DIWA E-Journal, Tomo 10 (2025), 138-156

Masaya Kahit Single: Pagsusuri sa mga Salik at Kahulugan ng Pagiging Walang Asawa sa mga Lingkod ng Simbahan

Chrizelle M. Villanueva
De La Salle University, Manila

Kathrine Ann L. Tan
Far Eastern University, Manila

Abstrak

Ang pag-aaral na ito ay naglayong suriin at unawain ang karanasan ng pagiging single at ang kahulugan ng kaligayahan mula sa perspektibo ng mga kababaihang aktibo sa simbahan sa Maynila. Ginamit ang penomenolohikal na disenyo kung saan walong kababaihang nasa pagitan ng 30 hanggang 50 taong gulang ang napiling maging kalahok sa pamamagitan ng snowball sampling technique. Sa pamamagitan ng semi-structured na panayam, malalim na natuklasan ang mga salik na nakaimpluwensya sa desisyong manatiling single at kung paano nila hinaharap ang mga panlabas na presyur kaugnay ng tradisyunal na inaasahan sa pag-aasawa. Lumabas sa pag-aaral ang ilang mahahalagang tema na nagpapakita ng kahalagahan ng pagtanggap sa sarili, kalayaan sa paggawa ng desisyon, at pagpapalawak ng relasyon sa Diyos at komunidad. Ipinahayag ng mga kalahok na ang pagiging single ay hindi hadlang sa pagkamit ng tunay na kaligayahan dahil sa kanilang pagtanggap sa kasalukuyang kalagayan, kung saan pinahahalagahan nila ang mga personal na karanasan, karera, at libangan. Napag-alaman din na ang kanilang matibay na pananampalataya at relasyon sa Diyos ang nagsisilbing pangunahing sandigan upang makahanap ng kapanatagan, pag-asa, at kahulugan sa kanilang buhay, habang ang suporta na natatanggap mula sa pamilya, kaibigan, at relihiyosong komunidad ay nagdaragdag ng seguridad at emosyonal na katatagan. Bukod pa rito, naobserbahan na ang kalayaan sa personal na desisyon at pagtupad sa mga tungkulin sa kabila ng kawalan ng romantikong obligasyon ay nagbibigay-daan sa mga kalahok upang magtuon sa kanilang sariling pag-unlad at matagumpay na pagsasakatuparan ng mga personal na layunin. Sa kabila ng mga panlabas na presyur mula sa pamilya, lipunan, at biological clock, aktibong pinipili ng mga kalahok ang awtonomiya, pananalig sa Diyos, at suporta ng komunidad bilang mga mekanismo ng kagalingan. Ang mga temang ito ay nagbubunga ng ginhawa na kinapapalooban ng sigla, gana, gaan, at ligaya. Sa kabuuan, ipinapakita ng pag-aaral na ang pagiging single ay isang aktibong pagpili na nagbibigay ng kaganapan at tunay na kasiyahan sa buhay.

Mga susing salita: *singlehood*, kaligayahan, ginhawa, sikolohiya, penomenolohiya

Villanueva at Tan (De La Salle University, Manila at Far Eastern University, Manila): chrizelle.villanueva@dlsu.edu.ph
Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino ISSN 2350-7624
4-A Alcal Building, 285 Katipunan Ave., Quezon City: https://www.pssp.org.ph/diwa/diwa-10/

Abstract

This study aimed to examine and understand the experience of singlehood and the meaning of happiness from the perspective of women who are actively involved in church communities in Manila. A phenomenological research design was employed, with eight women aged 30 to 50 selected as participants through the snowball sampling technique. Using semi-structured interviews, the study explored the factors influencing their decision to remain single and how they navigate external pressures associated with traditional expectations of marriage. Findings revealed several significant themes highlighting the importance of self-acceptance, autonomy in decision-making, and the deepening of relationships with God and the community. Participants expressed that being single does not hinder the attainment of genuine happiness, as they have embraced their current life circumstances and place value on personal experiences, careers, and leisure activities. The study also found that strong faith and a personal relationship with God serve as primary sources of comfort, hope, and meaning in their lives, while support from family, friends, and religious communities contributes to their sense of security and emotional stability. Moreover, the freedom to make personal decisions and fulfill responsibilities without romantic obligations allows participants to focus on self-development and the pursuit of personal goals. Despite external pressures from family, society, and the biological clock, participants actively choose autonomy, faith in God, and community support as mechanisms for well-being. These themes collectively contribute to the sense of ginhawa, encompassing vitality, motivation, ease, and joy. Overall, the study demonstrates that singlehood can be an intentional life choice that leads to fulfillment and genuine life satisfaction.

Keywords: singlehood, happiness, *ginhawa*, psychology, phenomenology

INTRODUKSYON

Ang pagpapakasal ay tinuturing na isang katayuang may pribilehiyo, na kinikilala sa legal at panlipunang antas, at ang pagiging single ng kalalakihan at kababaihan ay madalas na itinuturing na isang suliranin. Gayunpaman, sa kabila ng ganitong pananaw, ang pagiging single – na tumutukoy sa kawalan ng romantikong relasyon – ay nagiging mas karaniwang karanasan sa iba't ibang bahagi ng mundo (Girme at al., 2022). Bagaman lubos nang umunlad ang lipunan ngayon at may karapatan ang mga indibidwal na pumili ng kanilang sariling paraan ng pamumuhay, ang pagiging single ay nananatiling isang penomenong lumilihis mula sa pangunahing oryentasyon ng pagpapahalaga at paraan ng pamumuhay. Gayunpaman, ito ay naging isa sa mahalagang istruktura ng modernong lipunan.

Upang higit na maunawaan ang karanasan ng pagiging single, mahalagang isaalang-alang ang impluwensiya ng simbahan at lokal na komunidad sa paghubog ng kahulugan nito. Ipinapakita ng pag-aaral nina Bear at Offer (2023) na bagaman karamihan sa mga single ay nananatiling nakaayon sa panlipunang pamantayan na pinapaboran ang pag-aasawa, may ilang kababaihan mula sa tradisyunal na konteksto ang muling binibigyang-kahulugan ang singlehood o pagiging single bilang isang sinadyang pagpili at alternatibo sa pag-aasawa. Sa pag-aaral ni Kathenya (2021), sinuri ang mga karanasan ng mga dalagang kababaihan sa Simbahang Metodista at mga lokal na komunidad sa Kenya, kung saan mataas ang pagpapahalaga sa kasal. Natuklasan na sila ay initsapwera sa pamumuno ng simbahan, nilait, at diniskrimina, na nagdulot ng mababang kumpiyansa sa sarili at suliraning pang-ekonomiya. Higit pa rito, pinagkaitan sila ng ilang karapatan, tulad ng pagmamay-ari ng ari-arian. Sa kabila nito, sa pag-aaral nina Grande et al. (2023) may ilan na nagpakita ng katatagan at niyakap ang kalayaang dulot ng pagiging walang asawa. Malaking impluwensya ang paniniwalang panrelihiyon ng mga single sa kanilang desisyon na manatiling walang asawa. Ipinapakita rin nito na ang relihiyon ay isang mahalagang salik na maaaring makaapekto sa desisyon ng isang tao na manatiling walang asawa. Samantala, ipinapakita ng pananaliksik na ang single blessedness sa mga laywomen sa Katolikong konteksto ay nararanasan bilang isang bokasyon ng paglilingkod, kapwa sa Diyos at sa pamilya. Sa ganitong kalagayan, ang pagiging single ay nagbibigay ng espasyo para sa kalayaan at awtonomiya habang naipapahayag ang kanilang pananampalataya sa pamamagitan ng panalangin, kawanggawa, at dedikasyon sa pamilya at komunidad (Pama & Siason, 2022). Ang panggigipit ng pamilya upang magpakasal ay pinakamadalas sa mga lipunang Asyano, kung saan laganap ang stigma sa pagiging single. Bukod dito, ang pressure mula sa pamilya upang magpakasal ay may negatibong epekto sa *wellbeing* ng mga single at nagdudulot ng tensyon sa pagtatangkang balansehin ang pagiging single nang hindi nasasaktan ang damdamin ng mga miyembro ng pamilya (Himawan et al., 2018, gaya ng sinipi sa pag-aaral nina Girme et al., 2022). Sa kontekstong Pilipino kung saan mataas ang pagpapahalaga sa pag-aasawa at kolektibong identidad, ang pagiging single ay madalas unang nakikita bilang kakulangan. Gayunpaman, ipinapakita ng pananaliksik na maaari itong muling maunawaan bilang isang yugto na nagbubukas ng mga oportunidad para sa personal na pag-unlad, pag-aalaga sa sarili at sa iba, at paghahanap ng kahulugan sa buhay (Mendez & Ong, 2022). Ipinapakita ng pananaliksik nina Bear at Offer (2023) na iba-iba ang paraan ng pag-unawa ng mga kababaihan sa kanilang pagiging single. Marami ang naglalarawan ng kanilang kalagayan bilang resulta ng mga sitwasyon at limitasyon sa buhay kaysa isang ganap na personal na pagpili; ang ganitong pattern ay tinatawag na normative singlehood. Sa ganitong pananaw, ang pagiging single ay kadalasang nakikita bilang bunga ng mga pangyayari at panlipunang kondisyon kaysa isang sinadyang desisyon. Samantala, ayon kina Apostolou at Michaelidou (2022), ang mga boluntaryong nananatiling walang asawa ay hindi magkakapareho, bagkus ay may iba't ibang dahilan kung bakit nila pinili ang pagiging single. Ang karaniwang dahilan ay upang bigyang prayoridad ang pagtupad sa iba pang mga layunin. Gayunpaman, ang iba naman ay mas pinili na manatiling walang asawa dahil sa pagkadismaya sa mga nakaraang relasyon. Ang

pagpili na manatiling single ay kadalasang nahaharap sa mga panlipunang pamantayan na nagtatakda ng pag-aasawa bilang inaasahang landas sa buhay. Dahil dito, ang mga single ay madalas na iniuugnay sa mga negatibong pananaw tulad ng kalungkutan, kawalan ng kasiyahan, o kakulangan sa kakayahang makipag kompromiso at magtaguyod ng pangmatagalang relasyon (Lang, 2024). Sa kabila ng mga negatibong pananaw na iniuugnay sa pagiging single, mahalagang kilalanin na ang bawat indibidwal ay may karapatang pumili ng landas na nais niyang tahakin. Kaugnay nito, inilalahad ng mga pandaigdigang organisasyon ang mga pangunahing karapatan ng isang tao pagdating sa desisyon sa pag-aasawa at relasyon. Ayon sa World Health Organization (2022), ang lahat ay may karapatan na (1) piliin kung mananatiling walang asawa o mag-aasawa; (2) magpasya kung sino ang pakakasalan at kailan magpapakasal; (3) maranasan ang pantay na pagpapahalaga sa kapareha; at (4) matamo ang parehong mga karapatan sa pag-aasawa tulad ng kanilang asawa o kapareha.

Mas bukas ang lipunan ngayon sa ideya na ang pagiging single ay maaaring kasiya-siya: nagbibigay-daan ito sa paggalugad ng sariling interes, pagpapalawak ng pagkakaibigan, at paghahanap ng personal na kasiyahan (Lang, 2024). Natutuklasan ng mga single na ang oras at emosyon na inilaan sa pakikipag-ugnayan sa iba ay maaaring magdulot ng tunay na kaligayahan, at na ang pagiging single ay hindi nangangahulugang pagiging mag-isa. Gayundin, napapansin nila na ang labis na pagpapahalaga sa romantikong relasyon at kasal ay maaaring humantong sa pagbabalewala sa iba pang makahulugang ugnayan (DePaulo, 2020). Bagaman may ilang kaugnay na panitikan tungkol sa mga papel ng kababaihan sa simbahan at sa mas malawak na konteksto ng pagiging walang asawa, may malinaw na kakulangan sa pananaliksik hinggil sa partikular na karanasan ng mga dalagang kababaihan na naglilingkod sa simbahan sa Pilipinas. Sa kontekstong ito, layunin ng pag-aaral na ito na masusing suriin at unawain kung paano binibigyang-kahulugan ng mga kababaihan ang kanilang estado bilang walang asawa. Partikular nitong tinutuklas ang iba't ibang salik na nakaimpluwensya sa kanilang desisyong manatiling single, pati na rin ang mga istratehiya o pamamaraan na kanilang ginagamit upang mapanatili ang kaligayahan at kagalingan. Higit pa rito, layunin din ng pananaliksik na suriin ang kahulugan ng personal na katuparan sa kabila ng mga panlipunang inaasahan kaugnay ng pag-aasawa.

METODOLOHIYA

Ang pag-aaral na ito ay naglalayong maunawaan ang mga karanasan ng mga kababaihang aktibo at naglilingkod sa simbahan sa pananatili nila na maging single. Ito ay isang kwalitatibong disenyo upang maunawaan ang karanasa ng pagiging single. Ginamit ng pag-aaral ang sariling mga salita ng mga kalahok sa paglalarawan at pag-unawa sa konsepto ng kahulugan at kaligayahan ng pagiging single sa pamamagitan ng isang penomenolohikal na pag-aaral. Ang penomenolohikal na pananaliksik ay isang disenyo ng pananaliksik na sumusuri sa mga karanasan ng mga indibidwal tungkol sa isang tiyak na pangyayari (Creswell & Creswell, 2018). Ang mga karanasan ng iba't ibang indibidwal ay sinuri at binuod upang ilarawan ang kanilang naranasan. Nangalap ng datos mula sa walong (8) kababaihang walang asawa sa pamamagitan ng pagsasagawa ng semi-structured na panayam gamit ang mga tanong na may bukas na sagot. Bago isinagawa ang pag-aaral, nakuha muna ang kanilang pahintulot sa paglahok.

Pagpili ng mga Kalahok

Ang pagpili ng edad na 30 hanggang 50 taong gulang ay nakabatay sa dokumentadong demograpiko at sosyo-kultural na pagbabago sa Asya. Ayon kay Yeung (2024), malinaw ang pag-usbong ng delayed marriage at pagtaas ng non-marriage sa rehiyon bilang bahagi ng mas malawak na demographic transition. Ipinapakita ng trend na ito na dumarami ang kababaihang nananatiling single lampas sa

kanilang 20s dahil sa pagpapahalaga sa edukasyon, karera, at ekonomikong katatagan, gayundin sa mas masusing personal na pagpapasya tungkol sa pag-aasawa. Ang pagpili ng mga kalahok na taga-Maynila ay na nakabatay sa pananaliksik na isinagawa ni Topacio (2025), na nagpapakita na ang urban setting ng Metro Manila ay mayamang konteksto para sa pag-unawa sa karanasang buhay ng kababaihan sa loob ng isang urbanisadong siyudad. Ang terminong "piling simbahan" sa pag-aaral na ito ay tumutukoy sa mga relihiyosong komunidad sa lungsod ng Maynila kung saan aktibong naglilingkod ang mga kalahok. Ang mga kalahok ay nagmula sa mga simbahang Katoliko at iba pang Kristiyanong denominasyon at natukoy sa pamamagitan ng snowball sampling, kung saan ang mga unang kalahok ay nagrekomenda ng iba pang indibidwal na tumutugon sa pamantayan ng pag-aaral.

Ang pangunahing batayan ng pagpili sa walong kalahok ay batay sa mga itinakdang pamantayan, kabilang ang pagiging single na babae na nasa edad 30–50 at may hindi bababa sa limang taong karanasan sa paglilingkod sa simbahan. Sa pag-aaral na ito, ang "aktibo" ay tumutukoy sa mga kalahok na regular na nakikilahok at may tiyak na tungkulin o ministeryo sa kanilang relihiyosong komunidad, tulad ng pagiging bahagi ng church ministry, volunteer service, o iba pang gawain ng simbahan. Sa ganitong paraan, nagsisilbi ang simbahan bilang kontekstuwal na espasyo kung saan naipapahayag at naisasabuhay ng mga kalahok ang kanilang pananampalataya at paglilingkod.

Sa walong kalahok, anim ang hindi pa nakaranas ng romantikong relasyon, samantalang ang dalawa sa mga kalahok ay ibinahagi na sila ay nagkaroon ng kasintahan mahigit sampung taon na ang nakalipas. Ang bawat isa ay binigyan ng natatanging code ng mga mananaliksik upang hindi matukoy ang kanilang identidad at upang mapangalagaan ang mga datos kumpidensyal. Ang mga pamantayang ito ay itinakda upang matiyak na ang kanilang mga pananaw at karanasan ay may sapat na lalim at kaugnayan sa layunin ng pananaliksik.

Ang unang tatlong kalahok ay mula sa denominasyon ng Evangelical Christians : ang Kalahok 1 na 35 taong gulang ay may 5 taon nang karanasan bilang empleyado sa pribadong tanggapan,habang ang Kalahok 2 na 38 taong gulang at Kalahok 3 na 40 taong gulang ay parehong may 10 taon ng karanasan bilang office staff. Samantala, ang huling limang kalahok ay mula sa Katolikong simbahan: ang Kalahok 4 na 36 taong gulang ay naglilingkod bilang commentator at volunteer sa loob ng 8 taon, at ang Kalahok 5 na 32 taong gulang at Kalahok 6 ay 30 taong gulang ay parehong may 4 na taon ng karanasan bilang volunteer at regular na nagsisimba. Ang Kalahok 7 ay 30 taong gulang na aktibong volunteer sa mga programang pangkawanggawa ng simbahan at ang huling kalahok ay 31 taong gulang na may limang taong karanasan sa paglilingkod sa simbahan bilang tagapagbasa tuwing misa. Ang pagtalaga ng mga natatanging code sa bawat kalahok ay isinagawa upang mapadali ang masusing pagsusuri at sistematikong pag-oorganisa ng mga datos na nagmula sa kanilang mga karanasan at pananaw. Sa pamamagitan ng prosesong ito, natiyak ang mas epektibong pag-aanalisa ng mga naratibo mula sa panayam, habang pinananatili ang pagiging kumpidensyal at pribado ng mga identidad ng bawat kalahok.

Pagkalap at Pagsusuri ng Datos

Isinagawa ang pangangalap ng datos sa pamamagitan ng semi-structured na panayam. Pinili ang paraang ito upang mabigyang-laya ang mga kalahok na maipahayag ang kanilang mga karanasan sa sariling paraan, habang nananatiling nakatuon sa mga pangunahing tanong ng pag-aaral. Sa ganitong pamamaraan, nakalikom ang mga mananaliksik ng mayamang paglalarawan hinggil sa kahulugan at karanasan ng pagiging single mula sa perspektiba ng mga kalahok. Upang maisagawa ang masusing pagsusuri ng datos, ginamit ng mga mananaliksik ang reflexive thematic analysis (Braun & Clarke, 2024), isang sistematikong pamamaraan sa pagtukoy at pagbuo ng mga tema na naglalayong maunawaan kung paano binibigyang-kahulugan ng mga kababaihan ang kanilang

karanasan sa pagiging single. Sa prosesong ito, maingat na itinala at sinuri ang mga sagot ng mga kalahok sa pamamagitan ng pag-highlight ng mahahalagang pahayag at paulit-ulit na tugon. Ang pagbuo ng mga tema at code ay isinagawa sa pamamagitan ng pagsusuri at pagsasama-sama ng mga sagot mula sa mga tiyak na tanong na itinampok sa isinagawang panayam, na nagbigay-daan sa mas malalim na pag-unawa sa kanilang mga karanasan at pananaw.

Refleksibidad ng Mananaliksik

Ang mga mananaliksik ay nagmula sa kontekstong Pilipino kung saan mataas ang pagpapahalaga sa pag-aasawa at pamilya; dahil dito, kinilala nila na ang umiiral na panlipunang pananaw tungkol sa pagiging single ay maaaring makaapekto sa kanilang paunang pag-unawa sa paksa. Bago ang pag-aaral na ito, madalas ang pagkakaroon ng asosasyon na ang pagiging single ay isang malungkot na kalagayan kapag walang romantikong relasyon. Gayunpaman, sa proseso ng pangangalap at pagsusuri ng datos, sinikap ng mga mananaliksik na panatilihin ang pagiging bukas sa mga salaysay ng mga kalahok at hayaang ang kanilang mga karanasan ang humubog sa interpretasyon ng pag-aaral.

Sa pamamagitan ng pananaliksik na ito, nabuksan ang pagbabago sa pananaw ng mga mananaliksik tungkol sa pagiging single. Ipinakita sa pag-aaral na ang kaligayahan at kaganapan ng isang tao ay maaaring nakadepende sa paraan ng pag-iisip at sa aktibong pagtanggap ng mga kababaihang single sa kanilang sariling halaga. Dahil dito, lumawak ang kanilang pag-unawa sa pagiging single bilang isang makabuluhang karanasan na maaaring maglaman ng kalayaan, espiritwal na layunin, at personal na ginhawa. Naging higit na sensitibo ang kanilang pananaw sa singlehood sa kontekstong kultural, panlipunan, at espiritwal na bumabalot sa karanasan ng mga kababaihang single.

Etika ng Pananaliksik

Tiniyak ng mga mananaliksik na ang buong proseso ng pananaliksik ay isinagawa alinsunod sa mga itinakdang alituntuning etikal. Mahigpit na ipinatupad ang mga prinsipyo ng non-maleficence at informed consent upang matiyak na walang anumang anyo ng pinsala, pisikal man o sikolohikal, ang maidudulot sa mga kalahok. Ang kanilang pakikilahok ay ganap na boluntaryo, at hindi sila pinilit na magbahagi ng anumang impormasyon laban sa kanilang kalooban. Bukod dito, maingat na inilahad ang mga tanong upang maiwasan ang anumang posibleng insulto o hindi kanais-nais na emosyonal na epekto. Upang protektahan ang integridad at karapatan ng mga kalahok, tiniyak din ng mga mananaliksik ang mahigpit na confidentiality at anonymity sa pangangasiwa ng datos. Ang lahat ng impormasyong nakalap ay itinuturing na lubos na kumpidensyal, at ang tunay na pagkakakilanlan ng mga kalahok ay hindi inilantad sa anumang bahagi ng pananaliksik. Sa halip, ginamit ang numerical coding upang mapanatili ang kanilang pagiging hindi kilala, alinsunod sa mga pamantayang etikal sa pangangalaga ng pribadong datos.

Talahanayan 1. Mga Tema at Paglalarawan ng Karanasan ng Kababaihang Single sa Kanilang Kaligayahan at Ginhawa

Tema	Paglalarawan
Pagpili sa Karapat-dapat	Ang pagiging single ay isang aktibong pagpili batay sa mataas na pamantayan sa paghahanap ng katuwang. Limitado ang oportunidad para sa tinuturing na responsableng kapareha, kaya pinipili ng mga kalahok ang personal na pag-unlad at pagpapanatili ng sariling halaga, na nagdudulot ng sigla at gana at nagpapalakas ng ginhawa.
Matatag na pagkatao	Nagsisilbing pangunahing salik sa desisyong manatiling single ang matatag na pagkatao at matibay na disposisyon ng mga kababaihan. Ang kanilang matapang na paninindigan sa sariling pamantayan ay nagbubunga ng emosyonal na kapanatagan at ginhawa, na nagpapatibay sa kanilang tunay na identidad at pagpapahalaga sa sarili.
Panlabas na Presyur	Ang mga hamon mula sa pamilya, lipunan, at biological clock ay kinakaharap nang may positibong disposisyon. Bagama't ang tinutukoy na "biological clock" ay isang panloob na realidad na biyolohikal, ang mga kahulugang ikinakabit dito—tulad ng pangangailangang mag-asawa o magkaanak sa itinakdang panahon—ay nagiging bahagi ng panlabas na inaasahan na kanilang nararanasan. Ang pagpasa-Diyos at pagtanggap sa kasalukuyan ay nagbibigay ng gaan at ligaya, na nagpapatatag sa kanilang emosyonal na katatagan sa kabila ng mga panlabas na ekspektasyon.
Pagtanggap at Kaligayahan	Nakatuon sa panloob na disposisyon at pagpapahalaga sa kasalukuyan. Ang paggawa ng mga positibong karanasan at pagtutok sa personal na interes at trabaho ay nagbibigay ng gaan ng loob at emosyonal na kaganapan sa sarili.
Pananalig sa Diyos	Nagsisilbing matatag na espiritwal na pundasyon ang relasyon sa Maykapal na nagbibigay ng gabay at sandigan sa kanilang buhay. Ang aktibong pakikipag-ugnayan sa Diyos sa pamamagitan ng panalangin at paglilingkod ay nagbubunga ng kapanatagan at sigla na humuhubog sa kanilang landas ng buhay.
Suporta at Komunidad	Nagbibigay ng seguridad at ligaya ang matibay na panlipunang ugnayan mula sa pamilya, kaibigan, at simbahan. Ang pagkakaroon ng social network na nag-uunawa sa kanilang sitwasyon ay nagpapatibay sa kanilang pakiramdam ng pagiging kabilang at nagsisilbing mahalagang sandigan sa kanilang pagiging single.
Kalayaan sa Pagsakatuparan ng Personal na Kagalingan	Ang awtonomiya sa desisyon at kontrol sa oras, enerhiya, at layunin ay nagpapalakas ng kasiyahan, personal na pag-unlad, at holistic well-being. Ang kalayaan ay pundasyon ng ginhawa at kabuuang kagalingan.

Pagpili sa Karapat-dapat

Sa pag-unawa sa mga salik na humuhubog sa kanilang desisyong manatiling walang asawa, mahalagang bigyang-pansin ang kanilang sariling pananaw at karanasan. Isa sa mga pangunahing temang lumitaw sa pananaliksik ay ang mapanuring pagpili at pagtatakda ng mataas na pamantayan sa paghahanap ng katuwang sa buhay. Ipinapakita ng mga salaysay ng mga kalahok na ang pagiging single ay hindi lamang isang simpleng estado ng buhay, kundi isang aktibong paninindigan na hindi makipag kompromiso sa isang relasyong hindi tumutugma sa kanilang halaga at nais. Batay sa mga pahayag ng mga kalahok, ang kanilang pananatiling walang asawa ay pangunahing iniuugnay sa limitadong pagkakataong makatagpo ng isang angkop at responsableng kapareha.

Ipinahayag ng ilang kalahok na ang kakulangan ng potensyal na kapareha sa kanilang komunidad, mataas na pamantayan sa pagpili, mga hadlang sa romantikong relasyon, at pagbabagong panlipunan ang pangunahing dahilan kung bakit sila nanatiling walang asawa. Makikita sa mga sipi ang tema ng pagpili sa karapat-dapat:

> *Wala akong boyfriend kaya single ako. Para sa akin, hindi ito isang bagay na pinili ko na maging single. Nangyari lang na sa ngayon, wala akong relasyon. Kaya iyon lang ang dahilan ko, kasi walang matinong manliligaw. Parang ganun* (Kalahok 4).

> *Wala talagang dahilan. Ang simpleng katotohanan ay walang nanliligaw sa akin o hindi tiyak ang kanilang intensyon at nararamdaman ko ang iilang mga nagtangkang manligaw ay hindi responsable* (Kalahok 2).

> *Kung mayroon mang nanliligaw, hindi ito tugma sa ano man ang hinahanap ko sa isang relasyon* (Kalahok 8).

Ang mga pahayag na ito ay nagpapakita na ang desisyong manatiling single ay isang intensyonal na pagpili na sa halip na pumasok sa isang relasyon para lamang masabing may katuwang, mas pinipili ng mga kababaihang ito ang mag-isa hangga't hindi nakakatagpo ng kaparehang karapat-dapat sa kanilang pagpapahalaga. Ang pananaw na ito ay umaayon sa pag-aaral nina Pama at Siason (2022) na ang paghahanap ng *Mr. Right* ay nangangailangan ng pagtatasa sa ilang partikular na katangian, saloobin, at iba pang aspeto. Sa paghahanap ng perpektong kapareha sa buhay, isa sa mga isinasaalang-alang na salik ay ang antas ng natapos na edukasyon.

Ang desisyon ng mga kalahok na manatiling single ay pangunahing naiimpluwensyahan ng limitadong pagkakataon para sa makabuluhang kapareha. Sa konteksto ng ginhawa, ang mga aspeto ng sigla at gana ay makikita sa kanilang aktibong pagpili na huwag magmadali sa pag-aasawa at ituon ang enerhiya sa personal na pag-unlad. Ang pagiging selective ay nagpapakita ng motibasyon at lakas upang itaguyod ang sariling pamantayan at halaga sa relasyon, sa halip na sumunod lamang sa panlabas na presyur.

Matatag na pagkatao

Ang pagkatao ng isang indibidwal ay may mahalagang papel sa kanilang desisyon na manatiling walang asawa. Batay sa mga salaysay ng mga kalahok, ang kanilang sariling disposisyon at pananaw sa buhay ay nakaapekto sa kanilang pagpapasya tungkol sa pag-aasawa. Ang personalidad ng isang indibidwal ay may malaking epekto sa kanyang mga desisyon at interaksyon sa iba. Ang pagkakaroon ng matibay at matapang na personalidad ay maaaring magdulot ng kalayaan

sa pagpapasya, ngunit maaari rin itong maging hamon sa pakikitungo sa ibang tao. Ipinapakita ang temang ito sa sumusunod na sipi mula sa mga kalahok:

> *Uh... marahil dahil malakas ang aking personalidad. Hindi lahat ng tao nauunawaan ako at hindi nila kayang saklawin ang aking nais gawin. Kung ano ang gusto kong mangyari, ginagawa ko. Siguro dahil doon* (Kalahok 3).

> *Mga dahilan ng pagiging single? Walang tiyak na dahilan. Marahil hindi ako kaligaw-ligaw? O wala talagang nakalaan para sa akin. O marahil dahil sa aking personalidad na masyadong malakas? O masungit ako? Hindi ko matukoy ang tiyak na dahilan* (Kalahok 6).

Ipinapakita ng mga pahayag na ito na ang pagkakaroon ng matatag na pagkatao ay hindi tinitingnan ng mga kalahok bilang isang kapintasan o kakulangan, kundi bilang isang pagtanggap sa kanilang tunay na pagkatao. Pinipili rin ng mga kalahok na panindigan ang kanilang katangian bilang bahagi ng kanilang identidad. Ang kanilang self-awareness at pagpapahalaga sa sarili ay nagpapahiwatig na ang kanilang pagiging single ay maaaring bunga ng hindi pakikipagkompromiso sa kanilang mga pamantayan. Ipinapakita rin ang kamalayan na ang pagkakaroon ng matatag na personalidad ay maaring tignan bilang hindi nakakatulong sa pagkakaroon ng mapapangasawa.

Panlabas na Presyur

Sa proseso ng pagpapasya hinggil sa pag-aasawa, maraming indibidwal ang nakararanas ng presyur mula sa pamilya at lipunan, gayundin mula sa pag-usad ng panahon at sa tinutukoy na biological clock, na sama-samang nakaaapekto sa kanilang pananaw at kilos. Batay sa mga kasagutan, makikita ito sa sumusunod na sipi:

> *Parang may mga pagkakataon talaga na mapapaisip ka, lalo na kapag may mga family gathering o reunion. Lagi kang tinatanong kung kailan ka mag-aasawa o bakit wala ka pang partner. Minsan nakakabigla kasi parang ang dami mong kailangang ipaliwanag. Pero sa totoo lang, hindi naman sa ayaw ko, pero gusto ko lang siguraduhin na kapag pumasok ako sa ganoong commitment, handa talaga ako, hindi dahil sa sinasabi ng iba* (Kalahok 8).

Ang sumusunod na mga subtema ay nagpapakita kung paano hinuhubog ng mga panlabas na salik ang kanilang pananaw sa pag-aasawa.

Impluwensya ng Pamilya

Ang pamilya ay isang malaking salik na nag-iimpluwensya sa pananaw ng isang indibidwal tungkol sa pag-aasawa. Ang kanilang inaasahan, opinyon, at pagpapahalaga ay maaaring magdulot ng presyur, lalo na kung may mga tradisyon o paniniwalang kailangang sundin. Ipinapakita ng pahayag ng isa sa mga kalahok kung paano ito nakaapekto sa kanyang desisyon. Ang mga sipi na ito ay nagpapakita kung paano ang pamilya ay maaaring magkaroon ng papel sa paghubog ng desisyon ng isang tao ukol sa pag-aasawa:

> *Sa aming pamilya, may mga tiyahin at tiyuhing single sa magkabilang panig ng pamilya. Siguro kaya hindi na ito tanong sa mga nakakakilala sa aming pamilya. Pero sa mga bagong kakilala, tinatanong nila kung bakit wala akong nobyo o bakit hindi pa ako kasal* (Kalahok 3).

> *Maraming single sa pamilya ko lalo na ang dalawang tiyahin ko. Madalas tinatanong nila kung susunod ba ako sa yapak nila sa pagiging matandang dalaga* (Kalahok 8).

Ipinahihiwatig nito na ang pamilya ay maaaring magsilbing parehong pinagmumulan ng presyur at pinanggagalingan ng suporta. Kapag nangingibabaw ang tiwala at pag-unawa, nababawasan ang tensyon sa pagitan ng personal na kagustuhan at inaasahan ng kapamilya, kaya mas nagiging matatag at payapa ang desisyon ng mga kalahok na manatiling single. Sa kabila ng presyur, ang suporta at pag-unawa ng pamilya ay maaaring magsilbing ginhawa na nagpapatatag sa kanilang desisyon. Katulad sa pag-aaral nila Pama at Siason (2022) na ang tiwala, pagmamahal, at pag-aalaga ng pamilya at mga kaibigan ang nagbigay ng kapanatagan sa mga kalahok sa kanilang desisyong manatiling walang asawa. Ang mga kababaihan sa kanilang thirties ay nahaharap sa hamon ng pagbalanse sa pagitan ng pagsunod sa kanilang sariling kagustuhan at pagtugon sa mga inaasahan ng iba, partikular ng kanilang pamilya, na itinuturing na makabubuti para sa kanila (Mendez & Ong, 2022).

Panlipunang Presyur

Bukod sa pamilya, malaki rin ang ginagampanang papel ng lipunan sa paghubog ng pananaw ng isang indibidwal. May mga inaasahan at pamantayang itinakda ng kultura na maaaring magdulot ng pressure sa isang tao upang sumunod sa nakagisnang nakagisnang mga pamantayan pagdating sa pag-aasawa. Ilan sa mga kalahok ang nagbahagi kung paano nila nararanasan ang ganitong uri ng panlipunang presyur:

> *Pag sinabi ng mga tao bakit hindi ka pa nag-aasawa, parang nararamdaman mo na nawawala ka sa isang bagay* (Kalahok 1).
>
> *Lagi sinasabi sa akin na matanda ka na, malungkot na ikaw lang sa buhay at walang mag-aalaga sa iyo sa pagtanda, mahirap na maiwan na nag-iisa* (Kalahok 8).

Ipinapakita ng mga sipi ang presyur ng panlipunang pamantayan na ang babae ay dapat nag-aasawa pag hantong ng "tamang edad" at na pag ito ay hindi nangyari, tinuturing itong kawalan o kabawasan.

Presyur sa biological clock

Ang "biological clock," na tumutukoy sa likas na takdang yugto ng reproduktibong kakayahan ng kababaihan, ay nagiging isa sa mga pinagmumulan ng presyur upang magpasyang mag-asawa sa mas maagang panahon. Para sa ilang indibidwal, ang takot sa pagtanda at kakayahang magka-pamilya ay maaaring makaapekto sa kanilang desisyon sa pag-aasawa. Gaya ng saad ng isang kalahok:

> *Kasi feeling ko may ticking bomb... dahil tumatanda na ako, baka mahirapan akong magkaanak* (Kalahok 7).

Ang pahayag na ito ay hindi lamang nagmumula sa panlabas na inaasahan ng lipunan kundi pati na rin sa personal na pangamba sa mga pisyolohikal na limitasyon ng katawan sa pagbuo ng pamilya.

Bagama't nakaranas ang mga kalahok ng panlipunang ekspektasyon at ang presyur mula sa sariling biological clock, hindi ito naging sapat na dahilan upang ang mga kalahok ay magdesisyon na mag-asawa na lamang. Alinsunod sa obserbasyon nina Mendez at Ong (2022), ang mga kababaihan sa kanilang thirties ay madalas na nakararanas ng internal na tensyon sa pagitan ng kanilang sariling kagustuhan at ng inaasahan ng kanilang pamilya. Sa konteksto ng pag-aaral na ito, ang tensyong

nabanggit ay hindi nagbunga ng pagsuko sa pressure; sa halip, pinili ng mga kalahok na ipasa-Diyos na lamang kung kailan sila mag-aasawa.

Ang mga panlabas na salik mula sa pamilya at lipunan ay nagdudulot ng karagdagang hamon sa desisyon tungkol sa pagiging single. Sa pamamagitan ng *ginhawa*, ang gaan at ligaya ay lumalabas sa kanilang kakayahang manatiling positibo at maalwan sa kabila ng presyur, at sa pagtanggap ng kasalukuyang sitwasyon. Pinapakita nito na ang panloob na kaligayahan at kagaanan ng loob ay mahalaga sa pagpapanatili ng emosyonal na katatagan.

Pagtanggap at Kaligayahan

Ipinapakita ng mga kalahok na ang pagtanggap sa kanilang buhay, kasama ang mga pagsubok at pagbabago, ay mahalaga sa kanilang kagalingan. Ito ay hindi pagsuko, kundi isang aktibong pagpili na magpatuloy nang may positibong pananaw. Bukod sa pagtanggap, binibigyang-diin din ng mga kalahok ang kahalagahan ng pagpapahalaga sa kasalukuyan bilang paraan upang mapanatili ang kasiyahan. Sa halip na ituon ang pansin sa nakaraan o mag-alala sa hinaharap, pinipili nilang namnamin ang bawat sandali. Inilalarawan ang temang ito sa sumusunod na sipi:

> *Inayos mo ang iyong sarili sa paraang ginagawa mo ang nais mo—kung gusto mong mag-aral ng sining o wika upang mapabuti ang iyong sarili, sige, gawin mo. O kung pangarap mong maglakbay, ang pag-aaral ng ibang kultura ay isa ring paraan upang mapaunlad ang sarili* (Kalahok 1).

> *Para sa akin, ang pagiging single ay masaya talaga—hindi ko naman sinasabing maimpluwensyahan ka ha, pero masaya ito dahil kaya ko talagang gawin ang mga bagay nang mag-isa* (Kalahok 3).

Dagdag pa rito, isa pang mahalagang aspeto ng kaligayahan para sa mga kalahok ay ang aktibong pag-enjoy sa buhay, kung saan pinipili nilang gawin ang mga bagay na nagbibigay saya at kasiyahan, gaya ng naibahagi ng isang kalahok:

> *Ang kaligayahan ay ang magawang ma-enjoy ang buhay kung nasaan ka at ma-enjoy ang estado o kalagayan mo, single man o kasal. Ang ma-enjoy ang buhay nang lubusan* (Kalahok 5).

Sa kabuuan, ipinapakita ng temang ito na ang kaligayahan ay nagmumula hindi lamang sa mga panlabas na salik kundi sa panloob na disposisyon ng isang tao tulad ng pagtanggap sa buhay, pagpapahalaga sa kasalukuyan, at aktibong paglikha ng sarili nilang kaligayahan.

Binibigyang-diin sa mga pag-aaral na ang mga single na kababaihan ay nagtataglay ng mas mataas na antas ng well-being o kaginhawaan kumpara sa mga kalalakihan (Hoan & MacDonald, 2024). Bukod pa rito, mayroon ding pinagkakaabalahan ang mga babaeng single upang maging abala at tutok sa trabaho, kaya't nagagawa nilang isantabi ang kanilang mga alalahanin tungkol sa pagiging single. Nakatuon din sila sa mga bagay na kanilang kinagigiliwan, tulad ng kanilang trabaho at mga libangan, o sa pagsali sa mga aktibidad na nagpapabuti ng kanilang pisikal na kalusugan (Alwi & Lourdunathan, 2020). Ang mga gawaing ito ay hindi lamang nagsisilbing salik sa pagtamasa ng ginhawa at paglinang ng positibong pananaw sa buhay, kundi nag-aambag din sa kanilang personal na pag-unlad at pangkalahatang kagalingan.

Ang pagtanggap sa sariling buhay at ang pagpapahalaga sa kasalukuyan ay nagtataguyod ng ligaya at gaan. Ang mga kalahok ay nakakaranas ng kasiyahan sa pamamagitan ng aktibong paglikha ng mga positibong karanasan at pagpapalago ng personal na kasiyahan, tulad ng pag-aaral, paglilibang, at paggalugad sa sarili. Ang ganitong disposisyon ay nagpapakita na ang kaligayahan ay nakaugat sa panloob na estado ng kaginhawaan, hindi lamang sa panlabas na kalagayan.

Pananalig sa Diyos

Bukod sa personal na pananaw at aktibong pagkilos para sa kaligayahan, isang mahalagang aspeto ng ginhawa ng mga kalahok ay ang kanilang relasyon sa Diyos. Para sa kanila, ang pananampalataya ay nagsisilbing gabay at sandigan sa harap ng mga pagsubok sa buhay. Lumilitaw ang temang ito sa sumusunod na sipi mula sa mga kalahok:

> *Mananalangin ako sa Diyos at sasabihin ko sa kanya ang lahat tungkol sa kalungkutan. Hihilingin ko sa Diyos kung paano maging masaya kahit single ako* (Kalahok 1).

> *Ang Diyos ang nagbigay ng kahulugan sa buhay ko, upang makilala siya, ma-enjoy ang buhay na bigay niya, at makapag lingkod at makatulong sa iba na makilala rin ang Diyos* (Kalahok 5).

Ayon kila Alwi at Lourdunathan (2020), ang paniniwala sa kapalarang itinakda ng Diyos ay nagsilbing isang paraan ng pagharap at pagtanggap sa kanilang pagiging walang asawa.

Ang mga kalahok ay naniniwala na ang pag-aasawa ay isang bagay na hindi dapat pilitin, kundi isang pangyayaring darating sa tamang panahon kung ito ay nakatakda para sa kanila. Ang pananaw na ito ay nakaapekto sa kanilang desisyong huwag aktibong maghanap ng kapareha, sa halip ay ipagkatiwala ito sa natural na takbo ng buhay. Binigyang-diin ng kahahok ang kahalagahan ng paghihintay habang patuloy na pinagbubuti ang sarili:

> *Darating din naman 'yon. Kaya kung darating siya at ipagkakaloob siya ng Diyos, ibibigay 'yon ng Diyos. Habang naghihintay, mainam na gawin ang mga bagay na makatutulong sa iyong pagpapabuti at maging mas mabuting bersyon ng iyong sarili* (Kalahok 2).

Ipinapakita ng mga pahayag na ito na may mga indibidwal na mas pinipiling ipaubaya sa tadhana ang usapin ng pag-aasawa, sa halip na aktibong maghanap ng kapareha. Ang paniniwala sa itinakda at plano ng Diyos ay nagsisilbing espiritwal na pundasyon na nagbibigay ng emosyonal na ginhawa at kapanatagan sa mga kalahok. Sa halip na ito ay makita bilang isang pasanin at hindi pagsunod sa pressure ng lipunan, ito ay tinitignan bilang pag-ubaya at pagtitiwala sa Diyos. Ayon kila Ibrahim at Hassan (2009), sa konteksto ng mga babaeng single sa Malaysia ay mayroon silang kasabihang *"Jodoh pertemuan dan ajal maut di tangan Tuhan"* o *"Ang usapin ng kamatayan at kapalaran sa pag-ibig ay nasa kamay ng Diyos."* Ito ay isang karaniwang pahayag na ginagamit ng mga Malay kapag pinag-uusapan ang kasal at pagiging walang asawa. Sa ganitong konteksto, ipinapakita nina Chan et al. (2023) na ang pananampalataya ng mga kababaihan ang nagpatatag sa kanila sa pagharap sa hindi inaasahang pagiging single at walang anak, habang natagpuan nila ang mas malalim na layunin at kahulugan sa kabila ng kanilang kalagayan.

Ang pananalig sa Diyos ay nagsisilbing mahalagang aspekto ng ginhawa para sa mga kalahok. Ang kanilang paniniwala sa itinakdang kapalaran at tamang panahon ng pag-aasawa ay nagdudulot ng ligaya at gaan, dahil nakakaranas sila ng emosyonal na kapanatagan at pag-aaninaw sa buhay. Ang

aktibong pakikipag-ugnayan sa Diyos sa pamamagitan ng panalangin at paglilingkod ay nagpapalakas ng sigla, nagbibigay ng enerhiya upang harapin ang pagiging single, at nag-uudyok ng gana upang patuloy na paunlarin ang sarili at maging mas mabuting bersyon ng kanilang sarili

Suporta mula sa Komunidad at Iba Pang Ugnayan

Ang suporta at pakikilahok sa komunidad ay mahalaga sa kaligayahan at kagalingan ng mga kalahok. Ang matibay na ugnayan sa pamilya, kaibigan, o komunidad ay nagpapalakas ng emosyonal na katatagan at nagbibigay ng seguridad, pag-unawa, at suporta sa pagharap sa mga hamon sa buhay. Ipinapakita ang kahalagahan ng suporta mula sa mga taong may kaparehong sitwasyon sa salaysay na ito:

> *Halos lahat ng ka-opisina ko ay single. Ganun din ang karamihan sa mga kaibigan ko at sa bahagi ng pamilya namin. Kaya naiintindihan namin ang isa't isa* (Kalahok 3).

Sa kanyang karanasan, ang pagiging bahagi ng isang grupo na may magkatulad na kalagayan ay nagdudulot ng mas malalim na pagkakaunawaan, na nagpapalakas sa kanilang emosyonal na koneksyon at suporta sa isa't isa.

Binigyan diin din ang papel ng relihiyosong komunidad sa pagbibigay ng suporta ng mga kalahok:

> *Dito sa simbahan, marami kaming suporta mula sa iba't ibang grupo. Itinuturing ko silang pamilya, kasama na rin ang aking tunay na pamilya* (Kalahok 1).

Mula sa pahayag, makikita na ang relihiyosong komunidad ay hindi lamang espirituwal na sandigan kundi nagbibigay ng pakiramdam ng pagiging kabilang sa isang mas malaking yunit ng lipunan. Ipinapakita ng temang ito na ang matibay na ugnayan sa iba, tulad ng pagkakaibigan, ugnayang pampamilya, o pakikilahok sa komunidad, ay mahalaga sa pagpapalakas ng emosyonal at sikolohikal na aspeto ng isang indibidwal.

Ang ganitong mga ugnayan ay hindi lamang nagkakaloob ng seguridad at pag-unawa kundi nagiging sandigan din sa patuloy na pag-unlad at kaligayahan ng isang tao. Kaugnay nito, lumitaw sa pag-aaral na ang mga single na nagpapaunlad ng matibay na social-support networks sa pamamagitan ng ugnayan sa pamilya at mga kaibigan ay malamang na kabilang sa mga single na may mas mataas na antas ng well-being (Girme et al., 2022). Ang mga taong higit na nagpapahalaga sa kanilang mga kaibigan at nagiging mas masaya sa kanilang ugnayang panlipunan ay mas nagiging committed sa buhay ng pagiging single. At ang mga mas bukas-loob na niyayakap ang buhay-single ay lalo pang namumuhunan sa kanilang pagkakaibigan habang lumilipas ang panahon (DePaulo, 2020).

Ang pakikipag-ugnayan sa pamilya, kaibigan, at komunidad ay nag-aambag sa ligaya at gaan, habang pinapalakas ang koneksyon at seguridad sa lipunan. Ang social support ay nagbibigay-daan sa mas malalim na emosyonal na ugnayan at pagtanggap, na nagpapalakas sa kabuuang *well-being* ng mga kalahok, at nagpapatibay sa kanilang kakayahang mamuhay nang masaya bilang single.

Kalayaan sa Pagsasakatuparan ng Personal na Ginhawa

Sa pagtalakay ng kalayaan bilang mahalagang aspeto ng personal na ginhawa, kagalingan, at katuparan, isang mahalagang dimensyon na lumitaw mula sa mga pananaw ng mga kalahok ay ang kalayaan sa pagpapasya tungkol sa sariling buhay kabilang ang kakayahang pumili kung paano gugugulin ang kanilang oras, lakas, at mga oportunidad. Higit pa sa pagsasakatuparan ng mga

tungkulin, binibigyang-diin nito ang kanilang kakayahang hubugin ang sariling landas at magpasya ayon sa kanilang mga mithiin at pagpapahalaga. Mula sa kanilang mga karanasan, makikita kung paano naging pundasyon ang kakayahang pumili para sa sarili sa kanilang desisyon na manatiling single. Nailalarawan ang temang ito sa sumusunod na pahayag ng mga kalahok:

> *Mas higit ito sa pagiging kaya kong gawin ang kahit anong gusto ko. Walang mga limitasyon. Walang "kung ano pa man" at kung kailangan kong magdesisyon, ako mismo ang nagdedesisyon para sa sarili ko* (Kalahok 2).
>
> Gayon din si Kalahok 4 "*Ako ang nagdedesisyon, ginagawa ko ang gusto ko. Kung gusto kong kumain, kakain ako. Kung gusto kong manood ng TV, manonood ako mag-isa* (Kalahok 4).
>
> *Nagagawa ko ang personal na obligasyon ko, mga bagay na gusto ko gawin na walang alinlangan. Di ko kailangan isipin kung ano man ang iisipin ng iba. Sa pagiging single at malaya nagagawa ko tuparin mga gusto ko pa gawin sa buhay na hindi natatali sa sitwasyon* (Kalahok 8).

Ang awtonomiyang ito sa pagpapasya ay direktang ipinapakita sa paraan ng kanilang pagtupad sa mga personal at panlipunang obligasyon. Dahil sa kawalan ng romantikong obligasyon na karaniwang humahati sa atensyon, nagkakaroon ang mga kalahok ng mas malayang pamamahala sa kanilang oras, enerhiya, at prayoridad. Ang ganitong kalagayan ay nagbibigay-daan upang mas madali nilang maisakatuparan ang kanilang mga responsibilidad ayon sa sariling kagustuhan at kakayahan.

Ang mga karanasan ng mga kalahok ay maaaring maihambing sa sinabi ni DePaulo (2020) na habang pinipili ng mga single na manatiling walang asawa, mas pinahahalagahan nila ang kanilang kalayaan at ang malalim na ugnayan sa ibang tao gaya ng pagkakaibigan. Sa halip na maghintay ng romantikong kapareha, niyayakap na nila ang buhay-single na matagal na nilang natagpuang kasiya-siya at makabuluhan. Ang pananaw na ito ay sinasang-ayunan din ng pag-aaral nina Apostolou et al. (2020) na maaaring piliin ng ilang tao na maging single upang magkaroon ng kalayaan na gawin ang mga bagay na kanilang nais tulad ng *flirting* o pakikipaglandian, pagtuon ng pansin sa kanilang karera, at pagpapalawak ng kanilang social network sa pamamagitan ng mas maraming oras kasama ang mga kaibigan. Ayon kina Muñoz at Torres (2025), ang pagiging single ay nagbibigay sa mga kababaihan ng kontrol sa kanilang kinabukasan nang hindi umaasa sa pag-aasawa. Sa pamamagitan ng pagpapatatag ng mga *social network* at estratehikong pagpaplano para sa pinansyal na seguridad at pagtanda, nagagawa nilang harapin ang hinaharap nang may kalayaan at katatagan. Ang prosesong ito ay nakakabawas o alis ng takot at *social anxiety* na madalas ikinakabit sa pag-iisa sa buhay.

Ang mga kababaihang single ay nagpapanatili ng kanilang kaligayahan at nakakaramdam ng ginhawa sa kabila ng panlipunang inaasahan sa pamamagitan ng aktibong pagtanggap sa kanilang estado at pagpapahalaga sa kasalukuyan. Kapansin-pansin sa kanilang mga salaysay ang kawalan ng paghahambing o debalwasyon sa pagitan ng pagiging single at pagkakaroon ng pamilya. Hindi nila itinuturing ang kanilang kalagayan bilang second best, isang opsyon na pinagkasya na lamang o bilang mayroong kulang, ang mga kalahok ay nagpapakita ng isang aktibong pagpili sa sarili. Ito ay isang desisyong hindi nag-uugat sa pagiging makasarili kundi sa isang positibong pagtuon sa personal na layunin, pananampalataya, at matibay na koneksyon sa komunidad.

Pagiging Single at Ginhawa

Lumalabas sa pananaliksik na ito na ang pagiging single ay hindi lamang kawalan ng romantikong relasyon kundi isang estado ng pagiging malaya at may ganap na kontrol sa sariling direksyon ng buhay. Binibigyang-diin ng pag-aaral na ang mga kababaihan ay may mataas na pagpapahalaga sa kanilang karanasan kahit ito ay taliwas sa nakasanayang tradisyon ng lipunan.

Sa halip na inggit, ipinamalas ng mga kalahok ang kakayahang makita ang singlehood at pag-aasawa bilang dalawang magkapantay na katotohanan kung saan walang mas angat o mas kanais-nais na sitwasyon. Ang kaligayahan at personal na katuparan ay nakakamit sa pamamagitan ng ganap na pagtanggap at pagkilala sa sariling halaga. Pinatutunayan nito na ang isang buo at kontentong buhay ay hindi nakadepende sa marital status kundi sa awtonomiya at panloob na kapayapaan ng indibidwal.

Ang kalayaan sa paggawa ng sariling desisyon at ang kakayahang itaguyod ang personal na layunin ay nauugnay sa sigla at gana. Ang mga kalahok ay nagkakaroon ng enerhiya at motibasyon upang harapin ang buhay sa kanilang sariling paraan, na nagbibigay-daan sa kanilang personal na pag-unlad at kasiyahan sa pagiging single. Ang awtonomiyang ito ay pundasyon ng kanilang ginhawa.

Upang higit na mapalalim ang umiiral na talakayan sa lokal na konteksto ng Sikolohiyang Pilipino, isinama sa pananaliksik ang konsepto ng ginhawa bilang bahagi ng teoretikal na balangkas nito. Sa pananaw ng Sikolohiyang Pilipino, ang ginhawa ay hindi lamang simpleng kaginhawaan o komportableng estado, kundi isang estado ng kabuuan na kinapapalooban ng apat na pangunahing aspeto: sigla, gana, gaan, at ligaya (Bautista, 2025). Ang ganitong lokal na pag-unawa sa ginhawa ay tinalakay bilang mas angkop at nakaugat sa kulturang Pilipino sapagkat ito ay naglalarawan ng integrasyon ng pisikal, emosyonal, panlipunan, at espiritwal na dimensyon ng karanasan ng tao.

Ang konsepto ng ginhawa ay nagsisilbing kultural na lente sa pag-unawa sa karanasan ng mga kababaihang nananatiling single. Sa perspektibo ng Sikolohiyang Pilipino, ang multidimensiyunal na ginhawa ay binubuo ng sigla, gana, gaan, at ligaya ay nakakatulong sa paglilinaw kung paano nagkakaroon ng positibong kalidad ng buhay, emosyonal na katatagan, at personal na kasiyahan ang mga kalahok. Halimbawa, ang kanilang pagtanggap sa kasalukuyang sitwasyon, pagpapahalaga sa kasalukuyan, aktibong paglikha ng sariling kaligayahan, at pakikibahagi sa matatag na social-support networks ay nagpapakita ng ligaya at gaan. Samantala, ang kalayaan sa personal na desisyon, paninindigan sa sariling pagkatao, at paniniwala sa tamang takbo ng buhay ay nauugnay sa sigla at gana. Sa kabuuan, ang lokal na teorya ng ginhawa ay naglalarawan ng pagiging single bilang isang estado na may holistikong kagalingan, kung saan ang panloob na kasiyahan, personal na pag-unlad, at malalim na koneksyon sa komunidad ay nagbibigay ng kahulugan at katuparan sa kanilang buhay. Sa ganitong paraan, naipapakita kung paano ang mga salik na personal, panlipunan, at espiritwal ay nag-uugnay upang hubugin ang karanasan ng single blessedness.

KONGKLUSYON AT REKOMENDASYON

Batay sa mga naratibo mula sa walong kababaihang single na aktibo sa simbahan sa Maynila, malinaw na ang pagiging single ay hindi lamang bunga ng kakulangan ng oportunidad sa romantikong relasyon, kundi isang pinagpilian at makabuluhang pamumuhay na puno ng kasiyahan at personal na katuparan. Ipinamalas ng mga kalahok ang iba't ibang anyo ng ginhawa na binubuo ng sigla, gana, gaan, at ligaya bilang lente sa pag-unawa sa kanilang mga karanasan.

Sa kabila ng panlabas na presyur mula sa pamilya, lipunan, at biological clock, pinili nilang ipagkatiwala sa Diyos ang usapin ng pag-aasawa, samantalang aktibong pinapalago ang sarili, nagpapalalim ng relasyon sa komunidad, at pinapahalagahan ang kasalukuyan. Ang kanilang matatag na pagkatao, paniniwala sa itinakda ng Diyos, at kalayaan sa personal na desisyon ay nagbigay daan sa pagkamit ng emosyonal, sosyal, at espiritwal na kagalingan. Higit pa sa personal na paniniwala, ipinakita ng pag-aaral na ang relihiyosong konteksto ay humuhubog sa kanilang desisyon sa pagiging single, kung saan ang pag-aasawa ay hindi itinuturing na agarang obligasyon kundi isang pangyayaring ipinauubaya sa banal na kalooban. Binibigyang-diin nito na ang pananampalataya ay hindi lamang isang aspeto ng paniniwala, kundi ang mismong pundasyon na humuhubog sa landas ng buhay ng mga kababaihang single, kung saan ang espiritwal na pagtanggap at suporta ng komunidad ay nagbubunga ng malayuning pagpili tungo sa personal at panlipunang ginhawa (Alwi & Lourdunathan, 2020; Chan et al., 2023; Ibrahim & Hassan, 2009).

Ang mga natuklasang ito ay nagpapatibay sa mga naunang pag-aaral nina DePaulo (2020) at Apostolou et al. (2020) na ang pagiging single ay isang positibong estado na nagbibigay ng awtonomiya at malalim na ugnayang panlipunan. Gayunpaman, nagbibigay ang pananaliksik na ito ng natatanging kontribusyon sa pamamagitan ng pag-uugnay ng karanasan sa lokal na konsepto ng ginhawa (Bautista, 2025). Ipinapakita nito na sa kontekstong Pilipino, ang kaganapan ng mga kababaihang single ay hindi lamang nakadepende sa kalayaan, kundi sa holistikong kagalingan na nakaugat sa pananalig sa Diyos at sa aktibong pagpili sa sarili nang walang debalwasyon sa ibang katayuan sa buhay.

Kaakibat nito, makikita sa pag-aaral na ang karanasan ng pagiging single ay bahagi ng isang prosesong pangkaunlaran, kung saan ang mga kababaihan ay humaharap sa natatanging panlipunang inaasahan sa yugto ng adulthood, ngunit aktibong binabago ang kahulugan nito sa pamamagitan ng awtonomiya at pananampalataya.

Bilang paglalagom, ipinapakita ng pag-aaral na ang pagiging single sa kontekstong Pilipino, lalo na sa mga kababaihang relihiyoso, ay maaaring maging estado ng holistikong kagalingan, isang single blessedness, kung saan ang panloob na kasiyahan, malalim na koneksyon sa komunidad, at personal na pag-unlad ay nagbibigay ng kahulugan at katuparan sa buhay, alinsunod sa lokal na teorya ng ginhawa bilang kabuuang kagalingan.

Sa kabuuan, ipinapakita ng pag-aaral na ang pagiging single ng mga kababaihang naglilingkod sa simbahan ay hindi hadlang sa pagkakaroon ng kaligayahan at personal na katuparan, bagkus ay nagsisilbing pagkakataon para sa mas malalim na pag-unlad espiritwal at personal. Dahil dito, inirerekomenda ang sumusunod na rekomendasyon upang mapalawak ang pag-unawa sa karanasan ng singlehood at matugunan ang mga pangangailangan ng mga kababaihang single. Una, inirerekomenda ang pagsasagawa ng karagdagang pananaliksik na may mas malawak na demograpikong saklaw, kabilang ang iba pang relihiyosong komunidad, upang mas mapalalim ang pag-unawa sa karanasan ng singlehood sa iba't ibang konteksto. Pangalawa, mahalaga ang pagpapaunlad ng mga programa at pastoral na inisyatiba sa loob ng mga simbahan at relihiyosong

institusyon na tumutugon sa emosyonal, sosyal, at espiritwal na pangangailangan ng mga single. Maaaring kabilang dito ang mga support groups, spiritual formation activities, at community engagement programs na nagbibigay ng espasyo para sa pagkakakilanlan, pakikipag-ugnayan, at paglago ng mga single sa loob ng komunidad ng pananampalataya.Pangatlo, dapat hikayatin ng mga relihiyosong institusyon ang mas inklusibong diskurso tungkol sa iba't ibang estado ng buhay, kabilang ang pagiging single. Sa pamamagitan ng mga sermon, seminar, at faith formation programs, maaaring maipakita na ang pagiging single ay isa ring makabuluhan at balidong landas ng bokasyon at paglilingkod. Panghuli, iminumungkahi ang pagpapaigting ng panlipunan at institusyonal na pagkilala sa pagiging single bilang isang balidong pagpili sa buhay. Maaaring isakatuparan ito sa pamamagitan ng pagbabago sa mga kurikulum at diskurso sa media upang bigyang-diin ang kahalagahan ng personal na tratuhing normal ang pagpili sa landas ng pagiging single tungo sa kanilang kasiyahan at ginhawa.

Mga Sanggunian

Alwi, A. H., & Lourdunathan, P. (2020). Challenges and well-being of single women living in Malaysia. *The Journal of Behavioral Science*, *15*(1), 1-18. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/download/165604/162876/813278

Apostolou, M. (2017). Why people stay single: an evolutionary perspective. Pers. Individ. Diff. 111, 263–271. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.034

Apostolou, M., Jiaqiang, O., & Esposito, G. (2020). Singles' reasons for being single: Empirical evidence from an evolutionary perspective. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746

Apostolou, M. & Michaelidou, E. (2022). Why people prefer to be single: Voluntary singlehood and experiences with relationships. *Studia Psychologica Theoria et praxis*, *22*(2), 27-35. https://doi.org/10.21697/sp.2022.22.2.03.

Apostolou, M. A. & Tsagari, S. (2022). Why people are single: The big five as predictors of involuntary singlehood. *Personality and Individual Differences*,*186*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111375

Bautista, V. V. (Ed.). (2025). *Ang ginhawa bilang hangarin at balangkas sa paglikha ng mapagkalingang unibersidad*. University of the Philippines Diliman Psychosocial Services.

Bear, L., & Offer, S. (2023). Single by chance or by choice? The social meanings of singlehood and narratives of choice among unpartnered adults in Israel. J*ournal of Family Studies*, *30*(1), 1–21. https://doi.org/10.1080/13229400.2023.2186798

Braun, V., & Clarke, V. (2024). A critical review of the reporting of reflexive thematic analysis in Health Promotion International. *Health Promotion International*, *39*(3). https://doi.org/10.1093/heapro/daae049

Chan, R., Rossen, L., & Kwee, J. (2023). Voices of (m)otherhood: Listening to the experiences of single and childless women. *Journal of Social and Personal Relationships*, *40*(12), 4293-4313. https://doi.org/10.1177/02654075231190847

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. SAGE Publications.

DePaulo, B. (2020, July 12). Friendship and choosing singlehood go together like a horse and carriage. *Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-single/202007/choosing-be-single-all-alone-or-socially-fulfilled

Girme, Y. U., Park, Y., & MacDonald, G. (2022). Coping or Thriving? Reviewing intrapersonal, interpersonal, and societal factors associated with Well-Being in Singlehood from a Within-Group perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *18*(5), 1097–1120. https://doi.org/10.1177/17456916221136119

Grande, R., Morales, M. D., & Bunolda, T. (2023). *Bakit ka single?: An exploratory study of unmarried filipino middle aged adults.* University of Baguio. https://www.researchgate.net/publication/382060792_Bakit_Ka_Single_An_Exploratory_Study_of_Unmarried_Filipino_Middle_Aged_Adults-BunolnaGrandeMorales

Hoan, E., & MacDonald, G. (2024). "Sisters are doin' It for themselves": Gender differences in singles' well-Being. *Social Psychological and Personality Science*. https://doi.org/10.1177/19485506241287960

Ibrahim, R., & Hassan, Z. (2009). Understanding singlehood from the experiences of never-married Malay Muslim women in Malaysia: Some preliminary findings. *European Journal of Social Sciences*, *8*(3), 395-405.

Kathenya, B. M. (2021). Single Women and the Church : The Experiences of single women in the Methodist Church in Kenya. https://mfopen.mf.no/mf-xmlui/handle/11250/2734649

Kirchherr, J., & Charles, K. (2018). Enhancing the sample diversity of snowball samples: Recommendations from a research project on anti-dam movements in Southeast Asia. *PLoS ONE*, *13*(8), e0201710. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201710

Lang, S. (2024, March 11). *The love diaries: Why some women choose to be single… And wouldn't have it any other way*. Capsule NZ. https://capsulenz.com/diaries/the-love-diaries-why-some-women-choose-to-be-single/

Mendez, S. E. & Ong, M. G. (2022). Experiencing meaning in life as thirty-something single Filipinas through caring for self and for others. *Diliman Review*, *66* (1), 66-96. https://journals.upd.edu.ph/index.php/dilimanreview/article/view/9565/8437

Muñoz, N., & Torres, M. (2025). Contexts of Loneliness in Women Choosing Voluntary Singlehood: A Qualitative Study in Mexico. *Psychology of Woman Journal*, *6*(4), 1-10. http://dx.doi.org/10.61838/kman.pwj.4594

Philippine Statistics Authority. (2023, February 16). *Four out of ten persons were never married* (2020 census of population and housing). https://psa.gov.ph/content/four-out-ten-persons-were-never-married-2020-census-population-and-housing

Philippine Statistics Authority. (2019, November 29). *Marriages in the Philippines*, 2018. https://psa.gov.ph/statistics/vital-statistics/node/144732

Pama, J. D. & Siason, N. D. (2022). Single blessedness as a lived experience in Roman Catholic lay institutes. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 4(2). https://doi.org/10.32996/jhsss.2022.4.2.25

Topacio, K. N. M. (2025). *Literacy for survival: Literacy experiences and practices of women in an urban community in Metro Manila, Philippines. Asian Women*, 41(1), 87–108. https://doi.org/10.14431/aw.2025.3.41.1.87

World Health Organization. (2022, September 30). *Rights on marriage*. https://www.who.int/tools/your-life-your-health/know-your-rights/rights-across-life-phases---pregnancy--birth-and-after-childbirth/rights-on-marriage

Yeung, W. J. J. (2024). Emerging dimensions of marriage in Asia: Trends in delayed and non-marriage. Journal of Family Issues. https://doi.org/10.1177/0192513X231157403