

Psikoterapi dan Pembolehubah Konsep Kendiri (PART 6)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

2.0 Perubahan Kendiri Berpandukan Dorongan Dalaman dan Pengalaman Diri

Manusia sememangnya mempunyai kecenderungan naluri untuk mencapai keseimbangan dan ketekalan. Maknanya, apabila seseorang itu mengalami keadaan yang mengancam keseimbangan dan ketekalan tersebut, dia akan mencuba dengan sendirinya secara sedar atau tidak sedar untuk mengatasi keadaan ketidak-seimbangan atau ketidak-tekalan itu.

Keadaan ketidak-seimbangan atau ketidak-tekalan ini boleh dirujuk kepada pencetus keadaan maladaptif seperti tekanan (stress) dan perasaan cemas (anxiety) secara amnya dan kecewa (frustration), konflik, desakan (pressure) secara khususnya.

Apabila diungkap dalam konsep “kendiri” dan “konsep kendiri”, keadaan sedemikian mungkin boleh dinyatakan sebagai keadaan kesihatan mental yang rendah di mana “kemudahan-capaian” (accessibility) seseorang terhadap kesedaran, kebetulan (correctness), perasaan diri dan identitinya adalah rendah. (Jahoda, 1958) Dalam erti kata lain, seseorang itu akan kekurangan sifat-sifat yang menunjukkan kesihatan mental seperti penerimaan diri (self acceptance), keyakinan diri, kebergantungan diri (self reliance), estim diri, dan penghormatan diri.

Apabila seseorang itu mengalami keadaan ketidak-seimbangan seperti yang dinyatakan, dia akan selalunya menangani keadaan ini dengan dua mekanisme iaitu mekanisme belaan diri (defense mechanism) dan mekanismepengecutan diri (mechanism of shrinking the self). Mekanisme belaan diri selalunya dijalankan dalam keadaan tidak sedar manakala mekanisme pengecutan diri dilaksanakan dalam keadaan sedar.

CONTINUE...