

**Die verband tussen emosionele intelligensie
en psigologiese welstand van adolessente:
'n multikulturele ondersoek**

deur

Anne-Lize Koen

Verhandeling voorgelê ter vervulling van die vereistes vir die graad

Magister Artium (Sielkunde)

in die

Fakulteit Geesteswetenskappe
(Departement Sielkunde)

aan die

Universiteit van die Vrystaat
(Bloemfontein)

Studieleier: Prof. A. E. Louw.

Mede-studieleier: Dr. J. Smit.

November 2008

“ Ek verklaar dat die verhandeling wat hierby vir die graad Magister Artium (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.”

.....

A Koen

.....

Datum

Hierdie verhandeling word opgedra aan my man, Fanie Koen. Dankie vir jou liefde en geloof in my. Jy is my inspirasie!

BEDANKINGS

My opregte dank en waardering aan

- My Skepper, wat alles moontlik gemaak het.
- Prof. A.E. Louw vir haar bekwame en professionele leiding en ook vir die besondere mens wat sy is.
- Dr. J. Smit vir haar hulp en ondersteuning as mede-studieleier.
- Prof. K. G. F. Esterhuise vir sy hulp met die statistiese verwerking.
- Mev. E McDonald vir die bekwame wyse waarop sy die tegniese- en taalversorging hanteer het.
- By die biblioteek wil ek graag vir Annamarie du Preez, Mariechen Jansen, Estie Pretorius en Rothea Pelser bedank vir julle volgehoue ondersteuning en hulp.
- Fanie, Johan, Hein en Esna Koen vir hulle liefde, begrip en ondersteuning.
- Ella Dorfling vir haar belangstelling, opoffering, ondersteuning, bemoediging en gebede deur al my studiejare.
- Familie en vriende vir hulle belangstelling, ondersteuning en motivering.

SOLI DEO GLORIA!

INHOUDSOPGAWE

HOOFSTUK 1: ORIËNTERING, PROBLEEM- EN DOELSTELLING 1

1.1. Inleiding.....	1
----------------------------	----------

HOOFSTUK 2 – TEORETIESE BEGRONDING 3

2.1. Inleiding.....	3
----------------------------	----------

2.2. Positiewe Sielkunde	3
---------------------------------------	----------

2.2.1. Definiëring	3
--------------------------	---

2.2.2. Die ontwikkeling van die Positiewe Sielkunde.....	6
--	---

2.2.3. Basiese temas en aannames van die Positiewe Sielkunde	8
--	---

2.3. Salutogenese	15
--------------------------------	-----------

2.3.1. Basiese konstruk van salutogenese.....	18
---	----

2.4. Fortigenese	21
-------------------------------	-----------

2.4.1. Basiese konstruke van die fortigenese	22
--	----

2.5. Psigofortologie.....	25
----------------------------------	-----------

2.5.1 Basiese konstruke van psigofortologie.....	25
--	----

2.5.1.1. Psigologiese welstand	25
--------------------------------------	----

2.5.1.2. Veerkragtigheid of Weerbaarheid	36
--	----

2.6. Emosionele intelligensie	38
--	-----------

2.7. Samevatting.....	46
------------------------------	-----------

HOOFSTUK 3: DIE ADOLESSENT 48

3.1. Inleiding.....	48
----------------------------	-----------

3.1.1. Fisieke ontwikkeling.....	49
----------------------------------	----

3.1.2. Kognitiewe ontwikkeling	54
--------------------------------------	----

3.1.3. Persoonlikheidsontwikkeling	58
--	----

3.1.3.1. Temperament en persoonlikheidstreke.....	58
---	----

3.1.3.2. Identiteit	61
---------------------------	----

3.1.3.3. Selfbegrip, selfkonsep en selfagting.....	69
--	----

3.1.4. Emosionele ontwikkeling	73
--------------------------------------	----

3.1.5. Sosiale ontwikkeling.....	76
----------------------------------	----

3.1.5.1. Ouer-adolessentverhouding	77
--	----

3.1.5.2. Portuurgroepverhoudings	79
--	----

3.2. Samevatting.....	83
------------------------------	-----------

HOOFSTUK 4 – NAVORSINGSMETODOLOGIE..... 85

4.1 Inleiding.....	85
---------------------------	-----------

4.2. Navorsingsontwerp.....	85
------------------------------------	-----------

4.3. Onderzoekgroep.....	85
---------------------------------	-----------

4.4. Meetinstrumente	87
4.4.1. Die BarOn Emosionele Intelligensievraelys (BarOn EQ-i).....	88
4.4.2. Koherensiesin vraelys (SOC)	89
4.4.3. Lewenstevredenheidskaal (SWLS)	90
4.4.4. Affektometer (AFM 2)	92
4.4. Navorsingsprosedures	92
4.5. Statistiese prosedures	93
HOOFSTUK 5: RESULTATE	97
5.1. Inleiding	97
5.2. Beskrywende statistiek	97
5.2.1. Lewenstevredenheid	97
5.2.2. Koherensiesin.....	98
5.2.3. Affekbalans	99
5.2.4. Emosionele intelligensie	99
5.3. Resultate van hiërargiese regressie-ontledings	101
5.3.1. Lewenstevredenheid	102
5.3.2. Koherensiesin.....	103
5.3.3. Affekbalans	104
5.4. Resultate van die meerveranderlike variansie-ontleding	105
5.5. Samevatting	107
HOOFSTUK 6: BESPREKING VAN RESULTATE	108
6.1. Inleiding	108
6.2. Evaluering van die studie	113
6.3. Aanbevelings	114
6.4. Slotsom	114
BRONNELYS	115

LYS VAN TABELLE

Tabel 4.1:	Verspreiding van ondersoekgroep volgens ouderdom	86
Tabel 4.2:	Verspreiding van ondersoekgroep volgens skole	87
Tabel 4.3:	Verspreiding van ondersoekgroep volgens kultuur (taalgroep) en geslag	87
Tabel 4.4:	Riglyne vir die interpretering van die BarOn EQ-i	89
Tabel 4.5:	Riglyne vir die interpretering van die Lewenstevredenheidskaal.....	91
Tabel 5.1:	Gemiddeldes en standaardafwykings vir die totale ondersoekgroep	97
Tabel 5.2:	Interkorrelasies vir die totale groep (N=467)	101
Tabel 5.3:	Bydraes van die verskillende voorspeller veranderlikes tot R² rakende lewenstevredenheid	102
Tabel 5.4:	Bydraes van die verskillende voorspeller veranderlikes tot R² rakende koherensiesin	103
Tabel 5.5:	Bydraes van die verskillende voorspeller veranderlikes tot R² rakende affekbalans	105
Tabel 5.6:	MANOVA F-waardes vir die toets van hoofeffekte en interaksie	106
Tabel 5.7:	Resultate van eenrigting variansie-ontledings met geslag as onafhanklike veranderlike	107

OPSOMMING

Die verband tussen emosionele intelligensie en psigologiese welstand van adolessente: 'n multikulturele ondersoek

Sleutel terme: Positiewe Sielkunde, salutogenese, fortigenese, psigofortologie, emosionele intelligensie, psigologiese welstand, koherensiesin, lewenstevredenheid, affekbalans, adolessent.

Die doel van die studie was om die verband tussen emosionele intelligensie en psigologiese welstand by adolessente te ondersoek, terwyl geslag en kultuur ook verreken is. Die Positiewe Sielkunde is as begroning vir dié studie gebruik. Psigologiese welstand is in terme van koherensiesin, lewenstevredenheid en affekbalans ondersoek, dit wil sê kriteriaveranderlikes, terwyl emosionele intelligensie (intra- en interpersoonlike verhoudings, aanpasbaarheid en stresbestuur) as voorspeller veranderlike gedien het. Die ondersoekgroep het uit 482 graad 10 en 11 leerders uit die groter Bloemfontein-area bestaan. Emosionele intelligensie is met behulp van die BarOn emosionele intelligensievraelys (BarOn EQ-i) gemeet, terwyl psigologiese welstand met behulp van die koherensiesinvraelys (SOC), lewenstevredenheidvraelys (SWLS) en die affektometer (AFM2) bepaal is. Uit die resultate is dit duidelik dat die huidige ondersoekgroep lae vlakke van koherensiesin ervaar met slegs 'n geringe mate van lewenstevredenheid. 'n Positiewe verband is aangedui tussen intrapersoonlike verhoudinge en lewenstevredenheid en intrapersoonlike verhoudinge en affekbalans. 'n Negatiewe verband is egter tussen affekbalans en interpersoonlike verhoudinge en affekbalans en aanpasbaarheid gevind. Kultuur het geen beduidende bydrae gelewer ten opsigte van hierdie ondersoekgroep se psigologiese welstand nie, terwyl geslag slegs 'n betekenisvolle bydrae ten opsigte van affekbalans gelewer het. Hierdie bevinding was egter van geringe praktiese waarde. Sekere interpretasies is ten opsigte van die bevindinge gegee. Die sterktes en leemtes van die studie is aangedui en sekere aanbevelings is gemaak.

ABSTRACT

The relationship between emotional intelligence and psychological well-being of adolescents: a multicultural study.

Keyterms: Positive Psychology, salutogeneses, fortigeneses, psigofortology, emotional intelligence, psigological well-being, sense of coherence, satisfaction with life, affect balance, adolescent.

The purpose of this study was to examine the relationship between emotional intelligence and psychological well-being of adolescents, while gender and culture were also taken into account. The research was grounded in Positive Psychology. Sense of coherence, satisfaction with life and affect balance, as criterion variables were used to examine psigological well-being, while emotional intelligence (intra- and interpersonal relationships, adaptability and stress management) was the predictor variable. The study consisted of 482 grade 10 and 11 learners in the greater Bloemfontein area. The BarOn Emotional Quotient Inventory (BarOn EQ-i) was used to determine the emotional intelligence and the psychological well-being was investigated with the Sense of Coherence Questionnaire(SOC), the Satisfaction with Life Questionare (SWLS) as well as the Affectometer 2 (AFM2). The participants indicated low levels of a sense of coherence and only seems to be slightly satisfied with life. A positive relationship was found between intrapersonal relationships and satisfaction with life and intrapersonal relationships and affect balance. A negative relationship was found between affect balance and interpersonal relationships and affect balance and adaptability. Psychological wellbeing was not influenced by culture, while gender had a significant effect on affect balance, however this was of little practical significance. Interpretations were made according to these findings. Certain limitations of the study were indicated and recommendations were made.

HOOFSTUK 1: ORIËTERING, PROBLEEM- EN DOELSTELLING

1.1. Inleiding

Suid-Afrikaanse adolessente leef in 'n samelewing wat deur politiek-sosiale veranderinge getransformeer is. Hierdie veranderinge het uiteraard geweldige uitdagings meegebring. Nie alleen moet adolessente hulle identiteit herbesin nie (bv. kulturele identiteit as deel van 'n dominante of minderheidsgroep), maar daar moet ook herbesin word oor waardes en toekomsbeplanning (bv. beskikbaarheid van werksgeleenthede). Adolessente word toenemend blootgestel aan die breë sosiale degenerasie wat onder andere met globalisering verband hou: armoede, misdaad, geweld, substansmisbruik, seksuele permissiwiteit (wat ook verband hou met pornografie en seksueel-oordraagbare siektes, veral vigs) en verandering in godsdienstige waardes. Sommige adolessente moet voortydig volwasse verantwoordelikhede aanvaar weens ouersterftes (bv. aan vigs), terwyl ander in 'n voortdurende stryd gewikkel is om armoede, gesinskonflik of -disfunksie die hoof te bied. Adolessente is vanweë hulle ontwikkelingsvlak nie noodwendig by magte om daadwerklik veranderinge in hulle lewensomstandighede te weeg te bring nie. Daarom is dit belangrik dat hulle by omstandighede moet kan aanpas sodat hulle hul kans op lewensukses kan verhoog (Zins, Elias & Greenberg, 2003).

Dit is 'n welbekende feit dat die welstand van 'n samelewing afhang van die psigologiese welstand van sy jeug (Møller, 1996). Psigologiese welstand hou verband met die individu se siening dat sy of haar lewe verstaanbaar, hanteerbaar en betekenisvol is (Wissing, 1996). Dit hou ook verband met die individu se tevredenheid met sy of haar lewensverloop en 'n algemene verwagting dat uitdagings van die lewe suksesvol hanteer sal kan word (Antonovsky, 1980). 'n Bykomende konstruk wat moontlik tot psigologiese welstand kan bydra is emosionele intelligensie. Emosionele intelligensie hou verband met die vermoë waaroor die persoon beskik om daaglikse gebeure te bestuur (Bar-On, 1997a; 1997b). Die aanname word gemaak dat die tradisionele konsep van kognitiewe intelligensie nie noodwendig 'n goeie voorspeller van sukses is nie, maar dat emosionele vaardighede, soos onder andere gedefinieer in emosionele intelligensie, waarskynlik 'n groter rol speel. Daar kan dus geargumenteer word dat adolessente met 'n hoër emosionele intelligensie die stres en uitdagings van hierdie ontwikkelingsperiode beter sal kan hanteer as diegene met 'n laer emosionele intelligensie (Wooton, 2001).

Antonovsky (1980) is van mening dat sosiokulturele en historiese omstandighede 'n persoon se mate van psigologiese welstand kan beïnvloed. Die vraag wat dus ontstaan is in watter mate Suid-Afrikaanse adolessente, te midde van die geweldige sosiokulturele omwentelinge, psigologiese welstand ervaar. Suid-Afrikaanse studies wat adolessente en jongmense insluit dui daarop dat hierdie groepe gemiddelde tellings van psigologiese welstand toon (Basson, 2008; Du Toit, 1999; Henn, 2005; Van der Wateren, 1997; Van Staden et al., 2006; Wissing & Van Eeden, 2002). Of die graad van psigologiese welstand hierdeur geïmpliseer word, met ander woorde, dat hierdie groepe gemiddelde vlakke van psigologiese welstand ervaar, is egter nie duidelik nie. Daar kan dus nie met sekerheid afgelei word dat adolessente oor sekere sterktes beskik, wat as beskermingsmeganismes dien om probleme die hoof te kan bied nie. Studies waarin die psigologiese welstand van spesifiek die adolessent (d.w.s. kinders tussen die ouderdomme van ongeveer 12 tot ongeveer 20 jaar) nagevors is, is egter beperk. Die meeste studies blyk volwassenes en adolessente saam te groepeer (Du Toit, 1999; Van Der Wateren, 1997; Wissing & Van Eeden, 2002). Die mate waarin die adolessente van die volwassenes verskil of met hulle ooreenstem, is dus onbekend. Hierbenewens is die verband tussen psigologiese welstand en emosionele intelligensie, na die beste wete van die huidige navorser, nog nie ondersoek nie. Die huidige studie het dus ten doel om eerstens die graad van 'n groep adolessente se welstand en emosionele intelligensie te ondersoek. Tweedens, word daar ondersoek ingestel na die moontlike verband tussen psigologiese welstand en emosionele intelligensie. Hierbenewens gaan bepaal word of kultuur en geslag 'n moontlike bykomende rol speel.

Die ontginning van die onderwerp word as volg aangebied: Die teoretiese begroning van psigologiese welstand en emosionele intelligensie word in Hoofstuk 2 aangebied. Die ontwikkeling van die adolessent, met spesifieke verwysing na die ontwikkeling van hierdie konstrakte word in Hoofstuk 3 bespreek. In Hoofstuk 4 word die navorsingsmetodologie uiteengesit, terwyl die resultate in Hoofstuk 5 aangebied word. 'n Bespreking van die resultate, asook sekere aanbevelings word in Hoofstuk 6 aangebied.

HOOFSTUK 2 – TEORETIESE BEGRONDING

2.1. Inleiding

Vir hierdie studie word psigologiese welstand primêr vanuit die Positiewe Sielkunde begrond. Die Positiewe Sielkunde dien dus as makro-paradigma vir die studie. In dié hoofstuk word 'n uiteensetting van die totstandkoming van die Positiewe Sielkunde gegee, met die klem op die salutogenese, fortigenese en psigofortologie as voorlopers tot die totstandkoming van die Positiewe Sielkunde. Verwante konsepte en aspekte wat spesifiek met hierdie studie verband hou, word uitgelig.

2.2. Positiewe Sielkunde

Hoewel daar reeds in die 1980's 'n paradigmaskuif in die Sielkunde begin is, het Martin E.P. Seligman in 1998 met die skep van die term Positiewe Sielkunde, 'n nuwe rigting en oriëntasie in die Sielkunde begin en sodoende sielkundiges aangemoedig om navorsing in terme van menslike sterktes en psigologiese welstand te verhoog (Compton, 2005). Die fokus in die Sielkunde het dus verskuif na die bestudering en bevordering van positiewe eienskappe by die mens, asook die nastrewing van die voorkoming van psigiese afwykings (Joubert, 2003). Strümpfer (2005) het dit duidelik gestel dat normale funksionering nie alleen uit 'n probleem-georiënteerde raamwerk verstaan kan word nie.

2.2.1. Definiëring

Sheldon en King (2001, p.216) definieer Positiewe Sielkunde as volg:

“It is nothing more than the scientific study of ordinary human strengths and virtues. Positive psychology revisits “the average person” with an interest in finding out what works, what’s right, and what is improving. It asks, ‘What is the nature of the effectively functioning human being, who successfully applies evolved adaptations and learned skills? And how can psychologists explain the fact that, despite all the difficulties, the majority of people manage to live lives of dignity and purpose?’ ...Positive psychology is thus an attempt to urge psychologists to adopt a more open and appreciative perspective regarding human potentials, motives, and capacities.”

Die Positiewe Sielkunde bestudeer positiewe karaktereieskappe (ook genoem sterktes) en positiewe instellings, asook positiewe emosies.

- Positiewe eienskappe:

Wat positiewe eienskappe (of sterktes) betref, identifiseer die Positiewe Sielkunde sterktes wat deur alle individue as waardevol geag word ongeag kultuur, etnisiteit, geslag, ouderdom of nasionaliteit. Hierdie sterktes sluit dus vriendelikheid, uithouvermoë, veerkragtigheid en integriteit in en nie stiptelikheid, nougesetheid en rykdom nie (Seligman 2002; Seligman & Pawelski, 2003). Roos, Potgieter en Wissing (2005) konseptualiseer sterktes as volg:

- *Kognitiewe sterktes* wat te make het met die verkryging en gebruik van kennis, naamlik kritiese denke, 'n liefde vir leer, akademiese nuuskierigheid, kreatiwiteit en wysheid.
- *Emosionele sterktes* soos dapperheid, uithouvermoë, integriteit, entoesiasme en emosionele intelligensie. Emosionele sterktes hou verband met wilsuitoefening en bereiking van doelstellings, ten spyte van innerlike en uiterlike weerstand.
- *Interpersoonlike sterktes* soos liefde, ondersteuning en sosiale intelligensie wat te doen het met die vorming en instandhouding van vriendskappe of sosiale verhoudings.
- *Gemeenskapsterktes* soos samewerking, sosiale verantwoordelikheid, eerlikheid, regverdigheid, geregtigheid, mededoë, verdraagsaamheid en leierskapsvermoëns.
- *Sterktes wat teen oormaat beskerm*. Dit verwys na sterktes soos vergewensgesindheid en welwillendheid, nederigheid, versigtigheid en selfregulering.
- *Waardeverheldering*. Hier word verwys na sterktes wat te make het met die waardering van transendentale aspekte van die lewe en om betekenis en verbondenheid aan iets groter as die self te kan vind, soos spiritualiteit, religiositeit, dankbaarheid, die vermoë om die estetika te waardeer, hoopvol te wees en humor of speelsheid te kan behou.

- Positiewe instellings:

Volgens Seligman (2002) word die demokrasie, die reg tot vryheid van spraak, vryheid van keuses, toegang tot inligting en gesinne wat mekaar ondersteun as positiewe instellings beskou. Hierdie positiewe instellings is ondersteunend ten opsigte van bogenoemde sterktes,

terwyl die sterktes op hul beurt weer ondersteunend ten opsigte van die positiewe emosies optree (Seligman, 2002).

- Positiewe emosies:

Seligman en Pawelski (2003) en Seligman (2005) beskryf positiewe emosies soos volg:

- emosies oor die *verlede* (tevredenheid, voldaanheid, trots, ens.),
- emosies oor die *teenswoordige* wat onder geluk gekategoriseer word (ekstase, plesier, vreugde, ens.) en
- emosies oor die *toekoms* (hoop, optimisme, vertrou, geloof, ens.).

Volgens Seligman en Pawelski (2003) lê die kern van die Positiewe Sielkunde juis in die aanname dat individue sal floreer. Hierdie outeurs is egter van mening dat positiewe emosies alleen nie genoeg is vir individue om te floreer nie, maar dat dit belangrik is dat positiewe emosies uit die individu se sterktes en doeltreffendhede sal voortvloei. Slegs hierdeur sal die positiewe emosies vir individue betekenis kry en sal die lewe vir hulle betekenis hê. As die positiewe emosies op enige ander manier verkry word, sal 'n gevoel van leegheid en 'n gebrek aan betekenis ontstaan. Hieruit kan dus afgelei word dat die samehang tussen positiewe emosies, sterktes, doeltreffendheid en betekenis 'n sentrale rol in die Positiewe Sielkunde inneem.

Dit beteken dus dat die positiewe karakter van individuele gebeurtenisse, sowel as die ervaring van die gebeurtenis in totaliteit (en op alle vlakke), van belang is (Seligman & Pawelski, 2003). Volgens Seligman (2005) fokus die Positiewe Sielkunde op die subjektiewe, individuele en groeps- of gemeenskapsterreine van die mens se ervaringswêreld:

- Op die *subjektiewe vlak* word klem gelê op die positiewe subjektiewe state of positiewe emosies soos geluk, vreugde, lewensstevredenheid, ontspanning, liefde, intimiteit, trots en vergenoegdheid. Konstruktiewe gedagtes oor die self en die toekoms soos optimisme en hoop word ook op hierdie vlak ingesluit. Verder kan positiewe subjektiewe state soos energie, lewenskragtigheid en selfvertroue hierby gevoeg word, asook die effek van positiewe emosies, soos om te lag.

- Op *individuele vlak* word op positiewe eienskappe gefokus. Dit verwys na volhardende persoonlikheidseienskappe wat oor die jare ontwikkel het en sluit individuele trekke soos moed, volharding, eerlikheid en wysheid in. Hierdie eienskappe verwys na trekke wat histories as persoonlikheids- of karaktersterktes, en selfs as uithouvermoë en deursettingsvermoë, beskryf is. Dit sluit ook die vermoë tot estetiese sensitiwiteit en kreatiwiteit in, asook 'n dryfkrag na uitmuntendheid.
- Op *groeps- of gemeenskapsvlak* is die klem op die ontwikkeling, skepping en instandhouding van 'n positiewe gemeenskap, deur die ontwikkeling van burgerlike- of gemeenskapsdoeltreffendheid, gesonde gesinne en families, gesonde werksomgewing en positiewe gemeenskappe. Dit word bevorder deur aspekte soos verantwoordelikheid, opleiding, onbaatsugtigheid, gematigdheid, verdraagsaamheid en werksetiek aan te spreek. Beter ondersteuning en versorging van individue in die gemeenskap is dus belangrik, sodat die gemeenskap op alle vlakke meer doeltreffend kan funksioneer.

Die Positiewe Sielkunde is dus die wetenskaplike bestudering van optimale menslike funksionering op biologiese-, persoonlike-, institusionele-, kulturele-, globale- en verhoudingsvlak. Hierdeur wil sielkundiges die faktore ontgin en bevorder wat florerende individue en gemeenskappe tot gevolg sal hê. Die aanname is dat individue deur middel van die Positiewe Sielkunde gehelp kan word om hulle talente te ontwikkel wat uiteindelik tot groter lewensvrede en vervulling kan lei, nie alleen ten opsigte van hulself nie, maar ook ten opsigte van ander (Compton, 2005; Linley & Chapman, 2005).

2.2.2. Die ontwikkeling van die Positiewe Sielkunde

Volgens Seligman (2005) het die Sielkunde gedurende die vorige eeu belangrike veranderinge ondergaan. Voor die Tweede Wêreldoorlog het die Sielkunde drie hoofmissies ten doel gehad naamlik:

- (1) genesing van psigiese verstourings,
- (2) om talent te identifiseer en te ontwikkel,
- (3) om die lewens van alle mense meer produktief en vervuld te maak.

Na die Tweede Wêreldoorlog het die Sielkunde egter verander deur twee gebeure wat albei ekonomies van aard was en wat die hooffokus na die behandeling van psigiese verstourings

verskuif het. In die Verenigde State van Amerika is eerstens die Veterane Administrasie in 1946 gestig wat dit vir sielkundiges ekonomies meer lonend gemaak het om psigiese versteurings te behandel. Tweedens is in 1947 besluit dat akademië subsidies kan ontvang vir navorsing in die psigopatologie. Die voordeel van hierdie gebeure was dat daar deur die jare groot vooruitgang gemaak is ten opsigte van die begrip en behandeling van psigiese versteurings. Die ander twee baie belangrike missies van die Sielkunde is egter grootliks afgeskep (Seligman, 2005).

Die tyd het dus aangebreek vir verandering ten opsigte van die manier waarop sielkundiges hulle dissipline beskou. Volgens Maddux (2005a) moet 'n positiewe psigologie-ideologie as basis van die Sielkunde dien en nie 'n patologie-ideologie nie, byvoorbeeld hoewel die vooruitgang in die behandeling van psigiese versteurings indrukwekkend en ook van uiterste belang was, was die bydrae hoofsaaklik om die individu vanaf 'n negatiewe emosionele staat na 'n neutrale emosionele staat te beweeg. Die bevordering van die individu van hierdie neutrale staat na 'n positiewe staat van verhoogde aanpasbaarheid, welstand en geluk was nie 'n hoofoorweging van die Sielkunde op daardie stadium nie. Die Positiewe Sielkunde beweging bied die geleentheid vir heroriëntasie en herkonstruksie van die Sielkunde deur 'n heroriëntasie en herkonstruksie van die siening van psigiese gesondheid, menslike aanpasbaarheid en die vermoë om te herstel (Maddux, 2005a). Die idee is egter nie dat die Positiewe Sielkunde psigopatologie moet vervang nie, maar dat dit 'n welkome en baie belangrike wetenskaplike toevoeging tot die psigopatologie moet wees (Compton, 2005; Seligman & Pawelski, 2003).

Die doelwit van die Positiewe Sielkunde was om die fokus in die Sielkunde te verskuif van die preokkupasie met patologie (herstelling na 'n premorbiede staat), na die ander twee missies naamlik: om kwaliteit lewe te bevorder en om talente (of soos dit tans genoem word, sterktes) te ontwikkel (Seligman, 2005). Volgens Seligman (2005) is bevind dat sekere sterktes soos moed, toekomsgerigtheid, optimisme, interpersoonlike vaardighede, vertrouwe, werksetiek, hoop, eerlikheid, uithou vermoë en die kapasiteit vir insig wel beskerming teen psigiese versteurings bied. In die nuwe era word die taak van voorkoming meer gerig op die skepping van 'n wetenskap van sterktes, wat ten doel het om genoemde kragte in jong mense te verstaan en te bevorder (Seligman, 2005). Die beweging na die Positiewe Sielkunde is dus die pogings van professionele persone om individue behulpsaam te wees in hulle strewe om hul sterktes en leemtes of gebreke, sowel as omgewingshulpbronne en stressors, te identifiseer en te erken (Wright & Lopez, 2005). Strümpfer (2005) het getoon dat tydens die eerste agt

dekades van die twintigste eeu, verskeie sielkundiges en psigiaters soos onder andere James, Jung, Adler, Goldstein, Allport, Murray, Rogers, Fankl, Maslow, Csikszentmihalyi, Deci, Kobasa en Antonovsky bydraes tot die Positiewe Sielkunde gelewer het.

Alhoewel die Positiewe Sielkunde as term so onlangs as 1998 gevestig is, het die term reeds voor hierdie periode 'n groot impak op die Sielkunde as wetenskap gehad. 'n Verandering wat plaasgevind het, is die konseptualisering van die menslike wese as 'n geïntegreerde organisme wat deur verskeie sub sisteme naamlik: fisiek, emosioneel, intellektueel, gedrag en spiritueel, beskryf kan word. In die definiëring van psigologiese welstand, moet derhalwe die gesonde funksionering in al die sub sisteme, sowel as die gesonde integrasie tussen die sub sisteme, by die definisie ingesluit word (Compton, 2005). Deur die verskuiwing na die fokus op die twee missies van die Sielkunde wat vroeër grootliks geïgnoreer was, is die balans dus herstel. Volgens die Positiewe Sielkunde, is die Sielkunde nie net die studie van patologie, swakhede en skade nie, maar ook die studie van sterktes en doeltreffendheid wat die ontwikkeling van positiewe kwaliteite wil bevorder (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Die Positiewe Sielkunde kan dus die psigopatologie komplimenteer, byvoorbeeld tydens die behandeling van psigopatologie by 'n individu kan 'n ondersoek na sterktes help met die behandelings- en herstelproses van die individu (Snyders & Lopez, 2005).

Hierbenewens is Compton (2005) van mening dat die bestudering van positiewe emosies tot die hantering van ernstige sosiale en sielkundige probleme kan bydra. Sekere nuwe vorme van psigoterapieë kan op die ontwikkeling van positiewe emosies en hanteringsvaardighede fokus wat die individu kan help om aan te pas, eerder as om op negatiewe emosies, interne konflik en ans uit die vormingsjare te konsentreer (Compton, 2005). Verder is die huidige navorser van mening dat die impak van die Positiewe Sielkunde veel verder strek as net die Sielkunde. Daar is byvoorbeeld tekens van die Positiewe Sielkunde in dissiplines soos die Sosiologie, Bedryfsielkunde, Maatskaplike werk, asook in die Spirituele en Teologiese velde.

2.2.3. Basiese temas en aannames van die Positiewe Sielkunde

Compton (2005) beskryf die volgende basiese temas en perspektiewe wat tot die totstandkoming en vorming van die Positiewe Sielkunde bygedra het:

- **Die “goeie lewe”**

Een van die temas wat in die Positiewe Sielkunde na vore kom is die elemente en voorspellers van 'n “goeie lewe”. Die tema “goeie lewe” spruit uit filosofiese bespiegeling na die aard en voorkoms van faktore wat die hoogste en grootste waarde ten

opsigte van die lewe inhou. In terme van die menslike lewe, verwys die “goeie lewe” na daardie faktore wat die grootste bydrae in die bereiking van ’n vervulde lewe lewer. Kwaliteite wat die “goeie lewe” help definieer, hou verband met dít wat ons lewens verreek, die lewe die moeite werd maak en wat ’n sterk karakter bevorder. Volgens Nakamura en Csikszentmihalyi (2005, p.89) word ’n “goeie lewe” as volg gedefinieer:

“...A good life is one that is characterized by complete absorption in what one does.”

Lopez et al. (2005) toon egter aan dat daar nie ’n algemene definisie vir ’n “goeie lewe” bestaan nie. Dit word aan elke individu oorgelaat om ’n “goeie lewe” te definieer en dit dan na te streef (Lopez et al., 2005; Diener, 2000). Hierdie benadering tot die definisie van ’n “goeie lewe” verwys volgens Diener (2000) na subjektiewe welstand.

Volgens die Positiewe Sielkunde word die “goeie lewe” as ’n kombinasie van die volgende drie elemente gesien: positiewe verbintenisse met ander, positiewe individuele eienskappe en lewensregulerende kwaliteite.

Aspekte wat tot positiewe verbintenisse met ander bydra is die vermoë om lief te hê, onbaatsugtigheid, die vermoë om te kan vergewe en die teenwoordigheid van spirituele verbintenisse wat tot ’n gevoel van sin en doel in die lewe bydra. Volgens Ryff en Keyes (1995) is positiewe verbintenisse met ander en ’n doel in die lewe, tesame met selfaanvaarding, outonomieit, omgewingsbemeestering en persoonlike groei, deel van ’n multidimensionele model van psigologiese welstand. (Hierdie model word later in die hoofstuk meer volledig bespreek). Verder dien volgehoue positiewe, liefdevolle en intieme verhoudinge met betekenisvolle ander as ’n beskermingsfaktor ten opsigte van individue se fisieke gesondheid, sowel as hulle psigologiese welstand (Ryff & Singer, 2005). Positiewe individuele eienskappe sluit onder andere in, die vermoë om te kan speel en kreatief te wees, asook positiewe deugde soos integriteit, moed en nederigheid. Lewensregulerende kwaliteite is die eienskappe wat individue toelaat om hul daaglikse gedrag só te reguleer dat persoonlike doelwitte op só ’n manier bereik word, dat dit lei tot verryking van almal wat met die individu in aanraking kom. Hierdie kwaliteite sluit in individualiteit of outonomieit, ’n hoë mate van selfbeheer, asook die teenwoordigheid van wysheid wat gedrag kan rig.

Die Positiewe Sielkunde stel dus belang in 'n lewe wat tot groter psigologiese welstand, lewenstevredenheid en 'n "goeie lewe" sal lei. Dit impliseer nie alleen individuele prestasie nie, maar sluit die individu se sosiale konteks in – met ander woorde verhoudinge met ander, asook met die gemeenskap as geheel. Dit gaan dus hier nie net of die lewe bloot gelukkig en goed is nie, maar of die lewe werklik betekenisvol is (Seligman & Pawelski, 2003).

- **Aannames oor menslike gedrag**

Vroeëre teoretici was van mening dat aggressie, egoïstiese selfbelang, en die strewe na eenvoudige plesiere as motivering vir individue se gedrag gedien het. Die mens is daarom gesien as iemand wat nie sy of haar aggressiewe geneigdheid in toom kon hou nie en slegs in sosiale groepe leef uit eiebelang, eerder as 'n egte aangetrokkenheid tot ander of 'n ware gemeenskapsgevoel. Sigmund Freud, asook die vroeë behavioriste, het geglo dat individue primêr deur selfsugtige redes gemotiveer word en dat sosiale interaksie alleen moontlik is as beheer oor die selfsugtige emosies, soos aggressie en egoïstiese selfbelang, uitgeoefen is. Uit hierdie perspektief is individue altyd weerloos teen gewelddadigheid, gierigheid en selfsug. Die teorie was dat individue wat as sosiale groepe saamleef bloot 'n gerieflikheidsreëling was, terwyl hulle voortdurend op die grens van geweld geleeft het. Individue het dus alleen gestaan en was net vir hulself verantwoordelik. So het die aanname ontstaan dat individue gemotiveer word deur 'n "oorlewing van die sterkste"-mentaliteit.

Die Positiewe Sielkunde stem nie met bogenoemde aannames saam nie, en daarom het die volgende nuwe aannames ontstaan (Compton, 2005):

- *Individue is hoogs aanpasbaar en verlang positiewe sosiale interaksie*

Volgens nuwe sielkundige perspektiewe is sosialisering (sosiale interaksie) en die vermoë om in groepe te leef, hoogs aanpasbare kenmerke van die menslike spesie. Hierdie vermoë tot vreedsame interaksie is 'n eienskap wat die voortbestaan van 'n spesie kan bevorder. Namate die menslike ras ontwikkel, sal die individue wat in groepe kan leef 'n voordeel hê bo dié individue wat nie kan nie. Hierdie individue sal meer gereedelik oorleef as gevolg van verbeterde immuunfunksionering ('n effek van positiewe sosiale interaksie) (Seeman, 1996) en hulle genetiese materiaal aan hulle kinders oordra. Verder word die individu se geestesgesondheid positief deur positiewe sosiale interaksie beïnvloed (Seeman, 1996).

o *Individue kan gesond bly en floreer*

Die Positiewe Sielkunde stel daarin belang om vas te stel wat individue reg doen in hul lewe. Volgens die definisie van Sheldon en King (2001) is die meeste individue geneig om op só 'n wyse by die lewe aan te pas dat hulle en diegene met wie hulle in aanraking kom, goed sal voel oor hul lewe. Heel dikwels is die fout in die Sielkunde gemaak om aan te neem dat individue die gepredisponeerde slagoffers is van hulle biologiese erfenis, hulle kinderjare, of hulle onbewuste funksionering. Die Positiewe Sielkunde erken dat die meeste individue goed-aangepaste lewens lei, ten spyte van probleme en struikelblokke in hulle lewens. Volgens Compton (2005) probeer die meeste individue goeie ouers wees, om ander met respek te behandel, om lief te wees vir hulle naasbestaendes en om hul lewe met integriteit en eerlikheid te leef. Alhoewel daar aangeneem word dat individue meestal goed aangepas is by hulle lewens, is dit belangrik om aandag te gee aan die feit dat van hulle nie net bloot aanpas nie, maar terselfdertyd floreer ten tye van nood en trauma. Sommige individue pas selfs buitengewoon aan en dien as rolmodelle as gevolg van hulle veerkragtigheid, weerbaarheid, uithouvermoë en sterkte. Een van die doelwitte van die Positiewe Sielkunde is juis om te verstaan hoe sodanige individue hierdie hoë vlakke van funksionering bereik en handhaaf.

o *Sterktes en doeltreffendheid is die kern van welstand*

'n "Goeie lewe" behels die bestudering van doeltreffendheid, waardes en karakterontwikkeling. 'n Bespreking van 'n vervulde lewe is volgens die Positiewe Sielkunde onmoontlik as daar nie na sterktes soos eerlikheid, getrouheid en moed verwys word nie. Alhoewel die Sielkunde nie 'n oordeel kan vel ten opsigte van watter sterktes die beste is nie, kan sielkundig-wetenskaplike navorsing wel uitgevoer word in terme van die gevolge wat die nastreef van sekere waardes en sterktes inhou. Die gevolge van 'n lewe gebaseer op die sterktes en waardes van eerlikheid, integriteit, toleransie en selfbeheer kan dus wetenskaplik ondersoek word. Verder kan bepaal word watter sterktes en waardes universeel of binne 'n spesifieke kultuur voorkom.

o *Individue bestaan binne 'n sosiale konteks*

Die Positiewe Sielkunde gee erkenning daaraan dat individue binne 'n sosiale konteks bestaan en dat psigologiese welstand nie net deur die individu self nagestreef word nie. Die Positiewe Sielkunde omsluit sosiale welstand en

bemagtiging, wat deel vorm van 'n positiewe sosiale omgewing. Alhoewel die konsepte sosiale welstand en bemagtiging vanuit die gemeenskapsielkunde afkomstig is, het baie positiewe sielkundiges dit verwelkom. Keyes en Lopez (2005) het byvoorbeeld voorgestel dat emosionele, psigologiese en sosiale welstand ingesluit behoort te word in 'n klassifikasiesistelsel vir geestesgesondheid.

- **Aannames oor menslike emosies**

Compton (2005) maak die volgende aannames ten opsigte van menslike emosies:

- *Die voorspellers van positiewe emosies is uniek*

'n Ander basiese tema in die Positiewe Sielkunde hou verband met die verhouding tussen positiewe emosionele state en psigologiese welstand. Daar word in die Sielkunde algemeen aanvaar dat wanneer individue negatiewe emosies kan elimineer, daar outomaties positiewe emosies in die plek van die negatiewe emosies sal volg. Die realiteit is egter dat wanneer die negatiewe emosies nie meer bestaan nie, daar 'n staat van emosionele neutraliteit ontstaan. Nuwe prosedures is nou nodig om van 'n neutrale staat na 'n positiewe staat te beweeg. Hierdie prosedures verskil van die prosedures om van 'n neutrale na 'n positiewe emosionele staat te beweeg. Daar kan byvoorbeeld aanvaar word dat 'n negatiewe emosionele staat deur faktore soos werkloosheid, hoë stresvlakke en lae ekonomiese status voorspel kan word. Aan die ander kant kan geluk en psigologiese welstand nie vanselfsprekend aanvaar word bloot omdat die individu 'n werk het, normale stresvlakke ervaar en van 'n gemiddelde ekonomiese klas is nie. Onder laasgenoemde omstandighede sal die individu waarskynlik beter voel, maar nie noodwendig optimaal gelukkig wees nie. Deur slegs die negatiewe emosies soos angst, depressie en bekommernis te elimineer, lei dus nie noodwendig tot die ontwikkeling van menslike sterktes en doeltreffendhede soos moed, selfopoffering, eerlikheid en integriteit nie.

- *Alle positiewe emosies is nie dieselfde nie*

'n Vervulde en gelukkige lewe is meer as om na meer vreugde te streef en om pyn sover moontlik te vermy. So kan 'n vervulde lewe ook nie bloot as plesier gedefinieer word nie. Volgens Compton (2005) kan positiewe emosies as volg onderskei word:

- *Plesier en behae*: *Plesier* verwys na positiewe emosies wat die individu ervaar wanneer behoeftes bevredig word en daar aan verwagtinge voldoen is. Hoewel die ervaring van plesier belangrik is vir lewenstevredenheid, dra dit nie noodwendig by tot sielkundige groei en ontwikkeling nie. *Behae of genoegdoening* aan die ander kant, sluit 'n bykomende element van bereiking in. 'n Gevoel ontstaan dat iets onbeplan of nuut bereik is. 'n Sin van genoegdoening of behae dra daartoe by dat individue se potensiaal en moontlikhede uitgebrei en uitgedaag word. Die Positiewe Sielkunde moet bepaal op watter wyse die ervaring van behae of genoegdoening die gevoel van 'n lewe wat goed geleef is, kan bevorder. Verder is een van die take van die Positiewe Sielkunde om te bepaal op watter wyse individue sowel plesier as behae in hul lewe kan ervaar.

- *Hedoniese en eudemoniese welstand*: *Hedoniese welstand* is verwant aan, maar nie dieselfde nie, as plesier. Daar bestaan twee perspektiewe wat hedoniese welstand betref. Eerstens word verwys na 'n eng siening van die begrip waarvolgens die nastrewing van welstand gekenmerk word deur die strewe na individuele sensuele plesier. Hierdie vorm van hedonisme word deur die meeste samelewings as selfvernietigend en onprakties beskou. Dit word ondersteun deur die besef dat sensuele plesier van korte duur is en dat dit moeilik herhaalbaar is. Bykomend kan persoonlike groei nie bereik word as daar slegs op die sensuele plesier gefokus word nie. 'n Tweede perspektief verwys na 'n breër benadering waar plesier as die basiese motiveringskrag vir menslike gedrag beskou word. Daar word egter erken dat positiewe sosiale interaksie met ander nodig is vir sekere plesiere en die uiteindelijke doel is om hoë vlakke van geluk te skep vir die individu en ander persone. Die “goeie lewe” word volgens hierdie perspektief in terme van positiewe emosies soos geluk, tevredenheid of voldaanheid, bevrediging en vreugde gedefinieer. Hedoniese welstand word volgens Keyes (2006) ook emosionele welstand genoem en is 'n spesifieke dimensie van welstand wat uit persepsies oor geluk, lewenstevredenheid en die balans tussen positiewe en negatiewe affek bestaan. Volgens Wissing en Van Eeden (2002) dui hierdie siening van hedonie op geluk wat deur positiewe affek en lewenstevredenheid aangedui word. Aan die ander kant fokus *eudemoniese welstand of geluksaligheid* op welstand as 'n funksie van die vervulling van eie potensiaal (Compton, 2005) en

selfverwesening (Hird, 2003). Wissing en Van Eeden (2002) is van mening dat die eudemoniese siening op die ervaring van betekenisvolheid en selfaktualisering fokus. Eudemoniese welstand hou verband met die ontwikkeling van potensiaal. Dit gaan nie hier soseer oor plesier of geluk nie, maar oor waardes en deugsamheid. Volgens hierdie uitgangspunt is die bevordering van potensiaal en persoonlike groei die hooffokus. Keyes (2006) verwys na eudemoniese welstand as positiewe funksionering en individue se eie evaluering van hulle psigologiese welstand. Genoemde konseptualisering is belangrik, omdat dit nie alleen bepaal hoe die Sielkunde oor welstand dink nie, maar ook hoe welstand gemeet word. Verder kan psigologiese welstand volgens Strümpfer (2003) beskryf word as 'n multidimensionele fenomeen wat sowel aspekte van hedoniese as eudemoniese welstand insluit.

o *Negatiewe emosies speel steeds 'n rol*

Daar word algemeen aanvaar dat negatiewe emosies soms nodig is vir oorlewing en dat individue weerloos sal wees indien emosies soos vrees, ang en skeptisisme totaal uitgeskakel word. Die Positiewe Sielkunde erken ook dat tragiese elemente in die lewe wel individue se ervaring van menswees kan verryk. Dit mag dus wees dat om die positiewe in die lewe te kan waardeer, blootstelling aan die negatiewe nodig is. Die Positiewe Sielkunde is egter van mening dat alhoewel negatiewe emosies 'n rol speel, die behoefte om gelukkig te wees en lewensvrede te ervaar universeel is. Die aanname is dus dat wat ook al enige individue se omstandighede, hulle dit beter sal kan hanteer as hulle optimisties en hoopvol is en op vaste, ondersteunende verhoudinge kan staatmaak. So is positiewe affek en emosies volgens Isen (2005) 'n bron van menslike sterktes. Hierdie positiewe emosies het 'n kragtige uitwerking op verskillende prosesse soos buigbare denke, kreatiewe probleemoplossing, sosiale interaksie, behulpsaamheid, vrygewigheid en sosiale verantwoordelikheid wat 'n bydrae lewer tot die individue se langtermyn welstand (Isen, 2005).

• **Aannames oor die rol van die wetenskap in die bestudering van welstand**

Die navorsingsfokus op positiewe emosies, gesonde en optimale aanpassing en die ontwikkeling van menslike potensiaal word nie slegs in die Positiewe Sielkunde gevind nie. Die Humanistiese Sielkunde byvoorbeeld, fokus op dieselfde doelwitte as die Positiewe Sielkunde. Die Humanistiese Sielkunde bestudeer die totale terrein van

menslike potensiaal, insluitend faktore wat tot gesonde en kreatiewe aanpassing lei. Verder word daar in die Humanistiese Sielkunde klem gelê op selfverwesenliking en die nastreef van hoër waardes, terwyl hierdie benadering gekant is teen die siening dat die mens se gedrag slegs daarop gerig is om spanning te verlig (Plug et al., 1997). Die Humanistiese Sielkunde en die Positiewe Sielkunde verskil egter ten opsigte van die fokus van empiriese navorsing en die toepassing van hierdie navorsing. Die Humanistiese Sielkunde was aktief betrokke by die empiriese genre (waar kennis op grond van waarneming en ervaring bekom word) van navorsing, terwyl die Positiewe Sielkunde groter klem plaas op die gebruik van erkende wetenskaplike metodes om welstand en positiewe aanpassing te bestudeer. Die Positiewe Sielkunde ondersoek die potensiaal vir die bevordering van psigologiese ontwikkeling, maar groter klem word op die welstand en tevredenheid van individue gelê. Die voordele van lewensvrede en geluk is die hoofokus van die Positiewe Sielkunde.

Opsommend berus die Positiewe Sielkunde op drie pilare naamlik positiewe emosies, sterktes (wat intellektuele en fisieke vermoëns insluit) en positiewe instellings. Positiewe emosies word deur die sterktes ondersteun wat op hul beurt weer deur positiewe instellings ondersteun word (Seligman, 2002). Die Sielkunde het aanvanklik drie hoofmissies ten doel gehad naamlik: die genesing van psigiese versteurings, die identifisering en ontwikkeling van talent en om die lewens van alle mense meer produktief en vervuld te maak. Laasgenoemde twee missies is egter grootliks afgeskeep en daarom word die Positiewe Sielkunde as 'n belangrike toevoeging tot die psigopatologie beskou. Die Positiewe Sielkunde het ten doel om kwaliteit te bevorder en talente te ontwikkel deur sterktes of leemtes, omgewingshulpbronne en stressors te identifiseer.

2.3. Salutogenese

Soos reeds genoem, alhoewel die term Positiewe Sielkunde eers in 1998 tot stand gekom het, was daar 'n geleidelike ontwikkeling wat uiteindelik gelei het tot die Positiewe Sielkunde soos dit tans beskou word. Antonovsky (1980; 1988) was een van die pioniers wat sedert die tagtigerjare 'n belangrike rol gespeel het en gehelp het om 'n sterk fondasie te skep waaruit die Positiewe Sielkunde kon ontwikkel.

Antonovsky (1980; 1988), 'n mediese sosioloog by die Ben-Gurion Universiteit in Israel, het tydens sy betrokkenheid by die psigopatologie gevind dat die fokus slegs op die behandeling van siektetoestande val, terwyl daar nie aandag gegee word aan die bronne wat 'n bydrae lewer om individue gesond te hou en om siekte te voorkom nie. As alternatief vir hierdie

dominante patogeniese oriëntasie, het Antonovsky (1980) die salutogeniese oriëntasie voorgestel. Volgens Antonovsky (1988) word in die salutogenese gelet op die faktore (kragte of reserwes) wat individue in staat stel om ten spyte van lewenstressors te oorleef en gesond te bly. Salutogenese word afgelei van die Latynse woord *salus* wat gesondheid beteken en die Griekse woord *genesis* wat oorsprong beteken. Die vraag is nou: “Wat is die oorsprong van gesondheid?” of soos Antonovsky dit stel: *How [do] any of us manage to stay healthy?* Ten spyte van trauma wat ernstige gevolge vir hul lewens gehad het, soos ‘n ernstige liggaamsgebrek, verlies van geliefdes, moeilike ekonomiese omstandighede, konsentrasiekamptoeënde en immigrasie vanaf die Soviet Unie, het persone in Antonovsky (1988) se loodsstudie tog noemenswaardig goed gefunksioneer in hulle daaglikse lewe.

Salutogenese verwys na die oorsprong van gesondheid met inbegrip dat daar sekere sterktes is wat gesondheid onderhou en bevorder. Antonovsky (1988) beoordeel gesondheid op ‘n kontinuum met patologie (studie van die oorsprong van siektes en verstourings) aan die een kant en salutogenese, wat na die oorsprong van gesondheid verwys (waar groei en ontwikkeling plaasvind) aan die ander kant. Hy glo dat die salutogeniese en die patogeniese siening beskryf kan word in terme van ‘n “health ease/disease” kontinuum, wat impliseer dat individue tussen die twee pole van totale welstand en “terminale” siekte kan funksioneer. Dit beteken dat individue hulself altyd op ‘n gegewe punt op hierdie kontinuum bevind. Die afwesigheid van patologie dui egter nie noodwendig welstand of psigologiese sterktes aan nie. Aan die ander kant beteken ‘n gebrek aan welstand en psigologiese sterktes nie noodwendig patologie nie (Antonovsky, 1988; Coetzee & Cilliers, 2001). Keyes (2006) toon aan dat alhoewel patologie nie teenwoordig is nie, kan individue agteruitgaan en dus geen groei toon nie. Hy verwys hierna as ‘n staat van leegheid waar individue beroof is van emosionele, psigologiese en sosiale welstand. Hierteenoor word die teenwoordigheid van hoë vlakke van emosionele, psigologiese en sosiale welstand, tesame met die afwesigheid van patologie, as florerend of voorspoedig aangedui. Florering of voorspoed word deur Keyes aangetoon as ‘n staat van geestesgesondheid waar individue vry is van enige psigiese verstourings soos depressie, en hoë vlakke van emosionele, psigologiese en sosiale welstand ervaar. Individue wat egter gemiddelde vlakke van psigiese verstourings ervaar is nie noodwendig depressief of besig om te kwyn nie, maar het ook nie, volgens Keyes, florerende vlakke van menswees bereik nie. Met ander woorde hulle ervaar nie hoë vlakke van emosionele, psigologiese en sosiale welstand nie. Die belangrikheid van florerende vlakke van menswees lê juis daarin dat sodanige individue minder afwesig is van hulle werk en dus meer produktief is, minder gesondheidsbeperkings tydens daaglikse aktiwiteite ervaar en laer risiko’s vir kardiovaskulêre

siektes het. Gesondheid is dus nie slegs die afwesigheid van siektetoestande is nie, maar ook die teenwoordigheid van sekere welstandsimptome soos sosiale selfaanvaarding, persoonlike groei, omgewingsbemeestering, outonomieit, positiewe verhoudinge met ander, sosiale integrasie, sosiale koherensie, en sosiale selfaktualisering (Keyes & Lopez, 2005).

Antonovsky vra tereg die vraag: “Hoe is dit moontlik dat mense gesond bly en selfs floreer te midde van stressors?” Individue ervaar voortdurend stressors wat lewenskwaliteit en psigologiese welstand kan beïnvloed (Antonovsky, 1988). Volgens Antonovsky (1988) plaas hierdie stressors ’n las op individue. Hierdie stressors is egter nie noodwendig nadelig nie, en kan selfs onder die regte omstandighede tot beter lewenskwaliteit en psigologiese welstand lei. Om psigologiese welstand te bevorder moet die eise van die situasie (stressor), asook emosionele en praktiese beperkinge oorkom word (Eckenrode, 1991). Antonovsky (1988) is van mening dat enige gegewe stressor wat die individu ervaar, asook die impak van die stressor op die individu se psigologiese funksionering, deur die psigologiese, sosiale en kulturele weerstandsbronne (bekend as veralgemeende weerstandsbronne), tot hulle beskikking hanteer word. (Volgens Van Eeden [1996] is die term algemene weerstandsbronne meer aanvaarbaar bo die direkte vertaling van veralgemeende [generalised] weerstandshulpbronne [resistance resources], daarom sal die term algemene weerstandsbronne gebruik word.) Hierdie algemene weerstandsbronne word deur Antonovsky (1980) beskryf as enige eienskap van ’n individu, groep, subkultuur of gemeenskap wat die oorkoming of vermyding van stressors fasiliteer en kan verskeie vorme aanneem:

(1) *fisieke en biochemiese weerstandsbronne* soos immuunonderdrukkers en opwekkers,

(2) *kunsmatige weerstandsbronne* soos rykdom of geld vir klere vir beskerming en hitte, ’n woonplek vir veiligheid, of ’n veilige aborsie vir ’n ongewenste swangerskap en verskaf ook mag, status en toegang tot dienste,

(3) *kognitiewe weerstandsbronne* soos die aanleer van vaardighede en die inwin van kennis, byvoorbeeld kennis oor hoe om vigs te vermy; kennis in verband met ’n gesonde leefstyl of kennis oor die individu se regte in terme van wetlike aspekte,

(4) *emosionele weerstandsbronne* soos ego-identiteit. Aspekte wat tot dié emosionele weerstandsbron bydra is:

- 'n innerlike sin van self,
- 'n geïntegreerde en stabiele, dog dinamiese en buigbare self,
- 'n self verwant aan sosiale en kulturele werklikheid en
- selfstandigheid of outonomieit,

(5) *hanteringsvaardighede en –strategieë* wat as 'n oorwoelende plan ten tye van oorwoelende stres dien,

(6) *interpersoonlike weerstandsbronne* soos 'n goeie ondersteuningstelsel en verbintnisse en

(7) *makro-sosiale weerstandsbronne* wat deur die individu se kultuur en sosiale strukture verskaf word.

Om stressors suksesvol te kan hanteer, is dit belangrik dat daar gepaste aanpassings in die algemene weerstandsbronne (psigologies, sosiaal en kultureel) is. Dit is ook belangrik dat daar 'n stewige band met betekenisvolle ander sal wees, asook 'n verbintenis tussen die individu en die totale gemeenskap (Antonovsky, 1980; Eckenrode, 1991; Van Eeden, 1996). Antonovsky (1980) is van mening dat die sosio-kulturele en historiese omstandighede koherensiesin (die manier hoe die individu sy of haar wêreld waarneem) en psigologiese welstand beïnvloed, omdat kultuur bepaal watter weerstandsbronne in 'n gegewe situasie gepas en bruikbaar is. Kultuur stel dus beperkinge en binne hierdie beperkinge is koherensiesin van belang. Daar word algemeen deur Antonovsky (1988) aanvaar dat hierdie stressors en weerstandsbronne 'n effek (positief en negatief) op persoonlike funksionering en lewenskwaliteit het. Hierdie weerstandsbronne sal volgens Antonovsky (1988) bydra tot 'n sterk koherensiesin, wat die basis van die salutogenese vorm, en wat vervolgens bespreek word.

2.3.1. Basiese konstruk van salutogenese

Koherensiesin vorm die basis van salutogenese en verwys na die manier waarop die individu sy of haar wêreld beskou, asook hoe individue hulle eie lewe binne hierdie wêreld sien. Koherensiesin omsluit dus die individu se persepsie en bevat sowel 'n kognitiewe as 'n affektiewe komponent. Koherensiesin is 'n noodsaaklike element in die basiese

persoonlikheidsstruktuur van die individu, maar kan binne perke wissel, afhangende van spesifieke ervarings, situasies en sekere suksesse en mislukkinge (Antonovsky, 1980).

Volgens Antonovsky (1980) is koherensiesin 'n beslissende faktor wanneer bepaal word of die individu sy of haar posisie op die "health ease/disease" kontinuum gaan behou en of hy of sy na 'n meer gesonde posisie gaan beweeg. Die oorsprong van gesondheid kan dus in koherensiesin gevind word. Strümpfer (2003, p.82) beskryf koherensiesin (sense of coherence-[SOC]) as volg:

The SOC is a coping resource that is presumed to mitigate life stress by affecting the overall quality of one's cognitive and emotional appraisal of the stimuli that impact on one, which is, in turn, presumed to engender, sustain, and enhance health, as well as strength at other endpoints.

Antonovsky (1988) beskou koherensiesin dus as 'n gesondheidsoriëntasie of disposisionele oriëntasie, wat na die individu se persepsie van, eerder as 'n respons op, 'n spesifieke situasie of stressor verwys. Koherensiesin bestaan uit die volgende drie komponente:

- **Verstaanbaarheid.** Dit verwys na die graad waarmee sowel interne as eksterne stressors as gestruktureerd, georden, konsekwent en duidelik beoordeel word. So kan die verwagting gevestig word dat sodanige stimuli verklaar, georden en moontlik voorspel kan word. Dit beteken dus dat hierdie stimuli kognitief sin maak (Geyer, 1997; Randall, 1996; Strümpfer, 2005).
- **Beheerbaarheid** verwys na die beskikbaarheid van hulpbronne om die eise van die stressors waarmee individue gekonfronteer word, te kan hanteer. Die hulpbronne word dus as voldoende beskou om die lewensgebeure te bowe te kom. Die hulpbronne kan onder die individu se direkte beheer wees of onder die beheer van betekenisvolle ander (gade, familielid, vriende, geneesheer, prokureur, ens.) wat die bronne namens die individu gebruik (Geyer, 1997; Randall, 1996; Strümpfer, 2005).
- **Betekenisvolheid** verteenwoordig 'n komponent van motivering en help bepaal of die situasie as 'n uitdaging beskou kan word (Geyer, 1997). Die individu voel dat dit die moeite werd is om die uitdagings waarmee hy of sy

gekonfronteer word aan te spreek. Hierdie komponent het 'n sterk emosionele, eerder as 'n kognitiewe, element (Geyer, 1997; Randall, 1996).

Hoewel al drie komponente nodig is, dra hulle nie ewe veel gewig nie. Vir Antonovsky (1988) is betekenisvolheid die belangrikste komponent van koherensiesin, want sonder betekenisvolheid sal hoë vlakke van beheerbaarheid en verstaanbaarheid nie bereik word nie. Verstaanbaarheid is die tweede belangrikste komponent, want beheerbaarheid is afhanklik van verstaanbaarheid. Beheerbaarheid word as 'n noodsaaklike komponent van koherensiesin beskou, want sonder die nodige hulpbronne om 'n doel te bereik sal die betekenis daarvan verminder. As gevolg van die interafhanklikheid van die komponente is al drie egter noodsaaklik vir voortdurende hoë vlakke van koherensiesin (Antonovsky, 1988). Elke persoon word aan 'n reeks lewensgebeure blootgestel wat dan bepaal hoe hy of sy na die wêreld in terme van hierdie drie komponente kyk. Persone met hoë koherensiesin voel dat die wêreld sin maak en beskik oor die algemene verwagting dat die uitdagings van die lewe suksesvol hanteer sal kan word en dat die lewe betekenis het (Antonovsky, 1988). Frenz, Carey en Jorgensen (1993) het byvoorbeeld in hulle studie gevind dat individue met lae vlakke van koherensiesin meer geneig is om negatiewe emosies soos ang en depressie te ervaar en meer geneig is om stimuli as stressors te ervaar, as diegene met hoër vlakke van koherensiesin. Aansluitend hierby het Randall (1996) in 'n studie om die verband tussen koherensiesin, persoonlikheid en geestesgesondheid te bepaal, bevind dat lae vlakke van koherensiesin hoë simptomatologie tot gevolg het.

Antonovsky (1988) was van mening dat koherensiesin min of meer tydens vroeë adolessensie stabiliseer en behoort teen die ouderdom van dertig ten volle ontwikkel te wees. Drastiese veranderinge ten opsigte van 'n individu se koherensiesin behoort dus nie plaas te vind nie, tensy daar 'n dramatiese verandering in lewensomstandighede plaasvind. Daar is egter vier areas waaraan individue aandag moet gee as hulle hoë vlakke van koherensie wil behou naamlik eie gevoelens, onmiddellike interpersoonlike interaksie, aktiwiteite (werk en daaglikse werklikheid), asook eksistensiële kwessies (bv. oor die dood, onvermydelike mislukkinge, tekortkominge, konflik en isolasie) (Antonovsky, 1988; Strümpfer, 1990). Daar moet egter binne perke buigsaamheid wees in terme van genoemde areas. Deur hierdie buigsaamheid kan individue onttrek uit areas wat nie meer beheerbaar is nie, of nuwe areas insluit soos nodig. So kan persone wat beplan om af te tree hulleself geleidelik begin onttrek uit hulle werksgebied en hulleself voorberei vir aftrede deur meer betrokke te raak by hulle stokperdjies of nuwe belangstellings verder ontwikkel (Strümpfer, 1990).

Ter opsomming blyk dit dus dat Antonovsky een van die pioniers was wat sedert die tagtigerjare 'n belangrike rol gespeel het om 'n sterk fondasie te skep waaruit die Positiewe Sielkunde kon ontwikkel. Hy was die argitek van die salutogenese wat op 'n oorheersend gesondheidsoriëntasie gebaseer is, as 'n antiese vir die heersende patogeniese oriëntasie waar die klem hoofsaaklik op siekte geval het. Koherensiesin vorm die basis van salutogenese en verwys na die persepsie van individue ten opsigte van 'n spesifieke situasie of stressor. Dit bestaan uit drie komponente naamlik: verstaanbaarheid, beheerbaarheid en betekenisvolheid. Koherensiesin word gemeet deur 'n koherensiesin vraelys wat deur Antonovsky ontwikkel is. Vir die doel van hierdie studie word die koherensiesin vraelys gebruik as deel van die welstandsfaktor om psigologiese welstand te bepaal.

2.4. Fortigenese

Suid-Afrikaanse navorsers het 'n groot rol gespeel om die oorsprong van sterktes verder te ondersoek en uit te brei. Strümpfer (1990) ondersoek psigologiese welstand aanvanklik primêr vanuit die salutogenese en redeneer mettertyd dat salutogenese verbreed behoort te word na fortigenese, wat na die oorsprong van menslike sterktes (fisiek, psigologies, sosiaal en ander) verwys. Alhoewel Antonovsky na salutogeniese sterktes verwys, is salutogenese volgens Strümpfer (1995) beperkend omdat Antonovsky se fokus op fisieke gesondheid was, terwyl die interaksie tussen die algemene weerstandsbronne en koherensiesin veel verder strek as net fisieke gesondheid. Wanneer stressors ervaar word, lei die beskikbaarheid van algemene weerstandsbronne tot 'n proses waar sterktes ontwikkel en koherensiesin verhoog word. Hierdie proses lei tot die ontwikkeling van aanpasbaarheid, veerkragtigheid, gepaste hanteringsmeganismes, sterker sosiale outonomieit, sin van selfbevoegdheid, 'n positiewe selfbeeld, groter selfgeldig en selfhandhawing en daarmee saam ook beter fisieke gesondheid (Strümpfer, 1995). Dit is belangrik om te begryp waarom en hoe sommige individue die sterkte vind om stressors teë te werk en te oorkom sodat dit tot psigologiese welstand lei, terwyl ander individue nie daarin slaag nie. Sterkte en moedigheid in teëspoed (fortitude) is nodig om individue te help om meer effektief te wees ten opsigte van hulle funksionering. Hierdie sterktes en hulle oorsprong verwys na 'n spesifieke lewensbeskouing wat deur fortigenese gereflekteer word (Strümpfer, 1995).

Volgens Coetzee en Cilliers (2001) is fortigenese meer omvattend en holisties as salutogenese. Waar salutogenese slegs na die oorsprong van gesondheid verwys, verwys fortigenese na die oorsprong van menslike sterktes in die algemeen (fisiek, psigologies, sosiaal en ander) (Strümpfer, 1990; 1995). Fortigenese word saamgestel uit die Latynse woord *fortis* wat sterk beteken en die Griekse woord *genesis* wat oorsprong beteken.

Strümpfer (2005) dui aan dat fortigenese 'n antoniem van patologie is en dat die konsep van fortologie wel inpas in die Positiewe Sielkunde se benadering tot die bestudering en klassifisering van sterktes, soos deur Seligman (2002) beskryf. Terselfdertyd dui Strümpfer (2005) aan dat die term fortologie 'n voordeel bo die term Positiewe Sielkunde het, omdat eersgenoemde nie aan 'n spesifieke dissipline gekoppel is nie.

2.4.1. Basiese konstrukte van die fortigenese

Strümpfer (1990) identifiseer vyf konstrukte wat waarskynlik die kern van die salutogeniese en fortigeniese funksionering beskryf naamlik koherensiesin, geharde persoonlikheid, potensie, stamina en aangeleerde vernuftigheid. Genoemde konstrukte speel 'n betekenisvolle rol in die Sielkunde oor die algemeen, maar is van fundamentele belang in die gesondheidsielkunde, nie net ten opsigte van intervensie nie, maar ook ten opsigte van navorsing. Die rede hiervoor is dat die primêre doel is om gesondheid instand te hou en te bevorder bo en behalwe die behandeling en voorkoming van siektes (Strümpfer, 1990). Coetzee en Cilliers (2001) voeg nog twee konstrukte by, naamlik lokus van kontrole en selfdoeltreffendheid. Volgens Kossuth (1998) en Viviers en Cilliers (1999) bestaan daar 'n hoë interkorrelasie tussen die konstrukte.

- **Koherensiesin:** Soos voorheen bespreek, definieer Antonovsky (1988) koherensiesin as 'n globale konstruk wat die mate bepaal waarin individue voel dat hulle interne en eksterne omgewing voorspelbaar, beheerbaar en betekenisvol is. Dit impliseer dat individue stressors uit die omgewing (intern of ekstern) as gestruktureerd en voorspelbaar ervaar (*voorspelbaarheid*), dat bronne beskikbaar is om aan die eise van die stressors te voldoen (*beheerbaarheid*) en dat die eise as uitdagings beskou word waarin energie belê word (*betekenisvolheid*). Koherensiesin is 'n disposisionele oriëntasie en nie 'n toestand of 'n karaktereienskap nie (Strümpfer, 1990).
- **Gehardheid:** Hierdie konstruk word volgens Strümpfer (1990) as 'n persoonlikheidstyl beskou en bestaan uit drie interafhanklike faktore naamlik:
 - *verbintenis* (versus vervreemding) verwys na die vertrouwe wat individue het in wie hulle is en wat hulle doen. Hierdie individue het ook die geneigdheid om aktief betrokke te wees by verskeie lewensituasies, byvoorbeeld hulle beroep of werk, gesinne en familie, vriendskappe en sosiale organisasies.

- *beheer* (versus magteloosheid) sluit in die geneigdheid van individue om te glo en op te tree asof hulle die gebeure wat hulle lewe raak, kan beïnvloed. Hulle voel dat hulle 'n persoonlike verantwoordelikheid het. Hierdie faktor stem gedeeltelik met lokus van kontrole ooreen.
- *uitdagings* (versus bedreigings) hou verband met die verwagting dat verandering en nie stabiliteit nie, die norm van die lewe is. Hierdie veranderinge word nie as bedreigend beskou nie, maar as geleenthede en dien as aansporing vir persoonlike ontwikkeling.
- **Potensie:** Dit is die individu se volgehoue vertroue in sy of haar eie kapasiteit om stresvolle situasies te kan hanteer. Dit is gewoonlik 'n resultaat van suksesvolle hanteringservaringe in die verlede. Potensie verwys ook na die individu se vertroue in en verbintenis tot die sosiale omgewing, veral in die mate waarin die omgewing as voorspelbaar, betekenisvol en georden beskou word (Strümpfer, 1990). Hierdie konstruk beklemtoon die feit dat hantering (coping) as 'n produk van die interaksie tussen die individu en die omgewing gesien moet word (Coezee & Cilliers, 2001).
- **Stamina:** Stamina word beskryf as die fisieke en morele sterkte om weerstand te bied teen siekte, uitputting en teëspoed. Stamina kan ook as uithouvermoë of volharding beskryf word (Strümpfer, 1990).
- **Aangeleerde vernuftigheid:** Hierdie konstruk verwys volgens Strümpfer (1990) na 'n stel aangeleerde gedragspatrone en vaardighede waarmee individue hulle gedrag kan reguleer of beheer. Hierdie selfregulerende vaardighede word beskou as 'n persoonlike repertoire wat bestaan uit 'n komplekse stel gedrag, kognisies en affek wat in konstante interaksie met die individu se fisiese en sosiale omgewing is. Hierdie gedrag, kognisies en affek kan deur enige situasie uitgelok of veroorsaak word en skep die basis vir 'n verdere leergeleentheid. Hierdie persoonlike repertoire het hoofsaaklik die volgende drie funksies:
 - *Regressiewe selfbeheer* help die individu om interne response soos pyn, emosie en kognisie wat met take kan inmeng, te beheer.
 - *Verbeterde selfbeheer* stel individue in staat om hul huidige gedrag te verander in die hoop op 'n groter beloning in die toekoms deur beplanningsvaardighede,

probleemoplossingstrategieë en uitstel van onmiddellike beloning.

- *Ervaringsselfbeheer* stel individue in staat om onbekende en genotvolle aktiwiteite ten volle te ervaar en te geniet.
- **Lokus van kontrole:** Lokus van kontrole verwys na die mate waarin persone glo dat hulle gedrag direk bydra tot die gebeure wat volg. Daar word onderskei tussen interne lokus van kontrole waar persone glo dat hulle direk beheer het oor dít wat met hulle gebeur en eksterne lokus van kontrole waar persone dink dat dit wat met hulle gebeur toegeskryf kan word aan geluk, noodlot en magtige ander (Coetzee & Cilliers, 2001).
- **Selfdoeltreffendheid:** Selfdoeltreffendheid verwys na individue se vertroue dat hulle oor die vaardighede beskik om 'n spesifieke taak suksesvol te kan voltooi (Maddux, 2005b). Selfdoeltreffendheidsverwagtinge sal bepaal by watter aktiwiteite individue betrokke sal raak, hoeveel moeite hulle sal doen en hoe lank hulle tydens teëspoed sal volhard (Coetzee & Cilliers, 2001). Volgens Plug et al. (1997) word 'n hoë mate van hierdie eienskap weerspieël in gedrag soos sterk motivering en energie-investering, die aanvaarding van uitdagende take en doelwitte, beplanning met optimistiese scenario's, uithouvermoë en vinnige herstel ná terugslae.

Ander konstrunkte wat met die behoud en bevordering van psigologiese welstand verband hou, is konstruktiewe denke, lewenstevredenheid, emosionele intelligensie, realiteitsoriëntasie, selfaktualisering, veerkragtigheid, taatheid, "coping", sosiale ondersteuning, disposisionele optimisme, persoonlike kousaliteit, selfgerigtheid, sosiale belang en humorsin. Al bogenoemde toon konseptuele ooreenkomste met die genoemde gedefinieerde konstrunkte (Coetzee & Cilliers, 2001).

Ter opsomming kan gestel word dat die term fortologie deur Strümpfer geskep is omdat hy van mening was dat die salutogenese, wat hoofsaaklik na die oorsprong van fisieke siektes verwys, uitgebrei behoort te word. Die konsep fortologie verwys volgens Strümpfer na die oorsprong van menslike sterktes in die algemeen, dus nie net fisiek nie, maar ook op psigologiese en sosiale gebiede. Verskeie konstrunkte word geïdentifiseer wat waarskynlik die kern van die salutogeniese en fortogeniese funksionering beskryf naamlik: koherensiesin, geharde persoonlikheid, potensie, stamina, aangeleerde vernuftigheid, lokus van kontrole en selfdoeltreffendheid.

2.5. Psigofortologie

Die term psigofortologie is deur Wissing en Van Eeden (1998) voorgestel en is die wetenskap van psigologiese sterktes (Joubert, 2003; Roos, Potgieter & Wissing, 2005). Die term psigofortologie het ontwikkel uit Antonovsky (1980; 1988) se term *salutogenese* en die term *fortigenese* van Strümpfer (2005). Volgens Strümpfer (2005; 2006) is die term psigofortologie 'n alternatiewe benaming vir die Positiewe Sielkunde.

Wissing en Van Eeden (1998) is egter van mening dat die term psigofortologie meer sielkundig van aard is. Fortigenese is, soos reeds genoem, volgens Strümpfer (2005) nie aan 'n spesifieke dissipline gekoppel nie, terwyl psigofortologie volgens Wissing en Van Eeden (1998) gebruik word vir die subdomein in die Sielkunde waar psigologiese welstand asook psigologiese sterktes bestudeer word. Psigofortologie lê klem op die bevordering van liggaamlike en psigologiese welstand, sowel as op die suksesvolle funksionering en aanpassing van individue binne hulle sosiale konteks. Verder beklemtoon psigofortologie lewenskwaliteit, suksesvolle aanpassing en selfverwesenliking as deel van menslike funksionering (Joubert, 2003).

Na aanleiding van Antonovsky (1980, 1988) en Strümpfer (1990, 1995) se navorsing, redeneer Wissing en Van Eeden (1998) dat die fokus nie net op die oorsprong van psigologiese sterktes, soos geïmpliseer deur die konstruksie salutogenese en fortigenese, moet val nie, maar dat die fokus op die aard, manifestasie, dinamika en bevordering van psigologiese welstand gerig moet wees. Indien psigologiese sterktes beter verstaan word, sal nuwe belangstellings geprikkel word, byvoorbeeld ten opsigte van kapasiteitsbou, die voorkoming en bevordering van die lewenskwaliteit van individue, in hulle privaat- sowel as hulle beroepslewe (Coetzee & Cilliers, 2001).

2.5.1 Basiese konstruksie van psigofortologie

Volgens Joubert (2003) is psigologiese (sielkundige) welstand en psigologiese selfherstelvermoë (veerkragtigheid) twee belangrike begrippe wat in psigofortologie gebruik word. Vervolgens word psigologiese welstand en veerkragtigheid bespreek.

2.5.1.1. Psigologiese welstand

Omdat daar nie 'n eenduidige definisie vir psigologiese welstand in die literatuur bestaan nie, word verskeie definisies aangeraak om 'n algemene indruk van psigologiese welstand te kry.

Volgens die Handwoordeboek van die Afrikaanse Taal (HAT) (1994) is psigologiese welstand 'n toestand van geestelike welstand, gekenmerk deur die afwesigheid van siekte, pyn of swakheid. Pretorius (1997) toon psigologiese welstand aan as die boonste punt van 'n kontinuum van holistiese welstand wat op die volgende belangrike lewensdomeine van toepassing is: kognitief, emosioneel, spiritueel, fisiek, sosiaal, beroep en ekologie. Gesondheid behels dus nie net die afwesigheid van siekte nie, maar is 'n toestand van totale liggaamlike, geestelike en sosiale welstand (Joubert, 2003; Keyes & Lopez, 2005).

Volgens Keyes en Lopez (2005) dien welstand as 'n buffer teen toekomstige teenspoed, terwyl Wissing (1996) aantoon dat psigologiese welstand 'n siening of houding is dat die lewe verstaanbaar, hanteerbaar en betekenisvol is (dus dieselfde konstrakte as koherensiesin). Psigologiese welstand as 'n algemene faktor sal dus gekenmerk word deur 'n koherente, konstruktiewe siening van die werklikheid as verstaanbaar, hanteerbaar en sinvol. Individue wat so voel, dink outomaties meer buigbaar en op wyses wat noodsaaklik is vir probleemoplossings in die daaglikse lewe. Probleme sal sonder onnodige stres gekonfronteer word en hulle sal op wyses dink wat effektiewe aksie bevorder. Sulke individue is emosioneel stabiel en gebruik kognitiewe selfbeheer. Hulle aanvaar hulself en is nie oorsensitief vir mislukking, verwerping of afkeur nie. Hulle is nie oormatig oor die toekoms bekommerd nie en fikseer nie op mislukkings van die verlede nie. Algemene lewenstevredenheid word ervaar, terwyl daar 'n algemene gevoel van optimisme is sonder dat daar noodwendig geluk en entoesiasme is. Optimisme dra by tot handelingsgereedheid en selfvertroue in die uitvoer van aksies.

Welstand is dus 'n breë konsep wat op verskeie maniere gedefinieer word, byvoorbeeld ekonomiese welstand, sosiale welstand en sosio-psigologiese welstand. Volgens Paim (1995) en Hird (2003) kan definisies oor die algemeen in twee breë kategorieë verdeel word naamlik: *objektiewe* en *subjektiewe welstand*.

- *Objektiewe welstand* kan inkomsteverwant (die inkomste wat die individu verdien word hier gebruik om welstand te bepaal) of verbruiksverwant (dit wat die individu verbruik word gebruik om welstand te bepaal) wees. Inkomsteverwante definisies is beperkend wanneer dit gebruik word om welstand te meet, aangesien inkomste nie altyd 'n vaste entiteit is nie en dat huishoudings geneig is om 'n swakker inkomste aan te dui as wat werklik die geval is (Paim, 1995). Volgens Paim (1995) is verbruiksverwante definisies

meer betroubare en meer bevredigende indikatore van welstand. Objektiewe welstand kan verder verdeel word in fisieke welstand, ekonomiese welstand, ontwikkelings- en aktiwiteitswelstand, sosiale welstand en emosionele welstand (Hird, 2003; Paim, 1995). Dit is belangrik om te onthou dat individue verskillend reageer op dieselfde omstandighede, terwyl omstandighede op grond van individue se eie unieke ervaringe, waardes, kultuur en vorige ondervinding geëvalueer word. Daarom kan spesifieke indikatore (bv. sosiale indikatore) alleen, nie 'n aanduiding van kwaliteitslewe of psigologiese welstand gee nie. Dit is dus belangrik dat elke situasie in konteks beskou sal word (Diener, Lucas & Oishi, 2005; Hird, 2003).

- *Subjektiewe welstand* is sinoniem met geluk (happiness) en lewensvrede (Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007; Jacobsen, 2007). Subjektiewe welstand omsluit 'n affektiewe en 'n kognitiewe komponent (Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007; Diener et al., 2005; Hird, 2003; Keyes, 1998). Volgens Diener et al. (2005) en Diener (2000) evalueer individue hulle lewens kognitief en affektief. Hierdie evaluasies sluit in emosionele reaksies op gebeure sowel as kognitiewe beoordelings ten opsigte van tevredenheid en vervulling. Subjektiewe welstand word deur Diener et al. (1999) beskryf as 'n breë fenomeen wat individue se emosionele response, domeintevredenheid en globale beoordeling van lewensvrede insluit. Dit beteken dat subjektiewe welstand die ervaring van aangename emosies, lae vlakke van negatiewe buie en hoë vlakke van lewensvrede insluit. Verder bestaan subjektiewe welstand volgens Keyes en Lopez (2005) uit emosionele welstand (die affektiewe komponent) en positiewe funksionering. Positiewe funksionering bestaan uit die ses dimensies van psigologiese welstand naamlik selfaanvaarding, positiewe verhoudinge met ander, persoonlike groei, doel in die lewe, omgewingsbemeestering en outonomie (Keyes & Lopez, 2005). Volgens Diener et al. (2005) is die positiewe belewenisse wat deel uitmaak van subjektiewe welstand die kernkonsep van die Positiewe Sielkunde, want hierdie positiewe belewenisse maak die lewe die moeite werd. Daarom word subjektiewe welstand vervolgens in meer detail bespreek.

Subjektiewe welstand kan deur die volgende veranderlikes voorspel word (Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007; Compton, 2005; Diener, 2000):

- *Positiewe selfagting*

Selfagting is die evaluatiewe dimensie van die selfkonsep en is dus individue se aanvaarding en goedkeuring van hulle eienskappe. Hierdie selfevaluasië wissel tussen positief en negatief (Hewitt, 2005; Plug et al., 1997). Positiewe selfagting word met goed aangepaste funksionering op byna elke gebied van die lewe geassosieer. Dit word verder gekenmerk deur laer vlakke van misdadigheid, groter woedebeheer, groter intimiteit en tevredenheid in verhoudinge, vermoë om vir ander om te gee en 'n verhoogde kapasiteit vir kreatiwiteit en produktiwiteit. Aan die ander kant, kan té hoë vlakke van selfagting lei tot verhoogde geweld en die stel van onrealistiese doelwitte, wat op hulle beurt weer kan lei tot mislukking as die doelwitte nie bereik word nie. Dit gebeur omdat individue onrealisties is ten opsigte van hulle beoordeling en evaluasie van hulself.

- *Sin van persoonlike beheer*

Die uitgebreide sin van persoonlike beheer sluit die beginsels van lokus van kontrole, intrinsieke motivering en bemagtiging in. Met persoonlike beheer is individue daarvan oortuig dat hulle 'n mate van kontrole oor gebeure in hulle lewe, wat persoonlike betekenis inhou, uitoefen. Die individuele oortuiging bestaan dus dat hy of sy op so 'n wyse sal optree dat goeie uitkomst gemaksimaliseer sal word en swak uitkomst geminimaliseer sal word. 'n Sin van persoonlike beheer lei tot emosioneel gemotiveerde gedrag en psigologiese krag wanneer lewenseise gekonfronteer word. Dit beteken egter nie dat die individu totale beheer oor alle gebeure moet hê nie, want dit sal die behoefte aan absolute mag beteken wat destruktief vir welstand is.

- *Ekstroversie*

Ekstroversie impliseer dat individue meer geïnteresseerd is in hulle fisieke en sosiale omgewing, in plaas van hulle eie gedagtes en gevoelens, soos in die geval van die introvert.

- *Optimisme*

Oor die algemeen sal individue wat optimisties oor die toekoms voel groter geluk en lewensvrede ervaar. Positiewe en hoopvolle toekomsverwachting is die gevolg van positiewe selfevaluasië wat lei tot die oortuiging dat individue in beheer is van belangrike aspekte van hulle lewe en dat hulle sosiale interaksies suksesvol is. Daar word egter onderskei tussen realistiese en onrealistiese optimisme. Realistiese

optimisme beteken dat die individu realisties is in terme van sy of haar beoordeling en verwagting van die situasie. Dit is ook die erkenning dat daar geleentheid vir persoonlike groei of leerervaring in elke moeilike situasie skuil. Onrealistiese optimisme lei egter tot onrealistiese evaluasie en interpretasie van situasies. Om welstand oor die langtermyn te bevorder, is realistiese optimisme van belang.

- *Positiewe sosiale verhoudinge*

Die teenwoordigheid van positiewe sosiale verhoudinge is 'n sterk voorspeller van subjektiewe welstand. Die persepsie van die individu dat hy of sy in 'n ondersteunende sosiale verhouding staan, lei tot hoër selfagting, meer suksesvolle hanteringsvaardighede of "coping", beter gesondheid en minder psigologiese probleme. Sosiale ondersteuning en emosionele intimiteit is twee aspekte wat tot die teenwoordigheid van positiewe sosiale verhoudinge bydra.

- *Sin van betekenis en doel in die lewe*

Hierdie veranderlike word ook as godsdienstigheid aangetoon en is 'n belangrike voorspeller van subjektiewe welstand. Godsdienste voorsien 'n sin van betekenis en sosiale ondersteuning, terwyl selfagting verhoog word deur 'n proses van selfbevestiging wanneer die individu met ander individue wat dieselfde waardes deel, assosieer. Verder help godsdienste om eksistensiële angs en vrees vir die dood te elimineer. Dit is egter belangrik om te noem dat betekenis en doel in die lewe nie noodwendig slegs aan godsdienstige oortuigings verbind is nie. Welstand word ook verhoog deur die nastreef van 'n verskeidenheid betekenisvolle doelwitte. Hierdie doelwitte hoef nie noodwendig godsdienstig van aard te wees om betekenisvol te wees nie. Volgens Diener et al. (1999) is die invloed van doelwitte op subjektiewe welstand meer kompleks as net die bereiking van individuele doelwitte. Dit is belangrik dat sowel die konteks waarbinne hierdie doelwitte bereik moet word, as individuele motiewe en behoeftes, in ag geneem word.

- *Oplos van interne konflik*

Persoonlike integrasie impliseer die koördinasie en toleransie van die individuele persoonlikheidskenmerke binne die individu. Groter persoonlikheidsintegrasie sal selfagting, optimisme en lokus van kontrole verhoog en meer effektiewe sosiale verhoudinge tot gevolg hê.

Wissing en Van Eeden (2002) is van mening dat psigologiese welstand multidimensionele fasette in terme van die self omsluit, naamlik affek, kognisie en gedrag. Dit impliseer dat psigologiese welstand op intra- en interpersoonlike en kontekstuele lewensdomeine manifesteer. In 'n teoretiese en empiriese ondersoek het Wissing en Van Eeden (1998; 2002) 'n algemene psigologiese welstandfaktor met 'n kombinasie van spesifieke affektiewe, gedrags-, kognitiewe- en interpersoonlike kwaliteite geïdentifiseer. Die volgende eienskappe en fasette word onderskei (Wissing & Van Eeden, 2002):

- **Affek:** positiewe gevoelens oorheers negatiewe gevoelens.
- **Kognisie:** daar is 'n algemene verwagting dat aan eise voldoen sal kan word, en op grond van die positiewe beoordeling van eie subjektiewe kriteria word globale lewenstevredenheid ervaar. Die lewe word dus as verstaanbaar en sinvol beskou.
- **Gedrag:** daar is 'n aksiegerigheid ten opsigte van eie belange, 'n belangstelling in werk en aktiwiteite, terwyl probleme as uitdagings ervaar word.
- **Selfkonsep:** 'n positiewe gevoel van eiewaarde en selfvertroue word ervaar.
- **Interpersoonlike verhoudinge:** vertroue ten opsigte van ander en sosiale ondersteuning word ervaar, ander se geselskap word geniet en 'n gevoel van geborgenheid word ervaar.
- **Afwesigheid van algemene simptome van psigiese verstourings:** hier word verwys na die afwesigheid van intense angstigtheid en depressie, negatiewe affek of somatiese simptome.

Aansluitend by bogenoemde multidimensionele uitgangspunt, identifiseer Keyes (2006) en Ryff en Keyes (1995) 'n multidimensionele model van psigologiese welstand wat uit die volgende ses dimensies bestaan:

- *Selfaanvaarding*

Selfaanvaarding behels die positiewe evaluasie van die self en die verlede. 'n Hoë vlak van selfaanvaarding dui aan dat daar 'n positiewe houding teenoor die self bestaan. Hird (2003) toon aan dat individue goed voel oor hulself, terwyl hulle hul beperkinge aanvaar. Sodanige individue erken en aanvaar dus alle negatiewe en positiewe kwaliteite ten opsigte van hulself en 'n positiewe houding teenoor die verlede word geopenbaar. Lae vlakke van selfaanvaarding dui daarop dat sodanige individue ontevrede voel met hulself, is teleurgesteld in die verlede en bekommerd oor persoonlike kwaliteite en sou graag anders wou wees.

- *Positiewe verhoudinge met ander*

Kwaliteit positiewe verhoudings met ander individue is hier van belang. Individue wat hoë vlakke van positiewe verhoudings ervaar se verhoudings is warm, koesterend en bevredigend en word gekenmerk deur vertroue in hulle verhoudings (Hird, 2003). Hulle is besorg oor ander en toon empatie, toegeneentheid en intimiteit. Individue met lae vlakke van positiewe verhoudings het egter min vriende en vertroue speel nie 'n groot rol in hulle verhoudings nie. Hulle vind dit moeilik om warm en oop te wees. Alhoewel hulle geïsoleerd en gefrustreerd in hulle verhoudinge voel, is hulle nie bereid om ter wille van 'n suksesvolle verhouding tot 'n vergelyk te kom nie.

- *Otonomiteit*

Otonomiteit behels 'n sin van selfdeterminasie en persoonlike outoriteit, terwyl individualiteit binne 'n sosiale konteks behou word (Hird, 2003). Individue wat gedetermineerd en onafhanklik is, wat sosiale druk kan weerstaan, wat eie gedrag kan reguleer en persoonlike standaarde gebruik vir selfevaluasie, sal hoë vlakke van outonomiteit ervaar. Individue met lae vlakke van outonomiteit is bekommerd oor hoe ander mense hulle evalueer en wat ander van hulle verwag. Hulle vertrou op ander om belangrike besluite te neem en swig onder sosiale druk.

- *Omgewingsbemeestering*

Omgewingsbemeestering verwys na die individu se kapasiteit om sy of haar eie lewe en omgewing suksesvol te kan bestuur, sodat persoonlike behoeftes en begeertes bevredig word (Hird, 2003). Hoë vlakke van omgewingsbemeestering dui op 'n gevoel van bemeestering en bevoegdheid om die omgewing te bestuur. Sodanige individue oefen beheer uit oor verskeie areas van eksterne aktiwiteite en alle geleenthede word gebruik.

Keuses word gemaak op grond van persoonlike behoeftes en waardes. Individue met lae vlakke van omgewingsbemeestering vind dit moeilik om hul alledaagse lewe te beheer. Hulle voel onbevoeg om hul onmiddellike omgewing te verander of te verbeter. Hulle is onbewus van geleenthede wat op hul pad kom.

- *Doel in die lewe*

Individue met hoë vlakke van omgewingsbemeestering vertrou dat die lewe sin en betekenis het en dat die verlede ook betekenis dra. Hierdie individue stel doelwitte en openbaar 'n gevoel van rigting. Aan die ander kant, toon individue met lae vlakke 'n gebrek aan betekenis in hulle lewe. Hulle het min of geen doelwitte om na te streef nie en hulle sien geen doel en rigting in die lewe nie.

- *Persoonlike groei*

Hoë vlakke van persoonlike groei dui daarop dat individue voortdurende groei en ontwikkeling ervaar. Hierdie individue se talente en kapasiteit word dus ten beste benut (Hird, 2003), terwyl hulle hul potensiaal besef en hulself oopstel vir nuwe ervarings. Hulle ervaar 'n verbetering in hulself en hul gedrag. Hierdie verandering openbaar meer selfkennis en effektiwiteit. Individue met lae vlakke van persoonlike groei voel asof hulle stagneer en ervaar geen verbetering nie. Hulle is nie geïnteresseerd in die lewe nie en is verveeld. Hulle vind dit ook moeilik om nuwe houdings en gedrag aan te leer.

Afgesien van die genoemde komponente van psigologiese welstand word dit algemeen aanvaar dat hoë selfbegrip, ook positiewe psigologiese welstand tot gevolg het. Selfbegrip verwys na selfaanvaarding, selfrespek en 'n persoonlike "ek-hou-van-myself gevoel". Volgens Stuart en De Korte (2000) het die vestiging van 'n positiewe selfbegrip, groter selfrespek en selfaanvaarding, gesonde persoonlikheidsintegrasie en -funksionering tot gevolg. Verder word die moontlikheid om goed te presteer deur selfbegrip verhoog (Adams, Gullotta & Markstrom-Adams, 1994).

Verskeie spesifieke konstrakte is ontwikkel wat met psigologiese welstand geassosieer word, waaronder gehardheid ("hardiness") (Kobasa, 1979), selfdoeltreffendheid (Bandura, 1977), vindingrykheid ("resourcefulness") (Rosenbaum & Ben-Ari, 1985), koherensiesin (Antonovsky, 1988; 1993), affekbalans (Kammann & Flett, 1983), lewenstevredenheid (Diener et al., 1985), disposisionele optimisme (Scheier & Carver, 1987), subjektiewe welstand (Schlosser, 1990), veerkragtigheid of weerbaarheid (Barnard, 1994) en emosionele

intelligensie (Bar-On, 1997a, 1997b; Goleman, 1995). Dit is egter nie duidelik in hoeverre al hierdie konstrunkte na dieselfde of verskillende verskynsels verwys nie (Wissing, 1996; Wissing & Van Eeden, 2002). Volgens Pienaar, Beukes en Esterhuyse (2006) strek psigologiese welstand egter verder as bogenoemde konstrunkte en word psigologiese welstand ook deur individuele karaktereenskappe soos spiritualisme, die kognitiewe, emosionele en gedragsaspekte beïnvloed. Faktore soos ouderdom, geslag en kultuur word betekenisvol met psigologiese welstand verbind en kan op grond van omstandighede as risiko of beskermende faktore optree (Pienaar, Beukes & Esterhuyse, 2006).

Volgens Wissing en Van Eeden (1998; 2002) is koherensiesin, lewenstevredenheid en affekbalans sterk indikatore van psigologiese welstand, terwyl Ben-Zur (2003) ook aantoon dat die hoofkomponente van psigologiese welstand, affek en lewenstevredenheid is. Vir die doel van hierdie studie is *koherensiesin, lewenstevredenheid en affekbalans* as indikatore van psigologiese welstand belangrik geag. Koherensiesin is alreeds as deel van die salutogenese bespreek en sal nie weer bespreek word nie. Affekbalans en lewenstevredenheid word vervolgens bespreek.

(a) Affekbalans

Die graad van emosionele ervaring word as die affektiewe aspek van psigologiese welstand en lewenskwaliteit beskou (Ben-Zur, 2003). Volgens Watson (2005) bestaan die basiese emosionele ervaring uit twee onafhanklike faktore, naamlik negatiewe affek en positiewe affek.

Negatiewe affek verwys na die mate waarin individue negatiewe emosies soos vrees, woede, hartseer, skuldgevoelens en teësin ervaar. Drie kern negatiewe gemoedstoestande kom voor: vrees of angs, hartseer of depressie en woede of vyandigheid.

Positiewe affek aan die ander kant, verwys na die mate waarin individue positiewe emosies soos vreugde, belangstelling, vertroue en waaksaamheid ervaar. Watson (2005) dui drie subkomponente van positiewe affek aan wat matig tot sterk met mekaar korreleer naamlik, *jovialiteit* (bv. blymoedigheid, gelukkigheid, vrolikheid en entoesiasme), *selfversekerdheid* (bv. vertroue of hoop, fermheid of sterkte en waaghalsigheid) en *oplettendheid* (bv. waaksaamheid, konsentrasie en vasberadenheid).

Deur die balans tussen positiewe en negatiewe emosies in onlangse ervaringe te meet, kan individue se lewenskwaliteit en algemene psigologiese welstand bepaal word (Du Toit, 1999;

Kammann & Flett, 1983; Lewinsohn, Redner & Seeley, 1991; Vittersø, 2001). Affekbalans dra volgens Fredrickson (2005) by tot individue se subjektiewe welstand en positiewe emosies dui op optimale funksionering. Positiewe emosies is egter nie net 'n voorspeller van die huidige optimale funksionering nie, maar dra ook tot optimale funksionering oor die langtermyn by (Fredrickson, 2005). Volgens Seligman en King (2001) is positiewe emosies belangrik omdat dit die skepping van belangrike vaardighede en weerstandsbronne fasiliteer.

Volgens Strümpfer (2003) word drie konstrunkte van positiewe affek onderskei, naamlik positiewe emosionaliteit (ook genoem positiewe affektiwiteit), positiewe affek en positiewe emosies.

- *Positiewe affektiwiteit* (emosionaliteit) is 'n persoonlikheidseienskap wat stabiele, individuele verskille ten opsigte van positiewe emosionele ervaringe reflekteer en kan ook beskryf word as die neiging om vinnig en intens in emosionele situasies te reageer (Watson, 2005). Individue met hoë vlakke van positiewe affektiwiteit sal blymoedig, opgeruimd, entoesiasies, energiek, hoopvol en waaksaam wees, terwyl individue met lae vlakke van positiewe affektiwiteit verlaagde vlakke van geluk, opwinding en selfvertroue ervaar. Volgens Strümpfer (2006) vorm positiewe affektiwiteit die agtergrond of basis vir positiewe emosies.

Volgens Watson (2005) is die volgende twee veranderlikes betekenisvolle voorspellers van positiewe affektiwiteit (emosionaliteit): sosiale gedrag (soos die aantal intieme vriende, frekwensie van kontak met vriende en familie, betrokkenheid in sosiale organisasies en die algemene vlak van sosiale aktiwiteit), geloof en spiritualiteit. Watson (2005) is ook van mening dat dit moontlik is om positiewe affektiwiteit te verhoog. Positiewe affektiwiteit hou byvoorbeeld meer verband met aksies as met gedagtes en dus sal dade makliker na 'n staat van positiewe affek lei as denke. Aktiwiteite wat tot positiewe gemoed kan lei is sosiale interaksie en interpersoonlike gedrag, oefening en fisieke aktiwiteite. Hierbenewens is die proses van doelbereiking eerder as die bereikte doel *per se* meer belangrik vir geluk en positiewe affektiwiteit. Watson is ook van mening dat pogings tot verandering waarskynlik meer suksesvol sal wees as die onderliggende gemoedstelsels, soos biologiese ritmes en siklusse, begryp word. 'n Voorbeeld hiervan is die individu se behoefte aan slaap, omdat voldoende slaap noodsaaklik is vir volgehoue energievlakke en waaksaamheid wat op hul beurt weer tot verhoogde vlakke van positiewe affektiwiteit sal lei.

- *Positiewe affek* verwys na bewustelike langdurende gevoelens, soos teenwoordig in emosies, gevoelens, houdinge en stemminge of buie. Positiewe affek fasiliteer gedrag en help individue om in hulle omgewing betrokke te raak. Positiewe affek word volgens Strümpfer (2006) verbind met kognitiewe buigbaarheid (wat lei tot innovasie en kreatiewe probleemoplossing), sosiale interaksie (bevorder sosiale verantwoordelikheid, gulhartigheid en behulpsaamheid) en motivering (bevorder intrinsieke motivering).
- *Positiewe emosies* aan die ander kant, verwys na vlugtige emosies wat deur betekenisvolle omstandighede opgewek word. Volgens Strümpfer (2006) word geluk en ander gevoelens van welstand by positiewe emosies ingesluit. Alhoewel elke individu positiewe en negatiewe emosies ervaar, word psigologiese welstand gekenmerk deur 'n groter hoeveelheid positiewe as negatiewe emosies (Wissing, 1996; Kammann & Flett, 1983). Verder is toekomstige uitdagings en bedreigings makliker hanteerbaar, omdat positiewe emosies 'n wye verskeidenheid intellektuele, emosionele en sosiale hulpbronne tot gevolg het (Strümpfer, 2006).

(b) Lewenstevredenheid

Lewenstevredenheid is in 'n groot mate die uiteindelijke doel van menslike ontwikkeling (Chang, McBride-Chang, Stewart & Au, 2003) en hou verband met die individu se beoordeling van lewenskwaliteit. Lewenstevredenheid verwys na die individu se tevredenheid met sy of haar lewe soos dit tot dusver verloop het, terwyl lewenskwaliteit na die gehalte van sodanige lewe verwys. Hierdie beoordeling vind plaas op grond van persone se vergelyking van hul eie lewe met 'n standaard wat elkeen vir hom- of haarself stel (Diener et al., 1985; Valois, Zullig, Heubner & Drane, 2001) en vind op 'n kognitiewe eerder as op 'n emosionele vlak plaas.

Volgens Michalos (1983; 1985) beoordeel individue dít wat hulle het en daarvolgens word vergelykings getref in terme van dít wat hulle graag wil hê, dít wat hulle in die verlede gehad het en dít wat ander relevante en betekenisvolle individue het. Wanneer hierdie beoordeling nie ooreenstem met dít wat hulle dink hulle behoort te hê nie, ontstaan daar sekere gapings. Volgens Michalos (1983; 1985) word lewenstevredenheid bepaal deur die volgende gapings op 'n kognitiewe vlak te beoordeel:

- *Doelbereikingsgaping*: die individu tref 'n vergelyking tussen dít wat hy of sy het en dít wat hulle graag wil hê. Volgens Michalos (1983; 1985) is die doelbereikingsgaping die beste voorspeller van lewenstevredenheid.
- *Sosiale vergelykingsgaping*: die individu tref 'n vergelyking tussen dít wat hy of sy het, met wat hulle dink soortgelyke individue het.
- *Beste-van-die-verledegaping*: die individu vergelyk dít wat hy of sy tans het met die beste wat hulle in die verlede gehad het.

Die drie komponente van koherensiesin (verstaanbaarheid, beheerbaarheid en betekenisvolheid) dra as geheel tot lewenstevredenheid en lewenskwaliteit by (Antonovsky, 1980; Hagquist & Andrich, 2004). Lewenstevredenheid blyk verder 'n nuttige psigologiese konstruk te wees wat met verskeie welstandskonstrukte soos selfbegrip en affek verband hou (Heubner, 2004). Navorsers is van mening dat selfbegrip en lewenstevredenheid deel is van dieselfde selfpresenteringsstelsel, of te wel die wyse waarop individue hulle aan ander voorgee (Rigby & Heubner, 2005; Chang et al., 2003). Lewenstevredenheid reflekteer die affekdimensie van die selfstelsel, waar gevoelens soos byvoorbeeld geluk, angs en depressie 'n rol speel, terwyl selfbegrip die kognitiewe beoordeling van bevoegdhe en swakhede van die self verteenwoordig (Chang et al., 2003). Navorsing het ook getoon dat positiewe lewenstevredenheid verband hou met positiewe sosiale interaksie, verbeterde persepsie en kreatiwiteit, aktiewe gemeenskaps- en politieke betrokkenheid, asook minder fisieke klagtes en hoër lewensverwagting (Veenhoven, 1988). Volgens Suldo en Heubner (2004) is lewenstevredenheid 'n belangrike aanduider van lewensuitkomst soos 'n suksesvolle beroep, interpersoonlike verhoudings en gesondheid.

2.5.1.2. Veerkragtigheid of Weerbaarheid

Veerkragtigheid of weerbaarheid (resilience) is die ander belangrike konstruk van psigofortologie en verwys volgens Miller en MacIntosh (1999) na positiewe aanpassing ten spyte van negatiewe omgewingsinvloede. Volgens Strümpfer (2003, p.81) word die term veerkragtigheid as volg verklaar:

Resilience derives from the verb resile, which means that when a thing is compressed, stretched or bent, it tends to spring back elastically, to recoil and to resume its former size and shape. In the case of humans, it, firstly, refers to recuperation but it could

also include constructive and growth-enhancing consequences of challenges or adversity.

Veerkrachtigheid of weerbaarheid is dus die proses van, die kapasiteit vir of die uitkoms tot suksesvolle aanpassing ten spyte van uitdagings of dreigende omstandighede (D'Imperio, Dubow & Ippolito, 2000; Hauser, 1999). Volgens Carbonell, Reinherz en Giaconia (1998) is veerkrachtigheid teenwoordig as die individu onaangeraak is deur, of herstel van, of selfs versterking en groei toon na moeilike lewensituasies. Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick en Sawyer (2003) het weer aangetoon dat veerkrachtigheid die vermoë is om te herstel na negatiewe gebeure, eerder as die feit dat die stressors die individu onaangeraak laat. Volgens Joubert (2003) is veerkrachtigheid 'n dinamiese proses wat deur intrinsieke sowel as eksterne faktore beïnvloed word. Dit sluit aan by die mening van Carbonell, Reinherz en Giaconia (1998) dat die komplekse interaksie tussen individuele en ongewingsfaktore veerkrachtigheid bevorder. Twee kriteria wat 'n belangrike rol in die bevordering van veerkrachtigheid speel, is volgens D'Imperio et al. (2000) en Miller en MacIntosh (1999), blootstelling aan stressors en die teenwoordigheid van beskermende faktore. Hierdie beskermende faktore, wat 'n kritiese element in die ontwikkeling van veerkrachtigheid is, kan in drie kategorieë verdeel word naamlik: individuele eienskappe, ondersteunende gesinne tesame met 'n positiewe verhouding met ten minste een ouer of familielid en eksterne gemeenskapsondersteuning (Miller & MacIntosh, 1999; D'Imperio et al., 2000). Volgens Carbonell, Reinherz en Giaconia (1998) tree gesinskohesie en gesinsfunksionering ook as beskermende faktore op.

Veerkrachtigheid of weerbaarheid verskil van psigologiese welstand in dié opsig dat daar ten opsigte van veerkrachtigheid 'n bepaalde stressor of risikofaktor teenwoordig moet wees, waarop die individu met eienskappe van veerkrachtigheid - met goeie resultate - moet reageer. Onder gewone omstandighede bly veerkrachtigheid dus latent as 'n potensiaal en kom eers in krisistye na vore (Joubert, 2003). Volgens Joubert (2003) kan veerkrachtigheid nie as 'n vasgestelde eienskap van die individu beskou word nie. Alhoewel sommige individue op 'n gegewe tyd in hul lewens stresvolle situasies suksesvol hanteer en ten spyte van moeilike omstandighede aanpas, kan daaropvolgende stresvolle gebeure, byvoorbeeld erge trauma, hulle psigies erg benadeel en getraumatiseer laat. Dit vind plaas wanneer die individu sy of haar lewensomstandighede as chaoties, onverstaanbaar en onvoorspelbaar beleef, byvoorbeeld in die geval van 'n oorlogtoestand vir die gewone landsburger. Hier is dus 'n ooreenkoms met die drie konstrakte van koherensiesin, naamlik verstaanbaarheid, betekenisvolheid en beheerbaarheid.

Navorsing deur Elder en Clipp (1989) en Aldwin, Levenson, Spiro (1994) toon egter dat persone wat aan die Koreaanse en Viëtnamese oorloë en die Tweede Wêreldoorlog deelgeneem het (spesifiek persone wat aan swaar gevegte deel gehad het), teenspoed en swaarkry kon hanteer en dat die uitdagings van hulle omstandighede selfdissipline tot gevolg gehad het. Verder het hulle oor 'n tydperk veerkragtigheid getoon en was hulle minder hulpeloos. Hierdie persone getuig dat ten spyte van die negatiewe ervarings, hulle perspektiewe verbreed is, hulle hanteringsvaardighede en selfagting ontwikkel het en hulle selfdissipline en onafhanklikheid verhoog is. Hierbenewens het Aldwin et al. (1994) ook eienskappe soos heldhaftigheid, bemeestering, moed, altruïsme, intieme vriendskappe en die ontwikkeling van leierskapsvaardighede geïdentifiseer. Die suksesvolle hantering van stresvolle gebeurtenisse kan dus tot die ontwikkeling van hanteringsvaardighede en selfagting lei (Strümpfer, 1995). Carbonell et al. (1998) het bevind dat psigologiese welstand en die afwesigheid van patologie veerkragtigheid of weerbaarheid kan voorspel.

Die konsepte fortologie (Strümpfer, 1995) en psigofortologie (Wissing & Van Eeden, 2002) lê albei klem op sterktes. Hierdie sterktes verskaf 'n buffer teen teenspoed en psigiese versteurings en is moontlik die sleutel tot veerkragtigheid (Seligman & Pawelski, 2003). Veerkragtigheid is 'n dinamiese proses wat beskryf word as die vermoë om suksesvol by veranderende omstandighede en situasies (fisiek, sielkundig en sosiaal) aan te pas (Olsson et al., 2003). Veerkragtigheid of weerbaarheid is ook die eienskap wat individue help om te "cope", ten spyte van teenspoed en terugslae (Theron, 2004). Dit beteken dat individue 'n groter balans en welstand kan handhaaf ten spyte van stresvolle gebeure, omgewingseise en bedreigings (Geyer, 1997).

Opsommend blyk dit dus dat psigofortologie die subdomein is waarbinne psigologiese welstand bestudeer word. Die fokus is op die aard, dinamika en bevordering van psigologiese welstand. Twee belangrike begrippe wat in psigofortologie gebruik word is psigologiese welstand en veerkragtigheid (Joubert, 2003). Sommige definisies van psigologiese welstand identifiseer objektiewe en subjektiewe welstand, terwyl ander meer multidimensioneel van aard is. Koherensiesin, lewenstevredenheid en affekbalans blyk sterk indikatore van psigologiese welstand te wees. Vir die doel van hierdie studie word psigologiese welstand gemeet deur die koherensiesinvraelys, die lewenstevredenheidvraelys en die affektometer.

2.6. Emosionele intelligensie

Uit die voorafgaande bespreking is dit duidelik dat psigologiese welstand oor 'n affektiewe komponent beskik. Alhoewel affekbalans een van die hoofkomponente van psigologiese

welstand is (Ben-Zur, 2003; Wissing & Van Eeden, 1998; 2002), is affekbalans ook 'n belangrike element van emosionele intelligensie (Goleman, 1997; Vittersø, 2001). Verder bestaan daar volgens Schutte, Malouff, Simunek, McKenley & Hollander (2002) 'n teoretiese, sowel as 'n navorsingsverband tussen emosionele intelligensie en emosionele welstand. Emosionele intelligensie is volgens Vittersø (2001) 'n aanwyser van psigologiese welstand en dus 'n belangrike komponent van die Positiewe Sielkunde.

Intelligensie word deur die HAT (1994) aangedui as die verstandelike vermoë van 'n individu. Hierdie verstandelike vermoë word al die afgelope eeu geëvalueer deur die intelligensiekwosiënt (IK) te meet, waar gepoog word om kognitiewe kapasiteit en funksionering (bv. leervermoë, geheueherroeping, redenering, toepassing en abstrahering) aan te dui. Salovey, Mayer en Caruso (2005) is egter van mening dat intelligensie soos tradisioneel gesien, te eng gekonseptualiseer is en dat daar waarskynlik ander faktore is wat ook tot individuele sukses kan bydra.

In ooreenstemming met die vraag soos deur Antonovsky, (die argitek van die salutogenese) geformuleer, was Bar-On (1997a), 'n kliniese sielkundige van Israel, geïnteresseerd in die verskynsel dat sommige individue hoër vlakke van emosionele welstand bereik. Bar-On was veral geïnteresseerd in die feit dat sommige individue 'n groter kans staan om sukses te behaal as ander individue. Hy het derhalwe verskeie faktore wat nie alleen 'n bydrae tot algemene sukses lewer nie, maar ook tot die ontwikkeling en handhawing van positiewe emosionele gesondheid kan lei, ondersoek. Hierdie bevraagtekening van die bestaande konsep van intelligensie het gelei tot die bevinding dat die voorspelbaarheid van sukses nie oorwegend van kognitiewe intelligensie afhanklik is nie, maar dat emosionele vaardighede 'n groot rol speel. Dit het gelei tot die konsep van emosionele intelligensie wat nuwe insig en diepte tot die begrip van intelligensie gebring het. Volgens Salovey, et al., (2005) verwys die term emosionele intelligensie daarna dat daar (1) ander soort intelligensies bo en behalwe dié waarop normale IK-toetse klem lê, bestaan; (2) dat individue hierdie vermoëns kan ontwikkel en (3) dat emosionele intelligensie moontlik 'n belangrike voorspeller van sukses is. Wanneer die term met intelligensie vergelyk word, soos tradisioneel gesien, gee dit hoop, want elke individu besit die vermoë om hierdie intelligensie aan te leer en daarom het emosionele intelligensie 'n plek in die Positiewe Sielkunde (Salovey et al., 2005).

Mayer, Caruso en Salovey (2000, p.267) definieer emosionele intelligensie as volg:

Emotional intelligence refers to an ability to recognize the meanings of emotions and their relationships and to reason and problem-solve on the basis of them.

Soos kognitiewe intelligensie, is emosionele intelligensie egter moeilik definieerbaar (Bar-On, 1997a). Volgens Bar-On (1997a) spreek emosionele intelligensie die emosionele, persoonlike, sosiale en oorlewingsdimensies van intelligensie aan. Hierdie dimensies is soms belangriker vir daaglikse funksionering as die meer kognitiewe aspekte van intelligensie (Bar-On, 1997a; Mayer, Salovey, Caruso & Sitarenios, 2001). Emosionele intelligensie verwys na die vermoë om die self en ander te begryp, na die verhouding met ander individue en na die aanpassing by en hantering van die onmiddellike omgewing. Daar word aangeneem dat die individu se vermoë om omgewingseise meer suksesvol te kan hanteer deur hierdie faktore verhoog word. Emosionele intelligensie is meer takties (gebaseer op onmiddellike funksionering) van aard, terwyl kognitiewe intelligensie meer strategies (impliseer langtermyn kapasiteit) van aard is (Bar-On, 1997a).

Volgens Bar-On (1997a) kan hoë vlakke van emosionele intelligensie sukses in die lewe voorspel. In 'n sin meet emosionele intelligensie die individu se gesonde verstand en die vermoë om in die wêreld oor die weg te kom (Bar-On, 1997a; 2002). Volgens Salovey et al. (2005) is emosionele intelligensie moontlik 'n belangrike voorspeller van sukses ten opsigte van persoonlike verhoudinge, gesinsfunksionering en sukses in die werkplek. Die rede hiervoor is dat emosionele intelligensie na die vermoë verwys om emosiegelaaide inligting volledig te prosesseer, wat dan aangewend word om kognitiewe aktiwiteite soos probleemoplossing te rig, sodat energie op gepaste gedrag gefokus kan word. Verder is Goleman (1997) van mening dat emosionele balans, (wat volgens hom niks anders as hoë vlakke van emosionele intelligensie is nie), asook psigologiese welstand, beskerming vir fisieke gesondheid bied. Schutte et al. (2002) toon aan dat individue wat hulle emosies verstaan en reguleer die lewe meer positief ervaar en beter emosionele gesondheid ervaar. 'n Tekort aan emosionele intelligensie verhoog dus die risiko vir negatiewe uitkomst wat strek van depressie of 'n gewelddadige lewe tot eetversteurings en dwelmmisbruik. Volgens Stuart en De Korte (2000) kan lae vlakke van emosionele intelligensie tot gevolg hê dat eie en ander persone se emosies nie maklik erken word nie. As gevolg hiervan word individue sosiaal geïsoleer en vaar hulle akademies swak in vergelyking met hulle potensiaal volgens IK-toetse. Verder voel hulle soms magteloos, depressief en apaties (Stuart & De Korte, 2000). Vittersø (2001) toon aan dat emosionele balans (emosionele intelligensie) 'n aanwyser van

psigologiese welstand is, en dat emosionele intelligensie die vermoë is waaroor die individu beskik om sy/haar lewe te bestuur.

Volgens Zeidner, Matthews, Roberts en MacCann (2003) kan teorieë oor emosionele intelligensie in twee basiese tipes verdeel word: eerstens, emosionele intelligensie as 'n verstandelike vermoë en tweedens, gemengde modelle waar emosionele intelligensie bestaan uit beide verstandelike vermoëns en aspekte van persoonlikheid en motivering waar die emosies hanteer word deur die toepassing van die vermoëns. Voorbeelde van gemengde modelle van emosionele intelligensie is Bar-On (1997a) en Goleman (1998) se teorieë oor emosionele intelligensie, terwyl die vier-vlak model van emosionele intelligensie van Mayer et al. (2000) 'n voorbeeld van emosionele intelligensie as verstandelike vermoë is. Vervolgens word Bar-On (1997a) en Goleman (1998) en Mayer et al. (2000) se modelle kortliks bespreek.

Die volgende konstrukte van emosionele intelligensie meet die individu se vermoë tot selfbestuur (wat ook 'n konstruk van psigologiese welstand is), asook die hantering van daaglikse gebeure (Bar-On, 1997a).

- *Intrapersoonlike verhouding* verwys na die verhouding wat die individu met hom- of haarself het. Hierdie konstruk sluit volgens Bar-On (1997b) die volgende aspekte in: emosionele selfbewustheid, selfhandhawing, selfagting, selfaktualisering en onafhanklikheid.
- *Interpersoonlike verhoudinge* verwys na die verhouding met ander individue. Die volgende aspekte word by hierdie konstruk ingesluit: empatie, interpersoonlike verhoudinge en sosiale verantwoordelikheid.
- *Aanpasbaarheid* gee 'n aanduiding van die manier waarop individue algemene lewenseise hanteer. Individue wat aanpasbaarheid openbaar is oor die algemeen veerkragtig en buigbaar, hulle is realisties en meer effektief in terme van hul assessering van die probleemsituasies, asook met probleemoplossings in hierdie verband. Om aanpasbaar te wees, moet individue ook voldoen aan die standaard van persoonlike onafhanklikheid wat van iemand in hul spesifieke ouderdomsgroep, sosio-kulturele agtergrond en gemeenskapsopset verwag word (Plug et al., 1997). Aspekte soos probleemoplossing, realiteitstoetsing en buigsamheid word by hierdie konstruk ingesluit (Bar-On, 1997b).

- *Stresbestuur* is die bestuur van die reaksies op stres. Individue wat effektiewe stresbestuur toepas, kan stresvolle en angswekkende take met sukses hanteer. Hulle is kalm, nie-impulsief en kan goed onder druk funksioneer. Volgens Bar-On (1997b) is strestoleransie en impulsbeheer belangrik vir hierdie konstruk.
- *Algemene gemoedstoestand* dui op die gemoedstoestand of bui waarin 'n persoon verkeer (bv. vrolik of depressief). Algemene gemoedstoestand word verder deur individue se vermoë om die lewe te geniet, sowel as hulle siening oor die lewe en hulle algemene gevoel van tevredenheid bepaal. Hierdie konstruk word deur geluk of blydschap en optimisme bepaal.

Goleman (1998) definieer emosionele intelligensie as die kapasiteit om eie en ander se emosies te erken, om hierdie emosies in die self en in verhoudinge te kan bestuur, asook die vermoë tot selfmotivering. Volgens Goleman (1995) sal individue met hoë vlakke van emosionele intelligensie oor die vermoë beskik om hulself te motiveer en sal hulle daartoe in staat wees om in frustrerende omstandighede te volhard. Verder sal hulle hul buie kan beheer, impulsbeheer kan toepas en gratifikasie kan uitstel. Stres sal nie hulle denkvermoë affekteer nie en hulle sal empatie en hoop hê.

Goleman (1998) het vyf basiese emosionele en sosiale vaardighede geïdentifiseer wat in die werkplek belangrik is. Hierdie vaardighede is die vyf essensiële dimensies van emosionele intelligensie (Zeidner et al., 2003) en is belangrik vir alledaagse funksionering:

- *Selfbewustheid*: Dit verwys na die bewustheid van huidige emosies en die aanwending van hierdie emosies as rigtinggewer tydens besluitneming. Dit is belangrik dat individue hulle vermoëns realisties sal beoordeel en dat hulle selfvertroue sal hê.
- *Selfregulering*: Dit verwys na die vermoë om emosies só te kan beheer en te hanteer dat dit nie met take sal inmeng nie, maar dat die take deur die emosies gefasiliteer sal word. Selfregulerende individue kan gratifikasie uitstel ten einde doelwitte te bereik. Hulle openbaar ook veerkragtigheid en herstel vinnig nadat emosionele stres ervaar is.
- *Motivering*: Individue is in staat om gemotiveerd hulle doelwitte te bereik. Hulle neem inisiatief en streef daarna om te verbeter en te volhard as teenspoed en frustrasie hulle tref.

- *Empatie*: Dit verwys na die vermoë van individue om ander se emosies te verstaan.
- *Sosiale vaardighede*: Dit impliseer die kapasiteit om emosies binne verhoudinge en sosiale situasies goed te kan hanteer.

Volgens Salovey et al. (2005) is emosionele intelligensie die vermoë om emosies en/of gevoelens in die self en ander individue te verstaan. Hierdie emosies word gebruik om denke en gedrag te rig. Mayer et al., (2000), Mayer et al. (2001) en Salovey et al. (2005) konseptualiseer emosionele intelligensie as 'n stel vermoëns en stel 'n vier-vlak model van emosionele intelligensie voor:

- *Vlak 1: Emosionele persepsie en uitdrukking*

Dit behels die herkenning en inneem van verbale en nie-verbale inligting ten opsigte van emosies en behels die volgende vermoëns:

- Vermoë om emosies in die self te identifiseer.
- Vermoë om emosies in ander individue te identifiseer.
- Vermoë om emosies, asook verwante behoeftes akkurraat te verbaliseer.
- Vermoë om te kan onderskei tussen akkurate/eerlike emosies en onakkurate/oneerlike emosies.

Mayer et al. (2001) en Salovey et al. (2005) is van mening dat emosionele intelligensie onmoontlik is sonder bogenoemde vaardighede. Emosionele persepsies behels die herkenning van emosies, aandagskenking aan daardie emosies en die ontsyfering van nie-verbale emosionele boodskappe, soos gesigsuitdrukkings, stemtoon of kulturele kunsprodukte.

- *Vlak 2: Emosionele fasilitering van denke*

Hierdie vlak behels die aanwending van emosies as deel van die kognitiewe prosesse soos kreatiwiteit en probleemoplossing en sluit die volgende in:

- Die vermoë om denke te rig en voorrang te gee op grond van geassosieerde gevoelens.
- Die vermoë om emosies te skep om oordeel en geheue te fasiliteer.
- Die vermoë om die kognisie by die emosies te laat aanpas (bv. gelukkigheid en positiewe denke, hartseer en negatiewe denke). Die kognitiewe sisteem word

gedwing om probleme uit verskillende perspektiewe te beskou. So kan skeptisisme en aanvaarding byvoorbeeld afgewissel word.

- Die vermoë om emosionele status te gebruik sodat probleemoplossing en kreatiwiteit gefasiliteer kan word.

Die emosionele fasilitering van denke fokus op die wyse waarop emosies die kognitiewe sisteem affekteer en fokus derhalwe op die nuttige aanwending van emosies vir meer effektiewe probleemoplossing, redenering, besluitneming en kreatiewe pogings (Mayer et al., 2001; Salovey et al., 2005).

- *Vlak 3: Emosionele begrip*

Die kognitiewe prosessering van emosies soos die volgende is hier ter sprake:

- Die vermoë om die verhouding tussen verskillende emosies te kan verstaan.
- Die vermoë om die oorsaak en gevolg van emosies te kan waarneem.
- Die vermoë om komplekse emosies, gemengde emosies en weersprekende emosies te kan verstaan.
- Die vermoë om die oorgang tussen emosies te verstaan,

Die begrip en benoeming van emosies, asook die vermoë om die verhouding tussen die verskillende grade van emosionele intensiteit te kan verstaan, is die belangrikste op hierdie vlak. Individue wat emosies ten volle verstaan (soos die ontwikkeling, betekenis van en interaksie tussen emosies), beskik oor die kapasiteit om 'n baie belangrike aspek van die menslike natuur en interpersoonlike verhoudinge te kan verstaan (Mayer et al., 2001; Salovey et al., 2005).

- *Vlak 4: Emosionele bestuur*

Dit behels die regulering van emosies in die individu self, asook in ander individue en sluit die volgende in:

- Die vermoë om ontvanklik te wees vir alle emosies (aangename of onaangename emosies).
- Die vermoë om emosies te monitor en te reflekteer.

- Die vermoë om betrokke te raak by emosies, om emosies te verleng of om van sekere emosies te onttrek.
- Die vermoë om eie emosies te bestuur.
- Die vermoë om emosies in ander te bestuur.

Die regulering van emosie word as die hoogste vlak in die hiërargie van emosionele intelligensievaardighede beskou. Emosionele intelligensie word primêr aan emosionele bestuur gekoppel as gevolg van die druk wat op individue geplaas word om emosies te reguleer (Mayer et al., 2001; Salovey et al., 2005).

Volgens Mayer et al. (2001) word vlak twee (emosionele fasilitering van denke) van die model van die ander drie vlakke onderskei. Hierdie onderskeid vind plaas op grond daarvan dat emosies op vlak twee gebruik word om redenering te verhoog, terwyl daar op die ander drie vlakke (emosionele persepsie en uitdrukking, emosionele begrip en emosionele bestuur) oor die emosies geredeneer word. Hierdie vier-vlak model is in 'n logiese volgorde gerangskik wat impliseer dat emosionele persepsie 'n voorganger is vir emosionele fasilitering, wat op sy beurt weer nodig is vir emosionele begrip, wat weer nodig is vir emosionele bestuur. Daar is egter volgens Zeidner et al. (2003) eerder 'n parallelle verhouding tussen die vier vlakke in plaas van 'n opeenvolgende verhouding. Die meer primitiewe vorme van emosionele bestuur is nie van emosionele begrip afhanklik nie (Zeidner et al., 2003).

Ter opsomming kan gesê word dat emosionele intelligensie die emosionele, persoonlike, sosiale en 'coping' dimensie van intelligensie verteenwoordig, in vergelyking met die algemene intelligensie wat die kognitiewe vermoë om te leer, te herroep, te dink en te redeneer verteenwoordig. Mayer et al. (2000) toon aan dat 'n algemene intelligensie, wat emosionele intelligensie insluit, belangrike lewensuitkomste betekenisvol kan voorspel. Emosionele-, sowel as kognitiewe intelligensie is dus van belang, omdat emosionele intelligensie meer takties (gebaseer op onmiddellike funksionering) van aard is, terwyl kognitiewe intelligensie meer strategies (impliseer langtermyn kapasiteit) van aard is (Bar-On, 1997a).

Die dimensies van psigologiese welstand – selfaanvaarding, positiewe verhoudinge met ander, outonomieit, omgewingsbemeestering, doel in die lewe en persoonlike groei (Keyes, 2006; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2005) – stem volgens die huidige navorsing ooreen met die konstruksie van emosionele intelligensie naamlik: intrapersonlike en interpersoonlike

verhoudinge, aanpasbaarheid, stresbestuur en algemene gemoedstoestand (Bar-On, 1997b). Verder stem die dimensies ooreen met die basiese emosionele en sosiale vaardighede wat deur Goleman (1998) geïdentifiseer is naamlik: selfbewustheid, selfregulering, motivering, empatie en sosiale vaardighede. Sover vasgestel kon word was emosionele intelligensie nog nooit deel van 'n studie oor psigologiese welstand in Suid-Afrika nie en daarom maak emosionele intelligensie 'n belangrike deel van hierdie studie uit.

2.7. Samevatting

In hierdie hoofstuk is aandag gegee aan die ontwikkeling van die Positiewe Sielkunde, asook die voorafgaande ontwikkeling van die salutogenese en die daaropvolgende ontwikkeling van fortigenese en psigofortologie. Emosionele intelligensie is ook bespreek, omdat emosionele intelligensie 'n aanwyser van psigologiese welstand is en dus as 'n belangrike komponent van die Positiewe Sielkunde beskou word.

Meer spesifiek is aan die volgende konstrunkte aandag gegee:

Salutogenese waar gelet word op die faktore wat individue in staat stel om ten spyte van lewenstressors te oorleef en gesond te wees. Hier word verwys na die oorsprong van gesondheid met inbegrip dat daar sekere sterktes is wat gesondheid onderhou en bevorder. Koherensiesin is die basis van die salutogenese en bestaan uit drie komponente naamlik: verstaanbaarheid, beheerbaarheid en betekenisvolheid.

Fortigenese is meer omvattend en holisties as salutogenese omdat nie net na die oorsprong van gesondheid verwys word nie, maar na die oorsprong van menslike sterktes in die algemeen (fisiek, psigologies, sosiaal en ander). Koherensiesin, gehardheid, potensie, stamina, aangeleerde vernuftigheid, lokus van kontrole en selfdoeltreffendheid word as konstrunkte van fortigenese gereken.

Psigofortologie verwys na die wetenskap van psigologiese sterktes en omsluit meer spesifiek die subdomein van die Sielkunde waarbinne psigologiese welstand bestudeer word. In die psigofortologie val die fokus op die aard, dinamika en bevordering van psigologiese welstand. Menslike kapasiteitsontwikkeling word ook beklemtoon. Twee belangrike begrippe wat in psigofortologie gebruik word is psigologiese welstand en veerkragtigheid. Koherensiesin, lewenstevredenheid en affekbalans is as indikatore van psigologiese welstand belangrik geag.

Emosionele intelligensie vorm deel van die Positiewe Sielkunde en is terselfdertyd 'n aanwyser van psigologiese welstand. Verder is emosionele intelligensie 'n belangrike

voorspeller vir sukses. Die individu se vermoë tot selfbestuur en die hantering van daaglikse gebeure word deur die konstrakte van emosionele intelligensie, naamlik: intrapersoonlike verhoudinge, interpersoonlike verhoudinge, aanpasbaarheid, stresbestuur en algemene gemoedstoestand gemeet.

In die volgende hoofstuk sal aandag gegee word aan adolessente en die wyse waarop psigologiese welstand en emosionele intelligensie ten opsigte van die adolessent ontwikkel.

HOOFSTUK 3: DIE ADOLESENT

3.1. Inleiding

Aangesien hierdie studie oor die emosionele intelligensie en die psigologiese welstand van die adolessent handel, sal daar in hierdie hoofstuk aandag gegee word aan die algemene ontwikkeling van die adolessent. Daar sal kortliks gelet word op die fisieke-, kognitiewe-, persoonlikheids- en sosiale ontwikkeling, asook die wyse waarop emosionele intelligensie en psigologiese welstand ten opsigte van hierdie ontwikkelings manifesteer.

Die term adolessensie is afgelei van die Latynse woord “adolescere” wat beteken om “groot te word” of om “te groei tot volwassenheid” (Rice & Dolgin, 2005). Dit word algemeen in die ontwikkelingsielkunde aanvaar dat die adolessentefase voorkom tussen die ouderdomme van ongeveer 12 tot 20 jaar en dat dit derhalwe dui op die ontwikkelings stadium of oorgangsfase tussen die kinderjare en volwassenheid. Dit beteken dat adolessente tussen twee wêreldes leef, naamlik die wêreld van hul kinderjare aan die eenkant en die wêreld van die volwassene aan die ander kant.

Volgens die Kinderwet van Suid-Afrika (Government Gazette, nommer 38, Afdeling 17, van 2005) word ’n kind, ongeag geslag, wetlik as volwasse beskou wanneer die ouderdom van 18 jaar bereik word. Louw, Louw en Ferns (2007) en Kovacs (2008) is egter van mening dat dit meer aanvaarbaar is om adolessensie op grond van spesifieke fisieke en psigiese ontwikkelingskenmerke en sosio-kulturele norme, in plaas van chronologiese ouderdom, af te baken. Daar kan dus van die standpunt uitgegaan word dat die adolessensiefase begin wanneer die liggaam seksuele rypwording bereik, en eindig wanneer die individu aan die samelewing se norme en verwagtinge van volwassenheid voldoen (Kovacs, 2008). Voorbeelde van hierdie norme en verwagtinge is onafhanklikheid, selfstandigheid en die vervulling van volwasse rolle, soos om ’n loopbaan te volg.

Adolessensie is een van die mees komplekse oorgangstydperke in die lewensloop, waartydens verskeie en dramatiese veranderinge plaasvind. Hierdie ontwikkeling hou verband met fisieke, kognitiewe en emosionele rypwording, verandering ten opsigte van sosiale eise en die ontdekking van nuwe rolle (Raudsepp & Viira, 2008). Die adolessente fase van ontwikkeling en verandering word gekompliseer deur die feit dat adolessente se leefwêreld getransformeer word deur sosiale veranderinge. In Suid-Afrika, byvoorbeeld is adolessente gedurende die

afgelope aantal jare toenemend gekonfronteer met kwessies soos vandalisme, dwelmhandel en -misbruik, verkragting, onveilige seks, fisieke aanranding, moord en selfmoord, geweld in die skole, alkoholmisbruik, onbeplande swangerskappe en seksueel-oordraagbare siektes (Casey, Getz & Galvan, 2008; Zins et al., 2003). Sosiale faktore soos geweldsmisdaad, korrupsie, wanbestuur, armoede, die vigs-epidemie, werkloosheid, chroniese armoede en gesinsverbrokkeling is verder aan die orde van die dag (Beukes, 1994; Kamper & Steyn, 2007; Meehan, Peirson & Fridjhon, 2007). Genoemde sosiale probleme lei tot gevoelens van onveiligheid en vrees. Gaganakis (2003) toon byvoorbeeld aan dat swart meisies in Suid-Afrika, as gevolg van hulle vrees vir verkragting en misdaad, huisgebonde is. Verder word daar nie aan almal se basiese behoeftes in terme van lopende water, sanitasie, elektrisiteit en behuising voldoen nie (Meehan et al., 2007). Alhoewel adolessente oorwegend positief en optimisties voel oor die verwesentliking van hul toekomsdeale in Suid-Afrika (Gaganakis, 2003; Kamper & Steyn, 2007; Meehan et al., 2007) is misdaad en die geweldsituasie problematies (Kamper & Steyn, 2007). Die adolessent moet binne hierdie omstandighede optimaal ontwikkel tot 'n individu met hoë vlakke van welstand, koherensiesin, affekbalans, emosionele intelligensie en lewensvredeneid. Daar kan aangeneem word dat die adolessent se ontwikkeling op alle tereine hierin 'n rol sal speel. Vervolgens word hierdie terreine van ontwikkeling bespreek.

3.1.1. Fisieke ontwikkeling

Alhoewel dieselfde fisieke veranderinge by alle adolessente voorkom, word hierdie veranderinge nie dieselfde deur almal ervaar nie. Vir elke adolessent is dit 'n unieke ervaring en uitdaging. Fisieke ontwikkeling vind binne elke adolessent se eie unieke omgewing, kultuur en subkultuur (bv. portuurgroep) plaas (Kaplan, 2004). By fisieke ontwikkeling is veral groeiversnelling en puberteit van belang.

Groeiversnelling verwys na vinnige en omvattende liggaamlike groei. Hierdie groeiversnelling is 'n sigbare verandering en behels toename in lengte en massa (Kaplan, 2004). Die gemiddelde aanvangsouderdome van die groeiversnelling vir seuns is tussen 12 en 13 jaar en vir meisies tussen 10 en 11 jaar (Louw et al., 2007). Omdat die groeiversnelling twee jaar vroeër in die gemiddelde meisie as in die gemiddelde seun begin, het dit tot gevolg dat meisies aan die begin van adolessensie oor die algemeen langer en swaarder is en meer spiermassa het as die gemiddelde seun (Kaplan, 2004). Seuns groei egter vinniger as meisies (10,3 sentimeter teenoor 9 sentimeter 'n jaar) tydens adolessensie (Kaplan, 2004; Louw et al., 2007; Santrock, 2005). Dit beteken dat seuns, teen die einde van die groeifase, oor die algemeen langer as meisies van dieselfde ouderdom sal wees. Meisies bereik hul volwasse

lengte teen laat adolessensie, terwyl seuns hul volwasse lengte tydens hul vroeë twintigs bereik (Louw et al., 2007). Die uiteinde van die groeiversnelling is dat die seuns meer manlik lyk, terwyl die meisies se voorkoms vrouliker word (Rice & Dolgin, 2005).

Puberteit is die ontwikkeling van die adolessent se seksuele rypheid en is een van die mees dramatiese gebeurtenisse in menslike ontwikkeling. Puberteit word deur sekere biologiese merkers gekenmerk (Casey et al., 2008) en begin net soos in die geval van groeiversnelling, twee jaar vroeër in meisies as in seuns (Louw et al., 2007). Volgens Santrock (2005) tree die volgende komplekse faktore as 'n sneller op vir die aanvang van puberteit: oorerwing, hormone, die endokriene stelsel, liggaamsmassa, liggaamsvet en leptien, terwyl omgewingsfaktore soos voeding, stres, sosio-ekonomiese status en liggaamlike oefening ook 'n rol by die aanvang van puberteit speel (Louw et al., 2007; Rice & Dolgin, 2005). Die eerste menstruasie (menarg) is die mees dramatiese en simboliese teken van seksuele rypwording (puberteit) in meisies. Menarg sal in aanvang neem sodra die grootste gedeelte van die groeiversnelling (lengte en gewig) voltooi is (Rice & Dolgin, 2005). Die eerste simboliese teken van seksuele rypwording by seuns is die eerste saadstorting, ook bekend as spermarg of semenarg (Kaplan, 2004; Louw et al., 2007; Rice & Dolgin, 2005).

Puberteit begin toenemend op 'n vroeër ouderdom, mense bereik op 'n vroeër ouderdom hul volwasse lengte en word ook langer as vroeër. Hierdie versnelde groeipatroon staan as die sekulêre neiging bekend (Louw et al., 2007; Rice & Dolgin, 2005; Santrock, 2005) en word toegeskryf aan gesonder diëte, beter mediese sorg, verbeterde higiëne en minder kindersiektes as gevolg van immunisasie (Gluckman & Hanson, 2006; Karlberg, 2002; Louw et al., 2007; Santrock, 2005). Alhoewel die sekulêre neiging wêreldwyd waargeneem word, is daar tog sekere ouderdomsverskille. In Europa en die Verenigde State neem die gemiddelde menstruasie in aanvang tussen 11 en 13 jaar terwyl die ouderdom in Suid-Afrika wissel tussen 12 en 14 jaar (Ginsberg & Gekonge, 2004; Louw et al., 2007; Simsek, Ulukol & Gulnar, 2005).

As gevolg van die sekulêre neiging gebeur dit gedurende die laaste dekades meer dikwels dat daar 'n gaping tussen die ouderdom van biologiese- en psigososiale rypwording bestaan (Gluckman & Hanson, 2006). Dit beteken dat die adolessent biologiese volwassenheid bereik voordat psigososiale volwassenheid bereik word. Sodoende ervaar adolessente geweldige druk om soos volwassenes op te tree, terwyl hulle nog nie daarvoor gereed is nie (Ginsberg & Gekonge, 2004; Gluckman & Hanson, 2006). Daarom is die ouderdom waarop adolessente

liggaamlike rypheid bereik 'n belangrike kwessie by fisieke ontwikkeling. Dit kom veral ter sprake wanneer seksuele rypwording óf baie vroeër óf baie later as die verwagte gemiddelde ouderdom plaasvind. In terme van die groeiversnelling en puberteit is adolessente wat vroeg ontwikkel gewoonlik langer en swaarder, terwyl hulle primêre en sekondêre geslagseienskappe heelwat vroeër as hul portuurgroep ontwikkel. Aan die ander kant is adolessente wat laat ontwikkel weer kleiner en ligter, terwyl hulle geslagseienskappe (primêr en sekondêr) beduidend later as die portuurgroep ontwikkel (Louw et al., 2007). Daar kom interessante geslagsverskille voor ten opsigte van vroeë en laat rypwording. Dit blyk dat seuns wat vroeg ontwikkel meer selfbeheers, effektief, selfversekerd en nugter is. Hulle liggaamsbeeld is beter en hulle beskik oor groter selfagting as seuns wat later ontwikkel. Dikwels vervul hulle leierskapsrolle en vaar beter in sport as gevolg van hulle liggaamlike krag en grootte. Hulle kan egter ook voortydig aan alkohol, dwelms en seks blootgestel word wat verklaar waarom hulle meer geredelik by hoërisikogedrag betrokke is (Deardorff et al., 2005; Steinberg, 2008). Aan die ander kant word seuns wat later ontwikkel dikwels gesien as minder aantreklik, minder gebalanseerd, meer gespanne en angstig as seuns wat vroeër ontwikkel. Hulle is meer aandagsoekend en vaar akademies swakker as hul eweknieë. In vergelyking met hulle portuurs word hulle as meer kinderagtig beskou en is daarom nie baie gewild onder hulle portuurgroep nie en word selde leiers. Verder is meer skuldgevoelens, gevoelens van minderwaardigheid, depressie en verwerping, asook 'n algemene angstigheid kenmerkend van laat ontwikkelaars. Hulle het ook 'n groter behoefte aan aanmoediging, simpatie en begrip van ander seuns (Louw et al., 2007).

Dit blyk dat vroeë rypwording vir seuns in die algemeen meer voordelig is as laat rypwording. Die teendeel is egter waar vir meisies. Die verskille tussen vroeë en laat rypwording in meisies is nie so opvallend soos by seuns nie. Laat rypwording in meisies word geassosieer met aantreklikheid, lewendigheid en geselligheid. Oor die algemeen is hulle meer gewild en beskik hulle oor 'n meer positiewe liggaamsbeeld as die meisies wat vroeg ontwikkel. Meisies wat vroeg ontwikkel is dikwels aantreklik vir ouer seuns, maar nie altyd emosioneel volwasse genoeg vir die meer intieme verhoudings wat met haar voorkoms (meer volwasse) gepaard gaan nie. Hierdie meisies het ook dikwels nie veel in gemeen met hulle portuurs nie, wat tot sosiale isolasie kan lei. Swak akademiese prestasie, vroeë seksuele aktiwiteite, onbeplande swangerskappe, alkohol- en dwelmgebruik, jeugmisdadigheid en probleemgedrag, depressie en negatiewe liggaamsbeeld hou dikwels verband met buitengewone vroeë rypwording. Dit is veral waar wanneer die meisie 'n geskiedenis van gedragsprobleme het (Deardorff et al., 2005; Steinberg, 2008). Volgens Louw et al. (2007) duur die eienskappe van vroeë en laat

rypworders, in baie gevalle en vir albei geslagte, tot in volwassenheid voort. Dit is egter nie noodwendig waar vir alle kulture nie. Vroeë rypwording hou sekere voordele in vir Afrika-adolescente, waar die meisies deur vroeë rypwording aansien en respek in hul gemeenskap verkry (Mwamwenda, 2004).

Behalwe die liggaamlike verandering, worstel adolessente oor geslagte heen met die kwessie van seksuele rypwording. Twee belangrike kwessies ten opsigte van adolessente se seksualiteit is adolessente se seksuele gedrag en tienerswangerskappe (Szabo, 2006). Waar Suid-Afrika vir lank 'n baie konserwatiewe houding teenoor adolessente se seksualiteit en seksuele aktiwiteite voorgestaan het, het die bekendstelling van effektiewe voorbehoedmiddels en mediese vooruitgang in die behandeling van seksueel-oordraagbare siektes tot die aanmoediging van seksuele permissiwiteit gelei (Louw et al., 2007). Adolessente openbaar permissiewe seksuele gedrag of hoërisiko seksuele gedrag as hulle seksueel aktief is, verskeie seksmaats het en onbeskermd seks beoefen (Eaton, Flischer & Aarø, 2002). Hierdie seksuele gedrag word verder bevorder deur die feit dat aborties in Suid-Afrika op aanvraag beskikbaar is, sonder die nodigheid van ouertoestemming (Szabo, 2006). Swart adolessente meisies is dikwels seksueel betrokke by ouer mans waar seksuele gunste vir geskenke, geld, klere en skoolfooi geruil word (Richter, Norris & Ginsburg, 2007). Dit blyk egter ook waar te wees vir adolessente seuns (Frank et al., 2008). Dikwels word hierdie adolessente ook seksueel mishandel, verkrag en gewelddadig hanteer (Leach, 2002). 'n Bykomende probleem van permissiewe seksuele gedrag is seksueel oordraagbare siektes. So het HIV-infeksie in Suid-Afrika pandemiese vlakke bereik (Peltzer & Pengpid, 2008 ; Szabo, 2006).

Alhoewel seksuele aktiwiteit 'n normale gevolg van liggaamlike ontwikkeling by adolessente is, beteken dit nie dat hulle emosioneel gereed is om verantwoordelike besluite te neem of die implikasie van hulle gedrag te besef nie. Die gevolg is dikwels 'n onbeplande swangerskap. (Louw et al., 2007). Hierdie swangerskap word dikwels nie bekendgemaak nie, omdat hulle verward voel en bang is vir familie, onderwysers en vriende se reaksie. Die gevolg is skuldgevoelens, gevoelens van verleentheid, angs, depressie en onsekerheid oor die hantering van die situasie. Deur hulle stilswye ontnem hulle hulself die reg tot ouerlike ondersteuning en goeie mediese sorg (Kruger & Van der Spuy, 2007; Richter et al., 2007). Alhoewel tienerswangerskappe wêreldwyd 'n probleem is, neem die probleem in ontwikkelende lande, soos Suid-Afrika, kritieke afmetings aan (Louw et al., 2007). In Suid-Afrika is tienerswangerskappe besig om te eskaleer ten spyte van pogings om dit te voorkom, soos

byvoorbeeld seksopvoeding in skole, toegang tot voorbehoedmiddels, beskikbaarheid van wettige aborsies (sonder die nodigheid van ouertoestemming), beskikbaarheid van kondome deur HIV-voorkomingsveldtogte en ander nasionale veldtogte (Richter et al., 2007). Bykomend en ten spyte van al hierdie boodskappe in verband met die risiko's omtrent tienerswangerskappe, seksueel-oordraagbare siektes, veral vigs, is adolessente steeds betrokke by hoërisiko seksuele gedrag (Eaton et al., 2002; Leach, 2002; Visser, 2007) en onderskat hulle hul kanse om HIV te kry, of swanger te raak.

Gesien in die lig van bogenoemde probleme, is dit belangrik dat adolessente sal leer om hulle seksuele behoeftes op 'n sosiaal aanvaarbare manier te bevredig. Dit is belangrik om seksuele behoeftes so te kanaliseer dat dit tot gesonde ontwikkeling sal bydra, sonder om probleme te skep. Hier word spesifiek gelet op fisieke probleme soos die verspreiding van ernstige seksueel-oordraagbare siektes soos gonorree, genitale herpes, sifilis en MIV/VIGS, sielkundige probleme soos 'n oormatige preokkupasie met seksualiteit en intieme verhoudings wat met opleiding en sosiale verantwoordelikheid inmeng, asook sosiale probleme soos ongewenste swangerskappe of seksuele molestering en uitbuiting (Louw et al., 2007).

Ter opsomming word beklemtoon dat adolessente intens bewus is van hulle liggaamlike veranderinge (Lerner, 2002; McHale et al., 2001) en dikwels oormatig bekommerd is oor hul fisieke voorkoms en hoe ander hulle sien (Ah-Kion, 2006). Volgens Bergman en Scott (2001) is fisieke voorkoms 'n belangrike aanduiding van populariteit en selfagting. Die aanvaarding van 'n veranderende liggaam en fisieke voorkoms is 'n belangrike ontwikkelingstaak tydens adolessensie en die uitdaging van adolessensie lê juis daarin dat die afhandeling van hierdie ontwikkelingstaak tot 'n gesonde (positiewe) liggaamsbeeld sal lei. Liggaamsbeeld is 'n persoon se subjektiewe voorstelling van sy of haar eie liggaam (Plug et al., 1997). Dit is individue se persepsies oor hulle liggame en liggaamlike eienskappe en is gebaseer op selfanalise, asook hoe die individu dink ander individue hom of haar sien. Volgens Ah-Kion (2006) vorm die volgende vier dimensies deel van die liggaamsbeeld: affek, kennis (bv. positiewe en negatiewe denke), persepsie en gedrag (bv. eetversteurings). Volgens Ah-Kion (2006) het sommige meisies 'n negatiewe liggaamsbeeld ten opsigte van die affektiewe dimensie. 'n Skraal liggaamsbeeld is in die meeste Westerse kulture die norm en daarom verswak meisies se liggaamsbeeld namate hulle liggaamsvet toeneem (Ah-Kion, 2006; Lerner, 2002; McHale et al., 2001; Santrock, 2005). In teenstelling hiermee verbeter seuns se liggaamsbeeld, omdat hulle spiermassa toeneem (Lerner, 2002; Markula, 2007; Santrock, 2005). Die media speel 'n groot rol hierin deur die "ideale" beeld van die manlike en vroulike

fisieke voorkoms voor te hou as 'n spesifieke liggaamsvorm en skraalheid (Ah-Kion, 2006). Hierdie “ideaal” deur die media voorgestel (Ah-Kion, 2006; Anschutz, Van Strien & Engels, 2008), word verder deur die portuurgroep versterk en toegepas (Thompson et al., 2007) en toenemend in sekere nie-Westerse kulture nagevolg (Louw et al., 2007). Verder is adolessente se liggaamsbeeld en selfagting verwant aan mekaar, spesifiek wat die affektiewe dimensie betref, omdat liggaamsbeeld en selfagting deur dieselde faktore beïnvloed word (Ah-Kion, 2006). Wat kognisie betref hou negatiewe gedagtes en bepeinsing verband met 'n negatiewe liggaamsbeeld (Grabe, Hyde & Lindberg, 2007; Houy et al., 2007; Markula, 2007). Hierdie negatiewe liggaamsbeeld gee aanleiding tot ontevredenheid met sy of haar liggaam wat weer 'n invloed op die adolessent se selfwaarde en motivering het (Leahey & Crowther, 2008). Daar is ook 'n verband tussen liggaamsbeeld en welstand, deurdad die blote bekommernis en persepsie oor gewig aan depressie, lae selfagting, romantiese verwagting en risikogedrag gekoppel kan word (Jansen et al., 2008; McHale et al., 2001). Verder word 'n negatiewe liggaamsbeeld dikwels aan eetversteurings (bv. anorexia- en bulimia nervosa), oormatige oefening en selfmoord gekoppel (Brausch & Muehlenkamp, 2007; Crow et al., 2008; Hall, Friedman & Mlis, 2007; LePage et al., 2008; Pompili et al., 2007; Vocks et al., 2008). Genoemde gedrag dui depressie, lae selfagting en lae welstandsvlakke aan (Ackard et al., 2003; Pompili et al., 2007).

Joyner en Udry (2000) en Sabia en Rees (2008) toon verder dat adolessente, meer spesifiek vroulike adolessente, se welstand en selfagting, asook hul depressievlakke, negatief deur hoërisiko seksuele gedrag beïnvloed word. Dit kan waarskynlik toegeskryf word aan die feit dat romantiese verhoudinge baie stresvol is, terwyl voorhuwelikse seks gevoelens van berou en skuld, asook vrees vir verbintenis, swangerskap en seksueel-oordraagbare siektes tot gevolg het (Maher, 2007). Dit blyk dus dat 'n negatiewe liggaamsbeeld en voortydige seksuele aktiwiteite psigologiese welstand negatief kan beïnvloed.

3.1.2. Kognitiewe ontwikkeling

Kognitiewe ontwikkeling in adolessente is net so belangrik soos fisieke ontwikkeling, maar dis minder opvallend. Kognisie is die proses waardeur organismes kennis verkry van 'n objek of saak, of bewus word van hul omgewing deur waarneming, herkenning, verbeelding, redenering, beoordeling, herinnering, leer en dink (Plug et al., 1997). Kognisie is dus die proses waardeur begrip bewerkstellig word (Rice & Dolgin, 2005). Kognitiewe ontwikkeling is 'n voortdurende proses en die brein ondergaan dinamiese veranderinge gedurende adolessensie (Casey et al., 2008).

Adolessente se verandering in kognisie vind volgens Lerner (2002) ten opsigte van twee aspekte plaas: Eerstens ontwikkel adollesente meer kennis omtrent hulle leefwêreld. Volgens Rice en Dolgin (2005) is kennis alleen egter nie genoeg om denke te bevorder nie, maar wel die wyse waarop die leefwêreld verstaan word. Individue moet hulle kennis op so 'n manier organiseer dat die kennis bruikbaar is, terwyl hulle by 'n veranderende omgewing aanpas. Volgens Kaplan (2004) is die voortdurende aanpassing by 'n veranderende omgewing en die verskillende maniere waarop adollesente die uitdagings en probleme van die lewe hanteer, van belang. Tweedens is daar kwalitatiewe veranderinge ten opsigte van adollesente se kognisie, waar belangrike verandering vanaf konkrete (konkreet-operasionele) na abstrakte (formeel-operasionele) denke plaasvind (Piaget, 1971).

Twee benaderings ten opsigte van kognitiewe ontwikkeling is Jean Piaget se teorie en die inligtingsverwerking-benadering. Volgens Piaget (1971) word kognitiewe ontwikkeling in die volgende ontwikkelingsfases verdeel: sensories-motoriese fase (ongeveer die eerste 18 maande), pre-operasionele denke (tot ongeveer 7 of 8 jaar), konkreet-operasionele denke (vanaf 8 jaar tot 11 of 12 jaar) en formeel-operasionele denke (strek van 12 jaar tot volwassenheid). Hierdie fases word deur opeenvolgende strukture gekenmerk, wat met mekaar integreer namate ontwikkeling plaasvind. Die formeel-operasionele fase is die laaste fase van kognitiewe ontwikkeling en het tot gevolg dat adollesente aan moontlike gebeure dink in plaas daarvan om soos jonger kinders slegs aan die werklike objekte en gebeurtenisse te dink. Formeel-operasionele denke is meer abstrak, idealisties en logies as konkreet-operasionele denke en bestaan uit introspeksie, abstrak-simboliese denke, kombinatoriese denke, logiese redenering en hipotetiese-deduktiewe redenering. Kognitiewe ontwikkeling is volgens Piaget (1971) nie net 'n kwessie van ryping (ontwikkeling van die senuweesisteam) nie, maar interaksie met die sosiale omgewing en ervaring oor die algemeen speel 'n belangrike rol. Verder moet adollesente se biologiese, psigologiese en sosiale eienskappe binne 'n gegewe konteks beskou word. Dit alles dra by dat adollesente kognitief suksesvol ontwikkel. Dit blyk dat daar 'n wye omvang van verskille bestaan in die mate waarin formeel-operasionele denke toegepas word. Verder blyk dit dat formeel-operasionele denke deur die minderheid mense in hul daaglikse lewens toegepas word. Onderrig en ervaring speel 'n rol in die individu se toepassing of nie toepassing van formeel-operasionele denke. Individue sal dus waarskynlik formeel-operasionele denke toepas in situasies waarin hulle die meeste ervaring het. Emosies blyk ook 'n rol te speel en so sal adollesente in omstandighede waar hulle woede, ontsteltenis en gejaagdheid ervaar, waarskynlik nie van formeel-operasionele denke gebruik maak nie (Rice & Dolgin, 2005).

Die inligtingsverwerkingbenadering tot kognisie beklemtoon die progressiewe stappe, aksies en operasies wat plaasvind wanneer adolessente inligting ontvang en verwerk (Rice & Dolgin, 2005). Die rekenaar is die model vir die inligtingsverwerkingsbenadering en tree op as 'n analogie om te verduidelik hoe kinders en adolessente probleme oplos en inligting verwerk (Kaplan, 2004). Die denkproses word in verskeie komponente verdeel naamlik aandagskenking, verwerking, berging en herroeping van inligting. Deur die gebruik van genoemde komponente kan adolessente inligting kombineer sodat vrae beantwoord, probleme opgelos en besluite geneem kan word (Rice & Dolgin, 2005).

Adolessensie is juis 'n tydperk van verhoogde besluitneming (Santrock, 2005) en adolessente word gekonfronteer met belangrike keuses en besluite wat hulle toekoms gaan affekteer (Kaplan, 2004). Besluite moet geneem word rakende hulle vriendskappe, intimiteit, dwelms, beroep, identiteit, geldbesteding en voorkoms (Fischhoff, 2008). Alhoewel adolessente in staat is om besluite te neem, neem hulle nie noodwendig op 'n alledaagse basis bevoegde besluite nie (Santrock, 2005). Die rede hiervoor is waarskynlik dat adolessente se besluitnemingsvaardighede, veral ten opsigte van potensieel gevaarlike areas, nog nie volledig ontwikkel is nie (Kaplan, 2004). Hierdie vaardighede varieer egter met ouderdom wat beteken dat ouer adolessente meer vaardig is as jonger adolessente in hulle besluitnemingprosesse (Louw et al., 2007).

Volgens Steinberg (2008) neem hoërisikogedrag toe tydens die aanvang van puberteit. So is adolessente geneig om risiko's te neem ten opsigte van dwelm- en drankmisbruik, onveilige seks, rook van sigarette en roekelose bestuur. Impulsiewe- en hoërisikogedrag tydens adolessensie word volgens Casey et al. (2008) en Keating (2007) aan 'n gebrek aan kognitiewe beheer, asook die neiging om behoeftes onmiddellik te bevredig, toegeskryf. Sunstein (2008) skryf die impulsiewe- en hoërisikogedrag en swak besluitneming aan 'n gebrekkige analitiese sisteem toe. Volgens Kaplan (2004) is adolessente se denk- en redeneringspatrone egter nader aan dié van volwassenes as aan dié van jonger kinders. Steinberg (2008) en Sunstein (2008) dui aan dat daar tussen adolessensie en volwassenheid 'n verandering in die brein se kognitiewe beheersisteem plaasvind wat die individu se kapasiteit tot selfregulering verbeter. Daarom kan ouer adolessente hoërisiko-situasies beter hanteer, want hulle breinontwikkeling is verder gevorderd en hulle is sosiaal en emosioneel meer volwasse (Reyna & Farley, 2006).

Adolescente kan volgens Reyna en Farley (2006) op grond van hulle ontwikkelingsvlak wel bevoegde besluite ten opsigte van risikogedrag neem, maar in die praktyk speel die konteks waarbinne die besluit geneem word 'n belangrike rol. Adolescente se algemene vaardighede ten opsigte van besluitneming en die eise van die spesifieke situasie, sal die rasionaliteit van die finale besluit bepaal. Hier word veral gelet op risikogedrag wat spontaan, reaktief of impulsief plaasvind, soos wanneer die adolessent uitgedaag word, as die portuurgroep teenwoordig is, dit 'n onbekende situasie is, of as die omstandighede baie emosioneel van aard is (Magar, Phillips & Hosie, 2008; Keating, 2007; Reyna & Farley, 2006). Volgens Rivers, Reyna en Mills (2008) word die besluitnemingsproses deur die teenwoordigheid (of afwesigheid) van emosies beïnvloed. Adolescente word dus só deur die omstandighede oorweldig, dat hulle goeie oordeel aangetas word (Keating, 2007; Magar et al., 2008; Reyna & Farley, 2006). Volgens Steinberg (2008) kan die hoërisikogedrag tydens puberteit toegeskryf word aan die veranderinge wat in die brein se sosio-emosionele sisteem plaasvind, wat aanleiding gee tot 'n soeke na aanvaarding en beloning (veral ten opsigte van die portuurgroep). Daarom vind die meeste hoërisikogedrag in die teenwoordigheid van die portuurgroep plaas (Steinberg, 2008; Wiesner, Silbereisen & Weichold, 2008), spesifiek ten opsigte van alkohol, substansgebruik, rook van sigarette en alkoholverwanteprobleme soos gevegte en stryery (Magar et al., 2008; Simons-Morton, 2007).

Emosionele intelligensie tree egter as 'n buffer teen risikogedrag op, omdat adolessente met hoë emosionele intelligensie beter besluite ten opsigte van risikogedrag neem (Rivers et al., 2008). So word hoër vlakke van emosionele intelligensie met laer vlakke van antisosiale gedrag geassosieer (Salovey et al., 2005). Emosionele intelligensie is ook 'n aanwyser van psigologiese welstand (Vittersø, 2001). Hoër vlakke van emosionele intelligensie en psigologiese welstand dra daartoe by dat adolessente met groter gemak besluite neem. Positiewe affek, 'n element van emosionele intelligensie en psigologiese welstand, sal byvoorbeeld tot meer konserwatiewe besluitneming in risiko-situasies lei (Nygren et al., 1996), terwyl woede met risikogedrag verbind word (Curry & Youngblade, 2006).

Alhoewel risikogedrag (misdaad, rook, dwelmgebruik, alkoholisme, roekelose bestuur en ander negatiewe gedragpatrone) tydens adolessensie presenteer, word die totale lewensverloop van die individu daardeur geraak. (Reyna & Farley, 2006; Rivers et al., 2008; Williams, Holmbeck & Greenley, 2002). Risikogedrag hou 'n groot bedreiging vir adolessente se welstand en fisieke gesondheid in (Blum & Nelson-Mmari, 2004; Williams et al., 2002). Hoërisikogedrag lei verder tot ernstig benadeelde lewens en in sommige gevalle

sels voortydige dood (Galvan et al., 2006; Millstein & Halpern-Felsher, 2002; Sunstein, 2008).

3.1.3. Persoonlikheidsontwikkeling

Persoonlikheid is 'n term wat in sy wydste betekenis op die geïntegreerde en dinamiese organisasie van 'n individu se psigiese, sosiale, morele en fisieke eienskappe dui. Dit kom tot uiting in die persoon se wisselwerking met ander individue en die omgewing (Plug et al., 1997). Temperament en persoonlikheidstreke, asook die ontwikkeling van 'n eie identiteit en selfbegrip (selfkonsep en selfagting), is belangrik by persoonlikheidsontwikkeling. Hierdie aspekte en die wyse waarop dit ten opsigte van die adolessent se welstand manifesteer, word vervolgens bespreek.

3.1.3.1. Temperament en persoonlikheidstreke

Temperament verwys na biologies-gebaseerde responsneigings of reaksiepatrone. Hierdie responspatrone word toenemend met behulp van die individu se sosiale interaksie en ervaringe tot voorspelbare persoonlikheidstreke (d.w.s. relatief konstante neigings of eienskappe) gevorm (Kaplan, 2004; Santrock, 2005). Rothbart (2007, p.207) stel dit as volg:

Concepts of temperament are necessary to understand the origins of personality development. Temperament describes the initial state from which personality develops and links individual differences in behaviour to underlying neural networks. Temperament and experience together 'grows' a personality, which will include the child's developing cognitions about self, others, and the physical and social world, as well as his or her values, attitudes and coping strategies.

Temperamentsverskille tydens die babajare is deur Thomas en Chess in die sewentigerjare geïdentifiseer, naamlik die maklike kind, moeilike kind en die stadig-op-dreef-kom kind (Thomas & Chess, 1977). Meer onlangs het Mary Rothbart en kollegas drie dimensies van temperament geïdentifiseer (Rothbart, Ahadi & Evans, 2000; Rothbart, 2007), naamlik positiewe affek en nadering/ekstraversie (d.w.s. die geneigdheid om nuwe ervarings op 'n emosioneel-positiewe wyse te benader), negatiewe affek (die geneigdheid om hartseer, vreesagtig, gefrustreerd en geïrriteerd te wees) en moeitevolle beheer (die vermoë om aandag te handhaaf, beheer oor gedrag uit te oefen en emosies te reguleer). Volgens dié navorsers is die eerste twee dimensies reeds teenwoordig tydens die babajare, terwyl laasgenoemde tydens die vroeë kinderjare ontwikkel.

'n Verband tussen temperament in die babajare en kinderjare en latere persoonlikheidstrekke word toenemend deur navorsers gevind. So is byvoorbeeld gevind dat geïnhibeerde driejarige wat skaam en vreesagtig is, geneig is om te ontwikkel in tieners wat versigtig en onassertyf is en jong volwassenes wat oor min sosiale ondersteuning beskik en depressief is (Caspi, 2000). Rothbart et al. (2000) toon aan dat gedragsinhibisie in die voorskoolse jare die introverte kind in die middelkinderjare verteenwoordig, terwyl die kind wat beheer oor gedrag en emosies kan uitoefen waarskynlik later pligsgetrouheid sal toon. Evans en Rothbart (2007) brei hul drie-dimensie temperamentmodel uit na 'n vyffaktormodel met die volgende faktore: geaffilieerdheid, moeitevolle beheer, ekstroversie, negatiewe affek en sensitiwiteitsoriëntering.

Dit is veral die model van Rothbart wat toenemend ondersteuning kry van navorsers oor temperament en persoonlikheid, veral omdat daar 'n nou verband blyk te wees tussen temperament soos deur Rothbart en haar kollegas gekonseptualiseer en die vyffaktor persoonlikheidstrekke (ook bekend as die Groot Vyf) soos deur Costa en McCrae (1995) geïdentifiseer. Die verband tussen die dimensies van temperament en die Groot Vyf persoonlikheidstrekke word toenemend duideliker (Evans & Rothbart, 2007; Rothbart et al., 2000). Vervolgens word daar gelet op die verband tussen die Groot Vyf en temperament (Costa & McCrae, 1995; Evans & Rothbart, 2007).

- *Openheid* vir ervaringe word met fantasie, estetika, gevoelens, nuuskierigheid, aksie, idees en waardes geassosieer. Dit kan ook beskryf word as oorspronklik en verbeeldingryk met 'n wye belangstelling en waagmoed. Individue wissel in hulle vlak van openheid vir ervaringe sodat sommige individue nuwe ervarings sal uitsoek, terwyl ander individue nie graag nuwe ervaringe sal beproef nie. Hierdie persoonlikheidstrek stem ooreen met die sensitiwiteitsoriëntering van temperament. Sensitiwiteitsoriëntering word verbind met affektiewe perseptuele sensitiwiteit, assosiatiewe sensitiwiteit en algemene perseptuele sensitiwiteit.
- *Pligsgetrouheid versus rigtingloosheid*: Pligsgetrouheid word met bevoegdheid, orde, nougesetheid, prestasiegerigheid, selfdissipline en beraadslaging geassosieer. Die pligsgetroue individu is georganiseer, gedisiplineer en versigtig. Rigtingloosheid word met gedisorganiseerdheid, impulsiwiteit, nalatigheid en onbedagsaamheid geassosieer. Die selfreguleringskomponent (moeitevolle beheer) van die temperamentsmodel is aan pligsgetrouheid verwant. Hiervolgens sal 'n individu met hoë vlakke van selfregulering

(moeitevolle beheer) die kapasiteit hê om 'n handeling te voltooi al bestaan die behoefte om dit te vermy. Verder sal die individu gefokus wees wanneer nodig terwyl hy of sy onvanpaste gedrag kan beheer.

- *Ekstroversie* word met warmte, gemeenskapsgevoel, aanmatiging, werksaamheid, soeke na opwinding en positiewe emosies geassosieer. Ekstroverte individue sal gesellig, pretlustig, praterig en toegeneë wees. Die feit dat ander individue se geselskap geniet word, blyk die kern van ekstroversie te wees. Individue met lae vlakke van ekstroversie is gereserveerd, somber, skaam, stil en teruggetrokke. Positiewe affektiwiteit en nadering van die temperamentsmodel is verwant aan ekstroversie en word met hoë intensiteit stimuleer, positiewe affek, geselligheid en sosialiteit verbind.
- *Aangenaamheid versus antagonisme*: Die aangenaamheidspersoonlikheidstreke word met vertroue, openhartigheid, altruïsme, insiklikheid, beskeidenheid en saggeaardheid en behulpsaamheid geassosieer. Die individu met antagonisme as persoonlikheidstreke sal ander individue met agterdog, wantroue en skeptisisme bejeën. Verder sal hulle onsimpatieke, ontegenoetkomende, koppige en onbeskofte gedrag openbaar. Aangenaamheid word met die temperamentsdimensie geaffilieerdheid geassosieer waar emosionele empatie, empatiese skuldgevoelens (wil nie graag ander individue negatief affekteer nie) en sosiale gevoelens (soos gevoelens van warmte, nabyheid, belangstelling en betrokkenheid by ander individue) van belang is.
- *Neurotisme* word met emosionele onstabielheid geassosieer. Angstigheid, woede, depressie, selfbewustheid, impulsiwiteit en kwetsbaarheid is die fasette wat met neurotisme geassosieer word. Die neurotiese individu sal dus angstig, onseker en selfbejammerend voorkom. Die teenpool van neurotisme is emosionele stabiliteit. Emosionele stabiliteit word met kalmte, selfversekerdheid en 'n gevoel van selftevredenheid geassosieer. Volgens Evans en Rothbart (2007) is neurotisme verwant aan negatiewe affektiwiteit wat met vrees, frustrasie, hartseer en sosiale woede geassosieer word.

Hoewel persoonlikheidstreke reeds in die vroeë kinderjare ontwikkel, is die ontwikkeling hiervan nie 'n eenmalige proses nie. Volgens Allik et al. (2004) vind persoonlikheidsontwikkeling geleidelik plaas sodat sommige persoonlikheidstreke voor ander volwassenheid bereik. Volgens Branje, Van Lieshout en Gerris (2007) ervaar

adolessente tussen 11 en 17 jaar, betekenisvolle veranderinge ten opsigte van ekstroversie, aangenaamheid, pligsgetrouheid en openheid vir ervaringe, terwyl adolessente tussen 12 en 18 jaar, hoër vlakke van openheid en laer vlakke van antagonisme en pligsgetrouheid openbaar (Allik et al., 2004). Verder bestaan daar sekere geslagsverskille ten opsigte van persoonlikheidsontwikkeling. Branje et al. (2007) toon dat meisies se persoonlikheid meer dikwels verander as dié van seuns. Meisies toon met toenemende ouderdom hoër vlakke van openheid, pligsgetrouheid, aangenaamheid en ekstroversie, terwyl seuns met tyd laer vlakke ten opsigte van openheid en ekstroversie openbaar (Branje et al., 2007). Die rypwordingsproses, betekenisvolle lewensgebeurtenisse, omgewingsinvloede en kulturele konteks speel 'n rol by die ontwikkeling en verandering van bogenoemde persoonlikheidstreke (Biesanz, West & Kwok, 2003; Branje et al., 2007; McCrae et al., 2000).

Wat persoonlikheid en welstand betref, is daar 'n betekenisvolle verband tussen die multidimensionele model vir psigologiese welstand van Ryff en Keyes (1995) en die Groot Vyf persoonlikheidstreke van Costa en McCrae (1995) (Schmutte & Ryff, 1997). Dit blyk veral waar te wees ten opsigte van neurotisme, ekstroversie en tot 'n mindere mate aangenaamheid en pligsgetrouheid (Diener et al., 1999; Hayes & Joseph, 2003; Horstmanshof, Punch & Creed, 2008; Steel, Schmidt & Shultz, 2008; Temane & Wissing, 2008; Weiss, Bates & Luciano, 2008). Abbott et al. (2008) toon dat persoonlikheid, spesifiek neurotisme en ekstroversie, tydens adolessensie en vroeë volwassenheid 'n langtermyn effek (3 dekades) op welstand het. Ekstroversie het 'n direkte invloed op welstand, terwyl neurotisme (geassosieer met emosionele stabiliteit) welstand indirek beïnvloed deur middel van individue se emosionele aanpasbaarheid. Emosionele stabiliteit is 'n aanduider en voorspeller van welstand en lewensvrede (Rigby & Huebner, 2005; Vittersø, 2001). Verder blyk aangenaamheid ook 'n indirekte effek op welstand te hê, deurdat aangenaamheid individue help om sekere situasies te hanteer en sodoende welstand affekteer (Temane & Wissing, 2008). Die waarde van pligsgetrouheid lê in die feit dat individue met hoër vlakke van pligsgetrouheid in staat is om effektief te funksioneer en hul doelwitte te bereik en sodoende groter welstand te ervaar (Hayes & Joseph, 2003). Verder het sekere persoonlikheidstreke soos openheid en pligsgetrouheid, asook die mate van aanpasbaarheid, 'n sterk invloed op identiteitsontwikkeling (Luyckx et al., 2005; Schwartz, 2001).

3.1.3.2. Identiteit

Volgens Peacock en Theron (2007, p.62) kan identiteit as volg beskryf word:

The concept 'identity' is derived from the Latin word 'idem' which means 'the same'. It refers to the ability of an object to remain consistent or to form unity, or as in the case of the adolescent, uniqueness and sameness. The actual process of identity achievement is a multifaceted arrangement embracing a complex configuration of social and self representations.

Identiteit verwys na die individu se bewustheid van hom- of haarself as 'n onafhanklike, unieke persoon met 'n spesifieke plek in die samelewing (Louw et al., 2007). Identiteit omvat met ander woorde die eienskappe wat bepaal wie die adolessent is, aan watter groep die individu behoort en waarheen hy of sy oppad is (Joubert, 2003; Santrock, 2005). Identiteitsontwikkeling word as een van dié belangrikste sielkundige take van adolessensie beskou (Stevens & Lockhat, 1997).

Erikson het die mees omvattende beskrywing van persoonlikheidsontwikkeling tydens adolessensie verskaf. Die hoofsaak tydens adolessensie is om 'n identiteit te ontwikkel en dit word deur die fases van vertroue versus wantroue, outonomie versus skaamte en twyfel, inisiatief versus skuld en arbeidsaamheid versus minderwaardigheid, voorafgegaan. Al die psigososiale krisisse van die vorige fases moet opgelos word ten einde 'n identiteit te vorm. Adolessente behoort dan basiese vertroue, outonomie, inisiatief en ywer te hê om die aktiwiteite wat vir identiteitsontwikkeling benodig word, suksesvol te voltooi. 'n Unieke en persoonlike identiteit word gevorm deurdat die individu verskillende aspekte van die self aanvaar of verwerp en so 'n meer koherente en geïntegreerde identiteit vorm. Dit word bewerkstellig deur aan die volgende aandag te gee: egosintese, sosio-kulturele identiteit, geslagsrolidentiteit, beroepsidentiteit en 'n eie waardestelsel (Erikson, 1968).

'n Gevestigde identiteit dra daartoe by dat die adolessent weet wat sy of haar rol in die samelewing is. Adolessente sal individuele en sosiale veranderinge beter kan hanteer wanneer hulle aan 'n sekere rol verbind is. Sonder hierdie verbintenis sal die adolessent 'n identiteitskrisis of rolverwarring ervaar wat angstigheid en onverskilligheid of vyandigheid teenoor rolle of waardes veroorsaak (Lerner 2002). Volgens Erikson (1968) kan identiteitsverwarring tot 'n vooruitbesliste identiteit of 'n negatiewe identiteit lei. 'n Vooruitbesliste identiteit ontstaan wanneer die individu voortydig oor sy of haar identiteit besluit. Hierdie identiteit is gewoonlik gebaseer op ander se verwagtinge van die individu, terwyl die individu nie self met die rolle identifiseer nie. 'n Voorbeeld hiervan is wanneer 'n adolessent 'n spesifieke beroep kies slegs op grond daarvan dat dit sy of haar ouers se ideaal

is. 'n Negatiewe identiteit beteken dat die adolessent 'n identiteit vorm wat die teenoorgestelde is as sy of haar kulturele waardes en verwagtinge soos in die geval van dwelmmisbruikers en jeugmisdadigers (Louw et al., 2007).

Om hierdie unieke en persoonlike identiteit te vorm is twee veranderlikes, naamlik krisis en verbintenis, ter sprake (Marcia, 1966). Die term krisis verwys na betekenisvolle oomblikke in individue se lewens waar hulle deur sekere aspekte van hul identiteit gekonfronteer word en hierdie aspekte dan verder ondersoek. Adolessente is dus aktief besig om ontwikkelingsgeleenthede en kwessies te ondersoek. Verbintenis verwys na die aan- of afwesigheid van keuses, spesifiek gerig op die domeine wat vir identiteitsontwikkeling relevant is. Die adolessent verbind hom- of haarself tot persoonlike betrokkenheid ten opsigte van selfgekoose aspirasies, doelwitte, oortuigings en 'n beroep. James Marcia (1966) gebruik dié twee veranderlikes om 'n identiteitstatusteorie te konseptualiseer waar die teenwoordigheid of afwesigheid van dié veranderlikes op Erikson se psigososiale fase van identiteitsbereiking versus identiteitsverwarring toegepas word. Volgens Marcia (1966) kan identiteitsverwarring deur verskillende identiteitstatusse opgelos word. Hierdie identiteitstatusse word deur die krisis wat die adolessent al deurgewerk het (bv. keuses in terme van verskillende waardes en beroepe) en die mate en aard van getrouheid aan hierdie keuses, bepaal. Die identiteitstatusse word dus gedefinieer deur die mate waartoe die individu ondersoek instel na wie hy of sy regtig is, sowel as die mate waartoe die individu hom- of haarself verbind tot 'n spesifieke identiteit (Seaton, Scottham & Sellers, 2006). Elke identiteitstatus verteenwoordig verskillende kombinasies van die ondersoek- (krisis-) en verbintenisfasette (Schwartz, 2001). Marcia (1966) klassifiseer die identiteitstatusse as volg:

- *Status 1: Identiteitsbereiking*, waar die adolessent 'n relatief sterk verbondenheid aan 'n beroep het en deur die krisisperiode is waar keuses in terme van hulle waardes en beroep gemaak moes word. Adolessente in hierdie status is minder geneig om outoritêre waardes te aanvaar as adolessente in die ander statusse en hulle word ook minder deur negatiewe inligting beïnvloed. Die bereiking van hierdie status word as die ideaal voorgelou.
- *Status 2: Identiteitsmoratorium*, waar die individu nog in die krisisperiode is en aktief besig is om verskillende alternatiewe te ondersoek. Die individu is nog op soek na 'n kompromie tussen die ouers se wense en behoeftes, die eise van die samelewing en sy of haar eie bekwaamhede. Identiteitsmoratorium verteenwoordig hoë vlakke van ondersoek en lae vlakke van verbintenis.

- *Status 3: Vooruitbesliste identiteit*, waar die individu hom- of haarself tot belangrike aspekte van 'n identiteit verbind sonder dat daar 'n krisis ervaar word. Ouers se invloed kan 'n rol speel by die verbondenheid en keuses van sekere doelwitte en waardes. Die adolessent onderskryf outoritêre waardes soos gehoorsaamheid, sterk leierskap en respek vir outoriteit terwyl hy of sy deur negatiewe inligting beïnvloed word. Hulle sal voortydig 'n reeks besluite neem oor hulle identiteit, gebaseer op ander se verwagtinge van hoe hulle behoort te wees. Die probleem hiermee is dat die adolessent bloot aan die verwagtinge van ander voldoen sonder om werklik met hierdie rolle te identifiseer. Vootuitbesliste identiteit verteenwoordig lae vlakke van ondersoek en hoë vlakke van verbintenis.
- *Status 4: Identiteitsverwarring*. In hierdie fase word daar nie noodwendig 'n krisis ervaar nie, maar die individu is aan niks verbonde nie en probeer ook geen verbintenis ontwikkel nie. Adolessente in hierdie status is nog nie aan 'n spesifieke identiteit verbind nie en hulle het terselfdertyd nog nie ondersoek ingestel om te ontdek wie hulle is nie. Dit kan ook beskryf word as die onsuksesvolle ontwikkeling van 'n koherente, geïntegreerde en stabiele identiteit.

Hoewel dit oor die algemeen aanvaar word dat adolessente hulle identiteitsontwikkeling in die vooruitbesliste- of identiteitsverwarringstatus begin en daarna na die moratoriumstatus beweeg voordat hulle uiteindelik die identiteitsbereikingstatus bereik, ontwikkel die identiteitstatusse nie altyd in dié presiese volgorde nie (French, Siedman, Allen & Aber, 2006; Rice & Dolgin, 2005; Schwartz, 2001). Identiteitsontwikkeling is dus nie noodwendig 'n liniêre proses nie (French et al., 2006). Daar bestaan drie belangrike variasies wat die ontwikkelingsvolgorde betref. Eerstens begin heelwat adolessente hul ontwikkeling in die identiteitsverwarringstatus en sommige van hierdie adolessente bly in dié status. Tweedens kan sommige individue in die vooruitbesliste status bly en nooit die oorgang na die identiteitsmoratorium- en identiteitsbereikingstatus maak nie (Rice & Dolgin, 2005). Derdens kan sommige adolessente wat die identiteitsbereikingstatus bereik later na 'n laer status terugkeer (French et al., 2006; Rice & Dolgin, 2005). Adolessente wissel dus dikwels tussen die verskeie identiteitstatusse totdat hulle 'n finale identiteit bereik het. Verder kan adolessente verskillende identiteitstatusse vir verskillende aspekte van hulle ontwikkeling bereik. 'n Seun kan byvoorbeeld sy ouers se politieke standpunte aanvaar (vooruitbesliste identiteit), terwyl hy nog steeds verward is oor 'n loopbaankeuse (identiteitsverwarring) (Louw et al., 2007). Volgens Seifert en Hoffnung (2000) is sowel identiteitsmoratorium as identiteitsbereiking tydens laat- en vroeë-volwassenheid aanduiders van positiewe

ontwikkeling, terwyl vooruitbesliste identiteit en identiteitsverwarring meer problematies van aard is. Die voorkoms van identiteitsverwarring is meer waarskynlik en word moeiliker opgelos wanneer alkoholisme of dwelmmisbruik, fisieke of seksuele geweld, huwelikskonflik en egskeiding binne gesinne ervaar word (Seifert & Hoffnung, 2000). Adolessensie blyk dus vir sommige adolessente 'n tydperk van angtigheid en onsekerheid te wees (Luyckx et al., 2007). Seifert en Hoffnung (2000) en Arnett (2000) toon verder aan dat adolessente tans langer neem om die identiteitsontwikkelingsproses te voltooi. Dit word aan die volgende redes toegeskryf: eerstens word adolessente aan veel meer geleenthede en keuses as vroeër blootgestel en tweedens volg tegnologiese en sosiale veranderinge mekaar vinnig op terwyl hierdie veranderinge terselfdertyd baie kompleks en ingewikkeld is (Seifert & Hoffnung, 2000). Dit blyk dus dat die ontwikkeling van 'n stabiele en lewensvatbare identiteit in die huidige kontemporêre Westerse wêreld 'n al groterwordende uitdaging aan adolessente bied (Luyckx et al., 2007).

Marcia (1966) se identiteitstatusteorie word deur Luyckx et al. (2005) verder uitgebrei en verfyn. Luyckx et al. (2005), Luyckx, Goossens en Soenens (2006) en Luyckx et al. (2006) verdeel die twee veranderlikes, krisis (eksplorاسie) en verbintenis in twee verdere komponente en identifiseer vier afsonderlik, maar onderling verbonde, identiteitsdimensies. Hierdie identiteitsdimensies staan bekend as die maak-'n-verbintenis, identifiseer-met-verbintenis, in-die-breë-eksplorering en in-diepte-eksplorering. Die maak-van-'n-verbintenis verwys na die maak van keuses terwyl identifisering-met-verbintenis verwys na die mate van identifisering met die keuses wat gemaak is. In-breë-eksplorering verwys na die insameling van inligting ten opsigte van verskillende alternatiewe sodat keuses makliker gemaak kan word. 'n Verbintenis word dus gevorm deurdat daar in-breë-eksplorering plaasvind, terwyl in-diepte-eksplorering identifikasie met reeds gevormde verbintenis tot gevolg het (Luyckx et al., 2005). Op grond van genoemde dimensies konseptualiseer Luyckx et al. (2006) 'n tweeledige-sikliese model van identiteitsvorming. Die eerste siklus is die verbintenisvorming-siklus (gebaseer op Marcia, 1966) en bestaan uit in-breë-eksploreringdimensie en maak-van-'n-verbintenis. Die tweede is die verbintenis-evalueringsiklus en bestaan uit die in-diepte-eksploreringdimensie en identifisering-met-verbintenis. Hierdie twee siklusse is interverweef en belangrik tydens laat adolessensie vir identiteitsontwikkeling (Luyckx et al., 2006).

Die proses waardeur die individu 'n persoonlike en unieke identiteit ontwikkel, bestaan volgens Seifert en Hoffnung (2000) uit aparte, maar oorvleuelende subfases naamlik differensiasie, eksperimentering, toenadering en konsolidering-van-die-self.

- Die *differensiasie-subfase* is die fase waartydens vroeë adolessente die psigologiese verskil tussen hulleself en hul ouers ontdek en erken. Die bevraagtekening en verwerping van ouerlike waardes en raad is die gevolg.
- Tydens die *eksperimentering-subfase* glo adolessente dat hulle alles weet en dat hulle niks verkeerd kan doen nie. Hulle tree uitdagend op en ontken die behoefte aan advies, terwyl vriende die ondersteuning en goedkeuring bied wat vroeër deur die ouers verskaf is.
- Gedurende middel-adolessensie ontstaan die *toenadering-subfase* waartydens die adolessent genoegsame afstand vanaf die ouers ervaar sodat die ouers se outoriteit voorwaardelik aanvaar kan word. Die adolessent wissel gewoonlik tussen die eksperimentering- en toenaderingssubfases sodat die ouers van tyd tot tyd uitgedaag word en weer op ander tye samewerking ervaar.
- Die finale subfase is die *konsolidering-van-die-self* wat tot die einde van adolessensie duur. Tydens hierdie fase ontwikkel die adolessent 'n persoonlike identiteit wat die basis is van selfbegrip en begrip vir ander. Persoonlike identiteit dra daartoe by dat die adolessent as unieke, outonome en onafhanklike individu kan optree. Hierdie subfase stem ooreen met Marcia (1966) se status van identiteitsbereiking.

Alhoewel identiteitsontwikkeling 'n universele vereiste van adolessensie is, word dit deur die sosio-kulturele konteks beïnvloed (Arnett, 2000; Schwartz & Montgomery, 2002). Die ontwikkeling van 'n eie identiteit word dus deur historiese, kulturele en persoonlike gebeure en ervarings beïnvloed. Tydens die Groot Depressie, byvoorbeeld het identiteite ontwikkel waar individue gepreokupeer was met werk, ekonomiese oorlewing en selfopoffering (Seifert & Hoffnung, 2000). Die spesifieke wyse waarop die identiteit gevestig word, sal dus van historiese periode tot historiese periode verskil, terwyl 'n kulturele identiteit ook baie belangrik by identiteitsontwikkeling is (Thom & Coetzee, 2004). Navorsing deur Thom en Coetzee (2004) het byvoorbeeld getoon dat swart adolessente in Suid-Afrika 'n hoër vlak van identiteitsontwikkeling bereik as wit adolessente as gevolg van die feit dat swart kulture

sedert 1994 erken en waardeer word. Swart mense word nou as kundig en waardig erken wat tot gevolg het dat swart adolessente hulle Afrika-kultuur, as deel van hulle identiteit, met trots aanvaar. Aan die ander kant kan die wit adolessente nie meer goedsmoeds aanvaar dat hulle deur die dominante, gerespekteerde en bevoegde kulturele groep in Suid-Afrika verteenwoordig word nie. Hierbenewens kan die ontwikkeling van 'n identiteit in kultureel diverse lande soos Suid-Afrika uitdagend wees. Adolessente moet bo en behalwe die aanvaarding van hul eie identiteit en kulturele afkoms ook vele ander kulture akkommodeer (Louw et al., 2007).

Identifisering met rolmodelle is 'n verdere bepalende faktor gedurende die vroeë fases van identiteitsontwikkeling (Thom & Coetzee, 2004). Adolessente bevraagteken die ideologieë, houdings en waardes van rolmodelle met wie hulle in die kinderjare geïdentifiseer het. Die oordrag van hierdie waardes en standaarde na die verskillende generasies word beskryf in terme van internalisering, wat verwys na die proses waarmee kinders geleidelik die rolmodelle se waardes en sosiale standaarde met hul eie waardesisteme integreer (Zentner & Renaud, 2007). Hulle is egter geneig om slegs die opinies wat ooreenstem met hulle huidige persepsies te behou en die ander te verwerp (Thom & Coetzee, 2004; Zentner & Renaud, 2007). Thom en Coetzee (2004) se bevinding dat swart adolessente 'n hoër vlak van identiteitsontwikkeling bereik het as wit adolessente word verder toegeskryf aan die feit dat daar ná die afskaffing van apartheid heelwat swart rolmodelle na vore gekom het. Die swart leiers in die huidige demokratiese sisteem is sterk positiewe rolmodelle wat deur volharding sekere struikelblokke oorwin het. Terselfdertyd is wit rolmodelle minder sigbaar, dus moet wit adolessente hulle kulturele identiteit herevalueer sodat hulle binne die breër Suid-Afrikaanse gemeenskap 'n gevoel van gemeenskaplikheid kan ervaar (Thom & Coetzee, 2004).

'n Verdere faktor van belang by identiteitsontwikkeling is kontekstuele faktore, wat verband hou met die gesin en die gehegtheid van die ouer-kindverhouding, die portuurgroep en portuurinteraksie, skool, sportaktiwiteite, sosiale ondersteuning, samelewing, asook die sosiale, politieke en ekonomiese strukture van die samelewing (Lerner, 2002; Louw et al., 2007). Identiteitsontwikkeling word verder beïnvloed deur die adolessent se kognitiewe ontwikkeling en persoonlikheid (Louw et al., 2007). Volgens French et al. (2006) is twee aspekte tydens adolessente se identiteitsontwikkeling ter sprake. Eerstens, die identiteit wat deur die gesin en samelewing aan die individu toegeken word. Indien die gesin en samelewing konsekwent uiting gee aan positiewe waardes en verwagtinge sal die adolessent waarskynlik

'n positiewe identiteit ontwikkel en sosiaal verantwoordelik optree. Verder sal die adolessent voel dat sy of haar lewe 'n doel en betekenis het. In teenstelling hiermee sal 'n samelewing wat nie uiting gee aan rigtinggewende doelwitte en verwagtinge nie en waar konflik, armoede en wanhoop hoogty vier, gekenmerk word deur adolessente met onkonvensionele gedrag, rolverwarring, sinisme en 'n algemene gevoel van verwarring (Adams & Marshall, 1996). Individue met onvoldoende geleenthede en hulpbronne (bv. as gevolg van armoede) sal die identiteitsvormingproses besonder uitdagend vind (Seifert & Hoffnung, 2000).

Die tweede aspek wat tydens adolessensie se identiteitsontwikkeling ter sprake is, is die individu se behoefte aan 'n identiteit wat tot gevoelens van bevoegdheid en bekwaamheid lei. Deur selfondersoek, eksperimentering en formulering van 'n eie waardesisteem en lewensfilosofie kan adolessente 'n eie identiteit vorm en dus bepaal wie hulle is en wat hulle uit die lewe wil hê. Deur getrou te wees aan hierdie eie waardes en beginsels word selfvertroue bewerkstellig (Louw et al., 2007). Die vestiging van 'n identiteit is 'n belangrike stap in die ontwikkeling van 'n produktiewe en gelukkige volwassene met duidelike waardes, oortuigings, beroepsdoelwitte en verhoudinge (Kovacs, 2008), wat weer op hul beurt betekenis en rigting aan die individu se lewe verskaf (Kaplan, 2004). Hoër vlakke van psigologiese welstand word ervaar as individue hulle lewe as betekenisvol en waardevol ervaar (Baumeister & Vohs, 2005). Welstand (wat ook as selftevredenheid verklaar word) word geassosieer met die identiteitstatusse (vooruitbesliste identiteit en identiteitsbereiking), waar hoë vlakke van verbintenis voorkom (Schwartz, 2001). Vergelyk dit met die konstruk gehardheid (volgens Strümpfer die kern van salutogeniese en fortigeniese funksionering) se interafhanklike faktor, verbintenis ('n belangrike veranderlike by identiteitsontwikkeling), wat verwys na die vertroue wat individue het in wie hulle is en wat hulle doen. Psigologiese distres, wat as die teenoorgestelde van tevredenheid en welstand beskou word, word met identiteitsmoratorium en identiteitsverwarringstatus geassosieer (Schwartz, 2001). 'n Gevestigde identiteit sal dus tot hoë vlakke van koherensiesin en lewenstevredenheid lei, omdat individue voel dat hulle lewe betekenis het, sin maak en beheerbaar is.

Hoewel nie alle adolessente hierdeur geraak word nie, is HIV/VIGS 'n faktor wat tans 'n invloed kan hê op die ontwikkeling van 'n identiteitstatus (Hosek, Harper & Robinson, 2002) en dus identiteit. Adolessente wat met HIV gediagnoseer is, word dikwels met 'n wye verskeidenheid uitdagings gekonfronteer, nie net as gevolg van die "normale" verloop van adolessenteontwikkeling nie, maar ook as gevolg van hierdie hoogs gestigmatiseerde en lewensgevaarlike siekte (Hosek et al., 2002). 'n Interessante bevinding van Hosek et al.

(2002) was dat die identiteitstatusse van die adolessente met HIV/VIGS twee teenoorgestelde identiteitstatusse verteenwoordig, naamlik: identiteitsbereiking en identiteitsverwarring. 'n Moontlike verklaring vir identiteitsbereiking is die feit dat dié adolessente bewus is van hulle status en die wete dat hul lewe moontlik vroeër as verwag, kan eindig. Dit het tot gevolg dat die identiteitsbereikingsproses vroeër begin word, sodat hulle hul doelwitte kan bereik. Aan die ander kant is identiteitsverwarring moontlik as gevolg van die feit dat die adolessente vrees dat hulle nie hulle doelwitte gaan bereik nie. Hierdie adolessente inhibeer dus die identiteitsontwikkelingsproses soos deur Seifert en Hoffnung (2000) uiteengesit, terwyl hulle enige verantwoordelikheid en verbintenis tot identiteitsontwikkeling vermy (Hosek et al., 2002).

Behalwe temperament, persoonlikheidstrekke en die ontwikkeling van 'n eie identiteit is die ontwikkeling van selfbegrip van belang by persoonlikheidsontwikkeling. Selfbegrip word vervolgens bespreek.

3.1.3.3. Selfbegrip, selfkonsep en selfagting

Elke adolessent ontwikkel 'n selfbegrip van wie hy of sy is en wat hom of haar uniek en anders as alle ander individue maak (Santrock, 2005). Verandering in selfbegrip hou grootliks verband met die verandering in kognitiewe funksionering, omdat adolessente se begrip van die self meer abstrak en kompleks word. Adolessente beskryf hulself meer in terme van sielkundige trekke ("Ek is vrolik") en minder in konkrete terme ("Ek het blou oë") (Louw et al., 2007). Verder lewer identiteitsontwikkeling 'n bydraende faktor ten opsigte van die ontwikkeling van die selfbegrip, selfkonsep en selfagting van die adolessent. Namate sy of haar identiteit ontwikkel kan die intrinsieke beeld wat die adolessent van hom- of haarself het, ook verander (Thom, 1988).

Selfkonsep is individue se siening en evaluasie van hulleself en sluit kognitiewe, emosionele en evaluatiewe elemente in (Plug et al., 1997). Selfkonsep behels komplekse en georganiseerde idees oor die self wat beteken dat die individu kennis oor sy of haar eie eienskappe en gevoelens het, terwyl hy of sy evaluasies oor hom- of haarself maak (Joubert, 2003). Volgens Rice en Dolgin (2005) vind hierdie evaluering plaas op grond van sekere vrae wat deur die individu gevra word soos "Wie is ek regtig?", "Wie dink ek, is ek?", "Wie dink ander mense, is ek?", "Wie dink ek, dink ander mense is ek?", "Wie dink ek, sal ek in die toekoms wees?", "Wie dink ek, wil ander mense hê moet ek wees?" Adolessente vergelyk hulleself met hul eie ideale en die ideale wat ander persone vir hulle het (Rice & Dolgin, 2005; Zentner & Renaud, 2007). Hierdie vergelyking het 'n werklike self en 'n moontlike self

tot gevolg (Kaplan, 2004). Die werklike self behels die kenmerke wat die persoon dink hy of sy oor beskik en is dus die persoon wat die adolessent werklik is. Die moontlike self is die persoon wat die adolessent moontlik kan word. Die moontlike self bestaan verder uit 'n ideale self en 'n gevreesde self. Die ideale self word verteenwoordig deur die kenmerke wat die persoon graag sou wil besit en is dus die persoon wat die adolessent graag wil wees. Die gevreesde self verteenwoordig die persoon wat die adolessent moontlik kan word, maar wat hy of sy vrees om te word (bv. om moontlik 'n alkoholis te word soos sy of haar ouers). Die ideale self word as baie belangrik beskou om twee redes: die ideale self kan eerstens as motiveerder dien om toekomstige gedrag te rig sodat die ideale self bereik en die gevreesde self vermy kan word. Tweedens word die ideale self gebruik om die werklike self te evalueer. Wanneer daar 'n groot diskrepans tussen die werklike en ideale self is, is gevoelens van mislukking, ontoereikendheid en depressie die gevolg (Louw et al., 2007; Zentner & Renaud, 2007).

Twee ander aspekte van selfagting is deur Rosenberg (1986) geïdentifiseer naamlik: basislyn-selfagting en barometriese selfagting. Basislyn-selfagting verteenwoordig die stabiliteit en volhoubaarheid van 'n individu se eiewaarde en welstand. Individue met hoë basislyn-selfagting sal hulleself die meeste van die tyd positief evalueer ten spyte van periodieke gevoelens van onbevoegheid, terwyl individue met lae basislyn-selfagting geneig sal wees tot meer negatiewe opinies omtrent hulleself, selfs al ervaar hulle dae wat dinge reg verloop. Barometriese selfagting behels die korttermyn fluktuasies van eie waarde en welstand wat individue deur die loop van die dag ervaar, soos wat hulle met verskillende gedagtes, ervarings en interaksies gekonfronteer word.

Die selfkonsep ontwikkel deurdat adolessente hulleself beoordeel op grond van inligting wat hulle omtrent hulself insamel. Op grond van hierdie beoordeling vorm individue sekere veronderstellings oor hulself. Hierdie veronderstellings wek sekere gevoelens en word deur toekomstige ervarings en verhoudings gekontroleer of bevestig (Rice & Dolgin, 2005). Die selfkonsep is met ander woorde die persepsie wat adolessente het in terme van hulle gevoelens, houdings, selfbegrip, waardes, doelwitte en ideale (Kaplan, 2004). So vroeg as 1912 het Adler aangetoon dat elke mens oor 'n lewenstyl beskik wat 'n konsekwente bewustelike waarneming, of apersepsieskema, van die self behels. Die ontwikkeling van die selfkonsep is 'n deurlopende proses wat oor die hele lewensduur strek, binne 'n sosiale sisteem plaasvind en gereeld gerekonstrueer word. 'n Algehele selfkonsep ontwikkel soos wat adolessente stelselmatig alle aspekte van hul kognitiewe, fisieke en sosiale vaardighede begin

insluit. Dit gee aanleiding tot die ontwikkeling van 'n meer spesifieke selfkonsep (intellektueel, akademies, moreel, geslagtelik en fisieke voorkoms) wat 'n meer geïntegreerde identiteit en selfkonsep tot gevolg het (Joubert, 2003; Rice & Dolgin, 2005).

'n Positiewe selfkonsep word bevorder deur die betrokkenheid en intieme verhoudinge met en sosiale ondersteuning van betekenisvolle ander persone in die adolessent se lewe. Die kwaliteit van adolessente se gesinsverhoudinge word met positiewe selfkonsepontwikkeling verbind. Verder speel aspekte soos gesinsamestelling (geskei, enkel, ens.), sosio-ekonomiese status, etnisiteit, geslag, geboorte-orde, fisieke gestremdheid en stres, alles in mindere of meerdere mate 'n rol in die ontwikkeling van 'n selfkonsep (Rice & Dolgin, 2005). Al die genoemde faktore bepaal dus hoe die adolessent hom- of haarself sien.

Die voordele van 'n positiewe selfkonsep is tweeledig van aard: Eerstens is dit makliker om vriendelik en spontaan op te tree en tweedens het die adolessent die vrymoedigheid om nuwe aktiwiteite en uitdagings aan te pak. 'n Positiewe selfkonsep dien dus as motivering vir gedrag en is terselfdertyd rigtinggewend vir gedrag. So sal 'n adolessent wat glo dat hy of sy atleties is en oor goeie koördinasie beskik, meer geneë wees om te leer tennis speel as iemand wat hom- of haarself as lomp en onhandig beskou (Rice & Dolgin, 2005). 'n Verdere voordeel is dat 'n positiewe selfkonsep tot hoë vlakke van selfagting aanleiding gee. Selfagting verwys na 'n persoon se algehele sin van waarde en welstand (Louw et al., 2007). Verder is selfagting die evaluatiewe aspek van die selfkonsep (Coetzee et al., 2006; Corwyn, 2000; Plug et al., 1997) en behels die aanvaarding (of afkeur) van eienskappe (Hewitt, 2005). Hoë selfagting word met gevoelens van selfbekwaamheid, selftevredenheid, eie waarde, bemeestering en selfaanvaarding geassosieer, terwyl lae selfagting deur gevoelens van onbekwaamheid, ontevredenheid en minagting van die self gekenmerk word (Constantine & Blackmon, 2002; Joubert, 2003).

Een van die faktore wat selfagting affekteer, is die invloed van betekenisvolle ander. Waardering en erkenning deur diegene wat belangrik is in die individu se lewe kan selfagting bevorder en vestig. Indien individue deur betekenisvolle ander egter gedevalueer en afgekraak word, kan dit lae selfagting tot gevolg hê. Voorwaardelike aanvaarding en voorskriftelikheid deur ouers kan ook tot lae selfagting bydra (Harter & Whitesell, 2003). Die gevolg van lae selfagting kan bydra tot die ontwikkeling van verskeie verdedigingsmeganismes (om hulself te beskerm) en die betrokkenheid by hoërisikogedrag (Joubert, 2003).

Dit is egter belangrik om kultuurverskille in ag te neem, omdat selfagting nie universeel dieselfde beskou en hanteer word nie (Hewitt, 2005). In individualistiese kulture is die onafhanklike self byvoorbeeld belangrik en onderskei individue hulleself van ander persone (Cheng & Kwan, 2007). 'n Onafhanklike, individualistiese self word dus voorgestaan terwyl refleksie oor die self aangemoedig word. In kollektivistiese kulture, wat gewoonlik deur eng sosialisering gekenmerk word, is die self onderling verbind en interafhanklik van ander individue. Individue is veronderstel om die belange van die groep - die gesin, die verwantskapsgroep, die etniese groep, die nasie, die godsdienstige instelling - eerste te stel, voor hulle eie behoeftes. Die self word tot 'n groot mate deur 'n verhouding met ander gedefinieer, terwyl die self in die individualistiese kulture grootliks as 'n afsonderlike, onafhanklike wese gesien word. Westerse kulture is oor die algemeen meer individualisties, terwyl Afrika- en Asiatiese kulture meer kollektivisties is. Adolessente se ontwikkeling van die self word dus deur kultuur beïnvloed.

Uit die bespreking tot dusver, kan afgelei word dat 'n positiewe identiteit, selfkonsep en selfagting 'n bydrae lewer tot adollesente se psigologiese welstand. 'n Positiewe identiteit, selfkonsep en selfagting hou byvoorbeeld verband met die ses dimensies van die multi-dimensionele model van psigologiese welstand deur Keyes (2006) en Ryff en Keyes (1995) wat as volg geformuleer is: selfaanvaarding, positiewe verhoudinge met ander, outonomie, omgewingsbemeestering, doel in die lewe en persoonlike groei, soos in Hoofstuk 2 uiteengesit. Volgens Rosenberg et al. (1995), is globale selfagting 'n goeie voorspeller van psigologiese welstand. Hierbenewens kan selfagting ook as 'n kultureel-relevante voorspeller van welstand beskou word, aangesien die integrasie van 'n individualistiese of kollektivistiese self 'n positiewe bydrae tot selfagting lewer (Hewitt, 2005). Verder is positiewe selfagting, volgens Compton (2005), een van die veranderlikes wat subjektiewe welstand kan voorspel. Soos voorheen bespreek, verwys subjektiewe welstand na die breë verskynsel wat individue se emosionele response, domeintevredenheid en globale beoordeling van lewenstevredenheid insluit. Subjektiewe welstand sluit ook die ervaring van aangename emosies, lae vlakke van negatiewe buie en hoë vlakke van lewenstevredenheid in. Volgens Gariagordobil (2004), sal 'n positiewe selfkonsep positiewe emosies stimuleer en emosionele balans bevorder. Verder word dit algemeen aanvaar dat selfbegrip na selfaanvaarding, selfrespek en 'n persoonlike "ek-hou-van-myself-gevoel", gesonde persoonlikheidsintegrasie en -funksionering verwys, wat op hulle beurt met psigologiese welstand verbind word (Keyes & Lopez, 2005). Daar is ook 'n verband tussen emosies en selfagting. Negatiewe emosies soos hartseer, word met lae

selfagting verbind, terwyl positiewe emosies soos vreugde met hoë selfagting verbind word (Santrock, 2005).

3.1.4. Emosionele ontwikkeling

Emosies is die gevoel of affek wat in die fisiologie (bv. vinnige hartklop), gedrag (bv. 'n glimlag of grynslag) en soms in 'n bewustelike ervaring (bv. om aan 'n romantiese ervaring te dink) van die individu tot uiting kom (Santrock, 2005). Emosies behels dus meer as net gevoel, aangesien die hele organisme by emosie betrokke is (Plug et al., 1997). Adolessentte ervaar sekere emosionele veranderinge as gevolg van fisieke, kognitiewe, persoonlikheids- en sosiale ontwikkeling (Louw et al., 2007). Hierdie emosionele veranderinge vind dikwels gelyktydig met omgewingveranderlikes plaas, sodat adolessensie 'n besondere uitdagende tyd vir jongmense kan wees. Adolessensie is egter oor die algemeen nie, soos vroeër gemeen, 'n tyd van "storm en drang" nie (Louw et al., 2007; Santrock, 2005; Wissing, 1996). Die indruk word egter geskep dat adolessente emosioneel minder stabiel is as kinders of volwassenes, omdat adolessente meer gemoedskommeling (minder positiewe emosies en meer negatiewe emosies) as jonger kinders ervaar. Hierdie gemoedskommeling word daaraan toegeskryf dat adolessente meer dikwels van een situasie na 'n ander beweeg en dikwels hou hulle gemoed verband met die situasie waarin hulle hul bevind. Adolessente ervaar ook dikwels meer komplekse emosies soos angstigheid, skuld, skaamte en verleentheid, omdat hulle neig om op hulself te fokus. Tog openbaar adolessente terselfdertyd insig in hulle eie en ander individuele gevoelens, as gevolg van hulle vermoë tot abstrakte en komplekse denke (Louw et al., 2007). Alhoewel daar groot individuele variasie bestaan in hoe adolessente op die uitdagings van hierdie leeftyd fase reageer, bly adolessente hoogs responsief ten opsigte van sosiale en emosionele stimuli (Sunstein, 2008). Verskeie faktore, soos die mate van stres, die beskikbaarheid van weerstandshulpbronne, hanteringsmeganismes en -vaardighede, asook die mate van psigologiese welstand, speel 'n rol by die hantering van emosies (Wissing, 1996). Alhoewel individue kan leer hoe om emosies en sosiale ervarings betekenisvol te verbind (Saarni, 2000) is adolessente egter nie almal ewe bevoeg in die bestuur van hulle emosies nie (Santrock, 2005).

Die essensie van emosionele ontwikkeling word volgens Saarni (2000) deur die volgende drie interaktiewe temas gedek: emosionele regulering, uitdrukkingsgedrag en die bou van verhoudings. Emosionele regulering verwys na die individu se bewustheid van en insig oor sy of haar eie emosionele siklus (bv. skuldgevoel oor woede). Volgens Stanton, Parsa en Austenfeld (2005) is vermyding, ontkenning, soeke na emosionele ondersteuning en positiewe herwaardering en nabetrugting, vorms van emosionele regulering. Emosionele

regulering word egter bemoeilik deur die feit dat adolessente soms emosioneel oorweldig voel (Sunstein, 2008). Wanneer negatiewe emosies soos woede en vrees swak gereguleer word, kan dit tot hoërisikogedrag soos roekelose bestuur (Keating, 2007), alkoholmisbruik, rook (Sunstein, 2008), dwelmafhanglikheid en eetversteurings (Santrock, 2005) aanleiding gee. Indien kommunikasie oor emosionele kwessies egter aangemoedig word, (bv. deur ouers) het dit 'n positiewe uitwerking op verskeie aspekte van emosionele ontwikkeling (bv. emosionele regulering) (Garaigordobil, 2004). Hierdie emosionele kommunikasie moet egter nie onbeheersd (d.w.s. onplanmatig) plaasvind nie, maar op so 'n manier dat emosionele opwekking gereguleer word en selfbegrip, probleemoplossing en interpersoonlike verhoudinge verbeter en angs verminder word (Stanton et al., 2005).

Uitdrukkingsgedrag behels die individu se vaardigheid om sy of haar emosies só aan te bied dat dit 'n goeie indruk kan skep (Saarni, 2000). Adolessente moet begrip hê dat die uitdrukking van emosies (uitdrukkingsgedrag) 'n impak op ander individue het. Adolessente moet verder bewus wees van hulle emosionele staat sonder om daardeur oorweldig te voel, terwyl ander individue se emosies, soos hartseer en vrees, ook erken kan word.

Om verhoudinge te bou is dit belangrik dat individue hulle emosies kommunikeer, terwyl hulle terselfdertyd bewus is van hoe hierdie gekommunikeerde emosies die kwaliteit van verhoudinge beïnvloed (Saarni, 2000). Adolessente moet dus bewus wees van die effek van emosionele uitdrukking en dat die uitdrukking van byvoorbeeld woede op 'n gereelde basis verhoudinge kan skaad. Emosiebelaaide gedrag kan ander individue beïnvloed en derhalwe moet individue hulle aanbiedingstrategie van emosionele belewenisse aanpas. Afkerige of angswekkende emosies moet deur self-regulerende strategieë soos stresgehardheid (d.w.s. die vermoë om stres te kan hanteer) hanteer word, sodat die intensiteit van die genoemde emosies versag kan word. Dit is dus belangrik om negatiewe emosies effektief te reguleer sodat die intensiteit en duur van die emosionele staat verminder kan word. Adolessente moet ook begrip hê dat die innerlike emosionele staat nie die uiterlike uitdrukking van die emosies hoef te weerspieël nie. Woede kan byvoorbeeld so gereguleer word dat die uitdrukking van dié woede meer neutraal voorkom. Adolessente moet dus meer vaardig word in die aanbieding van hierdie emosies, sodat kwaliteit verhoudinge bevorder word (Santrock, 2005).

Genoemde temas gee aanleiding tot emosionele bevoegdheid wat belangrik is ten opsigte van adolessente se emosionele funksionering (Saarni, 2000). Emosionele bevoegdheid verwys dus na die selfdoeltreffendheid (die vermoë en vaardigheid om die gewenste uitkoms te bereik),

waarmee individue emosie-ontlokkende sosiale transaksies of interaksies hanteer; die vermoë van adollesente om hul eie emosionele staat, asook die verskillende emosies te erken en emosies in ander individue, op grond van byvoorbeeld gesigsuitdrukings en lyftaal, te erken. Die emosionele betekenis van hierdie gesigsuitdrukings en lyftaal word in 'n sekere sin kultureel verklaar. Die individu se identiteit, morele disposisie en ontwikkelingsgeskiedenis lewer 'n bydrae tot die ontwikkeling van sy of haar emosionele bevoegdheid en is opsigself komplekse prosesse wat in tyd en kultuur gesetel is. Dit is dus belangrik dat die individu oor die vermoë beskik om op 'n kultuurgepaste wyse sy of haar emosies te kan verbaliseer. Die individu se kulturele waardes en oortuigings word geïnternaliseer en kry persoonlike betekenis, sodat die oortuigings en waardes deur die gewenste uitkoms gereflekteer word. Etnisiteit is 'n betekenisvolle bron van waardes, houdings, persepsies, behoeftes en wyse van uitdrukking en is daarom 'n kritiese faktor wanneer na individuele emosionele ontwikkeling gekyk word (Clarke-Stewart & Koch, 1983). Nog 'n vaardigheid is die kapasiteit vir emosionele selfdoeltreffendheid, waar individue hulle eie emosionele ervaringe aanvaar, hetsy uniek en eksentriek of kultureel-konvensioneel (Saarni, 2000; Santrock, 2005). Volgens Saarni (2000) hou laasgenoemde vaardigheid verband met die individuele beskouing van emosionele "balans" of affekbalans, waardeur welstand gefasiliteer word, omdat emosionele ervaring as geregverdig en waardig geag word.

Effektiewe hanteringsmeganismes word benodig om emosies (positiewe en negatiewe emosies, maar veral negatiewe emosies) effektief te hanteer. Emosionele intelligensie word dikwels as die kern van effektiewe hanteringsmeganismes beskou. Individue met hoë vlakke van emosionele intelligensie is meer suksesvol in die hantering van stresvolle situasies, omdat hulle hul emosionele staat meer akkuraat kan beoordeel en oor doeltreffende emosionele uitdrukings- en reguleringsvermoë beskik (Matthews & Zeidner, 2000). Volgens Wootton (2001) sal adollesente met hoë vlakke van emosionele intelligensie die stres en uitdagings van hierdie ontwikkelingsperiode beter as diegene met 'n laer emosionele intelligensie hanteer, omdat eersgenoemde minder deur groepsdruk geraak word, sosiaal beter funksioneer en meer in voeling met hul eie emosies en dié van ander is. Volgens Mayer et al. (2001) lei hoër vlakke van emosionele intelligensie by adollesente tot goed aangepaste, prososiale interaksie wat oor die algemeen minder geweld, laer alkohol- en substansmisbruik en hoër vlakke van respek, tot gevolg het. In Mayer se studie, kon adollesente met hoër emosionele intelligensie emosionele situasies meer akkuraat weergee, insluitend subtiele en konflikterende emosies van die individue betrokke. Hulle was ook bereid om standpunt in te neem teenoor individue wat onaangename, foutiewe en destruktiewe gedrag geopenbaar het. Emosionele intelligensie

dra dus by tot beter sosiale- en lewenskeuses by adolessente (Mayer et al., 2001). Verder kan suksesse in adolessente se lewens aan emosionele intelligensie toegeskryf word en dra hierdie suksesse by tot lewenskwaliteit in hulle volwasse lewe. Emosionele intelligensie word verder verbind met hoë vlakke van welstand, lewenstevredenheid en positiewe affek (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008). Negatiewe gebeure word suksesvol oorkom met behulp van hanteringsmeganismes soos aanpasbaarheid, versindheid en rasionaliteit (Wootton, 2001). Volgens Stuart en De Korte (2000) kan lae vlakke van emosionele intelligensie tot gevolg hê dat eie en ander persone se emosies nie maklik erken word nie. As gevolg hiervan word individue sosiaal geïsoleer en voel hulle soms magteloos, depressief en apaties (Stuart & De Korte, 2000).

Gedurende die afgelope dekade het 'n groter begrip vir die verhouding tussen kognitiewe en emosionele vaardighede en gedragsfunksionering ontstaan (Cohen & Sandy, 2003). So is in Amerika 'n program genaamd "Self-Science" ontwikkel, waarin spesifieke vaardighede wat verband hou met selfbewustheid, selfbestuur en selfbepaling, aangeleer word. Hierdie vaardighede sluit die erkenning van sekere gedragspatrone in, soos om meer bewus te wees van meervoudige gevoelens, die aanvaarding van verantwoordelikhede en die toepassing van optimistiese denke. Die integrasie van denke, gevoelens en gedrag is dus hier van belang (Freedman, 2003). Stone-McCown (2003) is van mening dat kinders se intellek en emosies ewe belangrik is en dat die emosionele sy van kinders nie geïgnoreer kan word nie. Dit is belangrik dat individue geleer word om hulleself te verstaan, om hulself verbaal te kan uitdruk, om hegte verhoudinge te kan aanknoop en om konflikbestuur te kan toepas (Stone-McCown, 2003). Vergelyk dit met Saarni (2000) se drie interaktiewe temas van emosionele ontwikkeling: naamlik emosionele regulering, uitdrukkingsgedrag en die bou van verhoudinge. Daar is verskeie programme en handleidings in Suid-Afrika beskikbaar wat op die ontwikkeling van emosionele intelligensie fokus, byvoorbeeld Blom (2000), De Klerk en Le Roux (2003), Fourie (2000), Jonker (2002) en Vorster (2002). Hierbenewens word Suid-Afrikaanse kinders onderrig in lewensoriëntering, wat die komponente van emosionele intelligensie ondervang.

3.1.5. Sosiale ontwikkeling

Alle aspekte van adolessente ontwikkeling, naamlik fisieke, seksuele, kognitiewe, persoonlike, emosionele, sosiale en morele ontwikkeling vind binne 'n sosiale konteks plaas (Louw et al., 2007). Hierdie kontekstuele faktore speel 'n bepalende rol in die ontwikkeling ten opsigte van adolessente se fisieke en geestesgesondheid, hul suksesse, sosiale bevoegdheid en probleemoplossingsvaardighede (Keating, 2007). Adolessente se

ontwikkelingsbaan word deur die interaksie tussen die unieke eienskappe van die adolessent en die unieke eienskappe van sy of haar omgewing bepaal en beïnvloed (O'Malley, 1995). Hierdie dinamiese interaksie tussen die individu en omgewing kan ontwikkeling óf bevorder óf belemmer (Louw et al., 2007; O'Malley, 1995). Tydens adolessensie word hierdie konteks deur onder andere die ouers en die portuurgroep gevorm deurdat die aard van die adolessent se verhouding met sy of haar ouers, asook die portuurgroepverhoudings veranderings ondergaan en dus van dié van die voorafgaande fases verskil (Helsen, Vollebergh & Meeus, 2000).

3.1.5.1. Ouer-adolessentverhouding

Die ouer-adolessentverhouding verander geleidelik namate adolessente 'n wyer en meer ingewikkelde sosiale omgewing betree en 'n toenemende behoefte aan outonomie ontwikkel (Kaplan, 2005). Outonomie hou verband met kognitiewe outonomie (om besluite te neem en verantwoordelikheid vir hierdie keuses te aanvaar), gedragsoutonomie (om keuses rakende vriendskappe, vrye tyd en finansies te maak), emosionele outonomie (om selfstandig en onafhanklik van hulle ouers te wees en in staat te wees om selfbeheer toe te pas) en morele of waarde-outonomie (om 'n eie waardestelsel te vorm wat as riglyn vir hulle eie gedrag kan dien) (Louw et al., 2007; Rice & Dolgin, 2005). Emosionele outonomie is veral baie belangrik sodat adolessente se emosionele afhanklikheid van hulle ouers verminder en die adolessente nuwe en hegte verhoudinge met ander kan sluit. Outonomie en positiewe verhoudinge met ander is deel van die multi-dimensionele model van psigologiese welstand soos deur Ryff en Keyes (1995) geformuleer.

Dié toenemende outonomie word deur sommige ouers as rebelsheid gesien en indien ouers hierdie onafhanklikheid probeer inperk, lei dit tot konflik. Alhoewel konflik gedurende adolessensie veeleer, is dit nie so intens en onstuimig van aard soos voorheen geglo is nie (Dekovic, 1999; Kaplan, 2005; Louw et al., 2007; Santrock, 2005). Die meeste konflik handel oor alledaagse gebeure soos kleredrag, haarstyl, om hul kamers netjies te hou, om 'n sekere tyd by die huis te wees en té lang telefoongesprekke (Dekovic, 1999; Kaplan, 2005; Lerner, 2002; Santrock, 2005). Dubas en Gerris (2002) toon egter aan dat konflik verminder wanneer ouers, ten spyte van adolessente se verhoogde outonomie en onafhanklikheid, geleenthede skep om tyd saam met adolessente deur te bring. Ten spyte van die adolessent se soeke na onafhanklikheid is en bly die ouers en gesin 'n belangrike beïnvloedingsfaktor in die adolessent se lewe. So hou 'n veilige, geborge en ondersteunende gesinsagtergrond verband met kwaliteit verhoudinge met vriende, intieme verhoudinge en emosionele aanpassing (Engels et al., 2001; Helsen et al., 2000; Kaplan, 2005). Dit blyk verder dat 'n goeie ouer-

adolesentverhouding selfagting, selfvertroue, empatie, sosiale bevoegdheid, aanpasbaarheid, weerstandigheid en welstand betekenisvol beïnvloed, terwyl 'n positiewe ouer-adolesentverhouding 'n bydrae lewer tot die vermindering van risikogedrag en optimisme oor die toekoms (Barber & Erickson, 2001; Engels et al., 2001; Hair et al., 2005; Hair et al., 2008; Helsen et al., 2000; McMunn et al., 2001; Smart, Sanson & Toumbourou, 2008; Videon, 2002).

Die ouer-adolesentverhouding begin tydens die babajare wanneer daar 'n emosionele band, bekend as 'n gehegheidsband, tussen die ouer en baba ontstaan. Hierdie gehegheidsband verskaf 'n model vir toekomstige verhoudinge en beïnvloed dus ook die emosionele welstand en emosionele ontwikkeling van die adolesent, sowel as die adolesent se interpersoonlike verhoudinge (Helsen et al., 2000; Kaplan, 2005). Gehegtheid aan ouers verskaf 'n veilige basis aan adolessente waarvandaan hulle hul wêreld kan verken om sodoende die toenemende sosiale eise te kan hanteer. Terselfdertyd dien dit as buffer teen gevoelens van angst, depressie en onsekerheid (Louw et al., 2007). Alhoewel gehegtheid en outonomie paradoksaal voorkom, vul gehegtheid en outonomie mekaar aan (Rice & Dolgin, 2005). Volgens Engels et al. (2001), moet adolessente hulle losmaak van hul ouers sodat hulle meer outonoom kan funksioneer en sodoende hul eie sosiale verhoudinge kan ontwikkel. Die verhouding met betekenisvolle ander word dus heronderhandel sodat daar 'n nuwe balans tussen outonomie en gehegtheid ontstaan. Hierdie balans tussen outonomie en gehegtheid bevorder die ontwikkeling van identiteit, outonomie en intimiteit (Engels et al., 2001; O'Malley, 1995).

Behalwe gehegtheid, speel ouerskapstyl ook 'n rol in adolessente se sosiale ontwikkeling (Helsen et al., 2000; Louw et al., 2007). Baumrind (1966) identifiseer drie ouerskapstyle naamlik: gesaghebbende (outoritiewe)-, outoritêre- en permissiewe ouerskapstyle. Brenner en Fox (1999) identifiseer op hul beurt verskillende ouerskappraktyke, wat aan genoemde ouerskapstyle gekoppel word op grond van die mate van dissiplinerig, vertroeteling en verwagting. Dissiplinerig hou verband met die aanleer van korrekte gedrag en straf as reaksie op moeilike gedrag. vertroeteling is die ouers se gedrag teenoor die kind wat sielkundige groei bevorder, terwyl verwagting gedefinieer kan word as die oortuiging wat ouers het dat hul kind in staat is om sekere ontwikkelingsake te kan bemeester. Gesaghebbende ouers word verbind met lae tot matige vlakke van straf, hoë vlakke van vertroeteling en hoë verwagtinge. Volgens Lee, Daniels en Kissinger (2006) sal die adolesent met gesaghebbende ouers warmte en ondersteuning ervaar, terwyl die dissipline buigbaar genoeg is om die individu se ontwikkelingsbehoefes te akkommodeer of tegemoet te kom.

Verder sal adolessente met gesaghebbende ouers 'n positiewe selfkonsep en interne lokus van kontrole openbaar. 'n Gesaghebbende ouerskapstyl word as 'n sleutelfaktor ten opsigte van adolessente se psigologiese welstand beskou (Kaufmann et al., 2000). 'n Outoritêre ouerskapstyl word met baie hoë vlakke van straf, lae vlakke van vertroeteling en matige tot hoë vlakke van verwagting verbind. Ouers met hierdie ouerskapstyl heg hoë waarde aan gehoorsaamheid terwyl outonomie beperk word. Laasgenoemde word verbind met verskeie negatiewe uitkomstes by adolessente soos onsekerheid, vreesagtigheid, vyandigheid en ontoeganklikheid ten opsigte van die portuurgroep (Kaufmann et al., 2000; Lee et al., 2006), asook 'n groter mate van konflik met die ouers (Dekovic, 1999). 'n Permissiewe ouerskapstyl word verbind aan lae vlakke van straf, hoë vertroetelingsvlakke en lae verwagting en laat dus na om behoorlike dissiplinêre grense daar te stel. Hierdie ouers is minder betrokke by die besluitnemingsprosesse wat hul adolessente se behoeftes raak. In 'n sekere sin word die adolessente se behoeftes en algemene welstand verontagsaam (Lee et al., 2006).

Daar moet egter in gedagte gehou word dat daar tussen elke adolessent en sy of haar ouers 'n sekere verhouding bestaan wat die aard en effek van die ouerskapstyl beïnvloed. So sal die negatiewe gevolge van die outoritêre ouerskapstyl op die ontwikkeling van sosiale bevoegdheid minder ernstig wees wanneer die verhouding deur liefde en begrip gekenmerk word. Alhoewel 'n outoritêre styl nie as positief beskou word nie, kan hierdie ouerskapstyl soms in ongunstige omstandighede nodig wees (Louw et al., 2007). Verder is dit belangrik om in gedagte te hou dat ouerskap in werklikheid 'n tweerigtingproses is waar interaksie tussen ouers en adolessente plaasvind. Dit beteken dat ouers en adolessente uiteindelik mekaar se gedrag beïnvloed. So sal ouers dit moeilik vind om 'n positiewe ingesteldheid te behou as die adolessent moeilik, hardkoppig en nie-samewerkend is (Keating, 2007). Wat sosiale ontwikkeling tydens adolessensie betref, strek die interaksie veel verder as net dié tussen ouer en adolessent en begin die portuurgroep 'n groter rol speel (Bester, 2007).

3.1.5.2. Portuurgroepverhoudings

Adolessente se sosiale ontwikkeling word deur toenemende belangstelling in en betrokkenheid by die portuurgroep (individue van naastebly dieselfde ouderdom) gekenmerk (Bester, 2007; Lerner, 2002). Die lede van 'n portuurgroep oefen 'n belangrike invloed uit op mekaar se gedrag en norms. Portuurgroepinteraksie bevorder byvoorbeeld die ontwikkeling van sosiale vaardighede en emosionele regulering (Garaigordobil, 2004). Dit dien ook as 'n belangrike bron van inligting deurdat die portuurgroep meer inligting verskaf oor die wêreld buite gesinsverband, terwyl belangrike terugvoer verskaf word in verband met die adolessent se vermoëns (Bester, 2007; Santrock, 2005). Verder verskaf die portuurgroep aan adolessente

'n omgewing waarbinne hulle sosiaal-verantwoordelike gedrag kan oefen en sodoende leer om verantwoordelike keuses te maak en op aanvaarbare wyses op te tree (Bester, 2007). Die portuurgroep dien dus as 'n klankbord vir die adolessent en dra daartoe by dat die adolessent die oorgang maak van 'n ouer-afhanklike na 'n onafhanklike individu en uiteindelik 'n volwassene met kognitiewe, emosionele, morele en gedragsoutonomie. Die portuurgroep help dus met die ontwikkeling van volwasse interpersoonlike en intieme verhoudinge en verskaf veelvoudige invloede wat die adolessent voorberei vir 'n meer komplekse volwasse wêreld (Kaplan, 2004).

Adolessente het gewoonlik 'n intense behoefte om 'te behoort' en om deur vriende en die groter portuurgroep aanvaar te word (Sanrock, 2005) en daarom speel groepsdruk 'n belangrike rol ten opsigte van portuurgroepverhoudinge (Reyna & Farley, 2006; Wiesner et al., 2008). Groepsdruk gee aanleiding tot konformiteit, dit wil sê om toe te gee aan sosiale druk deur hulle eie mening aan te pas by die heersende mening van die portuurgroep (Plug et al., 1997). Konformiteit is 'n komplekse proses en word deur die adolessent se ouderdom, spesifieke behoeftes, 'n spesifieke situasie en vorige probleme, byvoorbeeld binne skoolverband, beïnvloed. Verder bestaan daar ook 'n komplekse interaksie tussen persoonlikheidseienskappe, gesinsagtergrond, kultuur, opvoedkundige en sosio-ekonomiese status (Louw et al., 2007; Wiesner et al., 2008). Oormatige konformiteit kan egter aanleiding gee tot die adolessent se betrokkenheid by hoërisikogedrag, soos wanneer adolessente konformeer en meer riskante besluite neem in die teenwoordigheid van die portuurgroep, byvoorbeeld om onverskillig te bestuur en oranje sowel as rooi verkeersligte te ignoreer, of alkohol te misbruik (Reyna & Farley, 2006; Wiesner et al., 2008).

Die sosiale betekenis wat aan spesifieke gedrag gekoppel word, is belangrik ten opsigte van konformering (Sunstein, 2008). Dit wil sê gedrag het 'n spesifieke betekenis binne die sosiale konteks en hierdie betekenis bepaal of die gedrag óf beloon óf gestraf word. Die straf of beloning wat deur die heersende sosiale betekenis aan spesifieke gedrag gekoppel word, is bepalend vir wanneer 'n keuse óf vir óf teen spesifieke gedrag gemaak moet word. Die probleem is dat hierdie sosiale betekenis nie van 'n enkele individu afhang nie en dat verandering daarvan nie so eenvoudig en maklik is nie. Die sosiale betekenis is ook nie konstant nie en daar bestaan variasies oor individue, groepe en tyd heen. Alhoewel adolessente nie verantwoordelik is vir die heersende sosiale betekenis nie, leef hulle in ooreenstemming met hierdie sosiale betekenis, al stem hulle nie altyd daarmee saam nie. Adolessente sal dus dikwels by risikogedrag betrokke raak bloot omdat hulle daarvan oortuig

is dat ander adolessente hulle as lafhartig en pateties sal beskou. Verder vind risikogedrag meestal binne groepe plaas en speel sosiale betekenis 'n groot rol ten opsigte van die vermindering of vermeerdering van risikogedrag (Sunstein, 2008). Ouerskapstyle tree egter as 'n beskermingsfaktor teen oormatige konformiteit en ongesonde portuurgroepinvloede op. Wanneer die nodige riglyne met liefde en ondersteuning voorsien word sonder om té streng of té toegeeflik te wees, sal adolessente meer geneig wees om hulle ouers se waardes te internaliseer (Louw et al., 2007).

'n Ander belangrike aspek van portuurgroepverhoudinge is die vriendskappe wat tydens adolessensie gesluit word (Seifert & Hoffnung, 2000). Die aard en struktuur van portuurverhoudinge is meer gestruktureerd en eksklusief as tydens die kinderjare (Lerner, 2002; Louw et al., 2007). Vriendskappe word gevorm op grond van gemeenskaplike aktiwiteite en lojaliteit, terwyl hierdie vriendskappe ook toenemend gekenmerk word deur sielkundige eienskappe, soos gedeelde belangstellings, houdings, waardes en persoonlikhede wat met hul eie ooreenstem. Verder word vriendskappe toenemend gebaseer op emosionele gehegtheid, vertroue, begrip en opregte belangstelling in mekaar as gevolg van adolessente se groter behoefte aan intimiteit en selfonthulling (Louw et al., 2007; Rice & Dolgin, 2005). Vriendskap verskaf 'n omgewing van warmte, nabyheid en vertroue waarbinne selfonthulling plaasvind (Sanrock, 2005). Vriende deel op 'n daaglikse basis gevoelens en gedagtes in verband met alledaagse kwessies en persoonlike probleme met mekaar (Kaplan, 2004; Smart et al., 2008). Verder lewer vriendskappe tydens adolessensie 'n positiewe bydrae ten opsigte van kameraadskap, stimulasie, ondersteuning, sosiale vergelyking en intimiteit/affeksie (Sanrock, 2005), terwyl gevoelens van welstand bevorder word en die intense behoefte om "te behoort" bevredig word (Kaplan, 2004).

'n Ander belangrike aspek van adolessentverhoudinge is romantiese verhoudinge, wat beteken dat heteroseksuele verhoudinge later van meer belang is as vriendskappe van dieselfde geslag (Louw et al., 2007). Alhoewel die persepsie bestaan dat alle romantiese verhoudinge heteroseksueel van aard is, is sommige adolessente in homoseksuele verhoudinge betrokke (Diamond & Lucas, 2004; Joyner & Udry, 2000). 'n Romantiese verhouding is dus óf heteroseksueel óf homoseksueel van aard. Volgens Regan et al., (2004) en Rice en Dolgin (2005) is die ontwikkeling van intimiteit en die vorming van romantiese verhoudinge een van die grootste uitdagings van adolessensie. Die ontwikkeling van romantiese verhoudinge vorm deel van 'n algemene proses waar adolessente eerstens outonomie binne gesinsverband

ontwikkel en tweedens outonomie binne die portuurgroep, wanneer die kwaliteit van die romanse verander van informeel tot meer ernstig (Seiffge-Krenke, 2003).

Romantiese verhoudinge neem verskillende vorme en fasette tydens adolessensie aan en daarom is dit nie altyd maklik om die invloed van die romantiese verhouding op die adolessent te bepaal nie (Louw et al., 2007). Dit blyk egter dat sosiale ontwikkeling benadeel word indien adolessente op té vroeë ouderdom by té ernstige of vaste verhoudinge betrokke raak, omdat interaksie met portuurs van dieselfde geslag daardeur beperk word. Té ernstige verhoudinge té vroeg het die verdere gevolg dat die adolessent nie 'n wye verskeidenheid mense (van bv. die teenoorgestelde geslag) leer ken nie (Louw et al., 2007). Verder is daar die risiko van voortydige seksuele omgang, wat onbeplande swangerskappe en seksueel oordraagbare siektes tot gevolg kan hê (Eaton et al., 2002; Frank et al., 2008; Giordano, 2003; Regan et al., 2004; Sunstein, 2008; Szabo, 2006). Adolessente se depressievlakke word dikwels ook negatief deur romantiese verhoudinge beïnvloed, wat noodwendig 'n invloed op hulle welstand kan hê (Joyner & Udry, 2000). Alhoewel sowel seuns as meisies in romantiese verhoudinge hoër vlakke van depressie ervaar, is meisies wat te vroeg by romantiese verhoudinge betrokke raak, besonder kwesbaar. Die redes hiervoor hou volgens Joyner en Udry (2000) verband met die feit dat die ouer-adolessentverhoudinge soms negatief deur die romantiese verhouding geraak word. Die verswakking in die ouer-adolessentverhouding kan moontlik daaraan toegeskryf word dat ouers nie altyd die romantiese verhouding goedkeur nie en/of dat die adolessent as gevolg van die verhouding nie genoeg tyd by die huis deurbring nie. Terselfdertyd word adolessente se vriendskapsverhoudinge dikwels negatief geraak. Moontlike redes is dat adolessente soms voel dat hulle nie veel in gemeen het met hul vriende wat nog nie romanties betrokke was nie. Adolessente kan ook konflik ervaar ten opsigte van hulle lojaliteit teenoor hulle vriende en hul romantiese metgeselle (Joyner & Udry, 2000).

Wat homoseksuele adolessente betref, toon sommige navorsers aan dat hulle hoër depressievlakke as heteroseksuele adolessente ervaar (Joyner & Udry, 2000), terwyl ander weer bevind het dat homoseksuele adolessente nie van heteroseksuele adolessente verskil ten op sigte van depressie en angstigheid nie (Rivers & Noret, 2008). Hoe dit ookal sy toon Diamond en Lucas (2004) dat homoseksuele adolessente nie hoër stresvlakke of laer selfagting of minder gevoelens van bemeestering ervaar nie, maar dat hulle meer bekommerd is oor hul seksuele oriëntasie en gevoelens van eensaamheid en dikwels meer vyandigheid teenoor ander adolessente ervaar. Diamond en Lucas (2004) toon egter dat hoewel homoseksuele adolessente se vriendskapsnetwerk kleiner is terwyl hulle jonger is, hulle in vergelyking met heteroseksuele adolessente, 'n groter vriendskapsnetwerk opbou namate

hulle ouer word. Dit blyk veral waar te wees vir adolessente wat hul homoseksualiteit openlik erken (“uit-die-kas-adolessente”). Homoseksuele adolessente ervaar egter meer gereeld verlies aan vriendskappe, terwyl vrese en bekommernisse oor hul portuurverhoudinge meer algemeen is. Ten spyte van genoemde negatiewe aspekte, ervaar homoseksuele adolessente tog dieselfde verbondenheid aan hul vriende, dieselfde sigbare beheer oor vriendskappe en dieselfde hoeveelheid romantiese verhoudinge (Diamond & Lucas, 2004).

Adolessente se sosiale, vriendskaps- en romantiese verhoudinge word verder toenemend deur die inligtings- en kommunikasie tegnologieë (IKT), soos die internet en die selfoon, beïnvloed (Blais et al., 2008). Alhoewel hierdie tegnologieë tydens adolessensie toenemend belangrike sosialiseringinstrumente is (Louw et al., 2007), word die IKT egter ook vir asosiale vermaak gebruik (Kraut et al., 1998). Wanneer IKT gebruik word om met bekendes te kommunikeer verbeter vriendskaps- en romantiese verhoudinge, omdat adolessente nader aan hul vriende voel wanneer daar op 'n gereelde basis, deur middel van IKT, met bestaande vriende gekommunikeer word (Blais et al., 2008; Valkenberg & Peter, 2007). Vriendskaps- en romantiese verhoudinge word egter benadeel wanneer IKT gebruik word vir vermaak (bv. speletjies) of om met vreemdelinge (bv. in kletskamers) te kommunikeer (Blais et al., 2008; Valkenberg & Peter, 2007). IKT word egter oorwegend vir interpersoonlike kommunikasie met bestaande vriende gebruik (Gross, 2004; Valkenberg & Peter, 2007). Gross, Juvonen en Gable (2002) toon egter dat adolessente, ten spyte van die toenemende rol van tegnologiese kommunikasie, voortgaan om tradisionele sosiale interaksie te geniet en te gebruik. 'n Adolessent wat die internet gereeld gebruik om met sy of haar vriende te kommunikeer stel dit as volg: *I really prefer talking to the person face to face. I like to see them laugh and make faces and make me laugh* (Gross, 2004, p.646). Verder kan adolessente se psigologiese welstand deur internetgebruik óf bevorder óf belemmer word. Psigologiese welstand word bevorder indien adolessente, op 'n daaglikse basis, in betekenisvolle interaksie met bekende individue en naby vriende tree. Wanneer adolessente se internetgebruik hulle egter sosiaal isoleer en van egte, sosiale verhoudinge distansieer, word psigologiese welstand negatief beïnvloed (Gross et al., 2002; Kraut et al., 1998).

3.2. Samevatting

Ter opsomming kan dit beklemtoon word dat adolessensie 'n baie komplekse oorgangstydperk van die kinderjare na volwassenheid is. Adolessensie gaan gepaard met sekere fisieke-, kognitiewe-, persoonlikheids-, emosionele- en sosiale ontwikkelinge, te midde van geweldige veranderinge in die sosiale milieu, waartydens die adolessent gekonfronteer word met sekere uitdagings, soos die maak van belangrike keuses en die neem van besluite

wat hulle toekoms kan affekteer. Meer spesifiek is dit belangrik dat die adolessent hom- of haarself sal vestig as 'n onafhanklike, unieke persoon met 'n spesifieke plek in die samelewing. Terselfdertyd verander adolessente se verhoudinge as gevolg van 'n toenemende behoefte aan outonomie. Die adolessent ervaar 'n intense behoefte om 'te behoort', sodat kognitiewe, emosionele, morele en gedragsoutonomie uiteindelik gevorm kan word binne die adolessent se kulturele konteks. Die adolessent moet te midde van hierdie kontekste en uitdagings optimaal ontwikkel tot 'n individu met hoë vlakke van welstand, koherensiesin, affekbalans, emosionele intelligensie en lewenstevredenheid. Soos in Hoofstuk 1 genoem, stel hierdie studie dit ten doel om adolessente se psigologiese welstand en die verband met emosionele intelligensie te ondersoek. In die volgende hoofstuk sal aandag gegee word aan die metodologie wat gevolg is om hierdie doel te probeer bereik.

HOOFSTUK 4 – NAVORSINGSMETODOLOGIE

4.1 Inleiding

Soos reeds in Hoofstuk 1 genoem, is die doelwit van die studie eerstens om te bepaal of adolessente se psigologiese welstand deur hulle emosionele intelligensie voorspel kan word, terwyl die rol van geslag en kultuur ook ondersoek is. 'n Tweede doelwit is gestel, naamlik of daar ten opsigte van lewensvrede, koherensiesin, affek en die vier emosionele intelligensieskale (inter- en intrapersoonlike verhoudinge, aanpasbaarheid en stresbestuur) beduidende verskille in die totale groep adolessente se gemiddelde tellings voorkom. Vervolgens word die navorsingsontwerp, ondersoekgroep, meetinstrumente en die navorsings- en statistiese prosedures ter bereiking van hierdie doelwitte, bespreek.

4.2. Navorsingsontwerp

Daar is in die onderhawige studie van nie-eksperimentele navorsing gebruik gemaak, terwyl 'n prospektiewe ontwerp gebruik is (Huysamen, 1983). Psigologiese welstand is as kriteriumveranderlike gebruik, terwyl emosionele intelligensie, asook geslag en kultuur as voorspeller veranderlikes gebruik is. Vier aspekte van emosionele intelligensie, naamlik inter- en intrapersoonlike verhoudinge, aanpasbaarheid en stresbestuur, is ingesluit. Die veranderlikes wat gebruik is om die proefpersone se vlak van psigologiese welstand te bepaal, is lewensvrede, koherensiesin en affekbalans.

4.3. Ondersoekgroep

'n Populasie adolessente in graad 10 en 11 is vir die studie gebruik. Die adolessente se ouderdomme het gewissel van 14 tot 22 jaar, waarvan 73,24% (353) tussen 16 en 17 jaar was. Die oorblywende 26,76% (129) se ouderdomme het tussen 14 en 15 jaar en 18 tot 22 jaar gewissel (Sien Tabel 4.1). Die adolessente is, met die nodige toestemming (ouers, skoolhoofde en die onderwysdepartement), op grond van beskikbaarheid van hoërskole in en om Bloemfontein bekom. Geen uit- of insluitingskriteria het gegeld nie.

Daar is van 6 skole gebruik gemaak. Die samestelling van die skole was as volg (sien Tabel 4.2): skool A is 'n Sothomedium-gemengde skool (seuns en dogters) en verteenwoordig 14,5% (70) van die steekproef waarvan 17,1% (12) seuns en 82,9% (58) meisies is. Skool B is 'n Engelsmedium-seunskool en verteenwoordig 26% (126) van die steekproef. Skool C is 'n Engelsmedium-meisieskool en verteenwoordig 14,5% (70) van die steekproef. Skool D is 'n Afrikaansmedium-gemengde skool en verteenwoordig 8,2% (40) van die steekproef.

waarvan 30% (12) seuns en 70% (28) dogters is. Skool E is 'n bruin Afrikaansmedium-gemengde skool en verteenwoordig 24,8% (120) van die steekproef waarvan 46,7% (56) seuns en 53,3% (64) meisies is. Skool F is 'n Afrikaansmedium-gemengde skool en verteenwoordig 12% (56) van die steekproef waarvan 48,2% (27) seuns en 51,8% (29) meisies is. Daar is dus van 4 gemengde skole, 1 seunskool en 1 meisieskool gebruik gemaak. Die onderrigmedium van genoemde skole is 1 Sotho-, 2 Engels- en 3 Afrikaansmedium. Ten spyte van die feit dat daar van 'n Engelsmedium-meisieskool gebruik gemaak is, is daar min Engelssprekende meisies in die groep. Dit kan moontlik daaraan toegeskryf word dat die meerderheid meisies hulle huistaal as Afrikaans aangedui het, hoewel onderrig in Engels plaasvind.

Die totale ondersoekgroep het dus uit 482 adolessente bestaan. Van hierdie 482 respondente was 48,3% (233) manlik en 51,7% (249) vroulik. Die groepe is, wat kultuur en taalgroep betref, as volg saamgestel: 27% (130) wit Afrikaanssprekendes, 21,1% (102) wit Engelssprekendes, 24,9% (120) swart Sothosprekers en 27% (130) bruin Afrikaanssprekendes (Sien Tabel 4.3).

Tabel 4.1: Verspreiding van ondersoekgroep volgens ouderdom

Ouderdomsgroepe	Aantal leerders	%
14	1	0,21
15	44	9,13
16	178	36,93
17	175	36,31
18	51	10,58
19	19	3,94
20	8	1,66
21	4	0,83
22	2	0,41
Totaal	482	100

Tabel 4.2: Verspreiding van onderzoekgroep volgens skole

Skool	Seuns		Meisies		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
A (Sothomedium)	12	17,1	58	82,9	70	14,5
B (Eng.medium)	126	26	-	-	126	26
C (Eng.medium)	-	-	70	14,5	70	14,5
D (Afr.medium)	12	30	28	27	40	8,2
E (Afr.medium)	56	46,7	64	53,3	120	24,8
F (Afr.medium)	27	48,2	29	51,8	56	12
Totaal	233		249		482	100,0

Tabel 4.3: Verspreiding van onderzoekgroep volgens kultuur (taalgroep) en geslag

Kultuurgroep	Seuns		Meisies		Totaal	
	N	%	N	%	N	%
Wit (Afrikaans)	50	38,5	80	61,5	130	27,0
Wit (Engels)	76	74,5	26	25,5	102	21,2
Swart (Sotho)	58	48,3	62	51,7	120	24,9
Bruin (Afrikaans)	49	37,7	81	62,3	130	26,9
Totaal	233	48,3	249	51,7	482	100,0

4.4. Meetinstrumente

Aangesien hierdie studie oor die verband tussen emosionele intelligensie en psigologiese welstand handel, terwyl geslag en kultuur ook verreken is, is 'n toetsbattery saamgestel om juis hierdie konstrakte te ondersoek. Die instrumente is die volgende:

- Die *BarOn Emotional Quotient Inventory* (BarOn EQ-i) was die gekose instrument om die emosionele intelligensie van die onderzoekgroep te meet. Hierdie toets omsluit 'n breë aantal emosionele vaardighede.
- Psigologiese welstand is ten opsigte van koherensiesin, lewenstevredenheid en affekbalans gemeet. Vir hierdie doel is die *Sense of Coherence Scale* (SOC), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) en die *Affectometer2* (AFM 2) aangewend. Hierdie instrumente is reeds in verskeie studies vir hierdie doel aangewend (Bv. Du Toit, 1999; Temane & Wissing, 2008; Van Staden, Grobler & Esterhuysen, 2004; Wissing & Van Eeden, 2002)

- Die biografiese veranderlikes, geslag en kultuur, is deur middel van 'n biografiese vraelys bekom, wat ook vrae ten opsigte van ouderdom, huistaal en die naam van die skool ingesluit het.

Die meetinstrumente word vervolgens bespreek.

4.4.1. Die BarOn Emosionele Intelligensievraelys (BarOn EQ-i)

Die BarOn EQ-i (*BarOn Emotional Quotient Inventory*) (Bar-On, 1997b) meet emosionele intelligensie deur middel van die volgende konstrakte: intra- en interpersoonlike verhoudinge, aanpasbaarheid, stresbestuur, asook algemene gemoed. Volgens Fernandes (2002) is laasgenoemde drie konstrakte uniek tot die emosionele intelligensiemodel.

Alhoewel daar 'n BarOn EQ-i Jeugweergawe vir gebruik op kinders en adolessente vanaf 7-15 jaar beskikbaar is, is daar besluit om die BarOn EQ-i, wat geskik is vir individue 16 jaar en ouer, te gebruik (Bar-On, 2002), aangesien daar van die veronderstelling af uitgegaan is dat die meerderheid adolessente in die ondersoekgroep 16 jaar en ouer sou wees. Die BarOn EQ-i is 'n selfrapporteringsvraelys met 133 items wat uit vyf konstrakte bestaan wat elk uit verskeie subskale bestaan, en op 'n 5-puntskaal beantwoord word. Hierdie konstrakte is as volg saamgestel:

- Intrapersoonlike verhoudinge (emosionele selfbewustheid, selfhandhawing, selfgating selfaktualisering en onafhanklikheid)
- Interpersoonlike verhoudinge (empatie, verhoudinge met ander individue en sosiale verantwoordelikheid)
- Aanpasbaarheid (probleemoplossing, realiteittoetsing en buigzaamheid)
- Stresbestuur (stres-toleransie en impulsbeheer)
- Algemene gemoed (geluk of blydskap en optimisme). Algemene gemoed is nie as 'n afsonderlike voorspeller ingesluit nie, aangesien daar volgens Bar-On en Parker (2000) 'n sterk verband tussen algemene gemoed en emosionele intelligensie bestaan.

Hierdie konstrunkte verwys na die individu se emosionele kapasiteit. BarOn (1997b) verskaf die volgende riglyne waarmee tellings geïnterpreteer kan word.

Tabel 4.4: Riglyne vir die interpretering van die BarOn EQ-i

Standaard-tellings	Riglyn vir die interpretasie
130+	Besonder hoog - emosionele kapasiteit is abnormaal goed ontwikkel.
120-129	Baie hoog - emosionele kapasiteit is besonder goed ontwikkel.
110-119	Hoog - emosionele kapasiteit is goed ontwikkel.
90-109	Gemiddeld - voldoende ontwikkeling van emosionele kapasiteit.
80-89	Laag - onderontwikkelde emosionele kapasiteit. Emosionele ontwikkeling dus onvoldoende en vereis verbetering.
70-79	Baie laag - emosionele kapasiteit is besonder onderontwikkel en vereis verbetering.
Onder 70	Besonder laag - emosionele kapasiteit is abnormaal verswak en vereis verbetering.

Wat die psigometriese kwaliteite van die toets betref, word die betroubaarheid van die toets tussen 0,75 en 0,85 gereken. Verskeie aspekte van geldigheid is ondersoek en die toets is in geheel as geldig verklaar (Bar-On, 1997). Die BarOn EQ-i is tans die enigste internasionaal-erkende emosionele intelligensietoets en omdat die toets 'n breë fokus het, word 'n groot aantal emosionele vaardighede ingesluit (Fernandes, 2002). Die toets is deur 'n onafhanklike persoon uit Engels in Afrikaans vertaal, maar is nie vir die Suid-Afrikaanse populasie gestandaardiseer nie.

4.4.2. Koherensiesinvaelys (SOC)

Die koherensiesinvaelys (*Sense of Coherence*) is deur Antonovsky (1988) opgestel om koherensiesin op 'n kwantitatiewe wyse te evalueer. Die skaal meet die mate waarin die persoon 'n voortdurende gevoel van sekerheid beleef in terme daarvan dat:

- die stimuli, wat spruit uit interne en eksterne omgewing deur die loop van die lewe gestruktureerd, voorspelbaar en verklaarbaar is. Die drie komponente van koherensiesin is verstaanbaarheid, beheerbaarheid en betekenisvolheid;
- die bronne om aan die eise van die stimuli te voldoen, beskikbaar is;

- die eise van bogenoemde as uitdagings, wat die moeite werd is om by betrokke te raak en energie in te belê, beskou word.

Die Koherensiesin vraelys is 'n selfrapporteringsvraelys wat uit nege-en-twintig items bestaan wat die drie konstrunkte van koherensiesin (beheerbaarheid, sinvolheid en betekenisvolheid) meet. Die koherensiesin vraelys meet dus hoe die individu sy of haar wêreld ervaar. Die drie konsepte word as volg verteenwoordig: Verstaanbaarheid (11 vrae), beheerbaarheid (10 vrae) en betekenisvolheid (8 vrae). Hierdie drie konstrunkte word as 'n geheel bereken omdat, volgens Antonovsky (1993), die drie konsepte in werklikheid een begrip, naamlik koherensiesin, verteenwoordig. Die respondente moet op stellings oor hulle lewens op 'n 7-puntskaal reageer.

Die tellings word verkry deur die tellings van die verskillende items te sommeer nadat die tellings van spesifieke items omgekeer is. Hierdie telling dui dan die totale koherensiesin aan. Die totaal telling kan wissel tussen 'n minimum van 29 en 'n maksimum van 203 (Antonovsky, 1988). Hoë koherensiesin word deur 'n hoë telling aangedui terwyl 'n lae telling 'n lae koherensiesin aandui. 'n Telling van tussen 117 en 152,6 word as gemiddeld beskou (Antonovsky, 1993).

Ten opsigte van die psigometriese kwaliteite, wissel die Cronbach alfa koëffisiënt tussen 0,84 en 0,93 en is 'n aanduiding van interne konsekwenheid en betroubaarheid van die toets (Antonovsky, 1988; Frenz et. al. 1993; Salmela-Aro, 1992). Antonovsky (1993) bevind ook op grond van verskeie toetse dat die SOC oor goeie gesigs-, inhouds-, konstruk- en kriteriumgeldigheid beskik. Die SOC kan volgens Antonovsky (1993) vir verskillende geslagte, kulture en sosiale klasse toegepas word en is dus universeel betekenisvol. Verder toon die SOC 'n positiewe korrelasie met sielkundige (psigologiese) en fisieke welstand en koherensiesin word as 'n belangrike element van 'n persoon se psigologiese welstand beskou (Antonovsky, 1988, 1993; Antonovsky & Sagy, 2001) Die SOC word dus as 'n geskikte vraelys beskou om hierdie aspek van psigologiese welstand van 'n persoon aan te dui. Die vraelys is deur 'n onafhanklike persoon uit Engels in Afrikaans vertaal.

4.4.3. Lewenstevredenheidskaal (SWLS)

Die *SWLS (Satisfaction with Life Scale)* meet die kognitief evaluerende komponent van welstand deurdat die vraelys 'n aanduiding gee van die mate van lewenstevredenheid wat 'n persoon ervaar. Die persoon evalueer sy eie belewenis van lewenstevredenheid deur die huidige stand van sake te vergelyk met 'n standaard deur hom- of haarself gestel. Volgens

Diener et al. (1985) vind hierdie beoordeling op 'n kognitiewe eerder as 'n emosionele vlak plaas. Die toets is deur 'n onafhanklike persoon uit Engels in Afrikaans vertaal.

Die *SWLS* is 'n selfrapporteringsvraelys wat uit vyf items bestaan wat elkeen op 'n Likert-tipe 7-puntskaal beantwoord word. Respondente dui hulle keuse ten opsigte van die stellings aan, wat wissel van sterk teenstemming (stem beslis nie saam nie) tot instemming (stem beslis saam). Die *SWLS*-telling word verkry deur die verskillende gemerkte waardes te sommeer om 'n totaalstelling te verkry wat kan wissel van 5 (lae lewenstevredenheid) tot 35 (hoë lewenstevredenheid). Tellings tussen 15 en 25 word as gemiddeld beskou en aanvaar. Pavot en Diener (1993) verskaf egter die volgende meer gedetailleerde riglyne (Tabel 4.5) waarmee die tellings geïnterpreteer kan word:

Tabel 4.5: Riglyne vir die interpretering van die Lewenstevredenheidskaal

Standaardtellings	Riglyn vir interpretasie
5-9	Ervaar besondere lae vlakke van lewenstevredenheid
15-19	Ervaar 'n geringe mate van lewensontevredenheid
20	Neutrale punt op skaal waar dieselfde hoeveelheid lewenstevredenheid as lewensontevredenheid ervaar word.
21-25	Ervaar 'n geringe mate van lewenstevredenheid
26-30	Ervaar lewenstevredenheid
31-35	Ervaar besondere hoë vlakke van lewenstevredenheid

Wat die psigometriese kwaliteite betref, word 'n Cronbach alfa koëffisiënt van 0,87 vir interne geldigheid en 'n korrelasiëkoëffisiënt van 0,82 vir die toets-hertoetsbetroubaarheid gerapporteer (Diener et al., 1985). Daar is bewys van konvergente geldigheid van lewenstevredenheidsmetings, ten spyte daarvan dat die ontwikkeling van lewenstevredenheidskaal wat op kinders en adolessente van toepassing is, eers onlangs onderneem is (Heubner, 2004). Heubner (2004) het verder gevind dat lewenstevredenheid verband hou (alhoewel onderskeibaar is van) met verskeie psigologiese welstandkonstrukte soos selfagting, positiewe affek en negatiewe affek. Meting van lewenstevredenheid blyk ook kultuurtoepaslik te wees (Heubner, 2004). Verder bevind Wissing en Van Eeden (2002) dat die vraelys geldig en betroubaar is vir gebruik in die Suid-Afrikaanse konteks. Die *SWLS* hou met verskeie aspekte van psigologiese welstand verband en 'n goeie aanduiding van die respondent se subjektiewe belewenis van lewenstevredenheid word verskaf (Diener et al., 1985).

4.4.4. Affektometer (AFM 2)

Die affektiewe komponent van psigologiese welstand en lewenstevredenheid wat 'n persoon ervaar word deur die Affektometer (*Affectometer 2*) (Kammann & Flett, 1983) gemeet. Die mate van psigologiese welstand of algemene geluk wat 'n persoon ervaar word bepaal deur die balans van positiewe en negatiewe emosies in onlangse ervarings te meet, terwyl die AFM 2 ook 'n aanduiding van 'n individu se lewenskwaliteit gee. Die toets is deur 'n onafhanklike persoon uit Engels in Afrikaans vertaal.

Die AFM 2 is 'n selfevalueringsvraelys wat uit 20 positiewe items en 20 negatiewe items bestaan wat elk in 10 sinne en 10 byvoeglike naamwoorde verdeel word. Die respondente moet op 'n gegradeerde 5-puntresponsskaal aandui hoe dikwels die aangewese beleving tydens die afgelope paar weke by hulle voorgekom het. Die toets bestaan dus uit twee subskale naamlik: Positiewe Affek (PA) en Negatiewe Affek (NA) wat elk tien sinne en tien byvoeglike naamwoorde bevat. Die telling op elke subskaal word gesommeer om totale subskaaltellings te verkry. Die vlak van psigologiese welstand word uitgedruk in die mate waarin positiewe gevoelens meer is as negatiewe gevoelens, en dit word bereken deur die totaal tellings van die twee subskale van mekaar af te trek. Die totaal telling wat dan gekry word, staan bekend as die Positiewe-Negatiewe-Affekbalans (PA-NA-PNB) (Kammann & Flett, 1983). Die totaal telling kan wissel tussen 'n minimum van -80 en 'n maksimum van 80 (Tennant, Joseph & Steward-Brown, 2007), waarvolgens 'n Positiewe-Negatiewe-Affekbalans van 0 dus beteken dat dieselfde hoeveelheid negatiewe as positiewe emosies ervaar word. Dit kan as volg op 'n glyskaal van -80 tot 80 aangetoon word met oorwegend negatiewe emosie van -80 tot 00 en oorwegend positiewe emosies van 00 tot 80:

-80	-70	-60	-50	-40	-30	-20	-10	00	10	20	30	40	50	60	70	80
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Wat die psigometriese kwaliteite betref, is 'n Cronbach alfa koëffisiënt van 0,95 vir geldigheid gevind, terwyl 'n Cronbach alfa koëffisiënt vir betroubaarheid wissel tussen 0,88 en 0,92 (Wissing, 1996). Hoë vlakke van geldigheid en betroubaarheid vir gebruik in die Suid-Afrikaanse konteks word dus aangetoon. Verder vorm die AFM 2 'n belangrike deel van die algemene welstandfaktor (Wissing & Van Eeden, 1998).

4.4. Navorsingsprosedures

Daar is eerstens toestemming van die Onderwysdepartement verkry om met die studie te kan voortgaan. Daarna is die skoolhoofde van die betrokke skole genader vir toestemming om van hulle leerders gebruik te maak en die betrokke ouers is ook gekontak deur middel van 'n

ingeligte toestemmingsbrief. Afsprake is met die betrokke onderwysers en leerders gemaak om die toetse op 'n spesifieke tyd af te neem. Leerders het die toetse in hul voorkeurtaal, hetsy Engels of Afrikaans, afgelê en die navorser was teenwoordig en beskikbaar tydens die afneem van die toetse om enige vrae te beantwoord. Die wit- en bruin Afrikaanssprekende adolessente se toetse is in Afrikaans afgeneem, terwyl die wit Engelssprekende groep en die Sothosprekende groep se toetse in Engels afgeneem is. Die tydsduur van die toetsing was ongeveer 'n uur en 'n half. In sommige skole is van beskikbare periodes gebruik gemaak, wat veroorsaak het dat van die leerders nie al die vraelyste kon voltooi nie. Twaalf (2,4%) leerders het nie al die vraelyste voltooi nie, maar is ingesluit ter wille van die vraelyste wat wel voltooi is. Alhoewel 492 leerders die toetsbattery voltooi het is slegs 482 gebruik, as gevolg van onvolledige inligting. Die leerders het geen vergoeding ontvang vir hul deelname aan hierdie studie nie.

4.5. Statistiese prosedures

Om die eerste navorsingsvraag te beantwoord, naamlik om te bepaal of adolessente se emosionele intelligensie hulle psigologiese welstand kan voorspel, terwyl die rol van geslag en kultuur by emosionele intelligensie en psigologiese welstand ook ondersoek word, is dit belangrik om daarop te let dat drie kriteria (lewenstevredenheid, koherensiesin en affek) ter sprake is. Ten einde die mate te bepaal waarin die variansie in hierdie kriteria deur die adolessente se emosionele intelligensie (interpersoonlike verhoudinge, intrapersoonlike verhoudinge, aanpasbaarheid en stresbestuur, asook kultuur en geslag) verklaar kan word, is hiërargiese regressie-ontledings uitgevoer. Eerstens is die totale variansies, wat deur die voorspeller veranderlikes gesamentlik (volledige model) ten opsigte van die kriterium verklaar word, bepaal. Daarna is elkeen van die voorspellers om die beurt weggelaat om die spesifieke veranderlike se bydrae tot die verklaring van die variansie te bepaal. Die persentasie variansie wat deur die voorspellers verklaar word, word deur R^2 (gekwadreeerde meervoudige korreksiekoeffisiënt) aangetoon.

Die hiërargiese F -toets is gebruik om te bepaal of 'n spesifieke veranderlike se bydrae tot die R^2 -waarde statisties beduidend is. Wanneer die beduidendheid van 'n toename in R^2 ondersoek word, is dit nodig om die effekgrootte van die bydrae wat 'n bepaalde voorspeller 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 (Van der Westhuizen, Monteith & Steyn, 1989). Effekgrootte is 'n manier om te bepaal of 'n spesifieke intervensie, relatief tot 'n sekere vergelyking en in terme van verskeie kontekste, effektief was (Coe, 2000; 2002). Hierdie effekgroottes verskaf inligting oor die praktiese belang van die verbande wat

moontlik tussen die veranderlikes gevind sal word en is 'n belangrike en bruikbare hulpmiddel wanneer praktiese betekenisvolheid bepaal moet word. Met effekgrootte kan bepaal word of die verhouding tussen die veranderlikes groot genoeg is om van belang te wees (Steyn, 2002). Volgens Steyn (2002) moet daar tussen die volgende twee situasies onderskei word: wanneer met die populasie gewerk word en wanneer 'n willekeurige steekproef uit die populasie getrek word. Die statistiese beduidenheid van die verhouding is slegs in die tweede situasie van belang, omdat die toetsresultate gebruik word om te bepaal of die veranderlikes binne die populasie 'n betekenisvolle verhouding het (Steyn, 2002).

Effekgrootte is volgens Coe (2000; 2002) die gestandaardiseerde gemiddelde verskil tussen twee groepe en kan soos volg bereken word:

$$\text{Effekgrootte} = \frac{[\text{gemiddeld van eksperimentele groep}] - [\text{gemiddeld van kontrole groep}]}{\text{Standaardafwyking}}$$

Die effekgrootte van die individuele bydraes kan volgens Van der Westhuizen, Monteith en Steyn (1989) met behulp van die volgende formule bereken word:

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

Waar:

R^2 = proporsie variansie verklaar deur die volledige model.

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

Effekgrootte kan eerstens geïnterpreteer word deur die oorvleueling tussen twee groepe te vergelyk en dit kan dan direk na 'n persentiel omgeskakel word om die vergelyking te vergemaklik (Coe, 2000; 2002). Effekgrootte is gelyk aan die ekwivalent van 'n Z-telling of 'n standaard-normaaldistribusie. Tweedens kan effekgrootte geïnterpreteer word deur die effekgrootte te vergelyk met bekende verskille. Die volgende riglynvoorwaardes is gebruik om die effekgroottes te interpreteer (Steyn, 1999).

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

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

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

Cohen (1969; 1990; 1994) erken wel dat die gevaar bestaan dat terme soos klein, medium en groot buite konteks gebruik kan word. Glass, McGaw en Smith (1981) toon verder aan dat die praktiese belangrikheid van effekgrootte afhang van die relatiewe koste en voordele. So kan 'n klein en goedkoop verandering, wat akademiese prestasie met 'n effekgrootte van so klein as 0,1 laat toeneem, 'n betekenisvolle verbetering wees. Nog te meer so as die effek kumulatief oor 'n tydperk bereken word (Coe, 2000; 2002). Verder moet daar volgens Coe (2000; 2002) by die interpretasie van effekgrootte daarop gelet word dat die meta-analise verskeie tekortkominge het, dat die omstandighede waarbinne die effek verkry is beperk mag wees en dat die gemiddelde effekgrootte op 'n wye spektrum van waardes gebaseer is.

Behalwe hiërargiese regressie-ontledings, word die interkorrelasies tussen die voorspeller-veranderlike met die drie kriteriaveranderlikes ook aangedui en kortliks bespreek. Beskrywende statistiek (gemiddeldes en standaardafwyking) van al die veranderlikes wat op die intervalskaal gemeet is, is ook bereken en sal aangedui word.

Om die tweede navorsingsvraag te ondersoek, naamlik om te bepaal of daar ten opsigte van lewenstevredenheid, koherensiesin, affek en die vier emosionele intelligensieskale (interpersoonlike- en intrapersoonlike verhoudinge, aanpasbaarheid en stresbestuur) beduidende verskille voorkom in die adolessente se gemiddelde tellings (geslag en kultuur in ag geneem), is dit duidelik dat twee onafhanklike veranderlikes (**kultuur** – 4 groepe: wit Afrikaanssprekende- en Engelssprekende groep, swart groep en bruin groep en **geslag** – 2 groepe: manlik en vroulik) en verskeie afhanklike veranderlikes ter sprake is. Volgens Howell (2002) is 'n meerveranderlike variansie-ontleding, naamlik MANOVA, in hierdie omstandighede die aangewese statistiese tegniek, omdat die prosedure 'n *F*-waarde verskaf wat 'n aanduiding gee of daar beduidende verskille tussen die vier groepe op die afhanklike veranderlikes voorkom. Behalwe dat die hoofeffekte ondersoek sal word, sal die interaksie tussen die twee onafhanklike veranderlikes ook ondersoek word. Indien 'n beduidende resultaat (*F*-waarde) met die MANOVA ontledings verkry sou word, sal die analise met eenveranderlike variansie-ontledings opgevolg word op elk van die onafhanklike veranderlikes. Aangesien een van die onafhanklike veranderlikes (naamlik kultuur) uit meer as twee subgroepe bestaan sal daar, indien 'n beduidende *F*-waarde gevind sou word, van die Scheffé-prosedure gebruik gemaak word om te bepaal watter van die subgroepe se gemiddelde tellings op die afhanklike veranderlikes statisties beduidend verskil.

Om egter in hierdie geval ook uitspraak te lewer oor die praktiese belang van statisties beduidende resultate wat met die ondersoek gevind sou word, sal ook na die effekgroottes van die beduidende resultate gekyk word. In hierdie geval word meer as twee populasiesgemiddeldes met mekaar vergelyk, en daarom is 'n eenrigtingvariëansie uitgevoer en is die effekgrootte soos volg bepaal:

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

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

$f = 0,01$: klein effek

$f = 0,25$: medium effek

$f = 0,40$: groot effek

Bogenoemde riglynwaardes is telkens gebruik om die praktiese beduidendheid van die verkreeë resultate te beoordeel. Die 1%-peil van beduidendheid is in die studie gebruik en die SAS-programmatuur (SAS Institute, 2003) is gebruik om die ontledings uit te voer.

In hierdie hoofstuk is die navorsingsontwerp en die ondersoek omskryf. Die meetinstrumente is beskryf en die ondersoekprosedure, sowel as die statistiese verwerking van die data, is aangedui. In die volgende hoofstuk word die resultate van die ondersoek aangedui.

HOOFSTUK 5: 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. Eerstens word die beskrywende statistieke (gemiddeldes, standaardafwykings en korrelasies) van al die betrokke veranderlikes vir die ondersoekgroep aangebied, waarna die hiërargiese regressie-ontledings verskaf word.

5.2. Beskrywende statistiek

Die gemiddeldes en standaardafwykings van die kriteriaveranderlikes (lewenstevredenheid, koherensiesin en affekbalans), sowel as die voorspeller veranderlikes (emosionele intelligensie soos verteenwoordig deur interpersoonlike- en intrapersoonlike verhoudinge, aanpasbaarheid en streshantering) vir die totale ondersoekgroep word in Tabel 5.1 aangetoon en vervolgens bespreek.

Tabel 5.1: Gemiddeldes en standaardafwykings vir die totale ondersoekgroep

Veranderlike	N	\bar{X}	S
Kriteriaveranderlikes:			
Lewenstevredenheid	467	24,35	5,52
Koherensiesin	417	107,64	11,16
Affektometer	385	15,74	9,95
Voorspeller veranderlikes:			
Interpersoonlike EI skaal	329	116,14	13,33
Intrapersoonlike EI skaal	367	96,63	13,38
Aanpasbaarheid EI skaal	365	75,79	10,50
Streshantering EI skaal	376	49,35	7,87

5.2.1. Lewenstevredenheid

Soos in Hoofstuk 4 aangedui, wissel die telling vir die lewenstevredenheidskaal vanaf 5 (besondere lae lewenstevredenheid) tot 35 (besondere hoë lewenstevredenheid). Die huidige ondersoekgroep behaal 'n telling van 24,35 (standaardafwyking van 5,52). Volgens die genoemde skaal (Tabel 4.5) van Pavot en Diener (1993) kan afgelei word dat die huidige ondersoekgroep slegs 'n geringe mate van lewenstevredenheid ervaar. Die afleiding word dus

gemaak dat die huidige studiegroep meer tevrede met hul lewe is as wat hulle ontevrede is, hoewel hulle nie volkome lewenstevredenheid ervaar nie.

In 'n studie waarvan die ouderdomsgroepe min of meer ooreenstem met dié van die huidige ondersoekgroep, het Van Staden, Grobler en Esterhuyse (2006) lewenstevredenheid van 20,84 (standaardafwyking 6,53) en 22,21 (standaardafwyking 5,99) vir twee Engelsmediumskole in die Motheo distrik gevind. Basson (2008) vind dat wit- en swart adolessente in Noordkaap onderskeidelik lewenstevredenheid van 25,11 (standaardafwyking 5,87) en 24,77 (standaardafwyking 6,15) ervaar. Volgens Henn (2005) toon swart adolessente uit Mangaung lewenstevredenheid van onderskeidelik 23,57 (standaardafwyking 6,61), 24,03 (standaardafwyking 6,23) en 25,03 (standaardafwyking 5,69). Henn (2005) tref onderskeid op grond van die aantal lede in die adolessent se gesin, byvoorbeeld 1-3, 4-6 en 7 of meer gesinslede.

Die bevinding van 'n telling van 24,35 by die huidige ondersoekgroep, stem ook min of meer ooreen met ander ondersoekgroepe waarvan die ouderdomsamestelling verskil. So byvoorbeeld het Du Toit (1999) en Van der Wateren (1997) se studies tellings van 23,94 (standaardafwyking 5,77) aangetoon, terwyl en Wissing en Van Eeden (2002) 'n telling van 23,24 (standaardafwyking 6,14) aantoon.

5.2.2. Koherensiesin

Volgens Antonovsky (1988) kan die totaalstelling van koherensiesin (SOC) wissel tussen 'n minimum van 29 en 'n maksimum van 203. 'n Telling van tussen 117 en 152,60 word as gemiddeld beskou (Antonovsky, 1993). Die gemiddelde telling van 107,64 (standaardafwyking 11,16) van die huidige ondersoekgroep ten opsigte van koherensiesin is dus laer as die gemiddeld soos deur Antonovsky voorgestel. Die huidige ondersoekgroep evaar dus laer vlakke van verstaanbaarheid, beheerbaarheid en betekenisvolheid. Dié telling is ook laer as die gemiddelde tellings van 126,6 en 126,74 (standaardafwyking 22,98 en 21,87) soos deur Van Staden, Grobler en Esterhuyse (2006) gerapporteer in studies met ooreenstemmende ouderdomsgroepe.

Ten opsigte van studies wat ouer adolessente sowel as volwassenes insluit, toon Du Toit (1999) 'n gemiddelde telling van 134,28 (standaardafwyking 21,79), terwyl Van der Wateren (1997) gemiddelde tellings van 134,28 (standaardafwyking 21,79) aantoon. Wissing en Van Eeden (2002) toon 'n gemiddeld van 134,8 (standaardafwyking 21,53). Dit blyk dat die huidige ondersoekgroep se koherensiesin oor die algemeen laer is as dié van groepe wat vroeër getoets is.

5.2.3. Affekbalans

Totaaltellings vir affekbalans kan wissel tussen -80 en 80 met 0 die punt waar dieselfde hoeveelheid positiewe as negatiewe emosies ervaar word (Tennant et al., 2007). Die huidige ondersoekgroep toon 'n gemiddelde telling vir affekbalans van 15,75 (standaardafwyking 9,95). Alhoewel hierdie telling aanduidend is dat die huidige ondersoekgroep meer positiewe emosies as negatiewe emosies ervaar, blyk dit volgens 'n glyskaal, in Hoofstuk 4 aangetoon, dat hulle nie 'n sterk oorwig van positiewe emosies toon nie.

In vergelyking met die huidige ondersoekgroep, toon studies deur Du Toit (1999) en Van der Wateren (1997) gemiddelde affekbalanstellings van 14,22 (standaardafwyking 11,16) en 9,57 (standaardafwyking 11,32) respektiewelik, terwyl Wissing en Van Eeden (2002) gemiddelde affekbalanstellings van 29,82 (standaardafwyking 19,29) vir jong volwassenes rapporteer. Hoewel die huidige ondersoekgroep se affekbalans laer blyk te wees as die ondersoekgroep van Wissing en Van Eeden (2002), moet in gedagte gehou word dat die huidige ondersoekgroep se ouderdomme (14-22 jaar) heelwat verskil van laasgenoemde navorsers se ondersoekgroep waarvan die ouderdomme van 18 tot 35 jaar strek.

5.2.4. Emosionele intelligensie

Tellings op die BarOn EQ-i wissel van minder as 70 tot meer as 130. Die gemiddelde tellings en standaardafwykings van die voorspeller veranderlikes, naamlik interpersoonlike- en intrapersoonlike verhoudings, aanpasbaarheid en streshantering vir die totale ondersoekgroep word in Tabel 5.1 aangetoon.

Aangesien slegs die gemiddelde tellings vir die subskale beskikbaar is word 'n tentatiewe gemiddelde telling bereken deur die gemiddelde tellings van die 5 subskale te sommer en deur 5 te deel. Uit hierdie berekening blyk dit dat die huidige ondersoekgroep se totale gemiddelde emosionele intelligensie 78,63 is. Volgens Bar-On (1997b) dui 'n telling van tussen 70 en 79 op 'n baie lae emosionele intelligensie wat beteken dat hierdie adolessente se emosionele kapasiteit onderontwikkel is (sien riglyne soos aangedui in Hoofstuk 4). Bar-On (1997b) beklemtoon egter dat daar nie te veel klem op die totale emosionele intelligensie geplaas moet word nie, omdat dit net algemene inligting verskaf ten opsigte van 'n reeks vaardighede. Dit is belangriker en van groter waarde om die individuele skale afsonderlik te interpreteer. Hierdeur kan die probleemareas sowel as die sterktes van die ondersoekgroep geïdentifiseer word (Bar-On, 1997b).

- **Interpersoonlike verhoudinge**

Ten opsigte van die interpersoonlike-verhoudingskaal behaal die onderoekgroep 'n gemiddelde telling van 116,14 wat as hoog gereken word en op 'n goed ontwikkelde emosionele kapasiteit ten opsigte van empatie, sosiale verantwoordelikheid en interpersoonlike verhoudinge dui.

- **Intrapersoonlike verhoudinge**

Wat die intrapersoonlike-verhoudingskaal betref, is 'n gemiddelde telling van 96,63 verkry wat as gemiddeld gereken word. Hierdie groep adolessente se emosionele kapasiteit ten opsigte van selfagting, emosionele selfbewustheid, geldingsdrang, onafhanklikheid en selfaktualisering is dus voldoende ontwikkel.

- **Aanpasbaarheid**

'n Telling van 75,79 is op die aanpasbaarheidskaal gereflekteer. Hierdie telling word as baie laag beskou. Hiervolgens is hierdie onderoekgroep se emosionele kapasiteit ten opsigte van realiteitstoetsing, aanpasbaarheid en probleemoplossing besonder laag en waarskynlik onderontwikkel.

- **Stresbestuur**

Op die stresbestuurskaal is die laagste gemiddelde telling behaal, naamlik 49,35. 'n Telling laer as 70 word as opvallend laag beskou en dui op atipiese/abnormaal gebrekkige emosionele kapasiteit. Hierdie groep se emosionele kapasiteit ten opsigte van stres toleransie en impuls kontrole is dus gebrekkig (Bar-On, 1997b).

Vervolgens is die korrelasies tussen eerstens die voorspellers veranderlikes onderling, biografiese veranderlikes (geslag en kultuur) *uitgesluit*, bereken. Tweedens is die voorspellers veranderlikes onderling met *inshuiting* van die biografiese veranderlikes, bereken. Vir hierdie doel is die Pearson se produk moment korrelasie koëffisiënte bereken waarvan die resultate in Tabel 5.2. verskyn.

Uit Tabel 5.2 blyk dit dat drie van die emosionele intelligensieskale naamlik, inter- en intrapersoonlike verhoudinge en aanpasbaarheid, beduidend met affekbalans (as kriterium) korreleer. Verder blyk dit dat slegs die intrapersoonlike skaal van emosionele intelligensie beduidend met lewenstevredenheid korreleer. Geen van die emosionele intelligensieskale korreleer egter beduidend met koherensiesin nie.

Tabel 5.2: Interkorrelasies vir die totale groep (N=467)

Veranderlikes	IE	IA	AP	SH
Lewenstevredenheid (LT)	-0,04	0,18*	-0,10	-0,13
Koherensiesin (KS)	-0,07	-0,12	0,03	0,01
Affekbalans (AF)	-0,18*	0,15*	-0,19*	-0,14
Interpersoonlik (IE)	-	0,54*	0,70*	0,47*
Intrapersoonlik (IA)		-	0,52*	0,25*
Aanpasbaarheid (AP)			-	0,53*
Streshantering (SH)				-

* $p \leq 0,01$

Dit wil dus voorkom of dit veral affekbalans (as kriterium) is wat deur emosionele intelligensie verklaar kan word. Alhoewel daar 'n positiewe korrelasie tussen affekbalans en die intrapersoonlike skaal van emosionele intelligensie voorkom, toon Tabel 5.2 'n negatiewe korrelasie tussen affekbalans en die interpersoonlike-, aanpasbaarheid- en streshanteringskale van emosionele intelligensie. Intuïtief maak hierdie resultate nie sin nie en daarom sal die moontlike oorsake daarvan in Hoofstuk 6 verder ondersoek en bespreek word.

Daar moet nietemin in gedagte gehou word dat die produkmomentkorrelasie tussen die veranderlikes slegs die maatstaf van die verband tussen hulle aandui en dat 'n oorsaak-en-gevolg-skakel tussen die twee nie noodwendig verskaf word nie (Huysamen, 1990). Om die spesifieke bydraes van die voorspellers te ondersoek is hierargiese regressie-ontledings uitgevoer en dit word vervolgens bespreek.

5.3. Resultate van hiërgiese regressie-ontledings

Hiërgiese regressie-ontledings is gedoen ten einde ondersoek in te stel na die bydraes van die verskillende veranderlikes van emosionele intelligensie, asook kultuur en geslag (voorspellers) tot die verklaring van die variansie in psigologiese welstand (lewenstevredenheid, koherensiesin en affek) by adolessente. Die resultate rakende die kriteriumveranderlikes vir lewenstevredenheid, koherensiesin en affek word afsonderlik aangebied en bespreek. Om die biografiese veranderlikes in die regressie-ontleding te kon benut, is dit na skynveranderlikes geherkodeer. Veranderlikes met twee kategorieë (geslag) is as -1 en 0 gekodeer, terwyl waar meer as twee kategorieë aanwesig was (kultuur), is -1, 0 en 1 gebruik om die verskillende kategorieë te herkodeer.

5.3.1. Lewenstevredenheid

Die bydraes van die verskillende voorspeller veranderlikes ten opsigte van lewenstevredenheid word in Tabel 5.3 aangebied.

Tabel 5.3: Bydraes van die verskillende voorspeller veranderlikes tot R² rakende lewenstevredenheid

‘Veranderlikes in ontleding	R ²	Bydrae tot R ² : volledige minus verminderde model	F	f ²
1. [biog]+[emo]	0,1019	1 – 6 = 0,0969	8,08*	0,11
2. [biog]+ie	0,0102	2 – 6 = 0,0052	1,73	
3. [biog]+ia	0,0383	3 – 6 = 0,0333	11,10*	0,03
4. [biog]+ap	0,0213	4 – 6 = 0,0163	5,43	
5. [biog]+sh	0,0256	5 – 6 = 0,0206	6,87*	0,02
6. [biog]	0,0050			
7. [emo]+[biog]	0,1019	7 – 12 = 0,0202	1,68	
8. [emo]+dk1	0,0939	8 – 12 = 0,0122	4,07	
9. [emo]+dk2	0,0823	9 – 12 = 0,0006	0,20	
10. [emo]+dk3	0,0850	10 – 12 = 0,0033	1,10	
11. [emo]+dg	0,0859	11 – 12 = 0,0042	1,40	
12. [emo]	0,0817			

Sleutel: [emo=emosionele intelligensie; biog=biografiese veranderlikes; ie=interpersoonlik; ia=intrapersoonlik; ap=aanpasbaarheid; sh=streshantering; dk1=kultuurgroep 1; dk2=kultuurgroep 2; dk3=kultuurgroep 3; dg=geslag en [] dui op stel voorspellers]

Uit Tabel 5.3 is dit duidelik dat die voorspellers (emosionele intelligensie) gesamentlik 10,19% (R²=0,1019) van die variansie in lewenstevredenheid van adolessente verklaar [$F_{[8;310]} = 2,98$] wat op die 1%-peil beduidend is. Die stel voorspellers wat met emosionele intelligensie verband hou, lewer dus wel op die 1%-peil ‘n beduidende bydrae tot die verklaring van die variansie in adolessente se lewenstevredenheid [$F_{4;310}=8,08$; $p \leq 0,01$]. Die ooreenstemmende effekgrootte (f²) van 0,11 is aanduidend van ‘n bevinding met gemiddelde praktiese waarde. Dit blyk dus dat emosionele intelligensie as geheel wel ‘n bydrae lewer tot lewenstevredenheid by hierdie ondersoekgroep. Indien die veranderlikes van emosionele intelligensie egter afsonderlik geneem word, is dit uit Tabel 5.3 duidelik dat slegs twee van

die veranderlikes 'n beduidende bydrae op hul eie lewer. Intrapersoonlike verhoudinge en streshantering dra onderskeidelik 3,33% ($F_{1;310} = 11,10; p \leq 0,01$) en 2,06% ($F_{1;310} = 6,87; p \leq 0,01$) tot die verklaring van die variansie in adolessente se lewenstevredenheid by. Die effekgroottes vir hierdie twee veranderlikes is egter klein sodat die individuele bydraes van die veranderlikes nie van enige praktiese belang is nie.

Die stel voorspellers wat met die biografiese veranderlikes verband hou (kultuur en geslag) lewer geen beduidende bydrae tot die verklaring van die adolessente se lewenstevredenheid nie.

5.3.2. Koherensiesin

Die resultate rakende koherensiesin verskyn in Tabel 5.4 en word vervolgens bespreek.

Tabel 5.4: Bydraes van die verskillende voorspeller veranderlikes tot R² rakende koherensiesin

Veranderlikes in ontleding	R ²	Bydrae tot R ² : volledige minus verminderde model	F	f ²
1. [biog]+[emo]	0,0329	1 – 6 = 0,0282	2,35	0,03
2. [biog]+ie	0,0302	2 – 6 = 0,0255	8,50*	
3. [biog]+ia	0,0185	3 – 6 = 0,0138	4,60	
4. [biog]+ap	0,0062	4 – 6 = 0,0015	0,50	
5. [biog]+sh	0,0062	5 – 6 = 0,0015	0,50	
6. [biog]	0,0047			
7. [emo]+[biog]	0,0329	7 – 12 = 0,0230	1,92	
8. [emo]+dk1	0,0173	8 – 12 = 0,0074	2,47	
9. [emo]+dk2	0,0272	9 – 12 = 0,0173	5,77	
10. [emo]+dk3	0,0263	10 – 12 = 0,0164	5,47	
11. [emo]+dg	0,0099	11 – 12 = 0,0000	0,00	
12. [emo]	0,0099			

Sleutel: [emo]=emosionele intelligensie; biog=biografiese veranderlikes; ie=interpersoonlik; ia=intrapersoonlik; ap=aanpasbaarheid; sh=streshantering; dk1=kultuurgroep 1; dk2=kultuurgroep 2; dk3=kultuurgroep 3; dg=geslag en [] dui op stel voorspellers]

Eerstens is dit duidelik dat die voorspellers (emosionele intelligensie) gesamentlik 3,29% ($R^2=0,0329$) van die variansie in koherensiesin van adolessente verklaar [$F_{[8;308]} = 0,85$]. Hierdie bydrae is egter nie minstens op die 1%-peil beduidend nie. Bykomend lewer geen van die stel voorspellers (emosionele intelligensie of biografiese veranderlikes) 'n beduidende bydrae tot die verklaring van die variansie in adolessente se koherensiesin nie. Indien die veranderlikes van emosionele intelligensie afsonderlik geneem word, is dit uit Tabel 5.4 duidelik dat slegs interpersoonlike verhoudinge 'n beduidende bydrae lewer. Op sy eie verklaar dit 2,55% ($F_{1;310} = 8,50$; $p \leq 0,01$) van die variansie in adolessente se koherensiesin. Die effekgrootte is egter klein sodat die individuele bydrae van die veranderlike nie van enige praktiese belang is nie.

Kultuur en geslag blyk geen beduidende bydrae tot die verklaring van die adolessente se koherensiesin te lewer nie.

5.3.3. Affekbalans

Die resultate rakende affekbalans verskyn in Tabel 5.5 en word vervolgens bespreek.

Eerstens is dit duidelik dat emosionele intelligensie (voorspeller veranderlikes) gesamentlik 21,79% ($R^2=0,2179$) van die variansie in affekbalans van adolessente verklaar [$F_{[8;330]} = 6,62$] wat op die 1%-peil beduidend is. Die stel voorspellers wat met emosionele intelligensie verband hou, lewer dus wel op die 1%-peil 'n beduidende bydrae tot die verklaring van die variansie in adolessente se affekbalans [$F_{4;310}=16,38$; $p \leq 0,01$]. Die ooreenstemmende effekgrootte (f^2) van 0,25 is aanduidend van 'n bevinding met gemiddelde tot groot praktiese waarde.

Indien die veranderlikes van emosionele intelligensie afsonderlik geneem word, is dit duidelik dat drie van die veranderlikes 'n beduidende bydrae op hul eie lewer. Interpersoonlike verhoudinge, intrapersoonlike verhoudinge en aanpasbaarheid dra onderskeidelik 2,80% ($F_{1;310} = 9,33$; $p \leq 0,01$); 2,61% ($F_{1;310} = 8,70$; $p \leq 0,01$) en 4,70% ($F_{1;310} = 15,67$; $p \leq 0,01$) tot die verklaring van die variansie in adolessente se affekbalans by. Die effekgroottes vir hierdie drie voorspeller veranderlikes is egter klein sodat die individuele bydraes van die veranderlikes nie van enige praktiese waarde is nie.

Die stel voorspellers wat met die biografiese veranderlikes verband hou (kultuur en geslag) lewer wel 'n beduidende bydrae ($F_{4;310} = 4,99$; $p \leq 0,01$) tot die verklaring van die adolessente

se affekbalans. Dit is uit Tabel 5.5 duidelik dat die veranderlike geslag veral hiervoor verantwoordelik is, aangesien dit op sy eie ook 'n beduidende persentasie variansie van die affekbalans verklaar naamlik 5,31% ($F_{1;310} = 17,70$; $p \leq 0,01$). Beide hierdie F -waardes toon klein tot gemiddelde effekgroottes en het dus matige praktiese waarde.

Tabel 5.5: Bydraes van die verskillende voorspeller veranderlikes tot R^2 rakende affekbalans

Veranderlikes in ontleding	R^2	Bydrae tot R^2 : volledige minus verminderde model	F	f^2
1. [biog]+[emo]	0,2179	1 – 6 = 0,1966	16,38*	0,25
2. [biog]+ie	0,0493	2 – 6 = 0,0280	9,33*	0,03
3. [biog]+ia	0,0474	3 – 6 = 0,0261	8,70*	0,03
4. [biog]+ap	0,0683	4 – 6 = 0,0470	15,67*	0,05
5. [biog]+sh	0,0344	5 – 6 = 0,0131	4,37	
6. [biog]	0,0213			
7. [emo]+[biog]	0,2179	7 – 12 = 0,0599	4,99*	0,08
8. [emo]+dk1	0,1602	8 – 12 = 0,0022	0,73	
9. [emo]+dk2	0,1617	9 – 12 = 0,0037	1,23	
10. [emo]+dk3	0,1604	10 – 12 = 0,0024	0,80	
11. [emo]+dg	0,2111	11 – 12 = 0,0531	17,70*	0,07
12. [emo]	0,1580			

Sleutel: [emo]=emosionele intelligensie; biog=biografiese veranderlikes; ie=interpersoonlik; ia=intrapersoonlik; ap=aanpasbaarheid; sh=streshantering; dk1=kultuurgroep 1; dk2=kultuurgroep 2; dk3=kultuurgroep 3; dg=geslag en [] dui op stel voorspellers]

5.4. Resultate van die meerveranderlike variansie-ontleding

Die verspreiding van die ondersoekgroep volgens kultuur (taalgroep) en geslag is in Hoofstuk 4 aangedui. 'n Meerveranderlike variansie ontleding is uitgevoer om te bepaal of daar verskille vir die groepgemiddeldes ten opsigte van geslag en kultuur voorkom. Die MANOVA-prosedure, met behulp van die SAS-rekenaarprogrammatuur (SAS Institute, 2003), is uitgevoer en die resultate verskyn in Tabel 5.6.

Tabel 5.6: MANOVA F-waardes vir die toets van hoofeffekte en interaksie

Bron	F-waarde+	V	P
Kultuur (KL)	0,80	7;376	0,5916
Geslag (GS)	2,14*	7;376	0,0419
KL * GS	1,74	7;376	0,1029

* $p \leq 0,05$

+ Hotelling-Lawley-toetsgrootheid is gebruik

Uit Tabel 5.6 blyk dit dat daar verskille in die gemiddeldes van die afhanklike veranderlikes voorkom vir die twee geslagte. Hierdie verskille is op die 5%-peil beduidend. Geen beduidende verskille is vir kultuur as onafhanklike veranderlike of vir die interaksie tussen kultuur en geslag gevind nie.

Aangesien daar verskille in die groepgemiddeldes vir die twee geslagte voorkom, is dit belangrik om die aard van hierdie verskille (dit wil sê ten opsigte van watter afhanklike veranderlikes) te ondersoek. Vir hierdie doel is eenrigting variansie-ontledings met behulp van die SAS-rekenaarprogrammatuur uitgevoer en die resultate verskyn in Tabel 5.7 Die effekgroottes (f) word in die laaste kolom aangedui.

Uit Tabel 5.7 is dit duidelik dat daar verskille in groepgemiddeldes vir die twee geslagte ten opsigte van slegs een van die veranderlikes voorkom wat op die 5%-peil beduidend is. Hierdie veranderlike is affekbalans. Volgens die inligting in Tabel 5.7 toon die seuns 'n beduidend hoër gemiddeld op hierdie veranderlike as die meisies. Volgens die effekgrootte is hierdie resultaat egter van geringe praktiese waarde.

Tabel 5.7: Resultate van eenrigting variansie-ontledings met geslag as onafhanklike veranderlike

Veranderlike	Seuns		Dogters		<i>F</i>	<i>P</i>	<i>F</i>
	\bar{X}	<i>s</i>	\bar{X}	<i>s</i>			
Lewenstevredenheid	24,33	5,29	24,37	5,74	0,01	0,9245	0,13
Koherensiesin	107,74	9,06	107,55	12,76	0,17	0,6812	
Affekbalans	16,65	9,58	14,73	10,27	4,67*	0,0320	
Interpersoonlike verhoudinge	117,11	11,87	115,16	14,63	2,16	0,1431	
Intrapersoonlike verhoudinge	95,34	11,47	97,82	14,87	1,45	0,2295	
Aanpasbaarheid	75,88	9,61	75,71	11,29	0,17	0,6783	
Streshantering	49,93	8,01	48,77	7,71	1,77	0,1851	

* $p \leq 0,05$

5.5. Samevatting

In hierdie hoofstuk is die resultate van die beskrywende statistiek (gemiddeldes, standaardafwykings en korrelasies) aangetoon. Verder is die resultate van die hiërargiese regressie-ontledings en die meerveranderlike variansie-ontledings aangedui. 'n Bespreking van hierdie resultate word in Hoofstuk 6 aangebied.

HOOFSTUK 6: BESPREGING VAN RESULTATE

6.1. Inleiding

Hierdie studie het ten doel gehad om te bepaal of daar 'n verband tussen emosionele intelligensie en psigologiese welstand by adolessente bestaan, terwyl geslag en kultuur ook verreken is. Om dié doel te bereik is eerstens die gemiddelde tellings van die groep as geheel ten opsigte van psigologiese welstand (kriteriaveranderlike) en emosionele intelligensie (voorspeller veranderlike) bereken. Ten opsigte van die gestelde veranderlikes, is die volgende bevind:

- Psigologiese welstand

Psigologiese welstand is ten opsigte van koherensiesin, lewenstevredenheid en affekbalans gemeet. Die resultate dui aan dat die adolessente in hierdie ondersoekgroep lae vlakke van koherensiesin ervaar. Dit wil dus voorkom asof die huidige ondersoekgroep hulle lewe as minder verstaanbaar, beheerbaar en betekenisvol beskou. Die moontlikheid bestaan dus dat die huidige ondersoekgroep hoër vlakke van depressie en angs kan ervaar, terwyl stressors minder suksesvol hanteer sal kan word. Hoewel Antonovsky (1988) beweer dat koherensiesin teen adolessensie in 'n mate gestabiliseer het, kan sekere ontwrigtende gebeure en omstandighede 'n invloed op die ontwikkeling van koherensiesin uitoefen. Dit is dus moontlik dat adolessente in hierdie ondersoekgroep ontwrigtende omstandighede kon ervaar het. Hierbenewens ervaar hulle ook 'n geringe mate van lewenstevredenheid, wat 'n belangrike aanduiding van lewensuitkomst soos 'n suksesvolle beroep, interpersoonlike verhoudinge en gesondheid is (Suldo & Heubner, 2004). Die resultate impliseer dus dat, hoewel die huidige ondersoekgroep nie heeltemal ontevrede met hulle lewe tot dusver is nie, hulle egter ook nie werklike lewenstevredenheid ervaar nie. Dit kan moontlik aanleiding gee tot minder positiewe sosiale interaksie, negatiewe persepsies, gebrek aan kreatiwiteit, asook meer fisieke klagtes en laer lewensverwagting (Veenhoven, 1988).

Alhoewel min of meer dieselfde resultate deur ander navorsers ten opsigte van lewenstevredenheid bevind is (Du Toit, 1999; Van Staden, Grobler & Esterhuysen, 2006; Wissing & Van Eeden, 2002), is die bevindinge, spesifiek ten opsigte van koherensiesin, minder positief as wat deur ander navorsers bevind is (Du Toit, 1999; Van der Wateren, 1997; Wissing en Van Eeden, 2002). Die basis van vergelyking is egter nie heeltemal dieselfde nie, omdat die groepsamestellings verskil. 'n Ander moontlikheid is dat die skale wat aangedui

word om te bepaal tot watter mate 'n persoon koherensiesin en lewenstevredenheid ervaar, nie fyn genoeg is om hierdie grense te bepaal nie. Dieselfde skaal (hoog, gemiddeld, laag) word byvoorbeeld op alle ouderdomsgroepe toegepas. Daar is dus nie gestandaardiseerde norms beskikbaar waarvolgens die verskillende ouderdomsgroepe beoordeel kan word nie. Die ontwikkelingsverwante veranderinge word dus nie verreken nie. Dit blyk ook dat die studies tot dusver uitgevoer, nie gebruik gemaak het van die riglyne soos deur Pavot en Diener (1993) voorgestel nie, waarvolgens die mate of graad van lewenstevredenheid beoordeel kan word. Lewenstevredenheid word dus as 'n waarde uitgedruk en nie ten opsigte van die graad daarvan nie. Afgesien van moontlike psigometriese- en interpretasietekortkominge, kan ander interpretasies ook moontlik wees. Adolesente in die huidige ondersoekgroep kan byvoorbeeld daarwerklike probleme ondervind het ten opsigte van die verstaanbaarheid, betekenisvolheid en beheerbaarheid (d.w.s. koherensiesin) van hulle lewens en omstandighede en hulle kan hul lewenskwaliteit as gevolg hiervan negatief beoordeel. Hierdie interpretasie kan geldig wees, veral gesien in die lig van die menige stressore wat adolessente daaglik mee te kampe het, soos gesinsverbrokkeling, gesins- en institusionele geweld, ouerlike onbetrokkenheid en kommer oor die toekoms. In die afwesigheid van verdere ontginning, byvoorbeeld deur kwalitatiewe ontledings, is die interpretasie van hierdie bevindings dus nie heeltemal duidelik nie.

Wat hulle emosionele belewenisse betref, ervaar die huidige ondersoekgroep meer positiewe as negatiewe emosies, hoewel die oorwig van positiewe emosies nie sterk is nie. Verder moet in gedagte gehou word dat die affektometer (AFM2) wat vir hierdie doel gebruik is, nie die intensiteit van emosies meet nie, maar slegs die gereeldheid waarmee emosies voorkom (Diener, 1984). Alhoewel die huidige ondersoekgroep dus effens meer gereeld positiewe as negatiewe emosies ervaar, kan geen afleiding omtrent die intensiteit van sodanige emosies gemaak word nie. Indien hierdie positiewe emosies van 'n lae intensiteit is, sal die ondersoekgroep tekens van lae vlakke van lewenstevredenheid en waarskynlik depressie openbaar. Die geringe vlakke van lewenstevredenheid bevestig die moontlikheid dat die huidige ondersoekgroep waarskynlik positiewe emosies van laer intensiteit ervaar. Adollessensie is 'n tydperk van wisselende emosies. Die vraag ontstaan of die huidige ondersoekgroep in staat is om emosiebelaaide inligting volledig te kan prosesseer en dan korrek daarop te reageer. Aan die ander kant word adolessente soms voortydig aan emosionele belewenisse blootgestel waarvoor hulle nie gereed is nie, byvoorbeeld om weens vigs wees gelaat te word en die rol van die ouers te moet oorneem om jonger sibbe te versorg. Verder word baie adolessente dikwels aan hul eie genade oorgelaat, omdat albei ouers werk

en vind daar waarskynlik nie altyd emosionele onderrig en/of ondersteuning plaas nie. Daar hang dus 'n vraagteken oor hierdie ondersoekgroep se emosionele “geletterdheid”. Verdere eksplorering van hierdie kwessie deur byvoorbeeld kwalitatiewe ontledings is baie belangrik, omdat daar nie volledige interpretasie uit die beskikbare gegewens gemaak kan word nie.

- Emosionele intelligensie

Die emosionele intelligensie van die huidige ondersoekgroep blyk redelik laag te wees. Dit kan impliseer dat hierdie adolessente moontlik nie oor die nodige vaardighede beskik om hulle lewe te bestuur en die daaglikse uitdagings en eise van die lewe te kan hanteer nie. Hoe dit ook al sy, blyk die subskale volgens (BarOn, 1997b) meer gewig te dra as die globale emosionele intelligensietelling. Meer spesifiek toon die huidige ondersoekgroep lae tellings ten opsigte van aanpasbaarheid, wat kan impliseer dat hulle waarskynlik swak sal vaar ten opsigte van realiteitstoetsing. Hulle sal moeilik aanpas by onbekende, onvoorspelbare en dinamiese omstandighede. Hierdie ondersoekgroep is waarskynlik ook nie verdraagsaam ten opsigte van vreemde idees, orientasies en gebruike nie. Hulle sal dus eerder onttrek in plaas daarvan om by die verskillende situasies aan te pas. Verder word hulle probleemoplossingsvaardighede deur hulle gebrek aan aanpasbaarheid beïnvloed, omdat hulle nie daartoe in staat is om probleemsituasies reg op te som nie. Dit kan die oneffektiewe hantering van 'n situasie tot gevolg hê, soos die vermyding van die probleem in plaas van die oplossing daarvan. Hierbenewens is die stresregeringsvaardighede van hierdie ondersoekgroep baie laag. Dit impliseer dat hulle waarskynlik deur stresvolle situasies oorweldig sal word en dan met oormatige angs, ongeduld en ontsteltenis sal reageer. Gebrekkige konsentrasie, swak besluite en somatiese probleme soos slapeloosheid is moontlike gevolge van hierdie oormatige angstigtheid.

'n Positiewe indikator is egter dat hierdie groep adolessente hulleself en hul potensiaal positief beoordeel en dat hulle in 'n mate weet waarheen hulle oppad is. Hulle interpersoonlike verhoudinge is ook bogemiddeld, wat impliseer dat hulle empaties, verantwoordelik en betroubaar is en daarom bevredigende verhoudinge sal kan handhaaf. Hieruit kan geargumenteer word dat hierdie bevindinge ooreenstem met die lewensfase waarin adolessente verkeer. Interpersoonlike verhoudinge, veral ten opsigte van vriendskappe, is vir die adolessent baie belangrik en dien dikwels as buffers teen stressore. Hulle blyk ook in 'n redelike mate geïntegreerd te wees ten opsigte van hulle siening van hulself, hoewel daar tog ruimte is vir ontwikkeling in terme van 'n eie identiteit. Wat hulle aanpasbaarheid en stresregering betref, kan geargumenteer word dat hierdie adolessente steeds ambivalensie

ervaar en daarom probleme ten opsigte van die aanpassing by en hantering van vreemde en onbekende situasies toon. Daar kan ook geredeneer word dat adolessente in die huidige ondersoekgroep probleme ervaar om by hulle omgewings en omtandighede aan te pas en dat hulle waarskynlik nie toepaslike stresshanteringsvaardighede aangeleer word nie. Dit kan dus wees dat hulle omgewings hulle in hierdie verband faal.

Gesien in die lig van bogenoemde resultate, moet erken word dat dit moontlik beter sou wees om die Jeugweergawe van die BarOn EQ-i te gebruik. Aangesien die BarOn EQ-i Jeugweergawe ontwikkel is vir kinders en adolessente van 7 tot 15 jaar, is dit waarskynlik 'n vereenvoudigde vraelys wat meer geskik sou wees, omdat ongeveer die helfte van die leerders die vraelys in hul tweede taal beantwoord het. Dit is daarom moontlik dat foutiewe lesings verkry is as gevolg van die feit dat dit makliker is om die verskillende variasies en nuanses in en van emosies korrek te identifiseer wanneer daar van moedertaal gebruik gemaak word. Verder is dit moontlik dat die verskillende kultuuragtergronde 'n rol kon speel in die beantwoording van die vraelys, omdat alle emosies nie altyd dieselfde deur die verskillende kulture beoordeel word nie. Aan die ander kant, kon daar moontlik 'n gebrek aan begrip gewees het as gevolg van emosionele ongeletterdheid. Ten spyte van die beskikbaarheid van verskeie programme om emosionele intelligensie te bevorder, is die sukses van sulke programme nie noodwendig gewaarborg nie.

- Psigologiese welstand en emosionele intelligensie

Om te bepaal of daar 'n verband tussen psigologiese welstand en emosionele intelligensie bestaan, is tweedens interkorrelasies tussen die konstrunkte van emosionele intelligensie en dié van psigologiese welstand bereken.

Die resultate het 'n beduidend positiewe korrelasie tussen die intrapersoonlikeskaal van emosionele intelligensie en lewensvredenheid aangetoon. Dit blyk dat veral stresshantering 'n bydrae lewer tot die huidige ondersoekgroep se lewensvredenheid. Dit impliseer dat lewensvredenheid positief beïnvloed sal word deur intrapersoonlike faktore soos selfaanvaarding, emosionele selfbewustheid, onafhanklikheid, selfaktualisering en stresshanteringsfaktore soos strestoleransie en impulsbeheer. Die huidige ondersoekgroep ervaar egter slegs 'n geringe mate van lewensvredenheid ten spyte van gemiddelde vlakke van intrapersoonlike vaardighede. Dit kan moontlik toegeskryf word aan die feit dat hulle vaardigheid ten opsigte van stresshantering besonder laag is. Dit blyk dat die nadele van die

gebrekkige stresshantering op lewenstevredenheid die voordele wat die intrapersoonlike vaardigheid op lewenstevredenheid kon hê, uitbalanseer.

Verder word daar 'n korrelasie tussen affekbalans en emosionele intelligensie aangetoon. Meer spesifiek is die korrelasie tussen affekbalans en die interpersoonlike- en stresshanteringskale van emosionele intelligensie egter negatief van aard. Hierdie verband tussen affekbalans en die intrapersoonlike- en stresshanteringskale blyk problematies te wees, omdat 'n negatiewe verband intuïtief net nie sin maak nie. Die verband tussen affekbalans en die intrapersoonlike skaal is positief van aard, wat die negatiewe verband op die genoemde skale nog meer onverklaarbaar laat lyk. Die bogemiddelde vlak van empatie, sosiale verantwoordelikheid en verhoudinge met ander behoort positief met affekbalans te korreleer, terwyl die gebrekkige hantering van stresvolle situasies affekbalans negatief behoort te beïnvloed. Die resultate wys egter die teendeel. Terselfdertyd dui die resultate daarop dat selfaanvaarding, emosionele bewustheid, assertiwiteit, onafhanklikheid en selfaktualisering die affekbalans van die ondersoekgroep positief beïnvloed. Hierdie weersprekende resultate kan moontlik as volg verklaar word: inkonsekwentheid in die beantwoording van die vraelyste as gevolg van uitputting, moontlike foute in die insameling van die inligting en die proses van meting. Die feit dat die vraelyste in die meerderheid van die gevalle in die leerders se tweede taal afgeneem is, kon ook moontlik 'n rol gespeel het. Al die leerders het dalk nie dieselfde benadering gevolg ten opsigte van die evaluering en beantwoording van die vrae nie. Kwalitatiewe ontleding kan 'n groot bydrae lewer in die verklaring van genoemde resultate. Aan die ander kant moet daar ook onthou word dat die individuele bydraes van die intrapersoonlike-, interpersoonlike- en aanpasbaarheidskale klein is, wat impliseer dat die praktiese waarde daarvan gering is.

-Biografiese veranderlikes en psigologiese welstand

Die biografiese veranderlikes (kultuur en geslag) blyk geen bydrae te lewer ten opsigte van die verklaring van lewenstevredenheid en koherensiesin nie. Volgens Antonovsky (1988) kan geslagverskille wat op die koherensiesinskaal voorkom, aan kulturele opvoeding en rolpatrone vir mans en vrouens toegeskryf word. Die sosio-ekonomiese waarde (of gebrek daaraan) wat aan vroue se bydraes tot die gemeenskap in geheel, en die arbeidsmark in die besonder geheg word, kan ook 'n rede wees. Aangesien daar geen geslagverskille ten opsigte van koherensiesin voorkom nie, is dit moontlik 'n aanduiding daarvan dat kulturele opvoeding en rolpatrone vir seuns en dogters besig is om uit te balanseer. Die mangedomineerde samelewing wat vir lank in Suid-Afrika bestaan het, het oor die afgelope paar jaar begin

verander na 'n samelewing waar dié dominansie besig is om uit te kristaliseer. Geslagsverskille blyk ook nie 'n rol te speel ten opsigte van lewenstevredenheid nie. Dit mag moontlik beteken dat lewenstevredenheid tans deur seuns en meisies met dieselfde kriteria beoordeel word.

Affekbalans word wel deur die biografiese veranderlikes, spesifiek geslag, beïnvloed. Die seuns in die huidige ondersoekgroep toon 'n beduidend hoër gemiddeld ten opsigte van affekbalans as die meisies. Dit kan moontlik toegeskryf word aan die feit dat die sosiale en kulturele rolle oor die afgelope jare sodanig verander het dat dit vir meisies minder gepas is om emosioneel op te tree, terwyl dit vir seuns meer gepas is om hul emosies te wys. Hierdie interpretasie is egter tentatief, omdat die bevindinge van geringe praktiese waarde is.

6.2. Evaluering van die studie

Die huidige studie bepaal die stand van sake ten opsigte van adolessente se psigologiese welstand en emosionele intelligensie. Sekere leemtes ten opsigte van adolessente se mondering is geïdentifiseer, soos 'n problematiese vermoë om aan te pas en ontoereikende streshanteringsvaardighede wat 'n invloed op hulle lewenstevredenheid kon hê.

Hierbenewens is 'n moontlike leemte in terme van duidelike riglyne en norms waarvolgens die koherensiesin-, affekbalans- en lewenstevredenheidskale geïnterpreteer kan word, geïdentifiseer. Daar word deurgaans gebruik gemaak van vergelykings met ander ondersoekgroepe om te bepaal waar die huidige ondersoekgroep lê in vergelyking met soortgelyke groepe. Die probleem is dat daar nie voldoende Suid-Afrikaanse navorsing spesifiek op adolessente tussen die ouderdom 12 tot 18 jaar gedoen is om 'n sinvolle vergelyking te kan tref nie. Dit is debatteerbaar of adolessente sinvol vergelyk kan word met 'n ondersoekgroep van jong volwassenes.

In retrospek is dit duidelik dat die huidige studie sekere tekortkominge het. Die ondersoekgroep is in totaliteit beoordeel in terme van hulle psigologiese welstand en emosionele intelligensie, omdat van die standpunt uitgegaan is dat Suid-Afrikaanse adolessente as 'n eenheid hanteer behoort te word. Hoewel dit as 'n sterkpunt beskou kan word, is die huidige navorser tog van mening dat dit sinvol sou kon wees om die verskillende kultuurgroepe se gemiddelde tellings in terme van hulle psigologiese welstand en emosionele intelligensie met mekaar te vergelyk. Verder sou dit ook sinvol kon wees om die leerders in die verskillende skole (ses skole in en om Bloemfontein in die groter Mangaungomgewing) met mekaar te vergelyk. Sodoende sou waarskynlik bepaal kon word of die spesifieke konteks

waarbinne die adolessente funksioneer 'n rol speel in terme van hulle psigologiese welstand en emosionele intelligensie.

Daar is slegs van kwantitatiewe navorsing gebruik gemaak om 'n objektiewe beoordeling te verkry. 'n Bykomende kwalitatiewe element in die vorm van onderhoude met fokusgroepe uit die ses verskillende skole, sou moontlik meer lig kon werp op die oorsake en redes vir die lae vlakke van koherensiesin en geringe mate van lewenstevredenheid, dus 'n subjektiewe beoordeling.

Die toetsbattery was moontlik te lank en daarom het die adolessente dalk nie enduit gekonsentreer nie, wat aanleiding kon gee tot inkonsekwente response. In die meeste skole is die toetsbattery afgeneem na 'n lang skooldag wat kon bydra tot die onvolledige beantwoording van die toetse. Wanneer toetse of die toetsbattery te lank is, werk faktore soos vermoeidheid en verveeldheid foutvariensie in die hand (Smit, 1991). Dit sou waarskynlik beter wees om óf die afneem van die toetse oor twee dae te versprei, óf die verkorte weergawe van die BarOn EQ-i, die BarOn EQ-i:125 of die BarOn EQ-i (jeugweergawe) te gebruik. 'n Verdere faktor wat moontlik 'n rol kon speel is dat van die leerders die toetsbattery in hulle tweede of derde taal moes voltooi. Die moontlikheid bestaan dat hulle dalk probleme ondervind het om die konsepte te begryp. Die toepaslikheid van vertaalde vraelyste kan ook beredeneer word.

6.3. Aanbevelings

Verdere navorsing in die vorm van kwalitatiewe navorsing word aanbeveel ter aanvulling van die huidige studie. So kan moontlike oorsake vir die huidige stand van sake in terme van psigologiese welstand en emosionele intelligensie verder ondersoek word. Hierdie studie het vrae laat ontstaan ten opsigte van adolessente se weerbaarheid in dié verband. Daar word spesifiek verwys na hulle onvermoë om aan te pas by verskillende situasies, hulle gebrek aan vaardighede om stresvolle situasies te bestuur en hantering van emosionele belewenisse. Wat die interpretasie van die toetse betref, word aanbeveel dat die toetse en norms moontlik verder verfyn en geherkonstrueer word vir spesifieke gebruik by kinders en adolessente.

6.4. Slotsom

In Suid-Afrika moet van elke geleentheid gebruik gemaak word om ons jeug te versterk. Dit is belangrik dat ons adolessente emosioneel versorg word en dat hulle noodsaaklike vaardighede aangeleer sal word wat 'n bydrae sal lewer tot die ontwikkeling van emosionele intelligensie en psigologiese welstand.

BRONNELYS

Abbott, R. A., Croudace, T. J., Ploubidis, G. B., Kuh, D., Richards, M. & Huppert, F. A. (2008). The relationship between early personality and midlife psychological well-being: evidence from UK birth cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(9), 679-687.

Ackard, D. M., Neumark-Sztainer, D., Story, M. & Perry, C. (2003). Overeating among adolescents: prevalence and associations with weight-related characteristics and psychological health. *Pediatrics*, 111(1), 67-74.

Adams, G. R., Gullotta, T. P., Markstrom-Adams, C. (1994). *Adolescent life experiences* (3rd ed.). California: Cole.

Adams, G. R. & Marshall, S. K. (1996). A developmental social psychology of identity: understanding the person-in-context. *Journal of Adolescence*, 19(5), 429-442.

Ah-Kion, J. (2006). Body image and self-esteem: a study of gender differences among mid-adolescents. *Gender and Behaviour*, 4(1), 534-549.

Aldwin, C. M., Levenson, M. R. & Spiro, A. (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: can stress have lifelong effects? *Psychology and Aging*, 9(1), 34-44.

Allik, J., Laidra, K., Realo, A. & Pullmann, H. (2004). Personality development from 12 to 18 years of age: change in mean levels and structure of traits. *European Journal of Personality*, 18(6), 445-462.

Anschutz, D. J., Van Strien, T. & Engels, R. C. M. E. (2008). Exposure to slim images in mass media: television commercials as reminders of restriction in restrained eaters. *Health Psychology*, 27(4), 401-408.

Antonovsky, A. (1980). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1988). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36(6), 725-733.

Antonovsky, H. & Sagy, S. (1986). The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *The Journal of Social Psychology*, 126(2), 213-225.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.

Ayyash-Abdo, H. & Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 265-284.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Barber, B. K. & Erickson, L. D. (2001). Adolescent social initiative: antecedents in the ecology of social connections. *Journal of Adolescent Research*, 16(4), 326-354.

Barnard, C. P. (1994). Resilience: a shift in our perception? *The American Journal of Family Therapy*, 22(2), 135-144.

Bar-On, R. (1997a). *BarOn Emotional Quotation Inventory: A Measure of Emotional Intelligence*. Toronto.

Bar-On, R. (1997b). *BarOn Emotional Quotation Inventory: Users Manual*. Toronto, Ontario: Multi-Health Systems Inc.

Bar-On, R. (2002). *BarOn Emotional Quotation Inventory: Technical Manual*. Toronto, Ontario: Multi-Health Systems Inc.

Basson, N. (2008). *The influence of psychological factors on the subjective well-being of adolescence*. Unpublished M SocSc dissertation, University of the Free State, Bloemfontein.

Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2005). The pursuit of meaningfulness in life. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608-618). New York: Oxford University Press.

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907.

Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: the link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.

Bergman, M. M. & Scott, J. (2001). Young adolescents' wellbeing and health-risk behaviours: gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence*, 24(2), 183-197.

Bester, G. (2007). Personality development of the adolescent: peer group versus parents. *South African Journal of Education*, 27(2), 177-190.

Beukes, R. B. I. (1994). *Die geestesgesondheid van swart hoërskoolleerlinge in die Oranje-Vrystaat*. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, Universiteit van die Vrystaat, Bloemfontein.

Biesanz, J. C., West, S. G. & Kwok, O. (2003). Personality over time: methodological approaches to the study of short-term and long-term development and change. *Journal of Personality*, 71(6), 905-941.

Blais, J. J., Craig, W. M., Pepler, D. & Connolly, J. (2008). Adolescents online: the importance of internet activity choices to salient relationships. *Journal of Youth Adolescence*, 37(5), 522-536.

Blom, B. (2000). *'n Gestaltspelterapiehulpprogram in maatskaplike werk vir junior primêre skoolkinders se emosionele intelligensie*. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, Universiteit van die Vrystaat, Bloemfontein.

Blum, R. W. & Nelson-Mmari, K. (2004). The health of young people in a global context. *Journal of Adolescent Health*, 35(5), 402-418.

Branje, S. J. T., Van Lieshout, C. F. M. & Gerris, J. R. M. (2007). Big five personality development in adolescence and adulthood. *European Journal of Personality*, 21(1), 45-62.

Brausch, A. M. & Muehlenkamp, J. J. (2007). Body image and suicidal ideation in adolescents. *Body Image*, 4(2), 207-212.

Brenner, V. & Fox, R. A. (1999). An empirically derived classification of parenting practices. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(3), 343-356.

Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z. & Giaconia R. M. (1998). Risk and resilience in late adolescence. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15(4), 251-272.

Casey, B. J., Getz, S. & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62-77.

Caspi, A. (2000). The child is father of the man. Personality continuities from childhood to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 158-172.

Clarke-Stewart, A. & Koch, J. B. (1983). *Children: Development through adolescence*. Canada: Wiley.

Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. M. & Au, E. (2003). Life satisfaction, self-concept and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27(2), 182-189.

Cheng, S. & Kwan, K. W. K. (2007). Attachment dimensions and contingencies of self-worth: The moderating role of culture. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 509-514.

Coe, R. (2000). What is an 'effect size'? A brief introduction. Retrieved November 5, 2008, from <http://www.cemcentre.org/renderpage.asp?linkID=30325016>

Coe, R. (2002). It's the Effect Size, Stupid. What effect size is and why it is important. Paper presented at the British Educational Research Association annual conference, Exeter, 12-14 September, 2002. Retrieved November 5, 2008, from <http://www.cemcentre.org/Documents/CEM%20Extra/EBE/ESguide.pdf>

Coetzee, S. & Cilliers, F. (2001). Psychofortology: explaining coping behavior in organizations. Retrieved March 21, 2006, from <http://siop.org/tip/backissues/TipApr01/08Coetzee.htm>

Coetzee, M., Martins, N., Basson, J.S. & Muller, H. (2006). The relationship between personality preferences, self-esteem and emotional competence. *South African Journal of Industrial Psychology*, 32(2), 64-73.

Cohen, J. (1969). *Statistical power analysis for the behavioral science*. New York: Academic Press.

Cohen, J. (1990). Things I have learned (so far). *American Psychologist*, 45(12), 1304-1312.

Cohen, J. (1994). The earth is round ($p < 0.05$). *American Psychologist*, 49(12), 997-1003.

Cohen, J. & Sandy S. (2003). Perspectives in social-emotional education: Theoretical foundations and new evidence-based developments in current practice. *Perspectives in Education*, 24(4), 41-54.

Compton, W.C. (2005). *An introduction to Positive Psychology*. CA: Thomson Wadsworth.

Consantine, M. G. & Blackmon, S. M. (2002). Black adolescents' racial socialization experiences: their relations to home, school and peer self-esteem. *Journal of Black Studies*, 32(3), 322-335.

Corwyn, R. F. (2000). The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. *Journal of Research in Personality*, 34(4), 357-379.

Costa, P.T. (Jr.) & McCrae, R.R. (1995). Domains and facets: hierarchical personality assessment using the revised NEO personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.

Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2008). Are body dissatisfaction, eating disturbance and body mass index predictors of suicidal behavior in

adolescents? A longitudinal study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 887-892.

Curry, L. A. & Youngblade, L. M. (2006). Negative affect, risk perception, and adolescent risk behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 27(5), 468-485.

Deardorff, J., Gonzales, N. A., Christopher, F. S., Roosa, M. W. & Millsap, R. E. (2005). Early puberty and adolescent pregnancy: the influence of alcohol use. *Pediatrics*, 116(6), 1451-1456.

De Klerk, H. J. & Le Roux, J. P. (2003). *A practical guide for parents and teachers: emotional intelligence for children and teens*. Kaapstad: Human & Rousseau.

Dekovic, M. (1999). Parent-adolescent conflict: possible determinants and consequences. *International Journal of Behavioral Development*, 23(4), 977-1000.

Diamond, L. M. & Lucas, S. (2004). Sexual-minority and heterosexual youths' peer relationships: experiences, expectations and implications for well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 14(3), 313-340.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychologist Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Diener, E.D., Emmons, R.D., Larson, R.J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.

Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi S. (2005). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.

- D'Imperio, R.L., Dubow, E.F. & Ippolito, M.F. (2000). Resilience and stress-affected adolescents in an urban setting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 129-142.
- Dubas, J. S. & Gerris, J. R. M. (2002). Longitudinal changes in the time parents spend in activities with their adolescent children as a function of child age, pubertal status and gender. *Journal of Family Psychology*, 16(4), 415-427.
- Du Toit, M. M. (1999). *Die dinamiek van lewenskonteks, persoonlike faktore, copingprosesse en psigologiese welsyn by jeugdiges, met die oog op programontwikkeling vir kapasiteitsbou*. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, Potchefstroom Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.
- Eaton, L., Flischer, A. J. & Aarø, L. E. (2002). Unsafe sexual behaviour in South African youth. *Social Science & Medicine*, 56(1), 149-165.
- Eckenrode, J. (1991). *The social context of coping*. New York: Plenum Press.
- Elder, G. H. & Clipp, E. C. (1989). Combat experience and emotional health: impairment and resilience in later life. *Journal of Personality*, 57(2), 311-341.
- Engels, R. C. M. E., Finkenauer, C., Meeus, W. & Dekovic. (2001). Parental attachment and adolescents' emotional adjustment: the associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 428-439.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. London: Faber & Faber.
- Evans, D. E. & Rothbart, M. K. (2007). Developing a model for adult temperament. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 868-888.
- Fernandes, V. M. P. J. (2002). *The impact of emotional intelligence on solution-focused therapy with an adolescent*. Unpublished MA dissertation, University of Pretoria.
- Fischhoff, B. (2008). Assessing adolescent decisionmaking competence. *Developmental Review*, 28(1), 12-28.

Fourie, D. J. (2000). *'n Ouerbemaagtingsprogram ten opsigte van die kommunikasie van emosies, gebaseer op die emosionele intelligensieteorie, vir ouers met adolessente*. Ongepubliseerde M.Ed-verhandeling, Universiteit van Pretoria.

Frank, S., Esterhuizen, T., Jinabhai, C. C., Sullivan, K. & Taylor, M. (2008). Risky sexual behaviours of high-school pupils in an era of HIV and AIDS. *SAMJ*, 98(5), 394-398.

Freedman, J. (2003). Key lessons from 35 years of sociol-emotional education: How Self-Science builds self-awareness, positive relationships and healthy decision-making. *Perspectives in Education*, 21(4), 69-80.

Fredrickson, B. L. (2005). Positive emotions. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.

French, S. E., Seidman, E., Allen L. & Aber, J. L. (2006). The development of ethnic identity during adolescence. *Developmental Psychology*, 42(1), 1-10.

Frenz, A. W., Carey, M. P. & Jorgensen, R. S. (1993). Psychometric evaluation of Antonovsky's sense of coherence scale. *American Psychological Association*, 5(2), 145-153.

Gaganakis, M. (2003). Gender and future role choice: a study of black adolescent girls. *South African Journal of Education*, 23(4), 281-286.

Gallagher, E. N. & Vella-Brodrick, D. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551-1561.

Galvan, A., Hare, T. A., Parra, C. E., Penn, J., Voss, H., Glover, G. & Casey, B. J. (2006). Earlier development of the accumbens relative to orbito frontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *The Journal of Neuroscience*, 26(25), 6885-6892.

Garaigordobil, M. (2004). Effects of a psychological intervention on factors of emotional development during adolescence. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(1), 66-80.

Geyer, S. (1997). Some conceptual considerations on the sense of coherence. *Social Science and Medicine*, 44(12), 1771-1779.

Ginsberg, P. E. & Gekonge, M. (2004). MTV, technology, the secular trend and HIV/AIDS: Why Kenyan parents need to learn about adolescent development. *Dialectical Anthropology*, 28(3/4), 353-364.

Goirdano, P. C. (2003). Relationships in adolescence. *Annual Reviews Sociology*, 29(1), 257-281.

Glass, G. V., McGaw, B. & Smith, M. L. (1981). *Meta-Analyses in Social Research*. London: Sage.

Gluckman, P. D. & Hanson, M. A. (2006). Changing times: the evolution of puberty. *Molecular and Cellular Endocrinology*, 254-255(July), 26-31.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence: why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. London: Bloomsbury.

Government Gazette (2005). No 38 of 2005: Children's act, 2005.

Grabe, S., Hyde, J. S. & Lindberg, S. M. (2007). Body objection and depression in adolescents: the role of gender, shame and rumination. *Psychology of Woman Quarterly*, 31(2), 164-175.

Gross, E. F., Juvonen, J. & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90.

Gross, E. F. (2004). Adolescent internet use: what we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(6), 633-649.

- Hagquist, C. & Andrich, D. (2004). Is the sense of coherence-instrument applicable on adolescents? A latent trait analysis using rasch-modelling. *Personality and Individual Differences*, 36(4), 955-968.
- Hair, E. C., Moore, K. A., Garrett, S. B., Kinukawa, A., Lippman, L. & Michelson, E. (2005). The parent-adolescent relationship scale. *Adolescent and Family Health*, 4(1), 12-25.
- Hair, E. C., Moore, K. A., Garrett, S. B., Ling, T. & Cleveland, K. (2008). The continued importance of quality parent-adolescent relationships during late adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 18(1), 187-200.
- Hall, M. N., Friedman, R. J. & Mlis, L. L. (2007). Treatment of bulimia nervosa. *American Family Physician*, 7(11), 1588-1592.
- Handwoordeboek van die Afrikaanse Taal (1994), Johannesburg: Perskor.
- Harter, S. & Whitesell, N. R. (2003). Beyond the debate: why some adolescents report stable self-worth over time and situation, whereas others report changes in self-worth. *Journal of personality*, 71(6), 1027-1058.
- Hauser, S. T. (1999). Understanding resilient outcomes: adolescent lives across time and generations. *Journal of Research on Adolescence*, 9(1), 1-24.
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.
- Helsen, M., Vollebergh, W. & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319-335.
- Henn, C. M. (2005). *The relationship between certain family variables and the psychological well-being of black adolescents*. Unpublished doctoral thesis, University of the Free State, Bloemfontein.
- Heubner, E.S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 3-33.

- Hewitt, J. P. (2005). The social construction of self-esteem. In C.R. Snyder & S.J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology* (pp. 135-147). New York: Oxford University Press.
- Hird, S. (2003). What is well-being? A brief review of current literature and concepts. *NHS Health Scotland*, 1-28.
- Horstmanshof, L., Punch, R. & Creed, P. A. (2008). Environmental correlates of wellbeing among final-year high school students. *Australian Journal of Psychology*, 60(2), 101-111.
- Hosek, S. G., Harper, G.W. & Robinson, W. L. (2002). Identity development in adolescents living with HIV. *Journal of Adolescence*, 25(4), 355-364.
- Houy, E., Debono, B., Dechelotte, P. & Thibaut, F. (2007). Anorexia nervosa associated with right frontal brain lesion. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 758-761.
- Howell, D. C. (2002). *Statistical methods for psychology* (5th ed.) Johannesburg: Duxbury.
- Huysamen, G. K. (1983). *Inferensiële Statistiek en Navorsingsontwerp: 'n Inleiding*. Pretoria: Academica.
- Huysamen, G. K. (1990). *Beskrywende Statistiek vir die Sosiale Wetenskappe*. Pretoria: Academica.
- Isen, A. M. (2005). A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive processes. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 528-540). New York: Oxford University Press.
- Jacobsen, B. (2007). What is happiness? The concept of happiness in existential psychology and therapy. *Existential Analysis*, 18(1), 39-50.
- Jansen, W., Van der Looij-Jansen, P. M., De Wilde, E. J. & Brug, J. (2008). Feeling fat rather than being fat may be associated with psychological well-being in young Dutch adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 42(2), 128-136.

- Jonker, C. S. (2002). *The compilation and evaluation of a development programme aimed at emotional intelligence*. Unpublished doctoral thesis, Potchefstroom University for Christian Higher Education.
- Joubert, E. (2003). *Die toekomsverwagtinge van die Suid-Afrikaanse skoolverlater: 'n kruiskulturele ondersoek*. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, Universiteit van die Vrystaat, Bloemfontein.
- Joyner, K. & Udry, R. J. (2000). You don't bring me anything but down: adolescent romance and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(4), 369-391.
- Kammann, R. & Flett, R. (1983). Affectometer 2: a scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35(2), 259-265.
- Kamper, G. & Steyn, M. (2007). My toekoms in Suid-Afrika: perspektiewe en verwagtings van die Afrikaanse jeug. *Tydskrif vir Geesteswetenskappe*, 47(4), 516-530.
- Kaplan, P. S. (2004). *Adolescence*. Boston: Houghton Mifflin.
- Karlberg, J. (2002). Secular trends in pubertal development. *Hormone Research*, 57(2), 19-30.
- Kaufmann, D., Gesten, E., Santa Lucia, R. C., Salcedo, O., Rendina-Gobioff, G. & Gadd, R. (2000). The relationship between parenting style and children's adjustment: the parents' perspective. *Journal of Child and Family Studies*, 9(2), 231-245.
- Keating, D. P. (2007). Understanding adolescent development: Implications for driving safety. *Journal of Safety Research*, 38(2), 147-157.
- Kelley, T. M. (2003). Health realization: a principal-based psychology of positive youth development. *Child & Youth Care Forum*, 32(1), 47-72.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human research worldwide: an introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1-10.

- Keyes, C. L. M. & Lopez, S. J. (2005). Toward a science of mental health: positive directions in diagnoses and interventions. In C.R. Snyders & S.J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology* (pp. 45-62). New York: Oxford University Press.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kossuth, S. P. (1998). *Team building and salutogenic orientations contextualized in a performance model*. Unpublished doctoral thesis, UNISA, Pretoria.
- Kovacs, P. R. (2008). Effects of the college admission process on adolescent development. *Journal of College Admission*, 198(Winter), 14-18.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Kruger, L. & Van der Spuy, T. M. (2007). 'Om langs die pad te kraam': a feminist psychoanalytic perspective on undisclosed pregnancy. *South African Journal of Psychology*, 37(1), 1-24.
- Leach, F. (2002). School-based gender violence in Africa: a risk to adolescent sexual health. *Perspective in Education*, 20(2), 99-112.
- Leahey, T. M. & Crowther, J. H. (2008). An ecological momentary assessment of comparison target as a moderator of the effects of appearance-focused social comparisons. *Body Image*, 5(3), 307-311.
- Lee, S. M., Daniels, M. H. & Kissinger, D. B. (2006). Parental influences on adolescent adjustment: parenting styles versus parenting practices. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 14(3), 253-259.
- LePage, M. L., Crowther, J. H., Harrington, E. F. & Engler, P. (2008). Psychological correlates of fasting and vigorous exercise as compensatory strategies in undergraduate women. *Eating Behaviors*, 9(4), 423-429.

Lerner, R. M. (2002). *Adolescence. Development, diversity, context and application*. New Jersey: Pearson Education.

Lewinsohn, P., Redner, J. & Seeley, J. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: a new perspective. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwartz (Eds.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* (p. 141-169). New York: Pergamon Press.

Linley, P. A. & Chapman, M. (2005). The Positive Psychology of emotional intelligence and coaching. *Competency and Emotional Intelligence*, 13(2 winter 2005/2006), 43-46.

Lopez, S. J., Prosser, E. C., Edwards, L. M., Magyar-Moe, J. L., Neufeld, J. E. & Rasmussen, H. N. (2005). Putting Positive Psychology in a multicultural context. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 700-714). New York: Oxford University Press.

Louw, A., Louw, D. A. & Ferns, I. (2007). Adolessensie. In D. A. Louw & A. Louw, *Die ontwikkeling van die kind en adolessent*. Kaapstad: Kagiso.

Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B. & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29(3), 361-378.

Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W. & Vansteenkiste, M. (2005). Identity statuses based on 4 rather than 2 identity dimensions: extending and refining Marcia's paradigm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 605-618.

Luyckx, K., Goossens, L. & Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42(2), 366-380.

Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L. & Berzonsky, M. D. (2007). Parental psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 546-550.

Maddux, J. E. (2005a). Stopping the “madness”: Positive Psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 13-25). New York: Oxford University Press.

Maddux, J. E. (2005b). Self-efficacy. The power of believing you can. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 277-287). New York: Oxford University Press.

Magar, E. C. E., Phillips, L. H. & Hosie, J. A. (2008). Self-regulation and risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 153-159.

Maher, B. (2007). Why Wait: The Benefits of Abstinence Until Marriage. Retrieved October 21, 2008. <http://www.frc.org/get.cfm?i=IS06B01>

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.

Markula, P. (2007). Promoting a healthy body image through physical activity. *Research Update*, 14(2), 1.

Matthews, G. & Zeidner, M. (2000). Emotional intelligence, adaptation to stressful encounters and health outcomes. In R. Bar-On & D.A. Parker, *The handbook of Emotional Intelligence: theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace* (pp.459-489). San Francisco: Jossey-Bass.

Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C. & Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263-275.

Mayer, J. D., Caruso, D. R. & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.

McCrae, R. R., Costa, P. T. (Jr.), Ostendorf, F., Angleitner, A., Hrebicková, M., Avia, M. D., Sanz, J., Sánchez-Bernardos, M. L., Kusdil, M. E., Woodfield, R., Saunders, P. R. & Smith, P. B. (2000). Nature over nurture: temperament, personality and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 173-186.

McHale, S. M., Corneal, D. A., Crouter, A. C. & Birch, L. L. (2001). Gender and weight concerns in early and middle adolescence: links with well-being and family characteristics. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(3), 338-348.

McMunn, A. M., Nazroo, J. Y., Marmot, M. G., Boreman, R. & Goodman, R. (2001). Children's emotional and behavioural well-being and the family environment: findings from the Health Survey for England. *Social Science & Medicine*, 53(4), 423-440.

Meehan, S., Peirson, A. & Fridjhon, P. (2007). Suicide ideation in adolescent South Africans: The role of gender and coping strategies. *South African Journal of Psychology*, 37(3), 552-575.

Michalos, A. C. (1983). Satisfaction and happiness in a rural northern resource community. *Social Indicators Research*, 13(3), 225-252.

Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347-413.

Miller, D. B. & MacIntosh, R. (1999). Promoting resilience in urban African American adolescents: racial socialization and identity as protective factors. *Social Work Research*, 23(3), 1-16.

Millstein, S. G. & Halpern-Felsher, B. L. (2002). Perceptions of risk and vulnerability. *Journal of Adolescent Health*, 31(1), 10-27.

Møller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in a sample of university students: a research note. *South African Journal of Sociology*, 27(1), 16-26.

Mwamwenda, T. S. (2004). *Educational Psychology: An African Perspective* (3rd ed.) Johannesburg: Heinemann.

Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2005). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.

Nygren, T. E., Isen, A. M., Taylor, P. J. & Dulin, J. (1996). The influence of positive affect on the decision rule in risk situations: focus on outcome (and especially avoidance of loss) rather than probability. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 66(1), 59-72.

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. A., Vella-Brodick, D. A. & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.

O'Malley, D. S. (1995). Adolescent development: striking a balance between attachment and autonomy. *Dissertation Abstracts International Section B: The Science and Engineering* 56, (4-B), 2354.

Paim, L. (1995). Definitions and measurements of well-being: a review of literature. *Journal of Economic and Social Measurement*, 21(4), 297-309.

Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164-172.

Peacock, R. & Theron, A. (2007). Identity development of the incarcerated adolescent with particular reference to prison gang memberships. *Acta Criminologica*, 20(3), 61-74.

Peltzer, K. & Pengpid, S. (2008). Sexual abuse, violence and HIV risk among adolescents in South Africa. *Gender and Behaviour*, 6(1), 1462-1478.

Piaget, J. (1971). The theory of stages in cognitive development. In R. G. Green, M.P. Ford & G.B. Flammer, *Measurement and Piaget*, New York: McGraw-Hill.

Pienaar, J. M., Beukes, R. B. I. & Esterhuysen, K. G. F. (2006). The relationship between conservatism and psychological well-being in adolescents. *South African Journal of Psychology*, 36(2), 391-406.

Plug, C., Louw, D. A., Gouws, L. A. & Meyer, W. F. (1997). *Verklarende en Vertalende Sielkundewoordeboek*. Johannesburg: Heinemann.

Pompili, M., Girardi, P., Innamorati, M., Tatarelli, G., Ruberto, A., Ferrari, V. & Tatarelli, R. (2007). Body uneasiness and suicide risk in a non-clinical sample of university students. *Archives of Suicide Research*, 11(2), 193-202.

Pretorius, T. B. (1997). *Salutogenic resistance resources: The role of personal and environmental characteristics in stress-resistance*. Ongepubliseerde doktorsproefskrif, Universiteit van die Vrystaat, Bloemfontein.

Randall, P. B. (1996). *Sence of coherence (SOC), personality, and mental health*. Ongepubliseerde MA-verhandeling, Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.

Raudsepp, L. & Viira, R. (2008). Changes in physical activity in adolescent girls: a latent growth modelling approach. *Acta Paediatrica*, 97(5), 647-652.

Regan, P. C., Durvasula, R., Howell, L., Ureño, O. & Rea, M. (2004). Gender, ethnicity and the developmental timing of first sexual and romantic experiences. *Social behavior and personality*, 32(7), 667-676.

Reyna, V. F. & Farley, F. (2006). Risk and rationality in adolescent decision making. *Psychological science in the public interest*, 7(1), 1-44.

Rice, F. P. & Dolgin, K. G. (2005). *The adolescent: development, relationships and culture*. Boston: Pearson.

Richter, L. M., Norris, S. A. & Ginsburg, C. (2007). The silent truth of teenage pregnancies - Birth to Twenty cohort's next generation. *SAMJ*, 96(2), 122-123.

Rigby, B. T. & Heubner, E. S. (2005). Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*, 42(1), 91-99.

Rivers, I. & Noret, N. (2008). Well-Being among same-sex- and opposite-sex-attracted youth at school. *School Psychology Review*, 37(2), 174-187.

Rivers, S. E., Reyna, V. F. & Mills, B. (2008). Risk taking under the influence: A fuzzy-trace theory of emotion in adolescence. *Developmental Review*, 28(1), 107-144.

Roos, V., Potgieter, J. & Wissing, M. (2005). Die lekkerste lekker wat ek nooit weer wil oor hê nie! 'n Ondersoek na nuwelinge se persepsies van inlywing by 'n akademiese konteks. *Tydskrif vir Geesteswetenskappe*, 45(4), 478-490.

Rosenbaum, M. & Ben-Ari, K. (1985). Learned helplessness and learned resourcefulness: effects of noncontingent success and failure on individuals differing in self-control skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 198-215.

Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls & H.G. Greenwald (Eds), *Psychological Perspectives on the Self*. Erlbaum: Hillsdale: New York.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.

Rothbart, M. K. (2007). Temperament, development, and personality. *Association for Psychological Science*, 16(4), 207-212.

Rothbart, M. K., Ahadi, S. A. & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 122-135.

Ryff, C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Science*, 69 (4), 719-727.

Ryff, C. D. & Singer, B. (2005). From social structure to biology: integrative science in pursuit of human health and well-being. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp.541-555). New York: Oxford University Press.

Saarni, C. (2000). Emotional competence: a developmental perspective. In R. Bar-On & D. A. Parker, *The handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment and Application at home, school and in the workplace* (pp. 68-91). San Francisco: Jossey-Bass.

Sabia, J. J. & Rees, D. I. (2008). The effect of adolescent virginity status on psychological well-being. *Journal of Health Economics*, 27(5), 1368-1381.

Santrock, J. W. (2005). *Adolescence*. New York: McGraw Hill.

Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with self: the personal projects of students seeking psychological counseling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33(4), 330-338.

Salovey, P., Mayer, J. D. & Caruso, D. (2005). The positive psychology of emotional intelligence. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 159-171). New York: Oxford University Press.

SAS Institute (2003). *SAS user's guide: Statistics version (8.2 ed.)*. Cary: Author.

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(2), 169-210.

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

Schmutte, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J. & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769-785.

Schwartz, S. J. (2001). The evolution of Eriksonian and neo-Eriksonian identity theory and research: a review and integration. *Identity: an International Journal of Theory and Research*, 1(1), 7-58.

Schwartz, S. J. & Montgomery, M. J. (2002). Similarities or differences in identity development? The impact of acculturation and gender on identity process and outcome. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(5), 359-372.

Seaton, A. K., Scottham, K. M. & Sellers, R. M. (2006). The status of racial identity development in African American adolescents: evidence of structure, trajectories and well-being. *Child Development*, 77(5), 1416-1426.

Seeman, T. E. (1996). Social ties and health: the benefits of social integration. *Annals of Epidemiology*, 6(5), 442-451.

Seiffert, K. L. & Hoffnung, R. J. (2000). *Child and adolescent development (5th ed.)*. Boston: Houghton Mifflin.

Seiffge-Krenke, I. (2003). Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: Evidence of a developmental sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 27(6), 519-531.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-12). New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. E. P. & Pawelski, J. O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14(2), 159-163.

Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why Positive Psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(63), 216-217.

Simons-Morton, B. (2007). Social influences on adolescent substance use. *American Journal of Health Behavior*, 31(6), 672-684.

Simsek, F., Ulukol, B. & Gulnar, B. (2005). The secular trends in height and weight of Turkish school children during 1993-2003. *Child: Care, Health & Development*, 31(4), 441-447.

Smart, D. F., Sanson, A. V. & Toumbourou, J. W. (2008). How do parents and teenagers get along together? Views of young people and their parents. *Family Matters*, 78(Spring/Summer), 18-27.

Smit, G. J. (1991). *Psigometrika: aspekte van toetsgebruik*. Pretoria: HAUM.

Snyders, C. R. & Lopez, S. J. (2005). The future of Positive Psychology: a declaration of independence. In C. R. Snyders & S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 751-768). New York: Oxford University Press.

Stanton, A. L., Parsa, A. & Austenfeld, J. L. (2005). The adaptive potential of coping through emotional approach. In C.R. Snyders & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 148-158). New York: Oxford University Press.

Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138-161.

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.

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.

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

Steyn, H. S. (2002). Practical significant relationships between two variables. *SA Journal of Industrial Psychology*, 28(3), 10-15.

- Stone-McCown, K. (2003). From theory to practice: A personal history of self-science. *Perspectives in Education*, 21(4), 83-85.
- Strümpfer, D. J. W. (1990). Salutogenesis: a new paradigm. *South African Journal of Psychology*, 20(4), 265- 276.
- Strümpfer, D. J. W. (1995). The origins of health and strength: from 'salutogenesis' to 'fortigenesis'. *South African Journal of Psychology*, 25(2), 81- 89.
- Strümpfer, D. J. W. (2003). Resilience and burnout: A stitch that could save nine. *South African Journal of Psychology*, 33(2), 80-90.
- Strümpfer, D. J. W. (2005). Standing on the shoulders of giants: notes on early Positive Psychology (Psychofortology). *South African Journal of Psychology*, 35(1), 21- 45.
- Strümpfer, D. J. W. (2006). Positive emotions, positive emotionality and their contribution to fortigenic living: A review. *South African Journal of Psychology*, 36(1), 144- 167.
- Stuart, A. & De Korte, A. (2000). Emosionele intelligensie en akademiese sukses: 'n empiriese vergelyking tussen presterende en nie-presterende studente. *Acta Academica*, 32(3), 130-153.
- Suldo, S. M. & Heubner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderates the effects of stressful life events on psychopathological behaviour during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93-105.
- Sunstein, C. R. (2008). Adolescent risk-taking and social meaning: A commentary. *Developmental Review*, 28(1), 145-152.
- Szabo, C. P. (Ed.) (2006). Adolescent sexuality: beyond controversy. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 18(1), iii-iv.
- Temane, Q. M. & Wissing, M. P. (2008). The role of personality factors in the dynamics of context and psychological well-being. *Journal of Psychology in Africa*, 18(1), 105-114.

Tennant, R., Joseph, S. & Steward-Brown, S. (2007). The affectometer 2: a measure of positive mental health in UK populations. *Quality of Life Research*, 16(4), 687-695.

Theron, L.C. (2004). The role of personal protective factors in anchoring psychological resilience in adolescents with learning difficulties. *South African Journal of Education*, 24(4), 317-321.

Thom, D. P. & Coetzee, C. H. (2004). Identity development of South African adolescents in a democratic society. *Society in Transition*, 35(1), 183-193.

Thom, D. P. (1988). *'n Psigologiese ontleding en vergelyking van die blanke en swart adolessent ten opsigte van ouer-kindverhoudings, identiteitsontwikkeling en die vorming van 'n beroepsidentiteit*. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif, UNISA, Pretoria.

Thomas, A. & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Bruner/Mazel.

Thompson, J. K., Shroff, H., Herbozo, S., Cafri, G., Rodriguez, J. & Roedriguez, M. (2007). Relations among multiple peer influences, body dissatisfaction, eating disturbance, and self-esteem: a comparison of average weight, at risk of overweight, and overweight adolescent girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1), 24-29.

Valkenberg, P. M. & Peter, P. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267-277.

Valois, R. E., Zullig, K., Heubner, E. S. & Drane, W. (2001). Relationship between life satisfaction and violent behaviours among adolescents. *American Journal of Health Behaviour*, 25(4), 353-366.

Van der Wateren, E. (1997). *Die dinamiek van waardes, copingstyle en psigologiese gesondheid by 'n groep jeugdige*. Ongepubliseerde MA-verhandeling, Potchefstroom Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.

Van der Westhuizen, G. J., Monteith, J. L. de K. & 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.

Van Eeden, C. (1996). *Psigologiese welstand en koherensiesin*. Ongepubliseerde doktorsproefskrif, Potchefstroom Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.

Van Staden, A. M. (2003). *Die verband tussen deelname aan ekstrakurrikulêre aktiwiteite en psigiese welstand tydens adolessensie*. Ongepubliseerde MA-verhandeling, Universiteit van die Vrystaat, Bloemfontein.

Van Staden, A., Grobler, A. & Esterhuyse, K. (2006). Die verband tussen deelname aan ekstrakurrikulêre aktiwiteite en psigiese welstand by swart adolessente. *Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Navorsing in Sport, Liggaamlike Opvoekunde en Ontspanning*, 28(1), 151-168.

Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354.

Videon, T. M. (2002). The effects of parent-adolescent relationships and parental separation on adolescent well-being. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 489-503.

Visser, M. J. (2007). HIV/AIDS prevention through peer education and support in secondary schools in South Africa. *Journal of Social Aspects of HIV/AIDS*, 4(3), 678-693.

Vittersø, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 31(6), 903-914.

Viviers, A. M. & Cilliers, F. (1999). Die verband tussen salutogenese en werkoriëntasie. *Journal of Industrial Psychology*, 25(1), 27-32.

Vocks, S., Wächter, A., Wucherer, M. & Kosfelder, J. (2008). Look at yourself: can body image therapy affect the cognitive and emotional response to seeing oneself in the mirror in eating disorders? *European Eating Disorders Review*, 16(2), 147-154.

Vorster, A. (2002). *Die effek van 'n psigo-opleidingsprogram op die emosionele intelligensie van graad 12 leerlinge*. Ongepubliseerde MSc-verhandeling, Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.

Watson, D. (2005). Positive affectivity: the disposition to experience pleasurable emotional states. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 106-119). New York: Oxford University Press.

Weiss, A., Bates, T. C. & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: the genetics of personality and well-being in a representative sample. *Association for Psychological Science*, 19(3), 205-210.

Wiesner, M., Silbereisen, R. K. & Weichold, K. (2008). Effects of deviant peer association on adolescent alcohol consumption: a growth mixture modeling analysis. *Journal of Youth Adolescence*, 37(5), 537-551.

Williams, P. G., Holmbeck, G. N. & Greenley, R. N. (2002). Adolescent health psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 828-842.

Wissing, J. A. B. (1996). *Die dinamiek van stress, bronne, coping en psigologiese welsyn by jeugdiges*. Ongepubliseerde MA-verhandeling, Potchefstroom Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.

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. 379-393). Pretoria: The Psychological Society South Africa.

Wissing, M. P. & Van Eeden C. (2002). Empirical clarification of the nature of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 32(1), 32-44.

Wootton, C. (2001). *The role of parents in the development of adolescents' emotional intelligence*. Ongepubliseerde MA-verhandeling, UNISA, Pretoria.

Wright, B. A. & Lopez, S. J. (2005). Widening the diagnostic focus: A case for including human strengths and environmental resources. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 26-44). New York: Oxford University Press.

Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R. D. & MacCann, C. (2003). Development of emotional intelligence: towards a multi-level investment model. *Human Development*, 46(2), 69-96.

Zins, J., Elias, M. & Greenberg, M. (2003). Facilitating success in school and in life through social and emotional learning. *Perspective in Education*, 21(4), 55-67.

Zentner, M. & Renaud, O. (2007). Origins of adolescents' ideal self: an intergenerational perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 557-574.

OPSOMMING

Die verband tussen emosionele intelligensie en psigologiese welstand van adolessente: 'n multikulturele ondersoek

Sleutel terme: Positiewe Sielkunde, salutogenese, fortigenese, psigofortologie, emosionele intelligensie, psigologiese welstand, koherensiesin, lewenstevredenheid, affekbalans, adolessent.

Die doel van die studie was om die verband tussen emosionele intelligensie en psigologiese welstand by adolessente te ondersoek, terwyl geslag en kultuur ook verreken is. Die Positiewe Sielkunde is as begroning vir dié studie gebruik. Psigologiese welstand is in terme van koherensiesin, lewenstevredenheid en affekbalans ondersoek, dit wil sê kriteriaveranderlikes, terwyl emosionele intelligensie (intra- en interpersoonlike verhoudings, aanpasbaarheid en stresbestuur) as voorspeller veranderlike gedien het. Die ondersoekgroep het uit 482 graad 10 en 11 leerders uit die groter Bloemfontein-area bestaan. Emosionele intelligensie is met behulp van die BarOn emosionele intelligensievraelys (BarOn EQ-i) gemeet, terwyl psigologiese welstand met behulp van die koherensiesinvraelys (SOC), lewenstevredenheidvraelys (SWLS) en die affektometer (AFM2) bepaal is. Uit die resultate is dit duidelik dat die huidige ondersoekgroep lae vlakke van koherensiesin ervaar met slegs 'n geringe mate van lewenstevredenheid. 'n Positiewe verband is aangedui tussen intrapersoonlike verhoudinge en lewenstevredenheid en intrapersoonlike verhoudinge en affekbalans. 'n Negatiewe verband is egter tussen affekbalans en interpersoonlike verhoudinge en affekbalans en aanpasbaarheid gevind. Kultuur het geen beduidende bydrae gelewer ten opsigte van hierdie ondersoekgroep se psigologiese welstand nie, terwyl geslag slegs 'n betekenisvolle bydrae ten opsigte van affekbalans gelewer het. Hierdie bevinding was egter van geringe praktiese waarde. Sekere interpretasies is ten opsigte van die bevindinge gegee. Die sterktes en leemtes van die studie is aangedui en sekere aanbevelings is gemaak.

ABSTRACT

The relationship between emotional intelligence and psychological well-being of adolescents: a multicultural study.

Keyterms: Positive Psychology, salutogeneses, fortigeneses, psigofortology, emotional intelligence, psigological well-being, sense of coherence, satisfaction with life, affect balance, adolescent.

The purpose of this study was to examine the relationship between emotional intelligence and psychological well-being of adolescents, while gender and culture were also taken into account. The research was grounded in Positive Psychology. Sense of coherence, satisfaction with life and affect balance, as criterion variables were used to examine psigological well-being, while emotional intelligence (intra- and interpersonal relationships, adaptability and stress management) was the predictor variable. The study consisted of 482 grade 10 and 11 learners in the greater Bloemfontein area. The BarOn Emotional Quotient Inventory (BarOn EQ-i) was used to determine the emotional intelligence and the psychological well-being was investigated with the Sense of Coherence Questionnaire(SOC), the Satisfaction with Life Questionare (SWLS) as well as the Affectometer 2 (AFM2). The participants indicated low levels of a sense of coherence and only seems to be slightly satisfied with life. A positive relationship was found between intrapersonal relationships and satisfaction with life and intrapersonal relationships and affect balance. A negative relationship was found between affect balance and interpersonal relationships and affect balance and adaptability. Psychological wellbeing was not influenced by culture, while gender had a significant effect on affect balance, however this was of little practical significance. Interpretations were made according to these findings. Certain limitations of the study were indicated and recommendations were made.