

Die verband tussen stressore, hulpbronne vir coping en optimisme by die stedelike adolessent

deur

Melani Delport

Voorgelê ter vervulling van die vereistes vir die graad
**MAGISTER ARTIUM
(SIELKUNDE)**

in die
**FAKULTEIT GEESTESWETENSKAPPE,
DEPARTEMENT SIELKUNDE,**

aan die
UNIVERSITEIT VAN DIE VRYSTAAT

Studieleier: Dr. H.S. van den Berg
30 Mei 2003

Ek verklaar dat die verhandeling wat hierby vir die graad M.A (Sielkunde) 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 die outeursreg in die verhandeling ten gunste van die Universiteit van die Vrystaat.

Mej. Melani Delpont

30 Mei 2003

BEDANKINGS

Dr. Henriëtte van den Berg, vir haar leiding, hulp, professionele hantering en geduld.

Dr. Karel Esterhuyse, vir al sy moeite en hulp met die statistiese verwerkings.

Suzette Botha, vir die professionele en deeglike taalversorging.

Die Departement van Onderwys vir die Vrystaat, die skole en die skoliere wat my toestemming verleen het om hierdie studie uit te voer, en waarsonder hierdie studie nie moontlik sou wees nie.

My man, Meiring, vir sy belangstelling, aanmoediging, liefde en ondersteuning.

My gesin, vir hulle bystand, ondersteuning en motivering.

My Hemelse Vader, vir krag, uithouvermoë, leiding en geduld.

INHOUDSOPGAWE

OPSOMMING	X
SUMMARY	XII

HOOFSTUK 1

NOODSAAKLIKHEID EN DOEL VAN DIE ONDERSOEK

1.1	INLEIDING	1
1.2	PROBLEEMSTELLING	3
1.3	NAVORSINGSVRAAG	4
1.4	DOELSTELLINGS	4
1.5	BEGRIPSOMSKRYWINGS	5
1.5.1	Adolessensie	5
1.5.2	Stres	5
1.5.3	Fortigene perspektief	5
1.5.4	Psigologiese welstand	6
1.5.5	Optimisme	6
1.5.6	Stressore	6
1.5.7	Hulpbronne vir coping	6
1.6	VERLOOP VAN DIE ONDERSOEK	7

HOOFSTUK 2

DIE FORTIGENE PERSPEKTIEF OP MENSLIKE AANPASSING

2.1	DIE FORTIGENE PERSPEKTIEF	8
2.1.1	Salutogenese	8

2.1.2	Fortigenese	10
2.1.3	Psigofortologie	10
2.1.4	Psigologiese welstand	11
2.1.5	Samevatting	12
2.2	MODELLE VAN STRES EN COPING BINNE DIE FORTIGENE PERSPEKTIEF	12
2.2.1	Antonovsky (1987) se salutogene model	12
2.2.2	Moos en Moos (1994) se model van stres en coping	13
2.2.3	Hobfoll (1988) se model	15
2.2.4	Samevatting	17
2.3	DIE HOOFKOMPONENTE VAN DIE STRES- EN COPINGPROSES	18
2.3.1	Stressore	18
2.3.1.1	Definiëring en omskrywing van stressore	18
2.3.1.2	Klassifikasie van stressore	19
2.3.1.3	Die beleving van stressore	20
2.3.2	Hulpbronne vir coping	21
2.3.2.1	Definisie van coping	21
2.3.2.2	Copingstrategieë versus hulpbronne vir coping	22
2.3.2.3	Definisie en omskrywing van hulpbronne vir coping	22
2.3.2.4	Klassifikasie van hulpbronne	23
2.3.3	Die interaksie tussen stressore en hulpbronne vir coping	31
2.3.4	Copingstrategieë	32
2.3.4.1	Omskrywing en definisie van copingstrategieë	33
2.3.4.2	Samevatting	33
2.3.5	Uitkomst van stres en coping	34
2.3.5.1	Negatiewe uitkomst van stres	35
2.3.5.2	Positiewe uitkomst van stres	36
2.3.6	Moderatorveranderlikes in die stres- en copingproses	37
2.3.6.1	Geslag	37
2.3.6.2	Ras	38

2.3.6.3	Sosio-ekonomiese status	38
2.3.6.4	Huwelikstatus van ouers	39
2.3.6.5	Samevatting	40
2.4	OPTIMISME	40
2.4.1	Definiëring en omskrywing van optimisme	40
2.4.2	Faktore wat 'n rol speel in die ontwikkeling van optimisme	42
2.4.2.1	Genetiese bepalings van individuele eienskappe	42
2.4.2.2	Die omgewing skep toestande wat optimisme bevorder	43
2.4.2.3	Optimisme kan aangeleer word	44
2.4.2.4	Samevatting	44
2.4.3	Die impak van optimisme op die mens se funksionering	45
2.4.3.1	Optimisme en fisiese welstand	46
2.4.3.2	Optimisme en coping	47
2.4.3.3	Optimisme en psigologiese welstand	48
2.4.3.4	Samevatting	49

HOOFSTUK 3

ADOLESENSIE, STRESSORE EN HULPBRONNE VIR COPING

3.1	ADOLESENSIE	51
3.1.1	Definiëring en omskrywing van adolessensie	51
3.1.2	Adolessente as 'n teikengroep	52
3.1.3	Kenmerke van adolessensie	53
3.1.4	Samevatting	53
3.2	STRESSORE WAARAAN ADOLESSENTE BLOOTGESTEL WORD	54
3.2.1	Ontwikkelingstressore	54
3.2.1.1	Fisieke stressore	55
3.2.1.2	Seksuele stressore	55
3.2.1.3	Psigologiese stressore	56

IV

3.2.2	Sosiale stressore	58
3.2.3	Kontekstuele stressore	59
3.2.3.1	Skool	59
3.2.3.2	Beroep	60
3.2.4	Interpersoonlike stressore	61
3.2.4.1	Gesinsverband	61
3.2.4.2	Uitgebreide gesin	62
3.2.4.3	Portuurgroep	63
3.2.4.4	Vriende	63
3.2.4.5	Liefdesverhoudings	64
3.2.4.6	Samevatting	64
3.2.5	Sosio-ekonomiese stressore	65
3.2.5.1	Sosio-demografiese stressore	65
3.2.5.2	Finansiële stressore	66
3.2.5.3	Werkloosheid	67
3.2.5.4	Misdaad	67
3.2.6	Samevatting	68
3.3	HULPBRONNE VIR COPING WAARTOE ADOLESSENTE TOEGANG HET	68
3.3.1	Interne hulpbronne vir coping	69
3.3.1.1	Selfagting	69
3.3.1.2	Lokus van kontrole	70
3.3.1.3	Identiteit	70
3.3.1.4	Optimisme	71
3.3.1.5	Koherensiesin	71
3.3.1.6	Probleemoplossingsvaardighede	72
3.3.2	Samevatting	72
3.3.3	Eksterne hulpbronne vir coping	73
3.3.3.1	Sosiale bronne	73
3.3.3.1.1	Sosiale ondersteuning deur die familie	73

V

3.3.3.1.2	Uitgebreide familie	74
3.3.3.1.3	Sosiale ondersteuning deur vriende	74
3.3.3.1.4	Sosiale ondersteuning deur die portuurgroep	75
3.3.3.1.5	Liefdesverhoudings	75
3.3.3.1.6	Samevatting	76
3.3.3.2	Gemeenskapshulpbronne	76
3.3.3.2.1	Skool	77
3.3.3.2.2	Geloof en kerk	77
3.3.3.2.3	Ander organisasies	78
3.3.3.3	Ander eksterne hulpbronne	78
3.3.4	Samevatting	78
3.4	STRESSORE, PSIGOLOGIESE WELSYN EN OPTIMISME BY DIE ADOLESSENT IN SUID-AFRIKA	79
3.5	DIE VERBAND TUSSEN STRESSORE, HULPBRONNE VIR COPING EN OPTIMISME, MET SPESIFIEKE FOKUS OP DIE ADOLESSENT	83
3.5.1	Samevatting	84

HOOFSTUK 4

METODE VAN ONDERSOEK

4.1	INLEIDING	85
4.2	DIE EKSPERIMENTELE ONTWERP WAT VIR HIERDIE NAVORSING GEBRUIK IS	86
4.3	DIE NAVORSINGSVRAAG	87
4.4	VOORSPELLER- EN KRITERIUMVERANDERLIKES	87
4.4.1	Voorspeller veranderlikes	87
4.5	DIE ONDERSOEKGROEP	88
4.6	INSAMELING VAN GEGEWENS	92

4.6.1	Toestemming vir navorsing	93
4.6.2	Die afneem van die vraelyste	93
4.7	DIE MEETINSTRUMENTE	93
4.7.1	Biografiese vraelys	93
4.7.2	Die Lewensorientasietoets (Scheier & Carver, 1985)	94
4.7.2.1	Rasionaal van die toets	94
4.7.2.2	Die aard van die toets	94
4.7.2.3	Die administrasie van die toets	94
4.7.2.4	Die nasien en die interpretasie van die toets	95
4.7.2.5	Betroubaarheid	95
4.7.2.6	Geldigheid	95
4.7.3	Die Vraelys vir Lewenstressore en Sosiale Hulpbronne – Jeugvorm (LISRES-Y) (Moos & Moos, 1994)	96
4.7.3.1	Rasionaal van die toets	96
4.7.3.2	Die aard van die toets	97
4.7.3.2.1	Stressorskale	97
4.7.3.2.2	Skale vir sosiale hulpbronne	98
4.7.3.3	Die administrasie van die toets	100
4.7.3.4	Die nasien en die interpretasie van die toets	100
4.7.3.5	Betroubaarheid	101
4.7.3.6	Geldigheid	101
4.8	STATISTIESE PROSEDURE	102
4.9	SAMEVATTING	105

HOOFSTUK 5

RESULTATE EN BESPREKING VAN RESULTATE

5.1	INLEIDING	106
------------	------------------	------------

VII

5.2	BESRYWENDE STATISTIEK	106
5.3	VOORKOMS VAN OPTIMISME	111
5.4	DIE VERBAND TUSSEN DIE KRITERIUM- EN DIE VOORPELLERVERANDERLIKES	113
5.5	RESULTATE VAN DIE HIËRARGIESE REGRESSIE-ONTLEDINGS	115
5.6	RESULTATE VAN DIE VARIANSIE-ONTLEDINGS BETREFFENDE DIE DEMOGRAFIESE VERANDERLIKES	118
5.7	SAMEVATTING	122

HOOFSTUK 6

GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

6.1	INLEIDING	124
6.2	SAMEVATTING EN GEVOLGTREKKINGS	124
6.2.1	Enkele gevolgtrekkings vanuit die literatuurondersoek	124
6.2.2	Enkele gevolgtrekkings na aanleiding van die empiriese ondersoek	126
6.3	TEKORTKOMINGE	128
6.4	AANBEVELINGS	129
6.4.1	Aanbevelings vir verdere navorsing	129
6.4.2	Aanbevelings ten opsigte van die praktyk	130

BRONNELYS

VIII

LYS VAN FIGURE

2.1	Moos en Moos (1994) se model van stres en coping	14
-----	--	----

LYS VAN TABELLE

4.1	Klassifikasie van die broodwinner se beroep	90
4.2	Klassifikasie van die broodwinner se opvoeding/opleiding	90
4.3	Klassifikasie van sosio-ekonomiese status vir die drie bevolkingsgroepe	90
4.4	Frekwensiedistribusie van die biografiese veranderlikes	91
5.1	Gemiddeldes en standaardafwykings vir die totale ondersoekgroep	107
5.2	Samestelling van skaalindekse vir optimisme	111
5.3	Persentasies en frekwensies rakende die onderskeie vlakke van optimisme van adollesente met betrekking tot vier biografiese veranderlikes	112
5.4	Interkorrelasies vir die totale groep	113
5.5	Bydraes van die verskillende veranderlikes tot R^2 vir optimisme	116
5.6	Manova F-waardes vir die toets van hoofeffekte	119

IX

5.7	Resultate van eenrigting-variensie-ontledings met huwelikstatus as onafhanklike veranderlike	120
5.8	Scheffé-resultate rakende optimisme en ras as onafhanklike veranderlike	121
5.9	Scheffé-resultate rakende die stressor Huis en Geld en ras as onafhanklike veranderlike	122

BYLAE

A: BIOGRAFIESE VRAELYS

HOOFSTUK 1

NOODSAAKLIKHEID EN DOEL VAN DIE ONDERSOEK

1.1 INLEIDING

Stres is 'n werklike, dog potensieel onaangename en onvermydelike komponent van elke persoon se lewe (Antonovsky, 1987). Die ervaring van oormatige stres kan negatiewe fisiese en psigologiese gevolge meebring. Tog is daar individue wat ten spyte van alomteenwoordige stressors, suksesvol aanpas en geestelik en fisiek gesond bly. Die vraag wat dus ontstaan is waarom sommige mense gesond bly, ten spyte van die daaglikse blootstelling aan talle lewenstressore, terwyl ander persone fisiek en emosioneel negatief geaffekteer word (Antonovsky).

Jeugdiges bevind hulself tans in omstandighede wat hulle onder geweldige druk plaas. Tieners word aan unieke stressore blootgestel en binne die Suid-Afrikaanse konteks dra faktore soos onstabiele ekonomiese toestande, werkloosheid, vigs, asook politieke transformasie verder by tot die verhoging van stresvlakke by die adolessent (Mittner, 1996). Al hierdie stressore kulmineer en kan 'n negatiewe impak op die jongmens se psigologiese welstand hê, met die gevolg dat adolessente meer depressief raak en die voorkoms van selfmoord selfs verhoog (Barlow & Durand, 1995; Thom, 1985).

Die verskeidenheid stressore in die adolessent se lewe is alombekend. Die rol wat hulpbronne in die adolessent se bestaan speel is egter net so belangrik. Hoe die adolessent die stressore waaraan hy blootgestel word hanteer, hang grootliks af van die beskikbaarheid van hierdie hulpbronne (Lepore & Evans, 1996). Volgens Hobfoll en Lilly (1993) is dit 'n basiese behoefte om bronne te verkry, te behou en te beskerm. Mense met voldoende bronne kan die aanslae van die lewe beter hanteer, terwyl diegene met onvoldoende bronne,

dikwels nie stres effektief kan hanteer nie (Wissing, 1996). Stressore en hulpbronne vir coping verkeer deurlopend in 'n proses van wedersydse beïnvloeding wat 'n beduidende invloed op die individu se aanpassing en funksionering kan hê. Moos en Moos (1994) se model van stres en coping (dit word volledig in hoofstuk 2 bespreek), beklemtoon hierdie gedurige wisselwerking tussen stressore, hulpbronne vir coping, demografiese faktore, persoonlike faktore, lewenskrisisse, copingstrategieë en psigologiese welstand. Die ervaring van stressore en toegang tot hulpbronne kan ook tussen mans en vroue verskil (Billings & Moos, 1981). Die voorkoms van hierdie verskille moet egter nog verder by adolessente ondersoek word.

'n Paradigmaverskuiwing wat die afgelope twee dekades in die sielkunde te bespeur is, het meegebring dat die fokus verskuif het vanaf die patogenese na die fortigenese, wat 'n bydrae lewer om individue se psigologiese welstand te bevorder (Leeuwner, 2001). Uit verskeie studies oor die faktore wat welstand beïnvloed en bevorder, spruit dit dat sekere intrapersoonlike en interpersoonlike eienskappe sterk verbind word met hoër vlakke van psigologiese welstand. Psigologiese welstand is 'n multidimensionele begrip wat uit 'n hele aantal komponente bestaan (Wissing & Van Eeden, 1998). Een van hierdie konstrakte, optimisme, word beskou as 'n baie belangrike komponent van psigologiese welstand (Wissing & Van Eeden).

'n Optimistiese lewensuitkyk het positiewe resultate tot gevolg vir elke individu se gesondheid, verhoudings en selfeffektiwiteit (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Daar is selfs bewys dat 'n optimistiese houding nie net 'n belangrike rol in oorlewing speel nie, maar dat dit ook kan lei tot groter sukses en optimale gesondheid (Scheier & Carver, 1985). Optimisme kan ook 'n positiewe invloed hê op die blootstelling aan en hantering van stressore. Omdat optimisme in so 'n noue verband tot psigologiese welstand staan, sluit navorsing hieroor aan by die fortigene paradigma. Heelwat leemtes bestaan egter nog wat betref die faktore wat optimisme beïnvloed en hoe optimisme bevorder kan word. Binne die Suid-Afrikaanse konteks deel groepe bepaalde kontekste. Tog verskil bevolkingsgroepe ook

wat hul onderskeie lewenskontekste betref en mag die blootstelling aan stressore en die toegang tot hulpbronne vir coping binne kulture verskil (Wissing, 1996). Hierdie moontlike verskille mag dus ook 'n beduidende invloed uitoefen op die ontwikkeling van stresbufferende eienskappe, soos optimisme, by adolessente uit verskillende rasse-groepe. Die stedelike adolessent se lewenswyse en ervarings verskil moontlik ook beduidend van die ervarings van nie-stedelike adolessente. Weinig navorsing het al gefokus op hierdie verskille binne die konteks van die nuwe Suid-Afrika (Smith & Stones, 1999). Binne die Suid-Afrikaanse konteks van sosiale, politiese en ekonomiese veranderinge, raak die jeug bekommerd en onseker oor wat die toekoms vir hulle inhou (Preece, 1996). Dit is dus noodsaaklik om ondersoek in te stel ten einde te bepaal hoe hierdie onsekerheid die Suid-Afrikaanse adolessent se ervaring van optimisme kan beïnvloed.

Uit bogenoemde literatuur kan afgelei word dat heelwat onsekerhede nog bestaan oor die verskille in stressore, hulpbronne vir coping en optimisme tussen adolessente van verskillende bevolkingsgroepe en geslagte. Die moontlike verband tussen hierdie veranderlikes benodig dus verdere aandag. Waardevolle inligting en kennis kan uit hierdie ondersoek na vore gebring word, wat insig kan bied in die bevordering van psigologiese welstand.

1.2 PROBLEEMSTELLING

Optimisme speel 'n baie belangrike rol in die psigologiese welstand van 'n individu en het 'n positiewe invloed op fisiese, persoonlike, sosiale en psigologiese welstand. 'n Adolessent kan dus baat vind by die aankweek van 'n optimistiese lewenshouding. Die faktore wat die ontwikkeling van optimisme beïnvloed, is egter nog onduidelik. Die invloed van demografiese veranderlikes soos geslag, bevolkingsgroep, sosio-ekonomiese statusgroepe, huwelikstatus van ouers moet ook nog duidelik uitgestip word. Byvoorbeeld: Hoe beïnvloed stedelike adolessente se ervaring van stressore, asook blootstelling aan hulpbronne vir coping, hulle vlakke van optimisme?

1.3 NAVORSINGSVRAAG

Die navorsingsvraag wat in hierdie studie gestel word, kan soos volg geformuleer word: Wat is die invloed van stressore en hulpbronne vir coping op die vlak van optimisme wat stedelike adolessente van verskillende geslagte, bevolkingsgroepe, sosio-ekonomiese statusgroepe en wie se ouers in terme van huwelikstatus verskil, ervaar en watter verskille, indien enige, bestaan moontlik tussen die verskillende demografiese veranderlikes wat stressore en hulpbronne vir coping betref?

1.4 DOELSTELLINGS

Die oorkoepelende doelstelling van hierdie ondersoek is om mee te help aan die uitbouing van die fortigene benadering, wat die fokus plaas op hoe die mens vandag, ten spyte van veelvuldige stressore, steeds psigologies gesond bly. In hierdie ondersoek word gepoog om 'n bydrae te lewer tot die beskikbare kennisbasis oor die ontwikkeling van optimisme onder adolessente, deur veral te fokus op die invloed van stressore en hulpbronne vir coping, asook demografiese faktore. Sodoende kan die resultate gebruik word om te bepaal hoe optimisme onder die jeug bevorder kan word en hoe dit uiteindelik kan lei tot die verhoging van psigologiese welstand. Die spesifieke doelstellings vir hierdie studie is soos volg:

- *Om die aard en die omvang van stressore en hulpbronne vir coping by die stedelike adolessent te bepaal. Die moontlike verskille in die aard en die omvang van stressore en hulpbronne vir coping tussen die onderskeie geslagte, rassegroepe, sosio-ekonomiese statusgroepe, asook tussen verskille in ouers se huwelikstatus, sal ondersoek word.*
- *Om die vlak van optimisme wat die stedelike adolessent ervaar, te ondersoek.*

- *Om die effek van stressore en hulpbronne vir coping, asook demografiese faktore, op die vlak van optimisme by stedelike adolessente te ondersoek.*

1.5 BEGRIPSOMSKRYWINGS

Ter oriëntering van die leser word enkele van die begrippe wat in hierdie studie gebruik word, kortliks omskryf. Die begrippe sal in verdere hoofstukke meer breedvoerig bespreek word.

1.5.1 Adolessensie

Dit is 'n tydperk in die individu se lewe wanneer hy groei na volwassenheid. Dit verwys na die ouderdomstydperk tussen 13 en 18 jaar.

1.5.2 Stres

Volgens die interaksionele benadering word stres gedefinieer as 'n wanbalans tussen die eise wat aan die individu gestel word, die individu se evaluering van die eise, asook die individu se waargenome potensiaal om aan die eise te voldoen.

1.5.3 Fortigene perspektief

Die perspektief is 'n subafdeling van die moderne sielkunde en dit fokus op die mens se sterktes en die oorsprong van psigologiese welstand en gesondheid. Dit beklemtoon die bevordering van psigologiese welstand deur die mens se weerstand op te bou en fokus op positiewe, eerder as negatiewe aspekte, van die individu se psigiese funksionering.

1.5.4 Psigologiese welstand

Hierdie konsep verwys na psigologiese gesondheid en 'n vlak van gesondheid waar enige simptome van afwykende gedrag afwesig is. Dit is egter meer as net die afwesigheid van simptome van afwykende gedrag. Psigologiese welstand word omskryf as optimale psigologiese funksionering wat verband hou met verskeie fasette van die self (affek, gedrag en kognisie), asook met die verskillende domeine van die lewe (sosiaal, kontekstueel, liefde en beroep), waarbinne hierdie fasette manifesteer. Volgens Pretorius (1997) is psigologiese welstand “*a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*” (p. 158).

1.5.5 Optimisme

Dit is die oortuiging wat 'n mens het dat positiewe resultate baie waarskynlik is en dat goeie, eerder as slegte dinge, met 'n mens sal gebeur.

1.5.6 Stressore

Stressore verteenwoordig die eise wat deur die interne en die eksterne omgewing aan die individu gestel word.

1.5.7 Hulpbronne vir coping

Dit verwys na daardie objekte, kondisies, persoonlike eienskappe en kragte wat deur die individu van waarde geskat word of wat dien as middel tot die verkryging van objekte, omstandighede, persoonlike eienskappe of kragte.

Vir die doeleindes van hierdie studie sal die term hulpbronne vir coping as 'n oorkoepelende term gebruik word vir die volgende woorde: bronne, hulpbronne, persoonlike hulpbronne, sosiale hulpbronne en omgewingsverwante hulpbronne. Verwysings na die manlike geslag (hy/hom/homself) sluit deurgaans ook die vroulike geslag in, tensy dit spesifiek anders aangedui is.

1.6 VERLOOP VAN DIE ONDERSOEK

In **hoofstuk 2** word die fortigene benadering eerstens bespreek. Tweedens word die hoofkomponente van die stres- en copingproses, soos wat dit deur verskeie modelle van stres en coping aangetoon word, beskryf. Laastens word optimisme gekonseptualiseer in terme van defenisies, die ontwikkeling daarvan word ondersoek, asook verskillende verklarende teorieë word aangebied oor die impak daarvan op individue se funksionering.

In **hoofstuk 3** word daar aandag geskenk aan adolessensie, stressore en hulpbronne vir coping. Die eienskappe van adolessensie as 'n ontwikkelingsfase word eerstens bespreek en tweedens word die spesifieke stressore waaraan die adolessent blootgestel word, behandel. Laastens word die spesifieke hulpbronne vir coping wat vir die adolessent van waarde is, behandel. Die hoofstuk word afgesluit met 'n bespreking van die interaksie tussen stressore en hulpbronne vir coping en die verband tussen stressore, hulpbronne vir coping en optimisme by die adolessent.

In **hoofstuk 4** word die metodes en prosedures waarvolgens die navorsing uitgevoer is, aangebied.

In **hoofstuk 5** word die navorsingsresultate uiteengesit en bespreek.

In **hoofstuk 6** word gevolgtrekkings op grond van die resultate gemaak en sekere aanbevelings aan die hand gedoen.

HOOFSTUK 2

DIE FORTIGENE PERSPEKTIEF OP MENSLIKE AANPASSING

In hierdie hoofstuk word die konstruerte stressore, hulpbronne vir coping en optimisme bespreek. Eerstens sal die psigofortigene benadering as metateoretiese raamwerk kortliks bespreek word, om aan te dui wat die teoretiese onderbou van die konstruk optimisme is. Daarna sal daar gefokus word op die stres- en copingproses, met spesifieke klem op stressore en hulpbronne vir coping. Laastens word optimisme as 'n belangrike determinant van psigologiese welstand bespreek.

2.1 DIE FORTIGENE PERSPEKTIEF

In die afgelope jare het daar 'n paradigmatverskuiwing in die sielkunde plaasgevind vanaf 'n patogene benadering na 'n fortigene fokus. Die fortigene benadering plaas klem op die positiewe aspekte van menslike aanpassing en hoe psigologiese welstand bevorder kan word. In teenstelling met die patogene oriëntasie wat fokus op die oorsprong van psigopatologie en die herstel daarvan, beklemtoon die fortigene perspektief eerder die oorsprong van psigologiese gesondheid en die bevordering van welstand (Wissing & Van Eeden, 1998). Vervolgens word 'n kort oorsig oor die ontwikkeling van hierdie klemverskuiwing gegee.

2.1.1 Salutogenese

Salutogenese is afkomstig van die Latynse woord *salus* wat gesondheid beteken, en *genesis* wat oorsprong beteken. Aaron Antonovsky word as die baanbreker op die terrein van salutogenese – die oorsprong van gesondheid – beskou. Volgens hierdie benadering word

stressore as 'n onvermydelike deel van die menslike bestaan beskou (Antonovsky, 1987). Antonovsky (1979) het ondersoek ingestel na die oorsprong van weerstand by persone wat ten spyte van moeilike lewenservaringe, steeds gesond en gelukkig bly. In sy soeke na hierdie oorsprong het die term “strength”, of krag, voortdurend in sy studies na vore gekom.

Binne die salutogene benadering word koherensiesin as 'n oorkoepelende, noodsaaklike menslike sterkte uitgesonder wat bepalend is vir die suksesvolle coping met stressore. Koherensiesin word soos volg deur Antonovsky (1979) gedefinieer: *“The sense of coherence is a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that one’s internal and external environments are predictable and that there is a high probability that things will work out as well as can reasonably be expected”* (p. 123).

Hierdie konstruk bestaan uit drie komponente, naamlik verstaanbaarheid, beheerbaarheid en sinvolheid. 'n Individue met 'n sterk koherensiesin verstaan dus die eksterne en interne stimuli waaraan hy blootgestel word, hy glo dat hy dit kan hanteer en dat dit uiteindelik vir hom sal sin maak. Tesame met koherensiesin maak weerstandshulpbronne (hulpbronne vir coping) en stressore die sentrale komponente van hierdie salutogene model van gesondheid uit (Antonovsky, 1987). Daar bestaan 'n voortdurende interaksie tussen stressore en weerstandshulpbronne en terselfdertyd bevorder toereikende weerstandshulpbronne positiewe lewenservaringe wat uiteindelik sal lei tot 'n sterk koherensiesin. 'n Sterk koherensiesin lei weer tot die mobilisering van algemene en spesifieke weerstandshulpbronne wat tot individue se beskikking is. Hierdie model sal egter in meer besonderhede later in die hoofstuk verduidelik word. Ander navorsers soos Ben-Sira (1985), Colerick (1985), Kobasa (1982), Rosenbaum (1990), Seeman (1989), en Strümpfer (1990) het ook Antonovsky se benadering tot die salutogenese ondersteun.

2.1.2 Fortigenese

Antonovsky (1987) verwys deurlopend na gesondheid. Strümpfer (1995) spreek egter die mening uit dat die begrip gesondheid nie spesifiek genoeg verwys na die belangrike rol wat salutogene sterktes speel by die bevordering en instandhouding van psigologiese welstand nie. Hy het daarom die begrip van salutogenese na fortigenese uitgebrei, sodat sterker klem geplaas word op die oorsprong van psigologiese krag. Volgens Strümpfer is die term fortigenese meer beskrywend en holisties van aard.

2.1.3 Psigofortologie

In aansluiting by die term fortigenese (Strümpfer, 1995), ontwikkel Wissing en Van Eeden (1998, p. 380) die term psigofortologie, wat omskryf kan word as die studie van psigologiese sterktes. Binne hierdie veld word daar aandag geskenk aan die aard, manifestasies, dinamiek en bevordering van psigologiese welstand (Wissing & Van Eeden). Hierdie term verwys dus spesifiek na die bestudering van die oorsprong van individue se innerlike kragte wat hulle help om die aanslae van stresvolle omstandighede suksesvol te hanteer en te verwerk.

Die klemverskuiwing van psigologiese swakhede na psigologiese sterktes, bring mee dat meer navorsing gedoen word oor die aard, ontwikkeling en bevordering van psigologiese welstand. Sielkundiges raak dus al meer betrokke by die bestudering van die positiewe sy van die spektrum van menslike aanpassing. Aangesien hierdie studie ook tot 'n groot mate by hierdie positiewe sielkunde aansluit, word daar vervolgens kortliks hieronder aandag geskenk aan die begrip psigologiese welstand.

2.1.4 Psigologiese welstand

Psigologiese welstand word omskryf as 'n multidimensionele konstruk wat na aspekte van die self (affek, kognisie en gedrag), sowel as lewensdomeine waarbinne hierdie aspekte manifesteer, (intra- en interpersoonlik, sosiaal, kontekstueel en beroep) verwys (Wissing & Van Eeden, 1998, p. 380). Die afwesigheid van simptome van psigiese versteurings word deur Schlosser (1990) en Wissing en Van Eeden as 'n belangrike faset beskou omdat dit die afwesigheid van simptome van erge angstigheid, depressie en oormatige stres insluit. Volgens Schlosser kan psigologiese welstand as 'n buffer teen stressore dien, kan dit dien as 'n copinghulpbron en kan dit ook ondersteuning bied in die vorming van meer optimistiese sieninge ten opsigte van potensiële stressore.

Psigologiese welstand word geassosieer met verskeie konstrunkte (soos optimisme, koherensiesin, lewenstevredenheid en selfdoeltreffendheid), wat alles bydra tot die handhawing en die bevordering van welstand. Fisiese gesondheid, 'n positiewe lewenshouding en suksesvolle coping word ook met psigologiese welstand geassosieer. Godsdien en gemeenskapsbetrokkenheid kan ook 'n baie belangrike bydrae maak tot die ervaring van psigologiese welstand (Witmer & Sweeney, 1992). Binne die studie van psigologiese welstand moet daar dus aan verskillende persoonskenmerke, sowel as die persoon se ervarings binne verskillende lewensdomeine, aandag gegee word.

Soos dit blyk uit die voorafgaande bespreking, is psigologiese welstand 'n komplekse konstruk wat uit 'n verskeidenheid van fasette bestaan. In hierdie ondersoek word daar veral gefokus op optimisme as 'n faset van psigologiese welstand. Navorsing oor optimisme sluit aan by die huidige fokus op positiewe sielkunde. Dit pas aan by hierdie fortigene benadering wat die klem plaas op persone se sterktes en hulle vermoë om suksesvol aan te pas ten spyte van stresvolle omstandighede.

2.1.5 Samevatting

In die afgelope tyd het daar 'n paradigmatverskuiwing vanaf die patogene na die fortigene benadering plaasgevind. Antonovsky het die terrein van die salutogenese bekend gestel en die sterktes, eerder as die swakhede, van die individu beklemtoon. Soos die navorsing binne die positiewe sielkunde gevorder het, het die begrippe van fortigenese en uiteindelik psigofortologie tot stand gekom en word die domein steeds deur verskeie ander navorsers verder uitgebrei. Al hierdie terme fokus egter op die konstruksie van psigologiese welstand en die bevordering van psigologiese sterktes wat psigologiese welstand verhoog. Psigologiese welstand is 'n multidimensionele begrip en optimisme word as een van die vele fasette van hierdie begrip beskou. Vervolgens sal daar gefokus word op verskillende modelle van stres en coping wat by die fortigene benadering aansluit.

2.2 MODELLE VAN STRES EN COPING BINNE DIE FORTIGENE PERSPEKTIEF

2.2.1 Antonovsky (1987) se salutogene model

Hierdie model verduidelik die interaksie tussen lewensstressore, weerstandshulpbronne (soos vroeër in die hoofstuk genoem), koherensiesin en die gevolge wat dit op die individu se gesondheid het. Die model kan soos volg verduidelik word:

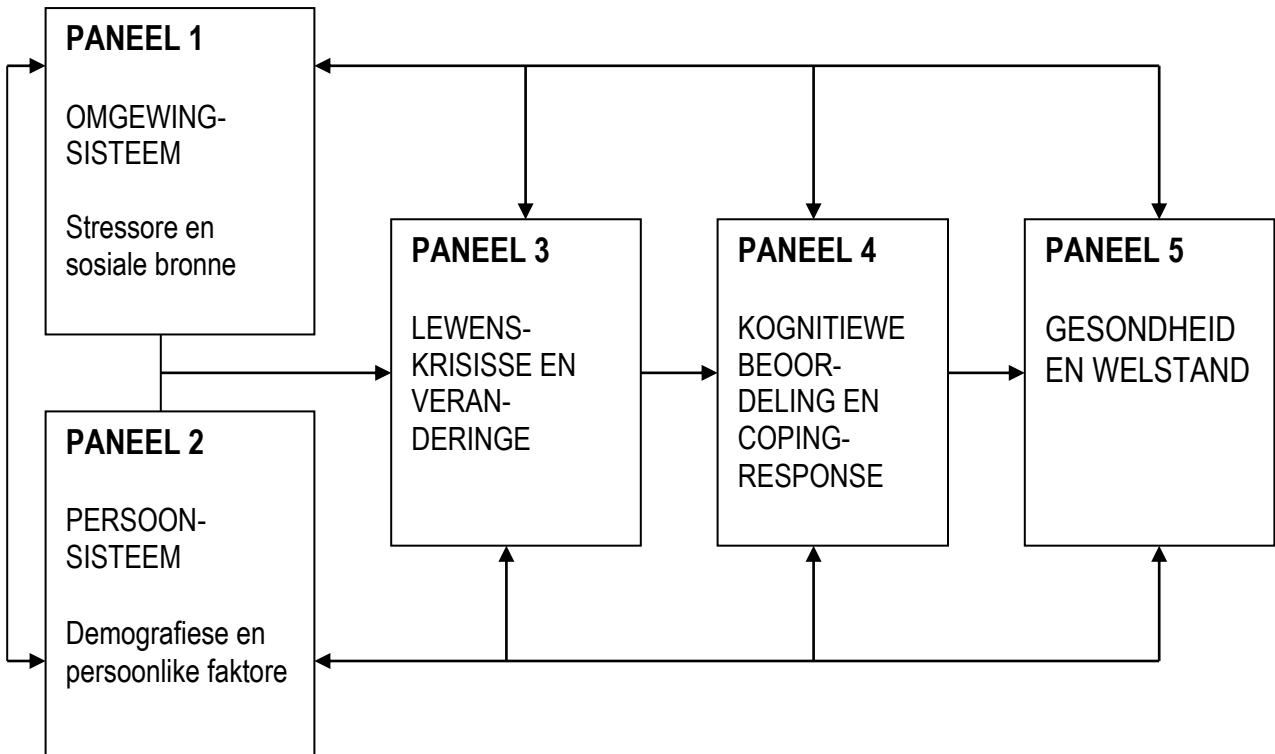
Stressore is alomteenwoordig. Hierdie stressore kan algemene weerstandsbronne beïnvloed, terwyl hierdie bronne se oorsprong ook 'n bron van stres kan verteenwoordig (byvoorbeeld verhoudings). Toereikende weerstandshulpbronne bevorder lewenservarings wat gekenmerk word deur: (1) konstantheid, (2) deelname in die bepaling van resultate en (3) 'n balans tussen onder- en oorbelading (Antonovsky, 1987). Hierdie sinvolle en koherente lewenservarings lei tot die ontwikkeling van 'n sterk koherensiesin, terwyl 'n sterk koherensiesin weer lei tot die mobilisering van algemene en spesifieke weerstandshulpbronne wat tot die individu se beskikking is. 'n Sterk koherensiesin kan ook die vermyding, neutralisering of bemeestering van stressore bevorder.

Toereikende weerstandshulpbronne, asook gepaste copingstrategieë, het effektiewe spanningshantering tot gevolg. Dit gee weer aanleiding tot die versterking van koherensiesin. Die toestand van stres, as 'n produk van onsuksesvolle spanningshantering, het 'n negatiewe invloed op die individu se psigologiese welstand wat 'n negatiewe invloed op weerstandshulpbronne en koherensiesin tot gevolg het. Die suksesvolle hantering van spanning help die individu om psigologiese gesond te bly, wat weer die verkryging van weerstandshulpbronne bevorder.

Hierdie model van Antonovsky gaan van die standpunt af uit dat daar 'n voortdurende interaksie tussen stressore, weerstandshulpbronne, koheherensiesin en psigologiese welstand bestaan. Soos wat stressore vermeerder of verminder, het dit 'n invloed op hierdie weerstandshulpbronne, terwyl weerstandshulpbronne ook stressore kan beïnvloed. Voldoende hulpbronne lei tot effektiewe spanningshantering, wat uiteindelik lei tot 'n sterk koherensiesin en psigologiese welstand.

2.2.2 Moos en Moos (1994) se model van stres en coping

Moos het in samewerking met sy medewerkers 'n geïntegreerde model oor stres en coping geformuleer waarin die verbande tussen (en dinamiek van) omgewingstressore en sosiale bronne, persoonlike faktore, akute lewensgebeure en oorgange, copingresponse en psigologiese welstand gekonseptualiseer word. In hierdie model word gesuggereer dat akute lewenstressore of lewensveranderinge sowel as al die voorafgaande omgewingsfaktore (chroniese stressore en sosiale bronne), asook persoonlike faktore die copingresponse en mate van psigologiese welstand van individue beïnvloed. Hierdie proses waarbinne die onderskeie faktore 'n invloed op mekaar uitoefen, is egter transaksioneel, dit wil sê die verskillende komponente beïnvloed mekaar wederkerig. Die model word in figuur 2.1 grafies voorgestel.



Figuur 2.1: Moos en Moos (1994) se model van stres en coping (aangepas uit Moos & Schaefer, 1993, p. 237).

Hierdie model (Moos & Schaefer, 1993, pp. 234–237), word soos volg verder uitgeengesit:

Paneel 1 van die diagram verteenwoordig die omgewingsisteem. Hierdie sisteem is 'n samevoeging van voortdurende lewenstressore en beskikbare sosiale bronne. Stressore en bronne word saamgevoeg, omrede hierdie twee konstrukte gedurig in wisselwerking met mekaar is en hierdie wisselwerking 'n sisteem op sy eie vorm.

Paneel 2 verteenwoordig die persoonsisteem. Hierdie sisteem sluit alle demografiese, karaktereienskappe en persoonlike bronne (byvoorbeeld optimisme en kognitiewe vermoëns) van die persoon in. Hierdie sisteem sluit ook vorige krisis- en copingervaringe in.

Paneel 3 bestaan uit lewenskrisisse en lewensveranderinge wat binne die omgewing- en persoonsisteem wat dit voorafgaan, geskied. Ontwikkelingsvraagstukke, soos die adolessent

se identiteitskrisis, word onder andere hierby ingesluit, asook sosiale en politieke veranderinge wat mag voorkom.

Paneel 4 verwys na die individu se kognitiewe beoordeling van gebeure, stressore en hulpbronne, asook die copingresponse wat daarop volg. Kognitiewe beoordeling sluit die persepsies en interpretasies van die potensieel bedreigende situasie in.

Paneel 5 verteenwoordig die psigologiese welstand en gesondheid van die persoon as die uitkoms van die proses. Hierdie welstand word egter weer deur die voorafgaande prosesse beïnvloed.

Die transaksionele aard van die model word deur middel van die lyne, wat na alle kante van die model loop, aangedui. Die onderliggende aanname wat hierdie model wil bevestig is dat die mens 'n aktiewe rol speel in die bepaling en die vorming van sy eie lewenskonteks en dat hierdie lewenskonteksfaktore weer op hulle beurt die individu se gesondheid en psigologiese welstand kan beïnvloed.

Soos duidelik waargeneem kan word in die model, het stressore en hulpbronne, demografiese en persoonlike faktore, 'n voortdurende invloed op mekaar. Hierdie interaksies het weer 'n bepalende uitwerking op hoe die individu lewensgebeure en -veranderinge kognitief gaan beoordeel, watter copingresponse gebruik gaan word en in watter mate die individu fisiek en psigologies gesond sal wees.

2.2.3 Hobfoll (1988) se model

'n Stres- en copingmodel, genaamd die Model vir die Bewaring van Hulpbronne (Conservation of Resources, COR-model) is deur Hobfoll (1988) ontwikkel. Hierdie model fokus op die aanname dat hulpbronne binne sosiale sisteme funksioneer en dat individue daarna strewende om dit wat vir hulle van waarde is, te bekom, te behou en te beskerm. Hierdie

waardevolle objekte of toestande word hulpbronne genoem (Hobfoll, 1998). Daar bestaan 'n verskeidenheid, dog definitiewe stel hulpbronne wat binne 'n samelewing en 'n kultuur noodsaaklik is. In aansluiting by die aanname dat die individu dit wat kosbaar is wil behou en beskerm, stel Hobfoll voor dat individue stres sal ervaar wanneer (1) daar 'n bedreiging is van bronne, (2) daar bronverlies plaasvind en (3) daar nie 'n wins in bronne volg nadat daar in bronne geïnvesteer is nie (Hobfoll). Akute stresvolle omstandighede kan dus voorkom as gevolg van skielike en vinnige verlies, terwyl daar tydens langdurige probleemsituasies 'n voortdurende wegkalwing van hulpbronne plaasvind (Hobfoll & Lilly, 1993).

In essensie gaan hierdie model van die standpunt uit dat individue bronne soek en daarna strewende om die verlies daarvan te vermy. Moontlike verliese van bronne lei tot die ervaring van stres en daarom moet in bronne geïnvesteer word om sodoende verliese te verhoed (Hobfoll, 1988). Mense werk dus om hulpbronne te verkry wat hulle nie besit nie, hulpbronne te behou waaroor hulle beskik, hulpbronne wat bedreig word, te beskerm, asook om hulpbronne te versorg deur hulself so te posisioneer dat al die hulpbronne ten beste benut kan word (Hobfoll, 1998).

Mense wil so min as moontlik die verlies van hulpbronne ervaar en sal in die geval daarvan kognitief, fisiologies of gedragsmatig optree om die verlies te minimaliseer. Individue sal in reaksie op die verlies probeer om weer bronne te wen en sal ook probeer om die bronne wat verloor is, te vervang of te verplaas (Hobfoll, 1998). Volgens die Model vir die Bewaring van Hulpbronne, streef mense daarna om surplusbronne op te bou tydens periodes wanneer hulle nie deur stressore gekonfronteer word nie. Sodoende kan hulle 'n buffer opbou teen moontlike toekomstige verliese. Persone sal dus poog om die verlies van bronne te minimaliseer en die toevoeging van bronne te maksimaliseer. Volgens die Model vir die Bewaring van Hulpbronne kan die volgende vier afleidings gemaak word (Hobfoll & Lilly, 1993, p. 132):

- (i) Individue met meer bronne is minder kwesbaar vir die verlies daarvan en beter in staat tot die verkryging van verdere bronne. Hierteenoor is diegene met minder bronne meer kwesbaar vir die verlies daarvan en minder in staat tot die verkryging daarvan.
- (ii) Individue met 'n tekort aan hulpbronne is nie slegs kwesbaar vir die verlies van bronne nie, maar die aanvanklike verlies genereer ook toekomstige verlies.
- (iii) Persone wat oor baie bronne beskik verkry nie net makliker bronne nie, maar die aanvanklike verkryging ontlok ook toekomstige verkryging.
- (iv) Mense met 'n tekort aan hulpbronne is geneig om 'n verdedigende houding in te neem in die poging om hulle beskikbare hulpbronne te beskerm.

Wanneer mense surplusbronne opgebou het, ervaar hulle psigologiese welstand. Wanneer hulle nie ekstra bronne kon opbou nie is hulle weer geneig om spesifiek kwesbaar te wees. Alhoewel hulpbronne vir coping baie oorvleueling toon met copingstrategieë, is dit belangrik om daarop te let dat dit wel twee verskillende konsepte is.

Vervolgens word die voorafgaande bespreking van stres- en copingmodelle saamgevat en die hoofkomponente wat in elke model voorkom, beklemtoon.

2.2.4 Samevatting

Al drie die modelle wat bespreek is beklemtoon die belangrike interaksie tussen stressore, hulpbronne vir coping, coping en lewensgebeure. Antonovsky (1987) se model beklemtoon die belangrikheid van 'n sterk koherensiesin; Moos en Moos (1994) benadruk die dinamiek tussen hierdie faktore, sowel as persoonlike faktore, lewensgebeure en kognitiewe beoordeling, terwyl Hobfoll (1988) klem plaas op die mens se strewe na toereikende hulpbronne om stres te vermy. Uiteindelik lig al drie hierdie modelle die belangrikheid van psigologiese welstand uit as die finale uitkoms van al die deurlopende prosesse.

In die volgende gedeelte sal daar aandag gegee word aan die verskillende komponente wat 'n kenmerkende rol in die stres- en copingproses speel.

2.3 DIE HOOFKOMPONENTE VAN DIE STRES- EN COPINGPROSES

2.3.1 Stressore

2.3.1.1 Definiëring en omskrywing van stressore

Stressore is alomteenwoordig in die menslike bestaan en alle mense loop die risiko om aan akute of chroniese stressore blootgestel te word (Antonovsky, 1987). Stressore verteenwoordig interne en eksterne gebeure, omstandighede, agente of eise wat die organisme affekteer (Aneshensel & Pearlin, 1987; Goldberger & Breznitz, 1993; Selye, 1993). Dit kan beskou word as die voorlopers, oftewel die antesedente van stres. Volgens Selye is stressore dus nie uitsluitlik fisies van aard nie en kan emosies soos liefde, haat, woede en vrees, gedagtes en psigologiese opwekking as stressore dien.

Individue kan aan veelvuldige stressore blootgestel word as gevolg van een stressor wat addisionele, sekondêre stressore ontlok, of omdat twee of meer nie-verwante stressore saam voorkom. Omstandighede in die fisiese of sosiale omgewing of selfs in die liggaam, plaas 'n emosionele of taakeis op die individu wat die persoon as werklik of potensieel bedreigend, skadelik of depriverend beleef (Hobfoll, 1988; Hobfoll & Lilly, 1993; Lepore & Evans, 1996). Individue reageer met 'n toestand van spanning in reaksie op stressore. Stressore word dus as kenmerkende risikofaktore beskou. Die evaluering van stressore staan bekend as strestakserings en die fisiologiese reaksies op stres word as stresresponse beskryf (Lazarus & Folkman, 1984).

Vanuit bogenoemde literatuur kan dit afgelei word dat stressore universele, bedreigende en dinamiese faktore is wat die individu as onaangenaam, gevaarlik of bedreigend evalueer. As 'n resultaat van hierdie blootstelling aan stressore, ontstaan die stresrespons en gevolglik

ervaar die individu stres. In die volgende afdeling sal die fokus verskuif na die klassifikasie van stressore.

2.3.1.2 Klassifikasie van stressore

Die individu ervaar 'n wye verskeidenheid van stressore van daaglikse irritasies tot belangrike lewensgebeurtenisse. Verskeie navorsers het reeds gepoog om stressore in verskillende kategorieë te plaas, sodat daar duidelik tussen die verskillende stressore onderskei kan word. Daar bestaan 'n groot omvang van stressore wat verband hou met die spesifieke lewensdomeine waarin dit voorkom (Lepore & Evans, 1996; Norton, 1993; Zimbardo & Gerrig, 1996). Die indeling van Moos en Moos (1994) bied 'n omvattende raamwerk vir die klassifikasie van stressore en word as riglyn vir hierdie ondersoek gebruik. Die meetinstrument wat in hierdie ondersoek gebruik word, naamlik die Vraelys vir Lewenstressore en Sosiale Hulpbronne – Jeugvorm (LISRES-Y), sluit ook aan by hierdie indeling.

Moos en Moos (1994) klassifiseer stressore na aanleiding van die domein waarbinne stres ervaar word. Hulle identifiseer nege moontlike bronne van lewenstressore, te wete fisiese gesondheid, huis en geld, ouers, sibbe, uitgebreide familie, skool/universiteit, vriende, meisie/kêrel en negatiewe lewensgebeure.

Volgens Pearlin (1993) is die sosiale konteks waarbinne ons funksioneer 'n belangrike bron van stres. Stres is gereeld gewortel in die sosiale kontekste waarbinne ons funksioneer. Hy noem twee belangrike stressore wat spruit uit die sosiale milieu, naamlik die samelewing as stressor en ekonomiese stressore as deel van die samelewing:

- Die samelewing as stressor

Die wanintegrasie van kulturele waardes, oortuigings, persepsies, doelwitte en aspirasies gee dikwels aanleiding tot stres. Skielike sosiale, kulturele en strukturele veranderinge

veroorzaak onsekerheid en gespanne toestande. Sosio-politiese veranderinge gee aanleiding tot stres by die individu, omrede dit aanpassing vereis. Hierdie veranderinge is veral binne die Suid-Afrikaanse konteks opmerklik (Mittner, 1996). Faktore soos regstellende aksie, werkloosheid, ekonomiese probleme en aanpassings by nuwe sosiale en kulturele strukture, verhoog individue in Suid-Afrika se stresvlakke geweldig (Mittner; Preece, 1996).

- **Ekonomiese stressore as deel van die sosiale samelewing**

Psigologiese ongemak vermeerder met die vermindering aan inkomste (Pearlin & Radabaugh, 1976). Ekonomiese fluktuasies het kragtige gevolge vir die psigologiese funksionering van individue. Ekonomiese probleme lei tot die vermeerdering van bekommernisse en die vermindering van noodsaaklike hulpbronne en beide van hierdie kan die individu se psigologiese welstand negatief beïnvloed (Hobfoll, 1988; Pearlin & Radabaugh).

Stressore wissel in die aard, maar ook in die intensiteit waarin dit voorkom. Sekere stressore word as meer ernstig en bedreigend deur individue ervaar, terwyl minder ernstige stressore amper as vanselfsprekend aanvaar word. Die kumulatiewe effek van 'n groot aantal stressore kan egter psigologiese funksionering nadelig beïnvloed.

2.3.1.3 Die beleving van stressore

Daar is drie faktore wat 'n rol speel by die beleving van stresvolle gebeure, naamlik die (1) wenslikheid, (2) voorspelbaarheid, en (3) beheerbaarheid daarvan (Billings & Moos, 1981). Wanneer gebeure wenslike positiewe spanning ontlok, word dit ook meer positief ervaar. Stressore wat die selfbeeld bedreig, word weer as meer stresvol ervaar. Daar word volgens Strümpfer (1990) ook onderskei tussen distres (negatiewe stres) en eustres (positiewe stres). Verskillende gebeure ontlok eustres of distres, afhangend van hoe dit ervaar word aangesien elke individu se interpretasie van 'n stresvolle gebeurtenis verskil.

Die mate waarin 'n individu in staat is om met die stressore waaraan hulle blootgestel word te cope, sal bepaal hoe die individu die stressore sal evalueer en beleef (Moos & Schaefer, 1993). Coping speel dus 'n belangrike rol in die hantering van stressore en dit sal tesame met die rol van hulpbronne vir coping in die volgende gedeelte bespreek word.

2.3.2 Hulpbronne vir coping

2.3.2.1 Definisie van coping

In hierdie ondersoek word die term coping as leenwoord in Afrikaans gebruik. Coping word beskou as 'n stabiliserende faktor wat individue kan help om psigologies aan te pas in stresvolle periodes (Aldwin, 1994; Moos & Schaefer, 1993). Dit speel 'n bepalende rol in die individu se psigologiese welstand.

Coping word gedefinieer as die verskillende perseptuele, kognitiewe of gedragspatrone wat die persoon gebruik om situasies wat as bedreigend, moeilik of oorskrydend van bronne geëvalueer word, teen te werk, te weerstaan, te vermy, te oorleef, te kontroleer of om die interpretasie of die gevolge daarvan te beïnvloed (Hobfoll, 1988; Lazarus & Folkman, 1984; Moos & Schaefer, 1993).

Na aanleiding van hulle ondersoek, definieer Pearlin en Schooler (1987) coping as die gedrag wat mense teen psigologiese skade beskerm wat vanweë problematiese sosiale ervarings sou kon ontstaan. Hierdie gedrag medieer tussen die samelewing en die impak wat die samelewing op die individu het wat daarin leef. Hierdie beskerming vind plaas deur: (1) omstandighede wat aanleiding gee tot die probleem uit te skakel of te verander, (2) perseptuele kontrole oor die betekenis van die situasie uit te oefen, in so 'n mate dat die problematiese aard daarvan gewysig word en (3) die emosionele konsekwensies van probleme binne perke te hou.

Coping kan beskou word as enige poging wat aangewend word om die negatiewe emosionele en fisiese effekte van stressore te vermy, te weerstaan of te verminder. Coping is 'n komplekse proses wat uit verskillende komponente bestaan. Een van hierdie komponente word deur hulpbronne vir coping verteenwoordig.

Hulpbronne vir coping en copingstrategieë stem baie ooreen met mekaar, maar hulle verskil wel duidelik van mekaar. Voordat hulpbronne vir coping bespreek word, sal hierdie verskil tussen hulpbronne vir coping en copingstrategieë eers kortliks bespreek word.

2.3.2.2 Copingstrategieë versus hulpbronne vir coping

Waar copingstrategieë omskryf word as spesifieke pogings om stressore te hanteer, verwys hulpbronne vir coping eerder na relatief stabiele persoonlike en sosiale faktore wat 'n invloed het op hoe individue probeer om lewenskrisisse en -veranderinge te hanteer (Moos & Schaefer, 1993). Beide copingstrategieë en hulpbronne vir coping het 'n beduidende invloed op coping. Die verskil kom egter in waar copingstrategieë beskryf word as die spesifieke pogings wat aangewend word om stresvolle eise te bemeester, terwyl hulpbronne vir coping verwys na 'n komplekse stel interne en eksterne faktore wat die konteks vir die copingproses daarstel en die persoon voorsien van belangrike middele waarmee die eise hanteer kan word (Moos & Schaefer). Persone reageer op stresvolle omstandighede deur spesifieke copingstrategieë aan te wend en hulpbronne vir coping speel 'n belangrike rol in die keuse van 'n copingstrategie.

2.3.2.3 Definisie en omskrywing van hulpbronne vir coping

Hulpbronne word in verband met coping gebring omdat dit 'n sleutelement in die copingproses is. Dit speel 'n rol as stresbuffer en het 'n positiewe invloed op die psigologiese welstand van die individu (Antonovsky, 1987; Diener & Fujita, 1995). Vervolgens sal hulpbronne vir coping gedefinieer word. Hobfoll (1988) definieer hulpbronne vir coping as

“(a) those objects, personal characteristics, conditions or energies that are valued by the individual or (b) the means for attainment of those objects, personal characteristics, conditions or energies” (p. 26). Hulpbronne vir coping word dus omskryf as faktore binne die self en die omgewing wat suksesvolle aanpassing by lewenstres moontlik maak en die individu help in die bereiking van sy doelwitte (Compas, 1987; Diener & Fujita, 1995; Hobfoll).

Moos en Moos (1994) konseptualiseer hulpbronne in terme van die mate van ondersteuning en empatie wat ’n persoon ervaar van sy ouers, sibbe, uitgebreide familie, skool, vriende, meisie/kêrel en die hoeveelheid positiewe lewenservaringe wat die persoon in al die voorafgaande lewensdomeine ervaar het. Hulpbronne is wyd verspreid oor verskillende domeine en die individu verkry bronne deurdat dit deur die individu besit word of vir die individu toeganklik is.

In die literatuur word verskeie variasies vir die term hulpbronne vir coping aangetref, naamlik sosiale bronne, persoonlike hulpbronne, veralgemeende weerstandshulpbronne of slegs hulpbronne (Antonovsky 1979; Hobfoll, 1989; Moos & Schaefer, 1993; Smith, 1993). Al hierdie terme verwys egter na dieselfde konstruk, naamlik hulpbronne vir coping.

Die verskillende wyses waarvolgens hulpbronne vir coping geklassifiseer word sal in die volgend afdeling bespreek word.

2.3.2.4 Klassifikasie van hulpbronne

Volgens Hobfoll (1998) kan hulpbronne vir coping op verskillende maniere geklassifiseer word. Daar bestaan hoofsaaklik drie metodes waarvolgens hulpbronne gegroepeer kan word: (1) ’n gestruktureerde klassifikasie van hulpbronne, (2) die klassifikasie van hulpbronne volgens die sentraliteit wat hulle tot oorlewing toon, of (3) interne versus eksterne hulpbronne. Alhoewel al drie groepe bespreek gaan word, sal die klem op die laaste

klassifikasie van interne versus eksterne hulpbronne val, omdat dit die algemeenste gebruik word en 'n eenvoudige manier bied waarvolgens hulpbronne ingedeel kan word.

(i) 'n Gestruktureerde klassifikasie van hulpbronne

Volgens hierdie metode word hulpbronne verdeel in primêre, sekondêre en tersiêre groepe. Primêre hulpbronne (byvoorbeeld voedsel en skuiling) word direk vir oorlewing vereis, terwyl sekondêre hulpbronne (byvoorbeeld selfbemeestering, vervoer en mediese fondse) instrumenteel tot primêre bronne is en die verkryging of beskerming van primêre bronne verhoog. Tersiêre hulpbronne (byvoorbeeld sosiale status en aansien), word slegs simbolies met oorlewing geassosieer en is meer tot primitiewe sosiale hiërargieë verbind (Hobfoll, 1998).

(ii) Die klassifikasie van hulpbronne volgens die sentraliteit wat hulle met oorlewing toon

Hulpbronne word hiervolgens in objekte, persoonlike eienskappe, omstandighede en kragte verdeel en dit stem ook ooreen met Hobfoll (1988) se definisie van hulpbronne vir coping. Hierdie stelsel onderverdeel eksterne en interne hulpbronne soos volg:

- **Objekte**

Dit verwys na hulpbronne wat fisies teenwoordig is en direk aan oorlewing verwant is soos geld, status, 'n goeie selfbeeld en gesondheid. Mense belê baie in hierdie soort bronne, want dit voorsien hulle van 'n sin vir eiewaarde (Hobfoll, 1998, p. 58).

- **Persoonlike eienskappe**

Hierdie eienskappe sluit vaardighede en persoonlike karaktereienskappe in. Beroepsvaardighede, sosiale selfvertroue en leierskapvermoëns verteenwoordig

vaardighede, terwyl persoonlike eienskappe verwys na selfbeeld, optimisme, selfdoeltreffendheid en hoop (Hobfoll, 1998, p. 58).

- Omstandighede

Omstandighede wat as hulpbronne dien is baie belangrik aangesien dit toegang tot ander hulpbronne vergemaklik (Hobfoll, 1988). Hierdie omstandighede is slegs hulpbronne wanneer dit strukture verteenwoordig wat die toegang tot of die besit van ander hulpbronne toelaat. Sekere omstandighede wat hulpbronne verteenwoordig is byvoorbeeld om getroud te wees, om in 'n werk aangestel te wees en om gesond te wees (Hobfoll, 1998, p. 58).

- Kragte/energieë

Die waarde van kragte spruit uit die uitruilwaarde daarvan. Dit sluit geld, kennis en status in wat belê kan word met die doel om die verdere verkryging van hulpbronne te vermeerder (Hobfoll, 1998, p. 58).

(iii) Interne en eksterne hulpbronne

Aangesien hierdie wyse van klassifikasie meer gebruik word as die ander, word dit breedvoeriger bespreek:

(a) Interne hulpbronne

Interne hulpbronne verwys na daardie bronne waaroor die persoon self beskik of wat binne die domein van die self bestaan (Hobfoll, 1998, p. 57). Dit sluit ook kognitiewe eienskappe in, naamlik eienskappe wat verwant is aan intelligensie, vaardighede en denkstyle. Interne bronne verwys ook na persoonlike hulpbronne vir coping wat stabiele persoonlikheids- en kognitiewe eienskappe behels en wat die taksering van die copingproses vorm (Holahan *et al.*, 1996, p. 31). Moos en Schaefer (1993) bevestig dat hierdie interne, persoonlike

hulpbronne disposisionele eienskappe verteenwoordig wat die seleksie van takserings- en copingprosesse affekteer. Dit stem ooreen met sekondêre hulpbronne, terwyl Hobfoll *et al.* (1996) daarop wys dat individuele eienskappe soos demografiese faktore (byvoorbeeld ouderdom en geslag) en emosionele faktore (byvoorbeeld 'n spesifieke copingresponns en psigiatrisse geskiedenis) ook hieronder val. Vervolgens word die belangrikste interne hulpbronne bespreek:

- Selfdoeltreffendheid

Hierdie konstruk word gedefinieer as 'n bemeesteringsoriëntering wat die persoon aanspoor om effektief te cope (Bandura, 1982). Dit verwys na die individu se begeerte om gewenste gedrag so suksesvol as moontlik uit te voer. Dit dien as 'n hulpbron vir coping in die sin dat dit die persoon se copinggedrag positief beïnvloed deurdat dit die persoon help om oor 'n gevoel van selfbekwaamheid te beskik.

- Gehardheid

Dit kan beskou word as die persoonlike ingesteldheid wat die individu inneem met die doel om die impak van stresvolle gebeure te verminder. Gehardheid bestaan uit drie komponente naamlik toewyding, beheer en uitdaging (Kobasa, 1979). Individue wat hulle lewens as sinvol ervaar danksy hulle toewyding aan sake, mense en omstandighede, wat 'n gevoel van beheer ervaar en wat uitdagings as geleenthede sien, blyk gesonder en gelukkiger te wees (Ouelette, 1993).

- Disposisionele optimisme

Die neiging om daarvan oortuig te wees dat positiewe resultate waarskynlik sal volg, word na verwys as optimisme. Dit word beskou as 'n persoonlike hulpbron vir coping omdat individue wat oor 'n positiewe ingesteldheid beskik, die aanslae van stressore beter en meer effektief kan hanteer (Scheier *et al.*, 1989).

- Selfagting

'n Positiewe en sterk selfagting kan dien as 'n stresbuffer wat help om meer effektief met stressore te cope (Hobfoll, 1988). Indien 'n persoon positief oor homself voel en 'n goeie, gebalanseerde selfbeeld het, dra hy hierdie positiwiteit oor in stresvolle situasies en voel hy ook beter oor sy vermoë om met stressore te cope. Dit verhoog weer die moontlikheid vir sukses en uiteindelijke welstand.

- Koherensiesin

Koherensiesin word deur Antonovsky (1987, p. 123) gedefinieer as 'n disposisionele oriëntasie wat die mate uitdruk waartoe die individu daarvan oortuig is dat (1) die stimuli vanuit interne en eksterne omgewings gestruktureerd, voorspelbaar en verklaarbaar is, (2) daar hulpbronne beskikbaar is om hierdie eise aan te spreek, en (3) hierdie eise uitdagings is wat die moeite werd is. Koherensiesin bestaan uit drie komponente, naamlik verstaanbaarheid, beheerbaarheid, en sinvolheid (Antonovsky, 1979). Vir 'n individu met 'n sterk koherensiesin maak die waargenome stimuli sin. Hy glo dat hy dit sal kan hanteer en daarmee sal kan cope en hy voel dat die lewe in samehang daarmee emosioneel sin maak en dat die hele streservaring betekenisvol is (Antonovsky).

- 'n Interne lokus van kontrole

Dit kan ook beskou word as 'n persoonlike gevoel van beheer en word na verwys as 'n baie belangrike hulpbron vir coping. 'n Interne lokus van kontrole word deur Rotter (1966) gedefinieer as die individu se oortuiging dat hy, en nie eksterne faktore nie, in beheer van sy lewe is en dat hy self daartoe in staat is om situasies te verander na sy goeddunke. Wanneer 'n persoon 'n interne lokus van kontrole inneem is dit vir hom makliker om in stresvolle situasies te cope en self die uitkomst daarvan te bepaal (Rotter).

- Kognitiewe style

Dit verwys na herhaaldelike patrone van persepsie en die hantering van informasie. Daar bestaan hoofsaaklik twee belangrike kognitiewe style naamlik veld-oriëntasie en informasieprosessering (Moos & Schaefer, 1993). Individue wat veld-georiënteerd is se persepsies van 'n komplekse situasie word sterk beïnvloed deur die omringende konteks, terwyl diegene wat nie van die omgewing afhanklik is nie, komplekse stimuli apart van die konteks sal ervaar (Moos & Schaefer). Persone wat van die veld afhanklik is, word aangetrek deur sosiale situasies en as warmer, vriendeliker individue ervaar, terwyl persone wat onafhanlik van die veld is meer sensitief vir hulle eie behoeftes is. Die kognitiewe styl van informasieprosessering verwys na die mate waarin 'n persoon na inligting soek ten tyde van 'n bedreiging. Diegene wat meer inligting soek en wat meer gefokus is, is meer opgewek en angstig om meer oor alles uit te vind, terwyl persone wat informasie vermy nie soseer gefokus is nie en hulleself eerder sal distansieer (Miller, 1987).

- Probleemoplossingsvaardighede

Effektiewe probleemoplossing is baie belangrik vir suksesvolle aanpassing. Individue wat meer selfvertroue toon, oor persoonlike beheer beskik en 'n aktiewe probleemoplossingstyl openbaar, kom meer volhardend en selfgeldend voor en sal meer geneig wees tot sukses en minder tot depressie en angstigheid (Rosenbaum, 1990). Persone wat hulself sien as effektiewe probleemoplossers sal baie beter onder hoë vlakke van stres kan cope (Moos & Schaefer, 1993).

Daar bestaan 'n groot verskeidenheid van interne hulpbronne wat tot die individu se beskikking is. Hierdie interne hulpbronne help die persoon om meer effektief te cope met die verskillende stressore waaraan elke mens blootgestel word. Nie alle individue beskik oor alle interne hulpbronne nie en die internalisering van hierdie bronne hang van elke individu onderskeidelik af. In die volgende gedeelte sal eksterne hulpbronne vir coping bespreek word.

(b) Eksterne bronne

Eksterne bronne verwys na hulpbronne wat nie deur die self beskik word nie, maar ekstern tot die self is (Hobfoll, 1988, p. 57). Dit verwys na bronne wat in die omgewing gevind word (Hobfoll *et al.*, 1996). Die belangrikste hulpbron binne hierdie konteks is sosiale ondersteuning. Dit word gedefinieer as daardie sosiale interaksies of verhoudings wat werklike bystand/hulp aan individue voorsien of wat persone in 'n sosiale stelsel inbed wat blyk om liefde, versorging of 'n sin vir geregtigheid te voorsien (Hobfoll). Volgens Smith (1993) kan die impak van ongewenste, onvoorspelbare en onbeheerbare gebeurtenisse sterk teengewerk word deur sosiale ondersteuning en -netwerke.

Sosiale ondersteuning word ook gedefinieer as die kwaliteit van daardie verhoudings en hoe dit waargeneem word en hoe behulpsaam dit regtig is. Dit kan bystand voorsien waar daar 'n tekort aan hulpbronne is en dit kan ook verminderde hulpbronne versterk (Hobfoll, 1988). Sosiale ondersteuning verwys ook na hulpbronne wat deur ander persone verskaf word. Dit dui op die ervaring van om voor omgee te word, bygestaan te word en om deel te wees van 'n netwerk van kommunikasie en ondersteuning. Mense kan ook tasbare ondersteuning (byvoorbeeld geld en behuising) en informasionele ondersteuning (byvoorbeeld raad gee en inligting voorsien) verleen. Sosiale netwerke kan uit vriende, familie of kollegas bestaan (Zimbardo & Gerrig, 1996).

Sosiale ondersteuning as hulpbron kan normale groei en mortaliteit, asook degeneratiewe, aansteeklike of geestelike siektes positief beïnvloed (Jenkins, 1991). Moos en Schaefer (1993) suggereer dat ondersteuning van persone in verskeie lewensdomeine soos die beroepsmilieu en die gesinsmilieu baie waardevol kan wees en dat dit die individuele aanpassing kan beïnvloed deur die gebruik van meer copingaktiewe copingprosesse te fasiliteer. Gesonde verhoudings binne die familie kan volgens Gauze *et al.* (1996) kinders help om weerstand te bied teen negatiewe portuurverwantskappe.

Volgens Cohen en Wills (1985) kan daar tussen vier soorte sosiale ondersteuning onderskei word:

- (i) Ondersteuning vir 'n individu se selfagting – dit word voorsien wanneer mense vertel word hulle word waardeur en ten spyte van hulle persoonlike foute aanvaar.
- (ii) Inligtingsondersteuning – dit verwys na die hulp wat voorsien word in die definiëring van, begryping van en coping met stresvolle situasies.
- (iii) Sosiale kameraadskap – hierdie tipe ondersteuning verteenwoordig die individu se ontspannings- of ledige tyd saam met ander.
- (iv) Instrumentele ondersteuning – dit word voorsien deur middel van materiële hulp en ander nodige dienste.

Holahan *et al.* (1996) voer aan dat sosiale bronne die individu se stresshanteringspogings versterk, deurdat dit emosionele ondersteuning voorsien wat selfagting en selfvertroue aanmoedig. Dit voorsien ook informasionele leiding wat help in die geval van bedreiging. Die positiewe gebruik van sosiale bronne word deur Lefcourt *et al.* (1984) beklemtoon as 'n belangrike streswerende faktor. Dit toon sterk verbande met psigologiese welstand en word geassosieer met minder psigologiese ongemak in tye van hoë stres.

In aansluiting by die Vraelys vir Lewenstressore en Sosiale Hulpbronne – Jeugvorm (LISRES-Y) wat vir hierdie ondersoek gebruik is om stressore en hulpbronne vir coping te meet, kategoriseer Moos en Moos (1994) sosiale bronne in sewe lewensdomeine, naamlik ouers, sibbe, uitgebreide familie, skool/universiteit, vriende, meisie/kêrel, en positiewe lewensgebeure.

Volgens Hobfoll *et al.* (1996) sluit eksterne bronne ook gemeenskapshulpbronne in. Dit verwys na die gemeenskap se betrokkenheid en bystand in tye van rampe en hoe georganiseerd die gemeenskap werlik is. Ander eksterne bronne wat vir die individu beskikbaar in die omgewing is, is energiebronne soos geld, sosiale status en kennis (Hobfoll,

1998). Omstandighede wat hoog op die prys gestel word of help in die verkryging van verdere gewaardeerde omstandighede dien ook as sosiale bronne (Hobfoll, 1988).

Interne hulpbronne is onmiddellik beskikbaar, terwyl eksterne hulpbronne gewoonlik eers gemobiliseer moet word. Beide persoonlike en omgewingstelsels voorsien belangrike hulpbronne vir coping en hierdie bronne bevorder almal die effektiwiteit van die copingproses. Dit is dus noodsaaklik om hierdie bronne optimaal te benut om sodoende positiewe uitkomst op stresvolle gebeurtenisse te ervaar. Vervolgens sal die interaksie tussen stressore en hulpbronne vir coping bespreek word.

2.3.3 Die interaksie tussen stressore en hulpbronne vir coping

Volgens Hobfoll (1988) se Model vir die Bewaring van Hulpbronne, word hulpbronne opgebou en in stand gehou om stres teen te werk. Bronne help die individu om beter te oorleef in tye van stresvolle gebeure (Hobfoll *et al.*, 1996). Wanneer mense oor min hulpbronne beskik, sal hulle outomaties meer stres ervaar. Indien persone hoë stresvlakke ondervind kan die hoeveelheid, of dit voldoende is of nie, en die aard van hulpbronne help om die negatiewe effekte van stressore te verminder. In tye van lae stres mag die individu nog oorleef as sy bronne beperk is, maar soos die stressore toeneem en intensifiseer, word hulpbronne bedreig en moet die individu dit beskerm (Hobfoll, 1998). Stres kom voor wanneer die individu se hulpbronne vir coping deur eksterne gebeure bedreig word en noodsaaklike hulpbronne vir oorlewing nie beskikbaar is nie (Hobfoll & Lilly, 1993; Lazarus & Folkman, 1984). Daar bestaan 'n minimum vlak van hulpbronne wat benodig word vir psigologiese en fisiese welstand en wanneer sosiale strukture nie in hierdie bronne voorsien nie of toegang daartoe verhinder, sal negatiewe gevolge voortvloei.

Ekstreme stres lei gereeld tot 'n skielike en wydverspreide vernietiging van hulpbronne en die gevolge van sulke omstandighede kan langdurig wees (Hobfoll *et al.*, 1996). Vername lewenstressore is geneig om 'n kenmerkende impak te hê op die verkryging en beskerming

van hulpbronne. Selfs minder ernstige irritasies kan volgens Hobfoll (1998) mense se vermoë om beskikbare hulpbronne te beskerm, benadeel. Stressore daag hulpbronne vir coping uit en dit kan uiteindelik 'n verlies van die individu se mees kosbare hulpbronne tot gevolg hê. Volgens Lepore en Evans (1996) kan 'n persoon byvoorbeeld sy sosiale netwerk uitput deur te veel daarop te steun tydens stresvolle tye. Gevolglik raak die individu meer kwesbaar vir toekomstige stressore.

Stressore en hulpbronne vir coping varieer na gelang van 'n wye verskeidenheid omstandighede en daar is 'n konstante wisselwerking tussen die twee. Hulpbronne vir coping speel 'n belangrike rol by gevalle van hoë en lae stresvlakke, maar die presiese verwantskap met psigologiese gesondheid verskil tussen die vlakke van stressore (Holahan & Moos, 1991). Hulpbronne vir coping voorspel indirek toekomstige psigologiese gesondheid onder hoë stressore, terwyl dit onder lae stressore direk verwant is aan psigologiese gesondheid (Holahan *et al.*, 1996). In tye van lae stres maak die individu voorsiening vir toekomstige moeilike tye deur meer in hulpbronne te belê en deur hulpbronreserwes op te bou (Hobfoll, 1998). Die verhouding tussen hulpbronne en eise speel dus 'n belangrike rol in die bepaling van die individu se welstand.

Soos reeds voorheen in die hoofstuk genoem, stem copingstrategieë en hulpbronne vir coping baie ooreen. Aangesien daar in vorige besprekings slegs op die verskil tussen hierdie twee konstrunkte gefokus is, sal daar in die volgende gedeelte aandag geskenk word aan die definiëring en bespreking van copingstrategieë.

2.3.4 Copingstrategieë

Copingstrategieë verteenwoordig een komponent van die copingproses en sal in die onderstaande gedeelte meer breedvoerig bespreek word.

2.3.4.1 Omskrywing en definisie van copingstrategieë

Antonovsky (1987) beskou 'n copingstrategie as “*an overall plan of action to overcome stressors*” (p. 112). Copingstrategieë verwys na aksie-georiënteerde en intrapsigiese pogings om omgewings- en innerlike eise en die konflikte tussen hierdie twee te hanteer (Folkman & Lazarus, 1980). Copingstrategieë kan verdeel word in probleemgefokusde strategieë en emosiegefokusde strategieë. In die geval van strategieë wat op die probleem fokus, val die klem op die aktiewe poging om iets aan die stresvolle situasie te doen, terwyl emosiegefokusde strategieë verwys na pogings om die emosionele gevolge te reguleer (Lazarus & Folkman, 1984). Alhoewel beide probleem- en emosiegefokusde coping saam kan voorkom in dieselfde copingkonteks, sal probleemgefokusde coping meer voorkom in situasies waar persone glo dat iets konstruktiefs omtrent die stressor gedoen kan word, terwyl emosiegefokusde coping eerder sal voorkom in gevalle waar die individu voel dat die beste oplossing sal wees om te fokus op die emosies binne die situasie. (Lazarus & Folkman).

2.3.4.2 Samevatting

Stressore word beskryf as interne of eksterne eise wat aan die individu gestel word en wat hy moet hanteer. Stressore kan op verskeie maniere gekategoriseer word, maar vir hierdie ondersoek word die indeling van Moos en Moos (1994) beklemtoon, wat stressore indeel in die spesifieke domeine van die lewe waar die adolessent stres ervaar. Stressore is alomteenwoordig en hulpbronne vir coping is nodig om hierdie eise suksesvol te bemeester.

Hulpbronne vir coping kan gedefinieer word as faktore binne die self of in die omgewing wat die individu help om stressore te bemeester. Dit kan op verskillende maniere gekategoriseer word, met die bekendste die onderskeid tussen interne en eksterne hulpbronne. Hulpbronne vir coping speel ook 'n bepalende rol in die voorspelling van psigologiese welstand. Daar vind 'n voortdurende interaksie tussen stressore en hulpbronne vir coping plaas. Wanneer

hulpbronne beperk is, ondervind die individu meer stres, maar wanneer daar voldoende hulpbronne beskikbaar is, sal die individu minder stres ervaar. Stressore en hulpbronne varieer egter in 'n wye verskeidenheid van omstandighede en hierdie interaksie lei tot 'n konstante wisselwerking tussen die twee.

Copingstrategieë word gedefinieer as doelbewuste pogings om innerlike en uiterlike stressore te hanteer. Dit stem baie ooreen met hulpbronne vir coping, maar die verskil is daarin geleë dat copingstrategieë kognitiewe en gedragsmatige pogings ter bemeesting of eliminerings van stressore verteenwoordig, terwyl hulpbronne eerder verwys na stabiele persoonlike en omgewingsaspekte waarvoor die individu beskik en wat hy gebruik in die hantering van stres.

Die stres- en copingproses kan verskillende uitkomst tot gevolg hê. Die bespreking sal vervolgens verskuif na die positiewe en negatiewe gevolge van stres en coping.

2.3.5 Uitkomst van stres en coping

Blootstelling aan stressore kan die mense op verskeie maniere op die fisiese, psigologiese en sosiale vlak affekteer (Cleary, 1987). Die gevolge van stres hang egter in 'n groot mate af van 'n persoon se respons op 'n stressor. Strümpfer (1990) benadruk die feit dat 'n stressor 'n toestand van spanning binne 'n persoon ontlok. As hierdie spanning swak beheer word, volg stres en vergroot die moontlikheid vir siekte, maar indien hierdie stressore goed beheer word, mag die individu dit beter hanteer en kan dit selfs bevorderlik wees vir gesondheid. Effektiewe coping met stressore is dus noodsaaklik sodat die invloede van stres uiteindelik positief kan bydra tot elke individu se gesondheid.

2.3.5.1 Negatiewe uitkomst van stres

Stres het 'n geweldige hoë risiko-potensiaal vir gesondheid, produktiwiteit en welstand. Die ervaring van 'n oormaat stres het 'n negatiewe invloed op verskillende vlakke van funksionering. Die volgende negatiewe gevolge word met hoë vlakke van stres geassosieer:

- Fisiese gevolge

Stres speel 'n belangrike bydraende rol in die ontstaan en instandhouding van hartsiektes, kanker, respiratoriese versteurings, maagsere, alkoholisme, hoë bloeddruk, ongelukke en dwelmmisbruik (Fontana, 1990; Smith, 1993). Tot 80% van siektes blyk stresverwant te wees.

- Kognitiewe gevolge

Fontana (1990) noem sekere nadelige uitwerkings wat stres op die kognitiewe sisteem het naamlik 'n afname in konsentrasievemoë, agteruitgang in kort- en langtermyngeheue, delusies, denkversteurings en die afname in organisatoriese vaardighede.

- Emosionele gevolge

Psigologiese stres, persoonlikheidsveranderinge, depressie, hulpeloosheid en verlaagde eiewaarde verteenwoordig negatiewe invloede van stres op die emosionele sisteem (Fontana, 1990).

- Gedragmatige gevolge

Persone wat aan 'n oormaat van stres blootgestel word, kan ook die risiko loop van spraakprobleme, verminderde entoesiasme, lae energievlakke, versteurde slaappatrone en selfs selfmoord (Barlow & Durand ; Fontana, 1990). Langdurige chroniese stres kan lei tot 'n konstante hoë stresvlak en uiteindelijke uitbranding, met die gevolg dat die individu heeltemal uitgeput mag raak en selfs ineen kan stort (Norton, 1993).

2.3.5.2 Positiewe uitkomst van stres

Stres en stressore moet egter nie altyd in 'n negatiewe lig beskou word nie, want dit kan wel persoonlike groei en sterkte aanmoedig. Haan (1993) voer aan dat stres voordelig is vir die individu en dat dit die mens meer gevoelig, nederig en gehard maak. Soos reeds genoem is dit ook belangrik dat die individu stressore effektief moet hanteer, ten einde minder negatief geaffekteer te word. Effektiewe coping met stressore kan dus die individu bevoordeel en psigologiese welstand bevorder (Aldwin, 1994; Moos & Schaefer, 1993). Lewenskrisisse en lewensveranderinge beskik oor die potensiaal om die individu psigologies te laat groei (Holahan *et al.*, 1996). Die individu kan nuwe kennis opdoen en 'n breër perspektief van die lewe verkry.

Soms kan dit natuurlik ook voordelig wees om aan veelvuldige stressore blootgestel te word. Dit kan individue help om hulpbronne vir coping te versterk en op te bou sodat hulle uiteindelik minder negatief deur opeenvolgende stressore geaffekteer sal word (Lepore & Evans, 1996). Die effektiewe hantering van een stressor kan op verskeie wyses psigologiese en sosiale bronne vermeerder, wat weer kan help met die hantering van stressore. Daar bestaan verskeie faktore wat 'n modererende rol speel in die stres- en copingproses. Hierdie moderatorveranderlikes sal vervolgens bespreek word.

2.3.6 Moderatorveranderlikes in die stres- en copingproses

Die insidensie van psigologiese distres en simptome varieer met faktore soos geslag, ras, huwelikstatus en inkomste (Pearlin, 1993). Sosio-ekonomiese variasies van distres dui aan dat die stressore wat mense vir psigologiese siektes vatbaar maak, deels gewortel is in die omstandighede wat verband hou met die rolle, posisies en status waaraan individue in die samelewing blootgestel word (Moos & Schaefer, 1993). Die volgende demografiese faktore word geïdentifiseer as moderatorveranderlikes in die stresproses:

2.3.6.1 Geslag

Volgens verskeie navorsers bestaan daar duidelike verskille tussen die geslagte wat betref die ervaring en hantering van stres, die ervaring van hulpbronne vir coping, asook wat betref die ervaring van positiewe houdings (Attie & Brooks-Gunn, 1987; Bush & Simmons, 1987; Hobfoll *et al.*, 1996; Jenkins, 1991; Smith & Carlson, 1997). Volgens Bush en Simmons kom daar deurlopende, geslagspesifieke stressore by meisies en seuns in hulle adolessente jare voor.

Mans sal probeer om die stresvolle probleem te verander en is geneig om stressore as minder bedreigend te ervaar. Volgens Jenkins (1991) vertoon mans meer sosiale integrasie, maar fokus hulle hoofsaaklik op een bron van ondersteuning, naamlik die vrou/eggenote. Mans se psigologiese welstand varieer ook namate die kwaliteit van hul werksverhoudings varieer (Holahan & Moos, 1981).

Meisies ervaar stressore meer ernstig en bedreigend as seuns en sukkel ook meer om dit te hanteer (Boekaerts, 1996; Bush & Simmons, 1987). Vrouens sal eerder op die emosionele response van stres fokus en is geneig om meer blootgestel te word aan lewensgebeure en chroniese stres te ervaar. Attie en Brooks-Gunn (1987) postuleer dat vrouens formele en informele sosiale ondersteuning in tye van stres sal mobiliseer en dat hulle hoë tellings op die meting van kwaliteit van sosiale integrasie behaal.

Meer navorsing moet egter nog op die terrein van geslagsverskille en optimisme gedoen word en daar kan slegs uit bogenoemde gegewens afgelei word dat daar moontlike geslagsverskille tussen meisies en seuns bestaan.

2.3.6.2 Ras

Kultuur beïnvloed die aard van stressore waaraan mense blootgestel word, die aard en hoeveelheid van hulpbronne wat beskikbaar is, asook die ervaring van optimisme (Fowers & Richardson, 1996; Fuchs, 1979; Peterson, 2000). Swart jeugdige ondervind volgens Bush en Simmons (1987) en Leon en Lea (1988) meer stressore soos aanpassings-, finansiële en materiële probleme as blanke tieners en hulle maak meer staat op hulle direkte en uitgebreide families vir ondersteuning. Daar bestaan wel universele stressore waaraan alle rasse blootgestel word soos omgewingstressore, sosiale en politieke veranderinge en die ouderdomsverwante stressore waaraan elke individu binne die verskillende lewenstadiums blootgestel word (Hobfoll, 1998).

Braungart en Braungart (1995) het bevind dat beide blanke en swart studente optimistiese houdings met betrekking tot die toekoms openbaar. Die meeste adolessente uit verskillende rassegroepe voel egter onseker oor die sosiale en politieke veranderinge wat die afgelope dekade in Suid-Afrika plaasgevind het (Smith & Stones, 1999). Faktore soos regstellende aksie en die gevolge van die postapartheidsera mag volgens Mittner (1996) blankes se ervaring van optimisme beïnvloed. Weinig navorsingsbevindinge oor spesifiek die Kleurling adolessent en Asiërs is in die literatuurondersoek gevind.

2.3.6.3 Sosio-ekonomiese status

Daar bestaan duidelike sosio-ekonomiese statusverskille in die ervaring van stres en blootstelling aan hulpbronne vir coping (Abrahamson, 1980; Bush & Simmons, 1987; Luthar, 1991). Navorsing word egter nog benodig oor die rol van sosio-ekonomiese status in die ervaring van optimisme.

Adolessente uit laer sosio-ekonomiese klasse ervaar hoër vlakke van stres, omrede faktore soos ekonomiese sekuriteit en sosiale aanpasbaarheid onvoldoende is (Howard & Scott,

1981; Luthar, 1991). Ouerlike beroepe met 'n lae status en 'n lae opvoedingspeil van die moeder verteenwoordig hoërisikofaktore. Swartes met lae inkomstes sal volgens Luthar meer stres ervaar as gevolg van armoede en rassisme vanweë hulle beknopte, oorlaaide en raserige lewensomstandighede.

Adolessente uit laer sosiale klasse het beperkte geleenthede en hulpbronne, omrede hulle ouers nie soseer naskoolse opleiding ondergaan het nie (Atwater, 1983). So ook is die hele skoolstelsel grootliks gemik op die middelklas skolier, met die gevolg dat daar nie regtig in die hulpbronne of behoeftes van die laer klas adolessent voldoen word nie. Tieners uit laer sosio-ekonomiese statusgroepe se stresvlakke is dus aansienlik hoër.

Kinders uit hoë sosio-ekonomiese klasse se ouers beklee gewoonlik professionele en besigheidsberoepe en hulle het vanselfsprekend meer toegang tot hulpbronne soos geld, geleenthede en houdings verwant aan positiewe ingesteldhede (Bush & Simmons, 1987). Ouers met 'n beter akademiese agtergrond kan ook kennis, ervaring en vaardighede met hul kinders deel. Navorsing toon dat 'n groter geneigdheid tot wanaanpassing voorkom by jeugdiges uit minderbevoorregte huislike omstandighede soos armoede in die familie en die afwesigheid van 'n moeder of 'n vader (DuBois *et al.*, 1994). Sosio-ekonomiese status varieer dus met psigologiese welstand, maar heelwat navorsing word nog benodig oor die invloed daarvan op optimisme.

2.3.6.4 Huwelikstatus van ouers

Dit is 'n alombekende feit dat kinders uit gebroke huise meer geneig is tot ongelukkigheid, ontevredenheid en gepaardgaande emosionele probleme (Steinberg, 1993). Volgens DuBois *et al.* (1994) word die afwesigheid van 'n moeder of 'n vader as 'n kenmerkende stressor in die adolessent se lewe beskou. Adolessente afkomstig uit gesinne waar 'n ouer afwesig is, mag moontlik meer psigologiese probleme ontwikkel aangesien ervaringe hulle negatief kan beïnvloed. Egskeiding beïnvloed kinders negatief en maak hulle vatbaar vir stres (Atwater,

1983; Louw *et al.*, 1990). Die afleiding kan dus gemaak word dat adolessente wie se ouers getroud is, minder psigologiese probleme sal ontwikkel wat hulle vlakke van psigologiese welstand, asook uiteindelik optimisme, sal verhoog.

2.3.6.5 Samevatting

Blootstelling aan stressore kan positiewe en negatiewe gevolge meebring. Stres kan fisiese, kognitiewe, gedrags- en emosionele invloede tot gevolg hê, maar net so kan stres ook lei tot positiewe veranderinge en psigologiese groei binne die individu.

Uit bogenoemde literatuur kan dit afgelei word dat geslag, ras, sosio-ekonomiese status, asook huwelikstatus van ouers belangrike moderators in die stres- en copingproses is. Hierdie moderators het moontlik kenmerkende invloede op stressore, hulpbronne vir coping en asook optimisme wat verder ondersoek moet word. Vervolgens kan daar gefokus word op die konstruk optimisme.

2.4 OPTIMISME

2.4.1 Definiëring en omskrywing van optimisme

Mense verskil in hulle benadering tot die wêreld. Sommige mense is geneig om 'n positiewe uitkyk op die lewe te hê en verwag dat dinge volgens hulle verwagting sal verloop. Hierdie individue word as optimisties beskou (Scheier & Carver, 1985). Ander persone beskik oor 'n teenoorgestelde stel oortuigings en verwag selde dat lewensgebeure volgens hulle verwagtinge sal verloop en dat slegte eerder as goeie dinge met hulle sal gebeur. Hierdie individue word as pessimisties beskou (Scheier & Carver).

Optimisme verskil van persoon tot persoon. Dit is 'n persoonlikheidseienskap wat deel van die menslike natuur is en wat binne die domein van die self as 'n inherente komponent daarvan bestaan (Hobfoll, 1998; Holahan & Moos, 1991; Peterson, 2000). Om hierdie rede

verwys die meeste navorsers daarna as disposisionele optimisme. Die individuele verskille in optimisme blyk redelik stabiel oor tye en kontekste heen te wees, dit wil sê dat optimiste geneig is om oor die algemeen 'n optimistiese ingesteldheid in te neem en dat hulle positiewe verwagtinge nie tot 'n spesifieke gedragsmatige domein beperk is nie (Scheier & Carver, 1992). Mense kan egter op grond van hulle ervarings verskil wat betref die mate waarin hulle optimisties is (Peterson). Dit impliseer dat sekere individue minder of meer optimisties as ander persone mag wees, maar dat hulle steeds 'n optimistiese houding (in watter mate ook al) inneem.

'n Optimistiese houding kan egter volgens Seligman (1998) ook aangeleer word. Truter (2001) postuleer dat 'n optimistiese lewensuitkyk nie slegs oor positiewe denke gaan nie, maar dat dit ook die inoefening van vaardighede behels. Optimisme kan dus deur herhaling en oefening opgebou en versterk word. Ter aansluiting hierby definieer ander navorsers optimisme as 'n positiewe houding, oortuiging, oriëntasie of kondisie wat wenslike en goeie uitkomst vir die toekoms antisipeer (Fontaine & Jones, 1997; Marshall *et al.*, 1992; Taylor *et al.*, 2000; Tiger, 1979). Hierdie uitkomst kan deur interne (byvoorbeeld vaardighede) of eksterne middele (byvoorbeeld geluk) geskied. Optimisme kan selfs volgens Hobfoll (1998) en Holahan en Moos (1991) as 'n innerlike hulpbron of menslike sterkte gesien word wat onder hoë vlakke van stres as 'n hulpbron vir coping dien en onder lae vlakke van stres, waar coping nie nodig is nie, tot die bevordering van effektiewe funksionering lei.

Optimisme is bekend vir die ondersteunende rol wat dit ten opsigte van geestesgesondheid speel (Scheier & Carver, 1985; Taylor *et al.*, 2000). Dit dien as 'n reserwe wat mense help om moeilike situasies meer effektief te hanteer en 'n optimistiese lewensuitkyk kan die individu help om by stresvolle eise aan te pas om sodoende daaruit te leer en psigologies te groei. Volgens Scheier *et al.* (1989) het disposisionele optimisme 'n deurdringende en voordelige effek op die individu se gemoed, sy fisiese herstel na siekte, asook op die kwaliteit van sy lewe.

Optimisme word nou verbind met veerkragtigheid en uithouvermoë, wat beide vaardighede verteenwoordig wat persone se vermoë affekteer om ten spyte van moeilike omstandighede te kan funksioneer. Scheier en Carver (1992, p. 209) definieer optimisme ook in terme van 'n copingstyl wat stresweerstand by die individu versterk. Dit word as 'n sleutelement vir suksesvolle coping en aanpassing beskou omrede dit buigsaam en toepaslik in 'n wye verskeidenheid van uitdagings is (Hobfoll & Lilly, 1993; Scheier & Carver, 1985).

Optimisme ontwikkel vanuit verskillende faktore en is meestal 'n produk van meer as een van hierdie faktore. Die volgende afdeling sal aan die bespreking van die faktore wat 'n rol speel by die ontwikkeling van optimisme, gewy word.

2.4.2 Faktore wat 'n rol speel in die ontwikkeling van optimisme

Optimisme is 'n komplekse konstruk wat uit 'n groot aantal faktore ontwikkel. Die internalisering van 'n positiewe lewensuitkyk kan teruggevoer word na 'n genetiese komponent, maar sekere omstandighede in die omgewing kan ook die vorming daarvan aanmoedig. Vervolgens word die spesifieke faktore wat die ontstaan van optimisme beïnvloed, bespreek:

2.4.2.1 Genetiese bepaling van individuele eienskappe

Soos reeds in die literatuur bespreek is, word optimisme deur verskeie navorsers as 'n inherente, predisponerende persoonlikheidseienskap beskou (Holahan & Moos, 1991; Peterson, 2000; Scheier & Carver, 1985). Hieruit kan dit dus afgelei word dat hierdie konstruk by die mens ingebore word en deur generasies oorgedra word.

Volgens Bilodeau (1998), blyk optimisme 'n versteekte, maar belangrike deel van sommige gelukkige persone se genetiese kode te wees. Die neiging tot optimisme kan daarom oorerflik wees. Die spesifieke gene wat betrokke is by die ontwikkeling van optimisme is

egter nog nie geïdentifiseer nie. Genetiese invloede is egter nie die enigste bepalende faktore in die ontwikkeling van positiewe denke nie.

2.4.2.2 Die omgewing skep toestande wat optimisme bevorder

Uitdagings en vorige ervarings moedig die ontwikkeling van optimisme aan. Dit wil sê dat die omgewing sekere omstandighede skep om optimistiese houdings te bevorder. So noem Seligman (1998) dat ervarings wat beheerbaar en voorspelbaar is gedurende die kinderjare, 'n optimistiese uitkyk kan bevorder.

Die atmosfeer in die jongmens se huis het ook 'n duidelike invloed op die bevordering van 'n positiewe of negatiewe houding. Kinders raak bewus hoe optimisties of pessimisties hulle ouers is deurdat die ouers dit onbewustelik laat deurskemer in hulle gesprekke en argumente (Peterson, 2000). Truter (2001) beklemtoon in watter erge mate kinders vandag in Suid-Afrika geraak word deur die pessimistiese gees in hulle ouerhuise. Dit beïnvloed die jongmens se lewensuitkyk. 'n Warm, emosionele atmosfeer in 'n ouerhuis skep die teelaarde vir positiwiteit. Ouers moet onvoorwaardelike liefde aan hulle kinders voorsien en positiewe houdings by hulle kweek (Seligman, 1998). Kinders se sienings van die wêreld spruit ook uit die trant waarin boeke en fliëks geskryf word of die houdings van sprokieskarakters.

Die wyse waarop kinders grootgemaak word, die eienskappe van die samelewing waarbinne die individu leef, asook die voorkoms van 'n 'toevallige kans', vorm alles deel van 'n individuele lewenservaringe wat die ontwikkeling van hulpbronne aanmoedig (Antonovsky, 1987). Beheer oor sosiale situasies lei tot persoonlike beheer en positiewe houdings. Individue neem waar hoe ander optree en gebruik dit as 'n riglyn vir eie gedrag (Hobfoll, 1998).

Kinders is meer optimisties as hulle aangemoedig word om 'n positiewe houding in te neem en geprys word vir hulle positiewe uitkyk (Bilodeau, 1998). Daar word aangevoer dat jongmense uitdagings moet teëkom wat help om probleemoplossende en copingvaardighede

te ontwikkel. Die mees optimistiese persone het as kinders uitdagings gehad om op te los, maar die moeilikheidsgraad van die uitdagings was in ooreenstemming met hulle probleemoplossingsvaardighede (Bilodeau).

2.4.2.3 Optimisme kan aangeleer word

In die voorafgaande literatuur is dit reeds genoem dat optimisme wel tot 'n mate aangeleer kan word. Optimistiese denke kan ook beskou word as 'n vaardigheid wat die individu vir homself kan aanleer. Freedman (2000) postuleer dat optimistiese denke uit 'n stel leerbare vaardighede bestaan. Navorsers voer aan dat indien kinders die wyse waarop hulle met hulleself praat verander, hulle ook hulle gedrag kan verander. Dit word egter deur talle navorsers benadruk dat 'n optimistiese denksstyl reeds vroeg aangeleer moet word. Daardeur sal jongmense makliker 'n optimistiese lewenstyl kan bevestig. Optimisme en pessimisme is verwant aan die persoonlikheid, maar sluit ook aangeleerde gedrag in (Peterson, 2000).

'n Optimistiese houding word deur vele psigoloë beskou as 'n lewenstyl wat deur positiewe denke geaktiveer word (Taylor *et al.*, 2000). Binne die kognitiewe sielkunde word optimisme beskou as 'n psigologiese oortuiging wat afhang van hoe 'n persoon dink. As die individu kan verander hoe hy dink, kan hy ook sy emosies en uiteindelijke gedrag verander (Bilodeau, 1998).

2.4.2.4 Samevatting

Optimisme kan volgens bogenoemde literatuur gedefinieer word as die verwagting wat 'n individu koester dat goeie en wenslike dinge eerder as slegte en ongewenste dinge sal geskied. Optimisme kan op verskeie wyses ontwikkel. Die disposisionele benadering wat beklemtoon dat optimisme oorerflik is, ontvang heelwat steun. Volgens hierdie sienswyse word optimisme deur generasies oorgedra en vorm dit deel van 'n individu se persoonlikheid.

Optimisme kan egter ook deur toestande in die omgewing aangemoedig word. Verskeie navorsers het al bevestig dat hulpbronne soos optimisme deur die familie-omgewing, lewenservaringe en sosiale interaksie opgebou en versterk kan word. Laastens kan optimisme ook deur individue aangeleer word deurdat hulle 'n positiewe houding internaliseer en die wyse waarop hulle dink, verander.

Vervolgens sal daar aandag gegee word aan die rol wat optimisme in die inividu se funksionering speel.

2.4.3 Die impak van optimisme op die mens se funksionering

Optimisme, asook die voorlopers en die gevolge daarvan, word al 'n geruime tyd nagevors (Chang, 1998; Lucas *et al.*, 1996). Daar bestaan 'n sterk verband tussen die positiewe evaluering van die uitkoms van stresvolle gebeure en positiewe aspekte van fisiese en geestelike welstand (Carver & Gaines, 1987; Chang; Goodhart, 1985; Scheier & Carver, 1985). Vervolgens sal daar gefokus word op die invloed van optimisme op verskillende vlakke van funksionering.

2.4.3.1 Optimisme en fisiese welstand

Die ervaring van optimisme het 'n duidelike invloed op die inividu se fisiese funksionering en welstand. Hierdie invloed sal in die onderstaande gedeelte bespreek word:

(a) Algemene gesondheid en gesondheidsgedrag

Daar bestaan volgens Robbins *et al.* (1991) 'n duidelike verwantskap tussen optimisme en 'n verskeidenheid van gesondheidsverwante uitkomst. Optimiste is fisies beter aangepas as pessimiste (Peterson, 2000; Scheier & Carver, 1992). Optimistiese persone ontwikkel minder fisiese simptome, omrede hulle verhoogde pogings om doelwitte te bereik, suksesvolle

doelwitbereiking as resultaat het. Die gevolg is dat die probleme waaraan hulle blootgestel word, as minder ernstig ervaar word (Scheier & Carver).

Optimistiese persone se immuunstelsel is baie sterk omdat hulle positiewe denke en houdings inneem (Scheier & Carver, 1985). Optimiste openbaar gevolglik laer vlakke van kardiovaskulêre reaktiwiteit wat die risiko vir koronêre hart- en vaskulêre siektes aansienlik verlaag. Hoë tellings in optimisme is aanduidend van uitnemendheid in sport en fisiese aktiwiteite en positiewe individue toon sterk weerstand teen aansteeklike siektes.

Die positiewe invloed van optimisme strek egter verder as bloot die helende uitwerking op fisiese gesondheid. Dit lei ook tot die vestiging van 'n leefstyl wat fokus op gesonde gedrag. Optimiste neem gereeld vitamienes en eet minder ongesonde voedsel. Hierdie individue sal ook meer as ander daartoe geneig wees om vir 'n kardiologiese rehabilitasieprogram in te skryf (Scheier & Carver, 1992). Optimisme word met groot sukses verbind aan die verlaging van vlakke van liggaamsvet en globale koronêre risiko, asook met die verhoging van die vlak van oefening (Scheier & Carver, 1985). In 'n studie van Scheier en Carver oor die invloed van optimisme/pessimisme op die beoefening van riskante seks, is daar ook bevind dat optimistiese mans minder anonieme seksuele maats gerapporteer het. Peterson (2000) het verder bevind dat die optimis gesonde eetgewoontes hanhaaf en die gebruik van alkohol vermy.

(b) Optimisme en post-operatiewe herstel

Optimistiese individue is geneig om minder angstig en depressief te wees in tye van siekte of voor 'n operasie, en is meer tevrede met die mediese sorg wat hulle ervaar. Hulle sal eerder planne maak en doelwitte stel vir hulle herstel, as wat hulle sal fokus op hulle angstigheid en negatiewe aspekte van die hele emosionele ervaring (Scheier *et al.* 1989).

Scheier en Carver (1987) het in hulle studies bevind dat optimisme verbind word met 'n aantal post-operatiewe fisiologiese reaksies. Optimiste sal minder geneig wees om newe-effekte na chirurgie te ervaar of om gedurende operatiewe prosesse 'n risiko te loop vir komplikasies. Die handhawing van 'n optimistiese houding is ook 'n kenmerkende voorspeller van die tempo waarteen individue sal herstel tydens die onmiddellike post-chirurgiese periode. Diegene met so 'n houding sal heelwat vinniger gedragsmatige mylpale (byvoorbeeld sit en rondloop) bereik en ook vinniger hulle lewens normaliseer na siekte of 'n ernstige operasie (Scheier & Carver; Scheier *et al.*, 1989). Optimistiese persone toon superieure aanpassing by mediese stressore soos hartomleidingchirurgie. Dit kan dalk ook 'n gevolg wees van die feit dat persone met 'n positiewe ingesteldheid meer aktief meewerk tot die verligting van hulle simptome in tye van siekte (Scheier *et al.*).

2.4.3.2 Optimisme en coping

Soos reeds voorheen genoem, verwys coping na verskillende soorte aksies wat uitgevoer word om die negatiewe effek van stresvolle situasies te vermy (Moos & Schaefer, 1993, p. 238). Persone met 'n positiewe lewensuitkyk, sal nie sommer onttrek van bedreiging en dan ongemak ervaar nie, maar sal eerder in aktiewe coping betrokke raak (Scheier *et al.*, 1989). Suksesvolle coping hang dus in 'n groot mate af van 'n optimistiese beoordeling van die stresvolle gebeurtenis (Compas *et al.*, 2001).

Optimistiese persone sal doelgeoriënteerde gedrag, ten spyte van hindernisse of steurnisse, openbaar en vroegtydig beplan vir krisis. In 'n navorsingstudie van Scheier *et al.* (1989) is bewys dat optimiste eerder van probleemgefokusde coping gebruik sal maak. Dit beteken dat optimistiese individue in die blootstelling aan stresvolle gebeure (veral as die individu dit as beheerbaar sien) eerder sal fokus op die probleem en die oplossing daarvan, as op die invloed van emosies.

Daar is bewys dat coping 'n belangrike mediërende rol speel in die konteks van optimisme (Holahan *et al.*, 1996). Daar is ook bevind dat coping 'n mediërende faktor tussen beide fisiese en psigologiese welstand, en dan ook optimisme, is (Scheier & Carver, 1992). Daar bestaan dus 'n direkte verband tussen optimisme en coping (Chang, 1998; Scheier & Carver, 1985).

2.4.3.3 Optimisme en psigologiese welstand

Daar is al verskeie studies gedoen oor die invloed van disposisionele optimisme op subjektiewe psigologiese welstand. Die neiging om lewensgebeure op 'n optimistiese wyse te beoordeel, is baie betekenisvol vir die ervaring van welstand (DeNeve & Cooper, 1998). Optimisme word as 'n belangrike wapen in die voorkoming van psigologiese distres en negatiewe effekte van stresvolle gebeure beskou (Seegerstrom *et al.*, 1998; Taylor *et al.*, 2000).

Die ervaring van optimisme word gereeld geassosieer met 'n goeie stemming, deursettingsvermoë, goeie prestasie, goeie moraal, uithouvermoë, effektiewe probleemoplossing, akademiese, atletiese, militêre, werk- en politieke sukses, populariteit, goeie gesondheid en 'n lang lewe vry van trauma (Peterson, 2000). Die handhawing van 'n optimistiese houding dra ook by tot stresweerstand en gee aanleiding tot effektiewe bemeestering van stresvolle gebeure en transformerende coping. Optimistiese individue sien gedurig geleenthede raak vir groei.

Optimiste toon laer vlakke van vyandigheid, kom meer uitgerus voor en handhaaf interessante en diverse leefstyle. Hulle toon selfvertroue in hulle eie vermoëns en ervaar 'n gevoel van persoonlike beheer. Volgens Scheier en Carver (1992) sal hulle meer satisfaksie uit hulle werk en hulle verhoudings met ander verkry en sal hulle minder gemoedsversteurings in reaksie op 'n aantal verskillende stressore openbaar. Optimiste se algemene lewenskwaliteit is dus aansienlik hoër as die van pessimiste.

Optimiste openbaar goeie sosiale verhoudings en ervaar voldoende sosiale ondersteuning wat effektief in tye van stres gemobiliseer kan word (Fontaine & Seal, 1997; Scheier & Carver, 1992). Hulle is geneig om 'n gesonde sin vir humor te toon en aanvaar die dinge wat hulle nie kan verander nie, maar poog om dinge te verander wat wel verander kan word (Carver *et al.*, 1993).

Volgens Truter (2001) is optimiste effektiewe denkers wat nie slegte ervaringe sal veralgemeen nie en wat nie 'n slegte ervaring as 'n mislukking sal beskou nie. Optimiste openbaar selfvertroue in hulle eie vermoëns en hulle ervaar 'n persoonlike gevoel van beheer. 'n Positiewe uitkyk vereis egter volgehoue verantwoordelikheid. Dit is 'n houding wat gehandhaaf moet word en dit verander nie toekomstige persepsies nie. Positiewe denkers hanteer huidige omstandighede goed en hulle moet hierdie houding behou om toekomstige welstand te verseker (Hobfoll, 1998).

Optimistiese leerlinge kom sosiaal beter oor die weg by die skool, kom meer volhardend voor in die oplossing van moeilike akademiese probleme en bereik meer as hulle pessimistiese eweknieë (Truter, 2001). Hulle voel gesonder, is minder angstig en minder geneig tot bedruktheid later in hulle lewens.

2.4.3.4 Samevatting

Dit is baie duidelik dat optimisme 'n kenmerkend positiewe invloed op die mens se daaglikse funksionering het. Eerstens lei dit tot goeie fisiese gesondheid en gesondheidsgedrag deurdat 'n optimistiese houding 'n individu se immuunstelsel versterk. Optimistiese persone se positiewe houding bevorder hulle fokus op gesonde gewoontes, asook aspekte van fisiese en psigologiese herstel na 'n siekte of 'n operasie. Daar is ook bewyse dat optimisme die effektiwiteit van 'n individu se copinggedrag beïnvloed. Laastens word optimisme beskou as 'n belangrike komponent van psigologiese welstand, met die gevolg dat dit bydra tot die

verhoging van 'n individu se kwaliteit van lewe en die versterking van 'n individu se stresweerstand.

In hierdie hoofstuk is die basiese konsepte van die vorige benadering, stressore, hulpbronne vir coping en optimisme omvattend bespreek. In die volgende hoofstuk sal stressore, hulpbronne vir coping asook optimisme met betrekking tot die adolessent breedvoerig behandel word.

HOOFSTUK 3

ADOLESENSIE, STRESSORE EN HULPBRONNE VIR COPING

Hierdie hoofstuk handel oor die ontwikkelingstadium van adolessensie, met die klem op die stressore, asook die hulpbronne vir coping wat deur adolessente ervaar word. Daar sal aandag gegee word aan die verband tussen stressore, psigologiese welsyn en optimisme by die adolessent in Suid-Afrika. Die hoofstuk sal afgesluit word met 'n bespreking van die interaksie tussen stressore en hulpbronne.

3.1 ADOLESSENSIE

3.1.1 Definiëring en omskrywing van adolessensie

Adolessensie word beskou as die oorgangstydperk tussen die kinderjare en volwassenheid (Plug *et al.*, 1987). Atwater (1983) definieer adolessensie as 'n ontwikkelingstadium wat gekenmerk word deur vinnige psigososiale en biologiese groeiveranderinge. Hierdie fase verwys na 'n tydperk waartydens diepgaande veranderinge in die individu se fisiese, geestelike, fisiologiese en emosionele ontwikkeling plaasvind.

Omrede daar soveel individuele verskille in die ouderdomme bestaan waarop seksuele volwassewording in aanvang neem, is dit moeilik om die einde van die kinderjare en die begin van adolessensie deur middel van gemiddelde ouderdomme af te baken. Volgens verskeie navorsers strek adolessensie van ongeveer 12–13 jaar en eindig dit in die laat tienerjare of in die vroeë twintigerjare (Louw *et al.*, 1993; Papalia & Olds, 1986). Daar bestaan egter geslagsverskille wat betref die aanvang en die einde van adolessensie.

Puberteit verwys na 'n stadium binne adolessensie en strek van 11–15 jaar (Louw *et al.*, 1993). Volgens Thom (1985) begin puberteit wanneer die ovaria en verwante organe soos die uterus by meisies en die prostaatklier en die seminale blasies (saadsakkies) by seuns, begin ontwikkel.

Adolessensie voorsien 'n belangrike moratorium waartydens finale besluite geneem kan word en daar met 'n verskeidenheid van rolle geëksperimenteer kan word (Smith, 1993). Die bedreiging binne adolessensie is die van rolverwarring, terwyl die suksesvolle verwerking van eise tot 'n sin vir identiteit lei (Erikson, 1984).

3.1.2 Adolessente as 'n teikengroep

Adolessente is 'n belangrike teikengroep omrede dit 'n geweldige dinamiese periode verteenwoordig waartydens betekenisvolle veranderinge plaasvind. Tydens die soeke na 'n identiteit en die voorbereiding vir volwassenheid en die toekoms, is daar 'n groot aantal faktore wat die adolessent kan beïnvloed (Hurlock, 1980). Vir hierdie studie is die steekproef saamgestel uit adolessente in grade 10, 11 en 12. Hulle verteenwoordig dus die populasie van adolessente wat volwassenheid nader en hulle voorberei vir die toekoms in terme van die lewe na skool en moontlike beroepe. Lewenservarings tydens adolessensie is sentrale faktore wat lewenslange ontwikkeling beïnvloed. Volgens Adams *et al.* (1994) is dit noodsaaklik om adolessensie te bestudeer sodat die individuele verskille in gedrag, ontwikkeling en ervarings wat kenmerkende sosiale probleme (soos misdaad, tienerswangerskappe en eetversteurings) by die jeug onderlê, verstaan kan word. Hierdie inligting kan dan effektief gebruik word om die proses van sosiale intervensie te bewerkstellig.

3.1.3 Kenmerke van adolessensie

Adolessensie is 'n ontwikkelings stadium waartydens sekere houdings en gedragpatrone uniek is. Vervolgens word 'n paar algemene kenmerke van adolessensie kortliks genoem (Hurlock, 1980; Louw *et al.*, 1998).

- Adolessensie is 'n tydperk waartydens belangrike veranderinge plaasvind. Veranderinge in die adolessent se liggaam en sy rol in die gemeenskap, asook binne die sosiale konteks, bring spanning en onsekerheid mee.
- Adolessensie is 'n periode wat deur die gemeenskap gevrees word aangesien normale adolessensiegedrag deur die samelewing as onverantwoordelik beskou en ervaar word.
- Adolessensie is 'n oorgangstydperk waartydens die adolessent se rolle en status vaag en verwarrend is.
- Deurdat die adolessent aan onrealistiese verwagtinge blootgestel word wat dikwels aanleidend is tot verhoogde emosionaliteit, kan adolessensie as 'n onrealistiese tydperk beskou word.
- Adolessensie is die drumpel na volwassenheid.

3.1.4 Samevatting

Adolessensie is 'n ontwikkelingsfase wat strek van die vroeë tienerjare tot die laat tienerjare of selfs die vroeë twintigerjare. Dit gaan gepaard met onsekerheid, spanning en verhoogde emosionaliteit. Tydens hierdie stadium ondervind die adolessent 'n wye verskeidenheid van veranderinge op fisiese, persoonlike, sosiale, kognitiewe en emosionele vlak. Adolessente ondervind rolverwarring, maar streef terselfdertyd daarna om 'n identiteit te vorm. Dit is 'n tydperk waartydens adolessente telkemale sukkel om te cope, en deur hierdie groep se gedrag en funksionering na te vors, kan heelwat insig verkry word in die unieke probleme en uitdagings van die adolessent.

3.2 STRESSORE WAARAAN ADOLESSENTE BLOOTGESTEL WORD

Meisies en seuns in die puberteits- en postpuberteitsjare jare bevind hulself in 'n periode waarbinne hulle 'n spektrum van uitdagings wat hulle emosies, gedrag en aksies versteur, moet hanteer. Adollesente se ontwikkeling word nie slegs deur hulle eie groeipotensiaal bepaal nie, maar wel ook deur die eise wat aan hulle gestel word deur die kultuur waarbinne hulle funksioneer.

Die verskillende tipes gebeure wat stres vir die individu veroorsaak verander drasties deur die lewensloop van die mens se ontwikkeling (Boekaerts, 1996). Tydens vroeë adollesensie (12–14 jaar) word gesinstressore gesien as die mees voorspellende faktore vir psigologiese simptome. Gedurende middeladollesensie (15–17 jaar) is stressore met betrekking tot die adollesent se portuur aanduidend van psigologiese simptome, terwyl akademiese stressore tydens laat-adollesensie (18–20 jaar) baie druk veroorsaak. Uit die voorafgaande kan die aanname dus gemaak word dat sekere stressore meer relevant is tot sekere ontwikkelingsstadiums (Boekaerts). Aangesien hierdie studie op adollesente in grade 10, 11 en 12 fokus, sal die kenmerkendste stressore wat van toepassing is vir die middel- en laat-adollesensieperiode beklemtoon word. Vervolgens word die belangrikste stressore wat die adollesent ervaar in kategorieë verdeel en bespreek:

3.2.1 Ontwikkelingstressore

Ontwikkelingstressore verwys na die unieke eise en behoeftes wat verwant is aan die ontwikkeling van adollesente. Vervolgens sal die fisieke, seksuele, psigologiese en sosiale ontwikkelingstressore bespreek word.

3.2.1.1 Fisieke stressore

Grootskaalse liggaamlike veranderinge vind plaas tydens adolessensie. Die hele fisiese ontwikkelingsproses verwys na die proses van hormonale en liggaamsveranderinge, gepaardgaande met seksuele maturasie. Groei vind plaas in lengte en gewig. So kom daar ook skeletale veranderinge en veranderinge in muskulêre sterkte voor (Hurlock, 1980; Louw, 1990). Al hierdie veranderinge beïnvloed die adolessent se liggaamsbeeld en seuns en dogters sal gedurende hierdie periode meer oor fisiese veranderinge as oor sosiale of intellektuele veranderinge kla.

Die aanvaarding van hulle liggame word ook deur sosiale en kulturele invloede geaffekteer (Atwater, 1983; Louw, 1990). Adolessente word blootgestel aan die samelewing se waardes van 'n slanke aantreklike voorkoms wat voortdurend in die media aangebied word. Gevolglik oortuig die jeug hulself dat selfbeeld en eiewaarde aan liggaamlike voorkoms gekoppel word (Barlow & Durand, 1995; Kaplan & Saddock, 1988). Jeugdige word onderwerp aan die hoë premie wat op fisieke voorkoms geplaas word, veral wat aanvaarding in die portuurgroep en ander groepsverbande betref (Louw). Die resultaat van hierdie irrasionele denke verklaar die voorkoms van eetversteurings wat kommerwekkend toeneem onder die jeug, selfs onder mans (Kaplan & Saddock). In die volgende afdeling sal daar aandag gegee word aan die gepaardgaande seksuele stressore wat adolessente ervaar.

3.2.1.2 Seksuele stressore

Daar vind 'n ontwaking van seksuele aangetrokkenheid tot die teenoorgestelde geslag plaas. Daar ontwikkel ook 'n begeerte om op seksuele vlak te ontdek en om uiting aan seksuele gevoelens te gee. Dit gaan alles gepaard met 'n behoefte aan emosionele en fisiese intimiteit met lede van die teenoorgestelde geslag (Heaven, 1994). Adolessente verkeer in 'n fase waar hulle seksueel bevoeg is en sterk seksuele behoeftes ervaar, alhoewel hulle

wettiglik nie van hierdie seksuele kapasiteit gebruik mag maak nie. Die adolessent is dus seksueel ryp, maar moet die bevrediging van seksuele behoeftes uitstel (Louw *et al.*, 1993).

Hierdie uitstel van seksuele bevrediging dra by tot die adolessent se spanningsvlakke. In die verlede het die voorouers van Afrikaans- en Engelssprekende Suid-Afrikaners by jongmense skuldgevoelens gekweek in verband met hulle seksualiteit, seksuele gevoelens en eksplorasië. Dit het tot verhoogde spanning onder adolessente gelei. In talle swart gemeenskappe is seksuele eksplorasië egter aangemoedig, alhoewel geslagsgemeenskap verbode was. Geslagsgemeenskap is vervang met “ukumetsha” (wat verwys na die manlike adolessent wat die geslagsdaad tussen die dýe van die vroulike adolessent naboots sonder dat penetrasie plaasvind) (Atwater, 1983; Louw *et al.*, 1993). Verstedeliking het egter daartoe gelei dat die verskynsel verdwyn het en vandag is die groot toename in tienerswangerskappe ’n groot sosiale probleem. Fisieke en seksuele stressore is egter nie die enigste stressore wat die adolessent ervaar nie en vervolgens sal daar gefokus word op die psigologiese en sosiale stressore.

3.2.1.3 Psigologiese stressore

Psigologiese stressore sluit in die eise wat verband hou met identiteitsvorming, waardes en emosionele stabiliteit. Eerstens bevind die adolessent homself in ’n krisis wat sy identiteit betref. ’n Persoon se identiteit verwys na die bewustheid van homself as ’n onafhanklike, unieke individu met ’n bepaalde plek in die gemeenskap (Louw *et al.*, 1993). Tydens adolessensie vind die grootste mate van identiteitsontwikkeling plaas. Die integrasie van liggaamlike, seksuele, morele, kognitiewe en sosiale veranderinge moet alles geakkommodeer word binne die adolessent se ontwikkeling en daarom is die suksesvolle vestiging van ’n identiteit ’n baie belangrike ontwikkelingsstaak.

Volgens Erikson (1984) en Louw (1990) bevind die adolessent hom in ’n identiteitskrisis omdat hy te midde van soveel veranderinge gedurig moet aanpas by homself en ander. Ten

einde hierdie identiteitskrisis te oorkom, moet die adolessent die volgende take bemeester (Louw *et al.*, 1998, p. 568).

- Adolessente se siening van hulself moet ooreenstem met ander se siening van hulle.
- Die rolle wat die adolessent vervul moet aan hulle eie behoeftes en eise, asook aan die eise van die samelewing voldoen.
- Daar moet 'n verskuiwing plaasvind van idealistiese prestasieverwagtinge na realistiese prestasieverwagtinge.
- Adolessente moet beseft dat hulle in sommige situasies leiding kan neem, maar ook in sommige situasies moet volg.
- Die adolessent moet 'n basiese raamwerk/filosofie vir homself vorm op grond van waardes en beginsels wat aan hom rigting verskaf.

Tweedens ervaar adolessente groot onsekerheid oor waardes, beginsels en standaarde. Die adolessent moet egter vir homself 'n persoonlike waardestelsel ontwikkel en keuses maak van watter waardes en norme hy gaan internaliseer (Thom, 1985). Dit help weer met die vestiging van 'n identiteit. Wanneer 'n jongmens sekere waardes binne homself vestig, is dit vir hom makliker om te midde van soveel druk en veranderinge, wel aanpasbaar en buigsaam te wees (Nel, 1995).

Laastens sal die individu poog om tydens die tydperk van adolessensie, vordering te maak met die oog op die bereiking van emosionele volwassenheid. Hierdie proses van emosionele ontwikkeling duur lewenslank en word nie voltooi gedurende adolessensie nie. Die adolessent bevind homself in 'n tydperk van emosionele verwarring, aangesien hy aan soveel nuwe emosies, situasies en keuses blootgestel word (Thom, 1985). Die belangrikste taak vir die adolessent is om al die kragte binne homself so te integreer dat die somtotaal van sy response voldoende is, dit wil sê: vir elke lewensituasie moet hy 'n gepaste emosie kan openbaar wat die beste by die situasie aanpas, of dit nou woede, vreugde of hartseer is (Thom).

Hurlock (1980) bevestig ook dat die adolessent in 'n toestand van verhoogde emosionaliteit verkeer aangesien hy sy ou gewoontes van denke en aksies moet verbreek en nuwe gewoontes moet vestig. Die ontwikkeling van selfbeheer en frustrasietoleransie, asook die ontwikkeling van 'n lewensfilosofie, is kwessies waaraan die adolessent moet aandag gee. (Hauser, 2001; Slaikeu, 1990). Die sosiale stressore sal vervolgens bespreek word.

3.2.2 Sosiale stressore

Sosialisering is die proses waartydens die individu leer om aan groepstandaarde, waardes en tradisies te konformeer (Hurlock, 1980). Goeie sosiale aanpassing is op enige ouderdom belangrik en dit word in die algemeen beoordeel in terme van sosiale aktiwiteit. Sosiale veranderinge soos verstedeliking, industrialisasie, toenemende egskeiding en buite-egtelikheid dien as kenmerkende stressore in die adolessent se lewe (Louw *et al.*, 1993). As 'n resultaat van hierdie genoemde veranderinge, verskil vandag se gesinstrukture drasties van die van die verlede en dit dra by tot hoër eise en verdere spanning by jeugdiges.

Gedurende adolessensie moet die adolessent sosiaal aanvaarbare gedrag, waardes en beginsels leer wat soms kan bydra tot stres. Hulle poog om te begin optree soos hulle tydens volwassenheid sal optree en so word hulle in 'n diverse groep aanvaar en gerespekteer (Hurlock, 1980; Louw, 1990).

Hurlock (1980) en Louw (1990) wys op 'n paar take wat die adolessent moet voltooi om goeie sosiale ontwikkeling te bereik:

- Kennis en vaardighede soos goeie maniere, gespreksvermoë en gedeelde belangstellings met ander.
- Gunstige houdings teenoor ander en die openbaring van vriendelikheid, goeiehartigheid en vrygewigheid.
- Sekuriteit en onafhanklikheid, sodat die adolessent selfversekerd kan voel in groepe.

- 'n Sin vir verantwoordelikheid, soos waargeneem in die individu se verpligting teenoor ander in terme van skuld, afsprake, ensovoorts.
- Deelname aan komitees en groepsvergaderings, om daardeur by te dra tot die samelewing.
- Aanpassing by die groep, deur sy deel van die werk te doen en aangenaam te wees.
- Vriendelike, konsiderende en behulpsame houdings teenoor bure.
- 'n Positiewe houding teenoor die gemeenskap, soos gereflekteer in sy belangstelling en aanvaarding van gemeenskapsverantwoordelikheid.
- 'n Positiewe houding teenoor wêreldsake, soos waargeneem in 'n belangstelling in die welsyn van ander en die bereidwilligheid om opofferings te maak.

Tieners raak vasgevang in konflikterende en transformerende verhoudings en adolessente word blootgestel aan sosiale druk vanuit die gemeenskap, 'n gebrek aan status, mislukkinge in heteroseksuele verhoudings en gevoelens van ontoereikendheid (Hurlock, 1980; Hauser, 2001). Adolessente bekommer hulle oor openbare optrede, konflik met ouers, vriendskappe en toekomsbeplanning (Hurlock; Slaikeu, 1990). Hulle is baie besorgd oor hulle voorkoms en populariteit en hulle voel ontoereikend in hul geslagsrol. Die ontdekking en verkenning van persoonlike verhoudings dra by tot die adolessent se verhoogde vlakke van stres.

3.2.3 Kontekstuele stressore

Kontekstuele stressore word gedefinieer as daardie stressore wat ondervind word binne 'n spesifieke konteks of omgewing. Vervolgens sal daar aan die vernaamste stressore, naamlik skool en beroep, aandag geskenk word.

3.2.3.1 Skool

Die skool verteenwoordig 'n primêre bron van stres vir die adolessent. Eise om prestasie op akademiese en sportgebied te lewer, oneffektiewe studiegewoontes en onsekerheid oor

vakkeuses, maak alles deel uit van algemene stressore in die skool. Slaikeu (1990) beklemtoon sekere krisisgebeure, soos die verandering van skool, skoolverlating en die toekomstige bywoning van 'n kollege of universiteit, wat lei tot groot gespannenheid by die adolessent. Tesame daarmee speel verhoudings met onderwysers ook 'n groot rol en swak kommunikasie, asook konflik binne hierdie verhoudings is bekende stressore wat die adolessent daagliks kan ervaar (Moos & Moos, 1994). Wanneer adolessente ongelukkig is in die skool waar hulle is, voel hulle ook gespanne aangesien daar beperkte ondersteuning is (Moos & Moos).

3.2.3.2 Beroep

Adolessente moet 'n langtermynberoep kies, maar hulle kort soms voldoende kennis en ervaring om die finale besluit te maak. Daar is soveel druk op die adolessent om 'n beroep te selekteer, veral omdat die samelewing soveel waarde daaraan heg (Atwater, 1983). Die druk is veral meer op seuns wat as die toekomstige broodwinners beskou word, maar meisies uit middel- en hoë sosiale klasse word ook vandag al meer gedruk tot beroepskeuses. Dit is volgens Atwater interessant dat daar 'n sterk verwantskap tussen die adolessent se beroepsaspirasies en sy sosiale klas bestaan. Tieners uit hoë sosio-ekonomiese klasse sal geneig wees om beroepe met hoë prestige in gedagte hê, terwyl middelklasskoliere 'n sterk voorkeur sal toon om 'n universiteit of kollege by te woon. Kinders uit laer sosio-ekonomiese klasse sal eerder 'n werk verkies as verdere opleiding.

Daar bestaan 'n wye verskeidenheid van beroepe met soveel meer keuses as in die verlede, maar onsekerheid oor die beroepsmark maak beroepskeuses al moeiliker (Mittner, 1996). Veral binne die Suid-Afrikaanse konteks raak beroepsgeleenthede al meer beperk, wat lei tot groot onsekerheid by adolessente. Jongmense het nie meer die geleentheid om te gaan studeer wat hulle graag wil nie, maar word eerder aangeraai om te fokus op die beroepe en geleenthede wat wel beskikbaar is (Preece, 1996). Volgens Louw (1990) is werkloosheid in Suid-Afrika aan die orde van die dag en kies die meeste jeugdiges vandag beroepe bloot om

werkloosheid te vermy. Regstellende aksie is vir die blanke adolessent 'n groot bron van kommer, aangesien dit die beperking van beroepsgeleenthede verder verhoog (Mittner).

3.2.4 Interpersoonlike stressore

Probleemsituasies wat verband hou met gesinskewessies, vriende en intieme verhoudings, verteenwoordig interpersoonlike stressore. Stressore wat met gesinsfunksionering verband hou, sal eerstens bespreek word.

3.2.4.1 Gesinsverband

Die gesin is vir die adolessent 'n belangrike bron van sekuriteit en ondersteuning (DuBois *et al.*, 1994; Moos & Moos, 1994). Indien daar egter enige disfunksies of komplikasies binne die gesinsverband ontwikkel, veroorsaak dit stres by die adolessent, want toegang tot een van sy belangrikste hulpbronne vir coping word dan belemmer. Volgens Heaven (1994) is patalogie binne die gesin een van die mees kritieke faktore wat die emosionele gesondheid van die adolessent beïnvloed. Adolessente vanuit families waar die vader of moeder afwesig is, ervaar minder toegang tot noodsaaklike hulpbronne en hoër vlakke van stres (DuBois *et al.*). Adolessente in baie groot families sal volgens Luthar (1991) waarskynlik ook minder toegang hê tot finansiële hulpbronne, wat weer kan bydra tot verhoogde stresvlakke.

Swak verhoudings met broers en susters kan ook vir die adolessent stresvol wees aangesien sibbe dien as rolmodelle, kamerade en sielsgenote (Moos & Moos, 1994). Volgens Steinberg (1993) rapporteer adolessente dat hulle die meeste konflik in hulle verhoudings met broers en susters ervaar. Die rede hiervoor kan moontlik wees dat ouers hulle kinders verskillend hanteer as gevolg van hul voorkeure en temperamente, kinders hulle gedeelde omgewing verskillend ervaar of omdat verskille in die familie-omgewing op verskillende tye voorkom (Steinberg). Omrede broers en susters in noue omgang met mekaar lewe, bestaan daar heelwat geleenthede vir positiewe en negatiewe interaksies.

Egskeiding beïnvloed kinders baie negatief en maak hulle onseker en vatbaar vir stres. Volgens Strijdom (1987) het egskeidingsyfers al meer toegeneem die afgelope vier dekades. Kinders wie se ouers geskei is, se ondersteuningsnetwerke verklein en volgens Corliss (2002) het verskeie studies al bewys dat die emosionele skade van 'n egskeiding 'n individu deur die adolessensieperiode en die jare as volwassene bybly. Dit is vir tieners onaangenaam indien hulle ouers oormatige konflik ervaar weens onvoldoende konflikhanteringsvaardighede (Atwater, 1983). Tog blyk dit asof die meeste kinders dit suksesvol verwerk indien hulle oor 'n positiewe en optimistiese houding beskik (Corliss).

Volgens Gerdes en Van Ede (1990) vereis die suksesvolle funksionering van 'n hersaamgestelde gesin baie aanpassings. Daar bestaan baie praktiese probleme wat opgelos moet word en dit kan vir die adolessent geweldig stresvol wees om by hierdie nuwe huislike omstandighede aan te pas. Alhoewel daar 'n groot moontlikheid kan wees vir konflik tussen stiefouers, -kinders, -broers en -susters, noem Gerdes en Van Ede dat baie sulke gesinne wel daarin slaag om gelukkig saam te leef. Dit kan selfs voordele inhou in die sin dat kinders 'n verskeidenheid van gesinsrolle het wat kan help in die ontwikkeling van hulle copingvaardighede.

3.2.4.2 Uitgebreide gesin

Dit verwys na familieledede buiten 'n persoon se ouers, broers en susters. Die uitgebreide gesin kan bydra tot die adolessent se stresvlak in die geval waar daar probleme is in verhoudings met ander familieledede, waar 'n familielid ernstig siek is of tydens die afsterwe van 'n familielid (Moos & Moos, 1994). 'n Gebrek aan ondersteuning deur familieledede buite die gesin kan ook stres vir die adolessent veroorsaak.

3.2.4.3 Portuurgroep

Die adolessent se portuur kan ook 'n bron van stres verteenwoordig. Groepsdruk is 'n algemene stressor in die tiener se lewe en blyk 'n belangrike oorsaak van adolessente se verkeerde keuses te wees (Atwater, 1983; Heaven, 1994; Louw, 1990). Heaven en Louw postuleer ook dat verwerping deur die portuur stresvol kan wees en 'n negatiewe invloed op die identiteit en die psigologiese welstand van die adolessent kan hê. Die adolessent kan deur die portuurgroep gespot of verwerp word en 'n te hoë mate van konformiteit kan die adolessent se individuele ontwikkeling beperk (Louw). Die portuurgroep kan waardes beklemtoon wat nie vir die jare as volwassene geld nie en snobisme, asook jaloesie, kan met die adolessent se selfwaarde en identiteitsvorming inmeng.

3.2.4.4 Vriende

Waar die portuurgroep volgens Louw (1990) alle individue wat ouderdomsgenote van die individu is, verteenwoordig, verwys vriende na enige persoon wat die individu kies om sosiaal mee te verkeer omrede hy van die persoon hou. Vriende hoef nie soseer ouderdomsgenote van die individu te wees nie, maar kan enige persoon wees waarmee die individu besluit om vriende te wees.

Volgens Kupersmidt en Coie (1990) en Moos en Moos (1994) kan interpersoonlike probleme met vriende lei tot stres onder die jeug. Dit is vir die adolessent belangrik om goed met sy portuur oor die weg te kom, want enige probleme of komplikasies betreffende die portuur veroorsaak stres. Vriendskap is volgens Gauze *et al.* (1996) 'n noodsaaklike hulpbron waarmee tieners stres en kwesbaarhede kan neutraliseer. Dit is dus vanselfsprekend dat 'n tekort aan vriende of probleme in vriendskapsverhoudings 'n groot rol kan speel in die adolessent se stresvlakke. Groepsdruk, asook vriendskappe met ongewenste persone, verhoog die adolessent se stresvlakke (Moos & Moos, 1994). Volgens Hurlock (1980)

bekommer adolessente hulle oor vriendskappe, wat natuurlik ook 'n baie belangrike invloed op die adolessent se selfbeeld het.

3.2.4.5 Liefdesverhoudings

Volgens Moos en Moos (1994) verteenwoordig interpersoonlike probleme met 'n meisie of 'n kêrel belangrike stressore vir die adolessent. 'n Verhouding met die teenoorgestelde geslag kan baie aangenaam wees, maar sodra daar probleme in die verhouding ontwikkel en daar nie meer aan 'n persoon se behoeftes voldoen word nie, lei dit tot stres.

Intimiteit verwys na die vermoë om jou identiteit met iemand anders se identiteit te laat saamsmelt, sonder om te vrees dat jy iets van jouself sal verloor (Erikson, 1984). Kommunikasieprobleme kan ook stres veroorsaak en indien die verhouding die adolessent se geluk en groei op enige manier belemmer, veroorsaak dit stres (Atwater, 1983). Die verbreking van 'n verhouding lei volgens Steinberg (1993) tot 'n groot mate van stres by die adolessent en die persoon met wie die verhouding verbreek is, ly gewoonlik meer daaronder as die een wat die verhouding verbreek het.

Erikson (1984) postuleer dat baie jongmense verhoudings aanknoop met die doel om hulle eie identiteit daardeur te vind. Volgens Louw (1990) knoop die adolessent verhoudings aan met die doel om onafhanklikheid te bevestig en om die behoefte rakende seksuele bevrediging, status en deelname te bevredig. Dit kan egter stres by die adolessent versoorsaak wanneer die keuse vir 'n maat gemaak word met die doel om 'n onbewuste konflik op te los en veral wanneer hierdie doel nie bereik word nie.

3.2.4.6 Samevatting

Interpersoonlike stressore dra dus tot 'n groot mate by tot die adolessent se verhoogde stresvlakke. Eerstens mag die adolessent se gesin en uitgebreide gesin 'n groot bron van

stres verteenwoordig wanneer daar slegs een ouer teenwoordig is of waar die familie uitermatig groot is. Swak verhoudings met broers en susters kan die adolessent nadelig beïnvloed en die aanpassing by 'n hersaamgestelde gesin kan verder bydra tot die adolessente se ervaring van stres.

Die adolessent se portuurgroep en vriende kan ook 'n nadelige invloed hê in die sin dat spot, verwerping, groepsdruk, asook die navolging van verkeerde waardes, uiteindelik die adolessente se selfbeeld en identiteit kan benadeel. Net so kan intieme verhoudings ook die adolessent se stresvlakke verhoog wanneer hy verhoudings aanknoop weens die verkeerde redes, soos om status te verkry of om eensaamheid te vermy.

Noudat die fisieke en sosiale stressore bespreek is, kan daar in die volgende gedeelte gefokus word op die sosio-ekonomiese stressore wat die adolessent ervaar.

3.2.5 Sosio-ekonomiese stressore

Volgens Louw (1990) is dit makliker vir die adolessent om deur 'n groep aanvaar te word indien hy dieselfde sosio-ekonomiese agtergrond as die ander lede het. Kinders wie se huislike omstandighede gekenmerk word deur verskeie indikatore van sosio-ekonomiese deprivasie soos armoede, laer vlakke van ouerlike opleiding en die afwesigheid van 'n vader of 'n moeder, is geneig om hoër vlakke van wanaanpassing te toon. Vervolgens sal daar gefokus word op die verskillende sosio-ekonomiese stressore wat adolessente ervaar.

3.2.5.1 Sosiodemografiese stressore

Sosiodemografiese stressore hou verband met die adolessent se ouderdom, geslag en sy ouers se opleiding. Volgens Timko *et al.* (1993) ervaar meisies meer interpersoonlike stressore met familieledede en portuur, terwyl seuns meer probleme in hulle verhoudings met vriende ervaar. Hoër vlakke van opleiding reflekteer hoër sosio-ekonomiese status en

daarom sal adolessente wie se ouers meer en beter opleiding gehad het, minder chroniese stressore ervaar. Die ontwikkelingsfase wat met die ouderdomsgroep geassosieer word mag vir adolessente 'n bron van stres verteenwoordig in die sin dat daar van hulle verwag word om nie meer soos kinders op te tree nie, maar terselfdertyd is hulle ook nie onafhanklik genoeg om self besluite te neem en soos volwassenes op te tree nie (Louw, 1990).

3.2.5.2 Finansiële stressore

Dit is vir adolessente belangrik dat daar voldoende finansiële bronne is om in hulle en hul gesinne se noodsaaklike behoeftes te voorsien. 'n Gebrek aan fondse vir goeie mediese dienste, voldoende voeding en kleding, voldoende behuising, aktiwiteite en vermaak, asook vir ander noodsaaklike items, lei tot stres by die adolessent (Moos & Moos, 1994). Dit kan ook weer 'n negatiewe invloed op die adolessent se selfbeeld hê. Lae inkomste is kenmerkend van lae sosio-ekonomiese status en lei tot hoër vlakke van stres by adolessente (DuBois *et al.*, 1994). Die tekort aan beroepsgeleenthede in Suid-Afrika en die hoë mate van werkloosheid lei volgens Mittner (1996) en Preece (1996) tot laer vlakke van sekuriteit by jongmense en verhoog hulle stresvlakke.

Jongmense wil graag hulle eie geld verdien en geniet dit om dit na hul wense te spandeer. Sommige tieners verdien wel salarisse, maar wetlike beperkinge op die vaste indiensneming van skoliere verhoed hulle om finansiëel onafhanklik te raak. Die adolessent bly finansiëel afhanklik van sy versorgers, alhoewel hulle daarna streef om ekonomies selfversorgend te wees (Heaven, 1994). Daar bestaan dus in die adolessent se lewe 'n verlengde periode van ekonomiese werkloosheid.

Kinders se deelname aan aktiwiteite soos sport, kan ook ingeperk word deur finansiële probleme. Groepsdruk ten opsigte van kleredrag en partytjies kan ook groot uitgawes meebring, wat sommige ouers nie kan bekostig nie (Louw, 1990). Gevolglik kan dit tot konflik

tussen ouers en kinders lei en uiteindelik bydra tot die stres wat die adolessent daaglik ervaar.

3.2.5.3 Werkloosheid

Jongmense vrees die toekoms en vooruitsigte wat betref die beroepsmark. (Mittner, 1996). Volgens Heaven (1994) het die werksgeleenthede vir die jeug in die afgelope jare drasties verander en kan dit al vir 'n geruime tyd nie aanvaar word dat 'n adolessent wat skool verlaat, outomaties 'n werk sal vind wat by sy vermoëns en belangstellings pas nie. Hierdie blyk 'n probleem en groot bekommernis vir die jeug te wees en werkloosheid van adolessente se ouers gee ook aanleiding tot verhoogde stresvlakke (Mittner). Volgens Moos en Moos (1994) is dit vir die adolessent baie stresvol wanneer 'n ouer sy werk verloor, aangesien dit lei tot ekonomiese probleme en verdere persoonlike probleme.

3.2.5.4 Misdaad

Misdaad is vir die adolessent 'n groot bekommernis, want dit skep 'n samelewing waarbinne 'n mens onveilig en onseker voel. Moos en Moos (1994) postuleer dat aanranding, diefstal en inbrake spesifieke stressore in die adolessent se lewe verteenwoordig. Volgens Preece (1996) verteenwoordig misdaad vandag 'n groot bron van stres vir ouers, sowel as vir kinders. Misdaad beïnvloed nie slegs 'n land se ekonomie en toekomspotensiaal nie, maar dit het ook 'n negatiewe invloed op die emosionele, asook sosiale funksionering, van die individu. Die blootstelling aan misdaad, veral waar die individu se hulpbronne nie toereikend is nie en die persoon die verwerking daarvan nie suksesvol hanteer nie, kan lei tot stres (Barlow & Durand, 1995). In uiterste gevalle kan dit tot sosiale onttrekking en eensaamheid lei (Barlow & Durand).

3.2.6 Samevatting

Soos wat uit bogenoemde literatuur afgelei kan word, kan stressore verdeel word in ontwikkelings-, sosiale, kontekstuele, interpersoonlike, asook sosio-ekonomiese stressore. Ontwikkelingstressore sluit stressore in wat verband hou met die liggaamlike, seksuele en psigologiese ontwikkeling van die adolessent. Sosiale stressore verwys na kwessies rondom sosiale aanpassing en sosiale gedrag, terwyl kontekstuele stressore beroepskeuse en skoolaangeleenthede insluit. Interpersoonlike stressore sluit stressore in wat gepaard gaan met die gesin, die uitgebreide gesin, vriende, portuur en liefdesverhoudings. Laastens verteenwoordig sosio-ekonomiese stressore kwessies in verband met sosiodemografiese faktore, finansiële aspekte, werkloosheid en misdaad. Vanuit al die genoemde stressore waaraan adolessente daagliks blootgestel word, wil dit voorkom asof seksuele stressore, die vorming van 'n identiteit, die keuse van 'n beroep, werkloosheid, asook 'n gebrek aan finansiële sekuriteit, die meeste bydra tot hedendaagse adolessente se stresvlakke.

Om hierdie stressore effektief te hanteer, benodig die adolessent toegang tot genoegsame hulpbronne vir coping. Vervolgens sal die hulpbronne vir coping wat die adolessent tot sy beskikking het, bespreek word.

3.3 HULPBRONNE VIR COPING WAARTOE DIE ADOLESSENT TOEGANG HET

Volgens Hobfoll (1998) kan hulpbronne vir coping verdeel word in interne en eksterne hulpbronne vir coping. Interne hulpbronne kan gedefinieer word as daardie bronne waaroor die individu beskik en wat intern tot die individu bestaan soos selfagting, lokus vir kontrole, identiteit, optimisme, koherensiesin en probleemoplossende vaardighede. Eksterne hulpbronne bestaan ekstern tot die individu en kan in die omgewing gevind word, soos sosiale ondersteuning, gemeenskapshulpbronne en materiële hulpbronne. Vervolgens sal hierdie interne en eksterne hulpbronne bespreek word.

3.3.1 Interne hulpbronne vir coping

3.3.1.1 Selfagting

Selfagting maak deel uit van die selfkonsep van die individu. Volgens Rosenberg (1985) word 'n goeie selfkonsep geassosieer met die volgende aspekte: hoë selfagting, 'n stabiele selfkonsep, lae kwesbaarheid, 'n sterk sin vir interne lokus vir kontrole en lae vlakke van angs. Die selfkonsep bestaan uit elemente wat soortgelyk is aan die persepsies wat individue omtrent hulle vermoëns en karaktertrekke handhaaf. Waar die selfkonsep die kognitiewe deel van die persoon se selfpersepsies is, verwys selfagting na die affektiewe komponent van 'n persoon se selfpersepsies (Rosenberg).

Tydens adolessensie is een van die belangrikste ontwikkelingstake om jouself te ontdek en te aanvaar en daardeur 'n identiteit te ontwikkel (Erikson, 1984; Heaven, 1994). Dit is dus noodsaaklik dat die adolessent se selfagting positief en opbouend sal wees (Rosenberg, 1985). Die positiewe evaluering van die self korreleer sterk met psigologiese welstand en daarom is dit juis van groot belang dat die adolessent die hulpbron van positiewe selfagting moet benut.

Volgens Adams *et al.* (1994) verwys selfagting na 'n belangrike motiverende krag wat ontwikkel uit die menslike behoefte om waardeer te word. Dit verwys na selfrespek en dat jy van jouself hou. Lae selfagting hou verband met ongelukkigheid, depressiewe neigings, interpersoonlike probleme en negatiewe emosionele toestande, terwyl hoë selfagting geassosieer word met lewenstevredenheid, persoonlike beheer en interpersoonlike vaardighede (Rosenberg, 1985). Adolessente met 'n hoë selfagting is meer effektief, selfversekerd en gelukkig. Die kwaliteit van verhoudings met familie en portuur beïnvloed die individu se mate van selfagting en doeltreffende kommunikasie lei ook tot die bevordering van selfagting.

3.3.1.2 Lokus van kontrole

Hierdie konstruk verwys na die mate waarin die individu glo dat uitkomst deur sy persoonlike aksies, eerder as deur eksterne faktore veroorsaak word (Rotter, 1966). Individue met 'n interne lokus van kontrole (Bandura, 1977) glo dat hulle self vir hul suksesse en mislukkings verantwoordelik is, terwyl diegene met 'n eksterne lokus van kontrole eksterne faktore as bepalend tot hul suksesse en mislukkings beskou. Adollesente met 'n eksterne lokus van kontrole, is meer geneig om hulle welstand aan eksterne omstandighede te meet, terwyl diegene met 'n interne lokus van kontrole, beheer van hulle lewens neem en besef dat hulle self verantwoordelik is vir hulle psigologiese welstand (Bandura).

3.3.1.3 Identiteit

Volgens Erikson (1984) is die ontwikkeling van die identiteit belangrik tydens adolessensie. Die individu moet van homself bewus raak en terselfertyd homself aanvaar as iemand van waarde. Volgens Heaven (1994) is dit wenslik om 'n identiteit te vestig en kan dit as 'n kenmerkende hulpbron vir coping beskou word. Wanneer die adolessent besef dat hy uniek is, kan hy identifiseer met homself en ander, maar ook homself differensieer van ander.

Gedurende hierdie soeke na identiteit moet die adolessent 'n skuif in sy denke maak weg van die verlede en na toekomstige aspirasies, wat 'n moeilike taak is vir die jeug om te bemeester. Wanneer hierdie taak egter voltooi is, sal die adolessent 'n nuwe bewustheid van selfwaarde, belangrikheid, asook 'n sin vir selfversekering ervaar (Heaven, 1994). Identiteit het verskeie funksies in die individu se ontwikkeling: dit voorsien die struktuur om te verstaan wie ons eintlik is, dit voorsien betekenis en rigting deur die konstruering van die realiteit, dit help ons met die integrasie van ons waardes, oortuigings en prioriteite en lei ons in die proses om van ons potensiaal bewus te raak (Adams *et al.*, 1994). Dit is dus essensieel dat die adolessent suksesvolle identiteitsvorming bemeester, sodat 'n psigologiese sin vir welstand bereik kan word (Erikson, 1984).

3.3.1.4 Optimisme

Soos reeds genoem word optimisme as 'n baie belangrike hulpbron beskou (Hobfoll, 1988). Die handhawing van 'n positiewe ingesteldheid word ook geassosieer met psigologiese welstand (Wissing & Van Eeden, 1998). Hieruit kan afgelei word dat die adolessent daarby kan baat om 'n optimistiese houding in te neem. Die adolessent in Suid-Afrika se lewe word vandag veral gekenmerk deur stressore soos beperkte werkseleenthede, finansiële bekommernisse en misdaad (Mittner, 1996). 'n Optimistiese ingesteldheid kan die adolessent help om hierdie stressore effektief te hanteer, sodat dit kan bydra tot psigologiese groei en die bevordering van copingvaardighede.

Volgens Peterson (2000) is kinders wat 'n hoë weerstand teen stres openbaar, geneig om 'n optimistiese uitkyk te openbaar. Belangrike eienskappe van kinders met 'n optimistiese houding teenoor die toekoms, is dat hulle hulself positief instel, konkrete doelwitte stel en glo dat inisiatief en moeite tot sukses sal lei. Hulle het daarom 'n groter kans om goed te doen op skool en probleemsituasies tydens die adolessensieperiode vermy. 'n Optimistiese ingesteldheid help adolessente om op 'n psigologiese gesonde vlak te funksioneer en lei daartoe dat probleme en uitdagings op 'n veel meer positiewe wyse benader word (DeNeve & Cooper, 1998; Peterson).

3.3.1.5 Koherensiesin

Koherensiesin word deur Antonovsky (1987) gedefinieer as 'n langdurige lewensbeskouing wat as 'n oorkoepelende konsep al die verskillende weerstandshulpbronne integreer. 'n Meer omvattende definisie van koherensiesin is reeds vroeër in die literatuur aangebied. Aangesien koherensiesin die persepsie verteenwoordig dat die lewe verstaanbaar en voorspelbaar is, lei dit daartoe dat die individu beheer van sy lewe neem en dat hy met hierdie ingesteldheid teleurstellings op 'n positiewe wyse kan hanteer (Antonovsky, 1979).

Die adolessent met 'n sterk ontwikkelde koherensiesin sal meer geneig wees daartoe om stres suksesvol te hanteer en by moeilike omstandighede aan te pas (Antonovsky, 1987). Hieruit kan afgelei word dat tieners daarby kan baat om 'n koherensiesin te ontwikkel, sodat dit hulle kan help om lewenseise beter te verstaan en te hanteer. Koherensiesin bevorder volgens Antonovsky fisiese en psigologiese gesondheid. Dit beskerm die individu teen emosionele ongemak en dit help die individu om emosies te ventileer en positief te hanteer.

3.3.1.6 Probleemoplossende vaardighede

Volgens Moos en Schaefer (1993) dien effektiewe probleemoplossingsvaardighede as 'n hulpmiddel om die individu te help om moeilike en bedreigende situasies meer suksesvol te bemeester. Hieruit kan afgelei word dat hierdie vaardighede nie slegs 'n positiewe en bydraende faktor tot streshantering verteenwoordig nie, maar ook uiteindelik 'n belangrike rol in die bevordering van psigologiese welstand kan speel. Adolessente wat buigsaam in hulle denke is en op 'n abstrakte wyse oor hulle probleme kan dink, toon 'n groter weerstand teen stres as diegene met ontoereikende probleemoplossingsvaardighede (Moos & Schaefer).

3.3.2. Samevatting

Interne hulpbronne vir coping verwys na daardie innerlike hulpbronne waaroor die individu beskik. Positiewe selfagting korreleer sterk met psigologiese welstand, terwyl 'n interne lokus van kontrole nie slegs die adolessent help om in beheer van sy lewe te bly nie, maar ook weer 'n positiewe invloed op selfagting het. Die vestiging van 'n identiteit dien as 'n interne hulpbron, omrede dit die adolessent help om homself as 'n unieke individu te aanvaar. Optimisme, koherensiesin en probleemoplossende vaardighede bevorder ook psigologiese welstand.

In die volgende gedeelte sal die rol van eksterne hulpbronne vir coping in die adolessent se daaglikse lewe bespreek word.

3.3.3 Eksterne hulpbronne vir coping

3.3.3.1 Sosiale bronne

3.3.3.1.1 Sosiale ondersteuning deur die familie

Vir die meeste jeugdige is die familie 'n belangrike bron van ondersteuning en stabiliteit (DuBois *et al.*, 1994; Moos & Moos, 1994). Dit voorsien volgens Adams *et al.* (1994) kohesie, emosionele geborgenheid en 'n belangrike kommunikasienetwerk. Die adolessent voel veilig as hy in stresvolle tye huis toe kan gaan en by sy ouers, broers en susters ondersteuning vind. 'n Goeie verhouding met ouers dien as 'n bron vir sekuriteit en vir die adolessent beteken dit dat hy toegang het tot 'n verwysingsraamwerk wat hy kan gebruik indien hy leiding nodig het. Ouerlike ondersteuning is veral belangrik vir adolessente in oorgangstye van skool na universiteit, asook wanneer hulle 'n beroep betree (Moos & Moos).

Volgens Moos en Moos (1994) het die teenwoordigheid van broers en susters met wie die adolessent sy ouers deel, 'n kenmerkende invloed op die adolessent se ontwikkeling. Verhoudings met broers en susters is volgens Steinberg (1993) vir die adolessent belangrik in die sin dat dit kameraadskap en bystand voorsien. Sibbe dien as rolmodelle, helpers, kamerade en sielsgenote en hulle dien as waardevolle ondersteuningsbronne wanneer die adolessent krisisse moet hanteer.

Sosiale ondersteuning deur familielede is 'n kenmerkende voorspeller van laer vlakke van psigologiese distres en minder gedragsprobleme (DuBois *et al.*, 1994). Hierdie ondersteuning lei tot beter aanpassing en coping. In vandag se tye, tesame met die lewe in die stad, raak die familie egter meer verwyderd van mekaar, met die gevolg dat een van die adolessent se noodsaaklikste hulpbronne vir coping daagliks verminder. Dit plaas die jongmens nog meer onder druk (Abrahamson, 1980; Heaven, 1994). In hierdie geval mag verhoudings buite die familie as belangrike hulpbronne funksioneer en die negatiewe effekte van 'n nie-optimale familie-omgewing, waar familie-ondersteuning ontoereikendheid is, teenwerk.

3.3.3.1.2 Uitgebreide familie

Die uitgebreide familie as 'n ondersteuningsbron speel ook 'n belangrike rol in die adolessent se lewe (Moos & Moos, 1994). Waar die adolessent se gesin nie altyd beskikbaar is om in tye van stres ondersteuning te bied nie, kan familielede buite die nabye gesin, bystand aan die adolessent verleen. Volgens Thom (1990) maak swart adolessente veral staat op hulle uitgebreide familie vir leiding, hulp en ondersteuning.

3.3.3.1.3 Sosiale ondersteuning deur vriende

Vriende het volgens Heaven (1994) 'n kenmerkende invloed op die adolessent se sosiale ontwikkeling. Gedurende die tydperk van adolessensie ervaar die tiener 'n dringende behoefte aan sekuriteit. Vriende is belangrik vir sekere sosiale behoeftes en voorsien in die adolessent se behoefte om te behoort, aanvaar en getroos te word (Hurlock, 1980). Vriendskap is volgens Gauze *et al.*, (1996) 'n definitiewe hulpbron waarmee tieners stres en hulle kwesbaarhede wat uit die familie-omgewing spruit, kan neutraliseer. Volgens Louw (1990) speel die adolessent se vriendekring 'n belangrike rol in die voortdurende sosialisering en verskaf dit 'n maatstaf vir selfevaluering.

Vriende vorm deel van die sosiale netwerk wat noodsaaklik is vir die sosiale ondersteuning in tye van stres en positiewe vriendskappe is onmisbare hulpbronne vir coping vir die adolessent. Moos en Moos (1994) voer aan dat ondersteuning en veral empatie binne interpersoonlike verhoudings met vriende noodsaaklik is vir die adolessent. Gemeenskaplike belangstellings, waardes en opinies word as 'n determinant vir die vorming van vriendskappe beskou en verskaf 'n groot mate van bevrediging vir die tiener (Adams *et al.*, 1994). Volgens Heaven (1994) het vriendskappe 'n belangrike invloed op adolessente se emosionele aanpassing en bestaan daar 'n sterk verband tussen vriendskap en psigologiese welstand.

3.3.3.1.4 Sosiale ondersteuning deur die portuurgroep

Omrede adolessente in hulle soeke na inligting, satisfaksie of bystand baie staat maak op hulpbronne buite die huisomgewing, dien die portuurgroep ook as 'n noodsaalike bron van sekuriteit, kennis en ondersteuning (Atwater, 1983; Gauze *et al.*, 1996). Die portuurgroep het 'n belangrike invloed op die adolessent se ontwikkeling (Adams *et al.*, 1994). Dit dien as 'n bron vir selfagting en help met die opbouing van die adolessent se reputasie. Meeus (1989) het bevind dat ondersteuning deur die portuurgroep ook 'n groot invloed op skoolprestasie het. Volgens Heaven (1994) is die portuurgroep veral 'n belangrike hulpbron vir adolessente wat nie goeie, intieme verhoudings met hul families het nie.

Parker en Asher (1987) beklemtoon dat ervaringe en verhoudings met die portuur 'n absolute noodsaaklikheid vir gesonde sosiale en kognitiewe ontwikkeling is. Die portuurgroep is 'n belangrike instrument waardeur die tiener 'n sin vir identiteit en onafhanklikheid kan bereik en het 'n kenmerkende invloed op die adolessent se waardes en beginsels (Adams *et al.*, 1994). Dit bied ook volgens Steinberg (1993) gereelde geleenthede vir interaksie en ontspanning, wat weer bydra tot die ontwikkeling van intimiteit en die bevordering van positiewe gemoedstemming en psigologiese welstand.

3.3.3.1.5 Liefdesverhoudings

'n Intieme verhouding word deur Steinberg (1993) gedefinieer as 'n emosionele gehegtheid tussen twee persone wat gekenmerk word deur 'n besorgdheid oor mekaar se welstand. Steinberg beklemtoon die vestiging van intieme verhoudings met die teenoorgestelde geslag as een van die hoofontwikkelingstake van middel- en laatadolessensie. Intimiteit kan beskou word as die begeerte om jouself te verbind tot 'n verhouding, al beteken dit dat jy iets sal moet opoffer (Kroger, 1989). Tydens adolessensie dien verhoudings onder andere om identiteitsontwikkeling te bevorder, deur middel van aanpassing by 'n persoon van die teenoorgestelde geslag.

Liefdesverhoudings kan as 'n hulpbron vir coping beskou word, omrede dit sosiale ondersteuning en sekuriteit verskaf (Moos & Moos, 1994). Die adolessent se behoefte aan intimiteit en kameraadskap word volgens Adams *et al.*, (1994) veral deur 'n verhouding met die teenoorgestelde geslag bevredig. Liefdesverhoudings voorsien 'n konteks vir die uitdrukking en verdere ontwikkeling van intimiteit en verhoog die adolessent se vlak van psigologiese welstand (Kroger, 1989; Steinberg, 1993).

3.3.3.1.6 Samevatting

Sosiale ondersteuning word deur verskeie bronne in die adolessent se lewe voorsien. Die familie, uitgebreide familie, vriende, portuurgroep en liefdesverhoudings dien as belangrike eksterne hulpbronne vir coping. 'n Goeie verhouding met ouers en sibbe dien as 'n bron van sekuriteit en die uitgebreide familie kan ook as ondersteuningsbron dien in tye waar die adolessent se nabye familie nie beskikbaar is nie.

Vriendskap verteenwoordig 'n definitiewe hulpbron waarmee jeugdige stres en hul kwesbaarhede kan oorkom. Die portuurgroep dien as hulpmiddel vir gesonde sosiale en kognitiewe ontwikkeling en die vestiging van 'n identiteit. Laastens is liefdesverhoudings 'n belangrike bron van sekuriteit, ondersteuning en kameraadskap wat kenmerkende behoeftes van adolessente bevredig. Vervolgens sal daar aan gemeenskaphulpbronne as belangrike eksterne hulpbronne, aandag gegee word.

3.3.3.2 Gemeenskapsbronne

Die skool, kerk en ander organisasies in die gemeenskap maak deel uit van die hulpbronne vir coping wat in die volgende gedeelte behandel sal word.

3.3.3.2.1 Skool

Volgens Heaven (1994) en Steinberg (1993) het die skoolomgewing 'n geweldige invloed op die adolessent se ontwikkeling. Die belangrikheid van die skool as 'n sosiale instelling kan nie oorbeklemtoon word nie (Moos & Moos, 1994). Die skool bied nie slegs vir die tiener die geleentheid om vriendskappe te vorm nie, maar speel ook 'n noodsaaklike rol in die verkryging en bemeestering van sosiale vaardighede en beroepsvaardighede (Heaven).

Ondersteuning en leiding van onderwysers en skoolpersoneel dien volgens Atwater (1983) as belangrike hulpbronne vir veral minderbevoorregte adolessente wanneer hulle aan stresvolle omstandighede buite die skool blootgestel word. Warm, streng en regverdige onderwysers word deur adolessente as kenmerkende hulpbronne beskou wat hulle kan help om hulle potensiaal te ontwikkel (Steinberg, 1993). Die skool bied vir die adolessent geleenthede vir sosiale, fisiese, kognitiewe en emosionele ontwikkeling wat noodsaaklik is vir die bevordering van psigologiese welstand by die jeug.

3.3.3.2.2 Geloof en kerk

Volgens Witmer en Sweeney (1992) het die toewyding aan religieuse waardes, praktyke en oortuigings 'n positiewe langtermyn effek op die adolessent. Die positiewe gedrag van adolessente wat aktief by kerkaktiwiteite betrokke is, word versterk deur die oortuigings dat goed eerder as sleg sal seëvier en dat daar 'n Hoërhand is wat in beheer van hul lewe is (Sap & Gladding, 1989). Die bywoning van kerkdienste het 'n beduidende impak op onwettige aktiwiteite, dwelm- en alkoholmisbruik. Die sosiale ondersteuning wat deur die lede van die kerk gebied word, dien ook as 'n belangrike eksterne hulpbron van coping wat die adolessent kan help in tye van nood (Sap & Gladding). Hierdie toegang tot kerke is veral van toepassing by die stedelike adolessent en het 'n duidelike vermindering van disfunksionele gedrag en laer stresvlakke by die stedelike adolessent tot gevolg.

3.3.3.2.3 Ander organisasies

Ander organisasies in die gemeenskap wat 'n positiewe bydrae lewer tot die welstand van adolessente is sportklubs en kultuurorganisasies wat aktiwiteite aanbied wat nie by skole aangebied word nie. Hierdie organisasies bied veral vir die stedelike adolessente 'n geleentheid om uitgebreide sosiale netwerke te ontwikkel wat sosiale ondersteuning kan fasiliteer (Steinberg, 1993).

3.3.3.3 Ander eksterne hulpbronne

- *Materiële hulpbronne*

Adolessente streef daarna om 'n hoë vlak van sosio-ekonomiese status te verkry. Adolessente is bewus daarvan dat 'n individu geld nodig het om te oorleef en heg baie waarde aan die idee van finansiële sekuriteit (Heaven, 1994). Die familie speel egter 'n belangrike rol in die vorming van die adolessent se houdings teenoor werk, geld en beroepsaspirasies. Die adolessent beskou hoë vlakke van sosio-ekonomiese status as begeerlik en sien dit nie slegs as 'n instrument waardeur die individu se reputasie en aansien in die gemeenskap verhoog kan word nie, maar ook as 'n bonus wat toekomstige geleenthede kan vermeerder (Atwater, 1993; Heaven).

3.3.4 Samevatting

Hulpbronne vir coping word in interne en eksterne bronne opgedeel. Interne hulpbronne vir coping sluit selfagting, lokus vir kontrole, identiteit, optimisme, koherensiesin en probleemoplossende vaardighede in. Hierdie interne hulpbronne vir coping verwys na bronne waaroor die individu beskik en wat effektiewe coping bevorder. Eksterne hulpbronne vir coping sluit sosiale bronne (soos die familie, uitgebreide gesin, vriende portuur en liefdesverhoudings), gemeenskapsbronne (soos die skool) en sosio-ekonomiese status in.

Hierdie eksterne hulpbronne verwys na bronne wat ekstern tot die individu is en wat ook effektiewe coping fasiliteer.

Noudat die verskillende stressore en hulpbronne vir coping wat adolessente ervaar bespreek is, sal daar in die volgende gedeelte gefokus word op die verband tussen stressore, psigologiese welsyn en optimisme by adolessente in Suid-Afrika.

3.4 STRESSORE, PSIGOLOGIESE WELSYN EN OPTIMISME BY DIE ADOLESSENT IN SUID-AFRIKA

Middel (2001) het gevind dat adolessente in Suid-Afrika stressore ondervind wat vir kinders in ander lande onbekend is. Kenmerkende faktore binne die leefwêreld van Suid-Afrikaanse adolessente wat as spesifieke stressore funksioneer, is onder andere 'n toename in vigs, onvoldoende onderwysvoorsiening, verbrokkeling van gesinsbande, kommer oor beperkte geleenthede in die arbeidsmark, swangerskappe onder tieners, misdaad, multikulturele blootstelling, armoede, asook kommer oor die toekoms.

Daar heers groot kommer oor die vinnige toename in vigs. Volgens Akande (2001) en Rosenthal *et al.* (1992) is Suid-Afrika een van die lande in die wêreld wat die vinnigste groeiende vigs-epidemie toon. Wat meer kommerwekkend is, is die hoeveelheid kinders wat deur hulle moeder met vigs besmet word. Daarmee saam verloor hierdie kinders ook hulle ouers in die proses en lei dit tot 'n verhoging in die hoeveelheid weeskinders. Veral swart kinders word hierdeur geraak en die emosionele spanning wat hulle ervaar as gevolg van die verhoogde risiko om self vigs te kry, plaas geweldig druk op hulle (Middel, 2001). Hierdie kinders moet terselfdertyd ook hulle ouers, wat HIV-positief is, versorg. Dit plaas bykomende verantwoordelikhede op hulle skouers, omrede hul ouers nie meer normaal kan funksioneer nie.

Die verswakking in skoolomstandighede en die kwaliteit van opvoeding lei ook tot verhoogde onsekerheid en kwesbaarheid. Daar word dringende fondse benodig vir toerusting en materiaal in skole in Suid-Afrika. Gevalle van oorvol klaskamers, tekorte in leermateriaal, onderrig in tale buiten die adolessent se moedertaal, asook rassisme, verlaag die standarde in onderwysvoorsiening en adolessente presteer al swakker. Volgens Preece (1996) skep hierdie dalende standarde in onderwysvoorsiening en in gesondheidsdienste bykomende spanning by die jeug.

Gesinne verbrokkel al meer en kinders word blootgestel aan emosionele trauma en konflik. Enkelouergesinne word beskou as 'n potensiële stressor vir kinders en adolessente, (Luthar, 1991) en al meer tieners se huisomgewings word gekenmerk deur disfunksionele gesinsverhoudings, liefdeloosheid en vervreemding (Middel, 2001). Gesinsgeweld en emosionele en fisiese mishandeling is aan die orde van die dag in Suid-Afrika en kinders is die slagoffers hiervan. Volgens Abrahamson (1980) raak stedelike gesinne al meer verwyderd van mekaar en onbetrokke. Gevolglik ervaar die jeug die gesin nie meer as 'n sterk ondersteuningsbron nie en wend hulle hul tot ander bronne van ondersteuning buite die huis.

Bo en behalwe dit moet die jongmens vandag ook nog aanpas by multikulturele veranderinge. Volgens Stevens en Lockhat (1997) het hierdie veranderinge gelei tot grootskaalse aanpassing wat tussen die verskillende kulture in Suid-Afrika vereis word. Dit veroorsaak stres, aangesien daar in die verlede slegs kultuur-spesifieke aktiwiteite was (Middel, 2001). Tieners sukkel om in te skakel by 'n diverse samelewing waar faktore soos rassisme, regstellende aksie en post-apartheid heelwat konflik veroorsaak tussen adolessente uit verskillende bevolkingsgroepe. Hierdie mate van herstrukturering en politieke veranderinge in Suid-Afrika het veral 'n invloed op adolessente wat voorheen in die apartheidsera onderdruk is (Stevens & Lockhat). Hierdie adolessente ondervind as 'n gevolg van hierdie veranderinge, probleme met die vestiging van 'n identiteit, wat uiteindelik weer 'n belangrike uitwerking op hul psigologiese welstand het.

Een van die grootste bekommernisse tans in Suid-Afrika is seker die verhoging in misdaad en geweld. Volgens Moos en Moos (1994) blyk misdaad vir die adolessent 'n kenmerkende bron van stres te wees. Mense in Suid-Afrika voel vandag onrustig, onveilig en angstig oor die veiligheidstoestande in die land. Kinders wat veronderstel is om sorgeloos en kommerloos te wees, beleef al meer druk om soos volwassenes te dink en op te tree om hulself in gevaarlike situasies van geweld en misdaad te verdedig. Die gevolg is dat jongmense, asook hulle ouers in vandag se tye, tot 'n groot mate hierdie misdaad vrees, wat weer hulle houding en verwagtinge met betrekking tot die toekoms negatief beïnvloed (Preece, 1996).

Werkloosheid is een van die grootste oorsake van pessimisme vandag. Gepaardgaande verarming van families en individue het veral 'n negatiewe invloed op die jeug, want hulle besef dat hulle uit hierdie benarde omstandighede vir hulle 'n toekoms moet bou. 'n Groot persentasie van die 500 000 skoolverlaters elke jaar kan nie werk vind nie (Preece, 1996). Volgens 'n studie oor die jeug in Suid-Afrika (Mittner, 1996; Preece) is tot 50% van die jeug werkloos. Hierdie syfers is veral van toepassing op swartes, vrouens, persone met minder opleiding, asook persone wat in die platteland bly. Hieruit kan dus afgelei word dat potensiële werkloosheid 'n bron van groot kommer vir elke jong Suid-Afrikaner verteenwoordig. Jongmense in Suid-Afrika moet ook die addisionele stressore binne die sosiaal-ekonomiese arena akkommodeer, naamlik die fokus op regstellende aksie, afdankings, vermindering in werkseleenthede en verlaging in salarisse (Mittner). Die afgelope dekade se politieke en ekonomiese herstrukturering en omwenteling beïnvloed die adolessent se persepsie van die toekoms in 'n groot mate en baie adolessente het al minder hoop vir die toekoms.

Wetgewing met betrekking tot regstellende aksie lei tot groter optimisme en positiewe toekomsverwagtinge onder swart adolessente, terwyl dit 'n negatiewe uitwerking op blanke adolessente se toekomsverwagtinge het en baie selfs emigrasie oorweeg (Mittner, 1996). Dit raak al moeiliker vir blankes om in hulpbronposisies aangestel te word, want swartes wat in die sosiale wetenskappe gestudeer het, word opgeroep deur ondernemings om te voldoen

aan die vereistes van die Wet op Billike Indiensneming (Mittner). Daar word ook tans algemeen aanvaar dat blankes al minder oorweeg word vir poste in die staatsdiens (Mittner; Preece, 1996). 'n Groter behoefte aan generaliste eerder as spesialiste bestaan en dit wil voorkom asof die mark meer geslote raak vir blankes. Volgens Preece is veral blanke ouers baie bekommerd oor wat die toekoms vir hulle kinders gaan inhou.

Hierdie sosiaal-politieke oorgang wat Suid-Afrika se samelewing tans ervaar, het 'n diepgaande impak op die sosiale, politieke, kulturele en ekonomiese lewe in die algemeen en dit word op makro- en mikrovlak ervaar (Stevens & Lockhat, 1997). Blanke adolessente word baie negatief hierdeur beïnvloed en hulle raak pessimisties en moedeloos oor hulle toekoms in hierdie land. Bogenoemde dui op die moontlikheid dat blanke kinders vandag baie meer negatiewe houdings teenoor die toekoms het en dat swartes weer meer positief en optimisties voel. Hiervolgens kan afgelei word dat genoemde gebeure Suid-Afrikaanse adolessente se ontwikkeling van optimisme beduidend kan affekteer.

Die implikasie hiervan is dat jongmense vandag in Suid-Afrika aan soveel addisionele stressore blootgestel word. Dit mag moontlik lei tot 'n negatiewe invloed op die optimisme en toekomsverwagtinge as gevolg van demoraliserende omstandighede. Al meer tieners raak tans depressief, want die druk raak te veel en hulle voel hulle kan nie meer effektief aanpas by al die probleme waarmee hulle gekonfronteer word nie. Dit het daartoe aanleiding gegee dat depressie en uiteindelik selfmoord in die afgelope jare 'n ernstige probleem onder jongmense geraak het (Flisner *et al.*, 1997; Barlow & Durand, 1995).

Selfmoord is een van die grootste oorsake van dood by adolessente (Barlow & Durand, 1995). Gerapporteerde selfmoorde word egter oorskadu deur selfmoordpogings, nie-gerapporteerde selfmoorde en ander vorme van selfbenadelende gedrag (Atwater, 1983). Die adolessent ontvang soveel negatiewe terugvoering betreffende loopbaanvooruitsigte, die toekoms en werkseleenthede dat dit aanleiding gee tot gebrekkige hoop wat een van die risikofaktore vir selfmoord is (Barlow & Durand).

Bogenoemde bespreking dui daarop dat die adolessent in Suid-Afrika vandag 'n hoë risiko loop om laer vlakke van psigologiese welstand te ervaar. Dit is daarom noodsaaklik dat jongmense leer om stressore effektief te hanteer, sodat hulle psigologiese welstand verhoog kan word. Die voorafgaande literatuurstudie dui ook op die moontlikheid dat jongmense geneig is om negatief en pessimisties te raak te midde van die blootstelling aan soveel druk en stres. Die internalisering van 'n optimistiese houding is dus van kardinale belang aangesien dit die adolessent kan help om meer positief, hoopvol en gemotiveerd te wees.

Vervolgens sal die hoofstuk afgesluit word met 'n bespreking oor die verband tussen stressore, hulpbronne vir coping en optimisme by die adolessent.

3.5 DIE VERBAND TUSSEN STRESSORE, HULPBRONNE VIR COPING EN OPTIMISME, MET SPESIFIEKE FOKUS OP DIE ADOLESSENT

Die interaksie tussen stressore en hulpbronne vir coping is reeds in die voorafgaande literatuur behandel. Timko *et al.* (1993) het in 'n studie bevind dat sosiodemografiese faktore, persoonlike faktore, kontekstuele stressore en hulpbronne vir coping, bydra tot die voorspelling van adolessente se stresvlakke. Adolessente wat meer negatiewe lewenservaringe ondervind en oor minder hulpbronne beskik, ervaar aansienlik meer chroniese stressore (Timko *et al.*).

Volgens Wissing (1996) sal adolessente wat die hantering van stresvolle gebeure vermy, 'n groot risiko loop vir swak aanpassing by lewenstressore en krisis in die toekoms. Die wyse waarop adolessente op stressore reageer is 'n goeie voorspeller van hulle latere vlakke van psigologiese welsyn. Die mate van stresvolle gebeure en die mate van sosiale ondersteuning dra by tot die voorspelling van psigologiese distres en gepaardgaande gedragsprobleme.

Die verband tussen optimisme en psigologiese welstand is in vorige gedeeltes bevestig. Indien die mate van stresvolle gebeure en hulpbronne vir coping psigologiese welstand by

die adolessent kan voorspel, impliseer dit tog die moontlikheid dat optimisme by adolessente ook deur stressore en hulpbronne vir coping beïnvloed kan word. Weinig navorsing bestaan egter nog in die veld van die ontwikkeling van optimisme en hierdie studie sal dan poog om 'n moontlike verband tussen stressore, hulpbronne vir coping en optimisme by adolessente te bevestig.

3.5.1 Samevatting

Soos in bogenoemde gedeelte bespreek is, verteenwoordig vigs, onvoldoende onderwysvoorsiening, verbrokkelende gesinsbande, beperkte beroepsgeleenthede, tienerswangerskappe, misdaad, multikulturele blootstelling, asook kommer oor die toekoms, van die belangrikste stressore onder Suid-Afrikaanse tieners. Hierdie stressore kan die adolessent baie negatief beïnvloed en sy uiteindelijke psigologiese welsyn belemmer. Gevolglik neem simptome van wanaanpassing en psigologiese versteurings al meer toe. Daarom is dit juis uiters noodsaaklik dat die adolessent 'n optimistiese houding inneem sodat hy meer hoopvol en gemotiveerd kan wees.

Optimisme mag dalk moontlik deur die aard en die hoeveelheid van stressore en hulpbronne vir coping beïnvloed word. Hierdie aanname word gemaak op grond van die feit dat psigologiese welstand by die adolessent deur die mate van stresvolle gebeure en hulpbronne vir coping voorspel kan word. Die rol van stressore en hulpbronne vir coping in die ervaring van optimisme moet egter nog nagevors word.

Hierdie hoofstuk het gehandel oor adolessensie en die verskillende stressore wat met hierdie ontwikkelings stadium gepaardgaan. Daar is ook aandag gegee aan die verskeidenheid van hulpbronne vir coping wat tot die adolessent se beskikking is. Die hoofstuk is laastens afgesluit met 'n kort oorsig oor die verband tussen stressore, hulpbronne vir coping en optimisme by die adolessent. Die volgende hoofstuk sal fokus op die metode van ondersoek wat in hierdie studie gebruik is.

HOOFSTUK 4

METODE VAN ONDERSOEK

4.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk sal die spesifieke metode waarvolgens die ondersoek uitgevoer is, bespreek word, met spesifieke verwysing na verskillende veranderlikes, die meetinstrumente, die samestelling van die ondersoekgroep, die insameling van gegewens, die navorsingsvraag, sowel as die statistiese prosedure wat in hierdie ondersoek gebruik is.

In aansluiting by Hoofstuk 1 waar die doelwitte van die studie uiteengesit is, is dit duidelik dat met hierdie studie beoog word om die betrokke navorsingsvraag te ondersoek ten einde spesifieke afleidings betreffende stressore, hulpbronne vir coping en demografiese veranderlikes se invloed op optimisme te maak.

Hierdie hoofstuk word soos volg ingedeel:

- die navorsingsontwerp
- die navorsingsvraag
- die voorspeller- en kriteriumveranderlikes
- die ondersoekgroep
- die insameling van gegewens
- die meetinstrumente
- die statistiese prosedure

4.2 DIE EKSPERIMENTELE ONTWERP WAT VIR HIERDIE NAVORSING GEBRUIK IS

'n Ex post facto-navorsingsontwerp is vir hierdie studie gebruik, aangesien die bedoeling nie is om 'n oorsaak-gevolg-verband tussen die veranderlikes bloot te lê nie. In die geval van ex post facto-navorsing, het die navorser geen beheer oor die onafhanklike veranderlike nie, in die sin dat individue reeds voor die aanvang van die ondersoek aan bepaalde vlakke van hierdie veranderlike behoort (Huysamen, 1983). In die huidige ondersoek ervaar die proefpersone reeds 'n bepaalde vlak van optimisme, sonder dat een of ander eksperimentele ingreep plaasgevind het. Hierdie ondersoek stel nie die navorser in staat om tot die gevolgtrekking te kom dat die onafhanklike veranderlike 'n behandelingseffek op die afhanklike veranderlike het nie. Al wat hierdie ontwerp kan demonstreer, is of daar 'n interafhanklike verband tussen die afhanklike en die onafhanklike veranderlike is (Huysamen). Geen gevolgtrekkings kan oor die oorsaaklikheid van die verband gemaak word nie.

Hierdie navorsing word uitgevoer met die doel om die korrelasionele verband tussen die veranderlikes vas te stel. Daarmee word bedoel dat veranderinge in een veranderlike gepaardgaan met, of verband hou met, veranderinge in die ander, maar dat een nie noodwendig die oorsaak van die ander is nie. In hierdie navorsing is daar van 'n dwarsdeursnitontwerp gebruik gemaak, dit wil sê daar bestaan verskillende ouderdomsgroepe, bekend as kohorte, wat op ongeveer dieselfde tydstip ten opsigte van een of ander veranderlike ondersoek word (Huysamen, 1986).

4.3 DIE NAVORSINGSVRAAG

Die primêre navorsingsvraag wat vir hierdie ondersoek gestel is, kan soos volg verwoord word:

In watter mate word die variansie in die vlak van optimisme by stedelike adolessente bepaal deur hulle stressore, hulpbronne vir coping, asook demografiese faktore soos geslag, bevolkingsgroep, sosio-ekonomiese status en huwelikstaat van ouers?

Aansluitend (soos uit die literatuur) sal daar ook ondersoek ingestel word na die invloed van demografiese faktore soos geslag, bevolkingsgroep, sosio-ekonomiese status en huwelikstatus van ouers op die ervaring van stressore en toegang tot hulpbronne vir coping by die stedelike adolessent.

4.4 VOORPELLER- EN KRITERIUMVERANDERLIKES

Die vlak van optimisme is die kriteriumveranderlike van die ondersoek. Om 'n aanduiding van die stedelike adolessent se vlak van optimisme te verkry, is die lewensoriëntasietoets (Scheier & Carver, 1985) gebruik. Hierdie meetinstrument sal later in die hoofstuk (paragraaf 4.6.2; p. 94) breedvoerig bespreek word.

4.4.1 Voorspeller veranderlikes

Verskillende voorspeller veranderlikes word in hierdie studie ingesluit. Eerstens sluit dit die volgende nege **stressore** in naamlik, *fisiese gesondheid, huis en geld, ouers, sibbe, die uitgebreide familie, skool, vriende, meisie/kêrel* en *negatiewe lewensgebeure*. Die volgende sewe **hulpbronne vir coping** naamlik, *ouers, sibbe, die uitgebreide familie, skool, vriende, meisie/kêrel* en *positiewe lewensgebeure* is ook ingesluit. Vir die doeleindes van hierdie ondersoek sal daar van die totaaltellings (routellings) op elk van hierdie stressor-en

hulpbronskale gebruik gemaak word. Tweedens word enkele biografiese veranderlikes soos die adolessente se geslag, bevolkingsgroep, sosio-ekonomiese status en huwelikstaat van ouers ook as voorspeller veranderlikes gebruik.

Daar sal nou oorgegaan word tot die bespreking van die ondersoekgroep.

4.5 DIE ONDERSOEGROEP

Die biografiese veranderlikes wat in hierdie ondersoek ter sprake is, is die adolessent se geslag, bevolkingsgroep, sosio-ekonomiese status en huwelikstatus van ouers. Vrae is ook ingesluit oor die sosio-ekonomiese status van die adolessent se gesin. In hierdie geval is dit belangrik om 'n indeks te gebruik wat nie die een bevolkingsgroep bo die ander bevoordeel of benadeel nie. Gevolglik is besluit om die indeks wat deur Riordan (1978) ontwikkel is, te gebruik. Laasgenoemde navorser maak van twee veranderlikes gebruik, naamlik (1) die broodwinner se beroep en (2) die broodwinner se opvoedkundige vlak. Beide hierdie veranderlikes toon 'n hoë korrelasie met die hoof van die huis se inkomste (Riordan, 1978) en inligting hieroor word redelik maklik deur die respondente verskaf omdat dit gewoonlik bekend is. Op die volgende bladsye word die twee tabelle uiteengesit waarvolgens die sosio-ekonomiese indeks van die stedelike adolessente uit verskillende bevolkingsgroepe bepaal is.

TABEL 4.1: KLASSIFIKASIE VAN DIE BROODWINNER SE BEROEP

Beroepsklassifikasie	Telling
Top professionele, uitvoerende, administratiewe en tegniese beroepe (bv. spesialiste, advokate en professore)	9
Professionele, administratiewe en bestuursberoepe (bv. sielkundiges, predikante en dosente)	8
Onafhanklike kommersiële beroepe (bv. eiendomsagente, konsultante en bemarkers)	7
Laergraad administratiewe, tegniese en klerklike beroepe met beperkte supervisie en administratiewe verantwoordelikheid (bv. mynkaptein, bestuurders en assistente)	6
Ambagsberoepe en opgeleide werkers met handelskwalifikasies (bv. elektrisiëns, skrynerkers en motorwerktuigkundiges)	5
Roetine klerklike en administratiewe werkers, diens- en verkoopsberoepe (bv. sekretaresses, ontvangsdames en winkelassistente)	4
Onopgeleide produksie en hande-arbeidberoepe (bv. kosters, skoenmakers en petroljoggies)	2
Nie ekonomies produktief of aktief (bv. pensionarisse, reserviste of werkloses)	1
Geen respons	0

TABEL 4.2: KLASSIFIKASIE VAN BROODWINNER SE OPVOEDING/OPLEIDING

Opvoeding/opleiding van broodwinner	Telling
Universiteit bygewoon	7
Post-matriekopleiding (universiteitsbywoning uitgesluit)	6
Matriek	5
Vakleerlingskap	4
Junior sertifikaat	3
Primêre skool	2
Geen opleiding	1
Geen respons	0

Die sosio-ekonomiese indeks van die stedelike adolessent is vervolgens bepaal deur die waardes wat op hierdie twee veranderlikes verkry is, bymekaar te tel. Uit bogenoemde twee tabelle blyk dit dat die indeks van 2–16 kan wissel met 'n waarde van 2 wat op 'n baie lae sosio-ekonomiese vlak dui en 16 wat op 'n baie hoë sosio-ekonomiese vlak dui. Tans kom daar nog groot verskille in die verskillende bevolkingsgroepe se opvoedkundige peil asook die beroep wat beoefen word, voor. Gevolglik het Riordan (1978) voorgestel dat grense wat vir lae, middel en hoë sosio-ekonomiese vlakke gebruik moet word nie vir die verskillende bevolkingsgroepe dieselfde kan wees nie. Sy het die indeling voorgestel wat in tabel 4.3 aangetoon word.

TABEL 4.3: KLASSIFIKASIE VAN SOSIO-EKONOMIESE STATUS VIR DIE DRIE BEVOLKINGSGROEPE

Bevolkingsgroep	Klassifikasie: Sosio-ekonomiese status		
	Laag	Gemiddeld	Hoog
Swart	2 - 5	6 - 10	11 - 16
Kleurling	2 - 6	7 - 10	11 - 16
Wit	2 - 10	11 - 13	14 - 16

Die klassifikasie toon aan dat daar veral verskille voorkom tussen die wit groep enersyds en die ander twee groepe andersyds, vanweë diskrepancies wat tussen die groepe rakende die twee veranderlikes in die verlede bestaan het. Met hierdie indeling word nie beweer dat dit die enigste of die beste is nie, maar tydens die kodering is wel gevind dat daar groot ooreenkomste tussen die beroep van die broodwinner en hulle opvoedkundige vlak voorkom.

Al die voorgenoemde biografiese veranderlikes is op die nominale skaal gemeet en kan slegs in terme van frekwensies en persentasies beskryf word. Inligting oor die verspreiding van die 203 proefpersone ten opsigte van die vier biografiese veranderlikes, is met behulp van die SAS-rekenaarprogrammatuur (SAS Institute, 1985) bereken en word in tabel 4.4 verskaf.

TABEL 4.4: FREKWENSIEDISTRIBUSIE VAN ONDERSOEGROEP VOLGENS DIE BIOGRAFIESE VERANDERLIKES

Biografiese veranderlike	f	%
Geslag:		
Manlik	93	46,3
Vroulik	108	53,7
Subtotaal	201	100,0
Bevolkingsgroep:		
Swart	61	30,2
Blank	109	54,0
Kleurling	32	15,8
Subtotaal	202	100,0
Huwelikstaat van ouers:		
Getroud	166	83,8
Geskei	32	16,2
Subtotaal	198	100,0
Sosio-ekonomiese status:		
Laag	21	10,4
Gemiddeld	50	24,7
Hoog	131	64,9
Subtotaal	202	100,0

Uit tabel 4.4 is dit duidelik dat twee adolessente nie hulle geslag, een adolessent nie sy bevolkingsgroep of sosio-ekonomiese status, en vier adolessente nie die huwelikstaat van hulle ouers aangetoon het nie. Wat geslag betref, is die ondersoekgroep redelik gelykop. Wat bevolkingsgroep betref, bestaan die ondersoekgroep hoofsaaklik uit blanke adolessente, terwyl ongeveer 16% van die ondersoekgroep Kleurlinge is. Die proporsie Kleurling respondente reflekteer ook die verteenwoordiging van Kleurlinge in die breër Bloemfonteinse gemeenskap. Hierdie verskynsel stem dan ook ooreen met Suid-Afrika se bevolkingsamestelling. Die meerderheid adolessente se ouers is getroud, en kom uit gesinne waarvan die sosio-ekonomiese status hoog is. Aangesien slegs 21 adolessente uit 'n lae sosio-ekonomiese gesin kom, is besluit om die lae en gemiddelde groepe saam te groepeer in die verdere ontleding wat volg. Dit is dan ook belangrik dat dit genoem word dat die respondente wat vir hierdie studie gebruik is, oorwegend vanuit middel en hoë sosio-ekonomiese klasse afkomstig is.

4.6 INSAMELING VAN GEGEWENS

Die steekproef bestaan uit 208 leerlinge uit grade 8, 9 en 10. Vyf van die vraelyste kon egter nie gebruik word nie, met die gevolg dat slegs 203 proefpersone vir hierdie studie gebruik is. Hierdie leerlinge is almal van hoërskole in Bloemfontein, in die Vrystaat. Die proefpersone is van verskillende geslagte, rasse en sosio-ekonomiese statusgroepe en verskil ook wat die huwelikstatus van hul ouers betref. Hulle ontvang hul onderrig in Afrikaans of Engels, afhangend van die skool wat hulle bywoon.

Hulle stem egter in een opsig ooreen, naamlik dat hulle almal stedelike adolessente is. Hierdie steekproef is deur die navorser self saamgestel en die proefpersone is volgens 'n beskikbaarheidssteekproef op so 'n wyse gekies dat daar uit elke skool ongeveer dieselfde hoeveelheid leerlinge geselekteer is.

4.6.1 Toestemming vir navorsing

Toestemming is by die Departement van Onderwys vir die Vrystaat verkry om die navorsing by verskillende hoërskole in Bloemfontein uit te voer. Die betrokke hoërskole is saamgestel uit gemengde-, asook enkelgeslagskole binne die stad van Bloemfontein, waar Afrikaans of Engels onderskeidelik die onderrigtaal is.

4.6.2 Die afneem van die vraelyste

Die skoolhoofde van die verskillende hoërskole by wie toestemming verkry is, is genader om gepaste tye te reël vir die afneem van die vraelyste. By elke skool is 'n groep van ongeveer 20 proefpersone uit beide geslagte en verskillende rasse-groepe betrek. Die proefpersone is gekies volgens beskikbaarheid en vrywilligheid.

4.7 DIE MEETINSTRUMENTE

In hierdie ondersoek is daar van die volgende drie vraelyste gebruik gemaak:

'n Biografiese vraelys

Die Lewensoriëntasietoets (Scheier & Carver, 1985)

Die Vraelys vir Lewenstressore en Sosiale Hulpbronne – Jeugvorm (LISRES-Y) (Moos & Moos, 1994)

Vervolgens sal hierdie drie vraelyste breedvoerig bespreek word.

4.7.1 Biografiese vraelys

Die vraelys is spesiaal vir hierdie ondersoek saamgestel. Die doel daarvan is om inligting oor die demografiese besonderhede van elke proefpersoon te verkry. Die vraelys bestaan uit vyf

vrae. Die proefpersoon moet sy geslag, ras, sosio-ekonomiese status en die huwelikstatus van sy ouers op die vraelys by die onderskeie vrae aandui.

4.7.2 Die Lewensorientasietoets (Scheier & Carver, 1985)

4.7.2.1 Rasionaal van die toets

Die Lewensorientasietoets is ontwikkel met die doel om optimisme te meet. Dit fokus eksklusief op die evaluering van veralgemeende uitkomsverwagtinge. Hierdie toets het ontstaan vanuit die beperkinge en leemtes wat daar in die toetsing van optimisme bestaan het. Meting van optimisme het in die verlede geskied in laboratoriums met die gevolg dat natuurlike, alledaagse gedrag nie geëvalueer is nie. So ook is resultate van die metodes van navorsing altyd beperk tot een spesifieke domein van gedrag of eksperimentele opset, waar optimisme veralgemeende verwagtinge betreffende uitkomst verteenwoordig. Voor die ontwikkeling van die Lewensorientasietoets kon geen toets gevind word wat eksklusief op die assessering van veralgemeende uitkomsverwagtinge fokus nie.

4.7.2.2 Die aard van die toets

Die Lewensorientasietoets kan op persone van alle ouderdomme toegepas word, en geen voorskrifte word gemaak vir die minimum afsnypunt by 'n spesifieke ouderdom nie (Scheier & Carver, 1985). Hierdie toets bestaan uit 12 vrae, waarvan vier slegs items is wat bygevoeg is om die onderliggende doel van die toets te versteek. Van die agt vrae word vier in 'n positiewe rigting en vier in 'n negatiewe rigting gestel.

4.7.2.3 Die administrasie van die toets

Hierdie vraelys neem ongeveer 5–10 minute om af te neem. By elke vraag is daar vyf moontlike antwoorde waarvan die proefpersoon een moet kies. Proefpersone word gevra om aan te dui in watter mate hulle met elke item saamstem, deur een van die volgende response

te kies: 4 = stem sterk saam; 3 = stem saam; 2 = neutraal; 1 = stem nie saam nie; 0 = stem glad nie saam nie. Die proefpersoon word gevra om so eerlik as moontlik te wees en dit te probeer vermy dat die antwoord op een vraag hul antwoord op 'n volgende vraag beïnvloed. Daar word ook aan hulle genoem dat daar geen verkeerde of regte antwoorde is nie.

4.7.2.4 Die nasien en die interpretasie van die toets

Die Lewensoriëntasietoets word met die hand nagesien. Die negatiewe items moet omgekeer word en die items wat slegs ingesluit is om die onderliggende doel van die toets te versteek, moet geïgnoreer word. Die oorblywende agt items moet dus opgetel word om 'n telling vir optimisme te verkry. Hoe hoër die telling is, hoe meer optimisties is die individu. Die maksimum telling wat op hierdie vrae verkry kan word is 32, en die minimum telling is nul.

4.7.2.5 Betroubaarheid

Die betroubaarheid van 'n meetmiddel is die mate waarin dit akkuraat en konstant meet, ongeag wat dit ook al meet (Anastasi, 1998, p. 103). 'n Betreklik hoë betroubaarheid is nodig vir goeie geldigheid. Alhoewel betroubaarheid nodig is vir geldigheid, is dit geen waarborg daarvoor nie. 'n Meetmiddel kan betroubaar wees, maar dit impliseer nie noodwendig die geldigheid daarvan nie (Van der Walt, 1980). Die alfa-koëffisiënt van 0,76 vir 'n ondersoek wat Scheier en Carver (1985) uitgevoer het, dui op goeie betroubaarheid. Die alfa-koëffisiënt van 0,79 dui ook op goeie toets-hertoetsbetroubaarheid (Scheier & Carver, 1985). Geen Suid-Afrikaanse studie is gevind wat die Lewensoriëntasietoets gebruik het nie, met die gevolg dat geen vergelykings met plaaslike groepe gemaak kon word nie.

4.7.2.6 Geldigheid

Die Lewensoriëntasietoets toon aanvaarbare geldigheid (Scheier & Carver, 1985).

4.7.3 Die Vraelys vir Lewenstressore en Sosiale Hulpbronne – Jeugvorm (LISRES-Y) (Moos & Moos, 1994)

Die LISRES-Y-vraelys word gebruik om stressore en hulpbronne te meet. Daar bestaan twee vorms van hierdie vraelys, naamlik die vorm vir volwassenes en die vorm vir die jeug. Die LISRES-Y kan op gesonde jeug, jeug met mediese versteurings, sowel as jeugdiges met psigiatriese, emosionele of gedragsprobleme toegepas word. Vir die doeleindes van hierdie studie is die vorm vir die jeug gebruik aangesien die steekproef uit adolessente bestaan. Die rasionaal van hierdie toets sal vervolgens bespreek word.

4.7.3.1 Rasionaal van die toets

Moos en Moos (1994) se teorie vir stres en coping fokus op lewenstressore en sosiale hulpbronne wat beide geassosieer word met die kontekstuele, asook die sosialiseringsfaktore wat individuele funksionering beïnvloed. Daar bestaan egter 'n groot behoefte aan indekse van spesifieke veranderlikes binne hierdie twee domeine. Hierdie indekse word benodig om individue se lewenskontekste beter te beskryf, en die sosiale hulpbronne te ondersoek wat individue gebruik om lewenstressore mee te hanteer. Daar bestaan dus 'n groot behoefte vir die ontwikkeling van 'n geïntegreerde assesseringsprosedure om beide lewenstressore, asook sosiale hulpbronne te evalueer. Verskeie redes ondersteun hierdie behoefte.

Eerstens word daar aangevoer dat bestaande meting van psigososiale stressore primêr op akute lewensgebeure fokus, eerder as op alledaagse stresvolle gebeure. Tweedens word beide lewenstressore en sosiale hulpbronne geassosieer met welstand en gesondheid. Derdens word lewenstressore en sosiale hulpbronne deur die meeste navorsers as twee onafhanklike domeine beskou, terwyl hierdie twee faktore mekaar gedurig, veral binne interpersoonlike kontekste, beïnvloed. Laastens word dit genoem dat lewenstressore en sosiale hulpbronne beide geassosieer word met veranderinge in die aanpassing van

volwassenes en die jeug met betrekking tot emosionele en gedragsprobleme. Hierdie lewenskonteksfaktore beïnvloed die psigososiale funksionering van gesonde individue, asook individue met mediese versteurings.

4.7.3.2 Die aard van die toets

Die LISRES-Y kan op 12–18-jarige leerlinge toegepas word. Dit bestaan uit 209 vrae wat beantwoord moet word. Hierdie vrae is volgens skale ingedeel. Daar is nege stressorskale en sewe skale wat sosiale hulpbronne meet. Altesaam vorm dit 16 subskale. Elkeen van hierdie subskale sal vervolgens bespreek word:

4.7.3.2.1 Stressorskale

- *Fisiese gesondheid*

Dit verwys na enige mediese toestand (soos anemie, diabetes of brongitis) wat langer as 12 maande terug in aanvang geneem het, asook ernstige fisiese siektes (soos gereelde krampe in bene of moeilike asemhaling) wat langer as 12 maande gelede ontstaan het (Moos & Moos, 1994).

- *Huis en geld*

Binne hierdie kategorie word probleme geëvalueer wat verband hou met die fisiese toestand van 'n huis en die woonbuurt, soos byvoorbeeld 'n gebrek aan netheid, higiëne of gemak (Moos & Moos, 1994).

- *Ouers*

Interpersoonlike probleme met die moeder en vader, asook die verhouding tussen die moeder en die vader word met hierdie skaal geëvalueer (Moos & Moos, 1994).

- *Sibbe*
Interpersoonlike probleme met broers en susters word gemeet (Moos & Moos, 1994).
- *Uitgebreide familie*
Hierdie kategorie meet interpersoonlike stressore wat verband hou met ander familielede buiten ouers, broers en susters (Moos & Moos, 1994).
- *Skool*
Dit verwys na interpersoonlike probleme met onderwysers, beraders, afrigters en probleme met ander leerlinge (Moos & Moos, 1994).
- *Vriende*
Interpersoonlike probleme met vriende (uitgesluit meisie/kêrel) word hier geëvalueer (Moos & Moos, 1994).
- *Meisie/kêrel*
Interpersoonlike probleme met 'n meisie of kêrel word deur hierdie skaal ondersoek (Moos & Moos, 1994).
- *Negatiewe lewensgebeure*
Dit verwys na die aantal stresvolle lewensgebeure wat in die afgelope jaar binne al agt van die bogenoemde lewenstressor-domeine voorgekom het (Moos & Moos, 1994).

4.7.3.2.2 Skale vir sosiale hulpbronne

- *Ouers*
Die mate van ondersteuning en empatie wat binne verhoudings met 'n moeder en 'n vader ervaar word, word met hierdie skaal ondersoek (Moos & Moos, 1994).

- *Sibbe*
Die mate van ondersteuning en empatie wat binne verhoudings met broers en susters ervaar word, word met hierdie skaal geëvalueer (Moos & Moos, 1994).
- *Uitgebreide familie*
Hierdie skaal meet die mate van ondersteuning en empatie wat binne verhoudings met familielede buiten ouers, broers en susters ervaar word (Moos & Moos, 1994).
- *Skool*
Hierdie skaal meet die mate van ondersteuning en empatie wat binne verhoudings met onderwysers, beraders, afrigters en ander leerlinge ondervind word (Moos & Moos, 1994).
- *Vriende*
Die mate van ondersteuning en empatie wat binne verhoudings met vriende (uitgesluit 'n meisie/kêrel) ervaar word, word met hierdie skaal geëvalueer (Moos & Moos, 1994).
- *Meisie/kêrel*
Die mate van ondersteuning en empatie binne intieme verhoudings met 'n meisie of kêrel, word met hierdie skaal ondersoek (Moos & Moos, 1994).
- *Positiewe lewensgebeure*
Dit verwys na die aantal positiewe lewensgebeure wat binne al ses van die bogenoemde kategorieë vir sosiale hulpbronne in die afgelope jaar plaasgevind het.

Aangesien 'n groot aantal van die proefpersone nie 'n meisie of 'n kêrel het nie en gevolglik nie die relevante subskaal voltooi het nie, het die navorser dit goedgevind om hierdie subskaal dan ook vir die doeleindes van hierdie ondersoek weg te laat.

4.7.3.3 Die administrasie van die toets

Die materiaal wat benodig word om hierdie vraelys te voltooi, is 'n vraelys met die verskillende items en 'n antwoordblaaï om die antwoorde op in te vul. Die LISRES-Y kan individueel of in groepe afgeneem word. Dit neem ongeveer 45 minute om af te neem. Die proefpersoon moet die items op die antwoordblad voltooi. Sommige vrae vereis slegs 'n ja- of nee-respons. Die responskategorieë word afgewissel tussen die verskillende vrae. Responskategorieë soos ja/nee; definitief ja; hoofsaaklik ja; hoofsaaklik nee en definitief nee word gebruik.

4.7.3.4 Die nasien en die interpretasie van die toets.

Die LISRES-Y kan met die hand nagesien word. Die nasienproses neem ongeveer 20 minute. Die LISRES-Y word op 'n aparte nasienblad gemerk. Ten einde gebruik te vergemaklik is al die nasienblokkies met pers of groen geometriese vorms gemerk. Die pers vorms dui die stressorskale aan, terwyl die groen vorms die skale vir die sosiale hulpbronne aandui. Die meeste tellings word verkry deurdat die items se response binne elke blok items bymekaar getel word. Die blokkies waarbinne die tellings geskryf moet word, verskyn elke keer aan die onderkant van die blok items. Hierdie totale word oorgeskryf in die spasies wat daarvoor uiteengesit is op die regterkantse bladsy van die antwoordblaaï, sodat die finale totaal tellings bereken kan word. Die stressorskale vir fisiese gesondheid en ouers, asook die skaal vir ouers by sosiale hulpbronne, vereis egter 'n addisionele berekening wat op die antwoordblaaï verduidelik word. Hierdie totale verteenwoordig dan die 16 subskale se tellings van die LISRES-Y.

Die LISRES-Y voorsien 'n geïntegreerde meting van 'n jeugdige se huidige lewenstressore en sosiale hulpbronne en dit kan die jeugdige se lewenskonteks beskryf, belangrike probleemareas identifiseer, asook ondersoek instel na die mate waarin lewensgebeure 'n jeugdige se lewensituasie en funksionering beïnvloed. Vir die doeleindes van hierdie studie

sal daar spesifiek gefokus word op die aard en die omvang van die stressore en sosiale hulpbronne wat adolessente ervaar.

4.7.3.5 Betroubaarheid

Die LISRES-Y beskik oor voldoende betroubaarheid. Die subskale toon 'n matige tot hoë mate van interne konsekwentheid. Die alfa-koëffisiënte vir die LISRES-Y vir die verskillende stressorskale vir meisies, is volgens die outeurs se ondersoek soos volg: *Huis en geld* 0,85; *ouers* 0,91; *sibbe* 0,83; *uitgebreide familie* 0,81; *skool* 0,81; *vriende* 0,66 en *meisie/kêrel* 0,79. Die outeurs het nie alfa-koëffisiënte vir die skale vir fisiese gesondheid en negatiewe lewensgebeure bereken nie, aangesien hierdie indekse essensieel onafhanklike gebeure verteenwoordig. Die alfa-koëffisiënte vir die verskillende stressorskale vir seuns is volgens die outeurs se ondersoek soos volg: *Huis en geld* 0,85; *ouers* 0,92; *sibbe* 0,78; *uitgebreide familie* 0,85; *skool* 0,81; *vriende* 0,69 en *meisie/kêrel* 0,84. Die alfa-koëffisiënte vir die verskillende skale vir sosiale hulpbronne vir meisies is volgens die outeurs se ondersoek soos volg: *Ouers* 0,93; *sibbe* 0,92; *uitgebreide familie* 0,86; *skool* 0,87; *vriende* 0,80 en *meisie/kêrel* 0,80. Geen alfa-koëffisiënt vir die skaal vir positiewe lewensgebeure is bereken nie. Die alfa-koëffisiënte vir die verskillende skale vir sosiale hulpbronne vir seuns is volgens die outeurs se ondersoek soos volg: *Ouers* 0,92; *sibbe* 0,91; *uitgebreide familie* 0,87; *skool* 0,82; *vriende* 0,78 en *meisie/kêrel* 0,92. Geen alfa-koëffisiënt vir die skaal vir positiewe lewensgebeure is bereken nie. In 'n Suid-Afrikaanse ondersoek is betroubaarheidsindekse wat wissel van 0,79 tot 0,88 vir stressorsubskale en 0,78 tot 0,91 vir bronnesubskale vir verskillende rassegroepe verkry (Wissing, 1996).

4.7.3.6 Geldigheid

Die LISRES-Y beskik ook oor aanvaarbare geldigheid (Moos en Moos, 1994).

4.8 STATISTIESE PROSEDURE

Ten opsigte van die geformuleerde navorsingsvraag is dit duidelik dat verskeie onafhanklike veranderlikes (geslag, ras, sosio-ekonomiese status en huwelikstatus van ouers) en verskeie afhanklike veranderlikes (optimisme, stressore en hulpbronne vir coping) ter sprake is. Volgens Tabachnick en Fidell (1989) is 'n meerveranderlike variansie-ontleding (MANOVA) in hierdie omstandighede die aangewese statistiese tegniek.

$$f = \sqrt{k - 1 / N - k} \cdot \sqrt{F}$$

waar:

k = die aantal subpopulasies ter sprake.

Ten einde hierdie effekgroottes te interpreteer, kan die volgende riglynwaardes gebruik word:

$f = 0,1$: klein effek

$f = 0,25$: medium effek

$f = 0,4$: groot effek

Voorgenoemde riglynwaardes sal telkens gebruik word om die praktiese beduidendheid van die verkreeë resultate te beoordeel.

Al die statistiese ontledings wat gedoen is, is met behulp van die SAS-rekenaarprogrammatuur (SAS Institute, 1985) gedoen. Die 1%-peil van beduidendheid is benut.

Gemiddeldes en standaardafwykings is vir al die skale en subskale bereken. Ten einde die mate waarin die variansie in optimisme deur die stressore en hulpbronne vir coping, tesame met die biografiese veranderlikes (onafhanklike veranderlikes) verklaar kan word, sal hiërargiese regressie-ontledings uitgevoer word. Om die biografiese veranderlikes in die

regressie-ontleding te kon benut, is dit na skynveranderlikes geherkodeer. Veranderlikes met twee kategorieë is as -1 en 1 gekodeer, terwyl in die geval waar meer as twee kategorieë aanwesig was (bevolkingsgroep) dit as -1, 0 en 1 gekodeer is.

Tydens die uitvoering van die hiërargiese regressie-ontledings, is nie alleen die bepaalde voorspeller se bydrae bepaal nie, maar ook die **stel** voorspellers se bydrae. Na aanleiding van die navorsingsvraag in paragraaf 4.2 is dit duidelik dat met drie stelle voorspellers gewerk word, te wete (1) stressore, (2) hulpbronne vir coping en (3) die biografiese veranderlikes.

Die werkswyse wat gevolg is, is om eerstens die totale variansie wat deur die voorspeller veranderlikes gesamentlik (volledige model) ten opsigte van die kriterium (optimisme) verklaar word, te bepaal. Daarna is telkens een van die voorspeller veranderlikes weggelaat om daardie spesifieke veranderlike se bydrae tot die verklaring van die variansie te bepaal. Aan die einde is al die veranderlikes van 'n bepaalde **stel** voorspellers weggelaat om die bydrae wat hulle gesamentlik tot die variansie in optimisme lewer, te bepaal. Die persentasie variansie wat deur 'n spesifieke stel veranderlikes verklaar word, word deur R^2 (gekwadredeerde meervoudige korrelasiekoëffisiënt) aangetoon.

Om te bepaal of 'n spesifieke veranderlike of stel veranderlikes se bydrae tot die R^2 -waarde statisties beduidend is, sal dit met behulp van die hiërargiese F -toets ondersoek word. Die wyse waarop hierdie toets bereken kan word, word vervolgens verskaf:

$$F = \frac{(R^2_{y,1\dots k_1} - R^2_{y,1\dots k_2}) / (k_1 - k_2)}{(1 - R^2_{y,1\dots k_1}) / (N - k_1 - 1)}$$

waar:

$R^2_{y,1\dots k_1}$ = gekwadredeerde meervoudige korrelasiekoëffisiënt vir die groter getal onafhanklike veranderlikes

$R^2_{y,1\dots k_2}$ = gekwadreerde meervoudige korrelasiekoëffisiënt vir die kleiner getal onafhanklike veranderlikes

k_1 = groter getal onafhanklike veranderlikes

k_2 = kleiner getal onafhanklike veranderlikes

N = totale aantal gevalle

(Van der Walt, 1980)

Wanneer die beduidendheid van 'n toename in R^2 ondersoek word, is dit ook nodig om die effekgrootte van die bydrae wat 'n bepaalde voorspeller of stel voorspellers lewer, te bereken. Die effekgrootte verskaf 'n aanduiding van die bydrae tot R^2 in terme van die proporsie onverklaarde variansie van die volledige model. Volgens Van der Westhuizen *et al.* (1989) kan die effekgrootte van die individuele bydraes in terme van f^2 bereken word en wel met behulp van die volgende formule:

$$f^2 = \frac{R^2 - R^2_1}{1 - R^2}$$

waar:

R^2 = proporsie variansie verklaar deur die volledige model

R^2_1 = proporsie variansie verklaar deur die kleiner getal onafhanklike veranderlikes

Die riglynwaardes wat volgens Cohen gebruik kan word, is die volgende:

$f^2 = 0,01$: klein effek

$f^2 = 0,15$: medium effek

$f^2 = 0,35$: groot effek

Hierdie effekgroottes verskaf inligting oor die praktiese belang van die verbande wat moontlik tussen die veranderlikes gevind sal word. Volgens Cohen en Cohen (1983) kan dit soos volg

gestel word: *“It gives an indication of the extent to which the results resemble the true state of affairs in a population and it also serves as a way of checking that the power of the research is not under- or overestimated.”*

Behalwe die hiërargiese regressie-ontledings, sal ook die interkorrelasies tussen die voorspellers onderling, sowel as met die kriteriumveranderlike, aangedui en kortliks bespreek word. Beskrywende statistiek (gemiddeldes en standaardafwykings) van die voorspeller-, sowel as die kriteriumveranderlikes, sal ook bereken en aangedui word.

4.9 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is die metode waarvolgens die ondersoek uitgevoer is, bespreek. Daar is ook aandag gegee aan die navorsingsvraag, voorspeller- en kriteriumveranderlikes, asook aan die navorsingsontwerp en die statistiese prosedure. Noudat die metode volledig bespreek is, kan daar in die volgende hoofstuk gefokus word op die resultate wat uit hierdie ondersoek gespruit het.

HOOFSTUK 5

RESULTATE EN BESPREEKING VAN RESULTATE

5.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word die resultate van die ondersoekgroep aan die hand van die statistiese prosedure wat in die vorige hoofstuk bespreek is, ontleed en bespreek.

Voordat oorgegaan word om die resultate van die hiërargiese regressie-ontledings te rapporteer en te bespreek, sal die beskrywende statistieke van al die betrokke veranderlikes vir die ondersoekgroep as geheel aangedui en kortliks bespreek word.

5.2 BESKRYWENDE STATISTIEK

Die beskrywende statistiek (gemiddeldes en standaardafwykings) word ten opsigte van die kriterium- sowel as die voorspeller veranderlikes vir die totale ondersoekgroep in tabel 5.1 op die volgende bladsy aangetoon. (Aangesien die frekwensiedistribusie van die biografiese veranderlikes reeds in tabel 4.4 aangetoon is, word dit nie hier herhaal nie).

TABEL 5.1: GEMIDDELDES EN STANDAARDAFWYKINGS VIR DIE TOTALE ONDERSOEGGROEP

Veranderlike	N	X	S	Min. Telling	Maks. Telling
Kriteriumveranderlike:					
Optimisme	186	19,67	4,76	7	32
Voorspeller veranderlikes:					
Stressor: FISIESE GESONDHEID	202	2,22	2,36	0	15
Stressor: HUIS EN GELD	203	6,64	5,55	0	30
Stressor: OUERS	201	9,63	5,92	0	39
Stressor: SIBBE	193	8,26	5,26	0	24
Stressor: FAMILIE	202	5,69	4,73	0	20
Stressor: SKOOL	202	17,33	8,94	2	43
Stressor: VRIENDE	202	6,80	4,45	0	22
Stressor: NEGATIEWE LEWENSGEBEURE	203	10,38	6,20	0	30
Hulpbron: OUERS	199	13,62	4,67	0	20
Hulpbron: SIBBE	193	14,30	5,76	1	50
Hulpbron: FAMILIE	200	17,93	6,62	0	28
Hulpbron: SKOOL	201	10,46	6,71	0	70
Hulpbron: VRIENDE	202	29,46	6,34	5	39
Hulpbron: POSITIEWE LEWENSGEBEURE	202	12,57	4,68	3	25

Sleutel: [Min. T.= minimum telling]; [Maks. T.= maksimum telling]

Wat die gemiddelde tellings op die kriterium optimisme betref, is daar vir die totale ondersoekgroep 'n gemiddelde telling van 19,67 verkry. Soos afgelei kan word uit tabel 5.2 val hierdie telling in die gemiddelde kategorie, wat beteken dat die grootste hoeveelheid proefpersone in die ondersoekgroep 'n gemiddelde mate van optimisme ervaar en dat hulle ervaring van optimisme nie beduidend hoog of laag is nie. Hierdie bevindinge stem nie ooreen met die literatuur nie. Verskeie navorsers postuleer dat 'n verskeidenheid van unieke stressore in Suid-Afrika, adolessente se ervaring van optimisme verlaag en dat die jeug vandag al meer pessimisties voel (Middel, 2001; Mittner, 1996; Preece, 1996). Werkloosheid, misdaad, regstellende aksie en die toename in vigs is enkele stressore wat die psigologiese welstand van jongmense nadelig beïnvloed en sodoende hul vlakke van optimisme ook verlaag.

Die tellings wat in hierdie studie verkry is, is vergelyk met tellings wat Scheier en Carver (1985) se ondersoekgroep verkry het. Die gemiddelde wat hulle verkry het, is onderskeidelik 21,03 vir mans en 21,41 vir vrouens. Die gemiddeldes van hierdie ondersoekgroep stem dus grootliks ooreen met die van Scheier en Carver. Die standaardafwyking van 4,76 wat in hierdie ondersoek verkry is, stem ook redelik ooreen met die standaardafwyking vir die ondersoekgroep van Scheier en Carver, onderskeidelik 4,56 vir mans en 5,22 vir vrouens. Hieruit kan afgelei word dat daar nie buitengewone groot variasie in hierdie ondersoekgroep teenwoordig was ten opsigte van hulle vlak van optimisme nie.

Die gemiddelde tellings wat in hierdie ondersoek ten opsigte van stressore en hulpbronne vir coping verkry is, is met twee ander ondersoeke, naamlik 'n Amerikaanse en 'n Suid-Afrikaanse ondersoekgroep, vergelyk. Die meeste van die gemiddelde tellings in die verskillende lewensdomeine stem ooreen met die tellings wat deur Moos en Moos (1994) en Wissing (1996) in hulle onderskeie studies verkry is. Daar kom egter verskille voor in die tellings van *skool* as 'n stressor, *negatiewe lewensgebeure* as 'n stressor, *vriende* as 'n hulpbron vir coping asook *positiewe lewensgebeure* as 'n hulpbron vir coping. Hierdie verskille sal vervolgens meer volledig bespreek word.

Wat *skool* as 'n stressor betref is hierdie ondersoek se tellings effens hoër as die tellings wat Moos en Moos (1994) by hul ondersoekgroep gerapporteer het. Die tellings verskil egter van die van Wissing (1996) se ondersoekgroep, wat beduidend laer is as veral die tellings van Moos en Moos se ondersoekgroep. As in ag geneem word dat Wissing se ondersoekgroep uit studente bestaan het, kan afgelei word dat die *skool* 'n groter bron van stres as universiteit vir die jeug verteenwoordig.

Wat *negatiewe lewensgebeure* betref, is die gemiddelde telling wat in Moos en Moos (1994) se ondersoek verkry is beduidend laer as die tellings in die huidige ondersoek en die van Wissing (1996). Die hoeveelheid negatiewe lewensgebeure wat die jeug in Suid-Afrika ervaar is dus skynbaar twee keer soveel as die van die Amerikaanse ondersoekgroep. Dit kan verstaan word

binne die konteks van Suid-Afrika se hoë misdaadsyfer, geweld en kommerwekkende sosio-ekonomiese omstandighede. Hierdie verskynsel word ook deur Middel (2001) aangedui. Sy voer aan dat die Suid-Afrikaanse jeug addisionele stressore ervaar wat jongmense in ander lande nie eens van bewus is nie. Mittner (1996) en Preece (1996) vermeld ook dat werkloosheid en beperkte werkseleenthede ouers en kinders swarmoedig en pessimisties laat voel.

Die gemiddelde tellings wat in Moos en Moos (1994) se ondersoek vir *vriende* as 'n hulpbron vir coping verkry is, is laer as die van hierdie ondersoek en Wissing (1996) se ondersoek. Dit wil dus voorkom asof die jeug in Suid-Afrika vriende as 'n meer waardevolle bron van ondersteuning en coping beskou as die Amerikaanse jeug. Louw (1990) ondersteun hierdie afleiding wanneer hy aandui dat die adolessent se vriendekring 'n belangrike rol speel in terme van sosialisering en ondersteuning. Vriende word deur die Suid-Afrikaanse jeug as 'n waardevolle hulpbron beskou waarmee tieners hulle kwesbaarhede en stres kan neutraliseer.

Daar bestaan ook verskille in die gemiddelde tellings van *positiewe lewensgebeure* en hoër tellings is vir hierdie ondersoek verkry, wat kan beteken dat hierdie ondersoekgroep meer positiewe gebeure in hulle lewens ervaar as die Amerikaanse groep of as die studente in Wissing (1996) se ondersoek. Dit is reeds genoem dat die jeug in Suid-Afrika gereeld blootgestel word aan talle negatiewe stressore. In die literatuur word egter nie melding gemaak van die invloed of die teenwoordigheid van positiewe lewensgebeure nie. Dit wil eerder voorkom asof negatiewe lewensgebeure 'n groter rol in die Suid-Afrikaanse adolessent se lewe speel en die resultate strook dus nie met die literatuur nie.

Die adolessent ervaar stres in 'n verskeidenheid van lewensdomeine. Die domein wat die grootste bron van stres vir hierdie ondersoekgroep verteenwoordig is *negatiewe lewensgebeure*, daarnaas *skool* as die tweede grootste bron van stres, waarna *uitgebreide familie* die derde grootste bron van stres verteenwoordig. Die feit dat negatiewe lewensgebeure adolessente nadelig beïnvloed stem ooreen met Middel (2001) se aannames dat misdaad, werkloosheid en vigs almal bydraende faktore tot die adolessent se verhoogde stresvlakke is. Volgens Louw *et al.*

(1993) ervaar die adolessent heelwat stres in hulle verhoudings met onderwysers en ander gesagsfigure en dit kan verklaar waarom die skool stres vir die jeug verteenwoordig. Uit die literatuur kan dit afgelei word dat die uitgebreide familie eerder die funksie van 'n hulpbron vir coping vervul as wat dit 'n bron van stres verteenwoordig (Moos & Moos, 1994). Hierdie inligting is dus teenstrydig met die bevindinge wat in hierdie studie verkry is.

Hierdie ondersoekgroep ervaar die minste stres ten opsigte van hulle *sibbe*. Steinberg (1993) voer egter aan dat adolessente 'n groot mate van konflik met broers en susters ervaar veral in situasies waar kinders verskillend deur hul ouers behandel word. Ietwat meer stres word ervaar ten opsigte van *ouers, fisiese gesondheid, huis en geld* en *vriende*, alhoewel dit nog ooreenstem met die ondersoeke van Moos en Moos (1994) en Wissing (1996). Dit stem dus ooreen met navorsers se bevindinge dat adolessente baie gesteld is op hul fisiese voorkoms en gesondheid, asook sosio-ekonomiese status (Louw, 1990; Moos & Moos). Die bevinding dat vriende slegs 'n mate van stres, en nie 'n groot bron van stres verteenwoordig nie, kan verklaar word deur die feit dat alhoewel interpersoonlike probleme met vriende kan bestaan, vriende oor die algemeen eerder as 'n kosbare bron van ondersteuning en kameraadskap beskou word (Heaven, 1994; Louw & Edwards, 1993).

Die groep in hierdie ondersoek se grootste bron van ondersteuning en coping is by verre *positiewe lewensgebeure*. Hierdie ervaring van positiewe lewensgebeure word egter nie in die literatuur so uitgesonder nie en hierdie bevinding kan as nuutgevonde inligting beskou word. Die ondersoekgroep ondervind die minste ondersteuning vanaf *skool* as 'n lewensdomein wat deur bogenoemde bespreking ondersteun word. Dit stem ook ooreen met die ondersoekgroep van Wissing (1996) se ervaring wat Universiteit as die bron van die minste ondersteuning aandui. Wat *ouers, sibbe, uitgebreide familie* en *vriende* betref ondervind hierdie ondersoekgroep wel 'n mate van ondersteuning. Gauze *et. al.* (1996) en Heaven (1994) postuleer dan ook dat sosiale ondersteuning deur familie, sibbe, vriende en portuur vir die adolessent van groot waarde is. Vervolgens sal die bevindinge oor optimisme gerapporteer word.

5.3 VOORKOMS VAN OPTIMISME

Voorts is ondersoek ingestel na die vlakke van optimisme wat stedelike adolessente openbaar. Om te bepaal wat die vlakke van optimisme is wat die adolessente openbaar, is hulle tellings in laer, gemiddelde en hoër indekse verdeel. Daar bestaan volgens die meetinstrument (Lewensoriëntasietoets) nie riglyne waarvolgens hierdie verdeling gedoen kan word nie. Gevolglik is op 'n arbitrêre werkswyse besluit en wel soos volg:

Eerstens is die gemiddelde en standaardafwyking van die totale ondersoekgroep rakende die totaalstelling (van die agt betrokke items) van die Lewensoriëntasietoets bereken. Hierdie waardes is 19,67 en 4,75 onderskeidelik. Tweedens is die groepe op die volgende wyse gevorm: diegene met 'n telling groter as een standaardafwyking bo die gemiddelde, is as die groep met hoër optimisme geïdentifiseer; diegene met 'n telling laer as een standaardafwyking onder die gemiddelde is as die groep met laer optimisme geïdentifiseer, terwyl diegene met 'n telling tussen een standaardafwyking onder of een standaardafwyking bo die gemiddelde as die groep met gemiddelde optimisme geïdentifiseer is. Deur hierdie werkswyse te volg, is die intervalle van die drie groepe se tellings bereken en inligting hieroor verskyn in tabel 5.2 .

TABEL 5.2: SAMESTELLING VAN SKAALINDEKSE VIR OPTIMISME

	Lae	Gemiddeld	Hoë
Skaalinterval	(0–14)	(15–24)	(25–32)

Volgens tabel 5.2 is dit duidelik dat adolessente wat 'n totaalstelling tussen 0–14 op die optimismeskaal behaal het, 'n laer vlak van optimisme openbaar, terwyl 'n totaalstelling van 25–32 op 'n hoër vlak van optimisme dui. Vir elke adolessent is sy totaalstelling op die optimismeskaal bereken. In tabel 5.3 word vir elk van die verskillende biografiese veranderlikes (geslag, bevolkingsgroep, sosio-ekonomiese status asook huwelikstatus van ouers) die **persentasie** en getal (in hakies) adolessente aangetoon wat laer, gemiddelde en hoër optimisme ervaar. Ten einde te bepaal of daar 'n verskil in persentasies vir die verskillende kategorieë van 'n biografiese

veranderlike rakende die drie vlakke van optimisme (lae, gemiddelde en hoër) voorkom, is die χ^2 -toets vir homogeniteit gebruik en die resultate hiervan word ook in tabel 5.3 aangetoon.

TABEL 5.3: PERSENTASIES EN FREKWENSIES RAKENDE DIE ONDERSKEIE VLAKKE VAN OPTIMISME VAN ADOLESSENTE MET BETREKKING TOT VIER BIOGRAFIESE VERANDERLIKES.

Biografiese veranderlike	Optimisme		
	Laer	Gemiddeld	Hoër
Geslag			
Manlik	14,6 (13)	73,0 (65)	12,4 (11)
Vroulik	15,8 (15)	65,3 (62)	18,9 (18)
	$\chi^2 = 1,710$ ($\nu = 2$; $p = 0,425$)		
Bevolkingsgroep			
Swart	7,7 (4)	69,2 (36)	23,1 (12)
Wit	16,7 (17)	70,6 (72)	12,7 (13)
Kleurling	22,6 (7)	64,5 (20)	12,9 (4)
	$\chi^2 = 5,851$ ($\nu = 4$; $p = 0,211$)		
Huwelikstatus van ouers			
Getroud	11,8 (18)	72,5 (111)	15,7 (24)
Geskei	28,6 (8)	57,1 (16)	14,3 (4)
	$\chi^2 = 5,485$ ($\nu = 2$; $p = 0,064$)		
Sosio-ekonomies status			
Laag	13,3 (2)	86,7 (13)	0,0 (0)
Gemiddeld	10,6 (5)	78,7 (37)	10,6 (5)
Hoog	17,1 (21)	63,4 (78)	19,5 (24)
	$\chi^2 = 7,105$ ($\nu = 4$; $p = 0,130$)		

Hoewel geen statisties beduidende verskille vir die onderskeie kategorieë gevind kon word nie, val enkele tendense tog op:

- in vergelyking met die blanke en Kleurling adolessente, toon 'n groter persentasie swart adolessente hoër vlakke van optimisme.
- in vergelyking met die gemiddelde en hoë sosio-ekonomiese statusgroepe, toon 'n kleiner persentasie persone in die laer sosio-ekonomiese groep hoër vlakke van optimisme.

- Wat die huwelikstatus van ouers betref, kan dit afgelei word dat adolessente wie se ouers getroud is, meer geneig is om gemiddelde optimisme te ervaar as adolessente wie se ouers geskei is.

5.4 DIE VERBAND TUSSEN DIE KRITERIUM- EN VOORSPELLER-VERANDERLIKES

Tweedens is die verbande tussen die voorspeller- veranderlikes onderling, asook met die kriterium, (optimisme) ondersoek met behulp van Pearson se produkmomentkorrelasiekoëffisiënte. Dit is vir die totale ondersoekgroep bereken en die resultate verskyn in tabel 5.4.

TABEL 5.4: INTERKORRELASIES VIR DIE TOTALE GROEP

Veranderlike	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Optimisme	-11	- 30*	-16	-13	- 23*	- 25*	- 22*	-12	17	19*	21*	01	31*	30*
2 Stressor: Fisiese gesondheid	-	13	12	06	27*	23*	12	11	-15	-03	-01	-03	-14	03
3 Stressor: Huis en Geld		-	35*	21*	36*	22*	16	43*	- 48*	- 22*	- 28*	-11	- 30*	- 11
4 Stressor: Ouers			-	33*	42*	36*	23*	34*	- 51*	-05	- 28*	-06	- 20*	- 10
5 Stressor: Sibbe				-	31*	36*	22*	22*	-10	- 27*	-06	-09	-10	- 11
6 Stressor: Uitgebreide Familie					-	45*	43*	37*	- 21*	-01	-17	-05	- 27*	01
7 Stressor: Skool						-	70*	38*	-17	-01	-07	-14	-17	- 09
8 Stressor: Vriende							-	35*	-02	11	-04	-01	- 24*	04
9 Stressor: Negatiewe Lewensgebeure								-	- 30*	-02	-18	-01	- 24*	22*

10 Hulpbron: Ouers										-	40*	45*	22*	29*	1 3
11 Hulpbron: Sibbe											-	29*	14	17	0 8
12 Hulpbron: Uitgebreide Familie												-	22*	27*	3 2 *
13 Hulpbron: Skool													-	21*	1 9 *
14 Hulpbron: Vriende														-	1 6
15 Hulpbron: Positiewe Lewensgebeure															-

LW Desimale tekens is weggelaat

* $p \leq 0,01$

Tydens die bespreking van die resultate in tabel 5.6 sal daar hoofsaaklik op die korrelasies tussen die tellings vir die voorspellers en die kriterium gekonsentreer word. Die korrelasiekoëffisiënte in tabel 5.4 toon aan dat:

(i) Al die stressorveranderlikes 'n negatiewe korrelasie met die kriteriumveranderlike toon, terwyl al die hulpbronveranderlikes weer 'n positiewe korrelasie met optimisme toon.

(ii) Vier van die agt stressore se korrelasie met optimisme lewer koëffisiënte wat op die 1%-peil beduidend is. Aangesien hierdie korrelasiekoëffisiënte negatief is, beteken dit dat hoë tellings op die stressore met lae tellings in optimisme gepaardgaan. Met ander woorde adolessente wat hoë vlakke van stres rakende *huis en geld*, *uitgebreide familie*, *skool* en *vriende* ervaar, sal geneig wees om lae vlakke van optimisme te openbaar.

(iii) Vier van die ses hulpbronveranderlikes lewer koëffisiënte wat dui op beduidende korrelasies (op die 1%-peil) met optimisme. Hierdie koëffisiënte is almal positief, sodat die afleiding gemaak kan word dat adolessente wat hoë vlakke van hulpbronne rakende *sibbe, familie, vriende* en *positiewe lewensgebeure* ervaar, geneig sal wees om hoë vlakke van optimisme te openbaar.

Vanuit die korrelasiematriks in tabel 5.4 wil dit reeds op hierdie stadium voorkom of dit veral die vier stressor- en die vier hulpbronveranderlikes is wat beduidende verbande met optimisme toon, wat moontlik die grootste deel van die variansie in optimisme van die adolessente gaan verklaar. Om hierdie aangeleentheid nou verder te ondersoek, word oorgegaan tot die aanbieding van die hiërargiese regressie-ontledings en die bespreking van die vernaamste bevindinge.

5.5 RESULTATE VAN HIËRARGIESE REGRESSIE-ONTLEDINGS

Hiërargiese regressie-ontledings is met behulp van die SAS-rekenaarprogrammatuur (SAS Institute, 1985) gedoen, ten einde ondersoek in te stel na die bydraes van die verskillende stressore, hulpbronne en biografiese veranderlikes tot die verklaring van die variansie in optimisme van stedelike adolessente.

Die persentasie variansie van die kriterium wat deur elk van die voorspeller veranderlikes verklaar word, word deur R^2 aangedui. Ten einde die spesifieke bydrae wat elke voorspeller tot 'n bepaalde kriterium se variansie lewer te bepaal, sal die R^2 -waarde met en weer sonder die bepaalde voorspeller bereken word. Die beduidendheid van die verskil in R^2 wat voorkom sal met behulp van die hiërargiese F -toets bereken word. Aangesien 'n relatief groot groep ($N=203$) stedelike adolessente in die studie betrek is, word daar verwag om redelik maklik beduidende **statistiese** resultate te verkry. Gevolglik is ook die **praktiese** beduidendheid van die resultate ondersoek deur die effekgroottes (f^2) te bereken. Die effekgroottes is slegs vir die statisties beduidende resultate bereken. Volgens Cohen (Steyn, 1999) kan die volgende riglyne gebruik word om die effekgroottes te beoordeel, naamlik 0,02 as 'n klein, 0,15 as 'n medium en 0,35 as 'n groot effekgrootte.

Die resultate van die hiërgiese regressie-ontleding verskyn in tabel 5.5.

TABEL 5.5: BYDRAES VAN DIE VERSKILLENDE VERANDERLIKES TOT R² VIR OPTIMISME

Veranderlikes in ontleding	R ²	Bydrae tot R ² : volledig minus verminderde model	F	F ²
1. [biogr]+[hulpbron]+[stressor]	0,3303	1–10 = 0,0749	1,68	
2. [biogr]+[hulpbron]+ph	0,2593	2–10 = 0,0039	0,67	
3. [biogr]+[hulpbron]+hm	0,2877	3–10 = 0,0323	5,77*	0,05
4. [biogr]+[hulpbron]+par	0,2596	4–10 = 0,0042	0,74	
5. [biogr]+[hulpbron]+sib	0,2588	5–10 = 0,0034	0,59	
6. [biogr]+[hulpbron]+fam	0,2914	6–10 = 0,0360	6,43*	0,05
7. [biogr]+[hulpbron]+sch	0,2904	7–10 = 0,0350	6,25*	0,05
8. [biogr]+[hulpbron]+fr	0,2842	8–10 = 0,0288	5,14*	0,04
9. [biogr]+[hulpbron]+nle	0,2671	9–10 = 0,0117	2,05	
10. [biogr]+[hulpbron]	0,2554			
11. [biogr]+[stressor]+[hulpbron]	0,3303	11–18 = 0,1202	3,78**	0,18
12. [biogr]+[stressor]+par	0,2144	12–18 = 0,0043	0,74	
13. [biogr]+[stressor]+sib	0,2360	13–18 = 0,0259	4,54*	0,03
14. [biogr]+[stressor]+fam	0,2277	14–18 = 0,0176	3,09	
15. [biogr]+[stressor]+sch	0,2118	15–18 = 0,0017	0,29	
16. [biogr]+[stressor]+fr	0,2449	16–18 = 0,0348	6,21*	0,05
17. [biogr]+[stressor]+ple	0,2786	17–18 = 0,0685	12,69**	0,10
18. [biogr]+[stressor]	0,2101			
19. [stressor]+[hulpbron]+[biogr]	0,3303	19–25 = 0,0747	2,68*	0,11
20. [stressor]+[hulpbron]+db1	0,3066	20–25 = 0,0510	9,11**	0,07
22. [stressor]+[hulpbron]+dg	0,2605	22–25 = 0,0049	0,85	
23. [stressor]+[hulpbron]+dh	0,2556	23–25 = 0,0000	0,00	
24. [stressor]+[hulpbron]+ds	0,2582	24–25 = 0,0026	0,44	
25. [stressor]+[hulpbron]	0,2556			

Sleutel: [biogr=biografiese veranderlikes]; [db1=bevolkingsgroep 1; db2=bevolkingsgroep 2; dg=geslag; dh=huwelikstaat; ds=sosio-ekonomiese status]; [ph=fisiese gesondheid; hm=huis en geld; par=ouers; sib=sibbe; fam=uitgebreide familie; sch=skool; fr=vriende; nle=negatiewe lewensgebeure; ple=positiewe lewensgebeure]; [] – dui die stelle veranderlikes aan

** $p \leq 0,01$

* $p \leq 0,05$

Die resultate in tabel 5.5 dui eerstens aan dat al die voorspeller veranderlikes gesamentlik 33,03% ($R^2 = 0,3303$) van die variansie in optimisme van die stedelike adolessente verklaar. Hierdie berekende R^2 -waarde is op die 1%-peil beduidend [$F_{19;186} = 3,79$].

Die resultate toon verder aan dat die **stel** stressorveranderlikes (*fisiese gesondheid, huis en geld, ouers, sibbe, uitgebreide familie, skool, vriende en negatiewe lewensgebeure*) gesamentlik 7,49% tot R^2 in die totale model van optimisme bydra [$F(8/166) = 1,68$]. Hierdie **stel** veranderlikes se bydrae tot R^2 is egter nie statisties beduidend op minstens die 5%-peil nie. Wanneer na die individuele stressore gekyk word, is dit vanuit tabel 5.5 duidelik dat vier van die agt stressorveranderlikes, naamlik *huis en geld, uitgebreide familie, skool en vriende* onderskeidelik 3,23%, 3,60%, 3,50% en 2,88% tot die verklaring van die variansie in optimisme van stedelike adolessente bydra. In al vier hierdie gevalle is die bydraes op die 5%-peil beduidend. Wanneer egter na die effekgroottes gekyk word, is dit duidelik dat al hierdie beduidende resultate slegs klein effekgroottes toon sodat die praktiese waarde van hierdie bevinding dus gering is.

Die resultate toon verder aan dat die **stel** hulpbronveranderlikes (*ouers, sibbe, uitgebreide familie, skool, vriende en positiewe lewensgebeure*) gesamentlik 12,02% tot R^2 in die totale model van optimisme bydra [$F(6/166) = 3,78$; $p \leq 0,01$]. Hierdie **stel** veranderlikes se bydrae tot R^2 is op die 1%-peil beduidend. Wanneer na die individuele hulpbronne gekyk word, is dit vanuit tabel 5.5 duidelik dat drie van die ses hulpbronveranderlikes, naamlik *sibbe, vriende en positiewe lewensgebeure* onderskeidelik 2,59%, 3,48% en 6,85% tot die verklaring van die variansie in

optimisme van stedelike adolessente bydra. Die eerste twee hulpbronveranderlikes se bydrae is beduidend op die 5%-peil, terwyl die laaste veranderlike se bydrae op die 1%-peil beduidend is. Wanneer egter na die effekgroottes gekyk word, is dit duidelik dat die **stel** hulpbronveranderlikes 'n medium effekgrootte toon. Ten opsigte van die hulpbronveranderlike *positiewe lewensgebeure* is ook 'n medium effekgrootte gevind. Vir die ander voorspellers (*sibbe* en *vriende*) wat statisties beduidend is, is klein effekgroottes verkry.

Die **stel** biografiese veranderlikes (geslag, bevolkingsgroep, sosio-ekonomiese status en huwelikstatus van ouers) dra 7,47% tot R^2 in die totale model van optimisme by [$F(5/166) = 2,68$; $p \leq 0,05$]. Die biografiese veranderlike, bevolkingsgroep 1 (swart), dra op sy eie 5,10% tot die verklaring van die variansie in optimisme van stedelike adolessente by en hierdie bydrae is op die 1%-peil beduidend. Die effekgroottes wissel van medium (stel veranderlikes) tot klein (bevolkingsgroep).

5.6 RESULTATE VAN DIE VARIANSIE-ONTLEDINGS BETREFFENDE DIE DEMOGRAFIESE VERANDERLIKES

Om verdere ondersoek in te stel na die invloed van die vier verskillende moderatorveranderlikes (geslag, ras, sosio-ekonomiese status en huwelikstatus van ouers) op die ervaring van stressore en die blootstelling aan hulpbronne vir coping, is die MANOVA-prosedure met behulp van die SAS-rekenaarprogrammatuur (SAS Institute, 1985) uitgevoer en die resultate verskyn in tabel 5.6 op die volgende bladsy.

TABEL 5.6: MANOVA F-WAARDES VIR DIE TOETS VAN HOOFEFFEKTE

Bron	<i>F-waarde</i> ⁺	v	<i>p</i>
Geslag	1,15	15; 106	0,3255
Ras	1,71	30; 210	0,0162
Sosio-ekonomiese status	1,22	15; 106	0,2661
Huwelikstatus van ouers	0,55	15; 106	0,9051

* $p \leq 0,01$

+ Hotelling-Lawley-toetsgrootheid is gebruik

Uit tabel 5.6 blyk dit dat daar slegs verskille in die gemiddeldes van die afhanklike veranderlikes voorkom vir die onafhanklike veranderlike ras wat op die 5%-peil beduidend is. Noudat dit bekend is dat daar verskille in die groepgemiddeldes vir die drie rassegroepe voorkom, is dit belangrik om die aard van hierdie verskille te bepaal – met ander woorde ten opsigte van **watter afhanklike veranderlikes** daar beduidende verskille voorkom en tweedens **watter** van die drie groepe beduidend verskil.

Vir hierdie doel is eenrigting-variensie-ontledings, ook met behulp van die SAS-rekenaarprogrammatuur, uitgevoer en die resultate verskyn in tabel 5.7 op die volgende bladsy. In die laaste kolom word ook die effekgroottes (*f*) vir die statisties beduidende resultate aangedui.

TABEL 5.7: RESULTATE VAN EENRIGTING VARIANSIE-ONTLEDINGS MET GESINSAMESTELLING AS ONAFHANKLIKE VERANDERLIKE ($\nu = 2$)

Veranderlike	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>f</i>
Optimisme	3,33	0,0390*	0,19
Stressor: Fisiese gesondheid	1,57	0,2117	
Stressor: Huis en Geld	3,70	0,0275*	0,19
Stressor: Ouers	0,71	0,4931	
Stressor: Sibbe	0,69	0,5051	
Stressor: Uitgebreide Familie	0,71	0,4935	
Stressor: Skool	0,17	0,8404	
Stressor: Vriende	0,83	0,4386	
Stressor: Negatiewe Lewensgebeure	0,72	0,4911	
Hulpbron: Ouers	2,81	0,0644	
Hulpbron: Sibbe	0,50	0,6107	
Hulpbron: Uitgebreide Familie	1,94	0,1485	
Hulpbron: Skool	0,40	0,6699	
Hulpbron: Vriende	0,40	0,6683	
Hulpbron: Positiewe Lewensgebeure	0,18	0,8317	

** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$

Dit is vanuit tabel 5.7 duidelik dat daar verskille bestaan in die groepgemiddeldes vir die drie rasse-groepe rakende twee afhanklike veranderlikes, naamlik optimisme en die stressor *huis en geld* wat op die 5%-peil beduidend is. Wanneer na die effekgroottes van hierdie twee statisties beduidende resultate gekyk word, is dit duidelik dat beide resultate 'n medium effekgrootte toon. Die resultate se prakties waarde kan dus as van medium belang beskou word.

Aangesien hier drie groepe (swart, blank en Kleurling) ter sprake is, moet 'n post-toets, naamlik die Scheffé-toets, gedoen word ten einde die spesifieke groepserskille te identifiseer. Die resultate rakende optimisme en ras as 'n onafhanklike veranderlike word in die volgende tabel getoon.

TABEL 5.8: SCHEFFÉ-RESULTATE RAKENDE OPTIMISME EN RAS AS ONAFHANKLIKE VERANDERLIKE

Groepe wat verskil	N	X	s	Groepe
Swart van Kleurling	52	21,00	4,22	Swart
	102	19,30	4,92	Wit
	31	18,52	4,70	Kleurling

Volgens die Scheffé-resultate verskil die gemiddelde optimismetelling van swart adolessente en Kleurling adolessente statisties beduidend van mekaar. By nadere ondersoek blyk dit dat die swart adolessente 'n beduidend hoër gemiddelde telling op optimisme as die Kleurling adolessente behaal. Dit wil sê dat Kleurlinge laer vlakke van optimisme as blankes en swartes ervaar. Weinig navorsingresultate kon gevind word in verband met Kleurlinge se vlakke van optimisme. Literatuurondersoeke bring teenstrydige afleidings na vore. Braungart en Braungart (1995) postuleer dat daar geen verskille tussen blankes en swartes se optimistiese houdings bestaan nie, terwyl Bush en Simmons (1987) en Peterson (2000) asook weer aanvoer dat kultuur en bevolkingsgroep wel 'n invloed op die ervaring van optimisme het. Regstellende aksie is een voorbeeld wat uitgesonder kan word as 'n kenmerkende faktor wat swart adolessente se vlakke van optimisme verhoog (Mittner, 1996).

Die resultate rakende die Scheffé-toets vir die stressorveranderlike *huis en geld* en ras as onafhanklike veranderlike word in tabel 5.9 getoon.

TABEL 5.9: SCHEFFÉ-RESULTATE RAKENDE DIE STRESSOR *Huis en Geld* EN RAS AS ONAFHANKLIKE VERANDERLIKE

Groepe wat verskil	N	X	s	Groepe
Swart van Kleurling	61	8,79	4,44	Swart
Swart van wit	109	5,46	4,93	Wit
	32	6,50	4,62	Kleurling

Volgens die Scheffé-resultate verskil die swart adolessente se gemiddelde stressortelling statisties beduidend van die Kleurling sowel as van die blanke adolessente. By nadere ondersoek blyk dit dat swart adolessente 'n beduidende hoër gemiddelde telling op hierdie stressor as Kleurling of blanke adolessente behaal het. Swart adolessente se materiële behoeftes word dus in 'n mindere mate as die van blanke en Kleurling adolessente bevredig. Swart adolessente bevind hulself dan ook meer in omstandighede wat gekenmerk word deur finansiële probleme en ekonomiese tekorte. Dit stem ooreen met die bevindinge van Bush en Simmons (1987) en Leon en Lea (1988) dat swart jeugdiges meer stressore soos finansiële en materiële probleme in vergelyking met blanke tieners ervaar.

5.7 SAMEVATTING

Die spesifieke doelwit van die studie was om die bydrae van stressore en hulpbronne vir coping, tesame met enkele biografiese veranderlikes tot die voorspelling van stedelike adolessente se vlakke van optimisme te ondersoek. Hoewel dit die primêre doel van die studie was, is ook die vlakke van optimisme wat die onderskeie geslagte, bevolkingsgroepe en sosio-ekonomiese groepe openbaar, ondersoek. Die vernaamste tendense wat voorgekom het was eerstens dat stedelike adolessente 'n gemiddelde vlak van optimisme ervaar. Swart adolessente ervaar hoër vlakke van optimisme as Kleurling en blanke adolessente en 'n geringe hoeveelheid van die

proefpersone in laer sosio-ekonomiese statusgroepe ervaar hoër vlakke van optimisme. Laastens is dit ook bevind dat kinders wie se ouers getroud is meer geneig sal wees om gemiddelde optimisme te ervaar as kinders wie se ouers geskei is.

Wat die verklaring van die variansie in optimisme van die stedelike adolessente betref, wil dit voorkom of die **stel** hulpbronveranderlikes die grootste bydrae lewer tot die verklaring daarvan. Die enkele hulpbronveranderlike wat die grootste persentasie van die variansie in optimisme op sy eie verklaar, is *positiewe lewensgebeure*.

In die volgende hoofstuk word die resultate opgesom en in die lig van die bestaande literatuur geïnterpreteer. Die implikasies van die bevindinge vir die praktyk en verdere navorsing asook tekortkominge van dié navorsingsondersoek, word ten slotte aangebied.

HOOFSTUK 6

GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

6.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk sal eerstens 'n kort samevatting van bevindinge en die belangrikste gevolgtrekkings wat op grond daarvan gemaak kan word, weergegee word. Daarna word enkele aanbevelings vir verdere navorsing en die praktyk gegee.

6.2 SAMEVATTING EN GEVOLGTREKKINGS

6.2.1 Enkele gevolgtrekkings vanuit die literatuurondersoek

Vanuit die literatuurondersoek het dit geblyk dat daar in die afgelope tyd 'n nuwe navorsingsterrein ontwikkel het waar die fokus van 'n patogene na 'n meer fortigene benadering verskuif het (Leeuwner, 2001). Hierdie benadering fokus op hoe mense ten spyte van stressore nogtans relatief normaal en gesond kan funksioneer. Die rede hoekom mense psigologiese versteurings ontwikkel word dus minder beklemtoon as die faktore wat bydra tot psigologiese veerkragtigheid en hul vermoë om teenspoed te oorkom.

Stres is deel van die alledaagse lewe en mense word daagliks aan gemeenskaplike, maar ook aan unieke stressore blootgestel (Antonovsky, 1987). Die stedelike adolescent word aan 'n verskeidenheid van stressore blootgestel en hierdie stressore plaas hom onder geweldige druk. Die Suid-Afrikaanse jeug word soveel te meer aan addisionele en unieke stressore blootgestel soos onder andere die toename in vigs, misdaad en geweld, met die gevolg dat depressie onder die jeug toeneem en die voorkoms van selfmoord verhoog (Thom, 1990). Navorsing het egter getoon dat hulpbronne vir coping 'n positiewe invloed op

mense se hantering van stressore het. Daar bestaan 'n voortdurende interaksie tussen stressore en hulpbronne vir coping. Hoe die individu die stressore gaan hanteer, hang grootliks af van die beskikbaarheid van hierdie hulpbronne vir coping (Hobfoll, 1988). Die voortdurende wedersydse beïnvloeding van stressore en hulpbronne het 'n beduidende invloed op die individu se aanpassing en funksionering.

Moos en Moos (1994) het 'n konseptuele model geformuleer wat die wisselwerking tussen stressore, hulpbronne, copingresponse, demografiese faktore, persoonlike faktore en lewenskrisisse in die ervaring van stres en coping uitbeeld. Dit blyk uit die literatuur dat ten spyte van die oorweldigende negatiewe konsekwensies van stres, psigologiese groei soms voortvloei uit die ervaringe van stres (Holahan *et al.*, 1996). Die kontekstuele en persoonlike faktore wat hierby 'n rol speel, is egter nog nie ten volle bekend nie.

Hobfoll (1988) se Model vir die Bewaring van Hulpbronne postuleer dat die beskikbaarheid van hulpbronne die ervaring, maar ook die hantering van stressore kan verminder. Weinig navorsing is egter al gedoen oor die verband tussen stressore, hulpbronne vir coping en optimisme en hoe die ervaring van stressore en die toeganklikheid van hulpbronne die individu se mate van optimisme beïnvloed. Wat wel in die literatuur aangevoer word, is dat daar 'n positiewe verband tussen optimisme en psigologiese welstand bestaan en dat stressore en hulpbronne vir coping moontlik kan bydra tot die voorspelling van optimisme, net soos dit ook kan bydra tot die voorspelling van psigologiese welstand (Wissing & Van Eeden, 1998).

Die literatuurstudie het bevestig dat die belangrikste stressore wat adolessente tans ervaar verband hou met ontwikkeling, sosiale en interpersoonlike aspekte asook met fisiese gesondheid en kontekstuele faktore (Atwater, 1983; Heaven, 1994; Louw, 1990). Wat hulpbronne vir coping betref, maak adolessente baie staat op sosiale ondersteuning deur vriende, portuur en familie en speel interne hulpbronne soos selfagting, koherensiesin en optimisme 'n belangrike rol (Hobfoll, 1988; Steinberg, 1993).

Uit verskeie ondersoekes oor die faktore wat psigologiese welstand beïnvloed en bevorder, kon dit afgelei word dat sekere intrapersonlike en interpersoonlike eienskappe verband hou met hoër vlakke van psigologiese welstand. Een van hierdie eienskappe, optimisme, word volgens Peterson (2000) as 'n belangrike eienskap beskou wat welstand kan bevorder. 'n Optimistiese ingesteldheid het 'n positiewe invloed op gezondheid, verhoudings en selfeffektiwiteit en speel 'n belangrike rol in die hantering van stressore (Seligman, 1998). Weinig navorsing bestaan egter oor optimisme en groot leemtes kom nog voor ten opsigte van faktore wat optimisme bevorder.

Daar bestaan 'n groot behoefte aan meer inligting op hierdie gebied, veral wat betref die rol wat moderatorveranderlikes soos geslag, bevolkingsgroep, sosio-ekonomiese status en huwelikstatus van ouers.

6.2.2 Enkele gevolgtrekkings na aanleiding van die empiriese ondersoek

- Die **eerste doelstelling** van die huidige empiriese ondersoek was om die aard en die omvang van stressore en hulpbronne vir coping by stedelike adolessente te bepaal. Moontlike verskille tussen die verskillende moderatorveranderlikes moes ook ondersoek word.

Volgens hierdie ondersoek verteenwoordig *negatiewe lewensgebeure*, *skool* en *uitgebreide familie*, die belangrikste stressore wat die stedelike adolessent tans beleef. Hierdie bevinding blyk veral van toepassing te wees ten opsigte van *negatiewe lewensgebeure* en dit stem ooreen met bevindinge van verskeie navorsers wat aangevoer het dat Suid-Afrikaanse adolessente aan 'n groot aantal stressore soos 'n hoë voorkoms van misdaad, geweld, werkloosheid en vigs blootgestel word (Middel, 2001; Mittner, 1996). Moos en Moos (1994) beklemtoon ook *skool* as 'n belangrike stressor, terwyl *uitgebreide familie* skynbaar eerder as 'n waardevolle hulpbron vir coping dien.

Uit die resultate is die afleiding gemaak dat *positiewe lewensgebeure* die belangrikste hulpbron vir coping verteenwoordig. Alhoewel die literatuur veel eerder fokus op *negatiewe lewensgebeure* as 'n stressor, kan hierdie bevinding nie deur vorige navorsing gestaaf word nie. As dit wel in ag geneem word dat *negatiewe lewensgebeure* soveel stres veroorsaak, kan dit aanvaar word dat *positiewe lewensgebeure* 'n positiewe bydrae in adolessente se lewens kan maak. Uit hierdie ondersoek is ook bevind dat *ouers, sibbe, vriende* en *uitgebreide familie* belangrike bronne van ondersteuning bied wat ooreenstem met verskeie navorsingsondersoeke (Heaven 1994; Moos en Moos, 1994; Steinberg, 1993).

Met die uitsondering van bevolkingsgroep is geen beduidende verskille in hierdie studie gevind ten opsigte van die moderatorveranderlikes se invloed op stressore en hulpbronne vir coping nie. Hierdie bevindinge is dus teenstrydig met vorige navorsing wat wel bevestig het dat daar geslagsverskille ten opsigte van sosio-ekonomiese status sowel as verskille betreffende huwelikstatus van ouers bestaan (Bush & Simmons, 1987; Louw *et al.*, 1990; Luthar, 1991). Volgens hierdie ondersoek ervaar swart stedelike adolessente meer stres as blanke en Kleurling adolessente wat betref behoeftes aan geld en behuising.

- Die ***tweede doelstelling*** vir hierdie ondersoek was om die vlak van optimisme wat die stedelike adolessent ervaar, te ondersoek. Moontlike verskille tussen die verskillende demografiese groepe is ook ondersoek.

Volgens die bevindinge van hierdie ondersoek ervaar stedelike adolessente in die ondersoekgroep 'n gemiddelde vlak van optimisme. Vorige ondersoeke het laer vlakke van optimisme beklemtoon as gevolg daarvan dat jongmense dit moeilik vind om met negatiewe omstandighede te cope (Timko *et al.*, 1993). Die swart adolessente in die ondersoekgroep ervaar hoër vlakke van optimisme as blanke en Kleurling adolessente. Die bevinding stem ooreen met bevindinge van navorsers soos Bush en Simmons (1987) en Peterson (2000). Braungart en Braungart (1995) suggereer egter dat blanke en swart

adolessente ewe optimisties oor die toekoms blyk te voel. Wat die ander moderatorveranderlikes betref is daar geen beduidende verskille nie en aangesien daar nog weinig navorsing betreffende optimisme en hierdie veranderlikes bestaan, word daar verkieslik nie afleidings daaromtrent gemaak nie.

- Die **derde doelstelling** van die huidige ondersoek was om vas te stel wat die effek van stressore en hulpbronne vir coping op die stedelike adolessent se vlak van optimisme is.

Volgens die resultate van hierdie studie verteenwoordig *positiewe lewensgebeure* die een hulpbronveranderlike wat die grootste verklarende rol speel in die evaring van optimisme. Met ander woorde adolessente wat positiewe lewensgebeure ervaar, sal meer geneig wees om optimistiese houdings te openbaar. Hulpbronne vir coping blyk meer van 'n invloed op optimisme te hê as wat stressore het. Materiële behoeftes soos *huis en geld, uitgebreide familie, skool en vriende* as stressore beïnvloed die evaring van optimisme in 'n geringe mate, terwyl *sibbe* en *vriende* as hulpbronne vir coping 'n groter invloed op die vlak van optimisme het.

Wat egter ook bevind is, is dat alhoewel swart adolessente oor die algemeen meer stressore veral met betrekking tot finansiële behoeftes ervaar, hulle ten spyte daarvan hoër vlakke van optimisme as blanke en Kleurling adolessente openbaar. Hieruit kan dit dus afgelei word dat positiewe toekomsverwagtinge en hoopvolle houdings 'n belangrike invloed het op die ontwikkeling van optimisme, en dat die negatiewe invloed van stressore deur gunstige langtermynbeplanning en wenslike toekomsvooruitsigte verlaag word.

6.3 TEKORTKOMINGE

- Die navorser het probleme ondervind om 'n groot genoeg steekproef Kleurlinge vir hierdie ondersoek te vind. Die resultate ten opsigte van Kleurlinge word dus belemmer deur die klein groep en moet versigtig geïnterpreteer word.

- Geen Suid-Afrikaanse navorsingresultate oor die Lewensoriëntasietoets kon gevind word nie. Dus kon daar nie vergelykings getref word met betrekking tot soortgelyke groepe nie.
- Die steekproef is nie op 'n ewekansige wyse getrek nie, maar wel volgens 'n beskikbaarheidssteekproef. Dit beteken dat die navorsingsresultate wel daardeur beïnvloed kon word aangesien die groep leerlinge wat ingestem het om aan die navorsing deel te neem moontlik mag verskil van die populasie stedelike adolessente wat nie beskikbaar was nie.
- Die Vraelys vir Lewenstressore en Sosiale Hulpbronne – Jeugvorm (LISRES-Y) meet slegs sekere stressore en ooreenstemmende hulpbronne vir coping. Die resultate van hierdie studie kan dus nie buite die konteks van sosiale stressore en sosiale hulpbronne vir coping veralgemeen word nie.

6.4 AANBEVELINGS

Na aanleiding van die huidige ondersoek kan die volgende aanbevelings vir verdere navorsing gemaak word. Hierdeur kan die bevindinge wat in hierdie studie verkry is, prakties benut word.

6.4.1 Aanbevelings vir verdere navorsing

- Optimisme verteenwoordig 'n ingesteldheid of houding dat positiewe uitkomstes waarskynlik is. Dit hou verband met die toekoms en navorsing moet onderneem word om die invloed van adolessente se toekomsverwagtinge op hulle ervaring van optimisme te ondersoek. Navorsing oor toekomsverwagtinge van adolessente wat beïnvloed word deur sosio-politiese veranderinge en sosiaal-maatskaplike transformasie, kan veral van waarde wees binne die Suid-Afrikaanse konteks.

- Meer navorsing is nodig oor adolessente in die platteland se ervaring van stressore, toegang tot hulpbronne vir coping en vlakke van optimisme. Aangesien hierdie studie slegs op die stedelike adolessent fokus, sal die uitbreiding daarvan na die wyer populasie nuttige inligting kan voortbring.
- Die steekproef in hierdie ondersoek het meestal uit blanke skoliere bestaan. Verdere navorsing wat meer op swart en veral Kleurlinge se ervaring van stressore en blootstelling aan hulpbronne vir coping fokus, moet oorweeg word.
- Meer navorsing is nodig betreffende optimisme binne die Suid-Afrikaanse konteks, met spesifieke fokus op die adolessent.
- Aangesien die Vraelys vir Lewenstressore en Sosiale Hulpbronne – Jeugvorm (LISRES-Y) slegs sosiale stressore en hulpbronne meet en nie die breër spektrum van stressore en hulpbronne vir coping insluit nie, is dit nodig dat 'n relevante Suid-Afrikaanse vraelys opgestel word wat ook fokus op stressore en hulpbronne buite die sosiale konteks (soos ontwikkelingstressore, stressore en hulpbronne verwant tot geloof, beroep, ensovoorts).
- Meer navorsing word benodig betreffende die negatiewe lewensgebeure wat adolessente ervaar en watter gebeure geneig is om hulle meer te beïnvloed. Net so kan toekomstige navorsing veral let op positiewe lewensgebeure wat belangrike bydraes tot die adolessent se funksionering kan lewer.

6.4.2 Aanbevelings ten opsigte van die praktyk

- Dit word sterk aanbeveel dat programme ontwikkel word wat adolessente sal help om hulle vlakke van optimisme te ontwikkel en te bevorder. Andersins, kan huidige lewensvaardigheidsprogramme die aanleer en ontwikkeling van optimisme insluit.

- Adollesente moet meer bewus gemaak word van watter stressore hulle ervaar en hoe hulle die maksimum benutting van hul hulpbronne vir coping kan bevorder.
- Die Lewensoriëntasietoets moet meer in Suid-Afrika gebruik word, of so dan nie moet 'n ander vraelys vir die meting van optimisme ontwikkel word sodat meer navorsing betreffende optimisme in Suid-Afrika uitgevoer kan word.
- Lewensvaardigheidsprogramme moet veral fokus op die adollesent se hantering van negatiewe lewensgebeure, maar ook op die hantering van konflik binne die skoolsisteem en binne families.

OPSOMMING

Die verband tussen optimisme, stressore en hulpbronne vir coping by die stedelike adolessent.

(Trefwoorde: Optimisme, stressore, hulpbronne vir coping, stedelike adolessente, Lewensorientasietoets, Vraelys vir Lewenstressore en Sosiale Hulpbronne – Jeugvorm {LISRES-Y})

Die doel van hierdie ondersoek was om die invloed van stressore en hulpbronne vir coping op die vlak van optimisme wat stedelike adolessente ervaar, te bepaal. Die ondersoek is uitgevoer ten einde stedelike adolessente se vlak van optimisme en ervaring van en blootstelling aan stressore en hulpbronne vir coping, deur middel van vraelyste te meet. Spesifieke fokus is ook geplaas op verskillende demografiese veranderlikes en die invloed daarvan op optimisme, stressore en hulpbronne vir coping.

'n Paradigmaverskuiwing in die afgelope paar dekades het meegebring dat die fokus vanaf die patogenese na die fortigenese (oorsprong van sterktes) verskuif het. Psigologiese welstand en die vermoë van individue om sterk te bly ten spyte van die aanslae van die lewe, word meer beklemtoon. Verskillende modelle ter verduideliking van die stres- en copingproses is ook behandel en die hoofkomponente van die proses, naamlik stressore, hulpbronne vir coping, copingstrategieë, asook die interaksie tussen stressore en hulpbronne vir coping, word bespreek. Ondersoek is ook ingestel na die verskillende moderatorveranderlikes, naamlik geslag, bevolkingsgroep, sosio-ekonomiese status en huwelikstatus van ouers en die invloed daarvan op optimisme, stressore en hulpbronne vir coping word kortliks toegelig. Optimisme, die ontwikkeling daarvan en die impak daarvan op die individu se funksionering word ook breedvoerig bespreek. Laastens is 'n omskrywing van adolessensie, die stressore waaraan adolessente blootgestel word en die hulpbronne vir coping waartoe hulle toegang het, ingesluit. Die literatuurstudie

word afgesluit met 'n integrasie en bespreking van die verband tussen optimisme, stressore en hulpbronne vir coping by die stedelike adolessent.

Die ondersoekgroep het bestaan uit 203 stedelike adolessente in grade 10, 11 en 12 uit verskillende Bloemfonteinse hoërskole. 'n Ex post facto-navorsingsontwerp (dwarsdeursnitontwerp) is vir die uitvoering van hierdie studie gebruik en die proefpersone is volgens 'n beskikbaarheidsteekproef gekies. Die adolessente het 'n biografiese vraelys, die Lewensoriëntasietoets en die Vraelys vir Lewenstressore en Sosiale Hulpbronne – Jeugvorm (LISRES-Y) (met agt stressorskale, naamlik fisiese gesondheid, huis en geld, ouers, sibbe, uitgebreide familie, vriende, meisie/kêrel en negatiewe lewensgebeure en ses hulpbronskale, naamlik ouers, sibbe, uitgebreide familie, vriende, meisie/kêrel en positiewe lewensgebeure) voltooi. Gunstige betroubaarheidsindekse is met behulp van Cronbach-alpha-betroubaarheidskoëffisiënte vir alle veranderlikes gerapporteer.

Volgens die resultate ervaar stedelike adolessente 'n gemiddelde vlak van optimisme. Dit is egter teenstrydig met die literatuur wat postuleer dat die jeug vandag meer geneig is tot pessimisme. Negatiewe lewensgebeure, skool en uitgebreide familie verteenwoordig die adolessent se grootste bronne van stres, terwyl positiewe lewensgebeure as die belangrikste hulpbron vir coping dien. 'n Groter persentasie swart adolessente ervaar hoër vlakke van optimisme, terwyl 'n kleiner persentasie persone in laer sosio-ekonomiese statusgroepe hoër vlakke van optimisme ervaar. Adolessente wie se ouers getroud is blyk eerder geneig te wees tot gemiddelde vlakke van optimisme as adolessente uit enkelouer- en hersaamgestelde gesinne. Laastens is bevind dat swart adolessente kenmerkend meer stres as blankes of Kleurlinge ervaar wat materiële behoeftes betref.

SUMMARY

The relationship between optimism, stressors and coping resources of the urban adolescent.

(Keywords: Optimism, stressors, coping resources, urban adolescents, Life Orientation Test, Life Stressors and Social Resources Inventory – Youth Form {LISRES-Y})

The aim of this study was to investigate the influence of stressors and coping resources on the level of optimism experienced by urban adolescents. The study was conducted to eventually measure the level of optimism of urban adolescents as well as their experience of and exposure to stressors and coping resources. Specific attention was focused on different demographic variables and their influence on stressors and coping resources.

A paradigm shift in recent decades has given rise to the change in focus from pathogenesis to fortigenesis (origin of strength). Psychological well-being and the individual's ability to remain healthy in spite of life struggles, is emphasized. Different models of the stress and coping process are discussed, together with the main components namely stressors, coping resources, coping strategies and the interaction between stressors and coping resources. The different moderator variables namely sex, race, socio-economic status and marital status of parents were investigated, and their influence on optimism, stressors and coping resources are briefly illustrated. The development of optimism to impact on the individual's performance, are also discussed in depth. Finally a description of adolescence, the stressors to which adolescents are exposed and the coping resources that are available to them, are included. The literature study is concluded with an integration and discussion of the relationship between optimism, stressors and coping resources.

The research group consisted of 203 urban adolescents in grades 10, 11 and 12 from different high schools in Bloemfontein. An ex post facto research design (non-recurring cross section) was used for this study and the respondents were selected according to an availability sample. The adolescents completed a biographical questionnaire, the Life Orientation Test and the Life Stressors and Social Resources Inventory – Youth Form (LISRES-Y) (with eight stressor scales namely physical health, home and money, parents, siblings, extended family, friends, girlfriend/boyfriend and negative life events, and six scales for coping resources namely parents, siblings, extended family, friends, girlfriend/boyfriend and positive life events). Favourable reliability indices were reported with aid of Cronbach's alpha coefficients.

According to the results, urban adolescents experience average levels of optimism. This is in accordance with previous research which postulates that the youth today is not inclined towards high levels of optimism. Negative life events, school and extended family represent the adolescent's main stressors whilst positive life events serve as the most important coping resource. A higher percentage of black adolescents experience higher levels of optimism while a lower percentage of individuals in lower socio-economic status groups experience higher levels of optimism. Adolescents whose parents are married seem more likely to experience average levels of optimism than adolescents from single parent and recomposed families. Lastly it was found that black adolescents experience more stress regarding material needs than do white or coloured adolescents.

BRONNELYS

- Abrahamson, M. (1980). *Urban sociology* (2nd ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Adams, G.R., Gullota, T.P. & Markstrom-Adams, C. (1994). *Adolescent life experiences* (3rd ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Akande, A. (2001). Risky Business: South African youths and HIV/AIDS prevention. *Educational studies*, 27(3), 237–256.
- Aldwin, C.M. (1994). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Anastasi, A. (1998). *Psychological testing*. New York: Holt.
- Aneshensel, C.S. & Pearlin, L.I. (1987). Structural contexts of sex differences in stress. In R.C. Barnett, L. Biener en G.K. Baruch. *Gender and stress*, (pp. 75–95).
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Attie, I. & Brooks-Gunn, J. (1987). Weight concerns as chronic stressors in women. In R.C. Barnett, L. Biener & G.K. Baruch. *Gender and stress*, (pp. 219–254).
- Atwater, E. (1983). *Adolescence*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122–147.
- Barlow, D.H. & Durand, V.M. (1995). *Abnormal psychology. An integrative approach*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.

Barnett, R.C., Biener, L. & Baruch, G.K. (1987). **Gender and stress**. New York: The Free Press.

Ben-Sira, Z. (1985). A stress-buffering link in the coping-stress-disease relationship. **Social Science and Medicine**, **21**, 397–406.

Billings, A.G. & Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. **Journal of Behavioral Medicine**, **4**(2), 139–157.

Bilodeau, A. (1998). **The roots of optimism**. Retrieved November 19, 2001 from the World Wide Web: <http://www.shp.m.com/articles/depress/deopti.html>

Boekaerts, M. (1996). Coping with stress in childhood and adolescence. In M. Zeidner en N.S. Endler. **Handbook of coping: Theory, research and applications**, (pp. 452–484).

Braungart, R.G. & Braungart, M.M (1995). Black and white South African university students' perceptions of self and country: An exploratory study. **South African Journal of Psychology**, **26**, 77–87.

Bush, D.M. & Simmons, R. (1987). Gender and coping with the entry into early adolescence. In R.C. Barnett, L. Biener en G.K. Baruch. **Gender and stress**, (pp. 185–217).

Carver, C.S. & Gaines, J.G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. **Cognitive Therapy and Research**, **11**, 449–462.

Carver, C.S., Pozo, C., Harris, S.D., Noriega, V., Scheier, M.F., Robinson, D.S., Ketcham, A.S., Moffat, F.L. & Clark, K.C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. **Journal of Personality and Social Psychology**, **65**, 375–390.

Chang, E.C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological adjustment. **Journal of Personality and Social Psychology**, **74**(4), 1109–1120.

Cleary, P.D. (1987). Gender differences in stress-related disorders. In R.C. Barnett, L. Biener en G.K. Baruch. **Gender and stress**, (pp. 75–95).

Cohen, J. & Cohen, P. (1983). ***Applied multiple regression/correlative analysis for the behavioral sciences***. Hillsdale, WJ: Erlbaum.

Cohen, S. & Wills, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. ***Psychological Bulletin***, **98**, 310–357.

Colerick, E.J. (1985). Stamina in later life. ***Social Science and Medicine***, **21**, 997–1006.

Compas, B.E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. ***Psychological Bulletin***, **101**(3), 393–403.

Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen A.H. & Wadsworth, M.E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. ***Psychological Bulletin***, **127**(1), 87–124.

Cooper, C.L. & Payne, R. (1991). ***Personality and stress: Individual differences in the stress process***. New York: John Wiley & Sons Ltd.

Corliss, R. (2002, January). Does divorce hurt kids? ***Time***, p. 38.

DeNeve, K.M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. ***Psychological Bulletin***, **124**(2), 197–224.

Diener, D. & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. ***Journal of Personality Assessment***, **68**, 926–935.

DuBois, D.L., Felner, R.D., Meares, H. & Krier, M. (1994). Prospective investigation of the effects of socioeconomic disadvantage, life stress, and social support on early adolescence. ***Journal of Abnormal Psychology***, **103**(3), 511–522.

Erikson, E.H. (1984). ***Childhood and society***. London: Paladin Books.

Flisner, A.J., Parry, C.D.H., Bradshaw, D. & Juritz, J.M. (1997). Seasonal variation of suicide in South Africa. ***Psychiatry Research***, **66**, 13–22.

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. ***Journal of Health and Social Behavior***, **21**, 219–239.

Fontaine, K.R. & Jones, L.C. (1997). Self-esteem, optimism, and postpartum depression. *Journal of Clinical Psychology*, **53**(1), 59–63.

Fontaine, K.R. & Seal, A. (1997). Optimism, social support and premenstrual dysphoria. *Journal of Clinical Psychology*, **53**(3), 243–247.

Fontana, D. (1990). *Managing stress*. London: BPS Books/Routledge.

Fowers, B.J. & Richardson, F.C. (1996). Why is multiculturalism good? *American Psychologist*, **5**(6), 609–621.

Freedman, J. (2000). *EQ and optimism*. Retrieved December 8, 2000 from the World Wide Web: <http://www.eqtoday.com/indexz.html>

Fuchs, E. (1976). *Youth in a changing world. Cross-cultural perspectives on adolescence*. Paris: Mouton & Co.

Gauze, C., Bukowski, W.M., Aquan-Assee, J. & Sippola, L.K. (1996). Interactions between family environment and friendship and associations with self-perceived well-being during early adolescence. *Child Development*, **67**(5), 2201–2216.

Gerdes, L.C. & Van Ede, D.M. (1990). Volwassenheid. In D.A. Louw. *Menslike ontwikkeling*. (2de uitgawe), (pp. 473–547).

Goldberger, L. & Breznitz, S. (1993). *Handbook of Stress. Theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press.

Goodhart, D.E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful events: Was Pollyanna right? *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**, 216–232.

Haan, N. (1993). The assessment of coping, defense and stress. In L. Goldberger en S. Breznitz. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, (pp. 258–273).

Hauser, S. (2001). Beyond childhood: Contemporary puzzles about adolescence. *Contemporary Psychology*, **46**(3), 276–278.

Heaven, P.C.L. (1994). *Contemporary adolescence: A social psychological approach*. South Melbourne: Macmillan Education Australia Pty Ltd.

Hobfoll, S.E. (1988). *The ecology of stress*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, **44**(3), 513–524.

Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, culture and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum Press.

Hobfoll, S.E., Freedy, J.R., Green, B.L. & Solomon, S.D. (1996). Coping in reaction to extreme stress: The roles of resource loss and resource availability. In M. Zeidner en N.S. Endler. *Handbook of coping: Theory, research, application*, (pp. 322–349).

Hobfoll, S.E. & Lilly, R.S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*, **21**, 128–147.

Holahan, C.J. & Moos, R.H. (1981). Social support and psychological distress: A longitudinal analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, **90**, 365–370.

Holahan, C.J. & Moos, R.H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**(1), 31–38.

Holahan, C.J., Moos, R.H. & Schaefer, J.A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner en N.S. Endler. *Handbook of coping: Theory, research and applications*, (pp. 24–43).

Howard, A. & Scott, R.A. (1981). The study of minority groups in complex societies. In R.H. Munroe, R.L. Munroe en B.B. Whiting. *Handbook of cross-cultural human development*, (pp. 113–152).

Hurlock, E.C. (1980). *Developmental Psychology*. (5th ed.). New York: McGraw-Hill.

Hurrelmann, K. & Engel, H. (1989). *The social world of adolescents: International perspectives*. Berlin: Walter de Gruyter.

Huysamen, G.K. (1983). *Beskrywende statistiek vir die sosiale wetenskappe*. Pretoria: Academica.

Huysamen, G.K. (1986). *Inferensiële statistiek en navorsingsontwerp*. (4e uitgawe). Kaapstad: Academica.

Jenkins, R. (1991). Demographic aspects of stress. In C.L. Cooper en R. Payne. *Personality and stress: Individual differences in the stress process*, (pp. 107–132).

Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. (1988). *Synopsis of psychiatry* (5th ed.) Baltimore: Williams & Wilkons.

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

Kobasa, S.C. (1982). The hardy personality: Towards a social psychology of stress and health. In G.S Sanders en J. Suls (Eds). *Social psychology of health and illness*, (pp. 3–32).

Kroger, J. (1989). *Identity in adolescence: The balance between self and other*. London: Routledge.

Kupersmidt, J.B. & Coie, C.D. (1990). Pre-adolescent peer status, aggression and school adjustment as predictors of externalizing problems in adolescence. *Child Development*, **61**(5), 1350–1362.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Leaky, R.L (Ed.). (1985). *The development of the self*. New York: Academic Press.

Leeuwner, M. (2001). *Geslagsverskille by die psigologiese weerbaarheid en coping van kinders in die laat-middelkindjare*. Ongepubliseerde magisterverhandeling, Potchefstroom Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys: Potchefstroom.

Lefcourt, H.M., Martin, R.A. & Selah, W.E. (1984). Locus of control and social support: Interactive moderators of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, **47**, 378–389.

Leon, N. & Lea, S. (1988). Alienation amongst black students at a predominantly white university. *Psychology in Society*, **10**, 4–21.

Lepore, S.J. & Evans, G.W. (1996). Coping with multiple stressors in the environment. In M. Zeidner en N.S. Endler. *Handbook of coping: Theory, research, application*, (pp. 195–197).

Louw, D.A. (1990). *Menslike ontwikkeling*. (2e uitgawe). Pretoria: Haum.

Louw, D.A. & Edwards, D.J.A. (1993). *Sielkunde: 'n Inleiding vir studente in Suid-Afrika*. Johannesburg: Lexicon Uitgewers.

Louw, D.A., Louw, A.E. & Schoeman, W.J. (1993). Ontwikkelingsielkunde. In D.A. Louw, A.E. Louw en W.J. Schoeman. *Sielkunde: 'n Inleiding vir studente in Suid-Afrika*, (pp. 511–585).

Louw, D.A., Van Ede, D.M. & Louw, A.E. (1998). *Human development*. (2nd ed.), (pp. 525–588).

Louw, D.A., Schoeman, W.J., Van Ede, D.M. & Wait, J. (1990). Die middelkinderjare. In D.A. Louw. *Menslike Ontwikkeling*. (2e uitgawe), (pp. 325–388).

Lucas, R.E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, **71**(3), 616–628.

Luthar, S.S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, **62**(1), 600–615.

Marshall, G.N., Wortman, C.B., Kusulas, J.W., Hervig, L.K. & Vickers, R.R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, **62**(6), 1067–1074.

Meeus, W. (1989). Parental and peer support in adolescence. In K. Hurrelmann & U. Engel. *The social world of adolescents: International perspectives*, (pp. 167–183).

Middel, A.M. (2001). *Die verband tussen selfbeeld en psigologiese weerbaarheid by kinders in die laat middelkinderjare*. Ongepubliseerde magisterverhandeling, Universiteit van die Vrystaat: Bloemfontein.

Miller, S.M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 345–353.

Mittner, M. (1996). Gaan ek ooit werk kry? *Finansies en Tegniek*, **48**, 10–11.

Moos, R.H. & Moos, B.S. (1994). Life Stressors and Social Resources Inventory – Youth Form (LISRES-Y). *Professional Manual: Psychological Assessment Resources*. Florida: Odessa.

Moos, R.H. & Schaefer, J.A. (1993). Coping resources and coping processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger en S. Breznitz. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, (pp. 234–257).

Munroe, R.H., Munroe, R.L. & Whiting, B.B. (1981). *Handbook of cross-cultural human development*. New York. The Free Press.

Nel, D. (1995). *Die invloed van sekere gesinsfaktore op die persoonlikheidsfunksionering van die adolessent: 'n Longitudinale studie*. Ongepubliseerde magisterverhandeling, Universiteit van die Vrystaat: Bloemfontein.

Norton, G. (1993). Stres en stresshantering. In D.A. Louw & D.J.A. Edwards. *Sielkunde: 'n Inleiding vir studente in Suid-Afrika*. Johannesburg: Lexicon Uitgewers.

Ouelette, S.C. (1993). Inquiries into hardiness. In L. Goldberger en S. Breznitz. *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects*, (pp. 77–100).

Papalia, D.E. & Olds, S.W. (1986). *Human development*. New York: McGraw-Hill.

Parker, J. & Asher, S. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin*, **102**, 357–389.

Pearlin, L.I. (1993). The social contexts of stress. In L. Goldberger en S. Breznitz. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, (pp. 303–315).

Pearlin, L.I. & Radabaugh, C. (1976). Economic strains and the coping functions of alcohol. *American Journal of Sociology*, **82**, 652–663.

Pearlin, L.I. & Schooler, C. (1987). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, **19**, 2–21.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, **55**(1), 44–55.

Plug, C., Meyer, W.F., Louw, D.A. & Gouws, L.A. (1987). *Psigologie Woordeboek*. Johannesburg: McGraw-Hill.

Preece, H. (1996). Werksgeleentheid: Pak jou goed of bly? *Finansies en Tegniek*, **48**, 13.

Pretorius, T.B. (1997). *Salutogenic resistance resources. The role of personal and environmental characteristics in stress-resistance*. Unpublished doctoral thesis, University of the Free State: Bloemfontein.

Riordan, Z.V.A.. (1978). *Locus of control in South Africa: A cross-ethnic study*. Ongepubliseerde doktrale proefskrif, Universiteit van Port Elizabeth: Port Elizabeth.

Robbins, A.S., Spence, J.T. & Clark, H. (1991). Psychological determinants of health and performance: The tangled web of desirable and undesirable characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 755–765.

Rosenbaum, M. (Ed.). (1990). *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior*. New York: Springer.

Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence. In R.L. Leaky (Ed). *The development of the self*, (pp. 205–242).

Rosenthal, D.A., Hall, C. & Moore, S.M. (1992). AIDS, adolescents and sexual risk taking: A test of the health belief. *Australian Psychologist*, **27**, 322–327.

Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external reinforcement. *Psychological Monographs*, **80**, 609.

Sanders, G.S. & Suls, J. (1982). *Social psychology of health and illness*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Sapp, G.L. & Gladding, S.T. (1989). Correlates of religious orientation, religiosity and moral judgement. *Counselling and Values*, **33**, 140–145.

SAS Institute. (1985). *SAS user's guide: Statistics version 5 edition*. Cary: Author.

Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, **4**, 219–247.

Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, **55**, 169–210.

Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, **16**(2), 201–228.

Scheier, M.F., Magovern, G.J., Abbott, R.A., Matthews, K.A., Owens, J.F., Lefebvre, R.G. & Carver, C.S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**(6), 1024–1040.

Schlebusch, L. (1998). *South Africa beyond transition: Psychological well-being*. Proceedings of the 3rd Annual Congress of the Psychological Society of South Africa. Pretoria: PsySSA.

Schlosser, B. (1990). The assessment of subjective well-being and its relationship of the stress process. *Journal of Personality Assessment*, **54**(1 & 2), 128–140.

Seeman, J. (1989). Toward a model of health. *American Psychologist*, **44**(8), 1099–1109.

Segerstrom, S.C., Taylor, S.E., Kemeny, M.E. & Fahey, J.L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**(6), 1646–1655.

Seligman, M.E.P. (1998). *Positive Psychology network concept paper*. Retrieved November, 30, 2000 from the World Wide Web: <http://www.psych.upenn.edu/seligman/ppgrant.htm>.

Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, **55**(5), 5–14.

Selye, H. (1993). History of the stress concept. In L. Goldberger en S. Breznitz. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, (pp. 7–17).

Slaikau, K.A. (1990). *Crisis intervention: A handbook for practice and research*. (2nd ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Smith, J.C. (1993). *Understanding stress and coping*. New York: MacMillan Publishing Company.

Smith, C. & Carlson, B.E. (1997). Stress, coping and resilience in children and youth. *Social Service Review*, **71**(2), 231–256.

Smith, T.B. & Stones, C.R. (1999). Identities and racial attitudes of South African and American adolescents: A cross-cultural examination. *South African Journal of Psychology*, **29**(1), 23–28.

SPSS Incorporated. (1983). *SPSS user's guide*. New York: Outeur.

Steinberg, L. (1993). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.

Steyn, H.S. (1999). *Praktiese beduidenheid: Die gebruik van effekgroottes*. Potchefstroom: Publikasiebeheer Komitee, Potchefstroom Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys: Potchefstroom.

Steyn, A.F., Strijdom, H.G., Viljoen, S. & Bosman, F.J. (Eds). (1987). *Marriage and family life in South Africa: Research Priorities*. Pretoria: HSRC.

Stevens, G. & Lockhat, R. (1997). 'Coca-Cola kids' – Reflections on black adolescent identity development in post-apartheid South Africa. *South African Journal of Psychology*, **27**(4), 250–255.

Strijdom, H.G. (1987). Analysis of South African divorce statistics. In A.F. Steyn, H.G. Strijdom, S. Viljoen & F.J. Bosman (Eds). *Marriage and family life in South Africa: Research priorities*, (pp. 545–556).

Strümpfer, D.J.W. (1990). Salutogenesis: A new paradigm. *South African Journal of Psychology*, **20**(4), 265–275.

Strümpfer, D.J.W. (1995). The origins of health and strength: From 'salutogenesis' to 'fortigenesis'. *South African Journal of Psychology*, **25**(2), 81–89.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (1989). *Using multivariate statistics*. (2nd ed.). New York: Harper & Row Publishers.

Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G.M., Bower, J.E. & Gruenewald, T.L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, **55**(1), 99–109.

Thom, D.P. (1985). *Adolesensie*. Pretoria: Haum.

Thom, D.P. (1990). Adolesensie. In D.A. Louw. *Menslike ontwikkeling*. (2^e uitgawe), (pp. 393–467).

Tiger, C. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster.

Timko, C., Moos, R.H. & Michelson, D.J. (1993). The context of adolescents' chronic life stressors. *American Journal of Community Psychology*, **21**(4), 397–420.

Truter, S. (2001, Mei). Kweek 'n optimis. *Sarie*, p. 90–91.

Van der Walt, H.S. (1980). Die wetenskaplike gebruik van inligting by voorligting en keuring vir vakleerlingopleiding. *Humanitas*, **6**(2), 85–96.

Van der Westhuizen, G.J., Monteith, J.L. & Steyn, H.S. (1989). Relative contribution of different sets of variables to the prediction of the academic achievement of black students. *South African Journal of Education*, **9**(4), 769–773.

Wissing, J.A.B. (1996). *Die dinamiek van stres, bronne, coping en psigologiese welsyn by jeugdiges*. Ongepubliseerde magisterverhandeling, Potchefstroom Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys: Potchefstroom.

Wissing, M.P. & Van Eeden, C. (1998). Psychological well-being: A fortigenic conceptualization and empirical clarification. In L. Schlebusch. *South Africa beyond transition: Psychological well-being*, (pp. 375–379).

Witmer, J.L. & Sweeney, T.J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counselling and Development*, **71**, 140–146.

Zeidner, M. & Endler, N.S. (1996). ***Handbook of coping: Theory, research and applications***. Wiley: New York.

Zimbardo, P.G. & Gerrig, R.J. (1996). ***Psychology and life***. (14th ed.). USA: Harper Colleens College Publishers.

BYLAAG A

BIOGRAFIESE VRAELYS:

Maak 'n kruisie in die blokkie bo-oor die nommer wat op u van toepassing is:

1) GESLAG:

Manlik	1
Vroulik	2

2) RAS:

Swart	3
Wit	4
Kleurling	5

3) HUWELIKSTATUS VAN OUERS:

Getroud	6
Geskei	7

4) SOSIO-EKONOMIESE STATUS:

4.1) Klassifikasie van die broodwinner se opvoeding: Dui asseblief u vader se kwalifikasies op die volgende bladsy aan deur 'n kruisie bo-oor die nommer te maak wat regoor die een staan wat u kies, bv. as u vader se hoogste kwalifikasie matriek is, maak 'n kruisie oor nommer 5. (Indien u vader en moeder werk, dui asseblief die kwalifikasies aan van die een wat die groter salaris inbring.)

Opvoeding van die broodwinner	Telling
Universiteit bygewoon	7
Post-matriek opleiding (nie universiteit nie)	6
Matriek	5
Vakleerlingskap	4
Junior Sertifikaat	3
Primêre Skool	2
Geen opleiding	1
Geen respons	0

4.2) Klassifikasie van die broodwinner se beroep: Gaan asseblief deur die lys op die volgende bladsy en soek u vader se beroep. Wanneer u dit vind, maak 'n kruisie bo-oor die nommer wat in die blokkie is waarin u vader se beroep verskyn, bv. as u vader 'n boer is, maak 'n kruisie bo-oor nommer 7. (Indien u vader en moeder werk, dui asseblief die beroep aan van die een wat die groter salaris inbring.) Die lys van moontlike beroepe volg op die volgende bladsy.

L.W. Afdeling 4.3 is slegs vir kantoordoeleindes. Moet dit asseblief nie invul nie.

5.3 Ek sal my familie beskryf as deel van die _____ sosio-ekonomiese groep:

Lae	12
Middel	13
Hoë	14

- Baie dankie vir u samewerking. Dit word opreg waardeer. -

BIOGRAPHICAL QUESTIONNAIRE:

Make a cross in the block over the number that is applicable to you:

1) **SEX:**

Male	1
Female	2

2) **RACE:**

Black	3
White	4
Coloured	5

3) **MARITAL STATUS OF PARENTS:**

Married	6
Divorced	7

4) SOCIO-ECONOMIC STATUS:

4.1 Classification of breadwinner's education: (If your father and mother are working, please indicate the classification of the person who earns the most.) Make a cross over the number which is applicable to your father (or mother).

Breadwinner's Education	Score
University Attendance	7
Post-Matric training (not University)	6
Matric	5
Apprenticeship	4
Junior Certificate	3
Primary School	2
None at all	1
No response	0

4.2 Classification of breadwinner's occupation: Please go through the list on the next page and search for your father's occupation. When you find it, make a cross over the number in the block that his occupation appears. For instance if the breadwinner in your house is a photographer, you will make a cross over the number 7. (If your father and mother are working, please indicate the occupation of the person who earns the most.) You will find the list of possible occupations on the next page.

Please note: Section 5.3 is only for office purposes. Do not complete, but go to section 6.

5.3 My family can be described as a family coming from a _____ socio-economic group:

Low	12
Middle	13
High	14
