

**DIE EFFEK VAN TWEE SIELKUNDIGE
INOEFENINGSPROGRAMME OP DIE AKADEMIESE PRESTASIE,
SELFKONSEP EN ANGSVLAK VAN STUDENTE**

deur

Hendrik Möller de Vos

Voorgelê ter gedeeltelike vervulling van die vereistes vir die graad

**PHILOSOPHIAE DOCTOR
(KINDERSIELKUNDE EN AANVERWANTE TERREINE)**

in die

FAKULTEIT GEESTESWETENSKAPPE

DEPARTEMENT SIELKUNDE

UNIVERSITEIT VAN DIE VRYSTAAT

Studieleier: Prof. D.A. Louw

November 2003

VERKLARING

Ek verklaar dat die proefskrif, wat hierby ter gedeeltelike vervulling van die vereiste vir die graad PHILOSOPHIAE DOCTOR (Kindersielkunde en Aanverwante Terreine) aan die Universiteit van die Vrystaat deur my ingedien word, my selfstandige werk is en nie voorheen deur my vir 'n graad aan 'n ander universiteit / fakulteit ingedien is nie. Ek doen voorts afstand van outeursreg in die proefskrif ten gunste van die Universiteit van die Vrystaat.

Handtekening

Datum

BEDANKINGS

Hiermee is dit vir my 'n voorreg op my opregte waardering uit te spreek teenoor die persone wat my deur die jare bygestaan het om die studie te voltooi:

- Prof. D.A. Louw vir die werklike onbaatsugtige, uiters bekwame en belese wyse waarop hy my as studieleier ondersteun het.
- Prof. Daan Nel vir die weldeurdagte statistiese verwerkings van die data.
- Me. Marieanna le Roux vir die redigering en proeflees van die tesis.
- My vrou, Alet, en my kinders, Mia, Anjolie en Hendrik vir hulle geloof in my en ondersteuning deur die jare. Die proefskrif word aan Alet en my kinders opgedra.

Oriëntering

1. Die regulasies van die Universiteit van die Vrystaat maak daarvoor voorsiening dat 'n proefskrif in die betrokke kursus in die vorm van drie artikels ingehandig kan word. Die kandidaat het besluit om hierdie opsie te kies. As gevolg daarvan dat dieselfde metodologie by die drie empiriese artikels van toepassing is en dat die literatuuroorsig ten spyte van die verskillende fokuspunte, hoofsaaklik gerig was op die positiewe beïnvloeding van menslike gedrag, was wisselende mates van oorvleueling in die drie artikels onvermydelik. Sodanige oorvleueling is egter nie vreemd nie, aangesien dit ook in die praktyk voorkom wanneer dieselfde outeur verskillende artikels (gewoonlik in verskillende tydskrifte) uit dieselfde navorsingsprojek publiseer.
2. Waar hierdie studie ten doel het om die effek van sielkundige inoefeningsprogramme op die akademiese prestasie, selfkonsep en angsvlak van studente te ondersoek, sal die drie artikels as volg daar uitsien:

ARTIKEL 1: Die effek van sielkundige inoefeningsprogramme op die akademiese prestasie van studente.

ARTIKEL 2: Die effek van sielkundige inoefeningsprogramme op die selfkonsep van studente.

ARTIKEL 3: Die effek van sielkundige inoefeningsprogramme op die toets-angsvlak van studente.

ARTIKEL 1

DIE EFFEK VAN SIELKUNDIGE INOEFENINGSPROGRAMME OP AKADEMIESE PRESTASIE VAN STUDENTE

INHOUDSOPGAWE

	Pagina
Opsomming	1
Inleiding	1
Literatuuroorsig	2
Metode	6
Proefpersone	6
Eksperimentele prosedure	7
Meting	9
Resultate	9
Bespreking	13
Gevolgtrekking	14
Verwysings	16

DIE EFFEK VAN SELKUNDIGE INOEFENINGSPROGRAMME OP AKADEMIESE PRESTASIE VAN STUDENTE.

Opsomming

Die primêre doelstelling van die ondersoek was om die effek wat hipnotiese inoefeningsprogramme op die akademiese prestasie van studente uitoefen, empiries te verifieer. Die studie het van 'n voor- en nametingsontwerp gebruik gemaak. Twee eksperimentele- en twee kontrolegroepe is uit 'n universum van 564 voorgraadse studente saamgestel. Een van die eksperimentele groepe is aan aktiewewakkerbewussyn-hipnose blootgestel en die ander groep aan ontspanningshipnose. Die proefpersone se gemiddelde April-predikaatpunt is as voortoets en hul gemiddelde Junie-eksamenpunt as natoets geneem. Die twee sielkundige inoefeningsprogramme het 'n beduidende effek op die akademiese prestasie van die proefpersone uitgeoefen, 'n resultaat wat nie by die kontrolegroepe gevind is nie. Geen beduidende verskil ten opsigte van die doeltreffendheid van die twee programme is egter gevind nie. Die bevindings van die ondersoek ondersteun die aanname dat die meeste mense hipnoties suggereerbaar is en dat hipnotiese vaardigheidsleer die suggereerbaarheidsvlakke van die mens kan verhoog. Die aanname dat die aard van die suggesties gedurende die induksie- en die hipnotiese fase van deurslaggewende belang blyk te wees, word ook deur die ondersoek ondersteun.

Abstract

The main objective of the present study was to verify the effect of hypnotic training programmes on the academic achievement of students empirically. A pre- and post test design was used. Two experimental and two control groups were selected from a universe of 564 undergraduate students. One of the experimental groups was submitted to active alert hypnosis and the other to relaxation hypnosis. The participants' April marks were used as a pre-test, while their average June marks served as a re-test. The two psychological training programmes had a significant effect on the academic achievement of the participants, which was not found in the control groups. Regarding the efficacy of the two programmes, no significant difference was found. The findings of the research support the supposition that most people are hypnotically suggestible and that training in hypnotic skills can increase a person's levels of suggestibility. The supposition that the nature of the suggestions during the induction and the hypnotic phase can be decisive, is also supported by the research.

INLEIDING

Sielkundige inoefeningsprogramme (*mental training programs*) wat op hipnose gebaseer is, word al 'n geruime tyd in verskeie areas van die sielkunde aangewend om prestasie te verhoog (Cox, 1994; Orlick & McCaffrey, 1991; Pates & Maynard, 2000; Patrick & Hrycaiko, 1998).

Sodanige sielkundige programme word egter dikwels aangewend met aansprake wat nie altyd wetenskaplik gegrond is nie (Peter, 1996; Wikström, 1996). Volgens Fritschholtz (1996) geld hierdie kritiek veral vir programme waar die gebruik van hipnose en die aanleer van selfhipnose betrokke is. Sodanige aansprake skep 'n wesentlike leemte wat verdere navorsing noodsaak. Aan die ander kant is dit ewe waar dat, indien sulke programme van waarde blyk te wees, dit kan meehelp om die student se leergedrag aansienlik te verbeter en hom of haar akademies te bemagtig. Twee van hierdie sielkundige inoefeningsprogramme is dié van Nel (1993) wat op ontspanningshipnose gebaseer is, en dié van Wark (1996) wat aktiewewakkerbewussyn-hipnose as grondslag het. Beide die programme maak daarop aanspraak dat hul akademiese prestasie verbeter.

Die primêre navorsingsvraag van hierdie ondersoek is of die twee genoemde sielkundige inoefeningsprogramme wel 'n effek uitoefen op die akademiese prestasie van voorgraadse studente, dit wil sê of die genoemde aansprake empiries geregverdig is. Indien die twee programme wel effektief blyk te wees, sal gepoog word om 'n voortvloeiende vraag, naamlik watter een van die twee die doeltreffendste is, te beantwoord. Twee sekondêre doelstellings is ook aangespreek. Eerstens dat nie slegs hoogs suggereerbare persone kan baat vind by sielkundige inoefeningsprogramme nie. Tweedens dat standaard hipnotiese verskynsels dieselfde is by dié twee genoemde inoefeningsprogramme.

LITERATUUROORSIG

Sielkundige inoefeningsprogramme het ontstaan vanuit die sportsielkundige veld en die publikasie van Norman Triplett in 1898, wat die atleet en die invloed van sy omgewing beklemtoon het, word beskou as die eerste poging om die belangrikheid van sielkundige inoefeningsprogramme daar te stel (Weinberg & Gould, 1995). Betts (1909) se ondersoek oor beelding (visualisering) by die mens het die afgelope 90 jaar as motivering gedien tot die totstandkoming van sielkundige inoefeningsprogramme (Potgieter, 1997). Gedurende ongeveer die laaste dekade is sielkundige inoefeningsprogramme ook op die bevordering van akademiese prestasie by skoliere en studente van toepassing gemaak (Wark, 1996; West, 2003).

Wat die genoemde sportsielkundige terrein betref, word sielkundige inoefeningsprogramme gedefinieer as die kognitiewe beoefening van 'n fisiese vaardigheid in sport, met die doel op bemeestering of aanleer van die vaardigheid, sonder die voorkoms van enige waarneembare beweging (Bar-Eli, Dreshman, Blumenstein & Weinstein, 2002; Cox, 1994). Volgens Gafner en Benson (2000) konsentreer die sielkundige inoefeningsprogramme wat op akademiese prestasie van toepassing gemaak is op dieselfde tegnieke wat in sportsielkunde gebruik word, byvoorbeeld verbeeldingsvoorstelling, ontspanning, gedragsmodifikasie, kognitiewe herstrukturering, aktiewewakkerbewussyn-hipnose, ontspanningshipnose, selfhipnose, meditasie en selfspraak. Die meeste sielkundige inoefeningsprogramme maak gebruik van kombinasies van bogenoemde tegnieke (Patrick & Hryciako, 1998; Wang, Huddleston & Peng, 2003).

Die ontstaan van tradisionele ontspanningsinduksie en -verdieping word met Mesmer, Persegur, Braid en Esdaile geassosieer (Edmonston, 1986; Hammond, 1990). Alhoewel laasgenoemde hipnotici van die agtiende en vroeë negentiende eeu in hul induksie- en verdiepingstegnieke verskil het, was daar een gemeenskaplike faktor wat deel was van die proses, naamlik suggesties wat ontspanning of slaap suggereer (Ellenberg, 1970; Wark, 1996). Die geneesheer, Esdaile, word beskou as die persoon wat ontspanningshipnose gedurende die

vroeë negentiende eeu sterk op die voorgrond geplaas het (Wark, 1996). Esdaile het met mesmerisme geëksperimenteer om pyn te verlig en in die behandeling sterk op ontspannings- en slaapsuggesties gesteun. Gedurende die vroeë negentiende eeu is die aanname ook gehuldig dat hipnose slaapverwant is (Hammond, 1990). Laasgenoemde aanname is deur latere elektroënkefalografiese-ondersoeke (EEG) verwerp waar aangetoon is dat die breingolfpatrone van 'n slaaptoestand met dié van 'n hipnotiese transtoestand verskil (Banyai, Mezaros & Greguss, 1983; Barabasz & Barabasz, 1994; Barabasz, Barabasz, Jensen & Calvin, 1999; De Pascalis & Perrone, 1996). Braid se invloed van 'n ontspanningsbenadering het hipnose in die twintigste eeu sterk beïnvloed en tans is 'n ontspanne induksie standaardpraktyk (Gafner & Benson, 2000).

'n Alternatiewe benadering tot die induksie van hipnose is deur Ludwig en Lyle (1964) ontwikkel. Laasgenoemde navorsers was geïnteresseerd in 'n fisies-aktiewe vorm van induksie waar veranderlikes, soos wakkerheid, opwinding, spanning en fisiese aktiwiteit, deel van die induksieprosedure uitmaak. In hul navorsing kon hul geen beduidende verskille tussen die eksperimentele groep (aktiewewakkerbewussyn-hipnose) en die kontrolegroep (ontspanningshipnose) vind nie. Die belangrike deurbraak van die navorsers was die bevinding dat, alhoewel die eksperimentele groep se gedragsreaksies gedurende die induksiefase en selfs gedurende die transtoestand drasties van die kontrolegroep verskil het, beide groepe dieselfde gereageer het op hipnotiese verskynsels soos in die Stanford Hipnotiese Suggereerbaarheidskaal vir Volwassenes (SHSV) vervat.

Die tradisionele siening van hipnose as 'n veranderde vorm van 'n slaaptoestand, is ook deur Banyai en Hilgard (1976) bevraagteken. Die navorsers was van die oortuiging dat die slaapgeoriënteerde of somnambulistiese gedrag van mense gedurende hipnose die gevolg is van die aard van die suggesties wat gegee word. Om die aanname te ondersoek, het Banyai en Hilgard 'n aktiewewakkerbewussyn-induksie, gebaseer op 'n gemodifiseerde vorm van die SHSV, ontwikkel. In die gemodifiseerde weergawe van die SHSV is al die slaapverwante-suggesties met suggesties van wakkerheid, varsheid, frisheid, konsentrasie en euforie vervang. In hul eksperimentele ontwerp is proefpersone aan aktiewewakkerbewussyn-suggesties en 'n stilstaande fiets-ergometer blootgestel en aan die hand van die SHVS (Vorms A en B) geëvalueer. Geen beduidende verskil ten opsigte van die hipnotiese verskynsels is gevind nie. Die gevolgtrekking is gemaak dat die ontspanning- of slaapgeoriënteerde gedrag, wat tradisioneel met hipnose geassosieer word, 'n resultaat is van die tipe suggesties wat gedurende die hipnotiese proses gegee word. Beide induksiemetodes lewer dus soortgelyke transverskynsels. Laasgenoemde bevinding is bevestig deur opvolgstudies van Banyai (1980) en Malott (1984)

wat ook geen beduidende verskille tussen die twee hipnotiese benaderings ten opsigte van standaard hipnotiese verskynsels kon vind nie.

In 'n vergelykende ondersoek na die sielkundige en fisiologiese effekte van tradisionele ontspanning- en aktiewewakkerbewussyn-induksie het Banyai et al. (1983) bevind dat die vermindering van spierspanning en motoriese aktiwiteit gedurende die induksiefase nie 'n noodsaaklike voorvereiste is om hipnose te bewerkstellig nie. Die gefokusde en selektiewe gee van aandag deur die proefpersone het geblyk die belangrikste faktor by die indusering van hipnose te wees en nie die gedragaktiwiteitsvlak (ontspanne of aktief) van die proefpersone nie (Banyai et al., 1983). Cikurel en Gruzelier (1990) het die verskil tussen tradisionele ontspanningshipnose en aktiewewakkerbewussyn-hipnose ten opsigte van serebrale prosessering ondersoek. Beide hipnotiese metodes het 'n toename van regterhemisferiese breinaktiwiteit en 'n verlaging in linkerhemisferiese breinaktiwiteit getoon. Miller, Barabasz en Barabasz (1991) het ook geen beduidende verskille tussen ontspanning- en aktiewewakkerbewussyn-hipnose ten opsigte van die verligting van kouedrukpyn gevind nie. Fellows en Richardson (1993) het twee groepe proefpersone met mekaar vergelyk deur die aktiewewakkerbewussyns-groep aan 'n statiese fiets-ergometer en die onspanningsgroep aan tradisionele hipnose bloot te stel. Beide die groepe is met die Hipnotiese Ervaringsvraelys (Kelly, 1985) ge-evalueer. Geen beduidende verskille is tussen die twee groepe gevind nie.

Bogenoemde empiriese navorsing toon aan dat daar nie staties beduidende verskille ten opsigte van standaard hipnotiese verskynsels tussen aktiewewakkerbewussyn- en tradisionele ontspanninghipnose bestaan nie. Navorsers (Banyai et al., 1983; Cikurel & Gruzelier, 1990; Fellows & Richardson, 1993; Wark, 1996) rapporteer egter dat subjektiewe ervaringsverskille by die proefpersone waargeneem is by die toepassing van die twee hipnotiese prosedures. Ná ontspanninghipnose voel die proefpersone slaperig met 'n lae aktiwiteitsvlak, terwyl die proefpersone wat aan aktiewewakkerbewussyn-hipnose blootgestel is, meer aktief was, 'n meer verhoogde aandagspan getoon het en gevoelens van opgewondenheid en wakkerheid beleef het.

Soos genoem, vind aktiewewakkerbewussyn-hipnose egter nie net in areas soos die sportsielkunde en terapeutiese veld neerslag nie, maar ook in opvoedkundige verband. Liebert, Rubin en Hilgard (1965) was van die eerste navorsers wat die aktiewe vorm van hipnose op die leerproses van toepassing gemaak het. Hulle het bevind dat proefpersone onder aktiewewakkerbewussyn-hipnose minder foute begaan in die aanleer van onsinnige woord-assosiasies as onder ontspanninghipnose of in die normale wakkertoestand. In 'n meer omvattende studie van Wark (1996) het 'n geselekteerde groep studente aan 'n 10 week lange sielkundige inoefeningsprogram, gebaseer op aktiewewakkerbewussyn-hipnose, deelgeneem.

Die program het hoofsaaklik op die volgende veranderlikes, naamlik aandagspanverbreding, konsentrasieverbetering, motivering en verstandelike wakkerheid, gefokus. Visualiseringsoefeninge en die gebruik van selfhipnose het 'n inherente deel van die program uitgemaak. Die Kreatiewe Verbeeldingskaal (Wilson & Barber, 1987) is gebruik om studente wat hoogs suggereerbaar was of sterk hipnotiese potensiaal getoon het, te selekteer. Die bevinding van die studie was dat die studente se akademiese prestasie beduidend verbeter het (Wark, 1996).

Die positiewe effek wat aktiewewakkerbewussyn-hipnose op akademiese prestasie het, is ook deur 'n voorondersoek van Liebenberg (1998) bevestig. Volgens Wark en Liebenberg kan die moontlike rede vir prestasieverbetering aan die voorkoms van 'n meer gefokusde aandagspan en verbeterde konsentrasievermoë toegeskryf word. Hierdie aanname is egter nie empiries ondersoek nie, maar geniet wel steun in die neurologiese veld waar die verband tussen suggesties en konsentrasieverbreding met die EEG ondersoek is. Hoogs betekenisvolle gebeurtenisverbandhoudende potensiaal [*event related potentials (ERP)*] en amplitudeverandering is gevind na aanleiding van spesifieke, hipnotiese suggesties wat gegee is (Barabasz & Lonsdale, 1983; Crawford, Skolnick, Benson, Gur & Gur, 1993; Hasegawa & Jamieson, 2002). Hoewel nie suiwer in die opvoedkundige veld nie, maar tog van betekenis, is die bevinding van Barabasz (1980; 1982; 1985) dat aktiewewakkerbewussyn-hipnose vlieëniers se konsentrasievermoë, verstandelike wakkerheid en vliegprestasie beduidend verbeter.

Navorsing rakende die effek van sielkundige inoefeningsprogramme op akademiese prestasie is nie tot aktiewe wakkerbewussyn-hipnose beperk nie, maar betrek ook tradisionele ontspanningshipnose en progressiewe ontspanning. Navorsing in ontspanningshipnose toon beduidende (Melnick & Russell, 1987; Sapp, 1991; Woods, 1988) sowel as nie-beduidende (Egan & Egan, 1969; Johnson, Johnson, Lamont, Olson & Newman, 1981; Prezas, 1995) akademiese prestasie-uitkomst aan. 'n Gemeenskaplike hipnotiese prosedure wat deur al bogenoemde navorsers gebruik is, was die tradisionele vorm van induksie waar ontspanning en slaperigheid gesuggereer word. Tydens die sielkundige inoefeningsprogram was die proefpersone passief en hul oë gesluit. Die programme het gevarieer tussen kognitiewe modifikasie (Woods, 1988), rasioneel staatgeoriënteerde hipnose (Boutin, 1990; Prezas, 1995), kognitiewe gedragshipnose (Sapp, 1991), hipnotiese neurolingüistiese programmering (Prezas, 1995) en die direkte hipnotiese-ervaringstegniek (Melnick & Russell, 1987).

Navorsingstudies waar progressiewe ontspanning in akademiese verband toegepas is, was hoofsaaklik op toets-angs gerig. Enkele studies het egter wel die invloed van progressiewe ontspanning op akademiese prestasie ondersoek. Volgens Bernstein en Borkovec (1973) was

die herroep van inligting meer suksesvol vir persone wat progressiewe ontspanning ontvang het as vir diegene wat dit nie ontvang het nie. Volgens Benson, Wilcher, Greenberg, Huggins en Friedmann (2000) en Paul (1966) het studente beduidende beter akademiese resultate deur die gebruik van eenvoudige ontspanningsinstruksies behaal. Navorsers soos Roban (1999) en Lee (2001) het egter geen akademiese prestasieverbetering in hul onderskeie ondersoeke gevind nie.

Uit die literatuuroorsig blyk dit samevattend dat sielkundige inoefeningsprogramme wat op hipnose gebaseer is 'n moontlike effek op akademiese prestasie kan uitoefen (Liebenberg, 1998; Wark, 1996). Dit blyk ook dat aktiewewakkerbewussyn- en ontspanningshipnose soortgelyke hipnotiese gedragsverskynsels by individue kan ontlok, maar dat die individue se gedrag gedurende die aktiewewakkerbewussyn- en ontspanningsinduksie, sowel as die transtoestand, betekenisvol verskil (Banyai et al., 1993). Laasgenoemde bevinding het die tradisionele aanname dat die suggerering van ontspanning 'n integrale deel van die hipnotiese proses is, verwerp. Tans word wyd aanvaar dat dit eerder die aard van die suggesties gedurende die hipnotiese proses is wat van deurslaggewende belang is (Barabasz, Barabasz, Jensen & Calvin, 1999; De Pascalis, Gheorghiu, Sheehan & Kirsch, 2002).

Benewens die primêre doelstelling van die ondersoek, naamlik die vergelyking van die twee sielkundige inoefeningsprogramme ten opsigte van hul effektiwiteit, sal die induksie-, verdiepings- en transgedrag van die proefpersone ook geobserveer word ten einde moontlike verskille in gedrag voor te stel. Aangesien die twee programme, soos genoem, verskil ten opsigte van die induksie- en verdiepingstegnieke wat toegepas word, kan insiggewende inligting op hierdie wyse bekom word.

METODE

Proefpersone

Daar is van 'n voor- en nametingsontwerp gebruik gemaak. Vanuit 'n universum van 564 voorgraadse tweedejaarstudente in die sielkunde aan die Universiteit Stellenbosch, is 'n steekproef van 120 studente op 'n ewekansige wyse getrek. Hiervan was 8 swart en 112 wit, 18 manlik en 102 vroulik en 33 Engelsprekend en 87 Afrikaanssprekend. Al die proefpersone was Afrikaans magtig en die studie is in Afrikaans gedoen. Die gemiddelde ouderdom van die steekproef was 19.91 jaar met 'n standaardafwyking van 0.75. Laasgenoemde steekproef is daarna ewekansig verdeel in twee eksperimentele groepe en twee kontrolegroepe van 30 persone elk. Een van die eksperimentele groepe is aan aktiewewakkerbewussyn-hipnose blootgestel en die ander groep aan ontspanningshipnose. Beide eksperimentele groepe is een keer per week vir 'n tydperk van agt weke aan die onderskeie intervensies blootgestel. Die

intervensies is deur die onderhawige navorser, 'n opgeleide hipnoterapeut, behartig. Om die navorsing haalbaar te maak, is elke eksperimentele groep, sowel as die kontrolegroep wat progressiewe ontspanning ontvang het, in groepe van 10 verdeel. Die groepe is afsonderlik aan die intervensies blootgestel. Die kontrolegroep (progressiewe ontspanning) is vir dieselfde tydperk as die eksperimentele groepe aan intervensie blootgestel. 'n Kollega, ook 'n professionele sielkundige, het die progressiewe ontspanning toegepas. Die rede hoekom die kontrolegroep (progressiewe ontspanning) in die navorsingsontwerp ingesluit is, was om die kontrolegroep met die eksperimentele groepe vergelykbaar te maak ten opsigte van die steuringsveranderlike ontspanning. Die uiteensetting en spesifisering van die onderskeie groepe word in Tabel 1 saamgevat.

Tabel 1

Uiteensetting en Spesifisering van die Onderskeie Groepe

Ekspesimenteel/Kontrole	Groep	Intervensie
Ekspesimenteel	1 (N=30)	Ontspanningshipnose
Ekspesimenteel	2 (N=30)	Aktiewewakkerbewussyn-hipnose
Kontrole	3 (N=30)	Progressiewe ontspanning
Kontrole	4 (N=29)	Geen intervensie

Ekspesimentele prosedure

Aan die begin van die akademiese jaar is daar by verskeie geleenthede inligtingsessies met tweedejaarstudente gehou oor die invloed van hipnose en selfhipnose op akademiese prestasie. Die algemene wanopvatting met betrekking tot hipnose is ook bespreek en verduidelik. Studente wat aan die ondersoek wou deelneem, moes by die betrokke navorser aanmeld. Na die bekendmaking van die April-vorderingspunte is die persone op 'n ewekansige wyse in vier groepe verdeel, soos in die navorsingsontwerp uiteengesit.

Die groepsessies het binne 'n week nadat die voormetings afgeneem is, in aanvang geneem. Dit het bestaan uit 8 weeklikse een-uurlange sessies. Die nametings het binne 'n week na afsluiting van die groepsessies plaasgevind.

Voor die groepsessies in aanvang geneem het, is groepsonderhoude met elke eksperimentele groep gevoer waar die proefpersone voorberei is vir wat op hulle wag. Tydens hierdie onderhoude is aan die volgende aandag geskenk:

- Die aspekte van die deelnemer se akademiese gedrag in die groep wat aandag moet geniet.
- Deelnemers se vrae en vrese oor die intervensies is aangespreek.
- Deelnemers is georiënteer ten opsigte van wyse waarop die groepsessies sou verloop.
- Die volgende grondreëls van groepdeelname is bespreek: bywoning, stiptelikheid, voltooiing en inoefening van huiswerkopdragte, vertroulikheid, deelname en betrokkenheid.

Die sessies het as volg verloop:

Sessie 1. Hipnotiese vaardigheidsleer is toegepas om die hipnotiese vermoëns van die deelnemers te versterk. Die kognitiewe vaardighede het absorpsie, fokus van aandag, verbeelding, dissosiasie, rolspel en holistiese prosesdenke ingesluit (sien Diamond, 1989). Beide Groep 1 (ontspanningshipnose) en Groep 2 (aktiewewakkerbewussyn-hipnose) is aan die vaardigheidsleer blootgestel, maar nie Groep 3 (progressiewe ontspanning) en Groep 4 (geen intervensie) nie.

Sessie 2 tot 8. Met die twee eksperimentele groepe is basies dieselfde intervensie-strategieë gevolg. Die enigste verskil was dat Groep 1 aan suggesties wat ontspanning en slaap suggereer blootgestel is, en Groep 2 aan suggesties wat wakkerheid, opgewondenheid, energie en aktiwiteit suggereer. By Groep 1 was die proefpersone se oë deurgaans geslote, maar nie by Groep 2 nie. Die intervensie-strategieë waaruit die twee programme saamgestel is, het die volgende behels:

- Kognitiewe herstrukturering. Die strategie verteenwoordig 'n integrasie van hipnoterapie, verbeeldingvoorstellings en kognitiewe terapie (Tosi, Rudy, Lewis & Murphy, 1992). Negatiewe selfspraak en negatiewe gedagtes is met positiewe selfspraak en gedagtes vervang.
- Die Gebaldevuistegniek (Stein, 1963). 'n Gebalde vuis met die dominante hand is met positiewe gedagtes, emosies, motivering en konsentrasie geassosieer. Deur middel van verbeeldingsvoorstellings van toets- of eksamensituasies is die Gebaldevuistegniek inge oefen.
- Dissosiasietegnieke (Hilgard, 1987). Dissosiasie is gebruik om innerlike motivering en selfvertroue te versterk.

- Blootstellingsimulasie (Heimberg, 1994). Proefpersone moes ná 'n hipnotiese induksie hulleself op verbeeldingsvlak in enige akademiese teikensituasie plaas, byvoorbeeld wanneer hulle studeer, klas bywoon of toets en eksamen skryf. Gedurende die gesimuleerde blootstellings moes proefpersone met behulp van kognitiewe herstrukturering en die gebaldevuistegniek leer om hul denke te beheer.
- Die aanleer en inoefening van selfhipnose. By die aanleer en beoefening van selfhipnose verskil die twee sielkundige programme. Groep 1 is ontspanningsselfhipnose aangeleer en Groep 2 aktiewewakkerbewussyn-selfhipnose. Al bogenoemde strategieë moes die proefpersone met behulp van selfhipnose tuis inoefen.

Die hipnose- en progressiewe-ontspanningsintervensies is in groepsverband aangebied (sien Aroaz, 1985; Banyai et al., 1993; Miller, 1979; Scheurkogel, 1992).

Meting

Ten opsigte van die afhanklike veranderlike, akademiese prestasie, is die student se gemiddelde April-predikaatpunt as voortoets en die gemiddelde Junie-eksamenpunt as natoets geneem. Die gemiddelde punt is bereken deur die proefpersoon se vier voorgraadse vakke in ag te neem. Die aanvang van die eksperimentele ingrepe het na die April-toetsreeks plaasgevind en voor die aanvang van die Junie-middeljaareksamen geëindig.

RESULTATE

Aangesien *t*-toetse slegs gebruik is wanneer een onafhanklike veranderlike ter sprake is, is dit statisties verkieslik om 'n variansieontleding (ANOVA) te doen indien daar verskeie onafhanklike veranderlikes ter sprake is (Field, 2000). ANOVA verskaf ook 'n duidelike idee hoe hierdie onafhanklike veranderlikes mekaar beïnvloed en watter effek die beïnvloeding op die afhanklike veranderlikes uitoefen (Field, 2000). Indien geen beïnvloedingseffek gevind is nie, is 'n kovariansie-ontleding (ANKOVA) op die natoetstellings (gemiddelde Junie-punte) uitgevoer, met die voortoetstellings (gemiddelde Apriltoetspunte) as kovariant. Die Bonferonni-toets is ook gebruik indien die omvattende *F*-toets beduidend was (Robberts & Russo, 1999).

Die volgende hipoteses word gestel:

H_{01} : die twee sielkundige inoefeningsprogramme oefen geen beduidende effek uit op die akademiese prestasie van voorgraadse studente nie.

H_{02} : daar bestaan geen beduidende verskil tussen die doeltreffendheid van die twee sielkundige inoefeningsprogramme nie.

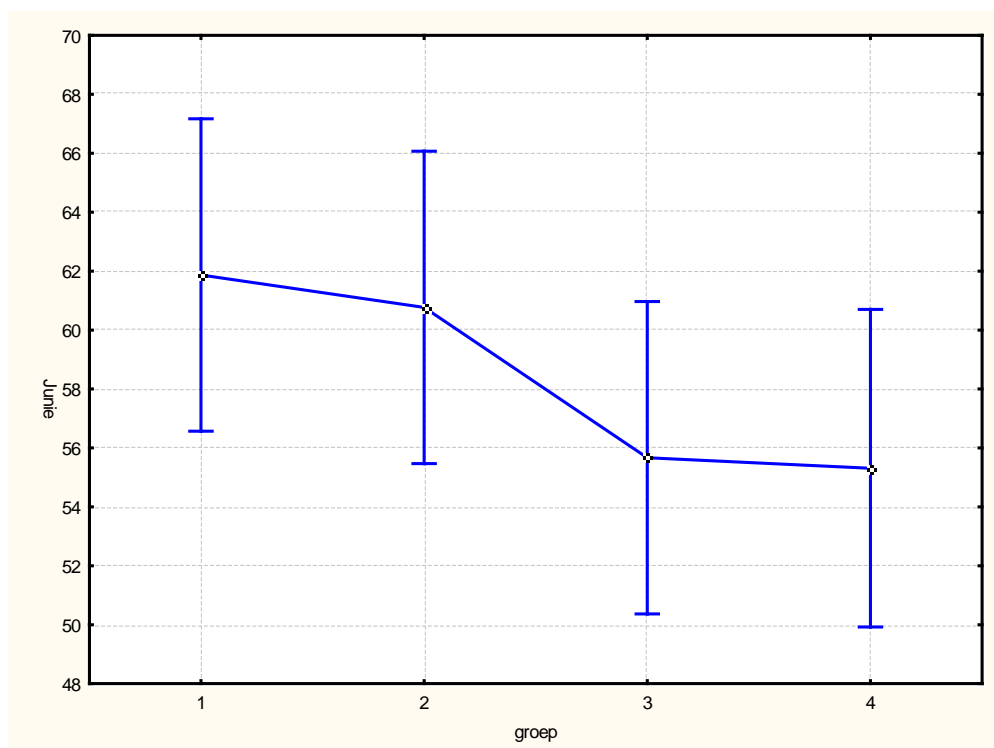
Vervolgens word die verkreeë statistieke in tabelvorm aangebied en daarna beskryf. Die variansie-ontleding van die gemiddelde Junie-toetspunte word in Tabel 2 aangebied.

Tabel 2

ANOVA-Resultate van die Gemiddelde Junie-Toetspunte.

	SK	GV	Variansie	F	p
Groepe	1029.4	3	343.1	1.598	0.19
Foutvariensie	24697.7	115	214.8		

Die variansie-ontleding toon aan dat daar geen beduidende verskille tussen die onderskeie groepe ten opsigte van die gemiddelde Junie-toetspunt gevind is nie [$F(3, 115) = 1.598, p > 0.05$]. Die nulhipotese kan nie verwerp word nie: geen beduidende verskille is tussen die onderskeie groepe gevind nie. Om die data duideliker voor te stel, is gebruik gemaak van 'n foutgrafiek (*error bar graph*) wat die 95%-vertroubaarheidsintervalle en die gemiddelde van elke groep skematies aandui.



Figuur 1. Foutgrafiek van ANOVA vir die gemiddelde Junie-toetspunt.

In Figuur 1 kan afgelei word dat Groep 1 en 2 akademies beter presteer het as Groep 3 en 4, en in Tabel 2 kan gesien word dat p relatief klein is ($p = 0.19$), maar nie statisties beduidend gevind is nie. Om te kyk of 'n kovariansieontleding moontlik is, is die hipotese ($H_0: b_1 = b_2 = b_3 = b_4$) getoets of die regressielyne van die onderskeie groepe parallel is al dan nie. Die H_0 word nie verwerp nie en die lyne is parallel gevind [$F(3, 110) 0.7286, p = 0.54$]. Laasgenoemde statistiek regverdig 'n kovariansieontleding, want die voorwaarde vir die korreksie van tellings is in ag geneem (Field, 2000).

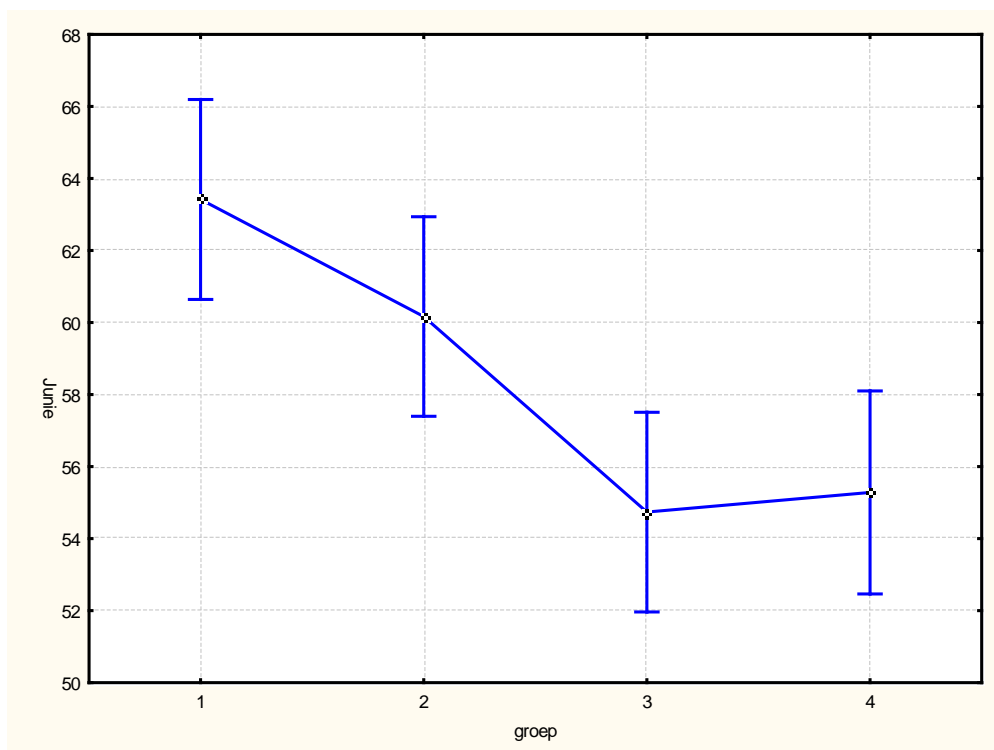
Die statistieke van die kovariansieontleding van die gemiddelde Junie-toetspunte verskyn in Tabel 3.

Tabel 3

ANKOVA-Resultate van die Gemiddelde Junie-Toetspunte

	SK	GV	Variansie	F	p
April	18009.28	1	18009.28	306.957	0.00
Groep	1528.50	3	509.50	8.684	0.00
Foutvariansie	6688.42	114	58.67		

Die onderskeie groepe verskil beduidend van mekaar. Die nulhipotese, naamlik dat daar geen beduidende verskil tussen die groepe bestaan nie, kan dus verwerp word [$F(3,114) = 8.6841, p < 0.01$]. Die bevinding word skematies in Figuur 2 voorgestel.



Figuur 2. Foutgrafiek van ANKOVA vir die gemiddelde Junie-toetspunt.

Aangesien die F-toets aantoon dat daar wel beduidende verskille tussen die groepe bestaan, is 'n Bonferroni post hoc toets uitgevoer om vas te stel watter van die groepe beduidend van mekaar verskil.

Tabel 4

Bonferonni Post Hoc Toets vir Gemiddelde Junie-Toetspunte

Groep	(1)	(2)	(3)	(4)
1		1.00	0.01	0.01
2	1.00		0.07	0.04
3	0.01	0.07		1.00
4	0.01	0.04	1.00	

Volgens Tabel 4 kan die beduidende verskille wat tussen die groepe gevind is [sien Tabel 3: $F(3, 114) = 8.6841, p < 0.01$] toegeskryf word aan verskille wat bestaan tussen Groep 1 en 3 ($p = 0.01$), Groep 1 en 4 ($p = 0.01$) en Groep 2 en 4 ($p = 0.04$). Die nulhipotese 1 kan dus verwerp word, aangesien beide die eksperimentele groepe beduidend van kontrolegroep 4 verskil. Ontspannings- en aktiewewakkerbewussyn-hipnose het dus wel 'n beduidende invloed op die akademiese prestasie van studente uitgeoefen. Geen beduidende verskil is tussen die twee eksperimentele groepe gevind nie en nulhipotese 2 kan nie verwerp word nie. Die eksperimentele groepe blyk ewe doeltreffend te wees. Groep 1 verskil egter beduidend van Groep 3, maar Groep 2 nie. Op grond van die bevinding mag dit voorkom asof Groep 1 meer doeltreffend blyk te wees as Groep 2. Gevolglik is 'n beplande vergelyking tussen die eksperimentele en die kontrolegroepe getref (sien Tabel 5).

Tabel 5

Die F-Toets vir die Betekenisvolheid van die Beplande Vergelyking tussen die Eksperimentele- en Kontrolegroepe

	SK	GV	Variansie	F	p
Effek	1366.59	1	1366.59	23.29	0.00
Foutvariansie	6688.42	114	58.67		

Uit die beplande vergelyking kan afgelei word dat die eksperimentele groepe gesamentlik beduidend van die kontrole groepe verskil [$F(1, 114) = 23.29, p < 0.01$]. Beide sielkundige

inoefeningsprogramme het dus 'n beduidende invloed op die akademiese prestasie van voorgraadse studente uitgeoefen en beide blyk ewe doeltreffend te wees.

BESPREKING

Die eksperimentele groep wat aan ontspanningshipnose blootgestel was, het hoogs beduidend van Groep 3 ($p = 0.01$) en Groep 4 ($p = 0.01$) verskil (sien Tabel 4). Met hierdie bevinding word die aanname van Nel (1993) ondersteun, naamlik dat 'n program wat op ontspanningshipnose gebaseer is die akademiese prestasie van studente bevorder. Ritzman (1995) het studente wat akademies onderpresteer het, blootgestel aan 'n soortgelyke program wat op ontspanningshipnose gebaseer was. Die studente se akademiese prestasie het beduidend verbeter. 'n Beduidende verbetering in akademiese prestasie deur die toepassing van 'n ontspanningshipnose-program by studente word ook deur Gruzelier, Levy, Williams en Henderson (2001), sowel as Hirsch (2001) gerapporteer.

Hierdie ondersoek ondersteun ook die aanname sowel as die navorsing van Wark (1996) dat 'n sielkundige inoefeningsprogram wat op aktiewewakkerbewussyn-hipnose gebaseer is die akademiese prestasie van studente kan bevorder. Die navorsingsontwerp van die huidige ondersoek verskil in twee opsigte van dié van Wark. Eerstens deur die gebruikmaking van kontrolegroepe en tweedens, omdat die proefpersone nie op grond van hul suggereerbaarheidsvlak geselekteer is nie. Die positiewe effek wat aktiewewakkerbewussyn-hipnose op die akademiese prestasie van studente het, word ook deur die ondersoek van Liebenberg (1998) bevestig. Aangesien Liebenberg se navorsingsontwerp soortgelyk aan die ontwerp van hierdie studie was, kan die moontlike afleiding gemaak word dat individue wat nie hoogs suggereerbaar is nie, ook by aktiewewakkerbewussyn-hipnose kan baat vind.

Die nulhipotese dat een van die twee sielkundige inoefeningsprogramme nie meer doeltreffend as die ander was nie, kan nie verwerp word nie. Beide programme het 'n positiewe effek op die akademiese prestasie van die studente gehad.

In 'n soortgelyke ondersoek het Brennan (1997) die ontspanningshipnose-program van Nel (1993) met die gebaldevuistegniek van Stein (1963) vergelyk. In 'n voor- en nametingsontwerp is die effek van die twee programme op die akademiese prestasie en toets-angs by studente ondersoek. Die studente se akademiese prestasie het in albei programme betekenisvolle verbeterings getoon. In die huidige ondersoek, waar een van die eksperimentele ingrepe dié van Nel se sielkundige inoefeningsprogram in kombinasie met Stein se gebaldevuistegniek was, word die bevindings van Brennan bevestig. Egter ondersteun die huidige ondersoek nie net die bevindings van Brennan nie, maar ook die bevindings van dergelyke ondersoeke (Barnier

& McConkey, 2001; Boutin, 1990; Hill, 1998; Prezas, 1995) waar hipnoterapeutiese ingrepe gebruik is om akademiese prestasie te bevorder.

Hierdie ondersoek bevestig ook navorsing wat op verskillende prestasiegeoriënteerde terreine gedoen is. Navorsing, veral in die sportsielkunde, rapporteer prestasieverbetering in 'n verskeidenheid van sportsoorte (Bull, Alkinson & Shambrook, 1996; Garfield, 1984; Lanning & Hisanaga, 1983; Orlick, 2002). Benewens die versterking van die selfkonsep, die beheer van angstigtheid en die versterking van motivering, kan fisiese manifestasies soos polslag, asemhaling, immuniteit, spierspanning sowel as bloeddruk ook deur hipnotiese suggestie beheer word (Alman & Lambrou, 1992; Gruzelier, 2002; Murphy & White, 1995). Die gebruik van hipnotiese intervensies is verder ook suksesvol aangewend op terreine soos arbeidsterapie, waar sensoriese vaardighede opgeskerp en versterk moet word.

Van die belangrikste kritiekpunte teen die navorsing wat in hipnose gedoen word, is die minimale gebruik van kontrolegroepe in die ondersoeke en die voorkoms van te veel enkeldeelnemer-studies (Fritscholtz, 1996; Krippner, 1972; Wikström, 1996). Die aard van die huidige ondersoek het egter hierdie kritiek uitgeskakel.

GEVOLGTREKKINGS

Die eerste belangrike gevolgtrekking uit die huidige ondersoek is dat aktiewewakkerbewussyn-hipnose soortgelyke resultate as ontspanningshipnose lewer. Die bevinding bevestig die aanname van Banyai en Hilgard (1976) dat ontspannings- en slaapegeoriënteerde gedrag nie 'n voorvereiste vir 'n transtoestand is soos wat tradisioneel aanvaar is nie. In die ondersoek is bevind dat die twee programme akademiese prestasie by voorgraadse studente bevorder, ongeag of die programme van ontspanningshipnose of aktiewewakkerbewussyn-hipnose gebruik gemaak het. Gedurende die toepassing van die twee sielkundige inoefeningsprogramme is ook soortgelyke observasies gemaak soos deur Banyai en Hilgard (1976) en Wark (1996) gerapporteer, naamlik dat die eksperimentele groepe se induksie- en transgedrag radikaal van mekaar verskil het. Groep 2 (aktiewewakkerbewussyn-hipnose) was baie meer aktief en het gedrag getoon wat gepaard gegaan het met opwinding, wakkerheid en oordrewe fisiese bewegings. Groep 1 (ontspanningshipnose), daarenteen, was passief, die oë geslote en in 'n diep ontspanne toestand. Op grond van die observasies en navorsingsbevindings van die ondersoek word die aanname, naamlik dat die aard van die suggesties tydens sowel die induksiefase en die transtoestand van deurslaggewende belang skyn te wees (Banyai et al., 1983; Barabasz et al., 1999) ondersteun.

'n Tweede gevolgtrekking vanuit die ondersoek is dat nie slegs hoogs suggereerbare persone kan baat vind by hipnotiese suggesties nie. Die meeste van die proefpersone, ongeag die feit

dat hulle nie volgens suggereerbaarheidsvlakke geselekteer is nie, kan dus voordeel trek uit hipnotiese vaardigheidsoefeninge. Hierdie gevolgtrekking ondersteun die aanname van Aroaz (1982; 1985), Diamond (1989), Katz (1979), Liebenberg, (1998) en Golden, Dowd en Friedberg (1987). Ter ondersteuning van bogenoemde gevolgtrekking het Van Niekerk (2001) die *Creative Imagination Scale* ('n suggereerbaarheidskaal) van Wilson en Barber (1978) op tweedejaar voorgraadse studente ($N=630$) in die sielkunde vir Suid-Afrikaanse omstandighede gestandaardiseer en gevind dat die suggereerbaarheidsvermoë van die studente normaalverspreid was. Laasgenoemde bevinding dui daarop dat die huidige ondersoek se proefpersone ten opsigte van hul suggereerbaarheidsvlakke ook normaalverspreid was. Dus is die bevinding dat die gemiddeld of swakker suggereerbare studente ook by die hipnotiese vaardigheidsleer baat gevind het, geregverdig.

Uit 'n kritiese oogpunt beskou, moet die bevindings om die volgende redes met groot omsigtigheid hanteer word :

Eerstens bestaan die moontlikheid dat die Junie-eksamen makliker as die April-toetsreeks was, wat onwaarskynlik is. Uit ervaring is die navorser bewus van die neiging dat studente beter presteer gedurende die Junie-eksamen as gedurende die April-toetsreeks. Die rede is dat studente gedurende die eksamen klasvrytyd tot hul beskikking het om te studeer.

Tweedens kon die kohesie wat in die groepe plaasgevind het bygedra het tot die verbetering van akademiese prestasie. Soos wat die eksperimentele groepe se groepsessies gevorder het, het die proefpersone sowel moreel as akademies ondersteunend begin optree. Hierdie veranderlike kon 'n bydraende rol in die verbetering van die prestasie gespeel het.

Derdens het die navorser weens praktiese omstandighede self die inligtingsessies en eksperimentele groepe behartig. Hoewel die navorser daarop bedag was om so objektief moontlik te wees, is die aanwesigheid van 'n sodanige subjektiwiteitsfaktor nie gewens nie en kon dit 'n invloed op die resultate gehad het.

Vierdens was die groepe nie verteenwoordigend van die Suid-Afrikaanse samelewing nie. Hoewel die oorwegend wit proefpersone aan histories-politiese faktore toegeskryf kan word, neutraliseer dit nie die feit dat die resultate nie na meer as 80% van die algemene Suid-Afrikaanse bevolking deurgetrek kan word nie. Dieselfde geld vir die nie-verteenwoordigende aantal manlike proefpersone: die feit dat ongeveer 80% van die sielkundestudente vroue is, bring steeds mee dat die verspreidingskurwe van proefpersone ten opsigte van geslag skeef is.

Ongeag die genoemde kritiek wil dit nietemin voorkom asof hipnotiese inoefeningsprogramme wel die potensiaal het om akademiese- en studiegedrag by studente te verbeter. In 'n tydvak in die Suid-Afrikaanse geskiedenis waar die belangrikheid van akademiese prestasie deur alle

rospelers beklemtoon word, bied sodanige intervensieprogramme die moontlikheid om 'n betekenisvolle bydrae te lewer. Dit is daarom nie te veel gevra dat verdere en meer verteenwoordigende navorsing op hierdie terrein gedoen behoort te word nie.

VERWYSINGS

- Alman, B.M., & Lambrou, P. (1992). *Self-hypnosis: The complete manual for health and self-change*. New York: Brunner/Mazel.
- Aroz, D.L. (1982). *Hypnosis and sex therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Aroz, D.L. (1985). *The new hypnosis*. New York: Pergamon.
- Banyai, E.I. (1980). *A new way to induce a hypnotic-like altered state of conscious: Active alert induction*. In L. Kardos, & Pléh, C. (Eds.), *Problems of the regulation of activity* (pp. 261-273). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Banyai, E., & Hilgard, E.R. (1976). A comparison of active-alert hypnotic induction with traditional relaxation induction. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 218-224.
- Banyai, E., Mezaros, I., & Greguss, A.C. (1983). Psychophysiological comparison of active-alert and traditional relaxation hypnosis. In R. Sinz, & M.R. Rosenzweig (Eds.), *Psychophysiology* (pp. 225-230). Amsterdam: Gustav Fischer and Elsevier Biomedical Press.
- Banyai, E.I., Zseni, A., & Tury, F. (1993). Active-alert hypnosis in psychotherapy. In J. Rhue, S.J. Lynn, & I. Kirsch (Eds.), *Handbook of clinical hypnosis* (pp.271-291). Washington: American Psychological Association.
- Barabasz, A. F. (1980). Effects of hypnosis and perceptual deprivation on vigilance in a simulated radar detection task. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 19-24.
- Barabasz, A.F. (1982). Restricted environmental stimulation and the enhancement of hypnotizability. *International Journal of Experimental Hypnosis*, 30, 147-166.
- Barabasz, A.F. (1985). Enhancement of military pilot reliability by hypnosis and psychophysiological monitoring: In flight simulator data. *Aviation, Space and Environmental Medicine*, 24, 248-250.
- Barabasz, A.F., & Barabasz, M. (1994, Augustus). *EEG responses to a reading comprehension task during active alert hypnosis and waking states*. Referaat gelewer by die Vereniging vir Kliniese en Eksperimentele Hipnose, San Francisco.

- Barabasz, A.F., Barabasz, M., Jensen, S., & Calvin, D. (1999). Cortical event-related potentials show that the structure of hypnotic suggestions is crucial. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 47(1), 5-22.
- Barabasz, A., & Lonsdale, C. (1983). Effects of hypnosis on P300 olfactory evoked potential and electrodermal responses. *Abnormal Psychology*, 92, 520-525.
- Bar-Eli, M., Dreshman, R., Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2002). The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers. *Applied Psychology*, 51(4), 567-582.
- Barnier, A.J., & McConkey, K.M. (2001). Post hypnotic responding: The relevance of suggestion and test congruence. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 49(3), 207-219.
- Benson, H.J., Wilcher, M., Greenberg, B., Huggins, E., & Friedman, R. (2000). Academic performance among middle-school students after exposure to a relaxation response curriculum. *Journal of Research and Development in Education*, 33(3), 156-165.
- Bernstein, D.A., & Borkovec, T.D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professions*. Champaign, IL: Research Press.
- Boutin, G.E. (1990). Treatment of anxiety by rational stage directed hypnotherapy: A case study. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 10(2), 65-72.
- Brennan, C.V. (1997). *Two hypnotic procedures and their respective effects on test anxiety and academic performance*. Unpublished masters thesis, University Stellenbosch.
- Bull, S.J., Alkinson, J.G., & Shambrook, C.J. (1996). *The mental game plan*. Eastbourne, UK: Fotodirect.
- Cikurel, K., & Gruzelier, J.A. (1990). The effect of an active-alert hypnotic induction on lateral asymmetry in haptic processing. In J.H. Gruzelier (Ed.), *A working model of neurophysiology of hypnotic relaxation* (pp.201-225). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Cox, R.H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and implications*. Dubuque: Brown and Benchmark.
- Crawford, H.J., Skolnick, B., Benson, D.M., Gur, R.E., & Gur, R.C. (1993). Effects of hypnosis on regional cerebral blood flow during ischemic pain with and without suggested hypnotic analgesia. *International Journal of Psychophysiology*, 15(3), 181-195.

- De Pascalis, V., Gheorghiu, V. A., Sheehan, P.W., & Kirsch, I. (2002). Suggestions and suggestibility: Theory and research. *Contemporary Hypnosis, 19*(3), 139-145.
- De Pascalis, V., & Perrone, M. (1996). EEG asymmetry and heart rate during experience of hypnotic analgesia in high and low hypnotizables. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 47*(1), 5-22.
- Diamond, M.J. (1989). The cognitive skills model: An emerging paradigm for investigating hypnotic phenomena. In N.P. Spanos, & J.F. Chaves (Eds.), *Hypnosis: The cognitive behavioral perspective* (pp. 380-399). Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Edmonston, W.E. (1986). *The induction of hypnosis*. New York: Wiley & Sons.
- Egan, R.M., & Egan, W.P. (1969). The effect of hypnosis on academic performance. *American Journal of Clinical Hypnosis, 11*(1), 30-34.
- Ellenberg, H.F. (1970). *The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry*. New York: Basic Books.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics using SPSS for Windows*. London: Sage Publications.
- Fellows, B.J., & Richardson, J. (1993). Relaxed and alert hypnosis: An experiential comparison. *Contemporary Hypnosis, 10*(1), 49-54.
- Fritschholtz, E.J. (1996, August). *Clinical hypnosis research*. Paper delivered at the 7th European Congress in Hypnosis, Budapest, Hungary.
- Gafner, G., & Benson, S. (2000). *Handbook of hypnotic inductions*. London: W.W. Norton.
- Garfield, C. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. New York: Warner Brook.
- Golden, W.L., Dowd, E.T., & Friedberg, F. (1987). *Hypnotherapy: A modern approach*. New York: Pergamon Press.
- Gruzelier, J.H. (2002). A review of the impact of hypnosis, relaxation, guided imagery and individual differences on aspects of immunity and health. *Stress, 5*, 147-163.
- Gruzelier, J.H., Levy, J., Williams, J.D., & Henderson, D. (2001). Effect of self hypnosis with specific versus non-specific imagery: Immune function, mood, health and exam stress. *Contemporary Hypnosis, 18*, 97-110.
- Hammond, D.C. (1990). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. London: W.W. Norton.

- Hasegawa, H., & Jamieson, G.A. (2002). Conceptual issues in hypnosis research: Explanations, definitions and the state/non-state debate. *Contemporary Hypnosis, 19*(3), 103-117.
- Heimberg, R.G. (1994). Cognitive assessment strategies and the measurement of outcome of treatment for social phobia. *Behavior Research and Therapy, 32*, 269-280.
- Hilgard, E.R. (1987). A neo-dissociation interpretation of pain reduction in hypnosis. *Psychological Review, 80*, 396-411.
- Hill, T. (1998). Hypnosis in the treatment of learning difficulties in students. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 26*(1), 65-71.
- Johnson, L.S., Johnson, D.L., Lamont, D., Olson, M.R., & Newman, J.P. (1981). The uses of hypnotherapy with learning disabled children. *Journal of Clinical Psychology, 37*(2), 291-299.
- Katz, N.W. (1979). Comparative efficacy of behavioral training, training plus relaxation, and sleep/trance hypnotic induction in increasing hypnotic susceptibility. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*, 119-127.
- Krippner, S. (1972). The use of hypnosis and the improvement of academic achievement. *Journal of Special Education, 4*(4), 451-460.
- Lanning, W., & Hisanaga, B. (1983). A study of the relation between the reduction of competition anxiety and an increase of athletic performance. *International Journal of Sport Psychology, 14*, 219-227.
- Lee, M. (2001). A comparison of transpersonal and physical stress reduction techniques in preparing students for entrance examinations in a Taiwan school. *Dissertation Abstracts International- Section A: Humanities and Social Sciences, 61*(7-A), 2594.
- Liebenberg, C. (1998). *Die invloed van wakkerbewussyn-hipnose op die akademiese prestasie van voorgraadse studente*. Ongepubliseerde magistertesis, Universiteit Stellenbosch.
- Liebert, R.M., Rubin, N., & Hilgard, E.R. (1965). The effects of suggestions of alertness in hypnosis on paired-associated learning. *Journal of Personality, 33*, 605-612.
- Ludwig, A.M., & Lyle, W.H. (1964). Tension induction and hyper-alert trance. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 69*(1), 70-76.
- Malott, J.M. (1984). Active-alert hypnosis: Replication and extension of previous research. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 93*(2), 246-249.

- Melnick, J., & Russell, R.W. (1987). Hypnosis versus systematic desensitization in the treatment of test anxiety and academic performance using self-hypnosis. *Journal of Counselling Psychology*, 23(4), 291-295.
- Miller M.F., Barabasz, A.F., & Barabasz, M. (1991). Effects of active alert and relaxation hypnotic inductions on cold pressure pain. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 49-54.
- Miller, M.M. (1979). *Therapeutic hypnosis*. New York: Human Sciences Press.
- Murphy, M., & White, R. (1995). *In the zone*. New York: Penguin Books.
- Nel, P.W. (1993). Hypnosis for success in studies and examinations. *Hypnos SA*, 3(1), 1-9.
- Orlick, T. (2002). In pursuit of excellence. How to win in sport and life through mental training. *Sport Psychologist*, 16(4), 462-363.
- Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *Sport Psychologist*, 5(4), 322-334.
- Pates, J., & Maynard, I. (2000). Effects of hypnosis on flow states and golf performance. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 1057-1075.
- Patrick, T., & Hrycaiko, D.W. (1998). Effects of a mental package on an endurance performance. *Sport Psychologist*, 12(3), 283-299.
- Paul, G.L. (1966). *Insight vs. desensitization in psychotherapy: An experiment in anxiety reduction*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Peter, B. (1996, Augustus). *How to write a clinical hypnosis paper*. Paper delivered at the 7th European Congress in Hypnosis, Budapest, Hungary.
- Potgieter, J.R. (1997). *Sportsielkunde: Teorie en praktyk*. Butterworth: Durban.
- Prezas, R. B. (1995). The effects of neurolinguistic programming on state-trait anxiety and academic performance using self-hypnosis. *Dissertation Abstracts International- Section A: Humanities and Social Sciences*, 56(5-A), 1715.
- Ritzman, T. (1995). Accidental hypnosis in scholastic achievement. *Medical Hypnoanalysis Journal*, 9(4), 149-157.
- Roban, W.A. (1999). Effects of individualized single-session imagery treatments on test anxiety and academic performance. *Dissertation Abstracts International- Section A. Humanities and Social Sciences*, 59(11-A), 4058.

- Roberts, M.J., & Russo, R. (1999). *A student's guide to analysis of variance*. London: Routledge.
- Sapp, M. (1991). Hypnotherapy and test anxiety: Two cognitive behavioral constructs. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 12(1), 25-31.
- Scheurkogel, R. (1992). *Kliniese hipnoterapie as fasiliterende faktor vir rasioneel-emotiewe terapie in die behandeling van eksamenangs*. Ongepubliseerde magistertesis, Universiteit Stellenbosch.
- Stein, C. (1963). The clenched fist technique as hypnotic procedure in clinical psychotherapy. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 6, 113-119.
- Tosi, D.J., Rudy, D.R., Lewis, J., & Murphy, M.A. (1992). The psychobiological effect of cognitive experiential therapy, hypnosis, cognitive restructuring and attention placebo control in the treatment of essential hypertension, *Psychotherapy*, 29, 274-284.
- Van Niekerk, R.S, (2001). *Standardizing the creative imagination scale (CIS) on undergraduate psychology students of the University of Stellenbosch*. Ongepubliseerde magistertesis, Universiteit van Stellenbosch.
- Wang, L., Huddleston, S., & Peng, L. (2003). Psychological skill use by Chinese swimmers. *International Sports Journal*, 7(1), 48-55.
- Wark, D.M. (1996). Teaching college students better learning skills using self-hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 38(4), 277-286.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. New York: Braun-Brumfield.
- West, V. (2003). Hypnotic suggestibility and academic achievement. *Contemporary Hypnosis*, 20(1), 48-52.
- Wikström, P. (1996, August). *Outcome studies in hypnosis*. Paper delivered at the 7th European Congress in Hypnosis, Budapest, Hungary.
- Wilson, S., & Barber, T.X. (1987). The creative imagination scale as a measure of hypnotic responsiveness. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 20(4), 106-121.
- Woods, S.J. (1988). Hypnosis as a means of achieving cognitive modification in the treatment of academic anxiety. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 7(2), 106-121.

ARTIKEL 2

DIE EFFEK VAN

SIELKUNDIGE INOEFENINGSPROGRAMME

OP DIE SELFKONSEP VAN STUDENTE

INHOUDSOPGAWE

	Pagina
Opsomming	1
Inleiding	1
Literatuuroorsig	2
Metode	9
Proefpersone	9
Eksperimentele prosedure	9
Meting	11
Resultate	12
Bespreking	14
Gevolgtrekking	15
Verwysings	18

DIE EFFEK VAN SELKUNDIGE INOEFENINGSPROGRAMME OP DIE SELFKONSEP VAN STUDENTE.

Opsomming

Hierdie studie spruit uit teorieë en navorsing wat veral met die organismiese aard van die mens te make het. Die primêre doelwit van hierdie ondersoek was om vas te stel of sielkundige inoefeningsprogramme wat op hipnose gebaseer is, 'n wysiging van die selfkonsep kon bewerkstellig. Vanuit 'n universum van 564 voorgraadse studente is twee eksperimentele en twee kontrolegroepe saamgestel. Een van die eksperimentele groepe is aan aktiewewakkerbewussyn-hipnose blootgestel en die ander aan ontspanningshipnose. Ten opsigte van die afhanklike veranderlike, die selfkonsep, is die proefpersone se voor- en nametings van die Greeff-selfkonsepvraelys gebruik. Die resultate van die variansie-ontleding het getoon dat die twee programme 'n beduidende positiewe effek op die selfkonsep van die proefpersone uitgeoefen het. Die ondersoek ondersteun die aanname dat die innerlike organismiese kontak wat deur hipnose bewerkstellig kan word 'n positiewe effek op die bewustelike belewing van die self kan uitoefen. In aansluiting hierby ondersteun die ondersoek ook die holistiese Afrika-perspektief van die selfkonsep as kollektief en organismies van aard.

Abstract

The origin of this study was the theories and research concerning the organismic nature of mankind. The main objective of the research was to establish whether mental training programmes based on hypnosis could alter self-concept. Two experimental and two control groups were selected from a universe of 564 undergraduate students. One of the experimental groups was submitted to active alert hypnosis and the other to relaxation hypnosis. Regarding the dependant variable, the self-concept, the Greeff Self-Concept Questionnaire was used. The analysis of variance showed that the two programmes had a significant effect on the self-concept of the participants. The study supports the supposition that the inner organismic contact facilitated by hypnosis can have a positive effect on the conscious experience of the self. As a result the research also supports the holistic African perspective of the self-concept as being collective and organismic by nature.

INLEIDING

Een van die eienskappe waaroor die menslike organisme beskik en wat hom of haar van ander nie-menslike organismes onderskei, is die inherente vermoë om 'n selfkonsep te ontwikkel. In die sielkunde word dit dan ook wyd aanvaar dat die mens 'n selfbewuste wese is. So is bewustelike ervaring van 'n self en die invloed wat dit op die gedrag van die menslike organisme as 'n geheel uitoefen deur Rogers (1961, 1980) in sy persoonlikheidsteorie beklemtoon en deur voorstanders van die humanistiese sielkunde onderstreep (Bugenthal, 1967). Rogers (1986) is ook van die oortuiging dat gedrag in ooreenstemming met die selfkonsep is en, indien die individu se selfkonsep gewysig word, daar verandering in gedrag sal plaasvind.

James (1890) het na die self verwys as die *most puzzling puzzle* (p.330) in die sielkunde. In die twintigste eeu het sielkundiges gedebatteer of dit die moeite werd is om met die konstruksie self gemoed te wees al dan nie (Robins, Norem & Cheek, 1999). So het Allport (1955) die moontlikheid geopper dat die self *an impediment in the path of psychological progress* (p.25) kan wees. Skinner (1990) het geargumenteer (*that there is no place in a scientific analysis of behavior for a mind or self*) (p.1209). Searle (1992) maak die aanname dat 'n geheelbegrip van die bewussyn buite die sfeer en reikwydte van die objektiewe wetenskap lê. Pinker (1997) beskryf selfbewussyn as 'n hardnekkige probleem wat die menslike psige nie voldoende kan begryp nie. Robins et al. (1999) is egter van mening dat 'n wetenskaplike begrip van die self

wel moontlik is en dat dit van fundamentele belang is vir 'n wetenskap wat die persoonlikheid bestudeer. Laasgenoemde standpunt dien as een van die motiveringspunte vir die ondersoek.

Die wysiging van die selfkonsep reflekteer die intrinsieke kompleksiteit van die self as konstruk (Robins et al., 1999). Die kompleksiteit ontstaan omdat die prosesse van die self op 'n verskeidenheid van sielkundige vlakke opereer met die gevolg dat verskillende navorsingsgroeperings ontwikkel het om juis die selfkonsep op die verskillende vlakke te ondersoek. Navorsers is onder andere geïnteresseerd in die mate wat die self verband hou met die bewustelike en onbewustelike psigiese prosesse soos motiewe en doelstellings, emosies, geheue, oordeel en neurologiese aktiwiteit, asook met menslike ontwikkeling, interpersoonlike prosesse, situasionele faktore en kulturele faktore.

Aangesien die spektrum van teorieë en navorsing rakende die self so wyd en divers is, spruit hierdie ondersoek uit teorieë en navorsing wat veral met die organismiese aard van die mens te make het, bewustelik sowel as onbewustelik.

Meer spesifiek is die primêre doelwit van hierdie ondersoek om vas te stel of sielkundige inoefeningsprogramme wat op hipnose gebaseer is, 'n wysiging van die selfkonsep kan meebring. Die twee sielkundige inoefeningsprogramme wat in die onderhawige navorsing toegepas is, maak albei daarop aanspraak dat hulle akademiese prestasie verbeter, maar het nie die effek van hierdie verbetering op die selfkonsep ondersoek nie. In die huidige Suid-Afrikaanse konteks waar die konstruk selfbemagtiging (wat grootliks op 'n goeie selfkonsep berus) 'n sentrale rol vertolk, is dit belangrik dat hierdie faktore die nodige navorsingsaandag moet geniet.

'n Verbandhoudende vraag wat ook aandag sal geniet is, indien die twee programme wel effektief blyk te wees, watter een van die twee die doeltreffendste is.

LITERATUURSOORSIG

Ten einde 'n teoretiese agtergrond te bied vir die empiriese navorsing, word vervolgens 'n oorsig gegee van die teorieë wat vir die ondersoek van belang is.

Teoretiese begronding

Die konsep *self* het in die geskiedenis van die sielkunde 'n sentrale rol gespeel. Getrou aan die tradisie is die konsep vanuit verskillende invalshoeke bestudeer wat weer tot 'n verskeidenheid van omskrywings, definisies en begrensings gelei het. Weens die aard van die onderhawige ondersoek sal vervolgens op die biologies-organismiese beskouings van Jung en Rogers gefokus word. 'n Bydraende rede tot die gebruik van Jung en Rogers se teorieë in die verband, is die relevansie van die teorieë tot die huidige Suid-Afrikaanse konteks (Moore, 2003). In

aansluiting by Jung (1931/1969), veral ten opsigte van sy siening van die integrasie van die self met die kollektiewe onbewustelike bestaan van die mens deur die eeue, beskou Adams (2001) die kollektiewe onbewuste as 'n tipe kulturele onbewuste. Volgens Mkhize (1998) en Viljoen (2003) behoort die self teen die agtergrond van sy kollektiewe kulturele bestaan begryp te word. Omdat Rogers (1975) se omskrywing van die terapeutiese veranderlike empatie soortgelyk aan die konsep *ubuntu* is, kan *ubuntu* volgens Schafer (2000) as 'n vorm van gemeenskaplike empatie beskou word. Ook vir Busakwe (1997) maak *ubuntu* 'n integrale deel uit van die swart populasie se kulturele verwysingsstelsel en behoort die self teen dié agtergrond verstaan te word. In dié verband beskryf Mbiti (1991) die self as *I am because we are, and since we are, therefore I am* (p.214).

Volgens Jung (1917/1966) se teorie verteenwoordig die ego alles waarvan die mens bewus is, terwyl die self 'n argetipe is wat 'n sintetiserende en integrerende funksie tussen alle die opponerende veranderlikes in die menslike psige vervul (Hergenhahn & Olson, 2003, Meyer, Moore en Viljoen, 2003). Vir Jung is selfrealisasie die primêre doel van die lewe, wat plaasvind wanneer alle opponerende kragte in die menslike psige in harmonie verkeer (Hall & Lindzey, 1978, Hergenhahn, 2001). Volgens Jung (1917/1966) vind die realisering van die self gedurende die middeljare plaas deurdat die ego deur die totale persoonlikheid geassimileer of ingekorporeer word. Die eensydigheid van die bewustelike ego kry 'n verdieping waar die self spontaan realiseer vanuit 'n ontmoeting tussen die mens se bewustelike en onbewustelike prosesse. Die onbewustelike prosesse behels dus meer as slegs die kontak met die persoonlike onbewuste. Dit behels die kontak wat die mens in sy totaliteit met sy of haar kollektiewe, universele identiteit van menslike bestaan deur die eeue maak. Op grond van laasgenoemde rede beskou Jung (1958) die self as 'n argetipe van die kollektiewe onbewuste wat gedurende die middeljare spontaan as die middelpunt van die persoonlikheid funksioneer. Jung (1958) stel die self simbolies voor as die middelpunt van 'n lewens-sirkel met 'n integrerende funksie tussen al die opponerende polariteite in die mens, byvoorbeeld bewuste versus onbewuste, anima versus animus, en introversie versus ekstroversie.

Die bydrae van Jung wat relevant tot die huidige ondersoek is, is sy beskouing van die self as nie slegs bewustelik nie, maar as 'n verskynsel van menslike bestaan wat oor die vermoë beskik om innerlike kontak met die onbewustelik-organismiese dimensie van persoonlikheid te bewerkstellig, asook met die kollektiewe aard daarvan.

Vir Rogers (1961) is die self 'n verskynsel wat spontaan vanuit die psigofisiese organisme se fenomenologiese veld (organismiese ervaringsveld) ontwikkel. Rogers dig sekere eienskappe aan die selfkonsep toe, naamlik dat die selfkonsep slegs bewustelik is, neig na konstantheid met verloop van tyd en funksioneer as 'n geheel of 'n Gestalt. Volgens Rogers (1959; 1961)

maak die bewustelike self slegs 'n gedeelte uit van die menslike organisme as 'n geheel. Die psigofisiese organisme het dus ervarings waarvan slegs 'n gedeelte bewustelik is en deel vorm van die bewustelike self (Holdstock, 1993). Met ander woorde, die mens se totale ervaringswêreld is meer as waarvan hy of sy bewus is. Kongruensie bestaan wanneer die bewustelike ervarings van die selfkonsep in harmonie met die mens se organismiese ervarings verkeer. Indien die bewustelike ervaringswêreld van die self so sterk gewysig word deur die invloed van betekenisvolle medemens, kan inkongruensie tussen die ervarings van die self en die organismiese ervarings van die mens ontstaan (Barret-Lennard, 1998). Inkongruensie veroorsaak dat die menslike organisme uit pas raak met sy totale innerlike organismiese ervarings en nie meer kan aktualiseer in die rigting wat inherent aan sy of haar organismiese potensiaal is nie (Rogers, 1961; Wann, 1964). Die menslike organisme funksioneer dan nie meer volgens sy organismiese evalueringsproses nie (Möller, 1993).

Om saam te vat: alhoewel Jung en Rogers verskil ten opsigte van die bewustelike aard van die selfkonsep en die wyse waarop dit ontwikkel, dui beide persoonlikheidsteoretici aan dat dit vir die mens se kongruente bestaan belangrik is om op een of ander manier bewustelik in harmonie met sy innerlike organismiese belewing te verkeer. Beide is van mening dat 'n wysiging van die selfkonsep 'n verandering in houdings en gedrag van die mens kan meebring wat 'n harmonieuse bestaanswyse tot gevolg het. Jung en Rogers beklemtoon dus die organismisiteit van menslike bestaan (Gendlin, 1981) en, soos genoem, huldig albei die aanname dat, indien die mens in voeling verkeer of in 'n kongruente balans is met sy of haar organismisiteit, positiewe aktualisering die gevolg kan wees.

Volgens Hart en Karmel (1996) kan alle definisies oor die self tot twee basiese perspektiewe gereduseer word, naamlik dat die self as of 'n voortdurende ervaring van selfbewustheid of as 'n stabiele, psigiese voorstelling beskou word. Laasgenoemde twee beskouings van die self kom ooreen met die klassieke onderskeiding wat tussen die self-as-waarnemer (die *ek*) en die self-as-objek van waarneming (die *my*) getref word (Robins et al., 1999).

Die selfbewustheidsperspektief beskou die self as 'n aktiewe bemiddelaar wat inligting prosesseer en gedrag reguleer. Die voortdurende ervaring van selfbewustheid is een van die sielkundige verskynsels wat sielkundiges aanvaar, want die mens weet hoe bewustheid innerlik voel (Robins et al., 1999). Volgens Buss (1980) en Carver en Scheier (1981) verwys selfbewustheid na 'n spesifieke vorm van bewustheid waar die objek die self is, openlik of privaat. Pinker (1997) verwys na twee aspekte van selfbewustheid, naamlik die waarnemings- en die toegangsvermoë tot inligting. Waarnemingsvermoë of fenomenologiese bewustheid verwys na 'n fisiese bewustheid in teenstelling met 'n onbewustheid (byvoorbeeld 'n slaaptoestand). Toegang tot inligting verwys na die vermoë om aan inhoude van die bewussyn

soos gedagtes, gevoelens en intensies uiting te gee of verslag te lewer. Volgens Kihlstrom (1999) hou die toegang tot inligting verband met Freud en Jung se konsep van repressie en Rogers se konsep van gewaarwording of subsepsie (*subception*). Navorsing (Hilgard, 1987; Kihlstrom, 1997, Watkins, 2003) oor die kognitiewe onbewuste van die mens ondersteun die aannames van Freud, Jung en Rogers dat inligting onbewustelik kan wees, maar nog steeds 'n vormende invloed op die mens se gedrag en persepsies kan uitoefen.

Die tweede perspektief is die bestaan van 'n stabiele psigiese voorstelling van die self. Die psigiese voorstellings van die mens kan fisies, sosiaal, sielkundig of moreel van aard wees. Laasgenoemde voorstellings kan op die verlede, hede of toekoms gebaseer wees. Volgens Robins et al. (1999) is die psigiese voorstelling van die self dít wat sielkundiges onder die selfkonsep verstaan. Sedikides en Skowronski (1997) verwys ook hierna as die linguïstiese of die simboliese self en Pinker (1997) beskryf dit as die opbou van 'n interne model van die wêreld waarvan die self deel uit maak.

Benewens die onderskeiding tussen selfbewustheid en selfvoorstellings word beide konsepte ook van selfagting onderskei. Gedurende die voortdurende ervaring van selfbewustheid is die mens terselfertyd besig om hom- of haarself te evalueer (die *ek* evalueer die *my*) (Robins & John, 1997). Hulle beskou selfagting as 'n voorstelling van die geëvalueerde self. Volgens laasgenoemde navorsers bestaan die moontlikheid dat die psigiese voorstelling van die geëvalueerde self nie ooreenstem met die intrinsieke persoonlikheidseienskappe eie aan die menslike organisme nie. Laasgenoemde standpunt stem in 'n groot mate ooreen met Rogers (1961) se beskouing van die inkongruente persoonlikheid waar die konsep selfagting nou verwant is aan die konsep positiewe agting. Rogers (1961; 1980) is van mening dat die mens positiewe selfagting kan ervaar indien hy of sy onvoorwaardelike positiewe agting van betekenisvolle ander sal ervaar. Rogers beklemtoon die belangrike rol wat interpersoonlike verhoudinge by die ontwikkeling van 'n positiewe of 'n negatiewe selfkonsep speel.

Vanuit die voorafgaande teoretiese begronding kan die volgende opsommende gevolgtrekkings gemaak word:

- Binne die sielkundige literatuur bekleed die self 'n sentrale posisie.
- Dit blyk dat die mens oor die inherente vermoë beskik om 'n selfkonsep te ontwikkel en dat hierdie vermoë universeel aan alle menslike organismes is.
- Dit is vir die mens se ontwikkeling na volwassenheid belangrik om 'n innerlike harmonie of kongruensie tussen die self en sy of haar organismisiteit te ervaar.
- Dit is belangrik om in diskussies rakende self, konseptuele onderskeidings tussen selfbewustheid, selfvoorstellings en selfagting te tref.

- Navorsingsbevindings dui daarop dat informasie van onbewustelike aard wel 'n invloed op die self en gedrag kan uitoefen.
- Dit blyk dat daar 'n sterk verband tussen selfagting en die onvoorwaardelike wyse waarop 'n individu gehanteer word, bestaan.

Hipnose en die selfkonsep

Die huidige ondersoek is gebaseer op twee aannames. Eerstens dat hipnose met regterhemisferiese breinaktiwiteit te make het (Bongartz, 1992; Kihlstrom, 1992; Roos, 1993b). Tweedens dat sielkundige inoefeningsprogramme, met hipnose as grondslag, 'n positiewe invloed op die selfkonsep van die mens kan uitoefen. Vervolgens word die verskillende strategieë, waarop die hipnotiese intervensies van die ondersoek steun, bespreek. (Dit is van belang om daarop te let dat die ego in die hipnotiese literatuur dieselfde beteken as die self).

Die konsep *egoversterking* het deur die insette van Hartland (1971) bekendheid verwerf. Sy egoversterkingsbenadering het hoofsaaklik uit algemene ondersteunende suggesties bestaan. Hartland (1971) het ten doel gehad om die persoon se selfvertroue en geloof in hom- of haarself te verhoog, die persoon se algemene aanpassingsvaardighede te versterk, en angs en bekommernis te verminder. 'n Verskeidenheid van intervensies om positiewe veranderinge by die selfkonsep te bewerkstellig, het mettertyd die lig gesien (Hammond, 1990). Enkele bekende voorbeelde is die Gebaldevuis-tegniek (Stein, 1963), die Ja-metode (Barnett, 1981), die Vyfstapmetode (Stanton, 1989) en die Metaforiese Benadering (Gindhart, 1981). Die afgelope twee dekades is hipnose sterk vanuit die kognitiewe- en gedragsielkunde beïnvloed (Kihlstrom, 1999). Die *Nuwe Hipnose* van Aroz (1982; 1985) was een van die kognitiewe benaderings wat begin veld wen het. Aroz (1982) beskou hipnose as 'n kognitiewe toestand waarin eksperiënsiële denke plaasvind. Hierdie eksperiënsiële denke vind spontaan plaas en kan in die vorm van 'n dagdroom, fantasie, verbeelding of in kontak met onbewuste realiteit voorkom (Posthumus, 2001). Aroz (1982) plaas enige kognitiewe aktiwiteit wat meer eksperimenteel as krities is, meer subjektief as uiterlike realiteit georiënteerd is, en meer regter- as linkerhemisferies is, binne die terrein van hipnose. Om die selfkonsep te wysig, maak Aroz (1981) en Golden, Dowd en Friedberg (1987) van 'n verbeeldingsvoorstellingstegniek gebruik ten einde van die gewone manier van denke na eksperiënsiële denke te beweeg (die persoon dissosieer deur middel van 'n dagdroom om van die onmiddellike realiteit na die innerlike realiteit te beweeg). Aroz (1982) het ook bekendheid verwerf met 'n kognitiewe herstruktureringstegniek wat deel van 'n hipnotiese intervensieprogram uitmaak. 'n Integrale deel van die kognitiewe herstruktureringstegniek is

om die invloed wat negatiewe kognisies op die selfkonsep het, aan te spreek. Die negatiewe kognisies noem Aroaz (1981; 1982) negatiewe selfhipnose wat verwys na die onbewuste, negatiewe gedagtes en belemmerende verbeeldingsvoorstellings wat 'n persoon handhaaf, terwyl die persoon bewustelik meer positief wil dink en voel. Volgens Aroaz (1981) verwys sommige van die irrasionele gedagtes wat deur Ellis (1973) beskryf word na negatiewe selfhipnose. Negatiewe selfhipnose is 'n kognitiewe proses wat drie hipnotiese elemente bevat: (a) nie-kritiese denke wat 'n negatiewe aktivering van onbewustelike prosesse veroorsaak; (b) aktiewe negatiewe verbeeldingsvoorstellings; en (c) kragtige post-hipnotiese suggesties in die vorm van negatiewe selfstellings wat uit die nie-kritiese denke en negatiewe verbeeldingsvoorstellings voortspruit (Posthumus, 2001). Volgens Aroaz is daar toenemende navorsingsbewyse dat alle denke en oortuigings met verbeeldingsvoorstellings verband hou.

Aldus Roos (1993a) is daar 'n ooreenstemming tussen Aroaz (1981; 1985) en Maultsby (1984) se kognitiewe modelle. Maultsby het 'n tegniek, naamlik rasioneel-emotiewe verbeelding, ontwikkel en daardeur die kognitiewe dimensie van Ellis se ABC-model verfyn. Roos is van mening dat rasioneel-emotiewe verbeelding 'n poging is om via die linker-serebrale hemisfeer die sogenaamde onbewuste kognitiewe gewoontes, houdings en denke in die regter-serebrale hemisfeer te wysig. Benewens Maultsby (1984) se rasioneel-emotiewe verbeelding maak die meeste kognitiewe terapeute (byvoorbeeld Beck, 1970; Diamond, 1989; Ellis & Harper, 1975; Golden et al., 1987; Meichenbaum, 1977) van hipnotiese verbeeldingsprosedures gebruik. Selfbewuswordingstegnieke en *in vivo* inoefening van nuwe gedrag, wat op gewysigde selfspraak en positiewe verbeeldingsvoorstellings gebaseer is, vorm ook deel van die kognitiewe program (Celinsky, 2001). Met selfbewuswording word 'n nuwe of gewysigde persepsie wat by die individu plaasvind, bedoel. Selfbewuswording is 'n nuwe perspektief op simptome, innerlike en uiterlike omstandighede, selfkonsep en gedrag. *In vivo* inoefening beteken die inoefening van nuwe gedrag wat berus op gewysigde selfspraak en positiewe verbeeldingsvoorstellings (Meichenbaum, 1977). Benaderings soos die Kognitiewe Vaardigheidsmodel in hipnose (Diamond, 1989), Moderne Hipnoterapie (Golden et al., 1987) en Kognitiewe Eksperiënsiële Terapie ('n verwerkte vorm van *Stage Directed Hypnotherapy*) (Boutin & Tosi, 1983) beklemtoon deurgaans selfbewuswording, verbeeldingsvoorstellings en *in vivo* inoefening in die aanbieding van hul programme. In die huidige ondersoek word 'n tegniek elektiese benadering, soos voorgestel deur Golden et al. (1987), gevolg om wysiging in die selfkonsep te bewerkstellig en empiries te ondersoek. Die ondersoek steun verder sterk op kognitiewe gedragshipnotiese benaderings, sowel as Ericksoniaanse hipnoterapie.

Uitkomsnavorsing oor die effek wat hipnotiesgebaseerde programme op die wysiging van die selfkonsep uitoefen, is min (Kirsch & Lynn, 1995). In die meeste van die ondersoeke word die

selfkonsep nie as 'n geïsoleerde veranderlike ondersoek nie, maar in kombinasie met een of meer bykomende veranderlikes soos byvoorbeeld akademiese of sportprestasie, sekere gedragsversteurings en ander sielkundige probleme (Kirsch & Lynn, 1995).

Tans word hipnose deur talle sportsielkundiges in sielkundige inoefeningsprogramme geïnkorporeer (Hadley & Standaucher, 1985). Volgens Hammond (1990) word hipnose nie net by die sportpersoon gebruik vir motivering, angsvermindering en ontspanning nie, maar ook om die selfkonsep te verbeter. 'n Verbeterde selfkonsep word dan ook deur Savoy en Beitel (1997) en Wang, Huddleston en Peng (2003) gerapporteer.

Navorsing oor die effek wat hipnose op akademiese prestasie uitoefen, rapporteer ook beduidende positiewe resultate wat die selfkonsep betref (Cooper, 1990; Kass & Fish, 1991; Ritzman, 1994). Soortgelyke resultate is in Suid-Afrika deur Liebenberg (1998) behaal.

Volgens Fromm (1987) is groot vordering gemaak in die behandeling van gedragsversteurings en ander sielkundige probleme met hipnose. Sistematiese desensitisasie, visualisasie en kognitiewe herstrukturering in kombinasie met hipnose blyk nie net suksesvol te wees in die behandeling van die spesifieke probleem nie, maar ook om die selfbeeld van die persoon in die proses te versterk. Kirsch en Lynn (1995) het in 'n studie aangetoon dat pasiënte wat vir obesiteit behandel is, meer baat gevind het by kognitiewe gedragshipnoterapie. 'n Afname in gewig en verbeterde selfkonsep is ook gerapporteer. Die gebruik van transhipnose in die behandeling van fobies het volgens Gould en Krynicki (1989) 'n beduidende verbetering in publieke-spraakang en selfbeeld by sakemanne wat aan trans-hipnose blootgestel is, meegebring. Schoenberger, Kirsch, Gearan, Montgomery en Pastyrnak (1997) het soortgelyke resultate behaal. Feist (1989) het proefpersone met 'n negatiewe selfkonsep aan hipnotiese metafore blootgestel. Beduidende verbetering is ten opsigte van selfblaam, negatiewe gedagtes en selfgating gevind. Reardon en Tosi (1977) het vroulike jeugoortreders met kognitiewe eksperiënsiële hipnoterapie behandel en beduidende resultate ten opsigte van selfkonsepverbetering en vermindering van sielkundige stres gevind. Die afplating van angsversteurings en die verhoging van die selfbeeld aan die hand van 'n kognitief-eksperiënsiële benadering in hipnose, word deur die navorsing van Boutin (1990), Grant (1983), Kroener-Herwig en Denecke (2002), Sapp (1992; 1996) en Stanton (1988) ondersteun. Johnson, Johnson, Olson en Newman (1981) het selfs betekenisvolle resultate ten opsigte van die selfkonsep by 7- tot 13-jarige leergestremde kinders gevind.

Samevattend blyk dit uit die literatuur dat hipnose, veral in kombinasie met ander terapieë soos kognitiewe gedragsterapie, wel 'n positiewe effek op die selfkonsep uitoefen. Dit blyk of daar redelike eenstemmigheid bestaan dat tegnieke soos verbeeldingsvoorstellings en kognitiewe

herstrukturering belangrike elemente uitmaak van sielkundige inoefeningsprogramme wat op hipnotiese eksperiënsiële benaderings gebaseer is.

METODE

Proefpersone

Daar is van 'n voor- en nametingsontwerp gebruik gemaak. Vanuit 'n universum van 564 voorgraadse tweedejaarstudente in die sielkunde aan die Universiteit Stellenbosch, is 'n steekproef van 120 studente op 'n ewekansige wyse getrek. Laasgenoemde steekproef is daarna ewekansig verdeel in twee eksperimentele groepe en twee kontrolegroepe van 30 persone elk. Een van die eksperimentele groepe is aan aktiewewakkerbewussyn-hipnose blootgestel en die ander groep aan ontspanningshipnose. Beide eksperimentele groepe is een keer per week vir 'n tydperk van agt weke aan die onderskeie intervensies blootgestel. Die intervensies is deur 'n professionele sielkundige, in hierdie geval die navorser self wat opleiding by die Suid-Afrikaanse Vereniging vir Kliniese Hipnose ontvang het, behartig. Om die navorsing haalbaar te maak, is elke eksperimentele groep, sowel as die kontrolegroep wat progressiewe ontspanning ontvang het, in groepe van 10 verdeel. Die groepe is afsonderlik aan die intervensies blootgestel. Die kontrolegroep (progressiewe ontspanning) is vir dieselfde tydperk as die eksperimentele groepe aan intervensie blootgestel. 'n Professionele sielkundige het die progressiewe ontspanning toegepas en nie die navorser nie. Die rede hoekom die kontrolegroep (progressiewe ontspanning) in die navorsingsontwerp ingesluit is, was om die kontrolegroep met die eksperimentele groepe vergelykbaar te maak ten opsigte van die steuringsveranderlike ontspanning. Die uiteensetting en spesifisering van die onderskeie groepe word in Tabel 1 saamgevat.

Tabel 1

Uiteensetting en Spesifisering van die Onderskeie Groepe

Eksperimenteel/Kontrole	Groep	Intervensie
Eksperimenteel	1 (N=30)	Ontspanningshipnose
Eksperimenteel	2 (N=30)	Aktiewewakkerbewussyn-hipnose
Kontrole	3 (N=30)	Progressiewe ontspanning
Kontrole	4 (N=29)	Geen intervensie

Eksperimentele prosedure

Aan die begin van die akademiese jaar is daar by verskeie geleenthede inligtingsessies met tweedejaarstudente gehou oor die invloed van hipnose en selfhipnose op die selfkonsep. Die algemene wanopvattinge met betrekking tot hipnose is ook bespreek en verduidelik. Studente wat aan die ondersoek wou deelneem, moes by die betrokke navorser aanmeld. Na die bekendmaking van die April-vorderingspunte is die persone op 'n ewekansige wyse in vier groepe verdeel, soos in die navorsingsontwerp uiteengesit.

Die groepsessies het binne 'n week nadat die voormetings afgeneem is, in aanvang geneem. Dit het bestaan uit 8 weeklikse een-uurlange sessies. Die nametings het binne 'n week na afsluiting van die groepsessies plaasgevind.

Voor die groepsessies in aanvang geneem het, is groepsonderhoude met elke eksperimentele groep gevoer. Hier tydens is voorbereidende werk vir die bepaalde groep waarin hy/sy sou deelneem, gedoen. Tydens hierdie onderhoude is aan die volgende aandag geskenk:

- Watter aspekte van die deelnemer se akademiese gedrag in die groep aandag moet geniet.
- Deelnemers se vrae en vrese oor die intervensies is aangespreek.
- Deelnemers is georiënteer ten opsigte van die wyse waarop die groepsessies sou verloop.
- Die volgende grondreëls van groepdeelname is bespreek: bywoning, stiptelikheid, voltooiing en inoefening van huiswerkopdragte, vertroulikheid, deelname en betrokkeheid.

Die sessies het as volg verloop:

Sessie 1. Hipnotiese vaardigheidsleer is toegepas om die suggereerbaarheidsvlakke van die deelnemers te versterk. Die vaardighede het absorpsie, fokus van aandag, verbeelding, dissosiasie, rolspel en holistiese prosedure ingesluit (sien Diamond, 1989). Beide Groep 1 (ontspanningshipnose) en Groep 2 (aktiewewakkerbewussyn-hipnose) is aan die vaardigheidsleer blootgestel, maar nie Groep 3 (progressiewe ontspanning) en Groep 4 (geen intervensie) nie.

Sessie 2 tot 8. Met die twee eksperimentele groepe is basies dieselfde intervensie-strategieë gevolg. Die enigste verskil was dat Groep 1 aan suggesties wat ontspanning en slaap suggereer blootgestel is, en Groep 2 aan suggesties wat wakkerheid, opgewondenheid, energie en aktiwiteit suggereer. By Groep 1 was die proefpersone se oë deurgaans geslote, maar nie by Groep 2 nie. Die intervensie-strategieë het die volgende behels:

- Die aanleer en inoefening van selfhipnose. By die aanleer en beoefening van selfhipnose verskil die twee sielkundige inoefeningsprogramme. Groep 1 is ontspanningsselfhipnose aangeleer en Groep 2 aktiewewakkerbewussyn-selfhipnose. Al die aangeleerde tegnieke, soos kognitiewe herstrukturering en die gebaldevuistegniek, moes die proefpersone met behulp van selfhipnose tuis inoefen.
- Kognitiewe herstrukturering. Die strategie verteenwoordig 'n integrasie van hipnoterapie, verbeeldingvoorstellings en kognitiewe terapie (Tosi, Rudy, Lewis & Murphy, 1992). Negatiewe selfspraak en negatiewe gedagtes rakende hul selfkonsep is met positiewe selfspraak en gedagtes vervang.
- Die Gebaldevuistegniek (Stein, 1963). 'n Gebalde vuis met die dominante hand is met positiewe gedagtes en emosies oor hul self geassosieer. Die Gebaldevuistegniek is in verbeeldingsvoorstellings van sosiale situasies, waar selfvertroue en assertiwiteit ter sprake is, ingeoefen.
- Dissosiasietegnieke (Hilgard, 1987). Dissosiasie is gebruik om innerlike motivering en selfvertroue te versterk.
- Blootstellingsimulasie (Heimberg, 1991). Proefpersone moes na 'n hipnotiese induksie hulleself op verbeeldingsvlak in enige sosiale situasie plaas wat deel is van hul leefwêreld. Gedurende die gesimuleerde blootstellings moes die proefpersone met behulp van hul aangeleerde tegnieke leer om hul gedagtes en emosies te beheer.

Die hipnose- en progressiewe-ontspannings-intervensies word in groepsverband aangebied en nie individueel nie (sien Aroaz, 1985; Banyai, Zseni & Tury, 1993).

Meting

Ten opsigte van die afhanklike veranderlike selfkonsep is die student se voor- en natoetsmetings van die Greeff-selfkonsepvraelys gebruik. Die aanvang van die eksperimentele ingrepe het na die April-toetsreeks plaasgevind en geëindig voor die aanvang van die Junie-eksamen.

Die Greeff-selfkonsepvraelys bestaan uit 52 waar/onwaar-responstipe items wat in vyf subskale groepeer is, naamlik die persoonlike selfkonsep, akademiese selfkonsep, fisieke selfkonsep, sosiale selfkonsep en 'n eerlikheidskaal (Greeff, 1988). Die vraelys is ontwerp met die oog op die daarstelling van 'n eiesoortige Suid-Afrikaans gestandaardiseerde selfkonsepvraelys wat 'n betroubare en geldige aanduiding kan gee van selfkonsepontwikkeling (Mocke, Greeff & Van der Westhuysen, 2002). Die vraelys is deur

Greeff (1988) uit die items van die *Piers-Harris Self Concept Scale*, die *Coopersmith Self-Esteem Inventory* vir volwassenes en Vrey se Adolescente Selfkonsepskaal saamgestel.

Die vraelys is 'n betroubare meetmiddel ($r = 0.80$; $p < 0.001$). Die konvergente geldigheid ($r = 0.70$; $p < 0.01$) van die vraelys voldoen aan die nodige psigometriese verseistes (Mocke et al., 2002).

RESULTATE

Die primêre doelstelling van die ondersoek is om te bepaal of die twee sielkundige inoefeningsprogramme, naamlik aktiewewakkerbewussyns- en ontspanningshipnose, 'n invloed uitoefen op die selfkonsep van voorgraadse studente. 'n Voortvloeiende doelstelling, sou die twee programme wel effektief blyk te wees, is om vas te stel watter een die doeltreffendste is.

Aangesien verskeie onafhanklike veranderlikes ter sprake is, is besluit om van 'n variansie-ontleding (ANOVA) gebruik te maak om die resultate statisties te ontleed. ANOVA gee ook 'n aanduiding van die wyse waarop hierdie onafhanklike veranderlikes mekaar beïnvloed en watter effek die beïnvloeding op die afhanklike veranderlikes uitoefen (Field, 2000). Die Bonferonni-toets is gebruik, indien die omvattende F-toetse beduidend was (Robberts & Russo, 1999).

Die volgende hipoteses word gestel:

H_{01} : die twee sielkundige inoefeningsprogramme oefen geen effek op die selfkonsep van voorgraadse studente uit nie.

H_{02} : daar bestaan geen beduidende verskil tussen die doeltreffendheid van die twee sielkundige inoefeningsprogramme nie.

Die resultate van die variansie-ontleding is in Tabel 2 saamgevat.

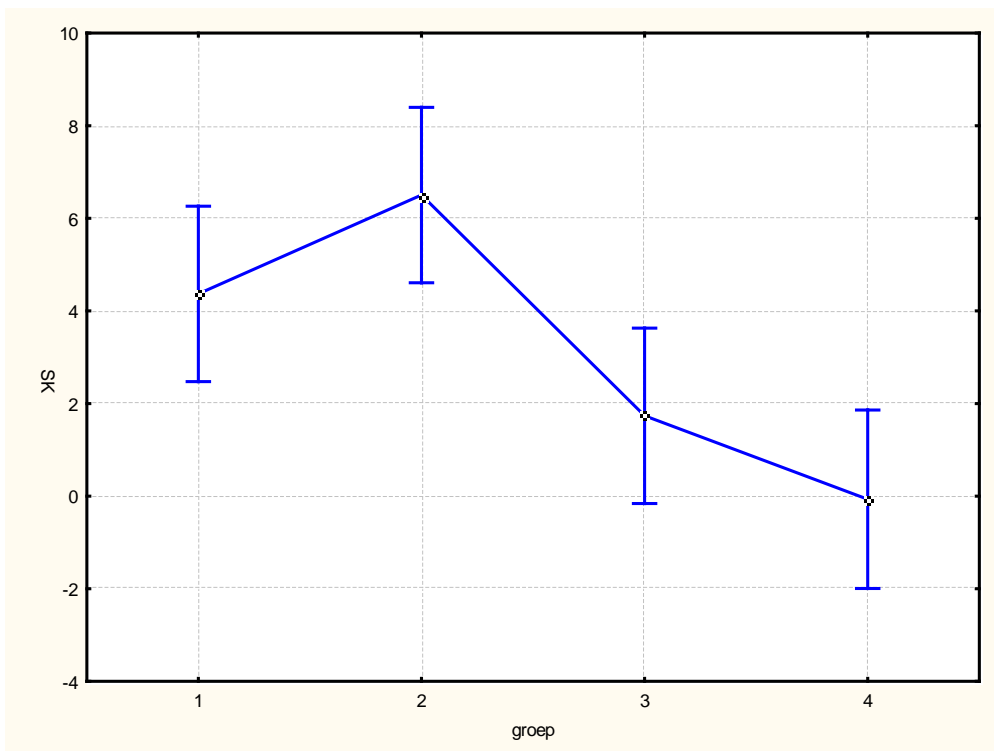
Tabel 2

ANOVA-Resultate vir Voor- en Nametings van Selfkonsep

	SK	GV	Variansie	<i>F</i>	<i>p</i>
Groepe	741.77	3	247.26	9.015	0.00
Foutvariensie	3154.19	115	27.43		

Die variansie-ontleding in Tabel 2 toon aan dat beduidende verskille tussen die onderskeie groepe ten opsigte van die voor-en nametings gevind is [$F(3, 115) = 9.015$; $p < 0.01$]. Om die

data duideliker voor te stel, is gebruik gemaak van 'n foutgrafiek (*error bar graph*) wat die 95%-vertroubaarheidsintervalle en die gemiddelde van elke groep skematies aandui (sien Figuur 1).



Figuur 1. ANOVA-foutgrafiek voor- en nametings van selfkonsep.

Aangesien die F-toets van die variansie-ontleding aangetoon het dat beduidende verskille tussen die groepe bestaan, is vervolgens vasgestel watter van die groepe vir die verskille verantwoordelik is. Die Bonferroni post hoc toets is vir hierdie doel gebruik (sien Tabel 3).

Tabel 3

Bonferonni Post Hoc Toetsresultate vir Voor- en Nametings van Selfkonsep

Groep	(1)	(2)	(3)	(4)
1		0.70	0.32	0.01
2	0.70		0.00	0.00
3	0.32	0.00		1.00
4	0.01	0.00	1.00	

Volgens Tabel 3 kan die beduidende verskille wat tussen die groepe gevind is, toegeskryf word aan verskille wat bestaan tussen Groep 1 en 4 ($p = 0.01$); Groep 2 en 3 ($p = 0.00$); en Groep 2 en 4 ($p = 0.00$). Die Nulhipotese 1 kan verwerp word, aangesien beide die eksperimentele

groepe beduidend van Kontrolegroep 4 verskil. Ontspannings- en aktiewewakkerbewussyn-hipnose het dus wel 'n beduidende effek op die selfkonsep van die studente uitgeoefen. Die Nulhipotese 2 kan nie verwerp word nie, want geen beduidende verskille is tussen Groep 1 en Groep 2 gevind nie ($p = 0.7$). Groep 2 verskil egter beduidend van Groep 3, maar nie Groep 1 van Groep 3 nie. Op grond van die bevinding is 'n beplande vergelyking (kontras) tussen die eksperimentele en die kontrolegroepe getref om vas te stel of die eksperimentele groepe gesamentlik van die kontrolegroepe verskil, al dan nie (sien Tabel 4).

Tabel 4

Die F-Toets vir die Beduidendheid van die Beplande Vergelyking Tussen die Eksperimentele en Kontrolegroepe.

	SK	GV	Variansie	F	p
Effek	629.69	1	629.69	22.96	0.00
Foutvariansie	3154.2	115	27.43		

Uit die beplande vergelyking kan afgelei word dat die eksperimentele groepe gesamentlik beduidend van die kontrole groepe verskil [$F(1, 115) = 22.96, p < 0.01$].

Die moontlikheid van 'n kovariansie-ontleding is ondersoek en die nulhipotese is gestel dat die vier groepe se regressielyne parallel is aan mekaar binne die verspreiding as 'n geheel ($H_0: b_1 = b_2 = b_3 = b_4$). Die nulhipotese word verwerp. Die regressielyne is nie parallel aan mekaar nie. [$F(3, 110) = 5.69; p = 0.00$]. Statisties was dit dus nie moontlik om 'n kovariansie-ontleding uit te voer nie.

BESPREKING

Uit die ondersoek blyk dit dat die twee sielkundige inoefeningsprogramme 'n beduidende invloed op die selfkonsep van studente uitgeoefen het (sien Tabel 3). Hierdie bevinding is in 'n mate teenstrydig met navorsingsresultate vanuit die ontwikkelingsielkunde. Bengston, Reedy en Gordon (1985), asook Mortimer, Finch en Kumka (1982) het gevind dat die selfkonsep by vroeë volwassenes redelik konstant bly. Hierdie bevindings strook met Rogers (1961) se beskouing dat die selfkonsep na konstantheid neig hoe ouer die mens word. Navorsing dui egter daarop dat die selfkonsep wel gedurende die vroeë en middelvolwassenheid kan verander. Navorsing binne die terrein van die persoongesentreerde benadering het aangetoon dat daar wel konstruktiewe verandering by die selfkonsep kan plaasvind (Barrett-Lennard, 1962; 1972; Rogers & Dymond, 1954; Rogers, Wood & Rogers, 1975; Stephenson, 1980; Truax & Carkhuff, 1967). Die wysiging wat in die selfkonsep plaasvind, verklaar Rogers

(1961, 1980) teoreties as die self se bewustelike ervarings wat meer kongruent met die organismiese ervarings word. Die persoon beweeg van 'n eksterne kontrole na 'n interne kontrole van sy of haar gedrag. Volgens Rogers tree die persoon op volgens sy of haar inherente organismiese evalueringproses. Innerlike organismiese harmonie word deur die mens as geheel beleef as selfaktualisering plaasvind volgens die organismiese evalueringproses (Rogers, 1980). Die biologies-humanistiese standpunt word deur Jung se siening van 'n integrerende self tussen die bewuste en onbewuste ondersteun. Die uitkoms van die beleving van 'n innerlike harmonie of kongruensie is vir beide teoretici 'n meer gebalanseerde, positiewe selfkonsep.

Volgens die voorafgaande paradigmas kan betekenisvolle verandering van die selfkonsep-belewenis van die eksperimentele groepe toegeskryf word aan die aanname dat die proefpersone weens blootstelling aan sielkundige inoefeningsprogramme, meer in kontak met hul organismiese prosesse gekom het. Hilgard (1987) en Kihlstrom (1997) ondersteun die aanname met hul beskouings oor die kognitiewe onbewuste.

Benewens die innerlike kontak tussen die bewuste self en onbewuste ervarings, spreek die twee sielkundige inoefeningsprogramme ook die belemmerde verbeeldingsprogramme en negatiewe selfspraak wat gehandhaaf word, aan. Die aanname kan dus gemaak word dat daar 'n verandering in die negatiewe kennisies en gevoelens onderliggend aan die selfkonsep plaasgevind het. Navorsing uit die kognitief-gedragsterapeutiese gelede rugsteun hierdie standpunt (Aroaz, 1981; Diamond, 1989; Golden, et al., 1987; Maultsby, 1984).

Geen beduidende verskil ten opsigte van doeltreffendheid is tussen die twee sielkundige inoefeningsprogramme gevind nie. 'n Moontlike verklaring vir hierdie bevinding is geleë in die navorsing van Banyai en Hilgard (1976), Banyai (1980) en Malott (1984) wat aantoon dat beide ontspannings- en aktiewewakkerbewussyn-hipnose 'n soortgelyke transverskynsel ontlok. Die gevolgtrekking kan dus gemaak word dat dit nie die aard van die transverskynsel is wat van deurslaggewende belang is nie, maar eerder die suggesties wat gedurende die induksiefase en transtoestand gegee word. (Banyai, Zseni & Tury, 1993; Barabasz, Barabasz, Jensen & Calvin, 1999).

GEVOLGTREKKINGS

Eerstens onderskryf die onderhawige ondersoek Banyai en Hilgard (1976) se aanname dat ontspannings- en slaapgeoriënteerde gedrag, wat tradisioneel met hipnose geassosieer word, nie 'n noodsaaklike voorvereiste vir die induksie van hipnose is nie. Aktiewewakkerbewussyn-hipnose lewer dus soortgelyke resultate as ontspanningshipnose. In die ondersoek is bevind dat die twee sielkundige inoefeningsprogramme die selfkonsep by

studente positief gewysig het, ongeag of die programme van ontspannings- of aktiewewakkerbewussyn-hipnose gebruik gemaak het. Geen beduidende verskil is tussen die twee programme gevind nie en dus kan daar nie bepaal word watter een die doeltreffendste was nie.

Tweedens ondersteun die huidige studie die aanname van outeurs soos Aroz (1982, 1985), Diamond (1989) en Golden et al. (1987) dat die meeste mense vatbaar vir hipnose is en deur hipnotiese vaardigheidsleer hul suggereerbaarheidspotensiaal kan versterk. In die ondersoek is die eksperimentele groepe saamgestel uit 'n steekproef wat op 'n ewekansige wyse uit die universum getrek is. Die aanname kan gemaak word dat die proefpersone dus normaal verspreid was wat hul suggereerbaarheidsvlakke betref. Die afleiding kan ook gemaak word dat proefpersone wat gemiddeld swakker suggereerbaar was ook by die hipnotiese vaardigheidsleer kon gebaat het.

'n Derde gevolgtrekking van die ondersoek ondersteun die navorsing en aannames van die kognitief-eksperiënsiële benadering in hipnose. Om die gedagtes, gevoelens en gedrag rakende die self te wysig, maak Aroz (1981), Boutin en Tosi (1983), Golden et al. (1987) en Maultsby (1984) van verbeeldingsvoorstellings, kognitiewe herstrukturering, *in vivo* inoefening, selfbewuswording en ontspanning gebruik. Die wysiging van die selfkonsep wat in die huidige studie plaasgevind het, kan onder andere aan die geïntegreerde toepassing van die kognitiewe gedragstegnieke en hipnose toegeskryf word.

'n Vierde gevolgtrekking is dat die innerlike organismiese kontak wat deur hipnose bewerkstellig kan word 'n positiewe effek op die bewustelike belewing van die self uitoefen. Die ondersoek ondersteun dus die organismiese standpunte van veral Jung en Rogers wat postuleer dat die dissosiasie van die bewustelike self en die onmiddellike realiteit na die tydlose innerlike realiteit 'n helende en positiewe ervaring is. Die mens kom in kontak met sy organismiese wysheid wat deur die geslagte heen aan die menslike spesie oorgedra is (Jung, 1931/1969). Volgens Moore (2003) sinkroniseer die holistiese gesigspunte van Jung en Rogers op 'n sinvolle wyse met die ekologiese en kubernetiese uitgangspunte van die ekosistemiese paradigma. Die paradigma skep 'n openheid vir 'n breër interpretasie van die self, naamlik dat die self meer as net bewustelik is en ook 'n kultureel-kollektiewe onbewustelike keersy het. Die huidige ondersoek skyn bogenoemde ekologiese aannames te ondersteun en ook navorsingsmoontlikhede ten opsigte van die holistiese Afrika-perspektief van die selfkonsep as kollektief en organismies aan te moedig (Bodibe & Sodi, 1997; Mbiti, 1991).

Hoewel die huidige studie insiggewende bevindings aan die lig gebring het, moet dit teen die agtergrond van die volgende tekortkominge geïnterpreteer word:

- Die steekproef vanuit die universum kon ten opsigte van geslag en kultuur beter verteenwoordiging geniet het. Slegs 10 swart studente en 18 mans het deel uitgemaak van 'n steekproef bestaande uit 119 studente. In die lig van die vierde gevolgtrekking wat gemaak is (soos reeds bespreek) kon 'n sterker verteenwoordiging uit swart gelede die bevindings van die ondersoek meer relevant tot die Afrika-konteks gemaak het. Die rede vir die sterk oorwig wit vroulike proefpersone is te wyte aan die samestelling van die universum. Ongeveer 80 persent van die 564 voorgraadse tweedejaarstudente in die sielkunde is vroulik en wit. As gevolg van historiese gebeure is die swart verteenwoordiging van studente by die universiteit uiters skaal.
- Dit sou wenslik gewees het as die proefpersone na 'n verloop van ses maande weer evalueer kon word om vas te stel of die positiewe bevindings van die ondersoek standhoudend was, al dan nie. Die moontlikheid bestaan dus dat die verbeterde selfkonsep net tydelik van aard was. Die gebrek aan longitudinale studies is nie net 'n tekortkoming van die ondersoek nie, maar geld ongelukkig ook vir die meeste studies wat in hipnose onderneem word (Fritscholtz, 1996).
- Weens praktiese omstandighede moes die navorser, wat 'n professionele hipnoterapeut is, die eksperimentele intervensies hanteer. Opsigself is dit nie gewensd nie (Howell, 1997). Alhoewel daar na objektiwiteit gestreef is, kan die moontlikheid dat die huidige navorser die eksperimentele groepe op 'n nie-bewustelike wyse beïnvloed het, nie buite rekening gelaat word nie.
- Die eksperimentele ingrepe is in groepformaat aangebied. Veranderlikes, soos byvoorbeeld sosiale ondersteuning, kon 'n invloed op die effekte van die intervensies uitgeoefen het. In die huidige ondersoek is geen beoordelings van die ervarings van sosiale ondersteuning gedoen nie en derhalwe kon die verband daarvan met die effekte van die intervensies nie bepaal word nie.
- 'n Verdere tekortkoming was dat daar nie vir intervensie-integriteit gekontroleer is nie. Intervensie-integriteit word bepaal deurdat klank- of video-opnames van sessies gemaak word en onafhanklike beoordelaars die verloop van die intervensies aan die hand van riglyne evalueer. Dit is 'n belangrike kriterium in uitkomsnavorsing dat intervensies op 'n *suiwer* wyse toegepas moet word sodat daar geen twyfel oor die aard van die intervensies kan bestaan nie en sodat die veralgemeenbaarheid van die resultate van die intervensies verhoog kan word (Cox, Ross, Swinson & Drenfeld, 1998).

Die huidige ondersoek het belangrike implikasies. Die selfkonsep staan sentraal tot die mens se funksionering. Gevolglik kan geen intervensie wat 'n positiewe invloed op hierdie

persoonlikheidsfaset het, geïgnoreer word nie. Hoewel daar, soos genoem, die tradisionele tekortkominge aan die huidige studie verbonde is, is dit ewe waar dat dit 'n bydrae lewer tot 'n terrein wat tot op die hede relatief min navorsingsaandag ontvang het. Die hoop word daarom uitgespreek dat die effek van hipnotiese inoefeningsprogramme op die selfkonsep op 'n groter en wyer skaal ondersoek sal word.

VERWYSINGS

- Adams, M.V. (2001). *The mythological unconscious*. New York: Karnac.
- Allport, G.W. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Aroaz, D.L. (1981). Negative self-hypnosis. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 12, 45-51.
- Aroaz, D.L. (1982). *Hypnosis and sex therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Aroaz, D.L. (1985). *The new hypnosis*. New York: Brunner/Mazel.
- Banyai, E.I. (1980, September). A new way to induce a hypnotic-like altered state of conscious: Active alert induction. In L. Kardos, & C. Pléh (Eds.), *Problems of the regulation of activity* (pp. 261-273). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Banyai, E.I., & Hilgard, E.R. (1976). A comparison of active-alert hypnotic induction with traditional relaxation induction. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 218-224.
- Banyai, E.I., Zseni, A., & Tury, F. (1993). Active-alert hypnosis in psychotherapy. In J. Rhue, S.J. Lynn, & I. Kirsch (Eds.), *Handbook of clinical hypnosis* (pp. 271-291). Washington: American Psychological Association.
- Barabasz, A.F., Barabasz, M., Jensen, S., & Calvin, D. (1999). Cortical event-related potentials show that the structure of hypnotic suggestions is crucial. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 47(1), 5-22.
- Barnett, E.A. (1981). *Analytic hypnotherapy*. Kingston, Ontario: Jemica.
- Barrett-Lennard, G.T. (1962). Dimensions of therapist reports as casual factors in therapeutic change. *Psychological Monographs*, 76, 43-51.
- Barrett-Lennard, G.T. (1972). *Group process analysis from post-session and follow-up data*. Group Process Study Papers No. 5. Ontario: University of Waterloo Library.
- Barrett-Lennard, G.T. (1998). *Helping systems*. London: Sage.

- Beck, A.T. (1970). Role of fantasies in psychotherapy and psychopathology. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 150, 3-17.
- Bengston, K., Reedy, S.M., & Gordon, S.M. (1985). Ageing and self-conceptions: Personality processes and social contexts. In J.E. Birren., & K.W. Schaie (Eds.). *Handbook of psychology of ageing* (2nd ed). New York: Van Nostrand Reinholdt.
- Bodibe, C., & Sodi, T. (1997). Indigenous healing. In D. Foster, M. Freeman, & Y. Pillay (Eds.). *Mental health policy issues for South Africa* (pp.181-192). Pinelands, SA: The Medical Association of South Africa.
- Bongartz, W. (1992). *Hypnosis: 175 years after Mesmer*. Konstanz: Universitätsverlag Konstanz GmbH.
- Boutin G.E. (1990). Treatment of test anxiety by rational stage directed hypnotherapy. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 10(2), 65-72.
- Boutin, G.E., & Tosi, D.J. (1983). Modification of irrational ideas and test anxiety through rational stage directed hypnotherapy (RSDH). *Journal of Clinical Psychology*, 39, 382-391.
- Bugenthal, J.F.T. (1967). *Challenges of humanistic psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Busakwe, D. (1997). *Dyadic personality and the new testament and 'ubuntu' in Africa: A comparative study*. Unpublished masters thesis, University Stellenbosch.
- Buss, A.H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- Carver, C.S., & Scheier, MF. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behaviour*. New York: Springer Verlag.
- Celinsky, M.J. (2001). Ego focused and ego-less therapies. *Hypnos*, 28(3), 143-150.
- Cooper, I. (1990). The use of study-skills and self-hypnosis training groups to enhance academic achievement in university students. *Dissertation Abstracts International*, 50(11), 5310B.
- Cox, B.J., Ross, L., Swinson, R.P., & Direnfeld, D.M. (1998). A comparison of social phobia outcome measures in cognitive-behavioral therapy. *Behavior Modification*, 22, 285-297.
- Diamond, M.J. (1989). The cognitive skills model: An emerging paradigm for investigating hypnotic phenomena. In N.P. Spanos, & J.F. Chaves (Eds.), *Hypnosis: The cognitive-behavioral perspective* (pp. 380-398). Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy*. New York: McGraw-Hill.

- Ellis, A., & Harper, R. (1975). *New guide to rational living*. Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall.
- Feist, E. (1989). Getting rid of the simple and fragile self. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 10(2), 101-112.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics using SPSS for windows*. London: Sage Publications.
- Fritscholtz, E.J. (1996, Augustus). *Clinical hypnosis research*. Paper delivered at the 7th European Congress of Hypnosis, Budapest, Hungary.
- Fromm, E. (1987). Significant developments in clinical hypnosis during the past 25 years. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 35(4), 295-230.
- Garfield, C. (1984). *Peak performance. Mental training techniques of the world greatest athletes*. New York: Warner Books, Inc.
- Gendlin, E.T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gindhart, L.R.(1981). The use of metaphoric story in therapy: A case report. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 23 (3), 202-206.
- Golden, W.L., Dowd, E.T., & Friedberg, F. (1987). *Hypnotherapy: A modern approach*. New York: Pergamon Press.
- Gould, R.C., & Krynicki, V.E. (1989). Comparative effectiveness of hypnotherapy on different psychological symptoms. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 32, 110-117.
- Grant, D.H. (1983). The use of hypnosis and suggestions to improve study habits, study attitudes, self-concept, and reduction of test anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 43(6-B).
- Greeff, A.P. (1988). *'n Ondersoek na die verband tussen drie selfkonsepvrælyste en die daarstelling van 'n voorlopige vrælyst*. Ongepubliseerde magistertesis, Universiteit van Stellenbosch.
- Hadley, J., & Standaucher, C. (1985). *Hypnosis for change*. Ontario: Harkinger Publications.
- Hall, C.S., & Lindzey, G. (1978). *Theories of personality*. (2nd Ed.) New York: Wiley.
- Hammond, D.C. (1990). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. New York: W.W Norton & Company.
- Hart, D., & Karmel, M.P. (1996). Self-awareness and self-knowledge in humans, apes, and monkeys. In A.E. Russon, K.A. Bard, & S.T. Barker (Eds.), *Reaching into thought: The mind of the great apes* (pp. 325-347). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Hartland, J. (1971). Further observations on the use of ego-strengthening techniques. *American Journal of Clinical Hypnosis, 1*, 111-126.
- Heimberg, R.G. (1991). *Cognitive-behavioral treatment of social phobia in a group setting: a treatment manual*. Unpublished manuscript, Center for Stress and Anxiety Disorders, University of Albany, State University of New York.
- Hergenhahn, B.R. (2001). *An introduction to the history of psychology* (4th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Hergenhahn, B.R., & Olsen, M.H. (2003). *An introduction to theories of personality* (6th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Hilgard, E.R. (1987). *Psychology in America: A historical survey*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.
- Holdstock, L. (1993). Can we afford not to revision the person-centred concept of self? In D. Brazier (Ed.), *Beyond Carl Rogers* (pp.229-252). London: Constable.
- Howell, D.C. (1997). *Statistical methods*. Belmont, CA: Duxbury.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University.
- Johnson, L.S., Johnson, D.L., Olson, M.R., & Newman, J.P. (1981). The uses of hypnotherapy with learning disabled children. *Journal of Clinical Psychology, 37*(2), 291-299.
- Jung, C.G. (1958). *The undiscovered self*. New York: Mentor.
- Jung, C.G. (1966). Two essays on analytic psychology. In *The collected works of C.G. Jung* (Vol. 7, pp. 310-383). Princeton, NJ: Princeton University Press. (Original work published 1917).
- Jung, C.G. (1969). The structure of the psyche. In *The collected works of C.G. Jung* (Vol. 8). Princeton, NJ: Princeton University Press. (Original work published 1931).
- Kass, R.G., & Fish, J.M. (1991). Positive reframing and the test performance of test anxious children. *Psychology in the Schools, 28*, 43-52.
- Kihlstrom, J.F. (1992). Dissociation and dissociations. A comment on consciousness and cognition. *Consciousness and Cognition, 1*, 47-53.
- Kihlstrom, J.F. (1997). Consciousness and me-ness. In J. Cohen & J. Schooler (Eds.), *Scientific approaches to the question of consciousness* (pp. 451-468). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kihlstrom, J.F. (1999). *Conscious versus unconscious cognition*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kirsch, I., & Lynn, S.J. (1995). The altered state of hypnosis: Changes in the theoretical landscape. *American Psychologist, 50*, 846-858.

- Kroener-Herwig, B., & Denecke, H. (2002). Cognitive behavioral therapy of pediatric headache and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(6), 1107-1114.
- Liebenberg, C. (1998). *Die invloed van wakkerbewussyns-hipnose op die akademiese prestasie van voorgraadse studente*. Ongepubliseerde magistertesis, Universiteit van Stellenbosch.
- Malott, J.M. (1984). Active-alert hypnosis: Replication and extension of previous research. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 93(2), 246-268.
- Maultsby, M.C. (1984). *Rational behavior therapy*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Mbiti, J.S. (1991). *African religions and philosophy* (2nd ed.). London: Heinemann.
- Mkhize, N. (1998). *Culture, morality and self: In search of an Afrosentric voice*. Unpublished masters thesis, University of Natal.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integration approach*. New York: Plenum Press.
- Meyer, W., Moore, C., & Viljoen, H. (2003). *Personology*. Cape Town: Heinemann
- Mocke, L.M., Greeff, A.P., & Van der Westhuysen, T.W.B. (2002). Aspects of the construct validation of a preliminary self-concept questionnaire. *Psychological Reports*, 90, 165-172.
- Möller, A.T. (1993). *Perspektiewe oor persoonlikheid*. Durban: Butterworths.
- Moore, C. (2003). The ecosystemic approach. In W.Meyer, C. Moore, & H. Viljoen (Eds.), *Personology* (pp.462-498). Cape Town: Heinemann.
- Mortimer, J.T., Finch, M.D., & Kumka, D. (1982). Persistence and change in development: The multidimensional self-concept. In P.B. Baltes, & O.G. Brim (Eds.). *Life-span development and behaviour* (Vol. 4). New York: Academic Press.
- Pinker, S. (1997). *How the mind works*. New York: Norton.
- Posthumus, T. (2001). *Kognitiewe terapie en hipnose in die behandeling van sosiale fobie*. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, Universiteit van Stellenbosch.
- Reardon, J.P., & Tosi, D.J. (1977). Effects of rational stage directed imagery on self-concept and reduction of psychological stress in adolescent delinquent females. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 1084-1092.
- Ritzman, T. (1994). Accidental hypnosis in scholastic achievement. *Medical Hyperanalysis Journal*, 9(4), 149-157.
- Robbarts, M.J., & Russo, R. (1999). *A student's guide to analysis of variance*. London: Routledge.
- Robins, R.W., & John, O.P. (1997). The quest for self-insight: Theory and research on accuracy and bias in self-perception. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 649-679). New York: Academic Press.
- Robins, R.W., Norem, J.K., & Cheek, J.M. (1999). Naturalizing the self. In L.A. Pervin, & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality* (pp.443-477). London: Guilford Press.

- Rogers, C.R. (1959). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*, 95-103.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton.
- Rogers, C.R. (1975). Empathic: an unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist, 5*(2), 2-11.
- Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C.R. (1986). A person-centered approach to therapy. In I.L. Kutash, & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapists Casebook* (pp. 197-208). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rogers, C.R., & Dymond, R.F. (1954). *Psychotherapy and personality change*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rogers, C.R., Wood, J.K., & Rogers, N. (1975). *A person-centered approach: The process of individual growth and its social implications*. La Jolla, CA: Center for Studies of the Person.
- Roos, S.S. (1993a). Hypnosis as a cognitive theory. *Hypnos SA, 3*, 1-6.
- Roos, S.S. (1993b). Dr. Simon Roos replies as follows. *Hypnos SA, 3*, 9-12.
- Sapp, M. (1992). Relaxation and hypnosis in reducing anxiety and stress. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis, 13*(2), 39-55.
- Sapp, M. (1996). Three treatments for reducing the worry and emotionality components of test anxiety with undergraduate and graduate college students: Cognitive-behavioral hypnosis, relaxation therapy, and supportive counseling. *Journal of College Student Development, 37*(1), 79-87.
- Savoy, C., & Beitel, P. (1997). The relative effect of a mental training program on women basketball players. *Journal of Sport Behavior, 20*(3), 364-375.
- Schafer, W. (2000). *Stress management for wellness* (4th ed.). Orlando: Harcourt College.
- Schoenberger, N.E., Kirsch, I., Gearan, P., Montgomery, G., & Pastyrnak, S.L. (1997). Hypnotic enhancement of a cognitive behavioral treatment for public speaking anxiety. *Behavior Therapy, 28*, 127-140.
- Searle, J. (1992). *The rediscovery of the mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Sedikides, C., & Skowronski, J.J. (1997). Self-evaluation: To thine own self to be good, to thine own self be sure, to thine own be true, and to thine own self be better. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp.209-269). New York: Academic Press.
- Skinner, B.F. (1990). Can psychology be a science of mind ? *American Psychologist, 45*, 1206-1210.
- Stanton, H.E. (1988). Improving examination performance through the clenched fist technique. *Contemporary Educational Psychology, 13*(4), 309-315.

- Stanton, H.E. (1989). Ego-enhancement: A five step approach. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 3(3), 192-198.
- Stanton, H.E. (1996). The 15-minutes-solution: Relieving test anxiety quickly. *Swedish Journal of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine*, 23(4), 206-211.
- Stein, C. (1963). The clenched fist technique as a hypnotic procedure in clinical psychotherapy. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 6, 113-119.
- Stephenson, W. (1980). Newton's fifth rule and Q methodology: Applications to educational psychology. *American Psychologist*, 35, 882-889.
- Tosi, D.J., Rudy, D.R., Lewis, J., & Murphy, M.A. (1992). The psychobiological effects of cognitive experiential therapy, hypnosis, cognitive restructuring, and attention placebo control in the treatment of essential hypertension. *Psychotherapy*, 29, 274-284.
- Truax, C.B., Carkhuff, R.R. (1967). *Toward effective counselling and psychotherapy: Training and practice*. Chicago, IL: Aldine.
- Viljoen, H. (2003). African perspectives. In W. Meyer, C. Moore, & H. Viljoen (Eds.). *Personology* (pp. 529-549). Cape Town: Heinemann.
- Wann, T.W. (1964). *Behaviorism and phenomenology*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Wang, L., Huddleston, S., & Peng, L. (2003). Psychological skills use by Chinese swimmers. *International Sports Journal*, 7(1), 48-55.
- Watkins J.G. (2003). Unconscious communication. *Hypnos*, 30(3), 152-154.

ARTIKEL 3

DIE EFFEK VAN SIELKUNDIGE INOEFENINGSPROGRAMME OP DIE TOETS-ANGSVLAK VAN STUDENTE

INHOUDSOPGAWE

	Pagina
Opsomming	1
Inleiding	1
Literatuuroorsig	2
Toets-angs	2
Hipnotiese teorieë en intervensies	5
Metode	7
Proefpersone	7
Eksperimentele prosedure	8
Meting	9
Resultate	10
Bespreking en gevolgtrekkings	12
Verwysings	14

DIE EFFEK VAN SELKUNDIGE INOEFENINGSPROGRAMME OP DIE TOETS-ANGSVLAK VAN STUDENTE.

Opsomming

In 'n prestasie-georiënteerde en toetsbewuste samelewing kan toets-angs menslike ontwikkeling op akademiese gebied ernstig kortwiek. 'n Belangrike doelstelling van die ondersoek was om te bepaal of hipnose-gebaseerde sielkundige inoefeningsprogramme as 'n hulpmiddel kan dien in die hantering van toets-angs. Twee eksperimentele groepe is onderskeidelik aan aktiewewakkerbewussyn- en ontspanningshipnose blootgestel. Ten opsigte van die afhanklike veranderlike, toets-angs, is die proefpersone se voor- en nametings van die Toetsangskaal (TAS) gebruik. Die resultate van die variansie-ontleding het getoon dat die twee programme geen effek op die toets-angs van voorgraadse studente gehad het nie. Wat geslag betref, het die resultate van die tweerigting-variensie-ontleding ook geen beduidende verskille tussen die groepe ten opsigte van toets-angs gevind nie. Verklarings en aanbevelings in hierdie verband word gemaak.

Abstract

In an achievement-orientated and test-conscious society test anxiety can drastically impair academic development. An important purpose of this study was to determine if mental training programmes based on hypnosis could aid the management of test anxiety. Two experimental groups were exposed to active alert- and relaxation hypnosis respectively. Regarding the dependant variable, test anxiety, the participants' pre- and post measurements on the Test Anxiety Scale (TAS) were used. The results of the analysis of variance indicate that the two programmes had no significant effect on test anxiety in undergraduate students. Concerning gender, no significant differences regarding test anxiety were found. In this context statements and recommendations are made.

INLEIDING

Die belangrikheid van formele opvoeding word sedert die vroegste jare van die beskawing beklemtoon. Een van die bekendste vroeë voorstanders van formele onderrig, die Griekse filosoof Plato was dan ook die mening toegedaan dat 'n opvoedkundige sisteem waar intellektuele onderrig van so'n aard is dat dit individue van opvoedkundige gehalte lewer, 'n wesentlike bydrae tot die daarstelling van 'n ideale gemeenskap maak. Deur die eeue heen is opvoeding as 'n belangrike faktor in die totstandkoming van 'n ekonomiese gesonde en progressiewe gemeenskap beskou (Hergenhahn, 2001). Die huidige regering van Suid-Afrika plaas ook 'n hoë premie op formele opvoeding ten einde beter lewensomstandighede en lewenskwaliteit vir die bevolking te ontwikkel (Naicker, 1999).

Die ideaal om die grootste moontlike aantal mense so op te voed dat 'n selfversorgende en geletterde gemeenskap geskep kan word, word egter bemoeilik deur die versnelde tempo van veranderinge waaraan die hedendaagse gemeenskappe, ook dié in Suid-Afrika, onderhewig is. Sodanige veranderinge wat tans in die Suid-Afrikaanse gemeenskap geld, is onder andere armoede, oorbevolking, gebrekkige primêre gesondheidsdienste en werkloosheid (Swartz, 1998). Gevolglik verkeer die Suid Afrikaanse jeug onder groot druk om nie net formele onderrig te voltooi nie, maar ook om hul studies en opleiding voort te sit (Wes-Kaapse Onderwysdepartement, 2000).

Dit is aanvaarde praktyk vir opleidingsinstansies om akademiese prestasie aan die hand van eksamens te evalueer (Davies, 1986). Volgens Brennan (1997) kan persone se lewenskwaliteit en beroepssukses nadelig deur hul akademiese prestasies beïnvloed word, veral in 'n prestasiegeoriënteerde samelewing waar evaluering van prestasie hoë prioriteit geniet. Verskeie navorsers (Bower, 1991; Johnson, Vincent & Ross, 1997) is egter van mening dat die prestasie van studente in toetse en eksamens in talle gevalle nie hul ware potensiaal weerspieël nie. Een van die vernaamste redes wat algemeen vir hierdie verskynsel van onderprestasie aangevoer word, is die voorkoms van toets-angs. (Nietzel & Harris, 1990; Ralph & Mineka, 1998).

Dit is egter nie alleen die prestasie van die studente wat deur toets-angs beïnvloed word nie, maar ook hul sielkundige en fisieke welsyn. Die negatiewe effek wat toets-angs op die individu uitoefen, is dan ook deeglik gedokumenteer (Gruzelier, Smith, Nagy & Henderson, 2001; Suinn, 1990; Taylor & Arnow, 1988).

In die lig van die genoemde fokus wat tans in Suid-Afrika ten opsigte van akademiese prestasie bestaan, spreek dit vanself dat die rol van veranderlikes soos toets-angs meer navorsings-aandag moet verdien. Veral intervensies om toets-angs te verminder, en daardeur waardevolle menslike potensiaal te ontplooi, moet ondersoek word.

Verskeie intervensies, tegnieke en strategieë is dan ook tot op hede deur sielkundiges, opvoedkundiges en ander gedragswetenskaplikes gebruik in 'n poging om toets-angs te verminder. Voorbeelde wissel van gedragsterapeutiese en kognitiewe ingrepe tot bioterugvoer. Getrou aan die tradisie van navorsing oor sielkundige intervensies, is wisselende sukses en teenstrydige resultate behaal. Die empiriese soektog na suksesvolle intervensies duur dus voort.

'n Intervensie wat nog relatief min aan empiriese navorsing onderwerp is, is hipnose. Hoewel kontroversieel in sekere kringe, kan dit nie ontken word dat hipnotiese intervensies in verskeie geestesgesondheidsareas suksesvol blyk te wees nie. Om hierdie rede is besluit om in die huidige studie die effek van twee hipnotiese inoefeningsprogramme op die toets-angsvlak van voorgraadse studente te ondersoek. Indien albei programme effektief bewys word, sal verder bepaal word of daar 'n verskil in effektiwiteit tussen die programme bestaan.

LITERATUUROORSIG

Om toets-angs beter te kan omlyn, sal 'n kort teoretiese oorsig van angs in die algemeen, en daarna toets-angs spesifiek gegee word.

Angs en toets-angs

Weens die verskille wat daar rondom die terme *angs* en *vrees* bestaan, is dit belangrik om vervolgens kortliks hierdie twee konsepte van nader te beskou. Die tradisionele beskouing was dat angs en vrees dieselfde simptome het, maar dat vrees gekoppel kan word aan 'n identifiseerbare

bron, wat nie die geval by *angst* is nie (Plug, Louw, Gouws & Meyer, 1997). 'n Meer resente tendens is om die twee konsepte in 'n mate as ooreenstemmend te beskou (Reber & Reber, 2001). Hierdie verskillende interpretasies blyk ook uit die term *toets-angst*, wat tradisioneel gesproke *toetsvrees* behoort te wees, omdat die oorsaak van die simptome identifiseerbaar is. Die term *toets-angst* is egter so ingeburgerd dat daar in hierdie ondersoek mee volstaan sal word.

Angst en vrees is 'n onlosmaaklike deel van die mens se evolusionêre ontwikkeling. Deur die eeue heen het dit nie alleen 'n belangrike rol in die mens se stryd om oorlewing gespeel nie, maar ook as 'n impetus vir menslike kreatiwiteit, innovasie en prestasie gedien (Cautela & Groden, 1994; Kleinknecht, 1991). Dit is daarom verstaanbaar dat 'n betekenisvolle hoeveelheid literatuur bestaan wat die negatiewe effekte van angst, en spesifiek die angstversteurings wat die emosionele welsyn, fisiese gesondheid en lewenskwaliteit van die mens aantast, aanspreek (Sapp, Iomedus & Farrell, 1995; Sarason & Sarason, 2002). Volgens Kleinknecht (1991), Montgomery (1990) en Suinn (1990) dra angstversteurings 'n groot deel by tot die werkslading van algemene praktisyne.

Deur die eeue heen het filosowe soos Descartes, Spinoza, Pascal, Heidegger en Kierkegaard die verskynsel van angst probeer omskryf en verklaar (De Vos, 1993). Gedurende die twintigste eeu het Freud (1923/1961) die eerste sielkundige teorie oor angst geformuleer, naamlik dat angst ontstaan as gevolg van die druk wat die irrasionele en instinktiewe onbewuste op die bewustelike prosesse van die mens uitoefen. Die bewustelike prosesse kan nie aan al die instinkmatige drange van die onbewuste toegee nie en dit lei tot ervaring van angst by die mens (Kleinknecht, 1991). Freud (1933/1966) het ook angst as 'n onlosmaaklike deel van die menslike bestaan gesien, en assosieer dit in sy latere werke met geboortetrauma.

Terwyl Freud hom in sy angsteorie verdiep het, was ander teoretici besig om 'n radikaal verskillende perspektief oor angst te ontwikkel. Op grond van die invloed van Pavlov se klassieke kondisioneringsteorie het hulle angst as 'n gekondisioneerde reaksie beskou (Taylor & Arnou, 1988). Behavioriste soos Mowrer (1939), Miller (1948) en Hull (1952) beskou angst as 'n aangeleerde sekondêre respons wat ontstaan as gevolg van pogings om 'n primêre stimulus, soos byvoorbeeld pyn, te vermy. In dié vorm word dit die tweefaktorteorie van emosies genoem en is angst 'n gekondisioneerde emosionele reaksie.

Gedurende die sewentigerjare voeg Orlemans (1978) 'n derde aspek, naamlik die kognitiewe element, by. Dit het bekend gestaan as die driefaktorteorie van emosies. Gedurende hierdie tydperk het kognitiewe teorieë oor angstverbandhoudende gedragsversteurings veld gewen. Belangrike bydraes is onder andere gelewer deur Beck (1970, 1976) met sy kognitiewe benadering, Ellis (1970, 1991) met sy rasioneel-emosionele gedragsterapie, en Meichenbaum (1975) met sy selfinstruksie-opleiding. 'n Gemeenskaplike uitgangspunt van die kognitiewe benaderings is dat die mens se denkprosesse sentraal tot sy of haar psigiese welsyn staan. Die

kernuitgangspunt is dat die mens se irrasionele denke aan die basis van sy of haar ongewenste angservarings lê (Mathews & MacLeod, 1994).

Eksistensiële-humanistiese sielkundiges beskou ang as 'n ontologiese eienskap van die mens (Hergenhahn, 2001), met ander woorde ang is onlosmaaklik deel van die menslike bestaan. As ontologiese eienskap vervul dit 'n positiewe funksie in die selfaktualisering van die mens. Op grond hiervan onderskei die teoretici (Binswanger, 1963; Boss, 1963; Frankl, 1967; May, 1969; Yalom, 1980) tussen normale en patologiese ang. Die mens is inherent angstig gedurende die selfverwesentlikingsproses, maar as die mens nie outentiek eksisteer en nie die verantwoordelikheid van sy of haar selfbestaan erken nie, kan normale (eksistensiële) ang patologies van aard word (Hergenhahn & Olsen, 2003).

Voorstanders van die mediese model tref ook 'n onderskeid tussen normale ang en patologiese ang en beskou normale ang as deel van die menslike groeiproses (Montgomery, 1990; Sarason & Sarason, 2002). In konteks van die mediese model omskryf die DSM-TR (APA, 2002) ang as die "apprehension, tension, or uneasiness that stems from the anticipation of danger, which may be internal or external" (p.429). In aansluiting by die mediese model spesifiseer Kleinknecht (1991) drie gedeeltelik-onafhanklike reaksiepatrone van ang, naamlik die kognitiewe-, die fisiologiese- en die uiterlikegedrag-komponent. Kleinknecht se beskouing van ang sluit aan by die driefaktorteorie van Orlemans (1978), soos reeds vermeld.

Davies (1986) noem dat toets-ang dikwels geassosieer word met hoë vlakke van stres, wat aanleiding gee tot gevoelens van onsekerheid, insekuriteit en 'n lae selfbeeld. Volgens Sarason (1980) is toets-angstige persone geneig tot negatiewe selfspraak wat die vermoë belemmer om in die leer- en toetssituasie te kan konsentreer en aandag te skenk. Deffenbacher en Parks (1979) is ook van mening dat buitengewone toets-angstigtheid tot swak konsentrasie lei.

Mandler en Sarason (1952) was van die eerste navorsers wat toets-ang probeer omskryf het. Volgens laasgenoemde navorsers is ang 'n aangeleerde dryfveer wat uit twee komponente bestaan, naamlik 'n kognitiewe en 'n somatiese komponent. Die kognitiewe komponent sluit gedagtes en gevoelens van onbevoegdheid, hulpeloosheid, antisipasie van straf en vermyding van die toetssituasie in. Die somatiese reaksie het hulle gesien as 'n outonemiese reaksie wat deur die angsdryfveer ontlok word. Die meeste van die navorsers, sedert Mandler en Sarason, beklemtoon die kognitiewe- en fisiologiese aspekte van toets-ang (Birnbaum, 1990; Rhue, Lynn & Kirsch, 1995). Birnbaum (1990), Hammond, (1992) en Kleinknecht (1991) is van mening dat die basiese struktuur van toets-ang multidimensioneel van aard is en dat die vier faktore wat Sarason geïdentifiseer het, naamlik liggaamlike simptome, spanning, bekommernis en irrasionele denke, relevant tot die verskynsel toetsang is. 'n Werkbare definisie is moontlik die van Sieber (1980):

“(Test anxiety) refers to those phenomenological, physiological, and behavioral responses that accompany concern about failure” (p.17).

Hipnotiese teorieë en intervensies

Vir die ondersoek is dit van belang dat die belangrikste teoretiese uitgangspunte oor hipnose kortliks toegelig word. Dit sal die twee sielkundige inoefeningsprogramme wat onderskeidelik op aktiewewakkerbewussyn-hipnose en ontspanningshipnose gebaseer is in perspektief stel. Omdat hipnose uitgebreid en kompleks van aard is, bestaan daar bepaalde tendense en verskilpunte binne die hipnotiese veld wat dit vir teoretici moontlik maak om bepaalde onderskeidings te maak.

Een van die onderskeidings wat getref word, is dat sekere van die teorieë meer sielkundig georiënteer is en ander meer fisiologies (Rossi, 1993). Onderskeidings word tussen tradisionele ontspanningshipnose en aktiewewakkerbewussyn-hipnose gemaak (Banyai, Mezaros & Greguss, 1983), asook tussen hipnose as ‘n veranderende bewussynstoestand (Hilgard, 1978; 1986; Kihlstrom, 1985) en die beskouing dat hipnose nie ‘n eiesoortige bewussynstoestand is nie (Lynn & Rhue, 1991a; Spanos & Chaves, 1989). Vanuit die literatuur blyk dit duidelik dat die aanhangers van fisiologiese teorieë sterk voorstanders van die sogenaamde staatkonsep (hipnose is ‘n veranderende bewussynstoestand) is en dat die sosiaal-kognitiewe teorieë nie-staat standpunte huldig (Rossi, 1993).

Van die bekendste sielkundige teorieë is die volgende:

- Hipnoanalise wat psigoanalitiese tegnieke en verklarings met hipnose kombineer.
- Hipnobehavioristiese benadering wat hipnose in terme van Pavloviaanse teorie verklaar (Salter, 1949).
- Die sosiaal-sielkundige benadering wat hipnose vanuit ‘n sosiologies perspektief verklaar (Coe, 1978; Sarbin & Coe, 1972).
- Die kognitief-behavioristiese benadering wat die sosiaalsielkundige perspektief na die kognitiewe veld uitgebrei het (Spanos & Chaves, 1989).
- Die sosio-kognitiewe teorie wat hipnose in terme van menslike interaksies verklaar (Coe & Sarbin, 1991; Kirsch, 1991; Lynn & Rhue, 1991b; Wagstaff, 1991).

Tans is die neodissosiasie teorie van verdeelde bewussyn (Hilgard, 1978) en die dissosiasiebeheerteorie (Bowers, 1992) van prominente belang binne die veld van fisiologiese verklarings van hipnose.

Volgens die neodissosiasie-teorie behels dissosiasie ‘n verdeling van die brein bestaande uit twee of meer gelyklopende bane van kognitiewe aktiwiteit. Dit word op so ‘n wyse deur ‘n amnestiese blokkasie geskei dat individue se gedagtes, emosies en gedrag beïnvloed kan word sonder dat

hulle daarvan bewus is (Posthumus, 2001). Volgens die teorie handhaaf die bane tydens die beïnvloedingsproses nog steeds 'n realistiese en 'n logiese verhouding met mekaar (Kirsch & Lynn, 1998; Woody & Bowers, 1994). Die gedissosieerde gedeelte van die mens is volgens Hilgard se teorie die sogenaamde verskuilde waarnemer (*hidden observer*). Dit is die gedeelte van die brein wat byvoorbeeld bewus kan wees van pyn, terwyl die ander bewustelike gedeelte geen kennis daarvan dra nie (Woody & Bowers, 1994).

Die dissosiasiebeheer-teorie van Bowers (1992) het vanuit die neodissosiasie-teorie gegroei. Die teorie beklemtoon die outomatisiteit van gehipnotiseerde persone se kognitiewe en gedragsresponse op suggesties (Kihlstrom, 1998). Volgens Bowers (1992) is daar moontlik 'n verdere manier waarop hoogs hipnotiseerbare individue inligting andersoortig prosessee. Dit kan wees dat toegang tot subsisteme van beheer relatief direk en outomaties onder hipnose verkry word, sonder dat hoër vlakke van uitvoerende kognitiewe beheer soveel kontrole soos gewoonlik uitoefen (Posthumus, 2001). Die beleving van die individu dat sy of haar response op suggesties, (byvoorbeeld die suggestie van armrigiditeit) sonder sy of haar wil plaasvind, is 'n realistiese ervaring van die individu, omdat die gedrag hiervolgens plaasgevind het sonder die intervensie van hoër uitvoerende beheer (Woody & Sadler, 1998).

Die neodissosiasie- en die dissosiasiebeheer-teorie het tot belangrike navorsingsbevindings gelei, veral waar hoogs suggereerbare met swak suggereerbare proefpersone vergelyk is. Hoogs suggereerbare persone in hipnose word op grond van die volgende eienskappe van swak suggereerbares onderskei:

- 'n sterker standhoudende en outomatiese aandagspan (Crawford, 1994; Gruzelier, 1998), asook 'n meer omvattende, outomatiese informasieprosesseringsvermoë (Laurence, Slako & Le Beau, 1998);
- 'n vinniger aanpassingsvermoë, asook 'n vinniger reaksietyd (Crawford, Horton & Lamas, 1998);
- 'n sterker vermoë om irrelevante omgewingstimuli uit te skakel as gevolg van onderliggende neurologiese verskille soos gemeet in die frontale limbiese-aandagsisteem (Crawford, 1994; Gruzelier, 1998);
- 'n sterker inhiberende vermoë van linkerhemisferiese breinaktiwiteit wanneer hulle met hipnotiese suggesties gekonfronteer word (Gruzelier, 1998; Gruzelier & Warren, 1993);
- 'n sterker toename van breinaktiwiteit in die regter temporale lob gedurende ouditiewe stimulering (Jutai, Gruzelier, Golds & Thomas, 1993);

- 'n beter beheer van intense emosies, 'n dieper ervaring van emosies, spesifiek negatiewe emosies, asook 'n sterker gebruikmaking van verbeeldingvoorstellings (De Pascalis, Marucci & Penna, 1989; Ray, 1997); en
- groter hemisferiese ongelykmatighede met vermeerderde regterhemisferiese aktiwiteit (De Pascalis & Perrone, 1996; Sabourin, Cutcomb, Crawford & Pribram, 1990).

Die huidige ondersoek, waar die twee intervensies aktiewe wakkerbewussyn- en ontspanningshipnose is, onderskryf die staat-georiënteerde verklarings van hipnose. In dié verband huldig Hilgard (1987) die siening dat intervensies, waarvan die teoretiese basis neurologies verklaar word, die konsep trans of veranderde bewussynstoestand regverdig. In die professionele praktyk blyk 'n siening van hipnose as 'n veranderde bewussynstoestand (staatstoestand) algemeen te wees (Coe, 1992; Laurence, 1997).

Tans bestaan 'n tegniese eklektisisme binne die hipnoterapeutiese praktyk, wat beteken dat die terapeut vrylik tegnieke van 'n verskeidenheid terapeutiese benaderings leen, sonder om noodwendig die onderliggende teorieë met betrekking tot die tegnieke te aanvaar (Golden, Dowd, & Friedberg, 1987, Hammond, 1992, Posthumus, 2001). In hierdie ondersoek is ook tegnieselekties te werk gegaan. 'n Fundamentele verskil tussen die twee sielkundige inoefeningsprogramme is dat die een met ontspanningssuggesties gepaard gaan en die ander met aktiewewakkerbewussyn-suggesties.

METODE

Proefpersone

Daar is van 'n voor- en nametingsontwerp gebruik gemaak. Vanuit 'n universum van 564 voorgraadse tweedejaarstudente in die sielkunde aan die Universiteit Stellenbosch, is 'n steekproef van 120 studente op 'n ewekansige wyse getrek. Hiervan was 8 swart en 112 wit, 18 manlik en 102 vroulik, en 33 Engelsprekend en 87 Afrikaanssprekend. Al die proefpersone was Afrikaans magtig en die studie is in Afrikaans gedoen. Die gemiddelde ouderdom van die steekproef was 19.91 jaar met 'n standaardafwyking van 0.75. Laasgenoemde steekproef is daarna ewekansig verdeel in twee eksperimentele groepe en twee kontrolegroepe van 30 persone elk. Een van die eksperimentele groepe is aan aktiewewakkerbewussyn-hipnose blootgestel en die ander groep aan ontspanningshipnose. Beide eksperimentele groepe is een keer per week vir 'n tydperk van agt weke aan die onderskeie intervensies blootgestel. Die intervensies is deur die onderhawige navorser, 'n opgeleide hipnoterapeut, behartig. Om die navorsing haalbaar te maak, is elke eksperimentele groep, sowel as die kontrolegroep wat progressiewe ontspanning ontvang het, in groepe van 10 verdeel. Die groepe is afsonderlik aan die intervensies blootgestel. Die kontrolegroep (progressiewe ontspanning) is vir die dieselfde tydperk as die eksperimentele

groepe aan intervensie blootgestel. 'n Kollega, ook 'n professionele sielkundige, het die progressiewe ontspanning toegepas. Die rede hoekom die kontrolegroep (progressiewe ontspanning) in die navorsingsontwerp ingesluit is, was om die kontrolegroep met die eksperimentele groepe vergelykbaar te maak ten opsigte van die steuringsveranderlike ontspanning.

Eksperimentele prosedure.

Aan die begin van die akademiese jaar is daar by verskeie geleenthede inligtingsessies met tweedejaarstudente gehou oor die invloed van hipnose en selfhipnose op akademiese toets-angs. Die algemene wanopvattinge met betrekking tot hipnose is ook bespreek en verduidelik. Studente wat aan die ondersoek wou deelneem, moes by die betrokke navorser aanmeld. Na die bekendmaking van die April-vorderingspunte is die persone op 'n ewekansige wyse in vier groepe verdeel, soos in die navorsingsontwerp uiteengesit.

Die groepsessies het binne 'n week nadat die voormetings afgeneem is, in aanvang geneem. Dit het bestaan uit 8 wekelijkse een-uurlange sessies. Die nametings het binne 'n week na afsluiting van die groepsessies plaasgevind.

Voor die groepsessies in aanvang geneem het, is groepsonderhoude met elke eksperimentele groep gevoer waar die proefpersone voorberei is vir wat op hulle wag. Tydens hierdie onderhoude is aan die volgende aandag geskenk:

- Die aspekte van die deelnemer in die groep se toets-angsgedrag wat aandag moet geniet.
- Deelnemers se vrae en vrese oor die intervensies is aangespreek.
- Deelnemers is georiënteer ten opsigte van wyse waarop die groepsessies sou verloop.
- Die volgende grondreëls van groepdeelname is bespreek: bywoning, stiptelikheid, voltooiing en inoefening van huiswerkopdragte, vertroulikheid, deelname en betrokkeheid.

Die sessies het as volg verloop:

Sessie 1. Hipnotiese vaardigheidsleer is toegepas om die hipnotiese vermoëns van die deelnemers te versterk. Die vaardighede het absorpsie, fokus van aandag, verbeelding, dissosiasie, rolspel en holistiese prosedure ingesluit (sien Diamond, 1989). Beide Groep 1 (ontspanningshipnose) en Groep 2 (aktiewewakkerbewussyn-hipnose) is aan die vaardigheidsleer blootgestel, maar nie Groep 3 (progressiewe ontspanning) en Groep 4 (geen intervensie) nie.

Sessie 2 tot 8. Met die twee eksperimentele groepe is basies dieselfde intervensie-strategieë gevolg, maar verskil ten opsigte van die volgende aspekte:

- Groep 1 is aan suggesties wat ontspanning suggereer blootgestel en Groep 2 aan suggesties wat wakkerheid, opgewondenheid, energie en aktiwiteit suggereer.
- By Groep 1 was die proefpersone se oë deurgaans geslote, maar nie by Groep 2 nie.

Die intervensie-strategieë waaruit die twee programme saamgestel is, het die volgende behels:

- Kognitiewe herstrukturering. Die strategie verteenwoordig 'n integrasie van hipnoterapie, verbeeldingvoorstellings en kognitiewe terapie (Tosi, Rudy, Lewis & Murphy, 1992). Negatiewe selfspraak en negatiewe gedagtes wat met die toets-angs gepaard gaan, is met positiewe selfspraak en gedagtes vervang.
- Dissosiasietegnieke (Hilgard, 1978). Dissosiasie is gebruik om innerlike beheer en kontrole oor toets-angs te verkry.
- Blootstellingsimulasie (Heimberg, 1994). Proefpersone moes na 'n hipnotiese induksie hulleself op verbeeldingsvlak in enige akademiese teikensituasie plaas, byvoorbeeld wanneer hulle studeer, klas bywoon of toets en eksamen skryf. Gedurende die gesimuleerde blootstellings moes proefpersone met behulp van kognitiewe herstrukturering leer om hul toets-angs te beheer.
- Die aanleer en inoefening van selfhipnose. By die aanleer en beoefening van selfhipnose verskil die twee sielkundige programme. Groep 1 is ontspanningsselfhipnose aangeleer en Groep 2 aktiewewakkerbewussyn-selfhipnose. Al genoemde strategieë moes die proefpersone met behulp van selfhipnose tuis inoefen.

Die hipnose- en progressiewe-ontspanningsintervensies is in groepsverband aangebied. Daar is genoeg navorsingsbewyse dat hipnose suksesvol in groepsverband aangewend kan word (sien Aroaz, 1985; Banyai, Zseni & Turi, 1993; Miller, 1979; Scheurkogel, 1992).

Meting

Ten opsigte van die afhanklike veranderlike, toets-angs, is die student se voor-en natoetsmetings van die Toets-angsskaal (TAS) gebruik. Volgens Tryon (1980) is die TAS 'n verwerkte en hergestandaardiseerde skaal van die Toets-angsvraelys wat deur Mandler en Sarason in die vroeë vyftigerjare ontwikkel is. Die TAS bestaan uit 37 waar/onwaar-items. Die psigometriese eienskappe van die TAS is nie slegs in die VSA aanvaarbaar gevind nie, maar ook in Suid-Afrika waar navorsers soos Brennan (1997) en Liebenberg (1998) die meetinstrument met vrug toegepas het.

RESULTATE

Aangesien t -toetse slegs gebruik is wanneer een onafhanklike veranderlike ter sprake is, is dit statisties verkieslik om 'n variansie-ontleding (ANOVA) te doen indien daar verskeie onafhanklike veranderlikes ter sprake is (Field, 2000). ANOVA verskaf ook 'n duidelike idee hoe hierdie onafhanklike veranderlikes mekaar beïnvloed en watter effek die beïnvloeding op die afhanklike veranderlikes uitoefen (Field, 2000). Indien geen beïnvloedingseffek gevind is nie, is 'n kovariansie-ontleding (ANKOVA) op die natoetstellings (TAS) uitgevoer, met die voortoetstellings (TAS) as kovariant. Die Bonferonni-toets is ook gebruik indien die omvattende F -toets beduidend was (Robberts & Russo, 1999).

Die volgende hipoteses is gestel:

H_{01} : die twee sielkundige inoefeningsprogramme oefen geen effek uit op die toets-angsvlak van voorgraadse studente nie.

H_{02} : daar bestaan nie 'n beduidende verskil tussen die doeltreffendheid van die twee sielkundige inoefeningsprogramme nie.

Die uiteensetting en spesifisering van die onderskeie groepe word in Tabel 1 saamgevat.

Tabel 1

Uiteensetting en Spesifisering van die Onderskeie Groepe.

Ekspamenteel/Kontrole	Groep	Intervensie
Ekspamenteel	1 ($N=30$)	Ontspanningshipnose
Ekspamenteel	2 ($N=30$)	Aktiewewakkerbewussyn-hipnose
Kontrole	3 ($N=30$)	Progressiewe ontspanning
Kontrole	4 ($N=29$)	Geen intervensie

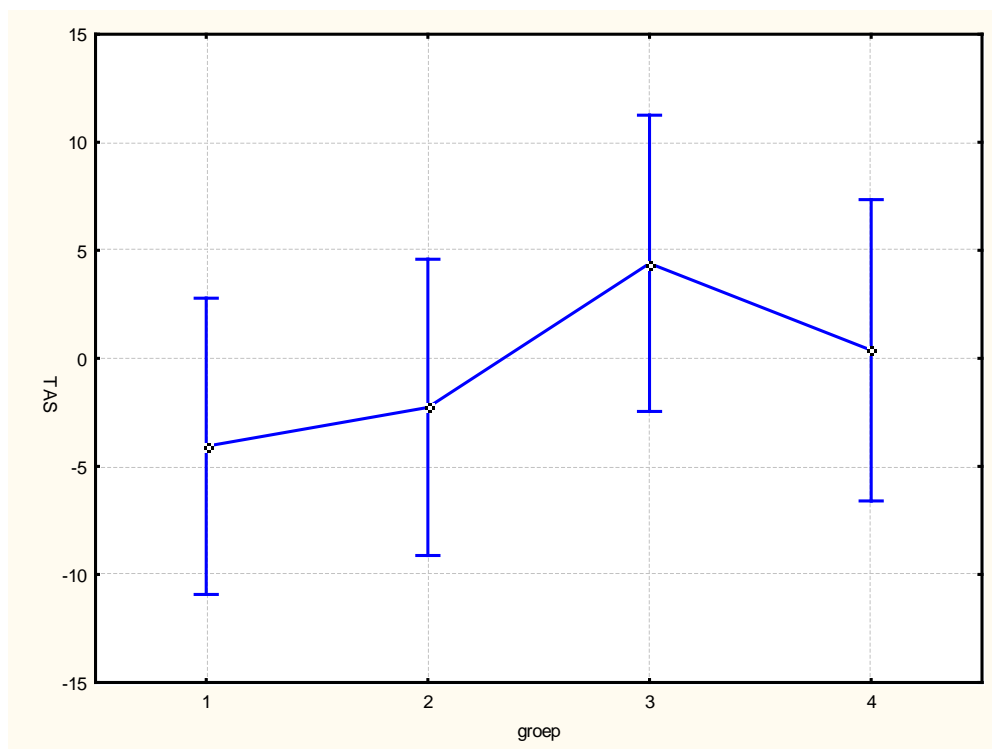
Aangesien verskeie onafhanklike veranderlikes ter sprake is, is besluit om van 'n variansie-ontleding (ANOVA) gebruik te maak. In Tabel 2 word die resultate van die variansie-ontleding gerapporteer.

Tabel 2

ANOVA-Resultate van die Voor- en Nametings van Toets-Angs

	SK	GV	Variansie	<i>F</i>	<i>p</i>
Groepe	1216.68	3	405.56	1.13	0.34
Foutvariensie	413317.76	115	359.28		

Die variansie-ontleding toon aan dat daar ten opsigte van die toets-angsvlak geen beduidende verskille tussen die onderskeie groepe gevind is nie ($F(3, 115) = 1.13, p > 0.05$). Die nulhipotese 1 kan nie verwerp word nie. Ontspannings- en aktiewewakkerbewussyn-hipnose het geen effek op die toets-angsvlak van voorgraadse studente uitgeoefen nie. Aangesien die variansie-ontleding van toets-angsvlakresultate nie beduidend kon onderskei tussen die onderskeie groepe nie, kan die nulhipotese 2 vanselfsprekend ook nie verwerp word nie. Nie een van die programme was meer doeltreffend as die ander nie. Om die data duideliker voor te stel is gebruik gemaak van 'n foutgrafiek ("error bar graph") wat die 95%-vertroubaarheidsintervalle en die gemiddelde van elke groep skematies aandui.



Figuur 1. Foutgrafiek van ANOVA vir die voor- en nametings van toets-angs.

Om die moontlikheid van 'n kovariansie-ontleding statisties te ondersoek, is die hipotese getoets of die regressielyne van die onderskeie groepe parallel is ($H_0: b_1 = b_2 = b_3 = b_4$). Die H_0 word verwerp, met ander woorde die regressielyne is nie parallel gevind nie ($F(3, 113) = 2.77; p =$

0.045). Laasgenoemde bevinding regverdig nie 'n kovariansieontleding nie, want die voorwaarde vir die korreksie van tellings kan nie inag geneem word nie.

'n Tweerigting-variensie-ontleding ten opsigte van geslag is uitgevoer en is die volgende resultate gevind soos in Tabel 3 saamgevat.

Tabel 3

Twee-Rigting-Variensie-Ontleding Tussen Groepe ten opsigte van Toets-Angs en Geslag

	SK	GV	Variensie	<i>F</i>	<i>p</i>
Groepe	225.67	3	75.22	0.21	0.89
Geslag	218.79	1	28.76	0.07	0.78
Groepe/Geslag	40940.34	3	72.93	0.19	0.89
Foutvariensie		111	368.83		

Ten opsigte van toets-angs is geen beduidende verskille tussen die groepe ($p > 0.05$), geslag ($p > 0.05$), en groepe en geslag gesamentlik ($p > 0.05$) gevind nie (sien Tabel 3). Die twee sielkundige inoefeningsprogramme het dus geen effek op die toets-angs van die mans- of die damestudente uitgeoefen nie.

BESPREKING EN GEVOLGTREKKINGS

Hoewel die huidige ondersoek aan die lig gebring het dat hipnotiese inoefeningsprogramme 'n positiewe effek op akademiese prestasie en selkonsep kan uitoefen (sien Artikels 1 en 2), is geen statisties beduidende verskille is tussen die onderskeie groepe ten opsigte van toets-angs gevind nie. Hierdie bevinding is egter nie uniek nie, aangesien die sukses van hipnotiese intervensies op toets-angs teenstrydige resultate lewer (Tryon, 1980). Van die redes wat aangevoer word om die teenstrydighede te verklaar, is die suggereerbaarheids- en toets-angsvlak van individue, asook die verband tussen toets-angs en akademiese prestasie.

Die verband tussen angs en akademiese prestasie kan aan die hand van die Yerkes-Dodson-wet verklaar word, naamlik dat daar 'n nie-liniêre verband tussen akademiese prestasie en toets-angs bestaan en dat 'n bepaalde optimumvlak van angs benodig word vir maksimale prestasie (Scheurkogel, 1992). Te hoë en te lae vlakke van toets-angs word met swak akademiese prestasie geassosieer. Die bepaling van die optimale angsvlak vir maksimale prestasie, is van verskeie faktore afhanklik, byvoorbeeld die wil tot prestasie, vorige ervarings van soortgelyke situasies, die mate van voorbereiding en sosiale ondersteuning (Woods, 1986). In hierdie verband is dit dan ook insiggewend dat sommige ondersoeke in hipnose 'n beduidende afname in toets-angs gevind het.

Geen beduidende verbetering in akademiese prestasie het egter in sodanige gevalle voorgekom nie (Melnick & Russell, 1976; Prezas, 1995; Stanton, 1994). Dit dien vermeld te word dat in nie een van die ondersoekte die proefpersone geselekteer is vir die sterkte van hul toets-angsvlakke nie. Dit wil dus voorkom asof die onnodige afplatting van angskademiese prestasie kan benadeel. In ondersoekte waar die proefpersone geselekteer is op grond van die sterkte van hul toets-angsvlak, met ander woorde die eksperimentele groep is uit proefpersone met 'n hoë angsvlak saamgestel, is 'n beduidende afname in toets-angskademiese prestasie wel gevind (Brennan, 1997; Sapp, 1996).

Ondersoekte (De Pascalis & Perrone, 1996; Gruzelier, 1998; Sabourin et al., 1990) toon aan dat hoogs suggereerbare individue hul emosies, veral intense negatiewe emosies, beter kan beheer as swak suggereerbares. Dit blyk dus dat hoogs suggereerbare individue met 'n gepaardgaande hoë angsvlak meer kan baat by hipnotiese intervensies as die gemiddeld tot swak suggereerbares. Ondersoekte waar 'n beduidende afname in toets-angsvlak gevind is, is dié van Brennan (1997), Boutin en Tosi (1983) en Wark (1996). Brennan se proefpersone is geselekteer slegs op grond van 'n hoë toets-angsvlak, terwyl Boutin en Tosi, en Wark hoë toets-angsvlak sowel as suggereerbaarheidsvlak as kriterium gebruik. Dit is van belang om daarop te let dat in ondersoekte waar geen beduidende afname in toets-angsvlak voorgekom het nie, die navorsers nie die proefpersone aan een van bogenoemde twee kriteria ge-evalueer het nie. Hier word verwys na die ondersoekte van Goldburgh (1969), Hart en Hart (1996) en Melnick en Russel (1978). In die huidige ondersoek is die twee kriteria ook nie in ag geneem nie, want die sielkundige inoefeningsprogramme van die ondersoek is teoreties gebaseer op Aroaz (1981, 1982), Diamond (1989) en Golden et al. (1987) se aanname dat hipnotiese vaardighede aangeleer kan word en dat die deursnee mens kan baat vind by hipnotiese intervensies. In die lig van die bevindings van die huidige studie kan bogenoemde aanname egter nie ondersteun word nie.

Alhoewel die ondersoek geen betekenisvolle resultate gelewer het nie, is dit van belang om die volgende tekortkominge onder die aandag te bring:

- Die verspreiding van die universum ten opsigte van geslag en kultuur was skeef en verteenwoordig nie die Suid-Afrikaanse samelewing nie. Hoewel die oorwegend wit proefpersone aan histories-politiese faktore toegeskryf kan word, neutraliseer dit nie die feit dat die resultate na meer as 80% van die algemene Suid-Afrikaanse bevolking deurgetrek kan word nie. Dieselfde geld vir die nie-verteenwoordigende aantal manlike proefpersone: die feit dat ongeveer 80% van die siekdestudente vroue is, bring steeds mee dat die proefpersone ten opsigte van geslag skeef getrek is.
- As die Yerkes-Dodson-wet se verklarings van die verband tussen toets-angskademiese prestasie in ag geneem word, sou dit wenslik gewees het as die huidige ondersoek só 'n

onderskeid kon tref. Sodanige onderskeid sou meer lig gewerp het op die vraag of hoogs suggereerbare individue meer baat vind by hipnotiese intervensies as die swak suggereerbares.

- Weens praktiese omstandighede moes die navorser, wat 'n professionele terapeut is, die eksperimentele intervensies behartig. Opsigself is dit nie gewensd nie (Howell,1997). Die moontlikheid dat die huidige navorser die eksperimentele groepe op 'n nie-bewusteike wyse kon beïnvloed het, nie buite rekening gelaat word nie.
- 'n Belangrike kriterium in uitkomsnavorsing is intervensie-integriteit Intervensies moet op 'n *suiwer* wyse toegepas word sodat daar geen twyfel oor die aard van die intervensies kan bestaan nie en sodat die veralgemeenbaarheid van die intervensies verhoog kan word (Cox, Ross, Swinson & Drenfeld, 1998).

Die bevinding dat hipnotiese inoefeningsprogramme nie 'n positiewe effek op toetsangs het nie, kan moontlik deur sommige, en veral die voorstanders van sodanige programme, as teleurstellend beleef word. Dit is egter belangrik dat die bevinding in die regte perspektief gestel word. Veral twee aspekte tree in hierdie verband na vore. Eerstens dat die waarde van toetsangs nie onderskat mag word nie. Hoewel ekstreme toets-angs negatief op die psigiese welsyn van studente inwerk, het 'n optimale toets-angsvlak 'n "opskerpingskrag" wat 'n belangrike basis vir prestasie skep. Tweedens dat intervensies wat op hipnose gegrond is, moontlik minder doeltreffend ten opsigte van ang as ten opsigte van ander areas soos akademiese prestasie en selfkonsep is. Dit is belangrik dat navorsingsvrae soos hierdie in die toekoms beantwoord sal word.

VERWYSINGS

- American Psychiatric Association. (2002). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (TR) (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Aroz, D.L. (1981). Negative self-hypnosis. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 12, 45-51.
- Aroz, D.L. (1982). *Hypnosis and sex therapy*. New York: Bruner/Mazel.
- Aroz, D.L. (1985). *The new hypnosis*. New York: Bruner/Mazel.
- Banyai, E.I., Zseni, A., & Tury, F. (1993). Active-alert hypnosis in psychotherapy. In J. Rhue, S.J. Lynn, & I Kirsch (Eds.), *Handbook of clinical hypnosis* (pp.271-291). Washington: American Psychological Association.
- Banyai, E., Mezaros, I., & Greguss, A.C. (1983). Psycho-physiological comparison of active-alert and traditional hypnosis. In R. Sinz, & M.R. Rosenzweig (Eds.), *Psycho-physiology* (pp. 225-230). Amsterdam: Gustav Fischer and Elsevier.

- Banyai, E.I., Zseni, A., & Tury, F. (1993). Active-alert hypnosis in psychotherapy. In J. Rhue, S.J. Lynn, & I Kirsch (Eds.), *Handbook of clinical hypnosis* (pp.271-291). Washington: American Psychological Association.
- Beck, A.T. (1970). Role of fantasies in psychotherapy and psychopathology. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 150, 3-17.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Binswanger, L. (1963). *Being-in the-world: selected papers of Ludwig Binswanger*. New York: Basic Books.
- Birnenbaum, M. (1990). Test anxiety components: Comparison of different measures. *Anxiety Research*, 3, 149-159
- Boutin, G.E., & Tosi, D.J. (1983). Modification of irrational ideas and test anxiety through rational stage directed hypnotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 39(2), 382-391.
- Boss, M. (1963). *Psychoanalysis and daseinanalysis*. New York: Basic Books.
- Bower, G.H. (1991). Mood congruity of social judgements. In J. Forgas (Ed.), *Emotion and social judgements* (pp. 31-53). Oxford: Pergamon Press.
- Bowers, K.S. (1992). Imagination and dissociation in hypnotic responding. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 40, 253-275.
- Brennan, V.B. (1997). *Two hypnotic procedures and their respective effects on test anxiety and academic performance*. Unpublished masters thesis, University Stellenbosch.
- Cautella, J., & Groden, J. (1994). *Relaxation: A comprehensive manual for adults, children, and children with special needs*. Champaign, IL: Research Press.
- Coe, W.C. (1978). The credibility of posthypnotic amnesia: a contextualist's view. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 26, 218-245.
- Coe, W.C. (1992). Hypnosis wherefore art thou? *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, XL(4), 219-237.
- Coe, W.C., & Sarbin, T.R. (1991). Role theory: hypnosis from a dramaturgical and narrational perspective. In S.J. Lynn & J.W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: current models and perspectives* (pp. 303-323). New York: Guilford Press.
- Crawford, H.J. (1994). Brain dynamics and hypnosis attentional and disattentional processes. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 42(3), 204-232.

- Crawford, H.J., Horton, J.E., & Lamas, J. (1998). *Information processing speed is faster for highly hypnotizable subjects than low hypnotizable persons: Evidence from behavioral reaction time and event-related potential studies*. Paper delivered at the 5th Internet World Congress on Biomedical Science, McMaster University, Canada.
- Davies, D. (1986). *Maximising examination performance: A psychological approach*. New York: Nichols Publishing.
- Deffenbacher, J.L., & Parks, D.H. (1979). A comparison of traditional and self-control systematic desensitization. *Journal of Counselling Psychology*, 26, 93-97.
- De Pascalis, V., Marucci, F.S., & Penna, P.M. (1989). 40-Hz EEG asymmetry during recall of emotional events in waking and hypnosis: Differences between low and high hypnotizables. *International Journal of Psychotherapy*, 7(1), 163-175.
- De Pascalis, V., & Perrone, M. (1996). EEG asymmetry and heart rate during experience of hypnotic analgesia in high and low hypnotizables. *International Journal of Psychophysiology*, 21(2-3), 163-175.
- De Vos, H.M. (1993). Fenomenologie en eksistensialisme. In A.T. Möller (Red.), *Perspektieve oor persoonlikheid* (pp. 195-221). Durban: Butterworths.
- Diamond, M.J. (1989). The cognitive skills model: An emerging paradigm for investigating hypnotic phenomena. In N.P. Spanos, & J.F. Chaves (Eds.), *Hypnosis: The cognitive-behavioral perspective* (pp.380-399). Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Ellis, A. (1970). *The essence of rational psychotherapy: A comprehensive approach to treatment*. New York: Institute for Rational Living.
- Ellis, A. (1991). Rational-emotive treatment of simple phobias. *Psychotherapy*, 28, 452-456.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics using SPSS for Windows*. London: Sage Publications.
- Frankl, V.E. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York: Washington Square Press.
- Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 3-66). London: Hogarth Press. (Original work published 1923).
- Freud, S. (1966). *The complete introductory lectures on psychoanalysis*. In J. Strachey (Ed. & Trans.) New York: Norton. (Original work published in 1933)
- Goldburgh, S.J. (1969). Hypnotherapy, chemotherapy, and expressive-directed therapy in the treatment of examination anxiety. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 11(1), 42-44.

- Golden, W.L. (1994). Cognitive-behavioral hypnotherapy for anxiety disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 8(4), 265-274.
- Gruzelier, J.H. (1998). *A working model of the neurophysiology of hypnotic relaxation*. Paper presented at the 5th Internet World Congress on Biomedical Science, McMaster University, Canada.
- Gruzelier, J., Smith, F., Nagy, A., & Henderson, D. (2001). Cellular and humoral immunity, mood and exam stress: the influences of self-hypnosis and personality predictors. *International Journal of Psychophysiology*, 42, 55-71.
- Gruzelier, J.H., & Warren, K. (1993). Neuropsychological evidence of reductions on left frontal tests with hypnosis. *Psychological Medicine*, 23(1), 93-101.
- Hammond, D.C. (1992). *Hypnotic induction and suggestion: an introductory manual*. Illinois: The American Society of Clinical Hypnosis.
- Hergenhahn, B.R. (1997). *Introduction to the history of psychology* (3rd ed.). New York: Brooks/Cole.
- Hart, B.B., & Hart, C. (1996). Managing examination anxiety. *Contemporary Hypnosis*, 13(2), 84-88.
- Heimberg, R.G. (1994). Cognitive assessment strategies and the measurement of outcome of treatment for social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 32, 269-280.
- Hergenhahn, B.R. (2001). *Introduction to the history of psychology* (3rd ed.). New York: Brooks/Cole.
- Hergenhahn, B.R., & Olsen, M.H. (2003). *An introduction to theories of personality* (6th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Hilgard, E.R. (1978). State of consciousness in hypnosis: divisions or levels? In F.H. Frankl, & H.S. Lamansky (Eds.), *Hypnosis at its bicentennial: selected papers* (pp. 66-81). New York: Plenum.
- Hilgard, E.R. (1986). *Divided conscious: Multiple controls in human thought and action*. New York: Wiley-Interscience.
- Hilgard, E.R. (1987). Research advances in hypnosis: issues and methods. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 35, 248-264
- Hull, C.L. (1952). *A behavior system: An introduction to behavior theory concerning the individual organism*. New Haven: Yale University Press.
- Johnson, E.A., Vincent, N., & Ross, L. (1997). Self-deception versus self-esteem in buffering the negative effects of failure. *Journal of Research in Personality*, 31, 385-405.

- Jutai, J., Gruzelier, J., Golds, J., & Thomas, M. (1993). Bilateral auditory-evoked potentials in conditions of hypnosis and focused attention. *International Journal of Psychophysiology*, *15*(2), 167-176.
- Kihlstrom, J.F. (1985). Hypnosis. *Annual Review of Psychology*, *36*, 385-418.
- Kihlstrom, J.F. (1998). Dissociation theories of hypnosis. *Psychological Bulletin*, *123*(1), 186-191.
- Kirsch, I. (1991). The social learning theory of hypnosis. In S.J. Lynn & J.W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: current models and perspectives* (pp. 439-465). New York: The Guilford Press.
- Kirsch, I., & Lynn, S.J. (1998). Dissociation theories of hypnosis. *Psychological Bulletin*, *123*(1), 100-115.
- Kleinknecht, A.R. (1991). *Mastering anxiety: The nature and treatment of anxious conditions*. New York: Plenum Press.
- Laurence, J.R. (1997). Hypnotic fluorizing: Spring cleaning is long overdue. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *XLV*, 314-323.
- Laurence, J.R., Slako, F., & Le Beau, M. (1998). *Automaticity, hypnotizability, and the creation of anomalous experiences: Neuro-physiological indicators*. Paper presented at the 5th Internet World Congress on Biomedical Sciences, McMaster University, Canada.
- Liebenberg, C. (1998). *Die invloed van wakkerbewussyn-hipnose op die akademiese prestasie van voorgraadse studente*. Ongepubliseerde magistertesis, Universiteit Stellenbosch.
- Lynn, S.J., & Rhue, J.W. (1991a). An integrative model of hypnosis. In S.J. Lynn, & J.W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: current models and perspectives* (pp. 397-438). New York: The Guilford Press.
- Lynn, S.J., Rhue, J.W. (1991b). Theories of hypnosis: An introduction. In S.J. Lynn, & J.W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: Current models and perspectives* (pp. 1-15). New York: The Guilford Press.
- Mandler, G., & Sarason, S.B. (1952). A study of anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *47*, 166-173.
- Mathews, A.M., & MacLeod, C. (1994). Cognitive approaches to emotion and the emotional disorders. *Annual Review of Psychology*, *45*, 25-52.
- May, R. (1969). *Existential psychology* (2nd ed.). New York: Random House.

- Meichenbaum, D. (1975). Self-instructional methods. In F.H. Kanfer, & A.P. Goldstein (Eds.), *Helping people change* (pp. 357-391). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Melnick, J., & Russell, R.W. (1978). Hypnosis versus systematic desensitization in the treatment of test anxiety. *Journal of Counselling Psychology*, 23(4), 241-295.
- Miller, N.E. (1948). Studies of fear as an acquirable drive. *Journal of Experimental Psychology*, 38, 89-101.
- Miller, M.M. (1979). *Therapeutic hypnosis*. New York: Human Science Press.
- Möller, A.T. (1993). *Perspektiewe oor persoonlikheid*. Durban: Butterworth Uitgewers.
- Montgomery, S.A. (1990). *Anxiety and depression*. Petersfield: Whrightson Biomedical Publishers.
- Mowrer, O.H. (1939). A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing event. *Psychological Review*, 46, 553-565.
- Naicker, S.M. (1999). *Curriculum 2005. A space for all: Introduction to inclusive education*. Cape Town: Tafelberg.
- Nietzel, M.T., & Harris, M.J. (1990). Relationship of dependency and achievement/autonomy to depression. *Clinical Psychological Review*, 10, 279-297.
- Orlemans, J.W.G. (1978). *Handboek voor gedragstherapie*. Deventer: Slaterus.
- Plug, C., Louw, D.A.P., Gouws, L.A., & Meyer, W.F. (Eds.). (1997). *Verklarende en vertalende sielkundewoordeboek* (3^{de} uitgawe). Johannesburg: Heinemann.
- Posthumus, T. (2001). *Kognitiewe terapie en hipnose in die behandeling van sosiale fobie*. Ongepubliseerde doktorsproefskrif, Universiteit van Stellenbosch.
- Prezas, P.R. (1995). The effects of neurolinguistic programming on state-trait anxiety and academic performance using self-hypnosis. *Dissertation Abstracts International (Section A)*, Vol 56 (5-A), 1715.
- Ralph, J.A., & Mineka, S. (1998). Attributional style and self-esteem: The prediction of emotional distress following a midterm exam. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 787-804.
- Ray, W.J. (1997). EEG concomitants of hypnotic susceptibility. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 45(3), 310-313.
- Reber, A.S., & Reber, E. (2001). *Penguin dictionary of psychology*. London: Penguin Books.
- Rhue, J.W., Lynn, S.J., & Kirsch, I. (1995). *Handbook of clinical hypnosis*. New York: Norton.
- Robbarts, M.J., & Russo, R. (1999). *A student's guide to analysis of variance*. London: Routledge.

- Rossi, E. (1993). *The psychobiology of mind-body healing*. New York: 301-313.
- Sabourin, M.E., Cutcomb, S.D., Crawford, H.J., & Pribram, K. (1990). EEG correlates of hypnotic susceptibility and hypnotic trance: spectral analysis and coherence. *International Journal of Psychophysiology*, 10(2), 125-142.
- Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Capricorn.
- Sapp, M. (1996). Three treatments for reducing the worry and emotionality components of test anxiety with undergraduate and graduate college students: Cognitive-behavioral hypnosis, relaxation therapy, and supportive counseling. *Journal of College Student Development*, 37(1), 79-87.
- Sapp, M., Iomedes, G., & Farrell, W.C. (1995). Posttraumatic stress disorder, imaginative involvement, hypnotic susceptibility, anxiety, and depression in college students. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 16 (2), 75-87.
- Sarason, I.G. (1980). *Test anxiety: Theory, research and applications*. New Jersey: Simon & Schuster.
- Sarason, I.G., & Sarason, B.R. (1981). Teaching cognitive and social skills to high school students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 908-919.
- Sarason I.G., & Sarason, B.R. (2002). *Abnormal psychology: The problem of maladaptive behavior* (10th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Sarbin, T.R., & Coe, W.C. (1972). *Hypnosis, a social psychological analysis of influence communication*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Sarbin, T.R., & Coe, W.C. (1972). *Hypnosis, a social psychological analysis of influence communication*. New York: Holt, Rinehart, Winston.
- Scheurkogel, R. (1992). *Kliniese hipnoterapie as fasiliterende factor van rasioneel-emotiewe terapie in die behandeling van eksamenangs*. Ongepubliseerde magistertesis, Universiteit van Stellenbosch.
- Sieber, E.J. (1980). Defining test anxiety – problems and approaches. In I.G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: Theory, research, and applications* (pp. 15-40). New Jersey: Erlbaum.
- Spanos, N.P., & Chaves, J.F. (1989). *Hypnosis: The cognitive behavioral perspective*. Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Stanton, H.E. (1994). Self-hypnosis: One path to reduced test anxiety. *Australian Journal of Education*, 21, 179-186.

- Suinn, R.M. (1990). *Anxiety management training: A behavior therapy*. New York: Plenum Press.
- Swartz, L. (1998). *Culture and mental health: A Southern African view*. Cape Town: Oxford University Press.
- Taylor, C.B., Arnou, B. (1988). *The nature and treatment of anxiety disorders*. New York: The Free Press.
- Tosi, D.J., Rudy, D.R., Lewis, J., & Murphy, M.A. (1992). The psychobiological effect of cognitive experiential therapy, hypnosis, cognitive restructuring and attention placebo control in the treatment of essential hypertension, *Psychotherapy*, 29, 274-284.
- Tryon, G.S. (1980). The measurement and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 50(2), 343-372.
- Wagstaff, G.F. (1991). Compliance and imagination in hypnosis. In S.J. Lynn, & J.W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: current models and perspectives* (pp.168-181). New York: The Guilford Press.
- Wark, D.M. (1996). Teaching college students better learning skills using self-hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 38(4), 277-286.
- Wes-Kaapse Onderwysdepartement. (2000, Junie 8). Kurrikulum 2005. Inligting en agtergrond. Die Burger, pp 8-9.
- Woods, S.J. (1986). Hypnosis as a means of achieving cognitive modification in the treatment of academic anxiety. *The Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 6(2), 75-84.
- Woody, E., & Bowers, K. (1994). A frontal assault on dissociated control. In S.J. Lynn, & J.W. Rhue (Eds.), *Dissociation: Clinical and theoretical perspectives* (pp. 41-55). New York: The Guilford Press.
- Woody, E., & Sadler, P. (1998). On reintegrating dissociated theories: comment on Kirsch and Lynn. *Psychological Bulletin*, 123,192-197
- Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.