

Ano ang Ambag ng Sikolohiya at ng mga Sikolohista sa Sangkatauhan?

Ano ang Sikolohiya at ano ang mga nagagawa ng mga Sikolohista?

Ang sikolohiya ay isang siyensiya na nagbabahagi ng kaalaman tungkol sa likas na katangian at pag-unlad ng pag-iisip, emosyon, at kilos ng mga tao, sa parehong indibidwal at panlipunang antas. Ang sikolohiya ay isang malayang siyentipikong disiplina na nakakaapekto sa halos lahat ng aspeto ng ating buhay. Ang mga sikolohista ay naglilingkod sa kahit saang lugar na ginagalawan ng mga tao. Pinapalalim ng sikolohiya ang pag-unawa natin sa pagkilos ng mga tao sa loob ng konteksto ng lipunan, kultura, at linggwistika¹. Ang mga sikolohista ay may papel na ginagampanan sa pagsuporta sa kalusugan at kagalingan ng sangkatauhan sang-ayon sa karapatang pantao na may layunin na paunlarin ang buhay.

Bakit kailangan ng mga gobyerno ang Sikolohiya at Sikolohista?

Maraming maidudulot na ginahawa sa tao at pinansiyal na pakinabang sa mga gobyerno kung kikilalanin nila ang mga kritikal na kontribusyon ng mga sikolohista sa pagpapagaan at pagpapabuti ng mga buhay². Ang mga panlipunang sanhi ng mabuting kalusugan, tulad ng edukasyon, sapat na pagkain at nutrisyon, makatwirang pamantayan ng pamumuhay, pagkakataong makapagtrabaho at matrato ng tama, ay kinikilala bilang mga pangunahing karapatang pantao sa ilalim ng United Nations Sustainable Development Goals³⁻⁷. Ang hindi pagtugon sa kalusugang pangkaisipan, tulad ng depresyon at pagkabalisa, na kadalasan ay dahil sa kakulangan sa pagbigay ng atensiyon sa panlipunang sanhi ng kalusugan, ay nagdudulot ng pagkalugi ng \$1 trilyon sa pandaigdigang ekonomiya taun-aton dahil sa kawalan ng pagiging produktibo². Ang pagpigil at pagbibigay ng interbensiyon sa mga kondisyong sikolohikal, ay napatunayan nagdudulot ng malaking pinansiyal na pakinabang². Kapag ang siyensiyang sikolohikal ay ginamit sa konteksto kung saan ang mga tao ay naninirahan, nagtatrabaho, at naglalaro, tumataas ang pontensiyal at pagiging produktibo⁸⁻⁹. Ngunit kahit na nakatitipid at may epektibong serbisyo para sa mga nasa panganib na populasyon o mga nagpapakita ng sintomas ng sikolohikal na kondisyon, ang karamihan ng mga kabataan at matatanda sa bawat bansa ay hindi nakatatanggap ng sikolohikal na lunas dahil sa limitadong pagkukunan, estigma, at kakulangan ng mga tagapagbigay ng serbisyong pangkalusugan¹⁰⁻¹¹.

Ano ang natatangi sa Sikolohiya at mga Sikolohista?

Ang mga sikolohista ay may kaalaman sa pangkatawan, panlipunan at pangkalikasang pananaliksik at may pagsasanay sa paggamit ng matibay na ebidensiya upang mapaunlad ang buhay ng tao sa iba ibang kultura at wika. Upang maging isang sikolohista, dapat ay magkaroon ng mataas na antas na propesyonismo, siyentipiko at etikal na kaalaman at pamantayan. Ang masulong na pagsasanay ng mga sikolohista ay nagbibigay-diin sa teknikal at siyentipikong kaalaman at tungkulin sa loob ng mga pangkat na binubuo ng iba ibang disiplina upang mapabuti ang kalagayan ng mga tao sa lahat ng aspeto ng buhay (mga ilang halimbawa ay pamilya, edukasyon, kalusugan, trabaho, serbisyong pampubliko, at mg komunidad)¹². Ang mga sikolohista ay gumagamit ng siyentipikong metodo at pagsusuri, at kasanayan sa pangangatwiran upang makapagbigay ng komprehensibo at kumpletong pamamaraan para sa kalusugang pantao. Ang pagkakaloob sa mga sikolohista ng tungkuling magbigay ng malayang desisyon ay sang ayon sa kanilang masulong na pagsasanay. Habang nahaharap ang mundo sa isang krisis na hindi pa naranasan kialanman, ang mga kontribusyon ng mga sikolohista sa paghupa ng pisikal, emosyonal, at mental na epekto sa indibidwal, mga grupo, at mga komunidad ay kritika¹³.

MGA SANGGUNIAN

- 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., Koenigs, 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>