Ni Nini Saikolojia na Wanasaikolojia Hutoa kwa Ubinadamu?

Saikolojia ni Nini na Wanasaikolojia Hufanya Nini?

Sayansi ya saikolojia huzalisha maarifa kuhusu asili na ukuaji wa mawazo ya binadamu, hisia na tabia katika viwango binafsi na vya kijamii. Saikolojia ni nidhamu ya sayansi huru inayotumia karibia kila kipengele cha uzoefu wetu usio na mipaka. Wanasaikolojia hufanya kazi katika mawanda mapana – hususan popote pale ambapo utendaji kazi wa binadamu unahusika. Sayansi ya saikolojia huongeza ufahamu wetu wa tabia ya binadamu katika muktadha wa kijamii, kiutamaduni na kilugha[1]. Wanasaikolojia wana wajibu katika kusaidia afya na ustawi ulimwenguni katika mhimili wa haki za binadamu kwa lengo la kuboresha maisha.

Kwa nini serikali zinahitaji Saikolojia na Wanasaikolojia?

Ni kwa faida za kibinaadamu na kiuchumi kwamba serikali zitambue mchango muhimu wa Wanasaikolojia katika kutuliza taabu au kuondoa mateso na kuwezesha maisha[2]. Viashirio vya Kiafya vya Kijamii, kama vile elimu, chakula na lishe toshelevu, maisha yenye ubora wa kutosha, fursa za kazi na usawa wa matibabu vinatambulika kama msingi wa haki za binadamu uliohifadhiwa ndani ya Malengo ya Maendeleo Endelevu ya Umoja wa Mataifa[3-7]. Kushindwa kushughulikia changamoto za afya ya akili kama vile Sonona na Wasiwasi ambapo aghalabu ni matokeo ya kupuuza viashirio vya kijamii vya afya inagharimu uchumi wa dunia kiasi cha Dola trilioni 1 kila mwaka kwa uzalishaji potevu[2]. Kuzuia na kutibu matatizo ya kisaikolojia, hata hivyo, imethibitika kuwa na faida kubwa kigharama[2]. Iwapo Sayansi ya Saikolojia inatumika katika mazingira ambamo watu wanaishi, wanafanya kazi na kucheza uzalishaji au ufanisi huongezeka[8-9]. Pamoja na hayo, mbali na kupatikana vyote kuokoa fedha na huduma makini za tiba kwa watu walio katika uhatarishi au wale wanaoonesha dalili za magonjwa ya akili, vijana na watu wazima wengi, takriban katika kila nchi ulimwenguni hawapati tiba za kisaikolojia kwa sababu za uhaba wa rasilimali, unyanyapaa na uhaba wa watoa huduma[10-11].

Je ni Nini cha Kipekee kuhusu Saikolojia na Wanasaikolojia?

Wanasaikolojia wanaelewa tafiti za kibaolojia, kijamii na kimazingira na wamepata mafunzo ya kutumia mbinu zinazotegemea uthibitisho thabiti kuboresha maisha ya binadamu katika njanja za kiutamaduni na kilugha. Ili kuwa mwanasaikolojia, mhusika lazima aoneshe weledi, sayansi na elimu ya maadili na ubora kwa kiwango cha juu. Maandalizi ya hali ya juu kwa mwanasaikolojia hutilia mkazo juu ya kujitegemea kiutaalamu na kisayansi na wajibu huru kupitia nidhamu ya timu kuhamasisha ustawi wa mwanadamu katika kila eneo la maisha (kwa mfano familia, shule, chuo kikuu, afya, mahala pa kazi, huduma za umma, na jumuiya kuzitaja kwa uchache)[12]. Wanasaikolojia hufanya kazi kwa kutumia njia za kisayansi na kukamilisha ubainishaji wa ugonjwa, utambuzi, na ujuzi wa kufikiri kimantiki kutoa njia pana na kamilishi kwa afya ya mwanadamu. Kuajiri Wanasaikolojia wanaojitegemea katika kufanya maamuzi kunakwenda sambamba na mafunzo waliyopata. Kwa kiwango ambacho dunia inakumbwa na majanga bila kutarajia, mchango wa Wanasaikolojia katika kuondoa athari za kimwili, kihisia na kiakili kwa watu, makundi na jamii kwa ujumla ni muhimu sana[13].

MAREJELEO

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 determinats 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

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., Klesser, 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

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 Psychologis*t, DOI: http://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.441