

Selfregulering as sentrale konsep in gedragsverandering: Implikasies en nuwe uitdagings

Intreerede gehou op 21 Augustus 2014

**Karel Botha
Vakgroep Psigologie
Noordwes-Universiteit**

Abstrak

My intreerede verskaf 'n oorsig oor die wetenskap van selfregulering waarna die stand van navorsing oor selfregulering in Suid-Afrika kortliks verken word en enkele implikasies en uitdagings vir die kliniese sielkunde ten slotte aangedui word. Selfregulering verwys na die proses van hoe individue hulle eie gedrag, na gelang van terugvoerprosesse, aanpas, wysig of korrigeer. Dit is 'n belangrike komponent van die brein se uitvoerende funksies, en ontwikkel deur middel van neurologiese groei, ondervinding, sosialisering, en leer. Selfregulering word oor nie-liniêre fases as 'n dinamiese, maar outonome en bewuste proses uitgevoer. Suid-Afrikaanse navorsing is relatief skaars, en daar word aangetoon dat navorsers hierdie leemte as 'n belangrike uitdaging moet beskou. Drie implikasies van bestaande kennis oor selfregulering asook die uitdagings wat daaruit voortvloei, word ten slotte krities bespreek.

Inleiding

Die fassinerende studie van selfregulering, ofte wel die proses van doelbewuste gedragsverandering na gelang van terugvoer oor die effektiwiteit en impak daarvan op self en ander bestaan al vir baie jare lank, maar het veral oor die afgelope twee dekades 'n betekenisvolle toename in navorsingsdata gelewer. In hierdie rede verskaf ek eerstens 'n oorsig oor die wetenskap van selfregulering, waarna ek die stand van navorsing oor selfregulering in Suid-Afrika kortliks verken en afsluit deur enkele implikasies en uitdagings vir die kliniese sielkunde te bespreek.

Wat is selfregulering?

Selfregulering is 'n relatief moeilike konsep om konkreet te begrens, en word uiteenlopend gedefinieer. Die kompleksiteit daarvan word beklemtoon deurdat selfregulering nie slegs 'n interne prosessering en regulering van denke en emosie behels nie, maar ook 'n interaksionele proses tussen twee of meer individue, of selfs as deel van groter sisteme byvoorbeeld gemeenskappe en kulture. In hierdie aanbieding word daar egter hoofsaaklik gefokus op individuele selfregulering. Ek haal vervolgens drie definisies aan wat na selfregulering as individuele vaardigheid verwys:

Selfregulering is...

- "... the non-automatic capacity to plan, guide and monitor one's behaviour flexibly, according to changing circumstances" (Diaz & Fruhauf, 1991 p.84)
- "...the purposive, self-corrective adjustments, originating within the person, that are needed to stay on track for whatever purpose is being served" (Carver, 2004 p.13)
- "...a form of agency that enables people to play a part in their own self-development, adaptation, and self-renewal" (Bandura, 2001 p.3).

Uit hierdie definisies blyk dit dat selfregulering uit veral drie essensiële komponente bestaan, naamlik die vermoë om (i) eie gedrag te beplan en te moniteer; (ii) eie gedrag in die proses van doelwitstrewing te wysig; en (iii) 'n sin van persoonlike bemagtiging en beheer wat tot outonomie lei, te ervaar en toe te pas. Selfregulering verwys dus na die vermoë van die mens om sy/haar eie gedrag (met gedrag word bedoel emosie, kognisie, konatiewe prosesse en fisiese beweging) effektief te 'bestuur' of uit te voer, en te verander (dus, aan te pas of te wysig) op grond van terugvoer met betrekking tot die sukses daarvan in terme van doelwitbereiking. Selfregulering beteken by implikasie ook dat die 'self' deur die 'self' gereguleer word (McDermott & Fox, 2010). Hoewel die menslike liggaam biologies afhanklik van verskeie outomatiese reguleringsprosesse is, verwys selfregulering in hierdie artikel na daardie gedragsprosesse wat hoofsaaklik as intensioneel, bewustelik, doelgerig (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010), en reflektief, eerder as outomaties, nie-bewustelik en spontaan (Hofmann, Friese, & Wiers, 2008) beskou word.

Die belangrikste voordele van effektiewe selfregulering is dat dit die individu help met onder andere besluitneming, probleemoplossing, intra- en interpersoonlike

konflikhantering, tydsbestuur, uitstelgedrag en deursettingsvermoë. Meer spesifiek stel dit die persoon instaat om (i) doelwitte toepaslik te beplan en te implementeer; (ii) teenstrydige, konflikterende lewensaspekte suksesvol te hanteer; (iii) verskillende take gelyktydig oor tyd heen uit te voer; (iii) selfreflekterend op te kan tree en sodoende konflik, probleme of terugslae betyds te kan antisipeer en te vermy; en (iv) aan te pas by struikelblokke en terugslae deur toepaslike en aanpassings te maak wat die minste negatiewe gevolge het, asook maksimum leer en groei verseker.

Die implikasie hiervan is dat, aangesien alle gedrag selfregulering behels, dit daarom 'n sentrale meganisme is in gedragsuiting wat die individu se sielkundige welstand beïnvloed. Sokol en Müller (2007, p.401) sluit hierby aan deur te beklemtoon dat selfregulering noodsaaklik is, vanuit feitlik enige teoretiese hoek, vir outonome en aanpassende sielkundige funksionering.

Neurologiese aspekte van selfregulering

Selfregulering is moontlik omdat die brein ons instaat stel om deur middel van uitvoerende funksies selfreflekterend en selfveranderend op te kan tree. Hughes en Graham (2008, p. 264) definieer uitvoerende funksie as “the complex cognitive construct encompassing the whole set of processes underlying the controlled, goal-directed responses to novel or difficult situations”. Die uitvoerende funksies is veral betrokke in beplanning en besluitneming; foutkorrigering; inisiëring van nuwe gedragsekwense; reaksie op gevaar; asook die tersyde stel van outomatiese of gewoontegedrag. Aangesien die uitvoerende funksies essensieel die produk van komplekse neurologiese prosesse is moet selfregulering uiteraard ook in die eerste plek as 'n neurologiese funksie beskou word.

Baie kortliks kan selfregulering beskou word as 'n gedragsproduk van die samewerking tussen 'n frontaal-uitvoerende aandagnetwerk en die subkortikale striaties-talamiese areas via die amigdala en hippokampus (Posner, 2008). Die talamus ontvang nie-geprosesseerde informasie vanaf die spinale koord en ander dele uit die brein en herlei hierdie informasie dan na hoër orde prosesseringsareas. Terselfdertyd prosesseer die basale ganglia, ook bekend as die “adaptive critic” (McDermott & Fox, 2010, p.99) inkomende sensoriese inligting en voorspel moontlike uitkomst op grond van die aard en kwaliteit van daardie inligting. Die amigdala kan as 'n hekwagter van emosionele informasie, veral vrees, beskou word en is daarom veral in beloningsprosesse betrokke. Hierteenoor kan die hippokampus as 'n hekwagter van kennis, en veral leer en geheue beskou word en speel daarom veral 'n rol

in selfbeheer. Die voorste deel van die limbiese korteks filtreer inligting vanaf die amigdala en hippokampus, en indien dit konflik registreer, word die uitvoerende funksies in die prefrontale korteks geaktiveer om aandag te fokus, te skuif, te antisipeer, en te beplan vir verdere optrede.

Neuromodulators, veral dopamien, noradrenalin, asetielcholin en serotonien speel 'n kritiese rol in bogenoemde interaksies (Tops, Boksem, Luu & Tucker, 2010) deur belangrike kognitiewe en affektiewe gevolge, byvoorbeeld die versterking van gedrag wat tot doelwitbereiking lei en selektiewe beklemtoning van relevante sensoriese inligting (Hirsh, 2010). Meer spesifiek dui Tops et al. (2010) aan dat dopamien en noradrenalin 'n rol in beloning en proaktiewe gedrag speel terwyl asetielcholin 'n rol in vermydingsgedrag wanneer angst ervaar word speel. Serotonien speel veral 'n rol in verminderde responsiwiteit op motiveringstimuli en verhoogde vermoë om behoeftebevrediging toepaslik uit te stel.

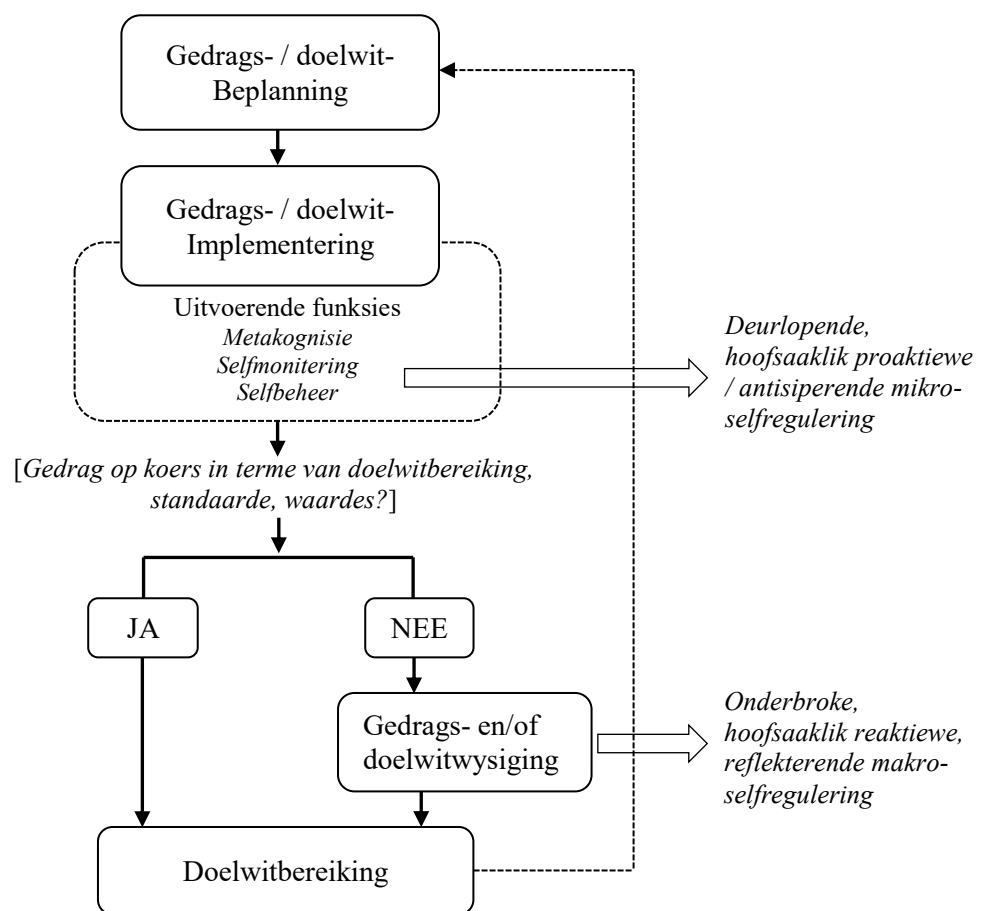
Die ontwikkeling van selfregulering

Selfregulering is nie 'n aangebore vermoë nie (Kovacs et al, 2006, p.894; Todd & Lewis, 2008, p.286) en daarom beskik babas slegs oor 'n elementêre netwerk van basiese behoeftebevrediging wat hulle totaal afhanklik van ander vir versorging maak (Hirsh, 2010, p.29). Die kapasiteit vir selfregulering ontwikkel stadig deur middel van ondervinding, sosialisering, en leer. Dit gebeur parallel met verhoogde kompleksiteit van die brein en die vermoë om omvattende strategieë te kan beplan en uitvoer om uiteindelik abstrakte en doelwitte te konseptualiseer en te bereik. Soos wat die groeiende kind dus meer onafhanklik raak, word meer komplekse en gedifferensieerde gedragsroetines ontwikkel om doelwitte in spesifieke kontekste te bereik. Kovacs et al (2006, p.894) stel dit dat: "Correspondingly, caregiver-initiated responding is gradually replaced by self-initiated responding". Sodoende groei die kind se selfregulerings-repertoire as deel van normale ontwikkeling, en sluit funksionele maar ook disfunksionele response in. Uit die aard van die saak word sekere selfreguleringsvaardighede tydens bejaardheid weer ingeperk namate veral kognitiewe funksies begin verswak.

Selfregulering as proses oor fases heen

Een belangrike gemeenskaplike faktor in verskillende selfreguleringsmodelle is dat selfregulering in 'n reeks opeenvolgende prosesse of fases ontplooi, eerder as dat dit een enkele gedragsuiting is. Aangesien selfregulering baie kompleks is, word hier slegs 'n

basiese, generiese model (vergeelyk figuur 1) voorgehou om hierdie fases beter te verduidelik. In realiteit ontplooi hierdie fases nie noodwendig opeenvolgend nie, maar geskied dikwels gelyktydig, met voortdurende rekursiewe terugvoerlusse. Voorts moet mens in gedagte hou dat geen persoon op enige gegewe tyd slegs een doel, taak, of droom probeer navolg nie, en dat daar dus ‘n onbeperkte aantal ‘selfreguleringsprojekte’ gelyktydig, in verskillende fases, en op verskillende vlakke van kompleksiteit ontvou. Die implikasie hiervan is voorts dat daar ook altyd ‘n verhoogde risiko vir foute tydens selfregulering bestaan, asook vir die nie-voltooiing van doelwitbereiking.



Figuur 1 – Fases in selfregulering: ‘n eenvoudige, generiese model (K.Botha©)

Gedags- / doelwitbeplanning. Doelwitte speel ‘n kritiese rol in gedrag, veral in die mate waartoe selfregulering effektief uitgevoer word. Karoly (1993, p.27) stel dit dat “goals are the quintessential psychological construct – symbolic structures with presumptive causal

significance”. Dit verleen, volgens Brandstädter (2006) struktuur, koherensie en betekenis aan die lewe, en is opsigself ‘n goeie voorspeller van lewensbevrediging.

In terme van selfregulering verteenwoordig doelwitte die standaard of teiken waarvolgens gedrag verander word: solank ‘n persoon op koers is met betrekking tot die bereiking van doelwitte, is dit nie nodig om gedrag te wysig nie. Vir effektiewe selfregulering behoort doelwitte egter aan sekere voorwaardes te voldoen. Doelwitte moet:

(i) konkreet, eenvoudig en uitvoerbaar wees – Pink (2009, p. 129) verwys na “autotelic experience” consisting of clear goals, immediate feedback, and challenges (goals) well matched with our ability.”

(ii) die lokus van nadering, eerder as van vermyding wees (Gebhardt, 2006),

(iii) versoenbaar, en nie in konflik met ander doelwitte wees nie (Gebhardt, 2006);

(iv) gekoppel wees aan duidelike implementeringsplanne, ook genoem “if-then plans” (Sheeran, Webb & Gollwitzer, 2006, p.122) en wat deur Baumeister, Vohs en Tice (2007, p.353) beskryf as “statements about how to behave in a situation prior to entering it...”; en laastens

(ii) intrinsiek gemotiveerd wees (Brown & Ryan, 2004, p.105), wat beteken dat die nastreef van ‘n doel op belangstelling, interne waardes en genot gebaseer is, en nie op die sekondêre uitkoms daarvan soos erkenning of belonings (ekstrinsieke motivering) nie.

Gedrags- / doelwitimplementering. Die implementering van gedrag of ‘n bepaalde doelwit is nie gelyk aan selfregulering nie. Selfregulering bestaan eerder uit daardie pogings van die individu wat daarop gerig is om te verseker dat doelwitte effektief uitgevoer word, deur positiewe uitkomst te bevorder en negatiewe uitkomst te voorkom. Dit is veral hier waar die uitvoerende funksies van die brein ter sprake kom. In hierdie gedeelte word hoofsaaklik gefokus op die kritiese rol wat selfmonitering speel ten einde terugvoer aan die individu te verskaf oor die effektiwiteit van gedrags- of doelwitimplementering.

Selfmonitering verwys na die proses waardeur die individu die mate waartoe ‘n bepaalde doelwit steeds op koers is bepaal – in meer eenvoudige terme, die mate waartoe individue hulle eie gedrag (hetsy dit in verhouding tot ‘n bepaalde doelwit is of nie), moniteer. Dit is in wese daarop gerig om ‘n vergelyking tussen die gestelde doelwit en die rigting, intensiteit en inhoud van huidige gedrag te tref – hoe groter die ooreenkoms, hoe beter is die kans dat ‘n doelwit bereik sal word. Selfmonitering is direk afhanklik van basiese kognitiewe prosesse soos aandagbeheer of aandagregulering (Luszczynska, Diehl, Gutiérrez-

Doña, Kuusinen & Schwarzer, 2004) wat spesifiek insluit die vermoë om aandag op toepaslike stimuli te kan fokus en dit daar te hou, irrelevante stimuli te vermy, inkomende info te organiseer, asook die vermoë om aandag op 'n buigbare en aanpassende wyse te skuif (Peters, Wissing & Steyn, 2005, p. 53-59).

Die belangrikste funksie van selfmonitering as aandag-gebaseerde proses is die fasilitering van terugvoer. Terugvoer word verkry vanaf interne fisiologiese prosesse (honger, pyn, moegheid), psigologiese aanduiders (emosie, spanning) en sosiale prosesse (ander se reaksie op wat jy doen). Vir die individu speel veral emosie 'n betekenisvolle rol in terugvoer met betrekking tot doelwitbereiking - baie navorsing in verband hiermee is al gedoen oor aspekte soos emosionele intelligensie en emosieregulering. Terugvoer kan negatief of positief wees (Maes & Karoly, 2005): negatiewe terugvoer beteken dat geen diskrepans tussen gestelde doelwitte en huidige gedrag bestaan nie, terwyl positiewe terugvoer op 'n diskrepans dui. Negatiewe terugvoer lei tot homeostase oftewel ewewig en balans, 'n doelwit waarna alle sisteme streef. Die nadeel van negatiewe terugvoer is egter dat dit nie die sisteem tot verandering en groei aktiveer nie, en oor die langtermyn daartoe kan bydra dat die sisteem stagneer. Positiewe terugvoer, in teenstelling, lei tot heterostase, wat alhoewel dit op 'n diskrepans tussen doelwitte en huidige gedrag dui, juis die voordeel inhou dat dit die sisteem tot verandering, groei en ontwikkeling aktiveer. Net soos wat 'n balans tussen negatiewe en positiewe terugvoer krities belangrik vir 'n sisteem is, is dit ook belangrik vir selfregulerings-gedrag. Die spesifiek rede hiervoor, in die geval van selfregulering, is dat dit groter sensitiwiteit met betrekking tot en beter vaardigheid van selfbeheer fasiliteer.

Selfbeheer is die onmiddelijke, deurlopende respons op selfmonitering en word deur Baumeister et al. (2007, p. 351) gedefinieer as die "capacity for restraining or overriding one's own responses". Selfbeheer kan ook hoofsaaklik as daaglikse, deurlopende proaktiewe mikroregulering beskou word. Die funksie van selfbeheer is om gedrag in lyn met langtermyn doelwitte, waardes of standaarde te bring. Die vereiste wat aan selfbeheer gestel word, word baie goed deur Pinker (2002, p.40) illustreer wanneer hy aantoon dat: "Behavior is not just emitted or elicited, nor does it come directly out of culture or society. It comes from an internal struggle among mental models with differing agendas and goals." 'n Wanopvatting bestaan dat selfbeheer primêr na die inhibering van gedrag verwys, terwyl dit eerder beskou moet word as die deurlopende effektiewe beheer van beide inhibering en aktivering as opponerende aksies. Gedraginhibering verwys na strategieë wat versoekinge ignoreer, meer spesifiek, "vigilant strategies of avoiding outcomes that yield end-state mismatches" (Brodscholl, Kober & Higgins, 2007, p.629), terwyl gedragsaktivering strategieë van

“bringing about additions, or advancing towards outcomes that maximize end-state matches” (p.629) insluit.

Verskillende perspektiewe bestaan met betrekking tot selfbeheer. Een hiervan is byvoorbeeld die onderskeid tussen ‘n sogenaamde “emotional hot” en “cognitive cool”-sisteem (Mischel & Ayduk, 2004, p.108) terwyl Daniel Kahnemann, wat as sielkundige die Nobelprys vir Ekonomie (vir sy werk met betrekking tot risiko-besluitneming in finansiële kontekste) ook na twee sisteme verwys, maar sonder om ‘n onderskeid tussen kognitiewe en emosionele prosesse te maak (Kahnemann, 2011, p. 20). Hy dui aan dat denkproesse volgens ‘n vinniger, maar impulsiewe sisteem 1, en ‘n stadiger maar verantwoordelike sisteem 2 funksioneer. Sisteem 1 funksioneer wanneer alles volgens plan verloop, en word gekenmerk deur outomatiese, intuïtiewe en vinnige prosessering van inligting. Dit help die individu veral met vinnige, outomatiese besluite op ‘n manier wat minimum poging en insette verg. Sisteem 1 is egter, aangesien dit ‘n energiebesparende funksie het, nie skepties of krities nie, en daarom nie ontvanklik vir teenstrydigheid, dubbelsinnigheid of die moontlikheid van alternatiewe keuses of verklarings vir gebeure nie. Sisteem 2, in teenstelling, word geaktiveer sodra ‘n gebeurtenis waargeneem word wat die sekerhede van sisteem 1 uitdaag. In teenstelling met sisteem 1 allokeer sisteem 2 aandag na meer komplekse denkproesse ten einde die individu in staat te stel om konflik, teenstrydigheid, en dubbelsinnigheid skepties en krities te kan hanteer. Die gevolg is egter ook dat dit stadiger is en harder werk, omdat, soos Kahnemann 2011, (p. 114) dit stel, “Sustaining doubt is harder work than sliding into certainty”. Een van die belangrikste funksies van sisteem 2 is om die impulsiewe en intuïtiewe aard van die sisteem toepaslik in te perk veral wanneer dit meer toepaslik of effektief sou wees om selfreflekterend, analities en oordeelkundig op te tree. Sisteem 2 het egter ook beperkinge (p. 28) - aangesien dit ‘n groter poging en energie van die individu vereis, kan dit nie deurlopend geaktiveer word nie.

Die waarde van Kahnemann se benadering is dat dit beklemtoon waarom effektiewe selfbeheer nie ‘n eenvoudige, maklike keuse is wat individue maak nie, maar dat dit eerder afhang van ‘n komplekse interaksie tussen dinamiese denkproesse wat gelyktydig opponerend en tog ook samewerkend funksioneer. Uiteindelik kan effektiewe selfbeheer beskou word as ‘n toepaslike balans tussen gedragsinhibering en gedragsaktivering. Hoe eenvoudiger ‘n bepaalde doelwit, hoe makliker is dit om hierdie balans te verkry en te handhaaf, terwyl komplekse doelwitte meestal baie meer van die individu in terme van selfbeheer vereis. Die gevolg van afwesige, swak of ongebalanseerde selfbeheer is vanselfsprekend. Behalwe dat doelwitbereiking sodoende gefrustreer word, kan swak

selfbeheer oor die langtermyn tot die ontwikkeling van persoonlike probleme en selfs psigopatologie lei. Oormatige of ontoepaslike gedragshibering kan uiteindelik bydra tot die ontwikkeling van byvoorbeeld sosiale angs, obsessief-kompulsiewe gedrag of selfs depressiewe gemoedsversteurings, terwyl oormatige gedragssaktivering byvoorbeeld kan bydra tot impulsiwiteit, aggressie of ongesonde dieetgedrag (vergelyk Gibbons, Gerrard, Reimer & Pomery, 2006, p.51).

Gedrag- en doelwitverandering. Wanneer terugvoer gebaseer op selfmonitering duidelik op 'n diskrepans tussen huidige gedrag en gedragintensies dui, en die diskrepans nie langer meer deur middel van selfbeheer uitgeskakel kan word nie, word diepgaande gedrag- of doelwitveranderinge (of dikwels beide) op makroskaal vereis. Verandering geskied op verskeie wyses, byvoorbeeld deur konteks-selektering; gedragsmodifikasie; aandagsontplooiing; kognitiewe wysigings en responsmodulering (Oschner & Gross, 2009). Brändstadter en Rothermund (2002) baseer hulle perspektief op die werk van veral Piaget (1973, 1977) en dui aan dat gedragsverandering veral middel van twee prosesse plaasvind, naamlik assimilasie en akkommodasie. Assimilasie beteken dat die individu poog om eie gedrag of lewensomstandighede by bestaande doelwitte aan te pas, terwyl akkommodasie beteken dat die individu die doelwit self aanpas – hetsy deur minder idealisties te wees, of om doelwitte op te gee en/of nuwe doelwitte te skep. Dit is hiervolgens duidelik waarom Carver (2004 p.13) aandui dat “...behavior, therefore is a continual process of moving toward (and sometimes away from) goal representations”. Navorsing wys egter dat 'n buigbare integrasie van assimilasie en akkommodasie die beste vorm van selfregulering is. Volgens Brandtstädter en Rothermund (2002) skep 'n toepaslike integrasie van assimilasie en akkommodasie aanpassende buigbaarheid, wat hulle definieer (p. 212) as “The ability to flexibly switch between different means for reaching a goal, whether persevering, changing, or even disengaging from a goal, depending on what would be most appropriate or effective in any given situation”. Die proses van selfregulering word nie beëindig wanneer 'n bepaalde doelwit bereik word nie. Self al word 'n bepaalde doelwit bereik, word die sukses daarvan as inligting teruggevoer in daaropvolgende doelwitbeplannings sodat selfregulering uiteindelik as rekursiewe meganisme in gedragsisteme funksioneer.

Uiteindelik kan gesonde selfregulering, en daarmee bedoel ek selfregulering wat sielkundige welstand in individue (maar ook op toepassing van groepe individue, byvoorbeeld 'n gesin of selfs 'n gemeenskap) verhoog, myns insiens as volg beskryf word: Gesonde selfregulering bestaan uit 'n opeenvolging van gedrag wat intrinsiek gemotiveer is en wat

realistiese en toepaslike doelwitte, take of drome op 'n oordeelkundige manier implementeer. Gedrag word voortdurend op so manier gemoniteer dat duidelike terugvoer oor die vordering, effektiwiteit of toepaslikheid daarvan gegenereer word. Dit lei daartoe dat selfbeheer minder energie vereis en foute of diskrepanse tussen huidige gedrag en doelwitte, take of drome voorkom of minimaliseer word. Indien betekenisvolle foute of diskrepanse wel voorkom, kan 'n sintese tussen assimilerende en akkommoderende aanpassings gemaak word wat selfs die kansellering van bepaalde doelwitte, take of drome sou kon insluit, op so 'n wyse dat dit die individu sielkundig verryk.

Selfregulering in Suid-Afrika

In 'n oorsig van Suid-Afrikaanse navorsing oor selfregulering (Botha, 2013) vir die tydperk 1996-2010, vind ek ondermeer dat die meeste navorsingsuitsette met betrekking tot selfregulering in die opvoedkundige- (veral met betrekking tot selfgereguleerde leer) en bedryfsielkundige (veral met betrekking tot werkbalans en uitbranding) konteks gepubliseer word. Wat kliniese sielkunde betref fokus die meeste Suid-Afrikaanse studies indirek op selfregulering, spesifiek op verwante prosesse soos aanpassing met negatiewe of traumatiese gebeure byvoorbeeld MIV/VIGS, armoede, rassekonflik, misdaad, en geweld. Hierteenoor bestaan min data oor selfregulering as 'n sielkundige sterkte in die Suid-Afrikaanse konteks. Enkele studies dui daarop dat selfregulering in geselekteerde Suid-Afrikaanse groepe swakker is in verhouding tot ander sterktes – 'n tendens wat deur internasionale navorsing bevestig word. Sekere Suid-Afrikaanse navorsing dui egter wel aan dat baie Suid-Afrikaners oor hoë vlakke van veerkrachtigheid beskik en dat dit onder andere met effektiewe selfregulering verband hou. Voorts kom sosiale konteks deurgaans in Suid-Afrikaanse navorsing oor selfregulering na vore. Sosiale ondersteuning word byvoorbeeld dikwels as 'n belangrike bron in aanpassing met negatiewe gebeure aangedui. Sosiale konteks beïnvloed ook sekere aspekte van selfregulering, maar geen duidelike tendense kon in Suid-Afrikaanse navorsing met betrekking tot geslag, ouderdom, en vlakke van verstedeliking gevind word nie.

Die belangrikste implikasie van bogenoemde is dat selfregulering in 'n Suid-Afrikaanse konteks te min nagevors word en nog nie naastenby goed genoeg verstaan word nie. Gegewe Suid-Afrika se uitdagings met betrekking tot byvoorbeeld misdaad, rassekonflik, hoë motorongeluksyfers, aggressie, dwelmmisbruik en seksuele risikogedrag, kan navorsers dit nie bekostig om hierdie leemte te ignoreer nie.

Enkele implikasies en nuwe uitdagings

Die voorafgaande deel het 'n breë, oorsigtelike en generiese oorsig oor selfregulering verskaf. Ek fokus laastens hier kortliks op enkele potensiële implikasies wat die wetenskap van selfregulering myns insiens vir die kliniese sielkunde inhou, maar ook op vrae vir verdere verkenning.

(a) Eerstens is dit duidelik dat selfregulering 'n gedragsproses of -meganisme is wat sentraal tot die ontwikkeling en handhawing van beide disfunksionele en optimale gedrag bestaan. Om hierdie rede glo ek dat kennis oor selfregulering kan bydra om die kliniese en positiewe sielkunde meer toepaslik te integreer en te verryk. Hoewel daar toenemend 'n groter afstand tussen hierdie twee spesialisvelde binne die sielkunde ontwikkel, is daar volgens my ook 'n gedeelde tekort, naamlik dat disfunksie en optimaliteit binne beide benaderings nog te veel op grond van 'n "bestekopname" van die aanwesigheid van óf simptome óf sterktes aangedui word. Die DSM 5 (American Psychiatric Association, 2013) fokus byvoorbeeld sterk op die aanwesigheid van sekere simptome as aanduiders van psigopatologie terwyl die Oxford Handbook of Positive Psychology (Lopez & Snyder, 2011) en ander bronne binne die positiewe sielkunde weer sterk fokus op die aanwesigheid van sekere sterktes as aanduiders van sielkundige welstand. Beide plaas moontlik te veel klem op die 'wat', eerder as op die 'hoe' van gedrag as dinamiese proses. Hierteenoor verskaf selfreguleringsteorie 'n perspektief wat beide disfunksie en optimaliteit verklaar deur te wys op 'hoe' gedrag met betrekking tot doelwitbeplanning, -implementering en -bereiking uitgevoer word (vergelyk Lewis & Todd, 2007). Paul Karoly (2010) se "Situating neurocognitive motivational model" is een voorbeeld van 'n raamwerk wat selfregulering as vertrekpunt gebruik vir die integrasie van disfunksionele en optimale gedrag, maar heelwat meer navorsing is egter in hierdie verband nodig.

(b) Die feit dat selfregulering bepaalde breinfunksies reflekteer, laat enkele belangrike vrae na vore kom, byvoorbeeld: Wat is die implikasie wat vrye wil betref? Kan iemand werklik verantwoordelik gehou word vir hulle gedrag as selfregulering afhanklik is van die komplekse verhouding tussen prefrontale funksionering en subkortikale, emosiegedrewe impulse en behoeftes? En voortvloeiend hieruit, is selfregulering hoegenaamd relevant vir die sielkunde - is dit nie uiteindelik die domein van die neuroloog of psigiater nie? Uit die

aard van die saak sluit hierdie vrae aan by die groot onafgehandelde debat rondom vrye wil of vrye keuse. Volgens Karoly (2010, p.148) kan die konsepte wilskrag, vrye wil en volisie as aanvaarbare sinonieme vir selfregulering beskou word, juis omdat die teenoorgestelde van vrye wil die doktriene van ‘n “nonagentic mechanism” is – die oortuiging, met ander woorde, dat alle oorsake slegs meganies is en geensins persoonsesentreerd nie. Selfregulering is egter self ook ‘n relatiewe term aldus Karoly, en die “self” voorvoegsel moet nie beskou word as dat dit persoonlike hegemonie of totale onafhanklikheid van eksterne faktore impliseer nie. Dit sal dus naïef wees om die idee te ondersteun dat menslike gedrag in geheel deur persoonlike keuses of wilskrag gerig word, met die gevolg dat ‘n sielkunde wat in geheel op die aanname van wilskrag berus, ontoepaslik en onvolledig is. Daarom is selfregulering *ook* die domein van neurologie en psigiatrie, terwyl die rol van sielkunde die verstaan van daardie nie-biologiese faktore is wat selfregulering en die mate waartoe ons vrye keuse het, beïnvloed.

(c) Die inhoud en prosesse van selfregulering laat min twyfel dat dit as ‘n spesifieke soort intelligensie en selfs wysheid beskou kan word. Verskeie omvattende teorieë en modelle is ontwikkel om intelligensie te verklaar en te omskryf, en die vermoë om selfregulerend op te tree kom in die meeste hiervan duidelik na vore. So vroeg as 1905 dui Binet reeds aan dat intelligensie onder andere verwys na “...the faculty of adapting one’s self to circumstances” (Gross, 2010). Meer onlangs, in Sternberg se Triargiese Teorie van Intelligensie (1988) word selfregulering steeds as integrale deel van die analitiese, kreatiewe en veral praktiese komponente van intelligensie beskou.

In aansluiting hierby wil ek kortliks die volgende uitwys as ‘n soort oorbrugging in die sprong wat ek probeer maak: Die Afrikaanse term ‘versigtig’ het dikwels die konnotasie van ‘onseker’ of ‘bang’ wees, maar wat, as mens mooi daarvoor dink eintlik ‘n vertaling is van “far-sightedness” (vêr-sigtig), dus om vooruit te kyk. Vanuit die positiewe sielkunde word hierna as omsigtigheid (“prudence”) of praktiese wysheid verwys, en word deur Peterson en Seligman (2004, p.478) gedefinieer as “a cognitive orientation to the personal future, a form of practical reasoning and self-management that helps to achieve the individual’s long-term goals effectively”. Hulle dui voorts aan dat hierdie oriëntasie die individu help om ‘n sensitiwiteit vir die gevolge van eie gedrag te ontwikkel, om impulse en keuses wat langtermyn doelwitte kan ondermyn te weerstaan en om ‘n buigbare en matige benadering tot die lewe te hê. Hieruit blyk dit dat selfregulering veral verwys na ‘n bepaalde praktiese toepassing van beskikbare “rou intelligensie”, of anders gestel, dat selfregulering die

realisering van intelligensie potensiaal is. Dit impliseer myns insiens dat selfregulering nie gelyk is aan intelligensie is nie, maar dat selfregulering intelligensie as roumateriaal gebruik om aanpassend op verandering te reageer. Dit is myns insiens ook waarom individue met 'n lae IK steeds toepaslik selfregulerend kan optree (beskikbare roumateriaal word optimaal benut) en waarom persone met 'n hoë IK ontoepaslik selfregulerend kan optree (beskikbare roumateriaal word sub-optimaal of disfunksioneel benut).

Om die sirkel te probeer voltooi, en ek stel dit hier hipoteties: Selfregulering is krities belangrik om die roumateriaal van intelligensie te realiseer. Hiervoor is omsigtigheid of praktiese wysheid nodig, om te verseker dat, soos Aristoteles dit reeds gestel het, om 'n goeie mens te word benodig jy, behalwe *sophia*, of abstrakte wysheid, ook *phronesis*, of praktiese wysheid. Uiteindelik kom dit daarop neer dat intelligensie opsigself nie genoeg is nie, omdat dit afhang van hoe en in watter konteks dit toegepas word. Latere modelle het wel selfregulering met intelligensie geïntegreer, maar wat ek hier bepleit is die belangrikheid daarvan om steeds kennis en wysheid van mekaar te kan onderskei.

Gevolgtrekking

In hierdie artikel is selfregulering gekonseptualiseer as die proses van hoe individue hulle eie gedrag, na gelang van terugvoer oor die sukses daarvan, aanpas, wysig of korrigeer. 'n Kort opsomming van tendense in Suid-Afrikaanse navorsing is aangetoon. Uiteindelik is drie implikasies van bestaande kennis oor selfregulering aangetoon en krities gekontekstualiseer. Daar is eerstens aangetoon dat selfregulering teoreties 'n waardevolle perspektief bied om ontoepaslike dichotomieë in die sielkunde te oorbrug. Tweedens is aangetoon dat selfregulering impliseer dat ons wel oor vrye keuses beskik, en daarom verantwoordelik is vir ons besluite en keuses, maar dat daardie vryheid relatief is en deur verskeie ander faktore buite ons beheer beïnvloed word. Laastens is aangetoon dat selfregulering moontlik daardie aspek van gedrag reflekteer wat intelligensie deur middel van omsigtigheid oftewel praktiese wysheid realiseer (of nie).

Bronnelys

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52:1-26.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., & Tice, D.M. (2007) The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Botha, K.F.H. (2013) Self-Regulation as Psychological Strength in South Africa: A Review. pp. 501-516. In M.P. Wissing, Ed. *Well-Being Research in South Africa. Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology 4*. Dordrecht: Springer. DOI 10.1007/978-94-007-6368-5_23.
- Brandstädter, J. (2006) Adaptive Resources in Later Life. (In M. Csikszentmihalyi & I.S Csikszentmihalyi. eds. *A Life Worth Living. Contributions to Positive Psychology*. Oxford University Press. 253pp.)
- Brandstädter, J., & Rothermund, K. (2002) The Life-Course Dynamics of Goal Pursuit and Goal Adjustment: A Two-Process Framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- Broscholl, J.C., Kober, H., & Higgins, E.T. (2007) Strategies of self-regulation in goal attainment versus goal maintenance. *European Journal of Social Psychology*, 37, 628-648.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2004) Fostering healthy self-regulation from within and without: A self-determination theory perspective. In: P.A. Linley & S. Joseph. eds. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Carver, C.S. (2004) Self-Regulation of Action and Affect. In R.F., Baumeister & K.D. Vohs. eds. *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications*. London: Guilford Press.
- Diaz , R.M., & Fruhauf, G. (1991) The Origins and Development of Self-Regulation: A developmental Model on the Risk for Addictive Behaviours. In N. Heather, W.R. Miller, & J. Greely. Eds. *Self-control and Addictive Behaviours*. Maxwell Macmillan: Sydney.
- Gebhardt, W.A. (2006). Contextualizing health behaviors: The Role of Personal Goals (In D. De Ridder, & J. De Wit. Eds. 2006. *Self-regulation in Health Behavior*. Chichester, UK: John Wiley.

- Gibbons, F.X., Gerrard, M., Reimer, R.A., & Pomery, E.A. (2006). Unintentional Behavior: A Subrational Approach to Health Risk. In D. De Ridder, & J. De Wit. Eds. 2006. *Self-regulation in Health Behavior*. Chichester, UK: John Wiley.
- Gross, R. (2010). *Psychology. The Science of Mind and Behaviour*. 6th Edition. London: Hodder Education.
- Hagger, M.S., Wood, C., Stiff, C. and Chatzisarantis, N.L.D. 2010. Self-regulation and self-control in exercise: The strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3: 62–86.
- Hirsh, J. (2010) The weight of being: Psychological perspectives on the existential moment. *New Ideas in Psychology*, 28, 28-36.
- Hofmann, W., Friese, M. and Wiers, R.W. 2008. Impulsive versus reflective influences on health behavior: A theoretical framework and empirical review. *Health Psychology Review*, 2: 111–137.
- Hughes, C., & Graham, A. (2008) Executive Functions and Development. (In J.Reed & J. Warner-Rogers. eds. *Child Neuropsychology. Concepts, Theory, and Practice*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell).
- Kahnemann, D. (2011) *Thinking, Fast and Slow*. London: Penguin.
- Karoly, P. (1993) Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- Karoly, P. (2010). Psychopathology as Dysfunctional Self-Regulation. (In J.W. Reich; A.J Zautra; & J.S Hall. *Handbook of Adult Resilience*. pp. 147-170. New York: The Guildford Press.)
- Kovacs, M., Sherrill, J., George, C.J., Pollock, M., Tumuluru, R.V., & Ho, V. (2006) Contextual Emotion-regulation Therapy for Childhood Depression: Description and Pilot Testing of a New Intervention. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45(8), 892-903.
- Lewis, M.D., & Todd, R.M. (2007) The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action. *Cognitive Development*, 22, 406-430.
- Lopez, S.J., & Snyder, R.J. (2011) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2nd edition New York: Oxford University Press
- Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez-Doña, B., Kuusinen, P., & Schwarzer, R. (2004) Measuring one component of dispositional self-regulation: attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 555-566.

- Maes, S., & Karoly, P. (2005) Self-Regulation and Intervention in Physical health and Illness: A Review. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 267-299.
- McDermott, J.M., & Fox, N.A. (2010) Exploring Response Monitoring. In R.H. Hoyle (red.) *Handbook of Personality and Self-Regulation*. pp.19-113. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a Cognitive-Affective Processing System. The Dynamics of Delay Gratification. In R.F., Baumeister & K.D. Vohs. eds. *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications*. pp. 130-150. London: Guilford Press.
- Oschner, K.N., & Gross, J.J. (2009) Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience perspective. In R.F., Baumeister & K.D. Vohs. eds. *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications*. pp. 229-258. London: Guilford Press.
- Peters, E., Wissing, M.P., & Steyn, F. (2005). Attentional Switching and Psychosocial Wellbeing. In E. Peters. *Neuropsychological Executive Functioning and Psychosocial Well-Being*. Unpublished PhD-thesis. Potchefstroom: North-West University.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Prudence. In C. Peterson & M.E.P. Seligman. *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Pink, D. (2009). *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. New York: Riverhead Books.
- Pinker, S. (1997) *How the mind works*. New York: W.W. Norton & Company.
- Pinker, S. (2002). The blank slate. The modern denial of human nature. London: Penguin.
- Posner, M.I. (2008) Evolution and Development of Self-Regulation. Seventy seventh James McArthur lecture on the Evolution of the Brain. American Museum of Natural History, New York. March 2007.
- Sheeran, P., Webb T.L., & Gollwitzer, P.M. (2006) Implementation Intentions: Strategic Automatization of Goal Striving. In D. De Ridder, & J. De Wit. Eds. 2006. *Self-regulation in Health Behavior*. Chichester, UK: John Wiley.
- Sokol, B,W., & Müller, U. (2007) The development of self-regulation: Toward the integration of cognition and emotion. [Editorial] *Cognitive Development*, 22, 401-405.
- Sternberg, R. J. (1988). *The Triarchic Mind: A New Theory of Human Intelligence*. New York: Viking.

- Todd, R.M., & Lewis, M.D. (2008) Self-regulation in the Developing Brain. In J.Reed & J. Warner-Rogers. eds. *Child Neuropsychology. Concepts, Theory, and Practice*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Tops, Boksem, Luu en Tucker (2010) Brain substrates of behavioral programs associated with self-regulation. *Frontiers in Psychology*, 1, art.152, doi 10.3389/fpsyg.2010.001
- Vohs, K.D., & Baumeister, R.F. (2004). Understanding Self-Regulation. An Introduction. In R.F., Baumeister & K.D. Vohs. eds. *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications*. pp. 1-12. London: Guilford Press.