

KABANATA I. Ang Suliranin At Sanligan Nito

A. Panimula

Taong 2020 nang ideklara ng World Health Organization (WHO) ang Coronavirus 2019 (COVID-19) bilang isang *global pandemic* o malawakang pandemya na puminsala at nakaapekto sa higit 200 na bansa, kabilang ang Pilipinas (Helmy et. Al, 2020). Kasabay ng pagsubok na dulot ng pandemya ay ang hamon sa edukasyon ng mga estudyante sa bansa. Sa loob ng dalawang taon, isinagawa ang pamamaraan ng pag-aaral gamit ang *online classes* sa tulong ng iba't ibang *digital learning platform* gaya ng *Google Meet*, *Microsoft Teams*, at *Canvas* at gamit ang *modular learning* sa tulong ng *Self-Learning Modules*. Ayon sa isang pananaliksik, bagama't malaki ang tulong ng *online classes* at *distance learning* sa paglinang ng kasanayan sa pagsasabay-sabay ng mga gawain o *multitasking* at pakikipagkapwa o *socialization*, kinahaharap din ng mga estudyante ang hamon sa dami at bigat ng mga gawaing pampaaralan kasabay ng pagtugon sa mga responsibilidad sa tahanan (Ninsiana, 2022).

Bukod sa sakit na hatid ng COVID-19, nagdulot rin ito ng pangamba na nakaapekto sa kalusugang pangkaisipan o *mental health* ng mga mamamayan. Ilan sa mga indirektang epekto nito ay ang takot na dulot ng *quarantine measures*, pag-aalala sa kalusugan ng pamilya at mga kaibigan, at pagkamatay ng mga kamag-anak o kakilala, na siyang patuloy na nagpapalala sa kalagayang pangkaisipan ng mga indibidwal (Ahmed et. Al, 2020). Sa isang pag-aaral na isinagawa noong 2020, mahigit 400 na Pilipino ang itinalang may *moderate to severe anxiety* at mahigit 300 naman ang itinalang may *moderate to severe depression* dahil sa mga epekto ng pandemya (Tee et. Al, 2020).

Ipinakikita ng mga pandaigdigang pananaliksik na laganap ang *depression* at *anxiety* sa mga kolehiyong mag-aaral. Sa isang pag-aaral na isinagawa noong 2013 sa apat na pampublikong unibersidad sa Malaysia; sa 506 na estudyante, 27.5% ang may *moderate and severe depression*, 9.7% ang may *extremely severe depression*, 34% ang may *moderate and severe anxiety*, habang 29% naman ang may *extremely severe anxiety* (Shamsuddin et. Al, 2013). Batid sa maraming pananaliksik na mahalaga ang pangkalusugang mental at pisikal upang magampanan ng mga mag-aaral sa kolehiyo ang kani-kanilang mga tungkulin. Isa sa mga positibong nakaapekto sa *mental health* at *academic performance* ng mga estudyante ay ang paraan ng pagtuturo at *teaching approach* ng mga guro sa loob ng silid-aralan, ngunit isa ito sa mga naging hamon nang mangyari ang *online classes* na siyang nalimitahan maging ang pamamaraan ng mga guro upang makapag-presenta sa mga mag-aaral (Baticulon et. Al, 2021).

Dagdag pa rito, sa isang pananaliksik taong 2021, ipinakita ang pagbaba ng mga *physical activity* o pisikal na gawain kumpara bago dumating ang COVID-19. Ayon sa pag-aaral, ang paglalakad at pag-eeheerisyong ay bahagyang bumaba dahil sa *quarantine measures* at *pandemic confinements* sa mga estudyante ng unibersidad sa iba't ibang bansa (Lopez-Valenciano et. Al, 2021).

Bagama't may mga pag-aaral nang tumatalakay sa epekto ng COVID-19 sa mental at pisikal na kalusugan ng mga Pilipino, batid ng mananaliksik ang kahalagahan ng pag-aaral sa lokal na epekto nito sa mga kolehiyo sa iba't ibang rehiyon ng bansa. Samakatuwid, mahalagang malaman ang mga dahilan at salik na nakaapekto sa *physical* at *mental health* ng mga mag-aaral at matukoy ang potensyal na epekto ng *online classes* sa kalusugan ng nasabing populasyon. Kapalit nito, masasabi at matutulo ng resulta ng pag-aaral ang mga maaaring gawing hakbang upang isulong ang kahalagahan ng mental at pisikal na kalusugan sa mas tiyak, partikular, at mas lokal na pamamaraan.

B. Paglalahad ng Suliranin

Layon ng pananaliksik na ito ang malaman ang mga mabubuti at masasamang epekto ng *online classes* sa *physical* at *mental health* ng mga mag-aaral sa San Pedro College of Business Administration (SPCBA).

Kalakip ng pag-aaral na ito ay sagutin ang mga sumusunod na katanungan:

1. Ano-ano ang epekto ng *online classes* sa mental na kalusugan ng mga estudyante?
2. Ano-ano ang epekto ang *online classes* sa pisikal na kalusugan ng mga estudyante?
3. Ano-ano ang mga mungkahing solusyon upang maisulong ang kamalayan sa kahalagahan ng *physical* at *mental health* ng mga estudyante?

C. Layunin at Kahalagahan

Ang mabilisang transisyon mula sa tradisyonal na pamamaraan ng pag-aaral hanggang sa pagsulong ng *online classes* ay nagbigay ng malaking *stress* sa mga magulang, guro, at estudyante. Sa isang pag-aaral noong 2020, dahil mas naging limitado ang paglabas ng mga mag-aaral kumpara sa mga matatanda, mas mataas ang panganib ng *anxiety*, *stress*, at *depression* sa kabataan (Wang et. Al, 2020). Kung kaya't ang pangunahing layunin ng pag-aaral na ito ay:

1. Matukoy ang paglaganap at mga salik na nagdudulot ng *depression*, *anxiety*, at *stress* sa mga kolehiyong mag-aaral ng SPCBA hatid ng *online classes*.
2. Tayain ang epekto ng *online classes* sa pisikal na kalusugan sa mga kolehiyong mag-aaral ng SPCBA.
3. Alamin ang mga kasagutan o solusyon upang maisulong ang kamalayan sa kahalagahan ng *physical* at *mental health* ng mga kolehiyong mag-aaral ng SPCBA.

Ang pananaliksik na ito ay magiging gabay at makatutulong sa mga sumusunod:

Mga Mag-aaral: makatutulong itong mabigyang-pansin ang mga hamong kanilang kinahaharap sa larangan ng pisikal at mental na kalusugan dulot ng *online classes*. Ito ay para sa pagsusuri sa kung paano nito naapektuhan ang kanilang *academic performance* at *general well-being*.

Mga Guro: ang mga guro ay makikinabang mula sa mga natuklasang resulta at rekomendasyon ng pag-aaral na ito. Mabibigyang-diin ang mga proseso sa tamang *approach* sa *online classes* at kahalagahan ng kalagayan ng mga estudyante.

Mga Magulang: mabibigyang-linaw ang karanasan ng kanilang mga anak sa *online classes* at maaaring makatulong ito sa kanila upang maging gabay sa pakikitungo at diskusyon sa tahanan.

Paaralan at Komunidad: ang mga mungkahing solusyon ay maaaring makatulong sa paaralan at komunidad para sa mga hakbang na maaari nilang gawin upang matulungan ang mga mag-aaral.

Mga Susunod na Mananaliksik: ang pag-aaral na ito ay maaaring maging batayan para mapalawak at maging pundasyon ng susunod pang mga pananaliksik sa larangang ito.

D. Saklaw at Limitasyon

Saklaw ng pag-aaral na ito ang mga mag-aaral na may kursong *Bachelor of Science in Business Administration-Marketing (BSBA-Marketing)* sa unang baitang ng kolehiyo (*1st year college*) ng San Pedro College of Business Administration. Ang pananaliksik ay may isandaang (100) respondente sa nasabing paaralan.

Ang pananaliksik na ito ay limitado lamang sa pag-aanalisa ng epekto ng *online classes* sa *physical* at *mental health* ng mga estudyante. Hindi tatalakayin sa pag-aaral ang ibang epekto nito sa kanilang pamumuhay, pinansyal na kalagayan, at limitado lamang sa kurso at *year level* ng mga nasabing respondente.

Binibigyang diin sa pag-aaral na ito kung ano-ano ang mga salik na nakaaapekto sa kalusugan ng mga estudyante, kahalagahan ng kamalayan sa paksang ito, at paano ito masosolusyonan. Higit pa rito, ang araw na magugugol sa pananaliksik ay aabot ng isa hanggang dalawang linggo kung saan gagamit ang mananaliksik ng pagsuring nakasulat (*survey*) sa pagkuha ng sagot ng mga respondente. Ang mga nasabing kasagutan ay magmumula sa *1st Year BSBA-Marketing students* at ito ang gagamitin paraan upang makakalap ng impormasyon ukol sa paksang pag-aaralan.

REFERENCES (links only):

<https://www.mdpi.com/2077-0383/9/4/1225#cite>

<https://www.hindawi.com/journals/edri/2022/9103862/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820302033>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720326495>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876201813000592>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.624567/full>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32298802/>