**Epekto ng Generalized Anxiety sa Pagpili ng Kurso sa Kolehiyo ng mga Magtatapos na Mag-aaral ng Columban College**

**Introduksiyon**

Ang saliksik na ito ay nakatuon para sa mga magtatapos na mag-aaral ng senior Madaming mapagpipiliang kurso sa mga kolehiyo gaya sa larangan ng enhinyero, medisina, pagtuturo, militar, at marami pang iba.

Mahalaga ang pagpili ng nais mo talagang kurso sa kolehiyo dahil dito nakasalalay ang iyong kinabukasan. Mahalaga na talagang napagisipan at napagplanuhan bago ka pumasok sa kolehiyo para hindi masayang ang taon ng pag-aaral at mga gagastusin.

Kaya dahil dito, maraming estudyante ang napre-pressure sa pagpili at nagdudulot ito ng tension at anxiety sa mga estudyante kung ano ba ang kanilang pipiliin, kung pipili ba sila ng kursong praktikal para sa kanilang hinaharap o ipagpapatuloy nila ang kanilang pangarap.

Kaya napili ko itong gawing saliksik dahil isa sa mga hindi napaguusapang problema kung bakit nagkakaroon ng aberya sa pagpili at humahantong sa pag hindi enroll sa kolehiyo ay nahihirapan ang mga mag-aaral na mamili dahil sa bigat ng kanilang iniisip.

**Paglalahad ng suliranin**

Ang pananaliksik na ito ay isinagawa upang malaman ang mga kadahilan kung paano nakakaapekto ang generalized anxiety ang mga mag-aaral sa pagpili ng kurso sa kolehiyo.

Ang sumunod ay ang mga espisipikong katanungan na bibigyan ng kasagutan sa pag-aaral na ito:

1.Bakit nagkakaroon ng generalized anxiety ang mga mag-aaral sa pagpili ng kurso sa kolehiyo?

2.ano ang mga kadahilan na nagdudulot ng generalized anxiety sa mag-aaral sa pagpili ng kurso sa kolehiyo?

4.ano ang mga maaring solusyon para maiwasan ang generalized anxiety. at

3.paano ba nakakaapekto ang generalized anxiety sa mag-aaral sa pagpili ng kurso sa kolehiyo?

**Rebyu ng kaugnay na Pag-aaral**

Ayon kina Murray at Sareen (2015) ang Generalized Anxiety ay tuloy-tuloy na anxiety at hindi papigilang pag-aalala na tumatagal ng hanggang anim na buwan. Ito rin ay sinasamahan ng ibang physiological sypmtoms tulad ng hindi makatulog ng maayos, pag-igting ng mga kalamnan, at hirap sa pagtutok (Hoge, Ivkovic, at Fricchione, 2012) hindi pagkapakali, at madali mairita (DeMartini, Patel, at Fancher, 2019) ito ay karaniwan at isa sa mga kapansanan na madalas maundiagnosed at hindi ginagamot. makikita sa mga naisagawang pag-aaral na maraming indikasyon ang taong nakakaranas ng generalized anxiety.

May mga ebidensya na ang anxiety ay nakakaapekto rin kung paano mag-desisyon ang isang tao. Mas nagiging maingat ang pagdedesisyon tuwing nakakaranas ng anxiety (Starcke and at Brand, 2012) sa kabilang banda, ang anxiety na dulot ng pagkabigla ay ipinapakita na nag-uudyok na tumugon ng maaga bago pa man maiharap ang lahat ng desisyon (Keinan, 1987), ngunit nagpapakita naman na kabaliktaran na pattern kapag nadadagdagan ang oras ng pagtugon (Murphy, 1959). Pinapakita na nakadepende ang epekto ng anxiety sa oras, kung ang isang tao ay naharap sa pagkabigla, napapadesisyon ito ng maaga bago pa man, ngunit kabaliktaran naman kung ito ay bibigyan ng sapat na oras.

May mga nagawang pag-aaral naman patungkol sa paggamot sa generalized anxiety, Mahusay na itinatag na ang mga cognitive at behavioral therapies ay epektibo sa paggamot ng mga karamdaman sa pagkabalisa, kabilang ang social anxiety disorder (Acarturk, Cuijpers, van Straten, & de Graaf, 2009; Eskildsen, Hougaard, & Rosenberg, 2010), generalized anxiety disorder (Cuijpers, Sijbrandij et al., 2014; Hunot, Churchill, Silva de Lima, & Teixeira, 2007) at panic disorder (Sánchez-Meca, Rosa-Alcázar, Marín-Martínez, & Gómez-Conesa, 2010). Ang paggamot para sa iba't ibang mga sakit sa pagkabalisa ay mahalaga para sa ilang mga kadahilanan. Una, kung gaano kahusay magamot ang isang karamdaman ay mahalaga mula sa pananaw ng pampublikong kalusugan (GBD 2013 DALYs at HALE Collaborators et al., 2015).

**Layunin**

Layunin ng saliksik na mailarawan ang epekto ng anxiety sa pagpili ng kurso upang makapagbigay ng ilang mungkahi sa isyu na ito.

Ang mga tiyak na lyunin naman ay ang sumusunod:

1. Mailarawan kung paano nakakaapekto ang generalized anxiety sa pagdedesisyon.

2. Alamin ang iba’t – ibang epekto nito sa pagdedesisyon.

3. Tukuyin ang relasyon ng anxiety sa pagpili ng kurso ng mga mag-aaral.

4. Alamin ang mga nagdudulot ng generalized anxiety sa pagpili ng kurso.

5. Makapagbigay ng mga possibleng solusyon sa generalized anxiety.

**Kahalagahan ng Pag-aaral**

Ang pag-aaral ay makakapag-ambag sa katawan ng kaalaman, makakapagdagdag sa kaalaman patungkol sa anxiety na nararanasan ng mga mag-aaral lalo na sa pagpili ng kurso. Mapag-uusapan ang isa sa mga problema na hindi gaano nabibigyan ng pansin sa ating lipunan kahit man laganap ito sa bawat mag-aaral. Posible rin na makapagbigay ng mga maaring solusyon upang maiwasan o mabawasan ang anxiety na nararamdaman ng mga mag-aaral ngayong pipili sila ng kurso sa kolehiyo.

**Teoretikal na Balangkas**

Ang pag-aaral na ito ay naka-angkla sa Decision-making Theory ni Herbert Simon sa kanyang gawa na pinamagatang “Administrative Behaviour; A Study of Decision-Making Process in Administritive Organisation na inilathala noong 1948 At sa modelo ng GAD ni Borkovec.

Ang punto na dapat tandan sa Decision-making theory ni Herbert Simon ay ang kalikasan at pagpapatupad ng paggawa ng desisyon ay maaaring magkaiba sa parehong mga lugar ngunit nananatili na sa bawat kaso ang kahalagahan ng paggawa ng desisyon ay nananatiling buo.

Habang ang modelo ng GAD ni Borkovec (Borkovec, 1994, Borkovec et al., 2004) ay nagmumungkahi na ang pag-aalala ay gumaganap bilang isang nagbibigay-malay na pag-iwas na tugon sa mga nakikitang banta sa hinaharap. Sa ilang mga uri ng pag-iwas sa pag-andar na iniharap para sa pag-aalala, dalawa ang pinakasentro sa teorya. Ang una ay ang pag-aalala ay isang nagbibigay-malay na pagtatangka upang makabuo ng mga paraan upang maiwasan ang masasamang kaganapan na mangyari at/o upang ihanda ang sarili para sa kanilang pangyayari.

Batay sa teorya ng Decision-Theory ni Herbert Simon at GAD model ni Borkover, naka-depende ang pagdedesisyon ng indibidwal sa kalikasan at pagpapatupad ng paggawa ng desisyon (Simon, H. 1948). Ito ay mahalaga dahil sa pagdedesisyon ng estudyante ay may kaakibat itong panganib at walang katiyakan, ang pag-aalala ay isang pag-iwas na tugon sa nakikitang banta sa hinaharap (Borkovec, 1994, Borkovec et al., 2004), ang pag-aalala ay upang makabuo ng mga paraan upang maihanda ang sarili para sa mangyayari (Borkovec, 1994, Borkovec et al., 2004). Ito ay mahalaga rin sa pag-aaral dahil sa pagpili ng kurso ay napapaisip din ang mga mag-aaral kung ano ang mangyayari sa hinaharap upang maihanda nila ang kanilang sarili.

**Metodo**

Ang saliksik ay isasakatuparan sa pamamagitan ng mga sumusunod na hakbang: 1) pagpili ng mga mag-aaral na magtatapos ngayong taon na ito 2) paghahanda ng mga surbey 3) pagpapamahagi ng mga surbey sa mga piling mag-aaral ng Columban 4) pagkuha ng mga surbey mula sa mga piling mag-aaral ng Columban 5) pagsusuri at pagsasakonteksto at 6) pagsulat ng saliksik.

Narito ang dagdag na paliwanag sa ilang mahahalagang hakbang:

* Pagpili ng mga mag-aaral na magtatapos ngayong taon ng 2021-2022 at pagtiyak na sila ay magko-kolehiyo sa susunod pagbubukas ng mga paaralan, pokus ng pag-aaral na ito ay pagkuha ng nararamdaman nila ngayong pipili sila ng kurso sa kolehiyo.
* Paghahanda ng naayon na mga tanong para sa surbey, ito ay para makakuha ng naayon na datos para sa pag-aaral.
* Pagkatapos maihatid at makuha ang mga surbey, masususi itong susuriin, maaring gumamit ng mga graphs at table upang maipakita ang relasyon ng pinag-aaralan. Ito ay gagawin upang maayos na maipakita at maintindihan ang resulta ng pag-aaral.

**Saklaw at Delimitasyon**

Ang pananaliksik na ito ay nakapokus lamang sa mga mag-aaral na magtatapos ngayong taon. Ang pag-aaral na ito ay para malaman ang epekto ng generalized anxiety sa pagpili ng kurso sa kolehiyo. Ang pag-aaral na ito ay nakabase lamang sa pag-kaunawa ng mag-aaral sa karanasan niya sa anxiety sa pagpili ng kurso sa kolehiyo.

ang pag-aaral na ito ay nakatuon lamang sa paaralan ng Columban College sa lungsod ng Olongapo City at isasagawa lamang sa nasabing paaralan. Nakatuon lang din ang pag-aaral sa mag-aaral na magtatapos ngayong school year 2021-2022.

**Sanggunian**

Acarturk C, Cuijpers P, van Straten A, de Graaf R. Psychological treatment of social anxiety disorder: a meta-analysis. Psychol Med. 2009 Feb;39(2):241-54. doi: 10.1017/S0033291708003590. Epub 2008 May 28. PMID: 18507874.

Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice (pp. 77–108). The Guilford Press.

Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions, and origins of worry. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment (pp. 5–33). John Wiley & Sons.

Cuijpers P, Sijbrandij M, Koole S, Huibers M, Berking M, Andersson G. Psychological treatment of generalized anxiety disorder: a meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2014 Mar;34(2):130-40. doi: 10.1016/j.cpr.2014.01.002. Epub 2014 Jan 10. PMID: 24487344.

DeMartini, J., Patel, G., Fancher, T.L.(2019).”Generalized Anxiety Disorder”.Annals of Internal Medicine. https://www.acpjournals.org/doi/abs/10.7326/AITC201904020.date. {date retrieved 5-22-22}

Hoge EA, Ivkovic A, Fricchione GL. Generalized anxiety disorder: diagnosis and treatment. BMJ. 2012;345:e7500. [PMID: 23187094] doi:10.1136/bmj.e7500

Keinan, G. (1987). Decision making under stress: scanning of alternatives under controllable and uncontrollable threats. J. Pers. Soc. Psychol. 52, 639–644.

Murphy, R. E. (1959). Effects of threat of shock, distraction, and task design on performance. J. Exp. Psychol. 58, 134–141.

Sanchez-Meca, J., Rosa-Alacazar, A.I., Marin-Maratinez, F., Gomez-Conesa, A. (2010). Psychological treatment of panic disorder with or without agoraphobia: A meta-analysis,Clinical Psychology Review. Volume 30, Issue 1. Pages 37-50. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.08.011

Simon, H. A. (1947). Administrative behavior; a study of decision-making processes in administrative organization. Macmillan.

Starcke, K., Wolf, O. T., Markowitsch, H. J., and Brand, M. (2008). Anticipatory stress influences decision making under explicit risk conditions. Behav. Neurosci. 122, 1352–1360.

Stein, M.B. , Sareen, J.(2015).”Generalized Anxiety Disorder”.New England Journal Of Medicine.373.2059-2068. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp1502514>

**Daloy ng Pag-aaral**

* Unang bahagi, ang introduksiyon. Dito inilahad ang konteksto at paksa ng pag-aaral.

Dito nabanggit ang pagkakaroon ng anxiety sa pagpili ng kurso sa kolehiyo

* Pangalawang bahagi, ang paglalahad ng suliranin. Dito inilahad ang suliranin ng saliksik
* Pangatlong bahagi, ang rebyu ng kaugnay na pag-aaral. Dito inilahad ang mga naunang pag-aaral na may kaugnay sa paksa ng saliksik, ipinaliwanag din ang mga nilalaman ng mga pag-aaral.
* Pang-apat na bahagi, ang layunin. Dito inilahad ang mga layunin ng pag-aaral.
* Panglimang bahagi, ang kahalagahan ng pag-aaral. Dito inilahad ang mga posibleng ambag ng gagawing pananaliksik.
* Pang-anim na bahagi, ang teoretikal na balangkas. Dito inilahad ang pinagbabatayan ng pag-aaral, ipinaliwanag din ang ideya ng konseptong ginamit.
* Pangpito na bahagi, ang metodo. Dito inisa – isa ang mga hakbang at pagpapaliwanag kung paano isasakatuparan ito.
* Pangwalo na bahagi, ang saklaw at delimitasyon. Dito tinukoy ang saklaw ng pag-aaral at delimitasyon.
* Pangsiyam na bahagi, ang sanggunian. Dito inilagay ang mga reperensiya na ginamit sap ag-aaral.
* Pangsampu na bahagi ang daloy ng pag-aaral. Dito inisa- isang inilahad ang mga bahagi ng pag-aaral.

**Epekto ng Generalized Anxiety sa Pagpili ng Kurso sa Kolehiyo ng mga Magtatapos na Mag-aaral ng Columban College**

Christian Jay V. Landero

STEM- ST.Catherine

May -27- 2022