

Mga Alagang Hayop bilang Bukal ng Ginhawa ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo

Danielle Marie A. Parreño

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Abstrak

Sa gitna ng tumitinding hamon sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa kolehiyo, lumilitaw ang mga alagang hayop bilang mahalagang bukal ng ginhawa, kabuuang karanasan ng kaginhawahan ng katawan, damdamin, at ugnayan sa iba (Bautista, 2011; 2017). Hango mula sa tesis para sa masterado sa sikolohiya, tinatalakay ng kasalukuyang pag-aaral ang isang piling tema mula sa mas malawak na pag-aaral na nagsusuri sa papel ng alagang hayop sa buhay ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Layunin ng pag-aaral na itong mailarawan at maunawaan kung paanong ang ugnayan ng tao at alagang hayop ay nagiging bukal ng ginhawa sa gitna ng mga emosyonal na bulnerabilidad at hamon ng buhay ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Gamit ang kwalitatibong disenyo at reflexive thematic analysis nina Braun at Clarke (2006; 2019; 2021), sinuri ang mga panayam sa labing-isang (11) piling mag-aaral mula sa Unibersidad ng Pilipinas Diliman na nakaranas ng emosyonal na bulnerabilidad at na may alagang hayop. Nagbunga ang pagsusuri ng apat na tema: tulong sa pangangasiwa ng damdamin, pinagmumulan ng suporta, pagpapadali ng pakikipag-ugnayan sa iba, at katuwang sa buhay sa kolehiyo. Ipinapahiwatig ng mga resulta ang potensyal ng mga alagang hayop bilang katuwang sa alternatibo, komplementaryo, at katutubong interbensyon sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa kolehiyo.

Mga susing salita: ugnayan ng tao at hayop, ginhawa, alagang hayop, mag-aaral sa kolehiyo, kalusugang pangkaisipan

Abstract

Amid growing mental health challenges faced by college students, pets have emerged as a vital source of *ginhawa*, a holistic experience of bodily, emotional, and relational relief, wellness, and comfort (Bautista, 2011; 2017). This study is drawn from a master's thesis in psychology and focuses on a selected theme that examined the role of pets in the lives of Filipino college students. Its aim is to illustrate how the human-animal bond becomes a wellspring of *ginhawa* in the face of emotional vulnerability and the everyday challenges of student life. Using a qualitative design and reflexive thematic analysis (Braun & Clarke, 2006; 2019; 2021), the researcher analyzed in-depth interviews with 11 students from the University of the Philippines Diliman who had experienced emotional vulnerability and cared for pets. The researcher identified four themes: pets as aids in emotional regulation, sources of support, facilitators of social connection, and companions in academic life. The findings affirm the potential of pets not only as sources of *ginhawa*, but also as companions in alternative, complementary, and culturally grounded mental health interventions for Filipino college students.

Keywords: human-animal bond, *ginhawa*, pet, Filipino college students, mental health

PANIMULA

Ang mga mag-aaral sa kolehiyo ay nahaharap sa samu't saring hamon sa emosyonal at mental na aspeto ng kanilang buhay, lalo na habang dumaraan sa mga transisyon at pagbabago sa yugtong ito ng kanilang buhay (Bueno, 2018; Dy et al., 2015; Puyat, 2005). Habang pinapasan nila ang mga obligasyon sa kanilang pag-aaral, relasyon sa pamilya at kapwa mag-aaral, at paghahanda sa kanilang kinabukasan, lumalala rin ang kanilang pagkabahala, pagkalungkot, at iba pang anyo ng emosyonal na distress (Dy et al., 2015; Puyat, 2005). Lalo pang pinalala ng pandemya ng COVID-19 ang mga hamong ito, dahil sa biglaang paglipat sa online learning, pagdami ng mga gawain sa paaralan, at limitasyon sa pakikipag-ugnayan sa iba dahil sa mahihigpit na quarantine measure (Cerio et al., 2024; Mendoza et al., 2021; Geronimo et al., 2022; Parreño, 2021; Parreño, 2025). Lalong naging malinaw na ang mga mag-aaral sa kolehiyo ay kabilang sa mga grupong pinakanakakaranas ng mga bulnerabilidad pagdating sa kalusugang pangkaisipan. Batay sa datos ng World Health Organization at lokal na pag-aaral, maraming mag-aaral ang nakakaranas ng depresyon at anxiety, na maaaring mauwi sa self-harm o pag-iisip ng pagpapakamatay (World Health Organization, 2014; Kabamalan, 2022). Sa UP Diliman, kapansin-pansin ding dumarami ang bilang ng mga mag-aaral sa kolehiyo na dumudulog sa mga tanggapang nagbibigay ng tulong at suporta sa kalusugang pisikal at pangkaisipan, kagaya ng University Health Service (UHS) at UP Diliman Psychosocial Services (UPD PsycServ), lalo na noong nagdaang pandemya ng COVID-19 (Tan et al., 2021; Santos, 2020; Regidor, 2023; Encarnacion, 2020).

Sa gitna ng mga pagsubok at hamong kinakaharap ng mga mag-aaral sa kolehiyo, lumilitaw ang mga alagang hayop bilang mahalagang bukal ng ginhawa: pinagmumulan ng aliw, seguridad, katahimikan, kasamahan sa araw-araw, at minsan pa nga'y bahagi ng sariling pagkakakilanlan (Siegel, 2011; Brooks et al., 2018). Sa halip na ituring bilang tagabantay lamang ng bahay, naging kabahagi na sila sa mga personal na tagumpay at kabiguan ng kanilang tagapangalaga. Lalo itong naging kapansin-pansin sa panahon ng pandemya, kung saan ang presensya at mga gawaing kasama ang alaga gaya ng pakikipaglaro, pag-aalaga, o simpleng pakikisama ay napatunayang nakatutulong sa pagbawas ng stress, pagbibigay ng emosyonal na suporta, at pagpapatatag ng loob ng mga mag-aaral, pati ng ibang indibidwal na nahirapan sa matinding kalungkutan dahil sa physical isolation (Esquillo et al., 2022; Oliva & Johnston, 2021; Shoesmith et al., 2021; Ng et al., 2021). Sa ganitong mga sandali, nagiging bahagi ang mga alagang hayop ng panloob na pagharap ng kanilang tagapangalaga sa bigat at gulo ng mundo, na gaan ng loob at gana sa buhay na ilan sa mga pangunahing aspekto ng ginhawa (Bautista, 2011; 2017). Sa kulturang Pilipino, maaaring tingnan ang ugnayan ng tao at alagang hayop bilang isang malapit na ugnayan. Hindi man batay sa pagiging "kapwa" sa estriktong kahulugan, nagpapakita ang ugnayang ito ng pagkilala sa mga hayop bilang kapwa nilalang na pinipiling arugain, makasama, at paglaanan ng damdamin.

Ang Ugnayan ng Tao at Hayop

Sa kasaysayan ng sangkatauhan, matagal nang may malalim na ugnayan sa pagitan ng tao at hayop, mula sa sinaunang panahon ng pangangaso hanggang sa panahon ng domestikasyon ng mga hayop (Braje, 2011). Ang transpormasyon mula sa praktikal na ugnayan patungo sa ugnayang mas may lalim ang nagsilbing pundasyon ng konseptong tinatawag na human-animal bond o ugnayan ng tao at hayop (American Veterinary Medical Association, 1998, p. 1675; Braje, 2011; Serpell, 2008;). Itong ugnayang ito ay may lalim, nagtatagal, at nagpapatuloy (American Veterinary Medical Association, 1998, p. 1675). Ang ugnayang ito ay naiiba at natatangi sapagkat ito ay nabubuo sa pamamagitan ng mutwal na benepisyong kung saan ang parehong tao at hayop ay nakikinabang sa ugnayan.

Para sa tao, maaaring magdulot ang ugnayang ito ng emosyonal na suporta, koneksyon, at layunin sa buhay. Samantala, para sa alagang hayop, natatanggap nila ang pagkalinga, proteksyon, at ugnayang nakatutulong sa kanilang pisikal at emosyonal na kalagayan. Halimbawa, ang isang alagang aso ay maaaring makinabang mula sa regular na pagkain, ehersisyo, kaligtasan at tahanan, pati na rin sa atensyon mula sa kanyang tagapangalaga. Habang ang tagapangalaga naman niya ay maaaring nakakaranas ng gaan at ginhawa mula sa pakikipag-ugnayan sa kanyang aso. Sa ganitong paraan, ang relasyon ay hindi one-way na interaksyon lamang, kundi mutwal na pakikipagpalitan ng pagkalinga at suportang maaaring tumagal at lumalim pa sa paglipas ng panahon (Fine & Beck, 2019; Serpell, 2008; Beck, 1999).

Mga Kanluraning Pananaw sa Ugnayan ng Tao at Hayop

Malinaw ang kaibhan ng ugnayang ito kumpara sa ibang interaksyon sa pagitan ng tao at hayop na maaaring nakabatay lang sa gamit o trabahong ginagawa ng mga hayop, kagaya halimbawa ng pagkarga ng mga kagamitan o bilang transportasyon (Fine & Beck, 2019; Beck, 1999). Mula sa mga kaugnay na literatura tungkol sa ugnayan ng tao at hayop, ginagamit ang iba't ibang teoretikal na lente gaya ng biophilia hypothesis, attachment theory, at social support theory na lahat ay tumutulong sa pagbibigay-linaw sa mekanismo at kahalagahan ng ugnayang ito sa kontekstong pantao.

Ayon sa biophilia hypothesis, may likas na pagkahilig ang taong kumonekta sa kalikasan at sa ibang anyo ng buhay (Wilson, 1984). Ang pagkagiliw at malasakit ng tao sa mga hayop ay maaaring bunga ng ebolusyon, kung saan ang pag-aalaga sa mga hayop ay naging kapaki-pakinabang sa kaligtasan at emosyonal na kalagayan ng tao. Ang mga pisikal na katangian ng mga hayop, tulad ng pagkakaroon ng malalaking mata o bilugang mukha, ay nag-uudyok ng tugon ng pag-aalaga kagaya ng sa iinang tila itinuturing ang mga hayop na parang anak (Lorenz, 1971; Beck, 2014).

Sa kabilang dako naman, ipinapaliwanag ng attachment theory ni Bowlby (1969; 1982) na ang tao ay may likas na pangangailangang bumuo ng matibay na emosyonal na ugnayan, hindi lamang sa kapwa-tao kundi pati na rin sa alagang hayop. Tulad ng isang "secure base," ang alaga ay maaaring magsilbing sandigan ng emosyonal na seguridad sa gitna ng stress at iba pang hamon sa buhay. Sa maraming pagkakataon, ang mga tao ay humahanap sa kanilang mga alaga ng kapanatagan, pakikinig, at walang kondisyong pagtanggap, mga elementong minsan ay mahirap matagpuan sa ugnayan sa mga tao.

Habang sa social support theory naman, ang mga alagang hayop ay tinitingnan bilang bahagi ng support system ng itaong nakatutulong sa pagpapababa ng stress at pagpapabuti ng kabuuang kalusugan (McNicholas & Collis, 1995). Ang simpleng presensya ng hayop ay maaaring magdulot ng katahimikan, kapanatagan, at pakiramdam ng koneksyon, lalo na sa mga panahong may kakulangan sa interaksyon sa ibang tao kagaya ng physical isolation sa kalagitnaan ng pandemyang dala ng COVID-19 (Ng et al., 2021; Oliva & Johnston, 2021). Sa ilang pamilya, ang mga alagang hayop ay nagsisilbing tagapag-ugnay ng mga miyembro, isang tahimik ngunit makapangyarihang presensya sa gitna ng krisis o lungkot (Walsh, 2009).

Ang pagkakapareho ng mga teoryang ito ay ang pagbibigay-diin sa mutwal at positibong sikolohikal at pisikal na benepisyo ng ugnayan sa pagitan ng tao at hayop. Ipinapakita ng iba't ibang perspektibo at teorya na ang relasyong ito ay may mahalagang papel sa karanasan ng ginhawa at emosyonal na katatagan ng parehong tao at hayop. Gayunpaman, habang ang mga teoryang itong nagmumula sa Kanluraning oryentasyon ay nagbibigay ng matibay na pundasyon para maunawaan ang ugnayan ng tao at hayop, nananatiling mahalagang tanungin kung sapat nga ba ang mga ito upang ipaliwanag

Mga Alagang Hayop bilang Bukal ng Ginhawa ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo

ang mga ugnayang umiiral sa kontekstong Pilipino. Bagama't mahalaga ang mga ito, maaaring hindi sapat ang mga ito upang maipaliwanag ang karanasan ng mga Pilipino, na may sariling pananaw at wika para sa kagalingan, gaan, sigla, at ligaya na nararanasan sa buhay. Sa kadahilanang ito, minarapat ko bilang may-akda na suriin ang makabuluhang ugnayan ng tao at hayop gamit ang lente ng ginhawa upang mas mailarawan ang natatanging karanasan ng mga Pilipino.

Ginhawa bilang Lente ng Pag-unawa sa Ugnayan ng Tao at Alagang Hayop

Ang ginhawa ay isang konsepto sa Sikolohiyang Pilipino na tumutukoy sa kabuuang kagalingan ng tao kung saan ito ay naglalarawan sa buhay na may sigla, gaan, gana, at ligaya (Bautista, 2011; 2017). Hindi ito basta lamang pisikal na kaginhawaan, kundi isang malalim na karanasang nakaugat sa katawan, damdamin, at ugnayan sa kapwa at sa kapaligiran. Mula sa ugat nitong kaugnay ng hininga, isang palatandaan ng buhay, ang ginhawa ay nagsisilbing indikasyon ng panloob na ayos, kapanatagan, at kaayusan sa kabuuan ng pag-iral ng tao (Bautista, 2011).

Sa usapin ng kalusugang pangkaisipan, inilalarawan ni Bautista (2011) na madalas na hindi lamang solusyon sa mga partikular na problema ang hangad ng isang taong dumudulog sa tulong, kundi ang pagbabalik ng sigla, paghahanap ng ligaya, at muling pagdama ng gana sa buhay. Ang mga salik na itong pawang nagpapatingkad sa ginhawa ay nakikita sa mga ugnayang nagbibigay-buhay at nagpapalalim ng kahulugan ng pag-iral. Ayon pa kay Bautista (2017), ang ginhawa ay hindi lamang panloob na kondisyon kundi isang estado ng kaayusan sa iba't ibang dimensyon ng pagkatao: katawan, damdamin, kaisipan, kilos, relasyon, at espiritu. Kadalasan, iniuugnay ito sa buhay na may layunin at sa kaluluwa na siyang bukal ng kamalayan at kabuuang sigla ng pagkatao. Sa ganitong pagtanaw, ang mga relasyong nakakatulong sa pagpapanatili o pagbabalik ng sigla, gaan, at gana ay maaaring maituring na bukal ng ginhawa, isang konseptong lalong naging mahalaga sa panahon ng emosyonal na bulnerabilidad, gaya ng naranasan ng maraming mag-aaral sa gitna ng pandemya o habang hinarap ang mga karaniwang hamon ng buhay.

Ang mga alagang hayop ay maaaring maging aktibong bahagi ng karanasan ng ginhawa ng isang indibidwal. Sa pamamagitan ng kanilang presensya, mga kaugaliang pamamaraan na kaakibat ng pag-aalaga, at matibay na pakikipag-ugnayan, ang mga alagang hayop ay nagiging kasalo sa paghinga, sa paghahanap ng balanse, at sa muling pagpapausbong ng gana sa buhay ng tao. Sa maraming pagkakataon, ang ganitong ugnayan ay maaaring hindi lamang emosyonal na suporta, kundi isang ugnayang nagpapagaan ng loob, nagbibigay-ligaya, at muling nagbubukas ng posibilidad ng ginhawa.

Sa ganitong pag-unawa, mahalagang tingnan ang mga alaga hindi bilang simpleng hayop na inaalagaan, kundi bilang mga kapwa nilalang, mga nilalang na may buhay at may kakayahang makipag-ugnayan, tumugon, at makibahagi sa ating karanasan ng kagalingan. Bagama't hindi mga "kapwa-tao" ayon sa depinisyon ni Enriquez (1978; 1994), maaari pa rin silang kilalanin bilang bahagi ng ating moral at emosyonal na mundo bilang mga kapwa nilalang na nagpapatingkad sa ating sigla, gaan, gana, at ligaya. Sa ganitong lente, mas nauunawaan kung bakit para sa ilang kabataang Pilipino, ang alagang hayop ay hindi lamang kasama sa bahay kundi bukal ng ginhawa sa kanilang araw-araw na buhay sa kolehiyo.

Kasalukuyang Pag-aaral at *Reflexivity*

Ang mga alagang hayop ay maaaring maging aktibong katuwang ng mga mag-aaral sa pagharap sa kanilang mga emosyonal na hamon at iba pang karanasang may kinalaman sa bulnerabilidad. Tumutulong ang kanilang presensya sa pagbabawas ng stress, pagbibigay ng emosyonal na suporta,

at pagpapatatag ng koneksyon sa sarili at sa paligid. Subalit upang tunay na maunawaan ang lalim ng ugnayang ito, kailangang suriin ito mula sa lente ng ginhawa, ang konsepto ng kagalingang nakaugat sa kultura at damdaming Pilipino. Sa halip na sukatin lamang ang benepisyo ng alagang hayop batay sa pananaw ng mga Kanluraning teorya, sinisikap ng kasalukuyang pag-aaral na ito—na bahagi ng aking tesis para sa masterado—na ilarawan ang kanilang papel bilang bukal ng sigla, gaan, gana, at ligaya para sa mga mag-aaral.

Ang reflexivity ay ang kakayahan ng mananaliksik na mapagnilayan at masusing suriin ang sariling papel sa bawat desisyon at hakbang sa proseso ng isang kwalitatibong pag-aaral (Braun & Clarke, 2013; Finlay & Gough, 2003; 2008; Finlay, 2002). Bilang isang propesyonal ng kalusugang pangkaisipan, guro, mananaliksik, at tagapagtaguyod ng ugnayan ng tao at hayop, matagal ko nang napapansin kung paanong nakapagbibigay ng ginhawa at kasamang hindi humuhusga sa gitna ng iba't ibang pagsubok na nagdadala ng mga emosyonal na hamon, lalo na at lumaki akong palaging may alagang aso sa aming pamilya. Kasama sa mga pagsubok na naranasan ko ang stress mula sa mga problema hinggil sa trabaho, pag-aaral habang tinatapos ang aking tesis para sa masterado sa sikolohiya lalo na habang may pandemya dahil sa COVID-19, mga relasyon, at pati na rin kawalan ng katiyakan sa hinaharap (Parreño, 2025). Noong panahon ng pandemya, nakita ko lalong hindi ako nag-iisa sa ganitong karanasan. Maraming Pilipino, kasama ang mga mag-aaral na katulad ko, ang itinuon ang kanilang pansin sa kanilang mga alaga bilang pangunahing bukal ng ginhawa. Dito ko nahinuha kung gaano kahalagang matukoy at maunawaan ang malalim na papel ng mga alagang hayop sa buhay ng mga tao, at kung paanong ang relasyong ito ay maaaring magsilbing bukal ng ginhawa at emosyonal na katatagan ng isang indibidwal.

METODOLOHIYA

Gumamit ako ng kwalitatibong disenyong itinuring kong pinakaangkop upang masagot at maisakatuparan ang mga layunin ng pag-aaral. Bahagi ng pamamaraan ng pananaliksik na ito ay ang sistematikong pagtatanong na nakatuon sa holistikong pag-unawa at interpretasyon ng mga kahulugan at karanasang ginagalawan ng mga kalahok, habang pinangangalagaan ang konteksto at kabuluhan ng kanilang mga karanasan sa buong proseso ng pananaliksik (Marecek et al., 1997; Gough & Lyons, 2015; Astalin, 2013). Napili ko ang kwalitatibong pamamaraan dahil mas nababagay ito sa paksang tumatalakay sa ugnayan ng tao at hayop, na isang larangang umuusbong pa lamang sa Pilipinas, at maaaring makapagbunga ang mayamang datos ng mga bagong tema at pananaw.

Pagpili ng mga Kalahok

Gumamit ako ng purposive sampling sa pagpili ng mga kalahok mula sa UP Diliman na makakatulong sa aking mas maunawaan ang kanilang konteksto kasama ang kanilang mga alagang hayop at matulungan akong masagot ang layunin ng pag-aaral na ito (Braun & Clarke, 2013). Pinasagutan sa mga interesadong kalahok ang online na Google Form kung saan hiningi ko ang mga impormasyong magkukumpirmang pasok sila sa hinahanap ng pag-aaral na ito. Sinagutan din nila ang Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21), at ang tanong kung interesado silang magpatuloy sa interbyu. Isinama lamang sa pag-aaral na ito ang kalahok na Pilipino na may edad 18 pataas, nag-aaral sa UP Diliman sa loob ng akademikong taong 2023 hanggang 2024, di-gradwado at gradwdong mag-aaral, kasalukuyang may inaalagaang hayop sa panahon ng pananaliksik, at nakakuha ng katamtaman at mataas na puntos sa DASS-21. Ginamit ang DASS-21 sa pananaliksik na ito upang salain ang mga kalahok na kasalukuyang maaring mas may hinaharap na emosyonal na bulnerabilidad at makapagbibigay ng mas malalim na mga kasagutan para sa layunin ng pag-aaral na ito. Hindi isinama ang mga hindi makapagbibigay ng personal na pahintulot na maging bahagi ng pag-aaral, buntis, may

Mga Alagang Hayop bilang Bukal ng Ginhawa ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo

kapansanan o persons with disabilities (PWD), at pati na rin ang may kasalukuyang diagnosis sa kanilang kalusugang pangkaisipan.

Mula sa 54 na sumagot sa Google Form, 37 ang nagpahayag ng interes na ma-interbyu, at 14 ang natukoy na pasok sa hinahanap na pamantayan ng pag-aaral na ito. Gayunpaman, tatlong kalahok ang hindi na sumagot sa ipinadala kong email, kaya't sa huli ay labing-isa (11) ang mga mag-aaral na naging bahagi ng pag-aaral na ito.

Kinapanayam ko ang walong (8) di-gradwadong mag-aaral at tatlong (3) gradwadong mag-aaral upang masaklaw ang iba't ibang karanasan ng mga mag-aaral. Isinama ko rin ang mga gradwadong mag-aaral dahil malaking bahagi rin sila ng populasyon ng mag-aaral ng unibersidad, bagama't hindi ko pinag-iba ang kanilang mga karanasan sa pagsusuri mula sa mga di-gradwadong mag-aaral. Iba-iba ang kanilang edad at kurso, at lahat sila ay may alagang isa o higit pang hayop. Karamihan ay may aso at pusa, habang ang ilan ay may mga alagang isda, kuneho, manok, o bibe.

Paraan ng Pangangalap at Pagsusuri ng Datos

Ginamit ko ang semi-structured na interbyu bilang pangunahing pamamaraan ng pagkalap ng datos kung saan naghahanda ako ng gabay sa panayam, ngunit hindi ito kailangang sundan nang mahigpit. Bilang mananaliksik, binigyan ko ng kalayaan ang sarili kong baguhin ang pagkakasunod-sunod o anyo ng mga tanong depende sa takbo ng salaysay at pakikipagkuwentuhan sa mga kalahok (Braun & Clarke, 2013). Ang panayam ay isinagawa gamit ang Zoom at tumagal nang humigit-kumulang isa hanggang dalawang oras. Ang lahat ng panayam ay nirekord ang audio nang may pahintulot ng kalahok. Isinalin sa tekstwal na anyo ang mga nirekord upang mas mapadali ang pagsusuri ng datos gamit ang reflexive thematic analysis nina Braun at Clarke (2006; 2019; 2021), isang pamamaraan ng pagsusuri ng kwalitatibong datos sa pamamagitan ng pagtukoy sa mga umuusbong na tema mula sa mga panayam. Ginabayan ako ng anim na yugto ng reflexive thematic analysis nina Braun at Clarke (2006; 2019; 2021): pagbasa at pagmumuni sa mga datos upang maging mas pamilyar dito; pagkocode ng mahahalagang bahagi ng salaysay, pagbubuo ng inisyal na mga tema, pagsusuri at pagpapaunlad ng mga tema, pagbibigay ng malinaw na depinisyon at pangalan sa bawat tema, at panghuli'y pagsulat ng ulat at diskusyon ng mga temang ito. Sa kabuuan ng prosesong ito, ginamit ko ang induktibong pamamaraan kung saan ang mga tema ay lumitaw mula mismo sa salaysay ng mga kalahok. Bahagi rin ng pagiging reflexive sa prosesong ito ang patuloy kong pagninilay bilang mananaliksik: mula sa pagpili ng mga bahagi ng datos na iko-code, hanggang sa pagbibigay-kahulugan sa mga ugnayan ng mga tema batay sa konteksto ng ginhawa. Itinuturing ko ang prosesong ito hindi lamang bilang pagsasaayos ng datos, kundi bilang pagbubuo ng naratibo ng kolektibong karanasan ng mga kalahok.

Mga Etikal na Pagsasaaalang-alang

Dumaan ang pananaliksik na ito sa lubos na pagsusuri ng College of Social Sciences and Philosophy Ethics Review Board (CSSPERB-2024-034) ng UP Diliman at nakatanggap ng opisyal na pag-apruba noong Mayo 21, 2024. Upang matiyak ang etikal na integridad ng pananaliksik, isinagawa ko ang ilang mahahalagang hakbang. Siniguro kong ang bawat kalahok ay binigyan ng informed consent form na nagpapaliwanag sa layunin ng pag-aaral, proseso ng panayam, at mga hakbang sa pagprotekta ng kanilang impormasyon. Binigyang-diin ko rin sa lahat ng kalahok na may karapatan silang umatras sa pananaliksik anumang oras nang walang anumang negatibong epekto sa kanila bilang mag-aaral ng UP Diliman. Nagbigay rin ako ng mental health directory sa loob at labas ng UP Diliman para sa lahat ng kalahok, maging sa mga sumagot sa Google Form at pati na rin sa mga naging bahagi ng interbyu. May inihanda rin akong mga safety at distress protocol na maaari kong sundan sa oras na maging

emosyonal ang daloy ng usapan sa interbyu at kinakailangan kong isaalang-alaang ang kaligtasan ng aking kalahok. Upang mapanatili ang pagiging pribado ng kanilang pagkakakilanlan, gumamit ako ng mga pseudonym sa lahat ng transkripsyon at paglalahad ng mga resulta.

Bilang bahagi ng aking reflexivity, kinilala ko ang sariling ugnayan ko sa paksa at ang posibilidad ng pagkakaroon ng bias sa interpretasyon ng datos at ang kahalagahang patuloy na pagmumuni upang mapanatili ang objectivity sa pagsusuri ng datos. Ang pananaliksik na ito ay hindi isinagawa upang ipilit ang isang pananaw, kundi upang masusing tuklasin ang sariling salaysay ng mga kalahok batay sa kanilang karanasan. Siniguro kong magkaroon ako ng talaarawan pagkatapos ng bawat interbyu ko sa mga kalahok upang mapagnilayan ko ang naging karanasan ko habang nangangalap ng datos.

MGA RESULTA AT PAGTALAKAY

Bagama't ilang tema ang lumitaw mula sa pagsusuri ng panayam, tanging ang temang nauugnay sa pagdanas ng ginhawa ang binigyang-tuon sa artikulong ito. Layunin nitong mailahad nang masinsinan ang papel ng mga alagang hayop sa pagbibigay ng emosyonal, sosyal, at pang-araw-araw na suporta sa mga mag-aaral sa kolehiyo. Pinili ang temang ito upang ipakita ang potensyal ng ugnayan ng tao at hayop bilang bukal ng ginhawa bilang isang mahalagang konsepto na sumasaklaw sa karanasan ng katawan, emosyonal, at relasyonal.

Mga Alagang Hayop bilang Bukal ng Ginhawa sa Buhay ng mga Mag-aaral

Ang mga kalahok sa pananaliksik na ito ay nagbahagi ng iba't ibang karanasan kung saan ang kanilang mga alagang hayop ay naging mahalagang katuwang sa pangangasiwa ng kanilang mga emosyon at sa pagbibigay ng suporta sa gitna ng mga hamon sa buhay. Sa pagtinging nakaangkla sa konsepto ng ginhawa bilang isang kabuuang karanasan ng kaginhawahan ng katawan, damdamin, at ugnayan (Bautista, 2011; 2017), ang presensya ng mga alagang hayop ay pinagmumulan ng emosyonal na katiwasayan at koneksyon. Lumitaw sa pananaliksik na ito ang iba't ibang paraan kung paanong nagiging bukal ng ginhawa ang mga alagang hayop para sa mga mag-aaral sa kolehiyo: pagtulong sa pangangasiwa ng damdamin, pagbibigay ng suporta, pagpapadali ng pakikipag-ugnayan sa iba, at pagtulong sa buhay-akademiko.

Tulong sa Pangangasiwa ng Damdamin

Ang mga alagang hayop ay nakatulong sa mga kalahok upang mapangasiwaan ang kanilang damdamin sa mga panahon na puno ng stress at emosyonal na bulnerabilidad. Nakakaramdam ng agarang gaan at ginhawa ang mga mag-aaral sa tulong ng kanilang mga alaga. Sa pamamagitan ng pisikal na presensya ng alagang hayop o di kaya ay paghaplos sa katawan nito, nagkakaroon ng mas mataas na antas ng kamalayan sa sarili at mga nararamdaman ang mga mag-aaral. Tulad ng ibinahagi ni Mitzi:

“So regardless if I feel distressed or if I feel happy, parang whatever emotion it is, kusa siyang lumalapit, nagiging self-aware ako with what I'm really feeling. And that helps with grounding where I am.”

Ganito rin ang karanasan ni Merry na nakadama ng ginhawa mula sa stress mula sa simpleng paghaplos sa kanyang mga alagang pusa:

“I read before na, ooh, cats have healing purrs. Just being with them makes you less stressed. I don't know if that's true or not but just having that thought tumbling out in my brain when

Mga Alagang Hayop bilang Bukal ng Ginhawa ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo

I'm petting them, yeah. Parang I really, like, let all the stress get out. So, yeah. It's more of when I'm taking a break or when I'm trying not to feel overwhelmed. Because I noticed last semester na I get overwhelmed quite easily. Like, I let myself give into the feeling. So, when I'm able to pet my cats, then I'm able to, like, catch that feeling before it builds too much and just, like, "Oooh, calm down." And then, like, it also lowers my stress a lot [...]"

Ang mga hayop ay naging sandigan din sa mga sandaling hindi epektibo o nakatulong ang ibang coping mechanism ng mga mag-aaral, gaya ng kuwento ni Tammy:

"Sabi ko kahit mag-stressed eating ako dito, parang wala, wala akong maisip. Sabi ko, sige, try kong mag-pause muna, kausapin ko muna yung mga dogs. Wala lang parang kinukulit ko lang sila ni Megumi.. Megumi, Merengue, ...as in kahit simply ganun lang po. Parang nakaka-relieve po ng stress."

Para naman sa iba, ang presensya ng mga alagang hayop ay nakakapawi ng bigat na nararamdaman kagaya ng kalungkutan, lumbay, at pangamba, kahit panandalian lamang. Nakatutulong din ang mga itong ituon ang pansin mula sa mas negatibong nararamdamang patungo sa mas positibong karanasan. Ayon kay Tangerine, *"Tas minsan, kasi super funny niya minsan, at nakakadistract din. And ang dami mong problema, but she's doing a weird face. [...] So matatawa ako. So mala-lighten and madi-distract, yeah."*

Ipinapakita ng mga salaysay na ang agarang ginhawa at gaan ng loob na dulot ng alagang hayop ay maaaring magsilbing mabisang mapagkukunan ng lakas at lunas para sa mga mag-aaral na nahaharap sa emosyonal na bulnerabilidad. Bagama't hindi nito ganap na pinapalitan ang propesyonal na suporta, ipinapahiwatig ng mga karanasang itong ang ugnayan sa alagang hayop ay may kakayahang magbigay ng panandalian ngunit makabuluhang lunas na tumutulong sa pangangasiwa ng mga matitinding damdamin.

Pinagmumulan ng Suporta

Maliban sa pangangasiwa sa sarili nilang damdamin, ang mga kalahok ay bumabaling din sa kanilang mga alagang hayop bilang matatag na mapagkukunan ng sosyal at emosyonal na suporta. Hindi lamang ito dahil sa agarang kaginhawaan mula sa nararamdaman nilang stress at iba pang negatibong damdamin, kundi dahil sa patuloy na presensya ng kanilang mga alagang nagdudulot ng suporta.

May ilang kalahok na nagbahagi kung paanong naibsan ng presensya ng mga alagang hayop ang kanilang stress habang nag-aaral mula hayskul hanggang sa pagpasok ng kolehiyo. Mula sa mga salaysay ni Isabelle, dati raw ay madalas siyang nakararanas ng breakdown dahil sa napakaraming gawain at takdang-aralin. Gayunpaman, noong nagsimula siyang mag-alaga ng mga hayop, nakita niyang mas madaling pangasiwaan ang kayang mga gawain dahil ang paggugol ng oras sa kanyang mga alagang hayop ay nagbibigay ng inaasam niyang pahinga at nakatutulong makabawas sa stress.

"Now that I'm in UP, which is, sabi po nila na super laki po ng workload, pero hindi ko po masyado nararamdaman po dahil po sa kanila, na parang, uh, kung kailangan ko po ng break po, puntahan ko lang po sila, ayun, matutuwa na po ako."

Kapareho ni Isabelle ang naging karanasan ni Portia, kung saan kinikilala niya ang saya na nararamdaman niya sa piling ng kanyang siyam na alagang aso sa tuwing nakararamdam ng bigat

dulot ng kanyang gawain sa kolehiyo, at walang kapantay ang nararamdaman niyang saya tuwing nakikita niyang hinihintay siya ng mga alagang makauwi.

"So ayun po, kapag in times of stress po I think doon din ko talaga na-fe-feel na I feel happy na andami nila. And na lahat po sila naging, ayun po parang sort of companion talaga na I feel comfortable lang din and parang mapaglalabasan ng stress or like makapag-play around para lang sort of break sa mga ginagawa."

May ilan ding mag-aaral na nakatira sa probinsya at kakalipat lamang sa lungsod ng Quezon para sa kanilang pag-aaral sa kolehiyo. Nagpahayag silang inaasam nila ang kanilang pag-uwi sa kanilang mga alagang hayop lalo na't hindi nila kasama sa kasalukuyang tinitirahan. Halimbawa, ipinahayag ni Merry kung paano ang pag-iisip na bumalik sa kanilang bahay kasama ang mga alagang pusa ay isa sa mga napagkukunan niya ng kaginhawaan, lalo na kapag nakakaramdam ng labis na pagkabalisa sa buhay sa lungsod. *"Their role also for me right now is probably, 'yun nga, comfort as I go home. I hate being in NCR. NCR sucks. I'm always like, 'I want to go home to my family, to my cats!'" (tawa)"*

Samantala, ganito rin ang naramdaman ni Cherry na ibinahagi na ang mga alagang hayop ang isa sa malaking dahilan kung bakit inaabangan niya laging makauwi sa probinsya:

"Parang... it gives you inspiration and reason. Parang dagdag reason din talaga to live, to continue with life at the same time. [...] Alam mo kasing may uuwian ka. Ayun po yun. Ayun po yung feeling na parang may uuwian kayong mga alaga na naghihintay sayo."

Makikita na ang emosyonal at sosyal na suporta mula sa mga alagang hayop ay isang bukal ng ginhawa na dumadaloy sa pang-araw-araw na karanasan ng mga mag-aaral. Hindi ito pansamantalang aliw lamang, kundi isang tuluy-tuloy na presensyang nagbibigay ng sigla, saysay, at mga pagkakataon upang makipag-ugnayan. Sa bawat balik-tanaw sa uwi, pagdapo ng buntong-hininga sa tabi ng alaga, o tahimik na pakikisama sa gitna ng pagod, nagiging kapiling ng mga mag-aaral ang ginhawa sa pinaka-personal at konkretong paraan.

Maliban sa mga ito, naging lalong mahalaga ang papel ng mga alagang hayop bilang kapalit ng pisikal na ugnayan sa mga tao noong panahon ng pandemya na dulot ng COVID-19 mula taong 2020 hanggang 2023. Maraming mag-aaral ang mas naging mapag-isa at nahirapang makipag-usap sa kanilang mga kaibigan, kung kaya'y bumaling na lamang sa kanilang mga alagang hayop para sa emosyonal at sosyal na koneksyon. Ibinahagi ni Cookie kung paano siya naapektuhan ng pandemya at kung paanong lumalim ang kanyang relasyon sa kanyang mga alagang hayop, na naging mahalagang bahagi ng pang-araw-araw na gawain at pangunahing pinagmumulan ng pakikipag-ugnayan.

"Parang pandemic po kasi, it was hard for everyone. Pag stress po ako, lumalabas po ako. Parang naging part na siya ng routine ko na every after class, lumalabas po ako. Tapos ang happy po nila. So parang yung... the fact na ang happy nila kahit nakikita lang nila ako, hindi ko pa sila binibigyan ng pagkain, ganun, or treats or anything. Ang happy na sila. Parang aww, nakaka-touch naman."

Ang mga ganitong naratibo ay nagpapakita ng papel ng mga alagang hayop bilang tagapuno ng emosyonal na puwang, lalo na sa panahon ng krisis. Naging mahalaga ang presensya ng mga alaga bilang mga kasama sa araw-araw na gawain at bahagi ng nakagawiang kilos. Ipinapahiwatig nito na ang ugnayang ito ay hindi lamang naging nakaginhawa, kundi isang anyo rin ng katatagan at muling pagbuo ng koneksyon sa panahong puno ng kawalang katiyakan.

Mga Alagang Hayop bilang Bukal ng Ginhawa ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo

Pagpapadali ng Pakikipag-ugnayan sa Iba

Bukod sa emosyonal na suporta, nakatutulong din ang mga alagang hayop para sa mas malalim na ugnayan ng mga kalahok sa ibang tao. Ikinuwento ng ilang mag-aaral na ang pagkakaroon nila ng alagang hayop ay nagbigay-daan sa mas madali at natural na pakikipag-usap: mula sa kanilang pamilya, kapwa mag-aaral, at maging sa mga taong hindi nila kilala na bahagi ng kanilang komunidad. Ayon sa ilan sa mga kalahok, nagiging daan ang mga alagang hayop nila upang mas magkaroon ng mapag-uusapan sa ibang tao dahil sa magkaparehong interes sa pag-aalaga ng hayop. Halimbawa, ang simpleng presensya o kilos ng alagang hayop ay naging mabisang panimula ng usapan sa hapag-kainan o sa araw-araw na interaksyon sa bahay, lalo na sa gitna ng pandemya. Kuwento ni Merry:

"I realized na before the pandemic I really would not... I would not, like, start conversations with my parents? More reactionary. Parang, I would wait for them to be the one to start conversations because I felt like I had no idea what to talk to them about that, like, we'll be interested in. [...] So, at least when we're at the dining table, and then we can, like, see the cats just all around us, in the patio and in the living room, then it's the first... it's the parang consistent conversation starter na I know will work. [...] Pero, basta having the cats, parang it's a sure na conversation starter that I know they will respond to well naman."

Ibinahagi rin ni Portia kung paanong naging paraan upang mas magkasama at magkaroon ng oras para sa pagbubuklod ng kanyang pamilya ang pag-aalaga sa mga alagang hayop. Napahusay nito ang komunikasyon sa pagitan ng bawat miyembro ng pamilya habang pinagtutugma ang kanilang pagsisikap na matugunan ang responsibilidad sa mga alaga gaya ng pagpapakain, paglilinis, at iba pa.

"Napa-close din niya po yung family namin in a sense na... since super dami naming dogs, kailangan communicate din na paano sila aalagaan ganyan and how we spend time with them. So parang ayun po, nabigyan lang din po kami ng more time to spend with each other. In a sense parang naging bonding na rin namin, yun."

Mula sa mga salaysay, ang mga alagang hayop ay hindi lamang nagbibigay ng personal na ginhawa kundi nagsisilbi ring tulay ng pakikipag-ugnayan sa iba. Ito ay mahalagang aspeto ng ginhawang naka-angkla sa ugnayan at koneksyon kahit na hindi ito direktang nagmumula sa mga alagang hayop. Ipinapakita ng mga naratibo na ang mga alagang hayop ay maaaring magsilbing daan upang makaranas at makapagbahagi ng gaan, ligaya, at sigla sa iba. Sa ganitong pagtanaw, ang ginhawa ay lumalampas sa indibidwal na karanasan at nagiging ginhawang may kolektibong saysay.

Katuwang sa Buhay sa Kolehiyo

Hindi lamang sa emosyonal at sosyal na aspeto nakakatulong at nakakaragdag ng ginhawa ang mga alagang hayop sa mga kalahok. Sila rin ay naging katuwang habang binabaybay ng mga mag-aaral ang kanilang buhay sa kolehiyo. Ang ilang kalahok ay naglahad na ang kanilang mga alaga ay kasama nilang mag-aral, nagbabantay habang sila ay nagbabasa, nanonood o nakikinig ng mga lektur, o di kaya'y gumagawa ng mga takdang aralin. Ayon kay Merry, napagkukunan niya ng kaginhawaan ang kanyang mga alaga at hindi niya nararamdamang mag-isa siya habang nag-aaral. Sa kuwento rin ni Olivia, nakakatulong ang kanyang alagang pusa na si Kitchie habang sinasamahan siya sa mahabang gabi ng pag-aaral:

“Siguro po, sometimes kapag kasama ko siya mag-aral, it's like I jokingly talk to her. Like, she is someone who's listening. We tend to say po na it's like she's studying with me. Kasi tumatapat po talaga siya sa mga study materials, nakatingin po siya sa screen. So, parang kunwari po parang kasama po siya mag-aral talaga.”

Katuwa-tuwa namang may nag-iisang kalahok din ang nagbahagi na ang presensya ng mga alagang hayop sa loob ng silid-paaralan ay nakatutulong sa pagpapagaan ng pakiramdam ng stress dulot ng mabigat na paksa na tinuturo ng kanyang guro. Nilinaw ni Cherry na ang kanyang guro ang nagdala ng alagang aso sa kanilang silid-aralan. At bilang ang kanyang mga alagang hayop ay nasa probinsya at hindi rin niya madadala sa Maynila, nakatutulong na makita ang napaka-cute na alagang aso ng kanyang guro na gawing mas maalwan ang kanyang pagkatuto at pag-aaral habang nasa kolehiyo. Natatangi ang papel ng mga alagang hayop bilang katuwang sa buhay sa kolehiyo dahil sa pagsasanib ng presensya nila at ng proseso ng pagharap sa hamon ng pag-aaral. Hindi lamang sila takbuhan kapag nahihirapan na, kundi maaari ding isa silang aktibong bahagi ng pagharap sa mga takdang-aralin. Ang mga alagang hayop ay nagiging konkretong pinagmumulan ng ginhawa sa mismong espasyo ng pagkatuto. Ipinapakita ng ganitong ugnayang ang ginhawa ay hindi lamang nangangahulugan ng pahinga mula sa mga mahihirap na gawain. Maaari din itong mangahulugan ng pagharap mismo sa gawain kasama ang presensya ng alagang nagpapagaan sa bigat nito.

Mga Pagninilay at Sariling Pananaw

Habang pinapakinggan ko ang mga kuwento ng aking mga kalahok, paulit-ulit kong nasasaksihan kung paanong ang kanilang ugnayan sa mga alaga ay hindi lamang pinagmumulan ng ginhawa, kundi isa ring paraan ng kanilang pagtanaw sa sarili. Tulad nila, ako rin ay may mga personal na karanasang nagtulak sa akin upang mas pagnilayan ang aking papel bilang isang tagapangalaga, hindi lamang ng hayop, kundi ng ugnayang puno ng damdamin, malasakit, responsibilidad, at pananagutan.

Noong mga panahonng isinasagawa ko ang pag-aaral na ito, sabay kong inalagaan sina Luna at Kadi, ang mga aso ng aking pamilya habang nakabakasyon ang aking mga magulang. Sa bawat tawa, pagod, at pagmamasid sa kanila, naalala ko ang mga salaysay ng aking mga kalahok, ang ligayang dulot ng presensya ng mga alagang hayop, at ang hamong kaakibat ng responsibilidad ng pag-aalaga. May mga sandaling ako ay napagod sa paglilinis at pagpapakain, nawalan ng pokus sa trabaho at pagsusulat dahil kailangang unahin ang kanilang mga pangangailangan, o nakaramdam ng guilt kapag napagsasabihan ang dalawang alaga dahil sa kakulitan. Ngunit sa mga ganitong pagkakataon ko rin higit na naunawaan ang mutwal na ugnayan sa pagitan ng tao at hayop, isang ugnayang hindi lamang nakatuon sa pagkuha o pagtanggap ng ginhawa, kundi sa aktibong pagbibigay rin nito. Ang mga alagang hayop ay hindi lang pinagmumulan ng aliw at ginhawa. Sila rin ay nangangailangan ng malasakit, oras, at pag-unawa mula sa mga tagapangalaga nila. Sa ganitong lente, maaaring masdan ang ugnayang ito bilang isang pagkilala sa alaga bilang kapwa nilalang na may kakayahang tumugon, makibahagi, at makipag-ugnayan sa atin sa sarili nilang paraan.

Bilang isang propesyonal ng kalusugang pangkaisipan at tagapagtaguyod ng ugnayan ng tao at hayop, nananatili akong mapagmatyag sa balanse ng ugnayang ito. Hindi sapat ang mabuting hangarin kung wala namang konkretong pag-aalaga o sistemang nagpapahalaga sa kapakanan ng parehong tao at hayop. Sa pagtanaw sa ating mga alaga bilang kapwa nilalang, ang ugnayan ng tao at hayop ay nagiging paanyaya sa isang relasyong may respeto, pagkalinga, malasakit, at pagkilala sa halaga ng bawat buhay. Hindi lamang sila kasangkot sa ating ginhawa, kundi kabahagi rin sa ating pag-iral at pakikipamuhay.

PAGLALAGOM AT REKOMENDASYON

Ang pag-aaral na ito ay nagbigay linaw sa papel ng mga alagang hayop bilang bukal ng ginhawa sa buhay ng mga mag-aaral sa kolehiyo. Sa gitna ng emosyonal na bulnerabilidad at mga hamon sa kanilang pag-aaral at pamumuhay, lumitaw ang mga alagang hayop bilang hindi lamang kasama sa tahanan kundi bilang mahalagang katuwang at kasama sa pagbibigay ng aliw, suporta, at koneksyon. Gamit ang konsepto ng ginhawa (Bautista, 2011; 2017), ipinakita ng mga salaysay ng mga kalahok kung paanong naisasabuhay ang ugnayan ng tao at hayop bilang ugnayang nagpapagaan ng damdamin, nagdudulot ng saya at sigla, nagpapatibay ng koneksyon sa ibang tao, at humuhubog ng empatiya at pananagutan sa kapwa nilalang. Ang mga temang lumitaw mula sa pagsusuri ay nagpapakita na ang mga alagang hayop ay tumutulong sa pangangasiwa ng damdamin, nagsisilbing matatag na pinagmumulan ng suporta, nagiging tulay sa pakikipag-ugnayan sa iba, at katuwang sa buhay-akademiko.

Mula sa mga salaysay ng mga kalahok, nakita ang ugnayan ng tao at hayop bilang isang mutwal na relasyon na binubuo ng pagmamalasakit, tiwala, at walang kondisyong pagtanggap. Ang mga alaga ay naging bahagi ng buhay ng mga mag-aaral, katuwang sa kanilang mga responsibilidad, at patunay na ang ginhawa ay hindi lamang personal na karanasan kundi isang ugnayan. Sa ganitong diwa, ang mga alaga ay maaaring ituring bilang kapwa nilalang na may mga may kakayahang makaramdam, tumugon, at magbigay ng ginhawa sa tao sa kanilang sariling pamamaraan, habang nangangailangan din ng pagmamalasakit at pagkalinga mula sa kanilang tagapangalaga.

Ipinapahiwatig ng pag-aaral na ito na ang potensyal ng ugnayan ng tao at hayop ay hindi lamang sa indibidwal na antas kundi sa mas malawak na usapin ng kalusugang pangkaisipan, lalo na para sa mga kabataang Pilipino. Kailangan natin ng mga sistemang hindi lamang tumitingin sa ginhawa bilang layunin, kundi bilang karanasang nakaugat din sa mga ugnayang binubuo natin sa ating kapwa at sa mga alagang hayop. Sa ganitong pagtanaw, ang ugnayang ito ay maaaring maging pundasyon ng mga katutubong interbensyon sa kalusugang pangkaisipan na angkop, makatao, may pagkilala sa dignidad ng bawat nilalang, at nakaugat sa sariling wika at kultura.

Mga Mungkahi

Ang kasalukuyang pag-aaral ay kwalitatibo at nakatuon lamang sa mga karanasan ng limitadong bilang ng mga mag-aaral mula sa isang unibersidad sa Pilipinas. Hindi nito kinakatawan ang kabuuan ng karanasan ng mga mag-aaral at kabataang Pilipino sa iba't ibang konteksto, kagaya ng mga walang alagang hayop o mga may masalimuot na karanasan sa hayop. Gayundin, hindi nasuri ng pag-aaral ang ugnayang ito sa mas mahabang panahon, kaya't limitado rin ang pag-unawa sa pangmatagalang epekto ng ugnayan ng tao at hayop sa kalusugang pangkaisipan ng mga kalahok.

Bilang tugon sa mga natuklasan, iminumungkahi ko ang mga sumusunod. Una, hinihikayat ko pa ang mas malawak na pananaliksik sa iba't ibang populasyon sa konteksto ng edukasyon. Halimbawa, maaring pagtuunan ng pansin ang mga mag-aaral sa ibang antas gaya ng nasa mababa at mataas na paaralan, mga guro, at pati na rin sa mga administrador ng paaralan. Makakatulong ito upang mas makalikom pa ng ibang kuwentong magpapalalim ng pag-unawa sa papel ng alagang hayop bilang bukal ng ginhawa.

Ikalawa, mahalaga rin ang pagkilala sa iba't-ibang uri ng alagang hayop na isasama sa pananaliksik. Maaaring hindi lamang mga aso at pusa ang maaaring magbigay ng tulong sa pangangasiwa ng damdamin at suporta sa mga mag-aaral. Pwedeng subukang tuklasin sa mga susunod na pag-aaral

kung may kagayang ugnayan ang mga indibidwal na may alagang isda, ibon, o iba pang hayop gaya ng bibe o manok.

Ikatlo, iminumungkahi kong magkaroon ng integrasyon ng animal-assisted interventions (mga AAI) sa loob ng mga unibersidad at kolehiyo bilang bahagi ng mga alternatibo, komplementaryo, at katutubong interbensyon sa pagpapabuti ng kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral, kagaya ng nasa ilalim ng Mental Health and Psychosocial Support Services, ang pagtitipon ng mga serbisyong idinisenyo upang suportahan ang kalusugang pangkaisipan ng buong komunidad sa mga paaralan (Bautista & Salvador, 2024; Tan et al., 2021; Regidor, 2023). Alinsunod sa layunin ng Mental Health Act (RA 11036) ng Pilipinas, mahalagang maisama rin sa mga polisiya at estratehiya ng mga paaralan at mga unibersidad ang mga holistiko at inklusibong suportang nagtataguyod sa kapakanan ng mga mag-aaral.

Ikaapat, isa rin sa mga rekomendasyon ko ang pagsasama ng ugnayan ng tao at hayop sa kurikulum ng edukasyon, sikolohiya, pampublikong kalusugan, at gawaing panlipunan. Makatutulong ito sa paghubog ng mga propesyonal na sensitibo sa ganitong ugnayan at may kakayahang magdisenyo ng holistiko at inklusibong mga serbisyo para sa kanilang mga pinagsisilbihan.

Para sa aking ikalima at panghuling rekomendasyon, mainam ding mabigyang-pansin ang edukasyon at adbokasiya ukol sa pagiging responsableng tagapangalaga ng mga alagang hayop na nakaugat sa pagtanaw sa hayop bilang kapwa nilalang na may sariling dignidad, damdamin, at karapatang mabuhay nang may ginhawa. Kabilang dito ang pagpapalalim ng animal welfare education sa mga paaralan, komunidad, at midya.

Sa huli, ipinapakita ng pananaliksik na ito na ang mga alagang hayop ay higit pa sa mga kasamang bumubuo ng ginhawa. Sila ay mga kapwa nilalang na kabahagi sa proseso ng pag-iral, paghilom, at pakikipag-ugnayan. Sa kanilang tahimik ngunit makapangyarihang presensya sa buhay natin, naipapaalala nila sa atin na ang ginhawa ay hindi lamang hinahanap. Ito ay isinasabuhay, pinapalalim, at ibinabahagi.

PASASALAMAT

Lubos ang aking pasasalamat sa lahat ng naging kalahok sa aking tesis na naglaan ng oras upang kuwentuhan ako tungkol sa kanilang mga alagang hayop at mga karanasan na kasama sila. Nagpapasalamat din ako sa aking pangunahing tagapayo sa tesis na si Dr. Violeta V. Bautista para sa kanyang gabay at tiwala sa aking paksa noong ako ay nagsisimula pa lamang. Ang pag-aaral kong ito ay para sa lahat ng naging alagang hayop ko na tinuruan akong magmahal ng walang hinihinging kapalit (maliban na lang siguro sa masarap na pagkain). Para rin ito sa aming alagang aso na si Luna na hinintay akong makapagtapos ng aking Masterado bago sumakabilang buhay nitong Setyembre 2025. Maraming salamat sa inyo.

Mga Sanggunian

- American Veterinary Medical Association. (1998). Statement from the committee on the human-animal bond. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 212(11), 1675.
- Astalin, P.K. (2013). Qualitative research designs: A conceptual framework. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 2(1), 118–124.
<https://pdfs.semanticscholar.org/baa7/c8f5577b0b1798b5e9f559f5cbae32bf1a36.pdf>.
- Bautista, V.V. (2011). Gaan at gana sa buhay: Sikolohiya ng sarap, ligaya at ginhawa sa pananaw ng sikolohiyang pangklinika. *ISIP: Mga Kaisipan sa Sikolohiya, Kultura at Lipunang Pilipino* 1, 15-44.
- Bautista, V.V. (2017). Indigenous clinical psychology in the Philippines: From practice to theory building. In R. Pe-Pua (Ed.), *Handbook of Filipino psychology volume 1: application second edition* (203-215). Quezon City, PH: The University of the Philippines Press.
- Bautista, V.V. & Salvador, D.L.S. (2024). Ang 6-component ginhawa model. In V.V. Bautista & D.L.S. Salvador (Eds.), *Ang ginhawa bilang hangarin at balangkas sa paglikha ng mapagkalingang unibersidad* (18-26). Pambansang Komisyon para sa Kultura at mga Sining, UP Diliman Psychosocial Services, at National Association for Sikolohiyang Pilipino.
- Beck, A. M. (1999). Companion animals and their companions: Sharing a strategy for survival. *Bulletin Science, Technology & Society*, 19(4), 281–285. <https://doi.org/10.1177/027046769901900404>
- Beck, A.M. (2014). The biology of the human-animal bond. *Animal Frontiers*, 32-36.
<https://doi.org/10.2527/af.2014-0019>
- Bowlby J. (1969). Disruption of affectional bonds and its effects on behavior. *Canada's Mental Health Supplement*, 59, 12.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss volume 1: Attachment second edition*. New York, NY: Basic Books.
<https://www.abebe.org.br/files/John-Bowlby-Attachment-Second-Edition-Attachment-and-Loss-Series-Vol-1-1983.pdf>
- Braje, T.J. (2011). The human–animal experience in deep historical perspective. In Blazina, C., Boyraz, G., & Shen-Miller, D. (Eds.), *The psychology of the human–animal bond: A resource for clinicians and researchers*, (pp. 63-80). New York, NY: Springer.
- Braun, V. and Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. ISSN 1478-0887. <http://eprints.uwe.ac.uk/11735>
- Braun, V. & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners 1st edition*. SAGE Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V. & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide 1st edition*. SAGE Publications.
- Brooks, H.L., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L., & Rogers, A. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: A systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry*, 18(31).
<https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>
- Bueno, A. (2018, April 11). Are Philippine universities taking care of their students' mental health? *CNN*.
<http://cnnphilippines.com/life/culture/2018/04/10/mental-health-issues- university.html>
- Cerio, C. T., Barrion, L. O., & Serrano, E. P. (2024). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on graduate students in the Philippines. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 25(1), 67-77.
<https://doi.org/10.17718/tojde.1227831>
- Dy, M.R., Espiritu-Santo, K., Ferido, M.P., & Sanchez, R.D. (2015). Stressors and stress responses of Filipino college students. *Asia Life Sciences*, 24(2), 737-759.
https://www.researchgate.net/publication/295584175_Stressors_and_stress_responses_of_Filipino_college_students

- Encarnacion, A.D.P. (2020, July 14). UP COPES helps build psychosocial resilience of self and others. *University of the Philippines Diliman*. <https://up.edu.ph/up-copes-helps-build-psychosocial-resilience-of-self-and-others>
- Enriquez, V.G. (1978). Kapwa: A core concept in Filipino social psychology. *Philippine Social Sciences and Humanities Review*, 42, 1–4.
- Enriquez, V.G. (1994). *Pagbabangong-dangal: Psychology and cultural empowerment*. Quezon City: Akademya ng Kultura at Sikolohiyang Pilipino.
- Esquillo, R. A., Enriquez, M. Y. L., Luciano, M. R. B., Bernardo, A. P., & Koh, A. P. (2022). The role of companion animals and its relationship to the well-being, happiness, and loneliness of college students amidst the COVID-19 pandemic. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 2(3). <https://ejournals.ph/article.php?id=20260>
- Fine, A.H. & Beck, A. (2019). Understanding our kinship with animals: Input for health care professionals interested in the human-animal bond. In Fine, A.H. (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy* (5th ed.), (pp. 3-15). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815395-6.00001-1>
- Finlay, L. (2002). 'Outing' the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531–545. <https://doi.org/10.1177/104973202129120052>
- Finlay, L. & Gough, B. (Eds.). (2003). *Reflexivity: A practical guide for researchers in health and social sciences*. Oxford: Blackwell Science Ltd.
- Finlay, L. & Gough, B. (2008). *Reflexivity: A practical guide for researchers in health and social sciences*. Wiley.
- Geronimo, J. S., Morada, C. M., Reyes, J. A., Zapanta-Ribu, M. P., Vigonte, F. G., Malang, B. P. & Abante, M. V. (2022). Living with the virus: Graduate school students evaluation of stressors related to the pandemic. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 3(12). <http://dx.doi.org/10.11594/ijmaber.03.12.10>
- Gough, B. & Lyons, A. (2015). The future of qualitative research in psychology: Accentuating the positive. *Integrative Psychological and Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1007/s12124-015-9320-8>
- Kabamalan, M.M.M. (2022). Pinoy youth in worse mental shape today, nationwide survey indicates. *University of the Philippines Population Institute*. https://www.uppi.upd.edu.ph/sites/default/files/pdf/YAFS5_Press%20Release_Mental%20Health.pdf
- Lorenz, K. (1971). *Studies in animal and human behavior*, Volume H. London: Methuen.
- Marecek, J., Fine, M., & Kidder, L. (1997). Working between worlds: Qualitative methods and social psychology. *Journal of Social Issues*, 53(4), 631–644. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00040>
- McNicholas, J., & Collis, G.M. (1995). The end of a relationship: Coping with pet loss. In Robinson, I., (Ed.), *The Waltham book of human-companion animal interactions* (pp. 127-143). Oxford: Pergamon Press.
- Mendoza, N.B., Berardo, A.B.I., & Dizon, J.I.W.T. (2021). Unattended mental health needs: Adult students in the Philippines during the early weeks of the COVID-19 pandemic. *NAST PHL*, 43. <https://doi.org/10.57043/transnastphl.2021.1135>
- Ng, Z., Griffin, T. C., & Braun, L. (2021). The New Status Quo: Enhancing Access to Human–Animal Interactions to Alleviate Social Isolation & Loneliness in the Time of COVID-19. *Animals: An Open Access Journal From MDPI*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/ani11102769>
- Oliva, J. L., & Johnston, K. L. (2021). Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the COVID-19 lockdown. *The International journal of social psychiatry*, 67(3), 232–242. <https://doi.org/10.1177/0020764020944195>

Mga Alagang Hayop bilang Bukal ng Ginawa ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo

- Parreño, D.M.A. (2021, July 2). *Ginhawa mula sa KaPAWmilya: Ang pagturing sa mga alagang hayop bilang kapwa sa gitna ng pandemya* [Conference presentation]. Unang Pambansang Kumperensiya sa Ginawa - Ginawa sa Panahon ng Pandemya: Pag-unawa at Pagtugon sa mga Hamong Dulot Nito, Philippines.
- Parreño, D.M.A. (2025). Living a life worth living with my dog during the COVID-19 pandemic. *Danas/Ranas: COVID-19 Special Literary Issue*, 64(2).
<https://journals.upd.edu.ph/index.php/dilimanreview/article/view/10338>
- Puyat, J.H. (2005). The Filipino youth today: Their strengths and the challenges they face. In Gale, F. & Fahey, S. (Eds.) *Youth in transition: The challenges of generational change in Asia* (pp. 191-205). Canberra, AU: The Association of Asian Social Science Research Councils.
- Regidor, A. (2023, October 17). UPD mental health support network launched. *University of the Philippines*. <https://upd.edu.ph/upd-mental-health-support-network-launched>
- Santos, G.P. (2020, October 19). UP mental health providers stretched thin as students grow anxious over remote learning. *Tinig ng Plaridel*. <https://www.tinignplaridel.net/mental-health-support>
- Senate of the Philippines (2018) *Republic Act No. 11036: Mental Health Act*.
https://web.senate.gov.ph/republic_acts/ra%2011036.pdf
- Serpell, J. A. (2008). *In the company of animals: A study of human-animal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Shoesmith, E., Spanakis, P., Peckham, E., Heron, P., Johnston, G., Walker, L., Crosland, S., & Ratschen, E. (2021). The Role of Animal Ownership for People with Severe Mental Illness during the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Method Study Investigating Links with Health and Loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22).
<https://doi.org/10.3390/ijerph182211908>
- Siegel, J.M. (2011). Pet ownership and health. In Blazina, C., Boyraz, G., & Shen-Miller, D. (Eds.), *The psychology of the human-animal bond: A resource for clinicians and researchers*, (pp. 167-177). New York, NY: Springer
- Tan, J.S.T., Yatco, M.C.L., Carrera, P.C., Salvador, D.L.A., & Bautista, V.V. (2021). A needs assessment study on the experiences and adjustments of students in a Philippine university: implications for university mental health. *Philippine Journal of Psychology*, 54, 43-81.
<https://doi.org/10.31710/pjp/0054.03>
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds II: The role of pets in family systems and family therapy. *Family Process*, 48(4), 481-499. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01297.x>.
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- World Health Organization. (2014). Preventing suicide: A global imperative. *World Health Organization*. <http://www.who.int/iris/handle/10665/131056>