Kabanata 1
Panimula

Sa panahon ngayon madalas nating problemahin ang kahirapan, kurapsyon, yung mga problemang sobrang laki at mahirap solusyonan yun ang madalas pag tuonan natin ng pansin, samantalang malimit natin pansinin ang maliit na problema ng isang tao na pinag sisimulan ng malaking problema. Tulad na lamang ng kawalan ng kumpyansa sa sarili na nagiging kadahilanan ng pagiging takot na gawin ang isang bagay dahil baka hindi maging maayos.

Ang Kumpiyansa ay pagiging tiyak sa aktong iyong gagawin. Ang Kumpiyansa sa sarili ay pagkakaroon ng tiwala na magagawa mo ang isang bagay o tiwala sayong kakayahan, abilidad atb. Ang isang tao ay kinakailangan ng kompyansa sarili upang magawa ng maayos ang mga bagay-bagay. Kailangan ito ng kahit sino man mga magulang, manggagawa, estudyante at kahit mga propesyunal. Eto din ang kadalasang sekreto ng iba kung bakit sila nag tatagumpay. Ayon kay Abraham Maslow sa kanyang "Antas ng pangangailangan ng tao" pang apat ang "*Esteem Needs*" o pangangailangang pahalagahan ng ibang tao at pahalagahan o pagkakaroon ng kumpiyansa sa sarili. Ayon din kay Maslow kapag di nakamit ang pang apat na antas ng pangangailangan o "*Esteem Needs*" di nito mapagtatagumpayan ang pag limang antas o pangangailangang maitupad ang kanapang pag katao (*Self actualization*). Kung saan dito sa pang limang antas nagaganap ang pag gawa para magtagumpay.

Kumpiyansa sa Sarili (Pananaliksik sa Filipino)

Paglalahad ng suliranin

Maraming mga estudyante ngayon ang alam ang sagot ngunit di nag tataas ng kamay para mag sagot, marami ring kayang gawin ngunit di ginagawa, natatakot silang makamali, natatakot silang mabigo. Isang halimbawa iyan ng kawalan ng kumpiyansa sa sarili. Madaming katanungan ang nais na masagot gaya ng:

- Bakit may mga estudyanteng may mababang kumpiyansa?
- Paano nga ba nakakaapekto ang mababang kumpiyansa sa sarili sa pag aaral?
- Ano ano ang maaaring kahinatnan ng pagkakaroon ng mababang kumpiyansa?
- Paano mapapataas ng isang estudyante ang kumpiyansa sa sarili?
- Ano ang kahalagahan ng kumpiyansa sa sarili ng mga estudyante para sa kanilang pag aaral?

Nais din ng mga mananaliksik na malaman kung mahalaga pa nga ba ang pag kakaroon ng kumpiyansa sa sarili ngayon lalo na sa mg estudyante at malaman kung kailangan nga ba talaga ito ng indibidwal.

Layunin

Ang layunin ng pag aaral na ito ay ipakita ang importansya ng pagkakaroon ng kumpiyansa sa sarili nais nitong mabatid ng mga indibidwal nag sisimula muna sa pag kakaroon ng kumpiyansa para mapag tagumpayan ang mga bagay bagay.

Layunin din nito ang mga sumusunod:

- kumalap ng mga impormasyon ukol sa mga bagay na nakakaapekto sa pag aaral ng isang estudyante.
- Alamin ang mga nararapat na aksyon sa kawalan ng kumpiyansa ng isang estudyante.
- Mapigilan ang tuluyang pag baba ng kumpiyansa ng isang estudyante.
- Malaman kung gaano kaimportante ang kumpiyansa sa sarili.
- Malaman ng nakakabasa kung mababa nga rin ba ang kanyang kumpiyansa.
- Mapabuti ang kumpiyansa ng makakabasa.

KABANATA II
MGA KAUGNAY NA LITERATURA

Makikita sa Kabanata I ang mga katanungang naghihintay ng kasagutan. Sa kabanatang ito, unit-unti nating tutuklasin ang mga sagot upang tuluyang maintindihan ang aming napiling paksa.

- ***Bakit may mga estudyanteng may mababang kumpiyansa?***

Hindi na lingid sa kaalaman ng iba na may mga estudyante talaga na hindi nagkaroon ng kakayahang paniwalaan ang kanilang sarili pagdating sa paggawa o pagtuklas ng mga bagay. Kadalasan silang naiiwang mag-isa at wala kahit isang kaibigan. Dahil dito, naaapektuhan din ang kanilang pag-aaral. Ito ay sa kadahilanang napangungunahan sila ng hiya sa mga bagay na dapat nilang gawin. Ang mga kadalasang dahilan ng pagbaba ng kumpiyansa sa sarili ng mga estudyante ay ang mga pagbabago sa kanilang mga katawan; puberty kung tawagin na hindi naman maiiwasang mangyari sa kabataan. Maaari din namang dahil sa 'di magandang resulta mula sa isang gawain ang naganap kaya bumaba ang kumpiyansa sa sarili ng isang estudyante. (Silverstone, & Salsali, 2001)

Kumpiyansa sa Sarili (Pananaliksik sa Filipino)

- ***Paano nga ba nakakaapekto ang mababang kumpiyansa sa sarili sa pag aaral?***

Masasabing nakakaapekto ng lubusan sa pag-aaral ang kababaan ng kumpiyansa sa sarili ng mga estudyante. Maapektuhan nito ang paggawa ng isang estudyante sa mga gawaing dapat na kanyang gampanan pagdating sa pag-aaral, pati na rin ang pakikisalamuha sa ibang tao na dapat ding pag-aralan at pagsanayan ng isang estudyante. Dahil sa mababang lebel ng kumpiyansa sa sarili, unti-unting nawawala ang kagustuhan ng isang estudyante na mag-aral. Ganun din ang kanilang pokus sa pag-aaral, at kagustuhan na tumanggap ng mga hamon sa buhay. (Shore 1981)

- ***Anu-ano ang maaaring kahinatnan ng pagkakaroon ng mababang kumpiyansa?***

Kadalasang nagreresulta ng depresyon ang pagbaba ng kumpiyansa sa sarili ng isang estudyante; sa ganitong pangyayari, mawawala ang pokus ng isang estudyante hindi lamang sa kanyang pag-aaral gayundin sa kanyang pansariling pamumuhay. Mabubuo din ang takot sa isang taong kumakaharap ng mababang kumpiyansa. Takot na hindi mapagtagumpayan ang isang bagay at sa iisipin ng ibang taong sa kanilang paligid. Hypersensitivity, isang kondisyon kung saan madaling masaktan ang isang tao – isa rin ito sa kinakaharap ng mga taong may napakababang kumpiyansa sa sarili. Hindi rin mawawala ang shyness, kung saan ang tinatawag nilang lubusang pagkahiya sa ibang tao.

Kumpiyansa sa Sarili (Pananaliksik sa Filipino)

- ***Paano mapapataas ng isang estudyante ang kumpiyansa sa sarili?***

Una, makakatulong kung gumawa na lamang ng mga bagay na dapat ipagmalaki. Mahalagang kalimutan na lamang ang mga hindi magandang karanasan o pangyayari na bumabagabag sa isang estudyante. Kundi, patuloy na lamang na gumawa ng mga bagay sa makapagpapasaya sa kanya nang hindi iniisip ang sasabihin ng sinuman sa paligid. Pangalawa,

“Focus on experiences, not appearance” isa sa mga kadahilanang patuloy na nagpapababa ng kumpiyansa sa sarili ng mga estudyante ang kanilang mga pisikal na pangangatawan. Mahalagang hindi na nila ito pagtuunanan ng pansin; sa halip, isipin na lamang ang mga karanasang patuloy na nakagigising at nakapagpapalakas ng kanilang loob. Pangatlo, “Provide opportunity for accomplishments” – maganda kung aalisin na ang takot sa sarili pagdating sa paggawa ng mga bagay, lalong lalo na sa pag-aaral. Hindi dapat kinatatakutan ang maging resulta sa paggawa kung pinagtrabahuhan naman ito ng mabuti. Tandaan na wala ng hihigit pa sa kasiyahang iyong kayang makamtan kung magkakaroon ng tagumpay sa mga bagay na ginagawa. Pang-apat, “Don’t live to please others”. Nagreresulta ng pagbaba ng kumpiyansa ang paggawa ng mga bagay upang mapansin ng ibang tao ngunit hindi naman nangyayari sa huli. Kaya nararapat lamang na iwasan ang paggawa ng mga bagay upang mapabilib ang ibang tao. Mabuhay dapat ang isang tao upang pasiyahin ang kaniyang sarili. At ang panghuli, “Explore your passions” – mahalagang alam ng isang tao ang kanyang mga kagustuhan sa buhay; mga bagay na kapag ginagawa niya ay nasisiyahan siya nang hindi iniisip ang sinasabi ng iba. Maaring ginagawa mo lamang iyong mga bagay na hindi ka nasisiyahan kaya bumababa ang iyong kumpiyansa sa sarili.

Kumpiyansa sa Sarili (Pananaliksik sa Filipino)

- ***Ano ang kahalagahan ng kumpiyansa sa sarili ng mga estudyante para sa kanilang pag aaral?***

Ang kumpiyansa sa sarili ang magiging magandang kakayahan ng isang estudyante pagdating sa pagtanggap ng mga tagumpay o kabiguan sa buhay. (Newman) Kung may kumpiyansa sa sarili ang isang estudyante, pahahalagahan nito ang mga importanteng bagay sa kanyang buhay; at isa na rito ang kanyang pag-aaral. Pag sinimulang pahalagahan ng isang estudyante ang kanyang pag-aaral, wala nang magiging rason para ito ay kanyang pabayaan; kundi, gagawa siya ng paraan upang pagbutihin pa ito.

Sa simula ring magkaroon ng kumpiyansa sa sarili ang isang estudyante, makakayanan nitong tumanggap ng mga panibagong pagsubok na hindi pwedeng hindi maranasan ng isang estudyante. Gayundin ang pagtanggap ng mga puna ng ibang tao. Napakahalagang aspeto nito, sapagkat hindi maiiwasan ng isang estudyate ang mga pagsubok at puna, na kapag may kumpiyansa sila sa sarili ay madali na lang nila itong malalampasan at mapagtatagumpayan.

KABANATA III
LAGOM

Ang kumpiyansa o tiwala sa sarili ang sinasabing kakayahan ng isang tao upang paniwalaan ang kanyang pansariling kakayahan, nang hindi umaasa sa ibang tao. Ito rin ang nagtutulak sa isang tao upang malagpasan ang mga pagsubok o problema; sa madaling sabi, ito rin ang kayang tumulak sa isang tao upang magtagumpay sa buhay. Ngunit ang mahirap ay kung masosobrahan ang kumpiyansa ng isang tao.

Narito ang ilang 'di magagandang resulta ng pagkakaroon ng mataas na kumpiyansa sa sarili:

- Sobrang taas na pagtingin sa sarili
- Posibilidad ng pagiging pala-utos
- Pagiging bulag sa kanilang mga pansariling kamalian
- Maaaring pagsangkot sa isang krimen

Ilan lamang iyan sa mga maaaring matamo o maranasan ng isang inibidwal na may napakataas na kumpiyansa sa sarili. Ika nga nila, masama ang sobra. Kaya hangga't maaari, hindi dapat maging masamang dahilan ang kumpiyansa sa sarili pagdating sa buhay ng isang tao.

Kumpiyansa sa Sarili (Pananaliksik sa Filipino)

Narito naman ang mga magagandang resulta ng pagkakaroon ng mataas na kumpiyansa sa sarili:

- Pagiging matapang sa pagharap sa mga pagsubok sa buhay
- Pagkakaroon ng lakas ng loob sa paggawa ng mga bagay at pagnanais na pagtagumpayan ito
- Pagkakaroon ng maraming kaibigan
- Magandang tingin sa bawat araw
- Pagkababa ng pag-aalala sa pansariling kakayahan
- Page-enjoy sa buhay
- Maayos na pagtanggap sa mga puna ng ibang tao

Maraming tao ngayon ang naghihirap sa pagkakaroon ng mababang kumpiyansa sa sarili. Pero kung titignan, napakaganda at napakabuti ng mga pwedeng matamasa ng mga taong maayos ang pagkontrol ng kanilang kumpiyansa sa sarili. Hindi napakataas, hindi naman napakababa; sakto lamang.

Kabanata IV
Konklusyon

Sa pagkakataong ito ang mga mananaliksik ay nagkaroon ng malawak na pananaw sa katagang “Kumpiyansa” at nagkaroon ng malawak na pangunawa sa mga estudyanteng mayroon mababang kumpiyansa sa sarili. Sa pag aaral ng mga mananaliksik maramia silang natuklasan sa kanilang paksa gaya ng mga sumusunod:

- Kadalasang may mababang kumpiyansa sa sarili ay mga kabataan.
- Maraming mga bagay na nakakaapekto at mga kadahilanan kung bakit mababa ang kumpiyansa sa sarili ang isang estudyante maaring dahil sa pag babago ng kanilang katawa (puberty) at isa pang dahilan ang mga bagay bagay na nagpapaalala ng kanilang kabiguan dahilan para di ma nila ulit ito subukan.
- Dapat lamang na magkaroon ng saktong kumpiyansa sa sarili. Ang sobrang mababang kumpiyansa sa sarili ay maaring magresulta ng unti unting pagkawala ng kagustuhan at ng pokus na mag aral ng isang estudyante at pati pokus sa kanyang sariling pamumuhay, samantalang, ang sobrang taas na kumpiyansa sa sarili naman ay maaring mag resulta ng sobrang taas na tingin sa sarili.
- Maraming mga paraan para maagapan ang pag baba ng kumpiyansa sa sarili at lahat ng ito ay mag uumpisa sa sarili at mapabubuti din sa tulong ng sarili mismo.
- Maraming magandang dulot ang pagkakaroon ng kumpiyansa sa sarili.
- Mahalaga ang kumpiyansa sa sarili sa kahit na sino. Ito ang nagiging sikreto nila kung bakit nila natatanggap ang tagumpay at kabiguan sa buhay.
- Ang kumpiyansa ay ang tiwala ng isang tao na magawa o mapagtagumpayan ang isang bagay o pagsubok.

Rekomendasyon

Sa Makababasa nito, nawa ay naging malawak ang paningin ninyo sa salitang "kumpiyansa" at nabatid nila mahalaga ang pag kakaroon ng kumpiyansa sa sarili. Nawa'y magkaroon sila ng kaalaman patungkol sa pag baba ng kumpiyansa sa sarili ng tao.

Sa mga Estudyante, magandang mabasa ito upang malaman kung ang inyong kumpiyansa sa sarili ay mababa, mataas o sakto lamang. At kung mababa man ay magkaroon kayo ng kaalaman upang masulusyonan ito ng maaga. Tandaan na ang pagbabago ay mas uumpisa sa iyo.

Sa mga Magulang, mahalagang gabayan ng mabuti ang mga anak, alamin maging ang kalagayan nila sa paaralan. Maging bukas ang isipan sa ganitong problema ng mga estudyante at tulungan sila na mapataas ang kumpiyansa nila.

Sa mga Guro, maging kaisa rin sa mga magulang, at dahil guro din ang nakaka obserba ang mga gawain ng mga estudyante maari na din nating silang tulungan sa pamamagitan ng pag papayo at pag kasusap sa kanila ng masinsinan.

Sa mga nais din Manaliksik, mahalagang mahimay ang bawat impormasyon na inyong makukuha at isaayos ng mabuti. Huwag alisin sa isipan na kailangang mabigyan ng tamang impormasyon ang mga makababasa nito.

Bibliyograpiya

http://psychcentral.com/lib/self-esteem-struggles-and-strategies-that-can-help/0006320

http://en.wikipedia.org/wiki/Self-confidence

http://en.wikipedia.org/wiki/Confidence

http://www.self-confidence.co.uk/articles/top-ten-facts-about-low-self-esteem/

http://www.simplypsychology.org/self-esteem.html

http://www.educationworld.com/a_curr/shore/shore059.shtml

http://www.wikihow.com/Increase-Teenager-Self-Esteem-Effectively

http://www.getesteem.com/lse-symptoms/emotional.html

http://www.mdhil.com/self-esteem-importance/

http://www.mdjunction.com/forums/positive-thinking-discussions/resources/3619067-the-importance-of-self-esteem-12-reasons-why-is

Felicidad T. E. Sagalongos. Diksyunaryong Ingles-Filipino Filipino-Ingles. National Bookstore, Inc. (1968)

The Merriam-Webster Dictionary. Merriam-Webster, Inc. Springfield, Massachusetts, U.S.A (1997)