

Hoofstuk 1

Algemene Oriëntering

1.1 Inleiding

Hierdie navorsing handel oor die waarde van geselekteerde yogabewegings binne Gestaltpelterapie. Die vraag het ontstaan of geselekteerde yogabewegings 'n positiewe uitwerking op die bewustheid van die adolessente dogter (tussen sewentien en agtien jaar oud) in die Gestaltterapeutiese proses kan uitoefen.

Die belangrikheid van die holistiese benadering van Gestaltterapie word deur Oaklander (1988:124); Sills, Fish en Lapworth (1995:151); Jocy en Sills (2002:26); asook Perls, Hefferline en Goodman (1996:257) benadruk. Oaklander (1988:124) maak gebruik van die benaming "Mind and Body" en sy benadruk die belangrike rol wat yoga vertolk binne die Gestaltpelterapeutiese proses soos volg: "Often bending and stretching the body does much more to help one relax. Yoga exercises are excellent."

Volgens Weller (1995:2) vorm yoga 'n kragtige instrument waarmee holistiese transformasie kan plaasvind ten einde kalm, rustige gedagtes toe te laat om te ontwikkel en oorsprong te gee aan intelligente bewustheid. Worby (2002:2) stem hiermee saam: "Yoga is an ancient art science from India, originally designed to strengthen and align the body and quiet and focus the mind for meditation." Die holistiese benadering in yoga word ook deur Weller (1995:1) beklemtoon en benadruk: " It achieves this through a balanced regime of bodily and mental training."

Die sentrale doel met Gestaltterapie is die bevordering van die individu se bewustheid. Bewustheid sluit die volgende in: die persoon of organisme se kennis van die omgewing, verantwoordelikheid vir haar keuses, selfkennis, asook selfaanvaarding en die vermoë om kontak te kan maak met †haarself, ander en die omgewing (Yontef, 1993:150). Gestaltterapie is 'n fenomenologiese, prosesgeoriënteerde terapie wat bemoeienis maak met die gesonde funksionering van die organisme, naamlik die sensoriese, liggaamlike, emosionele en die intellektuele. Die fasilitaator dien as leier, maar is ook 'n volgeling. Soms word sy deur die kliënt geleid, maar soms moet sy ook as gids optree (Rhyne, 1973:29).

Yogabewegings kan gesien word as 'n manier om bewustheid aangaande die liggaam te bevorder. Dit dien ook as instrument vir die uitdrukking van emosies en kommunikasie, soos deur Freedman (2002:19) benadrukt word: "Healing with Yoga, [is] a holistic way to unite body and mind for greater wellbeing and serenity." Worby (2002:4) beaam hierdie stelling en beskou yoga as 'n terapeutiese hulpmiddel wat deur sekere posture en asemhalingstegnieke verligting kan bring. Die fokus is deurgaans op die hier-en-nou belewenis geplaas tydens die uitvoer van yogabewegings.

Ten opsigte van die holistiese benadering tot yoga beweer Worby (2002:12) dat dit verligting van sekere simptome bied en lei tot die ontwikkeling van die vermoë om meer volledig te ontspan en stres te hanteer.

† Die vroulike term word deurgaans tydens die ondersoek gebruik.

In Gestaltpelterapie val die klem op die belangrikheid van die terapeut se vermoë om 'n verhouding met die kliënt as 'n holistiese wese te bou. Die terapeut het 'n verantwoordelikheid om haarself oopreg en vrywillig ten volle tot ontmoeting met die kliënt te bring. In Gestaltpelterapie, asook in yogabewegings, word die totale bewuswording van die mens in ag geneem, sodat die mens as 'n gesonde totaliteit funksioneer.

In hierdie hoofstuk word daar gefokus op die motivering vir die keuse van die onderwerp, probleemformulering, die doelstelling en doelwitte, asook die navorsingsvraag en die navorsingsmetodiek. Daar word aandag gegee aan die navorsingsontwerp, die procedures wat gevolg is, asook die werkswyses. Aandag word aan die uitvoerbaarheid en die moontlike leemtes van die studie gegee. Etiese aspekte word omskryf en die definiering van die hoofkonsepte geniet aandag.

1.2 Motivering vir keuse van onderwerp

Die primêre motivering vir die onderwerp volg vanuit die navorsers se eie ervaring van 'n liggaamlike, emosionele en kognitiewe bewuswording deur die beoefening van yoga. Die belangrike rol wat oefeninge en beweging gedurende die bewuswordingsproses speel, word deur die volgende aanhaling uitgelig: "... using facial expressions and body movements without words - greatly enhances one's sensory awareness." (Oaklander, 1988:139).

Yoga beskou die mens as 'n geheel wat voortdurend poog om in homeostase te verkeer (om in balans te wees). Sills *et al.* (1995:8) ondersteun hierdie stelling en verwys soos volg na die mens: "A person is a whole: emotion, thoughts, sensation and perception. They all function interrelatedly to create this whole."

Deur bewuswording en erkenning van emosies, kan gevoelens ontdek en vrygestel word (Oaklander, 1988:123).

Die keuse om adolessente dogters tussen sewentien en agtien jaar oud as respondent te verken, is gemaak aangesien dié tydperk deur fisiese en geestelike ryptyping gekenmerk word. Hierdie fase kan tot en met die ouderdom van een-en-twintig jaar strek. Volgens Engelbrecht (1998:141) verwys Freud na hierdie fase as die voortsetting van die genitale fase, terwyl Erikson praat van 'n soeke na intimiteit teenoor 'n stryd teen isolasie. Hierdie veranderinge moet tot 'n identiteit ontwikkel en geïntegreer word. Die adolessente dogter is baie bewus van haar tekortkominge, ontbrekende elemente, en disharmonieë (Schoeman, 2001:28).

'n Verdere motivering vir die keuse van die adolessente dogter as respondent is die behoefte vir die adolescent om haar rol in die samelewing te ontdek (Feldma 1996:446). Deur die bewuswordingsproses aanvaar die adolescent, anders as die nie-bewuste adolescent haar eie lewe, optredes, gedagtes en hoe haar emosies haar eie organismiese vloei beïnvloed (Oaklander, 1988:298). Bewustheid word volgens Schoeman (1996a:30) as 'n ervaring beskryf.

In hierdie studie is daar gepoog om vas te stel of die geselekteerde tien yogabewegings die bewustheidsvlakte van adolessente dogters tussen sewentien en agtien jaar oud kan bevorder. Dit laat die studieveld oop vir verdere navorsing aangaande die bewuswordingsproses en die benutting van yogabewegings met verskillende ontwikkelingsfases binne Gestaltpelteerapie.

1.3 Probleemformulering

Die probleemformulering dien as 'n rigtingaanwyser vir die studie, afbakening van grense, asook die uitlig van die probleem. 'n Navorsingsprobleem impliseer 'n leemte in die literatuur, in die teorie, of in die praktyk wat die behoefté vir die navorsing laat ontstaan het (Verster, 2004:5). Daar heers volgens Lourens (2004:11) 'n wanopvatting dat die onderwerp 'n "tema" vorm. Die onderwerp vorm die probleem wat gewoonlik omgestel kan word in 'n vraag. Dit is egter van belang dat ".... the researcher should ensure that the problem has been refined specifically enough so that the reader will understand what the proposed research study includes and what it leaves out" (Fouché, 2002c:119).

Die waarde wat yoga vertolk binne die Gestaltpelteleapeutiese proses word erken deur Oaklander (1988:124). Die benutting van yoga tipe bewegings as deel van die bewuswording binne Gestaltterapie word deur Van der Merwe(1996a:79) behandel. Daar bestaan egter nog nie 'n reeks yogabewegings wat as riglyn kan dien om die terapeut te ondersteun, of leiding te gee in die benutting van yogabewegings nie. 'n Leemte is geïdentifiseer in die literatuur, en waarskynlik ook in die praktyk van speltherapie, aangaande die waarde van yogabewegings in die bewuswordingsproses van adolessente dogters tussen die ouderdomme van sewentien en agtien.

Die probleemstelling kan soos volg saamgevat word:

Die benuttingswaarde van yogabewegings as deel van die bewuswordingsproses met adolessente dogters is onontgin.

1.4 Doelstelling en Doelwitte

In die literatuur bestaan daar soms verwarring oor die terminologie rondom die doelstelling en die doelwitte van navorsing (Fouché, 2002b:108). Die definisie word deur Fouché (2002b:107) uit die *Webster's Third International Dictionary* aangehaal as "..... the end toward which effort or ambition is directed: aim, purpose." Dit is dus, die oogmerk of bedoeling van die navorsing.

Die doelstelling vir hierdie navorsing is die volgende:

Om die bewusheid van adolessente dogters tussen die ouerdomme van sewentien en agtien jaar te bevorder deur van yogabewegings gebruik te maak.

Die sentrale doelstelling hierbo word nagestreef deur middel van die volgende doelwitte:

- Om 'n kennisbasis rondom die konsepte van die bewuswordingsproses en bewusheidskontinu te vorm deur middel van 'n literatuurstudie (wat as basis vir die empiriese ondersoek dien en in **Hoofstuk 2** uiteengesit word), asook deur middel van teoretiese riglyne waarvolgens gevallestudies gefasiliteer kan word en die vraelys en onderhoudskедule gerig kan word.
- Om empiriese data (soos uiteengesit in **Hoofstuk 3**) in te win deur gebruik te maak van 'n gevallestudiemetode en vraelyste, asook deur 'n onderhoudskедule met elk van die respondentē te voer.
- Om die data wat ingewin is (soos in **Hoofstuk 4** uiteengesit) te benut ten einde gevolgtrekkings en aanbevelings te maak aan Gestaltterapeute wat gemoeid is met adolessente dogters. Hierdie inligting sal ook vir verdere navorsing beskikbaar gestel word.

1.5 Navorsingsvraag

In hierdie ondersoek is 'n navorsingsvraag geformuleer en nie 'n hipotese nie. Volgens Fouché (2002b:106) is die navorsingsvraag die antwoorde op die "hoe"-en "wat"- vrae van 'n onderwerp wat ontgin moet word. Beskrywende navorsingsvrae word deur Fouché (2002b:109) beskryf as dat dit "... presents a picture of the specific details of a situation, social setting or relationship, and focuses on how and what questions". Die navorsing wil 'n "hoe"- vraag beantwoord met die ondersoek.

Die volgende aannames wat dien as aanloop tot die formulering van die navorsingsvraag is vir die studie opgestel.

- Vanuit die literatuur blyk daar 'n leemte te wees ten opsigte van die benutting van yogabewegings in Gestaltterapie met adolessente dogters tussen die ouderdomme van sewentien en agtien jaar.
- Die benutting van yogabewegings in groepbesprekingsessies met adolessente dogters is sover vasgestel kon word nog nie binne die Gestaltterapeutiese proses verken nie en het nog nie gerealiseer nie.

Die navorsingsvraag kan soos volg geformuleer word:

Kan yogabewegings gebruik word om die bewuswordingsproses van adolessente dogters te bevorder?

1.6 Navorsingsbenadering

Fouché en Delport (2002a:79) onderskei tussen die kwalitatiewe en die kwantitatiewe benaderings. In die kwantitatiewe benadering word aspekte van die sosiale werklikheid objektief gemeet deur middel van veranderlikes. Volgens Fouché en Delport in (2002a:79) word meet- en ontledingsinstrumente spesifiek vir hierdie doel ontwikkel. Die kwalitatiewe benadering, daarenteen, is holisties georiënteerd en poog om eerder die sosiale lewe, asook die betekenis wat mense hieraan heg, te verstaan. Die navorser stel meer in verduidelikings en observasie belang as in gekontroleerde meting (Fouché en Delport, 2002a:79).

In hierdie studie is die kwalitatiewe benadering gevolg. Volgens Fouché (2002b:105) word die kwalitatiewe benadering gekenmerk deur die volgende eienskappe:

- procedures wat in die benadering gebruik word is nie so duidelik afgebaken nie;
- die omvang is meestal nie duidelik gedefinieer nie;
- en 'n meer filosofiese werkswyse word aangewend.

In die kwalitatiewe benadering met 'n beskrywende aard word daar nie gepoog om verskynsels te verklaar nie, maar eerder om hulle te beskryf. Die navorser wat die kwalitatiewe navorsingsmetode volg het "...a baffling number of choices of strategies" (Fouché, 2002c:272). Deur middel van die navorsingsbenadering word 'n gedetailleerde plan gebied van hoe die navorsingsontwerp onderneem moet word gebied. Kwalitatiewe navorsing bestudeer die handeling binne die konteks waarin dit voorkom. In hierdie verband merk Delport (2002:166) op dat dit belangrik is "to notice that we measure particular characteristics, individuals or objects rather than the individuals or objects themselves".

In hierdie studie is die bewuswordingsproses van die adolessente dogters binne die konteks van 'n groepbespreking vanuit die kwalitatiewe benadering bestudeer en holisties verken.

1.7 Tipe Navorsing

Daar kan onderskei word tussen twee tipes navorsing, naamlik basiese en toegepaste navorsing:

- Basiese navorsing is navorsing wat bydra tot die teorie of kennis deur hipoteses te formuleer en te toets. Fouché (2002b:108) verduidelik dat “[b]asic (or pure) research seeks empirical observations that can be used to formulate or refine theory”.
- Toegepaste navorsing is navorsing wat die navorsingsprobleem aanspreek en is volgens Fouché (2002b:108) “... the scientific planning of induced change in a troublesome situation”.

Volgens Fouché (2002b:108) is “Basic and applied research complementary – the advancement of knowledge and the solution of problems are both scientific necessities.”

Toegepaste navorsing, waar gebruik gemaak is van die teoretiese insigte aangaande yoga en die bewusmakingsproses binne Gestaltpelterapie, is in hierdie navorsing gebruik. Tien geselekteerde yogabewegings is gebruik in die groepbesprekings binne Gestaltterapie. Hierdie studie is daarop gemik om die benutting van yogabewegings rondom die bevordering van die bewuswordingsproses in Gestaltpelterapie aan te spreek.

1.8 Navorsingstrategie

Daar word tussen drie verskillende tipe gevalllestudies onderskei. Mark (in Fouché, 2002d:276) onderskei tussen 'n intrinsieke, instrumentele en kollektiewe gevalllestudie en beskryf elkeen soos volg: "The intrinsic case study is solely focused on the aim of gaining a better understanding of the individual case; the instrumental case study is used to elaborate on a theory or to gain a better understanding of a social issue; the collective case study furthers the understanding of the researcher about a social issue or population being studied."

Die tipe gevalllestudiemetode waar navorsing slegs as instrument gebruik word om beter insigte te bekom oor die benutting van yogabewegings tydens die bewuswordingsproses, is op hierdie navorsing van toepassing.

In hierdie verband merk Fouché (2002d:275) op dat "...a case study can be regarded as an exploration or in-depth analysis of a bounded system(bounded by time and/or place)". Aangesien die groepbesprekings vir die studie in Nelspruit, Mpumalanga, plaasgevind het, kan die gevalllestudie as "bounded by place" en "time" gesien word.

In hierdie studie is daar van tien geselekteerde yogabewegings gebruik gemaak om die bewuswordingsproses te bevorder. Sewe groepbesprekings is deurloop voordat gevolgtrekkings en afleidings gemaak is. Die gevalllestudie kan 'n proses, aktiwiteit, gebeurtenis, program, individu of veelvoudige individu behels (Fouché, 2002d:275), en kan onderhoude, dokumente, waarnemings of argiefrekords insluit (Fouché, 2002c:275). Dit is inderdaad ook van toepassing op hierdie studie, waar gebruik gemaak is van die belewing en betrokkenheid van respondentte deur direkte waarneming, 'n vraelys en onderhoudskedule.

1.9 Navorsingsprosedure en Werkswyse

Daar is in hierdie studie van die kwalitatiewe navorsingsprosedure gebruik gemaak en die werkswyse het soos volg daar uitgesien:

Werkswyse

- Literatuurstudie: Inligting is nagevors deur 'n indiepte-literatuurstudie vanuit internetartikels, boeke, verhandelings en proefskrifte in nasionale sowel as internasionale bronne. 'n Literatuurstudie ten opsigte van die bewuswordingsproses in yoga, asook die bewustheidskontinu in Gestaltterapie, is gebruik om vanuit die literatuur te kan aflei hoe die kombinasie moontlik gebruik kon word in die navorsing.
- Selekteer 'n steekproef: 'n Steekproef is geselekteer uit die doelgerigte, nie-waarskynlikheidsteekproefneming van agt tot ses adolessente dogters tussen die ouderdomme van sewentien en agtien jaar wat as mees verteenwoordigend van die universum beskou kon word. Aangesien direkte waarneming as een van die kriteria vir data-insameling vir die navorsing gebruik is, is dit wenslik om van kleiner groepe gebruik te maak.
- Uitvoer van voorondersoek: Geen voorondersoek is in hierdie studie uitgevoer nie, en die navorsers se opleiding in die betrokke dissiplines het die breë agtergrond gevorm vir die bepaalde ondersoek, soos beskryf deur Strydom (2002c:212).
- Selekteer metode vir data-insameling: Groepbesprekings is gebruik en daar is besluit op ses gekose temas na aanleiding van gesprekvoering met adolessente dogters tussen die ouderdomme van sewentien en agtien jaar. Die eerste groepbespreking het dit ten doel gehad om die tien geselekteerde yogabewegings aan die respondenten bekend te stel en

verhoudings te bou. Die navorser het elke beweging (posisie) aan die respondent verduidelik en dit saam met hulle beoefen. Tydens die daaropvolgende ses sessies is die temas ontgin. Eie aan Gestalt kon hierdie temas verander na aanleiding van die groep se dinamika. Greeff (2002:314) beskryf dit as 'n moeilike taak, omdat die terapeut dinamika moet hanteer wat voortdurend aan die verander is. Deur direkte waarneming is die betrokkenheid en belewing van die adolesente dogters met die benutting van die tien geselekteerde yogabewegings waargeneem: "How we move our bodies correlates closely with our ability to be more assertive, with our feelings of entitlement and self-support. At first the movements might be stilted and awkward." (Oaklander, 1988:131-132). 'n Vraelys is na afloop van die bespreking deur elke respondent voltooi (sien bylaag 1) in die vorm van 'n onderhoud. 'n Onderhoudskedule is aan die einde van die studie (die sewe groepbesprekingsessies) met elke respondent afsonderlik gevoer (sien bylaag 2). 'n Kort profielagtergrond van die respondent is in die studie weergegee.

➤ **Uitvoer van hoofondersoek:**

- Die studie bestaan uit groepbesprekingsessies. Elke sessie het soos volg verloop: Die inleiding het bestaan uit tien yogabewegings, met die groepbesprekings en die *Corpsposisie* of ontspanningsposisie ter afsluiting. Daar is altesaam sewe besprekingsessies, waarvan die eerste as bekendstelling van die tien yogabewegings gedien het, om verhoudings te bou. Ses besprekingsessies het 'n tema gehad wat, eie aan Gestaltterapie, onderhewig was aan veranderings soos voorgestel deur die groeplede op die gegewe dag.

- Die geselekteerde tien yogabewegings is deur die respondenten aan die begin van elk sessie uitgevoer ter inleiding tot die bespreking.
 - Hierna het die bespreking gevolg, waarna afgesluit is met die *Corpsposisie* of ontspanningsoefeninge.
 - Direkte waarneming is gebruik om die respondenten se bewuswording van en betrokkenheid by die uitvoer van die yogabewegings aan te teken. Hier is nie gefokus op die tegnies korrekte uitvoer van bewegings nie, maar die klem het eerder op die deelname en betrokkenheid van die respondenten gevall.
 - 'n Profielagtergrond van elke respondent, asook verslae van die verloop van die besprekings, is weergegee.
 - 'n Onderhoud deur van 'n vraelys gebruik te maak, is na afloop van die tien yogabewegings met elke respondent gevoer om die respondenten se betrokkenheid by en belewenis van die yogabewegings vas te stel. Hier is van drie afsonderlike onderhoude gebruik gemaak, naamlik na die **eerste** sessie, **derde** sessie en **sesde** sessie.
 - 'n Onderhoudskedule is aan die einde van die studie met die respondenten afsonderlik gevoer. Hierdie metode gee aan die navorsers en die respondenten meer buigsaamheid en vryheid om interessante onderwerpe op te volg wat moontlik kon opduik gedurende die onderhoude (Greeff, 2002:302).
- Analise van kwalitatiewe data: Die data wat ingesamel is, is opgeteken en verwerk. Aanbevelings, gevolgtrekkings en 'n samevatting is gemaak met die doel om vas te stel of die geselekteerde yogabewegings tot die bewuswordingsproses bygedra het en of hulle benut kan word in Gestaltpelterapie.

1.10 Uitvoerbaarheid van die ondersoek

Volgens Fouché en Delport (2002c:267) is die aspekte wat aandag geniet tydens die uitvoerbaarheid van die ondersoek die volgende:

1.10.1 Literatuurstudie

Bonne ouer as tien jaar, ook bekend as historiese bronne, word deur middel van 'n * aangedui. Alhoewel hierdie bronne histories is bevat hulle belangrike inligting aangaande die Gestaltteorie asook aangaande yoga wat as 'n "ancient art science from India" beskryf word. Daar bestaan voldoende bronne om 'n dieptestudie te doen in Gestaltterapie, die bewusheid in yoga en die bewusmakingsproses in Gestaltterapie.

Die benutting van yogabewegings as deel van die bewuswordingsproses met adolessente dogters word deur die navorsers as 'n leemte in die literatuur beskou. Die doel van die groepbespreking is om respondenten bewus te maak van dit waarmee hulle besig is (Corey, 1990:318-319).

Die volgende historiese bronne is gebruik:

- Oaklander, V. 1988. **Window to Our Children**
- Corey, G. 1990. **Theory and the practice of group counselling.** Corey is 'n kenner op die gebied van groepsbesprekings en groepterapie.
- Yontef, G.M. 1993. **Awareness Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy.** Oaklander en Yontef is deskundiges op die gebied van Gestaltspelterapie.
- Rhyne, J. 1973. **The Gestalt Art Experience.** Rhyne is 'n deskundige op die gebied van Gestalt.

- Funderburk, J. 1975. **Science Studies Yoga.** Funderburk het 'n intensiewe studie aangaande yoga onderneem, en sy kennis is waardevol en relevant vir die ondersoek.
- Bernstein, P. 1981. **Theory and methods in dance-movement therapy.** Bernstein se danse en beweging blyk waardevol te wees vir die studie.
- Hardy, R.E. 1991. **Gestalt psychotherapy.** Hardy se kennis aangaande verhoudings binne Gestalt is waardevol.
- Papalia, Diane E. 1988. **Psychology.** Haar kennis aangaande adolessensie is waardevol.
- Zinker, J. 1977. **Creative Process in Gestalt Therapy.** Zinker is 'n deskundige op die gebied van Gestalt.

1.10.2 Konsultasie met kundiges

Die volgende kundiges se gespesialiseerde kennis in verskillende rigtings, is in hierdie studie gebruik:

- C. H. M. Bloem, programhoof vir Spelterapie en Opleiding by die Hugenote Kollege op Wellington, aangaande yoga binne Gestaltpelterapie. Haar entoesiasme aangaande die onderwerp was begeesterend.
- H. G. Grobler, oor Gestalt groepwerk en groepsbesprekings wat benut is in die studie ('n spelterapeut en dosent aan die Sentrum vir Spelterapie en Opleiding by die Hugenote Kollege op Wellington).
- J. P. Schoeman, dosent aan die Hugenotekollege en kenner van Gestaltpelterapie, het bewusheid en die rol van bewusmaking by die navorser benadruk.

- A. Maartens, kursuskoördineerder vir *Bodyline* fiksheidakademie. Mn. Maartens is 'n instrukteur en kenner op die gebied van yoga. Mn. Maartens se gespesialiseerde kennis het 'n bydrae gelewer ten opsigte van die keuse van die geselekteerde yogabewegings vir hierdie navorsing.
- Mn. J. Claasen, meesterinstrukteur verbonde aan *Reebok Instructors Allianc*e. Mn. Claasen is aktief betrokke by yoga en bied self groepklasse asook individuele klasse aan te bied. Hy tree ook dikwels op as gasspreker by fiksheidskonferensies. Mn. Claasen bied klasse in *movement therapy* aan by verskeie gimnasiums en het sy kundigheid, kennis en ondervinding aangaande die bewusmakingsproses tydens yoga en beweging met die navorser gedeel.

1.10.3 Voortoetsing

Geen voortoetsing is in die navorsingsprojek gebruik nie. Navorser se ondervinding met, en as instrukteur van, Yogaklasse by verskeie gimnasiums wat goed verteenwoordig word deur deelnemers uit verskeie ouderdomsgroepe blyk voldoende te wees.

1.10.4 Omskrywing van universum, afbakening van die steekproef en wyse van steekproefneming

Die universum, wat volgens Eksteen (1997:599) *heela/* beteken, verteenwoordig die bevolking waaruit die element gekies word. Die element is die lid van die universum wat gekies is om inligting van te vra. Volgens Strydom en Venter (2002:198) sluit die universum alle potensiële deelnemers in, terwyl die populasie duidelike grense vir die studie-eenheid trek. Vir die doel van hierdie navorsing is die universum alle Afrikaanse adolessente dogters tussen sewentien en agtien jaar. Die populasie bestaan uit Afrikaanse adolessente dogters tussen

die ouerdomme van sewentien en agtien jaar wat in Nelspruit, Mpumalanga, skoolgaan.

Die steekproefneming is in twee groepe verdeel, naamlik die waarskynheidsteekproefneming en die nie-waarskynheidsteekproefneming. Waarskynheidsteekproefneming is die tipiese steekproefraam waarin die waarskynheid dat 'n lid van die bevolking in die steekproef ingesluit sal word, statisties bereken kan word (Zaaiman, 2003:36).

Nie-waarskynheidsteekproefneming word nie op ewekansigheid gebaseer nie. In hierdie studie is die nie-waarskynheidseleksie deur die navorser gebruik (Zaaiman, 2003:36).

As subkategorie van die nie-waarskynheidsteekproefneming is daar in hierdie studie besluit op doelgerigte steekproefneming wat as die mees verteenwoordigend van die universum beskou word. Die kriteria vir steekproefneming word deur die navorser self bepaal (Zaaiman, 2003:37). In hierdie studie is die volgende kriteria van toepassing:

- Homogene groep (slegs dogters)
- Adolescente dogters
- Ouderdom tussen sewentien en agtien jaar
- Afrikaanssprekende dogters
- Skoliere in Nelspruit, Mpumalanga.

1.11 Etiese aspekte

Navorsers word aanspreeklik gehou vir die navorsing wat hulle gedoen het. Hierdie aanspreeklikheid impliseer dat navorsing nie in die geheim mag plaasvind

nie en dat navorsingsresultate openlik aan die wetenskaplike gemeenskap beskikbaar gemaak sal word. Dit impliseer dat die navorser openlik sal wees teenoor sy befondsers, asook oor sy kwalifikasies, vermoëns en doelwitte. Kennisontwikkeling behoort eerlik en betroubaar te wees en moet met integriteit geskied.

Strydom (2002a:65) huldig die mening dat "... a researcher is ethically obliged to change the nature of his research rather than expose his respondents to the faintest possibility of physical and /or emotional harm of which he may be aware."

1.11.1 Etiese sake in sosiale navorsing

Die navorsers het die volgende stappe gedoen om te verseker dat die navorsing eties korrek sal wees:

1.11.2 Vrywillige deelname

Strydom (2002a:65) identifiseer verskeie redes waarom respondenten deelneem aan 'n studie. Hy waarsku die navorser om hierdie redes in gedagte te hou, asook om die vrywillige deelname en onttrekking van respondenten te respekteer.

1.11.3 Privaatheid, anonimitet en vertroulikheid

Die navorser het van skuilname gebruik gemaak om respondenten se anonimitet te beskerm. Vertroulikheid is verder gehandhaaf deur inligting veilig te bewaar en na voltooiing van die navorsing te vernietig: "Anonymity means that no one, including the researcher, should be able to identify any subject afterward." (Strydom, 2002a:68). Die navorser het die reg tot privaatheid met die

verskillende respondentē bespreek. Dit bly egter die individu se besluit wanneer, hoe en tot watter mate verhoudings en gedrag openbaar gemaak mag word.

1.11.4 Misleiding van proefpersone

Misleiding om inligting te bekom kan respondentē benadeel en sal ten alle koste deur die navorser vermy word. Strydom (2002a:66) konstateer dat: "...deception involves withholding information, or offering incorrect information in order to ensure participation of subjects when they would otherwise possibly have refused it."

1.11.5 Verslagdoening

Die navorser het erkenning gegee aan die deelnemers wat 'n bydrae gelewer het tot die studie, asook aan die bronne wat geraadpleeg is. Dit is baie belangrik om die studie in geskrewe vorm aan die publiek bekend te maak "... otherwise even a highly scientific investigation will mean very little and will not be viewed as researched" (Strydom, 2002a:72).

Om aan te sluit by die bovenoemde riglyne is aan die volgende voldoen:

- Ingelyke toestemming van die respondentē. Die navorser het die respondentē vooraf deeglik ingelig ten opsigte van die navorsing. 'n Bekendstellingsbrief (sien Bylaag 3) is aan elke respondent gegee, bespreek en verduidelik.
- Toestemming van die ouers. Aangesien die respondentē minderjarig is, moes hul ouers skriftelik toestemming gee vir deelname aan die navorsing. 'n Toestemmingsvorm (sien Bylaag 4) is deur elke ouer onderteken.

- Toestemming van deelnemer. 'n Toestemmingsvorm (sien Bylaag 5) is deur elke respondent onderteken.
- Toestemming van die *Virgin Active* groep. Owers van die respondent moes 'n vrywaringsvorm van die *Virgin Active* sportsentrum te Nelspruit, Mpumalanga, onderteken aangesien die navorser van hul fasilitete gebruik gemaak het vir die studie (sien Bylaag 6).
- Misleiding van respondent. Respondente en hul ouers is vooraf ingelig oor die doel van die navorsing, asook vrywillig deelname aan die studie.
- Vertroulikheid en privaatheid van die respondent. Die adolesente se inligting is onder skuilname verwerk en weergegee. Alle inligting wat versamel is, is deur prosesnotas aangeteken en in 'n toesluitkas bewaar. Verbatim transkripsies en bandjies is veilig in 'n toesluitkas bewaar. Dit geld ook vir aantekeninge van die onderhoude.
- Aksie en vaardigheid van die navorser. Die navorser het daarop gelet om eties en professioneel korrek op te tree. Haar vaardigheid kan bevestig word deur 6 jaar se ondervinding as aërobiese instruktrise waarvan vyf jaar as *YogaFlex* instruktrise is (sien Bylaag 7 en 8). Die navorser is geregistreer by die Raad vir Beraders in Suid-Afrika. Dit impliseer dat die navorser deur die regulasies en etiese kode van die Raad gebind word (sien Bylaag 9).
- Bekendmaking van inligting in die vorm van 'n finale navorsingsverslag vir eksaminering.

1.12 Definisies van hoofkonsepte

1.12.1 Gestalt

Volgens Mwamwenda (1995:227) verduidelik dat *Gestalt* 'n Duitse woord is wat "vorm, figuur of organiseer" beteken. Gestaltteorie het sy oorsprong in Duitsland en is ontwikkel deur drie Duitsers, Max Wertheimer, Wolfgang Kohler en Kurt Koffka. Hulle groot belangstelling lê in die waarde van persepsie, bewustheid en insig. Gestaltsielkundiges beskou persepsie en gedrag as 'n geheel, eerder as gefragmenteer.

'n Gesonde Gestalt of geheelbeeld dra by tot die vermoë om self probleme op te los. Kognitief word die probleem eers herformuleer om insig te verkry. Hierdie proses kan egter nie plaasvind indien die Gestalt in fragmente verkeer en los van mekaar staan nie: daar sal dan 'n wanbalans heers wat die insig van die organisme se geheelbeeld vertroebel.

1.12.2 Gestaltterapie

Gestaltterapie word as 'n vorm van psigoterapie omskryf. Dit is deur Fritz Perls en sy vrou Laura Perls ontwikkel en is toegespits op dit wat onmiddellik teenwoordig is met die doel om die kliënt te help om die gewaarwordinge van sy ervarings in hul totaliteit te verbeter (Gouws, Louw, Meyer en Plug 1982:104). Gestaltterapie fokus doelgerig op die hier-en-nou ervaring van die kliënt met die doel om balans in die kliënt se funksionering te herstel, onder andere deur middel van bewuswording van die self. Die sentrale doel van Gestaltterapie is die bevordering van die individu se bewustheid. Bewustheid behels die organisme of persoon se kennis van haar omgewing; die aanvaarding van verantwoordelikheid vir haar keuses; selfkennis; selfaanvaarding; en die vermoë

om kontak te maak met ander en haar omgewing (Yontef, 1993:150). Bewusheid is die proses van erken wat ons dink, voel, doen en ervaar. Binne hierdie visie word bewussyn, opwinding en betrokkenheid of verantwoordelikheid beklemtoon. Liggaamlike ekspressie gee uitdrukking aan die ware of oorspronklike self (Mohacsy, 1995:32-33).

Gestaltterapie vind plaas wanneer die terapeut intree in die kliënt se bewusmaking van haarself, die omgewing en ander. Terapeute het dit ten doel om die proses van die kliënt te verstaan; die proses van die kliënt sluit gevvolglik al die fasette van die persoon se geheel in.

1.12.3 Bewusheid in Gestalt

Bewusheid en dialoog is van die primêre terapeutiese hulpmiddels vir die Gestaltterapeut. Om bewus te wees is om in kontak te wees met jou eie bestaan, jou lewe, jou emosies en die prosesse waaruit jy bestaan (Yontef, 1993:11). Die doel van Gestaltterapie is, volgens Yontef, die bewusheidskontinuum. Dit is om bewus te word van die ongemak in jou lewe en om dit wat op die voorgrond is, te herken en uit te sorteer, of om dit te verander of weg te neem en af te handel.

Vir die navorser sluit die bewuswordingsproses die kognitiewe, fisiese, sensoriese, emosionele asook die verbale ondervinding van die persoon in. Die verhoogde bewusheid en funksionering van die liggaam en die verstand in die huidige oomblik, die hier-en-nou, is waarna die navorser in hierdie navorsing streef.

1.12.5 Adolessensie

Hierdie tydperk oorvleuel met dié van puberteit en verteenwoordig die tydperk van fisiese en geestelike ryphrasing. Dit kan tot die ouderdom van een-en-twintig jaar strek. Vir Freud is hierdie fase die voortsetting van die genitale fase.

Erikson praat van 'n soeke na intimiteit teenoor 'n stryd teen isolasie wat in die tydperk voorkom (Engelbrecht, 1998:141).

Adolesensie blyk 'n interessante tydperk te wees waarin daar fisiese, emosionele en sosiale veranderinge plaasvind.

1.12.5 Yoga

Tradisioneel bestaan Yoga uit vyf bene, naamlik: *Karma Yoga* (die weg van aksie); *Gyana Yoga* (die weg na wysheid); *Bhakti Yoga* (die weg na toegeneentheid); *Hatha Yoga* (die weg van fisiese bewegings) en *Raja Yoga* (die weg na meditasie) (Meaux, 2002:7). Vir hierdie studie word gefokus op *Hatha Yoga*, wat van bewegings of *asanas* gebruik maak. *Hatha Yoga*, soos dit vandag in die Westerse wêreld gesien word, is deur die yogi Tirumalai Krishnamacharya beïnvloed. Hierdie vorm van yoga word ook gesien as die "yoga of health", (Weller, 1995:1). Krishnamacharya, wat die terapeutiese waarde aan yogabewegings gekoppel het, is in 1888 gebore en word as die vader van moderne yoga gesien. *Hatha Yoga*, wat ook as Dinamiese Yoga of Dinamiese Yoga bekend staan, fokus op bewegings, wat as *asanas* bekend staan, en ook op die verlenging van asemhaling, wat *pranayama* genoem word. Yogabeweging binne Gestaltspelterapie is nie op tegniek gefokus nie, maar op die helende krag van die beweging.

Yoga verskil van gewone oefenprogramme wat in die gimnasiums aangebied word in die sin dat dit die bewustheid van die hele liggaam gedurende oefensessies vereis. Die kognitiewe en liggaamlike menswees moet as geheel saamwerk om in balans te verkeer. Deur yoga word die bewustheid van die self, die liggaam en die omgewing verhoog om sodoende by te dra tot optimale funksionering.

1.13 Indeling van die Navorsingsverslag

Die navorsingsverslag word in vier hoofstukke ingedeel:

- Hoofstuk 1: Algemene oriëntering.
- Hoofstuk 2: Literatuurstudie aangaande Gestalt; Gestaltpelterapie; bewustheid; adolessente en yoga.
- Hoofstuk 3: Empiriese gegewens en navorsingsbevindings.
- Hoofstuk 4: Algemene gevolgtrekkings en aanbevelings.

1.14 Samevatting

Die bewuswordingsproses in Gestaltpelterapie kan deur verskillende tegnieke bevorder word. Terapeute is altyd op soek na nuwe idees en kan baat vind by nuwe moontlikhede om die bewustheid te bevorder. Die adolessente dogter is geneig om te eksperimenteer met nuwe ervarings en is daarom as gesikte respondent gesien vir die navorsing. Deur hierdie studie wil die navorser dus moontlike leemtes in die bestaande literatuur bepaal en vasstel of yoga bewustheid by die adolessente dogter bevorder.