



kasama ang



Ginhawa sa Panahon ng Pandemya:

Pag-unawa at Pagtugon sa mga Hamong Dulot Nito



Kauna-unahang Pambansang Kumperensiya sa Ginhawa

HULYO 1-3, 2021

Mag register sa link na ito
o i-scan ang QR code sa ibaba:

bit.ly/Ginhawa2021

MGA TAGAPAGSALITA:



*Violeta V. Bautista, Ph.D.,
R.Psy., Prof. Emeritus*



*Divine Love A.
Salvador, Ph.D., R.Psy*



*Rene S.L.
Resurrección, M.A.*



*June Caridad
Pagaduan-Lopez, M.D.*

Registration Fee:

- **Php900** (Kasaping Panghabambuhay ng PSSP; Kasapi ng PSSP na bayad ng membership fee sa taong 2021; Tagapaglahad ng Papel)
- **Php1,200** (Di-Kasapi ng PSSP; Kasapi ng PSSP sa mga nakaraang taon pero HINDI bayad ng membership fee sa taong 2021)
- **Php1,900** (May kasamang membership sa PSSP sa taong 2021; Kailangang sagutan ang Online Membership Form: <http://bit.ly/psspmembershipform>)

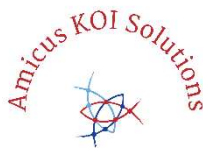


Major Sponsor:



Sponsor:





Inihahandog ng

PAMBANSANG SAMAHAN SA SIKOLOHIYANG PILIPINO (PSSP)

AT

UP DILIMAN PSYCHOSOCIAL SERVICES (UPD PSYCSERV)

KASAMA ANG

AMICUS KOI SOLUTIONS

GINHAWA SA PANAHON NG PANDEMYA: PAG-UNAWA AT PAGTUGON SA MGA HAMONG DULOT NITO

UNANG PAMBANSANG KUMPERENSIYA SA GINHAWA

1-3 HULYO 2021

LAYOUT: KENNETH CARLO L. RIVES

COVER DESIGN: MARA CARMINA A. TAMAYO

**MENSAHE MULA SA
PAMBANSANG SAMAHAN SA SIKOLOHIYANG PILIPINO (PSSP)**



Mainit na pagbati mula sa PSSP!

Paglipas ng mahigit isang taon ng pandemya, patuloy pa rin ang mga hamong ating hinaharap. Bagamat may mga araw na parang malayong hangarin na lamang makaranas muli ng ginhawa, patuloy rin tayong naghahanap at nakakahanap ng pagkakataong matamo ito. Sa pagtatag ng kauna-unahang Pambansang Kumperensiya sa Ginhawa, nilalayon ng PSSP at UPD PsycServ na magbigay ng espasyo para sa isang malaya at mapagpalayang talakayan tungkol sa mga hamon at hakbang tungo sa ginhawa ngayong pandemya at sa mga pagbabagong hinaharap.

Anuman ang inyong pakay sa pagdalo rito, marahil ay adhikain ninyong mapaunlad ang kalagayan ng bawat isa sa inyong komunidad. Mula sa mithiing ito, sama-sama nating palalimin at paigtingin ang ginhawa para sa lahat, lalo na sa mga panahon tulad ngayong lubhang kinakailangan ito.

Umaapaw ang aming pasasalamat sa PsycServ bilang kasangga sa pagtaguyod ng makasaysayang kumperensiyang ito, sa Amicus KOI Solutions sa kanilang bukas-palad na paggabay sa pagtaguyod ng online na kumperensiya, at sa Save the Children Philippines at Center for Education Measurement sa walang sawang suporta sa mga proyekto ng PSSP.

Ikinagagalak namin ang inyong pagdalo sa kumperensiya. Nawa'y maging daan ito tungo sa inyong pagdanas at pagpapalaganap ng ginhawa.

Lubos na nagpapasalamat,

Danielle P. Ochoa, Ph.D.

Convenor

Kalihin, PSSP

Argel B. Masanda, M.A.

Convenor

Kadiwa, PSSP

**MENSAHE MULA SA
UP DILIMAN PSYCHOSOCIAL SERVICES (UPD PSYCSERV)**



Nakagiginhawang pagbati mula sa UPD PsycServ!

Makasaysayan ang ating pagtitipon-tipon sa mga susunod na tatlong araw. Ito ang kauna-unahang kumperensiya na tuwirang nakatuon sa pagdalumat ng kalikasan at karanasan ng ginhawa—ang talinghaga at halaga nito, kung paano ito naaapektuhan at hinuhubog ng konteksto, kung ano ang kinalaman nito sa ibang kaaya-ayang kahihinatnan sa buhay, at kung paano ito mapagyayaman para sa mga indibidwal, pamilya, at komunidad. Makasaysayan din ito dahil isinasagawa natin ito bilang online na kumperensiya. Tatak ito ng pambihira’t katangi-tanging panahon na ating kinabubuhayan ngayon — panahon ng malawakan at maraming pagbabago sa ating mga pamamaraan ng pamumuhay, pagkatuto, pakikiugnay, pagtatrabaho, at pagbibigay kalinga. Ang mas pamilyar na mukha ng pandemyang Covid-19 ay madilim at puno ng sakit at trahedyang. Naniniwala kami na sa marunong, malikhaing at nagtutulungang palapamuhayan, ang madilim na lambong na ito na dulot ng pandemya sa ating buhay ay mapapangibabawan ng liwanag at kagaanan na naidudulot ng umuunlad na ginhawa sa ating buhay. Inaasahan natin na ang kumperensiyang ito ay makakaambag sa pagbubuo ng ating kaalaman tungkol sa agham at praktika ng ginhawa na matugunin sa hamon ng pandemya.

Lubos ang aming kasiyahang makipagtulungan sa PSSP, at sa aming partners/sponsors—ang Amicus KOI Solutions, Save the Children Philippines, at Center for Educational Measurement— sa pagsasaayos ng pagkakataong ito para tayo ay magkakasamahang matuto mula sa pagbabahaging magaganap, magkatulungan sa pagpapalalim at pagpapalawak ng ating pagdalumat sa kalikasan ng ginhawa, at magpalakasan ng loob at magbibigay ng inspirasyon sa isa’t isa para maipagpatuloy natin ang ating gawain bilang tagapagpayaman at tagapagdala ng ginhawa.

Sama-sama nating danasin ang biyaya ng isang nakagiginhawang kumperensiya!

Sumasainyo,

Violeta V. Bautista, Ph.D., R.Psy.

Co-Convenor

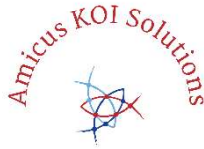
Director, UPD PsycServ

Divine Love A. Salvador, Ph.D. R.Psy

Co-Convenor

Clinical Supervisor, UPD PsycServ

**MENSAHE MULA SA
AMICUS KOI SOLUTIONS**



Isang malaking karangalan ang mahirang na kasama sa inyong kapita-pitagang samahang Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino (PSSP) at UPD PsycServ sa Unang Pambansang Kumperensiya sa Ginhawa na may temang “Ginhawa sa Panahon ng Pandemya: Pag-unawa at Pagtugon sa mga Hamong Dulot ng Pandemya” na gaganapin sa 1-3 Hulyo 2021.

Ang pandemya na tinawag na COVID-19 ay nagtulak sa ating lahat sa mabilis na pagyakap at pagtanggap sa mga makabagong paraan ng pagtuturo, pag-aaral, at pananaliksik upang patuloy ang ating pag-usad para sa hinaharap. Hindi tayo nabigyan ng pagkakataon na makapagbalangkas, pag-isipan, at baguhin ang mga plano sapagkat kailangan na natin magsimula at harapin ang nakalahad sa atin. Dahil sa hindi natin inaasahang pangyayari hindi rin tayo nagkaroon ng pagkakataong makapagsanay at makapaghanda.

Nakakalugod sa pakiramdam na makitang patuloy ang inyong pamunuan na ibahagi ang inyong mga naging karanasan at pag-aaral para sa mga kaguruan, kawani at mag-aaral. Nakikinita ko na ang kumperensiyang ito ay magdudulot ng karagdagan pang-unawa sa pagharap sa mga darating pang pagsubok sa atin. Naniniwala ako na ang Edukasyon ay mas malaki kaysa pandemya.

Ang Amicus KOI Solutions at mga kawani ay malugod na bumabati sa Lupon ng mga Kadiwa ng PSSP sa patuloy ninyong bukas-palad na pagbabahagi ng inyong kaalaman sa paraan ng pagtutulungan para sa ating pag-unlad.

Ma. Rhodora M. Santos, MBE, MSE
Pangulo at CEO

PAGPAPAKILALA SA PSSP

Ang Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino (PSSP) ay isang panlipunan at propesyonal na organisasyong itinatag noong 1975 sa layuning isulong at itaguyod ang Sikolohiyang Pilipino bilang disiplina at kilusan para sa makabuluhan at makatuturang pag-aaral, pagsusuri at pag-unawa ng diwa at pagkataong Pilipino mula sa oryentasyon at perspektibong Pilipino tungo sa pagpapalawak ng pambansang kamalayan at kamulatan ng sambayanang Pilipino.

Partikular na mga Layunin ng PSSP:

1. Bumuo ng kritikal na bilang ng mga indibidwal at grupong magsusulong sa Sikolohiyang Pilipino.
2. Mahikayat ang iba't ibang sektor sa lipunan na maitaguyod ang Sikolohiyang Pilipino.
3. Makalikom ng mga materyal ukol sa kultura, lipunan, at sikolohiyang Pilipino.
4. Malinang ang paggamit ng mga pananaw at pamamaraan na batay sa yaman ng kultura, lipunan, at sikolohiyang Pilipino.
5. Mapahusay ang kakayahan ng samahan sa pagpapalaganap ng Sikolohiyang Pilipino.

LUPONG TAGAPAMAHALA 2020-2021

<i>Pangulo</i>	Jose Antonio R. Clemente, PhD
<i>Pangalawang Pangulo</i>	Darren E. Dumaop, MA
<i>Kalihim</i>	Danielle P. Ochoa, PhD
<i>Ingat-Yaman</i>	Michael David Tan Lopez, MSMHS, Rpm
<i>Mga Kasapi</i>	Hadji A. Balajadia, MA Henmar C. Cardino, MP, Rpm Carl O. Dellomos, MHSS, LPT Roberto E. Javier, Jr., PhD, RPsy Argel B. Masanda, MA, Rpm, RGC Florabel S. Suarez, Rpm Homer J. Yabut, PhD, RPsy Jay A. Yacat, MA, RPsy (<i>Ex-Officio</i>)
<i>Sekretaryat</i>	Kenneth Carlo L. Rives, MAEd, LPT Maristela F. Talampas

TALAN NG MGA NAGING PANGULO

Virgilio G. Enriquez
Pangulong Tagapagtatag

Esther S. Reyes 1979-1980	Elizabeth Protacio-Marcelino 1997-1998
Manuel F. Bonifacio 1981-1982	Ma. Angeles Guanzon-Lapeña 1999-2000
Abraham B. Velasco 1983-1984	Flordeliza Lagbao-Bolante 2001-2002
Felipe De Leon Jr. 1984-1985	Grace Aguilung-Dalisay 2003-2007
Alfredo V. Lagmay 1987-1988	Jose Maria Bartolome 2008-2011
Lilia F. Antonio 1989-1990	Benito L. Teehankee 2011
Rogelia Pe-Pua 1991-1992	Jay A. Yacat 2012-2019
Grace Aguilung-Dalisay 1993-1994	Jose Antonio R. Clemente 2020-2021
Proserpina D. Tapales 1995-1996	

TALAN NG MGA KASAPI (1975-KASALUKUYAN)

MGA KASAPING PANDANGAL

Teodoro A. Agoncillo, Kasaysayan	Genoveva Edroza Matute, Panitikan Tagalog
Renato Constantino, Kasaysayan	Ramon Munzones, Panitikang Hiligaynon
Jose "Pepe" W. Diokno, Pulitika	Ponciano B.P. Pineda, Wika
Alfredo V. Lagmay, Sikolohiya	Bonifacio P. Sibayan, Linggwistika
Cecilio Lopez, Linggwistika	

GAWAD SIKOLOHIYANG PILIPINO

Lorenzo Tañada, 1988	Prospero R. Covar, 2000
Rogelia E. Pe-Pua, 1998	Lilia F. Antonio, 2004
Zeus A. Salazar, 2002	Carmen Enrile, 2011
Estefania Aldaba-Lim, 2009	F. Landa Jocano, 2014
Virgilio G. Enriquez, 1994	

MAY TATAK SP NA INSTITUSYON (2018-2021)

Unibersidad ng Pilipinas Diliman Departamento ng Sikolohiya
Pamantasang De La Salle-Dasmariñas Departamento ng Sikolohiya

MGA KASAPING PANGHABAMBUHAY

Alexa P. Abrenica, Andresito E. Acuña, Jasmin E. Acuña, Teruya Adachi, Grace Aguilung-Dalisay, Alwin C. Aguirre, Annie Dinh Maria M. Alfaro, Albert E. Alejo, Hermin S. Alejo, Amelia B. Alfonso-Tynan, Milagros B. Alfonso, Nilda R. Almonte, Rosario Alonzo, Annie Antonio, Lilia F. Antonio, Clemen C. Aquino, Miriam Aquino-Malabanan, Geraldine R. Asis, Hadji A. Balajadia, Jose Ma. F. Bartolome, Allan B.I. Bernardo, Cherrie Joy F. Billedo, Manuel F. Bonifacio, Howell B. Calma, Josefina Andrea R. Cantiller, Clarita R. Carlos, Annadaisy J. Carlota, Jose Mari A. Carpena, Rolando Carub, Bernardita R. Churchill, Susan Cipres-Ortega, Jose Antonio R. Clemente, Ricardo A. Clores, Aurora Odette Corpuz-Mendoza, Lilibeth T. Cortez, Ma. Elna R. Cosejo, Prospero R. Covar, Ma. Trinidad Crisanto, Romeo V. Cruz, Pamela Cruz-Constantino, Lenore de la Llana-Decentecejo, Alma S. De la Cruz, Felipe M. de Leon, Jr., Christine Ann A. de Villa, Gregorio del Pilar II, Carl O. Dellomos, Jose Maria A. Diestro, Jr. Ma. Fe A. Domingo, Proserpina Domingo-Tapales, Darren E. Dumaop, Adonis L. Elumbre, Sylvia Estrada-Claudio, Elena Flores, Roberto E. Galvez, Rowena Gaspay-Fernandez, Maria Cecilia Gastardo-Conaco, Elaine Geronimo-Reyes, Ma. Angeles Guanzon-Lapeña, Margarita Go Singco-Holmes, Roberto E. Javier Jr., Ma. Carmen C. Jimenez, Elsa P. Jurado, Fredisvinda Lagbao-Aniban, Violeta Lagmay, Godofredo A. Lanuza, Lourdes V. Lapuz, Augusto Venanico C. Legazpi, Patricia B. Licuanan, Lourdes V. Lapuz, Michael David Tan Lopez, Cipriano R. Magnaye Jr., Eric Julian D. Manalastas, Filoteo A. Mangulabnan, Argel B. Masanda, Elaissa Marina Mendoza, Erlinda S.A. Mendoza, Leonardo N. Mercado, Christian Vernon Mogol, Silfa C. Napicol, Ma. Divina Gracia Nakar, Victoria Narciso-Apuan, Atoy M. Navarro, Danielle P. Ochoa, Michelle G. Ong, Editha Panay, Emy M. Pascasio, Elizabeth A.

Pastores, Surapol Payonyaam, Consuelo J. Paz, Ma. Carmen V. Peñalosa, Rogelia E. Pe-Pua, Jayson D. Petras, Elizabeth Protacio-de Castro, Anatalia Ramos, Fe Corazon B. Ramos-Muit, Natividad T. Reyes, Kenneth Carlo L. Rives, Guillermo Q. Roman, Jr., Maria Guadalupe C. Salanga, Lilia P. Salazar, Zeus A. Salazar, Corazon M. Samaniego, Elena L. Samonte, Mario R. San Buenaventura, Ida Josephine M.L. Siason, Pilar E. Soto, Madelene A. Sta. Maria, Mariano R. Sto. Domingo, Florabel S. Suarez, Juan Tapales, Jack P. Taylaran, Benito L. Teehankee, Amaryllis T. Torres, Danilo Bv. Tuazon, Mary Agnes M. Urban, Ma. Leonora Vasquez-de Jesus, Abraham B. Velasco, Elizabeth R. Ventura, Joseph O. Vergara, Lyra R. Verzosa, Wilfrido V. Villacorta, Aracelli M. Villamin, Benedicto C. Villanueva, Violeta Villaroman-Bautista, Rory Villar, Venus A. Vitales, Nieto L. Vitto, Fumio Watanabe, Homer J. Yabut, Jay A. Yacat, Rene P. Zubieto

MGA KASAPING PROPESYONAL PARA SA TAONG 2021

Mira D. Abalajon, Luis Emmanuel A. Abesamis, Karyl Christine A. Abog, Maryanne A. Abog, Ana Karina B. Abola, Phil Darren E. Agustin, Kristine R. Alagad, Michelle Yzabel O. Alcantara (2021-2023), Karen Jann M. Aquino, Philip Manuelson Arandia, Vera Marie I. Ayo, Alona P. Bagsic, Bernadeth S. Ballesteros, Errol P. Bantayan, Domingo O. Barcarse, Jomar Saif P. Baudin, Thea C. Boborol, Bernadette B. Enriquez, Carolina V. Boquio, Nephtaly Joel B. Botor (2021-2023), Maria Rosario I. Bulanan, Gian Karla R. Buslig, Kenneth Lloyd M. Camaclang, Abigaile Rose Mary R. Capay, Annalyn De Guzman Capulong, Kathlyn T. Caragay (2021-2025), Henmar C. Cardíño, England Danne B. Castro, Myra C. Catungal, Rachele Louise C. Chavez, Clemuel B. Cruz, Normita R. Cruz, Vinnie Marie D. Cruz, Dianne S. Cullar, Ma. Charina R. Cuento, Prince Joash L. Dacles, Helene D. Daya, Evangeline B. Dazo, Francisco V. de la Rosa IV, Annalyn C. de los Santos (2021-2023), Jerhenze Andrew S. de Luna, Junix Jerald I. Delos Santos, Pierce S. Docena, Justin Vianey M. Embalsado, Lloyd Toni F. Enriquez, Christ Michael C. Entienza, Raessel B. Gutoman, Van Alistair H. Faeldon, Jose Felix de Guzman Falgui, Marlene Maud C. Florentino, Charmaine P. Galano, Abigail B. Gonzales, Paola Katherina M. Gonzales, Rowena S. Guiang, Edith G. Habig, Jacqueline V. Iglesias, Julius Martin R. Katigbak, April Veronica G. Lansangan, Maria Margarita R. Lavides, Christine Joy C. Lim, Joel B. Lopez, Marjualita Theresa T. Malapo, Catherine Jhoi M. Mamawan, Lizamarie P. Manayon, Noahlyn C. Maranan (2021-2023), Lulette U. Matammu, Carmella Joyce L. Mergenio, Marie Rose H. Morales, Justin Francis Leon V. Nicolas (2021-2023), Eda Lou I. Ochangco, Marjorie A. Onalan, Louella B. Orillaza, Anna Teresa O. Orillo (2021-2023), Mieresh R. Orozco, Zorayda S. Paguyo, Sheila Marie B. Pamfilo, Myla Pilar S. Pamplona, Danielle Marie A. Parreño, Araceli B. Paster, Arnel G. Perez, Mary Anne Portuguese, Ma. Irene N. Quilantang, Pedro E. Rahon, David Paul R. Ramos, Marinel A. Ramos, Pat Kathlyn Dione D. Ramirez, Sweet Fatima Ian R. Remandaban, Princes Grace A. Retita, Ana Lea T. Reyes, Dominic Joseph D. Rivera, Lian Jumil D. Rivera, Elaine Rose C. Salansan, Divine Love A. Salvador (2021-2023), Edmon Y. Sampana, Jeremiah Paul C. Silvestre, Antonia C. Siy (2021-2030), Gregorio C. Taag, Alicia Q. Tablizo, Jeryl Shawn T. Tan, Maria Melinda G. Tan (2021-2025), Claudine Faye M. Tecson, Eleonor R. Teopy, Cristabel F. Tiangco, Rodrigo DP. Tomas, Armen Ria H. Toquero (2021-2023), Zeena Marie D. Zambrano

MGA GAWAIN AT PROGRAMA NG PSSP

PAMBANSANG KUMPERENSIYA SA SIKOLOHIYANG PILIPINO

Isinasagawa taun-taon ang *Pambansang Kumperensiya sa Sikolohiyang Pilipino*. Kumprehensibong tinatalakay sa mga pambansang kumperensiya ang isang piling tema. Nitong mga nakaraang taon, isinasagawa ang pambansang kumperensiya tuwing Nobyembre bilang paggunita rin sa kaarawan ni Dr. Virgilio G. Enriquez, ang Ama ng Sikolohiyang Pilipino. Sa tuwing ikalawang taon, isinasagawa ang kumperensiya sa labas ng Kalakhang Maynila.

KAPIHAN SA PSSP

Ang *Kapihan sa PSSP* ay isang okasyon kung saan tinatalakay ang mga bagong pananaliksik kaugnay ng mga isyung konseptwal, teoretikal, pilosopikal, at metodolohikal sa Sikolohiyang Pilipino.

PILING PILING ARAW

Paksa. Inumin. Pagkain. Ito ang mga sangkap na nagpapalinamnam sa *Piling Piling Araw (PPA)*. Nag-aanyaya ng mga piling tagapagsalita upang magtalakay sa isang natatanging paksa. Sinusundan ito ng pagsasalo sa katutubong inumin at pagkain. Inililibot ang PPA sa iba't ibang eskwelahan, kolehiyo, at unibersidad.

TATSULOK SA PSSP

Itinataguyod ang *TATSULOK sa PSSP* upang pagtagpuin ang mga pinuno ng mga organisasyong pang-mag-aaral ng iba't ibang eskwelahan, kolehiyo at unibersidad na nagsusulong ng pagpapalaganap ng Sikolohiyang Pilipino. Pagkakataon ito para sa pagpupulong tungkol sa pakikipagtulungan ng mga organisasyon sa mga gawain at programa ng PSSP at pagbubuo ng mga gawain at programa ng pagtutulongan ng mga organisasyong pang-mag-aaral.

Ang Alyansa ng mga Mag-aaral sa Sikolohiyang Pilipino o *TATSULOK* ay samahan ng mga mag-aaral na naglalayong isulong at isabuhay ang Sikolohiyang Pilipino. Kabalikat ang Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino (PSSP), nilalayan ng *TATSULOK* na magsilbing pangunahing tulay ng mga mag-aaral upang mapalaganap ang mga prinsipyo ng Sikolohiyang Pilipino.

Kasalukuyan itong may 45 na kasaping organisasyong pang-mag-aaral.

LINANGAN SA SIKOLOHIYANG PILIPINO

Binubuo ng iba't ibang pagsasanay sa lalong pagpapalaganap ng Sikolohiyang Pilipino ang *Linangan sa Sikolohiyang Pilipino (LSP)*. Sa kasalukuyan, may dalawang natatanging kurso at programa ang *LSP*:

- Mga Katutubong Pamamaraan ng Pananaliksik
- Pagtuturo ng Sikolohiyang Pilipino

SALIKSIKAN SA SIKOLOHIYANG PILIPINO

Itinataguyod ang *Saliksikan sa Sikolohiyang Pilipino* bilang programang pananaliksik ng PSSP.

PUBLIKASYON SA SIKOLOHIYANG PILIPINO

Itinataguyod ang iba't ibang *Publikasyon sa Sikolohiyang Pilipino* gaya ng mga aklat, jornal at monograp tungo sa higit pang paglalaganap ng Sikolohiyang Pilipino. Inilalathala ang mga katitikan at ulat ng Pambansang Kumperensiya sa Sikolohiyang Pilipino, Kapihan sa PSSP, Piling Piling Araw at materyales mula sa Linangan sa Sikolohiyang Pilipino at Saliksikan sa Sikolohiyang Pilipino. May mga digital na publikasyon din bukod pa sa pagkakaroon ng website: www.pssp.org.ph.

**PATAKARANG PANGWIKA NG
PAMBANSANG SAMAHAN SA SIKOLOHIYANG PILIPINO (PSSP)**

1. Pilosopiya ng Patakarang Pangwika ng PSSP

1.1 Ayon sa Artikulo XIV, Seksyon 6 ng Konstitusyong 1987:

Ang pambansang wika ng Pilipinas ay Filipino. Habang ito'y nabubuo, patuloy itong pauunlarin at payayamanin batay sa umiiral na wika sa Pilipinas at iba pang wika.

Sinasabi rin ng Artikulo XIV, Seksyon 7, na:

Para sa komunikasyon at pagtuturo, ang mga opisyal na wika ng Pilipinas ay Filipino at, hangga't walang ibang itinatakda ang batas, Ingles.

1.2 Sa panig ng PSSP, itinakda ng Artikulo II – Deklarasyon ng mga Pagpapahalaga at Paninindigan, Seksyon 3:

Naniniwala ang PSSP sa pagtataguyod ng sariling wika sa pag-aaral ng kultura, lipunan, at sikolohiyang Pilipino.

1.3 Ang Pilipinas ay isang multilinggwal na bansa. Tinatayang may mahigit sa 100 wika at humigit-kumulang 400 diyalekto rito. Ang ganitong pag-iral ay nagsisilbing lunsaran ng mga kamalayan, paniniwala, at halagahing lubog sa karanasang lokal at rehiyonal at sa katutubong tradisyon. Napagbibigkis ang mga ito ng kaisipang nasyonal na siyang dinadaluyan ng wikang Filipino bilang umiiral na wika ng interkomunikasyon sa larang (wikang de facto) at bilang itinakda ng batas (wikang de jure).

1.4 Ang Sikolohiyang Pilipino (SP) ay sikolohiya ng kapwa na bunga ng karanasan, kaisipan, at oryentasyong Pilipino. Umuugnay ito sa pagtingin sa SP bilang disiplina at bilang kilusan. Bilang disiplina, patuloy itong tumutugon sa hamon ng pagkokonseptuwalisa at pagteteyorisa na nakaangkla sa pagsasalin sa wikang Filipino ng mga konsepto, teorya, metodolohiya, at panukat mula sa labas (pagsasakatutubo mula sa labas) at sa patuloy na pag-unawa sa historikal at sosyo-kultural na reyalidad; pagkilala sa mga lokal na wika; pagpapalitaw ng katangiang Pilipino at pagpapaliwanag sa mga ito batay sa katutubong pananaw (pagsasakatutubo mula sa loob/kultural na pagpapatibay). Bilang kilusan, patuloy itong kumikiling sa naisasantabi sa pamamagitan ng pananaliksik at panlipunang pagtataguyod. Lahat ng ito ay bumabaybay sa tunguhin ng SP na makapag-ambag sa pagpapaunlad ng isang tunay na sikolohiyang unibersal.

- 1.5 Kailangan natin ang pambansang wikang Filipino bilang wikang pagdudukalan ng pagkakakilanlang pambansa. Bilang pambansang linggwa frangka o wikang komon sa kabuuan ng bansa, naipapaloob sa wikang ito ang kabihasan at kulturang Pilipino. Kadikit ng pagtatampok sa pambansang wika ang patuloy na pagtataguyod ng mga lokal at rehiyonal na wikang balon ng mga ideya, damdamin, pagpapahalaga, pananaw, at pag-uugali ng mga mamamayan at kung gayon ay lunan ng natatanging kakanyahan ng isang komunidad. Gayundin, bilang bahagi ng pamayanang global, at pagkilala na rin sa ambag ng disiplina ng sikolohiya na isinilang at nalilintang sa labas ng Pilipinas, mahalaga ang pagkilala sa pandaigdigang wikang Ingles na magagamit sa pakikipag-ugnayan sa sa iba't ibang bansa, lalo't higit sa mga Pilipinong isinilang at lumaki sa ibayong-dagat.
- 1.6 Sa kabuuan, bentahe ang pagiging multilinggwal ng disiplina ng sikolohiya sa Pilipinas kaugnay ng pananatiling multilinggwal ng mga Pilipino. Gayunman, bilang bahagi ng paninidigan sa Sikolohiyang Pilipino, higit na nakaangkla ito sa pagtataguyod sa wikang pambansang Filipino, katuwang ang mga lokal at rehiyonal na wika, na siyang wikang kinagisnan ng nakararaming Pilipino at kung gayon ay kinapapalooban ng pinakaubod na ideya, damdamin, pananaw, at pag-uugali.

2. Filipino bilang Pambansang Wika

- 2.1 Mangunguna ang Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino sa pagtataguyod at pagpapaunlad ng pambansang wikang Filipino sa larangan ng sikolohiya.
 - 2.1.1 Sapagkat ang wikang Filipino ay hindi lamang nalilimitahan sa mga titik at salita, bagkus ay bumubuo ng isang ideolohiya, ang pagtataguyod ng PSSP sa pambansang wika ay isang malaking hakbang tungo sa paglaya mula sa tanikala ng misedukasyong hatid ng pagbibigay-tuon lamang sa kaisipang elitista at maka-Kanluranin at kung gayon ay pagbasag sa Dakilang Hating Kultural sa panig ng akademya at ng mamamayan.
 - 2.1.2 Sinimulan ni Virgilio G. Enriquez, Ama ng Sikolohiyang Pilipino at punong tagapagtagatag ng PSSP, ang tunguhing intelektuwalisasyon ng wikang Filipino sa larangan ng sikolohiya sa pamamagitan ng paglinang at pag-aantas ng mga terminong sikolohikal at panghihiram, pagsasalin, at pagbubuo ng mga bagong terminolohiya sa SP.
 - 2.1.3 Patuloy ang aktibong pagtugon ng mga kasapi ng PSSP sa paglinang ng mga konseptong sikolohikal sa Filipino. Patunay nito ang pag-unlad ng mga pag-aaral sa mga

katutubong pamamaraan ng pananaliksik at ang pagdalumat ng iba't ibang ideya sa mga kumperensiya at pagsasanay.

2.2 Filipino ang magiging midyum ng komunikasyon at transaksyon ng PSSP. Kaugnay nito:

- 2.2.1 Isusulat sa wikang Filipino ang lahat ng mga ulat, katitikan, korespondensiya, paanyaya, pahayag, pabatid, at iba pang dokumento. Magiging pantulong na mga wika ang mga lokal at rehiyonal wika at ang wikang Ingles, kung kinakailangan.
- 2.2.2 Magiging midyum ng talakayan at panayam ang Filipino sa taunang kumperensiya at iba pang proyektong pagsasanay at patuloy na edukasyon.
- 2.2.3 Pasisiglahin at palalaganapin ang paggamit ng Filipino sa mga pananaliksik at publikasyon ng samahan.
- 2.2.4 Hihikayatin at susuportahan ang pagsasalin ng mga pag-aaral mula sa banyagang wika tungo sa wikang Filipino.
- 2.2.5 Aktibong makikipag-ugnayan ang samahan sa mga organisasyong pangwikang nagsusulong ng wikang Filipino.
- 2.2.6 Maninindigan ang samahan sa pagtataguyod ng wikang Filipino sa antas pambansa sa pamamagitan ng pakikisangkot sa mga usaping pangwika.
- 2.2.7 Sa pangkalahatan, gagawin ng PSSP ang lahat ng epektibong hakbang upang matiyak ang matagumpay na paggamit at pagpapaunlad ng wikang Filipino sa larangan ng sikolohiya.

3. Ang mga Wikang Rehiyonal bilang Bukal ng Wikang Filipino

- 3.1 Tangan ng mga wikang lokal at rehiyonal ang kakanyahan ng mga gumagamit nito. Sa mga wikang ito, tanging maipahahayag at mauunawaan ang kabuuang kamalayang-pandaigdig na nalilikha sa bawat pamayanang Pilipino. Ang ganitong katotohanan ang sandigan ng ipinatutupad na Batay sa Inang Wikang Edukasyong Multilinggwal (Mother Tongue Based-Multilingual Education) ng Kagawaran ng Edukasyon bilang pagtugon sa pandaigdigang panawagang batay-sa-kulturang edukasyon (culture based education) ng UNESCO.
- 3.2 Sandigan ng wikang Filipino ang mga lokal at rehiyonal na wika ng Pilipinas. Ang ugnayang ito ang nagtitiyak sa pananatiling buhay ng ating mga wika.
- 3.3 Sa ganap na pagpapaunlad ng Filipino bilang pambansang wika:

- 3.3.1 Pasisiglahin ng PSSP ang mga pananaliksik sa mga konseptong lokal at rehiyonal na maaaring isulat sa katutubong wika kasama ang salin nito sa wikang Filipino.
- 3.3.2 Kung kinakailangan, isasalin sa mga wikang lokal at rehiyonal ang mga dokumento ng samahan.
- 3.3.3 Aktibong makikipag-ugnayan ang samahan sa iba't ibang sentro sa araling rehiyonal at lokal.
- 3.3.4 Maninindigan ang PSSP sa pagkiling sa naisasantabi sa usaping pangwika at pangkultura.

4. Ingles Bilang Pandaigdigang Wika

- 4.1 Ingles ang isa sa kinikilalang pandaigdigang wika at kung gayon ay malawakang midyum ng komunikasyon. Kaugnay nito, maraming mga pananaliksik sa sikolohiya sa loob at labas ng bansa na nasusulat o naipahahayag sa wikang ito.
- 4.2 Nag-aambag sa pag-unlad ng wikang Filipino ang Ingles. Gayundin, kasama ng Filipino, isa ito sa mga opisyal na wika ng Pilipinas.
- 4.3 Dahil sa katayuan ng Ingles, kinikilala ng PSSP ang wikang ito bilang pangunahing pandaigdigang wika.
 - 4.3.1 Ingles ang magsisilbing pangunahing wika ng samahan sa paglahok sa mga gawaing intelektwal sa labas ng bansa.
 - 4.3.2 Sa mga publikasyon ng samahan, isasalin sa wikang Ingles ang mga abstrak ng pananaliksik. Gayunman, mauuna pa rin sa daloy ng pagkakasulat ang abstrak sa wikang Filipino at mananatili rin sa pambansang wika ang kabuuan ng papel-pananaliksik.
 - 4.3.3 Kikilalanin ang paggamit ng mga konseptong sikolohikal na nasa wikang Ingles hangga't wala pang ganap na salin para rito.
 - 4.3.4 Kung kinakailangan, partikular sa pakikipag-ugnayan sa mga pribadong organisasyon at kompanya, isusulat at/o isasalin sa Ingles ang mga liham at iba pang dokumento ng samahan. Gayunman, ang bersyong Ingles ay magsisilbing kalakip lamang ng mga dokumentong nasa wikang Filipino.
 - 4.3.5 Kung hihingin ng pagkakataon sa larangan ng sikolohiyang pandaigdig, kikilalanin din ng PSSP ang pagpasok ng mga konsepto at kaalamang nagmumula sa ibang wika sa Asya at sa mundo. Sisikapin din ng samahan na manguna sa pagsasalin at pag-aangkop ng mga ito sa wika at kulturang Pilipino.

MGA LUPON NG KUMPERENSIYA

<i>Lupong Tagapagpaganap</i>	Danielle P. Ochoa Argel B. Masanda Violeta V. Bautista Divine Love A. Salvador
<i>Programa</i>	Jose Antonio R. Clemente Danielle P. Ochoa Argel B. Masanda Violeta V. Bautista Divine Love A. Salvador Darren E. Dumaop Henmar C. Cardíño
<i>Pagpapatala/Sekretaryat</i>	Kenneth Carlo L. Rives
<i>Pananalapi</i>	Michael David Tan Lopez Kenneth Carlo L. Rives
<i>Lohistika</i>	Carl O. Dellomos Kenneth Carlo L. Rives Amicus KOI Solutions
<i>Marketing at Sponsorship</i>	Jay A. Yacat Michael David Tan Lopez Kenneth Carlo L. Rives Henmar C. Cardíño Carl O. Dellomos Mara Carmina A. Tamayo Claudine Faye M. Tecson UPD PsycServ

TUNGKOL SA KUMPERENSIYA

Sa loob ng isang taon, binago ng COVID-19 ang buhay at pamumuhay ng mga indibidwal, pamilya, komunidad, at lipunan sa buong mundo. Para sa ating mga Pilipino, patuloy ang hamon ng pakikibaka sa sakit na ito, pag-angkop sa mga hirap at suliraning dala nito, at paghahanap ng mga pagkakataong makaranas ng paglago sa gitna, at sa kabila, ng pandemya. Kailangan ang pagsasama-sama ng iba't ibang kadalubhasaan at pananaw sa pagbubuo ng “better normal” o bagong pamumuhay sa paraang aktibo at nakikilahok.

Layunin ng kumperensiyang ito ang magbigay ng pagkakataon para sa pagbabahagi ng mga pananaliksik at karanasang pang-praktika na may kinalaman sa: (i) pag-unawa sa karanasan ng pandemya para sa mga Pilipino, (ii) mga modelo at pamamaraan ng pagpapaigting ng nakagiginhawang pag-angkop at paglago sa iba't ibang aspeto ng buhay tulad ng sa sarili, pamilya, komunidad, at pinagtratrabahuhan, at (iii) mga batayang panuntunan sa pangangalaga at pagsulong ng ginhawa sa panahon ng pandemya.

PAGPAPAKILALA SA PANGUNAHING TAGAPAGSALITA



VIOLETA V. BAUTISTA, PH.D., R.PSY., PROF. EMERITUS

UP Diliman Departamento ng Sikolohiya at
UP Diliman Psychosocial Services (UPD PsycServ)

Si Violeta V. Bautista, Ph.D., R.Psy., Prof. Emeritus

o Doc Bolet ay isang *licensed psychologist*, sikotherapist, mananaliksik, guro at *advocacy worker*. Isa siya sa *prime mover* sa pagsulat at pagsulong ng National Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Disasters and

Emergencies na ngayoy isa sa mahalagang gabay sa gawain ng DRRM. Si Doc Bolet ay miyembro rin ng Task Force na nagsulat at nagsulong ng RA 11036. Siya ay may higit sa 30 taong karanasan sa sikoterapi. Tumatanggap sya ng mga kliyente sa kanyang mga klinika sa Care and Counsel Wholeness and Training Center, sa UP Health Service at Life Change Recovery Center. Siya rin ang nagpasimula at kasalukuyang Direktor ng UP Diliman Psychosocial Services. Siya ay nakatanggap ng Gawad ng Tsanselor para sa Natatanging Lingkod Komunidad sa taong 2018. Kilala sya sa kanyang mga lathalain, pangkomunidad na mga gawain at *workshops* tungkol sa *resilience*, *disaster mental health*, at pagsulong ng ginhawa. Siya ay naging iskolar ng First National Citibank, Rockefeller, Medical College of Virginia at Gestalt International Education Network.

PAGPAPAKILALA SA MGA PLENARYONG TAGAPAGSALITA



DIVINE LOVE SALVADOR, PH.D., R. PSY.

UP Diliman Departamento ng Sikolohiya at
UP Diliman Psychosocial Services (UPD PsycServ)

Si **Divine Love A. Salvador, Ph.D., R.Psy.** ay isang sikolohistang pang-klinika at kawaning propesor ng Departamento ng Sikolohiya sa Unibersidad ng Pilipinas sa Diliman. Clinical Supervisor siya sa UPD PsycServ, isang programa ng UP Diliman na nag-aalok ng *mental health* at *psychosocial support services*. Nagtuturo siya ng mga pang-gradwadong kurso sa Psychopathology, Psychotherapy, Cognitive-Behavioral Therapies, at Existential Therapy. Bahagi ng trabaho niya ang pagbibigay ng sikoterapi para sa mga indibiduwal, pamilya, at grupo; pagsasagawa ng clinical at corporate assessment; pagbibigay ng *disaster mental health* at *psychosocial support services*; at pagsusulat para sa *print, screen, at educational media*. Ang interes niya bilang *researcher-practitioner* ay tungo sa pagdebelop ng sikoterapi ng Pilipino at pagtukoy ng mga etikal at metodolohikal na hamon sa pagsasagawa ng sikoterapi sa mga *marginalized clinical populations*. Bilang guro, adbokasiya niya ang gabayan ang kanyang mga mag-aaral sa paghubog ng diwang pang-etika kaakibat ng klinikal na pag-unawa.



RENE S.L. RESURRECCION, M.A.

Passion for Perfection Inc.

Si **Rene “TRex (o Trainer Rex)” S.L. Resurreccion, M.A.** ay ang Pinuno ng kumpanyang Passion for Perfection Inc., isang negosyong nag-iimbento ng mga larong pangnegosyo at pangkaunlaran at nagpapatupad ng mga pagsasanay na gumagamit ng metodong “experiential.” Siya ay isang guro ng Competency-based Economies through Formation of Enterprise (CEFE), Dale Carnegie Course, Gender and Entrepreneurship Together (GET) Ahead program ng ILO, at sa Haggai International sa Hawaii, USA. Siya ang may-akda ng mga aklat na pinamagatang *Pagbibigay, Power to Create Righteous Wealth, Kayamanang Pinagpala ng Diyos, Peratools, Called to Excel, Passion for Excellence*, atbp. Siya ay nagtapos ng MA Development Studies mula sa Institute of Social Studies, Hague, Netherlands at BS Psychology mula sa Unibersidad ng Pilipinas noong 1979. Mayroon siyang regular na kolum sa diyaryong Pilipino Mirror na may pamagat na “Heto Yumayaman.” Asawa niya si Angelita Resurreccion at may apat na anak sila - Si Israel, Hannah, Mikhael at Milcah.



JUNE CARIDAD PAGADUAN-LOPEZ, M.D.

Retiradong Propesor

Si **June Caridad Pagaduan-Lopez, M.D.** ay Retiradong Propesor ng Psychiatry ng Kolehiyo ng Medisina, Unibersidad ng Pilipinas Maynila. Mayroong siyang 41 taong karanasan sa *psychiatric clinical practice, stress and trauma therapy, Humanistic Medicine* at Karapatang Pantao. Pangunahing may-akda siya ng RA 11036 (The Philippine Mental Health Act of 2016). Mayroon din siyang 36 na taong karanasan sa pagdidisenyo, pagsasagawa ng *stress management, trauma debriefing, at counseling and healing workshops* para sa mga tumutugon at nakaligtas sa disaster. Napaunlakan siya bilang isa sa mga Ten Outstanding Women in the Nation's Service noong 1989. Siya ay *Expert Member* ng UN High Commission on Human Rights Subcommittee on the Prevention of Torture na nagsasagawa at nagsusulat ng mga ulat tungkol sa pagbisita sa bilangguan ng 11 State Parties to the Optional Protocol on the Convention Against Torture mula 2012 hanggang kasalukuyan.

ABSTRAK NG MGA PAPEL SA PLENARYONG SESYON

May Ginhawa Nga Ba sa Panahon ng Pandemya?

Violeta V. Bautista, Ph.D., R.Psy., Prof. Emeritus

Tatalakayin ng Keynote ang hamon ng ginhawa sa panahon ng pandemya. Ipapaliwanag ang kahulugan ng ginhawa bilang kaisipang katapat ng mental health at wellbeing sa larangan ng Sikolohiyang Pilipino. Lilinawin ang mga landasin tungo sa pagpapayaman nito sa panahon ng pandemya at bibigyan ng tuon sa usapan ang iba pang mga sikap na may ganitong layunin. Tatalakayain na malay sa pananagutan at malikhaing pagbubuo ng “new and better normal” ang kabalintunaan ng mga trahedyang tulad ng pandemya at kung paanong ang bahaging nakahihikayat ng ginhawa ang makapangigibabaw.

Paano Tayo Matututo Ngayon?: Paglilinaw sa Sikolohiya at Pilosopiya ng Edukasyon sa Panahon ng Pandemya

Divine Love Salvador, Ph.D., R. Psy.

Hinihimok tayo ng panahon ng pandemya at kasama nitong mga pagbabago sa mga paraan ng pag-aaral at pagkatuto na itanong sa ating mga sarili kung ano nga ba ang tunay na ibig sabihin ng pagkakaroon ng edukasyon? Posible, at kailangan ba, ang nakagiginhawang pagkatuto? Bibigyang pansin sa sesyong ito ang hamon ng paglilinaw ng pilosopiya at sikolohiya ng pagkatuto na nagbibigay halaga sa papel ng ginhawa o mental health at wellbeing. Lilinawin ang ilang mga hadlang sa pag-aaral at pagkatuto sa mga institusyon ng edukasyon bago pa dumating ang pandemya. Lilinawin din ang landasin tungo sa mapagpala at nakagiginhawang pag-aaral sa panahon ng pandemya at kahit matapos ito.

Paano Tayo Maghahanap-Buhay Ngayon?: Paglilinaw ng Ugnayan ng Ginhawa sa Pagtatrabaho sa Panahon ng Pandemya

Rene S.L. Resurreccion, M.A.

Sa panahon ng pandemya kung saan maraming kaganapan at pagbabago na nakakahamon sa kaayusan ng pagtatrabaho at katatagan ng mga lugar na pinagtatrabahuhan, mahalagang linawin ang ugnayan ng ginhawa at trabaho. Sa sesyong ito, susuriin ang kalakaran bago pa ng pandemya at sa ngayon tungkol sa kaugnayan ng ginhawa sa paghahanap buhay, at pagsasaalang-alang nito sa trabaho. Bibigyan ng pansin ang mga inisyatibo sa panahon ng pandemya na kapaki-pakinabang tungo sa mahusay na pagsasakatuparan ng mandato ng RA 11036 na dalhin ang ginhawa sa trabaho. Sasakupin ng pagtalakay ang trabaho hindi lamang sa loob ng opisina kundi pati na ang trabaho na hindi nangangailangan ang pagiging empleyado o pagkakaroon ng opisina.

**Paano Tayo Mabubuhay sa Ating mga Komunidad at Bilang Isang Bansa Ngayon?:
Ginhawa sa Buhay ng Komunidad at Bansa sa Panahon ng Pandemya**

June Caridad Pagaduan-Lopez, M.D.

Ang COVID-19 bilang isang pandemya ay lumaganap hindi lamang sa mga komunidad pero sa buong bansa. Dito nagkaroon ng pinag-isang karanasan ang mga Pilipino ng paghihirap at trahedyang. Bibigyan ng masusing pagtalakay sa sesyong ito ang pagdanas ng Pilipino sa mga karanasan ng paghihirap na dulot ng pandemya. Tutukuyin ang mga pangkomunidad na mga konsepto at proseso sa pagdanas ng hirap at trahedyang nagbibigay lugar para umusbong ang ginhawa. Tutukuyin rin ang mga malawakang inisyatibo na tinutumbok ang ginhawa ng komunidad at ng buong bansa.

PANGKALAHATANG PROGRAMA NG KUMPERENSIYA

1 HULYO 2021 (HUWEBES NG UMAGA)	
8:00 – 8:25 n.u.	Pagpapatala
8:25 – 9:10 n.u.	Pagbubukas ng Programa
9:10 – 9:20 n.u.	Pambungad na Pananalita <i>Jose Antonio R. Clemente, Ph.D.</i>
9:20 – 9:50 n.u.	Pangunahing Pananalita May Ginhawa Nga Ba sa Panahon ng Pandemya? <i>Violeta V. Bautista, Ph.D., R.Psy., Prof. Emeritus</i>
9:50 – 10:20 n.u.	Pagtalakay sa Kabalintunaan ng Pandemya: Pagtahak sa mga Landas Tungo sa Pagpapangibabaw ng Ginhawa Paano Tayo Matututo Ngayon?: Paglilinaw sa Sikolohiya at Pilosopiya ng Edukasyon sa Panahon ng Pandemya <i>Divine Love A. Salvador, Ph.D., R. Psy.</i>
10:20 – 10:50 n.u.	Paano Tayo Maghahanap-Buhay Ngayon?: Paglilinaw ng Ugnayan ng Ginhawa sa Pagtatrabaho sa Panahon ng Pandemya <i>Rene S.L. Resurreccion, M.A.</i>
10:50 – 11:20 n.u.	Paano Tayo Mabubuhay sa Ating mga Komunidad at Bilang Isang Bansa Ngayon?: Ginhawa sa Buhay ng Komunidad at Bansa sa Panahon ng Pandemya <i>June Caridad Pagaduan-Lopez, M.D.</i>
11:20 – 12:00 n.t.	Malayang Talakayan
12:00 – 12:15 n.t.	Pangwakas na Ritwal
2 HULYO 2021 (BIYERNES NG UMAGA)	
8:25 – 8:40 n.u.	Pagbubukas ng Programa
8:40 – 8:50 n.u.	Ritwal ng Pagtanggap ng Biyaya
9:00 – 10:30 n.u.	Sabayang Sesyon 1 (Paglalahad ng mga Papel) 1A: Pagpapatuloy ng Praktika't Pananaliksik sa Gitna ng Pandemya 1B: Kalusugang Pangkaisipan at Ginhawa sa Paaralan 1C: Karanasan ng Pandemya para sa mga Pilipino 1 1D: Ginhawa mula sa Pagkalinga at Pag-aalaga
10:30 – 10:45 n.u.	<i>Transition/Health Break</i>
10:45 – 12:30 n.t.	Sabayang Sesyon 2 (Mga Workshop) 2A: Ginhawa Pa More: Mga Galing Tungo sa Pakikipagkaibigan sa Damdamin sa Panahon ng Pandemya 2B: Sining sa Paglinang ng Ginhawa 2C: Experiencing "Ginhawa" through Gestalt Therapy

3 HULYO 2021 (SABADO NG UMAGA)	
8:40 – 10:10 n.u.	Sabayang Sesyon 3 (Paglalahad ng mga Papel) 3A: Pagdadala ng Serbisyo sa Komunidad at mga Lugar na Pinagtrabahuhan: Ang Hamon ng Paglilinaw ng Konsepto, ng Lapit at ng Benepisyo ng mga Ito 3B: Karanasang Pandemya at Ginhawa ng mga Tagapangalaga 3C: Karanasan ng Pandemya para sa Kabataang Pilipino 2 3D: Malikhaing Pag-angkop at Pagtugon sa Pandemya
10:10 – 10:20 n.u.	<i>Transition/Health Break</i>
10:20 – 11:50 n.t.	Sabayang Sesyon 4 (Paglalahad ng mga Papel) 4A: Pagpapaigting ng mga Serbisyo at Pananaliksik sa MHPSS sa Panahon ng Pandemya: Pagbubulay sa mga Hamon at Di Inaasahang Benepisyo 4B: Mga Pagbubulay sa Pamumuhay, Pagkatuto, at Pakikiugnay sa Panahon ng Pandemya 4C: Epekto ng Pandemya sa Nararanasang Ginhawa 4D: Pagdalumat at Pag-unawa sa Ginhawa at Pandemya
11:50 – 12:00 n.t.	<i>Transition/Health Break</i>
12:00 – 12:20 n.t.	Pag-uusap Tungo sa Patuloy na Pagkakaisa Tungo sa Ginhawa <i>Violeta V. Bautista, Ph.D., R.Psy., Prof. Emeritus</i> <i>Divine Love Salvador, Ph.D., R. Psy.</i>
12:20 – 12:30 n.t.	Ritwal ng Pasasalamat, Pagkakaisa, at Pagtatapos

PROGRAMA NG MGA SABAYANG SESYON

SABAYANG SESYON 1

2 Hulyo 2021 (Biyernes); 9:00 – 10:30 n.u.

1A: Pagpapatuloy ng Praktika't Pananaliksik sa Gitna ng Pandemya

Tagapagpadaloy Danielle P. Ochoa
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ang Pagtugon sa Sakuna sa kabila ng Pandemya: Ang Paglalakbay ng Tatlong Sikolohista sa Pamayanan ng Remontado-Dumagat sa Daraitan, Rizal

Eden H. Terol
UP Diliman Extension Program in Pampanga
Gieselle Patria B. Principe
UP Diliman Psychosocial Services
Rachelle L. Holandez
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Pagdududa at Ginhawa sa Gitna ng Pandemya: Ang Patuloy na Pagbubuo ng Magkahiwalay na Sukat ng Pagdududa at Makabuluhang Pagdududa

Divine Love A. Salvador, Jemima F. Cabanlong, Pamela C. Carrera, at Ma. Claudia Ysabel L. Macias
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

“Bakit Parang Kasalanan Ko?”: Ang mga Epekto ng Empathic Perspective-Taking at Level of Offense sa Pagsisi sa mga Biktima ng Cyberbullying

Maria Theresa B. Largo, Nicole Anne R. Lopez, Reginald Karl P. Marcos, at Miguel Eriberto Romano M. Rosario
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ang mga Dimensyon ng Integridad ayon sa mga Kapulisan sa Lungsod Quezon

Jhon Erlix R. Barrion
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

1B: Kalusugang Pangkaisipan at Ginhawa sa Paaralan

Tagapagpadaloy Carl O. Dellomos
Pamantasang Normal ng Pilipinas

Impak ng Pandemyang Covid-19 sa Buhay ng mga Propesor sa mga Unibersidad

Ester T. Rada
San Beda University-Manila

Pagsusuri sa Agarang Epekto ng COVID-19 sa Kalusugang Pangkaisipan ng mga Empleyado sa isang Pamantasan

Justin Vianey M. Embalsado, John Ian Wilzon T. Dizon, Airajoy Keynn S. Medina, at Lee Vergel S. Estacio

Angeles University Foundation

Buhay sa Bagong Normal: Pagsusuri ng Kalagayan at Gampanin ng mga Guro, Mag-aaral at Magulang sa Panahon ng Pandemya

Rhoy M. Capul at Carmela M. Felicidadario

San Vicente Integrated High School

1C: Karanasan ng Pandemya para sa mga Pilipino 1

Tagapagpadaloy Argel B. Masanda

Central Luzon State University

ANG Plnoy at ang PAndemya: Mga Pagsubok at Katangiang Nagbubuklod sa Bawat Isa

Venus A. Vitales, Maria Cristina D. Ferrer, Eric G. Claudio, at Richard C. Arambulo

Nueva Ecija University of Science and Technology

Patungo sa Bagong Landas ng Buhay: Mga Karanasan ng mga Napiling COVID-19 Survivor

Kelvin Clien L. Madchalang, Loren Q. Chang, at Camilyn Joyce A. Rosal

Unibersidad ng Baguio

Kulayan Mo ang Puso Ko: Mga Tema ng Pagguhit ng mga Batang Naka-Home Quarantine sa Panahon ng Pandemya

Marissa C. Esperal, Ma. Elna R. Cosejo, Mari Jane Anglo-Lee, at Rene P. Zubieto

Southern Luzon State University

Kahit sa Huling Pagkakataon Man Lang: Danas ng mga OFW na Namatayan ng Kaanak sa Panahon ng COVID-19

Jerick T. Gonzales, Ma. Jesusa R. Unciano, Wendell A. Lived, at Christian C. Gandeza

Naglaao-an National High School

1D: Ginhawa mula sa Pagkalinga at Pag-aalaga

Tagapagpadaloy Michael David Tan Lopez

Unibersidad ng Santo Tomas

Ginhawa mula sa KaPAWmilya: Ang Pagturing sa mga Alagang Hayop bilang Kapwa sa Gitna ng Pandemya

Danielle Marie A. Parreño

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

"Is Halaman Essential?": Pagsisiyasat sa Paghahalaman nitong Panahon ng Pandemya

Arnold B. Lumbao

Bataan Peninsula State University

Programang AdoLE (Adopt-a-Learner): Isang Networking Process

Maria Elisa T. Alvaro

Isabela School of Arts and Trades

Proyektong AGAP (Alternatibong Gawaing Agapay sa Pag-aaral) tugon sa Hamon ng Edukasyon ngayong Pandemya

Retchelle S. Jaula at Rosalyn M. Caguete

Puerto Galera National High School

SABAYANG SESYON 2

2 Hulyo 2021 (Biyernes); 10:45 – 12:30 n.t.

2A: Ginhawa Pa More: Mga Galing Tungo sa Pakikipagkaibigan sa Damdamin sa Panahon ng Pandemya

Danielle Marie A. Parreño, Rene Ela P. Ignacio, Maria Carmina L. Yatco, Claudine Faye M. Tecson, Nisseth Clarize Carido, Gieselle Patria B. Principe, Angeline Delloso Rodriguez, Pamela C. Carrera, Yra Marie L. Calamiong, Elaine Rose C. Salansan
UPD PsycServ Psychosocial Specialists

2B: Sining sa Paglinang ng Ginhawa

Grace Brillantes-Evangelista, Ph.D., RPsy, CSCLP
ArtPsychCircle

2C: Experiencing "Ginhawa" through Gestalt Therapy

Randy Misael Sebastian Delloso, M.D., Psy.D., R.Psy.
Agnes R. Agbayani, RGC, RP, MAED, FPSLC
Life Change Recovery Center

SABAYANG SESYON 3

3 Hulyo 2021 (Sabado); 8:40 – 10:10 n.u.

3A: Pagdadala ng Serbisyo sa Komunidad at mga Lugar na Pinagtrabahuhan: Ang Hamon ng Paglilinan ng Konsepto, ng Lapit at ng Benepisyo ng mga Ito

Convenor **Violeta V. Bautista at Divine Love A. Salvador**
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ang Pagtutulungan ng Praktis at Pananaliksik sa Pagdadala ng Ginhawa sa mga Empleyado: Pokus sa Karanasan ng UP Diliman

Pamela C. Carrera, Claudine Faye M. Tecson, Violeta V. Bautista, at
Divine Love A. Salvador
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Pagsasanay ng mga Manggagawa sa Iglesia sa Pagbibigay ng MHPSS: Panimulang Datos sa Pagiging Epektibo nito sa Pag-unlad ng Kakayahan sa Pagtulong at ng Ginhawa ng Tumutulong

Kathrina P. Espiritu, Angeline Dellosa Rodriguez, Alaya Nemenzo-Villaflor, at Violeta V.
Bautista
Care and Counsel Wholeness Training Center

Ang Hamon ng Telesikoterapi para sa mga Populasyong May Natatanging Pangangailangan

Claudia Ysabel L. Macias, Alicia Therese V. Serrano, Divine Love A. Salvador, at Violeta V.
Bautista
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Pag-unawa sa Sikolohiya ng Pagdadalamhati at Pakikidalamhati sa mga Biktima ng EJK sa Panahon ng Pandemya

Annabel M. Manalo
Asian Theological Seminary

3B: Karanasang Pandemya at Ginhawa ng mga Tagapangalaga

Tagapagpadaloy Florabel S. Suarez
Central Philippine University

Kaginhawaan ng mga First Responders Mula sa Pilot ng Unahon Mental Health Triage Tool

Anna Cristina A. Tuazon, Danielle Marie A. Parreño, Yra Marie L. Calamiong, Rene Ela P.
Ignacio, Maria Carmina L. Yatco
Unibersidad ng Pilipinas Diliman
Carlos P. Gundran, Hilton Y. Lam, Fernando B. Garcia, Jr.
Unibersidad ng Pilipinas Maynila
Jerome V. Cleofas
Pamantasang De La Salle

Pagsusuri sa Proseso ng Telesupervision Bilang Paraan ng Pagsuporta at Pangagalaga ng Pangkalusugang Sikolohikal ng mga Mental Health Services Providers sa Panahon ng Pandemya

Maria Melinda G. Tan
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Kaya pa ba? Kakayanin: Ginhawa at Stress ng Zamboanga First Responders mula sa Pretest ng “Mi Salud” Stress Check App

Anna Cristina A. Tuazon
Unibersidad ng Pilipinas Diliman
Hilton Y. Lam, Carlos Primero D. Gundran
Unibersidad ng Pilipinas Maynila
Ferdinand V. Andrade
Zamboanga City State Polytechnic College
Rodita Silva
Western Mindanao State University
Joana Ophelia Real, Sheila Marie C. Martinez, Jean Mariz Villanueva
Unibersidad ng Pilipinas Maynila

Mga Karanasan ng mga Tagasalo sa mga Non-Profit Organization sa Gitna ng COVID-19 Pandemic

Ric Charles Jordan M. Cayat, Chloe Alexie Mabasa, Katrina Margarita H. Saavedra, at Beatrice Schallenberg
Positive Workplaces

3C: Karanasan ng Pandemya para sa Kabataang Pilipino 2

Tagapagpadaloy Henmar C. Cardíño
Unibersidad ng Santo Tomas

Double Locked Down: Karanasan ng mga Ex-Inmates sa Loob ng Bilangguan Habang May Pandemyang COVID-19

Mary Marvilyn M. Magalang, Carissa Bridgette P. Par, Aloe Angel V. Telow, at Dianne Solis-Cullar
Batangas State University Main Campus

Pandemic Narratives of Generation Z

Triceayn Marie D. Prestousa, Jea Micah O. Domantay, Maerel Anne A. Bernal, Yumellah Marie P. Base, Jemimah Elisha D. Baybayan, Kurt B. Capsula, Ashley B. Bilog, Tristan Jedd G. Blanco, at Charlene Angelica B. Buenvenida
Saint Louis University

Mental na Kalusugan ng mga Mag-aaral ng SHS in San Nicholas III, Bacoor City sa gitna ng COVID-19

Elarcie Balsomo, Jeremiah Titus M. Torio, at Justine Rose R. Moron
SHS in San Nicholas III, Bacoor City

3D: Malikhaing Pag-angkop at Pagtugon sa Pandemya

Tagapagpadaloy Jose Antonio R. Clemente
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Pagsusulat ng COVIDagli

Beverly W. Siy
Cultural Center of the Philippines at Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Break Muna Tayo: Epekto ng Nakagiginhawang Musika at Tagal ng Mindfulness Meditation sa State Anxiety ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo

Ariel Benjamin A. Olaes, Generoso Rene M. Romo III, Darlene Andrea V. Cabadsan, Froilan Adrielle R. Cariaga, at Sophia Patrice S. Rodriguez
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Komunidad ng Pagtula bilang Balon ng Ginhawa sa Panahon ng Pandemya

Ryan M. Tanauan
Growth in Wholeness and Well-Being Associates - GINHAWA, Inc.

SABAYANG SESYON 4

3 Hulyo 2021 (Sabado); 10:20 – 11:50 n.t.

4A: Pagpapaigting ng mga Serbisyo at Pananaliksik sa MHPSS sa Panahon ng Pandemya: Pagbubulay sa mga Hamon at Di Inaasahang Benepisyo

Convenor **Violeta V. Bautista at Divine Love A. Salvador**
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ang TelePsychotherapy Bilang Pagtungon sa Pangangailangang Pang-Ginhawa sa Gitna ng Pandemya

Claudine Faye M. Tecson, Anna Cristina A. Tuazon, Divine Love A. Salvador, at Violeta V. Bautista
UP Diliman Psychosocial Services

Ang Hamon ng Pananaliksik sa Gitna ng Pandemya: Pagbubulay sa Karanasan ng Pananaliksik sa Pagka-epektibo ng Sikoterapiya

Nisseth Clarize Carido, John Robert Rilveria, Anna Cristina A. Tuazon, Violeta V. Bautista, at Divine Love A. Salvador
UP Diliman Psychosocial Services

Extra Special Needs sa Panahon ng Pandemya: Mga Hamon at Benepisyo ng Pagsasagawa ng Accommodations sa Bagong Konteksto ng Pag-aaral at Pagkatuto

Gieselle Patria B. Principe, Alleana Micaela M. Fuentes, Violeta V. Bautista, Divine Love A. Salvador, at Anna Cristina A. Tuazon
UP Diliman Psychosocial Services

Bahaginan Tungo sa Ginhawa: Paglalagat at Panimulang Ebidensiya Tungkol sa Pagka-epektibo ng Isang Programang Nagtataguyod ng Nakagiginhawang Pagkukuwentuhan

Karyl Christine A. Abog, Yra Marie L. Calamiong, Divine Love A. Salvador, Violeta V. Bautista, at Anna Cristina A. Tuazon
UP Diliman Psychosocial Services

4B: Mga Pagbubulay sa Pamumuhay, Pagkatuto, at Pakikiugnay sa Panahon ng Pandemya

Tagapagpadaloy Carl O. Dellomos
Pamantasang Normal ng Pilipinas

Ang Mabuhay nang may Ginhawa: Kritikal na Pagninilay sa Personal kong Pagdalumat sa Karanasan ng Ginhawa

Grazianne-Geneve V. Mendoza
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Bilog o Pila? Mga Katanungan at Pagmuni-muni Sa Usapin ng Pangangalaga

Jose Ma. F. Bartolome
Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino

Sa Hirap at Ginhawa: Ang Mag-ának/Mag-anák sa Panahon ng Pandemya (Isang Kwentong Buhay-Mag-asawa)

Michael Ian Lomongo
Unibersidad ng Pilipinas Los Baños
Mary Chantel Garcia
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ang Biyaya ng Pandemya sa Paglilinang ng mga Psychologists-In-Training: Pagbubulay sa Karanasan ng Pagpapatakbo ng Pang-komunidad na Programa sa Gitna ng Pandemya

Charisse H. Caringal, Kathrina P. Espiritu, at Czarina Ysabel O. Bernardo
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

4C: Epekto ng Pandemya sa Nararanasang Ginhawa

Tagapagpadaloy Homer J. Yabut
Pamantasang De La Salle

Siko-Sosyal na Epekto ng COVID-19 na Pandemya: Isang Komprehensibong Panukat ng Epekto nito sa Kalusugang Mental

Miriam Grace Aquino-Malabanan
Lyceum of the Philippines University-Batangas

Ang Epekto ng COVID-19 na Pandemya sa Mental Health at Psychosocial Wellbeing (Pangkalahatang Kaginhawaan) ng mga Bata at Kabataan sa mga Piling Lugar sa Metro Manila

Miguel Silan

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Mikhael C. Florentino

Unibersidad ng Pilipinas Maynila

Julla Katrina D.P. Jose

Miriam College

Maria Clarissa Coronel

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Elizabeth P. De Castro

Psychosocial Support and Children's Rights Resource Center (PST CRRC)

Epektong Sikolohikal at Perceived Sources of Stress ng mga Pilipino sa Panahon ng Pandemya

Edith G. Habig

Unibersidad ng Santo Tomas

David Paul R. Ramos

Pamantasan ng Lungsod ng Maynila

Ang Kahalagahan ng Kaginhawahan sa Katatagan ng mga Pilipino Sumailalim sa Enhanced Community Quarantine sa Panahon ng COVID-19

Desiderio S. Camitan IV

Manila Tytana Colleges

Lalaine N. Bajin

Psycli-Nik Psychological Assessment and Intervention Services

4D: Pagdalumat at Pag-unawa sa Ginhawa at Pandemya

Tagapagpadaloy

Darren E. Dumaop

Pamantasang De La Salle

Ang mga Karanasan tungo sa Pagkakaroon ng Ginhawa

Darwin C. Rungduin

Colegio de San Juan de Letran

Paglalapat ng Prinsipyo ng Bahay-bahayan sa Paglikha ng mga Espasyo sa mga Pamamahay sa Gitna ng Kwarantín

Gian Carlo U. de Jesus at Ana Katrina P. de Jesus

Unibersidad ng Pilipinas Los Baños

Dula Laro bilang Disenyo para sa Pagdiriwang ng Senakulong Masa sa Gitna ng Pandemya

Ana Katrina P. de Jesus at Gian Carlo U. de Jesus

Unibersidad ng Pilipinas Los Baños

ABSTRAK NG MGA PAPEL SA SABAYANG SESYON

1A: Pagpapatuloy ng Praktika't Pananaliksik sa Gitna ng Pandemya

Ang Pagtugon sa Sakuna sa kabila ng Pandemya: Ang Paglalakbay ng Tatlong Sikolohista sa Pamayanan ng Remontado-Dumagat sa Daraitan, Rizal

Eden H. Terol

UP Diliman Extension Program in Pampanga

Gieselle Patria B. Principe

UP Diliman Psychosocial Services

Rachelle L. Holandez

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Buwan ng Nobyembre nang humagupit ang bagyong Ulysses sa lalawigan ng Rizal na nagdulot ng matinding pagbaha sa isang pamayanan na kung saan nakatira ang mga Remontado-Dumagat sa bayan ng Daraitan, Rizal. Naanod at nasira ang mga kabahayan. Apektado rin ang pangkabuhayanan sa pagkasira ng mga taniman at pagkasawi ng mga alagang hayop. Nagsilikas ang mga pamilyang apektado sa barangay center, sa mga kamag-anak, at mga kaibigan sa mga kalapit-barangay. Matapos ang pagbaha ng Nobyembre ng taong 2020, naulit ito ng buwan ng Enero ng 2021 na kung saan muling nabulabog ang kanilang bagong pagsisimula. At ang lahat nang ito ay naganap sa gitna ng Covid pandemya.

Gayunpaman, muling nagsimula ang pamayanang Remontado-Dumagat sa tulong ng barangay, magkakapit-bahay, magkakamag-anak, mga nagmamalasakit na mga organisasyon na mula sa simbahan, samahan ng mga katutubo, pribadong mga samahan gaya ng sa UP ORG, Philippine Science High School, Bread and Salt, at iba pa.

Sa pamamagitan ng isang organisasyon ay tumugon ang tatlong sikolohista sa tawag na magbigay-lunas sa pangangailangang sikososyal ng mga mamayanan ng Remontado-Dumagat ng Daraitan. Na-alarma ang pribadong grupo sa kalagayan ng ilan sa mga kabataan at pati na rin ng mga matatanda na nagpapakita ng pagkaligalig na maiuugnay sa naranasang mga sakuna. Sa naunang panayam sa apatnapu't-walong mga magulang ay nagpahayag ang ilan dito ng mga pagbabago sa pag-uugali ng kanilang mga anak.

Bilang pagtugon sa pangangailangan ng agarang tulong na sikososyal ay pumunta kami sa bayan ng Daraitan upang makausap at mabigyan ng atensyon ang ligalig ng ilang mamamayan lalo na ng kabataan.

Isang plano ang isinagawa na kung saan kakausapin ang mga magulang, pakikinggan ang kanilang mga suliranin at matapos ay pagtutuunan naman ng pansin ang mga kabataan. Inalam din namin ang mga tanggapan na posibleng makapagbigay ng karampatang tulong ayon sa pangangailangan ng mga mamamayan.

Dalawampu't dalawang magulang ang sumangguni sa amin upang idulog ang mga naging suliranin kaugnay ng sakuna (halimbawa, pagkakaranas ng sintomas ng trauma), kaugnay ng bagong online na sistema ng pag-aaral at pandemya (halimbawa, paggamit ng gadget at pagsasagot ng modyul), at iba pang mga suliranin na dati nang nararanasan ng mga magulang (halimbawa, kawalan ng hanapbuhay at gusot sa relasyon sa pamilya). Bilang tugon, inalam ng mga sikolohista kung ano ang mga kalakasan ng pamayanan na pwedeng pagkuhanan ng karampatang solusyon sa mga suliranin. Binigyang tuon ang

kalakasan ng magulang lalo na ng mga nanay upang maalalayan sila sa paggabay sa kanilang mga anak. Natukoy rin ang mga sangay ng gobyerno na maaaring mapagkunan ng tulong para sa mga pamilya tulad ng pang-rehiyong DSWD at ang lokal na pamahalaan.

Iminungkahi ang pagbibigay ng ibayong kasanayan ng mga sikolohista para sa mga magulang sa paggabay sa kanilang mga anak. Iminungkahi rin na maaaring mabigyan ng kasanayan ang mga barangay health care workers upang matugunan ang mga pangangailagang kalusugang pangkaisipan ng mga mamamayan gaya ng psychological first aid at iba pang interbensyon na maaaring makatulong sa pag-manage ng trauma gaya ng pagmamasaha at pagbababad sa kalikasan ng mga apektado sa pamayanan ng Daraitan.

Pagdududa at Ginhawa sa Gitna ng Pandemya: Ang Patuloy na Pagbubuo ng Magkahiwalay na Sukat ng Pagdududa at Makabuluhang Pagdududa

Divine Love A. Salvador, Jemima F. Cabanlong, Pamela C. Carrera, at Ma. Claudia Ysabel L. Macias

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Nabatid mula sa ilang mga pag-aaral tungkol sa karanasan ng duda at kinalaman nito sa nararanasang ginhawa (Salvador, 2016; Salvador, et.al., 2018), na ang duda ay maaaring maging makabuluhan at nakagiginhawa o manatiling walang kabuluhan at nakahahadlang sa ginhawa. Minarapat namingbumuo ng dalawang iskala para sukatin at pag-ibahin ang pagdaranas mismo ng duda sa mga kilos at pagtingin na may kinalaman sa makabuluhang pagdududa. Pinapakiwari na ang Iskala ng Pagdududa (IP) ay sumusukat ng antas, lawak, sidhi, at pagdaranas ng duda habang ang Iskala ng Makabuluhang Pagdududa (IMP) ay sumusukat sa antas ng epektibong pagriresolba ng pagdududa. Tatalakayin sa papel na ito ang mga resulta ng dalawang assessment waves sa nagpapatuloy na validation study ng IP at IMP Beta. Una, susuriin ang resulta ng reliability analyses ng nirebisang IP at IMP, kabilang ang pagkukumpara nito sa unang bersyon ng mga iskala. Pangalawa, tatalakayin ang napag-alaman tungkol sa karanasan ng duda base sa dalawang sample ng mga kalahok — isang grupo ng mga kalahok na sinagutan ang IP at IMP Beta nang wala pang pandemya (pre-pandemic sample N = 348 para sa IP at N = 338 para IMP) at isang grupo ng mga kalahok na sinagutan ang IP at IMP Beta habang nasa gitna ng pandemya (pandemic sample N = 129 para sa parehong IP at IMP). Sa pagsusuri ng means sa pagitan ng dalawang grupo ay nakitang walang pinagkaiba ang karanasan ng pagdududa ($p = 0.393$) at makabuluhang pagdududa ($p = 0.341$). Pangatlo, paghahambingin ang dalawang grupo ng kalahok sa kanilang iskor sa IP at IMP batay sa aming pinapakiwaring apat na senaryo: ang hindi nagdududa kaya't walang pangangailangan sa resolusyon at kabuluhan (low IP, low IMP); ang parating nagdududa at hindi nakakaalpas sa karanasan (high IP, low IMP); ang hindi madalas magdududa dahil may husay sa pagpapakabuluhan (low IP, high IMP); at ang parating nagdududa pero parati ring nakakapag-resolba nito (high IP, high IMP). Base sa mga napag-alamang ito, tatalakayin kung paano mapapalalim ng pag-unawa ng kalikasan ng duda at ng makabuluhang pagdududa ang pag-unawa natin sa ginhawa at sa pagsasagawa ng sikoterapiya't pamamatnubay.

“Bakit Parang Kasalanan Ko?”: Ang mga Epekto ng *Empathic Perspective-Taking at Level of Offense* sa Pagsisi sa mga Biktima ng *Cyberbullying*

Maria Theresa B. Largo, Nicole Anne R. Lopez, Reginald Karl P. Marcos, at Miguel Eriberto Romano M. Rosario

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ang pagsisi sa biktima ng cyberbullying (victim-blaming) ay may banta sa paglala ng sikolohikal na trauma ng biktima sa paraan ng *secondary victimization* (Giddens & Peter, 2020). Subalit, kaunti lamang ang mga pananaliksik ukol sa mga pag-uugaling pagsisi ng biktima ng cyberbullying. Nang dahil dito, ang pananaliksik na ito ay gumamit ng 2x3 between-subjects factorial design upang imbestigahan ang epekto ng 1) *empathic* na pananaw ng tagamasid (*empathic perspective-taking*) at 2) antas ng pagkakaibang o nagawa ng biktima (*level of offense*) sa mga pag-uugaling pagsisi ng biktima ng cyberbullying. Gamit ang *random assignment*, ang 120 na estudyante mula sa Unibersidad ng Pilipinas Diliman ay itinalaga sa isa mula sa anim na *treatment conditions* na naglalaman ng anim na *vignette*: (1) *imagine-other & control offense*, (2) *imagine-other & low offense*, (3) *imagine-other & high offense*, (4) *imagine-self & control offense*, (5) *imagine-self & low offense*, and (6) *imagine-self & high offense*. Ayon sa resulta, lumabas na ang dalawang variable ay may makabuluhang epekto sa pagsisisi ng biktima ng cyberbullying. Ipinaliwanag ang resulta ayon sa mga teorya ng Just World Beliefs at mga konsepto ng Sikolohiyang Pilipino tulad ng kapwa, katarungan, at hiya. Lumitaw na may pagkakaiba sa resulta ng datos sa mga teoryang nagawa sa mga kulturang Kanluranin. Ang mga pagkakaiba ay ipinaliwanag gamit ang Sikolohiyang Pilipino.

Ang mga Dimensyon ng Integridad ayon sa mga Kapulisan sa Lungsod Quezon

Jhon Erlix R. Barrion

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Dumarami na ang mga nananaliksik na nagmula pa sa iba't ibang mga bansa tungkol sa ideya ng pagsusuri sa korapsyon sa mga kapulisan sa pamamagitan ng *Occupational Organizational Culture of Police Integrity*. Subalit, ang pag-aaral ng maling pag-uugali at korapsyon ng kapulisan ay mahirap direktang maimbestigahan dahil karamihan ng mga insidente ng korapsyon ay hindi naiulat o naitatala. Maraming manunulat ang nagmungkahi na ang pinakamagandang paraan upang tugunan ang isyu ng korapsyon sa mga ahensya ng kapulisan ay hindi ang direktang pag-aaral bagkus ang pag-aaral ng kabaligtaran nito: ang integridad ng mga kapulisan.

Ginalugad ng papel na ito ang pag-unawa ng napiling 16 na pulis mula sa Quezon City Police District tungkol sa integridad at sa kanilang paniniwala tungkol sa namamayaning okupasyonal at organisasyonal na kultura ng Philippine National Police. Sinuri sa papel na ito ang mga karanasan ng mga kapulisan sa pamamagitan ng Kwalitatibong Penomenolohikal na pagdulog sa pamamagitan ng panayam bilang pangunahing paraan ng pagkolekta ng datos. Sa pamamagitan ng pagsusuring tematik, sinuri ng mananaliksik ang mga persepsyon na ito upang maunawaan nang mabuti ang integridad ng kapulisan at dahil dito ay makapag-ambag sa mga umuunlad na organisasyonal na polisiya at disiplinaryong mekanismo sa organisasyon ng PNP.

Pangunahing layon ng papel na ito na makabuo ng lokal na balangkas na nakatuon sa integridad ng mga kapulisan sa Pilipinas. Gayundin ay inipon ng mananaliksik ang mga literatura tungkol sa integridad ng kapulisan upang malaman ang mga pagkakatulad at pagkakaiba ng mga opinyon ng mga Pilipinong pulis sa pag-aaral na ito.

Ang resulta ng pag-aaral ay nagbunga ng maraming dimensyon tungkol sa integridad ng kapulisan mula sa perspektibo ng mga nakapanayam. Ang integridad ng kapulisan ay maiuugnay sa istriktong pagsunod sa isang tungkulin at responsibilidad, ang kakayahang mai-aplay ang propesyonal na pamantayan at maitaas ang pamantayan ng pagkilos katulad ng paglaban sa temptasyon sa pakikipag-ugnayan sa publiko. Ito ay nakikita bilang lubos na indikasyon ng integridad ng kapulisan, ang matagumpay na pagreretiro nang may malinis na record. Natuklasan din na ang okupasyunal at organisasyonal na kultura ng integridad ng kapulisan sa Philippine National Police ay nagmula sa interaksyon sa pagitan ng antas ng pag-unawa ng kapulisan tungkol sa propesyonal na pamantayan at sa kakayahan ng organisasyon na makapagpatupad ng mga polisiya at batas. Ang impluwensya ng impresyon ng komunidad sa mga kasapi ng PNP ay mahalaga ring bahagi ng kultura ng integridad ng kapulisan. Karagdagan pa, ang pamumuno ng hinirang na Hepe ng PNP ay may malaking epekto sa imahen ng mga kasapi ng PNP. At panghuli, ang mga dimensyong ito ng integridad ng kapulisan ay sumasalamain sa pagkakaugnay-ugnay ng apat na pangunahing bahagi ng integridad: ang indibidwal, organisasyonal, interaksyong pangkomunidad, at dimensyong mekanismong pangdisiplina sa magkakasamang balangkas para sa integridad ng kapulisan.

Batay sa mga nakuhang datos, kinakailangang suriin ang mga pagsasanay at mga pang-unlad na programa para sa mga kapulisan na sundin ang mga inaasahang tungkulin at responsibilidad, gayundin ang mga oportunidad para sa kanila na matuto. Karagdagan pa, ang proseso ng screening at recruitment at ng job description mula sa human resource unit ng PNP ay dapat na paunlarin at dapat na idagdag dito ang mga konsepto ng integridad sa bawat bahagi ng programa. Ang malaking kamalayan sa Philippine Law Enforcement Board at sa paggamit ng media resources ng organisasyon ay mahalaga sa pagtugon sa negatibong impresyon sa PNP. At panghuli, sinasabi ng pag-aaral na kinakailangan ang komprehensibong impact assessment ng mga batas at polisiya na idinisenyo upang pagyamanin ang disiplina at kagandang asal sa Philippine National Police.

1B: Kalusugang Pangkaisipan at Ginhawa sa Paaralan

Impak ng Pandemyang Covid-19 sa Buhay ng mga Propesor sa mga Unibersidad

Ester T. Rada

San Beda University-Manila

Malaki ang naging epekto ng paglaganap ng COVID-19 sa sektor ng edukasyon kung kaya't biglang napasabak sa pagtuturo sa onlayn ang mga guro. Layon ng pag-aaral na ito na malaman ang naging impact ng pandemya sa buhay ng propesor at maging sa aspetong sosyal, emosyonal, at personal dahil sa transisyon sa onlayn na pagtuturo mula klasrum tungo sa pagbuo ng programang pansuporta bilang tugon sa impact na ito. May disenyong *convergent mixed methods* ang pag-aaral. Gamit ang iniangkop na global na talatanungan sa target na kalahok, ipinamahagi ito sa *Google*

forms sa pamamagitan ng *snowball sampling technique* sa unang yugto ng pag-aaral. Sa kwalitatibong yugto, sinuri ang naratibo ng mga kalahok na pawang nagtuturo sa kolehiyo. Sa tulong ng SPSS v. 23, ayon sa resulta ng pag-aaral mula sa 81 kalahok sa 37 unibersidad halos lahat ng aspeto ay may tugon na kasiya-siya (*satisfactory*) hanggang sapat lang (*neutral*). Tanging ang unibersidad lamang ang nakakuha ng markang lubos na kasiya-siya (*very satisfactory*) sa tanong ukol sa mga institusyon at sa antas ng kanilang pagtugon sa pandemya. Lubos na sumasang-ayon (*strongly agree*) din ang naging marka sa tanong ukol sa pagsang-ayon sa iba't ibang anyo ng pagtataya (*assessments*) at gawaing pagtuturo (*workload*). Walang markang hindi kasiya-siya/hindi sumasang-ayon (*dissatisfied/disagree*) hanggang lubos na hindi kasiya-siya/sumasang-ayon (*very dissatisfied/disagree*) sa lahat ng aspeto. Gayunpaman, sa mga naratibo higit na lumitaw ang naging impak ng onlayn na pagtuturo sa personal na buhay higit pa sa resulta ng estadistika ng pag-aaral. Tatlong mahahalagang salita ang lumitaw sa NVivo QSR: buhay, panahon/oras at pagbabago. Sa *thematic analysis* ng mga naratibo namayani ang kahalagahan ng espiritwalidad at emosyon sa pag-aangkop sa hinaharap na sitwasyon. Kung kayat nabuo ang programang pansuportang pang-akademiko-sosyo-emosyonal na nakatuon sa polisiyang pang-edukasyon na pagtuturong may malasakit ("*pedagogy of care*"), programang panliterasiyang dihital, malasakit pang-emosyon, tulong instrumental, pagtatasa, birtwal na sosyalisasyon at paglulunsad ng mga serye ng webinar-worksyap at birtwal na pagsasama-sama bilang mga mekanismo sa pag-aangkop.

Mga Susing Salita: akademiko-sosyo-emosyonal na pansuportang programa, COVID-19 naratibo, *thematic analysis*, *convergent mixed methods*

Pagsusuri sa Agarang Epekto ng COVID-19 sa Kalusugang Pangkaisipan ng mga Empleyado sa isang Pamantasan

Justin Vianey M. Embalsado, John Ian Wilzon T. Dizon, Airajoy Keynn S. Medina, at Lee Vergel S. Estacio

Angeles University Foundation

Sa panahon ng pandemya, inaasahan ang mga pamantasan na balansehin ang buhay akademiko at kontrol sa impeksyon. Tinutugunan ng mga guro at kawani ng pamantasan ang mga pangangailangan ng mga mag-aaral habang hinaharap ang kanilang sariling mga problema. Ang pagharap sa kanilang mga responsibilidad sa kanilang mga gawain ay negatibong nakakaapekto sa kanilang kalusugang pangkaisipan. Sinuri ng pag-aaral na ito ang agarang epekto ng COVID-19 sa kalusugang pangkaisipan ng mga empleyado sa isang pamantasan. Gamit ang isang online survey, ang Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) ay ginamit upang malaman ang mental health profile ng mga empleyado. Kabilang sa 326 guro at kawani na kumumpleto sa survey, 205 ang mga babae (62.9%), ang edad ng kalahok ay mula 21 hanggang 71 ($M = 37$, $SD = 10.789$). Karamihan sa mga kalahok ay nagpahayag ng normal na antas ng depression (172, 52.8%), anxiety (131, 40.2%), at stress (225, 69%). Ang one-way multivariate analysis of variance ay isinagawa upang matukoy ang pagkakaiba sa depression, anxiety, at stress ng mga guro at kawani ayon sa kanilang mga personal na katangian. Ang mga resulta ay nagpapahiwatig ng isang makabuluhang pagkakaiba sa mga antas ng depression, anxiety, at stress ng empleyado ayon sa employment status, position, at marital status.

Ang mga full-time probationary empleyado kumpara sa mga full-time regular na empleyado, at ang mga faculty members sa mga non-teaching personnel ay nag-ulat ng mas mataas na antas ng depression, anxiety, at stress. Ang mga empleyado na single o hindi pa kinasal ay nag-ulat ng mas mataas na antas ng depression at stress kumpara sa mga empleyadong kasal. Ang karagdagang pananaliksik ay kinakailangan upang maunawaan ang mga epekto ng mga isyu sa kalusugang kaisipan ng empleyado upang makabuo at mapabuti ang mga programa at alituntunin ukol sa kalusugan pangkaisipan sa pamantasan.

Buhay sa Bagong Normal: Pagsusuri ng Kalagayan at Gampanin ng mga Guro, Mag-aaral at Magulang sa Panahon ng Pandemya

Rhoy M. Capul at Carmela M. Felicidadario

San Vicente Integrated High School

Ang pag-aaral na ito ay naglalayong matukoy ang kalagayan at gampanin ng mga guro, mag-aaral at magulang sa panahon ng pandemya. Bukod dito, nais din malaman ng mga mananaliksik kung ano ang mga naging epekto at suliranin na kinaharap ng mga kalahok sa kasalukuyang pandemya at kung anu-anong mga hakbang ang kanilang isinagawa upang solusyonan at malampasan ang mga ito. Napapaloob din dito na matukoy ang pinakamahalagang aral na napagtanto nila mula sa buhay sa bagong normal.

Gumamit ng deskriptibong pananaliksik sa pag-aaral na ito, kung saan siyamnapung (90) kalahok na binubuo ng guro, mag-aaral at magulang mula sa San Vicente Integrated High School ang pinili sa pamamagitan ng convenience sampling. Upang makalap ang mga impormasyon mula sa mga kalahok, gumamit ng palatanungan o survey ang mga mananaliksik na dumaaan sa masusing pagsusuri bago pinasagutan sa pamamagitan ng google forms.

Ipinapakita ng resulta ng pag-aaral na sumasang-ayon ang mga kalahok na nagagampanan nila ang kanilang tungkulin at responsibilidad sa kabila ng pandemya nararanasan na mayroong weighted average mean na 4.19 para sa mga guro, 4.01 para sa mag-aaral at 4.04 para sa mga magulang. Lumalabas na pangunahing epekto ng pandemya ang “kahirapan sa trabaho” para sa mga magulang, “pagbabago ng proseso ng pagtuturo” para sa mga guro at “pagbabago sa paraan ng pag-aaral” para sa mga mag-aaral. Pagdating sa suliranin, “kakulangan sa salapi at kawalan ng hanap-buhay” para sa mga magulang, “komunikasyon sa mga mag-aaral at magulang” para sa mga guro at “kakulangan sa gadgets at mahinang koneksyon sa internet na maaaring makatulong sa pag-aaral” para sa mga mag-aaral ang pinakatampok sa survey na isinagawa. Patungkol sa mga hakbang na isinagawa, “paghahanap ng alternatibong pagkakakitaan ng salapi” para sa mga magulang, “pagkakaroon ng koordinasyon sa mga kawani ng lokal na barangay upang makontak ang mga bata at magulang” at “paghingi ng tulong sa mas nakakatanda sa bahay at pagpapaturo sa mga guro gamit ang chat” ang karamihan sa mga sagot ng kalahok. Ang pinakamahalagang aral na natutuhan ng mga kalahok buhay sa bagong normal ay “kahalagahan ng pagi-iipon at pagtutulungan” para sa mga magulang, “kapakinabangan ng pagkakaroon ng mahabang pasensya at maayos na pakikipag-ugnayan at pakikipagtulungan sa mga magulang ng batang tinuturuan” at “kahalagahan ng pagpupursige sa pag-aaral at pagbabalanse ng oras sa mga gawain”.

1C: Karanasan ng Pandemya para sa mga Pilipino 1**Ang Pinoy at ang PAndemya: Mga Pagsubok at Katangiang Nagbubuklod sa Bawat Isa**

Venus A. Vitales, Maria Cristina D. Ferrer, Eric G. Claudio, at Richard C. Arambulo

Nueva Ecija University of Science and Technology

Ang mga Pilipino ay kilalang matatag sa mga ano mang pagsubok. Ito man ay dala ng mga kalamidad gaya ng bagyo, lindol, baha at maging ng pandemya. Sa ikalawang taong pakikibaka ng mga Filipino sa pandemyang Covid-19, ay isinagawa ang pananaliksik upang alamin ang mga pagsubok at mga katangiang nagbubuklod sa mga Filipino. Ito ay sa pamamagitan ng paglalahad sa mga karanasan, aral na natutunan, mga bagay na ipinagpapasalamat at mga nais gawin ng mga Filipino kapag humupa na ang pandemya. Ang paglalahad sa mga nabanggit ay magsisilbing patunay na kahit may pandemya ay nananatiling positibo ang pananaw ng mga Filipino at may kaginhawaan pa rin na siya nilang ipinagpapasalamat. Sa pamamagitan ng online survey at snowballing technique ay nakalap ang mga datos mula sa 2,338 na Filipino mula Region I hanggang Region XI, kasama ang CAR at NCR at ilang OFW. Ang mga kalahok ay may edad na 10 hanggang 75 taong gulang; mas marami ang kababaihan; sila ay mga mag-aaral, nagtatrabaho pero hindi frontliners, mga frontliners, at mga walang trabaho o nasa bahay lang. Sa pamamagitan ng deskriptibong pag-aanalisa, napag-alaman na ang dalawang pangunahing naranasan ng mga kalahok ay ang “Malungkot para sa mga frontliners na namamatay dahil sa pag-aalaga sa mga pasyenteng may Covid-19” at “Mag-stay at home para maging ligtas sa Covid-19”; ang pangunahing ipinagpapasalamat ng mga kalahok ay ang “maging ligtas sa Covid-19” at “Lumakas ang pananampalataya sa Diyos dahil hindi Niya tayo pinababayaan at lahat ng nangyayari ay may dahilan”; ang mga nangungunang aral sa buhay na natutunan ng mga kalahok ay “Huwag mawalan ng pag-asa at palaging manalig sa Diyos” at “Maging matatag sa lahat ng mga pagsubok na nararanasan at dumarating sa ating buhay”; para sa mga bagay na nais gawin kapag humupa na ang pandemya, ang mga kalahok ay nagkakaisa na “Dumalaw sa simbahan o magpamisa upang magpasalamat”; samantalang ang pinaka-ayaw nilang gawin ay ang “Bumiyahe sa labas ng bansa”, sapagkat ang Covid-19 ay kumulat mula sa ibang bansa. Ang edad, kasarian at uri ng pagiging kalahok ay may makabuluhang kaugnayan sa karanasan; mga bagay o pangyayari na ipinagpapasalamat; mga natutunang aral; at mga bagay na gustong gawin ng mga kalahok. Subalit ang rehiyon o lugar kung saan nakatira ang mga kalahok ay walang kaugnayan sa kanilang karanasan, mga bagay o pangyayari na ipinagpapasalamat, mga natutunang aral at mga bagay na gustong gawin. Ito ay patunay na saan mang sulok ng Pilipinas o mundo nakatira ang mga Pinoy ay may iisang katangian sila na nagbubuklod sa isa’t-isa. Napatunayan sa pananaliksik na ito, na ang paniniwala, pananalig at pasasalamat sa Diyos ay katangian ng mga Pilipino na siyang nagpapatibay sa bawat isa. At kahit ano pa mang pagsubok na dumating at darating sa kanilang buhay ito ay kanilang makakaya.

Patungo sa Bagong Landas ng Buhay: Mga Karanasan ng mga Napiling COVID-19 Survivor

Kelvin Clie L. Madchalang, Loren Q. Chang, at Camilyn Joyce A. Rosal

Unibersidad ng Baguio

Ang pagkakahawa sa COVID-19 ay nakakapagdulot ng maraming epekto tulad ng pangangatawan, pangkaisipan, at mga sosyal na kahihinatnan. Ang pananaliksik na ito

ay nagtangkang kalasin ang mga karanasan ng mga COVID-19 survivors sa pagpokus sa kanilang interpersonal at intrapersonal na pagbabago, mga hamon, at mga gawain na kanilang pinagdaanan. Inangkop dito ang kwalitatibo at phenomenological na paraan ng pananaliksik at pagsusuring tematiko. Bumuo ang mga mananaliksik ng semi-structured na panayam bilang gabay sa pagkalap ng impormasyon. Limang tema ang nabuo na nagbuod sa karanasan ng anim na kalahok; pagkalunod sa emosyon, pagharap sa mga saloobin, pagkamit ng emosyonal na suporta at sigla upang gumaling, pagbabago sa landas ng buhay, at patuloy na pagdanas ng mga hamon. Nagawang ipaliwanag ng mga kalahok ang mga pagbabago sa kanilang gawaing pangkalusugan, kabanalan, at pagkasangkot pa lalo sa buhay. Napagalaman na ang paggaling sa COVID-19 ay nangyayari sa tatlong aspeto ng pisikal, sikolohikal, at sosyal. Mayroon ding mga bahagi ng reaksiyon na kanilang naransan; pagiging emosyonal, pagmamasdan, at pagkilos. Ang mga tema, paraan ng paggaling, at mga bahagi ng reaksiyon na natuklasan sa pananaliksik na ito ay mga alinsunuran patungo sa pagbago sa landas ng kanilang buhay. Ngunit, mayroong mga sumasagabal sa kanilang pangunahing layunin na makaranas ng pagbabago. Ayon sa mga kalahok, patuloy silang nakakaranas ng mga sintomas na humahamon sa kanilang pisikal na gawain. Mayroon ding pagbabawal sa kanila dulot ng takot at reaksiyon ng ibang tao. Patuloy din silang nakakaranas ng diskriminasyon mula sa ibang tao kabilang na ang mga tumatanggi at hindi naniniwala sa pandemya. Bilang rekomendasyon, maaring gamitin ang mga resulta na inilahad dito bilang pangunahing impormasyon para sa pagpapaalam sa tunay na karanasan ng mga COVID-19 survivors. Maari din itong maging batayan upang lalong matulungan ang mga kasalukuyang nakabukod na pasyente ng COVID-19 sa kanilang paggaling lalo na sa kanilang pangkaisipan at pang-sosyal na paggaling.

Mga Susing Salita: *COVID-19 survivors, paggaling, meaning of life, grief, post-traumatic growth*

Kulayan Mo ang Puso Ko: Mga Tema ng Pagguhit ng mga Batang Naka-Home Quarantine sa Panahon ng Pandemya

Marissa C. Esperal, Ma. Elna R. Cosejo, Mari Jane Anglo-Lee, at Rene P. Zubieto
Southern Luzon State University

Ang pandemya ng COVID-19 ay nagdulot ng pagbago sa buhay ng mga tao sapagkat nilimitahan nito ang ating pagkilos. Hindi lamang ang populasyon ng kabataan at matanda ang naapektuhan; maging mga bata, na kabilang sa “*most vulnerable*” na populasyon ay nagdusa din sa epekto ng quarantine sa bahay (Loades, M.E., 2020). Sinikap ng pag-aaral na ito na matukoy ang mga tema ng pagguhit bilang pagpapahiwatig ng sosyo-emosyonal na kalagayan ng 174 na mga bata sa panahon ng home quarantine sa tatlong mga barangay sa Poblacion ng Lucban, Quezon. Ang *Participatory Action Research Method* ay inilapat para sa pangangalap ng datos. Naging posible ang pakikilahok ng mga bata sa tulong ng kanilang mga magulang. Ang mga materyales sa pagguhit at *food pack* ay ipinamahagi sa mga bata sa tulong ng kanilang mga magulang na nagbigay ng pahintulot para sa kanilang pakikilahok. Ang bawat bata ay binigyan ng nakasulat na mga tagubilin upang iguhit ang anumang nais nila sa mga bond papers (isang pagguhit bawat araw). Ang mga aktibidad sa pagguhit ay naganap sa loob ng anim na linggo. Matapos matipon ang mga datos, ang pagtatasa sa mga tema ng pagguhit sa lapit ng *thematic analysis* ay

isinagawa ng mga mananaliksik at katuwang na eksperto. Samantalang ginamit ang *Chi-square* upang masuri ang makabuluhang pagkakaiba sa mga tema ng pagguhit at ipinahayag na mga damdamin ng mga bata ayon sa edad at kasarian. Ang mga sumusunod na kinasapitan ay nagpakita nang pinaka nangingibabaw sa mga tema ng pagguhit ng mga bata: ang mga aktibidad sa nakaraang oras (11.3%, 1st), kalikasan (11.1%, 2nd), mga tao (kasama ang sarili at pamilya, (10.1%, 3rd), bahay (8.6% 4th), paaralan (7.9%, 5th), pagkain (7.5%, 6th), personal na mga gamit (6.4%, 8th), hayop (6.3%, 9th) pangarap at mithiin (5.7%, 10th) at mga alalahanin sa kalusugan (5.5%, 11th). Ang mga tema ng pagguhit ng mga bata ay naiiba batay sa tuntunin ng edad (107.442, p-value .000**) ngunit hindi sa mga tuntunin ng kasarian (1.119, p-value .290). Ang mga nakatatandang bata (8-12 taong gulang) ay lumilitaw na may mas malinaw na mga konsepto ng kung ano ang kanilang iginuhit, kumpara sa mas nakababata (3 – 7 taong gulang) na kalahok. Ang mga tema ng guhit ay maaaring magamit bilang isang barometro ng kagalingang sosyo-emosyonal ng mga bata sapagkat ang mga guhit ng mga bata ay nagsiwalat ng kanilang mga saloobin, damdamin at personal na karanasan; sa gayon, nagsilbing kanilang paghihinga o paglalabas ng damdamin. Ilang rekomendasyon ang naisulong, kabilang ang pag-endorso ng iminungkahing *Manwal ng mga Gawiang Sining para sa Mga Bata* sa panahaon ng home quarantine.

Mga Susing Salita: Tema ng pagguhit, Kalagayang sosyo-emosyunal, Bata, *Home Quarantine*

Kahit sa Huling Pagkakataon Man Lang: Danas ng mga OFW na Namatayan ng Kaanak sa Panahon ng COVID-19

Jerick T. Gonzales, Ma. Jesusa R. Unciano, Wendell A. Lived, at Christian C. Gandeza
Naglaoa-an National High School

Wala nang mas sasakit pa sa damdamin ng isang taong namatayan ng isang kaanak. Kung kaya't, kahit malayo man ay talagang pinupuntahan upang makiramay sa isang kaanak na namatayan. Subalit, paano nga ba kung gustuhin mang makadalaw o makauwi ay hindi magawa dahil sa pandemya? Sa pananaliksik na ito ay sinuri ng mga mananaliksik ang mga karanasan ng mga Overseas Filipino Workers (OFWs) na hindi man lang nasilayan nang malapitan ang kanilang mga kaanak na namatay kahit sa kahuli-huliang pagkakataon. Inalam ng mga mananaliksik ang mga karanasan at mga paraan upang makapagpatuloy sa buhay ang mga OFW na namatayan. Sa pamamagitan ng pakikipagkuwentuhan at pagtatanong-tanong na metodo ng Sikolohiyang Pilipino (SP), tinuklas ang karanasan ng pitong OFWs na namatayan ng kaanak. Ilokano ang ginamit na wika upang maikuwento at makapagpahayag nang may kalayaan ang mga partisipant. Isinagawa ito sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono at video calls. Tematikong pagsusuri ang ginamit upang masuri ang mga karanasang ito. Sa isinagawang pagsusuri sa mga kuwento at sagot ng mga partisipant, lumabas ang apat na danas. Ang mga ito ay ang panghihinayang, pagkasabik, pangungulila, at pagkaawa sa sarili. Nanghihinayang sila dahil sa pagbabalik sa kanilang mga alaala ang mga araw na sana ay naiparamdam nila sa kanilang mga mahal sa buhay ang kanilang pagmamahal. Bukod dito, nasasabik din silang makauwi at makapiling ang kanilang mga mahal sa buhay at dumamay sa oras ng pagdadalamhati. Ang pangungulila ay nakapagdulot sa kanila ng kawalan ng konsentrasyon sa kanilang mga gawain. Sa huli,

naaawa rin sila sa kanilang mga sarili dahil sa pakiramdam na wala silang magawa. Upang labanan ang mga ito, sila ay nakikipag-usap sa mga malalapit na kaibigan; nagbubuhos ng pagmamahal sa mga kaanak na buhay pa; gumagawa mga bagay na nakapagbibigay ng kasiyahan; at nagdarasal para sa ikatatahimik ng kaluluwa ng namatay. Ang pagkamatay ng sinomang minamahal sa buhay ay isang penomenang nakapagdudulot ng pagbabago sa pananaw ng mga naiwan. Kahit nasilayan sa tulong ng teknolohiya, hindi pa rin nito mapapantayan ang personal na makita ang kaanak na namatay. Bukod dito, iba pa rin ang pakiramdam, na dahil sa pandemya, ay hindi man lang nasilayan nang malapitan kahit sa huling pagkakataon man lang ang kanilang mga mahal sa buhay na namayapa.

1D: Ginhawa mula sa Pagkalinga at Pag-aalaga

Ginhawa mula sa KaPAWmilya: Ang Pagturing sa mga Alagang Hayop bilang Kapwa sa Gitna ng Pandemya

Danielle Marie A. Parreño

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Natatangi ang ugnayan ng mga tao at alagang hayop. Tinatawag na “human-animal bond”, nangangahulugan ito na kapwa may pakinabang at impluwensya sa kabuuang kalusugang pisikal at kalusugang pangkaisipan ng isa’t-isa ang ugnayan na ito. Ilan sa mga makabuluhang epekto ng human-animal bond sa mga tao ay ang pagkawala ng kanilang kaba at pagkabahala, pagkakaroon ng suporta at kasama, at pati na rin ang pangkalahatang gaan ng loob o ginhawa.

Ang pagputok ng COVID-19 na pandemya ay nagdulot ng iba’t-ibang epekto sa mga Pilipino. Kasama na roon ang biglaang pagbabago ng mga nakasanayan na tulad ng kasalukuyang sistema ng mga paaralan sa lahat ng antas, kabilang ang antas ng kolehiyo. Upang matiyak ang kaligtasan ng lahat, kinailangang i-angkop ang mga klase sa “remote learning” kung saan pinagpapatuloy pa rin ang pag-aaral sa bahay. Dahil dito, may mga ulat na nakadagdag ang sistema na ito sa mga hamon at suliranin ng mga mag-aaral sa antas ng kolehiyo.

Sa obserbasyon ng may-akda, napansin niya rin ang pagdami ng mga Pilipino na nagmamay-ari ng alagang hayop ngayong pandemya. Mula rito, nagkaroon ng mahalagang katanungan ang may-akda kung ito ba ay naging paraan ng mga Pilipino upang maibsan ang pag-aalala, kaba, lungkot, pati na rin upang maiwasan ang pakiramdam ng pag-iisa dahil sa pandemya. Magandang siyasin kung tunay ngang may posibilidad na may ginhawa na dulot ang mga alagang hayop sa mga tao, partikular na sa mga mag-aaral sa antas ng kolehiyo. Maliban dito, maaari itong maging patunay na bahagi ng epekto ng “human-animal bond”, na nakakakitaan ng pagkakatulad sa konsepto ng kapwa, lalo na kung ituturing nga ang alagang hayop na hindi-ibang tao dahil sa pag-iral ng pakikipag-palagayang loob, pakikisangkot, hanggang sa pakikiisa sa loob ng ugnayan na ito.

"Is Halaman Essential?": Pagsisiyasat sa Paghahalaman nitong Panahon ng Pandemya

Arnold B. Lumbao

Bataan Peninsula State University

Ang halaman ba ay "essential"? Ang tanong na ito ay hango sa naging matunog na argumento noong nagkaroon ng lockdown na kung saan naging laganap sa media kung ang lugaw nga ba ay "essential" o hindi. Ang sulating ito ay hindi ukol sa lugaw kundi sa halaman o sa pagalalaga ng halaman kung saan nag-mimistualang "essential" o pangunahing kailangan ng maraming Pilipino ngayong pandemya. Bakit nga ba bigla na lamang naghahalaman ang mga tao ngayon? Ano ba ang ang nasa halaman? Mayroon nga bang mga teorya kung saan maaaring i-angkla ang ganitong pinakikitang gawain ngayong panahon ng pandemya? Ang tanong na ito ay sasagutin ng may akdat sa pamamagitan ng sariling pananaw bilang isang naghahalaman din, bilang isang sikolohista, at bilang mananaliksik. Ang pagtatalakay sa mga tanong na nabanggit ay naka-base sa mga konsepto sa larangan ng kaginhawaan at pati na rin sa sikolohiya ng kapaligiran at ng kalikasan.

Makikita na marami ngang pwedeng benepisyo ang paghahalaman ngunit sa sulating ito, binigyan pansin din ang mga gawain na angkop sa paghahalaman na hindi nakakatulong o nakakabuti tulad na lamang ng paghahangad at pag-aangkin ng halaman sa maling paraan. Maaring mayroon ding panghuhumaling. Ang lahat ng ito ay nailagay din sa pagtatalakay bilang isang pagbibigay ingat.

Mabalik sa tanong na "Is Halaman Essential?" Ang halaman nga ba ay mahalaga o kinakailangan talaga? Hindi tulad ng lugaw, na siyang pwedeng makain at magpatid ng gutom, ang halaman ay siya namang bagay na maaring mag dulot ng mga positibong karanasan at pakiramdam sa gitna ng pagka-kulong sa bahay at sa paglimita ng mga maaring gawin. Bukod sa pagtalakay sa mga positibong karanasan at kung paano nagdudulot sa kaginhawaan, ang sulatin na ito ay mayroon ding panukala sa larangan ng pananaliksik, terapiya, at sa gawain ng pagpapaunlad.

Programang AdoLE (Adopt-a-Learner): Isang Networking Process

Maria Elisa T. Alvaro

Isabela School of Arts and Trades

Ang qualitative-quantitative na pag-aaral na ito ay naglalayong malaman ang epekto ng interbensyong AdoLe (Adopt-a-Learner) Program: Isang Networking Process. Mula sa limampu't limang (55) kabuoang bilang ng Baitang 11 STEM Track, may labingwalong (18) mag-aaral ang nakakuha ng mababa sa pitompu't limang bahagdan (75%) sa unang kuwarter ng Personal Development na kinilalang mga kasali sa pag-aaral. Sa pagtamo ng hangarin ng Kagawaran ng Edukasyon na "no child left behind policy", naisagawa ang pag-aaral na ito. Kaya, ang mananaliksik ay gumawa ng isang interbensyong upang mai-angat o maparami ang Akademikong Pagganap ng mga mag-aaral. Ang mananaliksik ay humingi ng pahintulot sa Punongguro, Barangay Kapitan, sa mga Tagapagtaguyod ng AdoLe, sa mga magulang at sa mga mag-aaral nang makabuo ng isang mahusay na networking upang makatulong sa mga mag-aaral na mapataas ang kanilang mga marka o mga grado. Ang mga suliraning naranasan ng mga mag-aaral bago magkaroon ng interbensyon ay ang mga sumusunod: mga nagtatrabahong mag-aaral, mahinang

pang-unawa, walang daloy ng pakikipagtalastasan o komunikasyon, naapektuhan ng Covid at nawawalang mga awtput ng mga mag-aaral sa Bulwagang-Baranggay. Ang taglay ng interbensyon ay ang pagbisita sa kani-kanilang tahanan, katawagang isa-isa maging sa video, video clips, blended learning tulad ng modular, online at radio-based information. Batay sa mga kinalabasan, makikita sa resulta ng computed $t - \text{value}$ ay mababa sa 0.05. Dahil dito, ang null hypothesis ay hindi tanggap sa limang bahagdan (5%) sa antas kahalagahan (level of significance). Kung kaya, may makabuluhang pagkakaiba sa mga pagganap ng mga tagatugon bago at pagkaraan ng interbensyon. Ipinakikita na ang pagganap pagkatapos ng interbensyon sa mga tagatugon sa Personal Development ay higit na mabuti kaysa sa kanilang pagganap bago ang interbensyon. Ang kinalabasan ng pagganap ng mga tagatugon bago at pagkalipas gamitin ang interbensyon ay ang mean difference na 18.16667 at ito ay pabor sa pagganap pagkatapos ng interbensyon. Ang kahusayan ng Adopt a learner Program, ay nabatid gamit ng Eta squared. Ang Cohen's D value 5.5156 ay nagpapakita na ang paggamit ng interbensyon ay bumuti ang antas pagganap ng mga mag-aaral na nasa baitang 11 sa Personal Development.

Mga Susing Salita: Kumupkop ng mga mag-aaral, modular na pagkatuto, radio based na kaalaman, halong pagkatuto, isahang pagkatuto, Networking. (*Adopted Learners, modular Learning, Radio Based Information, Blended Learning, One-on-One, Networking*)

Proyektong ACAP (Alternatibong Gawaing Agapay sa Pag-aaral) tugon sa Hamon ng Edukasyon ngayong Pandemya

Retchelle S. Jaula at Rosalyn M. Caguete

Puerto Galera National High School

Ang pananaliksik na ito ay tugon sa Hamon ng Edukasyon ngayong Pandemya, ay isinagawa upang alamin at tugunan ang pinakamatinding karanasan ng mga mag-aaral ng senior high school ngayong pandemya, lalong-lalo na ang may kaugnayan sa pagsasagot ng modyul. Ang kwalitatibong pag-aaral na ito ay naisagawa sa pamamagitan ng pakikipanayam na nakabalangkas sa anim na piling kalahok na kinabibilangan ng dalawang mag-aaral, dalawang magulang, at dalawang guro ng Puerto Galera National High School. Sinundan ito ng transkripsyon, pagkokoda, at interpretasyon ng mga impormasyon mula sa panayam upang mabuo ang konklusyon ng pag-aaral. Ang mga kalahok ng pag-aaral ay binubuo ng isang mag-aaral na maayos ang pinansiyal na estado ng buhay at isang mag-aaral na lubusang apektado ng pandemya ang kabuhayan, isang magulang na lubusang apektado ng pandemya ang trabaho at isang walang gasinong epekto ng pandemya sa kabuhayan, at isang guro na gumagamit ng teknolohiya bilang alternatibong paraan ng pagtuturo liban sa nakalimbag na modyul at isang guro ng nakasalalay sa nakalimbag na modyul ang pagtuturo. Natuklasan ng mga mananaliksik na ang pinakamatinding karanasan ng mga mag-aaral ngayong panahon ng pandemya ay ang hirap sa sariling pagkatuto, dahil minsan hindi sapat ang nilalaman ng modyul para masagot nila ang lagumang pagtataya at gawaing pampagkatuto. Kaya kailangan nilang mananaliksik sa internet, magtanong sa guro o sa mga kaklase upang masagutan ang mga gawain. Subalit minsan kahit na may load, mahina ang koneksyon at may pagkakataon na hindi agad

nakakatugon ang ilang guro sa katanungan ng mga mag-aaral. Bunsod nito, may ilang mga mag-aaral na hindi kumpleto ang ipinapasang sagot sa modyul na siyang pangunahing problema ng mga guro. Ayon sa mga magulang, sadyang mas mahirap ang modular distance learning kasi liban sa karagdagang gastos pang-internet at hina ng signal sa lugar, hirap ng mga mag-aaral sa sariling pag-unawa ng modyul, ay kailangan ding bigyan ng sapat na oras ang mga estudyante sa pagsasagot nito. Upang tugunan ang pangunahing problema ng mga mag-aaral, magulang, at guro sa pagsagot at pagpasa ng modyul, inilunsad ng mga mananaliksik ang Proyektong AGAP (Alternatibong Gawaing Agapay sa Pag-aaral) kung saan ang mga mag-aaral ay bibigyan ng naisalok na video na nakapokus sa mga lagumang pagsusulit at pampagkatutong gawain, upang mas maintihan, masagot, at maisagawa nila ito nang naayon sa pamantayan.

2A: Ginhawa Pa More: Mga Galing Tungo sa Pakikipagkaibigan sa Damdamin sa Panahon ng Pandemya

Danielle Marie A. Parreño, Rene Ela P. Ignacio, Maria Carmina L. Yatco, Claudine Faye M. Tecson, Nisseth Clarize Carido, Gieselle Patria B. Principe, Angeline Delloso Rodriguez, Pamela C. Carrera, Yra Marie L. Calamiong, Elaine Rose C. Salansan
UPD PsycServ Psychosocial Specialists

Sa panahon ng pandemya ang mga madalas na dahilan ng paghingi ng tulong ay mga “negatibong damdamin” tulad ng kaba, takot, kalungkutan, kabagutan, galit at siphayo. Sa Workshop na ito, mula sa lapit na Integrative at Experiential sa loob ng Ginhawa Framework, ni Bautista (2011) ang mga kalahok ay matututo kung paanong magdala ng ginhawa on-line sa maliliit na grupo sa pamamagitan ng pagdanas ng mga karanasang nakapagbibigay ng ginhawa. Sa ginabayang mga gawain, mararanasan ng mga kalahok ang mga sumusunod: 1) pagsasamalay at pagdama ng mga karanasan ng ginhawa o kakulangan nito sa gitna ng pandemya, 2) paglilinaw ng personal na ugnayan nila sa kanilang damdamin; (3) pagsasanay sa pagbasa ng mensaheng dulot ng damdamin; (4) paglinang ng mga kasanayan tungo sa pagtanggap at kabaitan sa sarili; (5) pagpapatibay ng paninindigang pangalagaan ang pansariling ginhawa.

2B: Sining sa Paglinang ng Ginhawa

Grace Brillantes-Evangelista, Ph.D., RPsy, CSCLP
ArtPsychCircle

Ang pagpapahayag ng saloobin at paglikha ng kwento sa pamamagitan ng sining (e.g., sining biswal, malikhaing pagsulat, musika, sayaw) bilang bahagi ng paglinang ng ginhawa at paghilom ng katauhan ay maitatala sa panahon pa ng ating mga ninuno. Ito ay bahagi ng kanilang pamumuhay sa araw-araw. Dito sila umuugnay sa mas malawak ng pinanggagalingan ng buhay at sa isa't-sa bilang kapuwang. Hanggang ngayon, nanatiling mahalaga ang paggamit ng sining sa paglinang ng ginhawa at paghilom ng katauhan.

Sa gitna ng hamon ng pandemya, sinusubukan sa iba't-ibang paraan kung paano magpapatuloy. Marami ang nahihirapan at napapagod. Kaya naman dito sa ating gawain, bibigyang puwang ang bawat isa para huminga at magpahinga gamit ang sining

ng magkakasama. Hayaan natin samahan ang isa't isa sa paglikha at paglinang ng ating kaayuhan.

Dito sa gawaing ito inaanyayahan ang bawat isa na humanap ng pribadong lugar kung saan pwedeng mas mapakiramdam ang sarili habang lumilikha o pinapahayag ang isip at damdamin gamit ang sining. Maaaring gumamit tayo ng ibat-ibang bagay gaya ng papel, pangsulat, pangkulay, at iba pa na madaling matatagpuan inyong paligid.

Tara, bigyang puwang ang sarili para lumikha at magpahayag ng paglinang ng ginhawa at paghilom ng katauhan.

Mga Kailangang Ihanda para sa Workshop: Papel at Panulat

2C: Experiencing "Ginhawa" through Gestalt Therapy

Randy Misael Sebastian Dellosa, M.D., Psy.D., R.Psy.

Agnes R. Agbayani, RGC, RP, MAED, FPSLC

Life Change Recovery Center

Ang "Ginhawa" ay tumutukoy sa karanasan ng kagalingan ng "kabuuang tao" sa kanyang pamumuhay at pagkikipag-ugnay sa kapwa at kapaligiran. Sa pamamagitan ng Gestalt Terapi, matutulungan ang indibidwal na tao na maranasan ang "kaginhawaan" sapagkat and isa sa mahalagang prinsipyo ng Gestalt Terapi ay magdulot ng integrasyon o kabuuan ng katawan, isip, emosyon, at pang espirituwal na mga aspeto ng pagkatao at ang relasyon nito sa kanyang kapaligiran.

Sa 'workshop' sesyon na ito, tatalakayin ang pangkalahatang ideya kung ano ang Gestalt Terapi at kung paano ito nagpalawig sa mga nakaraang taon. Matututunan din ng mga kalahok ang tungkol sa "kaginhawaan" mula sa perspektiba ng prinsipyo ng Gestalt Terapi, at kung ano ang mga balakid sa pagkamit ng "kaginhawaan."

Ang isang 'live online' na karanasan ng Gestalt Terapi ay gagawin kasama ang isa sa mga kalahok sa 'online workshop'. Pagkatapos ay susuriin ang sesyon ng Gestalt Terapi sa konteksto ng 'kaginhawaan.'

3A: Pagdadala ng Serbisyo sa Komunidad at mga Lugar na Pinagtrabahuhan: Ang Hamon ng Paglilinaw ng Konsepto, ng Lapit at ng Benepisyo ng mga Ito

Violeta V. Bautista at Divine Love A. Salvador

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ang lugar na ating pinagtrabahuhan at ang komunidad na ating tinitirahan at ginagalawan ay nagbibigay ng oportunidad para tumulong sa ikatitibay at ikauunlad ng pagkatao sa panahon ng pandemya. Maaari ring paggalingan ang mga lugar na ito ng peligro at pagkasiphayo. Ang mga papel sa simposiya na ito ay nagbibigay talakay sa mga panimulang tugon sa mga lugar na pinagtrabahuhan at ng komunidad sa pagbibigay ng MHPSS sa mga nangangailangan sa panahon ng

pandemya. Ang papel nina Carrera et.al. ay naglilinaw kung paanong ang sikososyal na pagtulong sa mga empleyado ay maaring gabayan ng datos mula sa pananaliksik at sa karanasan sa pagtulong mismo. Ang papel naman ni Villaflor et. al. ay pagsasadokumento ng inisyatibo at ng resultang benepisyo ng relihiyosong komunidad na sanayin ang kanilang mga lider sa pagbibigay ng MHPSS sa mga taong kanilang karaniwang sinusuportahan nila sa ispiritwal na pamamaraan. Ang papel ni Macias et. Al. ay pagbibigay pokus sa pagtulong sa isang grupo sa populasyon na karaniwang di nabibigyan ng pansin lalo na sa panahon ng pandemya---ang mga may peligro at nasa peligro ng HIV-AIDS. Ilalahad ang karaniwang isyu na dinadala ng grupong ito sa telesikoterapi at kung papaanong ang telesikoterapi ay nakatulong sa kanila sa panahon ng pandemya. Ang papel ni Manalo ay paglilinaw ng karanasan ng pagdadalamhati sa panahon ng pandemya ng isang grupo ng populasyon na nakakaranas ng kawalan ng hustisya at opresyon-- ang mga biktima ng EJK. Nilinaw ni Manalo ang mga sikososyal na pamamaraan ng pagtulong sa grupong ito at nagbibigay sya ng pagbubulay kung paanong matatawid ng karaniwang Pilipino ang agwat nila sa karanasan ng sakit ng mga biktima ng EJK, upang sila ay makapasok sa karanasan ng pakikidalamahati.

Ang Pagtutulongan ng Praktis at Pananaliksik sa Pagdadala ng Ginhawa sa mga Empleyado: Pokus sa Karanasan ng UP Diliman

Pamela C. Carrera, Claudine Faye M. Tecson, Violeta V. Bautista, at
Divine Love A. Salvador
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Bahagi ng komunidad sa kampus ng UP Diliman ay ang mga empleyado nito. Tatalakayin sa papel na ito kung papaanong ang UPD PsycServ at ang Human Resource Development Office ng UP Diliman ay nagtutulongan upang magdala ng programa na magbibigay ginhawa sa mga empleyado ng UP Diliman sa panahon ng pandemya. Tatalakayin sa papel na ito kung paanong ang pananaliksik na gumagamit ng surbey at ang malawak na praktis ng mga sikolohista ng PsycServ ay nagkatutulongan sa paglilinaw ng sikososyal na mga pangangailangan ng mga empleyado at kung paanong ang mga ito ay matutugunan. Bago ang webinar, 93 na empleyado ang sumagot ng *pre-program self-evaluation na pinamagatang Survey of Employee Experience*. Ang layunin ng surbey ay malaman ang mga karanasang pinagdadaanan ng mga empleyado ng UP Diliman sa panahon ng pandemya at tuloy malinawan kung ano ang kanilang mga sikososyal na pangangailangan. Sa ganitong paraan, magagabayan ang HRDO sa paghahanda ng programa na makakatulong sa pagpapabuti ng kalagayan ng kanilang mga empleyado at pagpapa-unlad ng kanilang ginhawa. Inaasahan ring maisakonteksto ng datos ang mga karanasan ng mga kalahok at magabayan nito ang pagdisensyo ng inihahandang webinar. Sa kabuuan, 95 na empleyado mula sa mga Academic at Administrative Unit ng unibersidad ang lumahok sa webinar. Mula sa resulta ng surbey at ng pagbabahagi ng mga kalahok sa webinar, natuklasan na nakakaranas ng mga sikososyal at emosyonal na mga paghihirap ang mga empleyado sa UP Diliman, tulad ng hamon ng pagtrabaho sa bahay, matinding pag-aalala sa kalusugan ng sarili at ng mga kasama sa bahay, kalungkutan, at kahirapang balansehin ang tungkulin sa trabaho at sa bahay, at kakulangan ng parespeto sa

boundary ng ilang mga nasa pamunuan ng upsina. Lumabas rin ang mga inaasahan ng mga empleyadong kaparaanan para matulungan sila ng administrasyon. Tatalakayin din kung paanong ginabayan ang HRDO ng resulta ng surbey at ng kaalamang pangklinika ng mga taga PsycServ sa pagdidisenyo ng kanilang mga programang pang-empleyado.

Pagsasanay ng mga Manggagawa sa Iglesia sa Pagbibigay ng MHPSS: Panimulang Datos sa Pagiging Epektibo nito sa Pag-unlad ng Kakayahan sa Pagtulong at ng Ginhawa ng Tumutulong

Kathrina P. Espiritu, Angeline Dellosa Rodriguez, Alaya Nemenzo-Villaflor, at Violeta V. Bautista

Care and Counsel Wholeness Training Center

Ang komunidad hanggang sa ngayon ay dahop pa sa mga programa na tutugon sa kanilang mga sikososyal na pnagangailangan lalo na sa panahong ito ng pandemya. Ang World Vision Development Foundation (WVDF) sa pakikipagtulungan sa Care and Counsel Wholeness and Training Center ay nagbuo ng programa sa pagasasanay para ang mga manggagawa ng iglesia sa mga komunidad na ginagalawan ng WVDF para ang mga ito ay magkaroon ng kakayahan na magbigay ng psychological first aid (PFA) at gabay sa pag-aalaga sa sarili sa mga myembro ng kanilang mga iglesia at komunidad. Ang mga nagsanay sa programang ito ay hinikayat rin na magbigay ng pagsasanay sa PFA kanilang mga kamanggagawa sa iglesia at magbigay ng sikososyal na tulong sa mga myembro ng kani-kanilang iglesia. Ang programang nabanggit ay may kakababit na proseso ng ebalwasyon para matiyak kung ang programa ay nakatulong sa pagkatuto ng mga kaalaman, saloobin at kasanay sa pag-aalaga sa sarili at sa pagbibigay ng PFA. Inalam rin kung ang programa ay nakatulong para pagyamanin ang ginhawa o wellbeing ng mga kalahok. Ayon sa mga nakalap na datos, epektibo ang naging programa sa pagpapaunlad ng karanasan ng ginhawa ng mga kalahok matapos ang serye ng mga webinar tungkol sa pag-aalaga sa sarili at kasanayan sa pagbibigay ng PFA. Tumaas din ang antas ng kanilang kaalaman, kasanayan, at kagustuhang magbahagi ng nalalaman tungkol sa mga paksa at pagsasanay na kanilang nangangailangan mula sa programa.

Ang Hamon ng Telesikoterapi para sa mga Populasyong May Natatanging Pangangailangan

Claudia Ysabel L. Macias, Alicia Therese V. Serrano, Divine Love A. Salvador, at Violeta V. Bautista

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ang mga unang buwan ng pandemya ay naglagay sa mas malaking peligro ng mga populasyong may natatanging pangangailangan tulad ng mga people living with HIV o PLHIV. Kasabay ng mga striktong polisiya ukol sa Covid-19 ay ang hirap sa pagkuha ng tulong para sa mga may kondisyong stigmatized upang mabuhay nang maayos at maginhawa. Bunsod ng reyalisyong ito, nakipag-ugnayan ang UNDP at PLHIV Resource Center sa mga mental health professional para buuin at patakbuhin ang proyektong “Total Person Care” na naglayong magbigay ng libreng telepsychotherapy sa mga PLHIV na nahahirapan sa panahon ng pandemya. Sa

kabuuan, 44 na kliyente ang kabilang sa nagpapatuloy na proyekto. Sinusuri ang epekto ng programang ito sa kanilang ginhawa, emotion regulation, self-compassion, illness o health anxiety, at somatic distress. Bago sumailalim sa programa, ang mga kliyente ay nagsaad ng malubhang paghihirap sa illness anxiety at somatic distress at katamtaman hanggang katamtamang mababa na emotion regulation, ginhawa, at self-compassion. Para sa mga nakapagtapos na ng programa, nananatili ang somatic distress at illness anxiety ngunit nagkaroon rin ng pagpapabuti sa emotion regulation, self-compassion, at ginhawa. Isang posibleng interpretasyon ay na mas lumalalim ang kamalayan ng mga kliyente sa kanilang mga suliranin (tulad ng somatic distress at illness anxiety) ngayong pandemya pero mas tumatag ang kakayahan nilang pamahalaan ang kanilang damdamin at mas umiigting ang pagpapakita ng kabutihan sa sarili, kung kaya't tumataas ang nararanasang ginhawa. Isa sa mga naging hadlang sa proyekto ang kakulangan ng mga kalahok. Kasama sa mga rekomendasyon upang pagbutihin ang proyekto ay ang pag-unawa kung bakit napipigilan ang mga miyembro ng vulnerable, marginalized groups sa pag-access ng ganitong klaseng serbisyo.

Pag-unawa sa Sikolohiya ng Pagdadalamhati at Pakikidalamhati sa mga Biktima ng EJK sa Panahon ng Pandemya

Annabel M. Manalo

Asian Theological Seminary

Ang kaguluhang dulot ng pandemya ay lalo pang nakagambala sa normal na daloy ng pagdadalamhati sa naiwang kapamilya ng mga biktima ng EJK. Marami sa kanila ay dati nang nakaranas ng kumplikadong pagdadalamhati bunga ng karahasang pinagdaanan, kawalan ng hustisya, stigma at maraming iba't-ibang uri ng pagkawala. Ang papel na ito ay magbabahagi ng karanasan ng isang NGO sa pagtulong sa isang piling komunidad na nakaranas ng mataas na bilang ng EJK. Mahigit sa isang daang indibidwal ang lumahok sa isang pang-komunidad na programang MHPSS na binubuo ng pang-indibidwal at pang-grupong suporta. Ibabahagi ng may akda ang mga natutunang aral sa implementasyon ng programa. Bibigyang diin ang karanasan ng pagdadalamhati at mga katangian ng programa na nakatulong sa pagpapatibay ng pagkatao sa gitna ng dalamhati. Isa sa mga matingkad na natutunan ay ang kahalagahan ng magkakaugnay at iba't-ibang lebel na suporta tungo sa kagalingan ng mga kalahok at pagpapalakas ng kanilang adhikain na matigil na ang karahasan sa komunidad. Maglalatatag din ng rekomendasyon kung paanong mapapaunlad pa ang programang ito.

3B: Karanasang Pandemya at Ginhawa ng mga Tagapangalaga

Kaginhawaan ng mga First Responders Mula sa Pilot ng Unahon Mental Health Triage Tool

Anna Cristina A. Tuazon, Danielle Marie A. Parreño, Yra Marie L. Calamiong, Rene Ela P. Ignacio, Maria Carmina L. Yatco

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Carlos P. Gundran, Hilton Y. Lam, Fernando B. Garcia, Jr.

Unibersidad ng Pilipinas Maynila

Jerome V. Cleofas

Pamantasang De La Salle

Maliban sa pagtitiyak ng kaligtasan ng internally displaced persons (IDP) sa evacuation center, nagiging saksi din ang mga disaster responder sa post-traumatic stress reactions ng mga IDP pagkatapos ng sakuna. Maaari itong magdulot ng kawalan ng ginhawa, lalo sa mga responder na kulang ang kaalaman sa mental health and psychosocial services (MHPSS). Samakatuwid, nilayon ng proyektong ito na gumawa ng mental health triage tool, ang Unahon, upang mas mabigyan ng kakayahan ang mga responder sa pagtugon sa iba't-ibang mga kaso at mas makaranas sila ng ginhawa sa kanilang trabaho. Layunin ng pag-aaral na tukuyin ang hamong nararanasan ng mga responder sa kanilang trabaho at kung nakakatulong sa ginhawa sa mga responder at IDP ang paggamit ng Unahon.

Ang mga datos na sinuri sa pag-aaral na ito ay nagmula sa mas malaking pag-aaral ukol sa paggawa ng Unahon, isang instrumento na ginagamit upang matukoy ng mga responders ang pinakanangangailangan ng MHPSS sa mga evacuation center. Sinuri ang datos mula sa interbyu, pre-test, at pilot test na isinagawa sa mga responders sa mga piling LGU, tanggapan ng gobyerno, at NGO. Isinagawa ang dalawang ginabayang talakayan at limang interbyu sa mga nabanggit na opisina, at tinignan rin ang mga kwalitatibo na datos ng pre-test at pilot test questionnaire mula sa tatlong LGU. Base sa verbatim na transkripsyon, isinaayos ang mga nahanap na codes at sinuri ayon sa kanilang mga tema. Binigyang pansin ang mga kasagutang ukol sa mga hamong nararanasan ng mga responder sa pagbigay ng tulong, at ang kaginhawaan maaaring naidudulot ng pagkakaroon ng “mental health triage tool”.

Lumabas na may pangangailangan sa isang mental health triage tool dahil sa ilang ulat na kulang ang kaalaman at kakayahan ng ilang mga responder kapag may IDP na nagpapakita ng mga kilos na maaaring epekto ng stress dahil sa sakuna. Lumabas din sa mga tema ng nakalap na datos mula sa pretest at pilot test na mayroong pagkakaiba sa karanasan ng mga responder noong ginamit na nila ang Unahon Tool upang matukoy ang mga kilos ng IDP kumpara noong wala silang gamit. Sa kabuuan, naging maganda ang karanasan ng mga kalahok na responder dahil ang Unahon Tool ay maaari nilang gamiting gabay sa pangangasiwa sa mga IDPs o mga sitwasyon na nangangailangan ng tugon. Marami at mabigat man ang mga gawain, maaaring dumali at gumaan ang ilang tungkulin nila habang gamit ang Unahon. Bagama't hindi nagkaroon ng pagkakataon na magamit sa mga IDP mismo ang

Unahon, malaki pa rin ang potensyal nito na makapagbigay ng ginhawa sa mga IDP dahil mas malalapatan sila ng napapanahon at naaakmang interbensyon sa tulong ng Unahon.

Nakikita ng mga mananaliksik ang potensyal na magamit ang Unahon sa ibang mga sitwasyon tulad ng isolation facilities at vaccination sites kung saan ang mga tao ay nakakaramdam ng matinding stress. Bilang ang Unahon ay gumagamit ng naobserbahang kilos at ang mga sitwasyon na ito ay nagpapatupad ng minimal contact, maaaring magamit ang Unahon sa pagpapanatili ng kaayusan. Iminumungkahi ng mga mananaliksik ang karagdagang pag-aaral upang tingnan ang ka-akmahan ng mga aytem.

Pagsusuri sa Proseso ng Telesupervision Bilang Paraan ng Pagsuporta at Pangagalaga ng Pangkalusugang Sikolohikal ng mga Mental Health Services Providers sa Panahon ng Pandemya

Maria Melinda G. Tan

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Bunga ng pandemyang COVID-19 ang matagal na community quarantine measures sa ating bansa na nagdulot ng pagbabago sa paraan ng paghahatid ng serbisyong sikolohikal. Tinanggap ng mga mental health service providers ang hamon na baguhin ang proseso sa paghatid ng serbisyong sikolohikal - mula sa pagiging clinic-based tungo sa telepsychology, o ang paggamit ng teknolohiya sa sitwasyong hindi praktikal o hindi makapunta ang indibidwal sa clinic. Ang paggamit ng telepsychology ay nagbukas ng pinto sa marami upang makakuha ng serbisyong sikolohikal lalo na nung panahon ng pandemya. Nabawasan ang dating limitasyon dulot ng distansya, at naging mas madali para sa marami na makamit ang serbisyong ito. Gayunpaman, ang sitwasyon ay nagdulot ng iilang challenges. Una, ang mga mental health service providers ay kinakailangang magsanay sa bagong pamamaraan at proseso ng pagbibigay ng suporta gamit ang teknolohiya. Pangalawa, dahil sa kakaibang lebel at tagal ng stress na dulot ng pandemya, dumami ang mga nangailangan ng tulong at naging mas kumplikado ang mga problemang dinadala sa telepsychology sessions. Pangatlo, pinagdadaanan din ng mga mental health service providers ang stress dulot ng pandemya habang naghahatid ng serbisyong sikolohikal. Dahil dito, maaaring mas tumaas ang potensyal nilang mapagod, makaranas ng burnout, malungkot, mawalan ng gana, at mag-alinlangan sa kanilang kakayahang tumulong. Susuriin ang naging karanasan ng mga mental health service providers sa isang virtual clinic, at ang naging papel ng telesupervision sa pagsuporta at pangagalaga ng kanilang pangkalusugang sikolohikal sa panahon ng pandemya. Tatalakayin (1) ang struktura ng telesupervision gamit ang kombinasyon ng reflective supervision at clinical consultation, (2) ang mga paraan at hadlang sa paghatid ng reflective supervision at clinical consultation gamit ang teknolohiya, (3) at ang mga karanasan ng mga nakatanggap ng telesupervision. Sisiyasatin din ang proseso ng telesupervision, na ayun sa literatura, ang siyang nakakadagag sa ginhawa, kakayanan, at kumpisyan sa sarili ng mga mental health service providers na nakikibahagi sa telepsychology.

Kaya pa ba? Kakayanin: Ginhawa at Stress ng Zamboanga First Responders mula sa Pretest ng “Mi Salud” Stress Check App

Anna Cristina A. Tuazon

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Hilton Y. Lam, Carlos Primero D. Gundran

Unibersidad ng Pilipinas Maynila

Ferdinand V. Andrade

Zamboanga City State Polytechnic College

Rodita Silva

Western Mindanao State University

Joana Ophelia Real, Sheila Marie C. Martinez, Jean Mariz Villanueva

Unibersidad ng Pilipinas Maynila

Ayon sa World Risk Report 2020, pang-siyam ang Pilipinas sa mga bansang pinakanakararanas ng matitinding kalamidad dulot ng bagyo, baha, lindol, tagtuyot, at pagtaas ng lebel ng dagat. Isa sa mga pinaka-naaapektuhan ng mga sakunang ito ang mga first responders na nagsasagawa ng emergency responses. Mapanganib ang kanilang tungkulin kung kaya ay hindi maiiwasan na sila ay makaranas ng matinding stress dahil dito. Nilalayon ng pag-aaral na ito na alamin ang mga salik na nakaaapekto sa ginhawa at stress ng mga first responders. Ito ay bahagi ng mas malaking proyekto ng pagbubuo at preliminaryong balidasyon ng “Mi Salud”, isang app na: 1) sumusukat ng real-time na antas ng stress ng mga first responder bago, habang, at pagkatapos ng deployment, at 2) nagbibigay-payo sa mga gumagamit kung paano nila pangangalagaan ang kanilang pisikal at pangkaisipang kalusugan ayon sa antas ng kanilang stress.

Metodolohiya: Ang mga kalahok sa pag-aaral ay mga first responder sa Zamboanga edad 25-60 taong gulang mula sa iba’t-ibang organisasyon (n=30). Matapos i-pilot test ang app ay sumagot naman sila ng online survey gamit ang Google Form. Kasama sa mga aytem sa sarbey na ito ay ang pagsusuri ng limang tanong sa Mi Salud kung saan hiningi ang kanilang real-time na karanasan sa pagtulog, pagkain, pag-aalala/pangamba sa kaligtasan at ginhawa ng pamilya, pagdanas ng mga nakagagambalang kondisyon sa trabaho, at suporta ng mga katrabaho. Gamit ang thematic analysis, sinuri ng mga mananaliksik ang mga salik na maiiugnay sa ginhawa at stress ng mga kalahok.

Resulta at Pagsusuri: Dalawang pangunahing tema ang lumabas sa pagsusuri. Una ang mga salik na nakadaragdag sa ginhawa ng first responders. Nadaragdagan ang kanilang ginhawa kapag natutugunan ang pansarili nilang pangangailangan (mayroon silang sapat na tulog, sapat na pagkain, etc.). Pangalawa ay kapag natutugunan ang kanilang pangangailangang sosyal, kung saan sigurado sila na ligtas ang kanilang mga pamilya, at mayroon silang natatanggap na suporta mula sa kapwa nila first responders, at ibang mga tao na kanilang tinutulungan. Ikatlo at panghuli, nakagiginhawa sa first responders kung mapupunan ang lohistikal nilang pangangailangan. Ikalawang tema naman ang mga salik na nakapagpapalala ng stress ng first responders. Bagamat likas na nakagagambala naman talaga ang disaster responses, mayroong tatlong salik na nakapagpapalubha sa stress ng mga first responder. Una ang mga pisikal na kondisyon sa trabaho tulad na lamang ng panganib na masaktan habang nasa tungkulin. Ikalawa ang likas na kahirapan ng kanilang trabaho dahil sa bigat at dami ng kanilang mga gampanin. Panghuli ang mga pagkukulang ng kanilang ahensya at ng kabuuang sistema ng emergency response sa bansa kung saan hindi nasusuportahan nang sapat ang mga

pangangailangan ng mga first responder sa kanilang trabaho. Sa kabila ng mga pagsubok na nararanasan, namamayani pa rin sa mga first responder ang kanilang katatagan sa pagtupad ng kanilang tungkulin.

Hangad ng mga mananaliksik na makatutulong ang thematic analysis na ito sa pagpapabuti ng mga aytem sa Mi Salud app, upang makapagbigay ng mas angkop na payo sa mga gagamit nito.

Mga Karanasan ng mga Tagasalo sa mga Non-Profit Organization sa Gitna ng COVID-19 Pandemic

Ric Charles Jordan M. Cayat, Chloe Alexie Mabasa, Katrina Margarita H. Saavedra, at Beatrice Schallenberg

Positive Workplaces

Ang mga pag-aaral tungkol sa mga tagsalo o mananal ay madalas na nakapaloob sa konteksto ng pamilya. Pinapakita na ang tagasalo ay may kakayahan na maghatid ng ginhawa sa mga miyembro ng kanyang pamilya. Sa kasalukuyang pananaliksik, layunin namin na alamin kung paano nakapagbibigay ng ginhawa ang mga tagasalo sa kanilang lugar ng pinagtatrabahuhan sa gitna ng COVID-19 Pandemic. Gumamit kami ng kwalitatibong disenyo partikular na ang phenomenological analysis para sa kasalukuyang pag-aaral. Gamit ang purposive at snowball sampling, nakapanayam namin ang tatlong kalahok mula sa mga non-profit organization mula na nagsasabing sila ay isang tagasalo sa kanilang mga organisasyon. Para sa paunang pag-aaral, gumamit kami ng bahagyang nakabalangkas na pakikipanayam. Sinundan din ang modelo ni Omasta at Saldana sa pagsusuri ng bawat interbyu. Mula rito, nagawang mailarawan ang isang tagasalo sa lugar ng pinagtatrabahuhan. Ang tagasalo ay maaaring maging isang katangian at pagganap depende kung paano niya ituring ang kanyang mga katrabaho, ayon sa pagkakabanggit, na hindi ibang tao o ibang tao. Bagaman ang pagsasalo sa trabaho ay maaaring isang katangian o pagganap, pareho pa rin silang maalam magtakda ng personal na hangganan. Pareho rin silang tapat sa pagpapaalam ng mga problemang kinakaharap tungkol sa loob at labas ng trabaho. Bukod pa rito mahalaga ring unawain ang mga motibasyon ng mga tagasalo dahil ito ang binabalikan nila sa tuwing nakakaranas sila ng pagod, pagkabigo, at inis sa kanilang trabaho. Ang tagasalo ay nagagawang makapagbigay ng ginhawa sa kanyang mga katrabaho. Una, ang kanilang ginagawang trabaho ay may kaugnayan at nakaangkla sa kanilang hangarin sa buhay. Nagiging matatag at may kakayahan silang harapin ang kanilang mga problema. Dahil dito, ang pangalawang tema kung saan, ang tagasalo ay naka-pagtatrabaho ng may kusa at bukal sa loob na nagiging dahilan ng pagiging masaya sa trabaho at pagiging handa sa pagsalo. Pangatlo, nagagawa ng tagasalo na bigyang malasakit ang kanyang mga katrabaho. Ito ang nagiging dahilan kung bakit ang lugar ng pinagtatrabahuhan ay may mataas na antas ng pagpapahalaga sa mga katrabaho at pag-unawa sa pinagdaraan ng bawat isa. Panghuli, nagagawa ng tagasalo na patibayin ang relasyon ng kanyang mga katrabaho na dahilan ng pagkakaroon ng kultura ng pagsalo at pagkaka-intindi sa ginagampanan ng bawat isa. Sa pag-intindi ng kanilang karanasan magagawang magabayan ang mga sistema sa trabaho kung paano kung paano mabibigyan ng suporta ang mga tagasalo. Maaari rin itong maging gabay kung paano makapagbibigay ng kaginhawaan sa mga lugar ng pinagtatrabahuhan.

3C: Karanasan ng Pandemya para sa Kabataang Pilipino 2

Double Locked Down: Karanasan ng *Ex-Inmates* sa Loob ng Bilangguan Habang May Pandemyang COVID-19

Mary Marvilyn M. Magalang, Carissa Bridgette P. Par, Aloe Angel V. Telow, at Dianne Solis-Cullar

Batangas State University Main Campus

Inilahad sa kasalukuyang pag-aaral ang mga karanasan ng *ex-inmates* sa panahon ng COVID-19 Pandemic. Ginamit ng mga mananaliksik ang kuwalitatibong paraan ng pananaliksik at pagsusuring tematika upang mapagtuunan ng pansin ang matinding pangamba sa kalagayang pangkalusugan ng mga inmates sa panahon ng pagtaas ng nagkakaroon ng COVID-19 sa kulungan. Ang pag-aaral na ito ay naglayong magmungkahi ng mga kasanayang pangkaligtasan sa kalusugan na maaaring sundin ng mga awtoridad at ng mga inmates sa kasalukuyan at sa hinaharap. Matapos makakuha ng datos mula sa mga kalahok sa pag-aaral, ginamit ng mga mananaliksik ang balangkas nina Braun at Clarke hinggil sa anim na yugto ng pagsusuring tematika. Sa pag-aaral, nakapagtala ng anim na tema ang mga mananaliksik na tumutugon sa mga karanasan, kalagayang pangkalusugan at kaligtasan ng mga inmates tulad ng: (1) kuwento ng buhay at motibasyon sa paglahok; (2) implikasyon ng istraktura at laki ng selda; (3) tungkulin at pakikipag-ugnayan ng mga tao sa kulungan; (4) pakikiangkop at pananaw ng mga inmates sa mga ipinatutupad na protocol sa loob ng kulungan sa panahon ng COVID-19; (5) epekto ng COVID-19 sa kalusugang sikolohikal ng mga inmates; at (6) pananaw ng *ex-inmates* hinggil sa COVID-19. Batay sa mga datos na nakalap mula sa mga respondente, makikita ang kahinaan sa pamamahala ng kalusugan at kaligtasan sa kulungan at ang pagkakaroon ng panawagan na pakinggan ang boses ng *inmates* para maipahayag ang kanilang mungkahing solusyon para sa ilang mga suliranin. Inirerekomenda ng kasalukuyang pag-aaral ang pagkakaroon ng pagbabago sa pamamahala ng kalusugan at kaligtasan sa loob ng kulungan lalo na ngayong panahon ng COVID-19 Pandemic.

Mga Susing Salita: COVID-19, Inmates, Preso, Panuntunan, Pangkaligtasang Kalusugan, Kulungan, Selda

Mga Kwentong Kwarantin ng Henerasyong Z

Triceayn Marie D. Prestousa, Jea Micah O. Domantay, Maerel Anne A. Bernal, Yumellah Marie P. Base, Jemimah Elisha D. Baybayan, Kurt B. Capsula, Ashley B. Bilog, Tristan Jedd G. Blanco, at Charlene Angelica B. Buenvenida

Saint Louis University

Ang pandemyang COVID-19 ay nagdulot ng malawakang pagsubok at disrapsyon lalo na sa larangan ng edukasyon na kung saan ang pinaka-apektado ang Henerasyong Z. Ang mga epekto ng pandemya at pagbabago sa kanilang mga kilos o gawi ay natukoy sa kanilang ibinahaging mga karanasan. Layunin ng pananaliksik na ito na magtatag ng baseline na mga dato at bumuo ng mga karagdagang impormasyon sa aktwal na kalagayan at karanasan ng Henerasyong Z. Layunin rin nitong unawain at siyasatin ang

mga karanasan ng mga Pilipinong nabibilang sa Henerasyong Z sa panahon ng pandemya at ang kwarantín na kanilang nararanasan. Ang mga mananaliksik ay gumamit ng kwalitatibong pananaliksik na kung saan isinailalim sa semi-structured interbyu ang labing-isang tagatugon na may edad na 18 hanggang 23 na pinili sa pamamagitan ng purposive sampling. Ang mga datos na nakalap ay pinag-aralan gamit ang inductive thematic analysis. Inilathala din ang mga karanasan ng bawat isa sa pamamagitan ng case studies. Inilathala din ang mga karanasan ng Henerasyong Z sa panahon ng pandemya sa pamamagitan ng naratibong pagsisiyasat na nagbigay daan sa mga sumusunod na pangunahing tema: Mga Kwentong Pagkagambala, Mga Kwentong Pasulong, Mga Kwentong Paghamon, Mga Kwentong Diskarte, at Mga Kuwentong Pag-asa. Sa mga Kwentong Pagkagambala, dalawang dimensyon ng pagkagambala ang natuklasan – ito ay ang personal at micro/meso system na mga dimensyon. Sa mga Kwentong Pasulong o mga kwentong nakakatulong sa pagtugon sa pandemya, natuklasan ang mga self-care ng mga aktibidad ng Henerasyong Z at ang presensya ng mga facilitative na mga kadahilanan upang respondehan ang pandemya. Mga internal at eksternal ng mga hamon ang natuklasan sa mga Kwentong Paghamon ng mga inpormante. Tatlong klase ng mga Kwentong Diskarte ang kinuwento ng mga na-interbyu. Ito ay mga stratehiyang sosyal, adaptive at emosyonal. Samantala, ang mga Kwentong Pag-asa ng Henerasyong Z ay umiikot sa panunumbalik ng paglalakbay na walang paghihigpit, in-person na pakikipag-ugnayan at edukasyon. Hindi pa natutuldukan ang mga Kwentong Kwarantín ng ating bayan. Ang mga datos na natipon mula sa Henerasyong Z ay maaraing magsilbing batayan ng mga interbensyon lalong-lao na sa mga Kwentong Paghamon na kanilang hinaharap. Ang mga Kwentong Pasulong at Diskarte ay sumasalamin sa mga pro-social na mga pag-uugali sa pagtugon sa kanilang mga Kwentong Pagkagambala. Hindi salat ang Henerasyong Z sa Pag-asa. Inaabangan nila ang panahon na ang lahat ay maging malaya sa pandemya at tuluyan ng magtapos ang mga Kwentong Kwarantín.

Mental na Kalusugan ng mga Mag-aaral ng SHS in San Nicholas III, Bacoor City sa gitna ng COVID-19

Elarcie Balsomo, Jeremiah Titus M. Torio, at Justine Rose R. Moron
SHS in San Nicholas III, Bacoor City

Ang mental na kalusugan ng mga mag-aaral ang isa sa mga binibigyang pokus ng pang-edukasyong sektor ng Pilipinas sa panahon ng pandemya. Ang pag-aaral ay isinigawa upang malaman ang mental na kalusugan ng mga mag-aaral ng SHS in San Nicholas III, Bacoor City sa gitna ng COVID-19. Ang pananaliksik ay gumamit ng descriptive-survey na disenyo. Tatlong daan apatnapu't siyam na mag-aaral ang ginamit bilang respondents ng pag-aaral. Ang edad, kasarian, buwanang kita ng pamilya, antas, at modality ng pagkatuto ng mga mag-aaral ay kinuha. Ang mga sintomas ng anxiety at nahiwatigang panlipunang suporta ng mga mag-aaral ay sinukat gamit ang General Anxiety Disorder 7-Item Scale (GAD-7) at Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Ang mga datos ay sinuri gamit ang one-way analysis of variance, independent t-test, at Pearson's correlation coefficient. Inihayag ng mga resulta na ang mga mag-aaral ay dumaranas ng katamtamang anxiety at nahiwatigang panlipunang suporta mula sa kanilang pamilya,

kaibigan, at iba pang mahahalagang tao. Walang pagkakaiba sa mental na kalusugan ng mga mag-aaral na may iba't ibang edad, antas, at modality ng pagkatuto ang nalaman. Subalit, mayroong pagkakaiba sa mental na kalusugan ng mga mag-aaral na may iba't ibang buwanang kita ng pamilya at kasarian. Ipinakita rin na walang kaugnayan sa pagitan ng mental na kalusugan ng mga mag-aaral at kanilang nahiwatigang panlipunang suporta. Ang mga natuklasan ay nagmumungkahi ng mga programa upang matugunan ang mental na kalusugan ng mga mag-aaral ng SHS in San Nicholas III, Bacoor City.

3D: Malikhaing Pag-angkop at Pagtugon sa Pandemya

Pagsusulat ng COVIDagli

Beverly W. Siy

Cultural Center of the Philippines at Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ito ay tungkol sa papel ng malikhaing pagsulat sa panahon ng krisis. Inilahad ko rito ang danas ko sa pagsusulat ng 50 na dagli sa kasagsagan ng COVID, kasama ang mga dahilan o ugat kung paano kong naisulat ang ilan sa dagli. Sa umpisa, ito ay simpleng paglahok lamang sa timpalak na COVIDagli sa pangunguna ng Rappler at Foundation AWIT, ngunit kalaunan, natanto ko na ang bawat pagsulat ko ay pagpapatag sa aking sarili, sa aking isip at sa aking dibdib. Ang mga paksa ng dagli ay ayuda, frontliners, virus at mga haka-haka rito, estado ng edukasyong online at modular, pinansiyal na kagipitan, at iba pa. Napakalaki ng papel na ginampanan ng malikhaing pagsulat upang maibsan ang aking matinding pag-aalala at ang aking galit sa kakulangan ng mga hakbang at aksiyon ng gobyerno sa mga nangyayari, gayundin ang takot na idinudulot ng mga headline sa media at social media. Hangarin ng papel na ito na maibahagi ang proseso ng pag-iisip ng isang Filipinong alagad ng sining, partikular ang manunulat, sa paglikha ng akda sa kasagsagan ng krisis na pangkalusugan.

Break Muna Tayo: Epekto ng Nakagiginhawang Musika at Tagal ng Mindfulness Meditation sa State Anxiety ng mga Mag-aaral sa Kolehiyo

Ariel Benjamin A. Olaes, Generoso Rene M. Romo III, Darlene Andrea V. Cabadsan, Froilan Adrielle R. Cariaga, at Sophia Patrice S. Rodriguez

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Ang pangmatagalang pagsasagawa ng mindfulness meditation ay napag-alamang nakatutulong sa regulasyon ng mood, pagpapaghinawa, pag-ibsan ng sakit, at iba pang benepisyo sa pisikal at mental na kalusugan. Ngunit, limitado ang kaalaman tungkol sa mga posibleng agarang benepisyo matapos ang pagsasagawa ng ilang minuto ngMM. Sa pag-aaral na ito, sinuri ang bisa ng isahangMM at ang epekto ng pagdagdag ng musika at pagpapalawig ng haba nito sa dulot nitong ginhawa sa state anxiety ng mga mag-aaral sa kolehiyo, isang demograpikong napapansing vulnerable sa mga problema sa kalusugang pangkaisipan. Ang pag-aaral ay gumamit ng 2x2 factorial na disenya sa pagsagawa ng eksperimento at ang datos ay tinasa gamit ang MANCOVA. Nakalap ang mga kalahok (n = 230, babae = 59%, edad = 19.43±1.112) gamit ang convenience sampling at random na itinalaga sa isa sa mga eksperimental na grupo: A (3 minutong MM na walang nakagiginhawang musika), B (3 minutong MM na mayroong nakagiginhawang musika), C (10 minutong MM na walang nakagiginhawang musika) at D (10 minutong MM na mayroong nakagiginhawang musika). Pinasagutan sa mga kalahok ang isang

iniangkop na Beck Anxiety Inventory (BAI) at State Trait Anxiety Inventory (STAI) bago at matapos ang MM upang matukoy ang pagbabago sa kanilang state anxiety. Natuklasan na naibsan ang state anxiety ng lahat ng mga kalahok anuman ang kanilang eksperimental na grupong kinabibilangan ngunit hindi naging mahalagang salik ang pagkakaroon ng musika at tagal ng MM sa pangkalahatang bisa nito ($p = 0.961$). Ang 3 minuto ng MM ay mas mabuting nakapagpaginhawa ng mga pisikal na sintomas ng state anxiety kaysa sa kaakibat na mga kaisipan nito ($p = 0.021$). Napansin ding nakaiimpluwensiya ang inisyal na lebel ng state anxiety sa ginhawang dulot ng MM ($p < 0.01$). Panghuli, napag-alaman ding maaring mas epektibo ang MM sa kababaihan kumpara sa kalalakihan ($p = 0.026$).

Keywords: state anxiety, mindfulness meditation, music, duration

Komunidad ng Pagtula bilang Balon ng Ginhawa sa Panahon ng Pandemya

Ryan M. Tanauan

Growth in Wholeness and Well-Being Associates - GINHAWA, Inc.

Ang papel na ito ay kritikal na repleksyon sa personal na karanasan ng may-akda sa komunidad ng pagtula bilang balon ng ginhawa. Inilahad sa papel na ito ang pinag-ugatang anxiety/pagkabalisa na naranasan ng may-akda sa simula ng pandemya bilang mitsang nasindihan para gamitin ang pagtula sa pagpapaginhawa ng kanyang kalooban. Dahil sa personal na praktis ng pagtula - pagsusulat, pagbabasa, pagdanas at pagtuturo ng tula, nag-udyok ito sa may-akda na simulan ang isang klase ng pagtula na tumatagal ng siyam na linggo, dalawang beses kada linggo. Dinaluhan ng mga kakilala, kaibigan at kaibigan ng kaibigan na hindi lamang naghahanap na makabalik sa pagtula, kundi mapukaw muli ang sariling paglikha at kahulugan sa buhay. Pagkalipas ng isang tao, tatlong salang (batch) at 38 participants ang dumaaan sa klaseng ito. Nabuo mula noon ang isang komunidad ng pagtula na nagbigay espasyo para sa mga nagsusulat na o interesadong tumula. Pinakapundasyon ng bahagi ng kurikulum ng klase ang pagbabalik sa sariling balon, ang pag-igib sa bukal ng ginhawang nasa loob ng bawat isa, na siyang pinaghuhugutan ng pagtula. Sinikap ng may-akda na ibaba ang tula mula sa tayog ng antas nito sa panitikan at ilapit ito sa puso at sensibilidad ng mga nagsisimulang mag-aral at balikan ang pagtula. At natanto ng may-akda at ng mga naging bahagi ng klase ang paggamit ng tula bilang hakabng sa paghilom sa sarili, pagpukaw sa sariling paglikha, pagbubukas ng pinto sa mga oportunidad at pagpapalawak ng mga sari-sariling larangan. Ito ang yaman ng pagtula at pagtula nang sama-sama bilang kapangyarihang kultural na potensyal na maging paraan upang magdala ng ginhawa sa maraming konteksto at sektor. Samakatuwid, makakaigib sa komunidad ng pagtula ng maraming malikhaing solusyon at ideya na ang layunin ay matighaw ang uhaw ng lipunan sa ginhawa.

4A: Pagpapaigting ng mga Serbisyo at Pananaliksik sa MHPSS sa Panahon ng Pandemya: Pagbubulay sa mga Hamon at Di Inaasahang Benepisyo

Violeta V. Bautista at Divine Love A. Salvador

UP Diliman Psychosocial Services

Ang kasalukuyang konteksto ng nagpapatuloy na pandemya ay nag-udyok sa ating suriin ang mga nakasanayang pamamaraan ng pamumuhay, pakiki-ugnay, at paggawa ng trabaho. Para sa mga mental health professionals, ang pag-anyaya ay ang pagsusuri,

at pagbabago, ng mga pamamaraan ng pagbibigay kalinga at pati ng pananaliksik tungkol sa ginhawa at pagbibigay kalinga. Ilalatag sa apat na papel na ito ang mga pagbubulay tungkol sa aming karanasan sa UP Diliman PsycServ ng pagbibigay kalinga at pananaliksik tungkol dito sa gitna ng nagpapatuloy na pandemya. Isasalarawan ang mga naging hamon sa dating nakagawian, ang mga sinubukang pagbabago bilang tugon sa mga hamong ito, at mga di inaasahang benepisyo ng proseso at karanasan ng agaran at di planadong pagbabago.

Ang TelePsychotherapy Bilang Pagtugon sa Pangangailangang Pang-Ginhawa sa Gitna ng Pandemya

Claudine Faye M. Tecson, Anna Cristina A. Tuazon, Divine Love A. Salvador, at Violeta V. Bautista

UP Diliman Psychosocial Services

Isa sa mga naapektuhan ng pandemya ay ang pamamaraan ng pagsasagawa ng sikoterapi. Bilang proteksyon sa aming mga kliyente at psychosocial support specialists (PSSs), nagpasya ang UPD PsycServ na agarang magpalit ng modalidad sa pagsasagawa ng sikoterapi. At bilang tugon sa naaninag naming magiging malaking pangangailangan para sa nakagiginhawang pag-uusap, minarapat naming ialok na ang telepsychotherapy service di lamang sa mga mag-aaral, guro, at empleyado ng UP Diliman, kundi maging sa lahat ng Pilipinong mangangailangan nito. Nakita na tumaas ang paghingi ng tulong sa PsycServ sa panahon ng pandemya na mataas ang bilang ng kaso ng COVID-19. May 60% ang itinaas nito kumpara noong kaparehong mga buwan ng 2019. Patuloy na mas mataas ang posyento ng mga kasong sikyatrik na dinadala sa UPD PsycServ kung ikukumpara sa posyento ng mga kumplikadong kaso ng problema sa buhay. Gayunman, ang porsyento ng mga huling nabanggit na kaso ay tumaas ng bahagya sa panahon ng pandemya. Tatalakayin rin ang mga hamong may kinalaman sa sumusunod: pagpapalawak ng access sa serbisyo para sa mga kliyenteng may kakulangang pinansiyal at teknolohikal; pagpapatuloy ng serbisyo kahit may kakulangan sa personnel; at pagp-prioritize ng mga pangkat ng kliyenteng may partikular na pangangailangang napapaigting ng pandemya, katulad ng pagiging positibo sa COVID-19, paglala ng nararanasang sintomas ng psychiatric diagnosis, kawalan ng kapasidad na makaiwas sa mga sanhi ng pagbalisa at maging sa kapahamakan, atbp. Tatalakayin din ang mga naging benepisyo ng pagbubukas ng serbisyong ito sa nararanasang ginhawa ng mga kliyente at sa pagkatuto ng aming mga PSS, psychosocial support volunteers (PS Vols), at mga mag-aaral ng sikolohiyang pangklinika ng UPD Department of Psychology. Huli, ilalatag ang ilang rekomendasyon sa pagtatatag at pagpapatuloy ng ganitong serbisyo.

Ang Hamon ng Pananaliksik sa Gitna ng Pandemya: Pagbubulay sa Karanasan ng Pananaliksik sa Pagka-epektibo ng Sikoterapiya

Nisseth Clarize Carido, John Robert Silveria, Anna Cristina A. Tuazon, Violeta V. Bautista, at Divine Love A. Salvador

UP Diliman Psychosocial Services

Mahalaga ang face-to-face interaction di lamang sa pagsasagawa ng sikoterapiya kundi sa pananaliksik tungkol dito. Sa pag-uumpisa ng pandemya, isa sa mga hinarap na hamon ng UPD PsycServ ay kung paano ipagpapatuloy ang pananaliksik tungkol sa pagka-epektibo ng group psychotherapy. Ibabahagi sa papel na ito ang mga kinasapitan ng pananaliksik, ang mga metodolohikal at etikal na hamon, ang mga naging diskarte at

tugon sa mga hamong ito, at mga kabatiran tungkol sa pagsasagawa ng ganitong uri ng pananaliksik. Labing pito (17) na kalahok ang sumali sa therapy group ng PsycServ at ang isinama sa pagsusuri ng datos. Ayon sa kwalitatibong pagsusuri ng feedback forms at progress notes, napag-alaman na labis na naapektuhan ng pandemiya ang mga kalahok. Naranasan nila ang mataas na antas ng stress, pagkabalisa, at depresyon. Para sa mga kalahok, nakatulong ang madalasang paglahok sa pagsasanay upang maibsan ang “cycle ng rumination” at maiwasan ang paglala ng depresyon, pagkabalisa, at stress. Ang pananaliksik na ito ay nagsisilbing paraan upang siyasatin ang ibang mabisang interbensiyon na cost-effective at makakatulong sa mas maraming estudyante ng UP Diliman sa panahon ng pandemiya.

Extra Special Needs sa Panahon ng Pandemya: Mga Hamon at Benepisyong Pagsasagawa ng Accommodations sa Bagong Konteksto ng Pag-aaral at Pagkatuto

Gieselle Patria B. Principe, Alleana Micaela M. Fuentes, Violeta V. Bautista, Divine Love A. Salvador, at Anna Cristina A. Tuazon

UP Diliman Psychosocial Services

Ang *Inclusive Education* sa *tertiary level* sa Pilipinas ay isang hamon na patuloy na pinagsisikapang matugunan. Mula sa pagtingin sa pangangailangan ng mga mag-aaral na may kapansanang pisikal ay unti-unti nang nabibigyang-pansin ang *special needs* ng mga mag-aaral na may kapansanang *psychosocial* tulad ng ADHD, Autism, Depression at Anxiety. Sinisimulan ng mga unibersidad na tukuyin kung paano suportahan ang mga mag-aaral sa pamamagitan ng *accommodations* at *support programs*. Panibagong hamon ang hinarap ng mga unibersidad sa pagbibigay ng suportang ito pagdating ng COVID-19 pandemic dahil sa paglipat sa *remote* o *online learning*. Naglalayong ipakita ng pananaliksik na ito ang bahagyang resulta ng “Total Inclusive Environment at UP” na sinisiyasat ang estado ng *inclusive education* para sa mga mag-aaral na may kapansanang *psychosocial*. Ilalarawan nito ang karanasan sa *online learning* ng mga mag-aaral ng UP at kung paano tinugunan ng mga propesor ng UP ang mga hamon na lumabas. Ang datos ay kinolekta sa pamamagitan ng focus group discussion, interbyu at questionnaire. 37 ang lumahok na mag-aaral, at 20 ang propesor na sumali mula sa iba’t ibang kolehiyo sa UP. Nakita sa pananaliksik na may magkahalong reaksyon mula sa mga mag-aaral na may kapansanang *psychosocial*. Para sa ilan, nakatulong sa pagpokus ang paglipat sa *online learning*. Nakatulong rin na nakiramay ang mga propesor sa hirap ng *online learning*. Sa kabilang banda, may mga mag-aaral na di-kaaya-aya ang karanasan dulot ng *zoom fatigue*, labis na trabaho, isyung panteknikal, at *isolation* mula sa mga kaklase. Upang rumisponde sa biglang paglipat sa *online learning*, ang mga propesor ay nagkaroon ng oportunidad na maging malikhain sa pagtuturo, at buksan ang kanilang mga pintuan para kumonsulta sa kanila ang mga estudyante. Ang mga elementong ito ay nagtagpo upang magkaroon ng *accommodations* para sa mga mag-aaral, lalo na ang mga may *special needs*.

Bahaginan Tungo sa Ginhawa: Paglalagat at Panimulang Ebidensiya Tungkol sa Pagka-epektibo ng Isang Programang Nagtataguyod ng Nakagiginhawang Pagkukuwentuhan

Karyl Christine A. Abog, Yra Marie L. Calamiong, Divine Love A. Salvador, Violeta V. Bautista, at Anna Cristina A. Tuazon

UP Diliman Psychosocial Services

Ang pakikipagkwentuhan at pagbabahagi ng ating mga karanasan ay nakatutulong sa pagpapayabong ng ating kalusugang pangkaisipan at ginhawa. Ang mga problema sa pakikisalamuha tulad ng hirap sa pakikipag-usap ay maiuugnay sa kalungkutan, problema sa kalusugan, at mas mataas na mortality rate (Palmer, Newsom, & Rook, 2016). Sa kabilang banda, ang mga nakagiginhawang pag-uusap (bukod sa psychotherapy at counseling), ay maiuugnay sa wellbeing at kasiyahan/ligaya (Mehl & Vazire, 2020). Kaya naman, tunay na mahalagang pagtibayin ang mga programang nakatutulong sa pagpapabuti ng mga pangkaraniwang pakikipag-usap bilang karagdang paraan upang mapabuti ang wellbeing. Ibabahagi ng papel na ito ang mga panuntunan na gumagabay sa pagbuo ng “Bahaginan Tungo sa Ginhawa”, isang programang nagbibigay pagkakataon upang makapagsama-sama, magkakilanlan, at magkaroon ng nakagiginhawang pag-uusap ang bawat isa tungkol sa iba’t ibang paksa. Ibabahagi din dito ang mga nakuhang datos mula sa dalawang pagpapatakbo ng Bahaginan — na ginanap bago (unang programa) at habang (pangalawang programa) may pandemya. Ito ay naglalayong tingnan ang magiging benepiso ng Bahaginan sa pagpapaganda ng disposisyon, pagpapabuti ng mga emosyon, at pagbuo ng kumpiyansa sa sarili.

4B: Mga Pagbubulay sa Pamumuhay, Pagkatuto, at Pakikiugnay sa Panahon ng Pandemya

Ang Mabuhay nang may Ginhawa: Kritikal na Pagninilay sa Personal kong Pagdalumat sa Karanasan ng Ginhawa

Grazianne-Geneve V. Mendoza

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Hindi maikakailang ninakaw ng pandemya ang mga bagay na dati’y nagbigay kasiguraduhan, katiyakan, at kasiglahan sa ating buhay. Higit pa rito, binuksan nito ang ating mga mata sa realidad ng karupukan ng buhay. Posible pa bang magkaroon ng buhay na may ginhawa sa harap ng pandemya? Layunin ng kritikal na repleksiyong itong galugarin ang sagot sa tanong na ito sa pamamagitan ng pag-usisa sa sarili kong pagdalumat sa karanasan ng ginhawa. Nakaangkla ang talakayan sa tatlong punto ng aking buhay na nagsilbing imbitasyon upang pagnilayan ko ang sarili kong pananaw tungkol sa ginhawa. Nakabatay ang mga yugtong ito sa tatlong bahagi ng aking pagkatao: bilang mananaliksik, therapist-in-training, at taong nabubuhay sa gitna ng pandemya. Bilang di-gradwadong estudyante at baguhang mananaliksik, ang pagdalumat ko noon sa ginhawa ay nagmula sa ibang tao at mga pag-aaral na nakasaad sa literatura. Babanggitin ko rito ang mga natutunan ko mula sa pagsasagawa ng isang pag-aaral tungkol sa

ginhawa at kung paano nito hinulma ang aking nabubuong pag-unawa sa ginhawa. Bahagya ko ring babanggitin ang mga natuklasang pagkakaiba ng ginhawa mula sa mga konseptong Kanluranin na well-being, life satisfaction, at happiness. Sa kabilang banda, nanumbalik ang interes ko sa ginhawa bilang therapist-in-training habang tinutulungan ko ang mga kliyente kong tugunan ang mga pang-araw-araw na problemang hinaharap nila sa gitna ng pandemya. Sa bahaging ito, ang pagdalumat ko sa ginhawa ay nabuo sa pakikipagdiyologo ko sa aking kapwa sa konteksto ng psychotherapy. Mula sa perspektibo ng nagsisimulang therapist, tatalakayin ko kung paano nagsisilbing espasyo ang psychotherapy upang makilala ng tao—kliyente man o therapist—ang kanyang pagtingin sa ginhawa. Uusisain kung paano maaaring lumitaw ang pananaw ng kliyente at ang di-maiiwasang pagbangga nito sa pananaw ng therapist. Kung sa ikalawang bahagi ipapakita kung paano ginigising ng proseso ng psychotherapy ang pagpapakahulugan ng therapist sa ginhawa, sa ikatlong bahagi ko naman ilarawan ang bukas-palad na pagtanggap ko sa imbitasyong ito. Tatalakayin ko kung paano ko dinadalumat ang ginhawa ngayon bilang taong nabubuhay sa gitna ng matitinding pagsubok na dala ng pandemya. Bunga ito ng pagtatahi ko sa mga natutunan ko tungkol sa ginhawa noon at ngayon na sumasalamain sa proseso ng pabalalik sa sarili. Nakatuon ang bahaging ito sa nakikita kong pagkakaugnay ng ginhawa sa pilosopiya at pagpapahalaga sa buhay ng therapist at ang implikasyon nito sa tungkulin niya sa kanyang mga kliyente. Sa huli, nais ko ring magsilbing paanyaya ang papel na ito sa aking mga kapwa therapist na kilalanin at pagnilayan ang sarili nilang pagtingin sa ginhawa at kung paano nito maaaring mapalalim at mapayaman ang kanilang propesyon, saan man sila ngayon sa kanilang paglalakbay sa napiling karera.

Bilog o Pila? Mga Katanungan at Pagmuni-muni Sa Usapin ng Pangangalaga

Jose Ma. F. Bartolome

Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino

Dahil sa pandemya, sari-saring ugali at pagkilos ang sumulpot at/o tumingkad, magmula sa pakikipag-unahan at panggugulang hanggang sa bayanihan at pagmamalasakit sa kapwa.

Isa sa mga ideyang mas tumingkad sa akin sa harap nitong krisis ng pandemya ay ang konsepto ng Pila vs. Bilog. Sa pananaw ng isang pinuno ng mga Dumagat sa Antipolo hindi maganda ang pilosopiya o patakaran ng pila. Mas pabor sila sa bilog kaysa pila. Sa pila daw kasi, mas nauuna ang mabilis at malakas, at posibleng hindi matugunan yung mga mas nangangailangan. Samantala sa bilog, kung saan, nagkakaharap-harap ang lahat ng miyembro ng grupo, makikita, mararamdaman at mapapag-usapan nila kung sino ang mas nangangailangan ng tulong at yun ang bibigyan ng prayoridad.

Nais halungkatin ng papel na ito ang kung ano nga ba ang ginagamit nating mga batayan sa pangangalaga sa isa't isa. Sanay tayo na sa maraming bagay, ang dapat ay hindi mag-unahan; kailangang pumila. First come, first served. Ang hindi sumusunod sa alituntuning ito ay tinuturing na “masama”, walang disiplina, pasaway. Ang maayos ay yung pumipila, may disiplina, at sa ngayong pandemya, kailangang may social distancing. Ngunit ngayong kailangang mabakunahan ang buong bansa upang magkaroon ng herd immunity, hindi simpleng unahan sa pila ang naging patakaran.

Ang pagkakaran ng kategorya sa kung sino muna ang dapat mauna, ang pangalawa, etc., (A1 frontliner, A2 senior citizen, atbp.) ay naaayon sa pilosopiya ng bilog kung saan hindi basta unahan sa pila kungdi depende sa tindi o bigat ng pangangailangan, para na rin sa kapakanan ng kabuuang komunidad.

Magandang pag-aralan pa nang mabuti kasi sabay nating ginagamit ang dalawang patakarang ito sa araw-araw, ngunit hindi pa talagang nahihimay kung kailan lumilipat mula pila patungong bilog at bilog patungong pila.

Ang binigay na slogan ng nagsimula ng Community Pantry (Magbigay ayon sa makakaya, Kumuha ayon sa pangangailangan) ay parang sumusunod sa pilosopiyang bilog. Dahil napakatingkad ng agwat ng maraming mahihirap sa mayayaman, ngayong pandemya, halos kailangang patuloy na magbigay ang mga may kaya, at ang marami ay pumipila sa mga community pantry para tumanggap lang nang walang binibigay kasi wala naman talagang maibibigay. Tama ba ito? Ano ang nalilikhang kaisipan ng ganitong kalakaran?

Magandang mailahad ang mga katanungang ito at mapag-aralan, lalo na kung makakapagtulungan ang mga mananaliksik at institusyong mula sa iba't ibang panig ng bansa nang higit nating maunawaan ang mga mahahalagang pinagdadaanan nating mga Pilipino.

Sa Hirap at Ginhawa: Ang Mag-ának/Mag-anák sa Panahon ng Pandemya (Isang Kwentong Buhay-Mag-asawa)

Michael Ian Lomongo

Unibersidad ng Pilipinas Los Baños

Mary Chantel Garcia

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Marapat bang makaranas ng ginhawa sa panahon ng pandemya? Ang mabuhay sa panahon na marami ang namamatay? Ang magkaroon ng kabuhayan sa panahong kapos o wala ang nakararami? Ang hindi umabot na mangailangan ng “ayuda”? Ang hindi kailangang pumila sa community pantry?

Ginhawa bang maituturing ang magbigay-buhay sa panahon na marami ang binabawian nito? At sa kabuuan, ang maging mapalad sa panahon na maraming nasasawi?

Kakambal ng pagsilang sa isang sanggol ang panganganak rin ng samu't saring responsibilidad para sa mga magulang nito. Matutunghayan na hindi lang pala pagdadala ng tao sa sinapupunan ang pagbubuntis dahil ang magkahalong bigat at gaan ng karanasang ito ay karga rin pala ng mga taong nakapaligid sa may dalang-tao.

Paano nga ba maging mga bagong magulang sa panahon ng pandemya?

Ang pananaliksik na ito ay isang pagtatangkang makapag-ambag sa pagdadalumang ng “ginhawa” sa kontemporaryong panahon, lalo na sa kaligiran (milieu) ng pandemya, sa pamamagitan ng autoetnograpiya (mula sa danas ng mag-asawang mananaliksik, sa aming panimulang pagtataguyod ng pamilya).

Nakalahad ito sa anyo ng pag-uusap namin (ako, si Michael Ian Lomongo, isang assistant professor sa Philosophy Division ng Department of Humanities ng UPLB, at si Mary Chantel Garcia, isang gradwadong mag-aaral ng Sociology sa UP Diliman) na nakatuon sa tatlong pangunahing personal na danas na iinog sa konteksto ng “ginhawa”: una, ang pagkakaroon ng regular na “hanapbuhay” sa pagtuturo sa pamantasan, na batayang tuntungan ng aming pagsisimula ng pagtataguyod ng mag-anak; ikalawa, ang danas ng panganganak sa natural na pamamaraan (“natural/unmedicated birth”) at pagpapasuso ng bata; ikatlo, ang alalay/suporta o “ayuda” ng kamag-anakan at mga kaibigan sa huling buwan ng pagbubuntis at unang apat na buwan ng pag-aaaruga sa aming anak.

Sa pagtalunton sa tatlong pangunahing danas na ito, sabay na babalikan ang dalumat ng “ginhawa” at maging ang ilang kasanayan at karunungan-bayan at ang nagpapatuloy na kahalagahan ng mga ito sa kasalukuyan.

Uunawin ang “middle-class guilt” sa pagkakaroon ng “ginhawa” bilang indikasyon ng malalim na pag-unawang moral/etikal (kawangki ng “kutob ng isang ina”) na ang personal o pansariling ginhawa ay hindi maikakailang nakakawing sa ginhawa ng kapwa, ng mag-anak, at sa huli, sa ginhawa ng bayan. Kung ang sakit ng kalingkingan ay dama ng buong katawan, ang ginhawa naman ng bayan ay tumatagos sa ginhawa ng mamamayan.

Pinatitingkad ng samu’t saring talastasan at pagninilay hinggil sa “ginhawa sa panahon ng pandemya” ang panlipunang dimensyon nito at ang hamon sa bawat isa sa atin na pagsumikapang makapag-ambag sa ikagiginhawa ng ating bayan.

Ang Biyaya ng Pandemya sa Paglilinang ng mga Psychologists-In-Training: Pagbubulay sa Karanasan ng Pagpapatakbo ng Pang-komunidad na Programa sa Gitna ng Pandemya

Charisse H. Caringal, Kathrina P. Espiritu, at Czarina Ysabel O. Bernardo
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Dahil sa nagpapatuloy na kawalan ng kasiguruhan kung kailan manunumbalik ang “normal” na daloy ng buhay sa mga komunidad, malaki ang banta ng pandemya sa pagpapatuloy at mahusay na pagpapatakbo ng mga pang-komunidad na programa. Pero maaari ring tingnan na ang karanasan ng kawalan ng kasiguruhan ay nag-uudyok sa ating pagbulayan ang mga nakasanayang pamamaraan ng pakikiugnay sa komunidad, pagsasagawa ng pananaliksik, pagpapatakbo ng programa, at paglilinang ng mga psychologists-in-training na tumutulong sa pagbubuo at pagpapatakbo ng programa. Sa papel na ito, ibabahagi namin ang aming karanasan bilang mga Research Assistant (RA) ng isang pang-komunidad na programa para sa pagbabagong buhay mula sa paggamit ng droga (addictions recovery). Ilalarawan namin ang mga naging hamon ng pakikiugnay at pagpapalano kasama ang aming community partners at mga Likas na Tagapangalaga (natural nurturers/program facilitators). Isang naging hamon sa amin ang kung paano isasagawa nang mahusay ang online o remote refresher training. Bukod dito, naging hamon din ang kung paano mapananatili at mapagtitibay ang mga ugnayan sa aming community partners at LTs gayong nabuo ang mga ito bago ang pandemya sa pamamagitan ng madalas na pagbisita, pakikitungo, at pakikisangkot sa komunidad. Tatalakayin din namin ang karanasan namin ng pagsusuri ng pansariling ugnayan sa

kawalan ng kasiguruhan at ang impact ng ganitong tahakin sa aming mga personal at propesyunal na kalinangan bilang psychologists-in-training.

4C: Epekto ng Pandemya sa Nararanasang Ginhawa

Siko-Sosyal na Epekto ng COVID-19 na Pandemya: Isang Komprehensibong Panukat ng Epekto nito sa Kalusugang Mental

Miriam Grace Aquino-Malabanan

Lyceum of the Philippines University-Batangas

Nilayon ng pananaliksik na ito na sukatin ang siko-sosyal na epekto ng COVID-19 na Pandemya sa isang komprehensibong pamamaraan. Saklaw nito ang maraming mga variable na nauugnay sa katayuan ng impeksyon ng COVID-19 ng mga kalahok, background na sosyo-demograpiko, at ang siko-sosyal na epekto ng pandemya. Inihayag ng mga resulta na ang karamihan sa mga respondente ay hindi nasubok na positibo para sa COVID 19 at mga antibodies na nauugnay dito, karamihan ay nagdurusa sa mga dati nang kondisyon o nakatira kasama ang mga taong nanganganib mula sa virus, karamihan ay ganap na nagtatrabaho, ang ilan ay mahahalagang manggagawa at ang ilan ay nagdurusa sa mga karamdaman sa pag-iisip. Ayon sa datos ang pang-unawa ng peligro, emosyon, mga saloobin at kalusugan ng pag-iisip ay bahagyang mababa, subalit ang pag-uugali at paggamit ng media ay nakitang mas mataas. Parehong bahagyang mababa ang tiwala sa institusyon at pagkakaisa sa lipunan. Ang mga makabuluhang pagkakaiba-iba ay umiiral sa pagitan ng mga variable ng sosyo-demograpiko at epekto sa pang-unawa ng peligro, emosyon, saloobin, pag-uugali, kalusugan ng isip, paggamit ng media, tiwala sa institusyon at pagkakaisa sa lipunan. Ang mga makabuluhang ugnayan ay mayroon sa pagitan ng epekto sa pang-unawa ng peligro, emosyon, saloobin, pag-uugali, kalusugan sa pag-iisip, paggamit ng media, tiwala sa institusyon at pagkakaisa sa lipunan. Isang programa ng interbensyon na idinisenyo upang ma-target ang maraming antas ng pangangailangan sa pamayanan ay iminungkahi.

Ang Epekto ng COVID-19 na Pandemya sa Mental Health at Psychosocial Wellbeing (Pangkalahatang Kaginhawaan) ng mga Bata at Kabataan sa mga Piling Lugar sa Metro Manila

Miguel Alejandro A. Silan

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Mikhael Florentino

Unibersidad ng Pilipinas Maynila

Julia Katrina D.P. Jose

Miriam College

Maria Clarissa Coronel

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Elizabeth P. De Castro

Psychosocial Support and Children's Rights Resource Center (PST CRRC)

Ang pandemya at ang 'new normal' ay nagdulot ng pagbabago sa pamamaraan ng pamumuhay ng mga bata at kabataan, lalo na sa mga nakatira sa Metro Manila. Dala rin nito ang mga panibagong karanasan (halimbawa ang paghahalo-halo ng family life, social life, at edukasyon), at mga bagong hamon, stressors, at mga paraan kung paano nila ito kinakaya.

Siniyasat ng pag-aaral na ito ang epekto ng COVID-19 na pandemya sa mental health at psychosocial wellbeing o pangkalahatang kaginhawaan ng mga bata at kabataan. Isinagawa ang 126 na in-depth mobile phone interview upang malaman ang mga karanasan ng mga bata at kabataan ukol sa kanilang buhay bahay at pamilya, social life, edukasyon, at sa kanilang pisikal at mental na kalusugan. Hinati ang mga kalahok batay sa kanilang edad. 55 ay mga kabataan edad 13-18 (28 ay babae, 17 ay lalaki), habang 71 naman ay mga key informant (magulang at iba pang mga pangunahing tagapangalaga) para sa mga bata edad 6-12 (35 ay babae, 37 ay lalaki). Ang mga kalahok ay randomly sampled mula sa mga barangay ng Navotas, Malabon at Pasay City, at purposively sampled mula sa Quezon City.

Mayaman ang naging hanay ng resulta. Kasama na rito ang panginigbabaw ng problemang pinansyal sa pamilya bilang pinaka-pangkaraniwan na stressor. Pangkaraniwang mga isyu din ang pagdisiplina sa mga bata, corporal punishment, pati na rin ang bullying sa mga bata. Ang edukasyon ay nakikita ring pangunahing stressor sa mga bata at kabataan at laganap ang namomoblema sa bagong sistema ng pag-aaral.

Gayunpaman, ang karagdang oras kasama ang pamilya ay karaniwang sinusuri bilang isang positibong bagay. Marami ring mga bata at kabataan ang aktibo pa rin ang social life dahil sa tuluyang pag-uusap sa internet o sa patuloy na pagkikita sa mga kaibigan na madaling puntahan (kasama na ang mga kaibigan or barkadang malapit ang tirahan, kapitbahay, at mga kamag-anak). Ang pakiramdam na kalungkutan na para bang walang pag-asa (o hopelessness) ay bihira lang nararamdaman. Madalas banggitin ng mga kabataan na sila ay palaging masaya, at minsan lang makaramdam ng lungkot at nerbyos kahit nasa gitna ng pandemya.

Hindi laganap sa mga kalahok ang kaalaman ukol sa konsepto ng mental health. Halos wala ring nakikitang ugnayan sa pagitan ng mga kalahok at ng professional mental health system, pati na rin ang iba pang mga mental health services. Ang mga bata at kabataan na dumaranas na ng mental health issues ay mas naging marupok ang kalagayan dahil sa limitasyon sa suporta dala ng pandemya.

Ang pag-aaral na ito ay kinomisyon ng Save the Children Philippines.

Epektong Sikolohikal at *Perceived Sources of Stress* ng mga Pilipino sa Panahon ng Pandemya

Edith C. Habig

Unibersidad ng Santo Tomas

David Paul R. Ramos

Pamantasan ng Lungsod ng Maynila

Isinagawa ang kasalukuyang pag-aaral upang suriin ang antas ng psychological distress at perceived sources of stress sa unang bahagi ng COVID-19 pandemic sa Pilipinas. Gamit ang online questionnaires, nakakalap ng datos mula Marso hanggang Hunyo 2020. Ang psychological distress ay sinukat gamit ang Kessler Psychological Distress Scale (K10), samantala, ang perceived sources of stress ay sinukat ng isang 17-item questionnaire, na

hango at iniangkop sa pag-aaral ni Wong et al., (2007). N = 806 na indibidwal mula sa iba't ibang rehiyon ng Pilipinas ang nakibahagi sa pag-aaral. Ang mean ng pangkalahatang antas ng psychological distress ay 22.04 na nagpapahiwatig ng pagkakaroon ng mataas na lebel ng distress at posibilidad ng pagkakaroon ng mild mental disorder. Nakita din sa panimulang pagsusuri ng datos na ang mga mag-aaral ay nakaranas ng mas mataas na psychological distress kaysa sa mga propesyonal. Samantalang halos walang pagkakaiba ang antas ng psychological distress ng mga indibidwal na nasa National Capital Region (NCR) sa mga naninirahan sa labas ng NCR. Kapansin-pansin din na lubhang nag-alala ang mga kalahok sa kaligtasan ng ating mga healthcare workers. May nakalap ding kwalitatibong datos tungkol sa pansariling alalahanin ng mga kalahok sa panahon ng pandemya.

Ang Kahalaganan ng Kaginhawahan sa Katatagan ng mga Pilipino Sumailalim sa Enhanced Community Quarantine sa Panahon ng COVID-19

Desiderio S. Camitan IV

Manila Tytana Colleges

Lalaine N. Bajin

Psycli-Nik Psychological Assessment and Intervention Services

Ang community quarantine at social distancing ay bahagi ng tinatawag na *New Normal* dahil sa pandaigdigang pandemya ng COVID-19. Dahil ang malawakan at mahabaang lockdown ay bagong karanasan sa nakakarami, kaunti lamang ang alam tungkol sa kaginhawaan ng mga indibidwal na nasa ganitong kakaibang sitwasyon. Pinag-aralan sa papel na ito ang relasyon ng kaginhawaan at katatagan ng 533 Pilipino na napailalim sa Enhanced Community Quarantine sa panahon ng COVID-19. Binubuo ang mga kalahok ng 376 na kababaihan at 157 na kalalakihan. Ang median at mode na edad ng mga kalahok ay 23, habang ang mean na edad naman ay 25. Gumamit ng PERMA Profiler upang sukatin ang kaginhawaan at Connor-Davidson Resiliency Scale-10 para naman sa katatagan ng mga kalahok. Ginamitan ng Regression Model at Necessary Conditions Analysis ang mga datos pagkatapos ito malikom.

Napag-alaman sa pag-aaral na ito na ang limang haligi ng kaginhawaan ay may makabuluhang relasyon sa katatagan ($p < 0.00$). Habang ang pagtatagumpay ($\beta = 0.447$, $p < 0.01$) ay positibong prediktor ng katatagan, ang mga negatibong emosyon ($\beta = -0.171$, $p < 0.00$) naman ay negatibong prediktor nito. Panghuli, ang limang haligi ng kaginhawaan ay natuklasang mahalaga-ngunit-di-sapat na kundisyon ng katatagan. Ang orihinal na resultang ito ay nagpapakita na ang rurok ng katatagan ay maabot laman kung ang limang haligi ng kaginhawaan ay natutugunan. Binibigyang-diin nito ang kahalagaan ng holistic sa halip na atomistic na pagtingin sa kalusugang pangkaisipan. Pinapahiwatig nito na ang kakulangan sa isang aspeto ng kaginhawaan ay hindi maaring mapunan ng pagtutok sa iba pa nitong aspeto dahil bawat haligi ng kaginhawaan ay mahalaga-ngunit-di-sapat na kundisyon ng katatagan. Nagtatapos ang pag-aaral na ito sa mungkahi na gamitin ang Necessary Condition Analysis sa pagsasaliksik sa mga klasiko at makabagong konsepto sa sikolohiya.

4D: Pagdalumat at Pag-unawa sa Ginhawa at Pandemya

Ang mga Karanasan tungo sa Pagkakaroon ng Ginhawa

Darwin C. Rungduin

Colegio de San Juan de Letran

Ang pagyabong ng mga pananaliksik na nagkatuon sa pag-unawa ng quality of life at well-being ay naghikayat ng mga diskursong nagsusuri sa papel na ginagampanan ng kultura sa pagtamo ng mga ito. Naging matinkad ang mga paghahambing sa mga pag-aaral at balangkas na nagawa sa pagitan ng Kanluran at Silangang pag-iisip tungkol dito. Sa isang banda, naging prominente ang mga ulat na nagsasabing higit na mababa ang quality of life at well-being ng mga taga-Silangang bahagi ng mundo kaysa mga taga-Kanluran. Para sa mga kultural na mananaliksik, ito ay iniuugnay sa umiiral na pagkakaiba sa kakayahang payagan, tiisin, at lutasin ang mga negatibong karanasan. Gamit ang dayalektikal na pananaw, itinatakda ang penomenon ng quality of life at well-being bilang mga sikolohikal na konseptong hindi magkatumbas sa mga kulturang nabanggit.

Ang Pilipino, bilang isang kultural na grupo, ay may kamalayan tungkol sa kalidad ng buhay na nakaugat sa kolektibong kaisipan, gawain, at damdamin. Ito ay nailalarawan sa pamamagitan ng pagtatasa ng antas ng ginhawa ng buhay. Sa mga paunang pag-aaral, ang ginhawa ay tinatayang sentro sa pagkataong Pilipino dahil sa pagkakaroon nito ng matinding ugnayan sa pagbubuo ng sarili. Sa pagtatakda sa ginhawa bilang kultural na lapit sa pag-unawa ng kalidad ng buhay ng Pilipino, ang pag-aaral na ito ay naglalayong malinaw ang papel na ginagampanan ng ginhawa at ang prosesong pinagdadaanan upang makamit ang maginhawang buhay.

Gamit ang grounded-research theory, nagsagawa ng dalawang yugto ng pag-aaral upang tasahin ang konsepto ng ginhawa. Ang unang yugto ay nilahukan ng 29 na kalahok ($\bar{x}=29.69$) na naglalayong magsagawa ng lexico-semantic analysis ng ginhawa. Ang kinahinatnan ng yugtong ito ay 9 na dimensyong sumasaklaw sa ginhawa. Ito ay ang mga sumusunod: (1) tunguhin ng pakilos, (2) pananaw tungkol sa buhay, (3) takbo ng pag-iisip, (4) anyo ng damdamin, (5) pagtimbang ng kalooban, (6) pagtugon sa mga pangangailangan, (7) panlabas na katangian, (8) personal na mga katangian, at (9) ugnayan sa ibang tao. Ang mga ito ay ipinakita sa continuum; patungo sa ginhawa sa kabilang dulo at palayo naman sa kabila nito.

Ang resulta sa unang yugto ng pag-aaral ay ginamit upang bigyang-direksyon ang ikalawang yugto ng pag-aaral. Gamit ang mga temang ito, binuo ang gabay-talatanungan para sa pagsasagawa ng focused-group discussion. Ang tugon ng 30 kalahok mula sa komunidad ng Abucay, Bataan ay sinuri gamit ang open, axial, at selective coding. Apat ng pangunahing kaisipan ang pumaimbabaw sa dinamiko ng pagkakaroon ng ginhawa: udyok, uri, konteksto, at daloy ng ginhawa.

Paglalatap ng Prinsipyo ng Bahay-bahayan sa Paglikha ng mga Espasyo sa mga Pamamahay sa Gitna ng Kwarantín

Gian Carlo U. de Jesus at Ana Katrina P. de Jesus

Unibersidad ng Pilipinas Los Baños

Dahil sa COVID-19, lahat ng mga gawain ng tao ay nalimitahan upang maiwasan ang pagkalat ng sakit na ito. Nabawasan ang kalayaang lumabas na ang resulta ay lahat na ng mga esensyal na gawain ay tila na-ipon at nagsiksikan sa tahanan. Kaya't ang pag-trabaho ng magulang, pag-aaral ng mga anak, pagsisimba, pag-eehersisyo na karaniwang isinasagawa sa labas ng tahanan ay ginagawa na sa loob ng pamamahay. At sapagkat ang bahay ay mga espasyong mayroong takdang function na ginagampanan, ang lahat ng ito ay sapilitang nabago ng sitwasyon na siguradong may kaakibat na stress sa mga nakatira rito. Dahil sa mga limitasyon sa pisikal na espasyo, ang mga gawi ng mga tao ay sapilitang nabago din na nagdulot ng mga isyung pangkalusugan at sikolohikal.

Dahil dito, winawari namin kung posible kayang bigyan ang mga tao ng kakayahang lumikha o gayahin ang mga kinakailangang puwang para sa gawaing pang-kabuhayan, paglilibang, pang-ispiritwal, at iba pang pisikal na gawain sa loob mismo ng kanilang sariling mga tahanan?

Ang bahay-bahayan ay hindi lamang isang laro, kundi pilosopiya na binuo ng pangunahing may-akda. Kung babalikan ang larong batang bahay-bahayan, ito ay may tatlong tuon - ang pasimuno, kalaro, at lunan. Kapansin-pansin na sa laro ay nagbabago ang karakter na ginagampanan ng tatlong tuon na nabanggit, maging ang lunan. Ang hagdanan ay nagiging sasakyan, ang kumot ay nagiging bubong, at ang kalaro ay maaaring maging guro, pulis, at iba pa. Ito ay batay sa "Kunwari" na nagaganap. Samakatuwid, kinapapalooban ng improbisasyon ng mga resources ang larong Bahay-bahayan.

Ang improbisasyon ng mga bagay at gamit na natatagpuan lamang sa paligid na tumutulong sa "suspension of disbelief" ang siyang nagbibigay-kasiyahan sa larong ito. Nagre-resulta ito sa paglikha ng mga temporal at ephemeral na puwang o tinatawag na "Magic Circle" ni Huizinga kung saan ang mga manlalaro ay nadadala sa ibang realidad at unti-unting lumulubog dito.

Ano ang magiging epekto kung gagamitin natin ang prinsipyo ng paglalaro ng bahay-bahayan upang mabago ang itsura, gamit, at pakiramdam ng mga puwang sa loob ng ating mga tahanan? Partikular itong mahalaga sa mga pamilyang nakatira sa mga condominium at apartment na walang gaanong magagamit na puwang. Paano kung mababago natin ang mga interyor ng naturang mga tirahan na kasing-bilis ng pagbabago ng mga eksena at setting sa teatro?

Positibo kami na upang magkaroon ng kakayahang mabago ang "puwang" sa isang iglap at maparaang gawain, ang isang tao ay dapat magkaroon ng prinsipyo ng disenyo na mala-bahay-bahayan. Naniniwala rin kami na ang kalat at kawalan ng sapat na puwang upang gumalaw ay lumilikha ng stress. Samakatuwid, nais naming isulong na ang malikhaing paggamit ng espasyo sa pamamagitan ng bahay-bahayan ay nagbibigay-daan para sa mas maayos na pamumuhay para sa mga taong nasa ilalim ng lockdowns.

Ang aming hangarin ay lumikha ng isang Bahay-bahayan manual na mayroong mapaglarong mga alituntunin sa disenyo ng espasyo na maaaring mailapat sa mga tahanan. Kakalap kami ng datos upang makita kung mapapabuti nito ang kalagayan ng mga kalahok pagkatapos ng aplikasyon ng mga alituntunin sa manual.

Dula Laro bilang Disenyo para sa Pagdiriwang ng Senakulong Masa sa Gitna ng Pandemya

Ana Katrina P. de Jesus at Gian Carlo U. de Jesus

Unibersidad ng Pilipinas Los Baños

Nang sumapit ang pandemya, natigil ang mga pangkaraniwang gawain, maging ang mga tradisyon at gawaing nakaugat na sa ating paniniwala at kultura. Isa na dito ang pag-observa ng Semana Santa na kadalasang kinatatampukan ng dulang Senakulo. Dahil sa kwarantín, maging ang mga simbahan at pook sambahan ay nanatiling sarado. Bilang pagtugon, nag-disenyo ng isang alternate reality game (ARG) upang magkaroon ng pagkakataon na isadula ang buhay at pasyon ni Hesukristo. Pinamagatang “Senakulong Masa,” ang dula laro na ito ay isang uri ng online play kung saan may interaktibong paraan ng pakikilahok sa kwento. Direktang nakikipag-ugnayan ang mga manlalaro sa mga karakter sa laro, at ginagawa ang mga hamon at gawain na animo’y sila ay nasa Herusalem noong panahon ni Kristo. Kabilang dito ang paggawa ng palaspas, pakikipag-usap sa mga Pariseo, pastol, sundalong Romano, at sa mga nananampalataya kay Hesus, paggawa ng pita bread para sa Paskuwa, pagbibihis bilang mga taga-Herusalem, pagninilay at pag-aayuno, at iba pa. Ang mga aktibidad na ito ay napadaloy sa facebook, bilang ito ang platform na nagagamit ng karamihan nang walang bayad. Nagkaroon ng mahigit apat na daang miyembro ang fb group ng Senakulong Masa. Sa pamamagitan ng pagtingin sa datos mula sa facebook, at interbyu sa anim na kalahok sa Senakulong Masa, narito ang buod ng mga natuklasan. Kapansin-pansin ang mga uri ng partisipasyon mula sa mga manlalaro na masasabing may tatlong lebel, mula mababa, katamtaman, at mataas. Kabilang sa mga ito ay 1) pagla-like ng mga posts; 2) pagpo-post ng mga katibayan na ginawa nila ang mga gawain at pagbabahagi ng kaugnay na links; at 3) paglalahad ng opinyon, repleksiyon, pagninilay, at mga katanungan sa kanilang pakikipag-usap sa mga pasimuno ng laro. Kung susuriin ang bilang ng mga taong nagpakita ng iba’t ibang lebel, masasabi na mas marami ang “likers” kumpara sa mga nagpo-post ng katibayan ng paglahok, at may iilan na nagpapahayag ng malalim na pagninilay patungkol sa Semana Santa. Sa kabila nito, ang mga nagbahagi ng karanasan nila ay nagpapahayag na kahit papaano ay nagkaroon ng kahulugan ang kanilang Semana Santa sa gitna ng kwarantín. Batay sa nakalap na datos, iminumungkahi na paglaanan ng mas mahabang panahon ang pagpapasigla sa karakter ng mga manlalaro sa loob ng kwento at paggamit ng mga insentibo tulad ng pagkilala sa matagumpay na pagkilos. Ito ay maaaring sa porma ng pagbati, premyo, o gantimpala. Sa kabuuan, napag-alaman na sa pamamagitan ng malikhaing mga aktibidad sa online setting, posibleng magkaroon ng espasyo ang pakikibahagi sa mga espirituwal at kultural na gawain sa kabila ng pandemya.



Save the Children

40
YEARS
IN THE PHILIPPINES



CEM Online Assessments

Your cutting-edge tool to revolutionize testing in the new normal

Key Features

Advanced Data Security

Data collection, processing and reporting procedures meet high security standards

Secure Log-in and Identity Verification

Access to test materials requires strict identity verification

Advanced Browser Platform

Installation of secure browser ensures validity and reliability of test administration

Smart AI and Anti-cheat Technology

Remote online proctoring using Artificial Intelligence and Live proctors secures the integrity of the exam process

Easy to Understand Instructions

Preparatory Orientation Videos are provided to guide examinees in acing the test

World-class Test Development and Administration

Assessment Instruments are systematically developed using standard procedures in partnership with a global consulting outfit

Available Tests

- CEM K to 12 Achievement Tests
 - English (Grades 4 to 12)
 - Mathematics (Grades 4 to 12)
 - Araling Panlipunan (Grades 4 to 6) **NEW**
 - Science (Grades 4 to 12)
 - Filipino (Grades 4 to 6) **NEW**
- CEM Reading Tests
- Elementary Level Competency Measure (ELCOM)
- Readiness Test for Senior High (RTSH)
- Readiness Test for Colleges and Universities (RTCU)
- **Nursing Aptitude Test (NAT)**
- **Allied Medical Courses Admission Test (AMCAT)** **NEW**
- **Law School Qualifying Test (LSQT)**
- Graduate Level Test (GLT)
- CEM Career Interest Profiler
- Philippine Aptitude Classification Test (PACT) Career Guidance
- Philippine Aptitude Classification Test (PACT) College Admission
- Philippine Aptitude Test for Teachers (PATT) **NEW**
- Panukat ng Pagkataong Pilipino (PPP)
- College Scholarship Qualifying Test (CSQT)



Center for
Educational
Measurement, Inc.

THE TEST OF EXCELLENCE



The advertisement features a central image of a laptop displaying the text "UPLINK TUTORIAL AND REVIEW CENTER ONLINE REVIEW" on its screen. To the left of the laptop is a logo consisting of a stylized upward-pointing arrow with a lightbulb inside, and the text "UPLINK TUTORIAL" and "2000" around it. Below the logo, the following text is listed:

- COLLEGE ENTRANCE TEST REVIEW
- SRHS ENTRANCE TEST REVIEW
- NMAT REVIEW
- COMPREHENSIVE REVIEW
- TOP NOTCH LECTURERS
- AFFORDABLE PRICES
- CONVENIENT SETTING

At the bottom right, contact information is provided:

(02) 7505-4565 | 0917-873-8439 | 0917-887-5465
facebook.com/uplink.tutorial.and.review.center



Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino

4A Alcal Building 285 Katipunan Avenue, Quezon City

Telefax: (032) 7255-7483 Mobile: (0922) 875-1440

Facebook: www.facebook.com/sulongpssp

E-mail: pssp-online@gmail.com

Website: www.pssp.org.ph

*Maraming salamat po sa inyong
pagdalo! Magkita-kita po tayo sa
Pambansang Kumperensiya sa
Sikolohiyang Pilipino!*