

Pagkakaiba sa Pagitan ng Pananaw sa Antas ng Naramdamang Istres at Demograpikong Propayl ng mga Mag-aaral

Granhill B. Vinuya*

Graduate School, Republic Central Colleges, Philippines

ABSTRACT : Layunin ng pag-aaral na ilarawan ang pananaw ng mga mag-aaral sa antas ng kanilang naramdamang istres. Gayundin, upang suriin kung may makabuluhang pagkakaibang mabubuo kung ipagpapangkat sa kanilang kasarian at edad. Ang pag-aaral ay nilahukan ng 120 mag-aaral na nasa ikapitong baitang, mula sa isang pampublikong paaralan sa Sangay Pampaaralan ng Pampanga, Pilipinas. Pinili ang mga mag-aaral gamit ang *stratified sampling technique* mula sa limang pangkat. Gamit ang deskriptibong-komparatibong disenyo ng pag-aaral, pinasagutan sa mga kalahok ang isang talatanungan na nahahati sa dalawang bahagi: (1) demograpikong propayl; at (2) pananaw sa antas ng naramdamang istres sa nakalipas na isang buwan. Napag-alamang karamihan sa mga respondiyente ay mga babae at karamihan sa mga kalahok ay nasa edad 12. Pangkalahatang nakita na paminsan-minsang nakararamdam ng istres ang mga mag-aaral; samantalang, madalas naman sa pagdanas ng kaba at pagkabalisa. Dagdag pa rito, napatunayang may makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng kasarian at pananaw sa antas ng naramdamang istres, lalong higit sa mga kababaihan. Sa kabuoan, inimumungkahi nitong pag-aaral na mahalagang bumuo ang mga paaralan ng mga interbensiyon na may aktibidad o gawain ukol sa pamamahala ng antas ng istres ng mga mag-aaral sa ikapitong baitang.

KEYWORDS: edad, istres, kalusugang pangkaisipan, kasarian, pamamahala ng istres

I. PANIMULA

Sa pandaigdigang saklaw, isa sa pitong kabataan o 14.3% ang nakararanas ng magkakaibang kondisyon sa kanilang kalusugang pangkaisipan. Gayunpaman, naitala na karamihan sa mga ito ay hindi natutukoy o nagbibigyang-pansin at ang mas nakababahalang ay hindi nabibigyan ng agarang tugon at kalutasan (World Health Organization, 2025)^[1]. Sa Pilipinas, ayon sa pag-aaral ng Congressional Policy and Budget Research Development (2023)^[2], nanganganib ang kalagayan ng kalusugang pangkaisipan ng mga kabataan dulot ng iba't ibang pag-uugali at pangyayari kagaya ng isyu tungkol sa pambubulas, pang-aabuso sa onlayn, depresyon, at pananakit sa sarili.

Bunsod ng mga nakababahalang ulat na ito, ang Kagawaran ng Edukasyon ay naglunsad ng iba't ibang programa at hakbangin tungo sa pagpapalawak ng suporta at agarang pagtugon sa mga nararanasang suliranin ng mga mag-aaral sa kanilang kalusugang pangkaisipan (Guzman, 2026)^[3]. Ito ay bilang pagtalima sa Batas Republika Blg. 12080, s. 2024, na nagtatakda ng pagpapalawig sa implementasyon ng mga kasalukuyang programa tungkol sa kalusugang pangkaisipan at pamatnubay at pagpapayo. Katulad na lamang ng pagkakaroon ng mga pasilidad na eksklusibong gagamitin para sa pangangalaga ng kalusugang mental ng mga mag-aaral. Gayundin, ang pagkakaroon ng mga eksperto sa nasabing larang para sa pagbibigay ng karampatang katugunan sa mga mag-aaral ng nakararanasan ng suliranin sa kanilang kalusugang pangkaisipan (Supreme Court E-Library, 2024)^[4].

Batay sa pag-aaral nina Hao et al. (2024)^[5], ang mga sikolohikal na isyu ay isa sa mga malalaking suliranin ng lipunan sa kasalukuyan. Ito ay dahil sa mababang antas ng kalusugang pangkaisipan ng mga kabataan na nagiging sanhi ng depresyon at pagpapatiwakal. Ito ay sang-ayon sa pag-aaral ni Thorsen (2022)^[6] na

naghahayag, na ang mga senyales ng pagtaas ng antas ng istres sa mga kabataan – kasangkot dito ang mga mag-aaral – ay tumataas din sa paglipas ng panahon. Kaya naman, ang pagtataya ng mga hakbang upang matugunan ito kahit sa murang gulang pa lamang at ang pagtatakda ng mga angkop na metodo sa pagpapababa ng antas nito ay marapat na isaalang-alang.

Kung titingnan naman ang pananaw sa antas ng istres batay sa kasarian, ipinapakita sa pag-aaral nina Kaczmarek at Trambacz-Oleszak (2021)^[7] na ang mga babae ay tatlong beses na nakararanas ng mataas na antas ng istres kaysa sa mga lalaki. Ito ay sang-ayon sa pag-aaral nina Serrano et al. (2023)^[8] na nagsasabing

higit na nangangailangan ng kalusugang pangkaisipan katugunan ang mga babae at karagdagang suporta sa paaralan sa mga programang katutalin nito. Samantala, ito ay kaiba naman sa pag-aaral nina Nidup et al. (2022)^[9] na napag-alamang mas maraming kalalakihan ang nakararanas ng istres kaysa sa mga kakabaihang mag-aaral.

Ang mga mag-aaral sa sekondarya ay gumugugol ng maraming bahagi ng kanilang oras sa paaralan. Sa ganoong sabi, ito ay lumilikha ng espasyo kung saan nagtatagpo ang mga malalalalim na kolektibo at personal na karanasan ng mga mag-aaral. Sa ganang banggit, sa paaralan din nararanasan at nakikita ang maagang pagtukoy sa mga sintomas ng depresyon at istres. Kaya naman, marapat na ang mga paaralan ay gumawa ng hakbang sa pagsansala ng mga ito (Gedda-Muñoz, 2023)^[10].

Samantala, sa pag-aaral naman nina Pascoe et al. (2020)^[11], tinalakay na ang istres ay isang pangunahing alalahanin sa mga mag-aaral sa sekondarya. Ang pagdanas ng istres ay may negatibong epekto sa pagkatuto ng mga mag-aaral, akademikong pagganap, kalusugang pisikal, kalusugang pangkaisipan, at maging sa potensiyal na paggamit ng ipinagbabawal na gamot o bisyo.

Kaya naman, mahalagang pagtuonon ng pansin ang suportang panlipunan sapagkat, ito ay kinikilala at iniuugnay bilang kasangkapan sa pagkakaroon ng isang malusog na kalusugang pangkaisipan. Napatunayan na ang pananaw sa antas ng istres ay may makabuluhang ugnayan sa pagitan ng mabuting relasyon sa pamilya at ang pagkakaroon ng suporta sa sinumang nakararanas nito (Acoba, 2024)^[12].

Layon ng pag-aaral na ito na ilarawan ang pananaw ng mga mag-aaral sa antas ng kanilang naramdamang istres. Ayon sa World Health Organization (2026)^[13], ang istres ay isang likas na tugon ng tao na tumuturing sa kalagayan ng pag-aalala o mental na tensiyon dulot ng isang mapanghamong sitwasyon. Dagdag pa nila, ang lahat ay nakararanas ng istres, nagkakaiba lamang ito sa isang digri o antas depende sa mga danas ng iba't ibang indibiduwal. Sa pananaliksik na ito, ang istres ay tumutukoy sa naisip at naramdamang istres ng mga kalahok sa nakalipas na isang buwan.

Dagdag pa rito, sinuri din sa pag-aaral kung mayroon bang makabuluhang pagkakaiba kapag ipinagpangkat ang pananaw sa antas ng naramdamang istres sa kanilang demograpikong propayl. Ayon kina Joseph-Mofokeng et al. (2025)^[14], ang demograpikong propayl ay tumutukoy sa lipon ng mga detalye na ganap sa isang pangkat ng mga indibiduwal na nagpapakilala sa kanilang natatanging pagkakakilanlan. Sa pag-aaral na ito, ang demograpikong propayl ay tumutukoy sa edad at kasarian ng mga kalahok na kapwa nasa ikapitong baitang.

Sa pag-aaral ni Gajula (2021),^[15] inihantad na ang pagkakaroon ng regular na pagtatasa ng mga ekspertong sikolohista sa mga mag-aaral at ang pagbibigay ng mga metodo sa pagbawas ng antas ng istres at pagkakaroon ng integrasyon ng serbisyong kalusugang pangkaisipan ay makatutulong sa pagpapanatili ng angkop na antas ng istres sa mga mag-aaral. Dagdag pa nina Llego et al. (2018)^[16] sa kanilang isinagawang pag-aaral, napatunayan na habang tumataas ang antas ng istres ng mga mag-aaral ay bumababa naman ang kanilang akademikong pagganap. Kaya naman, mahalagang bigyang-pansin ng mga paaralan ang kahalagahan ng kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral sapagkat dito rin nakasalalay ang kaganapan ng kanilang pagkatuto. Sa pagsasagawa ng pananaliksik na ito, inaasahan na makabubuo ang mga paaralan, sa tulong ng pamahalaan, ng mga gawain o interbensiyon na makatutulong sa mga mag-aaral upang mapamahalaang mabuti ang antas ng kanilang naramdamang istres. Sa pamamagitan nito, makagaganap nang maayos ang mga mag-aaral sa kanilang akademikong pangangailangan at pagharap sa mga hamon sa kanilang pang-araw-araw na buhay, sa loob man o sa labas ng silid-aralan. Ani nga sa pag-aaral nina Lindholdt et al. (2022),^[17] ang mga suliranin ng mga kabataan hinggil sa kanilang kalusugang pangkaisipan ay may mahalagang ugnayan sa kanilang kinabukasan at pangkalahatang kalusugan. Ang pananaw sa antas ng kanilang istres ay may ugnayan sa pagkakaroon ng mga karamdamang pangkaisipan kaya naman marapat na matugunan ito ng pamahalaan sa tulong ng sektor ng edukasyon.

II. PAGLALAHAD NG SULIRANIN

Prinsipal na layunin nitong pag-aaral na ilarawan ang pananaw ng mga kalahok sa kanilang antas ng naramdamang istres sa loob ng nakaraang isang buwan. Gayundin, nilalayon nitong pag-aaral na tukuyin kung mayroon bang makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng kanilang pananaw sa antas ng naramdamang istres kung ipagpangkat sa kanilang edad at kasarian.

Sinikap ng mananaliksik na masagutan ang mga sumusunod na tiyak na katanungan:

1. Paano mailalarawan ang demograpikong propayl ng mga kalahok batay sa kanilang:
 - 1.1 edad
 - 1.2. kasarian
 - 1.3. pangkat?
2. Paano mailalarawan ang pananaw ng mga kalahok sa antas ng kanilang naramdamang istres;
3. Mayroon bang makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng pananaw ng mga kalahok sa antas ng kanilang naramdamang istres kapag ipinangkat batay sa kanilang kasarian?
4. Mayroon bang makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng pananaw ng mga kalahok sa antas

- ng kanilang naramdamang istres kapag ipinangkat batay sa kanilang edad?
5. Ano ang implikasyon ng resulta ng pag-aaral sa pamamahala ng antas ng istres ng mga mag-aaral?

III. METODO

Paraan ng Pananaliksik

Ginamit sa pag-aaral nito ang deskriptibong-komparatibong disenyo ng pananaliksik. Gamit ang deskriptibong metodo sa pananaliksik, inilarawan ang mga baryabol katulad ng demograpikong propayl ng mga kalahok ayon sa kanilang edad, kasarian, at pangkat. Kabilang din sa mga inilarawan ay ang kanilang pananaw sa antas ng naramdamang istres. Samantala, sa tulong ng komparatibong disenyo, sinuri kung mayroon bang makabuluhang pagkakaiba sa pananaw ng mga kalahok sa antas ng kanilang naramdamang istres kung ipagpapangkat sa kanilang kasarian at edad.

Pamamaraan sa Pangangalap ng Datos at Etikal na Konsiderasyon

Sa pamamagitan ng isang istandardisadong talatanungan iniangkop ng mananaliksik mula sa pag-aaral nina Colen et al. (1983)^[18] na pinamagatang, *Perceived Stress Scale*, na ginagamit din bilang panukat sa naramdamang istres ng mga indibiduwal mula sa iba't ibang sektor – partikular sa sektor ng edukasyon – ginamit din ito bilang instrumento ng pag-aaral upang mataya ang kalagayan ng kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral.

Pagkatapos maisalin ng mananaliksik ang 10-aytem na talatanungan ay ipinasuri ito sa eksperto sa larangan upang masiguro ang pagiging balido nito. Kasama sa mga nagsuri ay ang *statistician*, ang direktor ng pananaliksik sa paaralan, at ang itinikdang *guidance counsellor* ng paaralan. Sa pagsusuri ng *reliability* nitong talatanungan, nakita na ito ay may *Cronbach's alpha* na 0.712, na nangangahulugang pasok sa pamantayang itinakda ng nabanggit nitong panukat. Mahalaga ring banggitin na bago isagawa ang mismong pagbibigay ng talatanungan ay nagsagawa muna ng *pilot testing* ang mananaliksik upang ganap na masiguro ang kabisahan nito.

Sa pagsasagawa nitong pag-aaral, tiniyak muna ng mananaliksik ang pagkuha ng pahintulot na isagawa ang pag-aaral sa napiling pampublikong paaralan sa Sangay Pampaaralan ng Pampanga, Pilipinas. Matapos makuha ang permiso, nagbigay ng liham-pahintulot sa magulang o *parental consent* ang mananaliksik sa mga mag-aaral na lalahok, sapagkat sila ay nasa mga edad 11–14 pa lamang.

Matapos masiguro ang pahintulot ng mga magulang sa boluntaryong paglahok ng kanilang mga anak ay ibinigay na sa mga mag-aaral ang talatanungan na kanilang sasagutin. Mahalagang bigyang-diin na ipinaliwanag muna nang mabuti ng mananaliksik ang layon ng pag-aaral at paraan ng pagsagot, ayon sa kanilang antas ng pag-unawa. Binigyan ng mananaliksik ng tatlong (3) minuto ang mag-aaral upang matapat na masagot ang bawat aytem sa talatanungan.

Sinikap ng mananaliksik ang pagiging pribado ng mga impormasyong nakuha mula sa mga kalahok ayon na rin sa itinatakdang *Data Privacy Act of 2012*. Ang mga datos na nakalap mula sa mga kalahok ay inimbak lamang sa loob ng anim (6) na buwan at ang mananaliksik lamang ang may layang makakita ng mga ito. Siniguro ng mananaliksik na nasunod ang mga etikal na pamantayan at konsiderasyon mula sa simula hanggang sa pagwawakas nitong pag-aaral.

Pag-aanalisa ng mga Datos

Gamit ang *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Version 25* ay nasuri ang mga datos nitong pag-aaral. Ginamit ang mga kagamitang pang-estadistika sa pagsusuri tulad ng frikwensi, bahagdan, at *mean* upang mailarawan ang demograpikong propayl ng mga kalahok at ang kanilang pananaw sa antas ng naramdamang istres. Samantala, kinasangkapan naman ang *Kruskal Wallis H* at ang *mean rank* upang matukoy ang makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng dalawang baryabol na pinagtatambal.

IV. MGA RESULTA AT DISKUSYON

Ang paglalahad sa naging bunga ng pag-aaral, matapos ang pag-aanalisa ng mga datos na nakalap, ay makikita sa bahagi ng resulta at diskusyon. Sa bahaging ito, ipapakita ang paglalarawan sa demograpikong propayl ng mga kalahok kabilang dito ang kanilang (1) edad, (2) kasarian, at (3) pangkat. Samantala, nailarawan din ang pananaw ng mga kalahok sa antas ng kanilang naramdamang istres sa nakalipas na isang buwan. Bilang karagdagan, nasuri din ang makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng dalawang baryabol na banggit.

Paglalarawan sa Demograpikong Propayl ng mga Mag-aaral

Sa bahaging ito makikita ang paglalarawan sa demograpikong propayl ng mga 120 lumahok sa pag-aaral, mula sa isang pampublikong paaralan sa Sangay Pampaaralan ng Pampanga, Pilipinas. Ang mga kalahok ay mula sa ilalim ng ikapitong baitang na pinili gamit ang *stratified sampling*. Sakop ng paglalarawan sa

kanilang demograpikong propayl ang kanilang edad, kasarian, at pangkat.

Matutunghayan sa Talahanayan 1 ang edad ng mga kalahok. Makikita na karamihan sa mga respondiyente ay may gulang na 12, na may katumbas na frikwensi na 84 o 70%. Habang ang nasa gulang 11 ay binubuo ng 18 o 15%. Sinundan ito ng mga kalahok na may edad 13 na nasa 14 o 11.70%. Samantala, apat o 3.30% naman ang mga kalahok ang may gulang na 14.

Talahanayan 1. Edad ng mga Kalahok		
Edad	Frikwensi	Bahagdan
11	18	15.00
12	84	70.00
13	14	11.70
14	4	3.30
Kabuoan:	120	100.00

Makikita sa Talahanayan 2 ang kasarian ng mga kalahok nitong pag-aaral. Karamihan sa mga kalahok ay babae na may frikwensi na 73 o 60.80%. Habang 41 naman ang lalaki na kumakatawan 34.20%. Samantalang pinakakaunti naman ang mga kalahok na kabilang sa LGBTQIA+ na 5% na may kabuoang bilang na anim.

Talahanayan 2. Kasarian ng mga Kalahok		
Kasarian	Frikwensi	Bahagdan
Lalaki	41	34.20
Babae	73	60.80
LGBTQIA+	6	5.00
Kabuoan:	120	100.00

Ipinapakita ng Talahanayan 3 ang pangkat ng mga respondiyenteng lumahok sa pag-aaral. Makikitang 21.70% o 26 na bilang sa mga kalahok ay nasa pangkat St. Gabriel. Sa kabilang banda, kapwa tig-24 o katumbas ng tig-20% ang mga kalahok na nasa pangkat St. Thomas at St. Philip. Habang ang pangkat St. James at St. Matthias naman ay binubuo ng tig-23 o tig-19.20%.

Talahanayan 3. Pangkat ng mga Kalahok		
Pangkat	Frikwensi	Bahagdan
St. Thomas	24	20.00
St. Philip	24	20.00
St. Gabriel	26	21.70
St. James	23	19.20
St. Matthias	23	19.20
Kabuoan:	120	100.00

Pananaw ng mga Kalahok sa Antas ng Naramdamang Istres

Nakalahad naman sa bahaging ito ang paglalarawan sa pananaw ng mga kalahok sa antas ng kanilang naramdamang istres sa loob ng nagdaang isang buwan. Sa pagsukat nito, ginamit ang 10-aytem na talatanungan upang makita ang kanilang pananaw sa antas ng naramdamang istres.

Makikita sa Talahanayan 4 ang pananaw ng mga kalahok sa antas ng kanilang naramdamang istres sa loob ng nakaraang isang buwan. Makikita na halos sa mga ito ay nakakuha ng mean na nasa 1.88-2.22 na may katumbas na deskripsiyon na *paminsan-minsang nakaramdam ng istres*. Samantala, umabot naman sa 2.45 na mean na may standard deviation na 0.934 ang aytem na, *Nakaramdam ng kaba at pagkabalisa*, na may deskripsiyong, *madalas*.

Sa kabuoan, may over-all mean na 2.12 ang pananaw ng mga kalahok sa antas ng kanilang naramdamang istres na may deskripsiyong, *paminsan-minsan*.

Talahanayan 4. Pananaw ng mga Kalahok sa Antas ng Naramdamang Istres			
Aytem	Mean	Std. Deviation	Deskripsiyon
Nainis dahil sa isang bagay na nangyari nang hindi inaasahan.	2.09	0.907	paminsan-minsan
Hindi makontrol ang mga mahahalagang bagay sa buhay.	1.88	0.989	paminsan-minsan
Nakaramdam ng kaba at pagkabalisa.	2.45	0.934	madalas

Kumpiyansa sa kakayahang harapin ang mga personal na problema.	2.20	0.958	paminsan-minsan
Nangyayari ang mga bagay ayon sa sariling nais o plano.	2.11	0.977	paminsan-minsan
Hindi makayanan ang lahat ng mga bagay na kailangang gawin.	2.19	1.031	paminsan-minsan
Nakontrol ang mga nakaiinis na pangyayari sa buhay.	2.22	0.769	paminsan-minsan
Kontrolado ang mga pangyayari sa buhay.	1.95	0.995	paminsan-minsan
Nagalit sa mga pangyayaring walang kontrol.	2.13	1.142	paminsan-minsan
Dumarami nang husto ang mga problema at hindi na kayang malampasan pa.	1.94	1.095	paminsan-minsan
Kabuoan:	2.12		paminsan-minsan

Pagkakaiba sa Pagitan ng Kasarian ng mga Kalahok at ng Kanilang Pananaw sa Antas ng Naramdamang Istres

Matutunghayan sa Talahanayan 5 ang pagkakaiba sa pagitan ng kasarian ng mga kalahok at ng kanilang pananaw sa antas ng naramdamang istres. Makikita na may makabuluhang pagkakaiba sa aytem na, *Kumpiyansa sa kakayahang harapin ang mga personal na problema*, na may p-value na 0.049. Ibig sabihin, nagkamit ng mas mataas na mean rank ang mga babae na may bilang na 66.42 kaysa sa bilang ng mean rank ng mga lalaki at LGBTQIA+ na kapwa 51.48 at 50.08 naman.

Samantalang ang aytem na, *Nakaramdam ng kaba at pagkabalisa*, ay may may makabuluhang pagkakaiba rin na may p-value na 0.019. Nangngahulugang, mataas ang mean rank ng mga babae na may halagang

67.10. Habang ang mga LGBTQIA+ ay may mean rank na 58.08 at 49.11 naman ang naitalang mean rank para sa mga lalaki.

Sa kabilang banda may makabuluhang pagkakaiba ring nakita sa aytem na, *Hindi makontrol ang mga mahahalagang bagay sa buhay*, na may p-value na 0.008. Ipinapakita nito na may mataas na mean rank ang mga babae na may halagang 67.99. Gayong ang ang mga LGBTQIA+ ay may mean rank naman na 50.67 at ang mga lalaki naman ay 48.60.

May makabuluhang pagkakaiba rin dahil sa nakuhang p-value na 0.005 ang aytem na, *Nakontrol ang mga nakaiinis na pangyayari sa buhay*. Ito ay nagpapahiwatig na ang mga babae ay may mas mataas mean rank na may bilang na 67.55. Habang ang mga lalaki naman ay 51.60 at 35.50 naman para sa mga LGBTQIA+.

Talahanayan 5. Pagkakaiba sa Pagitan ng Kasarian ng mga Kalahok at ng Kanilang Pananaw sa Antas ng Naramdamang Istres

Kasarian	H	df	p-value
Nainis dahil sa isang bagay na nangyari nang hindi inaasahan.	3.930	2	0.140
Hindi makontrol ang mga mahahalagang bagay sa buhay.	9.693	2	0.008
Nakaramdam ng kaba at pagkabalisa.	7.934	2	0.019
Kumpiyansa sa kakayahang harapin ang mga personal na problema.	6.049	2	0.049
Nangyayari ang mga bagay ayon sa sariling nais o plano.	3.188	2	0.203
Hindi makayanan ang lahat ng mga bagay na kailangang gawin.	2.023	2	0.364
Nakontrol ang mga nakaiinis na pangyayari sa buhay.	10.439	2	0.005
Kontrolado ang mga pangyayari sa buhay.	0.078	2	0.962
Nagalit sa mga pangyayaring walang kontrol.	3.626	2	0.163
Dumarami nang husto ang mga problema at hindi na kayang malampasan pa.	5.671	2	0.059

Pagkakaiba sa Pagitan ng Edad ng mga Kalahok at ng Kanilang Pananaw sa Antas ng Naramdamang Istres

Ipinapakita ng Talahanayan 6 na walang makabuluhang pagkakaibang naitala sa pagitan ng edad o gulang ng mga kalahok at sa kanilang pananaw sa antas ng naramdamang istres. Tinatayang nasa 0.086 hanggang 0.790 ang p-value ng mga sumusunod na aytem, na hindi pasok sa pamantayang nasa 0.05 o 5% at pababa ang p-value, upang masabing may makabulang pagkakaiba sa pagitan ng dalawang baryabol na kasangkot.

Talahanayan 6. Pagkakaiba sa Pagitan ng Edad ng mga Kalahok at ng Kanilang Pananaw sa Antas ng Naramdamang Istres

Edad	H	df	p-value
Nainis dahil sa isang bagay na nangyari nang hindi inaasahan.	3.362	3	0.339
Hindi makontrol ang mga mahahalagang bagay sa buhay.	1.048	3	0.790
Nakaramdam ng kaba at pagkabalisa.	6.608	3	0.086
Kumpiyansa sa kakayahang harapin ang mga personal na problema.	2.550	3	0.466
Nangyayari ang mga bagay ayon sa sariling nais o plano.	1.334	3	0.721
Hindi makayanan ang lahat ng mga bagay na kailangang gawin.	5.559	3	0.135
Nakontrol ang mga nakaiinis na pangyayari sa buhay.	2.681	3	0.443
Kontrolado ang mga pangyayari sa buhay.	3.338	3	0.342
Nagalit sa mga pangyayaring walang kontrol.	3.412	3	0.332
Dumarami nang husto ang mga problema at hindi na kayang malampasan pa.	2.709	3	0.439

Implikasyon ng Resulta ng Pag-aaral sa Pamamahala ng Antas ng Istres ng mga Mag-aaral

Batay sa mga naging resulta ng pag-aaral, ipinapakita na ang mga mag-aaral na nasa ikapitong baitang ay nakararanas ng paminsan-minsang istres. Bunsod nito, mahalagang gumawa ng mga angkop na hakbangin ang paaralan, sa direktiba ng pamahalaan, sa pagpapanatili ng sapat at ideyal na antas ng istres sa mga mag-aaral.

Ayon kina James et al. (2023)^[19], payak na mabibigyang-kahulugan ang istres bilang isang emosyonal na pagkabalisa dulot ng mga istresor o sanhi ng pagkaka-istres. Kapag lumabis ng higit sa katumbas na kakayahang supilin ang tindi ng pagharap sa mga bagay-bagay, nagkakaroon ng suliranin sa pamamanihala ng mga ito na siyang nagdudulot ng istres sa isang indibiduwal. Ngunit mahalagang tandaan na ang istres ay maaaring maging mabuti o masama depende sa pananaw ng isang taong tumitingin dito. Ito ay maaaring maging *distress*, kung nagdudulot ito ng pagkabalisa at kawalang-gana, at *eustress* naman kung nagdudulot ito ng pag-udyok na gawin pa ang isang bagay nang mainam (Magson et al., 2021)^[20].

Sa pagtukoy sa kung anong nagdudulot ng *distress* sa mga mag-aaral ay makakagawa ng interbensiyon ang paaralan, kasama ng pamahalaan, kung ano-ano ang mga aktibidad o gawain na kailangang ibigay sa pamamagitan ng mga umiiral na programang tumutugon sa kalusugang pangkaisipan. Samantala, makatutulong naman ang pagtukoy sa mga *eustress* upang mapanatili ang ideyal na antas ng istres at mapag-yaman pa ang mga istrategiya o mekanismo sa pagpapanatili nito.

Maliban dito, mahalaga ring bigyang-diin ang pagbabalangkas ng mga paaralan ng isang banghay sa paggawa na sasagot sa pananaw sa antas ng istres na nararamdaman ng mga babaeng mag-aaral lalo pa't kailangang isaalang-alang ang kaselanan ng kanilang kalagayan, dahil sa iba pang salik, katulad ng ka nilang natatanging emosyonal at pisikal na kaligiran (halimbawa ay ang pagkakaroon ng buwanang dalaw, *hormonal imbalance*, at iba pa maaaring kasangkot) kaysa sa mga lalaki o sinumang bahagi ng LGBTQIA+ na kasarian.

V. KONKLUSYON

Sa bahaging ito ng papel, inilalahad ang naging kongklusyon nitong umiiral na pag-aaral. Napag-alaman sa pananaliksik na karamihan sa mga mag-aaral ay nasa edad 12 at karamihan sa kanila ay mga babae. Ipinakikita nito na sa mga paaralan ay mas marami ang bilang ng mga mag-aaral na babae, at karamihan sa mga mag-aaral na nasa ikapitong baitang ay nasa gulang na 12. Batay naman sa pananaw ng mga mag-aaral, pangkalahatang nakita na paminsan-minsan silang nakararamdam ng istres. Samantalang ang pagkaramdam ng kaba at pagkabalisa ay madalas naman nilang nararanasan.

Sa kabilang banda, nalantad na may makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng kasarian at sa pananaw ng naramdamang istres ng mga mag-aaral. Nakita na mas mataas ang antas ng naramdamang istres ng mga kababaihan kung ihahambing sa mga kalalakihan at sa mga kasapi ng LGBTQIA+ na kasarian. Napag-alaman na mas nakararanas sila ng kaba at pakabalisa at kakayahang hindi makontrol ang nararanasang inis at mahahalagang pangyayari sa buhay. Habang wala namang naitalang makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng edad at sa kanilang pananaw sa antas ng naramdamang istres.

Sa kabuoan, mahalagang mabigyang-diin ang pagkakaroon ng tamang pamamahala sa antas ng istres, partikular sa mga mag-aaral sa ikapitong baitang, lalong-lalo na sa mga kababaihan. Ang mga gawain o interbensiyon ay makatutulong upang mapamahalaan nang mainam ang istres sa kanilang pang-araw-araw na pamumuhay.

VI. PASASALAMAT

Nais pasalamatan ng mananaliksik ang mga taong naging kasangkapan sa pagkakayari nitong pag-aaral. Una, sa mga mag-aaral na boluntaryong nakilahok sa kabuoan nitong pag-aaral gayundin, sa puno, at bumubuo ng paaralan na pinagdausan ng pagsasagawa nitong pananaliksik. Ikalawa, ang pagpupugay ng mananaliksik sa kaniyang mga tagapayo, na nagtulak upang isagawa at matapos itong pag-aaral. Higit sa lahat, sa Panginoon, na Siyang pinagmumulan ng lahat ng kalakasan at karunungan – maging ng isang mainam na kalusugang pangkaisipan at kapanatagan ng kalooban. Mabuhay ang mga tagapagtaguyod ng kalusugang pangkaisipan!

MGA SANGGUNIAN

- [1] World Health Organization. (2025). Mental health of adolescents. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [2] Congressional Policy and Budget Research Development. (2023). *Underscoring the Mental Health Agenda in the Philippines*. CPBRD Policy Brief No. 2023 -02. <https://cpbrd.congress.gov.ph/wp-content/uploads/2023/09/PB2023-02-Underscoring-the-Mental-Health-Agenda-in-the-Philippines.pdf>
- [3] Guzman, J. (2026). *DepEd launches Learner's Helpline, expands support for students' mental health*. Philippine Information Agency. <https://pia.gov.ph/news/depd-launches-learners-helpline-expands-support-for-students-mental-health/>
- [4] Supreme Court E-Library. (2024). *Republic Act No. 12080, s. 2024*. Supreme Court E-Library. <https://elibrary.judiciary.gov.ph/thebookshelf/showdocs/2/98130>
- [5] Hao, L., Mat Ludin, A. F., Ahmad, M., Meng, X., & Zhong Lei, H. (2024). The prevalence and its associated factors of psychological stress among middle school students in China: pooled evidence from a systematic scoping review. *Frontiers in public health*, 12, 1358210. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/HEFCP>
- [6] Thorsén, F. (2022). Perceived stress; Sleep, self-esteem and psychiatric symptoms in adolescents (No. 2022: 139). *Lund University*. https://lup.lub.lu.se/search/files/126607193/Avhandling_Frida_20221024_e_spik.pdf
- [7] Kaczmarek, M., & Trambacz-Oleszak, S. (2021). School-related stressors and the intensity of perceived stress experienced by adolescents in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11791. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211791>
- [8] Serrano, I. M. A., Cuyugan, A. M. N., Cruz, K., Mahusay, J. M. A., & Alibudbud, R. (2023). Sociodemographic characteristics, social support, and family history as factors of depression, anxiety, and stress among young adult senior high school students in metro Manila, Philippines, during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1225035. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1225035>
- [9] Nidup, Y., Chetri, D. R., Wangchuk, S., Jamtsho, T., & Bhandari, B. (2022). Perceived stress of high school students. *Journal of Research in Social Sciences and Language*, 2(2), 95-107. <https://doi.org/10.71514/jssal/2022.51>
- [10] Gedda-Muñoz, R., Fuentez Campos, Á., Valenzuela Sakuda, A., Retamal Torres, I., Cruz Fuentes, M., Badicu, G., ... & Valdés-Badilla, P. (2023). Factors associated with anxiety, depression, and stress levels in high school students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1776-1786. <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/9/129>
- [11] Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104-112. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1596823#d1e184>
- [12] Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in psychology*, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- [13] World Health Organization. (30 March 2026). *Stress*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- [14] Joseph Mofokeng, T., Amoa-Gyarteng, K., & Dhliwayo, S. (2025). Demographic influences on

- employee perceptions: Performance management, motivation, and career advancement. *Cogent Business & Management*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2025.2480242>
- [15] Gajula, M. (2021). Perceived stress among adolescent school students in Hubli: A cross-sectional study. *National Journal of Community Medicine*. DOI: 10.5455/njcm.20210625054326
- [16] Llego, J., Gabriel, E., & Corpus, J. (2018). A correlational study on the stress level and academic performance of nursing students. *Journal of basic and applied Research*, 4(4), 83-87. <https://ssrn.com/abstract=3306863>
- [17] Lindholdt, L., Labriola, M., Andersen, J. H., Kjeldsen, M. M. Z., Obel, C., & Lund, T. (2022). Perceived stress among adolescents as a marker for future mental disorders: A prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(3), 412-417. <https://doi.org/10.1177/1403494821993719>
- [18] Cohen, S., Kamarch, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385. <https://www.jstor.org/stable/2136404>
- [19] James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Frontiers in endocrinology*, 14, 1085950. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>
- [20] Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of youth and adolescence*, 50(1), 44-57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>