

**DIE PERSEPSIE EN BELEWENIS VAN EMOSIONELE  
SELFREGULERING BY 'N GROEP LAATADOLESENTE**

Ora Gerber

B.A. Honneurs Psigologie

Verhandeling (artikelformaat) voorgelê ter gedeeltelike nakoming van die vereistes vir  
die graad Magister Artium in Navorsingsielkunde aan die Noordwes-Universiteit  
(Potchefstroom-kampus)

Studieleier: Dr. K.F.H. Botha

November 2007

**INHOUDSOPGAWE**

	Bladsy
Bedankings	iii
Opsomming	iv
Summary	v
Plegtige verklaring	vi
Beplande tydskrif vir publikasie, en riglyne aan outeurs	vii
Manuskriptitel, outeurs en adresse	ix
Manuskrip vir eksaminering	x

## BEDANKINGS

Ek bedank graag die volgende persone vir hulle ondersteuning tydens die voltooiing van my verhandeling:

- God die Vader, vir gesondheid en die geleentheid om my studie te kon voltooi
- My ouers, Johan, Sonette, en Van vir hulle onvoorwaardelike ondersteuning in die loop van my studie
- Dr. K. F. H. Botha, vir sy goeie leiding, voortdurende beskikbaarheid en volgehoue ondersteuning. Ek het geleer, dit geniet en gegroei. Ek sal dit saam met my dra en deurlopend in my lewe toepas.
- Al die studente wat bereid was om aan my studie deel te neem
- My taalversorger, Laetitia Bedeker, vir die redigering van my artikel
- My twee broers, Riaan en Reinhard, vir al hulle liefde en al my vriende, vir hulle belangstelling en aanmoediging.

## OPSOMMING

### **DIE PERSEPSIE EN BELEWENIS VAN EMOSIONELE SELFREGULERING BY 'N GROEP LAATADOLESENTE**

**Sleutelwoorde:** persepsie, belewenis, emosie, emosionele bewustheid, emosionele selfregulering, laatadolessensie

Die doel van hierdie studie is om die persepsie en belewenis van emosionele selfregulering by 'n groep laatadolessente te ondersoek. 'n Verkennende, kwalitatiewe opname-ontwerp is gebruik om data met behulp van 'n semigestruktureerde emosionele-selfreguleringsvraelys by 'n groep van 54 Afrikaanssprekende laatadolessente in te win. Data is met behulp van gerigte tematiese inhoudsontleding (Hsieh & Shannon, 2005) geëvalueer. Daar is bevind dat deelnemers se persepsies van emosies grotendeels positief is, en dat meer deelnemers hoër vlakke van emosionele bewustheid toon. Ten spyte hiervan beleef die meeste deelnemers egter emosies as negatief, met die gevolg dat daar hoogstens 'n balans tussen opbouende en nie-opbouende hantering van emosies gevind word. Daar is telkens gepoog om die resultate met laatadolessensie as ontwikkelingsstadium in verband te bring. Studie-afleidings sluit in dat emosionele selfregulering by laatadolessente sterk beïnvloed word deur onsekerheid oor die hantering van emosies, selfbewustheid met betrekking tot emosies binne sosiale verband, en 'n gebrek aan selfbeheersing. Enkele aanbevelings is op grond hiervan gemaak.

## SUMMARY

### THE PERCEPTION AND EXPERIENCE OF EMOTION SELF-REGULATION IN A GROUP OF LATE ADOLESCENTS

**Keywords:** perception; experience; emotion; emotion awareness; emotion self-regulation; late adolescents

This study aims to investigate the perception and experience of emotion self-regulation in a group of late adolescents. An exploratory, qualitative survey design was used to collect data from a group of 54 Afrikaans-speaking late adolescents by means of a semi-structured emotion self-regulation questionnaire. Data were assessed by means of directed thematic content analysis (Hsieh & Shannon, 2005). It was established that participants primarily have a positive perception of emotions, and that more participants display higher levels of emotion awareness. However, despite this, most participants experience emotions negatively. At most, therefore, a balance is struck between the constructive and unconstructive handling of emotions. Throughout it was endeavoured to relate the results to late adolescence as a developmental stage. Study conclusions include that emotion self-regulation in late adolescents is strongly influenced by uncertainty about the handling of emotions, self-consciousness with regard to emotions in a social context, and a lack of self-control. A few recommendations are made on the basis of these conclusions.

## Akademie Administrasie

### PLEGTIGE VERKLARING

#### Plegtige verklaring deur student

Hiermee verklaar ek \_\_\_\_\_ die ondergetekende dat die skripsie verhandeling/proefskrif getitel,

\_\_\_\_\_ wat ek aan die Noordwes-Universiteit ter voldoening/gedeeltelike voldoening aan die vereiste van die \_\_\_\_\_-graad, hiermee inhandig, my eie werk is, dit volgens die vereistes taalversorg is en dat dit nie reeds aan 'n ander universiteit ingehandig is nie. Ek verstaan en aanvaar dat die eksemplare wat vir eksaminering ingehandig word, die eiendom van die universiteit is.

Handtekening van student \_\_\_\_\_ Universiteitsnommer \_\_\_\_\_

Geteken te \_\_\_\_\_ hierdie \_\_\_\_\_ dag van \_\_\_\_\_ 20.....

Verklaar voor my hierdie \_\_\_\_\_ dag van \_\_\_\_\_ 20.....  
Kommissaris van Ede: \_\_\_\_\_

#### Plegtige verklaring deur promotor/studieleier

Hiermee verklaar ondergetekende:

*dat die genoemde student 'n goedgekeurde module vir die betrokke kwalifikasie bygewoon het en die werk van die module uitgevoer het of werk gedoen het wat deur die Senaat goedgekeur is;*

*dat hy/sy derhalwe gemagtig word om sy/haar skripsie verhandeling/proefskrif in te handig;*

*dat die registrasie/wysiging van titel goedgekeur is;*

*dat die aanwysing/wysiging van eksaminatore goedgekeur is en*

*ander voorskrifte soos vervat in die Handleiding vir nagraadse studie nagekom is.*

Handtekening studieleier/promotor: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**BEPLANDE TYDSKRIF VIR PUBLIKASIE, EN RIGLYNE AAN OUTEURS****Instructions for submitting a manuscript to:***Psychological Reports*

1. Be sure your study is within the topic areas in *Psychological Reports* and *Perceptual and Motor Skills*:
  - a. Review the topic areas list for PR.
  - b. Search the online journal databases to sure that your manuscript is submitted to the correct journal. Search
  - c. Be sure that your manuscript design is acceptable. Note on online samples.
2. A manuscript should be prepared in APA\* format, double-spaced in clear, 12-point type throughout the paper. Print only on the front side of each page.
3. Begin with a title page, which must include:
  - (a) the complete title,
  - (b) names and affiliations of all authors in the order they should appear,
  - (c) the running head, and
  - (d) contact information for readers (name, address, e-mail information).
4. Include a summary or abstract on a separate page following the title page. Length should be less than 150 words.
5. A reference list should be included at the end of the paper. Check to ensure that:
  - (a) all references are accurate and complete (names must include all initials originally given),
  - (b) all references are actually cited in the body of the paper, and
  - (c) all citations in the paper are included in the reference list.
6. Copyright assignment – This file must be printed out, signed, and submitted with your manuscript, otherwise processing of the manuscript may be delayed. Here is the link to the file you need to print: [Copyright-Assign.pdf](#)
7. Tables and figures should be added at the end of the paper following the reference list. Each table/figure should be on a separate sheet of paper.
8. If your study used copyrighted questionnaires, instrumentation and so forth, you must also submit a copy of permission with your submission.

Permission Instructions
9. Prepare a covering letter, in which the following is specified:
  - (a) that a new manuscript is being submitted for consideration,
  - (b) the name of the journal to which the paper is being submitted,
  - (c) the name and address of the author to whom editorial correspondence should be sent. E-mail address and fax number would be appreciated for emergency use

only.

10. Mail (please do not fax or e-mail) your letter and the original manuscript plus three copies (to facilitate peer reviewing) to:

Dr Carol Ammons, Senior Editor

PO Box 9229

Missoula, MT 59807-9229 USA

More

\*See: American Psychological Association (1994) Publication Manual  
of the American Psychological Association (4th ed.) Washington, DC: Author.



**MANUSKRIP TITEL, OUTEURS EN ADRESSE**

**DIE PERSEPSIE EN BELEWENIS VAN EMOSIONELE SELFREGULERING**

**BY 'N GROEP LAATADOLESSENTE**

O. Gerber

Posbus 3322

Kenmare

1745

E-pos: [ora.gerber.7@gmail.com](mailto:ora.gerber.7@gmail.com)

Dr. K.F.H. Botha\*

Departement Psigologie

Noordwes-Universiteit, Potchefstroom-kampus

Privaat sak X6001

Potchefstroom

2520

E-pos: [psgkfhb@puk.ac.za](mailto:psgkfhb@puk.ac.za)

\*Aan wie korrespondensie gerig moet word

**MANUSKRIP VIR EKSAMINERING**

# **DIE PERSEPSIE EN BELEWENIS VAN EMOSIONELE SELFREGULERING**

**BY 'N GROEP LAATADOLESENTE**

## **ABSTRAK**

Die doel van hierdie studie is om die persepsie en belewenis van emosionele selfregulering by 'n groep laatadolesente te ondersoek. 'n Verkennende, kwalitatiewe opname-ontwerp is gebruik om data met behulp van 'n semigestruktureerde emosionele-selfreguleringsvraelys by 'n groep van 54 Afrikaanssprekende laatadolesente in te win. Data is met behulp van gerigte tematiese inhoudsontleding geëvalueer. Daar is bevind dat deelnemers se persepsies van emosies grotendeels positief is, en dat meer deelnemers hoër vlakke van emosionele bewustheid toon. Die meeste deelnemers beleef emosies egter steeds as negatief, met die gevolg dat daar hoogstens 'n balans tussen opbouende en nie-opbouende hantering van emosies gevind word. Die implikasies hiervan word bespreek, waarna enkele aanbevelings gemaak word.

## INLEIDING

Die doel van hierdie studie is om die persepsie en belewenis van emosionele selfregulering kwalitatief by 'n groep laatadolessente te ondersoek. Selfregulering is 'n dinamiese proses van besluitneming, doelwitverwesenliking en selfondersoek. Dit bestaan uit die individuele pogings om sy of haar eie gedrag met verloop van tyd en oor kontekste heen te beheer om selfgekoose doelwitte te bereik (Zimmerman, 2000). Emosionele selfregulering verwys bepaald na die individuele vermoë om ontvanklik te wees vir die ervaring van emosie om dit te gebruik om aksie en optrede teweeg te bring, maar ook om dit ter syde te stel wanneer dit groei, bemeestering of sosiale harmonie bedreig (Boekaerts, 2002). Gross (1998) verwys daarna as pogings om 'n invloed uit te oefen op die soort emosies wat ervaar word, wanneer dit ervaar word en hoe dit ervaar word. Emosionele selfregulering maak deel uit van die emosionele-intelligensiekonstruksie wat omskryf word as die vermoë om emosies waar te neem, daaraan uiting te gee, dit kognitief te verwerk, te verstaan, te beredeneer en in die individu self sowel as in ander te reguleer (Mayer & Salovey, 1997).

Toepaslike emosionele selfregulering word met gesonder sosiale funksionering, daadwerklike probleemoplossing, tevredenheid met interpersoonlike en gesinsverhoudinge, emosionele welstand en lewensgehalte in verband gebring (Extremera & Fernández-Beroccal, 2002; Lengua & Long, 2002; Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov & Kim, 2005; Spence, Oades & Caputi, 2004; Van Middendorp *et al.*, 2005). Dit dui ook op minder negatiewe psigologiese simptome soos depressie en gedragsprobleme (Silk, Steinberg & Sheffield Morris, 2003). Emosionele selfregulering

word grootliks bepaal deur die persepsie, en die subjektiewe belewenis van emosie (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino & Pastorelli, 2003).

Persepsies sluit in die aannames of oortuigings wat 'n persoon oor sy of haar eie emosies en die ervaring en aanpasbaarheid daarvan het (Mayer & Salovey, 1995), en is belangrik vir emosionele selfregulering omdat individue daartoe neig om volgens hulle persepsies op te tree (Bandura, 1997). Emosionele bewustheid word omskryf as die vermoë om aan emosies aandag te skenk en daaroor na te dink (Brown & Ryan, 2003), en is belangrik omdat emosies inligting verskaf wat vir beter aanpassing gebruik kan word (Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002), byvoorbeeld om van emosionele distres (Watkin, 2000) te herstel. Groter emosionele bewustheid lei voorts tot meer doelbewuste, uitgebreide pogings om emosies te verstaan, te omskryf en te bevorder, wat op sy beurt skeppender en meer komplekse reaksies moontlik maak (Mayer & Salovey, 1995). Hoewel emosionele bewustheid individue daartoe in staat stel om die verloop van hulle gemoed te volg, kan 'n oormaat daarvan onder meer tot swak fisieke gesondheidsaanpassing lei (Salovey, et al., 2002).

Emosionele regulering is veral belangrik in laatadolessensie omdat individue in hierdie ontwikkelingsydperk, tussen agtien- en een-en-twintigjarige ouderdom, 'n eiesoortige identiteit moet skep, as belangrike stap in die ontwikkeling van 'n produktiewe en gelukkige volwasse lewe. Hierdie ontwikkelingsstaak word dikwels deur konflik gekenmerk, byvoorbeeld die stryd tussen afhanklikheid en onafhanklikheid, die strewe na nabyheid teenoor die vrees vir intimiteit, onsekerheid oor die toekoms teenoor die vorming van 'n eie waardestelsel en beroepsidentiteit (Erikson, 1980). Om hierdie rede is individue in laatadolessensie dikwels daartoe geneig om meer emosionele

skommeling te toon (Thom, Louw, Van Ede & Ferns, 1998) en is dit noodsaaklik dat hulle gesonde emosionele selfregulering toepas om enersyds psigopatologie te voorkom en andersyds welstand te bevorder sodat volwassenheid doeltreffend betree kan word.

Gegewe die belang van persepsies, en subjektiewe belewenis van emosies, sou dit noodsaaklik wees om juis hierdie aspek van laatadolessensie beter te verstaan. Geen spesifieke studies kon egter hieroor gevind word nie, sodat daar 'n leemte bestaan in kennis oor hoe om gesonde emosionele selfregulering in hierdie belangrike ontwikkelingsfase te bevorder. 'n Verdere leemte is dat bestaande navorsing oor emosionele selfregulering hoofsaaklik van kwantitatiewe metodes gebruik maak. Volgens Van Middendorp *et al.* (2005) word verskillende konsepte van emosionele selfregulering daarom hoofsaaklik in isolasie bestudeer, wat 'n gefragmenteerde in plaas van 'n geïntegreerde begrip daarvan tot gevolg het. Barrett, Mesquita, Ochsner en Gross (2007) bevestig hierdie navorsingsleemte en beveel aan dat enige teorie oor emosionele ervaring die inhoud sowel as die proses daarvan moet insluit. Vertroudheid met die laatadolessent se persepsie en belewenis van emosionele selfregulering uit 'n kwalitatiewe perspektief, kan dus tot 'n beter begrip van 'n belangrike bron van psigologiese welstand in hierdie lewensfase én meer toepaslike aanbevelings in hierdie verband bydra.

## **DOELSTELLINGS**

Die doel van hierdie studie is om die persepsie en belewenis van emosionele selfregulering by 'n groep laatadolessente te verken. Spesifieke doelwitte sluit in die verkenning van die persepsies wat oor emosies gekonstrueer word, die bewustheid en

belewenis van emosies, en laastens die emosionele-selfreguleringsstrategieë wat gebruik word.

## METODOLOGIE

### Navorsingsontwerp

'n Verkennende, kwalitatiewe opname-ontwerp is gebruik wat die navorser daartoe in staat gestel het om 'n betreklik onbekende aspek van emosionele selfregulering te ondersoek, om die dinamiek daarvan te verstaan, om 'n diep, holistiese of komplekse begrip daarvan te beskryf, en om verduidelikings daarvoor te ontwikkel (in aansluiting by Gay, Mills & Airasian, 2006; Heppner & Heppner, 2004; Johnson & Onwuegbuzie, 2004; en Maxwell, 1996).

### Deelnemers

'n Doelgerigte beskikbaarheidsteekproef (vgl. Heppner & Heppner, 2004) is gebruik ten einde 'n betreklik homogene groep van 54 Afrikaanssprekende laatadolesent-studente tussen die ouderdom van 18 en 21 aan die Noordwes-Universiteit (Potchefstroom-kampus) te betrek. Uit hierdie groep was 18 (33,3%) manlik en 36 (66,7%) vroulik. Daar is op hierdie betreklik homogene groep besluit omdat die studie hoofsaaklik verkennend van aard is en dus veranderlikes soos kultuur, etnisiteit en die beroepskonteks moes uitsluit.

### Data-insameling

Data is met behulp van semigestruktureerde self-rapporteringsvraelyste ingesamel. 'n Lys oop vrae is vooraf ontwikkel waarop die deelnemers vryelik en in hulle eie woorde kon reageer (Polit & Beck, 2004). Die volgende vrae is met behulp van die literatuur oor emosionele selfregulering geïdentifiseer, en by die vraelys ingesluit:

**Persepsie en belewenis van emosie** - *Wat beteken jou emosies vir jou? Hoe behoort 'n mens emosies te ervaar? Wat behoort 'n mens met emosies te doen? In hoe 'n mate is jy bewus van jou eie emosies? Hoe weet jy wanneer jy 'n bepaalde emosie ervaar? Wat doen jou emosies aan jou (byvoorbeeld jou verhoudings, jou werk/studies, ensovoorts)? Is dit belangrik om aandag aan jou emosies te gee, en indien wel, in watter mate? Hoe ervaar jy jou emosies?*

**Selfreguleringsstrategieë:** – *Watter doelwitte het jy vir jou emosies? Wat maak jy met jou emosies wanneer jy dit ervaar? Wat help jou hiermee? Wat maak dit vir jou moeilik? Wat dink en ervaar jy as jy nie jou emosies volgens jou plan/doelwit kan hanteer nie? Watter aanpassings maak jy as jy nie jou emosies reg kan hanteer nie?*

### **Data-ontleding**

Data is met behulp van gerigte tematiese inhoudsontleding (Hsieh & Shannon, 2005) geëvalueer. Die doel van gerigte inhoudsontleding is om die temas wat na vore tree volgens 'n voorafbepaalde teoretiese konstruk, in hierdie geval selfregulering, te kategoriseer en te evalueer. Bevindinge is by bestaande teorieë en literatuur as 'n vorm van triangulasie geïntegreer om goeie gehalte te verseker (Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Vertrouenswaardigheid is verhoog deurdat die data herhaaldelik deur die outeur



sowel as die studieleier ontleed is om ruimte vir verskillende perspektiewe te laat waaroor daar uiteindelik deur middel van gesprekvoering ooreenstemming bereik is.

### **Prosedure**

Die eerste stap was om ingeligte toestemming van dosente en studente in Psigososiale Gedragwetenskappe, Biokinetika, Rekreasie en Sportwetenskap, en Grafiese Ontwerp te bekom. Geskikte tye wat nie met studente se akademiese program sou inmeng nie is hierna vir data-insameling geïdentifiseer. Na afloop hiervan het die navorser en studieleier die data begin ontleed, waarna die evaluasies vir verwerking van die artikel saamgevoeg is.

### **Etiese aspekte**

Hierdie artikel maak deel uit van 'n projek getiteld *The nature and dynamics of self-regulation in different South African health contexts*, waarvoor etiese goedkeuring deur die Etiese Komitee van die Noordwes-Universiteit (goedkeuringsnommer 06K20) verleen is. In die navorsing vir hierdie artikel is die etiese kodes, soos deur die Universiteit bepaal, streng nagekom, naamlik i) alle deelnemers is oor die aard, doel en moontlike voordele van die navorsing ingelig; ii) deelnemers kon kies om nie aan die navorsing deel te neem nie; iii) deelnemers het self ingeligte toestemming verleen; iv) die navorsing het geen gevare of ongemak vir die deelnemers ingehou nie; v) data-insameling het onder die toesig van 'n opgeleide sielkundige plaasgevind; en vi) die deelnemers se anonimiteit is gewaarborg deurdat data en materiaal te alle tye vertroulik hanteer is.

## RESULTATE

Resultate word in tabelvorm volgens persepsie van emosies (tabel 1), bewustheid en belewenis van emosies (tabel 2), en emosionele-reguleringsstrategieë (tabel 3) aangedui.

### Persepsie van emosies

In tabel 1 word deelnemers se persepsie van emosies aangedui. Drie subtemas is uitgewys, naamlik die persepsie dat emosies opbouend gebruik moet word, dat emosies op iets kwesbaars van die self dui, en dat emosies iets positiefs vir die self beteken.

#### [TABEL 1]

Die eerste persepsie is dat emosies opbouend gebruik moet word deur daaraan uiting te gee eerder as om dit te onderdruk; deur dit te ervaar, te aanvaar, te verwerk, te verstaan en te beheer. Een deelnemer het byvoorbeeld soos volg gereageer: “n Mens moenie jou emosies laat ophoop nie. Los jou probleme een vir een op. Jy moet jou emosies gebruik om jou lewe te verbeter. Probeer die negatiewe emosies verwerk en die positiewe emosies opbou.” Hoewel deelnemers nie altyd aangetoon het hoekom emosies opbouend aangewend moet word nie, het twee redes hier na vore getree, naamlik sodat die negatiewe aspekte van emosies nie oorheersend raak nie, en sodat emosies makliker hanteerbaar kan wees. Een deelnemer het byvoorbeeld aangedui: “Jy behoort emosies op jou eie te verwerk of met iemand daarvoor te praat, veral as dit slegte emosies is, sodat dit nie opbou en uitbarstings veroorsaak nie. Vertel ook vir mense as jy gelukkig is.”

'n Tweede persepsie is dat emosies op iets kwesbaars van die self dui. Dit wil veral voorkom asof deelnemers glo dat deur op jou emosies te fokus, verdere negatiewe emosies tot gevolg kan hê; dat emosies soms nie beheer kan word nie, en dat emosies eintlik “onnodig” en 'n vermorsing van tyd en energie is. Een deelnemer het byvoorbeeld aangedui: “Dit is beter om emosies net soms te ignoreer. Dit sal jou net meer omkrap.” Laastens is deelnemers oortuig daarvan dat emosies iets positiefs vir hulle beteken. Die waarde van emosies lê hiervolgens veral in kommunikasie met ander, terugvoering aan die self, en besluitneming. In hierdie verband reageer een deelnemer byvoorbeeld soos volg: “My gevoelens word deur my emosies uitgebeeld en dus beteken my emosies vir my baie, omdat ek op so 'n manier vir ander kan wys hoe ek voel of sodat ek my emosies kan hanteer.”

### **Emosionele bewustheid en ervaring**

In tabel 2 word deelnemers se emosionele bewustheid en ervaring aangedui.

#### [TABEL 2]

Wat emosionele bewustheid betref het vier konsepte na vore getree waarvan die eerste twee op hoër en die laaste twee op laer emosionele bewustheid dui. Meer deelnemers het 'n hoë vlak van emosionele bewustheid getoon. Die eerste konsep is die bewustheid dat emosies 'n rol in verskeie lewensaspekte speel, byvoorbeeld besluitneming, verhoudings, akademie, kommunikasie, liggaamstaal en reaksies. 'n Voorbeeld hiervan is: “Ek is gereeld bewus van my emosies. As ek gelukkig is, beeld ek dit uit, en as ek ongelukkig is, kan 'n mens dit ook sien, maar ek wys nie as ek kwaad is nie. As ek kwaad is, raak ek stil. As ek gelukkig is, praat ek baie. As ek hartseer is,

praat ek baie negatief, en as ek opgewonde is, is ek hiperaktief. My emosies het 'n groot invloed op my verhoudings, my akademie en op myself.”

Die tweede konsep is die doeltreffende gebruik van terugvoering met betrekking tot die hantering van emosies. Hier het deelnemers aangedui dat hulle weet wanneer hulle hulle emosies toepaslik hanteer, naamlik wanneer hulle tevrede, seker en sterker voel. Die derde konsep, die eerste van twee wat op 'n laer vlak van emosionele bewustheid dui, is dat emosies dikwels slegs aan fisieke aspekte uitgeken word, en nie ook byvoorbeeld kennis, ervarings, gebeure en selfs geheue insluit nie. 'n Voorbeeld van 'n reaksie deur 'n deelnemer wat emosie slegs aan fisieke aspekte uitken is: “Ek weet wanneer ek 'n bepaalde emosie ervaar deur fisieke tekens dop te hou, byvoorbeeld tranes, 'n glimlag, 'n knop op die maag.” Die vierde konsep behels die onsekerheid of emosies reg hanteer word wat moontlik op lae emosionele bewustheid dui, aangesien hoër bewustheid beter hantering van emosies tot gevolg het. 'n Voorbeeld hiervan is: “'n Mens weet nie of jy jou emosies reg hanteer nie.”

Die ervaring van emosies is deur negatiewe sowel as positiewe konsepte gekenmerk, hoewel meer deelnemers emosies negatief ervaar. Wat negatiewe ervarings betref, het deelnemers aangedui dat dit vir hulle moeilik is om emosies te hanteer, dat hulle nie in beheer is daarvan nie, dat hulle emosies as onstabiel ervaar, en dat hulle soms ooremosioneel raak. Dit het ook duidelik geblyk dat sommige deelnemers slegs op negatiewe emosies fokus. Twee deelnemers het byvoorbeeld soos volg gereageer: “Oor die algemeen ry my emosies wipplank. Soms draai dit soos die weer. Een oomblik sal ek nog myself wees en ewe skielik sal ek misluk en “depressed” wees” en “Emosies is daartoe geneig om my onkant te betrap. Ek ervaar dat my emosies gewoonlik op die

verkeerde tyd hulle opwagting maak. Ek kan seker maar net sê dat ek my emosies gewoonlik negatief ervaar.”

Wat positiewe ervarings betref, het sommige deelnemers byvoorbeeld aangetoon dat hulle emosies beheerbaar is, dat hulle emosionele stabiliteit ervaar, en dat hulle goed voel daaroor. Een deelnemer het gesê: “Ek kan my emosies beheer en ervaar dit as positief. My emosies kry nie die oorhand oor my nie en daarom is dit nie vir my ’n struikelblok nie, maar voeg dit waarde tot my lewe toe.”

### **Emosionele-reguleringsstrategieë**

In tabel 3 word deelnemers se emosionele-reguleringsstrategieë aangetoon. Ses subtemas is geïdentifiseer, naamlik doelwitte met betrekking tot emosies, die hantering van emosies, hulpbronne, struikelblokke, reaksie op mislukking, en aanpassingsstrategieë.

#### [ TABEL 3 ]

Die meeste van die deelnemers wil hulle emosies opbouend hanteer. Voorbeelde van die verwesenliking van hierdie doelwit sluit in beheer oor emosies, meer gereelde ervaring van positiewe emosies, en die uitleef van emosies in plaas van die onderdrukking daarvan. Een deelnemer het byvoorbeeld gesê: “Ek streef daarna om nie net tydens konflik myself te bedwing nie, maar te alle tye my emosies te beheer. En wanneer ander mense nodig het om te sien dat ek omgee, wil ek dit graag kan wys. Die emosies moet my nie beheer nie, maar ek hulle.” ’n Ander deelnemer het aangetoon dat “Ek wil my emosies positief in my lewe gebruik en maniere kry om daaraan uiting te gee. So byvoorbeeld kan jy ’n gedig skryf as jy hartseer is, ensovoorts.”

Die tweede subtema handel oor die hantering van emosies. Die eerste punt van belang hier is dat emosies wél deur sommige deelnemers opbouend hanteer word, byvoorbeeld deur emosies te identifiseer en daaraan uiting te gee deur daaroor te praat, te oefen of te skryf. Die tweede punt hou daarmee verband dat emosies soms onderdruk of vermy word. Dit blyk dat deelnemers veral sukkel om aan negatiewe emosies uiting te gee omdat hulle onseker is oor hoe ander daarop sal reageer. Voorts is hulle soms daartoe geneig om, uit onkunde oor die hantering van emosies, eerder niks aan 'n emosie te doen nie of te onttrek. Twee voorbeelde hiervan is: “Ek onderdruk my emosies, meer dikwels die slegtes as die goeies, want ek wil nie hê ander moet sien presies hoe ek voel nie. Dis nie nodig dat hulle van elkeen van my emosies weet nie. Ek sal dié kies wat hulle mag sien”, en “Ek doen nie regtig iets nie. Soms voel dit net vir my ek kan “crack” en ek weet nie wat om daaraan te doen nie.”

Die derde subtema handel oor die aanwending van hulpbronne vir die regulering van emosies. Eerstens is daar eksterne hulpbronne wat sosiale ondersteuning en fisieke aktiwiteite soos oefening in 'n gimnasium en draf insluit as maniere waarop daar uiting aan emosie gegee kan word. Een deelnemers het byvoorbeeld gesê: “Ek gaan gim toe of gaan praat met iemand. Dit is 'n manier om my emosies te verwerk, aan te beweeg en op ander goed te fokus.” Die self word ook dikwels as 'n hulpbron aangewend. Deelnemers het byvoorbeeld aangetoon dat logiese denke, selfbegrip en selfbeheersing as hulpbronne vir emosionele selfregulering dien. Twee deelnemers het soos volg gereageer: “Ek probeer in die meeste situasies logies dink. Dit help dat ek nie oorreageer en so mense seermaak nie” en “Dit is belangrik om selfbeheersing te hê en jouself te ken. As jy weet

wie jy is en in watter situasies jy jouself gaan verloor, kan jy daaraan werk en dit beter hanteer.”

Die vierde subtema hou verband met struikelblokke in die pad van emosionele selfregulering. Die eerste struikelblok is onsekerheid oor ander se reaksie op jou emosies. Deelnemers het byvoorbeeld aangetoon dat hulle bang is om negatiewe emosies te toon omdat hulle eerder sterk wil voorkom, dat negatiewe emosies nie aanvaarbaar is nie, en dat emosies op swakheid kan dui. Een deelnemer het byvoorbeeld gesê: “Die wêreld sien jou as “swak” indien jy byvoorbeeld huil, en wanneer iemand ’n swakheid in jou sien, kan hulle dit teen jou gebruik.” Die tweede struikelblok is onsekerheid oor die hantering van emosies. Dit sluit in onsekerheid oor waar emosies vandaan kom, en die gevoel van onvoorbereidheid om emosies in bepaalde situasies te hanteer. Een deelnemer se reaksie was soos volg: “Soms maak die plek waar ek in daardie bepaalde stadium in my lewe is dit vir my moeilik, want ’n mens kan nooit bepaal of jy jou emosies sal kan hanteer nie.”

Die vyfde subtema is die reaksie op mislukte emosionele selfregulering. Twee uiteenlopende reaksies het na vore getree: Die eerste kan as negatief beskou word, soos gevoelens van teleurstelling, mislukking, hulpeloosheid, frustrasie en onsekerheid, terwyl die tweede reaksie is om weer te probeer. Deelnemers het aangetoon dat ’n mens jouself nie deur mislukking van stryk moet laat bring nie, maar eerder nog ’n poging moet aanwend, wat op deursettingsvermoë dui. Een deelnemer het byvoorbeeld gesê: “Ek ervaar teleurstelling, maar weet dan daar is altyd nog ’n keer om dit reg te stel.”

Die sesde subtema dui op aanpassings wat deelnemers met betrekking tot emosionele selfregulering maak. Die eerste hiervan is ondoeltreffende aanpassings,

byvoorbeeld vermyding en onttrekking van ander, om oormatig te drink, te eet, te rook, te slaap en emosies te onderdruk. Die tweede vorm van aanpassing is om uit mislukkings te leer en emosies in die vervolg beter te hanteer. Die kern hier is om uit vorige ervarings te leer en daardie lesse dan in toekomstige situasies toe te pas. Een deelnemer het byvoorbeeld gesê: “Ek kyk na dit wat ek die vorige keer verkeerd hanteer het en probeer daaruit leer om dit volgende keer beter te doen.” Die derde aanpassing wat dikwels gemaak word, is om die ondersteuning en raad van vriende en gesinslede in te win. Twee deelnemers het byvoorbeeld soos volg gereageer: “Ek praat met ’n vriend of vriendin tot ek voel ek het dit onder beheer” en “ek praat met my ma, pa of vriendin. Hulle help my my emosies ontleed en gee goeie raad.”

### **BESPREKING**

Die meeste deelnemers het ’n positiewe persepsie van emosies, gekenmerk deur die oortuiging dat emosies opbouend aangewend moet word en dat emosies iets positiefs vir die self kan beteken. Die persepsie bestaan egter ook dat emosies op iets kwesbaars in die self dui. In aansluiting by Bandura (1997), Matsumoto (1983) en Rivers, Brackett, Katulak en Salovey (2007), wat aanvoer dat persepsies oor emosies ’n belangrike rol in die regulering van affektiewe ervarings speel, kan daar verwag word dat die deelnemers aan hierdie studie ’n hoër vlak van emosionele bewustheid, positiewe ervarings en opbouende hanteringstrategieë sal hê. Die persepsie dat emosies opbouend aangewend moet word, skep ook ’n gesonde grondslag vir hierdie groep laatadolesente om van proaktiewe hanteringstrategieë (vergelyk Aspinwall & Taylor, 1997) gebruik te maak. Aangesien daar egter ook ’n persepsie bestaan dat emosies op iets kwesbaars in die self



dui, kan daar verwag word dat deelnemers soms negatiewe ervarings sal hê en ondoeltreffende hanteringstrategieë sal gebruik.

Met betrekking tot emosionele bewustheid en ervaring het daar ook beide positiewe en negatiewe temas na vore getree. Die resultate toon dat meer deelnemers 'n hoë vlak van bewustheid het, maar ook emosies as negatief ervaar. Die meerderheid deelnemers aan hierdie studie sal aldus Mayer en Salovey (1995) daartoe in staat wees om emosies meer skeppend te hanteer omdat groter emosionele bewustheid die individu aanspoor om emosies doelbewus te verstaan en te bevorder. Waarom ervaar die meeste deelnemers dan steeds emosies as negatief? Die antwoord hierop lê moontlik in hulle onvermoë om hulle hoë emosionele bewustheid in positiewe emosionele ervarings te omskep. Nóg 'n moontlike verklaring is die afwesigheid van 'n kritiese kennisbasis, wat volgens Mayer en Salovey (1995) noodsaaklik is vir emosionele selfregulering. Dit sluit persoonlike kennis in oor wat 'n persoon gelukkig, kwaad of hartseer maak. Suksesvolle emosionele selfregulering hang dus nie net af van emosionele bewustheid nie, maar ook van sodanige kritiese kennisbasis wat moontlik nog nie in laatadolessensie sterk genoeg ontwikkel is nie.

Soos uit voorafgaande bespreking blyk, maak deelnemers wél van opbouende sowel as nie-opbouende hanteringstrategieë gebruik. Die deelnemers se belangrikste doelwit met hulle emosies was om dit opbouend te hanteer – moontlik 'n weerspieëling van baie deelnemers se ooreenstemmende persepsie dat emosies iets is wat opbouend hanteer moet word. Dit sluit aan by Larsen en Prizmic (2004) se bewering dat individue emosies reguleer met die doel om 'n sin van subjektiewe welstand te behou. Sommige deelnemers kry dit reg om emosies op verskillende maniere opbouend te hanteer. Die

meeste deelnemers aan hierdie studie beskik dus wél oor die vermoë, soos deur Bandura (2001) aantoon, om op te tree aan die hand van die doelwitte wat hulle gestel het, en die uitvoering daarvan te reguleer. Doelwitte is daarom belangrik omdat dit aandag kanaliseer, 'n bron van motivering is en strategiese beplanning stimuleer (Boekaerts & Corno, 2005; Maes & Karoly, 2005; Zimmerman, 2000). Dit het opbouende hantering van emosies tot gevolg, wat weer met beter psigologiese welstand in verband gebring word en in goeie sosiale funksionering, lewensgehalte en 'n afname in negatiewe emosies manifesteer (Ficham, Koestner, Zuroff, & Gordon, 1999; Phillips & Power, 2007; Ryan, *et al.*, 2005; Van Middendorp, *et al.*, 2005).

Waarom onderdruk of vermy sommige deelnemers dan negatiewe emosies, en ervaar hulle onsekerheid oor die hantering daarvan? Hierdie deelnemers verteenwoordig moontlik daardie groep wat met persepsie het dat emosies op iets kwesbaars in die self dui, en wat emosies eerder onderdruk. In oënskynlike teenstelling hiermee voer Shipman, Zeman en Stegal (2001) egter aan dat kinders leer dat hulle meer ondersteuning sal kry wanneer hulle juis aan hulle emosies uiting gee en so kwesbaar voorkom. Dit kan wees dat emosionele uiting ten einde ondersteuning te ontlok in laatadolessensie minder doeltreffend raak, of dat, ter bevestiging van Kuhl (2000, in Maes & Karoly, 2005), deelnemers sterker gemotiveerd is om eerder van negatiewe emosies te onttrek indien dit met die bereiking van doelwitte inmeng.

Die feit dat die meeste deelnemers eksterne hulpbronne gebruik om uiting aan emosies te gee, stem ooreen met Phillips en Power (2007) wat aanvoer dat die soeke na sosiale ondersteuning 'n algemene strategie vir emosionele regulering is, asook Zech en Rimé (2005) wat beweer dat die deel van emosie met ander voordelig is. Volgens Larsen

























