

HOOFSTUK 1

PROBLEEMSTELLING, AGTERGROND EN DOEL

1.1 INLEIDING

Die dilemma van die adolessent in ons vinnig veranderende wêreld kan verwoord word as 'n wese in nood. Na die relatief kalm kinderjare word die adolessensiefase gekenmerk deur ingrypende veranderinge asook noodsaaklike aanpassings ten opsigte van sekere vaardighede, funksies en houdings. Midde 'n veelheid van ontwikkelingstake wat bemeester moet word, moet die adolessent homself vind binne 'n "nuwe wêreld". Die adolessent is nog onseker oor wie hy is en waar hy in die samelewing inpas en dan word sy lewe nog verder gekompliseer deurdat sy leefwêreld onderhewig is aan snelle verandering op talle terreine. Hulle voel of die lewe druk en skaaf en soms voel dit of die meule van die lewe hulle gaan fyn druk en word die lewe dikwels as stormagtig ervaar – 'n lewe van innerlike onrus. Hulle voel ontredder en ontanker en of daar geen vaste grond onder hulle voete is nie.

Die intensiteit van die kompeterende druk om sukses en prestasie in die lewe van vandag te behaal, is fel. In die samelewing van vandag is daar nie plek vir mislukkings nie. In die post-moderne vertegniese en gerekenariseerde samelewing word die adolessent ook nie toegelaat om die pas te makeer nie. Ouers en onderwysers is dan die twee primêre agente wat die pas aangee en van die adolessente verwag om te presteer, te kompeteer en uit te blink op verskeie terreine, terwyl die adolessente dikwels beleef dat hulle nie die mas opkom nie. Vir baie adolessente word dit al hoe moeiliker om voor te bly, bo te bly of selfs net by te bly. Die prestasie wat ouers en onderwysers van adolessente verwag, is dikwels onrealisties en bokant hulle vermoë en voel dit vir baie adolessente of hulle 'n akademiese-, sport-, kulturele en sosiale drukkoker-bestaan moet voer.

Die samelewing gaan gebuk onder die druk wat deur die snelle ontwikkeling van die wetenskap en tegnologie teweeggebring word en daarom het die skool, as samelewingsinstelling, die besondere taak om die kinders so te

probeer opvoed en toerus dat hulle in die veeleisende samelewing sal kan oorleef. Dit plaas geweldige druk op die adolessent om te bewys dat hy sal kan oorleef. Omdat die skool 'n replika van die samelewing in die klein poog te wees waar die kind met bepaalde verantwoordelikhede, rolle en leierskap kan eksperimenteer, word daar van elke kind verwag om te presteer – veral op akademiese gebied, maar ook op sport- en kulturele gebied. Dit veroorsaak 'n neerslag van spanning en die kind wat nie die mas opkom nie, voel onveilig en onseker. Alkohol en dwelms word al meer deur adolessente as ontvlugtingstrategieë gebruik. Selfmoord as middel tot ontvlugting kom soms ook voor.

Nie alle adolessente ondervind dieselfde probleme of dieselfde mate van worsteling nie, maar die eindresultaat van bostaande somber prentjie is adolessente wat moeg en visieloos geword het. “Ek het uitgebrand” het deel geword van die adolessent se woordeskat.

Die verskynsel van uitbranding is nie net beperk tot die volwasse maatskappy nie. Daar is ook 'n sterk aanslag van die uitbrandingsindroom op die adolessent van die dag.

In hierdie hoofstuk word belangrike literatuur met die oog op 'n beter verstaan van die begrippe psigiese uitbrandingsindroom, asook hoëprofiel adolessent verken, waarna die agtergrond vir hierdie studie onder die vergrootglas geneem word. Die doel van hierdie studie asook 'n vooruitskouing van hoe die hoofstukindeling daar gaan uitsien, kom ten slotte aan die beurt.

1.2 BEGRIPSOMSKRYWING

Enkele kernbegrippe in die tema van die proefskrif word vervolgens kortliks belig. Omlynde definiëring is nodig om begripsmatige helderheid reeds vroeg in die studie te kry.

1.2.1 PSIGIESE UITBRANDINGSINDROOM

Die term psigiese uitbranding word gebruik om 'n toestand uit te druk wat al hoe meer voorkom en gekoppel is aan die gejaagdheid van die lewe. Die snelle tegnologiese ontwikkeling en gepaardgaande hoër eise wat aan die mens gestel word, plaas 'n onus op die mens om al hoe meer produktief te wees. Hierdie hoër produktiwiteit resulteer maklik in die psigiese uitbrandingsindroom.

Die begrip "psigiese uitbranding" het as 'n sosiale probleem ontwikkel en nie as 'n akademiese konstruksie. Hieroor skryf Maslach en Schaufeli (1993 : 2):

"Burnout first emerged as a social problem, not as a scholarly construct. Thus, the initial conception of burnout was shaped by pragmatic rather than academic concerns."

In die psigologiewoordeboek word 'n sindroom gedefinieer as "'n groep simptome wat 'n kliniese entiteit aandui" (Plug *et al.*, 1993 : 327).

Scharfetter (1980) brei uit op die voorafgaande definisie deur te konstateer dat kliniese beelde wat herhaaldelik voorkom en 'n konstellasie van simptome vorm, 'n sindroom is. Dié simptome kom gewoonlik in assosiasie met mekaar voor. Hoewel van die simptome ook in ander toestande voorkom, is dit die spesifieke kombinasie van simptome wat die sindroom spesifiek maak.

Psigiese uitbranding bestaan dus uit sekere uitkenbare onderdele wat by die gesamentlike aanwesigheid daarvan die sindroom vorm.

In hierdie studie sal die term uitbranding dikwels gebruik word en moet dit as sinoniem vir die psigiese uitbrandingsindroom aanvaar word. Dit word ter wille van woordekonomie gedoen.

Die woordeboekdefenisse vir uitbranding volgens die Verklarende Handwoordeboek van die Afrikaanse taal is "om lewensmoeg te wees" (Odendal, *et al.*, 1994 : 1116).

Die term uitbranding het nie-amptelik 'n diagnostiese klem begin kry deurdat die term geassosieer word met 'n individu wat moeg en uitgeput is en wie se persoonlike funksionering en werksproduktiwiteit afneem.

In die psigologiese woordeboek word die uitbrandingsindroom as volg omskryf:

“Emosionele uitputting, depersonalisasie en 'n afname in persoonlike prestasie wat voorkom by persone wat met mense werk. Dit kan dus as 'n vorm van werksgeoriënteerde stres beskou word wat ontstaan uit die sosial interaksie tussen die hulpverlenende persoon en die ontvanger daarvan” (Plug, et al., 1993 : 375).

Maslach en Jackson (1981) gebruik die woord uitbranding ook om 'n sindroom aan te dui wat onder hulpverleners in die mensgerigte beroepe voorkom. Volgens hul definisie bestaan die sindroom uit drie komponente, naamlik emosionele uitputting, depersonalisering en geringskatting van die self. Emosionele uitputting verwys hiervolgens na gevoelens van emosionele gedreineerdheid en oorspanning as gevolg van 'n hulpverlener se werk met mense. Depersonalisering verwys weer na 'n gevoelloosheid en 'n siniese houding teenoor die ontvangers van die hulp. Geringskatting van die self verwys na 'n afname in die positiewe evaluering wat die persoon van homself maak. Een van die bekendste en betroubaarste instrumente van uitbranding, die *“Maslach Burnout Inventory”*, is op hierdie omskrywing gebaseer (Maslach & Jackson, 1981).

Maslach en Leiter (1997 : 17) definieer uitbranding as volg:

“Burnout is the index of the dislocation between what people are and what they have to do. It represents an erosion in values, dignity, spirit, and will- an erosion of the human soul. It is a malady that spreads gradually and continuously over time, putting people into a downward spiral from which it's hard to recover.”

Pines (1996 : 8) se definiëring van uitbranding sien weer as volg daaruit:

“Burnout is formally defined (and subjectively experienced) as a state of physical, emotional, and mental exhaustion caused by a chronic discrepancy between expectations and reality.”

Caputo (1991) sien uitbranding as ‘n subjektiewe ervaring, wat varieer in voorkoms en intensiteit van individu tot individu en word ervaar deur ‘n groot verskeidenheid van simptome wat insluit fisiese siektetoestande, emosionele afwykings, afname in werksprestasie en gedragsprobleme.

Die wye verskeidenheid van omskrywings en definisies in die literatuur toon duidelik die verwardheid en gebrek aan ooreenstemming wanneer dit by die definiëring en identifisering van diagnostiese kenmerke van uitbranding kom. Daar is ook volgens Swidler (1993) nog kontroversie en onsekerheid omtrent die konsep uitbranding en is daar nie ‘n enkele definisie wat universeel geldend is nie. Bennet (1998) sien die veelvuldige definiërings van uitbranding in die literatuur as ‘n bedreiging vir ‘n algemeen aanvaarde werkbare definisie van uitbranding wat deur die meeste mense aanvaar word en stel Maslach en Schaufeli (1993 : 4) *“... a concept that has been expanded to mean everything ends up meaning nothing at all.”*

Schaufeli en Enzmann (1998 : 186) eggo as volg die moeilike definieerbaarheid van uitbranding:

“Burnout is a powerful metaphor that is easily understood, applied, and recognised. Yet, it is difficult to define. In this respect burnout can be compared with pornography: Nobody can define it but everybody recognises it instantly! Most coworkers, supervisors, managers, and executives have little difficulty in identifying ‘burned-out’ employees but at the same time they find it utterly difficult to come up with a concise definition.”

Skovholt (2001 : 107) skryf weer:

“Paradoxically, although the concept of burnout seems understood by all, it does not seem to really be one specific thing.”

Cooper *et al.*, (2001 : 81) stel dit kort en kragtig:

“One difficulty in studying burnout is the wide variety of definitions of this concept.”

“Aguilera (1998 : 265) sluit hierby aan:

“As many definitions of burnout have been proposed as are authors writing about it.”

Die verpopularisering van die term veroorsaak natuurlik ook baie verwarring.

Volgens Maslach (1982) is daar in terme van definiëring drie groot gemene delers onder navorsers van die uitbrandingsindroom:

Daar is eerstens ‘n algemene ooreenstemming dat uitbranding op ‘n individuele vlak beleef word. Tweedens is daar ooreenstemming dat uitbranding ‘n interne psigologiese ervaring is wat gevoelens, houdings, motiewe en verwagtinge impliseer. Derdens is daar ‘n ooreenstemming dat uitbranding ‘n negatiewe ondervinding vir die individu is deurdat dit ‘n pakket van probleme, stres, disfunksionele en negatiewe gevolge inhou.

Cordes en Dougherty (1993) het onderstaande opsomming gemaak van ‘n groot verskeidenheid van konseptualiserings van die term uitbranding:

Om te faal en in ‘n staat van uitputting te verkeer; ‘n verlies van kreatiwiteit te ervaar; ‘n verlies aan toegewydheid ten opsigte van ‘n mens se werk; isolering van kliënte en kollegas; ‘n neerslag van stres as gevolg van die strewe om bo uit te kom en ‘n negatiewe houding teenoor ander persone en die self ontwikkel wat geassosieer word met ongemaklike fisiese en emosionele simptome.

Volgens Swidler (1993) is die definisie wat deur die meerderheid navorsers in die veld aangeneem word, die van Maslach (1982) wat uitbranding definieer as ‘n sindroom wat resulteer in ‘n staat van emosionele uitputting,

depersonalisering en 'n gevoel van verminderde persoonlike bekwaamheid. Gedurende die laat 1970's en die vroeë 1980's het sistematiese studies van uitbranding tot groter gemeenskaplikheid in definisies gelei en is dit veral Maslach se konseptualisering van uitbranding wat sterk op die voorgrond getree het (Cooper *et al.*, 2001).

Die drie komponente van hierdie konseptualisering word vervolgens kortliks aan die hand van laasgenoemde skrywers bespreek:

- Uitbranding veronderstel emosionele uitputting wat 'n afplating van emosionele energie veronderstel en 'n gevoel dat 'n mens se emosionele reserwes onvoldoende is om situasies te hanteer. Hierdie emosionele uitgeputheid word ook verbind met fisiese afgematheid en kognitiewe tamheid.
- Die tweede komponent dui op 'n geneigdheid tot depersonalisering van ander persone in die werkomgewing wat daarop neerkom dat mense as objekte hanteer word en hul menswaardigheid aangetas word. Sinisme is gewoonlik 'n natuurlike uitvloeisel hiervan.
- Die derde komponent is 'n gevoel van verminderde persoonlike bekwaamheid wat gekarakteriseer word deur 'n geneigdheid om eie persoonlike gedrag en prestasie negatief te evalueer. Die gevolg hiervan is gevoelens van onbevoegdheid en 'n onvermoë ontwikkel om prestasiedoelwitte te bereik.

Hierdie drie konstrakte vorm dan ook die subskale van die mees wyd-erkende en gebruikte meetinstrument wat uitbranding meet, te wete die MBI – Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981). Dit is dan ook die drie-dimensionele definisie van uitbranding van Maslach wat die oorgrote meerderheid van navorsing in die veld domineer (Savicki, 2002).

Binne die bestek van hierdie studie sal uitbranding deur die bril van Maslach se definiëring bestudeer word en as werksdefinisie beskou word. Dit begrens die term. Voorts bied dit 'n uiteensetting van 'n bestudeerbare verskynsel.

1.2.2 HOËPROFIEL ADOLESSENT

Die adolessensiefase word soms na verwys as die storm-en-stres-fase. Die adolessent moet nie alleen sy veranderende liggaam leer verwerk nie, maar moet ook toenemend aan allerlei eise voldoen. Interpersoonlike verhoudinge met ouers en die portuurgroep verander en word meer ingewikkeld.

Hoewel die ontwikkeling van die mens 'n aaneenlopende proses is, is daar in die lewe van elke individu 'n periode van ongeveer agt jaar waar hy nie meer 'n kind is nie, maar ook nie 'n volwassene nie. Hierdie fase van menslike ontwikkeling staan bekend as adolessensie en skryf Prinsloo *et al* (1996 : 127) die volgende:

“Adolescence is perhaps the most challenging and interesting period of human growth and development. It is a stage characterised by radical physical, emotional, psychological and social change”

Aangesien die onderhawige studie die adolessent betrek, is dit nodig om die begrip adolessensie en die verwante begrip puberteit onder bespreking te neem.

Die begrip puberteit is afgelei van die Latynse werkwoord “pubescere” wat ryp word beteken. Dit verwys na die rypingsjare, waarin die seun 'n man word en die dogter 'n vrou. Hierdie gebeure het 'n liggaamlike, 'n psigiese en 'n kultuurmaatskaplike aspek (Thom, 1990).

Adolessensie is 'n term wat afgelei word van die Latynse werkwoord “adolescere” wat beteken om te groei tot volwassenheid. Adolessensie begin met die aanvang van puberteit en eindig met die aanvaarding van volwasse verantwoordelikhede. Dit verwys na die ontwikkelingsfase tussen die kinderjare en volwassenheid. Oor die algemeen word dit beskou as die fase

wat begin tussen die ouderdom 11 en 13 jaar en eindig tussen die ouderdom 17 tot 21 jaar (Thom, 1990).

Aangesien die aanvang van puberteit en die bereiking van volwassenheid feitlik onmoontlik is om te definieer en te spesifiseer, is die begrensde van adolessensie vaag. Die individuele verskille in kinders, verskille in benaderingswyses en die verskille in kriteria wat vir indeling aangewend word, veroorsaak dat daar nie volkome ooreenstemming tussen gesaghebbendes oor die reikwydte volgens kronologiese ouderdom van die adolessente periode is nie. 'n Rigiede ouderdomsvasstelling om die adolessensiefase te begrens, moet dus plek maak vir kulturele en individuele verskille.

Dit sou wys wees om eerder die adolessente-ontwikkelingstadium in terme van ontwikkelingskenmerke en sosio-kulturele norme te beskryf. Die einde van adolessensie breek uit 'n sosiale oogpunt aan wanneer die individu onafhanklik en selfonderhoudend is asook volwasse rolle vervul. Psigologies gesproke eindig adolessensie wanneer die individu in 'n mate seker is van sy identiteit, emosioneel onafhanklik van sy ouers kan funksioneer, 'n eie waardestelsel ontwikkel het en in staat is om volwasse verhoudings aan te knoop (Altwater, 1996).

Ten einde tot volwassenheid te kan groei, moet die adolessent volgens Swart (1999 : 33) die volgende ontwikkelingstake kan uitvoer:

- o Aanvaarding van 'n veranderde liggaamlike voorkoms
- o Ontwikkeling van 'n manlike of vroulike geslagsrolidentiteit en sosiale rol.
- o Ontwikkeling van kognitiewe vaardighede en die verwerwing van kennis.
- o Ontwikkeling van 'n eie identiteit.
- o Ontwikkeling en vestiging van emosionele onafhanklikheid van ouers en ander volwassenes.
- o Keuse van en voorbereiding vir 'n beroep.
- o Ontwikkeling van sosiaal verantwoordelike gedrag.
- o Aanvaarding van en aanpassing by sekere groepe.
- o Aanknoop van heteroseksuele verhoudinge.
- o Ontwikkeling van 'n sterk emosionele band met 'n ander persoon.

- Voorbereiding vir die huwelik en gesinsverantwoordelikhede.
- Bereiking van ekonomiese onafhanklikheid.
- Ontwikkeling van morele begrippe en waardes wat as riglyne vir gedrag kan dien.
- Ontwikkeling van 'n waardestelsel wat verband hou met 'n realistiese en wetenskaplike wêreldbeskouing.
- Ontwikkeling van 'n lewensfilosofie.

Volgens Levy-Warren (1996 : 3) kan adolessensie in drie fases ingedeel word:

- Vroeë adolessensie wat gekenmerk word deur toenemende onafhanklikheid van die ouers in hierdie oorgangstydperk tussen kindwees en volwassenheid.
- Middel adolessensie, waarin die fokus geplaas word op die vestiging van hul rol tot hul maats.
- Laat adolessensie waar die belangrikste taak is om uit te beweeg in die wêreld in, op 'n wyse wat hyself bepaal het.

By hoëprofiel adolessente word vir die doel van dié studie veronderstel adolessente wat oor sterk leierseienskappe beskik en dus in diens van die portuurgroep en opvoeders staan, bo-gemiddelde akademiese prestasies lewer en wat op ander terreine soos sport en kultuur ook uitstaande prestasies toon. Die adolessente wat in hierdie studie aan die program deelgeneem het, het almal aan bostaande kriteria beantwoord.

Graag belig ek as navorser vervolgens vanuit eie belewing en waarneming in my werksomgewing, die degraderende impak wat uitbranding op die lewenskwaliteit van die lyer het en dien dit as agtergrond vir hierdie studie. Wanneer die simptome van uitbranding in hoofstuk twee vanuit die literatuur belig word, blyk dit hoe my belewing en waarneming daarvan, korreleer met dit wat deur ander navorsers in die literatuur opgeneem is.

1.3 AGTERGROND

Die verloop van hierdie studie vind plaas teen die dekor van my eie outo-etnografiese en etnografiese verhaal. Hierdie persoonlike aanslag is 'n relatief nuwe benadering in die sielkunde. Hiervolgens maak die "objektiewe wêreld" van die teorie plek vir die verwoording van dit wat in 'n persoon se leefwêreld waargeneem word. Bochner (1997 : 418) stel dit treffend:

"The sad truth is that the academic self frequently is cut off from the ordinary, experiential self. A life of theory can remove one from experience, make one feel unconnected."

Die navorser is in analogie met hierdie benadering nie 'n persoon wat 'n verskynsel bloot waarneem en objektief bestudeer nie. Die navorser is eerder deel van die verskynsel en is nie net navorser nie, maar ook die objek van navorsing. Eie belewenisse en ervaring word belangriker geag as 'n metodologiese ondersoek. Ellis (1998 : 49) sien die outo-etnografiese benadering as volg:

"Autoethnography blurs distinctions between social science and literature, the personal and the social, the individual and culture, self and other, and researcher and subject. Here authors occupy dual interactive roles of researcher and research participant."

Die outo-etnografiese benadering word gekenmerk deur 'n storievertelling in die eerste persoon van belewenisse wat die navorser gehad het of steeds beleef. Ander deelnemers se stories word soms parallel met sy eie storie aangebied of daarmee geïntegreer. Oor hierdie vertelling sê Ellis en Bochner (1998 : 332):

"Thankfully, there is very little high-level, abstract meta-analysis going on here. They do not need big words to make their point."

Hierdie storievertelling word gekarakteriseer deur die mededeling van eie ondervindings en ervarings wat intens beleef is. Hierdie belewenisse word

met ander persone se soortgelyke belewenisse in verband gebring. Hierdeur word gemene delers gevind wat as lewenslesse kan dien – riglyne om ‘n roetekaart vir sinvol leef saam te stel!

Met die aanmoediging van my promotor vertel ek nou my eie verhaal van uitbranding in die outo-etnografiese uiteensetting hieronder.

1.3.1 ‘N OUTO-ETNOGRAFIESE VERTELLING

Aan die einde van 1995 het ek my magisterstudie afgehandel. Nou wou ek so gou as wat ek kon ‘n tema vir my doktorale studies vind. Ek wou graag navorsing doen oor ‘n relevante tema wat my ook sou interesseer. Min het ek beseef hoe die uiteindelijke tema oor ‘n tydperk van vyf jaar, na persoonlike belewenisse en waarnemings in my werksomgewing, sou uitkristaliseer.

Desember 1994 het my vrou swanger geraak met ons eersteling. Ons het die swangerskap as ‘n vreugdevolle tydperk beleef. ‘n Prenatale sonar het getoon dat dit ‘n dogtertjie is – ons uitgesproke voorkeur! Ons kon nie wag dat die kleinding haar opwagting maak nie. Ek en my vrou het ‘n baie hegte verhouding – ‘n liefde wat op skoolbanke begin het! Saam het ons ‘n identiteit aan die ongebore kleinding begin gee. Haar naam was reeds ‘n uitgemaakte saak – Amanda, wat beminde beteken. En op 20 September 1995 het Amanda haar eerste lewenslig aanskou.

By die huis was alles in gereedheid gebring vir ma en die nuweling. Dit was met groot opgewondenheid wat familie en vriende oorgenooi is om na die klein wonderwerk te kom kyk.

Januarie 1996 het ‘n ander realiteit egter gewag. Om die pot aan die kook te hou moes my vrou ekonomies aktief wees en terugkeer arbeidsmark toe. Hierdie keer het sy teruggekeer as ‘n moeder met baie meer uitgebreide verantwoordelikhede en verpligtinge in die lewe. Sy is ‘n baie toegewyde mens en beide haar rol as moeder en as uitvoerende sekretaresse by lugvaartingenieurs het sy met groot erns opgeneem. Die gevolge hiervan is dat my vrou in haar strewe om met onderskeiding aan al hierdie uiteenlopende eise te voldoen, uitgebrand het. Wat ons as leke aanvanklik as

depressie gedoop het, is later deur 'n psigiater as uitbranding gediagnoseer. Die grens tussen uitbranding en depressie is myns insiens maar baie vaag en is daar 'n besliste sterk komponent van depressie in persone wat uitgebrand is. Op haar mediese sertifikaat waarop sy afgeboek is om te rus, het die een woord gestaan wat die Strydoms se huishouding vir die afsienbare toekoms radikaal sou verander - UITBRANDINGSINDROOM!

As daar nou een "siekte" is wat beslis nie net deur die "pasiënt" self beleef word nie, is dit uitbranding. Hierdie sindroom kan net eenvoudig nie in isolasie plaasvind nie. Die noodwendige gevolg was dat die hele huishouding hierdeur aangetas is. My vrou se eie belewenis van haarself asook my belewenis van haar gedurende hierdie tydperk kan kortliks as volg opgesom word:

Sy het voorgekom as 'n depressiewe persoon wat gevoelens van hulpeloosheid ervaar het. Sy was gedurig angstig. Pessimisme en 'n swak selfbeeld het baie vinnig gevolg. Sy het haarself as betekenisloos en geïsoleerd gesien van die wêreld om haar en geglo dat alles en almal teen haar is. Haar frustrasie-toleransie het ook begin afneem. Sy was ook baie vergeetagtig. Sy het in die afwesigheid van enige logiese rede gedurig gekla van fisiese uitputting. Klagtes van hoofpyne en spierspanning het ook in frekwensie toegeneem. Al hierdie belewenisse word in hoofstuk twee deur die literatuurstudie ondersteun as simptome van uitbranding.

Ek moes kompenseer vir funksies wat tradisioneel deur haar in die huishouding verrig is. Die noodwendige gevolg was dat my andersins vol program, net nog verder oorlaai is. Nodeloos om by te voeg dat beide van ons se algemene lewensdrif getaan het en ons libido tot zero vervlak het.

Genadiglik het bogenoemde scenario etlike maande later sy draaipunt bereik. Dit het verskeie terapie-sessies by die psigiater gekos waar ekself ook by van die sessies ingesit het. My vrou is stelselmatig gespeen van die medikasie en het sy die leiwende van die lewe vandag weer stewig in die hand.

Min het ek beseft dat die verhaal van uitbranding in ons huishouding 'n vervolgstories sou word. Episode twee het in Januarie 1997 begin. Die "patiënt" was nou egter nie my vrou nie, maar ekself. By die skool waaraan ek verbonden is, is ek as graadvoog van 320 graad 8 leerlinge aangestel. Ek het lid van die dagbestuur geword en is ek kort daarna tot departementshoof bevorder. Hierdie vinnige verwickelinge in my lewe het 'n baie groter werksinventaris en verantwoordelikhede tot gevolg gehad.

Die mense rondom my (kollegas en huishouding) het nog altyd 'n hoë premie geplaas op my professionaliteit en werksywer. Dit het noodwendig daartoe bygedra dat mense maklik tot my 'n appèl rig vir hulp, bystand en raad. 'Nee' het nie in my woordeskat voorgekom nie en nog minder: "Ek kan nie". Almal was dit eens dat ek as nuutaangestelde graadvoog die verhaal van graadvoogskap in 'n nuwe skedule kom aanbied het en dat ek 'n toonaangewende rol begin speel het. As departementshoof is ek ook deur die mense in my departement gesalueer vir die meelewende en uitmuntende wyse waarop ek my werk doen. Ek het verskeie rolle begin vertolk – elkeen "meesterlik": 'n goeie akademikus, administratiewe beampte, organiseerder, sportman, kultuurmens, "sielkundige" en gesinsmens!

Ekself was egter uitgebrand. In retrospeksie en na 'n literatuurstudie oor uitbranding, beseft ek vandag dat 'n rekening uit te maak is aan bepaalde karakteristieke eienskappe in my persoonlikheidsmondering wat daartoe bygedra het dat uitbranding sy tol begin eis het. 'n Gunstige klimaat vir uitbranding is aangewakker deurdat ek baie dominant in die A-tipe persoonlikheidskategorie val. Voorts deleger ek nie maklik nie, want as ek iets self doen, weet ek dit word reg gedoen. My aanslag ten opsigte van die lewe het beslis sake gekompliseer.

Dit mag dalk voorkom of bostaande 'n ydele blaas op my eie beuel is. Allermens. Inteendeel, dit het die patetiese dekor geskep vir 'n persoon wat die slagoffer van uitbranding geword het. Ek moes ten koste van myself aan die verwagtinge beantwoord van 'n omgewing wat my met erkenning en bewondering beloon het. Die grafiek van my uitbranding het gaandeweg al hoër begin styg. Binne my gesins- en werksmilieu het my gesins- en

werksgenote nie enige tekens van uitbranding by my waargeneem nie. Ek was te braaf om enige tekens van uitbranding te toon. Ek het die vermoë om gekamofleerd te leef, tot in die fynste besonderhede vervolmaak. Elke sielkundige verdedigingsmeganisme in die boek was later ingespan om my te beskerm teen die realiteit van uitbranding. Rondom my het ek 'n gelukkige en vaartbelynde wêreld geskep - ek was egter uitgebrand!

Ervarings wat in frekwensie en intensiteit al hoe meer by my begin manifesteer het en wat ook in hoofstuk twee in die literatuurstudie as simptome van uitbranding uitgelig word, kan kripties as volg opgesom word:

Ek het 'n afstomping van gevoel begin ervaar en maar net meganies begin voortgaan en funksioneer. Ek het opgehou leef en maar net bestaan. 'n Konsentrasieprobleem het hand-aan-hand met vergeetagtigheid begin loop. My inisiatief en kreatiwiteit het ernstig begin skipbreuk lei. Ek het begin kla oor aspekte van werk waarvoor ek nooit voorheen gekla het nie. Ek het myself gaandeweg meer en meer gë soleer van kollegas. Pouses was vir my nie meer 'n tyd vir kuier en sosiale samesyn met kollegas nie – want daar is werk wat gedoen moet word! 'n Blokkasie van ontspannings- en sosiale uiting het dus ontstaan. 'n Kwynende frustrasie-toleransie het noodwendig ook ingetree. Fisiese simptome waarmee ek al hoe meer mee moes begin saamleef, is slaaploosheid, lae weerstand teen siektes, kroniese verkoues, spierspanning, peptiese ulkus en ten laaste 'n algehele afname in energie en fisiese uitputting.

Die rooi ligte het vir my ernstig begin flikker. Ek het besef dat ek nie meer langer kan aanhou om myself te bluf met die geluksaligheid wat ek aan die wêreld rondom my voorgehou het nie. Om die probleem weg te redeneer, daarvoor te rasionaliseer, dagdrome te droom en eenvoudige oplossings te soek, het sy doepa verloor. Om die omgewing daarvoor te blameer, het ook nie meer gewerk nie. Ek moes dit aan myself erken: **EK IS DIE AKTEUR VAN MY EIE HARTSEER VERHAAL!** Voorts het ek besef dat die uitbranding wat ek beleef het, diep ingebed was binne 'n bepaalde persoonlikheidsmondering wat 'n ideale klimaat vir uitbranding geskep het. Ek moes keuses maak!

Dat psigiese uitbranding 'n sindroom is wat met 'n maklike oorsaak-gevolg benadering verklaar kan word, is vir my 'n duidelik beklemtoonde mite. Die gekompliseerdheid, dinamiek en interverwikkelde aard van uitbranding het my begin prikkel en het ek tot die besef gekom dat uitbranding 'n tema vir my doktorsale proefskrif kan word. Nadat ek 'n aantal wetenskaplike artikels oor uitbranding gelees het, het ek geweet dat ek self die 'kliënt' van my eie doktorsale studie gaan word! Die omgaan met die literatuur tot dusver en die neerpen van bostaande outo-etnografiese belewenisse, het ek alreeds bevrydend begin ervaar. Die ironie is dat die doktorsale studie juis as gevolg van die groot impak wat dit op my tyd en energiereserwes gaan maak, die probleem van uitbranding moet intensifiseer – tog nie, want dit word onomwonde die voertuig tot bevryding.

Dit is die waarneming van uitbranding in my werksmilieu wat die legkaart voltooi het en my outo-etnografiese belewenis ge-eggo het: Ek het finaal geweet dat uitbranding die tema van my doktorsale studie sou word!

Vervolgens dan my etnografiese blik op uitbranding.

1.3.2 'N ETNOGRAFIESE VERTELLING

In die onderwysmilieu is uitbranding nie 'n vreemde verskynsel nie. 'n Onderwyser se pligstaat word nie begrens deur eie beperkinge, vermoëns en talente nie – die pligstaat word eerder bepaal deur verwagtinge en eise van die stelsel en is nimmereindigend. Die onderwyser het nooit 'n belewenis van werk wat klaar gedoen is nie – daar is altyd nog iets om te doen! Die rekening wat aan die energiereserwes uitgemaak word, is van so 'n aard dat die vraag die aanbod by verre oorskry. Die penetrerende impak van rasionalisering oor die afgelope aantal jare, is veral voelbaar op die algemene werkslading en emosionele welsyn van die onderwyser. Met 'n al meer ongunstige onderwyser-leerling ratio, word die handhawing van algemene goeie dissiplinêre orde vir die meeste onderwysers 'n mite. Die verhoging in konflikpotensiaal korreleer noodwendig met bogenoemde scenario en ontstaan 'n bouse kringloop waar onderwysers in die proses uitbrand. Tipiese simptome van uitbranding is onderwyspersoneel wat minder toegewyd is; 'n

apatiese houding wat teenoor werk ontwikkel; bedankings en drome om te bedank kom al meer voor; sarkasme en 'n algemene afstomping van gevoel is ook algemeen. 'n Aandrang op vergoeding vir enige betrokkenheid by buitemuurse aktiwiteite het die reël geword. In kort: die vreugde van die vervolvoering van 'n roeping is uitgeblus!

In die totale vennootskapsprentjie in die onderwys is daar egter 'n party wat baie maklik misgekyk word. Die kind / leerling staan nie intakt van al hierdie gebeure nie. Uitbranding manifesteer homself nie net binne 'n spesifiek geïsoleerde beroepskategorie of slegs in die volwasse maatskappy nie. Die adolessent spring nie hierdie probleem vry nie. Dit is veral die hoëprofiel adolessent wat potensieel mank kan gaan onder hierdie sindroom. Dit is dan juis hierdie kandidate wat deur verskeie agente soos renperde wenpaal toe gejaag word om geprojekteerde prestasies vir die onderskeie agente te lewer. Onder die agente figureer ouers en onderwysers sekerlik die sterkste. Hierdie leerlinge beskik dan ook oor die nodige veelsydigheid om aan die eise te beantwoord. 'n Kompetisiegedreweheid word in die proses gekweek. Dié leerlinge stel dan ook nie graag teleur nie en word al die energiebronne ingespan om die prestasiekurwe net nog verder te laat styg. 'n Krisis ontstaan dan later om die nodige energiereserwes gereed te hou en om tyd, wat 'n demokratiese 24 uur per dag aan alle mense toegedeel is, effektief te benut.

Met die politieke omskommelinge wat daar in Suid-Afrika oor die afgelope paar jaar plaasgevind het, is die kraan van voorsiening van die staat se kant af baie meer toegedraai. Die onus rus nou op die ouergemeenskap se sak om onderwys van gehalte te lewer. Gebiedsgrense in terme van skoolkeuse het vervaag en skryf ouers hul kinders nie noodwendig meer by die naaste skool in nie – gehalte-onderrig kompenseer dikwels vir 'n verder afstand van die huis tot by die skool! Omdat ouers soveel meer betaal vir onderwys, maak hulle noodwendig aanspraak op waarde vir geld. Skole begin volgens hierdie nuwe ongeskrewe reëls hul danspassie uitvoer. Getalle beteken geld. Geld beteken beter standaarde en onderwysvoorsiening. Dit is veral 'n wedywering vir "gehalte" kinders wat ontstaan. Dit is dan hierdie kinders wat die suksesverhaal van die skool moet skryf. Hulle word tot die uiterste toe

gedryf om die suksesgrafiek van die skool hoër te trek. Die universele behoefte van die mens om erkenning te kry word dan ook aangespreek deur mooi sertifikate en balkies wat uitgereik word. Die onderlinge kompetisie tussen kinders om oor 'n wye spektrum van aktiwiteite op die voorpunt van prestasie te wees, raak al hoe feller. Om meer as die voorgeskrewe ses vakke te hê, het die mode geword. Verskeie kulturele en sportprestasies moet dan ook die akademiese aanslag komplimenteer. 'n Wedywering vir die veelsydigste trofee wat deur baie skole oorhandig word, ontstaan. Die eindresultaat is leerlinge wat uitgebrand is.

Die simpatie van my studie lê graag by laasgenoemde groep. Onderwysers en ouers is so besig om te worstel met hul eie probleme en met die pas van die lewe, dat die adolessent maklik misgekyk word. Daar word soms deur onkundiges na die adolessensie-fase verwys as 'n sorgvrye fase met min verantwoordelikhede. Die hartseer sages van uitgebrande adolessente wat homself in my kantoor afspeel, staan egter in skrilte kontras met hierdie siening. By meer as een geleentheid moes ek al die woorde hoor: *“Ek kan nie meer nie, Meneer”* en *“Ek is moeg, Meneer”*. Dit is dan juis die hoëprofiel adolessent wat alle energiereserwes opgebruik het en by wie die aanvraag die aanbod by verre oorskry, wat uitbrand.

Uit die outo-etnografiese en etnografiese uiteensetting hierbo is dit duidelik dat uitbranding sy tol geëis het in my persoonlike lewe, my huishouding en ook in my werksomgewing. Waar ek eers gewonder het oor 'n tema vir my doktorsale studie, het uitbranding nou self aan die deur kom klop.

1.4 DOEL VAN STUDIE

Die doel van die studie strek baie wyer as die ydele najaag van 'n titel en 'n proefskrif wat stof op 'n rak opgaar. Die doel van dié studie kan tweërlei opgesom word:

Die aksent in hierdie studie sal primêr val op die bemagtiging van die hoëprofiel adolessent met bepaalde lewensvaardighede. Hier gaan dit dus daarvoor om 'n pro-aktiewe plan van aksie te implementeer om die psigiese

uitbrandingsindroom by die hoëprofiel adolessent te besweer. 'n Immuniteit teen uitbranding moet reeds by die hoëprofiel adolessent geskep word, wat weer 'n waarborg vir 'n gebalanseerde, gelukkige en suksesvolle volwasse lewe word. Voordat die individu dus by breekpunt kom, moet hy/sy met strategieë toegerus word om pro-aktief op te tree. Die individu moet dus bewus wees van die simptome van uitbranding, sodat aksie vroegtydig geneem kan word. Dit is juis die niksvermoedende persoon wat bewus gemaak moet word daarvan dat uitbranding stadig en progressief ontwikkel om uiteindelik liggaam en gees tot 'n ekstreme mate af te takel. Uitbranding het die vermoë om andersins gesonde, bevoegde mense te "verlam". Jorde (1984 : 23) stel dit as volg:

"Skills and knowledge remain intact but the will to perform becomes mechanical. The workers' initial spirit and vitality all but evaporate."

Om konstant met energie en entoesiasme te leef, raak dus 'n keuse waar gebeure nie die persoon beheer nie, maar waar die persoon die omgewing so giet dat dit versoen met eie behoeftes en belange. Dit is nie 'n onbereikbare ideaal nie. Ek glo dat met die aankweek en implementering van die nodige lewensvaardighede hierdie ideaal 'n realiteit kan word.

Die essensie hier is dus om hoëprofiel adolessente met bepaalde lewensvaardighede toe te rus en dat 'n weerbaarheid ten op sigte van uitbranding opgebou sal word. Dit kan dus kortliks gesien word as 'n strewe om waarde toe te voeg tot hoëprofiel adolessente se lewe. Hierdie belegging het 'n uitkringende effek en het implikasies vir die volwasse lewe. Mense se kwaliteit van lewe kan dus vir 'n leeftyd positief beïnvloed word.

Die klem val dus op 'n voorkomende benadering eerder as om 'n terapeutiese model voor te hou vir persone wat reeds in die maalkolk van uitbranding opgeneem is. Savicki (2002 : 13) sluit by hierdie benadering aan:

"Looking at the end point of burnout has been instructive, but options for recovery in such extreme cases are few and difficult. In terms of human costs, it is more effective to take a preventative approach."

Die laaste doelwit is 'n meer gefokusde een waar ek as navorser deel van die studieveld word. Die studieproses word dus ook geëvalueer in terme van 'n helingsproses ten opsigte van myself.

1.5 HOOFSTUKINDELING

In hoofstuk een is die titel van die proefskrif begripmaties verhelder, is die agtergrond van die studie gegee en word die doel van die studie geformuleer.

In hoofstuk twee word die uitbrandingsindroom teoreties belig en toepaslike literatuur aangaande uitbranding verken. Aspekte wat hier aangeraak word is die ontwikkeling van uitbranding asook die omskrywing van verwante terme. Daar word ook gekyk na die stadia en simptome van uitbranding. Die profiel van 'n persoon wat 'n hoë risiko vir uitbranding het, word saamgestel en die gevolge van uitbranding kom in dié hoofstuk ten slotte aan die beurt.

In hoofstuk drie is 'n lewensvaardigheidsprogram ontwikkel. Hierdie program word oor die boeg van 'n kwantitatiewe- en kwalitatiewe tydbenuttingsprogram gegooi wat as primêre isoleerders teen uitbranding in dié studie voorgehou word. Bepaalde stresreageringsvaardighede is ook hierby ingebed. Hierdie program konfronteer adolessente tot noodwendige aanpassings in hul persoonsmondering wat tot 'n beter weerbaarheid teen uitbranding lei. Die inhoud van hierdie hoofstuk het as onderbou gedien in 'n kontinue gespreksverhouding wat tussen my en ses hoëprofiel adolessente opgebou is. Hierdie hoofstuk was ook die spilpunt van 'n dagprogram wat ek vir die adolessente aangebied het en deur my promotor bygewoon is en waar hy as mentor opgetree het.

Hoofstuk vier is 'n metodologiese hoofstuk waar ek my etnografiese navorsingsparadigma verantwoord.

In hoofstuk vyf word die ses adolessente se stories en hul respondering op ons gespreksverhouding en dagprogram geassesseer.

Hoofstuk ses is 'n samevatting en gevolgtrekking waar die waarde van die studie krities geëvalueer word in terme van die doelbereiking wat in hoofstuk een verwoord is. Aanbevelings vir toekomstige studie word ook gemaak.

1.6 SAMEVATTING

Dat daar 'n groot neerslag van die psigiese uitbrandingsindroom in die gejaagde samelewing is, is 'n gegewe. Dat hierdie tendens nie grense het nie en ook oorspoel na die leefwêreld van die adolessent, word ook nie betwis nie. In hierdie studie lê die simpatie dan by die adolessent en word 'n lewensvaardigheidsprogram geformuleer wat poog om uitbranding se tande te trek voordat die adolessent in die kake daarvan beland. Vervolgens word die psigiese uitbrandingsindroom in hoofstuk twee analities gedissekteer.