

Psikoterapi dan Pembolehkan Konsep Kendiri

(PART 1)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

1.0 Perhubungan Psikoterapi dan Pembolehkan Konsep Kendiri

Definisi psikoterapi membantu dalam penjelasan perhubungan antara psikoterapi dan pembolehkan konsep kendiri. Kertas kerja ini merujuk kepada definisi yang diberi oleh Meltzoff dan Kornreich (1970), Norcross (1990) , Wylie (1979) dan Prochaska (1999).

Meltzoff dan Kornreich mendefinisikan psikoterapi seperti berikut:

Aplikasi secara terancang teknik-teknik yang diperkembang daripada prinsip psikologi, oleh orang yang terlatih dan berpengalaman, dengan tujuan membantu seseorang individu mengubah sifat kendirinya seperti perasaan, nilai, sikap dan kelakuan yang dikesahkan oleh pengamal terapi sebagai 'maladaptif' (maladaptive) (p3-4)

Norcross pula memberi definisi seperti berikut:

Aplikasi secara terarah kaedah klinikal yang diperkembang daripada prinsip psikologi dengan matlamat membantu seseorang mengubah kelakuan, kognitif, emosi atau sifat-sifat lain untuk menujui keadaan yang dikehendaki atau diperlukan orang berkenaan. (p218)

Dua konsep kekunci yang boleh dihalusi dalam kedua-dua definisi ini ialah “kaedah atau teknik yang diperkembang daripada prinsip psikologi” dan “mengubah sifat kendiri seperti perasaan, nilai, sikap dan kelakuan”. Menurut Wylie (1979), perkembangan teori psikoterapi adalah berhubung rapat dan saling bergantung dengan perkembangan teori personaliti. Maka, dari sini jelaslah bahawa prinsip psikologi yang memperkembangkan kaedah atau teknik klinikal psikoterapi adalah prinsip dalam teori personaliti. Di samping itu, kaedah dan teknik ini adalah

digunakan untuk “mengubah sifat sendiri seperti perasaan, nilai, sikap dan kelakuan”. Ini telah secara tidak langsung menunjukkan teras psikoterapi adalah pada perubahan sifat personaliti.

Dengan ini, hubungan ini diterangkan oleh Wylie (1979) sebagai “...perubahan dalam kognisi dan penilaian sendiri harus berlaku sebagai suatu fungsi psikoterapi” (p620). Maka, apabila psikoterapi hendak didefinisikan dalam ungkapan “perubahan sendiri”, ia boleh dinyatakan seperti mana yang Prochaska dan Narcross (1999) cadangkan: “perubahan sendiri di bawah bimbingan kepakaran” (professionally coached self-change). (p3)

CONTINUE...