

ISANG Multiple Case NA PAG-AARAL SA Mga Karanasang Buhay NG MGA Miyembro NG Kcast Dance Company

Michael Jan N. Edrada¹

¹(Institute of Teacher Education, Kapalong College of Agriculture, Sciences and Technology, Philippines)

ABSTRACT: Ang pananaliksik na ito ay gumamit ng kwalitatibong disenyo na multiple case study upang tukuyin at unawain ang mga karanasang buhay ng mga piling miyembro ng KCAST Dance Company. Layunin ng pag-aaral na alamin ang mga hamon, estratehiya sa pagharap, at mahahalagang hinuha mula sa karanasan ng tatlong kalahok: isang pamilyadong estudyante, isang working student, at isang SK leader. Gamit ang purposive sampling, isinagawa ang malalimang panayam sa mga kalahok at kani-kanilang informant upang makalap ang masinsing datos. Lumabas sa resulta na ang mga kalahok ay nakaranas ng kakulangan sa oras, pisikal at mental na pagkapagod, at limitadong suporta mula sa kapaligiran. Gayunpaman, matagumpay nilang hinarap ang mga balakid sa pamamagitan ng mahusay na pamamahala ng oras, suporta mula sa kapwa miyembro, at matibay na determinasyon. Napatunayan din na ang pagsali sa dance company ay nakatutulong sa paghubog ng disiplina, katatagan, at pagpapahalaga sa sining. Ang pinagsama-samang datos mula sa bawat kaso ay nagbigay-linaw sa pagkakapareho at pagkakaiba ng kanilang mga karanasan bilang mga estudyanteng mananayaw sa konteksto ng isang probinsyal na institusyon.

KEYWORDS - *Karanasang Buhay, Mananayaw, KCAST Dance Company, Multiple Case Study, Philippines.*

I. INTRODUCTION

Bagamat kinikilala ang sining ng pagsasayaw bilang isang mahalagang anyo ng pagpapahayag, disiplina, at personal na pag-unlad para sa mga estudyante sa kolehiyo, nananatiling limitado ang mga pananaliksik na tumutuon sa mga aktwal na karanasan ng mga estudyanteng mananayaw. Para sa mga kasapi, ang pagsayaw ay hindi lamang isang pagtatanghal kundi isang makabuluhang paglalakbay na puno ng hamon, sakripisyo, at tagumpay. Gayunpaman, sa kabila ng lumalawak na pagkilala sa kahalagahan ng mga co-curricular organizations sa paghubog ng pagkatao at kultura sa mga paaralan, kakaunti pa rin ang pag-aaral na tumatalakay sa perspektibo ng mga mananayaw mula sa mga institusyong matatagpuan sa mga lalawigan (Elpus, 2022).

Sa South Korea, kinilala ang mga university dance groups bilang mahalagang bahagi ng buhay estudyante. Ayon sa pag-aaral, nagsilbing outlet ang mga ito para sa emosyonal na pagpapakawala, sosyal na integrasyon, at paglinang ng talento ng mga kabataan. Gayunpaman, naharap din sa mga hamon ang mga grupo tulad ng kakulangan sa pondo, kawalan ng suporta mula sa institusyon, at hirap sa pagbalanse ng pag-aaral at pagsasanay. Bagaman unti-unti nang isinasama ng mga unibersidad sa South Korea ang creative arts sa kanilang mga programa, nanatili ang pangangailangan na maunawaan ang mas malalim na aspekto ng buhay ng mga estudyanteng mananayaw, partikular ang kanilang personal na karanasan sa likod ng entablado (Park, 2024).

Sa Pilipinas, partikular sa pananaliksik na isinagawa sa Laguna matagal nang kinikilala ang mga dance organization sa mga paaralan bilang mahalagang bahagi ng kultura na nagtataguyod ng sining, identidad, at school pride. Gayunpaman, nananatiling limitado ang lawak ng mga umiiral na pananaliksik na tumatalakay sa mas malalim na aspekto ng pagiging mananayaw partikular na ang kanilang personal, emosyonal, at akademikong karanasan. Sa halip, mas pinagtutuunan ng pansin ng karamihan sa mga pag-aaral ang pisikal na benepisyo at teknikal na kalidad ng kanilang pagtatanghal. Sa ganitong kalagayan, higit na lumilitaw ang kakulangan sa representasyon ng kabuuang karanasan ng mga estudyanteng mananayaw, na dapat sana'y nagbibigay-linaw sa kanilang mga hamon, tagumpay, at motibasyon bilang bahagi ng isang mas malawak na diskurso hinggil sa edukasyon at sining sa bansa (Aquino, 2022).

Ang pananaliksik na ito ay naging makabuluhan sapagkat binigyang-tinig nito ang mga tunay na karanasan ng mga estudyanteng mananayaw mula sa kanilang pakikibaka sa oras, presyon ng akademya, hanggang sa kakulangan ng suporta at pagkilala. Kagyat ang pangangailangan ng ganitong uri ng pag-aaral lalo na't maraming kabataan sa mga probinsya ang dumaranas ng kakulangan sa mga programang nagbibigay-diin sa sining at kultura. Ang pag-unawa sa kanilang karanasan ay nakatulong sa mga tagapamahala ng paaralan at guro upang bumuo ng mas inklusibong mga patakaran at suporta para sa mga estudyanteng artist.

Bagaman may mga naunang pag-aaral na tumalakay sa akademikong pagkabalisa at ekstrakurikular na pakikilahok, kapansin-pansin ang kakulangan ng pananaliksik na nakatuon sa mga mananayaw sa probinsya. Ayon kay Yukhymenko-Lescroart (2021) sa kanyang pag-aaral na pinamagatang "*The Role of Passion for Sport in College Student-Athletes' Motivation and Effort in Academics and Athletics*", tinutukan niya ang mga motibasyon ng mga student-athletes ngunit hindi isinama ang mga performing artists. Si McKeirnan et al. (2022) naman ay nagsuri sa pagkabalisa ng mga student leaders ngunit hindi isinama ang mga miyembro ng grupong kultural sa kanyang pag-aaral na pinamagatang, "*Exploring the Relationship between Stress and Student Leadership among Student Pharmacists*". Samantala, si Goble et al. (2021) ay tumalakay sa benepisyo ng teatro sa mga estudyante sa urban na lugar ngunit hindi nito tinutukan ang sayaw bilang sining sa kanyang pag-aaral na pinamagatang, "*Effects on Students' Academic and Non-Academic Outcomes and Student Participation in Theatre Arts: A Research Synthesis*". Dahil dito, mas lalong naging makabuluhan ang kasalukuyang pananaliksik na tumalakay sa mga karanasang buhay ng mga mananayaw sa KCAST gamit ang *multiple case study*.

Ang pag-aaral na ito ay itutuon sa pagsasalaysay ng mga karanasan ng mga miyembro ng KCAST *Dance Company*, na kinikilalang tagapagtaguyod ng sining at kultura sa loob ng pamantasan at komunidad. Gagamitin ang perspektibo ng mga mananayaw upang maunawaan kung paano ang kanilang pagsasayaw ay nagiging kasangkapan sa pagpapatibay ng kultural na identidad, pagkakaisa, at kapayapaan. Ang resulta ng pananaliksik na ito ay ilalahad sa mga lokal na kumperensya at gawaing pang-akademiko bilang bahagi ng mas sistematikong diseminasyon ng kaalaman. Isasagawa rin ang mga talakayang pangkomunidad at *capacity-building workshops* upang direktang maibahagi ang mga natuklasan sa mga kasapi, tagapayo, at iba pang *stakeholder ng KCAST Dance Company*. Inaasahang maisusumite rin ang pag-aaral para sa publikasyon sa mga lokal na journal upang mapalawak ang kontribusyon nito sa panrehiyong literatura hinggil sa sining at edukasyon. Alinsunod ito sa itinatakda ng KCAST *Research, Development, and Extension (RDE) Agenda*, partikular sa ilalim ng *Cultural Preservation and Peace Building Initiatives*, kung saan layunin ng pananaliksik na isulong ang kultural na kamalayan at pagkakakilanlan sa pamamagitan ng mas malalim na pag-unawa sa karanasan ng mga kabataang mananayaw.

II. KATANUNGAN SA PANANALIKSIK

Ang pag-aaral na ito ay tatalima sa mga karanasang buhay ng mga Miyembro ng KCAST *Dance Company*. Layon nito na sagutin ang sumusunod na tanong:

1. Ano-ano ang mga hamon na kinakaharap ng mga kabilang ng KCAST *Dance Company* sa paghahati ng oras sa paaralan, propesyon at personal na buhay, at obligasyon sa KDC?
2. Paano nakakaya ng mga miyembro ng KCAST *Dance Company* ang mga hamon sa kanilang pagbabalanse mula paaralan patungo sa tungkulin ng KDC, at propesyonal at personal na aspekto?
3. Ano-ano ang mahahalagang hinuha ang natutuhan ng mga miyembro ng KCAST *Dance Company* sa kanilang karanasang buhay sa pamamahala ng kanilang pag-aaral, propesyonal at personal na tungkulin?

III. PAMAMARAAN

Ginamit sa pag-aaral na ito ang qualitative research design gamit ang multiple case study bilang lapit. Ang pananaliksik na ito ay isang uri ng imbestigasyon na nakatuon sa mas malalim na pag-unawa sa mga karanasan ng mga kalahok. Ayon sa kahulugan, ang kwalitatibong pananaliksik ay isang paraan ng pagsisiyasat na naglalayong tuklasin at bigyang-linaw ang mga tunay na suliranin sa lipunan. Sa pamamagitan nito, makakalap ang mga karanasan, persepsyon, at asal ng mga kalahok. Kaya't napiling gamitin ang interview bilang pangunahing paraan ng pagkalap ng datos, sapagkat ito ay nagbibigay daan sa mas malalim na pag-unawa sa mga sikolohikal na aspekto ng isyu, kumpara sa paggamit ng quantitative methods gaya ng sarbey o talatanungan (Tenny et al., 2022).

Bukod dito, ginamit din sa pag-aaral ang case study bilang lapit. Ang case study ay tumutukoy sa pagsisiyasat ng isang penomenon sa loob ng konteksto nito gamit ang iba't ibang sanggunian ng datos. Tinitiyak nitong masusi at maraming perspektibo ang ginagamit sa pagsusuri upang mas malalim na maunawaan ang isyung tinatalakay. Sa ganitong paraan, mas malalim na masasagot ang mga tanong na "paano" at "bakit," at naiwasan ang manipulasyon sa asal o kilos ng mga kalahok (Yin, 2016).

IV. RESULTA AT TALAKAYAN

Talahanayan 1

Hamon na Kinakaharap ng mga Kabilang ng KCAST *Dance Company*

Pangunahing Tema	Pahayag
	• "<i>Ang mga personal na hamon na naranasan ko sa aking kalagayan sa buhay ay, napakahirap kapag nagsasabay-</i>

Pagharap sa Hamon ng Pagbalanse sa Oras	<i>sabay ang mga gawain sa paaralan, lalo na't may pamilya na ako kaya hindi ako basta-basta makakilos, lalo na pagdating sa trabaho dahil napakarami kong responsibilidad. Higit sa lahat, ang mahirap ay ang pamamahala ng oras, pagkabalisa, pamilya at [...]. (IDI-01)</i> • <i>“Ang hamon na aking naranasan ay ang paghahati-hati ko ng oras bukod sa pag-aaral at mga propesyonal na gawain at sa KDC, meron talagang isa na nagiging prayoridad, kaya napapabayaang ang dalawang iba pang gawain, kaya ang nangyayari talaga ay nahahati-hati ang oras ko sa tatlo” (IDI-02)</i> • <i>Ang mga personal na hamon ko lalo na sa aking pag-aaral ay ang pagbabalanse ng oras, ang pagbabalanse ng oras sa akademiks, tapos may sayaw pa, kaya minsan, dahil sa pagod sa practice ng sayaw, lalo na kapag linggo ng eksaminasyon, tapos may sayaw, sobrang nakakapagod Talaga.” (IDI-03)</i>
Nahihirapan sa Pagbalanse sa Responsibilidad	• <i>“Malaki talaga ang naging epekto nito para sa akin—nakakabalisa, nakakatindi ng damdamin, lalo na at malaki rin ang responsibilidad na kailangan kong i-balanse ang lahat. (IDI-01)</i> • <i>“Nababalisa ako... nape-presyon ako sa lahat ng gawain at sa paghahati-hati ng oras ko... pero sa karanasan ko ngayon, nabibigyan ko naman ng oras ang lahat. “ (IDI-02)</i> • <i>Isa pa rin sa mga hamon ko ang pagba-balanse ng oras... lalo na noong ikatlong taon ko... (umubo) sabay-sabay ang mga obligasyon ko sa SK, sa SPlex, sa department namin (officer ako), at sa KDC... tapos noon din ay may exam pa kami sa major subject na sobrang hirap... kaya ‘yun talaga ang isa sa mga pinaka-challenge habang nag-aaral ako at... bilang miyembro ng KCAST Dance Company... minsan sa umaga may practice... tapos pag-uwi sa gabi, imbis na mag-aral... dahil may practice na naman kinabukasan, nagpapahinga na lang.” (IDI-03)</i>
Nahihirapan sa Pagbalanse sa Prayuridad	• <i>“Ang hamon na aking naranasan ay ang paghahati-hati ko ng oras... bukod sa... bukod sa pag-aaral at mga propesyonal na gawain at sa KDC, meron talagang isa na nagiging priority, kaya napapabayaang ang dalawang iba pang gawain... kaya ang nangyayari talaga ay, nahahati-hati ang oras ko sa tatlo” (IDI-02)</i> • <i>“Iniisip mo pa ‘yung sayaw ninyo, kailangan mo pang kabisaduhin ang mga steps, kaya parang, habang sumasayaw ka, iniisip mo rin ang academics mo na maaapektuhan... o kung paano ka pa makakapag-aral mamayang gabi, tapos kapag oras na naman ng pag-aaral, iniisip mo na naman ‘yung sayaw ninyo. Iniisip mong huwag mong makalimutan ang mga steps, minsan talaga, mapapaiyak ka na lang nagsasabay ang pagod ng isip at katawan mo.” (IDI-03)</i>

Hamon na Kinakaharap ng mga Kabilang ng KCAST Dance Company. Matapos ang pagsusuri sa mga datos, napag-alamang ang pangunahing hamon na kinakaharap ng mga miyembro ng KCAST Dance Company ay ang pagbalanse ng oras, lalo na sa pagitan ng kanilang mga akademikong responsibilidad at pagsasanay sa pagsayaw. Natuklasan na marami sa kanila ang nahihirapan sa pamamahala ng oras dahil sabay-sabay ang requirements sa paaralan at ang iskedyul ng pagsasanay, na nagdudulot ng pagod, pagkabalisa, at minsan ay pagbagsak ng pagganap o performance sa alinmang aspekto. Bukod dito, nahihirapan din silang balansehin ang kanilang mga prayoridad, dahil hindi maiiwasang may mga pagkakataong kailangang pumili kung alin ang uunahin ang akademiko o ang pangako sa dance company. Gayundin, ang bigat ng mga

responsibilidad sa parehong larangan ay nagdudulot ng mental at emosyonal na presyon. Gayunpaman, sa kabila ng mga pagsubok na ito, ipinakita ng mga miyembro ang determinasyon at kakayahan na makahanap ng paraan upang mapanatili ang kanilang galing sa pagsayaw habang patuloy na tinutupad ang kanilang tungkulin bilang mga estudyante.

Ang unang tema ay nagpapakita na ang mga miyembro ng KCAST Dance Company ay humaharap sa malaking **pagharap sa hamon ng pagbalanse sa oras**. Dahil sa sabay-sabay na pananagutan sa akademikong gawain at pagsali sa mga ensayo at pagtatanghal, nahihirapan silang pamahalaan ang kanilang oras nang maayos. Inilahad ng mga kalahok na kadalasan ay nagsasabay ang mga pagsasanay at mga takdang-aralin sa paaralan, na nagdudulot ng pagod, puyat, at kakulangan sa oras para sa personal na buhay. Ang patuloy na tunggalian sa oras ay nagiging sanhi ng pagkabalisa at pagkaubos ng lakas, subalit sa kabila ng mga ito, ipinakita pa rin ng mga miyembro ang dedikasyon sa parehong pag-aaral at sining sa pamamagitan ng disiplina at sakripisyo tulad ng pagbawas sa oras ng pahinga o libangan.

Ang natuklasang ito ay sinusuportahan ng pag-aaral ni Anderson (2024) na nagsabing ang mga estudyanteng aktibo sa ekstra-kurikular na gawain ay madalas nakararanas ng pagbaba ng akademikong pagganap o performance dahil sa limitadong oras. Tinukoy nila na bagama't nakatutulong ang ganitong mga aktibidad sa kabuuang pag-unlad ng isang mag-aaral, maaari rin itong magdulot ng pagkaantala sa mga takdang-aralin, kawalan ng konsentrasyon sa klase, at pagtaas ng antas ng stress. Inirekomenda ng kanilang pag-aaral na magpatupad ng mas pleksibol na patakaran sa akademiko para sa mga mag-aaral na aktibong lumalahok sa sining upang mapadali ang kanilang time management.

Gayundin, binigyang-diin nina Fostervold Mathisen et al. (2022) ang pisikal at emosyonal na epekto ng hindi maayos na pamamahala ng oras sa mga estudyanteng mananayaw. Ayon sa kanilang pananaliksik, ang labis na pagkakasangkot sa mga co-curricular na aktibidad ay maaaring magdulot ng kulang sa tulog at matinding pagod, lalo na kung hindi nababalanse ang oras para sa paaralan at para sa sining. Inirekomenda nila ang pagbibigay ng mga workshop sa pamamahala ng oras at pagpapatatag ng suportadong sistema upang matulungan ang mga mag-aaral na mapanatili ang maayos na balanse sa pagitan ng kanilang akademikong layunin at malikhaing ambisyon.

Ang ikalawang tema ay nagpapakita na **nahihirapan sa pagbalanse sa responsibilidad**. Bukod sa pagiging estudyante at mananayaw, marami sa kanila ang may tungkulin pa sa pamilya o sa iba pang organisasyon, na nagiging dahilan ng labis na pagkapagod at pagkaubos ng oras. Ang sabayang pagganap sa mga tungkulin sa akademiko, pamilya, at samahan ay madalas nagdudulot ng mental na pagod, emosyonal na tensyon, at pisikal na pagkahapo. Ipinahayag ng mga kalahok na bagamat mahalaga sa kanila ang KCAST Dance Company, nahihirapan silang tuparin ang lahat ng inaasahan mula sa kanila, lalo na kapag sabay-sabay ang mga takdang oras na mga gawain sa paaralan, ensayo, at responsibilidad sa tahanan.

Ang temang ito ay kaakibat ng resulta ng pananaliksik nina Blevins et al. (2020), na nagsabing ang mga kabataang may maraming pananagutan ay mas madaling maapektuhan ng pagkabalisa at pagkapagod ng isip o burnout. Ipinaliwanag nila na ang kakulangan sa suporta, limitadong oras, at labis na inaasahan mula sa iba't ibang bahagi ng buhay ay maaaring magdulot ng pagkaubos ng motibasyon. Tinukoy din sa kanilang pag-aaral na ang mga estudyanteng nakakaranas ng ganitong uri ng labis na responsibilidad ay kailangang turuan ng tamang pagtatakda ng prayoridad upang mapanatili ang kanilang mental at emosyonal na kalusugan.

Samantala, ayon kina Nordin-Bates (2020), ang pagbalanse ng maraming responsibilidad ay nangangailangan ng matibay na regulasyon sa sarili at support network. Sa kanilang pananaliksik, lumitaw na ang mga kabataang may malinaw na hangarin at may kasanayang ayusin ang kanilang mga gawain ay mas matagumpay sa pagtupad ng mga obligasyon. Subalit, kanilang binigyang-diin na ang pagkakaroon ng mga mentor o tagapayo ay mahalaga rin upang gabayan ang mga mag-aaral sa pagharap sa hamon ng maraming pananagutan. Kaya naman, mahalagang magsagawa ng mga hakbang upang matulungan ang mga miyembro ng dance company na mapanatili ang balanse sa kanilang mga tungkulin.

Ang ikatlong tema ay nagpapakita na **nahihirapan sa pagbalanse sa prayuridad**. Sa kabila ng kanilang dedikasyon sa sining ng sayaw, kinailangan nilang harapin ang mga sitwasyon kung saan kailangang mamili kung alin ang uunahin ang ensayo, ang mga gawaing pang-akademiko, o ang mga personal na obligasyon. Marami sa kanila ang umaming nalilito sa pagtatakda ng prayoridad, lalo na kapag sabay-sabay ang mga gawaing dapat tapusin. Ang kawalan ng malinaw na sistema sa pamamahala ng oras ay nagdudulot ng pagsisisi, pagkabalisa, at minsan ay pagbitiw sa ilang obligasyon.

Ang temang ito ay tumutugma sa pag-aaral nina Fostervold Mathisen et al. (2022), na nagsabing ang kakulangan sa kasanayan sa pagtatakda ng prayoridad ay isang pangunahing dahilan ng kabiguang maisakatuparan ang mga layunin ng kabataan sa paaralan at sa mga ekstrakurikular na gawain. Ayon sa kanila, ang mga kabataang aktibo sa iba't ibang larangan ay mas madaling mawalan ng direksyon kung walang malinaw na balangkas ng prayoridad. Iminungkahi rin nila ang paggamit ng kagamitan sa pamamahala ng oras at personal na pagtatakda ng layunin upang matulungan ang mga mag-aaral sa pagharap sa ganitong hamon.

Dagdag pa rito, ipinunto nina van Winden et al. (2020) na ang pagbibigay ng tamang prayoridad ay may kinalaman sa kamalayan sa sarili at pangmatagalang pagpapalano. Sa kanilang pananaliksik, lumitaw na ang mga kabataang

marunong mag-hinuha sa kanilang mga layunin at limitasyon ay mas mahusay sa pamamahala ng kanilang oras at enerhiya. Gayunpaman, binigyang-diin nila na ang presyon mula sa kapwa estudyante, guro, at pamilya ay maaaring magulo ang natural na sistema ng prayoridad ng isang indibidwal. Kaya't mahalagang bigyan ng tamang gabay ang mga miyembro ng dance company upang mas maging malinaw sa kanila kung kailan at paano dapat itakda ang kanilang mga uunahin.

Talahanayan 2

Pamamaraan upang Malampasan ang Hamon ng mga Kabilang ng KCAST Dance Company

Pangunahing Tema	Pahayag
Pagpapalano sa Pagbalanse ng Prayuridad	“Pagpapalano at paggawa ng iskedyul—gumagawa ako ng iskedyul na isinasaalang-alang ang lahat ng responsibilidad mula sa klase, trabaho, at mga aktibidad sa pamilya. Inuuna ko ang mga bagay na kailangang tapusin agad at kung ano ang may pinakamalalapit na deadline sa eskwela.” (IDI-01) “Inuuna ko talaga ang mga priority na kailangang puntahan, at kung ano ang susunod bago ako pumunta sa iba pa. ‘Yun ang paraan ko na, ‘ito, kapag natapos ko na ito, direktso na ako sa susunod.’ Wala na akong oras kasi ‘yun lang talaga ang oras ko para pumunta sa ibang obligasyon” (IDI-02)
Paglalaan ng Oras sa Pagpapahinga	“(Regular na pahinga—kahit na marami kang ginagawa, mahalaga pa rin ang magpahinga araw-araw at mag-set ng mga break kahit ilang minuto [...])” (IDI-01) “At isa pa, laging bigyan ng pahinga ang sarili. Ang ginagawa ko ngayon ay... dapat marunong ka ring... magpahinga. Yung risk taker, normal na ‘yan, pero ngayon, dapat marunong ka ring maging rest taker. Kapag may pagkakataon na makapagpahinga, magpahinga ka Talaga.” (IDI-03)
Pagbalanse ng Oras	“[...] tungod kay ang time management makatabang sa pag set ug klaro nga iskedyul sa mga bulahaton.” (IDI-01) “Ang paraan ko ay time management. Tuwing may gagawin ako, inuuna ko talaga ang mga priority na kailangang puntahan, at kung ano pa ang susunod bago ako pumunta sa iba.” (IDI-02)
Emosyonal na Suporta	“Ang nagbibigay ng suporta sa akin ay ang mga barkada ko na mga kaklase ko rin, at ang nagbibigay sa akin ng lakas ay ang aking anak.” (IDI-01) “Para sa pagkakaintindi ko dito, ang pinakamalaking source ng suporta ko talaga ay ang pamilya ko. Sila rin ang isa sa mga dahilan kung bakit ako sumali sa KCAST Dance Company. Kasi gaya ng sabi ko kanina, para rin ‘yon makatulong sa kanila at mabawasan ang burden o challenges pagdating sa pinansyal. Kaya sila talaga ang... ‘yung pamilya ko, sila ang nagbibigay sa akin ng lakas na magsikap at magpatuloy sa pag-aaral.” (IDI-03)
Pagkaroon ng Akademikong Konsiderasyon Mula sa Seniors	“Sa totoo lang, malaki talaga ang naitulong ng suporta mula sa mga leaders namin at sa KDC. Isa sa mga bagay na nakatulong sa akin ay ang kanilang pang-unawa sa sitwasyon ko bilang isang pamilyado sa loob ng organization. May mga pagkakataon na hindi ako nakakadalo sa practice dahil kailangan kong alagaan ang anak ko o may kailangang asikasuhin sa bahay pero buti na lang at naiintindihan nila ‘yon” (IDI-01) “Sa pagkaintindi ko dito, itong favor na ibinibigay sa mga fourth-year students na miyembro ng KDC na pinapayagan kami, bilang mga fourth-year students, malaking tulong talaga ‘yon na ma-excuse kami sa mga sayaw-sayaw. Kasi mula second year hanggang third year, may mga major subjects na rin noon na medyo mahirap pero nakakaya pa namang i-balance at i-manage. Pero pagdating mo na ng fourth year, doon na talaga mahirap... lalo na kung board course ka, may pre-review pa, may mock-board exam pa, kaya kailangan mo talagang mag-focus, ‘di ba?” (IDI-03)

Pamamaraan upang Malampasan ang Hamon ng mga Kabilang ng KCAST Dance Company. Matapos ang pagsusuri sa mga datos, napag-alamang ang mga kabilang sa KCAST Dance Company ay gumagamit ng iba't ibang paraan upang malampasan ang mga hamong kanilang kinakaharap, partikular sa aspekto ng oras, prayoridad, at emosyonal na kalagayan. Isa sa pangunahing pamamaraan ay ang pagpapalano sa pagbalanse ng prayoridad, kung saan mas maaga nilang tinatapos ang mga gawain sa paaralan upang magkaroon ng sapat na oras para sa ensayo. Dagdag pa rito, kanilang kinikilala ang kahalagahan ng paglalaan ng oras sa pagpapahinga upang maiwasan ang pagkapagod ng isip at mapanatili ang kalusugang pisikal at mental. Mahalaga rin para sa kanila ang pagbibigay-halaga sa tamang pagbalanse ng oras sa bawat gawain upang hindi mapabayaan ang alinmang aspekto ng kanilang buhay. Natuklasan din na ang emosyonal na suporta mula sa kapwa miyembro at kaibigan ay nagsisilbing lakas sa panahon ng pagod atpagkabalisa. Sa huli, ang pagkakaroon ng akademikong konsiderasyon mula sa kanilang mga nakakatanda o seniors ay lubos na nakatulong, dahil ito ay nagbibigay sa kanila ng karagdagang panahon at pang-unawa upang maisagawa nang maayos ang kanilang tungkulin bilang mga estudyante at kasapi ng dance company.

Ang unang tema ay nagpapakita na ang mga miyembro ng KCAST Dance Company ay gumagamit ng **pagpapalano sa pagbalanse ng prayoridad**. Sa kabila ng mga sabayang gawain sa akademikong, personal na buhay, at pagsasanay, natututo silang gumamit ng iskedyul, listahan ng gagawin, at mga time-blocking strategy upang masigurong lahat ng importanteng bagay ay nabibigyan ng sapat na oras. Ang pagkakaroon ng malinaw na plano ay nakatutulong sa kanila upang hindi malito o mapagod sa dami ng dapat tapusin.

Ang temang ito ay sinusuportahan ng pananaliksik nina Blevins et al. (2022), na nagsabing ang mga kabataang aktibo sa ekstrakurikular na mga gawain ay mas nagiging mahusay sa pamamahala ng oras kapag ginagamit nila ang konkretong pagpapalano. Ipinakita sa kanilang pag-aaral na ang pagbuo ng lingguhang iskedyul ay nakatutulong upang makita agad kung aling mga gawain ang kailangang unahin, kaya't bumababa ang antas ng pagkabalisa at tumataas ang pagiging produktibo. Sa konteksto ng mga estudyante, ito ay lalong mahalaga upang mapanatili ang balanseng pamumuhay.

Ayon din sa pag-aaral nina Zhang et al. (2021), ang paggamit ng kagamitang pagpapalano biswal gaya ng planners, bullet journals, at calendar apps ay napatunayang epektibo sa pagtugon sa mga sabayang tungkulin. Binanggit nila na ang mga kalahok sa kanilang pananaliksik ay mas naging organisado at may malinaw na pananaw sa kanilang mga layunin, dahilan upang hindi basta-basta makalampag sa dami ng iniisip. Dagdag pa rito, ang aktibong pagpapalano ay nakapagbibigay rin ng kamalayan ng kontrol sa mga kabataan sa gitna ng kanilang abalang buhay.

Ang ikalawang tema ay nagpapakita na ang mga miyembro ng KCAST Dance Company ay may **paglalaan ng oras sa pagpapahinga**. Sa kabila ng matinding pagod mula sa ensayo, akademikong gawain, at personal na obligasyon, kinikilala nila ang kahalagahan ng pahinga upang maiwasan ang burnout at mapanatili ang mental at emosyonal na kalusugan. Ang simpleng pagtulog nang sapat, panonood ng paboritong palabas, o pakikipagkuwentuhan sa kaibigan ay ilan lamang sa mga paraan ng kanilang pagbawi ng lakas.

Ang temang ito ay sinusuportahan ng pag-aaral nina Wright at Layman (2020) na nagsabing ang regular na pagpapahinga ay may positibong epekto sa pagganap o performance at well-being ng mga estudyanteng aktibo sa ekstrakurikular na mga gawain. Ipinakita sa kanilang pananaliksik na ang mga kalahok na gumagawa ng intensyunal na pahinga, tulad ng paglalaan ng "me time" o relaxation breaks, ay mas produktibo at mas masaya sa kanilang mga gawain. Ayon sa kanila, ang pahinga ay hindi hadlang kundi mahalagang bahagi ng tagumpay.

Dagdag pa rito, ayon kina Gregory at Interiano-Shiverdecker (2021), ang paglalaan ng oras sa sarili ay nakatutulong upang mapababa ang antas ng pagkabalisa at makapagbigay ng mas malinaw na direksyon sa mga layunin. Sa kanilang pananaliksik sa mga kabataang artista, natuklasan nila na ang pagpapahinga ay nagsisilbing sandali ng muling pagkarga o recharge at pagmumuni-muni sa sarili, na mahalaga upang mapanatili ang pagsinta at disiplina. Kaya't mahalagang maunawaan na ang pahinga ay hindi katamaran, kundi isang mahalagang hakbang sa pagpapatuloy ng produktibong buhay.

Ang ikatlong tema ay nagpapakita na ang mga miyembro ng KCAST Dance Company ay nagsusumikap sa **pagbalanse ng oras** upang mapagsabay ang kanilang akademikong gawain, ensayo, at personal na buhay. Sa kabila ng maraming obligasyon, kanilang pinaglalaanan ng maayos na iskedyul ang bawat aspekto ng kanilang araw upang hindi mapabayaan ang alinman sa mga ito. Kadalasan, gumagawa sila ng estratehiya sa pamamahala ng oras tulad ng paggamit ng planners, paggawa ng listahan ng mga gawain, at pagtakda ng time blocks para sa ensayo at pag-aaral.

Ayon kay Lobo (2023), ang epektibong pagbalanse ng oras ay mahalaga para sa mga kabataang kasali sa sining sa pagganap dahil nakatutulong ito upang hindi sila malunod sa responsibilidad. Sa kanilang pananaliksik, binigyang-diin na ang organisadong pamamahala sa oras ay nagpapakita ng pagkanalisa at nagpapataas ng pagganap o performance, kapwa sa akademikong at sa sining. Pinatutunayan nito na ang pagiging disiplinado sa oras ay isang mahalagang kasanayan na nakatutulong sa pangmatagalang tagumpay.

Gayundin, ipinakita sa pag-aaral nina Sandberg et al. (2023) na ang mga estudyanteng aktibo sa extra-curricular activities ay nagiging mas epektibo kung natututo silang balansehin ang oras sa pamamagitan ng pagpapalano at pagtatakda ng prayoridad. Ipinahayag nila na ang kakayahang ito ay nagpapalakas hindi lamang sa pisikal na aspekto kundi pati na rin sa emosyonal at sosyal na bahagi ng kanilang buhay. Ang ganitong disiplina ay nagbibigay-daan sa mas produktibong pamumuhay at pinatitibay ang determinasyon sa gitna ng maraming hamon.

Ang ikaapat na tema ay nagpapakita na ang mga miyembro ng KCAST Dance Company ay umaasa sa **emosyonal na suporta** mula sa kanilang mga pamilya, kaibigan, at kapwa miyembro ng grupo upang mapanatili ang kanilang kalusugan sa kabila ng mga hamon sa kanilang buhay. Nakakatulong ang suporta mula sa mga mahal sa buhay at kasamahan sa pagharap ng mga sanhi ng pagkabalisa na dulot ng pagsasanay at mga akademikong gawain. Ang kanilang bukas na komunikasyon at pagiging bukas sa pakiramdam ay nagbibigay daan para sa mas malalim na koneksyon at empatiya sa isa't isa.

Ayon kina Kronsted at Gallagher (2021), ang emosyonal na suporta ay isang mahalagang salik sa pamamahala ng pagkabalisa, lalo na sa mga kabataang aktibo sa iba't ibang responsibilidad. Sa kanilang pag-aaral, napag-alaman nila na ang mga kabataang tumatanggap ng emosyonal na suporta mula sa kanilang pamilya at kaibigan ay may mas mataas na emotional katatagan at mas mabilis nakakabawi mula sa mga pagsubok. Sa ganitong paraan, nagiging mas matatag sila sa harap ng mga hamon sa buhay at mas may kakayahang makapagpokus sa kanilang mga layunin.

Gayundin, binanggit nina Petsilas et al. (2020) na ang mga miyembro ng performing arts group na may matibay na sistemang pansuporta ay may mas mataas na motibasyon at pangako sa kanilang mga gawain. Ayon sa kanilang pananaliksik, ang pagkakaroon ng emosyonal na suporta mula sa mga kapwa miyembro ng grupo ay nagpapalakas sa pagtutulungan sa loob ng organsasyon at pagiging maligaya sa pagganap. Ang ugnayang ito ay hindi lamang nakatutulong sa pagpapabuti ng pagganap o performance kundi nagpapalawak din sa sense of community at solidarity sa grupo.

Ang ikalimang tema ay nagpapakita na ang mga miyembro ng KCAST Dance Company ay nakikinabang mula sa **pagkaroon ng akademikong konsiderasyon mula sa seniors**. Ang mga sinyor ay nagiging gabay para sa mga baguhang miyembro sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga payo ukol sa tamang balanse ng pag-aaral at pagsasanay. Pinapahalagahan ng mga baguhang miyembro ang mga payo ng senior members, na nagbibigay inspirasyon sa kanila upang magtagumpay sa parehong akademikong larangan at sa kanilang sining.

Ayon kina Pereira-García and Elling-Machartzki (2021), ang papel ng mga estudyanteng sinyor sa isang grupo ng mga kabataan ay malaki, lalo na sa mga pagkakataon ng pagbuo ng kanilang pamamahala sa oras at kasanayang pang-akademiko. Sa kanilang pag-aaral, napag-alaman nila na ang mga sinyor ay madalas nagsisilbing mentor, nagbibigay ng mga stratehiya sa paghawak ng oras at pagtutok sa mga pangangailangan ng bawat aspekto ng buhay estudyante. Ang mga gabay na ito ay nakatutulong sa mas epektibong pamamahala ng oras at mas balanseng buhay para sa mga miyembro ng grupo.

Samantala, sinabi nina Dowse et al. (2020) na ang pagtanggap ng akademikong konsiderasyon mula sa mga sinyor ay nagpapalakas ng kakayahan ng mga baguhang miyembro na maglaan ng oras para sa mga akademikong gawain. Ang kanilang karanasan at suporta ay nagbibigay ng kumpiyansa sa mga bagong miyembro na magsagawa ng mga hakbang para mapagsabay ang kanilang mga gawain sa paaralan at pagsasanay. Ang kanilang papel bilang mga mentor ay nagiging mahalaga sa proseso ng pagpapabuti ng akademikong buhay at personal na pag-unlad ng bawat miyembro.

Talahanayan 3

Mahalagang Hinuha na Natutunan ng mga Kabilang ng KCAST Dance Company

Pangunahing Tema	Pahayag
Pagkilala sa Kakayahan sa Gitna ng Hamon	“Isa sa mga napagtanto ko ay ang kakayahan ko sa pamamahala ng oras sa gitna ng mga pagsubok—ang pagba-balanse ng trabaho at responsibilidad sa pamilya. Nakita ko na kaya ko palang mag-adjust at mag-prioritize ng mga gawain. Naging flexible ako, natutong kilalanin ang sarili kong mga limitasyon, at nabigyan ng balanse ang napakaraming responsibilidad na dapat nilalagyan ng hangganan.” (IDI-01) - Ang lakas ko ay kaya kong matapos lahat ng mga obligasyon ko. Pero ang kahinaan ko naman ay natatapos ko man sila, palaging naghahabol ako sa oras.” (IDI-02) - Na-realize ko lang... na kaya pala kahit mahirap, kahit nakakapagod sa sayaw at sa pagba-balanse ng academics

	<i>kaya pala ito gamit ang time management. (IDI-03)</i>
Paglinang sa Abilidad at Kakayahan	• “Ang mga kakayahan at karanasan na nakuha ko ay may malaking epekto sa pag-develop ng aking abilidad sa pamamahala ng oras sa mga training, at sa pag-handle ng stress at presyon. Ito ang mga kakayahan na magagamit ko sa trabaho, sa akademiko, at sa personal kong buhay upang manatiling epektibo, organisado, at balance” (IDI-01) • Nagkaroon din ako ng bagong pananaw sa sarili ko na... masipag pala ako... na... nalagpasan ko pala ang mga obligasyon ko bilang isang estudyante... isang working student... at isang mananayaw.” (IDI-02)
Pagkakaroon ng Tamang Eskedyul ay Kailangan	• “Ang pagbibigay ng flexible na iskedyul para sa mga dancers o miyembro ng KDC ay mahalaga dahil kadalasan ay nagkakaroon ng conflict sa kanilang iskedyul, lalo na kapag sabay ang klase at ensayo sa sayaw. Ang pagkakaroon ng flexible iskedyul para sa mga miyembro ay makatutulong sa pagpapabuti ng kalidad ng kanilang pagganap o performance sa sayaw at pati na rin sa kanilang pag-aaral.” (IDI-01) • “Bilang miyembro ng KCAST Dance Company, natutunan ko kung paano hatiin ang oras para sa mga obligasyon ko. Bukod sa academics, inuuna ko talaga ang mga kailangang tapusin para magkaroon pa ako ng oras o free time para magawa ang ibang mga responsibilidad. Nagpapalano rin ako nang maaga para magampanan ko ang iba pang gawain.” (IDI-02) • “Para sa akin, ang maipapayo ko sa administrasyon ay baka puwedeng i-adopt ang sistema ng ibang dance company kung saan ang iskedyul ng klase ng lahat ng miyembro ay pareho. Halimbawa, may mga araw silang bakante para sabay-sabay silang makapag-practice. Kasi isa talaga sa problema ay kulang-kulang ang miyembro tuwing ensayo dahil may klase ang iba. Kapag gabi naman ang ensayo, delikado ito lalo na sa mga miyembrong babae, at may ilan pang nakatira sa malalayong lugar. Kaya ang mairerekomenda ko ay sana pag-isipan kung puwedeng pagkaparehohin ang iskedyul ng klase ng mga miyembro pareho ang araw at oras dahil mahirap magsayaw kung hindi kumpleto ang grupo dahil may klase ang iba.” (IDI-03)

Mahahalagang Hinuha na Natutunan ng mga Kabilang ng KCAST Dance Company. Matapos ang pagsusuri sa mga datos, napag-alamang maraming mahahalagang hinuha ang natutunan ng mga kabilang sa KCAST Dance Company, lalo na sa gitna ng kanilang pagharap sa iba't ibang hamon. Natuklasan na sa kabila ng pagod at hirap, mas lalong nakikilala ng mga miyembro ang kanilang sariling kakayahan at natututo silang magtiwala sa sarili. Sa proseso, kanilang nalilina hindi lamang ang talento sa pagsayaw kundi pati na rin ang kanilang disiplina, determinasyon, at kakayahang makipag-ugnayan sa iba. Isa rin sa mga mahahalagang aral na kanilang natutunan ay ang kahalagahan ng pagkakaroon ng tamang iskedyul, dahil dito nila natutunang mag-organisa ng oras upang hindi mapabayaang alinmang aspekto ng kanilang buhay. Sa kabuuan, naging malinaw sa kanila na ang tagumpay ay hindi lang nasusukat sa galing sa entablado kundi sa kakayahang humarap sa hamon nang may positibong pananaw at patuloy na pag-unlad.

Ang unang tema ay nagpapakita ng **pagkilala sa kakayahan sa gitna ng hamon**. Natutunan ng mga miyembro ng KCAST Dance Company na sa kabila ng kanilang mga personal na hamon at iba pang mga responsibilidad, ang pagkakaroon ng disiplina at wastong pamamahala ng oras ay susi upang magtagumpay. Binibigyang-diin nila na ang bawat miyembro ay may kanya-kanyang paraan ng pagharap sa mga pagsubok, ngunit ang pagkakaroon ng tamang disiplina sa oras ay nagiging susi sa pagtugon sa lahat ng kanilang mga gawain nang hindi nakakalimutan ang kanilang mga layunin.

Ayon kina Mitchell et al. (2020), ang disiplina sa sarili ay isang pangunahing aspekto ng personal na pag-unlad, lalo na sa mga kabataan na may mga aktibong ekstrakurikular na aktibidad. Ayon sa kanilang pag-aaral, ang mga miyembro ng mga organisasyon tulad ng dance groups ay kadalasang nakakaranas ng pagsubok sa oras ng pagpapalawak at pagsasabay ng iba't ibang responsibilidad. Gayunpaman, natutunan nila na ang disiplina at ang pagkakaroon ng layunin ay nakatutulong upang mapanatili ang pokus at maging produktibo sa kanilang mga gawain, mula sa mga akdang akademiko hanggang sa kanilang pagsasanay sa sayaw.

Samantala, sinabi nina Karin at Nordin-Bates (2020) na ang pagkakaroon ng disiplina ay hindi lamang tungkol sa pagsunod sa mga iskedyul kundi pati na rin sa tamang pagbibigay ng prayoridad ng mga bagay na may mas mataas na kahalagahan. Ang pagkakaroon ng tamang pagkakasunud-sunod ng mga gawain ay nakatutulong upang maiwasan ang pagkapagod ng isip at mapanatili ang balanse sa buhay. Ayon sa kanyang pag-aaral, ang mga kabataan na may disiplina sa sarili ay mas madaling nakapamamahala ng stress at napapabuti ang kanilang pagganap o performance sa mga larangan ng akademiko at ekstrakurikular na mga gawain.

Ang pangalawang tema ay **paglinang sa abilidad at kakayahan**. Natutunan ng mga miyembro ng grupo na ang hindi pagtigil sa pag-aaral at pagsasanay ay isang mahalagang hakbang sa pag-abot ng tagumpay. Bagamat may mga oras ng pagkatalo o pagkabigo, natutunan nilang makita ito bilang pagkakataon para mapabuti ang kanilang kakayahan at matuto mula sa mga pagkakamali. Ang kanilang dedikasyon sa pagpapalawak ng kanilang kaalaman at kakayahan ay naging susi sa kanilang patuloy na pag-unlad bilang mga indibidwal at bilang isang grupo.

Ayon kay Milne at Neely (2022), ang patuloy na pagpapabuti ng kakayahan ay hindi lamang nakatutok sa teknikal na aspekto ng kanilang ginagawa, kundi pati na rin sa personal na pag-unlad ng bawat isa. Sa kanilang pag-aaral, binigyang-diin nila na ang mga kabataan na patuloy na nagsasanay at sagupain sa mga gawain na nagpapalawak ng kanilang kasanayan ay may mataas na antas ng katatagan at determinasyon. Ang mga hamon ay nagiging pagkakataon para matutunan nila ang mas mahusay na pamamaraan sa paggawa ng kanilang mga aktibidad, na nagsusustento sa kanilang drive upang magtagumpay.

Sa kabilang banda, sinabi nina Jusslin at Höglund (2021) na ang paglinang ng abilidad at kakayahan ay nakatutulong hindi lamang sa pagpapabuti ng pagganap o performance sa isang partikular na aktibidad, kundi pati na rin sa mas malawak na pag-unawa at pagpapalawak ng mga pagkakataon sa hinaharap. Ang mga miyembro ng KCAST Dance Company na patuloy na nagpapalago ng kanilang kaalaman at kakayahan ay nagiging handa sa pagharap sa iba't ibang uri ng hamon, at mas bukas sila sa mga bagong oportunidad na magpapalawak sa kanilang mga kakayahan at magiging daan sa kanilang personal at propesyonal na tagumpay.

Ang pangatlong tema na **pagkakaroon ng tamang iskedyul ay kailangan** ay nagpapakita ng kahalagahan ng maayos na pagpapalawak ng oras upang matugunan ang mga responsibilidad ng mga miyembro ng KCAST Dance Company. Sa kabila ng mga personal na hamon at iba pang aktibidad, natutunan nilang ang maayos na pamamahagi ng oras ay isang kritikal na aspekto ng kanilang tagumpay. Ang pagkakaroon ng balanse sa mga iskedyul ay nakatutulong upang magawa nila ang kanilang mga akademikong gawain, makapaglaan ng oras para sa pagsasanay sa sayaw, at magkaroon ng oras para sa kanilang personal na buhay at pagpapahinga. Pinahahalagahan nila ang pagiging handa at organisado sa kanilang araw-araw na buhay upang magtagumpay sa bawat aspekto ng kanilang mga gawain.

Ayon kay Pickard and Risner (2020) ang pagiging epektibo sa pagpapalawak ng oras ay hindi lamang nakasalalay sa pagtatakda ng mga iskedyul, kundi pati na rin sa kakayahang magprayoridad ng mga gawain. Sa kanyang pag-aaral, binigyang-diin niya na ang mga kabataan na may maayos na iskedyul ay mas mataas ang produktibidad at nakakaya nilang maglaan ng oras sa mga mahahalagang aktibidad nang hindi naaabala ang iba. Ang pagkakaroon ng tamang iskedyul ay nagbibigay-daan sa kanila upang mapanatili ang kanilang pokus at maiwasan ang pagkabalisa at pagkapagod ng isip.

Samantala, sinabi nina Hsia and Hwang (2020) na ang kakayahang magsagawa ng tamang pagpapalawak ng oras ay isa sa mga pangunahing katangian ng matagumpay na mga kabataan, lalo na sa mga grupo na may mga partikular na layunin. Sa kanilang pag-aaral, napag-alaman nila na ang mga kabataan na may organisadong iskedyul ay mas madaling nakakamit ang kanilang mga layunin, dahil nakakapaglaan sila ng sapat na oras para sa bawat aktibidad. Ang pagkakaroon ng tamang iskedyul ay nagiging susi sa pagpapabuti ng kanilang akademikong pagganap o performance, mga extracurricular activities, at personal na buhay.

V. KONKLUSYON

Sa simula ng pag-aaral na ito, naging hamon ang pagtukoy ng angkop na paraan upang masusing masuri ang karanasan ng isang piling mananayaw mula sa *KCAST Dance Company*. Ang proseso ng pag-unawa sa kanyang buhay bilang mananayaw, pati na rin ang mga hamon na kanyang kinakaharap, ay dumaan sa masusing pagsusuri at matiyagang pag-aanalisa. Inuna ng pag-aaral ang mas malawak na pagtingin sa karanasan ng mga mananayaw, subalit kalaunan ay piniling ito sa isang kalahok upang mas mapalalim ang pag-unawa sa personal na ugnayan ng sining ng sayaw sa kanyang araw-araw na pamumuhay.

Batay sa natuklasan, ang karanasan ng kalahok ay hindi lamang umiikot sa pisikal na aspeto ng

pagsasanay kundi pati na rin sa emosyonal at sosyal na bahagi ng kanyang buhay. Kabilang sa kanyang mga karanasan ang pagsisikap na balansehin ang pag-aaral, pamilya, at pagsasanay sa sayaw. Ipinakita rin ng kalahok ang kahalagahan ng samahan sa loob ng dance company, na tila isang pamilya na nagbibigay ng suporta at inspirasyon sa isa't isa sa kabila ng mga pagsubok.

Naitampok din sa pag-aaral ang malaking papel ng kultura at komunidad sa paghubog ng katatagan ng kalahok. Sa kabila ng emosyonal na hamon, tulad ng kaba bago ang pagtatanghal at presyon sa sariling pagganap, natutunan niyang humugot ng lakas mula sa mga kapwa mananayaw. Ang matibay na ugnayan sa grupo ang nagsilbing sandigan sa kanyang pagharap sa bawat pagsubok, at naging daan upang lalo pang mapaunlad ang kanyang galing at determinasyon sa larangan ng sayaw.

Sa pamamagitan ng panayam at masusing pagsusuri, natukoy ang ilang coping mechanisms na ginagamit ng kalahok upang harapin ang mga hamon sa personal at propesyonal na aspeto ng kanyang buhay. Kabilang dito ang tahimik na pagninilay, pakikipag-usap sa kapwa miyembro ng grupo, at pagtuon sa mga layunin bago ang bawat pagtatanghal. Ang mga pamamaraang ito ay maaaring magsilbing modelo para sa iba pang mananayaw sa pagharap nila sa mga suliraning kaakibat ng kanilang sining.

Sa kabuuan, ang pag-aaral ay nagbigay-diin sa kahalagahan ng emosyonal at sosyal na aspeto sa buhay ng isang mananayaw. Ang mga natuklasan ay nagsilbing mahalagang ambag sa mas malawak na pag-unawa sa mga karanasan ng mga indibidwal sa loob ng dance company, at maaaring magsilbing batayan sa mga susunod pang pananaliksik na tumatalakay sa sining ng sayaw bilang isang personal at kolektibong karanasan.

TALASANGGUNIAN

- [1] Elpus, K. (2022). Access to arts education in America: The availability of visual art, music, dance, and theater courses in US high schools. *Arts Education Policy Review*, 123(2), 50-69.
- [2] Park, K. H. (2024). Phenomenological study of talented young people in ballet in South Korea.
- [3] Aquino, J. M. D. (2022). Management Practices and Holistic Development of Dance Troupe in Selected Secondary Schools. *International Journal of Social Learning (IJSL)*, 2(2), 186-200.
- [4] Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2021). The role of passion for sport in college student-athletes' motivation and effort in academics and athletics. *International Journal of Educational Research Open*, 2, 100055.
- [5] McKeirnan, K., Supnet, A., & Capdeville, C. (2022). Exploring the relationship between stress and student leadership among student pharmacists. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 14(1), 46-55.
- [6] Goble, G. H., Van Ooyik, J., Robertson, T., & Roberts, G. J. (2021). Effects on Students' Academic and Non-Academic Outcomes and Student Participation in Theatre Arts: A Research Synthesis. *Educational Research: Theory and Practice*, 32(3), 1-22.
- [7] Tenny, S., Brannan, J. M., & Brannan, G. D. (2022). Qualitative study. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470395/>
- [8] Yin, R. K. (2016). Qualitative research from start to finish (2nd ed.). The Guilford Press.
- [9] Anderson, J. E. (2024). Student dancer. In *Beyond Nancy Drew: US girls' series fiction in the twentieth century* (p. 241).
- [10] Fostervold Mathisen, T. F., Sundgot-Borgen, C., Anstensrud, B., & Sundgot-Borgen, J. (2022). Mental health, eating behavior and injuries in professional dance students. *Research in Dance Education*, 23(1), 108-125. <https://doi.org/10.1080/14647893.2021.1998802>
- [11] Blevins, P., Erskine, S., Hopper, L., & Moyle, G. (2020). Finding your balance: An investigation of recovery-stress balance in vocational dance training. *Journal of Dance Education*, 20(1), 12-22. <https://doi.org/10.1080/15290824.2018.1513276>
- [12] Nordin-Bates, S. M. (2020). Striving for perfection or for creativity? A dancer's dilemma. *Journal of Dance Education*, 20(1), 2334. <https://doi.org/10.1080/15290824.2019.1677624>
- [13] Fostervold Mathisen, T. F., Sundgot-Borgen, C., Anstensrud, B., & Sundgot-Borgen, J. (2022). Mental health, eating behavior and injuries in professional dance students. *Research in Dance Education*, 23(1), 108-125. <https://doi.org/10.1080/14647893.2021.1998802>
- [14] van Winden, D., Van Rijn, R. M., Savelsbergh, G. J., Oudejans, R. R., & Stubbe, J. H. (2020). Characteristics and extent of mental health issues in contemporary dance students. *Medical Problems of Performing Artists*, 35(3), 121-129. <https://doi.org/10.21091/mppa.2020.3021>
- [15] Blevins, P., Moyle, G., Erskine, S., & Hopper, L. (2022). Mindfulness, recovery-stress balance, and well-being among university dance students. *Research in Dance Education*, 23(1), 142-155. <https://doi.org/10.1080/14647893.2021.1998803>
- [16] Zhang, L., Zhao, S., Weng, W., Lin, Q., Song, M., Wu, S., & Zheng, H. (2021). Frequent sports dance may serve as a protective factor for depression among college students: A real-world data analysis in

- China. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 405–422. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S314671>
- [17] Wright, E., & Layman, M. (2020). Promoting resilience and fostering mental health wellness among university dance students. In *Perspectives in performing arts medicine practice: A multidisciplinary approach* (pp. 371–384). Springer.
- [18] Gregory, J. C., & Interiano-Shiverdecker, C. G. (2021). Behind the curtain: Ballet dancers' mental health. *The Professional Counselor*, 11(4), 423–439. <https://doi.org/10.15241/jcg.11.4.423>
- [19] Lobo, J. T. (2023). The relationship of leadership style to commitment: Choreographers and student dancers' perspective. *International Journal of Educational Leadership and Management*, 11(2), 189–215. <https://doi.org/10.17583/ijelm.10849>
- [20] Sandberg, B., Stasewitsch, E., & Prümper, J. (2023). Leadership as dance. *Organizational Aesthetics*, 12(1), 24–63. <https://oa.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/oa/article/view/212>
- [21] Kronsted, C., & Gallagher, S. (2021). Dances and affordances: The relationship between dance training and conceptual problem solving. *Journal of Aesthetic Education*, 55(1), 35–55. <https://doi.org/10.5406/jaesteduc.55.1.0035>
- [22] Petsilas, P., Leigh, J., Brown, N., & Blackburn, C. (2020). Creative and embodied methods to teach reflections and support students' learning. In *Dance, professional practice, and the workplace* (pp. 47–66). Routledge.
- [23] Pereira-García, S., & Elling-Machartzki, A. (2021). Dancing queer tango: An experience of queer pedagogy in PESTE. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(1), 99–109. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0086>
- [24] Dowse, R. A., McGuigan, M. R., & Harrison, C. (2020). Effects of a resistance training intervention on strength, power, and performance in adolescent dancers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(12), 3446–3453. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002871>
- [25] Mitchell, S. B., Haase, A. M., & Cumming, S. P. (2020). Experiences of delayed maturation in female vocational ballet students: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Adolescence*, 80, 233–241. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.006>
- [26] Karin, J., & Nordin-Bates, S. M. (2020). Enhancing creativity and managing perfectionism in dancers through implicit learning and sensori-kinetic imagery. *Journal of Dance Education*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/15290824.2019.1691575>
- [27] Milne, M. J., & Neely, K. C. (2022). Exploring female dancer's emotions and coping experiences following deselection: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102289. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102289>
- [28] Jusslin, S., & Höglund, H. (2021). Arts-based responses to teaching poetry: A literature review of dance and visual arts in poetry education. *Literacy*, 55(1), 39–51. <https://doi.org/10.1111/lit.12236>
- [29] Pickard, A., & Risner, D. (2020). *Dance, professional practice, and the workplace: Challenges and opportunities for dance professionals, students, and educators*. Routledge.
- [30] Hsia, L. H., & Hwang, G. J. (2020). From reflective thinking to learning engagement awareness: A reflective thinking promoting approach to improve students' dance performance, self-efficacy and task load in flipped learning. *British Journal of Educational Technology*, 51(6), 2461–2477. <https://doi.org/10.1111/bjet.12940>