SUMAIT University Journal (SUJ)
eissn (2953-2698)
Issue No.17 December 2025

VIASHIRIA VYA MATATIZO YA AFYA YA AKILI KATIKA MAISHA YA NDOA KWA KUZINGATIA NADHARIA YA SAIKO-CHANGANUZI

Mifano kutoka riwaya ya Mungu Hakopeshwi na Penzi la Damu.

Hamida Mohammed Maulid
hamidamaulid40@gmail.com
Skuli ya Kiswahili na Lugha za Kigeni
Dkt. Kijakazi Omar Makame
kijakazi.makame@suza.ac.tz
Skuli ya Kiswahili na Lugha za Kigeni
Dkt. Mahmoud Yussuf Haji
mahmoud.yussuf@suza.ac.tz
Skuli ya Kiswahili na Lugha za Kigeni
Chuo Kikuu Cha Taifa Cha Zanzibar (Suza)

Received: September 2025, accepted: October 2025 Published: December 2025
© SUMAIT University Journal 2025

Abstract.

This article *aims to examine indicators of mental health problems in marital life through the novels Mungu Hakopeshwi and Penzi la Damu. The data for this article were collected from libraries using textual analysis methods within a descriptive framework. Kathori (2004) explains that the descriptive approach is a method used to analyze data through descriptions during data collection and analysis.*

The sample used in this article consists of the novels Mungu Hakopeshwi and Penzi la Damu. This study is guided by Psychoanalytic Theory, particularly through its foundation of the ID (the instinctual drive), which discusses the state of savagery, courage, and passion against conscience. The significance of this article is to help readers identify indicators of mental health problems in marriage as portrayed in Swahili novels, as well as to understand how marriage can contribute to such problems-with the goal of finding early solutions before greater consequences arise.

Maneno muhimu ya utafiti: *Viashiria vya Matatizo, Afya ya Akili Katika, Maisha ya* Ndoa

Ikisiri

Makala hii imelenga kuchunguza viashiria vya matatizo ya afya ya akili katika maisha ya ndoa kupitia riwaya Mungu Hakopeshwi na Penzi la Damu. Data za makala hii zimekusanywa maktabani kwa kutumia mbinu ya uchanganuzi matini kwa mkabala wa kimaelezo. Kothar (2004) anaeleza kuwa mkabala wa kimaelezo ni mbinu inayotumika kuchambua data kwa njia ya maelezo katika ukusanyaji na uchambuzi wa data.

Sampuli iliyotumika katika makala hii ni riwaya *Mungu Hakopeshwi* na *Penzi la Damu*. Utafiti huu umeongozwa na Nadharia ya Saiko-Changanuzi, hasa kupitia msingi wake wa *ID* (nafsi ya matamanio), ambao unazungumzia hali ya unyama, ushari na ashiki dhidi ya dhamiri.

Umuhimu wa makala hii ni kuwasaidia wasomaji kutambua viashiria vya matatizo ya afya ya akili katika ndoa kupitia riwaya za Kiswahili, sambamba na kuelewa namna ndoa inavyoweza kuchangia matatizo hayo ili kupata tiba mapema kabla ya athari kubwa zaidi. Pia, utafiti huu umetolewa kwa mtazamo wa masuala mtambuka katika utunzi wa kazi za fasihi.

1.0 Utangulizi

Katika sehemu hii, mtafiti anazungumzia mambo manne makuu, ambayo ni dhana ya afya ya akili, dhana ya ndoa, maelezo mafupi ya riwaya ya Mungu Hakopeshwi na maelezo mafupi ya riwaya ya Penzi la Damu

1.1. Dhana ya afya ya akili

Ugonjwa wa afya ya akili ni hali ya kiafya inayohusisha mabadiliko katika fikra, hisia au tabia, ambayo husababisha dhiki au matatizo ya utendaji katika shughuli za kijamii, kikazi au kifamilia (Pingle, 2023). Ugonjwa wa afya ya akili ni hali inayomfanya mtu ashindwe kudhibiti hisia, fikra au mwenendo wake, hivyo kufanya mambo yasiyokubalika katika jamii. Kwa mujibu wa takwimu za Marekani Pingle (2023), mwaka 2021 zaidi ya mtu mmoja kati ya watuwazima ishirini alipatwa na ugonjwa wa afya ya akili, jambo linaloonyesha ukubwa wa tatizo hili duniani.

1.2 Dhana ya ndoa

Mhoja (2003) anaeleza kuwa ndoa ni muungano kati ya mwanamke na mwanaume unaokusudiwa kudumu kwa muda wa maisha yao yote, na ni lazima pande zote ziridhiane bila kulazimishwa.

Kirknzes (2005) anasema kuwa katika jamii ya Waswahili, ndoa ni mkataba mtukufu baina ya mume na mke. Rwezaura (1981) anaeleza kuwa ndoa ni muunganiko wa kudumu, japo kuwa halipingani na ruhusa ya talaka. Baada ya kufungwa kwa ndoa, hufuatiwa na sherehe mbalimbali za harusi.

Mtafiti anaona kuwa ndoa ni mapatano rasmikati ya mume na mke kwa mtazamo wa kisheria, na katika Sharia ni agano zito kati yao na Muumba, yaani Mungu.

1.3. Ufafanuzi wa riwaya ya Mungu Hakopeshwi

Riwaya ya *Mungu Hakopeshwi*i imeandikwa na Zainab Alwi Baharoon, mzaliwa wa Mji Mkongwe, Zanzibar. Riwaya hii inaeleza maisha ya familia moja huko Unguja iliyoingia katika mitafaruku na mikosi mingi. Chanzo cha mikosi hiyo ni baba wa familia, Bwana Ahmed, mwenye hasira kali na anayeongoza familia yake kwa utashi wa nafsi bila kujali hisia za mkewe wala watoto wake.

Bwana Ahmed anabeba siri moyoni mwake, na siri hiyo ndiyo chanzo cha ukali wake wa kupita kiasi. Historia yake ya maisha ya nyuma haikumuacha salama, bali iliendelea kumwandama na kuathiri mwenendo wake wa sasa.

1.4. Ufafanuzi wa riwaya ya Penzi la Damu

Penzi la Damu ni riwaya iliyoandikwa na Anna S. Manyanza, aliyezaliwa na kukulia Tanga, Tanzania. Riwaya hii ya kusisimua inaonyesha taswira halisi ya maisha ya kifamilia nchini Tanzania na Afrika kwa ujumla.

Hadithi inamhusu Bwana Kayeba Mirambo, ambaye awali aliishi maisha ya raha na furaha na familia yake, lakini baadaye alianza kuwa na mahusiano nje ya ndoa. Kitendo hicho kilisababisha kuvurugika kwa familia yake na hatimaye akaikimbia kabisa. Tendo hili linakuwa chanzo cha migogoro na mateso katika familia, likionyesha athari za usaliti katika ndoa.

2.0 Mapitio ya maandiko

Sgen, (2015) amechunguza jinsi ugonjwa wa akili unavyooneshwa katika riwaya, utafiti huo umejadili ugonjwa wa akili kupitia urithi na uhusiano kati ya daktari na mgonjwa na mtazamo wa mtu mwenyewe. Corrigan & Watson, (2002) wamechunguza kuhusu unyanyapaa unavyoathiri watu wenye matatizo ya akili, uchunguzi huo umeonesha umuhimu wa elimu na ufahamu katika kupunguza unyanyapaa, pamoja na umuhimu wa kujenga mazingira ya msaada kwa watu wenye matatizo ya akili. Kessler, (2005) amechunguza kuhusu kiwango cha kuenea na umri wa kuanza matatizo mbalimbali ya kiakili, utafiti huo umeonesha kuwa matatizo tofauti ya afya ya akili huwanza katika ujana na umri wa mapema wa utuuzima. Eesa, Saad & Sahib, (2023) wamechunguza dhana ya ndoa katika tamaduni tafauti kupitia riwaya ya Bront ambayo muhusika mkuu wa riwaya hiyo ni Jane Eyre, utafiti huo umejikita katika jukumu la wahusika wakuu wa kike kuhusu ndoa na athari ya ndoa katika maisha. Ongeneochuko, (2023) amechunguza kuhusu uharibifu wa ndoa katika riwaya ya Concubine ya Elechi Amadi, utafiti huo umejikita katika kuchunguza jinsi imani za kidini na tamaduni zinavyojitokeza katika kazi za fasihi. Khamis (2007) amechunguza kuhusu athari za ndoa za zamani na za sasa katika jamii ya Kizanzibar, utafiti huo umeonesha kuwa athari nyingi zilizojitokeza baina ya ndoa za zamani na ndoa za sasa katika jamii za sasa ni kuiga utamaduni wa kigeni. Makame (2013) amefanya utafiti kuhusu mapenzi na ndoa katika methali, utafiti huo umegundua kuwa ndoanyingi za Waswahili huvunjika kirahisi kutokana na kuwachwa kwa mambo ya jando na unyago. Tawakol, Moghadam, Nasrabadi, Saleheniya & Rezaeri, (2017) wamechunguza kuhusu kuridhika katika ndoa, utafiti huo unaonesha kuwa sababu ya kuridhika au kutoridhika katika ndoa zinatokana na sifa za kijogorafia, tabia za kibinafsi, uhusiano, mawasiliano na ukaribu, familia za wanandoa, dini na msamaha kwa wanandoa.

3.0. nadharia ya saiko-Changanuzi

Nadharia ya Saiko-Changanuzi imeanzishwa na Sigmund Freud (1856-1939). Freud alipendezwa sana na matibabu ya wagonjwa wenye shida ya akili,kutokana na masomo,na majaribio yake kwa wagonjwa wake. Freud alitoa nadharia yake ya **Saiko-Changanuzi** ambayo imekuwa na ushawishi mkubwa juu ya utafiti wa fasihi ya kisasa, saikolojia, dini, falsafa, dawa na taaluma nyengine. Sigmund Freud mtaalamu huyu alilitumia neon **Saiko-Changanuzi** kwa mara ya kwanza mwaka 1896 wakati alipoubadilisha mtindo wake wa uchunguzi wa matatizo ya akili ya wagonjwa wake. Freud aliamini kuwa kila binaadamu huwa na sehemu aliyoieleza kama "ung'amuzibwete wa kibinafsi" kwa mujibu wa mawazo yake, fikra nyingi na mawazo mengi hasi hubuniwa na kuhifadhiwa katika sehemu hii. Mawazo hayo hutokeza tu kiishara katika ndoto, utani, sanaa au uandishi na wanachokiita watu mitelezo ya kauli (Mushengengyezi, 2003 Uk. 59-60).

Nadharia ya kisaikolojia kuhusu usomaji na uhakiki wa fasihi ina mikondo kochokocho. Lakini mikondo inayojulikana sana na wahakiki wa fasihi ni ile inayotokana na fikra za Sigmund Freud. Carl Gustav Jug na mfaransa Jacques Lacan. Kwa jumla, nadharia ya kisaikolojia ina uhusiano mkubwa na ulimbwende. Zote zinatilia maanani hali za kisaikolojia za binaadamu. Baadhi ya mikondo ya nadharia ya kisaikolojia hususan saikolojia changanuzi huzungumzia hali za hisia za mtu. Kitengo hiki cha saikolojia pia kinahusiana na uhalisia kwa vile ambavyo kinajaribu kufafanua misukumo inayowafanya wahusika kutenda wanavyofanya nacho kipera cha nadharia ya kisaikolojia kilichoasisiwa na Jung kinatiliamkazo vikale vya kimapokeo vinavyoweza kutumika kufafanulia matukio yaliyopita na ya kisasa. Hatimaye, Lacan naye anashughulikia uhusiano uliopo kati ya saikolojia changanuzi na lugha katika kufafanua hali halisi ya maisha ya binaadamu.

Wamitila (2003:298) anauwelezea ung'amuzibwete kuwa sehemu ya akili ya binaadamu ambayo huhodhi fikira, mawazo, hofu na mitazamo hasi ambayo haiwezi kukubalika na jamii. Freud anaifananisha kazi ya fasihi na ndoto. Kwa kuwa riwaya, tamthilia na ushairi ni kazi bunifu, kazi hizi zina shabihi ndoto. Usanii ni ruiya, ni njozi zinazoashiria matumaini na matamanio ya mwandishi. Nao wahusika wanaopatikana katika fasihi ni wanaadamu wanaoishi katika ndoto na njozi za mwandishi. Hawa ni kama vile wanaadamu wa kweli wanaoshirikiana na mwandishi katika matatizo na matarajio yake. Vilevile, Freud anaiyeona kazi ya fasihi maudhui yake, mtindo wake na wahusika wake kuwa ndoto inayoweza kumliwaza anapoipitia.

3.1 misingi ya nadharia ya saiko-changanuzi

1. ID (ni nafsi ya matamanio)

ID ni sehemu ya msingi zaidi ya utu wa binadamu. Inakuwepo tangu kuzaliwa na hufanya kazi katika akili isiyo na fahamu (ung'amuzibwete wa kibinafsi). ID ni nafsi ya kiasili na ya

matamanio bila urazini hali ya kinyama na kitovu cha misukumo ya ndani kama vile ushari na ashiki dhidi ya dhamiri.

2. EGO (nafsi yenye uamuzi wa busara)

EGO hujitokeza mtu anapoanza kuingiliana na dunia na kujifunza kwamba si kila hamu inaweza kutimizwa mara moja. Inajenga mifumo ya kukabiliana na ukweli na hufanya kazi kulingana na kanuni ya hali halisi. EGO ni nafsi ya utashi, urazini na tafakuri, inayoongoza mtu kufanya maamuzi ya busara..

3. SUPAEGO (nafsi ya maadili)

SUPEREGO ni nafsi ya kimaadili inayochunguza uadilifu wa tendo, wema na ubaya wake kabla ya kulitenda. Inajumuisha sehemu mbili: Dhamiri, inayo adhibu tabia mbaya, na Nafsi ya kipekee, inayotoa thawabu kwa tabia njema. SUPEREGO hujengwa kutokana na ushawishi wa wazazi na matarajio ya kijamii (Mulokozi, 2017 UK 358). Mtafiti ametumia msingi wa kwanza wa nadharia hii yaani ID (nafsi ya matamanio) katika kuchambua kazi yake.

4.0 Mbinu ya Kukusanyia Data

Mbinu ya **udurusu matini** imetumika katika kutafiti viashiria vya matatizo ya afya ya akili katika maisha ya ndoa kupitia riwaya *Mungu Hakopeshwi* na *Penzi la Damu*. Mtafiti ameisoma kwa makini riwaya teule na kunukuu dondoo muhimu zilizohitajika katika utafiti huu. Mbinu hii imemsaidia mtafiti kuchunguza kwa undani wahusika, matukio na mazingira yaliyomo katika riwaya hizo ili kubaini jinsi matatizo ya afya ya akili yanavyojitokeza na kuathiri maisha ya ndoa.

5.0 Matokeo ya Utafiti

Baada ya mtafiti kusoma kwa makini riwaya *Mungu Hakopeshwi* na *Penzi la Damu*, amebaini kuwepo kwa **viashiria mbalimbali vya matatizo ya afya ya akili** vinavyojitokeza katika maisha ya ndoa kupitia wahusika na matukio katika riwaya hizo, kama inavyoelezwa hapa chini.

5.1 Ubainishaji wa Viashiria vya Matatizo ya Afya ya Akili

Viashiria ni vipimo maalum vinavyotumika kutathmini maendeleo, mafanikio au changamoto katika eneo fulani la kijamii au kiuchumi. Wakati mwingine, viashiria hutumika kuwakilisha dhana ambazo haziwezi kuonekana moja kwa moja (Kusek & Rist, 2004).

Viashiria vinagawika katika makundi mbalimbali kama vile: **viashiria vya mchakato**, **viashiria vya matokeo**, **viashiria vya athari**, **viashiria vya mwitiko**, na **viashiria vya uigizaji** (Cedefop, 2022).

Aidha, kumekuwa kukijitokeza viashiria vinavyozingatia mipaka ya kiutendaji na kiupokezi, ambavyo vinahusiana na uwezo wa binadamu wa kudhibiti akili yake ya kawaida. Viashiria hivyo ni pamoja na: **Viashiria vinavyopima kiasi** na **Viashiria vinavyopima ubora** (Kusek & Rist, 2004).

Utafiti huu umejikita katika kuchunguza **viashiria vinavyopima ubora**, ambavyo havipimi matokeo kwa kuhesabu idadi ya matukio, bali kwa kutathmini ubora wa maelezo, hisia na maoni yanayoakisiwa katika maandiko.

Uchunguzi umebaini kwamba katika riwaya *Mungu Hakopeshwi* na *Penzi la Damu* kuna viashiria kadhaa vya matatizo ya afya ya akili vinavyojitokeza katika maisha ya ndoa ya wahusika.

5.1.1 Uzee Usio wa Kawaida

Uzee ni hali ya kuwa mkongwe (BAKIZA, 2010). Pia, inaeleweka kuwa uzee ni hatua ya mwisho ya maisha ya binadamu baada ya kipindi cha utu uzima. Kipindi hiki huambatana na mabadiliko ya kimwili, kiakili na kijamii kutokana na umri mkubwa. Katika muktadha wa kijamii, uzee huambatanishwa na hekima, busara na heshima.

Hata hivyo, katika jamii zetu wazee hukabiliwa na changamoto mbalimbali kama vile changamoto za kiimani na kiroho, changamoto za kisaikolojia, changamoto za kiuchumi na changamoto za kijamii. Moja ya mambo yanayoweza kupelekea mtu kupata uzee usio wa kawaida ni migogoro ya ndoa, ambayo hujitokeza kwa namna kama msongo wa mawazo wa muda mrefu, migogoro ya mara kwa mara, kusononeka, kujiona duni katika ndoa na kupungua kwa kujitunza.

Uzee unaotokana na migogoro ya ndoa ni hali halisi inayowaathiri watu wengi kimyakimya. Athari zake hujitokeza kimwili na kiakili. Waandishi wa riwaya za Kiswahili wamekuwa mstari wa mbele kuonesha kuwa uzee usio wa kawaida ni kiashiria cha matatizo ya afya ya akili miongoni mwa wanandoa.

Mfano, mwandishi wa riwaya *Penzi la Damu* ameonesha hali hii kupitia mhusika mke wa Baba Msimbizi, ambaye alionekana mzee kutokana na kipigo alichokuwa akipata kutoka kwa mumewe, licha ya kuwa bado kijana. Hali hiyo imebainishwa katika nukuu ifuatayo:

> "*Kipigo cha kila siku kilimchakaza mkewe,*
> *Japo kuwa alikuwa mchanga wa miaka ishirini na tano tu.*
> *Usoni alikuwa na makunyanzi ya mateso,*
> *Hivyo kuonekana mzee kuliko umri wake." (uk. 7)*

Kwa mujibu wa Nadharia ya **Saiko-Changanuzi**, kupitia mhimili wa *ID*, akili hufanyakazi kulingana na mazingira na matukio yanayomkuta mtu. Hivyo, mtu anayekabiliwa na matukio magumu kama vipigo, matusi au kunyimwa haki, anaweza kuonesha dalili za uzee wa mapema kutokana na msongo wa mawazo unaoathiri akili na mwili wake. Ni muhimu hali kama hii kutambuliwa mapema ili kupata msaada wa kisaikolojia na kulinda utu na afya ya mtu husika.

5.1.2 Ugomvi wa Wake Wenza

Wake wenza ni wanawake wawili au zaidi walio katika ndoa ya mume mmoja. Hali hii mara nyingi imekuwa moja ya viashiria vya matatizo ya afya ya akili, hasa kwa wanawake wanaoshindwa kuhimiliana katika ndoa za wake wenza.

Migogoro katika ndoa ya wake wenza huibuka kutokana na wivu, chuki, au ushindani wa mapenzi, jambo linalosababisha msongo wa mawazo, huzuni, au hata matendo ya vurugu. Aquinas na Deweddwr (2021) wanaeleza kuwa ndoa za wake wenza mara nyingi husababisha migogoro ya kifamilia na madhara ya kisaikolojia, hivyo zinapaswa kuangaliwa kwa uangalifu mkubwa.

Hata hivyo, Profesa Wanne Christie (2008) anakubaliana na Al-Imran (2000) kwamba ndoa za wake wenza zinaweza pia kuwa na manufaa iwapo zitatekelezwa kwa kufuata miongozo na taratibu za kidini, kwani zinaweza kutoa fursa kwa wanawake kupata haki na heshima zao katika jamii.

Licha ya mitazamo hiyo, waandishi wa riwaya za Kiswahili wamekuwa wakitumia ndoa za wake wenza kuonesha matatizo ya kisaikolojia yanayojitokeza miongoni mwa wahusika. Mfano, katika riwaya *Penzi la Damu* ya Manyanza, migogoro kati ya wake wenza Marrieta na Berecca, wake wa Hiza, inaonesha wazi dalili za matatizo ya afya ya akili:

> "*Marrieta na Berecca walioneana wivu usiku na mchana.*
> *Kila mmoja wao alitumia kila mbinu kuvunja unyumba*
> *wa mwenziwe. Jioni moja, kabla mume wao,*
> *Hiza, hajarudi kutoka kazini, wake wenza wale*
> *Walishikana magauni na kutiana ngumi." (uk. 44)*

Kwa mujibu wa nadharia ya Saiko-Changanuzi, hali hii inaakisi mhimili wa *ID* unaozungumzia misukumo ya ndani ya kinyama kama ushari na ashiki dhidi ya dhamiri. Migogoro hii ya wake wenza inaonyesha misukumo hiyo ya ndani inayosababisha tabia za vurugu na uadui.

5.1.3 Kutoa Siri za Ndani

Siri ni taarifa ambayo mtu huchagua kwa makusudi kuificha kutoka kwa wengine, kwa sababu inaweza kuleta aibu, hukumu au madhara ikiwa itatolewa. Hata hivyo, kubeba siri kwa muda mrefu kunaweza kuathiri afya ya akili, hasa ikiwa inahusiana na tukio la huzuni au msongo wa kihisia (Wegner, 1994).

Katika maisha ya ndoa, ukosefu wa maelewano kati ya wanandoa unaweza kumsukuma mmoja wao kutoa siri za ndani za familia kama njia ya kujiondoa katika msongo au kumkomoa mwenzi wake. Hali hii huweza kuleta majuto, fadhaa, aibu au huzuni ya muda mrefu.

Kwa mujibu wa Nadharia ya Saiko-Changanuzi, kupitia mhimili wa *ID* (nafsi ya matamanio), matendo kama haya hutokana na msukumo wa ndani unaomfanya mtu atake kutuliza hisia zake haraka bila kufikiria matokeo.

Katika riwaya *Penzi la Damu*, mwandishi anaonesha hali hii kupitia mhusika **Mama Msimbazi** kama ifuatavyo:

> "*Mama Msimbazi aliendelea kufichua siri kuhusu mumewe.*
> *Alikuwa na mengi ya kusema..." (uk. 12)*

Mtu anayetoa siri za familia yake kwa hasira au chuki anaonesha dalili za msongo wa mawazo au hitilafu za kisaikolojia, jambo linaloweza kudhihirisha matatizo ya afya ya akili katika maisha ya ndoa.

5.1.4 Furaha Iliyozidi

Furaha ni hali ya mtu kuridhika na maisha yake na kuwa na hisia za kujitosheleza kwa yale anayoyamiliki ili kukidhi mahitaji yake ya kila siku. Seligman (2002) anaeleza kuwa furaha hujumuisha hisia chanya, ushiriki kamili, mahusiano bora, maisha yenye maana na mafanikio.

Hata hivyo, furaha iliyopitiliza inaweza kuwa dalili ya mtu mwenye msukumo wa ndani wa kujificha kutoka katika huzuni, woga au matatizo aliyoyapitia. Mtu kama huyo huonekana mwenye shangwe kupita kiasi, lakini ndani yake amejawa na wasiwasi na msongo wa mawazo.

Kwa mujibu wa Nadharia ya Saiko-Changanuzi, kupitia mhimili wa *ID*, nafsi ya ndani humfanya mtu kujipa matumaini yasiyo halisi akiamini kuwa furaha ya kupita kiasi itamfanya asahau matatizo yake.

Katika riwaya *Penzi la Damu*, mwandishi anaonyesha hali hii kupitia mhusika **Huseni**, ambayeanaonesha furaha iliyopitiliza baada ya mke wake kupata ujauzito:

> *"Huseni hakuambilika, aliendelea kusambaza habari.*
> *Alikuwa kama punguwani kwa furaha. Siku zilikwenda,*
> *Miezi kusogea... Huseni hata hivyohakuchoka*
> *kutamba na ujauzito wa mkewe." (uk. 69)*

Hali kama hii inadhihirisha jinsi furaha iliyozidi inaweza kuficha huzuni au msongo wa ndani, hivyo jamii inapaswa kumtambua mtu wa aina hii na kumpa msaada wa kisaikolojia.

5.1.5 Ushirikina

Kwa mujibu wa nadharia ya Saiko-Changanuzi, kipengele cha *ID* kinaelekeza mtu kutafuta majibu ya haraka bila kufikiria urazini. Watu wengi huelekea katika ushirikina kama njia ya kujikinga na matatizo au kupata suluhisho la haraka kutokana na wasiwasi, hofu, tamaa au hisia zisizoweza kudhibitiwa.

Waandishi wa riwaya za Kiswahili wamejadili kwa kina suala la ushirikina kama dalili ya matatizo ya afya ya akili katika maisha ya ndoa. Mfano mzuri ni kutoka riwaya *Penzi la Damu*, ambapo mwandishi anaeleza wazi namna ushirikina unavyoashiria upungufu wa afya ya akili:

> *"Amina alikuwa na wazo la kumroga*
> *Haruna ili asimjali Joyce hata kidogo.*
> *Baadaye akaibuka na wazo kubwa...*
> *Alitaka Joyce aondoke duniani." (uk. 55)*

Kitendo hiki kinaonesha namna hasira, wivu na hofu ya kupoteza penzi zinavyoweza kumsukuma mtu kufanya vitendo vya kishirikina. Hali hii ni dalili wazi ya matatizo ya kisaikolojia, kwani inatokana na misukumo ya ndani inayotokana na nafsi ya matamanio

(*ID*). Kwa mujibu wa Saiko-Changanuzi, nafsi hii ya ndani inafanya kazi katika akili isiyo na fahamu na mara nyingi humwongoza mtu kufanya matendo yasiyo ya kiurazini. Hivyo, ushirikina katika ndoa unadhihirisha kupotea kwa uthabiti wa akili na kisaikolojia miongoni mwa wanandoa.

5.1.6 Kujaribu Kujiua

Kujaribu kujiua ni kitendo cha mtu kutaka kukatisha maisha yake kwa makusudi kutokana na msongo wa mawazo au hali ya kupoteza matumaini. Katika maisha ya ndoa, hali hii hujitokeza pale migogoro inapokuwa mikubwa na mwanandoa mmoja kushindwa kuvumilia maumivu ya kihisia au kisaikolojia.

Kwa mujibu wa Ross (1969), mtu anayekaribia kujiua au kufa hupitia hatua za kisaikolojia kama *kukataa, hasira, kujadiliana, huzuni* na *kukubali*. Hii inaonesha kuwa maamuzi ya kujiua si ya ghafla, bali ni matokeo ya mchakato wa ndani wa kifikra.

Kwa mujibu wa Nadharia ya Saiko-Changanuzi, hasa mhimili wa *ID* (nafsi ya matamanio), hisia kali za huzuni au kukata tamaa huweza kumsukuma mtu kuchukua hatua zisizo za urazini, kama vile kujaribu kujiua ili kuondokana na mateso ya kisaikolojia.

Katika riwaya *Penzi la Damu*, mwandishi anaonesha hali hii kupitia mhusika Huseni, ambaye alijaribu kujiua kutokana na misukosuko ya ndoa yake:

“Hata hivyo, Huseni hakumjali. Kwa mbali kidogo aliwaona wanaume wane wakija na godoro mikononi, wakiongozana na daktari Mwapachu. Alijua lengo lao; bila kuchelewa akajitupa chini, hakufurukuta tena pale ardhini.” (uk. 75)

Mfano huu unaonesha wazi kuwa matatizo ya kifamilia yanaweza kuathiri utulivu wa akili, yakisababisha maamuzi hatarishi. Waandishi wa riwaya za Kiswahili kama Manyanza wanatumia visa hivi kuielimisha jamii kuhusu umuhimu wa msaada wa kisaikolojia katika kukabiliana na migogoro ya ndoa.

5.1.7 Kupata Mshituko

Mshituko wa moyo hutokea pale mtiririko wa damu kwenye moyo unaposimama kwa muda na kusababisha sehemu ya misuli ya moyo kufa. Hali hii hujitokeza kwa dalili kama maumivu makali ya kifua na kupumua kwa shida, na hutibiwa kwa kupumzisha mgonjwa na kumpa tiba maalumu chini ya uangalizi wa kitabibu (Shock, 2023).

Kwa mujibu wa Nadharia ya **Saiko-Changanuzi**, kupitia mhimili wa *ID*, akili ya binadamu imeumbwa ikiwa salama, lakini inaweza kudhoofishwa na vikwazo vinavyotokana na matatizo ya kihisia au ya kifamilia. Migogoro ya ndoa inaweza kusababisha hali ya mshituko wa akili, ambayo mara nyingi huambatana na kuchanganyikiwa, kupoteza utulivu, au kutozingatia hali halisi.

Waandishi wa riwaya za Kiswahili wameonesha ukweli huu kwa kuonyesha wahusika wanaopata mshituko kutokana na matatizo ya kifamilia. Mfano, katika riwaya *Mungu Hakopeshwi*, mwandishi anamwonesha Bw. Ahmed aliyepata mshituko nakuchanganyikiwa baada ya kumwona mkewe Bi Khadija akiwa katika hali mbaya:

> *"Baada ya kupata matibabu Bi Khadija fahamu zilirudi*
> *Lakini upande mmoja tu wa mwili wake haukufanya kazi.*
> *Baada ya kuiona hali hiyo, Bw. Ahmed alionekana*
> *kuzubaa, alihisi kuchanganyikiwa. Huku kifo cha mwanawe,*
> *kule hali ya mkewe..." (uk. 188)*

Mwandishi anaendeleza:

> *"Bw. Ahmed alishituka baada ya kumuona kazubaa*
> *Tokea alipofika. 'Unaiona hii hali ilivyokuwa?*
> *Sijui hata nijigawe vipi. Akili inanizunguka.'" (uk. 188)*

Mshituko wa aina hii unaashiria kupoteza uthabiti wa akili kutokana na matatizo ya kifamilia. Hali kama hiyo inaweza kuathiri utendaji wa mtu kazini, mahusiano yake ya kijamii, na hata kusababisha msongo wa mawazo wa kudumu.

5.1.8 Kuishi Peke Yako

Kuishi peke yako ni hali isiyo ya kawaida katika maisha ya kijamii ya binadamu. Mara nyingi, mtu anayeishi peke yake huonekana kuwa amekata tamaa, mpweke au mwenye ugumu wa kushirikiana na wengine.

Kwa mtazamo wa afya ya akili, kuishi peke yako kwa muda mrefu, hasa kwa hiari, kunaweza kuashiria changamoto za kisaikolojia kama vile upweke, huzuni, au matatizo ya kuepuka jamii. Kwa mujibu wa Nadharia ya Saiko-Changanuzi, mhimili wa *ID* unahusishwa na tamaa na misukumo ya ndani inayoweza kumfanya mtu aamue kujitenga kama njia ya kukwepa matatizo.

Waandishi wa riwaya za Kiswahili wamelitumia suala hili kuonesha matatizo ya kisaikolojia yanayotokana na maisha ya ndoa. Katika riwaya *Penzi la Damu*, mwandishi anaeleza:

> "*Jane alitaka sana kuzungumza suala lile na mumewe,*
> *Lakini hakujua alikojificha. Ni katika hali hiyo*
> *ambapo asubuhi moja Jane alipata habari kuwa*
> *mumewe kavamiwa njiani na majanadume." (uk. 108)*

Kuishi peke yako katika muktadha huu kunatafsiriwa kama dalili ya kukata tamaa na msongo wa mawazo unaotokana na migogoro ya kifamilia. Wahusika kama hawa katika riwaya huwakilisha watu wanaojitenga kijamii kutokana na maumivu ya kihisia.

5.1.9 Unywaji wa Pombe

Unywaji wa pombe ni miongoni mwa sababu kubwa zinazopelekea matatizo ya afya ya akili, hasa nchini Tanzania. Utafiti unaonesha kuwa takribani asilimia 50 ya wagonjwa wa afya ya akili nchini wana matatizo yanayohusiana na matumizi ya pombe na dawa za kulevya (Swai, 2025).

Watu wengi hunywa pombe kutokana na msongo wa mawazo, kuvunjika kwa familia au ukosefu wa ajira. Pombe hudhoofisha uwezo wa akili kufanya maamuzi sahihi na kuathiri mfumo wa fahamu.

Kwa mujibu wa Nadharia ya Saiko-Changanuzi, kupitia mhimili wa *ID*, matumizi ya pombe ni jaribio la mtu kutuliza hisia au maumivu ya ndani kwa muda mfupi bila kutatua tatizo la msingi.

Waandishi wa fasihi wamewasilisha matumizi ya pombe kama dalili ya matatizo ya afya ya akili. Mfano, katika riwaya *Mungu Hakopeshwi*, mwandishi anaeleza hali ya Hafidhi baada ya kufiwa na mkewe Leila:

"'Kuna msiba hapa,' hatimaye alitokea mtu na kumjibu, 'Msiba wa nani?' Aliendelea kupepesuka... 'Leila amefariki.' 'Leila? Nilifikiri mzee!' Hafidhi aliingia zake ndani." (uk. 196)

Kadhalika, katika *Penzi la Damu*, mwandishi anaelezea hali ya Ben, ambaye alianza kunywa pombe baada ya kupata matatizo katika ndoa yake:

"'*Tabia gani tena?' Swali langu halikuwa na subira. 'Wanawake ndio sifa yake mpya. Pombe ndiyo maji ya kunywa kwake... sasa nasikia kazidisha kipimo mara dufu.'" (uk. 188)*

Matukio haya yanaonyesha kuwa unywaji wa pombe ni kiashiria cha matatizo ya afya ya akili yanayosababishwa na migogoro ya ndoa na msongo wa maisha.

5.1.10 Kuropoka

Kwa mujibu wa TUKI (2014), *kuropoka* ni kusema maneno mengi yasiyo na maana au kusema bila kufikiri. Ni hali inayojitokeza pale mtu anapopoteza udhibiti wa nafsi na kusema maneno yasiyoendana na hali halisi.

Kwa mujibu wa Nadharia ya Saiko-Changanuzi, utu wa mtu unakuwepo tangu kuzaliwa, lakini unaweza kubadilishwa na mazingira au changamoto za maisha. Wakati mwingine, msongo wa mawazo au huzuni ya ndani humsukuma mtu kusema mambo bila kufikiri hali inayoashiria msukumo kutoka kwenye *ID* (nafsi ya matamanio).

Watoa taarifa wa utafiti huu wameeleza kuwa kuropoka ni dalili ya matatizo ya afya ya akili, hasa pale mtu anapopoteza uwezo wa kujidhibiti kutokana na migogoro ya ndoa.

Katika riwaya *Mungu Hakopeshwi*, mwandishi anaeleza hali hii kupitia mhusika **Bi Maimuna**, ambaye alijikuta akisema maneno mengi kwa hasira kuhusu mwanawe **Hafidhi**:

"*Nikwambie nini ndugu yangu, roho yangu inaniuma kila ninapokumbuka haya! Hafidhi tokea mwanzo hakuwa mtakatifu lakini sasa kazidi. Tokea mwanzo alikuwa anapenda anasa. Nimekwisha kusema naye lakini hakuna kilichobadilika... Akawa anabadilisha wanawake kama masihara." (uk. 158)*

Kwa jumla, kuropoka ni tabia inayoashiria kupoteza utulivu wa kiakili, na iwapo haitadhibitiwa kwa matibabu ya kisaikolojia, inaweza kuendeleza msongo wa mawazo au hata magonjwa ya akili.

5.1.11 Kuwa na Wasiwasi

Wasiwasi ni hisia ya kutokuwa na utulivu ambayo hujitokeza pale mtu anapokumbana na hali ngumu, vitisho au changamoto zisizo za kawaida. Ingawa ni jambo la kawaida, wasiwasi wa mara kwa mara unaweza kuwa dalili ya matatizo ya afya ya akili (Fieldman, 2024).

Dalili za wasiwasi hugawika katika makundi mawili: Dalili za kiakili kama kuhofu kupita kiasi, kuchanganyikiwa au kuhisi kuzidiwa, Dalili za kimwili kama mapigo ya moyo kwenda kasi, jasho jingi, au kizunguzungu.

Kwa mujibu wa Nadharia ya Saiko-Changanuzi, akili ya binadamu huzaliwa ikiwa na ustawi, lakini matamanio, msongo wa maisha na migogoro ya kifamilia vinaweza kuibadilisha. Wasiwasi wa kudumu mara nyingi hutokana na hali ya kiakili iliyochanganyikana na hisia hasi.

Katika riwaya *Mungu Hakopeshwi*, mwandishi anaeleza hali ya Bi Khadija, ambaye alikuwa na wasiwasi mkubwa kutokana na matatizo ya ndoa ya mtoto wake Leila:

"Bi Khadija, baada ya kuiona hali aliyokuja nayo Bw. Haroub, ilimzidisha wasiwasi. Alihisi kuwa kuna kitu. Alipomuona anamvuta Bw. Ahmed nje, na yeye akawafuata… Alizisikia habari zote zilizokuwa zikizungumzwa nje kabla ya hali yake kubadilika na kudondoka chini." (uk. 188)

Wasiwasi unaotokana na migogoro ya ndoa unaweza kusababisha madhara makubwa kama ajali, mshtuko au hata vifo vya ghafla. Waandishi wa fasihi wanaihimiza jamii kuchukulia dalili hizi kwa uzito na kutoa msaada wa kitaalamu mapema ili kuzuia madhara makubwa zaidi.

6.0 HITIMISHO

Afya ya akili ni sehemu muhimu katika maisha ya binadamu, kwani humuwezesha mtu kufikiri, kuhisi na kutenda kwa utulivu na ufanisi. Matatizo ya afya ya akili, kwa upande mwingine, ni kikwazo kikubwa kinachoweza kumfanya mtu ashindwe kupiga hatua katika maisha yake ya kijamii, kifamilia na kiuchumi.

Kutokana na kuongezeka kwa matatizo ya afya ya akili katika jamii, hususan katika maisha ya ndoa, mtafiti aliona umuhimu wa kufanya utafiti huu. Riwaya za Kiswahili kama *Mungu Hakopeshwi* na *Penzi la Damu* zimekuwa chachu muhimu katika kuchanganua kwa kina namna matatizo ya afya ya akili yanavyojitokeza ndani ya ndoa na athari zake kwa wanandoa na jamii kwa ujumla.

Kupitia uchambuzi wa nadharia ya Saiko-Changanuzi, imebainika kuwa migogoro ya ndoa, ukosefu wa mawasiliano, ukatili wa kimwili na kihisia, wivu, usaliti, unywaji wa pombe, pamoja na msongo wa mawazo, ni miongoni mwa viashiria vinavyoathiri afya ya akili ya wanandoa. Hali hizi zinapotokea bila uingiliaji wa kitaalamu, husababisha kuvunjika kwa ndoa, kuharibika kwa familia na kuporomoka kwa ustawi wa jamii.

Kwa kuzingatia matokeo haya, mtafiti anapendekeza kwamba Serikali ichukuwe juhudi za makusudi katika kukabiliana na changamoto za afya ya akili kwa: Kuanzisha vitengo vya wanasaikolojia katika taasisi za umma na binafsi, pamoja na wizara mbalimbali, ili kutoa huduma za ushauri nasaha kwa wanandoa na jamii kwa ujumla. Kuelimisha jamii kuhusu umuhimu wa afya ya akili na namna ya kutambua dalili za matatizo ya kisaikolojia

mapema. Kuweka sera na mikakati madhubuti ya kitaifa ya kukuza ustawi wa akili kupitia elimu, vyombo vya habari na taasisi za dini.

Kwa jumla, utafiti huu unaonesha kuwa riwaya za Kiswahili si tu kazi za kifasihi, bali pia ni nyenzo muhimu za kijamii zinazoweza kutumiwa katika kuelimisha, kuonya na kubadilisha mitazamo ya watu kuhusu afya ya akili na maisha ya ndoa.

MAREJEO

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association. (2019). *Stress in America: Stress in current events. Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 465–467.

Baharoon, Z. A. (2017). *Mungu hakopeshwi.*Mkuki na Nyota.

Barlow, R. H. L. (2018). The representation of mental illness in contemporary fiction. *Literature and Medicine*, 36(1), 123–145.

Beach, S. R. H., et al. (1990). Marital therapy and depression: Effects of treatment on marital functioning and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology.*

Coker, A. L., et al. (2002). Physical and mental health effects of intimate partner violence. *Archives of Family Medicine.*

Conger, R. D., et al. (1990, 1999). Economic pressure in African American families: A replication and extension of the Family Stress Model.

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the stigma of mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16–20.

Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches.* Sage Publications.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches.* Sage Publications.

Cuijpers, R., et al. (2016). The effect of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery, and improvement: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 202, 511–518.

Eesa, M. R., Saad, A. M., & Sahib, M. A. (2023). Dhana ya ndoa katika tamadunitofauti. *Jarida la Manar Elsharq la Tafsiri ya Fasihi na Masomo ya Lugha*, 1(3), 6–11.

Epstein, N., & Baucom, D. H. (2002). *Cognitive-behavioral couple therapy.* Guilford Press.

Golding, J. M. (1999). Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: A meta-
analysis. *Journal of Family Violence.*

Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work.*

Greenberg, P. E., et al. (2015). The economic burden of adults with major depressive disorder in the United States (2005–2010). *Medical Care*, 53(10), 858–865.

Howard, C., Burton, M., Levermore, D., & Barrell, R. (2017). *Children's mental health and emotional well-being in primary schools.* Sage Publications Ltd.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and

stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.

Katz, C. L., & Mueller, J. S. (2015). *Global mental health practice.* Routledge Taylor & Francis Group.

Kendler, K. S. (2015). The role of marriage in the risk for major depression: A longitudinal, epidemiological perspective. *Journal of Affective Disorders*, 174, 200–205.

Khamis, A. M. (2007). *Athari za ndoa za zamani na za sasa katika jamii ya Kizanzibari.* Tasnifu ndogo iliyowasilishwa katika Idara ya Kiswahili, Chuo Kikuu cha Taifa cha Zanzibar.

Kirknzes, J. (2005). *Zanzibar heritage.* Bega kwa Bega Publications.

Kothari, C. R. (2004). *Research methodology: Methods and techniques.* New Age International Publishing Ltd.

Kothari, C. R. (2014). *Research methodology: Methods and techniques* (3rd ed.). New Age

International Publishing Ltd.

Madumulla, J. S. (2009). *Riwaya ya Kiswahili: Historia na misingi ya uchambuzi.* Sitima Printers & Stationers Ltd.

Manyanza, A. S. (2017). *Penzi la damu.* East African Educational Publishers Ltd.

Massamba, D. P. B. (2002). *Historia ya Kiswahili.* The Jomo Kenyatta Foundation.

Mayo Clinic Staff. (2002). *Mental illness.* Mayo Clinic.

McCarthy, B., & McCarthy, E. (2003). *Sexual awareness: Your guide to healthy couple sexuality.*

Mhoja, E. (2003). *Kiongozi cha sheria.* Friedrich East Drifting.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.*

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy.* Harvard University Press.

Mulokozi, M. M. (2017). *Utangulizi wa fasihi ya Kiswahili.* Moccony Printing Press.

Mushengengyezi, A. (2003). *Twentieth century literary theory.* Mokono Bookshop Printing &

Publishing Company Ltd.

Nestler, E. J., & Hyman, S. E. (2010). Animal models of neuropsychiatric disorders. *Nature Neuroscience*, 13(10), 1116–1123.

Ogheneochuko, U. S. (2022). A deconstructive analysis of marriage in Elechi Amadi's *The Concubine.African Journal of Humanities and Contemporary Education Research*, 3(1), 13–20.

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593.

Redio Zanzibar (ZBC). (Desemba 10, 2024). *Maelezo baada ya habari.*

Rwezaura, B. A. (1981). *Sheria ya ndoa Tanzania.* TUKI, Chuo Kikuu cha Dar es Salaam.

Rwezaura, B. A. (2010). *Sheria ya ndoa Tanzania* (Toleo la pili). Taasisi ya Uchunguzi wa Kiswahili.

Sagen, L. M. (2015). *Mental illness in literature: Seeing and recognizing mental illness in Conrad's "The Idiots," Poe's "The System of Dr. Tarr and Prof. Fether," and Fitzgerald's "Tender Is the Night."* Master's thesis, University of Tromsø. https://hdl.handle.net/10037/7955

Simon, R. W. (2002). Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American Journal of Sociology.*

Tawakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3), e641. https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641

TUKI. (2013). *Kamusi ya Kiswahili sanifu* (Toleo la tatu). Oxford University Press.

Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl 1), S54–S66.

Wafula, R. M., & Njogu, K. (2007). *Nadharia za uhakiki wa fasihi.* The Jomo Kenyatta Foundation.

Wamitila, K. W. (2002). *Uhakiki wa fasihi: Misingi na vipengelevyake.* Phoenix Publishers Ltd.

Wamitila, K. W. (2003). *Kamusi ya fasihi: Istilahi na nadharia.* Phoenix Publications.

Wamitila, K. W. (2008). *Kazi ya fasihi: Misingi ya uchambuzi wa fasihi.* Nairobi: Muda Publishers.

Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. In S. R. H. Beach (Ed.), *Marital and family processes in depression.*

Whisman, M. A. (2007). Marital distress and psychiatric disorders: A population-based study. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 638–646.

World Health Organization. (2019). *Mental health: Strengthening our response.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Mayo Clinic. (n.d.). *Mental illness: Symptoms and causes.* https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968