DIWA E-Journal, Tomo 10 (2025), 1-3

Ilang Talâ ng mga Editor

Ginhawa: Konsepto, Hangarin, at Balangkas

Violeta V. Bautista, PhD
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Divine Love A. Salvador, PhD
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Noahlyn C. Maranan, PhD
Unibersidad ng Pilipinas Los Baños

Ang ginhawa ay may sentral na lugar sa kasalukuyan: may mahalagang papel ito hindi lamang sa pagsusulong ng Sikolohiyang Pilipino kundi pati na rin sa pagsasakatuparan ng mga pandaigdigang layunin ng mga bansang nagkakaisa sa halaga ng mga usaping patungkol sa kabutihang-lagay ng mga mamamayan. Ang ginhawa, na maaaring ituring na katumbas ng *wellbeing* sa ilang aspekto, ay kaakibat ng hininga at hangin na, sa sinaunang sikolohiya ng Pilipino, ay pinanggagalingan ng buhay, sigla, gana, at gaan. Gamit ang metapora ng hangin, ang mga papel na nakalathala sa DIWA 10 ay nagdadala ng sariwang hangin na makakapagpatibay sa pundasyon at makakapagbigay-linaw sa landasin ng pananaliksik at praktis patungkol sa ginhawa.

Ang karamihan sa mga pag-aaral na nakalathala sa tomong ito ay galing sa mga papel na binasa sa Una at Ikalawang Pambansang Kumperensya sa Ginhawa na itinaguyod ng Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino (PSSP) at UP Diliman Psychosocial Services (PsycServ) na ginanap noong Hunyo 1–3, 2021 at noong Nobyembre 21–23, 2023. Kasama rin sa tomong ito ang ilang pag-aaral tungkol sa ginhawa na isinumite bilang tugon sa panawagan sa pagsusumite ng papel na inilabas ng Patnugutan. Nakakalugod na makitang maraming papel na binasa sa parehong kumperensya ang karapat-dapat mailathala. Sa dami ng mahahalagang papel sa samot-saring paksang natanggap, tunay na hitik ang natatanging isyung ito ng ginhawa, ang Diwa 10, na binubuo ng labing-isang papel.

Ang mga papel sa Diwa 10 ay isinulat ng mga iskolar mula sa iba't ibang disiplina, pati na rin ng mga awtor mula sa iba't ibang larangan ng sikolohiya. Lima sa mga ito ang mula sa larangan ng sikolohiyang pangklinika, tatlo ang mula sa larangan ng sikolohiya ng pag-unlad, at ang isa ay mula sa sikolohiyang panlipunan. Mayroon ding mga mula sa mga disiplina ng kasaysayan, antropolohiya, international studies, at Philippine Studies. Isa sa mga awtor na mula sa sikolohiya ng pag-unlad ay eksperto rin sa larangan ng *design*. Apat sa mga awtor ay mga guro sa hayskul, at dalawa sa kanila ay mga lisensyadong guro. Magandang pagsasama-sama ang kalipunang ito ng mga papel na may mga paksang lalo pang nagpapaigting sa pagpapalago ng kaalaman at praktis ng ginhawa.

Ang patuloy na pag-aaral ng mga mananaliksik mula sa iba't ibang institusyon ay isang makabuluhang patunay ng sigasig sa higit pang pagpapalalim at pagpapaigting ng kaalaman sa ginhawa. May mga mananaliksik mula sa Unibersidad ng Pilipinas sa Diliman at Los Baños, De La Salle University Senior High School, at Trinity University of Asia.

Makikita sa DIWA 10 na ang masigla at malikhaing mga pag-aaral sa ginhawa ay naghahatid ng sariwang hangin na nauugnay sa lawak at lalim ng pag-unawa at pagsasabuhay nito.

Sa artikulo ni Karina B. Abola, *Nalilikha ba ang Ginhawa? Design Bilang Kultural na Mekanismo Tungo sa Ginhawa*, nilinaw kung paanong ang kalikasan ng ginhawa ay maaaring malikha at malinang sa pamamagitan ng malikhaing proseso ng disenyo. Pinatunayan din ng pag-aaral na itong ang karanasan

ng ginhawa ay maaaring maibahagi at maranasan sa iba't ibang kaparaanan, na labas sa nakagawiang metodo sa loob ng larangan ng sikolohiya.

Ang pag-aaral naman ni Danielle Marie A. Parreno tungkol sa *Mga Alagang Hayop bilang Bukal ng Ginhawa ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo*, ay nagpapakita kung paanong ang ginhawa ay maaaring umusbong at umunlad sa loob ng ugnayan ng tao sa (mga) alagang hayop. Tulad ng pag-aaral ni Abola, may dalang sariwang hangin ang pag-aaral na ito sa pagpapahiwatig na ang kasiyahan at pag-unlad ng pagkatao ay naidudulot hindi lang ng mga pormal na interbensyon ngunit maaaring manggaling sa pagpapayaman ng mga pang-araw-araw na karanasan sa buhay ng tao tulad ng pag-aalaga ng mga hayop.

Magandang kontribusyon sa pag-unawa sa ginhawa at sa pagsipat ng mga proseso na nakakahikayat o nakakahadlang sa paglago nito ang pag-aaral nina Isabel Anne Alano at John Mark Rosales na pinamagatang *Ginhawa at Alaala: Ang Batas Militar sa Gunita ng mga Nakaranas*. Sa paggamit ng oral history, naipakita nina Alano at Rosales na malaki ang impluwensya ng alaala sa pagpapakahulugan ng ginhawa ng mga kalahok na nakaranas ng Batas Militar. Ang alaala ng kapanahunang ito ay hitik sa mga tunggalian ng gunita, kaya nga ito ay tinaguriang digmaan ng alaala. Sa ganitong konteksto, ipinakita ng mga awtor na ang alaala ay makapangyarihang instrumento sa pagdalumat sa mga karanasang pinagdaanan ng mga tao sa kapanahunan ng Batas Militar lalo na sa pagsipat sa kaginhawahan o kakulangan nito na dulot ng kanilang mga nabubuo at ipinapahayag na mga alaala.

Isang mabuting direksiyon sa pag-aaral ng ginhawa ang pagsusuri ng karanasan ng mga tanging populasyon. Sa ganitong pamamaraan, makikita ang pangkalahatang katangian ng ginhawa at mga kakanyahang natatangi sa tiyak na populasyon. Ang pokus sa pag-aaral ni John Robert C. Rilveria, na pinamagatang *Mga Benepisyo at Hamon sa Pagpapaunlad ng Ginhawa ng mga Mag-aaral sa Unibersidad: Pagpapatibay ng Akademikong Akomodasyon sa UP Diliman*, ay nakatuon sa mga natatanging pangangailangan ng mga mag-aaral sa Higher Education Institution (HEI) na may mga natatanging hamon sa kanilang ginhawa. Ang sulatin ni Rilveria ay hitik sa mga prinsipyo at pamamaraan kung paano mapapadaloy ang ginhawa sa populasyong nabanggit.

Binigyang-pansin din sa Diwa 10 ang populasyon ng mga LGBTQ+ at ang paggamit ng online space para sa kaginhawahan. Panawagan ng pag-aaral ni Aljohn Puzon Estrella na pinamagatang *Ginhawa: Isang Pananaliksik Ukol sa Alter Bilang Behikulo ng Kaginhawaan sa Konteksto ng Sekswal na Kultura ng LGBTQIA+ Community* ang makataong tugon sa mga karanasan sa mga espasyong tulad ng Alter, kabilang ang mga nakakapagpatibay na pamamaraan sa pagbibigay ng kalinga at pagbuo ng unawa.
Mabuting balanse rin sa pag-aaral ng mga tanging populasyon ang pag-aaral ni Jholyan Francis S. Fornillos na pinamagatang *Pagbibigay-kahulugan Tungo sa Kaginhawaan ng mga Nakatatandang Naputulan ng Paa Bunsod ng Komplikasyon ng Dyabetes.* Dito, ang pokus ay sa mga kuwentong buhay ng mga taong may kapansanang pisikal. Mabuti ring makita kung paanong ang ginhawa o ang kawalan nito ay makikita sa buhay ng mga nakatatandang populasyon.

Binasag naman ng pag-aaral ni Voltaire Carlo T. Garcia na pinamagatang *Saloobin ng mga Kabataang Nasa Hustong Gulang sa Mga Attachment Object: Isang Kwalitatibong Pagsusuri* ang karaniwang pag-iisip na ang patuloy na pagiging attached sa mga attachment object mula pagkabata hanggang pagsapit sa hustong gulang ay manipestasyon ng problema sa kalusugan ng isip. Nakita sa panayam sa mga nasa hustong gulang ang kanilang patuloy na pagpapahalaga sa mga attachment object mula sa kanilang pagkabata, bagama't may ilang pagbabago sa kanilang buhay na nagiging dahilan upang isaalang-alang nilang talikuran ang mga ito.

Ang pandemyang COVID-19 ay isa sa mga naging makabuluhang konteksto ng paggalaw at pagdaloy ng ginhawa, kaya't nararapat lamang na may representasyon ang kontekstong ito sa isang kontemporaryong katipunan ng mga pag-aaral tungkol sa ginhawa. Tinutukan ni Kevin Paul D. Martija ang karanasan ng ginhawa ng mga tsuper, isang sektor ng lipunan na madalas apektado ng mga kahingian para sa maayos

at makatarungang pagbibigay-kalinga. Sa kanyang artikulong pinamagatang *Ayuda sa Konteksto ng Ginhawa at Pakikipagkapwa sa Panahon ng Pandemya: Pagsusuri mula sa Salaysay ng mga Tsuper sa Isang Baranggay sa Maynila*, inilarawan ni Martija kung paanong ang ayuda ay naging mahalagang dimensyon at daluyan ng ginhawa sa panahon ng pandemya.

Sa *Masaya Kahit Single: Pagsusuri sa mga Salik at Kahulugan ng Pagiging Walang Asawa sa mga Lingkod ng Simbahan*, pinagtuunan naman nina Chrizelle M. Villanueva at Kathrine Anne L. Tan ang pagpapalalim ng pag-unawa sa karanasan ng ginhawa at sa pagpapakahulugan nito ng mga single na kababaihang naglilingkod sa simbahan. Ang pangunahing kabatiran mula sa pag-aaral ay ang aktibong paglikha at pagsulong ng sariling ginhawa ng mga kalahok sa pamamagitan ng aktibong pagpili ng awtonomiya at pagkilos tungo sa kaganapan at kaligayahan.

Bihirang mabigyan ng pansin ang karanasan ng mga ina at ng mga inampon nilang anak. Sa artikulo nina Alaya Nemenzo at Anna Cristina Tuazon na pinamagatang *Ang Pagsasaayos ng Ugnayan ng Mag-inang Ampon: Isang Pagsusuri Mula sa Lente ng Ginhawa*, higit na naunawaan ang karanasan sa pag-aayos ng ugnayan ng mga ina at anak, at natukoy ang ilang daan tungo sa higit na pagyayaman ng ginhawa sa loob ng ugnayang ito.

Sa artikulong *Ang Ugnayan ng Di Ninanais na Karanasang Sekswal, Pagtanggap sa Mga Mito Hinggil sa Reyp, Antas ng Traumatikong Stress at Ginhawa*, nalinaw ni Claudine Tecson ang kumplikadong prosesong pinagdadaanan ng isang survivor ng hindi katanggap-tanggap na karanasang sekswal (DKS). Bagama't hindi naging makabuluhan ang pangkalahatang ugnayan ng apat na baryabol na sinuri—kabilang ang pagdanas at pagkilala sa DKS, pagtanggap sa mga mito hinggil sa reyp, antas ng traumatikong stress, at antas ng ginhawa—malinaw na nakita ang kapasidad ng indibidwal na umunlad at makaranas ng ginhawa habang dumaranas ng paghihirap dulot ng karahasan. Ang ilang kaalamang lumabas sa pag-aaral na ito ay maaaring tumulong sa mga sikoterapist sa pag-agapay sa kanilang mga kliyenteng nakaranas ng DKS upang magkaroon ng higit na ginhawa.

Sa DIWA 10, nakita ang lawak, lalim, at sa ilang pagkakataon ay kabalintunaan ng manipestasyon ng ginhawa sa buhay ng tao. Tunay na ang mga kuwentong buhay, sanaysay, oral history, mga larawan, at disenyong ginamit sa mga pananaliksik ay nagpapalinaw sa kalikasan ng ginhawa at sa landas kung paano ito higit na mapapadaloy sa buhay ng Pilipino sa mga tanging kontekstong kanilang ginagalawan.

Tila sariwang hanging may dala-dalang mga bagong pag-apuhap, perspektiba at pagtingin hinggil sa ginhawa ang mga papel na ito na bahagi ng Diwa 10.