

Pagtingin sa Hinaharap bilang *Mediator* ng Pagkarelihiyoso at Kumpiyansa sa Sarili

Chester Howard M. Lee

Pamantasang De La Salle

Abstrak

Pangunahing layunin ng pag-aaral na ito na ipakita na mayroong impluwensiyang pampag-iisip ang pagiging relihiyoso. Ayon ito sa sinasabi ng *self-perception theory* ni Bem (1965). Ayon sa teorya, malaki ang nagiging impluwensiya ng ating mga paggawa (*behaviors*) sa ating pag-iisip (*thinking*). Sinasabi ng teorya ni Bem na marami tayong paniniwala o paraan ng ating pag-iisip ang nakasalalay sa mga bagay na madalas nating ginagawa. Layon ng pag-aaral na ito na ipaliwanag ang koneksyon ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili gamit ang pagtingin sa hinaharap bilang *mediator*. Nagsagawa ang may-akda ng *mediation analysis* upang makita kung nagme-mediate nga ba ang pagtingin sa hinaharap sa pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili. 314 katao ang sumagot ng tatlong *survey questionnaires*: *Religious commitment inventory*, *Zimbardo's time perspective inventory* at *global self-efficacy scale*. Ayon sa resulta, nakumpirma na ang pagtingin sa hinaharap ay nagsisilbing *mediator* ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili. Nangangahulugan na ang kumpiyansa sa sarili na gawa ng pagkarelihiyoso ay naipapaliwanag ng paglakas ng kanyang pagtingin sa hinaharap. Ito'y nagpapakita na malaki ang tulong ng relihiyon sa positibong *development* ng isang indibidwal. Sumusuporta ito sa iba pang riserts (halimbawa kay Pargament, 1997) na nagpapakita ng magandang impluwensiya ng relihiyon sa tao.

Mga Susing Salita: *Pagkarelihiyoso, Relihiyon, Self-efficacy, Pagtingin sa hinaharap*

Abstract

The main goal of the study is to show that religiosity influences thinking process. The author tested the model where future time perspective mediates religiosity and self-efficacy. 314 participants participated in the study by answering 3 questionnaires: Religious Commitment Inventory, Zimbardo's Time Perspective Inventory and Global Self-Efficacy Scale. Mediation analysis confirms that Future Time Perspective mediates religiosity and self-efficacy. This shows that the established influence of religiosity on self-efficacy is explained by future time perspective. This finding shows how helpful religiosity is towards a person's positive development. This study adds to many other researches (i.e. Pargament, 1998) that show religion's positive influence on a person's life.

Keywords: *Religiosity, Religion, Self-efficacy, Future time perspective*

INTRODUKSYON

Ayon sa teorya ni Bem (1965), malaki ang nagiging impluwensiya ng ating mga ginagawa sa ating pag-iisip. Sinasabi ng teorya na maraming paniniwala at takbo ng pag-iisip ang nakasalalay sa mga bagay na madalas na ginagawa. Ginagamit ng tao ang kanyang mga ginagawa upang maipaliwanag ang estado ng kanyang isipan. Sa klasikong pag-aaral ni Bem (1965), nakatataas ng kaligayahan ang simpleng pagngiti ng tao. Ginagamit ng tao ang kanyang akto ng pagngiti upang masabing maligaya siya. Totoo rin ang kabaligtaran: nakadama ng kalungkutan ang mga taong sinabihang sumimangot. Ang teorya ni Bem (1965) ang sandigan ng papel na ito upang maipakita ang relasyon ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili.

Sumusuporta dito ang maraming pag-aaral na nagpapakita na may impluwensiya ang relihiyon sa pag-iisip. Isang halimbawa ang nakita sa pag-aaral ni Abu-Raiya at Agbaria (2016) na tumataas ang *psychological well-being* at ang kakayanan ng tao na harapin ang mga problema ng mga taong relihiyoso.

Pinag-aralan sa papel na ito ang tatlong *variables*: pagkarelihiyoso, kumpiyansa sa sarili, at pagtingin sa hinaharap. Ang dalas ng paggawa ng tao sa mga bagay na may kinalaman sa relihiyon ay ang kanyang pagkarelihiyoso (Pargament, 1998). Ang kasiguraduhang kayang malalagpasan ng tao ang kanyang mga problema ay ang kanyang kumpiyansa sa sarili (Bandura, 1965). Ang pagtingin sa hinaharap ay ang kakayanan ng tao na makita ang mga bagay na mangyayari at maaaring mangyari sa hinaharap (Zimbardo at Boyd, 2008).

Mayroong tatlong layunin ang papel na ito. Una, nais ipakita ng may-akda na tama ang sinasabi ng teorya ni Bem (1965) na may impluwensiya ang paggawa sa pag-iisip ng tao. Ginawa ito sa papel na ito sa pamamagitan ng pagpapakita ng relasyon ng isang paggawang *variable* (pagkarelihiyoso) at ng isang pag-iisip na *variable* (kumpiyansa sa sarili). Pangalawa, nais din ng may-akda na ipaliwanag kung bakit konektado ang pagkarelihiyoso sa kumpiyansa sa sarili. Walang ibang pag-aaral ang nagpapaliwanag kung bakit nagiging makumpiyansa ang isang taong relihiyoso. Ipapakita sa papel na ito na isa pang pag-iisip na *variable* ang kumukonekta sa relasyong pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili. Pangatlo, nais ng may-akda na ipakita na may magandang impluwensiya sa buhay ng tao ang relihiyon. Mahalaga ito sa kulturang Pilipino dahil malaking bahagi ng buhay ng Pilipino ang relihiyon (Agoncillo, 1969). Dahil dito, mahalaga at nakasasabik na pag-aralan kung ano at papaano nakakaimpluwensiya ang relihiyon ng mga Pilipino sa kanilang pag-iisip. Wala pang pag-aaral sa Pilipinas ang naisagawa tungkol sa impluwensiya ng relihiyon sa pag-iisip partikular sa kumpiyansa sa sarili ng mga Pilipino.

SELF-PERCEPTION THEORY NI BEM (1965)

Sinasabi ng *self-perception theory* ni Bem (1965) na sa mga pagkakataong tayo'y hindi sigurado sa ating mga nararamdaman sa sarili, ginagamit natin ang mga ginagawa natin upang ipaliwanag ang mga nararamdamang ito. May pagkakapareho ito sa sinabi ni James (1890) na madalas ipaliwanag ng tao ang kanyang mga nadaramang emosyonal sa pamamagitan ng mga bagay na kanyang ginagawa. Kung hindi natin maipaliwanag ang mga bagay na panloob, ginagamit natin ang mga gawaing panlabas upang maipaliwanag ito. Sa ganitong kaisipan, naniniwala ang teorya ni Bem (1965) na tila may kakayanang maimpluwensiyahan ng paggawa ang pag-iisip ng tao. May mga empirikal na pag-aaral na ang nagawa na pinapakita na totoo nga ito. Sa isang pag-aaral nina Wells at Petty (1980), nakita nila na mas madalas sumang-ayon ang mga esudyante sa mga editoriyal habang binabasa nila ito nang tumatango kumpara kung bumabasa sila nang hindi tumatango. Sa isa pang pag-aaral ni Fryer at Elliot (2008), naipakita nila na mas nagpupursige

ang mga estudyante sa isang pagsusulit kung sila ay matikas ang tindig. Hindi ito nakita sa mga estudyanteng sumasagot ng pagsusulit nang hindi matikas ang tindig.

Ipakikilala ng sumusunod na parte ang mga pangunahing *variables* sa pag-aaral na ito. Sa dulo ng *review of literature*, ipapakita ng may-akda kung papaanong magkakabit-kabit ang mga *variables* na ito gamit ang *self-perception theory* ni Bem (1965).

PAGKARELIHIYOSO

Ang pagkarelihiyoso ng isang tao ay ang kanyang kabuuang panlabas na ekspresyon ng pananampalataya na madalas ginagawa kasama ang isang grupo (Koenig et al., 2008). Ang grupong kasama ng tao sa pagpapahiwatig ng kanyang relihiyon ay nakaayon sa konteksto ng isang pormal na istruktura (Zinnbauer et al. 1997; Corrigan et al. 2003; Hill at Pargament 2003). Ayon sa mga may-akda, pinapangasiwaan ng istrukturang ito ang mga aktibidades, paniniwala, at gawing may kinalaman sa pananampalataya ng tao.

Ayon kay Zinnbauer, Pargament, at Scott (1997), hindi naman palaging kasama ang grupo sa paggawa ng relihiyon. Ang sariling paggawa ng anumang gawaing panrelihiyon ay maaari ring tawaging pagkarelihiyoso. Makikita sa ilang pag-aaral na ang pagsukat sa pagkarelihiyoso ay ginagawa sa pamamagitan ng pagtatanong sa mga tao gaano kadalas silang gumawa ng mga relihiyosong gawain. Sa pag-aaral ni Willoughby (2009), ang pagkarelihiyoso ay sinukat sa pamamagitan ng pagtatanong kung gaano kadalas gawin ng isang tao ang mga sumusunod na gawain: pagpunta sa mga lugar na may relihiyosong pagtitipon tulad ng simbahan, moske, o templo, pagbabasa ng banal na kasulatan ng kanyang relihiyon, pagsamba, pagdarasal sa loob man o labas ng institusyon ng relihiyon (Willoughby, 2009). Sa isa pang pag-aaral nina Davis at Epkins (2009), ang pagkarelihiyoso ng isang tao ay nakabase sa kanilang dalas ng pagdarasal, pagbabasa ng banal na kasulatan, at pakikinig o panonood ng mga palabas ukol sa relihiyon. May kaugnayan din ang relihiyon sa espiritwalidad ng tao. Ayon kay Yabut (2013), minsan nga'y naihalo ang kahulugan ng relihiyon sa espiritwalidad. Unibersal ang konsepto ng espiritwalidad ngunit depende sa kultura ang manipestasyon nito (Yabut, 2013). Relihiyon ang tawag sa pagkakaiba-iba ng manipestasyon ng espiritwalidad. Dahil dito, masasabi rin na nasa porma ng paggawa ang manipestasyon ng relihiyon. Suportado ito nina Miller at Thoresen (2003), at Resurreccion at Mansukhani (2009) na kung saan ang pagkarelihiyoso ng tao ay nakabase sa dalas ng kanyang: (1) pagsunod sa mga ritwal ng kanyang samahan, (2) pagsunod sa mga sagradong kautusan ng relihiyon, (3) pagpunta sa mga misa, (4) pagrorosario at pagnonovena. Ipinakikita ng mga pag-aaral na ito na ang esensya ng pagkarelihiyoso ay *behavioral*— isang gawain na eksternal na ginagawa ng isang tao.

KUMPIYANSA SA SARILI

Ayon kay Bandura (1989), ang kumpiyansa sa sarili ay ang internal na paniniwala ng tao na kaya niyang lagpasan ang mga hamon at problema na kanyang kinakaharap. Sa mga pag-aaral, naipakitang importante na ang isang tao ay may magandang lebel ng kumpiyansa sa sarili (Green at Elliott, 2010). Halimbawa, ang mga taong may kumpiyansa sa sarili ay nagtatagumpay sa pagdyedyeta (Hagler et al., 2007) at sa paghinto sa paninigarilyo (Gwaltney et al., 2001). Ang kumpiyansa din sa sarili ay tinutulungan ang isang tao na maging epektibo sa pag-analisa ng problema, maging episyente na maglatag ng hangarin (*goal setting*), at makadama ng mga positibong emosyon sa gitna ng kanilang mga problema (Bandura 1986).

Pagtingin sa Hinaharap bilang Mediator ng Pagkarelihiyoso at Kumpiyansa sa Sarili

PAGTINGIN SA HINAHARAP

Ang *time perspective* nina Zimbardo at Boyd (1998) ay nagsasalarawan kung papanong tinitignan ng mga tao ang oras. Ayon sa mga may-akda, mayroong limang klase ng pagtingin sa oras: *past positive*, *past negative*, *present hedonistic*, *present fatalistic*, at *future time perspective*. Sinabi nina Zimbardo at Boyd (2008) na ang isang tao ay maaaring pangibabawan ng isa sa mga perspektibong nabanggit. Ang pokus ng pag-aaral na ito ay ang *future time perspective* o ang pagtingin sa hinaharap.

Ang mga taong mataas ang pagtingin sa hinaharap ay tinitignan ang oras sa panghinaharap. Sanay sila na isipin ang hinaharap at ang mga maraming posibleng pangyayari kapag gumawa sila ng anumang aksyon. Hindi sila madaling madala sa mga bagay ng pangkasalukuyan. Lagi nilang iniisip na anuman ang pangkasalukuyang gagawin nila ay maaring magkaroon ng epekto sa hinaharap. Ayon sa mga pag-aaral nina Zimbardo at Boyd (2008), ang mga taong ganito ang pagtingin sa oras ay matataas ang marka sa eskwelahan, maalaga sa kanilang kalusugan, mas positibo ang pananaw sa buhay, at mas nakararanas ng kaligayahan (Drake et al., 2008) kumpara sa mga taong hindi ganito ang pananaw sa oras.

ANG RELASYON NG PAGKARELIHIYOSO AT KUMPIYANSA SA SARILI

Madalas makita sa mga pag-aaral ang malakas na koneksyon ng pagkarelihiyoso sa kumpiyansa sa sarili at sa mga *variables* na malakas rin ang kinalaman rito. Sa pag-aaral ni Pargament (1997), nakita na ang mga madasaling tao at madalas pumupunta sa mga relihiyosong pagtitipon ay may mataas na mapayapang pag-iisip. Sa isa pang pag-aaral nina Idler at Kasl (2002), nagkaroon ng klaro at positibong kahulugan sa buhay ang mga pasyenteng HIV positive sa pamamagitan ng regular na paggawa ng ritwal pangrelihiyon. Mas naging makumpiyansa ang mga pasyenteng ito na harapin ang kanilang karamdaman. Napag-alaman naman ni Lawler-Row (2010) na ang mga taong madalas gumawa ng ritwal panrelihiyon ay naging mapagpatawad sa kapwa. Sa isa pang pag-aaral nina Strelan, Acton, at Patrick (2009), kanilang nakita na ang mga taong madalas makilahok sa mga misa sa simbahan ay nagkaroon ng mataas na kumpiyansa sa pagharap sa problema. Nakumpirma rin ito nina Abu-Raiya at Agbaria, (2016) at Pargament (1997) kung saan nakita nila ang mga taong relihiyoso ay mataas ang kumpiyansa sa sarili. Ang direktang relasyon ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili ay maaring maipaliwanag ng mga sumusunod na dahilan. Una, ang mga taong relihiyoso ay nakakakuha ng maraming supporta mula sa kanilang mga kasamahan sa relihiyon. Matatandaan na ang pagkarelihiyoso ay madalas (ngunit hindi lagi) na ginagawa sa konteksto ng grupo tulad ng pagdarasal, pagsamba, pagpupulong, at iba pa. Ang presensya ng bawat isa sa mga gawaing ito ay maaaring pagmulan ng positibong supporta na nadarama ng isang tao kaya tumataas ang kanyang kumpiyansa. Pangalawa, maraming mga tao sa loob ng relihiyon na maaring magsilbing modelo ng kumpiyansa sa sarili. Isa na rito ang mga lider ng relihiyon. Dahil sila'y namumuno sa kanilang relihiyon, sila'y inaasahang makakakitaan ng maraming katangian na nagpapakita ng kumpiyansa sa sarili. Dahil sila'y nakikita ng mga tao na nakaanib sa relihiyon, ang mga lider na ito ay nagsisilbing inspirasyon o modelo kung papaano ang magkaroon ng kumpiyansa. Ang ganitong kaisipan ay hango sa sinulat ni Bandura (1988) na nagsasabing ang kumpiyansa sa sarili ay maaaring manggaling sa pag-observerba sa isang modelong kinakikitaan nito. Pangatlo, ang mga relihiyosong tao ay may kumpiyansa sa sarili dahil sila'y may mga natututunan na kakayanang pag-iisip na tinuturo sa iba't ibang mga relihiyon. Halimbawa, ang mga taong relihiyoso ay may kakayanang tingnan ang isang problema sa isang positibong perspektibo (Fatima, Sharif at Khalid, 2018). Halimbawa nito'y ang mga talata ng banal na kasulatan sa relihiyong Kristyanismo. Pangkaraniwang turo sa Kristyanismo na dapat gamitin ang mga talata ng *Biblia* tuwing ang tao'y may kinakaharap na suliranin. Sa isang talata ukol sa pagharap sa problema,

Hindi lang ito, kundi sa paghihirap ay nagmamalaki rin tayo dahil alam nating ang paghihirap ay nagbubunga ng pagtitiis. Ang pagtitiis ay nagbubunga ng magandang ugali at ang magandang ugali ay nagbubunga ng pag-asa. Hindi tayo pinapahiya ng pag-asa sapagkat ang pag-ibig ng Diyos ay ibinuhos sa ating mga puso sa pamamagitan ng Banal na Espiritu na ipinagkaloob sa atin (Roma 5:3-5, *Ang Dating Biblia*).

Ang mga talatang ganito'y nakatutulong sa isang tao na tingnan ang problema sa isang positibong pananaw. Idagdag pa dito na maraming relihiyon ang nagtuturo ng *meditation* upang maging payapa ang pag-iisip ng tao na nakakatulong din sa pagiging makumpiyansa niya sa pagharap ng problema (Abdel-Khalek, 2006). Mula sa mga pag-aaral na nabanggit, maaaring maitanong: “Bakit nakatataas ng kumpiyansa sa sarili ang pagiging relihiyoso?” Maaaring may *mediation* na nangyayari.

ANG SELF-PERCEPTION THEORY AT PAGTINGIN SA HINAHARAP BILANG MEDIATOR NG PAGKARELIHIYOSO AT KUMPIYANSA SA SARILI

Mayroong dalawang layunin ang papel na ito. Una, ipakita na tama ang sinasabi ni Bem (1965) sa kanyang *self-perception theory*. Sinasabi ng teoryang ito na nakakaimpluwensiya ang mga bagay na paggawa sa ating pag-iisip. Sa konteksto ng pag-aaral na ito, isang *behavioral variable* ang pagkarelihiyoso at isang *thinking/cognitive variable* naman ang kumpiyansa sa sarili ang pagtingin sa hinaharap. Muli, gamit ang teorya ni Bem (1965), maaaring ipalagay na nakakaimpluwensiya ang pagkarelihiyoso sa kumpiyansa sa sarili at pagtingin sa hinaharap. Pangalawang layunin ng papel na ito na ipakita na ang relasyon ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili ay naipapaliwanag ng *mediation* ng pagtingin sa hinaharap. Upang ang ideyang ito'y maging katanggap-tanggap, dapat maipakita muna na bukod sa impluwensiya ng pagkarelihiyoso sa kumpiyansa sa sarili, mayroon din dapat impluwensiya ang pagiging relihiyoso sa pagtingin sa hinaharap. Ipapakita ng mga sumusunod na pag-aaral ang mga ebidensiya na maaari ngang may impluwensiya ang pagiging relihiyoso sa pagtingin sa hinaharap.

Sa isang pag-aaral, napag-alaman nina Ellison, Hummer, Cormier, at Roegers (2000) na ang pagiging relihiyoso ay nagtutulak sa mga tao na isipin ang hinaharap ng kanilang kalusugan. Bilang epekto, ang mga taong relihiyoso ay nagiging maalaga sa kanilang katawan upang masiguradong sila'y mananatiling masigla sa hinaharap. Dinagdagan din nina Milot at Ludden (2008) ang obserbasyong ito— nagiging mapag-isip sa hinaharap ang mga taong relihiyoso. Sa kanilang pag-aaral, ang pagiging relihiyoso ay nagdulot ng pagiging masunurin ng mga estudyante sa mga panuntunan ng paaralan at pagkuha ng matataas na marka. Ito ay mga katangiang hindi makikita kung ang isang tao'y mababa ang pagtingin sa hinaharap.

Dahil naipakita ng may-akda na (1) may impluwensiyang pangkaisipan ang mga bagay na paggawa at (2) parehong naiimpluwensiyahan ng pagiging relihiyoso ang kumpiyansa sa sarili at pagtingin sa hinaharap, maaari nang mabuo ang pangunahing tanong ng papel na ito.

TANONG AT LAYUNIN NG PAG-AARAL

Ang pangunahing tanong na gusto sagutin ng papel na ito ay: ang pagtingin sa hinaharap ba ay nagsisilbing *mediator* ng malakas ng koneksyon ng pagkarelihiyoso at pagtingin sa sarili? May dalawang maipapakita ang papel na ito kapag nasagot ang tanong na ito. Una, maipapakita na tama ang sinasabi ng teorya ni Bem (1965) na may impluwensiya ang paggawa sa pag-iisip ng tao. Ginawa ito rito sa pamamagitan ng pagpapakita ng relasyon ng isang paggawang *variable* (pagkarelihiyoso) at ng isang pampag-iisip na *variable* (kumpiyansa sa sarili). Pangalawa,

Pagtingin sa Hinaharap bilang Mediator ng Pagkarelihiyoso at Kumpiyansa sa Sarili

maipapakita rin ang dahilan kung bakit konektado ang pagkarelihiyoso sa kumpiyansa sa sarili. Ang *variable* na nag-uugnay (o *mediator*) sa pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili ay isang pang pampag-iisip na *variable* na tinatawag na pagtingin sa hinaharap.

METODO

Mga Kalahok

Mayroong pangkalahatang 314 na kalahok ang pag-aaral na ito. Ginamitan ng *convenience sampling* upang makakuha ng mga kalahok. Ang edad ng mga kalahok ay naglalaro mula edad 16-78. Pilipino silang lahat at kaanib sa iba't ibang relihiyon. Malaking porsyento ng mga kalahok (76.5%) ay kaanib ng Romana Katolika. Sumusunod dito ang mga Born Again Christian (12.5%), ang mga Protestante (6.1%), Iglesia ni Cristo (2.6%) at Jehova's Witnesses (0.3%). 2% ng mga kalahok ay walang kinaaaniban na anumang relihiyon.

Mga Instrumento

Religious Commitment Inventory. Ginamit ang instrumentong ito upang masukat ang pagkarelihiyoso ng mga kalahok. Binubuo ng instrumentong ito ng sampung aytem na sinusukat ang pagkarelihiyoso. Ang mataas na iskor dito ay nangangahulugang maraming gawaing panrelihiyon ang isang indibidwal. Maganda ang Cronbach's Alpha ng instrumentong ito. Ayon sa pag-aaral nina Worthington et al. (2003), may Cronbach's Alpha na .93 ang instrumentong ito. Matapos makuha ang mga datos sa pag-aaral na ito, mayroong Cronbach's Alpha na $\alpha = .89$ ang instrumentong ito. Ilan sa mga halimbawang aytem ay ang mga sumusunod: "I often read books and magazines about my faith" (*Madalas akong nagbabasa ng mga basahing ukol sa aking pananampalataya*); "I make financial contributions to my religious organization" (*Nagbibigay ako ng tulong pinansyal sa aking simbahan*); I spend time trying to grow in understanding my faith (*Naglalaan ako ng oras upang pag-aralan at intindihin ang aking pananampalataya*). Sinasagutan ang mga aytem na ito gamit ang Likert Scale na mayroong limang puntong eskala.

General Self-efficacy Scale. Ginamit ang instrumentong ito upang masukat ang kumpiyansa sa sarili ng mga kalahok sa pag-aaral na ito. Mayroon 21 na aytem ang test na ito at maganda rin ang Cronbach's Alpha. Napag-alaman sa pag-aaral nina Jerusalem at Schwarzer (1992) na nananatiling mataas ang Cronbach's Alpha ng instrumentong ito sa iba't ibang mga nasyonalidad. Nakapagtala ng Cronbach's alpha na $\alpha = .89$ ang instrumentong ito matapos makuha ang mga datos sa pag-aaral na ito.

Future Time Perspective Scale. Ginamit ang instrumentong ito upang sukatin ang pagtingin sa hinaharap ng mga kalahok sa pag-aaral na ito. Hinango ang instrumentong ito sa binuo nina Zimbardo at Boyd (1999) upang sukatin ang pangkalahatang *time perspective* ng isang tao. Sa orihinal na porma, kukunin ng instrumentong ito ang sukat ng limang *time perspective* mayroon ang isang tao: *past positive time perspective*, *past negative time perspective*, *present fatalistic time perspective*, *present hedonistic time perspective*, at *future time perspective*. Dahil naaayon sa pag-aaral, tanging ginamit lamang ng may-akda ang mga aytems na sinusukat ang *future time perspective* (pagtingin sa hinaharap) ng mga kalahok sa pag-aaral na ito. Maganda ang Cronbach's Alpha ng instrumentong ito. Ayon kina Zimbardo at Boyd (1999), bawat isa sa limang *subscales* ng instrumentong ito ay mayroong Cronbach's Alpha na mula .70-.80. Matapos makuha ang mga datos, mayroong Cronbach's alpha na $\alpha = .74$ ang mga aytems sa pagtingin sa hinaharap.

Paraan ng Pagkuha ng Datos

Tatlong daan at labing-apat na katao mula edad 17-70 ang sumagot ng tatlong *questionnaires*: Religious Commitment Inventory, Time Perspective Inventory at Global Self-efficacy Scale. Magaganda ang Cronbach's Alpha ng mga *questionnaires* na ito: .90 para sa global self-efficacy scale, .80 para sa time perspective inventory at .93 para sa religious commitment inventory.

Matapos makuha ang *informed consent* mula sa *participants*, binigay sa kanila ang tatlong *questionnaires* upang sagutan. Matapos sagutan, kinuha ng may-akda ang marka sa bawat *questionnaires* na binigay sa mga *participants*. Para sa *time perspective inventory*, kinuha lamang ng may-akda ang marka na nakuha ng mga *participants* sa ilalim ng *future time perspective* (pagtingin sa hinaharap).

Matapos makuha ang marka ng bawat *participants* sa tatlong *questionnaires*, nagsagawa ang may-akda ng *mediation analysis* ayon sa metodo nina Preacher at Hayes (2004).

Mga Resulta

Ayon kina Preacher at Hayes (2004), makukumpirmang may *mediation* na naganap kapag: (1) may direktang epekto ang *independent variable* sa *dependent variable*; (2) may direktang epekto ang *independent variable* sa *mediator*; at (3) may direktang epekto ang *mediator* sa *dependent variable*. Ayon sa *mediation analysis* na ginawa ng may-akda, nakumpirma na ang pagtingin sa hinaharap ay isang *mediator* nga ng pagiging relihiyoso at pagiging makumpiyansa sa sarili. Ang mga taong relihiyoso ay nagkakaroon ng mataas na pagtingin sa hinaharap at ito'y nagdudulot ng mataas na kumpiyansa sa sarili.

Hanayan 1. *Descriptive Statistics* ng mga *Variable*
Means, Standard Deviations, at Correlations

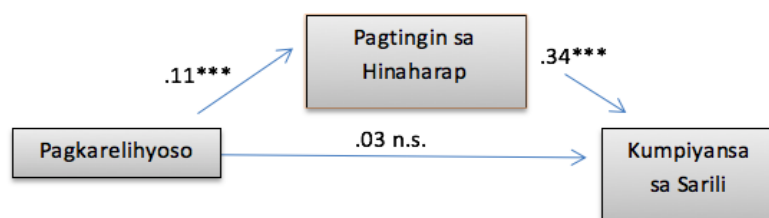
Variable	M	SD	1	2	3	4
1. Kumpiyansa sa Sarili	3.23	.40				
2. Pagkarelihiyoso Time Perspective	3.24	.91	0.16**			
3. Pagtingin sa Hinaharap	3.73	.45	0.42**	0.23**		

* $p < .05$, ** $< .01$

Pinapakita ng Hanayan 1 ang lakas ng relasyon ng mga pangunahing *variables* sa pag-aaral na ito. Ayon sa mga numero, may kumpirmadong relasyon ang pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili ($r=.16$). Mayroon ding kumpirmadong relasyon ng pagkarelihiyoso at pagtingin sa hinaharap ($r=.23$). Katulad nito, mayroon ding kumpirmadong relasyon ang pagtingin sa hinaharap at kumpiyansa sa sarili ($=0.23$). Ang mga nasabing relasyon ay nakamit ang mga kondisyones nina Preacher at Hayes (2008) ukol sa pagkakaroon ng *mediation*.

Pagtingin sa Hinaharap bilang Mediator ng Pagkarelihiyoso at Kumpiyansa sa Sarili

Figura 1. Resulta ng *Mediation Analysis*



Pinapakita ng Figura 1 ang resulta ng *mediation analysis* ng tatlong *variable* sa pag-aaral na ito. Ayon sa Figura 1, ang pagtingin sa hinaharap nga ay isang *mediator* ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili.

Hanayan 2. Resulta ng *Mediation Analysis*

Paths	Coefficient (β)	S.E.	t
Total: Pagkarelihiyoso \rightarrow Kumpiyansa sa Sarili (Epekto ng walang mediator)	.07	.0225	3.23*
Direct: Religiosity \rightarrow Efficacy	.03	.02	1.52
Religiosity \rightarrow Future TP	.11	.03	4.00***

$R^2 = .25$, $F(3,335) = 36.20^{***}$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Pinapakita ng Hanayan 2 ang iba pang numero na nagpapatunay na pumapagitna nga ang pagtingin sa hinaharap sa relasyon ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili. Kung mapapansin, ang direktong epekto ng pagkarelihiyoso sa kumpiyansa sa sarili na walang *mediator* ay mayroong $T = 3.25$. Ang direktang epekto na ito ay hihina kapag pinasok ang pagtingin sa hinaharap bilang *mediator* ($T = 1.52$). Ito ay matibay na ebidensya ayon kay Preacher at Hayes (2008) na ang pagtingin sa hinaharap ay isang *mediator* nga ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili.

DISKUSYON

Malaking parte sa buhay ng mga Pilipino ang relihiyon. Pinag-aralan sa papel na ito ang maaring impluwensiyang pampag-iisip ng relihiyon sa mga Pilipino. Tinignan sa riserts na ito ang papel ng pagtingin sa hinaharap bilang *mediator* ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili. Ayon sa mga resulta, maliwanag na nagsilbing *mediator* ng pagkarelihiyoso at kumpiyansa sa sarili ang pagtingin sa hinaharap. Konektado ang pagkarelihiyoso sa kumpiyansa sa sarili sa pamamagitan ng pagtingin sa hinaharap. Nagiging mapagtingin sa hinaharap ang mga taong relihiyoso kaya siya'y nagiging makumpiyansa. Gamit ang modelong ito, nararapat na ipaliwanag ang dalawang bagay: (1) papaanong pinapalakas ng pagkarelihiyoso ang pagtingin sa hinaharap, at (2) papaanong pinapalakas ng pagtingin sa hinaharap ang kumpiyansa sa sarili.

Tungkol sa una, may tatlong lohikal na dahilan bakit pinapalakas ng pagkarelihiyoso ang pagtingin sa hinaharap. Una, madalas tinuturo sa isang relihiyon lalo na sa Kristyanismo ang kahalagahan ng positibong pagtingin sa hinaharap at hindi pagpokus sa kasalukuyan o nakaraan. Sa Biblia, matatagpuan ang maraming talata na ganito ang sinasabi:

Mga kapatid, hindi ko pa inaaring inabot: datapuwa't isang bagay ang ginagawa ko, na nililimot ang mga bagay na nasa likuran, at tinutungo ang mga bagay na hinaharap, Nagtutumulín ako sa hangganan sa ganting-pala ng dakilang pagtawag ng Dios na kay Cristo Jesus (Phil 3:13-14, *Ang Dating Biblia*).

Datapuwa't gaya ng nasusulat, ang mga bagay na hindi nakita ng mata, at ni narinig ng tainga, ni hindi pumasok sa puso ng tao, anuman ang mga bagay na ihanda ng Diyos sa kanila na nangasasaibig sa kanya (1 Korinto 2:9, *Ang Dating Biblia*).

Sapagkat batid kong lubos ang plano ko para sa inyo; mga planong hindi ninyo ikakasama kundi para sa inyong ikabubuti. Ito'y mga planning magdudulot sa inyo ng kinabukasang punong puno ng pag-asa (Jeremias 29:11, *Ang Dating Biblia*).

Pinapalakas ng mga ganitong mensahe ang pagtingin sa hinaharap ng mga relihiyosong tao. Kanilang ginagamit na iskrip ang mga mensaheng ito kapag sila'y nakakaharap ng hamon sa buhay. Pangalawa, pangkaraniwang naniniwala ang mga relihiyon sa konsepto ng kabilang buhay— paniniwala na patuloy na mabubuhay ang kaluluwa ng tao matapos ang kanyang kamatayang pisikal. Nakadepende sa pangkasalukuyang pag-asal kung magiging positibo o negatibo ang kanyang kabilang buhay. Sa isang talata ng Bibliyang Kristyano:

At huwag tayong mangapagod sa paggawa ng mabuti: sapagkat sa kapanahunan ay magsisipagani tayo, kung hindi tayo manganghihimagod (Galatias 6:9, *Ang Dating Biblia*).

Kaya sa mga relihiyosong naniniwala sa mga katuruang ito, sila'y laging nakatingin sa hinaharap bago sila gumawa ng mga bagay sa kasalukuyan. Sa madaling salita, nagsisilbing makapangyarihang pagganyak para sa mga relihiyosong tao ang mangyayari sa hinaharap upang pagbutihin ang pangkasalukuyang pamumuhay. Pangatlo, ayon sa pag-aaral nina Zimbardo at Boyd (2008), madalas na tinuturo at pinupuri ng mga relihiyon ang mga katangiang may kinalaman sa pagtingin sa hinaharap. Ang pagsisipag, hindi pagpokus sa pangkasalukuyang mga luho at sarap, at pagiging mapaghanda sa hinaharap ay ilan sa mga kakayanang ito. Tinawag nila itong "*Protestant Work Ethic*"— isang lupon ng mga katangian na mataas sa mga taong relihiyoso. Ginamit nina Zimbardo at Boyd (2008) ang konseptong ito sa pagpapaliwanag kung bakit mas mataas ang pagtingin sa hinaharap ng mga taong relihiyoso kumpara sa mga mababa ang pagkarelihiyoso.

Ukol naman sa kung papanong nagiging makumpiyansa ang taong malakas ang pagtingin sa hinaharap, mayroong dalawang posibleng dahilan. Una, ang pagiging matiginin sa hinaharap ay nagtutulak sa isang tao na magtatag ng matataas na hangarin (Kooji et al., 2018). Ang pagtatag ng matataas na hangarin ay nakita ng mga may-akda na konektado sa pagiging makumpiyansa sa sarili. Sinuportahan ito ng paliwanag ni Bandura (2007) kung saan nagmumula ang kumpiyansa sa sarili. Maraming pinagmumulan na pwersang sikolohikal ang kumpiyansa sa sarili. Pwede itong magmula sa labas (tulad ng mga *social supports*) o sa loob (tulad ng pag-iisip at pandama) ng tao. Ayon sa kanyang paliwanag, napakapositibo ng tingin sa sarili ng mga taong mapagtingin sa hinaharap. Ang pagkabilib na ito ang nagtutulak sa tao na gumawa ng malalaking pangarap sa buhay. Ang malaking pangarap na ginagawa ng tao ang pinanggagalingan ng kanyang kumpiyansa sa sarili (Bandura, 2007). Pangalawa, malakas ang relasyon ng pagtingin sa hinaharap at kaganahan. (Janeiro, 2010). Malamang na ganado sa buhay ang isang taong mapagtingin sa hinaharap. Ang kaganahang ito ang nagbibigay ng mga serye ng emosyon (tulad

Pagtingin sa Hinaharap bilang Mediator ng Pagkarelihiyoso at Kumpiyansa sa Sarili

ng pagiging sabik, pagiging positibo, at pagkakaroon ng mataas na pag-asa) na nakadadagdag sa kumpiyansa sa sarili.

Malinaw sa mga paliwanag na ito ng mayroong kognitibong impluwensiya ang pagiging relihiyoso ng mga Pilipino. Mayroong positibong impluwensiya sa pag-iisip ang paggawa ng mga bagay pangrelihiyon—ang papapalakas ng pagtingin sa hinaharap.

KONGKLUSYON AT IMPLIKASYON

Bilang kongklusyon, naipakita ng pag-aaral na ito ang isang positibong impluwensiya ng pagkarelihiyoso ng mga Pilipino. Nagiging mapagtingin sa hinaharap ang mga relihiyosong Pilipino kaya nagiging kumpiyansa sila sa kanilang sarili. May tatlong implikasyon ang kongklusyong ito sa Sikolohiyang Pilipino: Una, naipakita ng pag-aaral na ito na tama ang sinasabi ng *self-perception theory* ni Bem (1972) na may impluwensiyang pampag-iisip ang paggawa. Sa konteksto ng pag-aaral na ito, tunay na may impluwensiya nga ang pagiging relihiyoso sa dalawang sikolohikal na bagay: pagtingin sa hinaharap at kumpiyansa sa sarili. Dahil rito, dapat malaman ng mga Pilipinong relihiyoso na ang kanilang araw-araw na pagganap ng mga tungkuling pangrelihiyon ay mayroong impluwensiya sa kanilang pag-iisp.

Pangalawa, naipakita rin ng riserts na ito na maaaring makatulong ang pagkarelihiyoso sa pag-unlad ng mga Pilipino. Maaaring magamit ng mga Pilipino ang kanilang pagiging relihiyoso sa matagumpay na pagtupad ng kanilang mga pangarap sa buhay. Pangatlo, maaaring gamitin ang resulta ng pag-aaral na ito upang maipaliwanag ang konsepto ng “lakas ng loob” sa Sikolohiyang Pilipino. Nasagot ng riserts na ito ang dalawang tanong tungkol sa lakas ng loob: (1) saan ito nanggagaling at (2) paano ito lumalakas. Nanggagaling ang lakas ng loob sa pagganap ng mga Pilipino sa mga bagay na panrelihiyon. Tumataas ang lakas ng loob ng mga Pilipino dahil sa mga katuruang panrelihiyon na bumabago sa hubog ng Pilipinong pag-iisip: ang pagpapahalaga sa hinaharap at pagiging mas positibo rito. Ang pagkakaroon ng mataas na pagpapahalaga at positibong pananaw sa hinaharap ang siyang lalong nagpapalakas-loob na harapin ng mga Pilipino ang hamon sa buhay.

May mga limitasyon ang pag-aaral na ito na maaaring ayusin ng mga maniniyasat sa hinaharap. Una, sadyang maliit ang bilang ng mga kalahok sa pag-aaral na ito. Nirerekomenda ng may-akda na dagdagan ito sa hinaharap. Pangalawa, nagpokus lamang sa paggawa ng mga ritwal panrelihiyon ang kahulugan ng pagkarelihiyoso sa pag-aaral na ito. Ayon kay Yabut (2013), maaring higit pa sa paggawa ng mga ritwal ang kahulugan ng pagkarelihiyoso. Maaaring mas palawakin pa sa susunod na pag-aaral ang kahulugan ng pagkarelihiyoso. Maaaring isali rin ang mga ekspresyon ng pagkarelihiyoso na higit pa sa paggawa ng ritwal. Pangatlo, correlational ang pag-aaral na ito. Dahil dito hindi maaaring sabihing pagkarelihiyoso ang sanhi ng pagtaas ng pagtingin sa hinaharap. Gayundin na sabihing ang pagtingin sa hinaharap ang sanhi ng kumpiyansa sa sarili. Maaaring gawing disenyong eksperiment (*quasi man o true*) ang pag-aaral na ito upang talagang mapatunayang (1) nakapagdudulot ng magandang pagtingin sa hinaharap ang pagkarelihiyoso, at (2) nakapagdudulot ng kumpiyansa sa sarili ang pagtingin sa hinaharap.

Mga Sanggunian

- Abdel-Khalek, A.M. (2006). Happiness, health and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion & Culture*, 9, 85–97.
- Abu-Raiya, H. at Q. Agbaria (2016). Religiousness and subjective well-being among Israeli-Palestinian college students: Direct or mediated links? *Social Indicators Research*, 126, 829-844.
- Agoncillo, Teodoro A. (1969). *History of the Filipino People*. Quezon City: Malaya Books.
- Bandura, A. (1965). Behavioral modification through modeling procedures. Nasa L. Krasner at L.P. Ullman (mga pat.), *Research in behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 4, 359-373.
- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44 (9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1, 77-98.
- Bandura, A. (2007). Self efficacy in health functioning. Nasa S. Ayers et al. (mga pat.), *Cambridge handbook of psychology, health & medicine* (2nd ed.). New York; Cambridge University Press.
- Bem, D.J. (1972). Self-perception theory. Nasa L. Berckowitz (pat.), *Advances in experimental social psychology*. Vol. 6 New York: Academic Press, 141, 146.
- Corrigan, P., Schell, B., McCorkle, B., Kidder, Kathryn. (2003). Religion and spirituality in the lives of people with serious mental illness. *Community Mental Health Journal* 39 (6), 487-499.
- Davis, K.A. at C.C. Ekins (2009). Do Private Religious Practices Moderate the Relation Between Family Conflict and Pre-Adolescents' Depression and Anxiety Symptoms? *The Journal of Early Adolescence*, 29, 693-717.
- Desrosiers, A. at L. Miller (2007). Relational spirituality and depression in adolescent girls. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (10), 1021-1037.
- Drake, L., E. Duncan, F. Sutherland, C. Abernethy, at C. Henry (2008). Time perspective and correlates of well being. *Time and Society*, 17, 47-61.
- Elliot, A. J. at J.W. Fryer (2008). *The goal construct in psychology*. Nasa J. Y. Shah at W. L. Gardner (mga pat.), *Handbook of motivation science*. New York: The Guilford Press, 235–250.
- Ellison, C.G., R.A. Hummer, S. Cormier, at R.G. Roegers (2000). Religious involvement and mortality risk among African American adults. *Research on aging*, 22(6), 630-667.
- Fatima, S., S. Sharif, at I. Khalid (2018). How does religiosity enhance psychological well-being? Roles of self-efficacy and perceived social support. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10 (2), 119–127.
- Green, M. at M. Elliott (2010). Religion, health and psychological well-being. *Journal of religion and health*, 49, 149-163.
- Gwaltney, C.J., S. Shiffman, G.J. Norman, J.A. Paty, J.D. Kassel, J. D., M. Gnys, M. Hickcox, A. Waters, at M. Balabanis (2001). Does smoking abstinence self-efficacy vary across situations? Identifying context- specificity within the relapse situation efficacy questionnaire. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69 (3), 516–527.
- Hagler, A.S., G.J. Norman, M.F. Zabinski, J.F. Sallis, K.J. Calfas, at K. Patrick (2007). Psychosocial correlates of dietary intake among overweight and obese men. *American Journal of Health Behavior*, 31, 3–12.
- Hill, P.C. at K.I. Pargament (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality. *Implications for Physical and Mental Health Research. American Psychologist*, 58, 64-74.
- Idler, E.L., at S.V. Kasl (2002). Religion among disabled and nondisabled persons: Attendance at religious services. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52B, S306– S316.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Vol. 1. Henry Holt and Co.

Pagtingin sa Hinaharap bilang Mediator ng Pagkarelihiyoso at Kumpiyansa sa Sarili

- Janeiro, I.N. (2010). Motivational dynamics in the development of career attitudes among adolescents. *Journal of Vocational Behavior*, 72 (2), 170-177.
- Jerusalem, M. at R. Schwarzer (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal. Nasa R. Schwarzer (pat.), *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, DC: Hemisphere, 195-216.
- Koenig, L., M. McGue, at W. Iacono (2008). Stability and change in religiousness during early adulthood. *Developmental psychology*, 44 (2), 532-543.
- Kooji, D.T.A.M., R. Kanfer, M. Betts, at C.W. Rudolph (2018). Future time perspective: a systematic review and meta-analysis. *Journal of applied psychology*, 103(8), 867-893.
- Lawler-Row, K.A. (2010). Forgiveness as a mediator of the religiosity—health relationship. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(1), 1-16.
- Mansukhani, R. at R. Resurreccion (2009). Spirituality and the development of positive character among Filipino adolescents. *Philippine Journal of Psychology*, 42 (2), 271- 290.
- Miller, W.R., at C.E. Thoresen (2003). Spirituality, religion, and health: an emerging research field. *American Psychologist*, 58 (1), 24-35.
- Milot, A.S. at A.B. Ludden (2008). The Effects of Religion and Gender on Well Being, Substance Use, and Academic Engagement Among Rural Adolescents. *Youth & Society*, 40(3), 403-425.
- Pargament, K.A. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Preacher, K.J. at A.F. Hayes (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavioral research methods, instruments and computers*, 36 (4), 717-731.
- Preacher, K.J. at A.F. Hayes (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavioral research methods*, 40(3), 879-891.
- Strelan, P., C. Acton, at K. Patrick (2009). Disappointment with God and Well-Being: The mediating influence of relationship quality and dispositional forgiveness. *Counseling and Values*, 53(3), 202-213.
- Wells, G.L. at R.E. Petty (1980). The effects of overhead movements on persuasion: compatibility and incompatibility of responses. *Basic and Applied Social Psychology*, 1 (3), 219-230.
- Willoughby, B.L. (2009). Religion, self-regulation and selfcontrol: associations, explanations and implications. *Psychological Bulletin*, 1-25.
- Worthington, Jr., E.L., N.G. Wade, T.L. Hight, J.S. Ripley, M.E. McCullough, J.W. Berry, M.M. Schmitt, J.T. Berry, K.H. Bursley, at L. O'Connor (2003). The religious commitment inventory—10: Development, refinement, and validation of a brief scale for research and counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 50 (1), 84–96.
- Yabut, H.J. (2013). Isang paglilinaw sa mga paniniwala at pagpapakahulugan sa ispiritwalidad at relihiyon ng mga Pilipino. *Diwa E-Journal*, 1 (1), 162-179.
- Zimbardo, P. at J. Boyd (2008). *The time paradox*. New York: Simon and Schuster Inc.
- Zimbardo P. at J. Boyd (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable, individual differences metric. *Journal of personality and social psychology*, 77 (6), 1271-1288.
- Zinnbauer, B. J., K. I. Pargament, B. Cole, M. S. Rye, E. M. Butter, T. G. Belavich, K. M. Hipp, B. Scott, at J. L. Kadar. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion* 36 (4), 549-64.