

মনোবিজ্ঞান কি এবং মনোবিজ্ঞানীরা মানবতার অফাৰ করেন?

মনোবিজ্ঞান এটি মনোবিজ্ঞানীগণ মনোজীবের জন্য কী অদ্বিগ্ন রচনা?

মনোবিজ্ঞান মনোনের যুক্তিগতি ও সোমোক্তজক প্ৰাণের বিন্ৰতা, আনগি ও আনগের প্ৰকৰ্ণ ও বকিণের ধোঁরো বনজ্ঞোণ বনমোঁকনর। মনোবিজ্ঞান বজ্ঞোণের এমন একটি স্বোধীণ োঁো রোঁো আমোঁদর অসীম অবজ্ঞোঁের প্ৰবটি ক্ৰনেই প্ৰনরোঁজয়। মনোবজ্ঞোঁীগণ বসিঁপবরসনর-ক্ৰনোঁন মনোবকি হিঁপরিঁ প্ৰোঁসবকি, ক্ৰসরকম প্ৰবটি ক্ৰনে ফলপ্ৰসিঁনি কঁোজ কনর। মনোবজ্ঞোঁন আমোঁদর আঁরিে সংক্ৰোঁন্ত ধোঁরনোঁক সোমোক্তজক, সোঁংস্কৰকি ও িোঁগক্ৰপ্ৰোঁপ হিঁগিঁরিঁনি বিন্ৰসিঁহোঁোঁো কনর^১। মনোবজ্ঞোঁীগণ মনোঁিবধকোঁর অজননর ক্ৰপ্ৰোঁপনি, বশ্বিঁযোঁপী মনোনের স্বোঁস্থ ও োঁবন্তপে অসিঁথোঁন অজনন বিন্ৰকোঁ পোঁলননর মোঁধ্যনম জীনির মনোঁক উঁনি কিরোঁর লনযে গ্ৰন্থত্বপে অদ্বিগ্ন রোঁোঁি পোঁনর।

মনোবিজ্ঞান ও মনোবজ্ঞোঁনী সৰকোঁনর প্ৰনোঁজন ক্ৰকন?

মনোনের দদোঁো ক্ৰমোঁনি কনর জীনির মনোঁ ডোঁোঁনি মনোঁিবজ্ঞোঁীগণ ক্ৰপ্ৰন্থত্বপে ও স্বোঁধীণ অদ্বিগ্ন রোঁোঁেসিঁমে, এই যিঁপোঁরটনিক স্বীকৰ্ণ ক্ৰদওোঁোঁি সৰকোঁনর জন্য মনোঁকি ও আবথকোঁনি লোঁোঁজিক^২। সস্বোঁনস্থয়র সোমোক্তজক বনকোঁে ক্ৰম্ৰন, বোঁোঁ, োঁদয, পটরিঁ বন্থোঁোঁি প্ৰোঁপযিঁোঁ, একটি পবরমজীনিমোঁন, ক্ৰপ্ৰোঁগযিঁোঁ অনরোঁোঁি কনোঁজর সনরোঁগ ও নযোঁসোঁি অবধকোঁর-জোঁবসিঁংনর ক্ৰকসিঁই উঁননন এসনিক ক্ৰমোঁবলক মনোঁিবধকোঁর বহনসন সংবকিঁরোঁোঁ হননোঁ^৩। মনোঁবসক স্বোঁনস্থয়র যিঁোনলজ্জসমনহর ক্ৰমোঁকোঁনলিঁোঁে যিঁথিঁোঁ, ক্ৰম্ৰন, বশ্বিঁগিঁোঁ ও উঁবগিঁনিঁোঁ, রোঁোঁ বকনোঁ স্বোঁনস্থয়র কোঁরনসমনহর প্ৰবমিননোঁনরোঁনগর অিঁোঁরিঁ ফল নেথিঁোনক, রোঁর ফল বশ্বিঁ অথনীবনিঁ উঁংপোঁদনটলিঁোঁ বনিঁনিঁ িঁোঁবক পবরমোঁে দোঁোঁোঁে ১ টবিলনে ডলোঁর^৪। স্বোঁনস্থয়র মনস্তোঁকতকি অসিঁথোঁর প্ৰবনিঁরোঁধ ও হস্তনপে বন্থপিবরমোঁনে সোঁশ্ৰী বহনসনিঁ প্ৰমোঁবদ হননোঁ^৫। রনে মনোঁিবজ্ঞোঁনর জ্ঞোঁনক মনোঁনর জীনি, কম, ও ক্ৰলোঁধলোঁর হিত্তর ক্ৰপ্ৰোঁপনি প্ৰনোঁগ করোঁোঁ হেঁ, নিে সম্ভোঁনিঁোঁ ও উঁংপোঁদনটলিঁোঁ কিঁতপোঁোঁ^৬। রবদও ঝবকনিঁথোঁকোঁোঁ জনগোঁষ্ঠী িঁোঁ রোঁদর মনোঁবসক বকিনলয়র লেঁে ক্ৰদোঁোঁ রোঁনে, িঁোনদর জন্য আবথকোঁনিঁ সোঁশ্ৰী এই প্ৰোঁনোঁবগকিঁোঁনিঁ কিঁোঁরকীে স্বোঁস্থয়নসিঁোঁ রননে, থিঁোঁব বনিঁশ্বর প্ৰোঁে প্ৰবটি ক্ৰদনর ক্ৰবিরোঁগ বকিঁ ও প্ৰোঁপ্ত সৈঁক মোঁোঁে সীবমসিঁম্পদ, কসংস্কোঁর এই স্বোঁস্থ ক্ৰসিঁোঁ প্ৰদোঁনকোঁরী জনলিঁর অিঁোঁনিঁ ক্ৰকোঁননোঁরুপ মনস্তোঁকতকি ক্ৰসিঁোঁ পোঁোঁোঁোঁ ক্ৰথনক কিঁত্ৰিঁ^{৭-১১}।

মনোবিজ্ঞান ও মনোবজ্ঞোঁনী স্বনিত্ৰিঁোঁ ক্ৰকোঁথোঁোঁ?

মনোঁিবজ্ঞোঁীগণ বজবকিঁ, সোমোক্তজক ও পবরনগিঁগনিঁোঁোঁ অনধোঁনিঁ সমে এই সোঁংস্কৰকিঁ িঁোঁোঁ বনবনিঁনে কটনিঁ থিঁয় বনিঁরিঁ প্ৰমোঁে সোঁনপে জ্ঞোঁন প্ৰনোঁগ করোঁর মোঁধ্যনম মনোঁনর জীনির মনোঁনোঁনননর কনোঁজ প্ৰববোঁেঁ মনোঁিবজ্ঞোঁনী হনিঁ বগনেঁ একজনক উঁমিঁোঁনপর ক্ৰপোঁধোঁরী, বজ্ঞোঁোঁবনক এই বনবকিঁ জ্ঞোঁন ও মোঁন প্ৰদনে কনরিঁহিঁে। মনোঁিবজ্ঞোঁনীদর উঁচচরিঁ প্ৰস্তুবনিঁ িঁোনদর কোঁবরগবর ও বজ্ঞোঁোঁবনক স্বোঁনিত্ৰয়নক ও হিমোঁক্তক ক্ৰপোঁগদিঁল স্বোঁধীণ বিন্ৰকোঁ পোঁলননর উপরীঁোঁনক এমনিঁোঁনিঁ গ্ৰন্থত্ব ক্ৰদোঁোঁ হেঁ ক্ৰপ্ৰ, িঁোরোঁ জীনির সকল ক্ৰনে মনোঁনর কলযোঁনেক বনক্ৰীঁ কনরিঁসিঁমে হেঁ (ক্ৰম্ৰনঃ পবরিঁোঁনর, স্কনল, বশ্বিঁবদিঁয়োলনে, স্বোঁস্থয়নসিঁোঁে, কমননে, জননসিঁোঁে ও কবমউবনটনিঁ এই অনয আনরোঁোঁ অননক ক্ৰনে)^{১২}। মনোঁিবজ্ঞোঁনীরোঁোঁ বজ্ঞোঁোঁবনক ও সম্পরক পবনিঁ ক্ৰরোঁগ বননে, পবরমোঁপে এই ক্ৰপ্ৰোঁক্ৰকিঁ দোঁোঁ প্ৰনোঁনগর মোঁধ্যনম এমনিঁোঁনিঁ কঁোজ কনর থোঁনকন রোঁনিঁ িঁোরোঁোঁ সমবীঁিঁ ও সসংহদিঁটবনিঁ মনোঁনর স্বোঁস্থয়নসিঁোঁ দোঁোন পোঁরদিঁ হনোঁ ওনিঁ। একটি স্বোঁধীণিঁোঁনিঁ বসিঁোঁন্ত গ্ৰহকোঁরী বিন্ৰকোঁোঁ সম্পনন পদ মনোঁিবজ্ঞোঁনীদর বননোঁগ দোঁন িঁোনদর উঁচচরিঁ ক্ৰপোঁগ প্ৰবনরোঁে সোঁনথ হিঁে সংগবপিঁে। মিঁোঁন বশ্বিঁ ক্ৰপ্ৰনহনিঁোঁনোঁরুপ নক্ৰজরবশীঁ বপিঁনরোঁ মন্থয বদনে রোঁনে, িঁোঁই এক ক্ৰথনক উঁদিঁয়িক্ৰিঁ, দল ও সমোঁনজর – োঁরীবরক, আনগীে ও মোঁবসক প্ৰবকিত্ৰোঁসমনহর বনরোঁমনে মনোঁিবজ্ঞোঁনী অদিঁোনর যিঁোঁপোঁরটিঁ অযিন্ৰ গ্ৰন্থত্বপে^{১৩}।

সমতিঁ যোঁগাযোঁগরে তথ্য

- 1 Hays, P.A. & Iwamasha, G.Y. (2006). *Culturally Responsive Cognitive Behavioral Therapy: Assessment, Practice, and Supervision*. American Psychological Association
- 2 Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*, Vol.3, 415-424. DOI: <http://doi.org/10.1016/S2215-0366>.
- 3 Adler, E. N., & Newman, K., (2002) Socioeconomic disparities in health: pathways and policies, *Health Aff (Millwood)*, Vol.21 Iss.2, DOI: <http://doi.org/10.1377/hlthaff.21.2.60>
- 4 Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M., (2014) Social determinants of mental health, *International review of Psychiatry*, Vol. 26 Iss. 4 DOI: <http://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- 5 Saegert, S., Evans, G. W., (2003) Poverty, housing niches, and health in the United States, *Journal of Social issues*, Vol. 59 Iss. 3, 569-589. DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00078>
- 6 Saxena, S., Thornicroft, G., Knapp, M., & Whiteford, H., (2007) Resources for mental health: scarcity, inequity, and inefficiency, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 878-889, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61239-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61239-2)
- 7 Walker, R., Keane, C. R., & Burke, J., (2010) Disparities and access to healthy food in the United States: A review of food deserts literature, *Health & Place*, Vol. 16 Iss. 5, 876-884, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.04.013>
- 8 Kelly J.G., Ryan A.M., Altman B.E., Stelzner S.P.(2000) Understanding and Changing Social Systems. In: Rappaport J., Seidman E. (eds) *Handbook of Community Psychology*. Springer, Boston, MA. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_7
- 9 Weissman, M., & Cuijpers, P., (2007) Psychotherapy over the Last four decades, *Harvard Rev Psychiatry*, Vol. 25 Iss.4, 155-158, DOI: <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000165>
- 10 Mental Health America, 2019, <https://www.uncrushed.org/content/2019/9/23/the-state-of-mental-health-in-america-2020>
- 11 Wang, P. S., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Borges, G., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., De Girolamo, G., De Graaf, R., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Kessler, R., Koveness, V., Lane, M. C., Lee, S., Levinson, D., Ono, Y., Et al., (2007) Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in WHO world mental health surveys, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 841-850. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61414-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61414-7)
- 12 Huppert, A. H., Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences, (2009) *Health and Well-Being*, Vol. 1 Iss. 2, 137-164. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- 13 Wandersman, A., & Florin, P., (2003) Community interventions and effective prevention, *American Psychologist*, DOI: <http://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.441>