PAGPAPAHALAGA AT PAGTINGIN SA SARILI NG MGA TAONG LABIS ANG TIMBANG NA NAG-EEHERSISYO.

Isang Tesis Na Inihaharap
Sa Kagawaran Ng Agham Pangkaasalan
Kolehiyo Ng Malayang Sining
Pamantasang De La Salle – Dasmariñas
Lungsod ng Dasmariñas, Cavite

AKLATANG EMILIO AGUINALDO - INFORMATION RESOURCE CENTER
De La Salle University-Dasmariñas • Since 1977 • Dasmariñas, Cavite, Philippines

Bilang Bahagi Ng Pagtupad Sa Mga Pangangailangan
Para Sa Katibayan Ng Pagtatapos Ng Kursong
Batsiler ng Sining Sa Sikolohiya

Ruth S. Andrada
Hannie Leth A. Carandang
Christine Cybille S. Saleem

Marso 2011

ABSTRAK

Pangalan ng Institusyon	De La Salle University-Dasmariñas
Lugar	Bagong Bayan, Dasmariñas City, Cavite
Pamagat	Pagpapahalaga at Pagtingin sa Sarili ng mga Taong Labis ang Timbang na Nag-eehersisyo
Mga May-akda	Ruth S. Andrada Hannie Leth A. Carandang Christine Cybille S. Saleem
Taga-pondo	Mga magulang ng mga mananaliksik
Halaga	18,000
Petsa ng Magsimula	Hunyo 2010
Petsa ng Pagtatapos	Marso 2011
Saklaw at limitasyon	Ang pag-aaral na ito ay patungkol lamang sa mga taong labis ang timbang na nag-eehersisyo. Kasama sa pag-aaral na ito kung ano ang mga dahilan kung bakit nais nilang mag-ehersisyo at upang malaman kung ano ang naitulong ng pag-eehersisyo sa mga

taong ito, at kung ano ang pagpapahalaga at pagtingin ng mga taong labis ang timbang sa kanilang sarili.

Hindi tinalakay sa pag-aaral na ito ang iba pang mga bagay na maaaring makaapekto o maging dahilan upang tumaas o bumaba ang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili ng mga taong labis ang timbang.

Ang mga kalahok sa pag-aaral na ito ay binubuo ng limang babae at limang lalaki na may edad, dalawampu (20) hanggang apatnapu (40) na regular na nagpupunta sa mga “gym” upang gawin ang nakagawian nilang pag-eehersisyo.

Pamamaraan

Ang mga mananaliksik sa pag-aaral na ito ay gumamit ng *purposive sampling* para sa pagpili ng mga kalahok at gumamit din ng mga sikolohikal na pagsusulit upang masukat ang pagpapahalga at pagtingin sa sarili ng mga kalahok at pakikipanayam upang makakalap ng mga datos na kailangan sa pag-aaral na ito.

Kongklusyon

Ang mga nagawang kongklusyon ng mga mananaliksik para sa pag-aaral na ito ay ang mga sumusunod:

AKLATANG EMILIO AGUINALDO - INFORMATION RESOURCE CENTER
De La Salle University-Dasmariñas • Since 1977 • Dasmariñas, Cavite, Philippines

1. Ang pag-eehersisyo ay makatutulong upang tumaas at gumanda ang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili ng mga taong labis ang timbang na nag-eehersisyo.

2. Marami ang naging dahilan ng mga kalahok kung bakit sila nag-eehersisyo. Ang una ay upang mabawasan ang timbang, sa ganitong paraan, mas nagkakaroon ng tiwala sa pagkilos o pagsasagawa ng mga bagay na dapat gawin, at mas na-*improve* ang kanilang pagpapahalaga sa sarili at bilang resulta ay maipagmalaki nila ang sarili kasama na dito ang mga pagpuri sa kanila ng ibang tao. Ang pagkakaroon ng labis na timbang ay nakapagdedebelop ng iba't-ibang uri ng sakit kung kaya naman ang mga kalahok ay nag-ehersisyo upang sila ay magkaroon ng malusog na pangangatawan at makaiwas sa pagkakaroon ng mga sakit.

3. Marami ang naitutulong ng pag-eehersisyo, karamihan ay nagsasabi na ang pag-eehersisyo ay nakapagpapaganda at nakapagpapagaan ng pakiramdam na kung saan nagiging dahilan upang makapagpabawas ng *stress* at pagkabalisa, at makapagpabuti ng isipan.

4. Ang pag-eehersisyo ay nakatutulong upang makapagpalakas ng resistensya at upang magkaroon ng malusog na pangangatawan na kung saan ay makatutulong upang mabawasan ang pagkakaroon o pag-atake ng mga karamdaman, katulad ng asthma at iba pang mga sakit sa puso.
5. Ang pag-eehersisyo ay nagbibigay-kasiyahan at nakatutulong upang makapaglabas ng emosyon.
6. Ang mga tao ay may pangangailangan ng positibong pagpapahalaga na kung saan ay mas mahalaga ang sasabihin ng ibang tao kaysa sa pansariling pagtingin kung kaya naman ang pag-eehersisyo ay nakatutulong sa mga taong labis ang timbang upang tumaas ang kanilang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili, dahil sa pag-eehersisyo ay gumaganda ang kanilang pakiramdam at katawan at dahil dito ay nakatatanggap sila ng papuri mula sa ibang tao.
7. Mahalaga ang pisikal na kaanyuan ng isang tao, sapagkat ito ang unang nakikita at nagiging basehan upang mahusgahan ng ibang tao.

Rekomendasyon

Sa isinagawang pag-aaral na ito, ang mga mananaliksik ay nagbigay ng mga sumusunod na rekomendasyon:

1. Para sa mga susunod na mananaliksik:

Maaari nilang bigyang-konsiderasyon ang mga sumusunod na salik na maaaring makasagabal sa kanilang gagawing pag-aaral.

Una ay ang oras ng kanilang mga kalahok, dahil pawang mga nagtatrabaho o di kaya naman ay nag-aaral ang kanilang tiyak na magiging mga kalahok at limitado ang kanilang oras kung kaya naman paminsan ay ayaw nilang magpasagabal, kaya naman mas mabuti na linawing mabuti sa mga magiging kalahok na mapagbigyan kayo ng oras sa para sa inyong interbyu at pagbibigay ng sikolohikal na pagsusulit.

Sa kanilang pakikipagpalagayang-loob at ang pagkakaroon ng mahabang pasensya ay mahalaga, lalo na sa unang pagkakataon ng pakikipagkilala sa inyong ninanais na maging kalahok.

Maaari ring bigyang-pansin ang sektor ng mas mababang lipunan kung ano ang lagay ng kanilang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili ng mga taong may labis ang timbang na nag-eehersisyo na miyembro ng mas mababang lipunang ito.

2. Para sa mga kalahok:

Maging mas bukas ang isip at huwag masyadong maging sensitibo sa paksa sapagkat magandang isa-

isip na maaaring makatulong sa pagpapaunlad ng sarili ang isinasagawang pag-aaral. Makatutulong at mapabibilis din ang pag-aaral kung magiging kooperatibo.

3. Para sa mga indibidwal:

Iminumungkahi ng mga mananaliksik na mag-ehersisyo ang mga tao dahil ito ay nakatutulong upang magkaroon ng malusog na pangangatawan at magandang kalidad ng pamumuhay.

4. Para sa mga taong labis sa timbang:

Ipagpatuloy ang pag-eehersisyo upang lalo pang gumanda ang pagpapahalaga at pagtingin sa sarili at upang magkaroon ng malusog at malakas na pangangatawan at makaiwas sa mga sakit.

AKLATANG EMILIO AGUINALDO · INFORMATION RESOURCE CENTER
De La Salle University-Dasmariñas • Since 1977 • Dasmariñas, Cavite, Philippines

TALAAN NG NILALAMAN

	PAHINA
PAHINANG PAMAGAT	**1**
ABSTRAK	**2**
KATIBAYAN NG PAGTANGGAP	**8**
PASASALAMAT	**9**
TALAAN NG NILALAMAN	**11**
TALAAN NG TALAHANAYAN	**13**
Kabanata 1 ANG SULIRANIN AT ANG SANLIGAN NITO	
Panimula	14
Paglalahad ng Suliranin	15
Konseptwal na Balangkas	16
Saklaw at Limitasyon	16
Kahalagahan ng Pag-aaral	17
Kahulugan ng mga Termino	18
Kabanata 2 REBYU NG KAUGNAY NA LITERATURA AT PAG-AARAL	
Kaugnay na Literatura	19
Kaugnay na Pag-aaral	23
Sintesis	36
Kabanata 3 PAMAMARAAN	
Disenyo ng Pananaliksik	37
Kalahok sa Pananaliksik	38
Instrumento sa Pananaliksik	38
Pamamaraan sa Pananaliksik	42
Pag-aanalisa ng Datos	44

Dasmariñas • Since 1977 • Dasmariñas, Cavite, Philippines

Kabanata 4 PRESENTASYON, DISKUSYON, AT PAG-AANALISA NG MGA DATOS

Suliranin Blg. 1 45

Suliranin Blg. 2 47

Suliranin Blg. 3 50

Suliranin Blg. 4 55

Kabanata 5 BUOD, KONGKLUSYON, AT REKOMENDASYON

Buod ng Pag-aaral 62

Kongklusyon 63

Rekomendasyon 65

TALASANGGUNIAN 67

MGA APENDIKS

A. Liham ng Kahilingan sa koordineytor ng *Psychology Testing Laboratory* 73

B. Mga Katibayan 74

C. Talatanungan ng mga Ginamit sa Pakikipanayam 77

D. Mga Katanungan at Kasagutan sa Pakikipanayam 80

E. Curriculum Vitae 100

AKLATANG EMILIO AGUINALDO - INFORMATION RESOURCE CENTER
De La Salle University-Dasmariñas • Since 1977 • Dasmariñas, Cavite, Philippines

TALAAN NG MGA TALAHANAYAN

Talahanayan	**Pahina**
Interpretasyon ng *PASAO Self-Concept Rating Scale*	41
Interpretasyon ng *Culture Free Self-Esteem Inventories – 2*	42
Pangunahing Impormasyon ng mga kalahok	45
Mga Dahilan ng mga Kalahok Kung Bakit sila Nag-ehersisyo	47
Mga Naitutulong ng Pag-eehersisyo sa mga Kalahok	50
Resulta ng *Culture Free Self-Esteem Inventories – 2*	56
Resulta ng *PASAO Self-Concept Rating Scale*	59

AKLATANG EMILIO AGUINALDO - INFORMATION RESOURCE CENTER
De La Salle University-Dasmariñas • Since 1977 • Dasmariñas, Cavite, Philippines