

HINANAKIT NG MGA PILING MAYBAHAY NG TAHANAN SA PAMILYA, TRABAHO AT LIPUNAN: ISANG PANANALIKSIK

*Timothy James M. Cosico, Justine Ann A. Robilon
at Fernando A. Garcia,
BS in Psychology*

Abstrak

Ang layunin ng pananaliksik na ito ay ang mabatid ang hinanakit ng mga piling may bahay ng tahanan patungkol sa pamilya, pamayanan at trabaho. May tatlong klasipikasyon ng mga may bahay ng tahanan ang pinagtuunan ng pansin sa pananaliksik na ito. Ito ay ang may bahay na nagtatrabaho, maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho at maybahay na walang trabaho. Ang nasabing pananaliksik ay gumamit ng diskriptibong metodo at purposive na pagsasampling na tig tatlumpung (30) respondente kada grupo ng piling may bahay ng tahanan. Sinuri ng pananaliksik na ito ang pakahulagan ng sanhi ng hinanakit, madalas na pagmumulan ng hinanakit, positibo at negatibong pamamaraan at ang positibo at negatibong epekto ng mga pamamaraan.

Keywords: *hinanakit, magbahay, tahanan, pamilya, trabaho, lipunan*

PANIMULA

“Kapag nagsimula ang isang indibidwal na magkaroon ng hinanakit, maari nitong gawing alipin ang isang tao. Kontrolado nito ang iyong panaginip, maari ding agawin ng hinanakit ang kasiyahan ng isang tao sa trabaho, kapayapaan ng pagiisip at tapat na kalooban. Maaari nitong sirain ang paniniwala at matiwasay na kalooban. Kahit sa bakasyon, hindi maaaring sumagi ito sa isipan ng tao. Hindi magkakaroon ng kaligayahan ang taong may hinanakit kaya dapat matutuo ang isang tao kung paano ito kontrolin o ayusin (Psychology Today, 2011).

Ang hinanakit ay isang proseso sa pag-iisip na paulit-ulit na binabalikan ang mga naranasan na nagiging bunga ng galit ng isang tao. Ito ay isang pangyayari na dumarating sa buhay ng bawat tao at nagbibigay ng poot na kinahihyang sambitin o damdaming kinikimkim. Sa buhay ng isang indibidwal, ang hinanakit ay may mahalagang ginagampanan sa bawat buhay ng nilikha. Sa bagay na ito, hindi lamang pawang hirap, lungkot at sakit sa dibdib ang naranasan ng isang tao kundi maaari ring gawing tulay upang makamit ang inaasam sa buhay. Ang mga dahilang may kaugnay sa hinanakit ay makapagbibigay ng iba't ibang uri ng pagkasira sa isang magandang pangarap at kinabukasan ng isang indibidwal (Psychology Today, 2011).

Mahirap at masakit ang nakaranas o nagkaroon ng hinanakit at dahilan dito marami ang nagiging marupok sa pagtanggap ng epekto nito. Hindi rin lingid sa kaalam ng karamihan na marami ang nasisiraan ng loob kapag nakakaranas ng ibayong hirap at pagkawala ng pagasa sa buhay.

Sa nakaraang mahigit na dalawang dekada o dalawampung taon, ang grupo ng mga mananaliksik na pinangungunahan ni Ms Dimapilis at Ms Gonzales ng Collegio De San Juan De Letran ay gumawa ng isang pananaliksik tungkol sa hinanakit at ang epekto nito sa piling aspeto ng buhay ng mga piling ginang ng Pansol, Calamba, Laguna. Nais ng mga mananaliksik ngayon na malaman ang pinagkaiba ng salitang hinanakit sa mga ginang noon at ngayon at kung paano ito nakakaapekto sa piling aspeto ng kanilang buhay. Naging interesado rin ang mga mananaliksik sa pag-aaral na ito sapagkat napakabilis na ng panahon ngayon at sa pagbilis ng panahon gayun din naman ang pagbilis ng pagbabago.

May pinagkaiba lamang sa pananaliksik na ginawa ng mga mananaliksik ngayon sapagkat hinati nila sa tatlong pangkat ang mga piling ginang o maybahay ng tahanan. Ang mga may bahay na nagtatrabaho, ang

mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho at ang mga may bahay na walang trabaho o *housewife*.

Sa pag-aaral rin na ito, nais ng mga mananaliksik na mabibigyan ng karampatang impormasyon ang mga respondente at mga mambabasa ukol sa pinagmulan ng konseptong hinanakit at ang mga posibleng maging epekto nito sa kanilang buhay.

Balangkas ng Pananaliksik

Sang ayon kay Susan Cipres Ortega (1980), ang mga datos na nalikom sa isinasagawang pananaliksik ay pagpapatunay na ang mga ginagawa at responsibilidad ng isang tao ay naaapektuhan ng hinanakit. Dito ay nagpapakita ng epekto ng hinanakit sa piling aspeto ng buhay tulad ng sa pamilya, pamayanan, at trabaho.

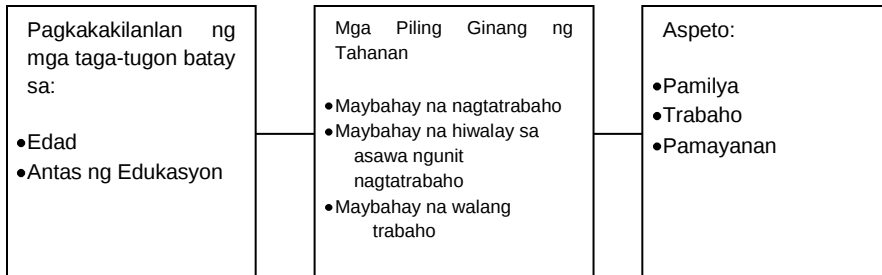


Figure 1. Balangkas ng Panaliksik

Layunin ng Pananaliksik

Ang papel pananaliksik na ito ay nagbigay ng impormasyon upang malaman ang pakahulugan ng hinanakit, kung saan nagmula ang hinanakit, ang pamamaraan kung paano ipinamalas ang hinanakit at kung paano ito nakakaapekto sa piling aspeto ng buhay ng isang maybahay.

Layunin ng pag-aaral na ito na makamit ang mga sumusunod na layunin:

1. mabatid ang maaaring pagkakakilanlan ng mga taga-tugon batay sa mga sumusunod:
 - 1.1 edad; at,
 - 1.2 antas ng edukasyon.
2. mabatid ang pakahulugan ng mga taga-tugon sa salitang hinanakit
3. mabatid kung ling aspeto ng kanilang buhay ang madalas naaapektuhan ng hinanakit:
 - 3.1 pamilya;
 - 3.2 pamayanan; at,
 - 3.3 trabaho.
4. mabatid ang pinagmulan ng kanilang hinanakit?
 - 4.1 pamilya;
 - 4.2 pamayanan; at,
 - 4.3 trabaho.
5. mabatid ang positibo at negatibong pamamaraan na ginagamit sa pagpapamalas ng hinanakit
 - 5.1 pamilya;
 - 5.2 pamayanan; at,
 - 5.3 trabaho.

6. mabatid ang positibo at negatibong epekto ng hinanakit

6.1 pamilya;

6.2 pamayanan; at,

6.3 trabaho.

METODO NG PANALIKSIK

Disenyo ng Pananaliksik

Ang pag-aaral na ito, na ipinokus sa kahulugan, pinagmulan at epekto ng hinanakit, ay sumailalim sa deskriptibong metodo. Ayon kay Travers, (1978) ang deskriptibong metodo ay isang proseso ng paglalarawan ng mga bagay bagay o pangyayari na kung saan ninanais din nitong mabigyan ng sapat na kadahilan kung bakit nangyayari ang isang penomena.

Ang deskriptibong metodo na ito ay ginamit ng mga mananaliksik upang mabatid ang pinagmulan at nagiging epekto ng hinanakit sa buhay ng mga taga-tugon.

Lugar ng Pinagsaliksikan

Ang pananaliksik na ito ay tinugunan ng mga may piling maybahay ng Barangay Paliparan Calauan, Laguna Sinasabing nakuha ang pangalan nito noong unang panahon na isang malawak na kagubatan kung saan maraming talahiban na kung saan maraming tao ang dumarayo upang makapagpalipad ng saranggola, kung kaya tinawag ito na “Paliparan”. Sa ngayon marami na rin ang nagbago sa Barangay Paliparan. Hindi pa man ganap ang pagiging progresibo nito, masasabing isa ito sa barangay na may likas na yaman.

Kasalukuyang Kalagayan ng Barangay

a. Pisikal na kaanyuan:

Ang Barangay Paliparan ay isa sa labing- pitong barangay na nasasakupan ng bayan ng Calauan. Hangganan sa dakong hilaga nito ay ang Barangay Mabacan, sa dakong silangan ay ang Barangay Imok sa dakong kanluran ay siya naring karatig barangay ng Barangay Perez.

Ang kabuuang laki at lawak ng lupaing sakop nito ay may sukat na 367, 956 hektarya. Ang ginagamit na lupang pang sakahan ay 167, 956 hektarya. Humigit kumulang na 80 hektarya ang taniman ng mga puno ng niyog, 50 hektarya para sa kabahayan at 70 hektarya para sa bulubundukin.

b. Kaanyuang Panlipunan:

Ang Barangay ay may kabuuang 884 populasyon na mayroong bilang na mayroong bilang na 442 na lalaki at 442 na bilang ng babae. Ang relihiyon sa Barangay ay katoliko, Born Again Christian, Bagong daan at Protestant.

c. Kalagayang Pangkabuhayan:

Ang karaniwang ikinabubuhay o pinagkakakitaan sa barangay ay pangangalakal o pamimili ng iba't ibang prutas gaya ng pinya, rambutan, lansones, at pagtatanim. Karamihan din sa may pamilya ditto ay naninirahan o nagtatrabaho sa ibang bansa. May kabuuang 216 ang may trabaho na halos edad 17-65. Ang bilang na puno ang pamilya na regular ang trabaho ay 27 ang asawa naman ay 11 at ang anak.

Sa pag-aaral na ito, ang mga piling may bahay ng tahanan ang magiging taga-tugon sa pag-aaral at batay sa datos na nakalap ng mananaliksik ayon sa barangay, ay mayroong 884 na bilang na populasyon ang Paliparan. 442 ang lalaki at 442 din ang babae, Sa 442 na kababaihan, kinuha ng mga mananaliksik ang bilang ng ginang na may edad dalawamput lima hanggang limampu (25-50) at napagalaman na ang barangay Paliparan ay may 234 na ginang ang sumasakop sa edad na ito.

Napili ng mga mananaliksik na isagawa sa Brgy. Paliparan ang pag-aaral sapagkat natugunan nito ang karampatang kailangang bilang ng mga respondente na sumasakop sa tatlong klasipikasyon ng isang may bahay ng tahanan. Sa kadahilanang iyon ay mas makakakuha ng mga balid at akyureyt na impormasyon patungkol sa salitang hinanakit.

Karamihan rin sa mga respondente ay magkakatulad ng trabaho na maaring maging dahilan ng kanilang paghihinakit dahil sa mahigpit na kompetisyon. Napagalaman din ng mga mananaliksik na ang may mga ginang ng Brgy. Paliparan ay mayroong magandang kaantasan sa buhay at mayroon din naming salat sa buhay. Mas magiging madali ang pagkalap ng impormasyon dahil na rin kompletong datos na naibigay ng Barangay sa mga mananaliksik.

Ang isang kadahilan na rin na ang Paliparan ay isang lugar kung saan ang mga mananaliksik ay madaling makakabalik sa nasabing lugar kung may kakulangan man sa pag-aaral na isinasagawa at dahil narin sa maraming gawain sa bawat subject at practicum na kasabay ng pag-aaral na ito .

Mga Taga-Tugon ng Pananaliksik at Disensyo ng Pagpipili

Ang pananaliksik na ito ay gumamit ng deskriptiv na pananaliksik. May Piling maybahay ng tahanan na naninirahan sa Brgy. Paliparan Calauan, Laguna na may edad na dalawampu't lima hanggang limampu (25-50) taong gulang na nakakaranas ng hinanakit ang mga taga-tugon. Ang mga taga-tugon ay sumailam sa purposive na pagsasample na kung saan pinili ang mga respondente batay sa sarili nilang kaalaman at pagkakaraon ng katangian na maiuugnay sa layunin ng pagaaral.

Pinili rin ng mga mananaliksik ang mga piling indibidwal na may edad (25-50) ng Brgy. Paliparan Calauan, Laguna bilang kalahok sa pag-aaral na ito. Sila ay mga indibidwal na sumasakop sa Estadong Early at Middle Adulthood na mas kalimitang dumaranas ng hinanakit dahil sila ay nasa estado ng buhay na humaharap sa maraming gawain at responsibilidad. Ang mga Maybahay ay nahahati sa tatlogg grupo; tatlumpo (30) na respondente mula sa maybahay na nagtatrabaho, tatlumpo (30) na respondente mula sa maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho at tatlumpo (30) na respondente mula sa maybahay na walang trabaho.

Instrumentasyon

Ang pag-aaral na ito ay isinagawa sa pamamagitan ng pagsasarbey. Ang kwestyuneyr na ginamit ng mga mananaliksik ay hango sa palatanungan na ginawa ng mga mananaliksik mula sa Collegio de San Juan de Letran sa ngalan nina Ms Gonzales at Ms Dimapilis. Ang ginamit na palatanungan ay inalisa at sinuring mabuti kung kaya mayroong pagbabago sa nasabing palatanungan. Sa makatuwid ang palatanungan na ito ay isang Adopted Modified Survey.

Ang sarbey kwestyoneyr na inihanda ng mga mananaliksik ay naglayong makapangalap ng datos upang malaman ang pakahulugan,

pinagmulan ng hinanakit at ang epekto nito sa piling aspeto ng buhay na mga piling ginang na naninirahan sa Calauan, Laguna.

Sa unang bahagi ng sarbey ay naglayon ang mga mananaliksik na makuha ang maaaring pagkakilanlan ng mga taga-tugon. Sa pangalawang bahagi ay naglayon ang mga mananaliksik na malaman kung ano ang pakahulugan ng salitang hinanakit sa mga taga-tugon. Sa pangatlong bahagi ay naglayon ang mga mananaliksik na malaman kung ano ang madalas na pinagmumulan ng kanilang hinanakit. Sa pang apat na bahagi naglalayon ang mga mananaliksik na malaman kung aling aspeto ng buhay ng respondente ang madalas na naaapektuhan ng hinanakit. Maring ito ay sa pamilya, pamayanan o trabaho. Sa pang limang bahagi, naglayon ang mga mananaliksik na malaman kung anong pamamaraan ang ginagamit sa pagpapamalas ng hinanakit, positibo man ito o negatibo. Sa pang anim na bahagi, naglalayon ang mga mananaliksik na malaman ang epekto ng hinanakit, positibo man ito o negatibo. Sa panghuling bahagi, naglalayon ang mga mananaliksik na malaman kung may pagkakaiba ba ang epekto ng hinanakit ayon sa edad, kita at gastos kada buwan at edukasyon.

RESULTA AT DISKUSYON

Ang mga sumusunod ay ang resulta ng panaliksik:

Sa Talahanayan 1, para sa may bahay na nagtatrabaho: labing walo (18) o 60 % na mga taga-tugon ay sumasakop sa edad 20-35 at labing dalawa (12) o 40% na taga-tugon ay sumasakop sa edad 36-50. Para sa maybahay na hiwalay sa asawa nguhit nagtatrabaho: labing pito (12) o 41 % na taga-tugon ay sumasakop sa edad 36-50 at labing pito (17) o 59% na taga-tugon ay sumasakop sa edad 20-35. Para sa maybahay na walang trabaho; labing apat (14) o 47 % na taga-tugon ay sumasakop sa edad 36-50 at labing anim (16) o 40% na taga-tugon ay sumasakop sa edad 20-35.

Talahanayan 1. Dibisyon ng mga taga-tugon ayon sa edad

Edad	Maybahay na Nagtatrabaho		Maybahay na Hiwalay sa Asawa ngunit Nagtatrabaho		Maybahay na Walang Trabaho	
	F	%	F	%	F	%
36-50	12	0.40	12	0.41	14	0.47
20-35	18	0.60	17	0.59	16	0.53
Kabuuan	30	100	29	100	30	100

Sa Talahanayan 2, para sa may bahay na nagtatrabaho; tatlo (3) o 10 % na taga-tugon ang nakatapos ng Elementarya, labinglimang (15) o 50% na taga-tugon ang nakatapos ng Sekondarya at labing dalawa (12) o 40% na taga-tugon ang nakatapos ng kolehiyo. Para sa may bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho; lima (5) o 17 % na taga-tugon ang nakatapos ng Elementarya, labing dalawa (12) o 41% na taga-tugon ang nakatapos ng Sekondarya at labing dalawa (12) o 41% na taga-tugon ang nakatapos ng kolehiyo. Para sa maybahay na walang trabaho; pito (7) o 23% na taga-tugon ang nakatapos ng Elementarya, labing tatlo (13) o 43% na taga-tugon ang nakatapos ng Sekondarya at sampu (10) o 33% na taga-tugon ang nakatapos ng kolehiyo.

Talahanayan 2. Dibisyon ng mga taga-tugon ayon sa antas ng edukasyon

Antas ng Edukasyon	Maybahay na Nagtatrabaho		Maybahay na Hiwalay sa Asawa ngunit Nagtatrabaho		Maybahay na Walang Trabaho	
	F	%	F	%	F	%
Elementarya	3	0.10	5	0.17	7	0.23
Sekondarya	15	0.50	12	0.41	13	0.43
Kolehiyo	12	0.40	12	0.41	10	0.33
Kabuuan	30	100	29	100	30	100

Sa Talahanayan 3, ipinapakita ang bilang ng mga tugon Patungkol sa Pakahulugan ng Hinanakit. Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot ng sama ng loob sa kanilang pakahulugan patungkol sa hinanakit, ito ay nakakuha ng dalawampu (20) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng may bahay na nagtatrabaho ang nagsagot ng poot sa kanilang pakahulugan patungkol sa hinanakit, ito ay nakakuha ng limang (5) sagot.

Karamihan sa mga Maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot ng sama ng loob sa kanilang pakahulugan patungkol sa hinanakit, ito ay nakakuha ng dalawampu't isa (21) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang damdaming kinukuyom sa kanilang pakahulugan patungkol sa hinanakit, ito ay nakakuha ng dalawang (2) sagot.

Karamihan sa mga Maybahay na walang trabaho ang nagsagot ng Sama ng loob sa kanilang pakahulugan patungkol sa hinanakit, ito ay nakakuha ng dalawampu't dalawa (22) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng maybahay na walang trabaho ang poot sa kanilang pakahulugan patungkol sa hinanakit, ito ay nakakuha ng isang (1) sagot.

Sa kabuuan, batay sa mga nakalap na datos ng mga mananaliksik lumalabas na ang pakahulugan ng hinanakit para sa maybahay na nagtatrabaho, maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho at maybahay na walang trabaho o housewife ay sama ng loob.

Batay sa pagpapangkat- pangkat na isinagawa ni Ortega (1980), Ang taong may sama ng loob ay maaring magpamalas ng himutok o may taglay na init ng ulo o pagkainis, pagdadalamhati, na ayon sa lupon ay

pinahahalatang pagpapahiwatig ng sama ng loob (e.g., pinagsasabi kung kanikanino ang sama ng loob). Ang mga saloobing nabanggit, ay maaring magpamalas ng paglayo sa taong pinaghihinakitan o kaya hinaing sa iba ukol sa nararamdaman.

Talahanayan 3. Bilang ng mga tugon patungkol sa pakahulugan ng hinanakit

Pakahulugan Patungkol sa Hinanakit	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
Sama ng Loob	20	21	22
Pagdaramdam	9	8	4
Nasaktang Damdamin	12	7	6
Poot	5	3	1
Galit na Ikinahihiyang Maibulaslas	7	4	2
Pagtatampo	9	7	7
Damdaming Kinukuyom	6	2	2

Sa Talahanayan 4, ipinapakita ang bilang ng mga tugon patungkol sa dahilan ng hinanakit. Sa pamayanan, Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot ng Kanayon na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit, ito ay nakakuha ng anim (6) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot ng Kanayon na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit, ito ay nakakuha ng Isang (1) sagot. Sa Trabaho, karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot ng taong mataas ang posisyon at kasamahan sa trabaho na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit ,ito ay nakakuha ng dalawa (2) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot ng kapwa manggagawa at trabahador at empleyado na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit, walang respondente ang pumili na sagutan ito. Sa Pamilya, karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang

nagsagot ng Asawa na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit, ito ay nakakuha ng labing anim (16) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan ang Lola na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit.

Sa pamayanan, karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit nagtatrabaho ang nagsagot ng Kanayon na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit, ito ay nakakuha ng anim (6) na sagot, habang walang respondente ang pumili na sagutan ang opisyal na nanunungkulan na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit. Sa Trabaho, karamihan sa mga May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot ng taong mataas ang posisyon na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit ,ito ay nakakuha anim (6) na sagot. habang walang respondente ang pumili na sagutan ang kapwa manggagawa na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit. Sa Pamilya, karamihan sa mga May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot ng asawa na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit ,ito ay nakakuha labing anim (16) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan ang lolo, lola at anak na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit.

Sa Pamayanan, karamihan sa mga maybahay na walang trabaho ang nagsagot ng Opisyal na nanunungkulan na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit, ito ay nakakuha ng anim (6) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot ng kapitbahay at pamayanan na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit,ito ay nakakuha ng tig Isang (1) sagot. Sa Trabaho, karamihan sa mga maybahay na walang trabaho ang nagsagot ng kasamahan sa trabaho na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit, ito ay nakakuha ng dalawa (2) na sagot habang walang respondente ang

pumili na sagutan ang taong may mataas na posisyon at kapwa manggagawa na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit. Sa Pamilya, karamihan sa mga May bahay na walang trabaho ang nagsagot ng asawa na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit ,ito ay nakakuha labing anim (14) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan ang lolo at lola na naging madalas pagmulan ng kanilang hinanakit.

Sa kabuuan, Batay sa mga datos na nakalap ng mga mananaliksik napagalaman na madalas magkaroon ng hinanakit ang mga maybahay na nagtatrabaho sa pamayanan ay kanayon, sa trabaho ay taong mataas ang posisyon at kasamahan sa trabaho, at sa pamilya ay Asawa. Madalas na magkaroon ng hinanakit ang mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho sa pamayanan ay kanayon, sa Trabaho ay taong mataas na posisyon at sa pamilya ay asawa. Madalas magkaroon ng hinanakit ang mga maybahay na walang trabaho sa pamayanan ay opisyal na nanunungkulan, sa trabaho ay kasamahan sa trabaho at sa pamilya ay asawa.

Talahanayan 4.Bilang ng mga tugon patungkol sa dahilan ng hinanakit

Ano ang madalas maging dahilan ng iyong paghihinakit?		May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
Pamayanan	1. Kapitbahay	5	3	1
	2. Kanayon	6	6	2
	3. Opisyal na Nanunungkulan	1	0	6
	4. Kasintahan	4	3	1
Trabaho	1. Taong may mataas na posisyon	2	6	0
	2. Kasamahan sa trabaho	2	2	2
	3. Kapwa manggagawa	0	0	0
	4. Trabahador at	0	2	0

	empleado			
Pamilya	1. Nanay	6	2	1
	2. Tatay	3	2	2
	3. Lolo	0	0	0
	4. Lola	1	0	0
	5. Kamag-anak	8	3	1
	6. Kapatid	5	4	2
	7. Asawa	16	16	14
	8. Anak	3	0	5

Sa Talahanayan 5, ipinapakita ang bilang ng mga tugon Patungkol sa Sanhi ng Hinanakit para sa Aspeto ng Pamilya. Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “di pantay na pagtingin ng magulang”, ito ay nakakuha ng labing dalawa (12) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “Sobrang paghihigpit ng magulang at hindi pagdinig sa pangangailangan ng anak”, ito ay nakakuha ng tig lima (5) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “di pantay na pagtingin ng magulang”, ito ay nakakuha ng sampu (10) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “Sobrang paghihigpit ng magulang”, ito ay nakakuha ng isa (1) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Karamihan sa mga May Bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagiging pabaya ng tungkulin bilang asawa”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “Sobrang paghihigpit ng magulang”.

Sa aspeto ng Pamilya, Batay sa mga datos na nakalap ng mga mananaliksik ang sanhi ng paghihinakit ng mga maybahay na nagtatrabaho

ay “di pantay na pagtingin ng magulang”. Ang sanhi ng paghihinakit ng mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay “di pantay na pagtingin ng magulang”. Ang sanhi ng paghihinakit na maybahay na walang trabaho ay “pagiging pabaya ng tungkulin bilang asawa”. Ang sanhi ng paghihinakit ng mga may bahay na walang trabaho ay “pagiging pabaya ng tungkulin bilang asawa” .

Ayon kay Hartwell- Walker, M (2011), sa pagsusuri ng Forbes Woman sinasabing may 70 porsyento ng mga ginang na sinasabing mayroon hinanakit sa asawa sapagkat nararamdaman nila na pasan nila ang lahat ng responsibilidad. Ang pagkakaroon ng hinanakit ay hindi lamang limitado sa mga ginang na nagtatrabaho , 68 porsyento ng mga stay at home na mga ginang ang nagrereklamo patungkol sa kanilang kabiyaq dahil sila ay nagkakaroon ng kalayaan upang gawin ang kanilang personal na interest o kalayawan. Ayon din sa pag-aaral ng Forbes, ang mga ginang ay hindi mabitawan ang kanilang responsibilidad dahil sa pakiramdam na dapat nila itong gawin bilang isang magulang.

Talahanayan 5. Bilang ng mga tugon patungkol sa sanhi ng hinanakit para sa aspeto ng pamilya

Ano ang sanhi ng inyong hinanakit?	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
1. di pantay na pagtingin ng magulang	12	10	4
2. ang pamimili ng paboritong apo	7	4	5
3. laging pagiging lamang ng kapatid	5	2	1
4. Sobrang paghihigpit ng magulang	3	1	0
5. hindi pagdinig sa pangangailangan ng anak	3	4	2
6. paninira sa magandang buhay ng isang kamag-anak	6	2	2
7. paggawa ng usapin dahil sa sobrang inggit	9	4	1
8. madalas na pag-aaway ng mga	5	5	2

magulang			
9. pagiging pabaya ng tungkulin bilang asawa	4	7	8
10. pagiging irresponsible sa mga anak at asawa	5	5	1

Sa Talahanayan 6, ipinapakita ang Bilang ng mga Tugon Patungkol sa Pamamaraan ng Pagpapakita ng Hinanakit para sa Aspeto ng Pamilya. Sa positibong pamamaraan, Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagiging tapat o pagsasabi ng masamang nilolooob”, “ pag-iwas sa maaaring idulot na gulo sa loob ng tahanan”, at “di pagpansin sa mga masasakit na salitang naririnig “ito ay nakakuha ng tig labing dalawa (11) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagiging responsable sa mga gawain at tungkulin”, ito ay nakakuha ng lima (5) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong pamamaraan naman, Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “di pagkibo o pag-pansin sa taong pinaghihinakitan”, ito ay nakakuha ng syam (9) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “pisikal na pananakit”.

Sa positibong pamamaraan, Karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pag-iwas sa maaaring idulot na gulo sa loob ng tahanan” ito ay nakakuha ng labing lima (15) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagiging responsable sa mga gawain at tungkulin”, ito ay nakakuha ng tatlo (3) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong pamamaraan naman, Karamihan sa mga May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “di pagkibo o pag-pansin sa taong pinaghihinakitan”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot

habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “paggamit ng ipinagbabawal na gamot”

Sa positibong pamamaraan, Karamihan sa mga May Bahay na Walang Trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagpapanatili ng magandang pakikisama sa taong pinaghihinakitan” ito ay nakakuha ng labing isa (11) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “ pagiging tapat o pagsasabi ng masamang niloloob” at “pagiging responsable sa mga gawain at tungkulin”, ito ay nakakuha ng tig tatlo (3) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong pamamaraan naman, Karamihan sa mga May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “di pagkibo o pag-pansin sa taong pinaghihinakitan”, ito ay nakakuha ng labing lima (15) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “paggamit ng ipinagbabawal na gamot”.

Batay sa mga datos na nakalap ng mga manananaliksik sa aspeto ng pamilya, ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na nagtatrabaho ay “pagiging tapat o pagsasabi ng masamang niloloob”, “ pag-iwas sa maaaring idulot na gulo sa loob ng tahanan”, at “di pagpansin sa mga masasakit na salitang naririnig”. Ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na may asawa ay “pag-iwas sa maaaring idulot na gulo sa loob ng tahanan”. Ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na walang trabaho ay “pagpapanatili ng magandang pakikisama sa taong pinaghihinakitan”.

Ang negatibong pamamaraan ng maybahay na nagtatrabaho ay “di pagkibo o pag-pansin sa taong pinaghihinakitan”. Ang negatibong pamamaraan ng mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay “di pagkibo o pag-pansin sa taong pinaghihinakitan”. Ang negatibong

pamamaraan ng mga maybahay na walang trabaho ay “di pagkibo o pagpansin sa taong pinaghihinakitan”.

Ayon kay Mark Sichel (2012) ang hinanakit ay isang nararamdaman ng indibidwal na hindi maibulaslas o kinikimkim na damdamin.

Batay sa pagpapangkat- pangkat na isinagawa ni Ortega (1980), lumabas na may tatlong pangunahing dimensyon ang naidudulot at nagiging bunga ng hinanakit. Ang una at ikalawang pangkat ng mga dahilan naman ay malulutas sa pamamagitan ng paghingi ng katarungan. May apat na nabanggit sa mga datos sa paghingi ng katarungan: (1) ang paglalagay ng pangyayari sa kamay ng Dyos (Bahala na ang Dyos); (2) pagpapaliwanag sa mga taong naghihinakit; (3) pagdededma (pagwawalang kibo o di pagpansin); at (4) pagsusumamo (paghihiganti).

Talahanayan 6. Bilang ng mga tugon patungkol sa pamamaraan ng pagpapakita ng hinanakit para sa aspeto ng pamilya

Pamamaraan	Sa paanong paraan ninyo ipinamamalas o ipinapakita ang inyong paghihinakitan?	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
Positibo	1. pagpapanatili ng magandang pakikisama sa taong pinaghihinakitan	6	7	11
	2. pagiging tapat o pagsasabi ng masamang nilolooob	11	8	3
	3. pag-iwas sa maaaring idulot na gulo sa loob ng tahanan	11	15	9
	4. pagiging responsable sa mga gawain at tungkulin	5	3	3
	5. pagpapakita ng higit na pagmamahal sa pamilya	7	5	7
	6. di pagpansin sa mga masasakit na salitang naririnig	11	7	10
	7. pagpapanatili ng magandang samahan ng pamilya	10	8	7
	8. patuloy na paggalang sa mga magulang tulad ng di pag-sagot ng pabalang	6	4	5
Negatibo	1. pagpapakita ng masamang kilos at di magandang asal.	2	5	5
	2. pagrerebelde sa magulang	2	1	1
	3. pagsasalita ng masakit sa kapatid	8	4	2

4. di pagkibo o pag-pansin sa taong pinaghihinakitan	9	8	15
5. pisikal na pananakit	0	1	1
6. di pagsunod sa utos ng magulang	4	2	3
7. paggamit ng ipinagbabawal na gamot	1	0	0
8. paglalasing	2	4	1

Sa Talahanayan 7, Ipinapakita ang Bilang ng mga Tugon ng mga Positibo at Negatibong Epekto ng mga Pamamaraan para sa Aspeto ng Pamilya. Sa positibong epekto, Karamihan sa mga May Bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng pang unawa sa damdamin ng bawat isa” ito ay nakakuha ng labing anim (16) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “. pagkakaroon ng magandang samahan sa loob ng tahanan”, ito ay nakakuha ng anim (6) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong Epekto naman, Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng matinding sama ng loob na hindi basta basta mapapawi”, ito ay nakakuha ng sampu (10) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagbaba ng moral at tiwala sa sarili (self-esteem)”, ito ay nakakuha ng tatlo (3) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa positibong epekto, Karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “nananatiling pagmamahal sa miyembro ng pamilya” ito ay nakakuha ng labing lima (15) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “ pagkakaroon ng magandang samahan sa loob ng tahanan”, ito ay nakakuha ng anim (6) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong

Epekto naman, Karamihan sa mga May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng matinding sama ng loob na hindi basta basta mapapawi”, ito ay nakakuha ng labing isa (11) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagbaba ng moral at tiwala sa sarili (self-esteem)”, ito ay nakakuha ng apat (4) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa positibong epekto, Karamihan sa mga May Bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “nananatiling pagmamahal sa miyembro ng pamilya” ito ay nakakuha ng labing pito (17) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “ pagkakaroon ng magandang samahan sa loob ng tahanan”, ito ay nakakuha ng labing dalawa (12) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa Negatibong Epekto naman, Karamihan sa mga May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng matinding sama ng loob na hindi basta basta mapapawi”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagbaba ng moral at tiwala sa sarili (self-esteem)”, ito ay nakakuha ng tatlo (3) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa kabuuan batay sa mga datos na nakalap ng mga mananaliksik sa aspeto ng pamilya, ang positibong epekto sa mga maybahay na nagtatrabaho ay “pagkakaroon ng pang unawa sa damdamin ng bawat isa”. Ang positibong epekto sa mga maybahay na may asawa ay “nananatiling pagmamahal sa miyembro ng pamilya”. Ang positibong epekto sa mga maybahay na walang trabaho ay “nananatiling pagmamahal sa miyembro ng pamilya” Ang negatibong epekto sa mga maybahay na nagtatrabaho

ay “pagkakaroon ng matinding sama ng loob na hindi basta basta mapapawi”. Ang negatibong epekto sa mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay “pagkakaroon ng matinding sama ng loob na hindi basta basta mapapawi”. Ang negatibong epekto sa maybahay na walang trabaho ay “pagkakaroon ng matinding sama ng loob na hindi basta basta mapapawi”

Ayon sa Reinforcing Topic: Filipino Family Values (2007), ang isang Pamilyang Pilipino ay may katangian na pinagkaiingatan at isinalin salin na sa napakaraming henerasyon. Ang mga katangian ito ay pinaniniwalaang kapaki-pakinabang bilang pagtupad sa ilan sa mga pangunahing pangangailangan ng mga tao.

Isa sa mga katangian ito ay ang pagpapahalaga sa pamilya. Ito ay nagpapahiwatig na ang isang Pilipino ay naglalagay ng isang mataas na pagkilala at malasakit sa kanyang pamilya bago ang ano pa man. Nangangahulugan na napakalaki ng pagpapahalaga ng isang Pilipino para sa kanyang pamilya na gagawin nito ang lahat upang matugunan ang bawat pangangailangan nito.

Talahanayan 7. Bilang ng mga tugon ng mga positibo at negatibong epekto ng mga pamamaraan para sa aspeto ng pamilya

Epekto	Ayon sa pamamaraang ginamit ninyo, ano ang maaring maging positibo at negatibong epekto nito?	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
Positibo	1. pagkakaroon ng magandang samahan sa loob ng tahanan	6	6	11
	2. walang gulong naidulot, pisikal man o emosyonal	8	7	5
	3. pagkakaroon ng pang unawa sa damdamin ng bawat isa	16	12	17
	4. nananatiling pagmamahal sa miyembro ng pamilya	14	15	12
Negatibo	1. pagkawala ng pagmamahal	7	6	8
	2. pagkakaroon ng matinding sama ng loob na hindi basta basta mapapawi	10	11	5
	3. pagkabuwag ng isang masayang pamilya	5	8	7

4. pagbaba ng moral at tiwala sa sarili (self-esteem)	3	4	3
---	---	---	---

Sa Talahanayan 8, ipinapakita ang Bilang ng mga Tugon Patungkol sa Sanhi ng Hinanakit para sa Aspeto ng Pamayanan. Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “ maling paratang ng kapwa”, ito ay nakakuha ng labing isa (11) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “pamimintas sa estado ng buhay” at “di pagbibigay ng kasintahan ng sapat na oras. Karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “masakit na salita na nbagmula sa isang minamahal o kasintahan”, ito ay nakakuha ng sampu (10) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “ pagpapahiya sa harap ng maraming tao”. Karamihan sa mga May Bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “maling paratang ng kapwa”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an “ang pagtataksil ng isang kasintahan” at “ di pagbibigay ng kasintahan ng sapat na oras”

Sa kabuuan, Batay sa mga datos na nakalap ng mga mananaliksik ang sanhi ng paghihinakit ng mga maybahay na nagtatrabaho sa aspeto ng pamayanan “ maling paratang ng kapwa”. Ang sanhi ng paghihinakit ng mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay “masakit na salita na nbagmula sa isang minamahal o kasintahan”. Ang sanhi ng paghihinakit na maybahay na walang trabaho ay “pagiging pabaya ng tungkulin bilang asawa”. Ang sanhi ng paghihinakit ng mga may bahay na walang trabaho ay “maling paratang ng kapwa”.

Batay sa pagpapangkat- pangkat na isinagawa ni Ortega (1980), lumabas na may tatlong pangunahing dimensyon ang naidudulot at nagiging bunga ng hinanakit. Ang unang pangkat ng mga dahilan ay binubuo ng mga

sumusunod: (a) maling panghuhusga; (b) di magandang pagtrato; (c) di-pagkakaunawaan; at (d) nakasakit ng damdamin (maging pisikal o emosyonal, tahasan mang ginawa o hindi).

Talahanayan 8. Bilang ng mga tugon patungkol sa sanhi ng hinanakit para sa aspeto ng pamayanan

Ano ang sanhi ng inyong hinanakit?	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
1. perang inutang na hindi nabayaran	3	3	3
2. masakit na salita na nagmula sa isang minamahal o kasintahan	6	10	5
3. maling paratang ng kapwa	11	5	8
4. pamimintas sa estado ng buhay	0	3	2
5. pamimintas sa panlabas na kaanyuan	1	1	4
6. pagpapahiya sa harap ng maraming tao	2	0	3
7. di magandang paghusga sa kakayahang manungkulan	2	2	1
8. pagkabigo sa inaasahang tulong mula sa kaibigan	5	4	6
9. pagkabigo sa isang taong inaasahang gumawa ng tungkulin	3	5	3
10. pagtataksil ng isang kasintahan	3	3	0
11. di pagbibigay ng kasintahan ng sapat na oras	0	2	0

Sa Talahanayan 9, Ipinapakita ang Bilang ng mga Tugon Patungkol sa Pamamaraan ng Pagpapakita ng Hinanakit para sa Aspeto ng Pamayanan. Sa positibong pamamaraan, Karamihan sa mga May Bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “ pag- unawa sa kaisipan ng kapwang nagbibigay ng maling paratang” ito ay nakakuha ng syam (9) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “ibabaling sa magandang bagay at mga aktibidad ang sarili para

makalimutan ang sakit na nararanasan sa kasintahan”. Sa Negatibong pamamaraan naman, Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagpapakita ng masamang kilos o tingin”, ito ay nakakuha ng syam (9) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “tuluyang hindi pagpapakita sa kasintahan” .

Sa positibong pamamaraan, Karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pag-unawa sa kaisipan ng kapwang nagbibigay ng maling paratang” ito ay nakakuha ng labing isa (11) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagpupursige sa pagpapaganda ng kakayahan sa panunungkulan”, “ibabaling sa magandang bagay at mga aktibidad ang sarili para makalimutan ang sakit na nararanasan sa kasintahan” at “pagsama sa paglabas ng mga kaibigan para makayanaan ang kirot sa puso”, ito ay nakakuha ng tig tatlo (3) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong pamamaraan naman, Karamihan sa mga May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “ pagpapakita ng masamang kilos o tingin”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagiging iresponsable sa tungkulin”, ito ay nakakuha ng dalawa (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa positibong pamamaraan, Karamihan sa mga May Bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pag- unawa sa kaisipan ng kapwang” ito ay nakakuha ng labing isa (11) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng. pagsama sa paglabas ng mga kaibigan para makayanaan ang kirot sa puso”, ito ay nakakuha ng isa (1) na sagot o tsek

sa mga taga tugon. Sa Negatibong pamamaraan naman, Karamihan sa mga May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “hindi pagpapakita ng pangunawa sa kaibigan o kapit bahay na nakaalitan”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “. pagpaparinig sa taong may pagkakautang” at “ tuluyang hindi pagpapakita sa kasintahan”, ito ay nakakuha ng isa (1) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Batay sa mga datos na nakalap ng mga manananaliksik sa aspeto ng pamayanan, ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na nagtatrabaho ay “ pag- unawa sa kaisipan ng kapwang nagbibigay ng maling paratang”. Ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na may asawa ay “pag- unawa sa kaisipan ng kapwang nagbibigay ng maling paratang”. Ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na walang trabaho ay “pag- unawa sa kaisipan ng kapwang”.

Ang negatibong pamamaraan ng maybahay na nagtatrabaho ay “pagpapakita ng masamang kilos o tingin”. Ang negatibong pamamaraan ng mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay “ pagpapakita ng masamang kilos o tingin”. Ang negatibong pamamaraan ng mga maybahay na walang trabaho ay “hindi pagpapakita ng pangunawa sa kaibigan o kapit bahay na nakaalitan”.

Sa pagpapamalas o pagpapakjita ng hinanakit, lumalabas ang dalawang klase ng pamamaraan, ang negatibo at positibong pamamaraan Ayon kay Ortega (1980) mayroong pinakpalasak na pagpapamalas, ang hindi pagkibo o pagbati o pagwawalang bahala sa pinaghihinanakitan,tuluyang paglayo, hindi pag-iintindi sa anak,asawa at pagiging iresponsable, kakaibang kilos tulad ng pagdadabog, hindi pagsunod

sa alituntunin , masamang tingin , pagtatangka sa buhay ng iba pang pamamaraan.

Ang positibong pagpapamalas naman ay mga sumusunod: pagunawa sa maling ginwa sa kapwa, pagpapasensya, pagiwas sa gulo, patuloy na pagtupad sa responsibilidad, pagpapakita ng magagandang asal at iba pa.

Talahanayan 9. Bilang ng mga tugon patungkol sa pamamaraan ng pagpapakita ng hinanakit para sa aspeto ng pamayanan

Pamamaraan	Sa paanong paraan ninyo ipinamamalas o ipinapakita ang inyong paghihinakit?	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
Positibo	1. pag-unawa sa taong may pagkakautang	7	7	4
	2. di pagpansin sa masasakit na salita na nagmula sa kaibigan o kapitbahay	6	7	6
	3. pag- unawa sa kaisipan ng kapwang nagbibigay ng maling paratang	9	11	11
	4. di pagpansin sa pamimintas ng kapwa	7	9	9
	5. pagpupursige sa pagpapaganda ng kakayahan sa panunungkulan	4	3	3
	6. pag- unawa sa isang kaibigang hindi nagbigay ng inaaaasahang tulong	4	4	3
	7. ibabaling sa magandang bagay at mga aktibidad ang sarili para makalimutan ang sakit na nararanasan sa kasintahan	0	3	5
	8. pagsama sa paglabas ng mga kaibigan para makayanaan ang kirot sa puso	4	3	1
Negatibo	1. pagpaparinig sa taong may pagkakautang	4	5	2
	2. pagpapakita ng masamang kilos o tingin	9	8	4
	3. pagpapatatang ayon sa masamang ginawa	4	5	3
	4. pagiging iresponsable sa	1	2	4

tungkulin			
5. tuluyang hindi pagpapakita sa kasintahan	0	4	2
6. hindi pagpapakita ng pangunawa sa kaibigan o kapit bahay na nakaalitan	4	3	8

Sa Talahanayan 10, Ipinapakita ang Bilang ng mga Tugon ng mga Positibo at Negatibong Epekto ng mga Pamamaraan para sa Aspeto ng Pamayanan. Sa positibong epekto, Karamihan sa mga May Bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng. “pagkakaroon ng matinding pangunawa sa sariling damdamin at damdamin ng iba” ito ay nakakuha ng labing apat (14) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng malinis na konsensya”, ito ay nakakuha ng anim (6) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong Epekto naman, Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng diskriminasyon sa antas ng pamumuhay”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng masamang ugali sa mata ng pamayanan” at “ pagkawala ng pagkakaisa sa panahon ng mga sakuna”, ito ay nakakuha ng tig dalawa (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa positibong epekto, Karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng matinding pangunawa sa sariling damdamin at damdamin ng iba” ito ay nakakuha ng labing dalawa (12) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng masamang ugali sa mata ng pamayanan”at “pagkawala ng pagkakaisa sa panahon ng mga sakuna”, ito ay nakakuha ng tig isa (1) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa Negatibong Epekto naman, Karamihan sa mga May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng diskriminasyon sa antas ng pamumuhay”, ito ay nakakuha ng pito (7) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng masamang ugali sa mata ng pamayanan” at “pagkawala ng pagkakaisa sa panahon ng mga sakuna”, ito ay nakakuha ng tig isa (1) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa positibong epekto, Karamihan sa mga May Bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng matinding pangunawa sa sariling damdamin at damdamin ng iba” ito ay nakakuha ng labing apat (14) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “walang galit na nakatanim sa kapwa”, ito ay nakakuha ng lima (5) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong Epekto naman, Karamihan sa mga May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng sama ng loob sa kapwa”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “. pagkakaroon ng diskriminasyon sa antas ng pamumuhay”, ito ay nakakuha ng isa (1) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa kabuuan batay sa mga datos na nakalap ng mga mananaliksik sa aspeto ng pamayanan, ang positibong epekto sa mga maybahay na nagtatrabaho ay “pagkakaroon ng matinding pangunawa sa sariling damdamin at damdamin ng iba”. Ang positibong epekto sa mga maybahay na may asawa ay “pagkakaroon ng matinding pangunawa sa sariling damdamin at damdamin ng iba”. Ang positibong epekto sa mga maybahay na walang trabaho ay “pagkakaroon ng matinding pangunawa sa sariling damdamin at damdamin ng iba”. Ang negatibong epekto sa mga maybahay

na nagtatrabaho ay “pagkakaroon ng diskriminasyon sa antas ng pamumuhay”. Ang negatibong epekto sa mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay “pagkakaroon ng diskriminasyon sa antas ng pamumuhay”. Ang negatibong epekto sa maybahay na walang trabaho ay “pagkakaroon ng sama ng loob sa kapwa”.

Talahanayan 10. Bilang ng mga tugon ng mga positibo at negatibong epekto ng mga pamamaraan para sa aspeto ng pamayanan

Epekto	Ayon sa pamamaraang ginamit ninyo, ano ang maaring maging positibo at negatibong epekto nito?	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
Positibo	1. pananatili ng respeto sa iba	8	10	11
	2. pagkakaroon ng matinding pangunawa sa sariling damdamin at damdamin ng iba	14	12	14
	3. walang galit na nakatanim sa kapwa	7	6	5
	4. pagkakaroon ng malinis na konsensya	6	5	8
Negatibo	1. pagkakaroon ng sama ng loob sa kapwa	6	6	8
	2. pagkakaroon ng diskriminasyon sa antas ng pamumuhay	8	7	1
	3. pagkawala ng pagkakaisa sa panahon ng mga sakuna	2	1	2
	4. pagkakaroon ng masamang ugali sa mata ng pamayanan	2	1	2

Sa Talahanayan 11, Ipinapakita ang Bilang ng mga Tugon Patungkol sa Sanhi ng Hinanakit para sa Aspeto ng Trabaho. Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “Hindi magandang pagtrato ng isang taong may posisyon o nakatataas sa mga manggagawa”, ito ay nakakuha ng syam (9) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng ” paggigipit sa pangngailangan ng manggagawa”, ito ay nakakuha ng isa (1) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “hindi

pantay pantay na pagbibigay ng sahod” at “hindi pagbibigay ng kaukulang benepisyo”, ito ay nakakuha ng tig pito (7) habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng ” Hindi magandang pagtrato ng isang taong may posisyon o nakatataas sa mga manggagawa” at “hindi pagpapahalaga ng nakatataas sa magandang trabahong natapos”, ito ay nakakuha ng tig dalawa (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Karamihan sa mga May Bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “paggigipit sa pangngailangan ng manggagawa”, ito ay nakakuha ng anim (6) na sagot” habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagtsitsismis ng isang kasamahan sa trabaho”, ito ay nakakuha ng isa (1) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa aspeto ng Trabaho, Batay sa mga datos na nakalap ng mga mananaliksik ang sanhi ng paghihinakit ng mga maybahay na nagtatrabaho ay “Hindi magandang pagtrato ng isang taong may posisyon o nakatataas sa mga manggagawa”. Ang sanhi ng paghihinakit ng mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay “hindi pagbibigay ng kaukulang benepisyo”. Ang sanhi ng paghihinakit na maybahay na walang trabaho ay “paggigipit sa pangngailangan ng manggagawa”.

Ayon kay Miki Markovich ng Demand Media (2001), ang hinanakit ng isang empleyado ay pedeng mag-ugat sa di mabilang na pinagmulan. Ilan sa mga ito ay ang hindi pagbibigay ng recognisyon ng mga nakakataas na posisyon sa mga magagandang bagay na nagawa ng isang empleyado, ang paninira ng kapwa katrabaho at ang issue sa hindi tamang pag papa sahod.

Talahanayan 11. Bilang ng mga tugon patungkol sa sanhi ng hinanakit para sa aspeto ng trabaho

Ano ang sanhi ng inyong hinanakit?	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
1. Hindi magandang pagtrato ng isang taong may posisyon o nakatataas sa mga manggagawa	9	2	3
2. hindi pantay pantay na pagbibigay ng sahod	5	7	4
3. hindi pagbibigay ng kaukulang benepisyo	6	7	4
4. paggigipit sa pangngailangan ng manggagawa	1	5	6
5. hindi pagpapahalaga ng nakatataas sa magandang trabahong natapos	2	2	2
6. paninira sa magandang perormans sa trabaho	2	4	4
7. pagtsitsismis ng isang kasamahan sa trabaho	5	4	1

Sa Talahanayan 12, Ipinapakita Bilang ng mga Tugon Patungkol sa Pamamaraan ng Pagpapakita ng Hinanakit para sa Aspeto ng Trabah Sa positibong pamamaraan, Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagbubutihin ang trabaho”ito ay nakakuha ng labing isa (11) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “Pagpapanatili ng prinsipyo at paninindigan” at “Paglaban at pakikipagaway sa taong may maling trato”, ito ay nakakuha tig dalawa lima (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong pamamaraan naman, Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “Hindi pagbubutihin ang pagtatrabaho” at “Pagrereklamo sa pamamagitan ng pagsasalita ng hindi maganda sa taong hindi pantay magpasweldo”, ito ay nakakuha ng tig lima (5) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pisikal na pananakit sa taong naninira” , “pagtatangka sa buhay ng taong nagkasala para matakot sa

maling ginawa” at “mabilisang pagpapataksik sa mga manggagawa” ito ay nakakuha ng tig isa (1) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa positibong pamamaraan, Karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagbubutihin ang trabaho”, “Di pagpansin sa di magandang trato ng nakatataas na tao sa trabaho” at “Lalong pagpupunyagi sa sarili” ito ay nakakuha ng tig walo (8) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “Pagpapanatili ng prinsipyo at paninindigan” ito ay nakakuha ng dalawa (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong pamamaraan naman, Karamihan sa mga May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “Pagrereklamo sa pamamagitan ng pagsasalita ng hindi maganda sa taong hindi pantay magpasweldo”, ito ay nakakuha ng sampu (10) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pisikal na pananakit sa taong naninira”, ito ay nakakuha ng dalawa (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa positibong pamamaraan, Karamihan sa mga May Bahay na Walang Trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “Di pagpansin sa di magandang trato ng nakatataas na tao sa trabaho” at “Pagkausap ng mahinahon sa mga manggagawang ayaw magtrabaho ng ayos tulad ng madalas na pagliban at pagtuligsasa oras ng trabaho” ito ay nakakuha ng tig pito (7) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “Ipaglalaban ang karapatan sa mahinang paraan”, ito ay nakakuha ng dalawa (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong pamamaraan naman, Karamihan sa mga May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng

“Pagrereklamo sa pamamagitan ng pagsasalita ng hindi maganda sa taong hindi pantay magpasweldo”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “pisikal na pananakit sa taong naninira”

Batay sa mga datos na nakalap ng mga mananaliksik sa aspeto ng Trabaho, ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na nagtatrabaho ay “pagbubutihin ang trabaho”. Ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na may asawa ay “pagbubutihin ang trabaho”, “Di pagpansin sa di magandang trato ng nakatataas na tao sa trabaho” at “Lalong pagpupunyagi sa sarili”. Ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na walang trabaho ay “Di pagpansin sa di magandang trato ng nakatataas na tao sa trabaho” at “Pagkausap ng mahinahon sa mga manggagawang ayaw magtrabaho ng ayos tulad ng madalas na pagliban at pagtuligsasa oras ng trabaho”. Ang negatibong pamamaraan ng mga maybahay na nagtatrabaho ay “Hindi pagbubutihin ang pagtatrabaho”. Ang negatibong pamamaraan ng mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay “Pagrereklamo sa pamamagitan ng pagsasalita ng hindi maganda sa taong hindi pantay magpasweldo”.

Talahanayan 12. Bilang ng mga tugon patungkol sa pamamaraan ng pagpapakita ng hinanakit para sa aspeto ng trabaho

Pamamaraan	Sa paanong paraan ninyo ipinamamalas o ipinapakita ang inyong paghihinakit?	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
Positibo	1. pagbubutihin ang trabaho	11	8	4
	2. Ipaglalaban ang karapatan sa mahinang paraan	5	4	2
	3. Lalong pagpupunyagi sa sarili	9	8	5
	4. Di pagpansin sa di magandang trato ng nakatataas na tao sa trabaho	3	8	7
	5. Paghingi ng tulong sa isang taong makakatulong sa problema sa pagpapasahod	5	7	4
	6. Pagkausap ng mahinahon sa mga manggagawang ayaw magtrabaho ng ayos tulad ng madalas na pagliban at pagtuligsasa oras ng trabaho	4	5	7

Negatibo	7. Pagpapanatili ng prinsipyo at paninindigan	2	4	5
	1. Hindi pagbubutihin ang pagtatrabaho	5	4	2
	2. Paglaban at pakikipagaway sa taong may maling trato	2	4	3
	3. Pagrereklamong sa pamamagitan ng pagsasalita ng hindi maganda sa taong hindi pantay magpasweldo	5	10	8
	4. pisikal na pananakit sa taong naninira sa trabaho	1	2	0
	5. pagtatangka sa buhay ng taong nagkasala para matakot sa maling ginawa	1	2	1
	6. mabilisang pagpapataksik sa mga manggagawa	1	1	2
	7. mananahimik na lamang	4	5	4

Sa Talahanayan 13, Bilang ng mga Tugon ng mga Positibo at Negatibong Epekto ng mga Pamamaraan para sa Aspeto ng TrabahoSa positibong epekto, Karamihan sa mga May Bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng pokus at konsentrasyon sa trabaho” ito ay nakakuha ng labing isa (11) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pag ganda ng kalidad ng trabaho”, ito ay nakakuha ng tatlo (3) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong Epekto naman, Karamihan sa mga May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkawala ng dedikasyon sa ginagawa”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagbaba ng produkto ng trabaho”, ito ay nakakuha ng dalawa (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa positibong epekto, Karamihan sa mga May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng pokus at konsentrasyon sa trabaho” ito ay nakakuha ng syam (9) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “

magkakaroon ng mas matibay na samahan sa mga katrabaho”, ito ay nakakuha ng dalawa (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong Epekto naman, Karamihan sa mga May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkawala ng dedikasyon sa ginagawa”, ito ay nakakuha ng walo (8) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkatanggal sa trabaho”, ito ay nakakuha ng dalawa (2) na sagot o tsek sa mga taga tugon.

Sa positibong epekto, Karamihan sa mga May Bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkakaroon ng pokus at konsentrasyon sa trabaho” ito ay nakakuha ng labing isa (11) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pag ganda ng kalidad ng trabaho” at “magkakaroon ng mas matibay na samahan sa mga katrabaho” ito ay nakakuha ng tig apat (4) na sagot o tsek sa mga taga tugon. Sa Negatibong Epekto naman, Karamihan sa mga May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng “pagkawala ng dedikasyon sa ginagawa”, ito ay nakakuha ng sampu (10) na sagot habang nagkaroon naman ng pinakamababang bilang ng May bahay na walang trabaho ang nagsagot o nag tsek ng habang walang respondente ang pumili na sagutan o tsek-an ang “pagkawala ng respeto sa mga katrabaho, nakakataas o empleyado”

Batay sa mga datos na nakalap ng mga manananaliksik sa aspeto ng Trabaho, ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na nagtatrabaho ay “pagkakaroon ng pokus at konsentrasyon sa trabaho”. Ang positibong pamamaraan ng mga maybahay na may asawa ay “pagkakaroon ng pokus at konsentrasyon sa trabaho”. Ang positibong pamamaraan ng

mga maybahay na walang trabaho ay “pagkakaroon ng pokus at konsentrasyon sa trabaho”.

Ang negatibong pamamaraan ng maybahay na nagtatrabaho ay “pagkawala ng dedikasyon sa ginagawa” . Ang negatibong pamamaraan ng mga maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay “pagkawala ng dedikasyon sa ginagawa”. Ang negatibong pamamaraan ng mga maybahay na walang trabaho ay “pagkawala ng dedikasyon sa ginagawa”

Ang sumusunod na mga datos ay nagmula sa mga nakalap na impormasyon ng mga mananaliksik na kinabibilangan nina Ms. Dimapilis at Ms. Gonzales. Ito ang ilan sa mga impormasyon na kanilang nalikom:

- *Kahulugan ng salitang hinanakit*

Sang ayon sa mga datos na naitala mula sa mga taga-tugon, ang sakit ng damdaming kinukuyom na may 96% ang pinakamalapit na pakahulugan sa salitang hinanakit para sa kanila.

- *Pangunahing pinagmulan ng hinanakit*

Sa tatlong aspeto ng buhay tulad ng pamilya, pamayanan, at trabaho ay nakpagtala ng isa sa bawat aspetong ito ng pangunahing pinagmulan ng hinanakit tulad ng:

- 1.1 Sa pamilya – 36 (nanay) pinagmulan ng hinanakit sa loob ng pamilya
- 1.2 Sa pamayanan – 28 (kaibigan)
- 1.3 Sa trabaho – 20 (boss)

Sa tatlong aspeto ng buhay ang pamilya ang may pinakamataas na kadalasan (54) o pangunahing pinagmulan ng hinanakit, sumunod ang pamayanan at huli ay ang trabaho.

- *Dahilan ng hinanakit*

Sa pamilya, ang hindi pantay na pagtingin ng nanay o ng tatay ang pangunahing dahilan.

Sa pamayanan, maling paratang ng kapwa (hal. Pagbibintang ng hindi totoo)

Sa trabaho, hindi pantay-pantay na pagbibigay ng sahod ang nagiging dahilan ng hinanakit

- *Positibo at Negatibong pamamaraan ng pagpapakita ng hinanakit*

Mayroong positibo at negatibong pamamaraan ang ginamit ng mga kalahok upang ipamalas ang hinanakit sa bawat mga aspetong nabanggit. Ngunit sa dalawang pamamaraang ito, positibo ang may pinakamataas na ginagamit ng mga taga – tugon.

Positbo at Negatibong epekto

Sa mga positibo at negatibong pamamaraan na ginamit ng mga taga – tugon, mayroon ding positibo at negatibong epekto sa piling aspeto ng buhay.

Pamilya

- Positibo – pag – iwas sa ikalalaki ng gulo sa loob ng tahanan
- Negatibo – pagkakaroon ng hindi pagkakaunawaan at “gap” ng dalawa o higit pang miyembro ng pamilya

Pamayanan

- Positibo – nawawalan ng kagalit at nadadagdagan ang kaibigan
- Negatibo – hindi natatapos ang problema sa pamilya

Trabaho

- Positibo – nagkakaroon ng pagtutulungan at magandang samahan ditto
- Negatibo – nawawalan ng interes sa trabaho na nagbubunga ng “poor performance” kaya’t natatanggal sa trabaho

Talaanayan 13. Bilang ng mga tugon ng mga positibo at negatibong epekto ng mga pamamaraan para sa aspeto ng trabaho

Epekto	Ayon sa pamamaraang ginamit ninyo, ano ang maaring maging positibo at negatibong epekto nito?	May Bahay na Nagtatrabaho	May Bahay na Hiwalay Sa Asawa Ngunit Nagtatrabaho	May Bahay na Walang Trabaho
Positibo	1. pagkakaroon ng pokus at konsentrasyon sa trabaho	11	9	11
	2. magkakaroon ng mas matibay na samahan sa mga katrabaho	8	2	4
	3. pananatili ng respeto sa mga katrabaho	7	6	8
	4. pag ganda ng kalidad ng trabaho	3	5	4
Negatibo	1. pagbaba ng produkto ng trabaho	2	2	1
	2. pagkawala ng dedikasyon sa ginagawa	8	8	10
	3. pagkatanggal sa trabaho	4	2	3
	4. pagkawala ng respeto sa mga katrabaho, nakakataas o emplyado	7	3	0

KONKLUSYON AT REKOMENDASYON

Konklusyon

Batay sa nakalap na mga datos, ang “sama ng loob” ang syang pakahulugan ng mga maybahay na nagtatrabaho, maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho at maybahay na walang trabaho.

Ang mga sumusunod ay mga konklusyong patungkol sa pamilya, lipunan, at trabaho:

Pamilya

1. Ang madalas na hinanakit ng mga lahat ng klase ng may bahay na sakop sa aming pananaliksik ay asawa.
2. Ang sanhi ng hinanakit ng mayabahay na nagtatrabaho at maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay di pantay na pagtingin ng magulang at ang sanhi ng hinanakit ng maybahay na walang trabaho ay pagiging pabaya ng tungkulin bilang asawa.
3. Ang positibong pamamaraan na ginagamit ng maybahay na nagtatrabaho ay di pagpapansin ng salitang naririnig, ang positibong pamamaraan na ginagamit ng maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay pag iwas sa maaring idulot ng golo sa loob ng tahanan at ang positibong pamamaraan na ginagamit ng maybahay na walang trabaho ay pagpapanatili ng magandang pakisama.
4. Ang negatibong pamamaraan na ginagamit ng mga lahat ng klase ng may bahay na sakop sa aming pananaliksik ay di pagkibo o pagpanbsin sa taong pinaghihinakitan ng hinanakit.

5. Batay sa pamamaraang ginaganit, ang pananaw bilang positibong epekto nito para sa lahat ng klaseng maybahay na sakop ng pananaliksik na ito ay pagkakaroon ng matinding sama ng loob na hindi basta basta napapawi at ang pananaw bilang negatibong epekto nito para sa maybahay na may asawa at nagtatrabaho at hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay pagkawala ng pagmamahal.

Pamayanan

1. Ang madalas na hinanakit ng maybahay na nagtatrabaho, maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay kanayon at ang madalas na hinanakit ng maybahay na walang trabaho ay opisyal na nanunungkulan.
2. Ang sanhi ng hinanakit ng maybahay na nagtatrabaho ay ang maling paratang ng kapwa, ang sanhi ng hinanakit ng maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay Masakit na salita mula sa isang minamahal at ang sanhi ng hinanakit ng maybahay na walang trabaho ay ang maling paratang ng kapwa
3. Ang positibong pamamaraan na ginagamit ng mga lahat ng klase ng may bahay na sakop sa aming pananaliksik ay ang pagunawa sa kaisipan ng kapwang nagbibigay ng paratang.
4. Ang negatibong pamamaraan na ginagamit ng maybahay na nagtatrabaho at maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay ang pagpapakita ng masamang kilos o tingin at ang negatibong pamamaraan na ginagamit ng maybahay na walang trabaho ay di pagpapakita ng pagunawa sa kaibigan o kapitbahay na nakaalitan.

5. Batay sa pamamaraang ginaganit, ang pananaw na ginamit ng lahat ng klase ng maybahay bilang positibong epekto na sakop ng pananaliksik na ito ay pagkakaroon ng matinding pagunawa sa sariling damdamin at damdamin ng iba at ang pananaw bilang negatibong epekto nito para sa maybahay na nagtatrabaho ay pagkakaroon ng diskriminasyon sa antas ng pamumuhay at ang pananayw bilang epekto nito para sa mga maybahay na hiwalay asawa ngunit nagtatrabaho at maybahay na walang trabaho ay pagkakaroon ng sama ng loob sa kapwa.

Trabaho

1. Ang madalas na hinanakit ng mga maybahay na nagtatrabaho at maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay taong may posisyon o kasamahan sa trabaho at ang madalas na hinanakit ng maybahay na walang trabaho ay ang kasamahan sa trabaho.
2. Ang sanhi ng paghihinakit ng maybahay na nagtatrabaho ay di magandang pagtrato ng isang taong may posisyon o nakatataas sa mga manggagawa. Ang sanhi ng paghihinakit ng maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay di pantay pantay na pgbibigay ng sahod. Ang sanhi ng paghihinakit ng maybahay na walang trabaho ay pagigipit sa pangangailangan ng manggagawa.
3. Ang positibong pamamaraan na ginamit ng maybahay na nagtatrabaho at maybahay na hiwalay sa asawa ngunit nagtatrabaho ay pagbubutihin ang trabaho at ang positibong pamamaraan na ginamit ng maybahay na walang trabaho ay di pagpansin sa di magandang pagtrato ng nakakataas na tao sa trabaho.
4. Ang negatibong pamamaraan na ginagamit ng mga lahat ng klase ng may bahay na sakop sa aming pananaliksik ay ang pagrereklamo

sa pamamagitan ng pagsasalita sa taong hindi pantay magpasweldo.

5. Batay sa pamamaraang ginagamit, ang pananaw bilang positibong epekto nito para sa lahat ng klaseng maybahay na sakop ng pananaliksik na ito ay pagkakaroon ng pokus at konsentrasyon sa trabaho at ang pananaw bilang negatibong epekto nito para sa lahat ng klaseng maybahay na sakop ng pananaliksik na ito ay pagkawala ng dedikasyon sa ginagawa .

Rekomendasyon

Kaugnay ng mga konklusyon nabanggit, buong pagpapakumbabang iminumungkahi ang sumusunod na rekomendasyong ito ng mga mananaliksik sa mga babasa nitong pamanahong papel:

1. Upang mapaglaban ang hinanakit na nararanasan, kinakailangang ilabas ang nilolob sa isang kaibigan na mapagsasabihin ng problema upang mabawasan ang sama ng loob. Ang pagbaling ng sarili sa mahahalagang bagay at pagtatapat ng masamang nilolob sa taong pinaghihinakitan ay magiging malaking tulong upang mapawi ang hirap ng kalooban.
2. Maaring magsagawa ang bawat may bahay ng tanahan ng Group Counselling and Intervention upang mailahad ang kani-kanilang mga hinanakit. Magtulungan ang bawat isa kung paano ito mapapawi at mabibigyan ng agarang solusyon. Sa paraang ito maibabahagi nila sa iba ang kanilang mga natutunan sa kung paano ang mga paraan at posibleng solusyon sa pagpawi ng sama ng loob.
3. Para sa iba pang mananaliksik, ang pagpapatuloy at pagpapalawak pa sa pag-aaral na ito ay isang magandang pagpapayo. Ang

pagtuklas ng marami at higit pang mahahalagang datos o impormasyon ay maaring makatulong sa pagpapalawak ng kanilang kaalaman hinggil sa hinanakit, hindi lamang sa mga may bahay ng tahanan kundi sa bawat isa sa atin na nakakaranas ng hinanakit. Sa paarang ito ay makakalimbag ng isang panibagong pananaliksik na magsisilbing gabay para sa mga susunod pang mananaliksik.

TALASANGGUNIAN

- Amongo, Joel (2012). *Milyong katao ang nagpapatiwal kada taon*. Nakuha noong Disyembre 4, 2012 mula sa www.pilipinomirror.com.ph.
- Chaplin, James P. (1985). *Dictionary of psychology*. 2nd Ed. Bantam Double Pay Dell Publishing Group, Inc. New York.
- Church, Austin Timothy, (1986). *Filipino personality; A review of research and writing*. Manila: De La Salle University Press.
- Dalrymple, Theodore (1995). *The uses of resentment*. Nakuha noong Marso 1, 1995 mula sa [www. Psychologytoday.com](http://www.Psychologytoday.com).
- De Guzman (1980). *Tagalog /English dictionary*. Manila. National Bookstore, Inc.
- Enriquez, Virgilio G., (1992). *From colonial to liberian psychology, The Philippine experience*. UP Pres Diliman, Quezon City.
- Garcia Manuel B. (1992). *Sociology: Basic concepts and perspectives*. National Bookstore, Inc.
- Guy will get sick*. Nakuha noong Marso 3, 2011 mula sa www. Psychology today.com.
- Lard, Charlton (1982). *Webster new world thesaurus*. 2nd Ed., Warner Books Incorporated. USA.
- Panopio, Isabel S., Cordero. Macdoval, Felicidad V. & Raymundo, Adelissa

- A. (1994). *General sociology: Focus on the Philippines*. 3rd Ed.
Ken Incorporated. Quezon City, Philippines.
- Porto, Jerome (2008). *Research method*. Nakuha mula sa
<http://www.slideshare.net/japorto/descriptive-methodm>.
- Reinforcing topic: Filipino family value*. Nakuha mula sa <http://tx.english-ch.com/teacher/jun/others/reinforcing-topic-filipino-family-values/>.
- Sichel, Mark L. (2011). *Living with resentment is like taking poison and hoping the other single mother of babies- Overcoming the difficulties*.
Nakuha mula sa www.Relationalmentalhealth.com.