

STRES, SOOS ERVAAR DEUR DIE HOËVLAK SWART WERKNEMER IN SUID-AFRIKA

E S VAN ZYL

Menslike Hulpbronne
Raad vir Geesteswetenskaplike Navorsing

ABSTRACT

Stress, as experienced by high level black workers in South Africa. The purpose of this study was to identify the way in which high-level black workers experience stress. From literature surveys it appears that the experience of stress can be emotional in nature. This impression was confirmed by a workshop in which a group of blacks participated. At the workshop, the meaning attached to stress emotions was also expressed in a concrete/specific way. In the light of the above, a number of recommendations are made.

OPSOMMING

Die doel van dié studie is om die wyse van ervaring van stres by die hoëvlak swart werknemer te identifiseer. Uit enkele literatuurstudies het geblyk dat die ervaring van stres emosioneel van aard kan wees. Hierdie tendens is deur middel van 'n praktiese werkwinkel waaraan 'n groep swartes deelgeneem het, bevestig. Verder het geblyk dat die betekenis gekoppel aan stresemosies konkreet/spesifiek gestel word. In die lig hiervan word enkele aanbevelings gemaak.

Streshantering behoort 'n belangrike prioriteit in Suid-Afrika te wees gegrond op navorsing (Van Zyl, 1991, p. 3) wat aange-
toon het dat ongeveer 30-40% Suid-Afrikaners aan hoë stres lei. Onder die groep Suid-Afrikaners wat aan hoë stres lei, wil dit voorkom asof veral die hoëvlak¹ swart werknemer hierby ingesluit kan word. In dié verband wys Davies (1986) daarop dat veral die Suid-Afrikaanse hoëvlak swart werknemer hoë stres ervaar as gevolg van die breë spektrum van stressors waaraan hy blootgestel word.

Relatief min navorsing is egter oor die wyse van streservaring onder hoëvlak swart werknemers gedoen. Watts (1985, p. 306) het, ten einde stressimptome by swart hoëvlak werknemers te identifiseer, onderhoude met 31 swart toesighouers gevoer. Sy het onder meer bevind dat hierdie toesighouers emosioneel (byvoorbeeld voel gespanne, bekommerd en ontsteld) op sekere stressors reageer het. Verder word passiwiteit en alleenheid deur Van Graan (1981, p. 75) as emosionele ervarings van stres beskou. Moerdyk (1983, p. 65) wys daarop dat die Suid-Afrikaanse swarte se passiwiteit gereeld sy hoë stresvlakke verbloem. Watts (1985, p. 303) stel dit so: "It is a worrying that the black South African manager tends to adopt emotional defensive coping strategies such as withdrawal or passivity, when faced with stress . . ."

Ter ondersteuning en aanvullend tot bogenoemde bevindinge is besluit om die Suid-Afrikaanse hoëvlak swart werknemer se wyse van ervaring van stres en betekenis wat hul daaraan koppel op 'n kwalitatiewe wyse te identifiseer. Indien swartes stres op 'n spesifieke wyse ervaar, kan 'n eiesoortige benadering in die kommunisering oor probleme met hul gehandhaaf word.

Moerdyk (1983) wys daarop dat meer navorsing gedoen moet word oor die wyse waarop swartes stres ervaar. Sodoende sal hanteringsstrategieë meer doeltreffend voorgestel en geïmplementeer kan word.

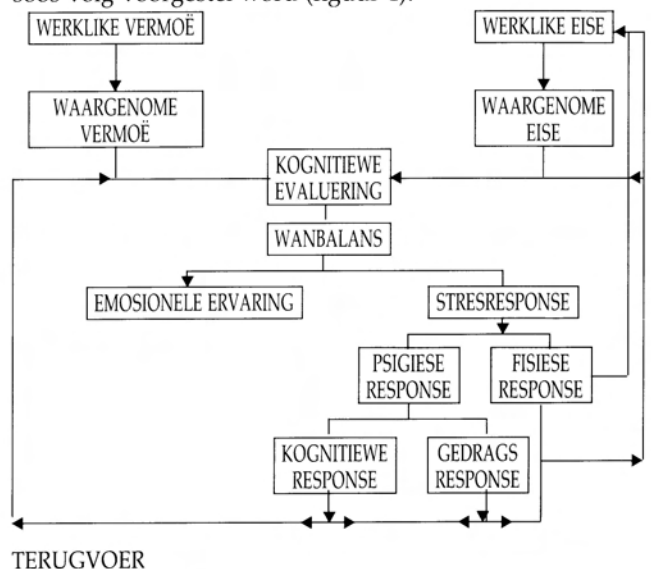
TEORETIESE MODEL

Ten einde te kan bepaal op watter wyse die hoëvlak swart werknemer stres ervaar word van 'n spesifieke teoretiese benadering ten opsigte van stres gebruik gemaak. Daar is besluit om van die stimulus-responsinteraksie benadering

gebruik te maak aangesien dit die benadering van stres is wat in resente navorsing die meeste gebruik word (Allman, 1986; De Villiers, 1986; Gerber, 1988; Ludik, 1988; Moerdyk, 1983; Peterson, 1986; Van Rheede van Oudtshoorn, 1985).

Onder die stimulus-responsbenadering tot stres kan verskillende modelle gebruik word. Hierby ingesluit is modelle van Cox en McKay, Montgomery en Evans, Jaremko sowel as Lazarus (Gerber, 1988, pp. 28-39). Vir die doeleindes van hierdie ondersoek is van Cox en McKay se model gebruik gemaak. Die rede vir die keuse is hoofsaaklik omdat dit 'n eenvoudige en werkbare model is en waarop in resente navorsing (Gerber, 1988; Allman, 1986) gekonsentreer word.

Skematies kan die model van Cox en McKay (Cox, 1978: 19) soos volg voorgestel word (figuur 1):



Figuur 1: Die model van Cox en McKay (Cox, 1978, p. 19)

Daar is vyf identifiseerbare fases in Cox en McKay se model.

Die eerste fase verteenwoordig die eise wat deur die omgewing aan die individu gestel word (Cox, 1978).

Gedurende fase twee is die individu voortdurend besig om hierdie eise en sy eie vermoë (sielkundige mondering) om die eise te kan hanteer, waar te neem en te evalueer. Indien 'n individu besef dat eise nie gehanteer kan word nie, sal dit as bedreigend geïnterpreteer word (Van Graan, 1981). Van Graan (1981) wys

¹Met hoëvlak werknemers word verstaan persone wat in 'n werksituasie staan en minstens op 'n st. 8-vlak kan lees en skryf.

Versoeke vir herdrukke kan gerig word aan E S van Zyl, RGN, Privaatsak, X41, Pretoria 0001.

ook daarop dat die bedreiging 'n emosionele evaluering van 'n bepaalde eis beteken. Die wanbalans tussen eise en vermoëns sal dus op 'n emosionele vlak ervaar word.

Van Graan (1981, p. 75) onderskei tussen die volgende emosies wat met stres geassosieer word:

Frustrasie, angs, onsekerheid, oorlading, kommer, konflik, verveling, minderwaardigheid, afhanklikheid, aggressie, passiwiteit.

Aanvullend hierby, is uit navorsing oor stres en emosies die volgende stresemosies geïdentifiseer:

- Kwaadheid (Cottington, Matthews, Talbott & Kuller, 1986, pp. 249-260; Keenan & Newton, 1984, pp. 57-65)
- Skuld (Maston, 1980, p. 674)
- Ontevredenheid (McGee & Goodson, 1987, pp. 367-375; Steffy & Jones, 1988, pp. 686-698)
- Geïrriteerdheid (Ganster, Mayes, Sime & Tharp, 1982, pp. 533-542; Lowe & Northcott, 1988, pp. 55-57)
- Depressie (Abramis, 1986, pp. 24-83; Lowe & Northcott, 1988, pp. 55-77)
- Vrees (Robinson & Skarie, 1986, pp. 157-165)
- Hulpeloosheid (Alston, 1986, pp. 109-110)
- Alleenheid (Warner & Carter, 1984, pp. 125-131)
- Droefheid (Goroff, 1986, pp. 197-208).

Die emosionele ervaring van stres kan met fisiese sowel as kognitiewe en gedragsresponse gepaard gaan (*derde fase* van die model).

Die *vierde fase* van die model is met die uitwerking van die respons op die individu (fisies en psigies) gemoeid (Cox, 1978).

Die *vyfde* en laaste fase in die model is die terugvoer wat gedurende alle fases in die stresmodel plaasvind.

Op grond van die teoretiese model gebruik in dié studie en literatuurstudies word die volgende hipoteses gestel:

Hipoteses 1: Die hoëvlak swart werknemer in Suid-Afrika ervaar stres op 'n emosionele wyse.

Hipoteses 2: Die lys van stresemosies (soos reeds bespreek), kan ook as tipiese simptome van stres ten opsigte van die hoëvlak swart werknemer beskou word.

METODE

In dié kwalitatiewe ondersoek is gepoog om deur middel van 'n praktiese werkwinkel swart werknemers se reaksies wanneer hul onder hoë stres verkeer, te identifiseer en met hulle te bespreek.

Die ondersoekgroep

'n Geleentheidsteekproef van ongeveer 40 hoëvlak swart werknemers werksaam in 'n navorsingsinstansie en betrokke by klerikale en navorsingstake, is gebruik. Aan die 40 werknemers is deur hul onderskeie hoofde gevra om aan 'n oggendwerkwinkel oor die bespreking van tipiese probleme wat swartes ervaar, deel te neem. 'n Groep van negentien persone het opgedaag en word besonderhede van die groep in Tabel 1 weergegee.

TABEL 1
SAMESTELLING VAN DIE ONDERSOEGROEP

Taal	Geslag		Kwalifikasie			Ouderdom			
	Mans	Vroue	St. 8	>St. 8	>St. 10	20-29	30-39	40-49	>49
			≤St. 10			jaar	jaar	jaar	jaar
Xhosa	5		1	3	1		5		
Zoeloe	3		2	2			3		1
Noord-Sotho	3			2	1	1	2		
Suid-Sotho	4			2	2		3		1
Ndebele	4		3				1	1	1
Totaal	19	-	6	9	4	13	3	2	1

Tydens die groepsbespreking is eerstens aan die persone verduidelik wat stres is en hoe dit ontstaan. Daarna is elke persoon die geleentheid gegee om te verduidelik wat sy onmiddellike reaksie is wanneer hy stres ervaar.

Tweedens is aan persone 'n lys van geïdentifiseerde stresemosies (soos bespreek onder die teoretiese model) gegee, waarop dit aan hul verduidelik is dat dit met stres verband kan hou. Hulle is toe gevra om emosies wat hul op grond van persoonlike ervaringe nie aan stres kan koppel nie, aan te dui.

RESULTATE

Uit die resultate van die ondersoek is dit duidelik dat hipoteses 1 soos gestel wel aanvaar kan word. Response van persone uit groepsbesprekings oor hul reaksies wanneer hul onder hoë druk is, het die volgende ingesluit:

- "As far as I am concerned, when I am under stress I have a feeling of uncertainty, lose appetite and mostly prepare to be alone, because when one talks to me, I lose more of the remaining energy by thinking."
- "If one's desired goal has been thwarted, one feels disillusioned and frustrated."
- "I feel nervous and cannot express myself during stress. I feel as if I won't make it in future or tomorrow in life. I then isolated myself."
- "When having stress I feel uncertain of my future and blame myself for certain things which under normal conditions, I would accept as normal. I feel helpless and experience inhibitions. I sometimes doubt my efficiency in dealing with matters that would have been very simple otherwise."
- "During stress I isolate myself."
- "I will not be able to function properly – overeat without proper reasoning, withdraw, feel depressed and uncomfortable."

Roos en Moller (1988, p. 35) is van mening dat stres op 'n kognitiewe, emosionele, fisiologiese en gedragswyse kan manifesteer. 'n Respons-analise van die verskillende simptome wat persone aangedui het as reaksies wanneer hul onder hoë druk is, word in Tabel 2 gegee.

TABEL 2
RESPONS-ANALISE VAN STRESSIMPTOME

SIMPTOME ²			
Emosioneel	Kognitief	Gedrag	Fisiologies
• Onsekerheid (6)	• Onvermoë om self uit te druk	• Ooreet	• Verloor aptyt
• Alleen (6)	• Besluitloosheid	• Oormatige rokery	• Verloor energie
• Frustrasie (2)	• Verward (3)	• Oormatige alkoholverbruik	• Stywe spiere
• Ontnugter	• Vergeetagtig	• Slaapprobleme	• Spanningshoofpyne
• Gespanne	• Swak konsentrasievermoë (3)	• Gooi, skop voorwerpe	• Maagkrampe en pyne
• Senuagtig	• Herhalende gedagtes	• Oorhaastig	• Droë mond of keel
• Minderwaardigheid (2)			• Sweterige hande
• Gevoel dat dinge buite beheer raak			
• Skuld			
• Ontevredenheid (2)			
• Hulpeloosheid (2)			
• Neerslagtig			
• Ongemaklik			
• Angs			
• Passiwiteit (5)			
• Aggressie (2)			
• Oorlading			
• Verveling (2)			
• Vrees			
• Konflik			
TOTALE AANTAL SIMPTOME			
	40	10	6
			7

² Meeste persone se response het meer as een simptome van stres aangedui.

Verder het die persone aangedui dat die geïdentifiseerde stres-emosies wel aan stres gekoppel kan word. Sommige persone het wel nie die betekenis van depressie (bedruktheid van gemoed) verstaan nie, maar nadat dit meer volledig aan hul verduidelik is het hul dit verstaan en kon hul dit ook aan stres koppel. Die tweede hipotese soos gestel vir dié ondersoek word dus ook hiermee aanvaar.

Daar is ook aan die groep gevra of daar sekere van die geïdentifiseerde emosies is wat hulle meer as ander aan stres kan koppel. Hieruit het dit veral geblyk dat onsekerheid, passiwiteit en alleenheid met stres in verband gebring kan word.

Dit stem grootliks ooreen met wat Appley & Turnbull (1967, p. 125) as belangrike stresresponse beskou het: "Emotions like fear, isolation, uncertainty, depression, and guilt, to name some of the most important, represent a significant category of stress responses."

Laastens is waargeneem dat die betekenis wat deur die groep werknemers aan emosies gegee is, oor die algemeen in konkrete en spesifieke terme omskryf is. Om hierdie punt te staaf, word voorbeelde van omskrywings van 'n paar stres-emosies gegee (met tussen hakies die werklike betekenis daarvan):

Droefheid: "Om iemand te verloor" (om hartseer of huilerig te wees).

Passiwiteit: "Om nie aan sport en kultuuraktiwiteite deel te neem nie" (om dinge maar te aanvaar soos dit is).

Verveling: "As ek by die huis is, sit ek op my stoel" (iets interressanter wil soek).

Skuld: "Om kos en klere te steel" (reël oortree).

Angs: "Kan die probleem nie oplos nie" (bang maar weet nie waarvoor nie).

Minderwaardigheid: "Om klein te voel" (geen vertroue in jouself te hê nie).

Frustrasie: "Kom by 'n doodstop waar nie verby kan kom nie" (teenoor blokkasie van doelwitte).

AANBEVELINGS

Die uitdrukking van die ervaring van stres

Uit die werkwinkel waar die wyse van die ervaring van stres onder 'n groep hoëvlak swart werknemers geïdentifiseer is, wou dit voorkom asof hul stres hoofsaaklik emosioneel ervaar. Verder wou dit voorkom asof die betekenis wat hulle aan die stresemosies heg, redelik konkreet/spesifiek gestel is. Dit wil dus voorkom asof hoëvlak swartes oor die algemeen oor probleme/emosies op 'n spesifieke/konkrete wyse kommunikeer.

Indien bogenoemde tendense deur middel van verdere navorsing bevestig kan word, kan dit bydra tot die verbetering van kommunikasie met swartes wat veral onder hoë stres funksioneer. Cayleff (1986, p. 346) wys juis daarop dat goeie kommunikasie tussen 'n terapeut en sy kliënt kan verhoed dat verskille in geslag, ras, klas en kultuur veroorsaak dat kwaliteit oplossings vir probleme nie bereik word nie. Deur middel van goeie kommunikasie tussen die terapeut en sy kliënt kan rapport waarskynlik makliker bewerkstellig word en kan persone voel dat daar werklik op 'n empatiese wyse aan hul probleme aandag gegee word.

Die ervaring van stres by verskillende bevolkingsgroepe

Op grond van die resultate van dié ondersoek, mag dit tog moontlik wees dat die ervaring van stres by verskillende kultuurgroepe breedweg dieselfde kan wees. Indien hierdie aanname deur middel van verdere navorsing bevestig kan word, is dit moontlik om by die meting van stres onder verskillende bevolkingsgroepe van 'n eenvormige meetinstrument (byvoorbeeld 'n selfbeoordelingsvraelys) gebruik te maak. Daar sal egter in die ontwikkeling van 'n sodanige vraelys ondermeer aandag gegee moet word aan die wyse waarvolgens verskillende bevolkingsgroepe uitdrukking aan stresemosies gee en seker gemaak word dat items kultuurvry geformuleer word.

Tipiese stresemosies soos ervaar deur die hoëvlak swart werknemer

Uit dié navorsingstudie gedoen is gesien dat passiwiteit, alleenheid en onsekerheid dikwels die swarte se hoë stresvlakke verbloem. Indien hierdie tendens deur middel van verdere navorsing bevestig kan word, kan binne organisasieverband veral spesiale aandag aan die persone gegee word wat bogenoemde stresreaksies toon.

Wyse van ervaring van stres onder die laevlak werknemers

Tydens die bestudering van die literatuur is tot die besef gekom dat min navorsing gedoen is oor die wyse van die ervaring van stres deur laevlak werknemers. Meer navorsing hieroor kan byvoorbeeld daartoe aanleiding gee dat insigte soos ontstaan het uit hierdie ondersoek ook op laevlak werknemers van toepassing gemaak kan word.

KRITIEK

By die uitvoer van soortgelyke ondersoeke behoort werknemers wat verskillende beroepe beoefen (en nie net by klerikale en navorsingswerk betrokke is nie), betrek te word. Persone wat by dié ondersoek betrek is mag probleme moontlik meer op 'n psigiese wyse ervaar aangesien take wat uitvoer word hoofsaaklik kognitief en psigies van aard is.

Alhoewel daar dus nog verdere navorsing oor die wyse van ervaring van stres onder die hoëvlak swart werknemer gedoen behoort te word, kan die resultate van dié ondersoek na werknemers werksaam in soortgelyke beroepe veralgemeen word.

VERWYSINGS

- Abramis, D.J. (1986). Job stressors, strains, job-performance, social support and social conflict: casual relationships in a four-wave longitudinal panel study. *Dissertation Abstracts International*, 46 (7-B), 2483.
- Allman, B.J.C. (1986). *The efficiency of a stress management program*. Unpublished doctoral dissertation, University of the Witwatersrand, Johannesburg.
- Alston, M.H. (1986). Occupation and suicide among women. *Issues in Mental Health Nursing*, 3 (2), 109-119.
- Appley, M.L.T. & Turnbull, R. (1967). *Psychological stress*. New York: Appleton.
- Cayleff, E.C. (1986). Ethical issues in counselling gender, race and culturally distinct groups. *Journal of Counselling and Development*, 64, 345-347.
- Cottingham, E.M., Matthews, L., Talbott, K. & Kuller, R. (1986). Occupational stress, suppressed anger and hypertension. *Psychosomatic Medicine*, 48 (3-4), 249-260.
- Cox, T. (1978). *Stress*. London: Macmillan.
- Davies, B. (1986). The environment influences on black manager performance. *Black Advancement*, 4, 3-7.
- De Villiers, A.C. (1986). *Streshantering: Opleiding van 'n risikogroep*. Ongepubliseerde M.Cur.-verhandeling, Randse Afrikaanse Universiteit, Johannesburg.
- Fernandes-Pol, B. (1988). Ethnic differences in psychophysiological distress among American and Asian-born military wives. *Military Medicine*, 153 (8), 409-411.
- Ganster, D.C., Mayes, S.L., Sime, T. & Thorp, F. (1982). Managing organizational stress: A field experiment. *Journal of Applied Psychology*, 67 (5), 533-542.
- Gerber, C. (1988). *Die effektiwiteit van 'n streshanteringsprogram*. Ongepubliseerde doktorale proefskrif, Universiteit van Stellenbosch, Stellenbosch.
- Goroff, N.N. (1986). The anatomy of "burn-out": The love paradigm as antidote. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 13 (2), 197-208.
- Keenan, A. & Newton, T.J. (1984). Frustration in organizations: Relationships to role stress, climate and psychological strain. *Journal of Occupational Psychology*, 57 (1), 57-65.
- Lowe, G.S. & Northcott, H.C. (1988). The impact of working conditions, social roles and personal characteristics on gender differences in distress. *Work and Occupations*, 15 (1), 55-57.

- Ludik, I.J.G. (1988). *Stres en die verpleegkundige*. Ongepubliseerde M.Com.-verhandeling, Universiteit van Pretoria, Pretoria.
- Maston, R.E. (1980). Responses of Baptist ministers to occupational stress factors. *Dissertation Abstracts International*, 41 (2-B), 674.
- McGee, G.W. & Goodson, J.R. (1987). Job stress and job dissatisfaction: influence of contextual factors. *Psychological Reports*, 61 (2), 367-375.
- Moerdyk, A.P. (1983). *Black advancement and stress: a literature review and conceptual synthesis*. Johannesburg: National Institute for Personnel Research.
- Peterson, R.J. (1986). *Die moontlike invloed van werkstres op werkprestasie*. Ongepubliseerde B.Com.-Honn. skripsie, Universiteit van Pretoria, Pretoria.
- Robinson, S.E. & Skarie, E.K. (1986). Professional women: job role stresses and psychosocial variables. *American Mental Health Counsellors Association Journal*, 8 (3), 157-165.
- Roos, N.J. & Moller, A.T. 1988. *Stres: hanteer dit self*. Pretoria: Human & Rousseau.
- Steffy, B.D. & Jones, J.W. (1988). Workplace stress and indicators of coronary disease risk. *Academy of Management Journal*, 31 (3), 686-698.
- Van Graan, F. (1981). *Werkspanning: 'n bedryfspsigologiese ondersoek*. Ongepubliseerde doktorsproefskrif, Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys, Potchefstroom.
- Van Rheede Van Oudtshoorn, S. (1985). *Die hantering van werkstres deur protospanlede in die goudmynbedryf*. Ongepubliseerde M.Com.-verhandeling, Randse Afrikaanse Universiteit, Johannesburg.
- Van Zyl, E.S. (1991). *Die ontwikkeling van 'n meetinstrument van werkstres vir hoëvlak werknemers*. Ongepubliseerde doktorsproefskrif, Universiteit van Pretoria, Pretoria.
- Warner, J. & Carter, J.D. (1984). Loneliness, marital adjustment and burnout in pastoral and allied persons. *Christian Psychological Services*, 12 (2), 125-131.
- Watts, J.C. (1985). *Black managers and their work colleagues in selected industrial organizations in Natal*. Unpublished doctoral dissertation, University of Natal, Durban.