American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)
e-ISSN : 2378-703X
Volume-09, Issue-02, pp-173-186
www.ajhssr.com
Research Paper Open Access

Mga Salik na Nakapagdudulot ng Pagkabalisa sa Pagsasalita ng mga Mag-aaral

Ma. Danica L. Jawel[1], Jhea-Lein B. Carpio[2], Mary Sanedna A.Saavedra[3], Hanna D. Bermillo[4]
[1-2](Bachelor of Secondary Education-Major in Filipino, Western Mindanao State University , Philippines) [3-4](College of Liberal Arts, Western Mindanao State University , Philippines)

ABSTRACT : This study explored the level of public speaking anxiety experienced by students. Using a combination of descriptive correlation and causal-comparative design, the researchers gathered data through questionnaires or survey forms. Thirty Grade 10 students from WMSU-ILS participated in the study. The findings revealed that students generally experience a moderate level of anxiety when speaking in public. This highlights that public speaking anxiety is a shared and natural experience among students, regardless of various influencing factors. These results underscore the importance of creating supportive environments and implementing effective strategies to help students manage their anxiety and build confidence in public speaking.

Keywords- *Factors, Speaking Anxiety, Gender, First Language, Learners,*

ABSTRAK : Ang pag-aaral na ito ay naglalayong suriin ang antas ng pagkabalisa na nararanasan ng mga mag-aaral sa pagsasalita sa harap ng publiko. Ang mga mananaliksik ay gumamit ng kombinasyon ng Descriptive Correlation at Causal-Comparative Design, gamit ang talatanungan o survey questionnaires bilang pangunahing instrumento sa pangangalap ng datos. Ang mga kalahok ay binubuo ng 30 mag-aaral mula sa ikasampung baitang ng WMSU-ILS. Batay sa resulta ng mga nakalap na datos, natukoy na ang mga mag-aaral ay nakararanas ng katamtamang antas ng pagkabalisa sa pagsasalita sa harap ng publiko. Ang resulta ay nagpapakita na ang pagkabalisa ay isang karaniwang damdamin na nararanasan ng mga mag-aaral, anuman ang iba't ibang salik na maaaring makaapekto rito. Ipinahihiwatig ng pag-aaral na ang pagkabalisa sa pagsasalita ay isang likas na bahagi ng karanasan ng tao, na bagama't hindi lubos na maiiwasan, ay maaaring maunawaan at mapamahalaan

I. INTRODUKSYON

Ang edukasyon ay isa sa mga pangunahing haligi ng pag-unlad ng isang indibidwal at ng lipunan. Subalit, sa gitna ng mga pagsusumikap na makamit ang mga akademikong layunin, marami sa mga mag-aaral ang nakararanas ng iba't- ibang emosyonal na suliranin tulad ng pagkabalisa. Ang pagkabalisa o "anxiety" ay isang karaniwang reaksyon sa stress na maaaring makaapekto sa pisikal at mental na kalusugan ng mga magaaral. Ang mga salik na nagdudulot ng pagkabalisa ay maaaring magmula sa iba't-ibang aspeto ng kanilang buhay akademiko, personal, at panlipunan.

Ang edukasyon ay napakahalaga sapagkat ito ay isa sa mga pangunahing haligi ng pag-unlad ng isang indibidwal at ng lipunan. Ang pagiging mag-aaral ay isang napakahalagang oportunidad—napakaraming kaalaman at kasanayan ang maaaring matutuhan mula rito. Isa sa mga kasanayang ito ay ang epektibong pagsasalita.

Sa elementarya pa lamang, sinisimulan nang ituro sa mga mag-aaral ang tamang pagsasalita, hindi lamang para sa pagpapahayag ng kanilang saloobin, kundi maging sa pagsasalita sa harap ng klase. Sa antas ng sekondarya, ang mga kasanayang itinuro sa elementarya ay higit pang nililinang. Gayun pa man, sa kabila ng mga pagsusumikap na makamit ang mga akademikong layunin, marami pa rin sa mga mag-aaral ang nakararanas ng iba't-ibang emosyonal na suliranin tulad ng pagkabalisa, partikular na kapag kinakailangan nilang magsalita sa harap ng maraming tagapakinig o publiko. Napatunayan ito sa pag-aaral ni Saavedra (2020),

kung saan isa sa mga salik na nagdudulot ng pagkabalisa sa pagsasalita ng mga mag-aaral ay ang kakulangan sa bokabularyo sa wikang Filipino gayundin ang kawalan ng kumpiyansa sa sarili.

Ayon kay Rajitha K et al. (2020), ang pagsasalita ay itinuturing na pinakamahalaga at napakahusay na anyo ng pakikipag-ugnayan ng tao. Ito ay isang proseso na kung saan nagpapalitan ang mga tao ng mga ideya, pananaw, opinyon, at iba pang impormasyon.

Ang pagsasalita ay isa sa mahahalagang makrong kasanayan na dapat ay matutuhan ng bawat magaaral at indibwal sapagkat sa pamamagitan nito ay naipapahayag ang mga ideya, saloobin, damdamin, maging ang katotohanan at iba pa na may kinalaman sa mga bagay na kanilang nakikita, nararanasan, at nararamdaman. Gayun pa man, dahil sa iba't-ibang salik at karanasan ay nahihirapan ang mga mag- aaral na maipahayag nang maayos ang kanilang naiisip at nakikita.

Hindi maitatanggi na marami sa mga mag-aaral ang nakararanas ng matinding nerbiyos o kaba sa tuwing nabibigyan sila ng pagkakataon o natatawag upang magsalita sa harap ng entablado. Subalit, lingid sa kaalaman ng nakararami, ang karamihan sa mga mag-aaral ay nakararanas ng damdaming higit pa sa karaniwang nerbiyos—ito ay ang tinatawag na pagkabalisa.

Sa pag-aaral ni Kelsen (2019), at Rahman (2017), binanggit na isa sa kadalasang suliranin ng mga magaaral sa paghubog ng kanilang kasanayan sa pagsasalita, lalo na sa harap ng publiko, ay kung paano nila mapagtatagumpayan ang pagkabalisa tuwing nagsasalita sa harap ng maraming tagapakinig.

Ang pagsasalita sa harap ng publiko ay isa sa pinakamahirap na gawain, sapagkat maaaring makaranas ang isang tao ng matinding kaba, takot, kahihiyan, at iba pa—lalo na kung hindi siya pamilyar sa paligid. Kahit pa batid o kabisado niya ang kaniyang sasabihin ay maaari parin makadama ng labis na kaba sa oras na magsasalita na. Sa simpleng pag-iisip pa lamang na kailangang magsalita sa harap ng publiko at magiging sentro ng kanilang atensyon ay maaari nang makaramdam ng pagkabalisa.

Ang pagkabalisa sa pagsasalita sa harap ng maraming tagapakinig ay maaaring mangyari sa anumang sitwasyon at maging kanino man, maging sa taong bihasa na sa larangan ng pagsasalita sa publiko o sa mga nagsisimula pa lamang.

Patunay pa ni Mulyono (2019), na sinang-ayunan naman ni Perez-Castillejo (2019). Ang sanhi ng pagkabalisa sa pagsasalita ay maaaring dulot ng iba't-ibang salik tulad ng kakulangan ng kakayahan sa wika na kung saan kabilang dito ang limitadong bokabularyo, mahinang gramatika, kakulangan ng ideya sa pagsasalita, maling intonasyon, at hindi angkop na pagbigkas sa mga salita. Ayon naman kay Woodrow (2016), at Galante (2018) Bukod sa lingwistikong kakayahan, nahihirapan din ang mga mag-aaral na iugnay ang kanilang mga sikolohikal na katangain, tulad ng kakulangan ng kumpiyansa, takot, at pagkabalisa.

Ang pag-aaral na ginawa ng mga mananaliksik ay tumutukoy sa mga salik na nakapagdudulot ng pagkabalisa sa pagsasalita ng mga mag-aaral. Samakatuwid, ang layunin ng pag-aaral na ito ay alamin kung mayroon bang makabuluhang kaugnayan sa pagitan ng mga salik na nagdudulot ng pagkabalisa at kung mayroong makabuluhang pagkakaiba sa antas ng pagkabalisa sa pagsasalita batay sa kasarian at unang wika ng mga mag-aaral.

II. PAGLALAHAD NG SULIRANIN

Ang pag-aaral na ito na pinamagatang "Mga Salik na Nakapagdudulot ng Pagkabalisa sa Pagsasalita ng mga Mag-aaral" ay naglalayong sagutin ang mga sumusunod na katanungan;

1. Ano ang kabuuang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral sa pagsasalita sa harap ng maraming tagapakinig?

2. Ano ang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral sa iba't ibang kategorya ng pampublikong pagsasalita?

A. Bago magsalita sa harap ng entablado
B. Habang nagsasalita sa harap ng entablado
C. Pagkatapos magsalita sa harap ng entablado

3. Mayroon bang makabuluhang kaugnayan sa mga salik na nakapagdudulot ng pagkabalisa sa pagsasalita ng mga mag-aaral?

A. Lingwistikong Salik
B. Pisikal na Salik
C. Salik sa Kapaligiran

4. Mayroon bang makabuluhang pagkakaiba sa antas ng pagkabalisa ng mga mag- aaral kung ang mga datos ay papangkatin ayon sa:

A. Kasarian
B. Unang Wika

III. BATAYANG TEORITIKAL

Sa pag-aaral na ito ay binigyang tuon ng mga mananaliksik ang paggamit ng *"James-Lange Theory of Emotion"* na kilala rin bilang *"Ang Teoryang Physiological"* na kung saan ito ay nagpapaliwanag na ang emosyon ng isang tao ay nakabatay o resulta ng pisyolohikal na reaksyon ng kaniyang katawan sa mga pangyayari. Ang teoryang ito ay ginamit ng mga mananaliksik sapagkat ito ay nagpapakita ng kaugnayan sa pag-aaral na patungkol sa antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral sa pagsasalita. Ipinaliwanag ng teoryang ito na mayroong iba't-ibang sintomas o palatandaan kapag ang isang tao ay nababalisa tulad na lamang ng mabilis na pagtibok ng puso, pamamawis, at maging tensyon ng kalamnan. Sa pag-aaral ni Tiyas et al. (2019) ipinaliwanag na ang pagkabalisa ay makikita sa mga pisikal na sintomas kagaya ng panginginig, pamamawis, at matinding nerbiyos. Gamit din ang teorya ay matutukoy ang iba't-ibang salik na nakapagdudulot ng pagkabalisa sa pagsasalita kung saan pinatunayan sa isang pag-aaral ni Kreibig (2010), dito ay natukoy niya ang mga salik katulad na lamang ng kalagayan ng tao, lugar, o mga pangyayari na may direktang epekto sa physiological responses tulad ng heart rate na nagsasanhi ng pagkabalisa sa pagsasalita ng isang tao.

IV. KAUGNAY NA LITERATURA

Pagkabalisa Sa Pagsasalita

Ang pagkabalisa sa pagsasalita ay isang karamdaman na madalas nararanasan ng mga indibidwal kapag nagsasalita sila sa harap ng maraming tao o sa publiko. Ayon Kay Karatas et al. (2016), na binanggit sa pagaaral ni Kalra at Siribud (2022), Ang pagkabalisa ay inilarawan bilang isang mental na estado ng tensyon at pagaalala. Dagdag din ni Tiyas et al. (2019), ito ay kadalasang nakikita sa mga pisikal na sintomas tulad ng panginginig, pamamawis, at matinding nerbiyos. Ayon naman kay Johnston (2006), na binanggit sa pag-aaral nina Hayati at Kaniadewi (2020), ang pagkabalisa ay maaaring ituring na emosyonal na sintomas, tulad ng takot, at kognitibong hamon, tulad ng hirap sa pagpokus. Sa kabuuan, pinatunayan sa pag-aaral ni Suleimenova (2013), at Kalra at Siribud (2020) na ang pagkabalisa ay resulta ng takot na maaaring maging hadlang sa pang-arawaraw na mga aktibidad at pakikipag- ugnayan ng isang indibidwal.

Ang pagkabalisa sa pagsasalita ay isang kondisyon sa pag-iisip na maaaring maranasan ng kahit na sino. Ito ay isang estado ng matinding tensyon at pag-aalala na maaaring masaksihan sa mga pisikal na sintomas tulad ng panginginig, pamamawis, at nerbiyos. Bukod dito, nagdudulot din ito ng emosyonal na takot at hirap sa pagpokus, na maaaring makaapekto sa pang-araw-araw na gawain ng mga tao at pakikisalamuha sa lipunan.

Ang pagkabalisa sa pagsasalita sa publiko ay isang uri ng social anxiety na may kakaibang epekto sa isang indibidwal. Kung ihahambing sa iba pang anyo ng takot sa komunikasyon, ang pagkabalisa sa pagsasalita ay nakaaapekto sa malaking malaking porsyento ng populasyon. Iminungkahi ng isang pag-aaral ni Leary at Kowalski (1995), na binanggit din sa pag-aaral ni Bartholomay at Houlihan (2016) na humigit-kumulang isa (1) sa limang (5) tao ang nakararanas nito sa ilang antas. Sa Finland, halimbawa, sa pananaliksik ni Gallego et al. (2021), naiulat na isa (1) sa tatlong (3) mag-aaral ang balisa habang nagsasalita sa publiko. Sa pagsusuri naman ni Mohamed Mokhtar (2020), na binanggit naman sa pag-aaral ni Martiningsih et al. (2024) Natuklasan na para sa mga mag-aaral, ang pagkabalisa ito ay maaaring makasira sa kanilang pagkatuto at makahadlang sa kanilang kakayahan na epektibong gamitin ang kanilang linggwistikong kasanayan, lalo na sa mga klase kung saan kailangan ang kasanayang pagsasalita. Dagdag pa rito, sa isang pag-aaral ni Nash et al. (2018), binigyang diin na ang mga mag-aaral na nakararanas ng pagkabalisa sa pagsasalita ay maaaring umiwas sa mga kursong

nangangailangan ng mga presentasyon, na nakaaapekto sa kanilang akademikong pagganap at naglilimita sa oportunidad para sa pag-unlad ng kanilang kasanayan. Sa propesyunal na aspeto naman, ipinaliwanag ni Wetwick et al. (2015) na ang pagkabalisa sa pagsasalita sa publiko ay maaaring pumigil sa mga indibidwal na ipakita ang kanilang kaalaman at kakayahan, na nakaaapekto sa pag-unlad ng kanilang karera.

Ang pagkabalisa sa pagsasalita ay nagdudulot ng kakaibang epekto sa mga tao kung saan ito ay sinasabing kakaiba kung ihahambing sa iba pang pangamba na maaaring madama sa pakikipagtalastasan ng isang tao sa harap ng publiko. Sa kabuuang bilang ng populasyon na mayroon sa mundo, may natitiyak na porsyon ng populasyong ito ang nagsasabing apektado o nakararanas ng pagkabalisa sa pagsasalita sa publiko, partikular na rito ay ang porsyon ng mga mag-aaral na kung saan ito ay maaaring makaapekto sa kanilang pagkatuto at pagsasanay sa pagsasalita. Kasabay naman nito ay ang epektong dulot sa kanilang pag-aaral na kung saan napag- alaman na ilan sa mga mag-aaral ay mas pinipili na lamang na iwasan ang mga kursong nangangailangan ng sapat o mataas na antas ng kumpyansa o pagtitiwala sa sarili. Hindi lamang ito sa pagkatuto ng mga mag-aaral kundi maging sa propesyon ng isang tao na kung saan nagiging dahilan ang pagkabalisa para hindi tuluyan maipamalas ng isang tao ang natatangi nitong galing.

Ang pagkabalisa sa pagsasalita ay nagtataglay ng malaking epekto sa buhay ng tao ano man ang kasarian o edad nito, sa madaling salita ay walang pinipiling tao ang pagkakaroon ng pagkabalisa. Ito ay isang karamdaman na mahirap iwasan ng kahit na sino man.

Mga Yugto ng Pagkabalisa sa Pampublikong Pagsasalita

Ang pagkabalisa sa pampublikong pagsasalita ay isang karaniwang karanasan maaaring dumaan sa iba't ibang yugto. Batay sa pagsusuri na ginawa nina Behnke at Sawyer (1999), na binanggit sa pag-aaral ni Thongsrirak (2018), ang pagkabalisa sa pagsasalita ay nahahati sa apat (4) na yugto:

Anticipation: Ang yugtong ito ay nangyayari bago ang pagsasalita, kung saan ang isang tao ay madalas na nakararamdam ng tensyon habang naghahanda.
Confrontation: Ang unang minuto ng pagsasalita, kung saan ang kaba ay tumataas habang nagsisimula ang paglalahad.
Adaptation: Ang huling bahagi ng pagsasalita, kung saan ang natitirang kaba ay nararamdaman habang natatapos ang paglalahad.
Release: Ang sandali matapos ang pagsasalita, kung saan ang tensyon ay unti- unting nawawala at ang tao ay nakakaramdam ng ginhawa.

Ayon Kay Thongsrirak (2018), ang pinakamataas na antas ng pagkabalisa ay madalas na nararanasan bago ang pagsasalita, na kalaunan ay bumababa habang nagpapatuloy ang pagsasalita at lalo pang nababawasan pagkatapos magsalita sa entablado. Maraming pag-aaral ang nagpapatunay sa mga yugtong ito. Halimbawa, sa isang pag-aaral ni Plangkham (2011), sinuri niya ang pagkabalisa sa pagsasalita sa Ingles sa iba't ibang yugto, na isinagawa sa 208 undergraduate na mag-aaral mula sa anim (6) na unibersidad. Ang resulta ay nagpakita na mayroong pagkakaiba-iba sa antas ng pagkabalisa ang mga undergraduate na mag-aaral. Ang pinakamataas ay naitala sa yugto ng pagsasagawa, na nagpapakita ng pangkaraniwang karanasan ng mga mag-aaral sa mga ganitong sitwasyon.

Sa pag-aaral ni Kerdpun (2012), sinuri niya ang 54 graduate na mga mag-aaral upang tukuyin ang antas ng pagkabalisa sa pagsasalita bago, habang, at pagkatapos ng kanilang paglalahad. Ginamit niya ang Personal Report of Public Speaking Anxiety, na nagbigay-diin sa katamtamang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral na ito. Sa pag-aaral ay lumabas na may pinakamataas na antas ng pagkabalisa Ang mga mag- aaral bago ang pagsasalita. Ipinapakita na ang pagkabalisa sa pagsasalita ay madalas na nararanasan ng mga magaaral sa tuwing sila ay nagsasalita sa entablado, lalo na bago nila gawin ang aktuwal na paglalahad.

Bukod pa rito, ang pagkabalisa sa pagsasalita ay may makabuluhang epekto sa pisikal na kalagayan ng isang tao. Sa isang pag-aaral ni Witt et al. (2006) na naglalayong suriin ang ugnayan ng pagkabalisa sa pagsasalita at mga pisikal na sintomas ng stress sa iba't-ibang yugto ng pagsasalita, na binanggit sa pag-aaral ni Foutz et al. (2021) natuklasan na may makabuluhang pagkakaiba sa mga pisikal na reaksyon ng mga tagapagsalita na may mataas at mababang antas ng pagkabalisa. Ipinakita ng resulta dito, na ang mga taong may mataas na antas ng pagkabalisa ay madalas na nakararanas ng mas malalalim na pisikal na sintomas, tulad na lamang ng pagtaas ng pulso at tensyon, na siyang nakaaapekto sa kanilang pagganap sa pagsasalita. Samantalang ang mga may mababang antas ng pagkabalisa ay mas komportable at epektibo sa kanilang pagsasalita.

Ang pagkilala sa mga yugto ng pagkabalisa ay mahalaga upang makabuo ng mga estratehiya para sa mas epektibong pamamahala ng pagkabalisa sa hinaharap. Sa pamamagitan ng pag-unawa sa mga pattern ng pagkabalisa, maaaring matuto ang mga indibidwal na makitungo sa mga hamon ng pampublikong pagsasalita at mapagtagumpayan ang kanilang mga takot.

Mga Salik na Nakapagdudulot ng Pagkabalisa sa Pagsasalita

Ang pagkabalisa sa pagsasalita ay isang karaniwang karanasan na maaaring maranasan ninuman, lalo na sa mga konteksto ng mga mag-aaral sa tuwing sila ay nagsasagawa ng pampublikong pagsasalita. Maraming salik ang maaaring magdulot nito, mula sa mga personal na katangian hanggang sa mga panlabas na kondisyon. Ayon sa mga pag-aaral nina Horwitz et al. (1986) na binanggit din sa pag-aaral nina Ayaz et al. (2023), ang pagkabalisa sa pagsasalita ng mga mag-aaral ay nahahati sa tatlong pangunahing aspeto: test anxiety, communication apprehension, at takot sa negatibong pagsusuri. Ayon Kay Sari (2017) Ang test anxiety ay tumutukoy sa takot sa pagsusulit, na maaaring magdulot ng matinding kaba sa mga mag-aaral na kailangang magsalita sa harap ng klase o magbigay ng presentasyon. Ang communication apprehension naman ay ang kakulangan ng kumpiyansa sa pakikipag- usap, na nagreresulta ng alanganin at hiya sa pagsasalita sa publiko. Ang takot sa negatibong pagsusuri ay tumutukoy sa pangamba na makatanggap ng negatibong puna mula sa mga guro o kaklase, na maaaring magdulot ng matinding kaba sa pagsasalita. Bukod sa tatlong (3) aspeto, natukoy din nina Bippus at Daly na binanggit sa pag-aaral nina Ye et al. (2024), na sa pamamagitan ng factor analysis, ang siyam (9) na mas detalyadong aspeto ng public speaking anxiety (PSA), kabilang ang pagkakamali, hindi pamilyar na konteksto, takot na mapahiya, potensyal na negatibong resulta, mahigpit na patakaran, katangian ng personalidad, antas ng paghahanda, pakikipag-ugnayan ng madla, at mga alalahanin sa pisikal na presentasyon. Ang parehong pag-aaral ay nagpapahiwatig na ang pagkabalisa sa pagsasalita ay hindi lamang bunga ng takot sa resulta o reaksyon ng iba, kundi kaugnay din ng personal na antas ng paghahanda, karanasan sa pagsasalita, at kakayahang makipag-ugnayan sa publiko.

Sa mga naunang pag-aaral na ginawa sa undergraduate na mga mag-aaral mula sa mga pampublikong unibersidad, natuklasan nina James et al. at Sim et al. (2020), na binanggit sa pananaliksik nina Nabihah at Farehah (2024) na ang takot sa negatibong pagsusuri at ang kakulangan ng kumpiyansa sa pakikipag-usap (communication apprehension) ay may malaking epekto sa pagtaas ng kanilang pagkabalisa. Sa kabilang banda, binanggit ni Raja at Mimi (2022) na ipinahayag ng isang grupo ng mga undergraduate mula sa UKM na ang pangunahing sanhi ng kanilang matinding pagkabalisa sa pagsasalita ay ang test anxiety. Ang mga salik na nakapagdudulot ng pagkabalisa sa pagsasalita ay maaaring magbago batay sa mga grupo o konteksto na kinabibilangan ng mga mag-aaral.

Bukod sa mga panloob na salik, mayroon ding mga panlabas na kondisyon na maaaring magpalala sa pagkabalisa sa pagsasalita. Ayon kina Alkan, Bumen, at Uslu (2019), bukod sa mga naunang salik tulad ng takot sa negatibong pagsusuri at communication apprehension, at iba pa, may mga karagdagang aspeto na nakapagpapataas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral sa tuwing nagsasalita sa harap ng entablado o publiko, tulad ng pangangailangan na ipakita ang kanilang kakayahan sa pagsasalita sa klase o pagsusulit, takot sa pagkakamali, pang-uuyam, at negatibong pagsusuri, pati na rin ang mga problema sa gramatika, bokabularyo, at pagbigkas, at ang hindi communication sa epektibong pagsasalita at interaksyon, sapagkat ang mga galaw, ekspresyon ng pagpapahintulot sa paggamit ng katutubong wika sa mga klase sa banyagang wika. Karamihan sa mga mag-aaral ay naihahayag ang kanilang kaalaman at mga saloobin ng epektibo kapag sila ay nagsasalita sa kanilang wika.

Ayon kay Chollet et al. (2015), mahalaga ring mabatid na may malaking papel ang non-verbal mukha, at prosody ay may epekto sa pampublikong pagsasalita at maaaring magpataas o magpababa ng pagkabalisa ng isang taong nagsasalita. Samantala, ayon kina Zia at Norrihan (2015), may mga panlabas na kondisyon na nakaaapekto sa pagkabalisa ng mga mag-aaral, tulad ng hindi kaakit- akit na aktibidad, Hindi kaaya-ayang kapaligiran sa silid-aralan, at hindi angkop na istilo ng pagtuturo.

Ang mga pag-aaral tungkol sa mga salik na nakaaapekto sa pampublikong pagsasalita ay nagpapakita ng kahalagahan ng mga sitwasyonal na aspeto, tulad ng mga katangian ng madla sa pagkakaroon ng pagkabalisa. Ayon sa Social Impact Theory ni Latané (1981), ang mga elementong tulad ng kasarian, antas ng kadalubhasaan, at katayuan ng madla ay may malaking epekto sa pagkaranas ng pagkabalisa ng isang tagapagsalita. Pinatutunayan din ng mga nakaraang pag-aaral nina Garland at Brown (1972), Hilmert et al. (2002), at Ye et al. (2024) na ang mga salik na ito ay may koneksyon sa linguistic anxiety o pagkabalisa ng mga mag-aaral, hindi lamang sa pagsasalita, kundi pati na rin sa pagsusulat at pakikinig. Ayon kay Ran et al. (2022), bagama't may pagkakaiba sa kasarian at kasanayan, ang mga mag- aaral ay nakararanas ng pinakamataas na pagkabalisa sa pakikinig, isang aspeto ng wika na kadalasang hindi gaanong napapansin. Ang pagkabalisa sa pagsasalita ay

isang komplikadong isyu na maaaring bunga ng mga personal na salik ng mag-aaral at ng mga panlabas na kondisyon sa kanilang kapaligiran, tulad ng estilo ng pagtuturo at antas ng suporta na kanilang natatanggap sa silid-aralan.

Antas ng Pagkabalisa Batay sa Kasarian at Unang Wika Kasarian:

Kasarian:

Ang kasarian ay isa sa mga nakita ng mga mananaliksik na mahalagang isaalang-alang sa pagsusuri ng antas ng pagkabalisa. Ilan sa mga naunang pag-aaral ay nagpakita na may makabuluhang pagkakaiba sa kung papaano nararanasan at hinaharap ng bawat kasarian ang pagkabalisa. Karaniwan sa mga pag-aaral ay nagsasabi na ang mga kababaihan ay kadalasang may mas mataas na antas ng pagkabalisa kung ihahambing sa kalalakihan, karaniwan ay dahil sa ilang salik tulad ng pagtanggap ng lipunan, pagbatikos sa sarili, at paghahambing sa sarili, batay sa ginawang pagsusuri nina Huang (2024), Wilson (2006), Balemar (2009), Öztürk at Gürbüz (2013), Park at French (2013), at Tercan at Dikilitas (2015). Ayon naman kay Aydin (2001), na binanggit ni Karatas (2016), Ang paghahambing sa sarili ay nagpapalakas ng competitive behaviors at nagpapataas ng pagkabalisa, partikular sa mahihirap na sitwasyon tulad ng oral na pagsusulit. Ang mga babaeng mag-aaral ay kadalasang nagtataglay ng higit na pagkabalisa sa ganitong senaryo, na maaaring iugnay sa kanilang pag-uugali sa pagkatuto. Ang pagkakaroon ng mas mataas na antas ng pagkabalisa ng mga kababaihan ay maaaring dulot ng iba't-ibang salik tulad ng pagtanggap ng lipunan, na kung saan ang mga bagay na inaasahan ng lipunan sa mga kababaihan ay maaaring magdulot ng pressure sa kanila na nagiging sanhi ng pagkabalisa. Sinang-ayunan ito nina Saavedra at Karanain (2022), na nagmungkahi na maging sa paggamit ng kanilang unang wika, hindi gaanong malawak ang naging pagkatuto ng mga mag-aaral. Ito ay dahil sa kanilang pakiramdam na nagkakamali sila sa bawat salitang binibigkas, kaya hindi lubos na nalinang ang kanilang kasanayan sa pagsasalita ng kanilang unang wika.

Sunod naman ay ang salik na pagbatikos sa sarili, kung saan ang pagiging madalas na kritikal ng mga kababaihan sa kanilang sarili ay nagiging dahilan para makaramdam ng takot na hindi makamit ang inaasahan na makapagdudulot sa kanila ng pagkabalisa. Panghuli naman ay ang paghahambing sa sarili, na nagiging sanhi ng pagkakaroon ng kumpetisyon, tulad na lamang sa oral na pagsusulit na nagreresulta rin ng pagkabalisa. Ito ay mga halimbawa lamang ng senaryo kung saan nagiging mataas ang antas ng pagkabalisa ng mga kababaihan. Ang Pagkabalisa ay nagpapakita ng malaking epekto sa kanilang pagkatuto. Ang labis na pagkabalisa ay maaaring makaapekto sa kanila at maging dahilan upang hindi sila makapag-aral ng maayos.

Taliwas naman sa unang resulta na binanggit, may ilang pag-aaral din kung saan isinaad na walang makabuluhang pagkakaiba ang antas ng pagkabalisa kung ang pagbabasehan ay ang kasarian. Sinasabi dito na walang estadistikang makabuluhan na pagkakaiba ang antas ng pagkabalisa sa pagitan ng babae at lalaki. Sa pag-aaral nina Aida (1994), Onwuegbuzie et al. (1999), Rodríguez at Abreu (2003), Matsuda at Gobel (2004), Chiang (2012), at Luo (2014), ipinaliwanag na walang mahalagang papel ang kasarian pagdating sa pagkabalisa sa pagsasalita sa loob ng EFL classroom, ang pahayag na ito ay malinaw na nagpapakita ng pagsang- ayon at suporta sa kasalukuyang pag-aaral. Bukod pa rito, ipinapahiwatig rin na walang patunay na mayroong mahalagang papel ang kasarian sa pagkabalisa sa pagsasalita.

Sa pag-aaral ni Zhang (2000) na binanggit nina Wu & Lin (2014), ipinaliwanag ang pagkakaiba sa pagitan ng Facilitating at Debilitating anxiety, kung saan ang facilitating anxiety ay nag-uudyok sa mga magaaral na harapin ang mga gawain, samantalang ang debilitating anxiety naman ay nag-uudyok sa mga magaaral na iwasan ang mga gawain. Kung mataas ang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral, ay negatibo ang epekto ng pagkabalisa (debilitating effect), at ang katamtamang antas naman ng pagkabalisa ay positibo o nakatutulong (facilitating), ito ay obserbasyon ni Zhang (2000), sa mga lalaking mag-aaral na may mataas na motibasyon sa kabila ng pagkakaroon ng mataas na antas ng pagkabalisa kumpara sa mga babaeng mag-aaral. Sa madaling salita, ipinahihiwatig ng mananaliksik na kahit balisa ay magagawa pa rin ng mag-aaral na magsumikap sa kanilang pag-aaral.

Ang ilan sa mga pag-aaral na binanggit ay nagpapakita ng pagkakaroon ng mas mataas na antas ng pagkabalisa ng mga babaeng mag-aaral, ngunit kung susuriin din ang ibang pag-aaral ay makikita na hindi parepareho ang naging resulta o natuklasan. Gayon pa man, ang kabuuan ay nagmumungkahi na ang impluwensiya ng kasarian sa pagkabalisa sa pagsasalita ay posibleng mag-iba batay sa mga indibidwal na katangian at konteksto.

Unang Wika:

Ang bawat indibidwal ay nagtataglay ng natatangi at kani-kaniyang unang wika na nagsisilbing pagkakakilan ng kanilang grupong kinalakihan o pinagmulan. Ang unang wika ay isang proseso na natututuhan sa pamamagitan ng pakikinig, pagkatapos ay pag-uunawa sa nadinig, at pagbabahagi nito sa pamamagitan ng pagtatalumpati. Ito ay natututuhan ng isang tao mula sa mga naririnig nito sa mga indibidwal na kabilang sa kapaligiran na kaniyang kinalakihan, kasabay ng pakikinig ay ang pagbibigay ng interpretasyon o pang-unawa at sa pag-unawa ay nakapagbabahagi ang tao ng ideya sa iba sa pamamagitan ng pagsasalita. Ang edukasyon ang siyang daan upang matuto ang mga indibidwal na sumulat at magbasa. Ngunit, ang pagkatuto ng ikalawang (2nd) wika ay may kakaibang proseso kumpara sa pagkatuto ng unang wika, paliwanag ni Ayaz et al. (2023). Ang lahat ng tao ay may kani-kaniyang kakayahan na matutuhan ang anumang wika sa iba't-ibang pamamaraan. Kung ang unang wika ay natututuhan sa pamamagitan ng pakikinig ang iba pang wika o ang ikalawang Wika naman ay maaaring pag-aralan ninuman sa pamamaraan na nanaisin nila.

Ang iba't-ibang salik ay may malaking papel o impluwensiya sa pagkakaroon ng pagkabalisa sa pagsasalita. Ang pag-uunawa sa iba't-ibang salik na nakaaapekto sa pagkabalisa sa pagsasalita ay makatutulong upang matukoy o masuri ang pinaka sanhi ng pagkabalisa ng isang tao kasabay ng pagbubuo ng mga estratehiya upang mabawasan o maiwasan ang pagkabalisa. Maraming mga salik ang nakapagpapataas ng antas ng pagkabalisa sa pagsasalita tulad na lamang ng pagpapakita ng kasanayan sa pagsasalita sa klase o maging sa pagsusulit, takot na magkamali, takot na maasar, at negatibong pagsusuri; problema sa gramatika, bokabularyo, at pagbigkas at pagbabawal sa paggamit ng unang wika sa Foreign Language Class ay nagpapataas sa pagkabalisa sa pagsasalita, batay sa pagsusuri ni Alkan, Bumen, at Uslu (2019). Ang mga salik na nabanggit ay nakapaghahatid ng mas mataas na antas ng pagkabalisa sa mga mag-aaral. Ito ay nagiging sanhi upang magkaroon sila ng hindi sapat na tiwala sa kanilang sariling kakayahan. Ang takot at pag-alala kasabay na rin ng paglimita na gamitin ang kanilang unang wika sa loob ng klase ay humahadlang sa pagkatuto at pag-unlad sa kanilang kakayahang pangwika.

Natukalasan ni Chu (2008) na sinipi nina Wu & Lin (2014), na ang pagkabalisa ng karamihan sa mga kolehiyong mag-aaral na Taiwanese, tungkol sa pagsasalita ng banyagang wika at kagustuhan na makipagtalastasan gamit ang parehong Chinese at Ingles ay may makabuluhang negatibong ugnayan. Ang mga mag-aaral na may mataas na antas ng pagkabalisa sa banyagang wika, sa kanilang asignaturang Ingles ay mababa ang kagustuhan na makipagtalastasan sa parehong Ingles at Chinese. Sa madaling salita, ipinahihiwatig nito na ang mga mag-aaral na may mataas na antas ng pagkabalisa sa paggamit ng mga banyagang wika ay hindi gaanong nagnanais na makipagtalastasan sa ibang tao gamit ang mga Wikang ito.

Sa pag-aaral nina Dewaele, Petrides, at Furnham (2008) na sinipi sa Teimouri et al. (2019) tinalakay ang pagkabalisa sa wika mula sa mga multilinggwal na mag- aaral. Natuklasan dito na ang mga mag-aaral na may iba’t-ibang unang wika ay karaniwang nakararanas ng ibat-ibang antas ng pagkabalisa kapag sila ay nagsasalita gamit ang banyagang wika. Batay sa naging resulta ng kanilang pag-aaral, isinaad na ang mga magaaral na mayroong unang wikang kalapit o similar sa Ingles, katulad na lamang ng wikang Germanic, ay nagtataglay ng mas mababang antas ng pagkabalisa kumpara sa mga mag-aaral na ang unang wka ay may kalayuan sa Ingles gaya ng Arabe o Tsino. Sinasabi na ang mga ito ay maaaring dulot ng linggwistikong pagkakatulad na nagpapadali sa pagkatuto ng Ingles at nagpapababa ng antas ng pagkabalisa, ayon Kay Teimouri et al. (2019). Sa kanilang pag-aaral, ipinahihiwatig na ang pagkakaroon ng pagkakatulad o similaridad sa wika ay nakatutulong sa madaliang pagkatuto ng mga mag-aaral sa wikang Ingles, gayon din ay ang pagbaba sa antas ng pagkabalisa ng mga ito sa pagsasalita. Ganito rin ang sitwasyon ng ilang mag-aaral na Filipino sa Lungsod ng Zamboanga, kaya't inirekomenda ng mga guro ang pagtuturo ng Mother Tongue bilang isang hiwalay na asignatura. Ito ay dahil sa mababang kumpiyansa ng mga mag-aaral sa paggamit ng kanilang unang wika (Chavacano), na nagiging sanhi rin ng kanilang pagkabalisa (Saavedra, 2020).

V. METODOLOHIYA

Sa bahaging ito ay nakalahad ang mga pamamaraang ginamit sa pag-aaral at paglalarawan sa mga hakbang na ginawa upang suriin ang mga salik na nakapagdudulot ng pagkabalisa sa mga mag-aaral.

Disenyo ng Pananaliksik

Ang pananaliksik na ito ay gumamit ng kombinasyon ng Descriptive- Correlational at CausalComparative Design upang masagot ang mga layunin ng pag- aaral nang mas komprehensibo at sistematiko.

Una, ang Descriptive Design ay ginamit upang mailarawan nang malinaw ang kabuuang antas ng pagkabalisa ng

mga mag-aaral, kabilang ang kanilang pagkabalisa sa pampublikong pagsasalita. Ang mean ang pangunahing estadistikal na pamamaraan na ginamit upang mailarawan ang antas ng pagkabalisa bago, habang, at pagkatapos ng pagsasalita sa entablado.

Pangalawa, ang Correlational Design ay ginamit upang masuri ang ugnayan sa pagitan ng iba't ibang salik na nagdudulot ng pagkabalisa, kabilang ang mga lingguwistikong salik, pisikal na salik, at salik sa kapaligiran. Sa pamamagitan ng Pearson Correlation oefficient, tinukoy kung ang mga salik na ito ay may makabuluhang relasyon sa isa't isa. Ang disenyo na ito ay angkop gamitin kung layunin ng mga mananaliksik na matukoy ang kaugnayan ng iba't ibang baryabol (Saavedra, 2018).

Panghuli, ang Causal-Comparative Design ay ginamit upang matukoy kung may makabuluhang pagkakaiba sa antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral batay sa kanilang kasarian at unang wika. Sa tulong ng ANOVA at t-test, sinuri kung ang mga demograpikong salik na ito ay may epekto sa antas ng pagkabalisa ng bawat grupo.

Pagpili ng Kalahok

Sa pag-aaral na ito, ginamit ang pamamaraang Convenience Sampling sa pagpili ng mga kalahok. Ang pamamaraang ito ay nagbigay-daan sa mga mananaliksik upang pumili ng mga kalahok na madaling maabot at may kakayahang magbigay ng kinakailangang impormasyon. Pinili ng mga mananaliksik ang tatlumpung (30) mag-aaral mula sa ika-sampung (10) baitang ng antas ng sekundarya ng Integrated Laboratory School (ILS) ng Pamantasang Pampamahalaan ng Kanlurang Mindanao dahil sa kanilang sapat na kaalaman tungkol sa paksang pinag- aaralan at ang kanilang pagiging bakante upang sagutin ang mga talatanungan na inihanda ng mga mananaliksik. Ang pamamaraang ito ay nagbigay ng pagkakataon upang mas mabilis at mas madali makuha ang mga datos mula sa mga mag-aaral na may bakanteng oras at handang makibahagi.

Instrumentong Ginamit

Sa pag-aaral na ito, ginamit ang sarbey sa anyong talatanungan upang mangalap ng datos mula sa mga kalahok. Ang talatanungan ay isang adaptasyon mula sa pag-aaral na "Factors Affecting Public Speaking Anxiety Among Secondary School Students at a Bilingual School in Bangkok" ni Kanyapak Thongsrirak (2018), na naglalaman ng mga impormasyong kaugnay sa paksang pinag-aaralan. Ang orihinal na talatangunan ay nakasulat sa Wikang Ingles at ito ay isinalin ng mga mananaliksik sa Wikang Filipino. Ang talatanungan ay binubuo ng tatlong (3) bahagi, at bawat tugon mula sa mga kalahok ay may kahalagahan at makatutulong sa pagsasagawa ng pag-aaral. Naniniwala ang mga mananaliksik na angkop ang ginamit na instrumento sa pagaaral na ito, sapagkat sa pamamagitan nito ay mas mapapadali Ang pangangalap ng datos mula sa mga kalahok.

Pangangalap ng Datos

Ang pangangalap ng datos ay isinagawa matapos maaprubahan ang sertipikasyon mula sa komiteng etika. Kasunod nito, isang liham ng pahintulot ang ipinadala sa Tanggapan ng Dekano ng Kolehiyong Pangguro at sa Tanggapan ng Punong-Guro ng Integrated Laboratory School (ILS) ng Pamantasang Pampamahalaan ng Kanlurang Mindanao upang makuha ang permiso para sa pagsasagawa ng sarbey sa mga mag-aaral ng ikasampung (10) baitang ng ILS. Matapos makuha ang pahintulot, tumungo ang mga mananaliksik sa kanilang mga kalahok upang ibahagi ang mga talatanungan. Kasama sa mga talatanungan ang kasulatan ng pagpayag na kailangang lagdaan ng mga kalahok, na boluntaryong lumahok sa pag-aaral. Ang mga tugon ng kalahok ay sinuri at binigyang-kahulugan gamit ang Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) upang makuha ang kinakailangang datos.

Interpretasyon ng Datos

Sa pagsuri ng mga datos na nakalap mula sa talatanungan na sinagutan ng mga kalahok, ginamit ng mga mananaliksik ang *General Weight Mean ng 4-point Likert scale* at ang mga marka ay hinati sa apat na kategorya, sa talahanayan ay makikita ang interpretasyon sa antas ng pagkabilsa.

BIGAT	MEAN	ANTAS NG PAGKABALISA
1	1.0-2.0	Hindi nababalisa
2	2.01-3.0	Hindi gaanong balisa
3	3.01-4.0	Katamtaman
4	4.01-5.0	Lubhang balisa

VI. RESULTA AT DISKUSYON

Talahanayan 1
Layunin 1. Kabuuang antas ng pagbalisa ng mga mag-aaral sa harap ng maraming tagapakinig

Mean	Interpretasyon
3.23	Katamtaman

Legend: 1.00-2.00= Hindi nababalisa; 2.01-3.00= Hindi gaanong balisa; 3.01-4.00= Katamtaman; 4.01-5.00= Lubhang balisa

Sa talahanayan 1, lumabas na ang *General Weighted Mean* na *3.23*, ito ay nagpapahiwatig na ang antas ng pagkabalisa sa pagsasalita ng mga mag-aaral sa harap ng maraming tagapakinig ay may antas na *katamtaman*. Ito ay nagpapahiwatig na ang mga mag-aaral sa ika-sampung baitang ng WMSU ILS ay may katamtamang antas ng pagkabalisa tuwing sila ay nagsasalita sa harap ng maraming tagapakinig.

Ang resulta ng kasalukuyang pag-aaral ay sumasang-ayon sa natuklasan ng pag-aaral ni Kerdpun (2012), na kung saan ang mga 54 na nagtapos na mag-aaral ay nakararanas din ng katamtamang antas ng pagkabalisa sa tuwing sila ay nagsasalita sa harap ng entablado. Gayun din sa pag-aaral nina Sugiyati at Indriani (2021), batay sa kanilang resulta karamihan sa mga mag-aaral sa ikatlong semestre ng departamento ng Ingles sa Universitas Tidar ay nakararanas din ng katamtaman na pagkabalisa sa pampublikong pagsasalita. Tulad din sa pag-aaral nina Pike and Raymundo, (2024) natuklasan na ang mga kalahok ng pag-aaral ay nagtataglay rin ng katamtamang antas ng pagkabalisa sa pagsasalita sa silid-aralan, na may timbang na mean na 3.34 at ang mga sanhi nito ay mga salik tulad ng takot sa paghatol, kawalan ng kumpiyansa, at kakulangan ng paghahanda para sa mga aktibidad sa pagsasalita.

Talahanayan 2
Layunin 2. Antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral sa iba't-ibang katergorya ng pampublikong pagsasalita

	Mean	Interpretasyon
Bago magsalita	3.31	Katamtaman
Habang nagsasalita	3.35	Katamtaman
Pagkatapos magsalita	3.03	Katamtaman

Legend: 1.00-2.00= Hindi nababalisa; 2.01-3.00= Hindi gaanong balisa; 3.01-4.00= Katamtaman; 4.01-5.00= Lubhang balisa

Sa talahanayan 2, ipinakita ang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral sa iba't-ibang kategorya ng pampublikong pagsasalita at batay sa datos na nakalap ng mga mananaliksik, lumabas na sa bawat kategorya ng pampublikong pagsasalita, ang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral ay *katamtaman*.

Ang mga resulta ay nagpapahiwatig na ang mga Mag-aaral sa Ika-sampung Baitang ng WMSU-ILS ay nakakaranas ng *katamtamang* antas ng pagkabalisa sa buong proseso ng pampublikong pagsasalita na kung saan ito ay maaaring sanhi ng test anxiety, communication apprehension, o takot sa negatibong pagsusuri at iba pang salik. Kapansin-pansin na naiiba ito sa mga nakaraang pag-aaral, tulad ng pag-aaral ni Plangkham (2011), na

nagpakita ng iba't ibang antas ng pagkabalisa sa bawat kategorya ng pagsasalita. Ayon kay Plangkham, ang pinakamataas na antas ng pagkabalisa ay naitala habang nagsasalita, na sinang-ayunan naman ni Thongsrirak (2018), kung saan dito ay nagpakita rin ng mataas na antas ng pagkabalisa sa mga mag-aaral habang nagsasalita. Sa kabilang banda, ang pag-aaral ni Kerdpun (2012) ay nagbigay-diin sa katamtamang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral, ang pinakamataas ay naitala bago ang pagsasalita.

Pearson Correlation (r) Result

	Pearson (r)	**Interpretasyon**
Lingguwistikong Salik at Pisikal na Salik	r = 0.729	Malakas na Positibong Ugnayan
Lingguwistikong Salik at Salik sa Kapaligiran	r = 0.55	Malakas na Positibong Ugnayan
Pisikal na Salik at Salik sa Kapaligiran	r = 1	Malakas na Positibong Ugnayan

Sa Talahanayan 3, Ang mga mananaliksik ay gumamit ng *Pearson Correlation (r)* upang matukoy ang lakas at direksyon ng linear na ugnayan sa pagitan ng dalawang baryabol. Ang resulta ay nagpapakita ng isang malakas na positibong ugnayan sa pagitan ng linggwistikong salik at pisikal na salik *(r = 0.729)*, linggwistikong salik at salik sa kapaligiran *(r = 0.55)*, at pisikal na salik at salik sa kapaligiran *(r = 1)*. Ito ay nagpapahiwatig na habang tumataas ang isang baryabol, may mataas na posibilidad na tumaas din ang isa pang baryabol. Dagdag pa, ang p-value na 0.000 para sa lahat ng mga paghahambing ng bawat pares ng mga baryabol ay nagpapakita na ang mga ugnayang ito ay malakas at hindi lamang dulot ng pagkakataon.

Ang resulta sa kasalukuyang pag-aaral ay sumasang-ayon sa natuklasan ni Young (2008) na nagpapakita ng positibong ugnayan sa pagitan ng lingguwistikong salik at salik sa kapaligiran. Ipinaliwanag dito na ang mahigpit na pananaw ng guro at ang mataas na ekspektasyon sa silid-aralan ay nakapagpapataas sa pagkabalisa ng mga mag-aaral sa paggamit ng wika. Bilang pagsuporta, sa pag-aaral naman ni Horwitz et al. (1986), sinasabi na nagiging mas balisa ang mga mag-aaral kapag ang kapaligiran nila ay hindi supportive. Sa pag-aaral naman ni MacIntyre (2017), ipinaliwanag ang ugnayan sa pagitan ng pisikal na salik at salik sa kapaligiran, kung saan inilahad na ang pagkakaroon ng positibong kapaligiran ay nakatutulong sa pagbabawas ng pisikal na sintomas ng Pagkabalisa tulad ng tensiyon at mental block. Mula sa mga similar na resultang ito, iminumungkahi ang pagkakaroon ng malakas na positibong ugnayan sa pagitan ng iba't-ibang salik, na nangangahulugang ang mga ito ay hindi maaaring paghiwalayin sapagkat ang bawat isa ay may kontribusyon sa siklo ng Pagkabalisa (Dewaele at MacIntyre, 2014). Maraming salik ang maaaring maging sanhi ng pagkabalisa ng isang tao bagkus, sa pag-aaral na ito ay binigyang pokus ang linggwistikong salik, salik sa kapaligiran, at pisikal na salik na may malakas na kaugnayan sa isa't-isa na napatunayang nakapagdudulot ng Pagkabalisa sa pagsasalita.

TALAHANAYAN 4

Layunin 4. (A) Paghahambing sa Antas ng Pagkabalisa sa Pasasalita ng mga lalaki at babaeng mag-aaral ng WMSU-ILS

Independent Sample T-Test Result

Kasarian	**Bilang ng kalahok**	**Mean**	**P-value**	**Interpretasyon**
Lalaki	15	3.16	0.140	Walang makabuluhang pagkakaiba
Babae	15	3.61		

Ginamit ng mga mananaliksik ang *independent sample t-test* upang ihambing ang antas ng pagkabalisa sa pagsasalita sa pagitan ng mga lalaki at babaeng mag-aaral. Ang pamamaraang statistical na ito ay angkop na gamitin upang matukoy ang makabuluhang pagkakaiba sa pagitan ng dalawang independiyenteng grupo.

Ayon sa resulta ng t-test napag-alaman na *walang makabuluhang pagkakaiba* sa antas ng pagkabalisa sa pagsasalita ng mga lalaki at babaeng mag-aaral ng WMSU ILS. Ang na p-value na nakuha ay (*0.142*,) na kung saan mas malaki ito kaysa sa karaniwang ginagamit na alpha level na (*0.05)*. Iminumungkahi nito na hindi sapat ang ebidensiya upang patunayan na ang kasarian ay may makabuluhang impluwensya sa pagkabalisa sa pagsasalita ng mga mag-aaral na ito. Bagama't hindi nakakita ng makabuluhang pagkakaiba batay sa kasarian sa pagkabalisa sa pagsasalita ang pag-aaral na ito, mahalagang tandaan na maraming mga salik ang maaaring makapagdudulot sa mga indibidwal ng pagkabalisa sa pagsasalita.

Ang nakalap na resulta sa pag-aaral na ito ay may pagkakapareho sa resulta ng pag-aaral ni Bensalem (2017) kung saan ipinaliwanag niya na ang mga kalahok sa pag-aaral ay nakararanas ng katatamtamang antas ng pagkabalisa. Ang lalaki at babae ay nagtataglay ng magkaparehong antas ng pagkabalisa sa pagsasalita. Indikasyon nito na walang makabuluhang pagkakaiba sa antas ng pagkabalisa ng kalalakihan at kababaihan, bagkus ang magkaibang kasarian ay nakararanas ng parehong antas ng pagkabalisa. Makikita rin ang pagkakaroon ng similar na resulta sa ilang literatura nina Aida (1994), Dewaele & Al-Saraj (2015), MacIntyre et al. (2002) at Matsuda & Gobel (2004). Iminumungkahi nito ang hindi pagsang-ayon sa pananaw na ang lalaki ay nakararanas ng mas mababang antas ng pagkabalisa kumpara sa mga babae, na sumasang-ayon sa paliwanag ni Sylven & Thompson (2015) na binanggit din ni Bensalem (2017).

Talahanayan 4

Layunin 4. (B) Paghahambing sa mga antas ng pagkabalisa sa pagsasalita ng unang wika ng mga mag-aaral sa WMSU-ILS.

Anova Result

Unang Wika	Bilang ng kalahok	Mean	P-value	Interpretasyon
English	4	3.46	0.974	Walang makabuluhang pagkakaiba
Chavacano	7	3.19		
Bisaya	1	3.62		
Tagalog	5	3.43		
Tausug	13	3.43		

Ginamit ang *one-way ANOVA (Analysis of Variance)* upang maihambing ang antas ng pagkabalisa sa pagsasalita ng mga mag-aaral na pinangkat batay sa kanilang unang wika. Ang pamamaraang statistical na ito ay angkop na gamitin upang suriin ang makabuluhang pagkakaiba sa maraming independiyenteng grupo.

Ayon sa resulta ng *ANOVA* napag-alaman na *walang makabuluhang pagkakaiba* sa antas ng pagkabalisa sa pagsasalita ng mga ika-sampung baitang na mag-aaral ng WMSU ILS, batay sa kanilang unang wika. Ang *p- value* na nakuha ay (*0.974)*, na kung saan mas malaki ito kaysa sa karaniwang ginagamit na alpha level na (*0.05)*. Iminumungkahi nito na hindi sapat ang ebidensiya upang patunayan na ang unang wika ay may makabuluhang impluwensya sa pagkabalisa sa pagsasalita sa mga mag-aaral na ito.

Ang resulta na ipinakita sa pag-aaral na ito ay sumasang-ayon sa pag-aaral ni Dewaele (2007) na nagsasabing hindi gaanong naiimpluwensiyahan ng unang wika ang Pagkakaroon ng mataas o mababang antas ng pagkabalisa. Sa pag-aaral ni Dewaele, ipinaliwanag na ang pagkabalisa sa paggamit ng iba't-ibang wika ay higit na naimpluwensyahan ng mga situational factors at psychological variables kaysa sa unang Wika. Ang unang wika ay hindi natukoy bilang salik sa pagkabalisa ng mga mag-aaral, ipinagtibay ni Liu (2011) na ang antas ng karanasan sa pagkatuto ng wika ay higit na binibigyang diin o pokus kung ihahambing sa unang Wika.

VII. KONKLUSYON

Matapos suruin ang mga datos na nakalap mula sa mga kalahok gamit ang talatanungan o survey questionnaire, natuklasan ng mga mananaliksik at binibigyang konklusyon na sa pag-aaral na ito ang mga magaaral mula sa ikasampong baitang sa WMS -ILS ay nakararanas ng katamtamang antas ng pagkabalisa sa pagsasalita sa harap ng publiko.

Sa paglalahad ng resulta, ginamit ng mga mananaliksik ang General Weighted Mean. Sa Talahanayan 1, kung saan inilalarawan ang kabuuang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral sa harap ng maraming tagapakinig ay mayroong General Weighted Mean na (3.23) na nagpapahiwatig ng pagkakaroon ng katamtamang antas ng pagkabalisa. Sa talahanayan 2, na naglalarawan ng antas ng pagkabalisa sa iba't-ibang kategorya ay nagpapakita din ng katamtamang antas bilang resulta, kung saan sa kategorya na bago magsalita ay mayroong (3.31) mean na ang interpretasyon ay katamtaman, sa kategoryang habang nagsasalita naman ay mayroong (3.35) mean na katamtaman pa rin ang interpretasyon, at sa huling kategorya na pagkatapos magsalita ay mayroong (3.03) na mean na ang interpretasyon ay katamtaman din. Sa talahanayan 3 na naglalarawan sa makabuluhang ugnayan ng mga salik ng pagkabalisa ay gumamit ng Pearson correlation para masuri ang resulta. Sa makabuluhang ugnayan ng lingguwistikong salik at pisikal na salik ay mayroon (r=0.729) na nagpapahiwatig ng malakas na positibong ugnayan. Sa lingguwistikong salik at salik sa kapaligiran naman ay mayroong (r=0.55) na may interpretasyong malakas na positibong ugnayan. Sa pisikal na salik at salik sa kapaligiran ay nakitaan ng (r=1) na nagpapahiwatig din ng malakas na positibong ugnayan. Ang resulta ay nagpapatunay lamang na mayroong malakas na ugnayan ang mga salik na ito sa isa't- isa. Sa talahanayan 4 naman na naglalarawan ng paghahambing sa antas ng pagkabalisa ng mga lalake at babae ay gumamit ng independent sample t-test, sa naging resulta ay ipinakita na walang makabuluhang pagkakaiba sa antas ng pagkabalisa ang babae at lalakeng mag-aaral, dahil ang p-value dito ay (0.142). Samantalang sa paghahambing naman sa antas ng pagkabalisa sa pagsasalita ng unang wika ay gumamit ng one-way Anova kung saan natuklasan din na walang makabuluhang pagkakaiba ang antas ng pagkabalisa kung ibabatay ito sa unang wika. Ang p-value na nakuha dito ay (0.974). Batay sa naging kabuuang resulta, napag- alaman ng mga mananaliksik na ang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral ay nasa interpretasyong katamtaman. Ito ay nagpapahiwatig na hindi mataas at hindi mababa ang antas ng kanilang pagkabalisa, ngunit ang mga mag-aaral ay nakikitaan parin ng pagkabalisa.

Sa naging resulta ng pag-aaral na ito, pinatotohanan ng mga mananaliksik ang teoryang physiological na kung saan ang katamtamang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral ay kinakikitaan ng iilang sintomas o pisikal na pagbabago sa katawan na ipinaliwanag sa teorya bilang sanhi ng pagkabalisa sa pagsasalita tulad na lamang ng pagbilis ng tibok ng puso, pamamawis, tensyon sa kalamnan, panginginig ng katawan at maging pagtaas ng presyon ng dugo. Ang teoryang ito ni James at Lange at naglalayong tukuyin ang ugat o pinagmulan ng pagkabalisa ng isang tao. Ang Teoryang pisyolohikal ay nagpapakita ng malaking koneksyon sa kasalukuyang pag- aaral ng mga mananaliksik, kung kaya't minainam na gamitin ito sa pananaliksik na nakatulong sa pagpapabilis na pagtugon sa layunin ng pag-aaral.

VIII. REKOMENDASYON

Batay sa mga resulta ng pag-aaral, iminumungkahi ng mga mananaliksik ang pagpapatupad ng mga programa sa pamamahala ng pagkabalisa para sa mga mag- aaral. Natuklasan na ang pangkalahatang antas ng pagkabalisa ng mga mag-aaral ay nasa katamtamang antas, at gayun din sa tatlong kategorya ng pampublikong pagsasalita (bago, habang, at pagkatapos magsalita). Ang magkatulad na antas ng pagkabalisa sa bawat kategorya ay nagpapahiwatig ng pangangailangan sa mga estratehiya na magtuturo sa mga mag-aaral ng mga pamamaraan upang maiwasan ang pagkabalisa tulad ng mga ehersisyo sa paghinga, pagmumuni-muni, at pagiisip ng positibong pag-iisip.

Bukod pa rito, natuklasan din na may malakas na ugnayan sa pagitan ng mga salik; lingguwistikong salik, pisikal na salik, at mga salik sa kapaligiran, mahalagang matugunan ang mga ito. Maaaring magkaroon ng mga programa o aktibidad na magpapalakas ng kasanayan sa pagsasalita at pag-unawa sa wika, tulad ng mga debate, role-playing, o pagsulat ng mga talumpati. Para sa pisikal na salik, maaari silang magkaroon ng mga sesyon sa pagsasanay sa pagsasalita, pag-eensayo sa harap ng salamin, o paggamit ng mga visual aid para mapabuti ang kumpiyansa at maalis ang mga negatibong emosyon. Mahalaga rin na magkaroon ng mga pagbabago sa kapaligiran ng silid-aralan upang mas maging komportable at supportive para sa mga estudyante, gaya ng pagbibigay ng positibong feedback, pagpapakita ng pagpapahalaga sa bawat pagsisikap, at pagbuo ng

isang ligtas at nakaka-enganyong kapaligiran.

Bagaman hindi makabuluhang nakaaapekto ang kasarian at unang wika sa antas ng pagkabalisa sa pagaaral na ito, mahalagang magkaroon ng karagdagang pananaliksik upang masuri kung may iba pang mga salik na maaaring makaapekto sa mga ito. Maaari ring masuri kung may mga partikular na grupo ng mga magaaral Ang mas nakararanas ng pagkabalisa sa pagsasalita.

SANGGUNIAN

Journal Papers:

[1] Rajitha, K., & Alamelu, C. *A study of factors affecting and causing speaking anxiety. Procedia Computer Science, 172*, 2020, 1053– 1058. https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.05.154

[2] Kelsen, B. A. *Exploring public speaking anxiety and personal disposition in EFL presentations. Learning and Individual Differences*, 2019, 73. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.05.003

[3] Tiyas, A., Nurhidayah, Y., & Herdiawan, R. D. *"Why I Can'T Speak Up? ": Students'Anxiety In Public Speaking. Journal of English Language Learning, 3(1)*, 2019. https://doi.org/10.31949/jell.v3i1.1619

[4] Saavedra, A. (2018). *Technology engagement and writing skill: an analysis among elementary-grade filipino learners. Webology* (ISSN: 1735-188X) 15 (1)

[5] Kreibig, S. D. *Autonomic nervous system activity in emotion: A review. Biological Psychology, 84(3)*, 2010, 394–421. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.03.010

[6] Karatas, H., Alci, B., Bademcioglu, M., & Ergin, A. *An Investigation into University Students Foreign Language Speaking Anxiety. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 232*, 2016, 382–388. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.053

[7] Kalra, R., & Siribud, S. *Public speaking anxiety in the Thai EFL context. LEARN Journal:Language Education and Acquisition Research Network, 13(1)*, 2020, 195–209. http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1242957.pdf

[8] Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. D. *Public Speaking Anxiety Scale: Preliminary psychometric data and scale validation. Personality and Individual Differences, 94*, 2016, 211–215. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.026

[9] Gallego, A., McHugh, L., Penttonen, M., & Lappalainen, R. *Measuring Public Speaking Anxiety: Self-report, behavioral, and physiological. Behavior Modification, 46(4)*, 2021, 782–798. https://doi.org/10.1177/0145445521994308

[10] Saavedra, A. (2020). *An exploration on the expressive skills among elementary-grade learners: A bedrock for the development t of computer-assisted teaching strategies. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)* 11 (3)

[11] Thongsrirak, K. *Factors Affecting Public Speaking Anxiety Among Secondary School Students at a Bilingual School in Bangkok. TU Digital Collection*, 2018. https://doi.org/10.14457/TU.the.2018.1485

[12] Foutz, B., Violanti, M., Kelly, S., & Prentiss, S. M. *Teacher Immediacy Behaviors and Students'Public Speaking Anxiety: More and Less Helpful than Anticipated. (2021). Basic Communication Course Annual (BCCA), Volume 33(1)*, 2021, Article 13. https://ecommons.udayton.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1630&context=bcca

[13] Ayaz, M., Kasap, S., & Açar, Z. *Development of Turkish speaking anxiety scale. International Journal of Progressive Education, 19(2)*, 2023, 173–189. https://doi.org/10.29329/ijpe.2023.534.11

[14] Ye, T., Elliott, R., McFarquhar, M., & Mansell, W. *The impact of audience dynamics on public speaking anxiety in virtual scenarios: An online survey. Journal of Affective Disorders, 363*, 2024, 420–429. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.061

[15] Saavedra, A. (2020). *Teachers'preference on the local policy implementation of the mother tongue based-multilingual education: An assessment. Asian EFL 27* (2.2), 217-238

[16] Nabihah, M. N. A., & Farehah, M. U. N. *Investigating the Level and Factors of Speaking Anxiety among High Performing School Students. The English Teacher, 53(2)*, 2024, 109–123. https://doi.org/10.52696/fmyo5189

[17] Wu, C., & Lin, H. *Anxiety about Speaking a Foreign Language as a Mediator of the Relation between Motivation and Willingness to Communicate. Perceptual and Motor Skills, 119(3)*, 2014, 785–798. https://doi.org/10.2466/22.pms.119c32z7

[18] Teimouri, Y., Goetze, J., & Plonsky, L. *Second Language Anxiety And Achievement. Studies in Second Language Acquisition, 41(2)*, 2019, 363–387. https://doi.org/10.1017/s0272263118000311

[19] Sugiyati, K., & Indriani, L. *Exploring The Level And Primary Causes Of Public Speaking Anxiety*

Among English Department Students. Journal of Research on Language Education, 2(1), 2021, 57. https://doi.org/10.33365/jorle.v2i1.906

[20] Baldwin, S. F., & Clevenger, T. *Effect of Speakers'Sex and Size of Audience on Heart-Rate Changes during Short Impromptu Speeches. Psychological Reports, 46(1),* 1980, 123–130. https://doi.org/10.2466/pr0.1980.46.1.123

[21] Saavedra, A., Alejandro, WD., & Espinosa, R. (2022). *Self-perceived Research Competence among Social Sciences Students: An Investigative Survey during the COVID-19 Pandemic.International Journal of Health Sciences,* 4211-4221

[22] Saavedra, A. & Karanain, F. (2022). Learners' beliefs and use of chavacano as medium of instruction. *Journal of Language and Linguistics* 10 (1), 40-46

[23] Çağatay, S. *Examining EFL students'foreign language speaking anxiety: The case at a Turkish state university. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 199,* 2015, 648–656. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.594

[24] K, R., & Alamelu, C. *A study of factors affecting and causing speaking anxiety. Procedia Computer Science, 172,* 2020, 1053–1058. https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.05.154

[25] Raja, F. U. *Anxiety level in Students of Public Speaking: Causes and remedies. Journal of Education and Educational Development, 4(1),* 2017, 94. https://doi.org/10.22555/joeed.v4i1.1001

[26] Suparlan, S. *Factors Contributing Students'Speaking Anxiety. Journal of Languages and Language Teaching, 9(2),* 2021, 160. https://doi./10.33394/jollt.v9i2.3321

[27] Wei, C. *A study of college students'foreign language anxiety in English learning based on the teaching model of Sheltered Instruction Observation Protocol. Best Evidence of Chinese Education, 10(1),* 2022, 1303–1313. https://doi.org/10.15354/bece.22.or010

[28] Yentürk, C., & Dağdeviren-Kirmizi, G. *Native or non-native instructors? A case study on foreign language speaking anxiety in EFL classroom. Journal of Language and Linguistic Studies, 16(4),* 2020, 1939–1951. https://doi.org/10.17263/jlls.851025