

# Ang Epekto ng Pandemya sa Kalusugang Pangkaisipan ng mga Mag-aaral sa Senior High School sa Isang Pribadong Unibersidad sa Lungsod ng Maynila

Asia Pacific Journal of  
Management and  
Sustainable Development  
Vol. 10, No. 3, pp. 117-125  
September 2022  
Lumina Special Issue  
ISSN 2782-8557

Arnel Jr. Clavero<sup>1</sup>, Ashley Marie Narvaez<sup>2</sup>, Leivryle Landicho<sup>3</sup>, Cristianne Alfonso<sup>4</sup>, Giezza Nicole Velarde<sup>5</sup>, Jomarie Lee<sup>6</sup>, Hannah Fate Garcia<sup>7</sup>, Keona De Jesus<sup>8</sup>, Daneille Benedict Ebdane<sup>9</sup>

Senior High School Students at Adamson University

arnel.clavero.jr@adamson.edu.ph<sup>1</sup>, shley.marie.narvaez@adamson.edu.ph<sup>2</sup>,  
leivryle.belena.landicho@adamson.edu.ph<sup>3</sup>, cristianne.alfonso@adamson.edu.ph<sup>4</sup>,  
giezza.nicole.velarde@adamson.edu.ph<sup>5</sup>, jomarie.lee@adamson.edu.ph<sup>6</sup>,  
hannah.fate.garcia@adamson.edu.ph<sup>7</sup>, keona.marie.de.jesus@adamson.edu.ph<sup>8</sup>,  
daneille.benedict.ebdane@adamson.edu.ph<sup>9</sup>

**Abstract** – Sa pagsapit ng buwan ng Enero, taon 2020 idineklara ng World Health Organization (WHO) ang Coronavirus disease-2019 bilang isang pandemya. Nagdulot ito nang biglaang pagbabago sa bawat aspeto ng buhay ng mga tao lalo na sa mga nakababatang henerasyon (Kontoangelos et al. 2020). Lubos na naapektuhan ng pandemya ang kalusugang pangkaisipan ng mga kabataan. Sa gayong dahilan, napukaw ang interes ng mga mananaliksik na tuklasin kung ano ba ang lubusang nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa senior high school sa isang pribadong unibersidad sa lungsod ng Maynila. Ang pananaliksik na ito ay isang kwantitatibo at gumamit ng deskriptib-sarbey na disenyo ng talatanungan. Ang pokus lamang ng pag-aaral na ito ay malinang kung ano ang sanhi ng pandemya na pinaka nakakaapekto sa mga mag-aaral mula sa pribadong unibersidad. Ginamit ng mga mananaliksik ang simple random sampling teknik upang makalikom ng 66 na respondente mula sa populasyon ng 1,701 na ika-11 baitang na mag-aaral. Ayon sa nakalap na datos at resulta ng statistical na pag-kalkula ng mga mananaliksik, nalinang ang mga salik at nangungunang tatlong salik na lubos na nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral dulot ng pandemya, kung kaya't iminungkahi ng pag-aaral na ito na may malaking epekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral ang pandemya.

**Keywords** – Coronavirus disease-2019, Kalusugang Pangkaisipan, Pandemya, Statistical

## PANIMULA

### Kaligiran ng Pag-aaral

Noong Enero 2020, idineklara ng World Health Organization (WHO) ang pagsiklab ng isang bagong sakit na coronavirus, bilang *Public Health Emergency of International Concern*. Nang nagkaroon ng pandemya sa buong mundo, maraming pagbabago at hindi inaasahang pangyayari ang naging epekto nito sa buhay ng isang tao at kabataan ang isa sa mga pinaka-apektado, lalo na ang kanilang kalusugang pangkaisipan. Ang mga kabataan ay higit na nakararanas ng pag-aalala, pagkabalisa, takot at emosyonal na *stress* [4]. Sa pananaliksik na ito pag-aaralan ang naging epekto ng pandemya sa mga mag-aaral ng Senior High School sa isang pribadong unibersidad sa lungsod ng Maynila, partikular sa kanilang kalusugang pangkaisipan.

Sa bahaging ito nakalahad ang mga kaugnay na literatura at mga pag-aaral na makatutulong sa mga mananaliksik sa pagbuo ng balangkas ng pananaliksik. Ito ay isa sa paraan at magiging batayan ng mga mananaliksik upang maisakatuparan ang pag-aaral na ito.

Ang pandemya ang naging rason kung bakit ipinagbawal na lumabas ang mga tao mula sa kanilang mga tahanan at ang paggamit ng mga *online application* ang naging tulay para makapag-aral ang mga estudyante [14]. Ang matagal na pagbabad sa harap ng *monitor* ay nagdulot ng masamang epekto, at nagiging dahilan din ito kung bakit tumataas ang problema sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral dito sa bansa.

Bilang karagdagan, isinaad sa isang artikulo na “*Being a teenager is difficult no matter what, and the coronavirus disease (COVID-19) is making it even harder*” [13]. Ang mga mag-aaral sa Senior High School ay hindi lamang basta estudyante, sapagkat sila din ay mga tinedyer na may sariling responsibilidad na labas sa paaralan. Kaugnay nito, malaking pagbabago ang kanilang kinaharap.

Ayon kay Dr. Banaag, “*A lot of people are now experiencing toxic anxiety, marked by signs such as constant worrying, changes in sleep and eating habits, changes in emotion*” [14]. Sa kaniyang pag-aaral, marami siyang nakita na naging epekto ng pandemya sa mga mag-aaral, katulad na lamang ng unti-unting paglipat sa *new*

normal. Sinabi niya rito na ang paglipat sa *distance learning mode* ay isa sa malaking dahilan kung bakit nakararanas ng *stress* ang mga estudyante at ang iba rito ay nahihirapan makisabay sa takbo ng bagong paraan kung paano mag-aral at matuto. Binanggit niya rin na ang *isolation*, na mas kilala sa tawag na *quarantine* o pananatili sa loob ng bahay ay mayroon ding ambag kung bakit nakakararanas ng *stress*, *anxiety*, o *depression* ang isang mag-aaral.

Ipinakita rin sa isang kamakailang pag-aaral: [1] na ang *online class* ay nakaapekto sa kalusugan ng mga mag-aaral. Sila ay nakararanas ng takot na mawalan ng *internet*, *stress*, at marami pang iba. Naniniwala rin ang mga mag-aaral na ang mga pagbabagong nauugnay sa COVID-19 sa kanilang kapaligiran sa pag-aaral ay nagkaroon ng negatibong epekto sa kanilang kapasidad na gumanap nang maayos sa larangan ng edukasyon [11].

Sa puntong ito, makikita na maraming naging negatibong epekto ang pandemya sa mga mag-aaral. Ang mga nabanggit ay magpapatibay sa mga datos na makukuha ng mga mananaliksik at ito ay magiging gabay habang binubuo ang pananaliksik.

Ang lahat ng tao ay dapat manatili sa loob ng kanilang tahanan para maiwasan ang pagkalat ng *virus* [3]. Gayunman, ito ay nagsimulang magdulot ng mga problema sa kalusugang pangkaisipan ng isang tao, subalit hindi lahat ay pare-pareho ang nararanasan o naranasan na epekto ng pandemya. Ang mga kabataan ay posibleng makararanas ng *anxiety*, *distress*, *social isolation*, at *abusive environment* na maaaring magkaroon ng mahabang epekto o kaya naman ay maikling epekto sa kanilang kalusugang pangkaisipan. Nagkakaroon din ng mga pagbabago sa kanilang mga ugali na agad na mapapansin katulad ng mga ito:

- *Excessive crying and annoying behavior.*
- *Increased sadness, depression, or worry.*
- *Difficulties with concentration and attention.*
- *Changes in, or avoiding, activities that they enjoyed in the past.*
- *Unexpected headaches and pain throughout their bodies.*
- *Changes in eating habits.*

Ang mga pahayag na nabanggit ay isa sa magpapatunay at magiging batayan ng mga mananaliksik para sa naging epekto ng pandemya sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa Senior High School sa isang pribadong unibersidad sa lungsod ng Maynila. Ito ay magagamit din ng mga mananaliksik upang malaman pa ang ibang mga epekto na hindi pa natutuklasan habang isinasagawa ang pag-aaral na ito.

Ang pananaliksik ay gagamit ng mga teorya at konsepto na magsisilbing batayan upang matulungan ang mga mananaliksik sa limitasyon ng pag-aaral. Batay sa mga naunang pagsusuri, ang paksa ng pananaliksik ay may kaugnayan sa *environmental factors* ng isang indibidwal. Samakatuwid, ang pinaka-epektibong teorya na

maikokonek ay ang *Social Cognitive Theory* ni Albert Bandura. Habang ang balangkas konseptwal naman ay binubuo ng tatlong pangunahing konsepto na laman ng pananaliksik.

Batay sa mga artikulo na nakalap, hindi naging madali ang hamon ng pandemya sa kalusugang pangkaisipan ng mga kabataan. Hindi rin maitatangi na nag-iiwan ito ng negatibong bakas sa bawat kabataang nakararanas ng nakalulugmok na sitwasyon at alalahaning nauugnay sa iba't ibang aspeto ng kanilang buhay, maging sa edukasyon. Habang sa mga pag-aaral na nasuri, ito ay mga ebidensya kung paano naapektuhan ang kaisipan at nagkaroon ng pagbabago sa pag-uugali ng mga mag-aaral. Ang pananaliksik na ito ay suportado ng mga pag-aaral at artikulo na inilalahad, gayundin ng mga teorya at konsepto na nabanggit.

Ang layunin ng pananaliksik na ito ay matukoy ang mga epekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa Senior High School mula sa isang pribadong unibersidad sa lungsod ng Maynila at matiyak ang higit na sanhi ng mga ito na may kaugnayan sa pandemya.

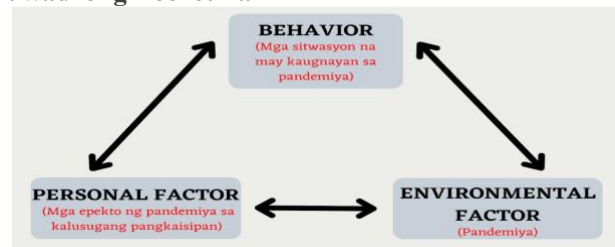
### Paglalahad ng Suliranin

Ang magiging sentro ng pag-aaral na ito ay nakatuon sa epekto ng pandemya sa mga mag-aaral na nasa Senior High School sa isang pribadong unibersidad sa lungsod ng Maynila ukol sa kanilang kalusugang pangkaisipan.

Bibigyan ng pokus ng mga mananaliksik ang mga sumusunod na mga katanungan:

1. Ano ang mga nakaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral na nasa Senior High School bunga ng pandemya?
2. Ano ang partikular na sanhi na nakaugnay sa pandemya ang higit na nakaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral na nasa Senior High School?

### Kuwadrong Teoretikal



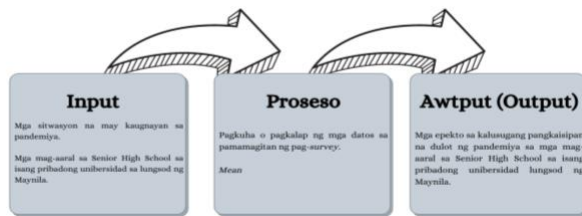
*Paradaym 1.1 Ang Kaugnayan ng Teoryang Kognitib sa Epekto sa Pandemya sa Kalusugang Pangkaisipan*

Ang pananaliksik ay suportado ng teoryang Kognitib na tungkol sa impluwensya ng asal o kilos, personal at kapaligiran na salik sa isa't-isa. Ayon kay Bandura, ang pag-uugali ng isang indibidwal ay maaaring maapektuhan

dahil sa kaganapan sa paligid. Ang kapaligiran ay maaaring maging batayan ng paraan ng pag-iisip at aksyon ng tao [8].

Kaugnay sa pag-aaral, ang *personal factors* ay ang epekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral. Ang *environmental factor* ay ang pandemya, at ang *behavioral factors* naman ay ang mga kilos at pag-uugali ng tao na may kaugnayan sa pandemya. Sa paraang ito, malalaman ng mga mananaliksik kung ano ang mga epekto ng pandemya sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral, at kung ano ang partikular na sanhi ang higit na nakakaapekto sa kanilang kalusugang pangkaisipan.

### Kuwadrong Konseptwal



Paradaym 1.2 Modelong IPO sa epekto ng Pandemiya sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa Senior High School sa isang pribadong unibersidad sa lungsod ng Maynila

Ang pananaliksik ay magpopokus sa mga mag-aaral ng Senior High School sa isang pribadong unibersidad sa lungsod ng Maynila. Ang mga nakalap na sitwasyon at epektong dulot ng pandemya ay magmumula sa mga mananaliksik at sila ay lilikha ng sarbey na gagamit ng *4-point likert scale* [6], para alamin ang mga nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral na dulot ng pandemya. Sa ganitong paraan, ang mga mananaliksik ay magsasagawa ng statistical analysis para makuha ang *top 3* na higit na nakaaapekto sa kanila.

### Kahalagahan ng Pag-aaral

Ang pananaliksik na ito ay magsisilbing gabay upang malaman ang kalagayan ng kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral, at ito rin ay makatutulong sa mga sumusunod:

**Sa mga Guro** – Ang pananaliksik na ito ay makatutulong sa mga guro na malaman kung ano ang maaaring naramdaman o pinagdadaanan ng kanilang mga estudyante sa panahon ng pandemya. Makatutulong din ito sa kanila upang makabuo ng mas mahusay na koneksyon at relasyon sa mga mag-aaral.

**Sa mga mag-aaral** - Ang pag-aaral na ito ay magsisilbing batayan o ebidensya na hindi sila nag-iisa sa kani-kanilang pinagdaanan na mga pagsubok sa buhay. Magsisilbing gabay din ang pananaliksik na ito sa kung paano nila lulutasin ang kanilang mga kinakaharap na problema.

**Sa mga Magulang** - Ito ay magsisilbing gabay sa paglinang nila sa mga pinagdadaanan ng kanilang mga anak

at sa kung paano nila sila maaaring suportahan. Sa paraang ito ay maaring mapagtibay nila ang relasyon nila sa kanilang mga anak.

**Sa komunidad** - Ang pag-aaral na ito ay makabubuti sa iba't ibang komunidad nang mapabuti ang samahan ng bawat isa sa lipunan.

**Sa mga mananaliksik** - Ito ay magsisilbing batayan sa mga maaari pang maging pananaliksik na may kaugnayan sa paksang ito, o mga gagawin pang pag-aaral ukol dito. Ito rin ay magiging instrumento para mapabuti pa ang susunod na mga gagawin na pananaliksik.

**Sa mga Gabay Tagapayo (Guidance Counselor)** - Ito ay magsisilbing basehan ng mga guidance counselor upang mas lalo pa nilang mamaunawaan kung ano ang nararamdaman ng kanilang mga mag-aaral sa panahon ng pandemya. Sa paraang ito, makatutulong sila sa paglutas ng problema ng mga mag-aaral at sila ay makapagbibigay ng malawak na payo.

### LAYUNIN NG PAG-AARAL

Ang pag-aaral na ito ay naglalayong makamit ang mga sumusunod: Sa unang ispesipikong tanong sa paglalahad ng suliranin, nais ng mga mananaliksik na matukoy kung ano ang mga nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral na nasa Senior High School bunga ng pandemya. Habang sa ikalawang ispesipikong tanong sa paglalahad ng suliranin, hangad ng mga mananaliksik na malaman kung ano ang partikular na sanhi na nakaaapekto o ang *top 3* na pinaka-nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa Senior High School. Sa ganitong paraan, ang mga natuklasan ay makatutulong sa katawan ng kaalaman na may kaugnayan sa paksa ng pag-aaral.

### METODOLOHIYA

#### Disenyo ng Pananaliksik

Ang pananaliksik na ito ay naglalayong malaman ang epekto ng pandemya sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral na nasa Senior High School sa isang pribadong unibersidad sa lungsod ng Maynila. Mula rito, nais ng mga mananaliksik na matukoy ang higit na nakaaapekto sa kanila sa pamamagitan ng paggamit ng disenyong deskriptib-sarbey. Ang deskriptib-sarbey ay naglalayong makatamo ng datos at maipakita ang pagkatutulad sa mga baryabol na nagamit sa pag-aaral sa pamamagitan ng paggamit ng talatanungan o kwestyoner [12]. Ito ang napiling gamitin dahil sa pamamagitan nito epektibo at mahusay na maisasakatuparan ang pag-aaral. Kaugnay nito, sa paggamit ng disenyong deskriptib-sarbey, mapadadali ang pagkalap ng impormasyon mula sa isang labis na bilang ng respondente at makakamit ng mga mananaliksik ang layunin.

#### Ang Kalahok ng Pananaliksik

Ang pananaliksik ay isang kwantitatibo kung kaya't ang mga mananaliksik ay gumamit ng sarbey upang makamit

ang layunin ng pag-aaral. Ang sampling teknik na ginamit ay *simple random sampling*. Ang mga kalahok ay pinili *randomly* na walang mga panuntunan [10]. Ang pamamaraang ito ay mahusay na gamitin kapag marami ang respondente dahil mula sa buong populasyon, kumukuha ng maliit at *random* na *sample size*, upang kumatawan sa buong bahagdan ng datos, kung saan ang bawat miyembro ay may pantay na posibilidad na mapili [2]. Ang *simple random sampling* ay akma at mainam na gamitin sa pagkamit ng layunin ng pananaliksik kung kaya't ito ang napili na gamitin ng mga mananaliksik.

Ang pananaliksik ay nakapokus sa epekto ng pandemiya sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa Senior High School sa isang pribadong unibersidad sa lungsod ng Maynila. Kaugnay nito, ang partikular na mga respondente ay nagmula sa 1,701 na populasyon ng mga mag-aaral sa baitang 11 ng isang pribadong unibersidad sa Maynila. Mula sa populasyon, ang ginamit na *sample size* sa pananaliksik ay 66 ayon sa isang *online sample size calculator*, sa 90% na *confidence level* at 10% na *margin of error* [9].

### Pangangalap ng Datos

Ang mga mananaliksik ay naglaan ng oras at tiyaga sa pagpormula ng labing-anim (16) na pahayag na nilagay sa sarbey upang makapagtamo ng kasagutan sa mga ispesipikong tanong sa paglalahad ng suliranin. Ito ay inayon ng mga mananaliksik sa mga kaugnay na literatura at pananaliksik na nakapaloob sa kaligiran ng pag-aaral. Pagkatapos ay kanilang pinabalideyt ang mga pahayag sa isang eksperto sa larangan ng sikolohiya. Ginamit ng mga mananaliksik ang *4-point likert scale* sa mga pahayag nang sa gayon makamit ang layunin ng pag-aaral.

Upang humirang ng mga respondente, ginamit ng mga mananaliksik ang sampling teknik na *simple random sampling*. Matapos ito, isinagawa ang pagkalap ng datos sa itinakdang oras at petsa na napagkasunduan ng mga mananaliksik at mga kalahok. Unang inilahad ng mga mananaliksik sa mga kalahok ang layunin ng pag-aaral. Kasunod ay ang paghingi sa kanilang *consent* upang maitala ng mga mananaliksik ang mga makukuhang datos mula sa mga respondente. Pagkatapos ay ang pagbigay ng *link* ng *Google Forms*, na konektado sa *Google Sheets*, kung saan ito ay naglalaman ng mga inihanda at napabalideyt na mga pahayag na sasagot sa ispesipikong tanong sa paglalahad ng suliranin.

Nang matapos masagutan ng mga respondente ang sarbey, agad na sinuri ng mga mananaliksik ang *spreadsheet* ng *Google Sheets* na awtomatikong nagtatala ng mga naka-input na datos mula sa *Google Forms*. Pagkatapos ng masusing pag-aaral ng mga mananaliksik, iniugnay nila ang na-kompyut na *mean* ng mga naging

resulta sa sarbey sa *scale range* ng *4-point likert scale* upang matukoy ang interpretasyon at nang sa gayon ay makabuo ng tumpak at walang kinikilingan na konklusyon. Matapos ang mga ito, nasagot ng mga mananaliksik ang mga ispesipikong tanong sa paglalahad ng suliranin.

### Instrumento sa Pag-aaral

Upang makamit ang layunin na matukoy ang epekto ng pandemiya sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa Senior High School sa Maynila at kung ano ang higit na nakaapekto sa kanila, ang instrumentong ginamit ng mga mananaliksik ay online sarbey sa pamamagitan ng *Google Forms*. Ang mga mananaliksik ay gumawa ng labing-anim (16) na pahayag na inayon sa mga kaugnay na literatura at pag-aaral na nakapaloob sa kaligiran ng pag-aaral. Ginamit ang *likert scale system*, partikular ang *4-point likert scale* sa talatanungan upang masukat ang persepsyon ng mga mag-aaral. Ang *likert scale* ay karaniwang ginagamit sa pagsukat ng mga saloobin, pananaw, halaga, at pagbabago sa pag-uugali [5]. Ang kanilang persepsyon ay sinukat gamit ang *likert scale* mula 1 hanggang 4 (1 - Lubos na hindi sumasang-ayon, 2 - Hindi sumasang-ayon, 3 - Sumasang-ayon, 4 - Lubos na sumasang-ayon).

Ang nakikitang *table* sa itaas ay kinompyut ng mga mananaliksik gamit ang pormulang  $n-1/n$ , kung saan ang  $n$  ay bilang nang kung ilan ang puntos [7].

Pagkatapos ay pinabalideyt ng mga mananaliksik ang mga nasa instrumento sa tatlong magkakaibang eksperto sa larangan ng sikolohiya, istatistika, at pananaliksik.

### Pagsusuri ng Datos

Upang masagot ang mga ispesipikong pahayag sa paglalahad ng suliranin, ginamit ng mga mananaliksik ang pormula para sa pagkuha ng *mean* at sa pamamagitan nito, makakamit ang layunin ng pananaliksik. Kinuha ang *total* ng sagot ng mga respondente sa bawat pahayag sa sarbey, at pagkatapos makuha ang total, ito ay *i-divide* sa bilang ng mga respondente. Ito ang pormulang ginamit ng mga mananaliksik para makuha ang *mean*. Matapos maisagawa ang kompyutasyon, ang mga datos ay sumailalim sa masusing pagsusuri at binigyan ng interpretasyon.

### Etikal na Konsiderasyon

Ang pananaliksik na ito ay nagbigay ng etikal na konsiderasyon: Una sa mga ginamit na ideya, tinukoy sa pagsasagawa ng pag-aaral kung sino ang orihinal na may akda nito. Ikalawa, para sa mga respondente; ang kanilang pagkakakilanlan ay mananatiling kumpidensiyal at ang impormasyon na makakalap mula sa kanila ay gagamitin para sa larangan ng edukasyon at sa pagkamit ng layunin ng pananaliksik na ito lamang. Ang pakikilahok sa pag-aaral na ito ay boluntaryo at sila ay may karapatan na umatras sa anumang oras kahit na hindi magbigay ng dahilan.

Ang mga sumusunod ay makikita sa talahayan 1 na nasa itaas: Ayon sa resulta ng isinagawang sarbey ng

mga mananaliksik, may *average* na 2.94 na mag-aaral ang sumasang-ayon na sila ay nahihirapang makasabay sa diskusyon tuwing *online class*. May *average* na 3.15 naman ang sumasang-ayon na sila ay nagkakaroon ng *anxiety* dahil sa kahirapang ma-*manage* ang kanilang oras na nagreresulta sa madalas na pag-*cram* sa *schoolworks*. Samantala, may *average* na 2.47 ang hindi nahihirapan sa paggamit ng mga aplikasyon sa *online class* na ginagamit nila upang makapagpasa ng mga *requirements*.

Isa rin sa nakaaapekto ng kalusugang pagkaisipan ng mga mag-aaral ay ang responsibilidad nila sa kanilang tahanan tulad na lamang ng mga gawaing bahay. Ito ay nakatamo ng pinakamataas na *mean score* na 3.24. Ang pagkapagod sa pagtulong sa mga gawaing bahay ay nagdudulot din ng pagkabalisa sa mga mag-aaral, dahil ito ay dumadagdag sa kanilang mga isipin: May *average* na 3.03 ang sumang-ayon dito.

Nakakuha ng 2.68 na *mean score* ang sumasang-ayon na ang pag-aalala nila sa kanilang mga kaibigan at kamag-anak ay nakadadagdag din sa kanilang pag-*overthink*. Habang sa *average* na 2.80, sumasang-ayon ang mga mag-aaral na sila ay hindi na sanay sa pakikisalamuha dulot ng labis na pananatili sa loob ng bahay. Nakakuha naman ng 2.45 na *mean score* ang mga mag-aaral na hindi sumasang-ayon sa pahayag na, “Ako ay natatakot tuwing kinakailangang lumabas ng tahanan at makisalamuha sa iba dahil baka sila ay may Covid-19.”

Ipinapakita din dito ang pagsang-ayon ng mga mag-aaral sa Senior High na sila ay nagkararamdam ng *stress* at *anxiety* dahil sa pandemya. May 2.67 na *mean score* ang sumang-ayon na sila ay naii-*stress* sa pag-aalala, dahil sa posibilidad na mahawaan ng Covid-19 ang kanilang mga kasama sa bahay sa tuwing sila ay lumalabas ng tahanan upang bumili ng mga pangangailangan. Habang 2.86 na *mean score* naman ang nakompyut ukol sa mga sumang-ayon na lagi silang nakararamdam ng *stress* at *anxiety* dahil sa mga napapanood sa mga balita at nakikita sa *social media* ukol sa mga nabawian ng buhay dahil sa Covid-19.

Ang mga sumang-ayon na ang mga tao sa kanilang paligid na nakasuot ng face mask tuwing sila’y lumalabas ay dahilan kung bakit sila ay nakararanas ng lungkot, dahil pinapaalala nito sa kanila na ibang iba na talaga ang sitwasyon ngayon ay nakakuha ng *mean score* na 2.83. Habang ang mga sumang-ayon na nagiging sanhi ng *stress* para sa kanila ang pananatili lamang sa bahay araw-araw ay nagdudulot sa kanila ng malubhang

kalungkutan kaya madalas ay malalim ang kanilang mga iniisip— ay nakakuha ng 3.03 na *mean score*.

Samantala, 2.85 ang *average* ng sumang-ayon na sila ay nakararanas ng *stress* dahil iniisip nila ang *tuition fees* na kailangang bayaran, ngunit nakakaranas ng kagipitang pinansyal dahil sa pandemya. Habang may *mean score* na 3.14 ang sumang-ayon na naapektuhan ang kanilang kalusugang pangkaisipan dahil sa takot na mawalan ng minamahal sa buhay dahil sa Covid-19, katulad na lamang ng kanilang nakikita sa *social media* at sa mga napapanood nila sa balita. Mayroon namang 2.36 *average* ang hindi sumang-ayon na ang kanilang relasyon sa mga kasama sa bahay ay hindi mabuti kung kaya’t ito ay nagdudulot ng *discomfort* sa kanila at nag-uudyok na madama nila ang *anxiety*.

Ang panghuling pahayag ay nakakuha ng 2.44 na *mean score*: Ang mga respondente ay hindi sumang-ayon na ang kanilang mga magulang ay strikto kung kaya’t madalas ay pinapalagi lamang sila sa kanilang bahay at sila ay nakararanas ng *anxiety*.

Alinsunod sa mga datos na nakuha ng mga mananaliksik apat (4) na pahayag ang hindi sinasang-ayunan ng mga respondente habang labing-dalawa (12) naman ang kanilang sinasang-ayunan.

Makikita sa talahanayan 2 na nasa itaas, ang *top 3* na pahayag na higit na nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral na nasa Senior High School, ang kanilang *mean score*, at kaakibat na interpretasyon. Batay sa naging resulta ng sarbey, ang tatlong pahayag na nakakuha ng mataas na *mean* ay ang sumusunod: “Ang paggawa ng mga responsibilidad sa bahay (e.g. paghuhugas ng pinggan, pagtulong sa paglalaba, pagluluto, atbp.) ay nakauubos ng oras para sa pag-aaral, kung kaya’t naii-*stress* ako sa posibleng magkapatong-patong ng mga gawain sa paaralan dahil hindi ko pa ito masimulan.” —ito ang nangungunang pahayag na may *mean score* na 3.24; Sumunod ang pahayag na, “Ngayong *online class*, madalas akong makaramdam ng *anxiety* dahil hindi ko ma-*manage* nang maayos ang oras ko, kung kaya’t naiipon ang mga *schoolworks*, at ako ay madalas mag-*cram* o mag-*clutch* ng mga gawain.” —na may *mean score* na 3.15; At panghuli ay ang “Lubhang naapektuhan ang aking kalusugang pangkaisipan dahil sa takot na mawalan ng minamahal sa buhay dahil sa Covid-19 gaya ng mga nakikita ko sa *social media* at napapanood sa balita.” — ito ay may *mean score* na 3.14.

Matapos suriin at analisahin ng mga mananaliksik ang datos na nakuha, ang mga nabanggit na pahayag ay naaayon sa deskripsiyon ng “Sumasang-ayon”.

**Talahanayan 1.** Mga salik na nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sa Senior High School

| MGA PAHAYAG  | MEAN | DESKRIPSYON       |
|--|------|-------------------|
| 1. Nahihirapan akong makasabay sa mga diskusyon tuwing <i>online class</i> . Dahil dito, madalas akong mataranta lalo na kapag <i>recitation</i> at kapag magsasagot ng pagsusulit.  | 2.94 | Sumang-ayon       |
| 2. Ngayong <i>online class</i> , madalas akong makaramdam ng <i>anxiety</i> dahil hindi ko ma-manage nang maayos ang oras ko, kung kaya't naiipon ang mga <i>school works</i> , at ako ay madalas mag- <i>cram</i> o mag- <i>clutch</i> ng mga gawain.                                       | 3.15 | Sumang-ayon       |
| 3. Ako ay naii- <i>stress</i> sa paggamit ng mga aplikasyon <i>online</i> at teknolohiya upang makapag-aral lamang, at maisakatuparan ang mga dapat gawin na <i>requirements</i> .   | 2.47 | Hindi sumang-ayon |
| 4. Ang paggawa ng mga responsibilidad sa bahay (e.g. paghuhugas ng pinggan, pagtulong sa paglalaba, pagluluto, atbp.) ay nakauubos ng oras para sa pag-aaral, kung kaya't naii- <i>stress</i> ako sa posibleng pagkapatong-patong ng mga gawain sa paaralan dahil hindi ko pa ito masimulan. | 3.24 | Sumang-ayon       |
| 5. Ang pagtulong sa paglilinis ng tahanan ay nagdudulot sa akin ng labis na pagkapagod na nagiging sanhi din ng pagkapagod ng aking isip dahil kapag nag-aasikaso sa bahay, andami-dami ko ding iniisip na bagay-bagay.  | 3.03 | Sumang-ayon       |
| 6. Madalang kong makita sa personal ang aking mga kaibigan at kamag-anak. Dahil dito, madalas akong mag-alala at mag- <i>overthink</i> .   | 2.68 | Sumang-ayon       |
| 7. Hindi na ako sanay na makisalamuha sa iba dulot ng palagiang pananatili sa bahay dahil sa pandemya, kung kaya't kapag nakikipag-ugnayan sa mga tao madalas akong mabalisa at nakararamdam din ng <i>anxiety</i> .   | 2.80 | Sumang-ayon       |
| 8. Ako ay natatakot tuwing kinakailangang lumabas ng tahanan at makisalamuha sa iba dahil baka sila ay may Covid-19.   | 2.45 | Hindi sumang-ayon |
| 9. Naii- <i>stress</i> ako sa pag-aalala, dahil sa posibilidad na mahawaan ng Covid-19 ang aking kasama sa bahay sa tuwing sila ay lumalabas ng tahanan upang bumili ng mga pangangailangan.   | 2.67 | Sumang-ayon       |
| 10. Lagi akong nakararamdam ng <i>stress</i> at <i>anxiety</i> dahil sa mga napapanood ko sa balita at nakikita sa social media ukol sa mga nabawian ng buhay dahil sa Covid-19 at ang pagtaas ng dami ng kaso na natamaan nito sa aking lugar.  | 2.86 | Sumang-ayon       |
| 11. Ang mga tao sa aking paligid na nakasuot ng <i>face mask</i> tuwing ako'y lumalabas ay dahilan kung bakit ako nakararanas ng lungkot dahil pinapaalala nito sa akin na ibang iba na talaga ang sitwasyon ngayon.   | 2.83 | Sumang-ayon       |
| 12. Ang pananatili lamang sa bahay araw-araw ay nagdudulot sa akin ng malubhang kalungkutan kaya madalas ay malalim ang aking mga iniisip na nagiging sanhi ng <i>stress</i> .   | 3.03 | Sumang-ayon       |
| 13. Ako ay nakararanas ng <i>stress</i> sapagkat naiisip ko ang aking <i>tuition fees</i> na kailangang bayaran, ngunit kami ay nakararanas ng kagipitan sa pinansyal dahil sa pandemya.   | 2.85 | Sumang-ayon       |
| 14. Lubhang naapektuhan ang aking kalusugang pangkaisipan dahil sa takot na mawalan ng minamahal sa buhay dahil sa Covid-19 gaya ng mga nakikita ko sa social media at napapanood sa balita.   | 3.14 | Sumang-ayon       |
| 15. Ang relasyon ko sa kasama ko sa bahay ay hindi mabuti kung kaya't ito ay nagdudulot ng <i>discomfort</i> sa akin at nag-uudyok na madama ko ang <i>anxiety</i> .   | 2.36 | Hindi sumang-ayon |
| 16. Ang aking magulang ay strikto kung kaya't madalas ay pinapalagi lamang ako sa bahay at nakadagdag dito na nasa pandemya pa tayo, kung kaya't nakararanas ako ng <i>anxiety</i> .   | 2.44 | Hindi sumang-ayon |

**Talahanayan 2.** Ang Top 3 na salik na higit na nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral

| MGA PAHAYAG  | MEAN | DESKRIPSYON   |
|--|------|---------------|
| 4. Ang paggawa ng mga responsibilidad sa bahay (e.g. paghuhugas ng pinggan, pagtulong sa paglalaba, pagluluto, atbp.) ay nakauubos ng oras para sa pag-aaral, kung kaya't naii-stress ako sa posibleng pagkapatong-patong ng mga gawain sa paaralan dahil hindi ko pa ito masimulan. | 3.24 | Sumasang-ayon |
| 2. Ngayong <i>online class</i> , madalas akong makaramdam ng <i>anxiety</i> dahil hindi ko ma-manage nang maayos ang oras ko, kung kaya't naiipon ang mga <i>school works</i> , at ako ay madalas mag- <i>cram</i> o mag- <i>clutch</i> ng mga gawain.                               | 3.15 | Sumasang-ayon |
| 14. Lubhang naapektuhan ang aking kalusugang pangkaisipan dahil sa takot na mawalan ng minamahal sa buhay dahil sa Covid-19 gaya ng mga nakikita ko sa social media at napapanood sa balita.   | 3.14 | Sumasang-ayon |

**Kongklusyon**

Matapos mangalap ng datos sa pamamagitan ng sarbey at pagkuha ng *mean*, nasagot ng mga mananaliksik ang mga ispesipikong tanong sa paglalahad ng suliranin. Naitala ang mga sumusunod na interpretasyon:

1. Ang mga nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral na nasa Senior High School bunga ng pandemya ay ang mga sumusunod:

- a. Ang mga mag-aaral ay nahihirapang makasabay sa mga diskusyon tuwing *online class*.
- b. Hindi nila ma-*manage* nang maayos ang oras ngayong *online class* kung kaya't naiipon ang kanilang mga *schoolworks*, at sila ay madalas mag-*cram* o mag-*clutch* ng mga gawain.
- c. Ang paggawa ng mga responsibilidad sa bahay tulad na lamang ng paghuhugas ng pinggan, pagtulong sa paglalaba, pagtulong sa paglilinis ng bahay, pagluluto, atbp.
- d. Madalang makita ng mga mag-aaral sa personal ang kanilang mga kaibigan at kamag-anak.
- e. Hindi na sila sanay na makisalamuha sa iba dulot ng palagiang pananatili sa bahay dahil sa pandemya.
- f. Ang mga mag-aaral ay nag-aalala ukol sa posibilidad na mahawaan ng Covid-19 ang kanilang kasama sa bahay sa tuwing sila ay lumalabas ng tahanan upang bumili ng mga pangangailangan.
- g. Ang mga napapanood sa balita at nakikita sa *social media* ng mga mag-aaral ukol sa mga nabawian ng buhay dahil sa Covid-19 at ang pagtaas ng dami ng kaso na natamaan nito sa kanilang lugar.

- h. Ang mga tao sa kanilang paligid ay nakasuot ng face mask tuwing sila'y lumalabas.
- i. Ang pananatili lamang ng mga mag-aaral sa bahay araw-araw.
- j. Naiisip nila ang kanilang *tuition fees* na kailangang bayaran, ngunit sila ay nakararanas ng kagipitan sa pinansyal dahil sa pandemya.
- k. Ang mga mag-aaral ay takot na mawalan ng minamahal sa buhay dahil sa Covid-19 gaya ng mga nakikita nila sa *social media* at napapanood sa balita.

2. Ang tatlong pangunahing mga partikular na sanhi na nakaugnay sa pandemya na higit na nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral na nasa Senior High School ay ang mga sumusunod:

- a. Nangunguna sa listahan ng mga sanhi ay ang paggawa ng mga responsibilidad sa bahay (e.g. paghuhugas ng pinggan, pagtulong sa paglalaba, pagluluto, atbp.). Sa ganitong dahilan, nagsisimulang maging balisa ang mga mag-aaral dahil sa pag-iisip ng posibilidad na pagdami ng kanilang mga gawain sa eskwela na hindi nasimulan dahil inuna nila ang mga responsibilidad sa bahay. Salungat ang naging resulta ng pananaliksik sa sinabi ni Dr. Banaag na ang labis na nakaaapekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral dulot ng pandemya ay ang paglipat sa *distance learning mode* o *online learning* [14].
- b. Pumangalawa sa listahan ng mga sanhi ang hindi pagkakaroon ng epektibong pamamahala sa oras ng mga mag-aaral ngayong *online class*. Bunga ng hindi maayos na paghahati o paggamit sa oras ay ang pag-aapura o pagmamadali sa pagtapos ng gawain. Ang parehong pangyayari ay nagdudulot ng pagkaramdam

ng mga mag-aaral ng *anxiety*. Ito ay may kaugnayan sa isang pag-aaral kung saan nakasaad na ang *online class* ay nakaaapekto sa kalusugan ng mga mag-aaral [1]. Ito ay sapagkat ngayong *online class* nahihirapan ang mga mag-aaral na *i-manage* ang kanilang oras ayon sa nakalap na datos ng mga mananaliksik.

- c. Ang pinakahuling sanhi na nangunguna sa sarbey ay ang pagkatakot na mawalan ng mahal sa buhay ngayong pandemya. Ito ay nagdudulot ng masamang epekto sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral. Maiuugnay ito sa isang pag-aaral kung saan nakasaad na ang mga kabataan ay higit na nakararanas ng pag-aalala, pagkabalisa, takot at emosyonal na *stress* [4]. Nararamdaman ng mga mag-aaral ang mga ito dahil sa posibilidad na mawalan sila ng mahal sa buhay ngayong panahon ng pandemya.

### Rekomendasyon

1. Para sa mga mag-aaral na nahihirapan kung paano magagamit nang maayos ang kanilang oras ngayong *online class*, maaaring gumawa ng isang listahan ng mga kailangang gawin o ang tinatawag ng iba na *to-do* list. Gumawa ng sariling *deadline* upang hindi maipon ang *schoolworks* at maiwasan ang pag-*cram* ng mga dapat na gawin.
2. Para sa mga estudyante na madalas gumagawa ng gawaing bahay, nararapat na matutunan nilang mag-prayoridad ng mga bagay na kailangan nilang gawin. Sa pamamagitan ng paggawa ng lingguhang iskedyul mapapadali ang paghahati ng oras para matupad ang mga gawaing bahay at pang-eskuwela. Sa ganoong paraan, matututunan nilang disiplinahin ang kanilang mga sarili at ang oras nila sa pang-araw-araw na buhay. Kung kaya't malilinig nila ang oras na kailangan na nilang gumawa ng mga *schoolworks* at gawaing bahay.
3. Para sa mga magulang, nararapat nilang bigyang pansin ang kalusugan pangkaisipan ng kanilang anak at huwag itong ipagsawalang bahala, kung maari ay palagiang kumustahin ang kalagayan nila. Iwasan ang pagbibigay ng *pressure*, sa halip ay suportahan at hikayatin sila.
4. Para sa mga gabay tagapayo o *guidance counselor*, maaari silang magsagawa ng mga *seminar* o *webinar* na may kaugnayan sa epekto ng pandemya sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral. Sa pamamagitan nito, matuturuan ang mga mag-aaral ng *coping skills* o *mechanisms* na maaari nilang gamitin upang maiwasan o masolusyunan ang kanilang pag-aalala at mga nararamdaman. Maaari rin ang pag-iiskedyul ng mga *group* o *one-on-one counselling* sa mga mag-aaral para kumustahin ang

kalagayan nila pati na rin ng kanilang kalusugang pangkaisipan. Sa paggawa nito, mapagagaan ang mga nadarama ng mga mag-aaral.

### REFERENCES

- [1] Chakraborty, P., Mittal, P., Gupta, M. S., Yadav, S., & Arora, A. (2020). Opinion of students on online education during the COVID -19 pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 357–365. <https://doi.org/10.1002/hbe2.240>
- [2] Hayes, A. (2021). *Simple random sample*. Investopedia. <https://www.investopedia.com/terms/s/simple-random-sample.asp>
- [3] Javed, B., Sarwer, A., Soto, E. B., Mashwani, Z.-U.-R. (2020). The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on Mental Health. *The International journal of health planning and management*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7361582/>
- [4] Kontoangelos, K., Economou, M., & Papageorgiou, C. (2020, June 15). *Mental Health Effects of COVID-19 Pandemia: A Review of Clinical and Psychological Traits*. NCBI. Retrieved April 1, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7324731>
- [5] *Likert Scale Response Options*. (2020). Retrieved April 29, 2022, from [https://mwcc.edu/wp-content/uploads/2020/09/Likert-Scale-Response-Options\\_MWCC.pdf?fbclid=IwAR2w6mdNXrYNmhLFYIu11CD97yUOUeqWMPPrCNfISxyaNSQItShIBnvmPPdo](https://mwcc.edu/wp-content/uploads/2020/09/Likert-Scale-Response-Options_MWCC.pdf?fbclid=IwAR2w6mdNXrYNmhLFYIu11CD97yUOUeqWMPPrCNfISxyaNSQItShIBnvmPPdo)
- [6] McLeod, S. A. (2019, August 03). *Likert scale*. Simply Psychology. [www.simplypsychology.org/likert-scale.html](http://www.simplypsychology.org/likert-scale.html)
- [7] Padama, E. [Doc Ed Padama]. (2021, August 7). How to compute the interval of a four point likert scale [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=BaB\\_UKUaRbg](https://www.youtube.com/watch?v=BaB_UKUaRbg)
- [8] Pajares F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html> Sincero S.(2011). Cognitive Learning Theory. <https://explorable.com/cognitive-learning-theory>



- [9] Raosoft, Inc. (2022). *Sample Size Calculator*. Raosoft.com.  
<http://www.raosoft.com/samplesize.html>
- [10] Soucek, M. (2013, May 20). *Quantitative Research 3 - How do you choose a sample? What question types exist?*  
[https://www.surveymonkey.com/en/blog/quantitative-research-3-choose-a-sample#Stratified\\_Random\\_Selection](https://www.surveymonkey.com/en/blog/quantitative-research-3-choose-a-sample#Stratified_Random_Selection)
- [11] Talsma, K., Robertson, K., Thomas, C., & Norris, K. (2021). COVID-19 Beliefs, Self-Efficacy and Academic Performance in First-year University Students: Cohort Comparison and Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643408>
- [12] Umangay, E. S. (2018, March 13). *Kabanata III at IV Disenyo at paraan ng pananaliksik Presentasyon at interpretasyon ng mga datos*. Academia.edu.  
[https://www.academia.edu/36153719/KABANATA\\_III\\_at\\_IV\\_DISENYO\\_AT\\_PARAAN\\_NG\\_PANANALIKSIK\\_PRESENTASYON\\_AT\\_INTERPRETASYON\\_NG\\_MGA\\_DATOS](https://www.academia.edu/36153719/KABANATA_III_at_IV_DISENYO_AT_PARAAN_NG_PANANALIKSIK_PRESENTASYON_AT_INTERPRETASYON_NG_MGA_DATOS)
- [13]-United Nations International Children's Emergency Fund. (2020). *How teenagers can protect their mental health during COVID-19*.  
<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>
- [14]Visco, R. (2021). Covid-19 related mental health issues growing among the youth. *BusinessMirror*.  
<https://businessmirror.com.ph/2021/10/13/covid-19-related-mental-health-issues-growing-among-the-youth/>

#### COPYRIGHTS

Copyright of this article is retained by the author/s, with first publication rights granted to APJMSD. This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4>).