Hierdie outeur oordeel dat sulke onderwysers se hanteringsmeganismes identifiseer behoort te word en met kollegas gedeel moet word.

In 'n studie deur Wilkonson (1988) rapporteer onderwysers hoofsaaklik die volgende stresreaksies:

- algemene geïrriteerdheid
- hoë bloeddruk
- apatie
- depressie
- 'n verlies aan selfvertroue
- fisiese en emosionele uitputting
- onstabiele slaappatrone
- maagsere
- veluitslag

Dit is insiggewend dat Brenner et al. (1985) bogenoemde simptome beskou as tekens van aangeleerde hulpeloosheid. Laughton (1984) wys daarop dat die individu geneig is om gewoon te raak aan sy bepaalde stresvlak, ongeag of dit gepaard gaan met fisiologiese, emosionele, kognitiewe of gedragsimptome. Derhalwe skenk die persoon nouliks aandag aan sy stresvlakke. Dit kan daartoe aanleiding gee dat hoewel onderwysers se stresvlakke oor die algemeen hoog is, hulle nouliks bewus is daarvan en hul stresreaksies as normaal beskou.

Johnstone (1989) noem dat die uitwerking van onderwyserstres op leerlinge nog nie nagevors is nie, maar dat daar wel aanduidinge gevind is dat minder stres by die onderwyser kan lei tot 'n beter kwaliteit van onderwys.

Samevatting

Dit is nie duidelik uit die literatuur of daar by onderwysers spesifieke stresreaksies teenwoordig is wat anders is as in die algemene bevolking nie. Dat beduidende fisiese sowel as psigologiese en gedragsreaksies wel voorkom, is egter duidelik uit die literatuur.

3.4 Bevordering van hanteringsmeganismes

3.4.1 Belangrikheid van toereikende hanteringsmeganismes

Wilkinson (1989) verdeel hanteringsmeganismes wat deur onderwysers benut moet word om stres te bekamp, in drie kategorieë, naamlik:

- Werkstrategieë
- Interpersoonlike strategieë
- Buite-die-skool strategieë

Ander navorsers, waaronder Schonfeld (1990), bevestig dat stres hantering op al hierdie vlakke aangespreek moet word in 'n poging om stres by onderwysers te verminder.

Ivancevich en Matteson (1988) beklemtoon hoofsaaklik die rol wat fisiese gesondheid speel en noem die gesonde gewoontes wat grotendeels daarmee korreleer, naamlik:

- Slaap sewe tot agt ure per dag.
- Eet altyd ontbyt.
- Eet nie tussen maaltye nie.
- Streef voorgeskrewe gewig na.
- Rook nie.
- Gebruik alkohol matig of nooit.
- Kry gereeld oefening.

Volgens Motowidlo, Manning en Packard (1986) is die volgende strategieë van belang wanneer die negatiewe effekte van werkstres gekontroleer moet word, naamlik:

1. Verander werksomstandighede in so 'n mate dat enige onnodige stresvolle gebeure elimineer word.
2. Verander die voorkoms van individuele eienskappe geassosieer met stresvolle gebeure, byvoorbeeld deur die toepassing van 'n streshanteringsprogram.

3.4.2 Identifisering van spesifieke hanteringsmeganismes

Dunham (1984) identifiseer sewe algemeen geldende kenmerke van hanteringsgedrag, naamlik:

1. Aktiewe soeke na inligting.
2. Vrye en toepaslike uitdrukking van beide positiewe en negatiewe gevoelens.
3. Die vra van hulp by ander mense.
4. Opbreek van probleme in hanteerbare komponente en sistematiese deurwerk daarvan.
5. Teenwerking van uitputting deur die spasiëring van pogings.
6. Aktiewe beheer oor gevoelens met die aanvaarding van 'n onvermoë tot beheer wanneer dit voorkom.
7. Selfvertroue en optimisme oor die uitkoms van pogings.

Lötter (1988) lê klem op die volgende faktore in die hantering van stres by onderwysers, naamlik:

- 'n gedissiplineerde leefwyse
- inagneming van die behoeftes van die liggaam
- gesonde menseverhoudinge

Schonfeld (1990) is van mening dat hedendaagse denkrigtings in die onderwys die self-aktualisering van onderwysers aanmoedig.

Dunham (1984) noem samevattend die volgende aspekte as noodsaaklike areas uit streshantering by onderwysers, naamlik:

- Gesonde gesinslewe
- Werksbevreëdiging
- Ondersteunende kollegas
- Opbouende vryetydsaktiwiteite
- Tyd om te ontspaan

3.4.3 Samevatting

Dit is duidelik dat daar by die opstel en toepassing van 'n streshanteringsprogram aandag gegee sal moet word aan die faktore wat bogenoemde outeurs geïdentifiseer het.

Dit is egter vir hierdie navorser noodsaaklik dat daar na die Suid-Afrikaanse situasie met betrekking tot die belewing van stres by onderwysers gekyk sal moet word om sodoende spesifieke behoeftes te identifiseer. Daar word derhalwe in die volgende hoofstuk gefokus op die onderwyser se ervaring van stres binne die Suid-Afrikaanse konteks.

HOOFSTUK 4

DIE HUIDIGE ONDERWYSSITUASIE IN DIE RSA

Suid-Afrika se onderwyssituasie is uniek, ook as gevolg van die politieke woelinge in hierdie land. Dit is dus vir die navorser nodig om spesifiek aandag te skenk aan die swart hoërskoolonderwyser in Suid-Afrika se unieke problematiek en belewing van die situasie. Literatuur oor bogenoemde is tans nog baie beperk.

4.1 Die rolvervulling van die onderwyser

Volgens Gupta (1981) wil dit voorkom asof die kwaliteit van onderwys in 'n hoë mate afhanklik is van die eienskappe van die individue wat as onderwysers optree. Die opleiding, aspirasies, ervaring, optrede in formele en informele situasies binne en buite die skoolsisteem, sowel as die algemene stand van fisiese en emosionele gesondheid van die individuele onderwyser speel 'n uiterse belangrike rol in die gehalte van die onderwys waartoe hy in staat is. Die stres en spanning waaronder onderwysers gebuk gaan as gevolg van hul funksionering as lede van 'n burokratiese stelsel (die onderwyssisteem) kan dus 'n belangrike invloed uitoefen op hul effektiwiteit as onderwysers.

Die konsep "rol", gesien vanuit 'n organisatoriese konteks, word deur Johnstone (1989) omskryf as spesifieke vorme van gedrag geassosieer met 'n gegewe posisie wat 'n persoon in 'n bepaalde organisasie beklee. Daar word gewoonlik na die persoon wat die betrokke posisie beklee verwys as die fokuspersoon (Gupta,

1981). Omdat daar 'n interafhanklikheid is tussen die fokuspersoon en lede van die organisasie, bestaan daar by hierdie lede sekere aannames en verwagtinge betreffende die regte en voorregte asook die pligte en verpligtinge van die fokuspersoon (Johnstone, 1989). Hierdie outeur is ook van mening dat genoemde aannames en verwagtinge geneig is om stres te veroorsaak by die fokuspersoon omdat hy as gevolg van verskeie faktore dikwels nie in staat is om daaraan te voldoen nie.

Volgens Gupta (1981) is rolstres teenwoordig in 'n verskeidenheid van vorme waarvan sy vyf onderskei:

1. Rol-konflik

Dit kom na vore wanneer daar by die lede van 'n organisasie inkongruensie of onverenigbaarheid van verwagtinge geassosieer met 'n rol bestaan. 'n Voorbeeld hiervan sou wees dat 'n skoolhoof en ouers van leerlinge konflikterende verwagtinge van 'n onderwyser het oor 'n spesifieke aangeleentheid. Rol-konflik dui dus op die bedreiging wat die fokuspersoon ervaar as daar onverenigbare verwagtinge oor sy rol bestaan.

Ngwezi (1988) beklemtoon 'n ander aspek van rol-konflik, naamlik dat dit die gevolg kan wees van 'n werkrol wat in konflik is met persoonlike, sosiale en/of gesinswaardes en -rolle.

2. Rol-onduidelikheid

Dit verwys na die onsekerheid of onduidelikheid omtrent wat verwag word van die fokuspersoon. So kan daar 'n tekort aan of 'n vaagheid met betrekking tot informasie bestaan omtrent die verwagtinge wat aan 'n onderwyser gestel word deur sy kollegas.

Kyriacou (1986) bevind dat rol-onduidelikheid veral deur onervare onderwysers ondervind word. Dit gee dan aanleiding tot 'n gevoel van insekuriteit, verlies aan selfvertroue, irritasie en woede. Volgens hierdie outeur is onsekerheid oor die verwagtinge van kollegas ten opsigte van werkverrigting baie algemeen by die meeste onderwysers.

Ngwezi (1988) noem die volgende faktore wat aanleiding kan gee tot rol-onduidelikheid, naamlik:

- Onduidelike doelwitte ten opsigte van werkverpligtinge.
- Verwarring omtrent spesifieke verantwoordelikhede.
- Onduidelike werkprosedures.
- Onsekerheid aangaande die verwagtinge van leerlinge en kollegas.
- 'n Gebrek aan terugvoer of onduidelike evaluering van werkprestasie.

3. Rol-oorlading

Dit dui op die spanning wat ontstaan wanneer kwantiteit en kwaliteit van werk teenoor mekaar gestel moet word. Rol-oorlading verwys dus na 'n hoë werklading tesame met die druk wat deur die fokuspersoon ervaar word.

4. Rol-onderlading

Dit vind plaas wanneer 'n persoon te min werk het om te doen of vanweë die onbenutting van die vaardighede en vermoëns van die bepaalde individu.

5. Rol-ontoereikendheid

Dit kom voor wanneer rolverwagtinge duidelik is, maar die nodige materiaal en hulpbronne (behalwe tyd) nie beskikbaar is om bevredigend aan hierdie verwagtinge te voldoen nie.

'n Verslag van die internasionale Organisasie vir Ekonomiese Samewerking en Ontwikkeling (Organisation for Economic Co-operation and Development, 1976) bevind dat daar nie meer langer 'n enkele duidelike rol vir die onderwyser moontlik is nie, maar dat hy eerder 'n hele aantal verskillende rolle moet vervul. Hierdie rolle word bepaal deur die onderwyser se eie opvatting van sy rol asook deur die opvattinge van die onderwysinstelling, die gemeenskap en selfs die samelewing in die algemeen.

Eloff (1962) is van mening dat die Suid-Afrikaanse onderwyser as gevolg van 'n veelvoud van faktore, heelwat probleme ervaar wat sy rol as onderwyser betref. Hy noem dat rol-konflik, rol-onduidelikheid, rol-oorklading en dikwels ook rol-ontoereikendheid in meerdere of mindere mate by die meeste onderwysers voorkom.

4.2 Die gedrag van die leerlinge

Ngwezi (1988) is van mening dat onderwysers as 'n groep in 'n skoolsituasie daarna streef om sekere gedefinieerde optredes by leerlinge te vestig. Onderwysers glo dat hierdie optredes of gedrag aangeleer en waardeer moet word, terwyl leerlinge meestal glo dat onderwysers 'n outokratiese benadering nastreef in 'n poging om kennis oor te dra. Hierdie situasie is 'n aanleiding tot verlengde en geïntensifiseerde vlakke van frustrasie.

Dunham (1984) noem dat die interaksie tussen leerlinge se gedragsprobleme en stres by onderwysers 'n tweerigting proses is waar die een 'n oorsaak of gevolg van die ander kan wees. Die gedrag van leerling en onderwyser het dus 'n wedersydse effek op mekaar. Hierdie outeur noem 'n aantal probleme wat onderwysers ervaar ten opsigte van leerlinge se gedrag en wat aanleiding gee tot stres, naamlik:

- Sommige leerlinge openbaar gedragsprobleme wat nie altyd effektief deur die onderwyser hanteer kan word nie.
- Die verskeidenheid van leerlinge se optredes en houdings oorskrei die onderwyser se ervaringsveld, opleiding en verwagtinge.
- Daar bestaan dikwels kommunikasieprobleme tussen onderwysers en ander professionele werkers wat ook by die leerling betrokke mag wees.

De Vries (1989) sonder die druk wat deur die staat op onderwysers geplaas word om hulle kwalifikasies te verbeter, uit as 'n stresfaktor. Hy noem dat swart onderwysers veral baie druk in die verband ervaar en dat baie van die onderwysers hulle leerlinge afskeep as gevolg van die noodsaak om op hulle eie studies te konsentreer. Dit gee dan weer aanleiding tot meer gedragsprobleme by leerlinge.

4.3 Moeilike werksomstandighede

Verskeie navorsers is oortuig dat onderwysers meestal aan moeilike werksomstandighede blootgestel is wat aanleiding gee tot verhoogde stres.

Laughton (1984, p.32) noem byvoorbeeld dat die onderwyser "finds him/herself constantly hampered by a plethora of administrative injunctions" en 'n verslag van die internasionale Organisasie vir Ekonomiese Samewerking en Ontwikkeling (Organisation for Economic Co-operation and Development, 1976, p. 25) meld ook dat "... the teaching staff continues to be harassed by so-called routine jobs."

Laughton (1984, p.36) meld as verdere voorbeeld dat die onderwyser deur sy hoofde gedwing word om homself te bewys en "...thus has to participate in impression management."

Ngwezi (1988) noem tien faktore wat die swart Suid-Afrikaanse onderwysers se werksomstandighede besonder moeilik maak, naamlik:

- Grootte van klasse: Daar is dikwels tot veertig leerlinge per klas.
- Seleksie van leerlinge: Leerlinge se seleksie is meestal heterogeen ten opsigte van verskeie aspekte, byvoorbeeld ouderdom, kultuurgroep en verstandelike vermoë.
- Onderwysers se onvoldoende opleiding.
- Die fisieke omgewing is dikwels stremmend, byvoorbeeld geraas.
- Oorlaaide werkprogram.
- Te veel buitemuurse verpligtinge in skoolverband.
- Onvoldoende ondersteuning van die betrokke onderwysowerhede.
- Ekonomiese probleme.
- Tekort aan materiaal en hulpbronne.
- Mededinging en afguns tussen kollegas.

4.4 Politieke faktore

In 'n ondersoek deur Otto (1985) is daar bevind dat by ongeveer 60 persent van onderwysers gesê kan word dat hul belewing van die politieke omstandighede in die land regstreeks bydra tot verhoogde stres.

Navorsing deur Richman (1986) toon aan dat polisie-optrede en die oormatig sigbare teenwoordigheid van polisie in die swart woonbuurte, tesame met die konflik tussen verskillende politieke groepe die grootste oorsaak van stres was onder onderwysers wat in sy studie betrek is.

Hierdie outeur beveel voorts aan dat verdere navorsing gedoen behoort te word om die voorkoms van stres-verwante siektes, beide fisies en psigologies, by mense wat direk geraak is deur apartheidswetgewing, te bepaal.

Backman (1982) is van mening dat daar 'n verband bestaan tussen leerlingopstande en -stakinge en die swart onderwyser se woede en frustrasie oor die minderwaardige status wat aan hom toegewys is deur die Suid-Afrikaanse gemeenskap. Backman noem egter dat hierdie opset drasties verander het oor die afgelope aantal jare en dat kinders wat onder die apartheidstelsel opgegroeï het, nou leierskaprolle beklee in onderwysorganisasies. Blanke norme en standaarde word tans nie meer beskou as navolgingswaardige internasionale norme nie, maar as blote wit standaarde wat verwerp kan word (Backman, 1982).

Sonn en Louw (1989) verwys na die probleem wat in Suid-Afrika voorkom dat daar in baie gevalle 'n konflik is tussen Westerse samelewingsbeleid met sy gepaardgaande gedragsvoorskrifte en persoonlike optrede soos voorgeskryf deur die swart kultuur.

4.5 Swak ondersteuningsisteme

Die uiters belangrike invloed van gemeenskapsverbondenheid van die swart Suid-Afrikaanse onderwyser word so opgesom deur Kallaway (1984, p. 149): "Teachers are from the community - a community of poverty and violence."

Otto (1985, p. 3) beklemtoon die belangrikheid van die ondersteuning wat die onderwyser van die kant van die gemeenskap ontvang. Sy noem dat "stress is likely to be intensified where people are denied the chances to discuss their problems with others in a climate of social acceptance and understanding, especially where this means acknowledgement of the structural sources of work stress problems."

Die gevolgtrekking van bogenoemde outeur is dat onderwysers in diens van die Departement Onderwys en Opleiding nie naastenby voldoende ondersteuning uit hul gemeenskap kry nie.

Laughton (1984) wys daarop dat onderwysers dikwels nie eens op die lojaliteit van kollegas kan staat maak vir ondersteuning nie. Hierdie outeur is ook van mening dat 'n afstand tussen onderwysers en beamptes van die Departement van Onderwys en Opleiding geskep is en wat minimale persoonlike kommunikasie tot gevolg het. Dié Departement word derhalwe vir die meeste onderwysers 'n anonieme, monolitiese en outokratiese struktuur aan wie hul wel hul probleme kan stel, maar van wie hulle nie ondersteuning kan verwag nie.

Schoeman (1989) wys op die baie belangrike rol wat samehorigheidsgevoel in die swart gemeenskap speel. Hul opvoedingspraktyk is meestal ingestel op die belange van die groep terwyl Westers-georiënteerde opvoedingstelsels aan die ander kant 'n individualistiese ingesteldheid vertoon. Daar kan gespekuleer word dat hierdie verskillende benaderingswyses tot opvoeding baie stres op swart Suid-Afrikaanse onderwysers plaas, aangesien hulle aan dubbele standarde moet voldoen.

Dit wil voorkom of groepe wat veronderstel is om spesifiek in die werksituasie ondersteuning aan die onderwysers bied, naamlik die onderskeie vakbonde, dikwels slegs die situasie vererger deur hulle militante optrede (Makobane, 1990; Miller, 1992; Molefe, 1991; Strachan, 1992).

Die onlangse stakings deur onderwysers het groot ontwrigting teweeggebring wat waarskynlik addisionele stres op die onderwysers geplaas het.

4.6 Samevatting

Dit blyk uit die literatuur dat die graad van stressore en die tekort aan ondersteuning die werk van veral die swart Suid-Afrikaanse onderwyser kompliseer. Dit kan dan lei tot verhoogde stres by sulke onderwysers.

In die volgende hoofstuk word verduidelik hoe hierdie navorsingsprojek, wat daarop gerig is om bogenoemde probleem aan te spreek, uitgevoer is.

HOOFSTUK 5

METODE VAN ONDERSOEK

5.1 Navorsingsontwerp

Die navorser het beplan om van 'n eksperimentele ontwerp, naamlik 'n ewekansige groepontwerp, gebruik te maak. Die beplande aantal proefpersone, naamlik 64, sou ewekansig aan twee groepe toegewys word en die navorser sou dan besluit watter groep die eksperimentele en watter die kontrolegroep sou wees.

Huysamen (1976) beskryf 'n eksperimentele navorsingsontwerp as 'n ontwerp waar die navorser totale beheer het oor die keuse en toepassing van die onafhanklike veranderlike (in hierdie geval die toepassing van 'n stresweerbaarheidsprogram) in die opsig dat hy die proefpersone ewekansig aan hierdie vlakke kan toewys.

Aangesien daar nie genoeg proefpersone ingewillig het om aan die navorsing deel te neem nie, het die navorser vervolgens besluit om oor te skakel na 'n voortoets-natoets enkelgroepontwerp. Die navorser was bewus daarvan dat hierdie tipe ontwerp verskeie bedreigings rakende die interne geldigheid van die navorsing inhou (Huysamen, 1976).

Daar is voorsien dat ook hierdie ontwerp nie haalbaar sou wees nie as gevolg van probleme wat met die uitvoering van die navorsing (soos onder 5.6 bespreek) ondervind is. Die navorser het derhalwe geoordeel dat daar van 'n aksienavorsingsmodel gebruik gemaak sou kon word indien die eksperimentele navorsing nie uitvoerbaar sou wees nie, wat wel die geval was.

5.2 Navorsingshipotese

Vir die doel van hierdie navorsingsprojek is die volgende hipotese aanvanklik formuleer:

Swart hoërskoolonderwysers wat 'n streshanteringsprogram deurloop het, sal in staat wees om stres meer effektief te hanteer as soortgelyke onderwysers wat die program nie deurloop het nie.

5.3 Proefpersone

Hoewel beoog is om 'n steekproef van 64 onderwysers as proefpersone te gebruik, het 'n totaal van slegs 28 onderwysers uiteindelik aan die projek deelgeneem.

Hierdie 28 proefpersone was afkomstig uit vier hoërskole in die stedelike Bloemfontein-area. Voorsiening is gemaak om homogeniteit te versterk deurdat die steekproef tot manlike onderwysers binne die ouderdom-spektrum van die middeljare, naamlik 25 tot 45 jaar, beperk is.

5.3 Meetinstrumente

5.3.1 Stress Audit Vraelys (Bylae A)

Die Stress Audit Vraelys (Miller & Smith, 1983) is 'n ongestandaardiseerde pen-en-papier-vraelys wat daarop gerig is om deur middel van 238 items die aard en graad van en die kwesbaarheid vir stres te bepaal. Die items is in 14 skale verdeel om 'n profiel van stressituasies, stressimptome en kwesbaarheid vir stres te verskaf.

Ses skale, naamlik Familie, Individuele rolle, Sosiale rolle, Omgewing, Finansies en Werk/skool gee 'n aanduiding van situasionele stres.

Sewe skale, naamlik Muskulêre, Parasimpatiese, Simpatiese, Emosionele, Kognitiewe, Endokriene en Immuunsisteem is aanduidend van stressimptome.

Die veertiende skaal, wat uit 20 items bestaan, toets kwesbaarheid vir stres deur 'n aanduiding te gee van situasies en gedrag wat kwesbaarheid kan beïnvloed.

Respondente word versoek om op 'n vyf-punt-skaal aan te dui hoe stresvol 'n sekere item is of kan wees.

'n Totaaltelling van stres soos ervaar word verkry deur die totaaltellings van die ses situasionele skale op te tel. Om 'n totaaltelling van simptome te verkry, word die totaaltellings van hierdie sewe skale opgetel.

5.3.2 Semi-gestruktueerde onderhoud

Omdat aksienavorsing as model deur die navorser oorweeg is, is daar besluit om van Egan (1990) se hulpverleningsmodel gebruik te maak as evalueringsmetode. Sodoende kan 'n fasiliterende gesprek benut word om verdere inligting oor die onderwysers se ervaring van stres in hulle werksituasie te ontlok.

Egan (1990) onderskei drie hoofstappe in die proses van fasiliterende gesprekvoering. Die navorser het toepaslike vrae aan die hand van hierdie drie stappe formuleer. Voorts word die onderskeie stappe en betrokke vrae genoem:

Stap 1: Dit bestaan uit 'n analise van die huidige situasie waartydens die respondente gehelp word om die probleemsituasie en moontlike ongebruikte potensiaal te identifiseer, te ondersoek en duidelikheid daaroor te verkry.

Vrae van toepassing:

Vraag A: Globaal gesien, wat veroorsaak die meeste stres in u lewe - private en sosiale aangeleenthede of aangeleenthede wat werksgebonde is?

Vraag B: Watter spesifieke faktore is verantwoordelik vir werksgekoppelde stres?

Stap 2: Hierdie stap is daarop gerig om die respondente te help om doelwitte te ontwikkel wat gebaseer is op 'n aksie-georiënteerde begrip van die probleemsituasie.

Vrae van toepassing:

Vraag C: Wat moet gebeur sodat die probleemsituasie in die skool wat aanleiding gee tot stres kan verander?

Vraag D: Wat is u by magte om self aan die situasie te doen?

Stap 3: Die laaste stap behels die formulering van strategieë wat nodig sal wees om bepaalde doelwitte te bereik.

Vrae van toepassing:

Vraag E: Is u as onderwyser bereid om die kennis wat u deur middel van die program bekom het, toe te pas in 'n poging om die situasie vir u self te verbeter?

Die voordeel aan onderhoudvoering volgens die bespreekte model is dat dit struktuur aan gesprekvoering gee terwyl dit terselfdertyd plooibaar bly (Egan, 1990). Die onderhoudvoerder het derhalwe geleentheid om individuele verskille van die respondente uit te lig.

5.5 Navorsingsprosedure

Briewe (Bylae B) is aan die skoolhoofde van die onderskeie skole gestuur om proefpersone vir die navorsingsprojek te verkry.

5.5.1 Eerste besoek: Bekendstelling van projek

Na toestemming van die skoolhoofde het die navorser die skole besoek om die projek aan die onderwysers te verduidelik en hulle te motiveer om daaraan deel te neem. Altesaam 44 onderwysers het ingewillig om deel te neem.

Tydens hierdie eerste besoek is die Stress Audit-Vraelys aan die proefpersone uitgedeel om tuis te voltooi.

5.5.2 Tweede besoek: Eerste gespreksgeleentheid

Tydens hierdie besoek is die vraelyste ingevorder. Slegs 28 respondente het egter die vraelyste voltooid terugbesorg.

Altesaam 32 onderwysers was by hierdie eerste gespreksgeleentheid betrokke. Hulle was as volg verdeel:

Hoërskool A : 6

Hoërskool B : 7

Hoërskool C : 3

Hoërskool D : 16

5.5.2.1 Opleiding in streshantering

'n Verkorte weergawe van die streshanteringsprogram van Roos en Möller (1988) is aangebied. Die program is deur die navorser in Engels aangebied in die vorm van 'n lesing en 'n praktiese oefening van ontspanningstegnieke waaraan die proefpersone deelgeneem het. Opsommende notas in Engels oor die programinhoud (Bylae C) is ook verskaf. Die aanbieding se tydsduur was ongeveer 25 minute.

5.5.2.2 Semi-gestruktureerde onderhoud

Onmiddellik na die aanbieding is 'n semi-gestruktureerde onderhoud aan die hand van die Egan-model van hulpverlening met die onderwysers gevoer. Die vrae soos bespreek in 5.4.2 is gestel en geleentheid is ook gegee vir enige verdere insette. Hierdie onderhoud het ongeveer 25 minute geduur. Die totale kontakgeleentheid was dus ongeveer 50 minute lank.

5.5.3 Derde besoek: Terugvoersessie

'n Opvolggeleentheid is drie weke na afloop van bogenoemde gereël. Altesaam 17 onderwysers het by hierdie geleentheid opgedaag en was as volg versprei:

Hoërskool A : 5

Hoërskool B : 3

Hoërskool C : 1

Hoërskool D : 8

Tydens die terugvoersessie is die volgende vrae aan die onderwysers gestel:

Vraag F: Was u in staat om die vaardighede, soos deur die programaanbieding aan u verskaf, toe te pas?

Vraag G: Indien wel, het dit enige invloed op u ervaring van stres gehad? Was dit dus hoegenaamd van waarde?

Vraag H: Indien nie, wat het u verhinder om die vaardighede toe te pas?

Vraag I: Wat was u ervaring met die invul van die vraelys?

Vraag J: Wat was u ervaring met die aanbieding van die program?

Vraag K: Wat was u ervaring met die gespreksgeleentheid?

Vraag L: Wat is u behoefte in terme van hulpverlening?

5.6 Probleme met die verloop van die navorsing

In die loop van die navorsing het 'n verskeidenheid van probleme opgeduik. Dit het algaande vir die navorser duidelik geword dat die beplande empiriese studie nie haalbaar sou wees nie.

Daar is aanvanklik beplan om deur middel van die inspektoraat verbonde aan die Departement Onderwys en Opleiding toegang tot spesifieke skole te verkry. As gevolg van onvoldoende kommunikasie-geleenthede en die inspektoraat se druk werkprogram was hierdie reëling onsuksesvol. Gevolglik het die navorser gebruik gemaak van die vrywillige hulp van 'n kollega wat voorheen waarnemende skoolhoof by een van die betrokke skole was. Hy was deurentyd betrokke tydens die besoeke van die navorser aan die skole en het ook die voorafreëlings met die onderskeie skoolhoofde getref.

Daar is aanvanklik beplan om by elk van die vier skole 'n minimum van 18 onderwysers te betrek by die projek.

Die behoefte is vooraf so aan die skole deurgegee en die reaksie van die skoolhoofde daarop was positief. Van die beplande 64 proefpersone het egter slegs 47 opgedaag. Die hoofrede wat hiervoor aangevoer is, was dat die onderwysers elders benodig was. Die getal persone wat uiteindelik ingewillig het om aan die projek deel te neem, was 44.

Daar is aan hierdie proefpersone tydens die eerste kontakgeleentheid vraelyste uitgedeel met die versoek dat hulle dit invul en terugbesorg tydens die tweede kontakgeleentheid. Slegs 28 respondente het aan hierdie versoek voldoen. Van die 28 was sewe vraelyste onvolledig ingevul en dus vir die navorser onbruikbaar.

Van die 44 onderwysers wat aanvanklik ingewillig het om deel te neem aan die projek, het 32 opgedaag vir die tweede kontakgeleentheid, hoewel die navorser moeite gedoen het om 'n tyd te reël wat vir almal geskik sou wees. Die enigste skool waar die skoolhoof self ook 'n proefpersoon was, was ook die enigste skool waar al die respondente met die uitsondering van een onderwyser wat siek was, opgedaag het.

Hoewel die onderwysers oor die algemeen 'n neutrale houding teenoor die navorser gehandhaaf het, was daar tog gevalle van vyandiggesindheid by sommige onderwysers. In een geval het 'n onderwyser vrae met 'n politieke inslag aan die navorser gestel hoewel dit nie ter sprake was tydens die verduideliking van wat die navorsing sou behels nie.

Die navorser het dus drie belangrike probleme ondervind, naamlik:

1. Probleme om toegang tot die skole te verkry.
2. Probleme om samewerking van die proefpersone te verkry.
3. Probleme rakende die gesindheid van die proefpersone.

Die navorser het hierdie praktiese omstandighede en die gepaardgaande moontlikheid dat haar beplande empiriese ondersoek dalk nie uitvoerbaar sou wees nie, voorsien. Om hierdie rede is daar reeds voor die aanvang van die ondersoek besluit om as alternatiewe ondersoekmetode van 'n aksienavorsingsmodel gebruik te maak.

Hierdie ondersoekmetode word vervolgens kortliks verduidelik.

5.7 Aksienavorsing

5.7.1 Definisie van Aksienavorsing

McNiff (1988) noem dat die hoeveelheid definisies en kenmerke van aksienavorsing vinnig toeneem soos wat literatuur oor die onderwerp vermeerder. Hy gebruik die definisie van Carr en Kennis wat hy as die mees aanvaarbare beskou en wat as volg lui (p. 2):

Action research is a form of self-reflective enquiry undertaken by participants (teachers, students or principals, for example) in social (including educational) situations in order to improve the rationality and justice of (a) their own social or educational practices, and (b) their understanding of these practices, and (c) the situations (and institutions) in which these practices are carried out.

Hierdie definisie beklemtoon dus die feit dat aksienavorsing 'n ingreep lewer om die situasie waarin dit uitgevoer word, te verbeter. Indien die onderskeid tussen kwalitatiewe en kwantitatiewe navorsing in berekening gebring word, sou aksienavorsing onder kwalitatiewe navorsing gereken kan word.

5.7.2 Kenmerke van aksienavorsing

Möller (1980, p. 28) identifiseer die volgende oorkoepelende kenmerke van aksienavorsing.

1. Die inisiatief gaan uit van navorsers wat bepaalde bevolkingsgroepe wil help om knelpunte en probleme op te los.
2. Sulke groepe is meestal benadeelde en/of minderbevoorregte groepe in die samelewing.
3. Die navorsers identifiseer hulle met die groep(e) wat nagevors word.
4. Die navorsers lê nie die doelstellings en strategieë van die projek uit die staanspoor finaal vas nie, maar rig dit volgens die resultate van 'n praktykdiskoers met die onderskeie deelnemers aan die proses.
5. Die roldifferensiasie tussen navorsers en nagevorsdes val weg. Die navorsers beskou hulself as integrale deel van die groep wat ondersoek word.
6. Resultate van gesprekke en leerprosesse word telkens onmiddellik aan die nagevorsdes teruggemeld.

7. Deurvoering van die navorsing geskied na aanleiding van voortgesette "praktyk-gesprekke". Sodoende word die deelname van almal verseker.
8. 'n Veralgemening van die navorsingsresultate word nie beoog nie en is dikwels ook nie moontlik nie.
9. Die langtermyndoelwit van aksienavorsers is om die bestaande gemeenskapsorde ingrypend te verander.
10. Die ideaal is dat persone wat aan vorige aksienavorsingsprojekte deelgeneem het die funksie van "vermenigvuldigers" verkry, dit wil sê, dat hulle selfinisiërende navorsers word.
11. Die metodes van empiries-analitiese geesteswetenskaplike navorsing is onversoenbaar met aksienavorsing.

Die outeur wys egter daarop dat nie alle navorsers saamstem met hierdie omskrywing nie. Hy noem spesifiek dat daar veral meningsverskil bestaan ten opsigte van die volgende aspekte:

- die aard van die teikengroep (kenmerk 2)
- die gebruik van van 'n oop agenda (kenmerk 4)
- die deelword van die nagevorsdes (kenmerk 5)
- die verandering van die gemeenskap as doel (kenmerk 9)
- die onversoenbaarheid van paradigmas (kenmerk 11)

5.7.3 Die doel van aksienavorsing

Volgens Möller (1980) is die doel van aksienavorsing om daadwerklik in 'n bepaalde situasie in te gryp in 'n poging om dit te verander. Daar word derhalwe gepoog om beide die proses en resultate van 'n wetenskaplike ondersoek aan te wend in diens van die verbetering van die gemeenskap.

McNiff (1988) is van mening dat die maatskaplike basis vir aksienavorsing betrokkeheid is, terwyl die opvoedkundige basis verbetering is.

5.7.4 Die terrein van aksienavorsing

Möller (1980, p. 68) omskryf die terrein van aksienavorsing as volg: "Die terrein van teoreties-gefundeerde aksienavorsing is die onmiddellike of spoedige praktykverbetering in besondere situasies wat misgeloop het of waarby verbetering wenslik is."

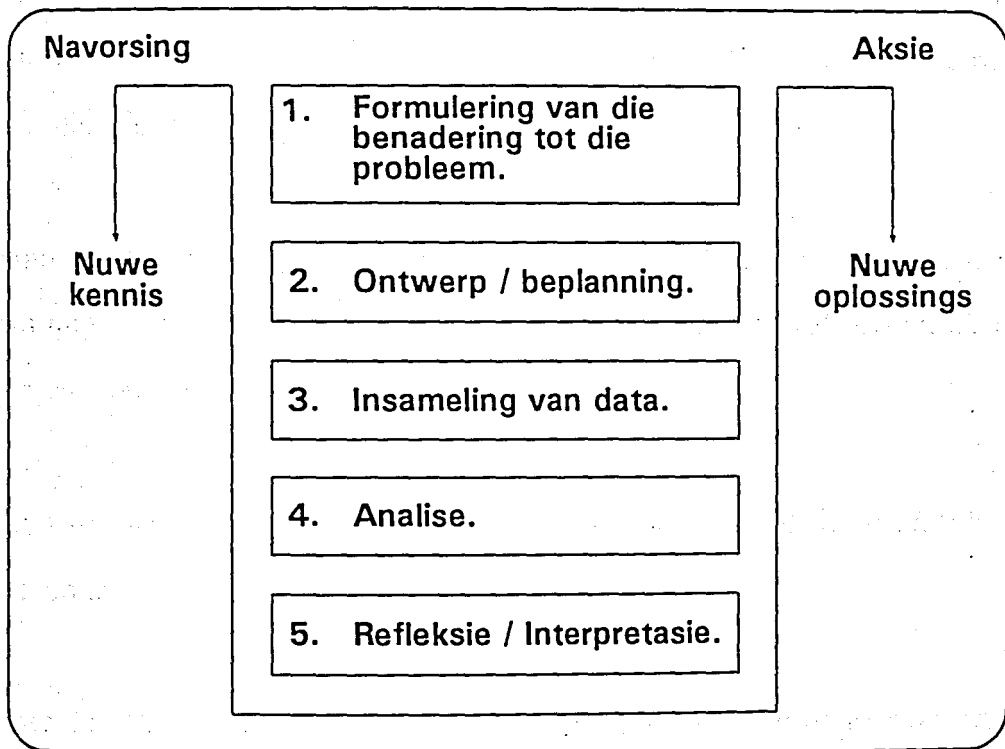
5.7.5 Die voordeel van aksienavorsing

Volgens McNiff (1988) is 'n voordeel van aksienavorsing dat dit net so toepasbaar op grootskaalse as kleinskaalse ondersoeke is.

Möller (1980) noem dat aksienavorsing op bepaalde duidelike omskrewe situasies van toepassing is, omdat elke situasie probleme eie aan homself vertoon. In hierdie konteks gesien, is dit dus geskik vir spesifieke situasies waar probleemoplossings aangewese is.

5.7.6 Die proses van aksienavorsing

Na aanleiding van Whyte (1991, p. 150) kan die proses van aksienavorsing skematies as volg voorgestel word:



Figuur 4 Die proses van aksienavorsing

Die navorser het besluit om bogenoemde uiteensetting van die proses van aksienavorsing deur Whyte te benut. Volgens hom is die vyf stappe in aksienavorsing herhalend en kan aksienavorsing derhalwe as 'n voortgesette proses beskou word.

5.8 Die toepassing van aksienavorsing in hierdie projek

Die onderskeie stappe soos deur Whyte (1991) in figuur 4 beskryf is as volg aangewend in hierdie navorsing:

Stap 1 en 2: Probleemformulering en beplanning: Die uitvoering van hierdie twee stappe is bespreek in hoofstuk 1 en 5.1 tot 5.4 van hierdie hoofstuk.

Stap 3: Insameling van gegewens: Die prosedure wat gebruik is om gegewens in te samel word in 5.5 bespreek terwyl probleme in die verband in 5.6 vermeld word.

Stap 4: Analise: 'n Ontleding van gegewens word in hoofstuk 6 uiteengesit.

Stap 5: Refleksie en interpretasie: Hierdie stap word in hoofstuk 7 uitgevoer waar gegewens bespreek, gevolgtrekkings gemaak en sekere aanbevelings gedoen word.

Die uitvoering van stap 4 (Analise) word in die volgende hoofstuk bespreek.

HOOFSTUK 6

RESULTATE

6.1 Resultate van die Stress Audit-Vraelys

Aangesien slegs 21 vraelyste volledig voltooi is, was dit nie moontlik om 'n betroubare statistiese verwerking van die gegewens te doen nie. Die navorser volstaan dus deur slegs twee subskale, naamlik die met betrekking tot kwesbaarheid vir stres en stres in die werksituasie, se tellings te lys en enkele tentatiewe opmerkings daaroor te maak. Die navorser is van mening dat hierdie twee subskale die meeste van toepassing is op hierdie studie.

6.1.1 Meting van kwesbaarheid vir stres

Die tellings behaal ten opsigte van kwesbaarheid vir stres word in Tabel 1 weergegee. Hoë tellings dui op 'n hoë kwesbaarheid en lae tellings op 'n lae kwesbaarheid.

Die hoogste telling wat behaal kan word, is 100 en die laagste is 20.

Tabel 1: Tellings op die kwesbaarheidskaal van die Stress Audit-Vraelys soos behaal deur swart hoërskoolonderwysers van vier skole in die stedelike Bloemfontein area.

	Skole			
	Skool A	Skool B	Skool C	Skool D
Tellings van Onderwysers	42	44	46	64
	62	41		57
	46	73		31
	54			67
				78
				31
				40
				47
				29
				49
			81	
			40	
			25	

Die volgende tentatiewe opmerking kan gemaak word:

Die tellings wissel van 25 tot 81. Daar is 9 tellings onder 45, 9 tussen 45 en 70 en 3 bo 70. Hiervolgens vertoon die meerderheid van die onderwysers in die ondersoekgroep 'n voldoende weerbaarheid teen stres met slegs enkele wat in die risikogroep (hoë kwesbaarheid) val.

6.1.2 Meting van werkstres

Die tellings behaal ten opsigte van werkstres word in Tabel 2 weergegee. Hoë tellings dui daarop dat die individu 'n hoë mate van stres in die werksituasie ervaar.

Die hoogste telling wat behaal kan word, is 80 en die laagste is 16.

Tabel 2: Tellings op die werkstresskaal van die Stress Audit-Vraelys soos behaal deur swart hoërskoolonderwysers van vier skole in die stedelike Bloemfontein-area.

		Skole			
		Skool A	Skool B	Skool C	Skool D
Tellings van Onderwysers		51	30	50	62
		58	40		47
		37	62		49
		45			58
					72
					40
					28
					51
					36
					46
				70	
				45	
				31	

Die volgende tentatiewe opmerking kan gemaak word:

Die tellings wissel van 28 tot 72. Daar is drie tellings onder 35 (min werkstres) en 11 tellings tussen 35 en 55 wat daarop dui dat 'n normale hoeveelheid stres ervaar word.

Die 7 tellings bo 55 dui daarop dat 'n derde van die ondersoekgroep 'n bo-gemiddelde hoeveelheid werkstres ervaar.

6.2 Resultate van die eerste gespreksgeleentheid

Die response op die onderskeie vrae wat aan die onderwysers gestel is, kan onder die volgende opskrifte opgesom word (Die betrokke vrae word telkens aangedui):

6.2.1 Identifisering van stressore in die algemeen

(Vraag A: Globaal gesien, wat veroorsaak die meeste stres in u lewe, privaat en sosiale aangeleenthede of aangeleenthede wat werksgebonde is?)

Hoewel die onderwysers oor die algemeen huiwerig was om te reageer op die vraag, was die meerderheid van mening dat werksgebonde aangeleenthede vir die meeste stres in hulle lewe verantwoordelik is.

Twee onderwysers het gemeld dat faktore wat aan politiek gekoppel is, verantwoordelik is vir baie stres. In die woorde van een van hulle: "I think that most black people experience a lot of stres because of the political climate in South-Africa."

6.2.2 Identifisering van werksgebonde stressore

(Vraag B: Watter spesifieke faktore is verantwoordelik vir werkgekoppelde stres?)

Die volgende faktore is deur die onderwysers geïdentifiseer:

1. Swaar werkslading

Bykans al die onderwysers was dit eens dat hulle werkslading onhanteerbaar groot is en dat dit waarskynlik een van hulle grootste probleme binne werkverband is. Dit het geblyk dat hierdie groot werkslading dikwels vereis dat onderwysers lang ure tuis ook aan werk spandeer.

2. Groot hoeveelheid leerlinge in een klas

Dit blyk dat daar tot soveel as 55 leerlinge per klas is. Van die onderwysers voel gefrustreerd omdat dit nie vir hulle moontlik is om enige individuele aandag aan die leerlinge te gee nie, veral aangesien sommige leerlinge dit baie nodig het.

3. Ouderdomme van die leerlinge

Daar blyk 'n groot wisseling van ouderdomme in een klas te wees. Soos een onderwyser dit gestel het: "Some of the kids are almost the same age as I am. That causes a lot of problems."

4. Onvoldoende skryfbehoeftes vir die leerlinge

Verskeie onderwysers het genoem dat die kinders byvoorbeeld nie oor woordeboeke beskik nie en dat die Departement dit nie voorsien. Die kinders self is nie finansiëel in staat om die nodige skryfbehoeftes aan te skaf nie. "Most of the students have a poverty-syndrome," was 'n opmerking wat gemaak is.

5. Onvoldoende ondersteuning deur die gemeenskap

Volgens die onderwysers ondervind hulle dikwels vyandigheid van die kant van die gemeenskap. 'n Onderwyser het die stelling gemaak dat "Organizations like the ANC don't allow you to differ with any viewpoint - they are of no help; they only cause more problems."

6. Lae moraal van die leerlinge

Van die uitsprake wat gelewer is, is die volgende:

"The students take no initiative, they have no self-discipline, yet complain constantly about low marks."

"The parents have lost control over their children because of general problems like excessive drunkenness."

"The kids are permissive and wants to live in a permissive society."

7. Tekort aan hulpmiddels

Verskeie onderwysers was van mening dat hulle dit bykans onmoontlik vind om effektiewe werk te lewer as gevolg van 'n tekort aan noodsaaklike hulpmiddels. Voorbeelde hiervan is oorhoofse projektors en skryfbehoeftes.

8. Swak salarisse

Hierdie was 'n punt waaroor al die onderwysers saamgestem het. Soos een onderwysers dit gestel het: "I don't know how we are suppose to be satisfied with our profession while we are not paid for our professional services."

9. Hoë eise van die owerhede

Die frustrasie wat ervaar word, spreek uit die volgende opmerking: "They expect you to know your subject right from the start." Verskeie onderwysers voel ontevrede omdat daar nooit voorheen van hulle verwag is om hulle kwalifikasies te verbeter nie, terwyl daar tans baie druk op hulle geplaas word om verder te studeer.

10. Onvoldoende tyd vir gesinslewe

As gevolg van die ekstra tyd wat spandeer moet word aan die onderwysers se eie verdere opleiding, het hulle nie tyd om aan hulle gesinne te spandeer nie. Verskeie onderwysers het die lang werkure as problematies ervaar en genoëm dat hulle nouliks tyd het vir eie studie.

11. Taalprobleme met leerlinge

Baie van die leerlinge is nie Afrikaans of Engels magtig nie en praat in baie gevalle ook nie dieselfde taal as die onderwyser se moedertaal nie.

12. Swak kommunikasie met onderwysowerhede

Van die onderwysers voel ontevrede oor die kort kennisgewing wat hulle dikwels ontvang wanneer iets belangrik gedoen moet word. Een onderwyser was ontevrede met die feit dat inspekteurs selde na die skool toe kom wanneer hulle benodig word, maar dat hulle 'n houding aanneem van: "I am not the manager of conflict. You should sort out your own problems."

Nog 'n probleem wat geïdentifiseer is, is dat inspekteurs dikwels kinders in die skool plaas sonder om die skoolhoof se siening in ag te neem.

Die gebrekkige verstandhouding met die onderwysowerhede word weerspieël in die volgende opmerkings:

"The people of the Department do not advise, they dictate, they force."

"The inspectors sometimes make statements on behalf of the teachers, creating conflict between pupils and teachers."

"Advice is needed, not instruction."

13. Die leerlinge se negatiewe houding

Die volgende stellings is onder andere gemaak:

"Every pupil wants to become a political hero. They are not used to this culture of tolerance."

"We are looked upon as enforcing apartheid."

"The children see us as agents of Bantu-education."

Van die onderwysers het ook baie ontevrede gevoel dat die kinders opgesweep word en boeke waaraan daar reeds 'n tekort is, vernietig word.

6.2.3 Eksterne verandering

(Vraag C: Wat moet gebeur sodat die probleemsituasie in die skool wat aanleiding gee tot stres kan verander?)

Op die vraag is die volgende respons verkry:

1. Die regering en die Departement sal meer oop moet wees vir kommunikasie en meer ondersteuning aan die onderwysers moet bied.
2. Die leerlinge se getalle per klas sal moet verminder en klasse sal meer homogeen gemaak moet word.
3. Skryfbehoeftes en hulpmiddels sal verskaf moet word.
4. Salarisse van die onderwysers sal moet verbeter.
5. Opleiding van onderwysers sal moet verbeter en meer onderwysers moet aangestel word.
6. Die gemeenskap se gesindheid teenoor die onderwyser moet verander.

7. Ouers moet meer verantwoordlikheid vir hulle kinders se opvoeding aanvaar.

6.2.4 Self-geïnisieerde verandering

(Vraag D: Wat is u by magte om self aan die situasie te doen?)

Dit was duidelik dat die onderwysers oor die algemeen magteloos voel om die situasie te verbeter. Die oorgrote meerderheid van onderwysers het egter duidelik laat blyk dat hulle opstandig voel oor die toedrag van sake soos dit tans in die skole bestaan.

Een definitiewe faktor wat meer as een onderwyser uitgelig het, is dat hulle mekaar meer moet ondersteun en dat onderlinge vyandigheid en kompetisie tussen kollegas iets is waaraan gewerk behoort te word.

6.2.5 Motivering tot deelname aan projek

(Vraag E: Is u as onderwyser bereid om die kennis wat u deur middel van die program bekom het, toe te pas in 'n poging om die situasie vir uself te verbeter?)

Hoewel die onderwysers hulle bereidheid om die vaardighede te gaan oefen, laat blyk het, het die navorser tog die indruk gekry dat hulle nie juis gemotiveerd was om die taak uit te voer nie.

6.2.6 Samevatting

Dit wil voorkom of die onderwysers, beide individueel en as 'n groep, bewus is van die stresfaktore in hul werksituasie en in staat is om hierdie faktore duidelik te identifiseer.

Dit het egter baie duidelik na vore gekom dat daar 'n wydverspreide gevoel van hulpeloosheid bestaan ten opsigte van wat hulle self kan doen om die situasie of te verbeter en/of meer toereikend te hanteer.

6.3 Resultate van die tweede gespreksgeleentheid

Die response op die onderskeie vrae wat tydens hierdie geleentheid aan die onderwysers gestel is, kan onder die volgende opskrifte saamgevat word. (Die betrokke vrae word telkens aangedui.)

6.3.1 Uitvoering van projekte

(Vrae F tot H)

Die terugvoer was uiters teleurstellend. Slegs twee van die onderwysers het wel 'n poging aangewend om die vaardighede te oefen.

Van die onderwysers het gemeld dat hulle vergeet het en volgens ander het hulle nie werklik tyd gehad nie. Die twee onderwysers wat wel die vaardighede toegepas het, het bevestig dat dit van waarde was. Hulle was veral in staat om die ontspanningstegniek nuttig te gebruik.

6.3.2 Persoonlike beleving van projek

(Vrae I tot K)

Die persoonlike ervaring van die deelnemers van drie komponente van die projek kan as volg opgesom word:

6.3.2.1 Ervaring ten opsigte van die invul van die vraelys

Die algemene gesindheid van die onderwysers teenoor die vraelys was dat dit nuttig sou kon wees, maar dat hulle nie werklik kans gesien het vir die invul daarvan nie. Twee voorbeelde hiervan is die volgende uitsprake:

"I realise that it is important to fill in questionnaires with research, but my time is very limited and the questionnaire was very long."

"We just do not have the time to participate in anything that makes our work more."

6.3.2.2 Ervaring ten opsigte van die aanbieding van die program

Een onderwyser was van mening dat die program waardevol is, maar dat dit nie in skooltyd aangebied moes word nie, omdat die onderwysers se gedagtes dan elders is. Van die onderwysers het ook gevoel dat die program nuttig, maar nie op almal van toepassing is nie. Een onderwyser was van mening dat: "At least I got to know myself better and realised that I have high stress levels."

6.3.2.3 Ervaring ten opsigte van gespreksgeleenthede

Al die onderwysers was dit eens dat hulle geleentheid nodig het om hulle griewe en bekommernisse te lug en dat hulle hierdie aspek van die gespreksgeleenthede as positief ervaar het.

6.3.3 Behoefte aan hulpverlening

(Vraag L)

Die onderwysers het saamgestem dat hulp van die onderwysowerhede en regering se kant af moet kom en dat dit eerder gerig moet wees op finansiële steun en verligting van werksdruk as op programme wat daarop gerig is om hulle te ontwikkel.

6.3.4 Samevatting

Dit wil voorkom of die onderwysers oor die algemeen nie gemotiveerd was om vaardighede aan te leer om hul stres te verbeter nie. Bogenoemde is waarskynlik as gevolg van die feit dat hulle magteloos voel om self hul situasie te verbeter.

Dit blyk dat die onderwysers die geleentheid om hul griewe te lug, positief gevind het.

6.4 Die persoonlike ervaring van die navorser

Die projek as geheel het teleurstellend verloop aangesien dit nie voldoen het aan die verwagtinge wat die navorser aan die ondersoek gestel het nie.

Die navorser het ervaar dat die onderwysers se ongemotiveerdheid haar negatief beïnvloed het deurdat sy dit moeilik gevind het om werklik met hulle te identifiseer. Die uitwerking van die respondente se houding op die navorser was grotendeels demoraliserend. Dit kon daartoe bygedra het dat die navorser nie in staat was om voldoende rapport met die proefpersone te vestig nie.

Die bevindinge in hierdie hoofstuk word vervolgens in hoofstuk 7 verder bespreek.

HOOFSTUK 7

BESPREKING EN GEVOLGTREKKINGS

7.1 Bespreking van resultate

7.1.1 Bespreking van metingsresultate

Aangesien die hoeveelheid proefpersone wat vraelyste voltooi het onvoldoende was om enige statistiese bewerking te maak, moes metingsresultate op die oog af geïnterpreteer word.

Dit blyk dat 'n groot aantal onderwysers wel 'n hoë mate van werkstres ervaar. Dit kom nie voor of daar by enige spesifieke skool meer werkstres as by ander skole ervaar word nie.

Wat die resultate van die meting van vatbaarheid vir stres betref, blyk dit uit die tellings wat deur die onderskeie onderwysers op hierdie skaal behaal is, dat hul oor die algemeen minder vatbaar vir stres blyk te wees, as wat verwag sou word.

Die navorser het egter bedenkinge oor die betroubaarheid van die tellings op die Stress Audit-Vraelys.

7.1.2 Bespreking van gegewens uit die onderhoude

Die volgende aspekte het na vore gekom tydens die gespreksgeleenthede met die onderwysers:

1. Die onderwysers was oor die algemeen onwillig om hul samewerking te verleen as gevolg van hulle druk werklading, hul skeptisisme oor die waarde van 'n streshanteringsprogram, hul onvoldoende begrip oor die invloed van stres op hul lewens en 'n ervaring van onvermoë om hul lewensomstandighede te verander.
2. Daar bestaan 'n groot behoefte by die onderwysers om hul griewe en probleme te lug teenoor mekaar en teenoor die onderwysowerhede in 'n klimaat van begrip en ondersteuning. Bogenoemde blyk die literatuur oor stres by onderwysers in Suid-Afrika, soos bespreek in hoofstuk 4, te bevestig.
3. Die onderwyser is in 'n groot mate aangewese op die ondersteuning en respek van die gemeenskap om werktevredenheid te ervaar. Tans ervaar hulle die gemeenskap as hoofsaaklik vyandig teenoor hulle vanuit die posisie wat hul beklee. Dit is in lyn met wat literatuur oor hierdie aspek van onderwysers in Suid-Afrika se streservaring meld.
4. Daar bestaan 'n behoefte dat die onderwysowerhede die onderwysers se praktiese probleme in die skool in 'n ernstige lig sal sien en daadwerklik sal probeer om dit te verbeter, byvoorbeeld deur groter finansiële steun.

5. Heelwat onderwysers sien hulle situasie as 'n produk van voorafbepaalde owerheidsbeleid. Hierdie situasie word ervaar as nie onderhandelbaar nie en die onderwysers voel dat hulle niks daaraan kan verander nie. Dit klop met literatuur in verband met onderwysers in Suid-Afrika se gevoel oor die politieke toestand soos genoem in hoofstuk 4.

7.2 Gevolgtrekkings

Die navorser kon as gevolg van hierdie studie tot die volgende gevolgtrekkings kom:

Stres is 'n probleem wat die onderwysers van die stedelike swart hoërskole in die Bloemfontein-area merkbaar negatief beïnvloed ten opsigte van hul werkfunsonering en hul lewenskwaliteit in die algemeen.

Hierdie onderwysers is nie altyd bewus van die probleem nie en het nodig om die dinamiek van stres te begryp en daadwerklik 'n poging aan te wend om self te poog om hul situasie te verbeter.

Daar heers tans 'n gevoel van magteloosheid by swart hoërskoolonderwysers wat veroorsaak dat hulle nie in staat is om doelgerig aan hul probleem te werk nie.

Dit is nodig dat onderwysowerhede en die swart gemeenskap nog meer bewus word van die probleme en eise waaraan hierdie onderwysers blootgestel is en nog meer sensitief raak vir hul behoeftes. Die daadwerklike ondersteuning van die Departement van Onderwys en Opleiding is spesifiek van waarde.

Voordat die politieke toestande in die land nie verbeter en daar nie 'n hoopvolle verandering in die maatskaplik-ekonomiese omstandighede plaasvind nie, is die kans skraal dat die onderwysers se houding teenoor hul situasie sal verander.

7.3 Kritiek op die ondersoek

7.3.1 Kritiek op die meetinstrument

Die Stress Audit-Vraelys (Miller & Smith, 1983) het as meetinstrument die volgende probleme opgelewer:

1. Aangesien hierdie vraelys lank neem om te voltooi, was dit nie vir al die onderwysers moontlik om voldoende tyd daaraan te spandeer as gevolg van hul druk werkprogram en tekort aan vrye tyd nie.

2. Dit is nie duidelik dat hierdie spesifieke meetinstrument 'n toepaslike meetmiddel vir stres binne die swart onderwyser se lewensomstandighede is nie. Die navorser het die indruk gekry dat hierdie onderwysers oor 'n lang tydperk binne 'n patroon van streservaring verstrengel geraak het wat dit vir hulle moeilik maak om akkuraat te oordeel oor die invloed van stres op byvoorbeeld hul werksfunksionering.

3. Die Stress Audit-Vraelys is 'n meetinstrument wat toegespits is op die meting van stres binne 'n welvarende Westerse gemeenskap soos byvoorbeeld die Verenigde State van Amerika. Dit maak dus nie voorsiening vir 'n studie wat uitgevoer word in 'n Afrika-gemeenskap wat gekenmerk word deur uiterste armoede en ernstige maatskaplike verval, gepaardgaande met uiters problematiese politieke faktore nie.

7.3.2 Kritiek op die verloop van die ondersoek

Die grootste probleem wat die navorser met hierdie studie ervaar het, is dat as gevolg van die noodgedwonge omskakeling na 'n ander navorsingsontwerp daar nie genoeg geleentheid en tyd was om voldoende in te beweeg in die leefwêreld van die proefpersone nie. Die gevolg hiervan was dat die navorser nie in staat was om werklik kennis te maak met die swart onderwysers soos wat die verwagting is tydens aksienavorsing nie. Dit is dus te betwyfel of die navorser in staat was om die proefpersone se vertrouwe te wen en 'n werkbare verstandhouding met hulle te skep..

'n Verdere probleem wat opgeduik het, was dat die huidige politieke toestande in die land daartoe aanleiding gegee het dat die swart skole nie genoegsaam toeganklik was vir die navorser nie en waarskynlik ook in 'n groot mate verantwoordelik was vir die houding van die onderwysers teenoor die navorser, soos deur haar beleef as 'n gebrek aan belangstelling.

Die faktore wat aanleiding gee tot werkstres by swart hoërskoolonderwysers in Suid-Afrika, was ook 'n direkte oorsaak vir baie van die frustrasies wat die navorsers ervaar het. Die inspektoraat en onderwysers se druk werkprogram en min beskikbare tyd het telkens veroorsaak dat besoeke aan die skole afgestel of herbeplan moes word. Die navorser het ook dikwels onverrigte sake teruggekeer na haar besoeke aan die skole.

Möller (1980, p.90) lig die volgende knelpunte van aksienavorsing uit wat ook vir die navorser 'n probleem was, naamlik:

1. Die navorser se intree-inisiatief hou die gevaar in dat dit by die behoeftes van die doelgroep verbystuur.
2. Daar bestaan by aksienavorsing baie onduidelikheid oor die wyse waarop bevindinge geïnterpreteer word, met ander woorde of die veralgemening van bevindinge wel wetenskaplik verantwoord kan word.
3. Vanweë die baie tyd en werk, wat aksienavorsing gewoonlik vereis, is die deelnemers nie altyd gemotiveerd om saam te werk tensy hulle oortuig is dat die projek hulle daadwerklik in die praktyk sal baat nie.
4. Daar is dikwels 'n probleem met kommunikasie omdat die navorser en deelnemers mekaar nie werklik in taalkonteks kon vind nie.

5. Die lang verloop van 'n aksienavorsingsprojek kan finansiële koste meebring wat veroorsaak dat die projek onuitvoerbaar raak.

Aksienavorsing benodig dus deeglike beplanning en intensiewe veldwerk, sodat die navorser seker kon maak dat die projek uitvoerbaar is en aansluit by die behoeftes van die teikenbevolking.

Dit was veral nodig dat die navorser meer doelgerig te werk moes gaan om 'n vertrouensverhouding met die proefpersone op te bou om effektief in hulle leefwêreld in te beweeg.

7.4 Aanbevelings

Beskikbare wetenskaplik-gefundeerde literatuur oor swart onderwys in Suid-Afrika vertoon 'n groot leemte. Daar bestaan ook 'n behoefte aan literatuur oor spesifiek die swart onderwyser en sy belewing van sy situasie, veral aangesien daar tans soveel woelinge en onsekerheid op hierdie gebied in Suid-Afrika is.

Die ontwikkeling van 'n korter, eenvoudiger meetinstrument van stres wat spesifiek gerig is op stresfaktore en streshanteringsprogramme soos van toepassing in die swart gemeenskap word sterk aanbeveel.

In die lig van die magteloosheid wat die onderwysers in die ondersoek teenoor hul werksomstandighede ervaar, is dit enersyds nodig dat onderwysowerhede en die gemeenskap teenoor die onderwysberoep veel deegliker aangespreek sal moet word.

Andersyds sal die betrokke belangstellendes die onderwysers se persepsie van hul vermoëns, regte en rol in die gemeenskap moet aanspreek.

Dit is veral nodig dat onderwysers geleentheid gegee sal word om hul griewe op 'n toepaslike wyse te lig. Nog meer noodsaaklik is egter die reaksie van die owerhede op daardie griewe. Die onderwysers moet ervaar dat hul griewe daadwerklik aangespreek word, iets wat tans, volgens hulle, nie die geval is nie.

As gevolg van bogenoemde, behoort verdere navorsing te fokus op:

- Wysies waarop te werk gegaan kan word om die motivering van swart hoërskoolonderwysers in hul werksituasie konstruktief te verander, te verhoog.
- Die verbetering van die swart gemeenskap se betrokkenheid by onderwys so wel as die ouers se betrokkenheid by hul kinders se skoolsituasie.
- Praktiese riglyne wat deur onderwysowerhede implementeer kan word om werkstoestande vir swart hoërskoolonderwysers te verbeter.

Dit het uit die studie duidelik geword dat aksienavorsing 'n aangewese metode is om binne die swart Suid-Afrikaanse gemeenskap benut te word as gevolg van die volgende redes:

- Dit is nie altyd moontlik om vooraf te bepaal wat hierdie gemeenskap se behoeftes is nie.
- Dit is nodig dat 'n navorsingsontwerp gebruik word wat aanpasbaar is en gewysig kan word as gevolg van die vloeibare toestand wat tans in hierdie gemeenskap se maatskaplike, ekonomiese en politieke konteks beleef word.
- Aksienavorsing bied aan die navorser die geleentheid om aktief betrokke te raak by die nagevorsde gemeenskap en hul leefwêreld te leer ken.

BRONNELYS

- Ashton, P. T. & Webb, R. B. (1986). Making a difference: Teachers' sense of efficacy and student achievement. New York: Longman.
- Backman, F. G. (1982). A comparative study of the salary and service conditions of the coloured teacher for the period 1920 to 1981. Unpublished doctoral thesis, University of the Orange Free State, Bloemfontein.
- Brenner, S., Sörbom, D. & Wallius, E. (1985). The stress chain: A longitudinal confirmatory study of teacher stress, coping and social support. Journal of Occupational Psychology, 58, 1 - 13.
- Brophy, J. E. & Evertson, C. M. (1976). Learning from teaching: A developmental perspective. Boston: Allyn & Bacon.
- Burns, R. (1988). Coping with stress. Cape Town: Maskew Miller Longman.
- Chamberlain, K. & Zika, S. (1990). The minor events approach to stress: Support for the use of daily hassles. British Journal of Psychology, 81, 469 -481.
- Cooper, G. L. & Payne, R. (Eds.) (1988). Causes, coping and consequences of stress at work. Chichester: John Wiley & Sons.

- De Vries, P. (1989). South African black teachers and the academic paper chase. British Journal of Sociology of Education, 10 (4), 449 - 458.
- De Witt, J. T. (1979). Professionele oriëntering vir die onderwysberoep. Durban: Butterworth.
- Dunham, J. (1984). Stress in teaching. London: Croom Helm.
- Egan, G. (1990). The skilled helper: A systematic approach to effective helping. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Eloff, J. J. (1962). 'n Ontleding van die emosionele probleme van die onderwyser in die klaskamer. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.
- Everley, G. S. (1989). A clinical guide to the treatment of the human stress response. New York: Plenum Press.
- Fisher, S. (1986). Stress and strategy. London: Lawrence Erlbaum.
- Gerber, C. (1988). Die effektiwiteit van 'n stresshanteringsprogram. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, Universiteit van Stellenbosch.

- Goss, J. E. (1985). Stress as a factor in the high school principalship. Unpublished master's thesis, University of Cape Town.
- Greenhaus, J. H. (1987). Career management. Chicago: Dryden Press.
- Gupta, N. (1981). The organizational antecedents and consequences of role stress among teachers. Rockport: Trans Tec.
- Huysamen, G. K. (1976). Inferensiële statistiek en navorsingsontwerp. Pretoria: Academica.
- Johnstone, M. (1989). Stress in teaching: An overview of research. Midlothian: Scottish Council for Research in Education.
- Kagan, D. M. (1990). Inquiry mode, occupational stress and preferred leadership style among American elementary school teachers. Journal of Social Psychology, 129 (3), 297 - 305.
- Kallaway, P. (Ed.) (1984). Apartheid and education: The education of black South-Africans. Cape Town: Galvin & Sales.
- Kinnunen, U. & Leskinen, E. (1989). Teacher stress during school year: Covariance and mean structure analyses. Journal of Occupational Psychology, 62, 111 - 122.

Krantz, D. S. (1986). An overview of the stress-field. Contemporary Psychology, 31 (7), 493 - 494.

Krantz, D. S., Contrada, R. J., Hill, D. R. & Friedler, E. (1988). Environmental stress and biobehavioral antecedents of coronary heart disease. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56 (3), 333 - 341.

Krantz, D. S., Grunberg, N. E. & Baum, A. (1985). Health Psychology. Annual Review of Psychology, 36, 349 - 383.

Kyriacou, C. (1986). Effective teaching in schools. London: Basil Blackwell.

Kyriacou, C. (1989). The nature and prevalence of teacher stress. In M. Cole & S. Walker (Eds.), Stress in teaching. Buckingham: Open University Press.

Lake, A. (1988). Lae driuipsyfers: Daar word gemaai wat gesaai word. Rapport, 3 Januarie, p. 2.

Laughton, L. R. (1984). Teacher-stress in South-African state high schools. Unpublished master's thesis, Rhodes University, Grahamstown.

Lazarus, R. (1976). Patterns of adjustment. New York: McGraw-Hill.

- Lötter, C. J. (1988). Stres in die onderwys. Die Unie, Oktober, p. 112.
- Makobane, N. (1990). Hope in school strike. Sowetan, 19 March, p. 1.
- Manso-Pinto, J. F. (1988). Occupational stress factors as perceived by chilean school teachers. Journal of Social Psychology, 129 (1), 127 - 129.
- McNiff, J. (1988). Action research: Principals and practice. London: Macmillan Education.
- Miller, S. (1992). DET changes take in face of strike by teachers. The Daily News, 28 August, p. 6.
- Miller, L. H. & Smith, A. D. (1983). Stress Audit. Boston: Behavioral Associates.
- Mischke, A. (1987). Die swart kind midde-in die brandpunt van politiek, Rapport, 4 Januarie, p. 13.
- Molefe, P. (1991). Thousands of teachers take to the streets. The Star, 8 August, p. 2.
- Möller, A. K. (1980). Aksienavorsing: 'n Didakties-pedagogiese ondersoek. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, Universiteit van Pretoria.

- Motowidlo, S. J., Manning, M. R. & Packard, J. S. (1986). Occupational stress: Its causes and consequences for job performance. Journal of Applied Psychology, 71 (4), 618 - 629.
- Ngwezi, A. A. (1988). Stress levels and coping styles amongst teachers. Unpublished master's thesis, University of Pretoria.
- Otto, R. (1985). Responding to stress: A study of coping modes among secondary school teachers and the relationship of coping styles to stress, powerlessness and social support. La Trobe University: Department of Sociology.
- Otto, R. (1986). Teachers under stress. Melbourne: Hill of Content.
- Richman, S. (1986). Stress and coping mechanisms employed by pre-school teachers in the black townships of Cape Town in relation to the South African crisis. Unpublished master's thesis, University of Cape Town.
- Rodin, J. & Salovey, P. (1989). Health psychology. Annual Review of Psychology, 40, 533 - 579.
- Roos, N. J. & Möller, A. T. (1988). Stres: Hanteer dit self. Kaapstad: Human & Rousseau.

Schoeman, J. B. (1989). Psigopatologie by tradisionele swart Suid-Afrikaners. In D. A. Louw (Red.), Suid-Afrikaanse handboek van abnormale gedrag. Johannesburg: Southern Boekuitgewers.

Schonfeld, I. S. (1990). Coping with job-related stress: The case of teachers. Journal of Occupational Psychology, 63, 141 - 149.

Selye, H. (1976). The stress of life. New York: McGraw - Hill.

Sonn, F. C. T. & Louw, D. A. (1989). Sosiokulturele perspektiewe van abnormale gedrag. In D. A. Louw (Red.), Suid-Afrikaanse handboek van abnormale gedrag. Johannesburg: Southern Boekuitgewers.

Spector, P. E., Dwyer, D. J. & Jex, S. M. (1988). Revelation of job stressors to affective, health and performance outcomes: A comparison of multiple data sources. Journal of Applied Psychology, 73 (1), 11 - 19.

Strachan, K. (1922). Teachers' union recognized. Business Day, 1 September, p. 1.

Organisation for Economic Co-operation and Development (1976). Teacher policies: General report of the conference organisation for economic co-operation and development. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development.

Truter, D. B. (1981). Die politieke faktore by onderwys, met spesiale verwysing na onderwys en onderwysstelselbeplanning vir swartes in die Suid-Afrikaanse bestel. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, Universiteit van die Oranje- Vrystaat, Bloemfontein.

Whyte, W. F. (Ed.) (1991). Participatory action research. London: Sage.

Wilkinson, G. R. (1988). Teacher stress and coping strategies: A study of Eastlake Comprehensive. School Organization, 8 (2), 185 - 195.

Woods, P. (1989). Stress and the teacher role. In M. Cole & S. Walker (Eds.), Stress in teaching. Oxford: Open University Press.

STRESS AUDIT-VRAELYS

STRESS

AUDIT

Lyle H. Miller, Ph.D.
Alma Dell Smith, Ph. D.

Boston: Biobehavioral
Associates, 1983

Name: _____

Date: _____

Sex: M _____ F _____

Birthdate: _____ / _____ / _____
month day year

Marital Status: _____ 1. married _____ 4. widowed
_____ 2. single _____ 5. cohabitating, but not married
_____ 3. divorced or separated

Number and Ages of Children: _____ 1. under 5 years of age
_____ 2. 5-12 years of age
_____ 3. 13-22 years of age
_____ 4. 23 years or older

Number of Years of Education: _____ years

Job Title: _____

Company (if applicable): _____

Department (if applicable): _____

Income: _____ 1. under \$10,000 _____ 4. \$20-30,000
_____ 2. \$10-15,000 _____ 5. over \$30,000
_____ 3. \$15-20,000

Number of medical or clinic visits during past 6 months: _____

Number of days in hospital in pas 6 months: _____

Number of hospital admissions in past 5 years: _____

Have you consulted a mental health professional in the last 6 months?

_____ No
_____ Yes: _____ Number of visits

This questionnaire has been designed to help you discover the areas of your life that are most and least stressful, both because of events of the recent past, and because of what you expect to happen, or know will happen, in the future.

HOW TO USE THIS QUESTIONNAIRE

Check 1 for the least stressful situation and 5 for the most stressful. Numbers in between indicate in-between levels of stress. DO NOT CHECK ITEMS THAT DO NOT APPLY. Place your total scores at bottom of each section as indicated.

**SECTION 1
Family (FA)**

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST

FUTURE

	1	2	3	4	5		1.	Holidays, family celebrations, family vacations		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		2.	Marriage or starting a significant relationship		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		3.	Marital difficulties		1	2	3	4	5	
NOT STRESSFUL	1	2	3	4	5	VERY STRESSFUL	4.	Marital separation	NOT STRESSFUL	1	2	3	4	5	VERY STRESSFUL
	1	2	3	4	5		5.	Marital reconciliation		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		6.	Divorce		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		7.	Death of a spouse		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		8.	Death of a close relative		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		9.	Death of a distant relative		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		10.	Disciplinary problems with children		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		11.	Alcoholism or drug problems in family		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		12.	Pregnancy in family		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		13.	Son or daughter leaving home		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		14.	Sex difficulties		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		15.	Difficulties with other family members		1	2	3	4	5	

SECTION 1 (cont.)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST					FUTURE										
	1	2	3	4	5		16.	Serious illness in family		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		17.	Divorce or remarriage of parents		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		18.	Divorce or remarriage of children		1	2	3	4	5	
N O T S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	V E R Y	19.	Difficulty in meeting obligations to family	N O T	1	2	3	4	5	V E R Y
	1	2	3	4	5		20.	Family conflict over money	S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	S T R E S S F U L
	1	2	3	4	5		21.	Child care responsibilities		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		22.	Birth of a child, or adoption		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		23.	Abortion, miscarriage or still birth		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		24.	Inability to have children		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		25.	Change in number of arguments with spouse		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		26.	Family violence		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		27.	Troubles with in-laws		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		28.	Wife or husband begins or stops work		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		29.	Change in number of family get-togethers		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5		30.	Child with special needs		1	2	3	4	5	

(FA) PAST SCORE = _____

(FA) FUTURE SCORE = _____

SECTION 2
Individual Roles (IN)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST						FUTURE									
1	2	3	4	5	1.	Vacations or travel	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	2.	Feeling unattractive	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	3.	Personal injury or illness	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	4.	Pregnancy	1	2	3	4	5				
N O T S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	V E R Y S T R E S S F U L	5.	Noticeable aging	N O T S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	V E R Y S T R E S S F U L
1	2	3	4	5	6.	Started menopause	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	7.	Outstanding personal achievement	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	8.	Change in personal habits (smoking, bedtime, mealtimes, etc.)	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	9.	Problems from being too successful	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	10.	Lack of personal privacy	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	11.	Difficulty in meeting obligations to yourself	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	12.	Failure to meet personal goals	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	13.	Not enough time for yourself	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	14.	Problems with drug or alcohol dependence	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	15.	Problems with weight	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	16.	Not enough time to get things	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	17.	Philosophical or religious preoccupations	1	2	3	4	5				
N O T S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	18.	Assaulted or robbed	N O T S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	V E R Y S T R E S S F U L	
1	2	3	4	5	19.	Involved in lawsuit or other court procedure	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	20.	Minor violations of the law	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	21.	Jail term	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	22.	Change in living conditions	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	23.	Change in residence	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	24.	Change in recreation	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	25.	Change in religious activities	1	2	3	4	5				

(IN) PAST SCORE _____

(IN) FUTURE SCORE _____

SECTION 3
Social Begin (SB)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST					FUTURE									
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5				
					1.	Leading a group								
					2.	Identification as a group leader								
					3.	Following along with a group								
N	1	2	3	4	5	4.	Major responsibility for or to a social group	N	1	2	3	4	5	V
O						5.	Feeling excluded from a group	O	1	2	3	4	5	E
T						6.	Starting new relationship(s)	T	1	2	3	4	5	R
S	1	2	3	4	5	7.	Ending old relationship(s)	S	1	2	3	4	5	S
T						8.	Special care in maintaining relationship(s)	S	1	2	3	4	5	T
R						9.	Not having freedoms and privileges acquaintances enjoy	S	1	2	3	4	5	R
E	1	2	3	4	5	10.	High popularity	S	1	2	3	4	5	S
S						11.	Feelings of superiority towards friends and acquaintances	S	1	2	3	4	5	T
S						12.	Feeling inferior to friends and acquaintances	S	1	2	3	4	5	R
S	1	2	3	4	5	13.	Feeling unwanted and alone	S	1	2	3	4	5	S
F						14.	Lack of social stimulation	S	1	2	3	4	5	S
U						15.	Death of a close friend	S	1	2	3	4	5	S
L						16.	Close friend moves away	S	1	2	3	4	5	F
	1	2	3	4	5	17.	Problems with social discrimination	S	1	2	3	4	5	U
						18.	Feeling victim of ethnic, racial, religious, or sexual prejudice	L	1	2	3	4	5	L
N	1	2	3	4	5	19.	Change in social activities	N	1	2	3	4	5	V
O								O					E	
T								T					R	
S	1	2	3	4	5			S	1	2	3	4	S	
T								T					T	
R								R					R	
E								E					E	
S								S					S	
S								S					S	
S								S					S	
F								F					F	
U								U					U	
L								L					L	

(SB) PAST SCORE _____

(SB) FUTURE SCORE _____

**SECTION 4
Environment (EN)**

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST

FUTURE

1	2	3	4	5	1.	Problems with zoning laws	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	2.	Noisy or unfriendly neighbours	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	3.	Construction work in neighborhood or community	1	2	3	4	5				
N O T S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	V E R Y S T R E S S F U L	4.	Problems with traffic	N O T S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	V E R Y S T R E S S F U L
1	2	3	4	5	5.	Problems with shifts in population	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	6.	Problems with schools	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	7.	Local politics or election results	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	8.	Adjustments to new neighborhood	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	9.	Neighbors failing to maintain property	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	10.	Problems with municipal services or utilities	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	11.	Vandalism or other minor crime in neighborhood	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	12.	Violent crime in neighborhood	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	13.	Ethnic or racial conflict	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	14.	Lack of recreational facilities	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	15.	Crowding	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	16.	Remodeling in home	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	17.	Major renovation or construction of home	1	2	3	4	5				

(EN) PAST SCORE _____

(EN) FUTURE SCORE _____

SECTION 5
Financial (FI)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST					FUTURE						
1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
					1.	Not enough money to pay bills					
					2.	Loss of income					
					3.	Increased expenditures					
					4.	Declining net worth					
					5.	Lack of funds for recreation					
					6.	Major purchase					
					7.	Financial loss					
					8.	Cash flow problems					
					9.	Loss of credit					
					10.	Dramatic increase in networth					
					11.	Inheritance					
					12.	Major financial gain					
					13.	Went on or off welfare					
					14.	Business readjustment					
					15.	New mortgage or loan					
					16.	Foreclosure of mortgage					

NOT STRESSFUL
 VERY STRESSFUL

(FI) PAST SCORE _____

(FI) FUTURE SCORE _____

SECTION 6
Work/School (WS)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST					FUTURE										
1	2	3	4	5	1.	Beginning new work or school	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	2.	Poor job description	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	3.	Ambiguous lines of authority	1	2	3	4	5				
N O T	1	2	3	4	5	V E R Y	4.	Poorly defined responsibilities at work or school	N O T	1	2	3	4	5	V E R Y
1	2	3	4	5	5.	Setting work or school goals	1	2	3	4	5				
S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	S T R E S S F U L	6.	Meeting work or school goals	S T R E S S F U L	1	2	3	4	5	S T R E S S F U L
1	2	3	4	5	7.	Failure to understand or accomplish assignments	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	8.	Lack of necessary skills and abilities to perform adequately at work or school	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	9.	Too tired to get work done	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	10.	Difficulties with career decisions	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	11.	Overwork	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	12.	Pressured deadlines	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	13.	Many emergencies at work	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	14.	Uncooperative co-workers or students	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	15.	Language problems with co-workers or other students	1	2	3	4	5				
1	2	3	4	5	16.	Too much responsibility at work	1	2	3	4	5				

SECTION 6 (cont.)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST

FUTURE

	1	2	3	4	5	17.	Fear of error		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	18.	Fired from job/expelled from school		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	19.	Laid off		1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	20.	Work/school hours too long	N	1	2	3	4	5	V
O	1	2	3	4	5	21.	Family members interfering with work or school	O	1	2	3	4	5	E
T	1	2	3	4	5	22.	Pressure to do well at work or school	T	1	2	3	4	5	R
S	1	2	3	4	5	23.	Lack of company/school concern about workers/students	S	1	2	3	4	5	T
T	1	2	3	4	5	24.	Labor-management/student-school conflict	T	1	2	3	4	5	R
R	1	2	3	4	5	25.	Quit job or school	R	1	2	3	4	5	E
E	1	2	3	4	5	26.	Promotion	E	1	2	3	4	5	S
S	1	2	3	4	5	27.	Outstanding personal achievement at work or school	S	1	2	3	4	5	S
S	1	2	3	4	5	28.	Change to a different line of work or study	S	1	2	3	4	5	F
F	1	2	3	4	5	29.	Picking a school, college, or course of study	F	1	2	3	4	5	U
U	1	2	3	4	5	30.	Equipment malfunctions at work	U	1	2	3	4	5	L
L	1	2	3	4	5	31.	Company/school interference in personal life	L	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	32.	Insufficient in-service training or supervision		1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	33.	Boredom with work or school		1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	34.	Little opportunity for advancement	N	1	2	3	4	5	V
O	1	2	3	4	5	35.	Responsibility without authority	O	1	2	3	4	5	E
T	1	2	3	4	5	36.	Lack of privacy at work	T	1	2	3	4	5	R
S	1	2	3	4	5	37.	Irregular work hours	S	1	2	3	4	5	T
T	1	2	3	4	5	38.	Retirement	T	1	2	3	4	5	R
R	1	2	3	4	5	39.	Change in responsibilities at work or school	R	1	2	3	4	5	E
E	1	2	3	4	5	40.	Trouble with boss	E	1	2	3	4	5	S
S	1	2	3	4	5	41.	Change in work hours or conditions	S	1	2	3	4	5	S
S														F
F														U
U														L

(WS) PAST SCORE _____

(WS) FUTURE SCORE _____

The following items are symptoms of stress which you may have experienced or anticipate experiencing. The symptoms of stress can be stressful themselves. If a symptom has been of concern to you, rate the amount of stress it has caused you and the amount of stress you anticipate it will cause you.

SECTION A
Muscular System (MS)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST						FUTURE							
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5			
					1.	Tight muscles or muscular aches							
					2.	Nervous tics							
					3.	Stuttering, voice shaky or strained							
N	1	2	3	4	4.	Frowning, wrinkling forehead	N	1	2	3	4	5	V
O	1	2	3	4	5.	Tension headaches.	O	1	2	3	4	5	E
T					6.	Bruxism (grinding or clenching teeth)	T						R
S	1	2	3	4	7.	Jaw pain or ache	S	1	2	3	4	5	Y
T	1	2	3	4	8.	Pacing, finger- or foot-tapping, difficulty sitting still	T	1	2	3	4	5	S
R	1	2	3	4	9.	Trembling or shaking	R	1	2	3	4	5	T
E					10.	Back pain	E						R
S	1	2	3	4			S	1	2	3	4	5	E
S							S						S
F	1	2	3	4			F	1	2	3	4	5	S
U	1	2	3	4			U	1	2	3	4	5	F
L							L						U
	1	2	3	4				1	2	3	4	5	L

(MS) PAST SCORE = _____

(MS) FUTURE SCORE = _____

SECTION B

Parasympathetic Nervous System (PNS)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	5	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

1. Change in appetite
2. Nausea
3. Gas pains or cramping
4. Acid stomach, heartburn
5. Problems with urination
6. Constipation
7. Diarrhea
8. Frigidity or impotence
9. Dry mouth or throat
10. Difficulty swallowing

FUTURE

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	4	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

(PNS) PAST SCORE = _____

(PNS) FUTURE SCORE = _____

SECTION C

Sympathetic Nervous System (SNS)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	5	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

1. High blood pressure
2. Dizziness
3. Palpitations
4. Sweaty palms, increased perspiration
5. Cold hands or feet
6. Rapid heart beat
7. Sudden bursts of energy
8. Migraine headaches
9. Chest pain
10. Shortness of breath

FUTURE

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	4	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

(SNS) PAST SCORE = _____

(SNS) FUTURE SCORE = _____

SECTION D
Emotional (EM)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	5	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

FUTURE

1. Feeling that things are getting out of control	1	2	3	4	5	
2. Anxiety of panic	N	1	2	3	4	5
	O					V
3. Frustration	T	1	2	3	4	5
						R
4. Anger and irritation	S	1	2	3	4	5
	T					S
5. Feeling desperate, hopeless	R	1	2	3	4	5
	E					T
6. Feeling trapped, helpless	S	1	2	3	4	4
	S					E
7. Feeling blue or depressed	F	1	2	3	4	5
	U					S
8. Feeling guilty	L	1	2	3	4	5
						U
9. Feeling self-conscious		1	2	3	4	5
10. Feeling restless		1	2	3	4	5

(EM) PAST SCORE = _____

(EM) FUTURE SCORE = _____

SECTION E
Cognitive System (COG)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	5	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

FUTURE

1. Poor memory	1	2	3	4	5	
2. Daydreaming	N	1	2	3	4	5
	O					V
3. Indecisiveness	T	1	2	3	4	5
						R
4. Mental confusion	S	1	2	3	4	5
	T					S
5. Racing thoughts	R	1	2	3	4	5
	E					T
6. Conviction that everything turns out for the worst	S		2	3	4	4E
	S					S
7. Difficulty falling asleep	F	1	2	3	4	5
	U					S
8. Poor judgement	L	1	2	3	4	5
						U
9. Difficulty concentrating		1	2	3	4	5
10. Preoccupation		1	2	3	4	5

(COG) PAST SCORE = _____

(COG) FUTURE SCORE = _____

SECTION F
Endocrine (END)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	5	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

1. Arthritic joint pain
2. Menstrual difficulties
3. Unusual changes in body temperature
4. Diabetes
5. Skin rashes, or pimples
6. Fatigue, feeling tired
7. Infertility
8. Bloating, water retention
9. Excessive thirst
10. Changes in skin color (e.g. grey pallor)

FUTURE

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	4	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

(END) PAST SCORE = _____

(END) FUTURE SCORE = _____

SECTION G
Immune System (IM)

If an item below affected you in the last 6 months, circle the number that describes the amount of stress it caused you.

If you anticipate an item affecting you in the next 6 months, circle the number that describes the amount of stress it may cause you.

PAST

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	5	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

1. Many colds
2. Frequent bouts of flu
3. Allergies
4. Many low grade infections
5. Hives
6. Feeling generally unwell or sick
7. Sores in mouth
8. Strep throat
9. Mononucleosis
10. Herpes

FUTURE

	1	2	3	4	5	
N	1	2	3	4	5	V
O						E
T	1	2	3	4	5	R
						Y
S	1	2	3	4	5	
T						S
R	1	2	3	4	5	T
E						R
S	1	2	3	4	4	E
S						S
F	1	2	3	4	5	S
U						F
L	1	2	3	4	5	U
						L
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

(IM) PAST SCORE = _____

(IM) FUTURE SCORE = _____

VULNERABILITY TO STRESS (V)

The following are some factors which have been found to influence your ability to deal with stress. A common aspect of each item is "Be good to yourself". Circle a number from 1 (almost always) to 5 (never) according to how much of the time an item is true of you.

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1. I eat at least one hot, balanced meal per day. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 2. I get 7-8 hours sleep at least 4 nights per week. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 3. I give and receive affection regularly. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 4. I have at least one relative within 50 miles on whom I can rely. |
| A | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5. I exercise to the point of perspiration at least twice per week. |
| L | | | | | | |
| M | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6. I limit myself to less than half a pack of cigarettes per day. |
| O | | | | | | |
| S | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | N 7. I limit myself to fewer than 5 alcoholic drinks per week. |
| T | | | | | | E |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | V 8. I am the appropriate weight for my height. |
| A | | | | | | E |
| L | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R 9. I have an income adequate to meet basic expenses. |
| W | | | | | | |
| A | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 10. I get strength from my religious beliefs. |
| Y | | | | | | |
| S | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 11. I regularly attend club or social activities. |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 12. I have a network of friends and acquaintances. |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 13. I have one or more friends to confide in about personal matters. |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 14. I am in good health (including eyesight, hearing, teeth) |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 15. I am able to speak openly about my feelings when angry or worried. |
| A | | | | | | N |
| L | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | E 16. I have regular conversations with the people I live with about domestic problems, e.g. |
| M | | | | | | V chores, money, and daily living issues. |
| O | | | | | | E |
| S | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R 17. I do something for fun at least once per week. |
| T | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 18. I am able to organize my time effectively. |
| A | | | | | | N |
| L | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | E 19. I limit myself to fewer than 3 cups of coffee (or tea or cola drinks) per day |
| W | | | | | | V |
| A | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | E 20. I take quiet time for myself during the day. |
| Y | | | | | | R |

W stress

20

2

100

low stress

BYLAE B

VOORBEELD VAN BRIEF WAT AAN SKOOLHOOFDE GESTUUR IS

Lynette van Zyl
Westdene Mansions 5
Eerstelaan
Bloemfontein
9301

The principal and staff
Senior secondary school
Rocklands
Bloemfontein
9301

Dear Sir

Research on stress in teaching

It is a well-known fact that teachers experience a lot of occupational stress. Few research has however been done to investigate causes of stress, specifically on the teachers of the Department of Education and Training in the South-African context.

I am a magister-student at the University of the Orange Free State whom is currently busy with research in this area. My research comprise that secondary school teachers between the ages of twenty-five and forty-five complete a questionnaire concerning stress-levels.

Afterwards I plan to present a stress management programme to these teachers to teach them to handle stress effectively. This may also lead indirectly to higher grades in student achievement.

I would appreciate it if you could assist me in this research. I will need to interview twenty-five teachers from your school and twelve of these teachers to attend a course on stress management that will last for about an hour. Consent for this has been obtained from mr. Jooste of the Department of Education and Training.

Please notify me as soon as possible if you are able to take part in this project. Please also indicate the dates and times that will suit you best for me to visit your school.

Thank you for your co-operation.

Yours sincerely

Lynette van Zyl (miss)

INHOUD VAN STRESHANTERINGSPROGRAM

Inhoud van streshanteringsprogram

Die streshanteringsprogram wat aan die onderwysers gebied is, het bestaan uit 'n verkorte weergawe van die streshanteringsprogram deur Roos & Möller (1988) naamlik Stres: Hanteer dit self.

Die programinhoud het kortliks die volgende aspekte van stres aangespreek:

1. Algemeen verkeerde opvattinge oor stres is uitgelig.
2. Die begrip stres is verduidelik.
3. Die verskillende wyses waarop stres ons lewens beïnvloed is bespreek. Daar is gekyk na subjektiewe, gedrags-, fisiologiese, kognitiewe, gesondheids- en organisatoriese effekte van stres.
4. Die verhouding tussen produktiwiteit en stres is verduidelik.
5. Die stresreaksie is beskryf en 'n vergelyking is getref tussen 'n stresvolle en nie-stresvolle lewensstyl.
6. Die rasionaal en voordele van ontspanningstegnieke is verduidelik.
7. Die rol wat disfunksionele gedagtes in stres speel is bespreek en die mees algemene tipes disfunksionele gedagtes is uitgelig. Daar is ook verduidelik hoe om disfunksionele gedagtes te betwis.
8. Laastens is 'n praktiese oefening van ontspanningsterapie aan die onderwysers demonstreer waaraan hulle fisies deelgeneem het.

Die onderwysers is deurentyd aangemoedig om self aan voorbeelde uit hulle eie leefwêreld te dink en vrae aan die aanbieder te stel of opmerkings te maak. Die program is in Engels aangebied, aangesien al die onderwysers Engels magtig is.

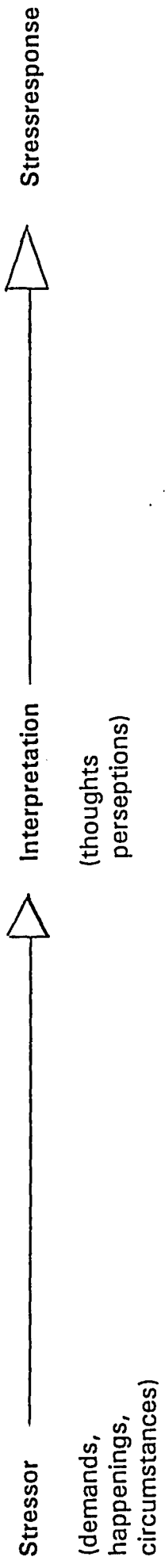
BYLAE D

OPSOMMENDE NOTAS UITGEDEEL AAN ONDERWYSERS

STRESS- MANAGEMENT

GENERAL WRONG BELIEFS ABOUT STRESS:

- Only inferior or maladaptive people have problems with stress.
- Stress is the result of circumstances and nothing can be done about it.
- Stress is always the result of serious, traumatic happenings or important things that go wrong.
- Some people are nervous, they cannot help it.
- I always know when I start to experience excessive stress.
- When someone experiences a lot of stress, all he has to do is to sit down and relax.



THE RESULTS OF STRESS:

- **Subjective effects**

ex: anxiety, aggression, boredom, frustration, etc.

- **Physiological effects**

ex: High bloodpressure, dry mouth, excessive perspiration, etc.

- **Effects on health**

ex: coronary heart-diseases, asthma, headaches and migraine, lost of sexual energy, etc.

- **Effects on behaviour**

ex: emotional outbursts, impulsiveness, irresponsibility, restlessness, etc.

- **Effects on intellect**

ex: indecisiveness, poor concentration, forgetfulness, etc.

- **Organizational effects**

ex: poor interpersonnal relationships, poor productivity, poor motivation.

THE CAUSES OF STRESS: STRESSORS

- **Family-stressors**

ex: new baby

- **Work stressors**

ex: heavy workload

- **Social stressors**

ex: few friends

- **Environment stressors**

ex: crime

- **Physical stressors**

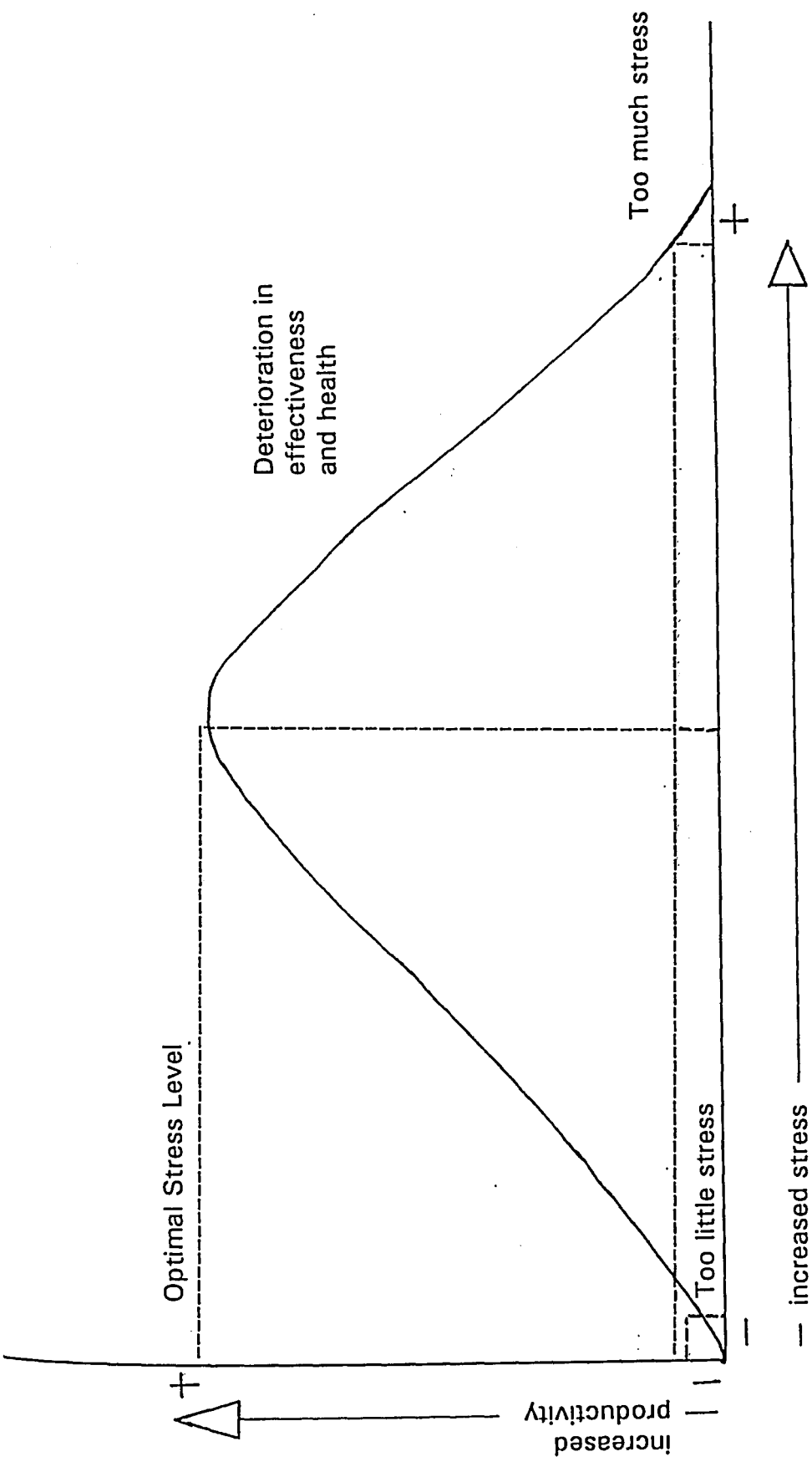
ex: poor health

- **Financial stressors**

ex: money problems

- **Change stressors**

ex: new career



OPTIMAL STRESSLEVEL AND NEGATIVE STRESSRESPONSE

- **Higher than optimal stresslevel:**

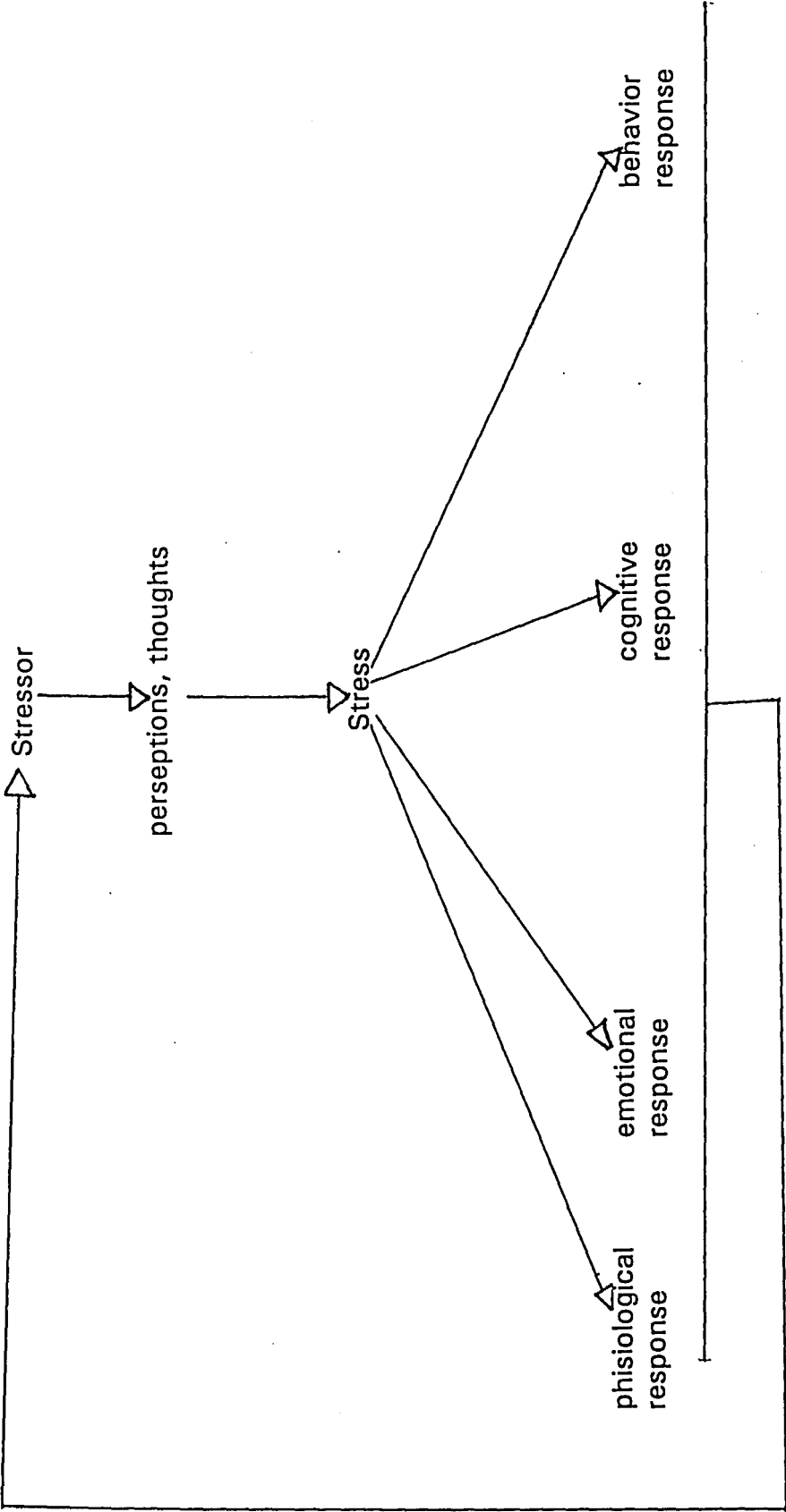
Tiredness, anxiety, fast heartrate, high blood pressure, excessive perspiration, trembling.

- **Optimal stresslevel**

Feelings of confidence and vigilance, effective performance, feel enthusiastic, energetic and experience a pleasant quality of life.

- **Lower than optimal stress level:**

Lost of interest and enthusiasm, feel as if nothing matters and even simple tasks seem to be impossible challenges, boredom, experience a lost of energy and is unable to start something new, life feel colourless.



BASIC TECHNIQUE FOR PROGRESSIVE RELAXATION:

- Tense muscles of each musclegroup.
- Hold tension for about five seconds.
- Relax muscles while saying to yourself: "Relax ... let go of the tension ..."
- Breath deep and enjoy the feeling of relaxation for about twenty seconds.
- Repeat twice with each musclegroup before starting on another musclegroup.

THOUGHTS THAT CAUSES STRESS:

- Absolutistic thoughts
- Catastrophic thoughts
- Negative selfjudgement
- Overgeneralization
- "I can't stand it"
- Black-white thoughts

Opsomming

Hierdie studie het die voorkoms van stres by 'n groep swart onderwysers aan vier hoërskole in die stedelike Bloemfontein-area ondersoek en sluit 'n stres hanteringsprogram in wat aan hierdie onderwysers gebied is. Daar bestaan 'n groot leemte aan navorsing oor stres by onderwysers binne die konteks van die swart Suid-Afrikaanse gemeenskap.

Die verskynsel van stres word in die literatuur uit verskeie hoeke benader en stresnavorsing strek oor 'n wye en omvattende gebied. Die navorser het verkies om uit die onderskeie modelle van stres die interaksionele model wat fokus op faktore wat stres veroorsaak, stresreaksies en hanteringsmeganismes te neem.

'n Literatuurstudie is gedoen oor stres by onderwysers in die algemeen waarna aandag gegee is aan stresfaktore in die streservaring van swart onderwysers in die RSA in besonder.

Die navorser het aanvanklik 'n eksperimentele navorsingsontwerp benut, maar moes weens praktiese probleme wat opgeduik het in die loop van die projek daarvan afsien. Sy het daarop besluit om die riglyne van aksienavorsing te volg waar klem geplaas word op die betrokkenheid van die navorser asook die strewe om deur middel van die navorsing verandering by die deelnemers aan die projek te bewerkstellig.

Gegewens is ingesamel deur middel van die Stres Audit-Vraelys en 'n semi-gestruktureerde onderhoud gebaseer op Egan (1990) se hulpverleningsmodel. Geen statistiese verwerking van die vraelysgegevens kon uitgevoer word nie weens te min proefpersone. Nogtans kon enkele insiggewende afleidings daaruit gemaak word. Die onderhoude het besonder bruikbare inligting opgelewer.

Drie gespreksgeleenthede het met die onderwysers plaasgevind. 'n Streshanteringsprogram is tydens die tweede geleentheid aangebied. Tydens die derde geleentheid is die program geëvalueer en 'n verdere behoeftebeplanning gedoen.

Die resultate van die vraelys dui daarop dat die onderwysers feitlik deurgaans hulself as toereikend beskou met betrekking tot stresweerbaarheid, maar dat ongeveer 'n derde van die groep besonder hoë vlakke van stres ervaar. Die navorser beskou egter nie hierdie resultate as betroubaar nie.

Resultate van die onderhoude dui op 'n hele aantal stressore wat gekoppel is aan die werksituasie van die onderwysers. Hierdie stresfaktore kon voldoende deur die onderwysers geïdentifiseer word, maar hulle ervaar 'n magteloosheid om iets aan die situasie te verander. Ondersteuning en bystand van kollegas, die gemeenskap en veral die onderwysowerhede blyk 'n groot behoefte te wees.

Die navorser beveel aan dat aksienavorsing benut word ten einde 'n streshanteringsprogram te ontwikkel wat die eiesoortige behoeftes van die swart onderwysers sou kon aanspreek.

Summary

This study investigates the prevalence of stress among a group of black teachers at four secondary schools in the Bloemfontein city area and includes a stress-management programme that was presented to these teachers. There exists a great shortage of research about teacher stress within the context of the black South African community.

In the literature the occurrence of stress is approached from different viewpoints and stress research stretches over a broad and comprehensive area. The researcher has chosen the interactional model of stress from the various models available. This model focuses on factors that cause stress, stress reactions and coping mechanisms.

A literature study on stress among teachers in general is presented, after which attention is devoted to stress as experienced by black teachers in the RSA.

In the course of the study the researcher at first followed an experimental research approach, but because of practical problems that was encountered, this had to be abandoned. She next decided to adopt the principals of action research, an approach which emphasises the involvement of the researcher, as well as an effort to change the behaviour of the participants in the project by means of the research.

Data were collected by means of the Stress Audit Questionnaire and a semi-structured interview, based on the Egan Helping Model (1990). No statistical revision of the questionnaire data could be done due to a shortage of respondents. Nevertheless it was possible to arrive at a few conclusions which may afford a certain amount of insight into the problem. The interviews have provided particularly valuable information.

There had been three interviews with the teachers. A stress management programme was presented during the second interview. During the third interview the programme was evaluated and further needs were determined.

The results of the questionnaire show that almost all the teachers see themselves as capable of handling stress, but that about a third of the group have exceptionally high levels of stress. The researcher does not regard this results as reliable, however.

Results of the interviews show that a lot of stressors is connected with the work-situation of the teachers. These stress-factors could be properly identified by the teachers, but they feel incapable of doing anything about the situation. Support and help from colleagues, the community and especially teaching authorities seem to be a great need.

The researcher recommends that action research be used to develop a stress management programme that takes the unique needs of the black teacher into account.

