

# **Psikoterapi dan Pembolehubah Konsep Kendiri (PART 9)**

**Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya**

## **3.0 Perubahan Kendiri dengan Bantuan Psikoterapi**

Keberkesanan perubahan kendiri berpandukan dorongan dalaman dan pengalaman diri sememangnya ada batasannya dan malah mendatangkan kesan negatif pada keadaan tertentu. Maka, seseorang itu digalakkan untuk mendapat bantuan daripada profesional psikoterapi untuk perubahan kendiri yang lebih berkesan dan seterusnya menyelesaikan masalah psikologikalnya.

Menurut statistik yang didapatkan oleh Karasu (1986), terdapat lebih daripada 400 teori psikoterapi pada hari ini berdasarkan tiga mazhab psikologi yang utama iaitu mazhab psikoanalisis, mazhab behavioral-kognitif dan mazhab humanisme. Secara khususnya, psikoterapi ini boleh dibahagikan kepada beberapa disiplin utama termasuk psikoterapi psikoanalitik atau psikodinamik, psikoterapi Adlerian, psikoterapi behavioral, psikoterapi kognitif, psikoterapi eksistensial-humanistik, psikoterapi Rogerian atau berpusatkan pesakit, psikoterapi gestalt, psikoterapi interpersonal, psikoterapi eklektik atau integratif, psikoterapi Sistem dan sebagainya.

Teori-teori personaliti dan psikopatologi enam daripada disiplin-disiplin psikoterapi ini iaitu psikoterapi psikoanalisis, psikoterapi Adlerian, psikoterapi Rogerian, psikoterapi Gestalt, logoterapi dan psikoterapi rasional-emosi akan dibincangkan dalam bahagian ini. Tumpuan perbincangan ditujui kepada penerangan proses perubahan kendiri atau konsep kendiri yang disarankan dalam disiplin-disiplin psikoterapi yang berkenaan.

CONTINUE...