

## Hoofstuk 4

### Algemene Samevatting en Gevolgtrekking

---

#### 4.1 Inleiding

Die doel van die studie was om insig te verkry in **die bevordering van adolessente dogters se bewusheid deur middel van yoga**. 'n Uitgebreide literatuurstudie ten opsigte van die benutting van yoga in Gestaltpeltelepie is gemaak. Die doel van hierdie hoofstuk is om hoofstukke 1, 2 en 3 saam te vat, en om gevolgtrekkings en aanbevelings rakende die studie. Die uitkomste van die studie asook die doelstelling en die navorsingsvraag sal geëvalueer word.

#### 4.2 Hoofstuk 1: Algemene Oriëntering

##### 4.2.1 Samevatting

Soos in **Hoofstuk 1** beskryf is, was die doel van die studie om insig te verkry in die rol wat yoga in die bevordering van die bewusheid by die adolessente dogter speel. Die titel gee aanleiding tot die probleemformulering van die studie. Die inleiding bied 'n oorsig oor die moontlike waarde vir die bevordering van die bewuste tydens die vrugbare gebruik van yogabewegings in die Gestaltterapeutesproses. Die motivering vir die studie spruit eerstens uit die navorser se eie ondervinding met die beoefening van yoga en tweedens uit die feit dat yoga en die Gestaltbenadering dit eens is dat die organisme as 'n geheel funksioneer en poog om in 'n staat van homeostase (balans) te verkeer. Adolessensie, die ontwikkelingsfase van toepassing op hierdie studie, word gekenmerk deur 'n tydperk van fisiese en geestelike groei, met voortdurende

verandering op die kognitiewe, sosiale en selfkonseptuele vlak. Dogters ervaar hierdie ontwikkelingsfase anders as van seuns.

Vir doel van die studie is 'n kwalitatiewe navorsingstyl gebruik. In hierdie navorsing is van die toegepaste navorsingsmetode gebruik gemaak, waar die teoretiese insigte aangaande yoga en die bewusmakingsproses binne Gestaltterapie benut is. Die gevallestudiemetode, waar navorsing slegs as 'n instrument gebruik word om beter insigte te bekom oor die benutting van yogabewegings om die bewusheid te bevorder, is op hierdie studie van toepassing.

Inligting is bekom vanuit die literatuurstudie waar Gestalt, die Gestaltbenadering, Gestaltterapie, bewustheid, adolessensie en yoga bestudeer is. Vraelyste, 'n onderhoudskedeule, waarneming asook groepbesprekings is gebruik om data te bekom. Transkribering van die onderhoude se inhoud, waarneming van die respondent se deelname en belewenis van yogabewegings en groepbesprekingsverslae is gebruik om die bespreking en interpretasie van die onderhoude te doen. **Hoofstuk 1** het betrekking op die bespreking en interpretasie van die spesifieke doel en doelwitte wat in die studie gestel is.

#### 4.2.2 Gevolgtrekking

Deur middel van yoga, wat as 'n kragtige instrument gebruik kan word, kan holistiese transformasie plaasvind, wat oorsprong gee aan kalm, rustige gedagtes en intelligente bewustheid. Bewustheid binne Gestaltspelerapie kan deur verskillende tegnieke bevorder word. Terapeute is altyd op soek na nuwe idees en moontlikhede. Yoga vind aansluiting by die sentrale doel van Gestaltterapie, en yoga en Gestalt vorm 'n gemeenskaplike band wat dit ten doel het om die organisme se bewustheid te bevorder. Aangesien adolessensie 'n tydperk is waarin selfaanvaarding en selfkennis 'n belangrike aspek van die adolescent se

lewe uitmaak, verleen hierdie fase hom daartoe om te eksperimenteer met nuwe ervarings en gedagtes, soos byvoorbeeld yoga. As gevolg van die fisiese aard van die studie het beserings en siekte voor die aanvang van die data-insameling 'n bepaalde rol gespeel in die verhindering van deelname aan die studie. Alhoewel slegs vier respondenten die studie voltooi het, blyk dit nie 'n probleem te wees nie, aangesien direkte waarneming 'n komponent van die data-insamelings-metode vir die studie gevorm het, en met ses tot agt respondenten sou waarneming problematies gewees het.

#### **4.2.3 Aanbevelings**

Indien die studie herhaal word, moet 'n steekproef geselekteer word uit die doelbewuste seleksie van twaalf adolesente dogters, om voorsiening te maak vir beserings en siektes. Die tydskede van respondenten in die graad 12-jaar moet fyn beplan word rondom die voorbereiding vir eksamens, leerlingbestuurders-lisensies en bestuurslisensies, wat 'n bepaalde invloed op die data-insameling van die studie gehad het.

### **4.3 Hoofstuk 2: 'n Gestaltbenadering tot die Benutting van Yoga met Adolescente Dogters**

#### **4.3.1 Samevatting**

In **Hoofstuk 2** word die teoretiese raamwerk rondom die Gestaltbenadering in Gestaltterapie ten opsigte van die bewuswordingsproses verken. Vervolgens bestaande literatuur vorm die bewustheid en die holistiese bewusmaking die hoeksteen van Gestalt. Deur bewustheid te bevorder kan die balans van die organisme herstel word om in 'n staat van ekwilibrium te verkeer. Die begrip *wholeness*, of georganiseerde eenheid, vorm 'n integrale deel van die

Gestaltbenadering in Gestaltterapie. Soms word die begrip verkeerdelik waargeneem en kwaliteite beleef wat nie bestaan nie. Adolesensie word teoreties ondersoek en bespreek vanuit die Gestaltbenadering. In die literatuur blyk dit duidelik dat ontwikkeling en verandering skielik plaasvind gedurende hierdie fase. Dit gaan ook met sosiale en emosionele probleme gepaard. Kontak met die self en die georganiseerde eenheid gaan dikwels verlore en gevolglik word die ekwilibrium van die adolescent versteur. Yogabewegings verskuif die sensoriese grense en fokus op die hier-en-nou. Die navorsers het gepoog om in hierdie hoofstuk die verband duidelik te maak tussen die adolesente dogter en die bevordering van die bewustheid deur yoga.

#### **4.3.2 Gevolgtrekking**

Daar blyk voldoende literatuur te wees aangaande die bewustheid en die bewusmakingsproses binne Gestalspelerapie, maar 'n leemte is gevind aangaande yogabewegings met adolesente dogters tussen die ouerdomme van sewentien en agtien jaar in Gestalspelerapie. Alhoewel daar in die literatuur melding gemaak word van die voordele van meditasie en ontspanningsoefeninge in terapie, word hierdie aspek nie voldoende benut en ontgin deur terapeute nie.

In die literatuur blyk dit dat daar 'n korrelasie bestaan tussen die essensiële behoefté en noodsaaklikheid vir die bevordering van die bewustheid in Gestalspelerapie, asook yoga. Dit blyk voorts dat yogabewegings suksesvol geïntegreer kan word in Gestaltterapie met adolesente dogters. Yogabewegings bied veel meer as meditasie en deur slegs 'n paar bewegings te implementeer kan die genot en die bewuswordingsproses in Gestalspelerapie verhoog word.

### **4.3.3 Aanbevelings**

Aangesien daar 'n teoretiese leemte blyk te wees ten opsigte van die bevordering van bewusheid deur yogabewegings in Gestaltpelterapie, word blootstelling aan yogabewegings aanbeveel onder Gestaltpelterapeute wat werk met adolessente dogters tussen die ouderdomme van sewentien en agtien.

Ter aanbeveling moedig die navorser 'n kort kursus of werkswinkel aan, waar Suid-Afrikaanse Gestaltiste blootgestel word aan en baat sal vind by die blootstelling aan yogabewegings om bewusheid te bevorder.

## **4.4 Hoofstuk 3: Die Empiriese studie**

### **4.4.1 Samevatting**

Soos in **Hoofstuk 1** beskryf is, was die doel van die studie om insig te verkry in die rol wat yoga speel in die bevordering van die bewusheid by die adolessente dogter tussen die ouerdomme van sewentien en agtien jaar. Vir die doel van die studie is die kwalitatiewe metode van data-insameling gebruik. Lede vir die groepbespreking is geselekteer uit die doelbewuste seleksie van ses tot agt adolessente dogters, waarvan vier die studie voltooi het. Die populasie het bestaan uit Afrikaanse adolessente dogters tussen sewentien en agtien jaar wat in Nelspruit, Mpumalanga, woonagtig was. Data is ingewin deur sewe groepsessies wat gehou is by die Virgin Active gimnasium. Die verloop van een sessie vir hierdie studie het ongeveer 120 minute geduur. Die tien yogabewegings het as inleiding tot die groepsessie gedien. Die verloop van die groepbesprekingsessies was, eie aan Gestalt, onderhewig aan verandering soos deur die respondenten voorgestel:

- Bekendstelling van tien yogabewegings
- Vaste verhouding
- Afspraak met die teenoorgestelde geslag "dating"
- Aangetrokkenheid tot die teenoorgestelde geslag
- Selfkonsep
- Die betekenis van 'n vasteverhouding vir my
- Weerbaarmaking

Die sessies is afgesluit met die *Corpsposisie*, wat as ontspanning dien. Vraelyste is tydens onderhoudvoering benut om kwalitatiewe inligting te bekom. Volgens Greeff (2002:297) word hierdie metode gebruik wanneer die navorser afwyking van die vrae tot die minimum wil beperk. Hierdie onderhoude het tydens die eerste, derde en sesde groepsessie plaasgevind. 'n Onderhoudskedule is na afloop van die studie met elke respondent afsonderlik gevoer. Vrae is slegs as riglyn vir die onderhoude benut. Respondente het tydens onderhoude spontaan gesels, met min aansporing van die navorser. Die respondente is so min as moontlik onderbreek, sodat hul gedagtes vrylik kon vloei, selfs in tye van stilte. Transkribering van die onderhoude se inhoud, direkte waarneming en groepbesprekingsverslae is gebruik as verifiëring van die ingesamelde data. Daar is nie op die korrekte uitvoer van die bewegings gefokus nie, maar eerder op die betrokkenheid en belewenis van die yogabewegings deur die respondente.

Vanuit die onderhoude blyk dit dat die groep respondente wat deelgeneem het aan die studie nie fisies aktief was nie, met die uitsondering van respondent een. Alhoewel dit gelyk het asof die gimnasiumopset vreemd was vir die meerderheid respondente, het hulle gou aangepas by die omstandighede. Die respondente was gretig en opgewonde om deel te neem aan die studie, alhoewel daar 'n mate van spanning en onsekerheid by al vier die respondente voorgekom het. Tydens die eerste ontmoeting, wat as bekendstelling van die tien yogabewegings

gedien het, het die respondenten hulle gou vereenselwig met die reeks yogabewegings en met die uitsondering van respondent twee, dit selfs maklik gevind. Tydens die eerste groepbespreking is daar gefokus op die bou van onderlinge verhoudings tussen die respondenten en die navorsers.

Deurmiddel van waarneming tydens die uitvoer van die reeks yogabewegings het dit duidelik geblyk dat die respondenten die bewegings gou bemeester het en met trots na die beste van hul vermoë, uitgevoer het. Die respondenten het veral gebruik gemaak van die spieëls in die lokaal om hul postuur en liggaamshouding te verbeter. Die ontspanne uitdrukking op hul gesigte en toe oë tydens die *Corpsposisie* het getuig van die sukses met die insluiting van hierdie beweging.

Deur waarneming van die respondenten tydens die groepbespreking was dit duidelik dat al vier respondenten 'n hegte vertrouensverhouding gevorm het. Drie respondenten was eens dat die aanvanklike vreemde gevoel gou verdwyn het nadat hulle saam die reeks yogabewegings uitgevoer het. Respondent vier het bogenoemde beaam, maar was onseker of dit aan die beoefening van die yogabewegings alleen toegeskryf kon word.

Die bewuswording van stywe spiere is deur al vier die respondenten ervaar. Die ervaring is aanvanklik met skok en ongeloof beleef, maar deur progressiewe spiersoepelheid is 'n positiewe uitwerking beleef. Vanuit die onderhoude blyk dit dat die yogabewegings 'n positiewe bewuswording van die postuur, spierspanning, asemhaling, emosies, verhoudings en 'n algemene gesonde lewenstyl bevorder het. Die aantal sessies blyk voldoende te wees en respondenten het nie vervaagd voorgekom nie.

Die onderhoude se bespreking en interpretasie is gedoen aan die hand van die spesifieke doelstelling wat in **Hoofstuk 1** vir die studie gestel is.

#### **4.4.2 Gevolgtrekkings**

Die kwalitatiewe navorsingstyl kan deur toekomstige navorsers in studies van dieselfde aard gebruik word, siende dat die navorser van mening is dat die metodologie tot die sukses van die studie bygedra het. Die data-insamelingsmetode, naamlik die kombinasie van die onderhoude was baie suksesvol en het ryk data gegenereer en het die maksimum inligting gelewer met die minimum inspanning.

Die benutting van die yogabewegings tydens die studie het bygedra tot die algemene bewustheid van 'n gesonde lewenstyl onder die adolesente dogters tussen die ouderdomme sewentien en agtien jaar. Om fisies aktief en fiks te wees blyk nie noodsaaklik te wees vir die beoefening van yogabewegings nie. Progressiewe groei en ontwikkeling vind saam met die sessies plaas. Die gestruktureerde fisiese aktiwiteite, naamlik die reeks yogabewegings, het 'n positiewe bydrae gelewer tot die vertrouensverhouding tydens die groepbesprekings. Die yogabewegings voor die groepbesprekings het energie gegenereer, met die gevolg dat daar nie 'n trae, lustelose houding tydens die besprekings ervaar is nie. Die respondenten het met ywer en lus aan die besprekings deelgeneem.

Die data het dit aangedui dat ontspanning en "alleentyd" 'n behoeftte onder die respondenten is. Die *Corpsposisie* was 'n eenparige gunsteling onder die respondenten – dit was 'n geleentheid om te ontspan en besig te wees met eie gedagtes.

Die gemak, bereidwilligheid en entoesiasme waarmee Gestaltpelterapeute met yogabewegings eksperimenteer, sal grootliks bydra tot die sukses van hierdie tegniek om bewustheid te bevorder by adolesente dogters tussen sewentien en agtien jaar.

#### **4.4.3 Aanbevelings**

As gevolg van die gunstige resultate soos blyk vanuit die data wat ingesamel is, kan die moontlike benutting van yogabewegings as bevordering van die bewustheid nie geignoreer word nie.

Duidelike riglyne vir die bekendstelling van yogabewegings tydens Gestaltpelterapie word in die vorm van werkswinkels aanbeveel. Tien yogabewegings is vir die studie geselekteer, maar daar bestaan 'n legio van bewegings vir terapeute om van te kies. Terapeute kan hul eie reeks bewegings saamstel vir die bevordering van die bewustheid.

Tydens moontlike opvolgnavorsing salrustyd tussen die sessies aanbeveel word om stywe spiere te akkommodeer. Tydens die bekendstelling van yogabewegings aan adolessente is dit raadsaam om van kleiner "selgroepe" gebruik te maak, waar daar nie meer as ses in 'n groep is nie. Die verskillende kleiner selgroepe, wat reeds vertroud is met yogabewegings, kan later een groep vorm, afhangende van die terapeutiese sessie.

Die tydsduur van een sessie vir die studie was ongeveer 120 minute, waar die normale verloop van 'n Gestaltterapeutiese sessie tussen 60 en 90 minute sal wees, sonder onderhoude en verversings. Spelterapeute sal egter moet voorsiening maak vir langer sessies indien yogabewegings benut word. Duidelike riglyne oor die dra van gemaklike klere wat van rekbaar materiaal gemaak is, word aanbeveel vir die benutting van yogabewegings tydens Gestaltpelterapie.

## **4.5 Toetsing van die Doel en Doelwitte**

### **4.5.1 Doel van die ondersoek**

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

Soos blyk vanuit die motivering vir die studie is die doel van die ondersoek bereik. Voldoende inligting is deur die navorsingsondersoek ingesamel om die bevordering van die bewuste deur yogabewegings te bewys. Dit blyk in die studie dat yogabewegings vanuit die Gestaltbenadering suksesvol benut kan word binne Gestaltterapie.

### **4.5.2 Doelwitte**

#### **Doelwit 1:**

Om deur middel van 'n volledige literatuurstudie, soos uiteengesit in Hoofstuk 2, die Gestaltbenadering ten opsigte van die bevordering van die bewusheid deur yogabewegings te identifiseer.

'n Volledige literatuurstudie is ten opsigte van Gestalt, die adolescent en yoga gedoen. Gestaltterapeutiese konsepte is geïdentifiseer wat van toepassing is op die bewuste, en vir die bevordering van bewusheid in hierdie studie. Daar is gefokus op die belangrike rol wat bewusheid binne yogabewegings en Gestaltterapie speel. Leemtes is in die literatuur geïdentifiseer ten opsigte van die benutting van yogabewegings in Gestaltpelterapie met adolessente dogters tussen sewentien en agtien jaar.

**Doelewit 2:**

Ten einde empiriese data, soos uiteengesit in Hoofstuk 3, in te win met behulp van vraelyste tydens onderhoudvoering, groepbesprekings, direkte waarneming en 'n onderhoudskedule, om die rol wat yogabewegings in die bevordering van die bewuste vertolk, te identifiseer.

Die verhouding tussen die Gestaltbenadering en die yogabenadering ten opsigte van die bevordering van bewustheid by die adoleessente dogter tussen sewentien en agtien jaar, is deur die navorser vanuit die literatuurstudie verken. Data is ook ingewin met behulp van vraelyste, waar afwyking van vroeë tot die minimum beperk is, asook groepbesprekings, direkte waarneming en 'n onderhoudskedule. Tydens laasgenoemde onderhoude is vroeë slegs as riglyn benut en respondent se gedagtes kon vrylik vloei. Die transkribering van die onderhoude se inhoud, direkte waarneming en groepbesprekingsverslae is gebruik as verifiëring van die data wat ingesamel is.

Die vraelyste het die respondent se belewing en ervaring van die yogabewegings aan die navorser tydens die onderhoude weergegee. Deur direkte waarneming kon die navorser die respondent se betrokkenheid en deelname aan die reeks yogabewegings gedurende die studie monitor. Die navorser het deur waarneming respondent se betrokkenheid, deelname en liggaamshouding tydens die groepbesprekings gemonitor. Tydens die *Corpsposisie* het waarneming 'n belangrike rol gespeel. Deur die respondent waar te neem terwyl hulle op die mat lê, kon die navorser bepaal of die respondent volkome ontspan het, of gekriewel het en onrustig voorgekom het. Die onderhoudskedule aan die einde van die groepbesprekingsessies het aan die respondent die geleentheid gegee om eie opinies te lewer aangaande die belewenis van die yogabewegings tydens die studie.

**Doelwit 3:**

Ten einde die data wat ingewin is, soos uiteengesit in Hoofstuk 4, te benut sodat gevolgtrekkings en aanbevelings aan Gestaltterapeute gemaak kan word.

Hierdie inligting sal ook vir verdere navorsing beskikbaar gestel word.

Samevattings, gevolgtrekkings en aanbevelings is ten opsigte van die ondersoek gemaak. Die gevolgtrekkings het aangedui dat bewustheid van die adolessente dogters bevorder is deur yogabewegings. 'n Opvolgstudie met yoga behoort al die aspekte van bewustheid te dek, terwyl daar in hierdie studie van beperkte omvang slegs op enkele aspekte gefokus is. Die navorser beklemtoon die feit dat die terapeut gemaklik moet voel met die gebruik van yogabewegings om bewusmaking te bevorder. Werkswinkels word aanbeveel vir die gebruik van yogabewegings deur Gestaltterapeute binne Gestaltterapie.

**4.5.3 Beantwoording van die navorsingsvraag**

Kan yogabewegings gebruik word om die bewuswordingsproses van adolessente dogters tussen sewentien en agtien jaar te bevorder?

Deur middel van 'n kwalitatiewe navorsingsmetode is aangetoon watter rol yogabewegings binne Gestaltterapie speel in die bevordering van die bewuste van die adolessente dogters tussen sewentien en agtien jaar. 'n Steekproef is geselekteer uit 'n doelgerigte nie-waarskynlikheid- steekproefneming van ses tot agt adolessente dogters, waarvan slegs vier die studie voltooi het. Dit kan gevolglik nie as verteenwoordigend van die universum beskou word nie, al is die grote van dié groep aanvaarbaar in Gestaltpeliterapie. Die populasie bestaan uit slegs Afrikaanse adolessente dogter in Nelspruit, Mpumalanga. Anderstalige

adolessente dogters is nie bereik nie. Die profiel van die adolessente dogters tussen sewentien en agtien jaar was onaktief, met die uitsondering van een respondent. Dus het die bewuswording van spierspanning, postuur en liggaamshouding aansienlik verhoog, teenoor 'n profiel van 'n aktiewe adolessente dogter wat gereeld oefen en strek. Leemtes vanuit die literatuurstudie kan wel beantwoord word en verbande tussen yoga en Gestaltpelteerapie kan getrek word.

Gedurende die sewe groepbesprekingsessies is die tien geselekteerde yogabewegings benut, naamlik tydens die inleiding en afsluiting van die sessies. Die respondenten het aangedui dat die aanleer van die nuwe bewegings nie 'n probleem was nie. Die feit dat die respondent nie aktief by sport betrokke was nie, blyk nie 'n invloed op die uitvoer van die yogabewegings te gehad het nie. Die aanvanklike vreemde gevoel het gou verdwyn en plek gemaak vir 'n ontspanne, vrolike en gemoedelike atmosfeer. Respondente se belewing van die yogabewegings was positief, selfs met die ongemak van spierspanning. Progressiewe vordering in die soepelheid, liggaamshouding en postuur het as aanmoediging gedien.

Uit die resultate blyk dit dat die hegte band en goeie verhoudings wat onderling tussen die respondenten ontwikkel het, toegeskryf kan word aan die benutting van die yogabewegings wat as inleiding tot die groepbespreking benut is. Bewuswording van spierspanning, konsentrasie, liggaamshouding en die self word deur die benutting van die yogabewegings bevorder. Die stywe spiere het bygedra tot die bevordering van 'n gesonde lewenstyl, waar oefening en gesonde eetgewoontes aangemoedig is as deel van 'n gesonde lewenstyl. Gedurende die afsluiting van die groepbesprekingsessies, word die *Corpspositie* benut. Dit blyk die gunsteling posisie onder die respondent te gewees het. Respondente het bewus geraak van rustige, kalm gedagtes wat met vrede, liefde en blydskap vereenselwig word.

**Die antwoord op die navorsingsvraag is dus:**

Ja, uit die aard en omvang van die studie kan die benutting van yogabewegings bydra tot die bevordering van die bewusheid van adolessente dogters tussen sewentien en agtien jaar.

## **4.6 Formulering van Hipoteses en Navorsingsvraag**

Deur data-insameling en analise word die volgende hipotese en navorsingsvraag vir toekomstige navorsing geformuleer:

➤ **Hipoteses vir toekomstige navorsing**

- Indien adolessente dogters yoga beoefen sal hul postuur verbeter.
- Yogabewegings kan die selfbeeld van dogters in die middelkinderjare positief beïnvloed.

➤ **Navorsingsvraag vir toekomstige navorsing**

- Kan yogabewegings die bewusheid van adolessente seuns tussen sewentien en agtien jaar bevorder?

## **4.7 Slotopmerking**

Die bevordering van bewustheid binne Gestaltterapie is noodsaaklik vir die terapeutiese proses. Die tien yogabewegings het die adolessente dogters bewus gemaak van 'n liggaam wat as 'n eenheid funksioneer. Die liggaam, gees en kognitiewe denke vorm 'n holistiese eenheid. Yoga en die Gestaltbenadering is dit eens dat gefokus moet word om in die hier-en-nou te werk, sodat die bewustheid van die self verhoog kan word. Deur die bewuswordingsproses identifiseer die adolescent haar voorkeure en afkeure sodat toepaslike keuses gemaak word. Dit is belangrik dat die spelterapeut vertroud met hierdie proses moet wees sodat sy yogabewegings kan faciliteer. Verdere navorsing met yoga waar al die aspekte van die bewusmakingsproses gedek word, is nodig om die nut van yoga aan terapeute te toon.