

Ang Hirap at Ginhawa sa Mapanghamong Pamumuhay sa Pandemya ng mga Maralitang Mag-asawang Pilipino sa Isang Komunidad sa Cabuyao, Laguna

Glenmark B. Villanueva

gbvillanueva1@up.edu.ph

Joshua Mari B. Lumbera

jlumbera@up.edu.ph

Ma. Angelica Blessing Agaid

mangelicablessingagaid@gmail.com

Jay A. Yacat

jayacat1@up.edu.ph

Arlene P. Gloria

arlenegloria23@gmail.com

ABSTRAK (ABSTRACT)

Malaki ang epekto ng pandemyang COVID-19 sa pamumuhay ng mga maralitang Pilipino. Naging mas mapanghamon ang kanilang pamumuhay, kaya't mahalagang malaman kung papaano nila sinusubukang makamit ang *ginhawa* sa gitna ng pandemya. Ito ang nagtulak sa aming: 1) unawain kung paano namumuhay ang mga maralitang mag-asawang Pilipino sa pandemya; 2) tuklasin ang kanilang konsepto ng *hirap* at *ginhawa*; at 3) alamin kung

paano makakamit ang *ginhawa* mula sa kanilang pananaw. Nagpakuwento kami sa walong pares ng maralitang mag-asawang Pilipino mula sa isang komunidad sa Cabuyao, Laguna. Sinuri ang datos sa pamamagitan ng *KJ-method*. Sa gitna ng pandemya, lumilitaw na namumuhay ang mga pares na: may pangamba sa kalusugan; naiipit sa pagdedesisyon sa dalawang bagay, mas nakakaranas ng kagipitan, at nagsisikap umangkop sa mga pagbabagong dala ng pandemya. Natuklasan ding ang *hirap* ay nararanasan nila kung may nararamdamang kabigatan ng loob na posibleng dulot ng kawalan ng hanapbuhay, kagipitan, at hindi magandang relasyon sa kapwa. Samantala, nararanasan ang *ginhawa* kung panatag at maluwag ang kanilang loob dala ng payak na pamumuhay, pagkakaroon ng hanapbuhay, kawalan ng sakit, at maayos na relasyon sa pamilya at kapwa. Huli, may pagtanggap na may ibang salik bukod sa sarili ang isinaalang-alang sa pagkamit ng *ginhawa*.

(The effect of the COVID-19 pandemic on the lives of the Filipinos is evident, particularly on poor families. Their lives became more challenging, which sparked our curiosity on how they try to achieve 'ginhawa' (loosely translated as wellness or wellbeing) in the face of 'hirap' (suffering) wrought by the ongoing pandemic. We sought to: describe how poor Filipino married couples lived their lives in the pandemic; discover their concepts of 'hirap' and 'ginhawa', and understand how they try to achieve 'ginhawa' in the midst of 'hirap' in the pandemic. We used pagpakuwento among eight pairs of poor Filipino married couples in Cabuyao, Laguna. We analyzed their stories using KJ-method. Results show that the participants live in constant worry over their families' health; are stuck in deciding between two things; struggle to live within their means; and try to cope with the changes brought by the pandemic. 'Hirap' is experienced through 'kabigatan ng loob' (heaviness of being; sense of burden) that may be a result of losing their livelihoods; struggling to make ends meet; and having conflicts with their 'kapwa.' On the other hand, they experience 'ginhawa' as having 'panatag at maluwag na loob' (calmness and lightness of being) from simple living; having a livelihood; being healthy; and maintaining good relationships with their 'kapwa.' Lastly, 'ginhawa' may be achieved based on several considerations related to a person's control.)

Mga susing salita/Keywords: ginhawa, Sikolohiyang Pilipino, well-being, poor families, COVID-19 pandemic

Introduksyon

Malaki ang epekto ng pandemya sa iba't ibang sektor ng lipunan at sinasalamain ito ng mga pag-aaral na dumalumat sa mga sektor ng edukasyon (Tria, 2020; Cuaton, 2020), mental na kalusugan (Tee, et al., 2020), at midya (Bernadas & Ilagan, 2020). Ngunit sa kabila ng mga pag-aaral ng iba't ibang karanasan dito, tila hindi gaanong napagtuunan ng pansin ang pamumuhay ng mga maralita sa konteksto ng pandemya. Mahalagang pag-usapan ang kontekstong kanilang ginagalawan dahil na rin sa mga pagbabagong dala ng pandemya, kung saan malaking salik ang uring panlipunan sa paghubog ng karanasan dito. Sa katunayan, iniulat na sa kasagsagan ng pandemya, ang pinakamararangyang pamilya sa bansa ay mas yumaman (Valmonte, 2021) samantalang maraming mga maralitang pamilya naman ang mas nalugmok sa kahirapan (Lema, 2021).

Samantala, makabuluhang konsepto sa Sikolohiyang Pilipino ang *ginhawa*. Ginagamit itong panlarawan sa pakiramdam o hindi kaya ay pantukoy sa kalagayan ng pamumuhay. Nagsisilbi itong motibasyon sa ating pagkilos tungo sa maunlad at masaganang buhay. Kaya madalas na idinidikit dito ang usapin ng pagtugon sa mga pang-araw-araw na pangangailangan. Ngunit sa panahon ng pandemya, kung kailan mas nasadlak ang mga maralita sa *hirap*, posible pa kayang makamit ang *ginhawa*?

Mga Pagdalumat sa Ginhawa

Sa Sikolohiyang Pilipino, unang binigyang-kahulugan ni Salazar (1976) ang ginhawa bilang '*hininga*', na maitutumbas din sa mismong '*buhay*' ng tao (Santos, 2020). Itinuturing itong *life force* (*puwersang nagbibigay-buhay*) ng mga Pilipino na katambal ng kaluluwa at matatagpuan sa atay o sikhura (Chua, 2014).

Nararamdaman ang ginhawa sa parehong katawan at isip. Ayon kay Villaroman-Bautista (2011), ito ay "*resulta ng mga positibong proseso sa buhay at indikasyon ng kaayusan, kaalwanaan, sigla at buhay ng tao.*" Tinukoy niya ang *gaan*, *sigla*, *gana*, at *ligaya* bilang mga dimensyong pinagbabatayan ng ginhawa. Ayon sa kanya, ang *gaan* ay positibong pagdadala sa buhay. Ang taong magaan ang pakiramdam ay madaling kausap at kasama. Ang *sigla* naman ay may kinalaman sa enerhiyang inilalaan natin sa pang-araw-

araw na gawain. Maraming magagawa ang taong masigla. May kinalaman din dito ang *gana* na siyang galing sa paggawa ng isang bagay. Produktibo at kasiya-siyang nagagampanan ng taong magana ang kanyang mga tungkulin. Mas malalim na uri naman ng kasiyahan ang *ligaya*. Maididikit dito ang *aliw* (Misa, 2018). Ang lebel ng mga binanggit na dimensyon ang batayan upang matukoy ang antas ng ginhawa; gayon, ang taong maginhawa ay masasabing may gaan, sigla, gana at ligaya.

Binibigyang-kahulugan din ang ginhawa bilang (a) *maluwag na paghinga*, (b) *kalayaan mula sa problema*, at (c) *pakiramdam ng kagaan* (Paz, 2008). Sinususugan ng ilang pag-aaral ang unang pakahulugan, kung saan sinasabing ang paghinga ay indikasyon ng ginhawa. Halimbawa, ang mga katagang “*paghahabol ng hininga*” at “*maluwag na paghinga*” ay tumutukoy sa lagay ng ginhawa sa katawan ng tao (Versoza, 2011). Sinasalaman ng unang parirala ang kakapusan habang ang huli ay ang pagkakaroon nito. Nararamdaman din ang ginhawa sa tuwing gumagaling ang tao mula sa karamdaman (De Mesa, 1990; Peñalosa, 2014; Misa, 2018), kaya kadalasang isinasalin din ito bilang ‘*comfort*’ o ‘*relief*’. Pinatutunayan ng mga pag-aaral na ito ang pisikalidad ng ginhawa na minimithi ng mga Pilipino.

Lumabas din sa pag-aaral ni Chua (2014) ang pagpapakahulugan sa ginhawa bilang ‘*buhay na walang problema*’. Ngunit sa pag-aaral ni Calano (2020) sa ginhawang dulot ng pamamanata, hindi ito kawalan ng hirap o problema, bagkus, pagkakaroon ng makatotohanang pagtatasa sa buhay.

Madalas ding pinag-aaralan ang *kaginhawaan*—na kadalasang direktang isinasalin sa Ingles bilang ‘*wellness*’. Ayon sa *World Health Organization (WHO)*, ito ang “*optimal state of health and living*” ng tao. Sa mga lokal na pag-aaral, binibigyang-kahulugan ang *kaginhawaan* bilang *mabuting pamumuhay* (Salazar, 1976; Misa, 2018; Doroja, 2021), *komportableng pamumuhay* (De Mesa, 1990), at *matiwasa na pamumuhay* (Parafox, 2019). May kinalaman ito sa pagtugon sa mga pangangailangan. May ilang mga pag-aaral na nagtangkang tukuyin ang mga dapat tugunan upang makamit ang kaginhawaan: una sina Sycip, Asis, at Luna (1993) na tumukoy ng 12 dimensyon at ilan sa mga ito ang *personal na ipon at kasaganaan*, *pakikipagkapwa*, *pisikal na kalusugan*, *pananampalataya at buhay-relihiyoso*, at *politikal na pakikisangkot*.

Sa resulta naman ng pag-aaral nina Samaco-Zamora at Galang-Fernandez (2016), binigyang-kahulugan ang *kaginhawaan* bilang kakayahan ng indibidwal na maabot ang pinakamataas na antas ng ginhawa. Ang kaibahan ng *kaginhawaan* sa *wellness* ay sentro ng una ang pamilya; na sa huli ay bahagi lamang ng sosyal na dimensyon nito (Samaco-Zamora & Galang-Fernandez, 2016). Gayundin, nakita na ang kaginhawaan ay pamumuhay nang may maayos na kalagayang pang-ekonomiko, mayroong hanapbuhay, mabuting siko-emosyonal na *well-being* at espiritalidad.

Matingkad na lumabas sa literatura na ang ginhawa ay makakamit kung mayroong masaganang pamumuhay at walang suliraning kinakaharap. Ngunit paano kaya ang mga maralita? Maaari pa rin kaya nila itong makamit, lalo na sa panahong mas humirap ang buhay dahil sa pandemya? Dito lumalabas ang kahalagahan ng uring panlipunan sa pagtiyak sa karanasan sa ginhawa– na isa sa mga nilayong gawin ng kasalukuyang pag-aaral.

Ang Hirap at Ginhawa

Kung pag-uusapan ang *ginhawa*, malamang ay matatalakay rin ang *hirap*. Mababakas ito sa katagang “*kung may hirap, may ginhawa*” na sumasalamin sa likas na tambalan ng dalawang konsepto. Nagmumula rin ito sa ideyang mapahalagahan lamang natin ang ginhawa kung ito ay itatambal sa *hirap* (Espiritu, 2017). Tumutugma sa proposisyong ito ang pagtingin ni De Mesa (1990) sa ginhawa bilang mas angkop na salin ng Kristiyanong ‘*salvation*’, dahil mas nakukuha ng mga Pilipino ang ideya ng pagkamit nito matapos ang kahirapan, sa halip na kaligtasan.

Sa kabila ng obserbasyong ang dalawang konsepto ay magkaugnay, kapansin-pansing hindi pa nabibigyang-pansin ang tambalang ito sa mga araling sikolohikal sa bansa. Karamihan sa mga pag-aaral ay dumadalumat lamang sa ginhawa; gayong mas lubos na magiging makabuluhan ang pag-unawa rito kung itatambal sa hirap, na siyang nais punan ng kasalukuyang pag-aaral.

Kasalukuyang Pag-aaral

Nilayon ng pag-aaral na ito na alamin kung paano namuhay ang mga maralitang mag-asawa sa isang komunidad sa lungsod ng Cabuyao sa

panahon ng pandemya– ano ang kanilang konsepto ng hirap at konsepto ng ginhawa, at paano nila makakamit ang ginhawa. Dahil sa mga restriksyon sa paggalaw noong panahong inihahanda ang pag-aaral, napagdesisyanan naming isagawa ang pananaliksik sa lungsod na tinitirhan ng karamihan sa amin, sa Cabuyao, Laguna ay matatagpuan sa lalawigan ng Laguna at itinuturing na *first-class component city*. Minsan na itong binansagan bilang pinakamayamang munisipalidad sa bansa dahil sa pag-iral ng malakas nitong industriya at pagpapatuloy ng mga gawaing pang-agrikultura.

Sa kabuuan, inaasahang sa pamamagitan ng pag-aaral na ito, maipapakita ang karanasan ng mga maralitang mag-asawa sa pandemya, kabuluhan ng pagkonsidera sa uring panlipunan bilang konteksto sa pag-unawa ng ginhawa, at pagsusog sa kahalagahan ng tambalang hirap at ginhawa sa karanasang Pilipino.

Pamamaraan

Isinagawa namin ang pag-aaral batay sa mga inimungkahing pamamaraan at prinsipyo sa pagsasagawa ng katutubong pananaliksik. Kabilang na rito ang pagtiyak ng katutubong sikolohikal na konseptong danas ng mga tao sa kultura (sa papel na ito, ang ginhawa), pagsusuri sa mga makabuluhang aktibidad na nakatuon dito, at pagbibigay-pansin sa iba’t ibang aspekto ng lipunang may kinalaman dito (Sta. Maria, 2000). Gayundin, sinunod namin ang mga batayang prinsipyo sa katutubong pananaliksik ayon kay Pe-Pua (2006): pagpapalalim sa relasyon namin at ng mga kalahok, pagkilala at pagturing sa kanila bilang kapantay, pagpapahalaga sa kanilang kapakanan, pagpili ng angkop na katutubong metodo, at paggamit ng kanilang wika.

Mga Kalahok

Walong pares ng mga maralitang mag-asawang may edad 21 hanggang 61 sa isang barangay sa Cabuyao, Laguna ang naging kalahok sa pag-aaral. Ilan sa mga ikinabubuhay nila ang pagkakarpiro, pagtanim, pamamasada, at pagpasok sa pabrika. Pinili namin bilang pangunahing kalahok ang mga mag-asawa dahil ipinagpalagay naming pinakamainam silang mabigyang-pansin dahil sila ang nagtataguyod ng kanilang mga pamilya. Gayundin, sila ang nakikipagsapalaran sa pagsuon sa hirap at

pagkamit ng ginhawa sa pamilya. Ipinagpalagay ring mainam ang pares upang masaklaw ang kabuuang karanasan ng pamilya.

Pinili sila sa pamamagitan ng *purposive sampling*, kung saan itinakda ang mga sumusunod na pamantayan: (a) dapat ay may buwanang kita na katumbas o mas mababa sa *poverty threshold* noong taong 2021 (PHP 12,030, Philippine Statistics Authority, 2022), maaaring nakatira sa *extended set-up*, at walang anak na nakapagtapos ng kolehiyo o kasalukuyang nagtatrabaho. Makikita sa Talahanayan 1 ang kanilang mga profayl.

Talahanayan 1: *Profayl ng mga kalahok*¹

Pares	Edad	Maikling Paglalarawan
Wendell at Sunshine	30-35	Parehong nagtatrabaho bago pa man ang pandemya hanggang sa maaksidente si Wendell. Pumutok ang pandemya bago pa man sila makabangon mula rito. Walang permanenteng trabaho; nagsa-sideline lamang si Wendell habang nagtitinda si Sunshine.
Manny at Lisa	46-50	Nagtatraysikel si Manny habang nagtatanim, nag-aalaga ng hayop, at nagbabantay lamang ng lupa si Lisa. Sapat naman daw kahit papaano ang kanilang kinikita.
Gelo at Leslie	25-27	Kakapanganak lamang ni Leslie nang magkapandemya. Walang trabaho si Gelo habang nasa bahay lang si Leslie. Tinutulungan sila ng kanilang mga magulang.
Randy at Vivian	21-23	Maayos ang trabaho ng dalawa bago ang pandemya. Sumabay sa pandemya ang kanilang pagsisimula ng pamilya, kaya naman tumigil si Vivian sa pagtatrabaho habang nagpatuloy si Randy.
Ogie at Yolly	35-40	Dating manggagawa sa pabrika si Ogie. Umalis siya rito at sa halip ay nag-sideline bilang <i>construction worker</i> . Si Yolly naman ay maybahay.
Limuel at Maria	30-35	Parehong may trabaho bago ang pandemya. Sa pagpasok ng pandemya, tinanggal si Limuel habang nag- <i>resign</i> sa trabaho si Maria dahil sa

		takot na matanggal din sa trabaho. Sa pandemya, tumutulong-tulong sa <i>construction</i> si Limuel habang nag- <i>online selling</i> naman si Maria.
Marcial at Belen	59-61	Pagkakaong at paggawa ng walis ang kanilang mga pangunahing hanapbuhay. Bulag na ang isang mata ni Marcial kaya't hindi na ito nakakapagtrabaho habang si Belen naman ay pumapasok sa lomihan. Sa pagpasok ng pandemya, nawalan ng trabaho si Belen ngunit kinalaunan ay pinabalik din ngunit paminsan-minsan na lamang ang kanyang pasok.
Boyett at Diana	26-28	Magkasintahan pa lamang sila noong pumasok ang pandemya. May maayos na trabaho, ngunit kinailangang tumigil ni Diana nang sila ay magsama at magkaanak. Nagpapatuloy sa pagtatrabaho si Boyett.

Pagkalap ng Datos

Gumamit kami ng pagpapakuwento sa pagkalap ng datos. Ito ay katutubong metodong nakatuon sa pag-unawa sa buhay ng mga kalahok sa pamamagitan ng kanilang pagbabahagi (Aquino, 2006). Sabay naming pinagkuwento ang mga pares kaya naman *dyadic* ang kalikasan ng pagpapakuwento. Siniguro naming pantay ang atensyong aming ibinigay sa bawat kalahok at tiniyak na pareho silang makapagbabahagi.

Upang masigurong lahat ng mahalagang paksa ay matatalakay, gumamit kami ng gabay ng panayam na sumailalim sa dalawang *pilot interview*. Humingi rin kami ng mga mungkahi mula sa isang masteradong mananaliksik kaugnay ng nilalaman nito. Ang resulta ng *pilot interview* at mga suhestiyon ang ginamit naming batayan sa paglinang ng gabay.

Pares-pares din kaming nagpakuwento— isa sa amin ang nagsilbing tagapagdaloy habang tagatala naman ang isa. Sa dulo ng bawat bahagi ng pagpapakuwento, nilalagom ng tagatala ang napag-usapan upang masigurong walang nakaligtaan at tama ang nasulat mula sa talakayan.

Pagsusuri ng Datos

KJ-Method ang ginamit sa pagsusuri ng datos. Isa itong uri ng *collaborative analysis* (Scupin, 1997) na unang ipinakilala ni Kawakita Jiro. Sa metodong ito, may kanya-kanyang obserbasyon sa datos ang bawat mananaliksik at pinahahalagahan ang *consensus* sa lahat ng pagkakataon. Sa unang bahagi, bumuo kami ng sari-sariling *code* sa nakolektang datos, saka dumiretso sa pulong kung saan pinagkasunduan ang pinal na *code* na gagamitin sa pagsusuri. Sa mga pagkakataon kung kailan magkakaiba ang aming *code*, pinag-usapan ang mga palagay ng bawat isa at pinagbotohan ng lahat ang pinakamainam na gamitin. Pagkatapos, pinangkat na namin ang mga magkakaparehong *code* hanggang sa makabuo ng mga kategorya, na kalaunan ay naging mga resultang tema ng pag-aaral.

Etika ng Pananaliksik

Malaki ang pagpapahalaga namin sa etikal na pananaliksik, kaya naman siniguro naming unahin ang kapakanan ng mga kalahok at lahat ng naging bahagi ng pag-aaral na ito.

Dahil sa umiiral na pandemya noong isinagawa ang pananaliksik, siniguro naming *fully vaccinated* at nag-*isolate* kami nang 14 na araw bago tumungo sa komunidad. Maayos din ang aming kalusugan at walang kahit anong nararamdaman. Nagsuot din kami ng *facemask* at sumunod sa *physical distancing*. Minabuti rin namin ang regular na pag-*disinfect* bago at pagkatapos ng bawat pagpapakuwento.

Bago ang pagpapakuwento, masinsinan naming ipinaliwanag sa mga kalahok ang laman ng *informed consent*. Binigyang-diin namin ang kanilang mga karapatan at humingi rin ng pahintulot na i-rekord ang pagpapakuwento. Namahagi kami ng *care pack* na naglalaman ng bigas, de-lata, at iba pang pagkaing hindi madaling masira sa dulo ng bawat sesyon. Mula ito sa aming sariling bulsa at mga donasyon mula sa mga kaibigan at kakilala.

Matapos ang pangangalap ng datos, maingat naming sininop ang mga rekording at transkripsyon ng mga datos. Tanging kami lamang ang may akses dito. Gumamit din kami ng *pseudonym* sa pagsusulat ng resulta upang maprotektahan ang pagkakakilanlan ng mag-asawa.

Nais naming linawin na wala kaming ano mang *conflict of interest* sa alin mang bahagi ng pag-aaral.

Kinasapitan

Mula sa pagsusuri, nakabuo kami ng mga temang pumapatungkol sa pamumuhay ng mga kalahok sa pandemya, kanilang konsepto ng hirap/ ginhawa, at pagkamit sa ginhawa.

Ang Buhay sa Gitna ng Pandemya

Gaya ng inaasahan, namumuhay ang mga kalahok nang mas mahirap kumpara noong walang pandemya. Lumalabas na ngayon, *nangangamba sila para sa kanilang kalusugan, humaharap sa ilang isyu, nakararanas ng mas gipit na pinansiyal na katayuan, at umaangkop sa mga pagbabagong dala ng pandemya.*

Pangamba para sa kalusugan. Inihayag nilang namumuhay sila nang may pangamba para sa kanilang kalusugan. Sa panahon ng pandemya, pinakainiiwasan ang mahawa sa *COVID-19*, kaya naman ganoon na lamang ang kanilang pag-iingat sa araw-araw. Ayon kay Manny (P2):

“Siyempre nandoon na ‘yong [pangamba na] baka nga mahawa, tapos kung tamaan ka nga ng ano hindi mo alam kung malala o mild lang. Saka ‘yung sa pamilya, hindi mo alam kung may dala ka. Kaya napakahirap din.”
(Manny, Pares 2)

Nangangamba sila hindi lamang para sa kanilang mga sarili kundi para sa kanilang pamilya. Kinatatakutan nilang madapuan ng *COVID-19* ang kanilang mahal sa buhay sapagkat magdudulot ito ng lubos na pag-aalala sa kanila. Kaya ganoon na lamang ang pag-iingat ng karamihan upang masigurong walang maiuuwing karamdaman sa kanilang mga tahanan. Apektado rin ng pangambang ito ang kanilang pang-araw-araw na pagkilos. Halimbawa, para sa ibang mga kalahok, iniwasan na nila ang umalis ng kanilang barangay at pumunta sa matataong lugar. Bihira na rin silang makisalamuha na noon ay hindi nila alintana.

Mga isyu sa pandemya. Dala ng pandemya ang pangangailangang magdesisyon ng mga kalahok sa mga isyung nakaaapekto sa pang-araw-araw na buhay.

Kaligtasan o kabuhatan? Kinailangang magdesisyon ng ilang kalahok kung sila ba ay hihinto muna sa pagtatrabaho para sa kanilang kaligtasan o magpapatuloy para kumita. Hati ang kanilang pananaw rito: pinili ni Vivian (P4) na pansamantalang tumigil sa pagpasok dahil sa pangambang may maiwi siyang sakit sa pamilya. Sa kabilang banda, pinili naman ni Diana (P8) na patuloy na pumasok dahil sa pangangailangang kumita. Sa parehong pagkakataon, isinaalang-alang nila ang kapakanan ng kanilang pamilya. Para sa mga pumili ng kaligtasan, inisip nila ang katiyakang hindi magkakasakit ang kanilang pamilya. Ibig-sabihin din nito, kinailangan nilang maghanap ng ibang kaparaanan upang tustusan ang kanilang pang-araw-araw. Isa sa mga naging paraan nila upang itawid ang araw-araw ang pagtatanim—na matagal nang ginagawa sa komunidad. Para naman sa mga pumili ng kabuhatan, inalala nila ang pinansiyal na pangangailangan ng kanilang mag-anak. Anuman ang kanilang desisyon, pareho pa rin silang nagbubunga ng kapanatagan para sa mga kalahok.

Magpapabakuna o hindi? Para sa ilang kalahok, mahalaga ang pagpapabakuna dahil daan ito upang ligtas nilang maipagpatuloy ang paghahanapbuhay. Para kay Belen (P7), mahalaga ito dahil “*kapag napasok ang mga kustomer, kapag wala nang pandemya, hindi mo alam kung may dala ba sila o ano [COVID-19].*” Bukod dito, nakikita rin nila ang pagpapabakuna bilang paraan upang mas madaling makapunta sa iba’t ibang lugar.

Sa kabilang banda, ayaw naman magpabakuna ng ibang kalahok dahil sa kawalan ng ganap na kasiguraduhang magiging ligtas sila mula sa COVID-19. Hindi nagdudulot ng ganap na *immunity* ang pagpapabakuna, kaya hindi sila kampante rito. Gayundin, ikinatatakot nila ang mga *side effect* nito. May ilang mga kalahok pa ngang nagkuwento patungkol sa karanasan ng kanilang mga kakilala matapos magpabakuna: halimbawa, na-*stroke* ang katrabaho ni Manny (P2) habang namatay ang pinsan ni Wendell (P1)—nangyari ang mga ito isang araw matapos nilang magpabakuna. Sa parehong kuwento, may nararamdaman na ang kanilang mga kakilala bago

magpaturok, kaya pinaniniwalaan nilang ang pagpapabakuna ang nagtulak sa kanila papunta sa mas lubhang kalagayan. Marami pa naman sa mga kalahok ang may iniindang sakit, kaya lalong hindi nila nais magpabakuna.

Lalong gipit na pinansiyal na katayuan. Noon pa man, nakararanas na ng kagipitan ang mga kalahok. Ngunit hindi hamak na mas lumala ito sa pagpasok ng pandemya. Naramdaman nila ang pagkalugmok ng kanilang kalagayang-pinansyal–noon, kahit papaano ay napagbibigyan nila ang kagustuhan ng mga anak, ngunit ngayon, ang kanilang pangangailangan na lamang talaga ang kaya nilang pagkagastusan, na minsan pa nga ay kinukulang.

Tinukoy ng mga kalahok ang pagkawala ng hanapbuhay bilang isa sa mga dahilan ng mas matinding kagipitan ng kanilang nararanasan. Isa si Ogie (P5), isang *construction worker*, sa mga kalahok na nawalan ng hanapbuhay. Para sa kanya, wala silang trabaho ngayon dahil ang mga nagpapagawa ng bahay ay “*walang puhunan para sa pinapagawa nila*”. Bukod sa mga nagpapagawa ng bahay, naapektuhan din ang mga maliliit na establisyemento ng pandemya na nagtulak sa kanila upang magbawas ng mga manggagawa. Ang kawalan ng hanapbuhay ay kawalan din ng kita na pinagmumulan ng kanilang pantustos sa pang-araw-araw.

Bukod dito, isinisisi rin nila sa patuloy na pagtaas ng mga bilingin ang nararanasang labis na kagipitan. Ibinahagi ni Vivian (P4) ang obserbasyon niyang ito: “*nagtaas [ang] pamasahe, bilingin... hindi [naman] lumaki ‘yong sahod, pero lumaki ‘yong gastos.*” Limitado na nga ang kanilang *budget*, tumaas pa ang presyo ng mga gastusin. Mas lalo tuloy lumiliit ang halaga ng kanilang kapingangot na *budget* para maitawid ang buong maghapon.

Pag-angkop sa mga pagbabagong dala ng pandemya. Pinakamalaking pagbabago sa panahon ng pandemya ang pagsunod sa mga *health protocol* at marami sa mga kalahok ang nagpahayag ng pag-angkop sa mga ito. Kabilang dito ang pagsusuot ng *face mask* at *face shield* at hindi paglabas ng bahay dulot ng *community lockdown*.

Ngunit sa kabila ng positibong dahilan kung bakit ipinatutupad ang mga *protocol*, mayroon pa ring negatibong epekto sa pamumuhay ang mga ito. Halimbawa, inihayag nina Lisa (P2) at Limuel (P6) ang kanilang pagkadismaya:

“Iyong dati mong nagagawa, hindi mo na magagawa ngayon nang normal. Panay kang sumunod sa protocol, lagi na lang kailangang mag-iingat. Sa bahay lang, ‘wag maglalalabas, ‘wag makikipag-communicate.” (Lisa, Pares 2)

“Malaki ang pinagbago noong nagkaroon ng pandemic. Kasi noong nagka-pandemic, parang hindi niyo na kilala ang isa’t isa. Batwal kasing mag-usap. Batwal kayo magkwentuhan.” (Limuel, Pares 6)

Hindi na maaari ang mga nakagawiang aktibidad gaya ng dagliang paglabas, pakikipagkuwentuhan, at pagdaraos ng mga pagdiriwang. Pakiramdam tuloy nila, nakakadena ang kanilang mga paa. Maging sa hanapbuhay, tila ibang tao na rin ang turingan ng mga magkakatrabaho dahil sa mga paghihigpit dala ng mga *protocol*. Literal tuloy na naging *social distancing* sa halip na *physical distancing*—nawala ang pakikipag-ugnayan sa kapwa at napalitan ng pagkakalayo hindi lamang ng katawan kundi maging ng loob.

Konsepto ng Hirap

Kinapapalooban ng mga pinagmumulan at sa mismong karanasan ang konsepto ng *hirap* ng mga kalahok.

Mga pinagmumulan ng hirap. Para sa mga kalahok, nagmumula ang hirap sa *kawalan ng hanapbuhay, kagipitan, at hindi magandang relasyon sa kapwa*.

Kawalan ng hanapbuhay. Mararanasan ang hirap kung walang hanapbuhay. Hanapbuhay ang pangunahing pinagmumulan ng pantustos sa pang-araw-araw, kaya’t may epekto ang kawalan nito sa pagtugon sa pangangailangan—bagay na maaaring magdulot ng hirap.

"[Ang tao ay mahirap kung] walang trabaho. Kasi kapag wala kang trabaho, wala kang income, wala kang panggagastos. Kumbaga sa ano, eh, talagang lahat eh parang ganoon na kasi simula palang, kapag wala kang hanapbuhay, wala ka. Mahihirapan ka talaga." (Sunshine, Pares 1)

Posibleng mawalan ng hanapbuhay ang tao kung siya ay matatangal sa trabaho o mawawalan ng negosyo. Ngunit maaari ring kung siya ay tamad—bagay na kinukundena ng mga kalahok. Ika nga ni Lisa (P2), *"kapag ang tao ay tamad, walang mangyayari."* Para sa kanila, maituturing kasi itong sakit na kailanman ay hindi magpapaunlad sa tao. Inilalarawan nila ang taong tamad bilang umaasa lamang sa iba at hindi gumagawa ng paraan upang mapabuti ang sariling kalagayan.

Kagipitan. Mahalaga ang pagkakaroon ng sapat na kita dahil kung maliit ito, nagiging hamon ang pagsuong sa araw-araw. Kagipitan ang pinansiyal na katayuan kung saan limitado ang kakayahang bumili ng mga pangangailangan dahil sa kakarampot na kita. Ibinahagi ng isang pares ang kanilang karanasan dito:

"Marcial: Ang iniisip ko ngayong k'wan, hapon na naman. Kung anong problema—ano na namang pagkain? Anong ulam? Wala.

Belen: Mahirap talaga... nag-uupa kami ng bahay, wala kaming pambayad. Babayad ka sa ilaw, sa tubig, wala eh. Wala kang ikukuha ng pambayad... Saan ako kukuha ng pambayad sa bahay? Pambayad sa tubig?" (Pares 7)

Ang taong gipit ay may limitadong *purchasing power* na mahalagang salik sa pagkamit ng maayos na pamumuhay. Kung hindi sapat ang pera, nagiging problema ang pagtugon sa mga pangangailangan.

Hindi magandang relasyon sa kapwa. Mahalaga ang pakikipagkapwa sa mga Pilipino, kaya naman hira ang bunga ng hindi magandang relasyon sa iba. Saklaw nito ang relasyon natin sa mga hindi-ibang-tao (HIT; mga kapamilya o kaibigan) at ibang-tao (IT; mga katrabaho o kapitbahay). Sa mga HIT, alitan at hindi pagkakaunawaan ang sanhi ng hindi magandang relasyon. Nariyan ang paminsan-minsang away-mag-asawa na

para kay Wendell (P1) ay *“normal naman sa mag-asawa dahil nainit ulo din paminsan-minsan.”* Sa mga IT naman, pagiging tampulan ng tsismis o siraan ang kadalasang sanhi. Naranasan ito ni Vivian (P4) nang siya ay pagtsismisang buntis kaya ikakasal. Sa mga pagkakataong ito, nararanasan ng kalahok ang pag-iisa– pakiramdam ng walang kakampi at walang nakauunawa. Mahalaga pa ang pagkakaroon ng kapwa dahil ika nga ni Gelo (P3), *“ang tao ay mahirap kung walang karamay.”*

Karanasan ng hirap. Bilang karanasan, inilarawan nila ang hirap bilang *kabigatan ng loob*.

Kabigatan ng loob. Ang taong mabigat ang loob ay nag-aalala/namomroblema, mabigat ang pakiramdam, at malungkot.

Pag-aalala at Pamomroblema. Ipinapakita ng mga sumusunod na pahayag ang karanasang ito:

“Hindi nawawala sa isip ko iyang mga iyan, eh. Iisipin ko lang, eh, ‘kumusta kaya sila doon? Kumain na kaya sila? Baka naman ma-pandemic din sila kasi baka magka-virus.” (Wendell, Pares 1)

“E’di s’yempre iisipin mo pa rin, ano na naman kaya ang kakainin ng mga anak ko? Anong kakanin namin?” (Ogie, Pares 5)

Nag-aalala o/at namomroblema ang taong mabigat ang loob. Ang pag-aalala ay pag-iisip sa kalagayan ng pamilya o kapwa, gaya ng pahayag ni Wendell (P1). Nakadikit dito ang kawalan ng katiyakan sa maaaring mangyari– hindi kontrolado ng tao ang kaganapan kaya’t hindi mapigilan ang pag-iisip sa tao o sitwasyong sangkot.

Samantala, ang pamomroblema naman ay nakatuon sa pag-iisip sa isang suliranin, tulad ng pahayag ni Ogie (P5). Sa karanasang ito, mayroong problemang kinakaharap at dapat solusyunan. Kahit papaano, may bahagyang kontrol ang tao sa maaaring kalalabasan ng sitwasyon.

Mahalagang puntuhin na ang tuon ng pag-aalala ay ang sangkot na tao habang ang pamomroblema ay suliranin, ngunit sa parehong pagkakataon

ay hindi mapigilan ng tao ang pag-iisip. Gayundin, maaaring magkasabay ang pag-aalala at pamomroblema, depende sa kontekstong nagdudulot nito.

Bigat ng pakiramdam. Ginamit ng mga kalahok ang salitang '*bigat*' bilang panlarawan sa kanilang pakiramdam ng hrap. Halimbawa, ito ang ginamit ni Vivian (P4) sa paglalarawan sa kanyang pakiramdam matapos makitang nahihirapan sa trabaho ang asawa: "*mabigat din sa akin, kasi wala nga akong magawa 'di ba? Mas mabigat sa akin.*" Lumalabas na ang pakiramdam ng kabigatan ay resulta ng kawalan ng kakayahang kumilos o makawala mula sa isang bagay. Gayundin, may kinalaman ito sa kung paano dinadala ang buhay sa kasalukuyan; kung mabigat ang loob, mabigat ang pagganap sa gawain. Masasabing kabaligtaran ito ng gaan na isang dimensyon ng ginhawa (Villaroman-Bautista, 2011).

Kalungkutan. Binanggit ng mga kalahok na kalungkutan ang kanilang nararamdaman tuwing mabigat ang loob. Sa kanilang mga pagbabahagi, nararamdaman nila ito tuwing may bagay o pangyayaring labag sa kanilang kalooban at kung wala o limitado ang kanilang kakayahan upang mabago ito. Gaya halimbawa ng kuwento ni Maria (P6) na nahiwalay sa magulang kahit ayaw niya: "*s'yempre mahirap, malungkot... tumira ako sa tiyahin ko kasi hindi kami kaya nila tatay. Naghiwa-hiwalay kami.*"

Konsepto ng Ginhawa

Gaya ng hrap, nakatuon din sa mga pinagmumulan at sa karanasan ang konsepto ng ginhawa ng mga kalahok.

Mga pinagmumulan ng ginhawa. Para sa kanila, ang ginhawa ay nagmumula sa *payak na pamumuhay, hanapbuhay, kawalan ng sakit, at maayos na relasyon sa kapwa.*

Payak na pamumuhay. Taliwas sa kadalasang nosyon sa ginhawa bilang kasaganaan, naniniwala ang mga kalahok na mayroon ding ginhawa sa payak na pamumuhay.

"Kasi kahit ganito lang, simple lang iyong pamumuhay namin, hindi kami dumadanas ng gutom. May makukuhanan kaming pagkain sa araw-araw,

may mga tanim. Saka iyong saya na naibibigay ng barwat isa.” (Leslie, Pares 3)

Ginhawa na ang makakain nang sapat at magkasama-sama ang pamilya sa araw-araw. Hindi kailangan ng sobra-sobra para lumigaya; sa kasapatan ay may ginhawa. Nagmumula ito sa kakuntentuhan sa buhay–maluwag na pagtanggap sa kalagayan. Kung kayang gawan ng paraan para mapunan ang kakulangan, kikilos. Hindi sila para maghangad ng higit-higit. Alam nilang hindi ito pareho sa paniniwala ng ibang tao at maaaring akalain ng iba na indikasyon ito ng kawalan ng pangarap na umunlad sa buhay. Ngunit nilinaw rin nilang nais pa rin nilang magkaroon ng masaganang pamumuhay– ngunit hindi ito minamadali dahil alam nilang hindi lamang ito ang sukatan para masabing nararanasan nila ang ginhawa.

Hanapbuhay. Maaaring maranasan ang ginhawa kung mayroong hanapbuhay. Kung kumikita, may pantustos sa pangangailangan. Simula pagkabata, ito na ang itinuturo sa mga kalahok. Kaya naman ipinapasa rin nila ang paniniwalang ito sa kanilang mga anak. Gaya ng ibinahagi ni Sunshine (P1):

“Ayun [paghahanapbuhay] ang laging sinasabi ng nanay ko, eh... Tulad noong bata pa ako, sasabihin nila mag-aral kang mabuti para magkaroon ka ng magandang trabaho para guminhawa ang buhay natin. Aba’y sinasabi ko rin sa kanila [mga anak] iyan. Mag-aral kayong mabuti para magkaroon kayo ng magandang trabaho para guminhawa ang buhay niyo.” (Sunshine, Pares A)

Bukod dito, nilinaw rin nila na hindi basta-bastang hanapbuhay ang makapagbibigay ng ginhawa. Dapat ay marangal. Mas maganda rin kung permanente upang tuloy-tuloy ang pasok ng kita. Pinunto rin nilang ang oras ng paghahanapbuhay ay oras para sa pamilya, dahil tanda ito ng pagtataguyod para sa kanilang mag-anak.

Kawalan ng sakit. Ginhawa ang dulot ng kasiguraduhang walang iniindang sakit ang sarili at pamilya. Ika nga ni Vivian (P4), “ginhawa ba

buhay mo kung may sakit ka? Hindi 'di ba!' Mala-domino kasi ang epekto ng pagkakasakit: maaapektuhan ang paghahanapbuhay, mawawalan ng kita hanggang hindi na matugunan ang mga pangangailangan. Kaya ganoon na lamang kahalaga para sa mga kalahok ang maging malusog. Mas pinatitingkad pa ng pandemya ang temang ito, lalo't sa panahon ngayon, pinakamahalaga ang maging ligtas mula sa sakit.

Magandang relasyon sa kapwa. Mayroong ginhawa sa maayos na relasyon sa kapwa. Nag-uugat ito sa paniniwala ng mga kalahok na ang tao ay hindi kayang mabuhay nang mag-isa. Kaya't mahalaga ang pagpapanatili ng pagkakaisa at pagmamahalan sa loob ng pamilya, at pakikisama at paggalang sa ibang tao. Sa konteksto ng pamilya, ang pagkakasundo-sundo ay indikasyon ng magandang relasyon. Kung may pagkakaiba, susi ang pagtanggap at pag-unawa. Hangga't matatag ang pagsasama ng mag-asawa at ng pamilya, mararanasan ang ginhawa. Mahalaga ang pagpapanatili ng magandang relasyon sa pamilya dahil sila lamang ang mga taong kailanman ay hindi ka tatalikuran.

Pagdating sa ibang tao, ang nakikisama at gumagalang ay pinakikisamahan at iginagalang, tanda ng magandang relasyon sa kapwa. Sabi nga ni Marcial (P7), *"basta marunong kang makisama sa kapwa mo, eh, walang problema."* Ang tao ay nakikisama kung siya ay nakikibagay, nagpapakita ng magandang ugali, nakikibahagi, at nagpapanatili ng positibong relasyon sa iba (Salanga at Yabut, 2017). Sinusundan ito ng paggalang– ang taong nakikisama ay gumagalang at iginagalang. Nakapaloob dito ang pagtanggap ng respeto at pagkilala sa sariling kakanyahan, karapatan at karangalan. Kung may maayos na relasyon sa kapwa, siguradong matutugunan ang sosyal na pangangailangan ng tao. Wika nga ni Boyet (P8):

"Kapag kasundo mo lahat, makakapaglakad ka dyan. Babatiin ka na 'pre, kain muna, oh!' Maginhawa na sa iyo iyon. Kasi kilala ka nila na mabait. Kumbaga, babatiin ka. Palakaibigan. Kumbaga, may respeto sila sa iyo, ganoon." (Boyet, Pares 8)

Karanasan ng ginhawa. Bilang karanasan, ito ay mailalarawan bilang kapanatagan at kaluwagan ng loob.

Kapanatagan at kaluwagan ng loob. Mailalarawan ang kapanatagan ng loob sa pagkakaroon ng payapang isip, seguridad, at kasiyahan.

Payapang isip. Ginhawa ang nararanasan ng taong hindi nag-aalala o namomroblema. Nararamdaman nila ang kaayusan sa buhay. Kung mag-alala o mamroblema man, hindi ito masidhi at kayang humupa matapos ang ilang sandali. Sabi nga ni Yolly (P5):

“Wala ka na masyadong isipin, hindi na nakaka-stress iyon... halimbawa, hindi ka na nag-iisip ng ‘ay wala na kaming bigas’, wala nang kung saan pati iyong financially, tapos iyong katawan mo, hindi na masyadong nagkakasakit, maginhawa ka na noon.” (Yolly, Pares E)

Tumutugma ito sa pakahulugan ni Paz (2008) sa ginhawa bilang buhay na walang problema. Ngunit nililinaw ng resulta ng pag-aaral na mayroon pa ring mga alalahanin at problemang nararanasan habang nakararamdam ng ginhawa; hindi nga lamang kasing-salimuot ang epekto nito sa lagay ng loob ng tao.

Seguridad. Kung payapa ang isip, may seguridad sa buhay. Mayroong pakiramdam ng kapanatagan na hindi na muling maghihirap sa pag-iisip o pamomroblema sa mga pangangailangan o sa mga relasyon. Sabi nga ni Yolly (P5) nang tanungin tungkol sa pakiramdam ng ginhawa, *“nakakapayapa ng kaisipan kasi nga ginhawa, hindi mo na mararanasan iyong hirap na dati.”*

Malaking bagay ang seguridad na hindi na muling mararanasan ang hirap, lalo na at sa kasalukuyan ay puro kawalan ng katiyakan dahil sa umiiral na pandemya. Binubuo ng parehong kapayapaan ng isip at seguridad ang kapanatagan ng kalooban ng mga kalahok.

Kasiyahan. Idinidikit din sa danas ng ginhawa ang kasiyahan. Kapag panatag at maluwag ang loob, nakakaramdam ang tao ng kasiyahan. Matutunghayan ito sa pagbabahagi ni Ogie (P5), *“masaya kapag maginhawa... magaan sa loob magtrabaho kapag alam mong nasusustentuhan mo nang maayos iyong pangangailangan ng pamilya.”* Nagbubunga ng kasiyahan kung nasusustentuhan ang mga pangangailangan ng pamilya. Nagiging palagay

ang loob niya dahil hindi niya kailangang mamroblema sa kanilang pang-araw-araw. Nagiging madali ang pagtatrabaho dahil mas nagiging magaan at magana sa pagkilos.

Pagkamit sa ginhawa

Mula sa mga karanasan sa pandemya at konsepto ng hirap at ginhawa ng mga kalahok, nakita naming makakamit ang ginhawa sa pamamagitan ng *pagsasaalang-alang sa tatlong bagay na may kinalaman sa kanilang kontrol: panloob at panlabas, sarili at iba, at kasalukuyan at hinaharap*.

Panloob at panlabas. Ang pagkamit sa ginhawa ay nakabatay sa kung ang kontrol ba sa sitwasyon ay panloob o panlabas. Kapag sinabing panloob, tao ang may kontrol sa sitwasyon. Kapag naman panlabas, wala sa tao ang kontrol at maaaring nasa kapaligiran o mga istraktural na proseso. Posibleng ang kontrol ay purong panloob o panlabas lamang, o minsan ay kombinasyon ng dalawa. Mapapansin ito sa sagot ng mga kalahok:

“Ano sa sarili siguro nilang sikap [makakamit ang ginhawa]... siguro doon nila masasabing maginhawa sila kasi nakikita nila “yong pinaghirapan nila.” (Maria, P6)

Sa pahayag ni Maria, nakasalalay sa pagsisikap ng tao ang pag-ghinhawa. May kakayahang kumilos ang bawat isa at ang pagsisikap ay pagpiling gumawa upang guminhawa. Sa hakbang na ito, panloob lamang ang kontrol na umiiral– nasa tao.

Ibinahagi ni Yolly (P8) na minsan, mahirap ang pagkilos upang guminhawa ngunit *“hindi mo pwedeng sabihing nahihirapan ka masyado kasi nga puwede kang gumawa ng paraan.”* Kadalasan, may panlabas na pwersang kumokontrol sa isang sitwasyon kaya’t limitado ang maaaring gawin ng tao. Sa mga ganitong pagkakataon, hati ang kontrol: panlabas at panloob. Gayon, maaaring dumiskarte ang tao. Ang diskarte ay malikhaing paglusot sa isang sitwasyon sa pamamagitan ng mga mga maaaring gamitin sa kapaligiran (Morales, 2017). Kung ang tao ay didiskarte, maaari siyang guminhawa.

May mga sitwasyon namang kailanman ay hindi maaaring makontrol ng tao dahil lamang na lamang ang panlabas na kontrol. Sa mga ganitong pagkakataon, maaaring ipagpasa-Diyos ang pagkamit sa ginhawa. Gaya ni Lisa (P2), na nagpaalalang *“wag kang bibitiw kay God... magdasal ka lang, magtiwala.”*

Sarili at iba. Tinitingnan din kung kaninong responsibilidad ang pagkamit ng ginhawa. Maaaring nakaatang ito sa sarili o/at iba. Sa pang-araw-araw, pasan ng tao ang kanyang kapalaran. Responsibilidad niyang kumilos upang maging maayos ang kanyang pamumuhay. Kaya nga ganoon na lamang ang pagkasuklam ng mga kalahok sa katamaran; dahil ang taong tamad ay hindi gumaganap sa kanyang responsibilidad sa sarili upang makamit ang ginhawa. Kahit limitado ang kontrol, kailangan pa ring kumayod para sa sarili at pamilya. Dahil gaya ng sinabi ni Lisa (P2), *“kailangan kahit na ano sumubok ka lang nang sumubok. Subok lang.”*

May mga pagkakataon namang nahahati ang responsibilidad sa pagkamit ng ginhawa sa sarili at iba. Sa mga pagkakataong ito, kailangang kumilos ng lahat ng sangkot upang guminhawa. Sa konteksto ng pag-aaral, pinakamainam na halimbawa ang away-mag-asawa. Kung may alitan, kailangang parehong panig ang magpakumbaba upang guminhawa. Gayundin, palagi dapat isinasaalang-alang ang opinyon ng isa’t isa. Responsibilidad ng parehong panig ang kumilos nang naaayon sa napagkasunduan, dahil ito ang nagpapatibay sa samahan ng mag-asawa; tulad ni Leslie at Gelo (P3), na nagbahagi kung paano napananatili ang ginhawa mula sa hindi pag-aaway :

“Ang relasyon kasi namin give and take, ahmm, bago kami magdesisyon pinag-uusapan muna namin ‘tas ‘yong ganito sa pangaraw-araw namin kung anong gagawin namin binabase namin sa isa’t isa ang desisyon bago kami gumawa, hindi kami nagawa ng ikakagalit ng isa samin.” (Leslie, P3)

Kasalukuyan at hinaharap. May temporal na aspekto rin ang pagkamit sa ginhawa; isinasaalang-alang din kung ang pagkilos ay nakatuon sa ginhawang mararanasan sa kasalukuyan lamang o/at maging

panghinaharap. Ang bawat pagkilos ay nagbubunga ng ginhawang pang-kasalukuyan at panghinaharap. Sa konteksto ng pandemya, halimbawa ang pagsunod sa protocol: para kay Lisa (P2), *“sumunod lang dapat sa protocol. Para makaraos [sa pang-araw-araw].”* Bahagi na ng araw-araw ang pagsunod sa protocol upang maging ligtas mula sa COVID-19. Ginhawa ang dulot nito dahil may bahagyang kakampantehan sa kaligtasan sa pang-araw-araw—ito ang pang-kasalukuyang oryentasyon ng pagkilos para sa ginhawa. Ngunit paraan din ang pagsunod sa protocol upang mawaksi ang pandemya sa malapit na hinaharap—na siyang pang-hinaharap na oryentasyon ng hakbang.

Pagtalakay

Nilayon ng kasalukuyang pag-aaral ang malaman ang pamumuhay ng mga maralitang mag-asawang Pilipino sa kasalukuyang pandemya, ang kanilang konsepto ng hirap at konsepto ng ginhawa, at ang proseso kung paano makakamit ang ginhawa. Sa pamamagitan ng pagpapakuwento, nakabuo kami ng mga temang may kinalaman sa mga layuning inilahad. Sa bahaging ito, tatalakayin ang mga pangunahing puntong nabuo mula sa kinasapitan ng pag-aaral. Palilitawin ang ilang mga obserbasyong mahalagang bigyang-diin at palalalimin sa pamamagitan ng mga nakalap na literatura.

Maralitang pamumuhay sa pandemya

Tugma ang obserbasyon namin at ang mga temang may kinalaman sa pamumuhay ng mga maralitang mag-asawang Pilipino: mas naging mapanghamon ang kanilang pamumuhay dulot ng pandemya. Umiinog ang kanilang pamumuhay sa tatlong bagay: kalusugan, hanapbuhay, at mga protocol. Hindi ito nakagugulat sapagkat sa panahon ng pandemya, sila rin ang kadalasang laman ng mga usapan.

Inaasahan nang lalabas ang pangamba ng mga kalahok para sa kanilang kalusugan. Ipinakita ng kasalukuyang pag-aaral na malaki ang epekto ng takot na mahawa sa kanilang pang-araw-araw na pamumuhay. Noon, malaya silang nakakikilos nang hindi nangangambang malagay sa alanganin, ngunit ngayon, bitbit na nila ang takot na mahawa sa COVID-19. Sumidhi pa ang pangambang ito dahil inaalala rin nila ang kanilang pamilya;

na posible ring mahawa kung sila ay magkakasakit. Bunga ng pangamba para sa kanilang kalusugan ang kanilang limitadong paggalaw. Hindi na nila sinusubukan pang gawin ang mga nakasanayan at sa halip ay iniwasan na ang mga ito. Gaya halimbawa ng pakikipagkuwentuhan– na noon ay kinasasabikang gawain ngunit pinag-aalangan na sa kasalukuyan.

Buhat din ng pandemya ang mga pagbabago sa hanapbuhay. Mayroong mga nawalan ng trabaho—panandalian man o pangmatagalan. Dalawa ang lumitaw na dahilan kung bakit sila nawalan ng hanapbuhay: maaaring dahil sa pangamba nila para sa kanilang kalusugan o dahil sa sapilitang pagpapatigil ng trabaho ng kanilang mga *employer*. Anuman ang rason, napilitan pa rin silang umangkop sa pamamagitan ng paghahanap ng ibang mapagkakakitaan. Bukas silang sumubok ng mga bagong pagkakakitaan basta marangal at makapagbibigay ng pantustos para sa kanilang pang-araw-araw.

Ang protocol marahil ang unang papasok sa isip kapag binanggit ang salitang pandemya. Saklaw ng mga protocol ang unang dalawang bagay sa pamumuhay sa pandemya. Ipinatutupad ang mga protocol kahit saan, kaya’t apektado ang pagkilos ng tao. Sa pamamagitan nito, pinaniniwalaang mapipigilan ang pagkalat ng COVID-19. Parehong hirap at ginhawa ang dulot ng protocol. Hirap dahil kabit nito ang pangangailangang umangkop sa kanila; ika nga ng isa sa mga kalahok, para bang nakakadena ang pakiramdam dahil sa mga ito. Sa kabilang banda, ginhawa naman itong maituturing dahil daan ito sa pagwawakas ng pandemya.

Sa kabuuan, kapansin-pansin ang paghubog ng uring panlipunan sa karanasan ng mga kalahok sa pandemya. Isa sa mga litaw sa pag-aaral ang kawalan ng seguridad ng mga kalahok pagdating sa kanilang pang-araw-araw, dala na rin ng mga pangamba sa kalusugan, kawalan ng hanapbuhay, at mga pabago-bagong polisiya sa pandemya. Nakatali sa uring kanilang kinabibilangan ang pangangailangan nilang sumuong sa mga panibagong hamon na kumpara sa ibang uring panlipunan e mas madaling pagdaanan dahil sa kanilang mas masaganang pamumuhay. Marahil, humarap din sa parehong mga isyu ang mga galing sa mas mauunlad na uri, ngunit sa konteksto ng pag-aaral ay makikitang higit na naging

mapanghamon ang pamumuhay ng mga maralitang mag-asawa dahil sa kanilang kalagayan bago pa man ang pandemya.

Ang hiras at ginhawa

Mula sa resulta ng pag-aaral, nabuo namin ang sumusunod na modelong nagpapakita ng konseptwalisasyon ng mga kalahok sa mga ito. Nahahati ito sa dalawang bahagi: sa itaas ang mga pinagmumulan ng hiras/ ginhawa at sa ibaba ang karanasan dito.

Talahanayan 2: *Konsepto ng Hiras at Konsepto ng Ginhawa*

Konsepto ng Hirap		Konsepto ng Ginhawa	
Mga Pinagmumulan			
Kawalan ng hanapbuhay	Payak na pamumuhay	Pagkakaroon ng hanapbuhay	
Pagkaranas ng kagipitan		Kawalan ng sakit	
Hindi magandang relasyon sa kapwa		Maayos na relasyon sa pamilya	
		Maayos na relasyon sa kapwa	
Bilang Karanasan			
Kabigatan ng loob		Kapanatagan at kaluwagan ng loob	

Umiinog ang konseptwalisasyon sa mga sitwasyong maaaring pagmulan ng mga ito. Unang pamantayan ang domeyn ng hanapbuhay. Nararanasan ang hiras kung ang tao ay walang hanapbuhay, samantalang ang ginhawa ay natatamo kung mayroon nito. Matibay ang relasyon ng hiras/ ginhawa sa hanapbuhay. Ang paghahanapbuhay ay kilos na tugma sa pagkawala/pagkamit ng ginhawa. Binubuo ito ng dalawang salita: *'hanap'* at *'buhay'*, at batay sa mga sinuring pag-aaral ay binibigyang-kahulugan din ang ginhawa bilang buhay. Gayon, masasabing ang hanapbuhay ay hanap-

ginhawa (Santos, 2020). Kung tutuusin, daan kasi sa pagkamit ng pangangailangan ang pagkakaroon ng hanapbuhay.

Dito pumapasok ang ikalawang pamantayan sa konsepto ng hirap: *pagkaranas ng kagipitan*. Gipit ang taong limitado ang pinansiyal na kapasidad kumpara sa kanyang mga pangangailangan. Tumutukoy ito sa *purchasing power*—na tinitingnan ng ilang sikolohista bilang batayan sa pagkakaroon ng magandang buhay (Teng-Calleja, et al., 2021). Lubos na mapag-uugnay ang kawalan/pagkakaroon ng hanapbuhay at karanasan ng kagipitan sapagkat maituturing na *precursor* ng una ang ikalawa, at kinalaunan, maaapektuhan ang pagtugon sa pangangailangan hanggang sa maranasan ang hirap/ginhawa. Kapansin-pansin sa modelo ang kawalan ng katumbas ng pamantayang ito sa mga pamantayan ng ginhawa. Palagay naming hindi kasi kasaganaan ang kabaligtaran nito kundi kasapatan—na lumitaw rin sa resulta ng pag-aaral.

Kaugnay nito, kung susundin ang kadalasang salungatan ng mga salita, aasahang ang ginhawa ay mararanasan kung may ‘karangyaan’. Ngunit hindi ito lumabas sa kasalukuyang pag-aaral. Sa halip na tapatan ng ‘karangyaan’ ang ‘kagipitan’, lumitaw ang pamantayang ‘*payak na pamumuhay*’. Batay sa mga sinuring literatura, kadalasang itinatumbas ang ginhawa/kaginhawaan sa kasaganahan, komportableng pamumuhay (De Mesa, 1990) at masarap na buhay (Chua, 2014; Villaroman-Bautista, 2011). Ngunit lumalabas sa kasalukuyang pag-aaral na para sa mga maralitang mag-asawa, ginhawa na ang pamumuhay nang simple at may kasapatan. Hindi nila hinahangad ang karangyaan sapagkat mas mahalaga para sa kanila ang maitawid ang pang-araw-araw na buhay. Saklaw ng pamantayang ito ang unang binanggit na pagkakaroon ng hanapbuhay at ang iba pang pamantayang ilalahad mamaya.

Sa ginhawa, pamantayan din ang kawalan ng karamdaman. Walang lumabas na temang kasalungat nito sa hirap, ngunit hinihinuha naming posibleng pamantayan din ang pagkakasakit sa hirap. Lumilitaw rito ang aspektong pangkalusugan ng ginhawa. Ang ginhawa ay pisikal na sensasyong nararamdaman. Dalawa ang pagkakataong posibleng may kinalaman sa pamantayang ito: una, ang kawalan ng sakit sapagkat ibig-

sabihin nito ay kaligtasan mula sa hindi magandang pangyayari at ikalawa, ang paggaling mula sa sakit ay nagbibigay-ginhawa.

May relasyonal na pamantayan din ang hirap/ginhawa. Ang *kapwa* ang sinasabing *core value* natin (Enriquez, 1978) kaya't hindi na nakagugulat ang resultang ito. Pinagmumulan ng hirap/ginhawa ang estado ng relasyon natin sa ating kapwa. Ibang tao man o hindi ibang tao, nararamdaman ang hirap sa tuwing may hindi pagkakasundo sa iba. Posibleng kumilos laban sa atin ang ating mga nakakaaway, na maaaring magresulta sa pagkasira ng ating imahen at pagkawala ng paggalang sa atin—natatapakan ang ating karangalan. Sa ginhawa naman, mas matingkad ang pagitan ng magandang relasyon sa pamilya at kapwa. Mas binibigyan natin ng empasis ang pagpapanatili ng maayos na relasyon sa pamilya sapagkat para sa atin, kailanman, hindi nila tayo iiwan. Sa kabilang banda, mahalaga rin ang pagkakaroon ng magandang relasyon sa kapwa sapagkat sa mga pagkakataong ito ay nakatatanggap tayo ng respeto at pagkilala sa ating pagkatao.

Loob ang nagsisilbing wika ng karanasan sa hirap/ginhawa. Nararanasan ang hirap bilang kabigatan ng loob. Ang *bigat ng loob* ay binibigyang-kahulugan ng kasalukuyang literatura bilang kawalan ng tiwala, galit, o poot (Pe-Pua, 2018), ngunit sa kasalukuyang pag-aaral ay binibigyang-kahulugan ito bilang mahirap na pagdadala ng tao sa buhay. Kabaligtaran ito ng *gaan* ni Villaroman-Bautista (2011), na tumutukoy sa pag-iral ng tao. Batay rin sa resulta ng pag-aaral, nakitang kinapapalooban ng *pag-aalala/pamomroblema*, *bigat ng pakiramdam*, at *kalungkutan* ang kabigatan ng loob. Ang pag-aalala ay tumutukoy sa pagkabahala at pagkabagabag ng isip. Kadalasang tuon ng pag-aalala ang taong malapit sa atin (kaanak, kapamilya, kaibigan). Pumapatungkol sa pagkakaroon ng suliraning kinakaharap sa buhay ang pamomroblema. Mabigat din ang pakiramdam ng taong hirap. Maitutugma ang kabigatan ng pakiramdam sa mabigat na pagdadala ng buhay—kahirapan sa pagkilos at kawalan ng gana. Ang kalungkutan ay nararanasan din sa tuwing may hirap.

Sa kabilang banda, nararanasan ang ginhawa bilang kapanatagan at kaluwagan ng loob. Nakapailalim dito ang mga danas na natuklasan din

ng pag-aaral: *payapang isip, seguridad, at kasiyahan*. Kapanatagan ang kawalan ng problema na pagpapakahulugan ni Paz (2008) sa ginhawa. Kung walang iniisip, kasiguraduhan at seguridad ang mararanasan— ginhawa. Nagiging palagay ang ating kalooban sa katiyakan. Kaluwagan ng loob naman ang pagiging bukas na pagtanggap sa ano mang dumating sa buhay. Maaari itong maidikit sa kahandaan, na siya ring pinagmumulan ng katiyakan. Nagiging magaan ang pagdadala sa buhay sa tuwing may katiyakan. Sa tuwing may ginhawa ay nararamdaman din ang kasiyahan—bagay na sumusuporta sa dimensyon ng *ligaya* ni Villaroman-Bautista (2011). Interessanteng bukod sa dimensyong ito, walang ibang dimensyong tinukoy ni Villaroman-Bautista (2011) ang aming nakita sa sagot ng mga kalahok. Itinuring naming kabaligtaran ng bigat ng loob ang dimensyong gaan, ngunit hindi ito nabanggit ng mga kalahok pagdating sa konsepto ng ginhawa. Gayundin, hindi lumabas ang mga dimensyong sigla at gaan sa aming pag-aaral. Isa sa mga maaaring tingnang kadahilanan nito ay ang konteksto ng mga kalahok sa pandemya; kung kailan puno ng pangamba ang lahat na maaaring maging hadlang sa pagkilos nang magana at masigla.

Ang kalikasan ng hirap at ginhawa

Mayroon din kaming ilang obserbasyon patungkol sa hirap at ginhawa: Una, kapansin-pansing nakatuon ang mga ito sa dalawang bagay: pagkamit ng pangangailangan at pakikipagkapwa. Nakaugat ang mga sanhing may kinalaman sa paghahanapbuhay sa usapin ng pagkamit ng pangagailangan. Kung mayroong hanapbuhay, mayroong maipantutustos sa pamilya. Ito ay mas malapit sa kasalukuyang pakahulugan ng *kaginhawaan* na tumutukoy sa pagkamit ng pangangailangan. Ang hirap at ginhawa ay pumapatungkol sa kung nakakamit ba nila ang kanilang mga pangangailangan. Ang *hirap* ay nararanasan sa tuwing walang katiyakan kung paano makakamit ang mga ito, samantalang ang *ginhawa* ay nangyayari sa tuwing natutugunan ang mga ito. Pinapakita nitong mayroon talagang papel ang mga materyal na bagay sa pagkamit ng *ginhawa*. Sa kabilang banda, nakatali rin ang mga konseptong ito sa pakikipagkapwa. Kinikilala ang *kapwa* bilang sentral na konsepto ng Sikolohiyang Pilipino (Enriquez, 1978), kaya hindi naging kataka-takang lilitaw ito bilang maaaring pagmulan ng *hirap* at *ginhawa*. Lumilitaw rin na ang pakikisama sa iba ay mahalaga para sa mga kalahok.

Ang tanong ngayon ay kailangan bang makamit ang positibong estado sa parehong bagay upang makamit ang *ginhawa*? Sa resulta ng pag-aaral, hindi pa tiyak kung kailangang pareho itong positibo o maaaring isa lamang ang matugunan upang maranasan ang *ginhawa*. Ngunit malinaw ang obserbasyong may mga pagkakataon kung saan natutugunan nga ang mga pangangailangan, ngunit mayroon pa ring *hirap* mula sa hindi magandang relasyon sa kapwa. Pagdating sa pakikipagkapwa, ayos lang para sa ilan na nagigipit hangga't wala silang kaalitang kapamilya o kakilala. Palagay naming mas pinahahalagahan ang pakikipagkapwa dahil ang tuon ng pagkamit ng pangangailangan ay ang kapwa rin. Kaya't kahit makamit ang mga pangangailangan, kung hindi maayos ang relasyon sa iba lalo na sa pamilya, e hindi pa rin maginhawa.

Ikalawa, bagamat tambalan ang *hirap* at *ginhawa*, hindi nangangahulugang ang kawalan ng isa ay pagkakaroon ng isa pa. Ang kawalan ng *hirap* ay hindi nagreresulta sa pagkakaroon ng *ginhawa*. Sabay na umiiral at nararanasan ang *hirap* at *ginhawa*. Minsan, nagbabago lamang ang *bigat* na dala ng *hirap* at mas tumitingkad ang *ginhawa*, ngunit hindi lubos na nawawala ang dalawa nang pangmatagalan. Patunay rito ang paniniwala ng mga kalahok na sa payak na pamumuhay magmumula ang *ginhawa*. Ang pagkakaroon ng payak na pamumuhay ay hindi tumutumbas sa pagkakaroon ng maraming pera o kayamanan. Mas nakatuon ito sa pagiging sapat at kuntento sa kung anong mayroon sa buhay. Kung iisipin, sanhi ng *hirap* ang kagipitan, kaya ang pagkakaroon ng maraming pera ay maituturing dapat na *ginhawa*. Ngunit taliwas ito sa ideya ng payak na pamumuhay. Lumilitaw ang pera at pagtugon sa pangangailangan sa usapin ng *hirap* at *ginhawa*, ngunit hindi lamang sa mga ito nakukulong ang mga konseptong ito. Hindi kahirapan o karangyaan ang tanging batayan ng *hirap* at *ginhawa*.

Ikatlo, kapansin-pansin ang pagiging masaklaw ng mga konsepto sa mga tao sa ating paligid partikular sa ating pamilya. Kadalasan, tuon ng pansin ang ating pamilyang tinutustusan. Kumikilos ang tao hindi lamang para sa sarili kundi para sa pamilya. Isa sa mga bagay na maaaring makapagpaliwanag sa ganitong kalikasan ay ang konteksto ng pamilya; dahil ang mga kalahok ay mag-asawang mayroong mga anak, ang kanilang

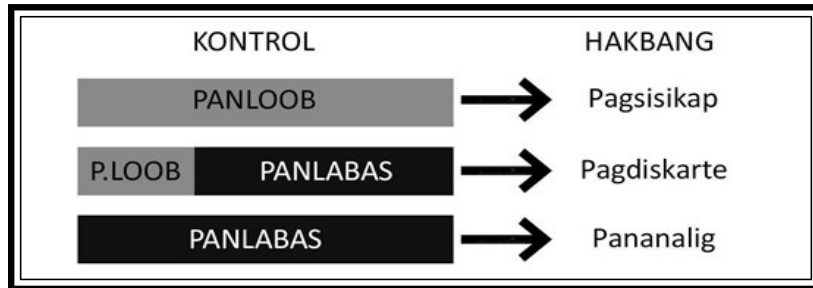
atensyon ay nakatuon sa kanilang mag-anak. Kaya't ang kanilang mga kilos at paniniwala ay nakatuon sa mga ito.

Gayundin, ang *ginhawa* ay nararanasan hindi lamang ng sarili kundi maging ng pamilya. Aanhin ng tao ang lahat kung hindi niya ito ibabahagi sa iba? Lumilitaw rito ang kolektibistang kultura ng mga Pilipino, kung saan ang sitwasyon ng isa ay nakakaapekto sa lahat. Bukod dito, nararanasan natin ang hirap at ginhawa kahit hindi tayo mismo ang unang tumamasa nito. Kung maginhawa ang ating mga kaanak ay nakararanas din tayo ng ginhawa. Pinatutunayan nito na ang mga konseptong ito ay hindi limitado sa ating mga sarili kundi masaklaw maging sa mga tao sa ating paligid.

Ang pagkamit ng ginhawa

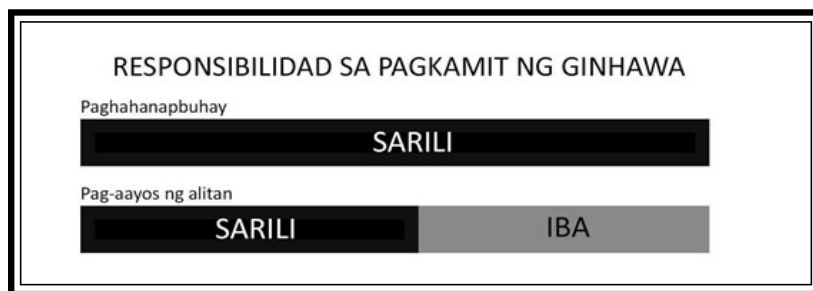
Sa pagpili ng hakbang sa pagkamit ng ginhawa, tatlong tanong na may kinalaman sa kontrol ang isinasaalang-alang: “*ang kontrol ba sa suliranin ay panloob (sarili) o panlabas (labas ng aking sarili)?*”; “*ang responsable ba rito ay sarili o maging ang iba?*”; at “*ang resulta ba ng hakbang ay ginhawa sa kasalukuyan lamang o maging sa hinaharap?*”

Isinasaalang-alang ng tao kung ano ang kanyang kontrolado (panloob) at hindi kontrolado (panlabas) sa pagpili ng hakbang sa pagkamit ng *ginhawa*. Kung buo ang kontrol sa isang sitwasyon, maaaring magsikap ang tao nang walang inaalalang restriksyon sa paggalaw. Ngunit kung limitado ang kontrol dahil mas malakas ang pwersang panlabas, maaari siyang dumiskarte. Kung wala talagang kontrol, pananalig ang susi sa ginhawa. Makikita sa Pigura 1 ang mga hakbang na ginagawa upang makamit ang *ginhawa*, kung pagbabatayan ang lebel ng panloob at panlabas na kontrol sa suliranin.



Pigura 1: *Pagkamit sa ginhawa batay sa panloob at panlabas na kontrol*

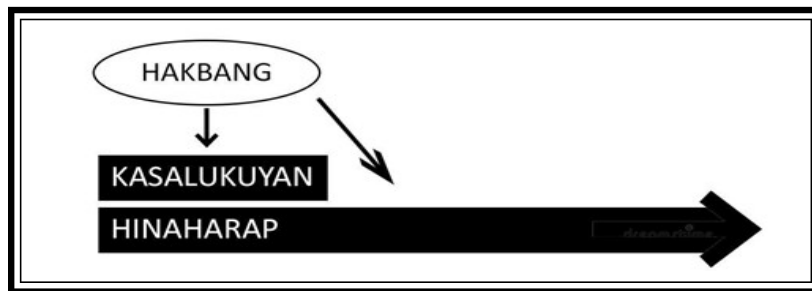
Isinasaalang-alang din kung kaninong responsibilidad ang pagkamit sa ginhawa: kung ito ba ay nasa sarili o kinakailangan din ng kontrol ng ibang taong sangkot. Sa mga pagkakataong sarili lamang ang responsable, malayang kumilos dahil buo ang kontrol sa sitwasyon. Halimbawa, ang pagtatrabaho upang makamit ang mga pangangailangan. Sa mga pagkakataong responsable rin ang ibang tao, kailangang lahat ng sangkot ay gaganap upang makamit ang ginhawa. Halimbawa, sa pag-aayos ng alitan, dapat ay may paghingi ng tawad at pagpapatawad, o parehong hihingi ng tawad at magpapatawad. Matutunghayan sa Pigura 2 ang hatian ng responsibilidad sa mga halimbawang binanggit.



Pigura 2: *Responsibilidad sa pagkamit ng ginhawa*

Panghuling isinasaalang-alang ang oryentasyon ng hakbang, kung ito ba ay para guminhawa sa kasalukuyan o maging sa hinaharap. May mga hakbang na nagbibigay-ginhawa sa kasalukuyan, gaya halimbawa ng pagkain

upang mapawi ang gutom. Mayroon mga hakbang para sa ginhawa sa hinaharap, tulad ng paghahanapbuhay upang makapagpatapos ng anak. Pwede rin ang hakbang ay parehong nakatuon sa ginhawang parehong pang-kasalukuyan at pang-hinaharap.



Pigura 3: *Oryentasyon ng hakbang*

Ipinakita ng kasalukuyang pag-aaral ang kahalagahan ng kontrol sa pagkamit ng ginhawa. Matagal nang inaaral ang kontrol bilang kapasidad na mahalaga para sa pag-unlad at pagpapatuloy ng buhay ng tao (Leotti, Iyanger & Ochsner, 2011). Interessanteng punto ng kasalukuyang pag-aaral ang pagkakaiba-iba ng estado ng kontrol ng tao (mababa, mataas) at kung paano nito itinatakda ang pagkamit sa inaasam na ginhawa.

Kongklusyon

Natuklasan sa pag-aaral na ito na posibleng makaranas ng ginhawa sa kabila ng hirap. Sa gitna ng umiiral na pandemya, may ginhawa pa ring nararanasan ang mga maralitang mag-asawa. May pagkukulang man sa ilang pangangailangan, maituturing na may ginhawa pa rin ang kanilang payak na pamumuhay. Gayundin, nakasalalay ang ginhawa sa pagtanggap sa kung anong kayang gawin ng indibidwal na siyang susi sa pagsang-ayon ng tao sa limitasyon ng kaniyang kontrol sa buhay.

Sa kabuuan, nagbukas ang pag-aaral na ito ng panibagong mga pintuan sa pag-aaral sa *hirap* at nagpalalim sa literatura sa *ginhawa*. Marami pang puwang ang hindi natutugunan, ngunit sapat na ang mga natuklasan

sa papel na ito upang maging mas madali ang pagsasaliksik sa mga naturang konsepto. Sa puntong ito, nagtapos man ang kasalukuyang pag-aaral, magpapatuloy pa rin ang mga maralitang mag-asawang Pilipino sa kanilang mapanghamong pamumuhay at paglalakbay sa pagitan ng *hirap* at *ginhawa*.

TALAHULI

¹Ang lahat ng impormasyon at mga paglalahad ng mga nakapanayam sa pag-aaral na ito ay may pahintulot.

SANGGUNIAN

- Aquino, C. C. (2006). "Mga kwentong buhay at kuwentong bayan sa paghahabi ng araling panlipunan." Nasa *Handbuk ng Sikolohiyang Pilipino*, pat. Rogelia Pe-Pua, 382-294. UP Press.
- Bernadas, J. A. M. C., at Ilagan, K. (2020) Journalism, public health, and COVID-19: some preliminary insights from the Philippines. *Media International Australia*, Vol. 177 (1), 132-138 <https://doi.org/10.1177/1329878X20953854>
- Calano, M. (2018). Ginhawa as ethic of panatà: Body politics and the devotion to the Black Nazarene. *Budhi*, 22(2), 43-74.
- Chua, M. C. (2014). Ang kaugnayan ng mabuting kalooban sa dalumat ng kalayaan at pagkabansa ng Katipunan. *Saliksik E-Journal*, 81-83.
- Cuaton, G. P. (2020). Philippines Higher Education Institutions in the time of COVID-19 Pandemic. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 61-70.
- De Mesa, J. M. (2003). *Why Theology is Never Far from Home*. De La Salle University Press, Inc.
- Doroja, D. (2020). Life and death: The absence of ginhawa as the cause of sorrow. [unpublished paper]
- Lema, K. (2021). Pandemic pushes millions in Philippines into poverty. *Reuters*. <https://www.reuters.com/markets/asia/pandemic-pushes-millions-philippines-into-poverty-2021-12-17/>

- Leotti, L., Iyanger, S., at Ochsner, K. (2011). Born to choose: the origins and value of the need to control. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(10), 457-463. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.08.001>
- Misa, R. P. (2018). Ang konsepto ng kaginhawahan at pag-ibig sa Pag-ibig sa Tinubuang Bayan ni Andres Bonifacio. *TALA: An Online Journal of History*, 1(2), 50-55.
- Morales, M. R. (2017). Defining diskarte: Exploring cognitive processes, personality traits, and social constraints in creative problem-solving. *Philippine Journal of Psychology*, 50(2), 114-139.
- Parafox, Q. (2019, February 20-22). "Kamag-anakan natin yan:" Ang pag-asam ng 'ginhawa' bilang motibasyon sa pagboto at ang sistema ng kamag-anakan sa lokal na halalan Isang Panimulang Pag-aaral [paper presentation]. *12th DLSU Arts Congress*, Manila, Philippines.
- Paz, C. (2008). *Ginhawa, kapalaran, dalamhati : essays on well-being, opportunity/destiny and anguish*. UP Press.
- Pe-Pua R, 2006, 'From Decolonizing Psychology to the Development of a Cross-Indigenous Perspective in Methodology: The Philippine Experience', in Kim U; Yang KS; Hwang KK (ed.), *Indigenous and Cultural Psychology Understanding People in Context*, Springer Science Business Media, New York, UNSW, pp. 109 - 137
- Pe-pua, R. (2018). "Unpacking the concept of loob: Towards developing culture-inclusive theories." Nasa *Handbuk ng Sikolohiyang Pilipino*, pat. Rogelia Pe-Pua, 382-294. UP Press.
- Philippine Statistics Authority | Republic of the Philippines. (2022, August 15). <https://psa.gov.ph/statistics/poverty/node/167972#:~:text=This%20translates%20to%20around%2019.99,to%205.9%20percent%20in%202021.>
- Salanga, M. & Yabut, H. (2017). Ang pangkaraniwang pagpapakahulugan at behavioral na manipistasyon ng pakikisama. *DIWA E-journal*, 5, 93-107.
- Salazar, Z. A. (1976). *Ang kamalayan at ang kaluluwa: Isang paglilinaw ng ilang konsepto sa kinagisnang sikolohiya*. Lathalain Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino, 1977
- Santos, M. J. (2020). Ginhawa, hanapbuhay, himagsikan: Tungo sa isang Pilipinong pagdadalumat ng katarungang panlipunan/katuwirang bayan. *TALA* 3:1, 58-79.
- Sta. Maria, M. (2000). Indigenous psychology, ethnopsychology, cross-cultural psychology and cultural psychology: Distinction implications for Sikolohiyang Pilipino. *Asia-Pacific Social Sciences Review*, Vol. 1. No. 1, 11-22.

- Scupin, R. (1997). The KJ Method: A Technique for Analyzing Data Derived From Japanese Ethnology. *Human Organization*, Vol. 56, No. 2, 233-237. <https://doi.org/10.17730/humo.56.2.x33592311444655>
- Tee, M. L., Tee, C. A., Anlacan, J. P., Aligam, K. J. G., Reyes, P. W. C., Kuruchittham, V., & Ho, R. C. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in the Philippines. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 277, 379-391. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.043>
- Teng-Calleja, M., Clemente, J. A., Menguito, M. L., & Bertulfo, D. J. (2021). Toward the pursuit of what people value determining a living wage based on capability gaps. *Hogrefe*. doi.org/10.1027/2157-3891/a000007
- Tria, J. Z. (2020). The COVID-19 Pandemic through the Lens of Education in the Philippines: The New Normal. *International Journal of Pedagogical Development and Lifelong Learning*. <https://doi.org/10.30935/ijpdl/8311>
- Valmonte, K. C. G. (2021). PHL tycoon's wealth surges by 30% amid pandemic. *Business World*. <https://www.bworldonline.com/phl-tycoons-wealth-surges-by-30-amid-pandemic/>
- Versoza, L. (2011). Disaster: The Philippine Experience. In L. Ladrado-Ignacio (Ed.), *Ginhawa: Well-being in the Aftermath of Disasters*. Flipside Digital Content Company.
- Villaroman-Bautista, V. (2011). Gaan at gana sa buhay: Sikolohiya ng sarap, ligaya, at ginhawa sa pananaw ng sikolohiyang pangklinik. Nasa *Handbuk ng Sikolohiyang Pilipino*, pat. Rogelia Pe-Pua. UP Press.
- Villaroman-Bautista, V. (2021). *May Ginhawa Nga Ba sa Pandemya?* [Presentation]. 1st Ginhawa Conference, Manila, Philippines.

Si **Glenmark B. Villanueva** ay isang rehistradong psychometrician, Teaching Fellow at mag-aaral ng PhD sa Sikolohiyang Pilipino sa Departamento ng Sikolohiya, UP Diliman. Ang kanyang mga interes ay umiikot sa mga dekolonyal, katutubo, kritikal, at pampayanang anyo ng sikolohiya. Partikular niyang pinagtutuunan ng pansin ang mga usapin ng di-pagkakapantay-pantay, mga katutubong konsepto at pananaw ng mga Pilipino, at katarungang panlipunan. Sa kasalukuyan, siya ang Kalihim ng Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino (PSSP) at Gurong Tagapayo ng Alyansa ng mga Mag-aaral sa Sikolohiyang Pilipino (Tatsulok).

VILLANUEVA, LUMBERA, AGAID, YACAT, & GLORIA

Ang Hirap at Ginhawa sa Mapanghamong Pamumuhay sa Pandemya ng mga Maralitang Mag-asawang Pilipino sa Isang Komunidad sa Cabuyao, Laguna

*Si **Joshua Mari B. Lumbera** ay isang registered Psychometrician at kasalukuyang nagtuturo bilang Assistant Instructor sa Our Lady of Fatima University - Laguna Campus. Kamakailan, siya ay naglabas ng kaniyang koleksyon ng tula, *Pilat sa Balintataw* mula sa Aklat Ulagad Press. Naging Filipino editor ng Novice Magazine at ilan sa kaniyang mga akda ay mababasa at nailathala na sa Sing Lit Station ng Singapore, The Loch Raven Review ng Germany, TLDTD: a biannual journal for Filipino poets and poetry, at Luna Journal PH.*

Mahilig siyang magbasa at tumula sa loob dyip.

*Si **Ma. Angelica Blessing Agaid** ay isang registered Psychometrician at kasalukuyang kumukuha ng Master of Arts in Clinical Psychology sa Polytechnic University of the Philippines Graduate School. Naging Punong Patnugot siya ng PnC Herald at nagsilbi bilang opisyal at kasapi ng Psychology Society of Pamantasan ng Cabuyao, Pamantasan ng Cabuyao–Samahan sa Sikolohiyang Pilipino, at TATSULOK Alyansa ng mga Mag-aaral sa Sikolohiyang Pilipino. Sa kasalukuyan, siya ay isang Virtual Assistant na katuwang ng isang medical team sa pag-collate at pagbuo ng medical summaries para sa mga pasyente. Bagama’t pansamantalang inilayo ng mga hamon ng buhay sa tradisyunal na klinikal na praktis, nananatili siyang clinician sa isip at puso. Sa kaniyang mga libreng araw, hinahanap niya ang araw at katahimikan; mga sandaling nagsisilbing pahinga at pagbabalik sa sarili.*

*Kasalukuyang Kawaksing Propesor si **Jay A. Yacat** sa Departamento ng Sikolohiya, Unibersidad ng Pilipinas, Diliman at isang Rehistradong Sikolohista. Naging Pangulo siya ng Pambasang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino (PSSP) at kasalukuyang miyembro ng Lupon ng mga Kadiwa nito. Marami sa kaniyang publikasyon ay may kinalaman sa Sikolohiyang Pilipino at katutubong sikolohiya. Ang iba pa niyang mga interes sa pananaliksik ay may kinalaman sa pambansang identidad, pagpapahalagang Pilipino, paglahok sa lipunan, volunteering, at iba pang usaping kaugnay ng karapatang pantao, partikular na ang karapatan ng mga bata.*

*Si **Arlene P. Gloria** ay nagtapos ng Batsilyer sa Agham sa Sikolohiya sa Pamantasan ng Cabuyao, 2022. Siya ay isang Certified Human Resource Associate at kasalukuyang kawani sa Public Employment Service Office (PESO) ng lokal na pamahalaan ng lungsod ng Cabuyao.*