INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

SIPAT-SURI SA MENTAL HEALTH: MGA NAKIKISAKAY NA KUWENTO NG MGA WORKING STUDENT

G. JERIC I. LUISTRO
Instructor I
Batangas State University - The National Engineering University San Juan Campus
jeric.luistro@g.batstate-u.edu.ph

DR. JOY M. REYES
Assoc. Prof. II
Batangas State University - The National Engineering University San Juan Campus
joy.reyes@g.batstate-u.edu.ph

ABSTRAK

Kasabay ng pagbiyahe ng mga mag-aaral patungo sa kanilang paaralan, makikita ang mga kuwento sa kanilang bawat pag-upo. May nakatungo habang nakapikit, may nakahilig habang nakapikit, may nakasandal habang nakapikit. Layon ng pag-aaral na ito na sipatin ang kalagayang mental ng mga *working student* sa kolehiyo. Ang pag-aaral na ito ay idinesenyo sa paraang awtobayograpikal na naratibo upang mabatid ang makatotohanang pangyayari sa buhay ng mga respondente. Gamit ang *awtobayograpikal na pagsasalaysay*, napili ang mga kalahok batay sa sumusunod na kriterya: (1) Kasalukuyang nasa Kolehiyo, (2) Bumabiyahe gamit ang mga pantrasportasyong sasakyan patungo sa paaralan at pinagtatrabahuhan, (3) may trabaho sa mga araw o oras na tapos na ang kanilang pagpasok, (4) Boluntaryong pagpapaunlak na

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

maibahagi ang kalagayan ng kanilang *Mental Health*. Nagkaroon ng panayam ang mananaliksik gamit ang talatanungan na inihanda. Ito ay binubuo ng dalawang bahagi. Una, ang propayl ng respondente at karagdagang limang *open-ended questions*: (1) Bakit mo piniling maging Working Student? (2) Ano ang mga epekto ng iyong trabaho at pag-aaral sa iyong *Mental Health*? (3) Ano-ano ang problemang iyong kinahaharap bilang isang *Working Student*? (4) Paano mo nababalanse ang iyong oras bilang Working Student? (5) Ano ang iyong mga ginagawa upang mapanatiling maayos ang kalagayan ng iyong *Mental Health*? Para sa ikalawang bahagi, binigyan ang mga respondente ng isang linggo upang makabuo ng kanilang awtobayograpi na may kinalaman sa kanilang buhay bilang isang *working student*. Natuklasan ng mananaliksik na ang mga dahilan na nakaangkla sa pagpili para maging *working student* ay upang makatulong sa pinansyal na usapin ng pamilya, magkaroon nang maagang karanasan at magkaroon ng sariling pera na panggastos sap ag-aaral. Naaapektuhan ang kanilang katawan at pag-iisip sanhi upang hindi nila mabalanse nang ayos ang kanilang oras. Isa pa sa epektong natuklasan ay ang pagkakaroon ng *panic attack* at *anxiety*. Ang lubhang pagkapagod, pagkatamad, stress ang lumabas na mga problemang kanilang nararanasan. Samantala, upang maibsan ang mga ito nagkakaroon sila ng organisadong *schedule* para magawa nang mayos ang gawain. Upang matugunan ang mga paghihirap, nagkakaroon ang mga mag-aaral ng oras para sa sarili upang magliwaliw at gumala kasama ang kanilang pamilya o kaibigan. Inirerekomenda ng mananaliksik na magkaroon ang administrasyon at guro ng sapat na konsiderasyon para sa mga *working students*. Gayundin, ang pagkakaroon

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

ng matibay na serbisyo para sa *Mental Health* ang inirerekomenda. Ipinaaabot din ng mananaliksik ang pag-aaral sa susunod na mananaliksik upang magsagawa ng may kaugnayang pananaliksik.

Mga susing salita: *Working Student, Mental Health, Biyahe, Trabaho, Pag-aaral*

INTRODUKSYON

Dalawa sa maaaring maging ruta ng mga namamasada sa daan ang maaaring maikonsidera upang mapaglabanan ang buong maghapon. Isang patungo sa lugar na pupuntahan ng mga pasahero at isang daan pabalik upang makatagpo ng panibagong pasahero. Laman ng bawat pasada ang iba't ibang uri ng tao na may kani-kaniyang kuwentong dala. May mga nanay na namamalengke, may mga tatay na magpapagawa ng relo, may mga ate na bibili ng bagong pangkulay ng buhok, may mga kuya na pupunta ng kompyuteran subalit karamihan ay mga estudyante na bibit ang kanilang tubigan habang pasan ang mga libro at babasahin gayundin ang mga *report* na kailangang ipasa sa araw na iyon.

Hindi maikakaila na sa kabila ng dinaranas na pandemya ay patuloy pa rin na nagnanasa ang mga estudyante na makapasok sa paaralan bunsod ng kanilang kagustuhan na matamo ang pangarap na inaasam. Ayon kay Mantes (mula sa Teach for the Philippines, 2020), mahalagang

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

ipagpatuloy ang pag-aaral sa gitna ng pandemya dahil bilang mag-aaral na may malaking pagpapahalaga sa edukasyon, tinitingnan nila ito bilang hakbang para umunlad ang kanilang pamumuhay. Hindi sapat na rason ang pandemya para matigil ang pagkatuto. Isa ang pandemya sa nagpipilit na pigilan ang mga mag-aaral na tumigil sa pag-aaral dahil sa mga epekto nito. Isa na rito ang *Mental Health* o Kalusugang Pangkaisipan ng mga mag-aaral na siyang direktang tinatamaan ng kanilang mga nararanasan. Sa pagtaas ng lebel ng mga mag-aaral na naaapektuhan ang *Mental health*, malaki ang tungkulin ng mga nangunguna sa edukasyon upang sila ay matulungan. Mula sa talakay ni Sutherland, Patricia Lea (2018), nakatutulong ang sapat na suporta ng mga guro o nasa administrasyon upang mapangalagaan ang Kalusugang Pangkaisipan ng mga mag-aaral gayundin, lumabas sa pag-aaral na nangangailan ang mga mag-aaral ng mas marami o mataas na serbisyo na maibibigay sa kanila.

Sa pag-inog ng mundo, hindi na maitatatuwa sa karamihan na maraming nabubuhay na nasa laylayan lamang ng komunidad. Kabilang na dito ang mga pamilya na naapektuhan ng maraming penomena na siyang nagiging dahilan nang lalong pagkalugmok sa buhay. Edukasyon man ang palaging ipinamamamana ng mga magulang sa kanilang mga anak, marami pa rin ang hindi nakatatapos dahil na rin sa kakulangang pinansyal. Dahil dito, maraming mag-aaral ang sumusubok na pasukin ang buhay *Working Student*. Batay sa talakay nina Robles et. al (2010, halaw kina Julian Barling at E. Kevin Kelloway), ang mga *working students* ay nakaaangat sa iba dahil mas nakaiipon sila ng pera, nagkakaroon ng karanasan sa pagtatrabaho, nakatatayo sa sarili

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez, Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

nilang mga paa, mas napadadali ang pagkakaroon ng trabaho pagkatapos mag-aral at pagkakaroon ng mabuting ugali sa pagtatrabaho. Batay sa mga magulang ng mga *working students*, ang kanilang anak ay nagiging responsable, nakatutulong sa kanila at nag-aaral nang mabuti.

Tampok sa pag-aaral na ito ang kuwento ng mga mag-aaral na piniling pasukin ang pagiging *working student* na siyang magiging basehan upang masuri ang kanilang kalagayan sa usaping *Mental Health*. Layon ng pag-aaral na ito na suriin ang kanilang kakayahan sa pagbabalanse ng oras bilang isang mag-aaral at may trabahong isinasabay sa pag-aaral. Mula sa anim na mag-aaral, nais ng mananaliksik na maipakilala ang mga ito sa maraming tao sa pamamagitan ng kanilang awtobayograpikal na naratibo. Ang pag-aaral din na ito ay naging tugon sa rekomendasyon ng isinagawang pananaliksik ni Arnel T. Noval mula sa Cebu Technological University na magkaroon ng pag-aaral na hindi naging tuon ng isinagawa niyang pananaliksik katulad ng *mental health*.

METODOLOHIYA

Disenyo ng Pananaliksik

Ang pananaliksik na ito ay gumamit ng paraang awtobayograpikal na naratibo. Mula sa pag-aaral ni Noval (2020, mula kina Domecka, Edelman, Pickard, at Waniek, 2021), ang awtobayograpikal na naratibo ay makatutulong upang lubusang makilala at matunghayan ang

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

karanasan ng mga tao sa pang-araw-araw na pamumuhay. Bilang pag-unawa sa biograpiya ng isang tao, kinakailangan na ang mga kategorya, elaborasyon, at personal na teoryang kanilang nabuo batay sa kanilang sariling buhay. Gayundin upang magsilbing pundasyon ang pang-unawa na ito upang matugunan ang mga suliranin na kanilang kinahaharap.

Respondente

Naging kalahok sa pag-aaral na ito ang anim na mag-aaral mula sa iba't ibang departamento ng kolehiyo sa Batangas State University-TNEU San Juan Campus. Gamit ang *purposive* at *convenience sampling*, napili ang mga kalahok upang matiyak ang kaayusan ng mga impormasyon na gagamitin upang mapatibay ang mga talakay sa pag-aaral na ito. Napili ang mga kalahok batay sa sumusunod na kriterya: (1) Kasalukuyang nasa Kolehiyo, (2) Bumabiyahe gamit ang mga pantrasportasyong sasakyan patungo sa paaralan at pinagtatrabahuhan, (3) may trabaho sa mga araw o oras na tapos na ang kanilang pagpasok, (4) Boluntaryong pagpapaunlak na maibahagi ang kalagayan ng kanilang *Mental Health*.

Instrumento at Pamamaraan ng Pagkalap ng Datos

Nagkaroon ng panayam ang mananaliksik gamit ang talatanungan na inihanda. Ito ay binubuo ng dalawang bahagi. Una, ang propayl ng respondente at karagdagang limang *open-ended questions*: (1) Bakit mo piniling maging Working Student? (2) Ano ang mga epekto ng iyong trabaho at pag-aaral sa iyong *Mental Health*? (3) Ano-ano ang problemang iyong

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

kinahaharap bilang isang *Working Student*? (4) Paano mo nababalanse ang iyong oras bilang Working Student? (5) Ano ang iyong mga ginagagwa upang mapanatiling maayos ang kalagayan ng iyong *Mental Health*? Para sa ikalawang bahagi, binigyan ang mga respondente ng isang linggo upang makabuo ng kanilang awtobayograpi na may kinalaman sa kanilang buhay bilang isang *working student*.

Upang maisakatuparan ang hangarin ng pag-aaral na ito, sumangguni ang mananaliksik sa anim na mag-aaral sa kolehiyo mula sa iba't ibang departamento ng kolehiyo upang sipatin ang kanilang katayuan bilang *working student* sa usaping *Mental Health.* Minabuting palitan ang kanilang mga pangalan ng *Code name* o alyas upang manatiling pribado ang kanilang personal na impormasyon. Detalyado ring isinalaysay sa mga respondente ang layunin ng pag-aaral nang sa gayon ay maging bukas sila sa pagsasagot at maramdaman na ang kanilang gagawin ay makatutulong upang ipaunawa ang kalagayan ng mga *working student*. Binigyan din sila ng isang lingo upang buoin ang kanilang awtobayograpi.

Ang huling hakbang na sisinagawa ng mananaliksik ay muling pagkukuwento ng kanilang awtobayograpi kung saan matapos itong gawin ay ibinalik sa mga respondente upang masuri ang pagiging akma ng mga impormasyon na kanilang ibinahagi. Inisa-isang tinalakay ang kanilang mga kasagutan base sa mga sumusunod na layunin ng pag-aaral: (1) Pagpili sa desisyong maging Working Student, (2) Epekto ng trabaho at pag-aaral sa *Mental Health*, (3) Problemang

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

kinaaharap bilang *Working Student*, (4) Paraan ng pagbabalanse ng oras bilang *Working Student*, at (5) Mga ginagawa upang mapanatiling maayos ang kalagayan ng *Mental Health*.

Mga Natuklasan

Ang mga sumusunod na talakay ay hango sa awtobayograpiya na ibinahagi ng mga respondente. Minabuti ng mananaliksik na ang gamitin ay ang ibinigay nilang alyas na Ryl, Santino, Ms. McDo, Hannah, Ana, at Rizza A.

Mga nakaangklang dahilan sa pipili ng desisyong maging Working Student

Si Ryl, dalawampu't dalawang taong gulang, nasa ikatlong taon ng kursong Bachelor of Industrial Technology at kasalukuyang nagtatrabaho bilang isang *waiter*. Pinili niyang maging isang *working student* dahil sa kaniyang sariling kagustuhan. Napagdesisyunan niya ito upang siya na ang gumastos para sa kaniyang pag-aaral at hindi na humingi pa sa kaniyang magulang. Isa rin sa kaniyang naging dahilan ay ang pagkakaroon ng karanasan sa ganitong trabaho na balang-araw ay makatutulong din sa kaniya kapag siya at nakapagtapos na ng pag-aaral. Si Santino ay dalawampu't apat na taong gulang at kasalukuyang kumukuha ng kursong Bachelor of Secondary Education Major in MAPEH pinagsasabay niya ang pag-aaral at pagiging isang Call Center Supervisor. Pinili niyang maging *working student* sapagkat ang karanasan na kaniyang matatamasa ay magagamit niya lalo na kapag may mga problema na dumadating sa kaniya katulad ng mga problema na kinahaharap niya bilang isang Call Center Supervisor. Kasama sa

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

****

mga dahilan niya ay dahil siya ay malayo sa kaniyang magulang kaya minabuti niyang magtrabaho habang nag-aaral upang matupad niya ang pangarap niya at makapagtapos sa pag-aaral dahil ayaw niyang bigyan ng problema ang kaniyang magualang sa kaniyang mga gastusin. Si Ms McDo ay 21 taong gulang, kasalukuyang kumukuha ng kursong Bachelor of Secondary Education na may medyor sa Filipino. Piniling isabay ang pagtatrabaho hindi lamang upang kumita ng pera gayundin din ay maagang matuto upang balansehin ang oras niya. Kasama sa kaniyang pagpili na maging *working student* ay upang makaipon ng pera para sa kaniyang pagkakagastusan at hindi na hihingi sa kaniyang magulang, gayundin din ay upang matuto na siyang tumayo sa sarili niyang paa. Si Hannah naman ay nasa 20 taong gulang. Kasalukuyang nag-aaral sa ilalim ng kursong Bachelor of Science in Business Administration na may medyor sa Marketing management. Napagdesisyunan niyang maging isang working student upang makatulong sa kaniyang pamilya pagdating sa pinansyal na usapin. Si Ana ay 21 taong gulang kasalukuyang kumukuha ng kursong Bachelor of Science in Business Administration na may medyor sa Marketing management. Pinili niyang isabay ang pagtatrabaho sa kaniyang pag-aaral upang magkaroon ng sariling kita na magagamit sa gastusin sa araw-araw at upang hindi na rin siya humingi sa kaniyang magulang. Si Rizza A. ay nasa 22 taong gulang na. Kumukuha ng kursong Bachelor of Secondary Education na may medyor sa English. Pinili niyang maging *working student* upang hindi na siya humingi sa kaniyang magulang at mabawasan ang kanilang isipin pagdating sa pinansyal na usapin.

****
Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan **Associate Editor**: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco **Web Editor**: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto
****

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com
****

Mga Epekto ng Trabaho at Pag-aaral sa Mental Health

Isa sa epektong nararanasan ni Ryl ay ang minsan pagkaramdam ng pagkatamad sa pag-aaral dahil na rin sa nakahahawak na siya ng pera. Kung minsan pa ay nawawala siya sa pokus sa bawat larangan at mabilis magalit sa tuwing siya ay naiistorbo. Samantala, si Santino naman ay naapektuhan ang mental health kung minsan dahil na rin sa nagiging kostumer nila sa call center. Minsan niya itong dinadamdam. Kung minsan ay nagkakaroon naman ng *panic attack* at *anxiety* si Ms Mcdo sa tuwing dadaan ang panahon na sabay niyang kailangan na kumilos sa pagtatrabaho at pag-aaral. Si Ana naman ay nakararanas ng lubhang pagkapagod pagkakatapos ng kaniyang pag-aaral at pagtatrabaho. Naaapektuhan nito ang kaniyang mental health dahil minsan ay napababayaan na niya ang kaniyang sarili. Nai-stress naman si Hannah dahil na rin sa bigat ng pag-aaral niya. Minsan pa ay dumadagdag pa sa isipan niya ang iba't ibang problema na nakakasalubong niya sa trabaho at pag-aaral. Sa tuwing hindi nababalanse ni Rizza A. ang kaniyang oras ay madalas siyang nai-stress kaya naman naapektuhan ang kaniyang mental health.

Mga Problemang Kinahaharap Bilang Isang Working Student

Pagod ng katawan at utak ang isa sa lugbhang problema ni Ryl bilang isang working student. Sapagkat dahil siya ay isang call waiter kung minsan ay hindi nagtutugma ang mga oras niya para sa pag-aaral at pagtatrabaho. Kung minsan ay bigla siyang tatawagin sa trabaho subalit nasa kalagitnaan siya ng pagsasagawa ng mga gawaing pampaaralan kaya mas inuuna niyang

****
Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan **Associate Editor**: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco **Web Editor**: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto
****

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

tapusin muna ang trabaho tsaka na lamang itutuloy ang gawain sa paaralan. Una naman sa problema ni Santino ay ang oras at lugar na tinitirahan niya sapagkat kailangan niyang mag-biyahe ng anim (6) na oras para lamang mapuntahan niya ang kaniyang trabaho o pag-aaral. Pangalawa ay ang kulang na oras ng kaniyang pagtulog dahil estudyante siya sa umaga at call center supervisor sa gabi kaya naman kung minsan ay isa hanggang dalawang oras lamang ang nagagawa niyang tulog sa buong araw. Si Ms McDo naman ay nagkakaproblema sa pagbabalanse ng kaniyang oras. Kung minsan ay mas malaki ang oras na nailalagak niya sa pagtatrabaho kaysa sa mag-aral sa paaralan o kahit sa bahay nila. Kung minsan ay problema rin niya ang mga performance activity sa paaralan niya at mga gawain sa kaniyang trabaho. Prolema naman ni Ana ang pagbabalanse niya sa oras ng pagtatrabaho at pag-aaral. Kasama na sa minsan niyang problema ay ang kakulangan ng pera na gagastusin sa pagpunta sa trabaho o paaralan. Si Hannah naman ay namomroblema kung minsan sa usaping pinansyal lalo na at nagkataon na marami siyang babayaran sa paarala. Gayon na rin ang pisikal at mental niyang kapagudan ay nagsisilbi ring problema niya bilang isang working student. Pagbabalanse ng oras ang tanging kinahaharap na problema ni Rizza A.

Mga Paraan na Ginagawa Upang Mabalanse ang Oras Bilang Working Student

Upang mabalanse ni Ryl ang kaniyang oras ay agad niyang inaalam kung kailan ang araw na magkakaroon ng bisita sa resort na kaniyang pinagtatrabahuhan nang sa gayon ay magawa muna niya ang mga gawain para sa paaralan upang makapagpokus siya at matapos ang kaniyang

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

ginagawa. Isinasaayos naman ni Santino ang kaniyang *schedule* nang sa gayon ay maging balanse ang oras niya sa pagtatrabaho at pag-aaral. Kung minsan ay lumalapit din siya sa nakatataas niya sa trabaho at paaralan upang ipaalam ang kaniyang sitwasyon. Naniniwala si Ms Mcdo sa kasabihang "time management is the key" kaya kahit nagiging problema niya ito minsan ginagawan niya pa rin nang maayos at organisadong oras para sa trabaho at pag-aaral. Dahil sa nagkaroon na ng face-to-face na klase mas madali na sa kaniya na malaman kung anong araw siya walang pasok sa paaralan at magagawa ang mga gawain sa trabaho. Si Ana naman ay tinatandaan ang mga kailangan niyang gawin sa paaralan at trabaho upang sa gayon ay maitama niya ang oras kung kailan ito sisimulan at tatapusin. Madaling nababalanse ni Hannah ang kaniyang oras sapagkat batid niyang ang may-ari ng tindahan na kaniyang pinagtatrabahuhan ay may malawak na pang-unawa. Nagagawa niyang mabuti ang kaniyang gawain sa trabaho kasabay ang mahusay na pag-aaral. Si Rizza A. naman ay nagsusulat ng mga bagay na dapat niyang gawin upang mabalanse ang oras niya. Inuuna rin niyang tapusin ang gawaing pampaaralan bago siya sumabak sa pagtatrabaho.

Mga Ginagawa Upang Mapanatiling Maayos ang Kalagayan ng Mental Health

Ang pagkakaroon ng positibong pananaw sa buhay ang sikreto ni Ryl. Nananatili pa rin na prayoridad niya ang pag-aaral. Kung minsan dahil sa nagkakaroon siya ng pera mula sa sinasahod niya ay gumagala siya sa kasama ang kaniyang kaibigan upang makapagliwaliw. Pagngiti at pagbibigay ng saya ang ginagawa ni Santino sa kaniyang trabaho at paaralan upang mapanatili

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan **Associate Editor**: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco **Web Editor**: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

niya ang kaniyang mental health. Nagsisilbi niya itong motibasyon sa kaniyang pagpasok. Si Ms. McDo naman ay binibigyan ang sarili ng pahinga. Kasama dito ang pagpili niya ng mga taong makakasama niya kung saan isa sa pamantayan niya ay mga kaibigan na magsisilbing inspirasyon para sa kaniya nang sa gayon ay maging positibo ang kaniyang buhay. Mas pinipili naman ni Ana na kumain sa tamang oras upang mapangalagaan ang kalagayan ng kaniyang mental health. Kung minsan din at nakaramdam siya ng pagod sa trabaho ay nagdaday-off siya. Upang mapangalagaan naman ni Hannah ang kaniyang mental na kalusugan, siya rin ay nagbibigay sa kaniyang sarili nang sapat na pahinga. Nagkakaroon din siya ng oras sa kaniyang pamilya at kaibigan upang makaramdam ng kaligayahan sa buhay. Ang mga ginagawa naman ni Rizza A. ay pagkain ng masusustansiyang pagkain sa tamang oras. Gayundin, umiinom siya ng sapat na tubig para sa kaniyang katawan. Binibigyan din ang sarili ng sapat na oras upang makatulog. Kapag naman nakadarama siya ng pagka-stress ay nakikinig siya sa musika.

Pagtalakay sa Paksa

Mula sa pag-aaral na isinagawa gamit ang awtobayograpikal na sanaysay Nakita na ang mga mag-aaral sa kolehiyo na piniling maging working student ay nagtataglay ng mga pagkakahalintulad sa kanilang personal na profayl. Ang mga respondente ay binubuo ng amin na mag-aaral. Dalawang (2) lalaki at Apat na babae (4). Sila ay nabibilang sa mga kursong BSED English, BSBA Marketing Management at BIT CPET kung saan sila ay nasa pagitan ng 20-24 na taong gulang mula sa ikatlo hanggang ikaapat na taon sa kohehiyo.

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

Makikita sa pag-aaral na nagtataglay silang ng pagkakatulad sa mga nakaangklang dahilan kung bakit pinili nilang maging working student. Masasaksihan ang kanilang mga katayuan sa buhay kaya sila humahantong sa buhay na katulad nito.

Pinili nilang maging working student upang makatulong sa kanilang pamilya pagdating sa pinansyal na usapin. Batid ng bawat isa na hindi sapat ang pera na pumapasok sa kanilang pamilya kaya minabuti nilang maghanap ng trabaho. Kasama rin sa kanilang rason ay ang maagang pagkakaroon ng karanasan sa isang trabaho nang sa gayon ay mahasa sila at maging handa sila pagdating ng panahon. Masusuri din na isa sa mga dahilan nila ay upang makaipon ng pera upang may magamit sila sa kanilang gastusin sa paaralan.

Mula sa isinagawang pag-aaral ni Alvarez (n.d, halaw kay Buenaflor et al. 2007), ang mga tao ay may iba't ibang pangangailangan at posibleng ang mga ito ay mauwi sa isang suliranin. Ang kabataan at ang kanilang magulang ay mayroong iba't ibang karanasan, persepsyon, at mga paniniwala na humuhubog sa kanilang pangangailangan. Ang kapaligiran at ang sitwasyon ay nagsisilbi ring salik na nakatakda ng kanilang pangangailangan. Sa bahaging ito mahihinuha na karamihan sa mga kabataan ay nahaharap sa paghanap ng mga kasagutan at kalinawan, habang ang kanilang mga magulang ay naguguluhan kung paano nila magagabayan ang kanilang mga anak tungo sa tamang landas. Pamilya man ang may malaking ambag sa kabuuan ng isang tao, hindi pa rin maikakaila ang epekto sa mga desisyon ang mga prinsipyong maaaring makuha sa iba pang institusyon tulad ng lipunan, simbahan, paaralan, at *media*.

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

Kapansin-pansin rin ang ilang mga naging epekto ng kanilang pagiging working student at pagtatrabaho. Kabilang dito ang minsang pagkaramdam ng pagkatamad dahil sa pera na nakukuha. Gayundin din ay ang kanilang karanasan ng pagkakaroon ng anxiety at stress dahil sa minsanang pagsasabay ng kanilang pag-aaral at pagpasok sa trabaho. Bagama't may mga oras na nakalaan sa bawat larangan dahil na rin sa oras na iginugugol nila sa pag-aaral at pagtatrabaho ay nahihirapan silang mag-isip nang maayos o maging organisado ang kanilang pag-iisip pagdating sa paggawa ng kanilang mga gawain. Ramdam din ang pagod ng kanilang pangangatawan sa tuwing sila ay papasok sa paaralan at sa trabaho. Mapapansin na ramdam nila ay *full time* sila sa pagtatrabaho habang *full time* din sa pag-aaral dahil sa parehas na bigat na nararamdaman nila.

Kaugnay ng isinagawang pagtalakay ni Conde (2015), kung minsan dahil sa laki ng oras na inilalan sa pagtatrabaho ay siya naming konte ng oras na inilalaan sa pag-aaral. Mapapansin ang naging kasagutan ng isang respondente na minsan ay mas inuuna niya ang pagtatrabaho at pagkatapos nito muling ipagpapatuloy ang ginagawang gawain para sa paaralan.

Saklaw ito ng pag-aaral ni Dela Cruz (2018), ang pagtatrabaho ng *full time* at pag-aaral ng *full time* ay na ngangailangan ng maiging pagsisikap. Ang paggamit ng kanilang mental at pisikal na enerhiya sa sitwasyong mahirap tulad nito ay nagdudulot ng pagkapagod at stress o maaaring parehas. Habang maraming mag-aaral at manggagawang kadalasang nakararamdam

****
Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto
****

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

ng pagod at stress sa kanilang trabaho, bilang isang full-time na manggagawang mag-aaral ay malamang na mas nakararanas nang malalang klase ng pagod at stress.

Kakikitaan ang mga mag-aaral na working student ng magkakatulad na problemang kinakaharap bilang isang working student. Ang pagkapagod ng katawan at utak gayundin ang pagkakaroon ng panic attack at anxiety ang umiiral na problemang kinahaharap nila. Masasabing ang mga mag-aaral na ito ay may kalayuan ang tirahan sa paaralan at sa trabaho kaya naman kinakailangan nila na bumiyahe upang makarating sa tamang oras. Kasama pa rin sa kanilang pinoproblema ang pinsyal na aspekto kung saan kailangan pa rin nila ng sapat na pera na gagastusin sa pag-aaral at maging sa pagpunta sa trabaho.

Mula sa pag-aaral ni Noval (2020, halaw sa pag-aaral ni Khurshid, 2014), binanggit niya na ang buhay ay puno ng mga pagsubok, upang malagpasan ang mga pagsubok na ito, ang pangangailangan sa pagtatagumpay ay napakahalagang pangangailangan upang magkaroon ng ninanais na kaalaman, kakayahan at kasanayan na matatamo sa pamamagitan ng angkop na pakikisalamuha. Sa ganitong pagkakataon, ang mga guro, mga magulang at mga kaibigan ay may mahalagang gampanin upang maisakatuparan ang layuning ito. Ngunit, ang pagtamo ng inklusibong edukasyon ay hindi pa danas ng nakararami dahil sa napakaraming salik na humahadlang sa pagsasakatuparan nito. Kagaya ng mga panggabing mag-aaral na nakararanas ng hindi pantay na pagkakataon dulot na rin ng kahirapan, suliranin sa pamilya at iba pang personal na dinadala na balakid sa pagdanas ng inklusibong edukasyon.

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com
****

Sa kabila ng hirap na pinagdaraanan sa pagpasok sa paaralan at trabaho nakagagawa pa rin ang mga mag-aaral ng paraan upang masolusyunan ang problemang kanilang nararanasan. Ang maayos na pag-iiskedyul at organisadong paglilinya ng oras sa kanilang gawain ang nangibabaw na pamamarang ginagawa upang mabalanse ang kanilang oras bilang working student. Batid na ang mga mag-aaral ay nananatiling prayoridad ang pag-aaral kaya naman mas inuuna nila na tapusin ang mahahalagang gawain sa paaralan bago muling sumabak sa pagtatrabaho. Gayunpaman, hindi Madali ang mga konsidesasyon na kanilang isinasaalang-alan pagdating sa paghahati-hati ng oras.

Mula sa isinagawang talakay ni Giraldizo (n.d.), kasabay ng pagtatrabaho at pag-aaral, ang mga working student ay may kaakibat na gampanin at responsibilidad. Bilang isang working student ang pamamahala ng tamas a oras ay mahalagang sangkap upang matagumpayan nila ang pag-aaral at pagtatrabaho ng sabay. Ang pagiging isang working student ay hindi biro dahil ang pangunahing kakompetensiya ay oras kung paano ito babalansehin. Sa pamamagitan ng pamamahala nito ay maaaring magawa nang maayos ang mga gawain nang organisado.

Patuloy na naniniwala ang mga mag-aaral na kailangan pa rin nilang pangalagaan ang sarili upang mapagtagumpayan ang layunin na makapagtapos ng pag-aaral kahit may trabahong isinasabay. Kaya naman, binibigyan ng mga working student ang kanilang sarili ng pagkakataon na makapamahing. Katulad ng pagpunta kung saan-saan kasama ang pamilya, pagkain ng masusustansiyang pagkain, pag-inom nang sapat na tubig kapag nakararanas ng stress, pagod

****
Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan **Associate Editor**: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco **Web Editor**: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto
****

o pangamba ay nakikinig din sila sa paboritong musika. Ang mga gawain na ito ay lubos na makatutulong sa mga respondente upang maibsan ang hirap na dinaranas nila bilang isang working student.

Saklaw ito ng pag-aaral na isinagawa nina Posluns at Gall (2020, halaw sa pag-aaral ni Bernett et al. 2007), kung saan ang pangangalaga sa sarili o ang maayos na pagtindig o pagpapakita ng sarili ay daan patungo sa pagtataboy ng mga masasamang bagay na maaaring mangyari sa isang tao. Tunay na kailangang pangalagaan ang pangangatawan at pag-iisip ng isang tao nang sa gayon ay makamtam niya ang ligaya at kapayapaan na kaniyang hinahangad.

Awtobayograpikal na Naratibo ng isa sa mga Respondente

Bilang pagtugon sa layunin ng pag-aaral na ito na maipakilala ang mga natatanging karanasan ng mga respondente. Minabuti ng mananaliksik na isama ang isa sa mga awtobayograpikal na salaysay ng repondente upang patunayan na hindi hadlang ang kanilang katayuan sa buhay para lumaban. Kabilang dito ang maikling pagbabahagi niya sa kaniyang pamilya at sa mga karanasan na sumubok sa kaniyang buhay. Minabuti rin ng mananaliksik na panatalihin ang alyas ng respondente upang maging pribado ang kaniyang buong katauhan.

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com
****

Hindi balaguong sa laro ng Buhay

Awtobayograpikal na salaysay ni Ryl

Ako si Ryl, dalawampu't dalawang taong gulang. Panganay sa apat na magkakapatid. Kasalukuyang nag-aaral sa isang unibersidad sa Batangas at kumukuha ng kursong Bachelor of Industrial Technology at nasa ikatlong taon na ng aking pag-aaral.

Kung babalikan ko ang aking mga karanasan sa buhay ay masasabi kong napakasuwerte ko. Walong taon ako noong ako'y nadapuan ng sakit na Leukemia taong 2018. Ako ay sumalang sa tatlong taong gamutan at gumaling. Ang aking ama ay isang tricycle driver samantalang ang aking ina ay manikurista. May isa na akong kapatid na nakapagtapos ng college at may trabaho na ngayon. Sa gitna ng hirap ng buhay ay nagpapasalamat ako sa aking mga magulang at pinipilit nila kaming mairaos.

Ang buhay ay hindi nagiging Madali sa lahat, ito ay napagtanto ko sa mga pagsubok na aking naranasan. Kailangan mong makipaglaro, kailangan mong galingan para hindi ka mabalaguong.

Konklusyon at Rekomendasyon

Nilayon ng pag-aaral na ito na sipatin ang kalagyang pangkalusugang mental ng mga working student sa kolehiyo. Sinuri ang kanilang mga kasagutan batay sa awtobayograpikal na

****
Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez, Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto
****

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

pamamaraan ng pagsasagot. Minabuting alamin ang kanilang dahilan ng pagiging isang working student, epekto ng pagtatrabaho at pag-aaral sa mental health, mga problemang kinahaharap sa pagbalanse ng oras bilang working student, pamamaraan na ginagawa upang mabalanse ang oras bilang working student at mga bagay na ginagawa upang mapangalagaan ang kanilang mental health.

Natuklsan sap ag-aaral na ang pagtulong sa kanilang pamilya sa pinansyal na usapin, pagkakaroon ng maagang karanasan at pagkakaroon ng sariling pera ang mga dahilan kung bakit pinili nilang maging working student. Samantala, naaapektuhan ang kanilang katawan at pag-iisip dahil sa kanilang trabaho at pag-aaral sanhi para hindi nila mabalanse nang maayos ang kanilang oras. Ang pagkakaroon ng minsang pakiramdam ng pagkatamad, pagkakaroon ng panic attack, anxiety at pagkaramdam ng pagod sa pisikal at mental na kalusugan ang lumitaw na problema na kanilang kinahaharap bilang isang working student. Upang masolusyunan ito, minabuti ng mga mag-aaral na maglista ng kan ilang mga gawain upang maiangkla ang kanilang oras sa kanilang mga gagawin. Kasama dito ang organisadong paglalapat ng schedule upang mabalanse nila ang oras nila sap ag-aaral at pagtatrabaho. Upang maibsan ang kanilang nararamdamang pagod, minamabuti nila na bigyan ang sarili ng sapat na pahinga, pagkain ng masusustansiyang pagkain, pag-inom nang sapat na tubig o minsang pakikinig sa musika para makalimot sa problema at gumaan ang pakiramdam.

Editorial Team
Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes
Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

Inirerekomenda ng mananaliksik sa administrasyon ng institusyon at manger o mga nagmamay-ari ng kanilang pinagtatrabahuhan na bigyan ang mga mag-aaral nang malawak na konsiderasyon pagdating sa kanilang kalagayan. Ang mainam at organisadong schedule ay malaking tulong upang mabalanse nila ang kanilang pagtatrabaho at pag-aaral. Magkaroon din ng matibay na serbisyo para sa Mental Health ng mga mag-aaral nang sa gayon ay makapagbahagi ang mga working student ng kanilang karanasan o problema kapag nakararamdam sila ng pagod o paghina ng loob. Para sa mga guro, magkaroon din ng ilang konsiderasyon pagdating sa mga mabibigat na gawaing ibinibigay o kaya naman ay sapat na panahon para maipasa ang mga gawain. Para sa susunod na mananaliksik, magkaroon ng kaugnay na pag-aaral na hindi sakop ng kasalukuyang pag-aaral. Pagtibayin nawa ng mga susunod na mananaliksik ang mga konsepto at impormasyon o resulta na lumitaw sap ag-aaral na ito nang sa gayon ay makabuo ng mga programang makatutulong sa mga working student.

Editorial Team

Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes

Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez, Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com

MGA SANGGUNIAN

Alvarez, M. J. (2020). *Epekto Ng Pagiging Working Student Ng Mga Estudyante Sa Kanilang Pag-Aaral Ng Kolehiyo Sa Quezonian Educational College Inc.* https://www.scribd.com/document/494487357/epekto-ng-pagiging-working-student-ng-mga-estudyante-sa-kanilang-pag-aaral-ng-kolehiyo-sa-quezonian-educational-college-inc

Condie, A. (2015). *Epekto ng Part-Time Jobs sa mga Mag-aaral sa Kolehiyo*. Prezi. https://prezi.com/shb5kv3zy2x1/epekto-ng-part-time-jobs-sa-mga-mag-aaral-sa-kolehiyo/

Dela Cruz, J. (2018). *Mga Epekto Sa Pakikilahok sa Klase ng mga Manggagawang Mag- aaral Habang Naghahanap-Buhay*. Academia.edu. https://www.academia.edu/36166813/Mga_Epekto_Sa_Pakikilahok_sa_Klase_ng_mga_Manggagawang_Mag_aaral_Habang_Naghahanap_Buhay

Geraldizo, L. (n.d.). *Pagbalanse ng Oras*. Scribd. https://www.scribd.com/document/427206173/Pagbabalanse-ng-oras

L. T. K. E. (2020). *Authobiographical Narrative*. LibreText K12 Education. https://k12.libretexts.org/Bookshelves/Commonsense_Composition/02%3A_Narrative_Essay/2.02%3A_Autobiographical_Narrative

Editorial Team

Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes

Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

INSTABRIGHT e-GAZETTE
ISSN: 2704-3010
Volume V, Issue IV
May 2024
Available online at https://www.instabrightgazette.com
****

Noval, A.T. (2020). Silip sa kwento ng mga mag-aaral na panggabi: Awtobayograpikal na salaysay ng pagpupursige at tagumpay. The Normal Lights, 14(1), 80-99.

Posluns, K., Gall, T.L. Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: a Literature Review on Self-Care. Int J Adv Counselling 42, 1–20 (2020). https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w

Robles et al. (2010). *Isang Maikling Silip Sa Buhay NG Mga Working Students*. Scribd. https://www.scribd.com/doc/28802663/Isang-maikling-silip-sa-buhay-ng-mga-Working-Students

Sutherland, Patricia Lea, *"The Impact Of Mental Health Issues On Academic Achievement In High School Students"* (2018). Electronic Theses, Projects, and Dissertations. 660. https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/660

T. F. T. P. (2020). *Tuloy ang pagkatuto: Ang Pilipinong mag-aaral sa gitna ng pandemya*. Teach For The Philippines. https://teachforthephilippines.com/tuloy-ang- pagkatuto/

****

Editorial Team

Editor-in-Chief: Alvin B. Punongbayan
Associate Editor: Andro M. Bautista
Managing Editor: Raymart O. Basco
Web Editor: Nikko C. Panotes

Manuscript Editors / Reviewers:
Chin Wen Cong, Christopher DC. Francisco, Camille P. Alicaway, Pinky Jane A. Perez,
Mary Jane B. Custodio, Irene H. Andino, Mark-Jhon R. Prestoza, Keive O. Casimiro, Ma. Rhoda E. Panganiban
Rjay C. Calaguas, Mario A. Cudiamat, Jesson L. Hero, Albert Bulawat, Cris T. Zita, Allan M. Manaloto

****