Eximia journal

www.eximiajournal.ro

Vol. 14/2025

PLUS COMMUNICATION

International Communication & PR

Eximia Journal
Vol. 14, 159-173, 2025
ISSN: 2784-0735
www.eximiajournal.com

Impact on Holistic Learning of the Extension Project "Grandfather and Grandmother: Tales of Yesterday

Trina Marie A. Catipay, DA
Rowena C. Largo, EdD
Elsie T. Alvarado, DA, PhD
Lita A. Bacalla, DA, PhD
Mae Ann Q. Gaihe, EdD

Abstract. The Filipino family is an image of a deep appreciation for Philippine culture. This impact study aims to assess and provide a broader understanding of how to further strengthen the emotional, mental, physical, and social aspects of life for the elderly at the Seven Sisters of Servants of Mary Elderly Home Inc. in Mohon, Talisay City. A descriptive approach was used to analyze the impact or learning outcomes among the elderly. The study found that the elderly experienced meaningful learning, as evidenced by their strong agreement that they had a holistic learning experience. This was demonstrated through the knowledge they acquired, the development of skills such as listening and sharing with others, as well as the impact on their values and behavior toward others. As a result, their ability to learn through socialization and interaction with different sectors of society was achieved, leading to a greater awareness of their social, mental, physical, emotional, and sensory needs. Therefore, extensive learning was achieved through the extension program **Lo ug La: Sugilanon sa Kagahapon**, proving its effectiveness in fostering social awareness and environmental impact.

Keywords: impact, significance, learning, extension program, storytelling

Abstrak
Ang pamilyang Pilipino ay isang larawan ng pagpapahalaga sa kultura ng Pilipinas. Ang impak na pag-aaral na ito ay naglalayong matasa at mailarawan nang mas malawakang pag-unawa kung paano higit na mapapalakas ang emosyon, mental, pisikal at sosyal na aspeto ng buhay ng mga nakatatanda mula sa Seven Sisters of Servants of Mary Elderly Home Inc. in Mohon, Talisay City. Ginamit ang pamamaraang deskriptibo sa pagsusuri ng impak o kinalalabasang pagkatuto ng mga matanda. Natuklasan sa impak na pag-aaral na may makabuluhang pagkatuto ang mga lolo at lola sa pamamagitan ng lubusang pagsang-ayon na taglay nila ang holistikong karanasan sa pagkatuto sa pamamagitan ng mga kaalamang napulot, nalinang na kasanayan kagaya ng pakikinig at pakikipagbahagi sa iba gayundin ang impak sa pagpapahalagang pantao at gawi sa kanilang kapwa. Bunga nito, ang kabisaan sa pagkatuto sa pakikipagsosyalisasyon at pakikipag-ugnay sa iba't ibang sektor sa lipunan ay natamo na naging sanhi ng pagkilala sa kani-kanilang pangangailangang sosyal, mental, pisikal, emosyonal, at pandamdamin.

Samakatuwid, natamo ang malawakang pagkatuto sa programang pang-ekstensyong Lo ug La: Sugilanon sa Kagahapon, patunay ang kalinangan sa sosyal at epektong pangkapaligiran.

Mga Susing Salita: impak, kabuluhan, pagkatuto, programang pang-ekstensyon, sugilanon

INTRODUKSYON

Ang kulturang Pilipino ay sadyang mahalaga sa mga Pilipino. Ito ay isa sa nagpapatangi sa isang bansa. Bilang mga Pilipino, ang pag-aaruga sa nakatatanda ay bahagi ng kultura at tradisyon mula pa noon magpahanggang sa ngayon. Nagpapatunay sa bawat pamilyang Pilipino ay laging pinaaalalahanan tungkol sa paggalang at pangalagaan ang mga nakatatanda. Tuwing nakasasalamuha ang mga lolo at lola, laging ginagawa ang pagmamano bilang pagpapakita ng pinakamataas na respeto, hindi lamang dahil sila ay matatanda kundi dahil sa kanilang mayamang karanasan at karunungan na matutunan ng mas nakababatang henerasyon. Ayon kay Erick Erickson’s Psychosocial Theory, ang mga taong may edad 60 paatas ay nakatuon sa pagninilay sa kanilang nakaraan upang tukuyin kung sila ba ay masaya o may panghihinayang sa buhay na kanilang pinagdaanan. Dagdag pa niya, sa yugtong ito ng buhay, nakakamit ng isang tao ang karunungan, kahit sa harap ng kamatayan (Cherry,2018). Ang tanging paraan upang maipahayag nila ang kanilang karunungan ay sa pamamagitan ng pagkukuwento nang masasaya at malulungkot nilang alaala. Natuklasan din ang epektibong komunikasyon ay makatutulong sa mas makabuluhang relasyon sa mga nakatatandang pasyente at sa mas mahusay na pangangalaga sa kanila. Samantala, ang panitikan sa pamamagitan ng pagsasalaysay ay mahalagang paraan upang maibahagi ng mga matatanda ang kanilang mayamang karanasan at karunungan. Nagdudulot ng maraming pagkakataon na maipahayag ang kanilang mga sarili sa pamamgitan ng mga interaktibong aktibidad na makakatulong sa pagpapalakas ng kanilang pisikal, emosyonal at mental na kalagayan. Sa pananaliksik na pinamagatang Fiction, Poetry and Mental health: Expressive and therapeutic uses of literature, natuklasan nina (Mcardle and Byrt, 2001) na ang therapeutic storytelling, bibliotheraphy at poetry therapy ay may iba’t ibang benepisyong mental at napatunayang epektibo sa klinikal na larangan. Bagay na kinakailangan ng mga matanda upang makaramdam ng haplos pagmamahal mula sa mga mahal sa buhay.

Nakasaad sa Saligiang Batas ng Pilipinas na may natatanging pribilehiyo at benepisyo ng mga senior citizen. Ayon sa RA 9257. “ Dapat magpatupad ang estatdo ng isang pinagsama at kompehensibong programa sa kalusugan at iba pang serbisyong panlipunan na abot-kaya para sa lahat. Dapat bigyan ng prayoridad ang mga mahihirap, may sakit, matatanda, may kapansanan, kababaihan at mga bata. “Nakasaad din sa Seksyon 1 sa parehong batas na makakatanggap ng benepisyon ang nakatatanda at ang kanilang buong partispasyon sa lipunan sapagkat ang mga senior citizen ay mahalagang bahagi ng lipunan.” Sa kabila ng mga pribilehiyong ito ay mayroong nakatatanda na ipinagkaloob ng kanilang mga mahal sa buhay ang pangangalaga at pag-aaruga sa Home for the Aged. Nakakalungkot ang senaryong ito na kung saan taliwas sa pagpapahalaga ng pamilyang Pilipino, kaya mahalagang malaman ang kanilang sitwasyon at karanasan.

Ang Lolo at Lola ay isang proyekto na pinangungunahan ng mga Piling guro ng Cebu Normal University sa ilalim ng College of Culture, Arts and Sports na naglalayon na lumikha ang isang obra ng mula sa Sugilanon (mga kwento) ng mga lolo at lola na naging kalahok sa programa. Binibigyang-diin ng proyektong ito ang pangkat ng matatanda mula sa Seven Sisters of Servants of Mary Elderly Home Inc. na matatagpuan sa Mohon, Talisay City, Cebu. Isinakatuparan ang proyekto kasama ang mga piling guro at mga estudyante sa Batsilyer ng

Sining sa Filipino at Masterado sa Sining ng Filipino ng Cebu Normal University. Ang mga gawain ay gaya ng pagbabasa ng mga kuwento at tula, pagbabahagi ng karanasan, panonood ng pelikula at iba pang interaktibong aktibidad na makakatulong sa pagpapalakaas ng kanilang pisikal, mental at emosyonal na kalagayan.

Naniniwala ang mga tagataguyod ng proyekto na magiging isang mahalagang paraan upang maiparamdam sa mga nakatatanda na sila ay kabilang sa lipunan sa pamamagitan ng pakikilahok ng sa iba't ibang aktibidad na makapagpapalakas ng kanilang emosyonal, mental at pisikal na kalagayan. Nagkakaroon ng pagkakataong maipahayag ang kanilang kaalaman at karunungan sa pamamagitan ng pagsasalaysay.

MGA LAYUNIN

Ang impak na pag-aaral na ito ay naglalayong mailahad ang programang pang-ekstensyon na matasa at mailarawan nang mas malawakang pag-unawa kung paano higit na mapapalakas ang emosyon, mental, pisikal at sosyal na aspeto ng buhay ng mga nakatatanda. Gayundin na bininbigyan sila ng pagmamahal, atensyon, pagmamalasakit at sila ay pinahahalagahan, Tinitiyak na masukat ang impak ng mga sumusunod; 1) profayl ng mga tagatugon; 2) holistikong karanasan; at pagtatasa sa pagkatuto.

METODOLOHIYA

Disenyo ng Pananaliksik

Ang impak na pag-aaral na ito ay gumamit ng disenyong deskriptibo. Ginamit ito sa paglalarawan sa propayl ng mga tagatugon, mga holistikong karanasan at pagtatasa sa pagkatuto ng mga matanda mula sa programang pang-ekstensyon Lo ug La: Sugilanon sa Kagahapon. Sinuri ang mga natamong kaalaman, kasanayan at gawi upang malaman kung gaano kalawak ang holistikong pagkatuto. Upang masukat ang pangkalahatang pagkatuto ay nilirip sa pamamagitan ng tematikong analisis ang mga natutuhan mula sa programang pang-ekstensyon.

Lugar ng Pananaliksik

Ang pag-aaral na ito ay ginawa sa Seven Sisters of Servants of Mary Elderly Home Inc. sa Mohon, Talisay City. Binubuo ng labinsiyam na matatanda ang tagatugon ng pag-aaral. Pinili ang lugar na ito pagkatapos ng ginawang Training Needs Assessment sa lugar dahil napag-alamang ang mga matanda sa lugar na ito ay may iba't ibang kuwento sa likod ng kanilang paninirahan. Ang lugar na ito ay sumasagip at tumutulong mga matanda na walang pamilyang nag-aaruga gayundin, ang kapamilya na walang sapat na panahon sa pag-aalaga sa kanila kaya, binabayaran ang pananatili nito sa lugar.

Tagatugon at Paraan ng Pagpili

Ang mga tagatugon sa pag-aaral na ito ay mga matanda mula sa mga kalahok sa programang pang-ekstenyon. Ang lahat ng mga kalahok na binubuo ng labinsiyam (19) ay pinili sapagkat sila ang inaalagaan sa mga panahon ng pagsagawa ng proyekto. Nasa edad na 50 hanggang pataas ang mga kalahok ng pag-aaral. Ang kanilang mga karanasan sa pagtira sa lugar na ito ay mahalagang-mahalaga sa pag-aaral na ito. Ang pagsagot nila ay boluntaryo at isinaalang-alang ang kanilang sitwasyon at kondisyon bago isinagawa ang sarbey.

Instrumento ng Pananaliksik

Upang malaman ang impak ng programang pang-ekstensyon, gumamit ng mga instrumento sa pagsagot ng layunin.

Training Needs Assessment (TNA) – ito ay nagsasaad ng mga mahalagang impormasyon tungkol sa mga kalahok ng programang pang-eksyon. Isinagawa ito bago sinimulan ang pagsagawa ng proyekto upang matiyak kung tutugon sa adyenda ng Pamantasan ang pangngailangan ng mga kalahok. Tampok sa instrumento ang propayl, natamong edukasyon, kasarian, edad, wikang ginamit o trabaho.

Ebalwasyon sa Pagsasanay – ang pagsagot nito ay ginawa sa bawat katapusan ng programa. Ang lahat ng resulta ng ebalwasyon ay nilagom mula taong 2021-2023. Ginamit ang bahagdan sa pagsukat ng natamong kaalaman, kasanayan at gawi.

Monitoring Evaluation Assessment – tungkol ito sa pagsukat sa kabisaan ng pagagnap na nagtatampok ng sosyal, epektong pangkapaligiran, kalidad ng inter-ahensyang pakipag-unayan sa pagitan ng mga NGA's, LGU's, POs, NGOs, sa mga proyektong yunit ng implementasyon sa LGU.

MGA RESULTA AT PAGTALAKAY

Ang pagsasagawa ng isang programang pang-ekstenston ay isang malaking tulong hindi lamang sa mga ekstensyonalista kung di maging sa komunidad na pinaglalaanan ng tulong. Upang malaman kung ito ba ay nagkaroon ng impak nararapat na magsagawa ng pananaliksik kaugnay rito. Mahalaga rin na maunawaan kung nagkaroon ng impak ang tulong na napaabot ng programang pangkomunidad sa natamong kaalaman, kasanayan, pagpapahalagang pantao at gawi.

Ang bahaging ito ay inilalahad ang mga datos sa pamamagitan ng talahanayan. Binubuo ng tatlong talahanayan ang pagtalakay sa mga resulta upang mabigyang-diin ang kabuluhan sa pagkatuto ng mga kalahok ng impak na pag-aaral.

Propayl ng mga Kalahok

Isa sa mga dapat malaman at masuri ay ang profayl ng mga kalahok. Naglalaman ang profayl ng edad, antas ng natamong edukasyon, dating trabaho at mga wikang sinasalita. Mahalagang suriin ang demograpikong impormasyon upang lubos na maunawaan ang impak ng programang pang-ekstensyon sa buhay ng mga lolo at lola.

Ang pagsusuri sa profayl ay nagbibigay ng konteksto sa kanilang mga karanasan at pananaw. Mahalaga ito sa pagsusuri kung paano nakaapekto ang kanilang edad, natamong edukasyon, dating hanapbuhay, at wikang sinasalita. Sa pamamagitan nito, mas magiging malinaw ang ugnayan nito sa kanilang holistikong karanasan, natamong karanasan, kasanayan, pagpapahalagang pantao at gawi.

Talahanayan 1: Propayl sa mga Kalahok

Edad	Bilang	Bahagdan
61-65	1	5.26
66-70	1	5.26
71-75	2	10.52
76-80	4	21.05
80-85	4	21.05
86-pataas	7	36.84
Kabuoan	19	100
Kasarian		
Lalaki	0	0
Babae	19	100
Natamong Edukasyon		
Hindi nagkapag-aral	2	10.52
Antas Elementarya	5	29.31
	4	21.05
Antas Kolehiyo	7	36.84
	1	5.26
Nakatapos ng Kolehiyo		
Post- Doktorado		
Trabaho		
Medisina	1	5.26
Guro	8	42.10
Profesor	2	10.52
Abogado	1	5.26
Kasambahay	7	36.84
Wikang Sinasalita		
Tagalog	5	26.31
Ingles	15	78.94
Waray	2	10.52
Ilonggo	2	10.52
Kampangan	2	10.52
Sebwano	17	89.47

Makikita sa talahanayan 1, ang propayl ng mga kalahok ay lahat ay nabibilang sa Senior Citizens. Nasa ead 60 hanggang 80 pataas. Nabibilang sa age braket na 86 pataas na nasa (36%). Lahat ng mga kalahok ay mga babae walang lalaki dahil nakatira sila sa Seven Sisters na home for the aged. Kadalasan sa kanila ay inaabondona ng kanilang pamilya at ang ilang ay iniwan sa mga kamag-anak. Marami sa kanila ay nakapagtapos sa kolehiyo na may bahagdan

(36.84). Nangunguna sa ranggo sinasalita nila ay wikang Sebwano at kasunod nito ang wikang Ingles dahil sa lokasyon na kanilang tinitirhan.

Ang *profiling* ay ang proseso ng pangangalap ng impormasyon tungkol sa isang tao upang makabuo ng isang malinaw na paglalarawan. Sa pag-aaral na ito, mahalagang isaalang-alang ang iba't ibang demograpikong impormasyon ng mga tagatugon upang maunawaan ang kanilang kalagayan at karanasan. Katulad ng edad na maaaring may epekto sa kanilang pisikal at mental na kalusugan, pati na rin sa kanilang pananaw sa buhay. Ang kasarian naman ay maaaring makaimpluwensya sa kanilang papel sa lipunan at sa mga oportunidad na kanilang natanggap sa nakaraan. Ang dating trabaho ay nagpapakita ng kanilang karanasan sa larangan ng paggawa at maaaring may kaugnayan sa kanilang kasalukuyang kabuhayan o benepisyong natatanggap. Samantala, ang wikang sinasalita ay sumasalamin sa kanilang kultura at paraan ng pakikisalamuha sa iba, na maaaring makaapekto sa kanilang pakikibagay sa komunidad. Sa pamamagitan nito mas nagiging malinaw kung paano nauugnay ang mga aspektong ito sa kabuuang kalagayan ng mga tagatugon at kung paano sila maaaring matulungan nang mas epektibo.

Ayon nina Hawtin, M., & Percy-Smith, J. (2007), ang komprehensibong propayl ng komunidad ay mahalaga upang maipakita ang tunay na kalagayan ng buhay ng mga tao sa isang lipunan. Sa pamamagitan nito, mas nauunawaan ang kanilang pangangailangan, kultura, at mga hamon na kanilang kinakaharap. Makakatulong din ito sa pagbibigay ng mas angkop at epektibong mga programa at serbisyo mula sa pamahalaan at iba pang institusyon. Bukod dito, nagiging daan ito upang mapag-isa ang iba't ibang sektor at maiwasan ang *bureaucratic departmentalism*, o ang pagkakahiwa-hiwalay ng mga ahensya sa pagtugon sa mga suliranin ng komunidad. Sa ganitong paraan, nagkakaroon ng mas integradong solusyon at mas makabuluhang pagtugon sa pangangailangan ng mga mamamayan.

Dagdag ni Christakopoulou et al. (2001), ang isang detalyadong profayl ay dapat magpakita sa iba’t ibang aspeto ng buhay ng mga tao upang lubos na maunawaan ang kanilang kalagayan. Kabilang dito ang pisikal na aspeto ng lugar bilang tirahan, ang panlipunang ugnayan ng mga residente, ang kanilang kabuhayan at pakikilahok sa pamamahala, pati na rin ang kanilang personal na espasyo. Mahalaga rin ang pagtingin at ugnayan sa koneksyon ng komunidad.

Ang mga pahayag mula kina Hawtin, M., & Percy-Smith, J. at Christakopoulou et al. ay may kaugnayan sa pag-aaral na ito. Sa mga pananaw na ito ay nabibigyang-diin ang kahalagahan ng *profiling* sa pagsusuri ng impak ng *community extension* sa mga lolo at lola upang matiyak na ang mga programa ay tumutugon sa kanilang pangangailangan.

Holistikong Karanasan

Ang holistikong karanasan o kabuoan karanasan ng mga kalahok sa proyektong Lo at La ay tinatasa sa tatlong aspekto ang natamong kaalaman, natamong kasanayan, at pagpapahalagang pantao at gawi. Sa community extension na ginawa, ang holistikong karanasan ng mga lolo at lola ay sinuri rin. Ang holistikong karanasan ay tumutukoy sa isang kabuuang pag-unawa sa sitwasyon o karanasan na isinasaalang-alang ang iba’t ibang aspekto tulad ng emosyonal, mental, panlipunan, at espiritwal. Ang kanilang holistikong karanasan ay hindi lamang nakabatay sa pisikal na tulong na kanilang natatanggap kundi pati na rin sa kanilang emosyonal na kasiyahan, pakikilahok sa mga gawain, at pakiramdam ng pagiging mahalaga sa lipunan.

Talahanayan 2.1 Natamong Kaalaman

Aytem	Bigat	Deskriptibong Kabuluhan
1. Nakadalo ka na ba ng "training course"?	100	Lubos na Sumasang-ayon
2. Nagbigay ba sayo ng kaalam ang tagapagsanay?	100	Lubos na Sumasang-ayon
3. Napakinabangan mo ba ang natutuhan mo mula sa "training course?	94.73	Sumasang-ayon
4. Tama lang ba ang oras na inilaan sa pagtuturo?	89.47	Di-Lubos na sumasang-ayon
5. Tama ba ang oras na inilaan sa mga paksa?	100	Sumasang-ayon

Matutunghanayan sa talahanayan 2.1, ang kaalamang natamo ng mga kalahok mula sa ibinabagi ng tagpagsanay. Lubos na sumasang-ayon ang kanilang mga tugon. Silang lahat ay dumalo at nabigyan ng pagsasanay. Dahil ito ay programa ay konsistent ang pagbibigay ng pagsasanay batay sa paglaan ng tamang oras sa bawat paksa. Ang mga tagapagsanay na mga ekstenyonista ay nagbabahagi ng kanilang mga kaalaman na may pagsubaybay sa mga kalahok. Ilan sa mga kalahok ay nagsaad na napakinabangan nila ang mga pagsasanay na ibinahagi.

Ayon kay Miler (2004), ipinapahiwatig nito na ang isang holistikong karanasan ay may kinalaman sa pagkilala sa ugnayan ng iba't ibang aspeto ng isang indibidwal. Kabilang dito ang pisikal, emosyonal, enerhiya, mental, at espiritwal na estado ng isang tao. Ang mga aspetong ito ay magkaugnay at may epekto sa isa't isa. Dahil dito, mahalagang isaalang-alang ang kabuuang kalagayan ng isang tao upang matiyak ang balanseng pamumuhay.

Dagdag rin ni Miler (2001), ipinapakita nito na ang bawat bahagi ng ating pagkatao ay konektado at may epekto sa isa't isa. Ang mabuting pangangatawan ay maaaring magdulot ng positibong epekto sa ating emosyon at pag-iisip, habang ang matatag na espiritwalidad ay maaaring makatulong sa mental na katatagan. Kapag may pagkakaisa at balanse sa mga aspetong ito, mas nagiging matiwasay, matatag, at handa ang isang indibidwal sa hamon ng buhay. Samakatuwid, ang holistikong karanasan ay isang mahalagang susi sa pangkalahatang kagalingan at personal na pag-unlad.

Ayon kay Kehl (2025), ang holistikong karanasan ay tumutulong sa paghahanap ng pangmatagalang solusyon para sa *mental well-being* sa pamamagitan ng pagtingin sa kabuuang aspeto ng isang tao. Isinasaalang-alang nito hindi lamang ang mental na kalusugan kundi pati ang emosyonal, pisikal, at espiritwal na estado upang makamit ang mas balanseng buhay. Dahil dito, nagiging mas epektibo at mas makabuluhan ang proseso ng personal na pag-unlad at paggaling.

Ang holistikong karanasan ay may mahalagang papel sa *impact study* ng *community extension program*, lalo na sa pagsusuri sa impak nito sa mga benepisyaryo. Sa pamamagitan ng isang holistikong pananaw, masusuri hindi lamang ang pisikal na benepisyo ng programa

kundi pati na rin ang emosyonal, mental, panlipunan, at espiritwal na aspeto ng buhay ng mga kalahok.

Sa programang pang-ekstensyong isinagawa, layunin nito na tulungan ang mga lolo at lola at kailangang isaalang-alang ang kanilang emosyon, pakikilahok sa komunidad, at pangkalahatang kalidad ng buhay. Ang ganitong paraan ng pagsusuri ay nagbibigay ng mas malalim at komprehensibong pag-unawa sa impak ng programa na maaaring maging batayan sa pagpapabuti nito sa hinaharap at sa iba pang nagnanais na tumulong sa komunidad.

Talahanayan 2.2: Natamong Kasanayan

Aytem	Bigat	Deskriptibong Kabuluhan
11. Mahalaga ba sayo ang mga gawaing ibinahagi ng mga tagapagsanay?	94.73	Lubos na Sumasang-ayon
12. Nagamit mo ba ang iyong natutuhan sa pagbabahagi ng karanasan?	94.73	Sumasang-ayon
13. Nailalapat mo ba ang paraan itinuturo sa pagbabahagi ng sariling karanasan?	100	Lubos na Sumasang-ayon
4. Sa pagkikipagkuwentuhan sa kapwa ginamit mo ba ang iyong natutuhan mula sa pagsasanay?	94.73	Sumasang-ayon

Sa talahanayan 2.2 ay ipinakita nito ang resulta ng natamong kasanayan. Lubos na sumasang-ayon na sumagaot na “00” (100%) na nailapat ng mga kalahok ang mga paraan ng sa pagbabahagi ng karanasan sa pamamagitan ng pagkukuwento. Sa tulong ng pagsasanay ng bawat isa sa kanilang na ilahad at ikuwento ang kani-kanilang karanasan sa buhay mula pagkabata hanggang sa pagtanda. Mahalaga para sa kanila ang pagbabahagi ng kanilang mga karanasan lalo nakikinig sa kanila(tagapagsanay). Gamit ang mga teknik at paraan tinuturo sa kanila ay Malaya nilang nailahad at naikuwento ang kanilang mga karanasan sa buhay. Sumasang-ayon sila na nakatulong ang ginawang pagsasanay sa paglilinang kanilang kasanayan sa pagsasalita at pakikinig.

Sa pagsusuri ng natamong kasanayan ng mga kalahok, malinaw na nalinang ang kasanayan sa pakikinig sapagkat ang mga lolo at lola ay naipamalas nila ito habang nagkukuwento tungkol sa kanilang buhay. Ang kasanayan ng isang tao ay patuloy na nalilinang habang ito ay nabubuhay pa. Ito ay maaaring matamo sa pamamagitan ng pormal na edukasyon, pagsasanay at maging sa mga personal na karanasan. Mahalagang salik ang mga natamong kasanayan upang mahubog ang kakayahan at mapaunlad ang sarili sa iba’t ibang larangan sa buhay.

Sa pamamagitan ng mga natamong kasanayan, mas nagiging epektibo ang isang indibidwal sa pagtugon sa mga hamon ng kanyang propesyon, pamumuhay, at pakikisalamuha sa lipunan. Bukod dito, ito rin ay nagbubukas ng mas maraming oportunidad para sa personal

at propesyonal na pag-unlad. Dahil dito, mahalagang pag-aralan at suriin ang mga kasanayang natamo upang mas maunawaan ang kanilang epekto at kahalagahan sa pang-araw-araw na buhay.

Isa sa mga mahalagang kasanayan ay ang pagiging bukas sa iba at aktibong pakikinig. Ayon kay Bergeron at Loignon (2024), ang aktibong pakikinig ay nangangailangan ng maingat na pakikinig sa isang nagsasalita, pag-unawa sa kanyang sinasabi, pagtugon at pagbibigay ng repleksyon sa mensaheng ipinapahayag, at pag-alala sa impormasyon para sa hinaharap. Sa ganitong paraan, parehong nananatiling aktibo sa pag-uusap ang tagapakinig at ang nagsasalita.

Ang aktibong pakikinig ay nangangahulugan ng maingat na pakikinig sa nagsasalita upang lubos na maunawaan ang kanyang mensahe. Hindi lamang ito tungkol sa pandinig kundi pati na rin sa pagtugon at pagninilay sa sinasabi ng kausap. Sa ganitong paraan, parehong nagiging aktibo ang tagapakinig at ang nagsasalita, na nagbubunga ng mas epektibong komunikasyon. Mahalaga rin ang pagpapanatili ng impormasyon upang magamit ito sa tamang pagkakataon sa hinaharap. Sa pamamagitan ng aktibong pakikinig, mas napapalalim ang pag-unawa, tiwala, at koneksyon sa pagitan ng mga tao.

Dagdag naman ni Lockshin (2024), ang kapangyarihan ng pagbabahagi ng isang personal na kwento ay mahusay na pagtatala. Mahilig ang mga tao na makinig sa mga kwento. Totoo man o kathang-isip, nagdadagdag ang mga ito ng kulay at lalim sa karanasan ng tao. Ang pagbabahagi ng personal na kwento ay may malakas na epekto dahil nakapagpapalalim ito ng koneksyon sa iba. Mahilig tayong makinig sa mga kwento, sapagkat nagbibigay ang mga ito ng inspirasyon, aral, at mas malalim na pag-unawa sa buhay. Totoo man o kathang-isip, ang mga kwento ay nagpapayaman sa ating karanasan bilang tao at nagbibigay ng mas makulay na pananaw sa mundo.

Ayon naman sa Fox (2021), maraming benepisyo ang pakikipag-ugnayan sa iba, kabilang ang pagpapabuti ng ating pisikal, mental, at emosyonal na kalusugan. Likas sa mga tao ang makipagsalamuha at kailangan natin ng suporta ng isa't isa. Ang pakikipag-ugnayan sa iba ay mahalaga dahil nakakatulong ito sa pagpapalakas ng ating emosyonal na katatagan at pagbawas ng pakiramdam ng kalungkutan. Kapag tayo ay may malalalim na koneksyon sa iba, mas nagiging positibo ang ating pag-iisip, na nakakatulong sa mental na kalusugan. Bukod dito, ang suporta mula sa iba ay maaaring magdulot ng mas malusog na pamumuhay, gaya ng pagkakaroon ng mas mabuting gawi at mas aktibong pangangatawan.

Ayon kay Hurst (2024), ang kakayahang bumuo at maipahayag nang maayos ang mga kaisipan at damdamin ay mahalaga para sa personal na kagalingan, pati na rin sa sama-samang tagumpay at pakikipagtulungan. Ang kakayahang maipahayag nang malinaw ang ating mga damdamin at kaisipan ay mahalaga upang mapanatili ang mabuting kalusugang pangkaisipan at emosyonal. Sa pamamagitan nito, nagkakaroon tayo ng mas epektibong ugnayan sa iba, na nagpapalakas ng tiwala at kooperasyon. Bukod dito, ito rin ay susi sa matagumpay na pagtutulungan at pagkamit ng mga layunin sa iba't ibang aspeto ng buhay.

Ang mga pahayag nina Bergeron at Loignon, Lockshin, Fox at Hurst ay nagpapakita na ang pakikipag-ugnayan, pagbabahagi ng kwento, at aktibong pakikinig ay susi sa mas malalim na koneksyon sa iba at sa pagpapabuti ng ating kabuuang kalidad ng buhay na pokus rin sa pag-aaral na ito.

Talahanayan 2.3: Natamong Pagpapahalagang Pantao at Gawi

Aytem	Bigat	Deskriptibong Kabuluhan
Sa iyong palagay, maayos ba ang pagkahanay sa pagsasanay (training) batay sa mga ipinakita mula sa mga tagapagsanay (trainers)?	100	Lubos na Sumasang-ayon
Sa iyong pananaw, maayos ba ang pagsasanay sa tamang lugar at panahon?	89.47	Di-Lubos na Sumasang-ayon
Masaya ka ba pagkatapos ng isinagawang pagsasanay?	100	Lubos na Sumasang-ayon
Naipapahayag mo ba ang iyong saloobin pagkatapos ng pagsasanay?	100	Lubos na Sumasang-ayon
Para sayo, nakapagbigay ba ng kapaki-pakinabang ang mga natutuhan na ibinahagi ng mga tagapagsanay?	100	Lubos na Sumasang-ayon

Makikita sa 2.3, ang pagpapahalagang pantao at gawi ng nga kalahok sa domeyn ng apektibo. Lubos na Sumasang-ayon (100%) ang mga kalahok na maayos, kapaki-pakinabang, naipahayag ang kanilang saloobin at naging masaya pagkatapos ng pagsasanay. Nararamdan ng mga kalahok na nabigyang halaga ang kanilang katauhan sa tuwing pinakinggan ang kanilang mga ibinahagi na karanasan. Napapahalagahan din nila ang ibinahagi ng mga tagapagsanay at pagtugon sa kanilang katanungan lalo na paksa. Napapahalagahan ng mga kalahok ang pagbisita sa kanila, pagbibigay ng halaga sa mga kuweto ibinahagi. Naging kapalagayan ng loob ang mga tagapagsanay sa mga kalahok dahil sa paglaan ng oras at panahon ng pagbisita sa kanila. Malayang naipapahayag nila ang kanilang saloobin at pananaw nila sa buhay. Minsan dinadaan nila sa pagsasalaysay at pag-aawit ang kanilang ibinahaging karanasan.

Kapaki-pakinabang para sa mga kalahok ang natutuhan mula sa pagsasanay dahil dati kinakausap nila ang kanilang sarili. Dahil sa programa ng ekstensyon ay nabigyan sila ng puwang na ang kanilang mga kuwento sa buhay ay mayroon kabuluhan. Napakinggan din nila ang mga kuwento ng kanilang kasamahan. Sa tulong ng mga gawaing ibinigay ng tagapasanay na kanila ay muli nilang nagunita ang kanilang nakaraan.

Ang pagkilates sa mga natamong pagpapahalagang pantao at gawi ay nagbibigay pagpapahalaga sa damdamin ng mga lolo at lola. Ang pagpapahalagang pantao at gawi ay mahalagang salik sa paghubog ng pagkatao at pakikitungo ng isang indibidwal sa iba. Ang mga pagpapahalaga ay nagsisilbing gabay sa tamang pag-uugali, habang ang gawi ay ang aktwal na kilos na isinasaalang-alang ang moralidad at etikang panlipunan. Sa pamamagitan ng tamang

pagpapahalaga at positibong gawi, nagkakaroon ng mas maayos na ugnayan ang bawat isa, na nagbubunga ng mas makatao at maunlad na komunidad. Ang mga ito ay hindi lamang nakaaapekto sa personal na pag-unlad ng isang tao kundi pati na rin sa kaniyang kontribusyon sa lipunan. Kaya naman, mahalagang pag-aralan at palakasin ang pagpapahalagang pantao at gawi upang maisulong ang mabuting pakikisalamuha at responsableng pagganap sa iba't ibang tungkulin sa buhay.

Ayon nina Hanel at Maio (2021), ang gawi ay tumutukoy sa tiyak na pananaw o paghatol ng isang tao patungo sa isang bagay, tao, o sitwasyon, samantalang ang mga halaga ay mas malawak at hindi limitado sa isang partikular na kalagayan. Ang gawi ay maaaring positibo o negatibo, depende sa karanasan at paniniwala ng isang tao, samantalang ang mga pagpapahalagang pantao ay karaniwang positibo at nagsisilbing gabay sa moralidad at pag-uugali. Dahil ang mga halaga ay mas pangkalahatan at naaangkop sa iba't ibang sitwasyon, mas malaki ang kanilang epekto sa pagbuo ng pagkatao at sariling konsepto. Ang gawi ay maaaring magbago depende sa mga panlabas na impluwensya, samantalang ang mga pagpapahalagang pantao ay mas matibay at pangmatagalan. Sa madaling salita, bagaman parehong nakakaapekto sa pag-uugali ng tao, mas malalim at mas mahalaga ang mga halaga sa pagpapakilala at pagpapanday ng sariling pagkakakilanlan.

Dagdag naman ng (Indiana State University, n.d.), ang gawi ay tinutukoy bilang pangkalahatang pagkiling ng isang indibidwal patungo sa isang bagay, kung ito ay mabuti o masama, tama o mali, o negatibo o positibo samantalang ang pagpapahalagang pantao ay tumutukoy sa pananaw ng isang indibidwal tungkol sa gamit, kahalagahan, o halaga ng isang bagay. Ibig sabihin, ang gawi ay sumasalamin sa pananaw ng isang tao batay sa kanyang paniniwala, karanasan, at emosyon. Samantala, ang pagpapahalagang pantao ay tumutukoy naman sa paraan ng isang tao sa pagtukoy sa kahalagahan o halaga ng isang bagay, ideya, o kilos. Habang ang gawi ay maaaring magbago batay sa sitwasyon o panlabas na impluwensya, ang pagpapahalaga ay mas matibay at nagsisilbing gabay sa pangmatagalang desisyon ng isang tao. Kaya naman, parehong may mahalagang papel ang gawi at pagpapahalaga sa paghubog ng kilos at pananaw ng isang indibidwal sa kanyang sarili at sa lipunan.

Ang pagsusuri sa gawi at pagpapahalagang pantao ay may mahalagang papel sa *community extension* para sa mga lolo at lola, sapagkat ito ay nakatuon sa pagbibigay ng suporta, paggalang, at pagpapahalaga sa kanilang kontribusyon sa lipunan. Ang mabuting gawi, tulad ng pakikisama, malasakit, at pagbibigay ng oras upang makinig at makipag-ugnayan sa kanila, ay nagpapalakas ng kanilang emosyonal at mental na kalusugan. Samantala, ang pagpapahalaga sa kanilang karanasan at karunungan ay nagpapakita ng respeto at nagpapalalim ng ugnayan sa pagitan ng iba't ibang henerasyon. Sa pamamagitan ng *community extension* ang pakiramdam ng mga kalahok ay naging bahagi sila ng komunidad.

Sa pag-aaral na ito ay isinagawa rin ang pagtatasa sa pagkatuto. Ang pagtatasa sa pagkatuto ay isang mahalagang bahagi ng pagkatuto na may layuning sukatin at suriin ang kaalaman, kasanayan, at pag-unawa ng isang tao. Ang epektibong pagtatasa ay hindi lamang naglalayong magbigay ng marka o pagsukat sa kaalaman kundi upang mapahusay din ang proseso ng isang programa at mapaunlad ang komuinidad.

Ayon kay Brown (2004), ang pagtatasa sa pagkatuto ay isang mahalagang proseso na sumusukat sa antas ng pag-unawa at kasanayan ng mga mag-aaral upang matukoy ang kanilang progreso at mga kinakailangang pagpapabuti. Mahalaga itong instrumento sa edukasyon sapagkat nagbibigay ito ng datos na maaaring gamitin upang mapabuti ang mga estratehiya sa pagtuturo at mapahusay ang pagkatuto ng mga mag-aaral. Dagdag pa ni Guskey (2003), ang

epektibong pagtatasa ay hindi lamang nakatuon sa pag-alam sa kung ano ang alam ng mag-aaral, kundi pati na rin sa kung paano nila ito nagagamit sa tunay na buhay.

Parehong binibigyang-diin nina Brown at Guskey na ang pagtatasa ay dapat gamitin bilang isang pang-diagnostik at pangkaunlarang kasangkapan upang matulungan ang mga nais matuto na mapaunlad ang kanilang kaalaman at kasanayan, sa halip na simpleng paraan lamang ng pagmamarka. Samakatuwid, ang pagtatasa ay hindi dapat ituring bilang isang pangwakas na pagsukat ng pagganap kundi bilang isang patuloy na proseso ng pagpapabuti sa edukasyon.

Ang mabisang programang pang-ekstensyon para sa mga lolo at lola ay dapat na holistiko, may maayos na *profiling*, at nakatuon sa pagbibigay ng makabuluhang kaalaman, kasanayan, at pagpapahalaga. Sa pamamagitan ng sistematikong pagtatasa, masisiguro na ang programa ay tunay na kapaki-pakinabang at matagumpay, na hindi lamang nagpapabuti sa kalidad ng buhay ng mga nakatatanda kundi nag-aambag din sa pag-unlad ng buong komunidad.

Kabisaan sa Pagkatuto

Mahalagang malaman ang impak kung gaano kabisa ang ginawang programang pang-pang-ekstensyon sa pagtamo ng pagkatuto ng mga benepisyaryo. Ang mga gawain sa programa ay nagsisilbing lunduyan sa paglinang sa pagsalaysay ng mga kuwento sa kanilang buhay.

Talahanayan 3: Kabisaan sa Pagkatuto

Sosyal

Aytem	Marka	Bahagdan
Pagbabago ng pagpapahalaga at pag-uugali ng tao	5	2.5
Ang pagbabago sa paglahok ng mga tao sa mga proyektong pangkaunlaran.	4	2
Itinatag na mga organisasyong may tiyak na mga tungkulin.	5	2.5
Bilang ng mga kalahok sa paggamit ng teknolohiya	1	1
Pagpapatatag ng lokal na unit ng organisasyon o pamahalaan	4	2
Epektong Pangkapaligiran		

Pag-aayos, pangangalaga, at pagprotekta sa likas na yaman.	5	2
Kalidad inter-ahensyang pakipag-ugnayan sa pagitan ng NGAs, LGUs, Pos, NGO,s sa mga proyekto/yunit ng Implementasyon sa LGU		
Mayroon MOA/ MOU sa BOR	5	0.5%
Kabuoan	4.5	0.045

Matunghayan sa talahanayang 3 ang Impak ng kabisana ng programang ekstensyon ng Handurawang Lo at La. Una sa kabisaan sosyal. May markang (5) ang pagbabago nng pagpapahlaga ng pag-uugali ng tao, May pagbabagong naganap ng mga kalahok sa pagdalo at pagsali ng proyektong kaunlaran na mula sa organisasyon o pamahalaan. Lalo na sa ekstensyon mula sa pamantasan na may suporta. Malaking tulong ang paggamit ng teknilohiya sa pagsasanay bagamat konti lamang sa kalahok ang marunong gumamit.

Sa Epektong Pangkapaligiran ay malinaw na may pag-aayos, pangangalaga at may tunguhion sa pagprotekta ng likas na yaman. Sa kanilang lugar na ginanap ang pagsasanay ay napapalibutan ito ng mga hhalaman. May mga araw-araw din sila na mga tuntunin para manatiling maayos ang kanilang kapaligiran.

Malaking impak ang ang suporta ng kalidad na inter-ahensyang pakipag-ugnayan sa pagitan ng LGU's sa proyekto at lalo na implementasyon. Ang pamantasang Cebu Normal University at sa LGU ng bayan ng Talisay at sa namamahala ng Seven Sister nagkakaroon kasunduan na sinusuportahan ng LGU. Sa pagitan ng Institusyon ito ay aprobado ng BOR. Maayos ang implemetasyon ng programa hanggang sa matapos ito. Bawat panig ay nakikinabangan tungo sa malawakan tunguhin na makatulong sa mga matatanda na naghahanap ng kalinga at pagmamahal.

Konklusyon

Sadyang napakahalagang magsagawa ng isang impak na pag-aaral sa programang pang-ekstensyon sa Lo ug La: Sugilanon sa Kagahapon. Napatunayan matapos ang mabusising pagsusuri na may natamong makabuluhang pagkatuto ang mga lolo at lola mula sa halos tatlong taong pagsagawa ng programang pang-ekstensyon ng mga ekstensyonalista. Ang mga benepisyaryo ay nakatamo ng holistikong karanasan sa pamamagitan ng malawakang kaalaman sa pagsalaysay ng mga tunay na kuwento sa buhay gayundin ang kalinangan sa pakikinig sa kapwa at pagbabahagi sa iba na nagpapamalas ng magandang asal at gawi. Patunay ang lubusang pagsang-ayon ng mga lolo at lola na natamo ang holistikong karanasan sa tulong ng iba't ibang gawaing pang-ekstensyon.

Mga Sanggunian

[1] Black, P., & Wiliam, D. (1998). Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice, 5*(1), 7-74.

[2] Brown, H. D. (2004). *Language assessment: Principles and classroom practices*. Pearson Education.

[3] Brown, B., (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are.* Hazelden Publishing.

[4] Bergeron, D., & Loignon, A. (2024, September 16). *What is active listening?* CCL. https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/coaching-others-use-active-listening-skills/

[5] Cherry, K. (2018). Erik erikson's stages of psychosocial development. *Retrieved July, 5,* 2018. https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development- 2795740

[6] Christakopoulou, S., Dawson, J. at Gari, A. (2001). *'The community will-being questionnaire: theoretical context and initial assessment of its reliability and validity',* Social Indicators Research, 56:321-52

[7] Fox, J. (2021, December 17). *Why is it so important to connect with other people?* Feel More Connected. https://feelmoreconnected.com/benefits-of-connecting-with-others/

[8] Goleman, D., (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.* Bantam Books.

[9] Guskey, T. R. (2003). How classroom assessments improve learning. *Educational Leadership, 60*(5), 6-11.

[10] Hanel, P., Foad, C., & Maio, G. (2021, August 31). Attitudes and Values. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology.* Retrieved 5 Mar. 2025, from https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-248.

[11] Hawtin, M., & Percy-Smith, J. (2007). *Community profiling: A practical guide*. Open University Press.

[12] Hofstede, G., (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. SAGE Publications.

[13] Hurst, C. A. (2024, February 5). Communication—the ability to express thoughts and feelings clearly and confidently in a range of media and forms. *Medium*. https://medium.com/@cahurst52/communication-the-ability-to-express-thoughts-and-feelings-clearly-and-confidently-in-a-range-of-5fcfafb2faaa

[14] Indiana State University. (n.d.). *11.4 Attitudes, values, and beliefs*. Pressbooks. https://textbooks.whatcom.edu/comm101/chapter/11-4/

[15] Kehl, C. (2025, February 20). *The benefits of a holistic experience during mental health treatment*. Corner Canyon HC. https://cornercanyonhc.com/blog/the-benefits-of-a-holistic-experience-during-mental-health-treatment/

[16] Mcardle, S., & Byrt, R. (2001). Fiction, poetry and mental health: expressive and therapeutic uses of literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *8*(6), 517-524