

# DEJU NODARBĪBAS KONCEPCIJA PIEAUGUŠO LABIZJŪTAS VEICINĀŠANAI

## *The concept of a dance lesson for promotion of well-being of adults*

**Anda Zīšberga**

Jāzepe Vītols Latvian Academy of Music, Latvia

**Abstract.** *The context of the Covid-19 pandemic has highlighted the idea of improving the quality of life and health of people in the context of modern research. If a person is satisfied with himself, has self-realized, with a good physical well-being, he feels satisfied with life in general, thus promoting a quality of life for himself. There is an ageism perception in society that dance classes are suitable for young people. However, when forms of artistic expression are used to promote well-being in adults, it gains an existential dimension. Dance learning in this interpretation includes internalization of body management and dance technique, self-efficacy, positivity, and self-awareness. Therefore, studies focused on the positive effects of dance lessons on mental and physical health in adults are leading to increased interest, thereby contributing to promotion of well-being and healthy ageing. The aim of this publication is to identify the components of well-being in adult dance classes in the context of lifelong learning and to formulate the concept of dance classes. The study data were analysed using the qualitative data processing program NVivo 12.0. As a result, the components of the well-being of dance class participants have been identified, and an explanation of the individual dynamic balance of well-being content within the homeostasis approach is offered, which is the basis of the pedagogical concept.*

**Keywords:** *adult pedagogy, dance pedagogy, lifelong learning, NVivo, well-being*

### **Ievads**

#### *Introduction*

Mūsdienu sabiedrībā notiek pakāpeniska izpratnes maiņa par cilvēku dzīves kvalitāti un veselības uzlabošanu kā labizjūtas pamatu, kā galveno mērķi izgaismojot kvalitatīvu dzīvildzi. Tāpēc mūsdienu teorētiskajos konceptos labizjūta kļūst par pētījumu priekšmetu daudzās nozarēs. Ne tikai bērniem un jauniešiem, bet arī pieaugušajiem, kuri vēlas veicināt savu labizjūtu un, rezultātā būt apmierinātiem ar savu dzīvi, ir nozīmīgas regulāras fiziskas aktivitātes. Mūsdienās arvien biežāk tiek uzsvērts, ka pašizpaušme ir aktuāla visas dzīves garumā, un deju nodarbības pieaugušajiem ir viena no iespējamajām pašrealizēties (York-Pryce, 2014). Šobrīd arvien lielāku interesi izraisa pētījumi par deju nodarbību pozitīvo ietekmi uz mentālo un fizisko veselību. Attālinot fiziskos, emocionālos un intelektuālos novecošanas procesus, ar cilvēku mentālo, kognitīvo un fizisko procesu stimulāciju tiek radīti priekšnoteikumi, lai veidotos

labizjūta, jo mentālā dimensija ir cieši saistīta ar fizisko, un tās funkcionē vienotā veselumā. Deja apvieno šo abu dimensiju (fizisko un mentālo) saplūšanu, primāri fiziskās sagatavotības uzlabošanās un sekundāri dzīves kvalitāti kopumā. Likumsakarīgi, tiek formulēts jautājums par pieaugušā cilvēka aktīvu iesaistīšanos savā personiskajā attīstībā un proaktīvu uzvedību savas labizjūtas veicināšanā. Tādējādi šīs idejiskās nostādnes aktualizē arī jautājumu par dejas pedagoģiskā procesa organizēšanu pieaugušajiem mūžizglītības kontekstā. Esošā situācija aizvien vairāk izkristalizē būtiskus argumentus, kāpēc labizjūtas izpētes aktualitāte pieaug, izvirzot to par nozīmīgu veselīgas novecošanas komponenti. Tāpēc šī raksta mērķis ir izpētīt pilngadīgu dejojāšu sociālos priekšstatus par labizjūtu deju nodarbībās, analizējot viņu atbildes par to, kādi ir labizjūtas komponenti un kādi ir tās veidošanās nosacījumi deju nodarbībā.

### **Labizjūta deju nodarbību kontekstā** *Well-being in the context of dance lessons*

Mūsdienās aizvien populārāka kļūst ideja par savas dzīves kvalitātes uzlabošanu, izmantojot piedāvātās mūžizglītības iespējas, tādējādi nodrošinot labizjūtas veidošanās pamatu, gan socializējoties, gan bagātinot savu personību. Īpaši nozīmīga šī diskusija kļūst patēriņsabiedrības kontekstā, jo patēriņš tiek pozicionēts kā mūsdienu cilvēkam gan klātesoša, gan to ieskaujoša pieredzes telpa, kurā viņš veido savas attieksmes pret sevi, citiem un pasauli (Medne, Jansone-Ratinika, & Dinka, 2018), kura kontekstā ķermeņa kults un veselīgs dzīvesveids eksponējas neveselīgā interpretācijā. Savukārt publiskais diskurss vienmēr aktualizē sabiedrības gaidas un izpratni (Medne, 2015) un rezultātā nosaka cilvēku uzvedību.

Mūžizglītībā viens no būtiskiem aspektiem ir komunikācija, proti, teorijas par mācīšanos kā sociālo praksi pamatā ir uzskats, ka jebkura mācīšanās norit noteiktā vietā noteiktā kontekstā, un šis konteksts nosaka mācīšanās raksturu. Kontekstā noteicošais ir attiecības. Cilvēka būtība, viņa identitāte izpaužas attiecībās ar citiem cilvēkiem un sabiedrību. Personības nepārtrauktas attīstības pamatā ir mijiedarbība starp viņa identitāti un sabiedrību (Maslo & Koķe, 2020). Kā arī pieaugušo izglītība veicina talantu, emocionālās inteliģences un personības attīstības procesus (Medne & Jansone-Ratinika, 2019). Šāds teorētiskais redzējums attiecināms uz pedagoģisko stratēģiju, kuras pamatā ir uzticībā balstītas attiecības (Medne, 2019). Labizjūtu veido dažādi komponenti, tie savstarpēji mijiedarbojas un papildina viens otru. Deju nodarbības pieaugušajiem veicina kognitīvo procesu aktivitāti (Meng, Li, Jia, Liu, Shang, Liu, Bao, & Chen, 2020). Savukārt pētot deju nodarbību saistību ar pieaugušo līdzsvara sajūtu, garstāvokli un kognitīvajiem procesiem, secināts, ka īpaši uzlabojas līdzsvara sajūta, kas savukārt palīdz kritienu iespēju mazināšanai, kas ir viens no būtiskākajiem iemesliem gados vecāku cilvēku saslimstības un arī mirstības cēlonis, un tieši korelē ar labizjūtas zaudēšanu pieaugušo dzīvē (Chipperfield,

2018). M. Čiksentmihajs Flow teorijas ietvaros skaidro laimes un labizjūtas saistību ar to, ka brīdī, kad cilvēks kustas mūzikas pavadijumā, uzmanība tiek fokusēta uz ķermeni (Csikszentmihalyi, 1997). Tāpat atmiņas, koordinācijas un fizisko rādītāju uzlabošanās dejas nodarbībā veicina emocionālo apmierinājumu un sociālo iesaisti, kas veicina labizjūtu un apmierinātību ar dzīvi kopumā.

Analizējot labizjūtas aspektus izglītības kontekstā, tiek piedāvāts akronīms PROSPER, kura atšifrējums ietver septiņus labizjūtas komponentus: (1) pozitivitāte (*Positivity*) - pozitīvas emocijas, humors, optimisms; (2) attiecības (*Relationships*) - veselīgas attiecības; (3) rezultāti (*Outcomes*) – kompetence, individuālie panākumi ir nozīmīga rezultātu daļa; (4) stiprās puses (*Strengths*) - iespēja tās attīstīt; (5) mērķis (*Purpose*) - mērķtiecība, dzīves jēgas izjūta; (6) iesaiste (*Engagement*), saskaņā ar autoru viedokli šis ir viens no būtiskākajiem izglītības aspektiem; (7) dzīvesspēks (psiholoģiskā noturība/izturēspēja) (*Resilience*) - spēja adaptēties pārmaiņām, pārdzīvot neveiksmes un vilšanos (Noble & McGrath, 2015). Septiņu labizjūtu veidojošie kritēriji ir nepieciešami pedagoģiskā procesa īstenošanā, jo tādā veidā tiek veicināti katra pedagoģiskā procesa dalībnieka mācību sasniegumi un veicināta veselīga vide kopumā (Noble & McGrath, 2015). Šie septiņi labizjūtas komponenti, šī pētījuma ietvaros tika noteikti par labizjūtas kritērijiem (kodiem) un to izteiktība tiks identificēta empīriskajā pētījumā.

Savukārt attīstības izaicinājumu dzīves modelis (*Lifespan Model of Developmental Challenge*) (Hendry & Kloep, 2002), labizjūtas kvalitātes un personības attīstības kontekstā pēta mijiedarbību starp dzīves izaicinājumiem un individuālajiem resursiem, izslēdzot vecumu kā kategoriju. Šis modelis ietver piecus dialektiskus soļus: (1) lai veicinātu attīstību, cilvēkiem ir nepieciešams izaicinājums, (2) izaicinājuma veselīga atrisināšana veicina attīstību, (3) ja izaicinājums netiek atrisināts vai tas tiek atrisināts neveselīgā veidā, tas radīs grūtības nākotnes problēmu risināšanā, (4) izaicinājumu risināšanas process ir mijiedarbīgs, dialektisks process, (5) cilvēkiem ir atšķirīgs resursu līmenis, lai risinātu izaicinājumus (Kloep, Hendry, & Saunders, 2009). Resursi un to savstarpējā saistība ar izaicinājumiem ir pamats cilvēka attīstībai visas dzīves laikā – nevis, kā tik bieži tiek apgalvots, pieaugoša brieduma pakāpe, kas saistīta ar vecumu (Kloep, Hendry, & Saunders, 2009). Tas skaidrojams ar to, ka izaicinājumus nosaka resursi un otrādi. Katru reizi, kad cilvēks sastopas ar izaicinājumu, izaicinājumu sistēma un resursi nonāk nelīdzsvarotības stāvoklī, un, lai atgūtu homeostāzi, cilvēkam ir salāgojami savi resursi ar izaicinājumu proporciju (Kloep et al., 2009). Šis ir būtiskas atziņas dejas pedagoģijas praksē kopumā, kā arī mūžizglītības kontekstā, jo izaicinājums ir saistīts ar fizisko robežu paplašināšanu, kas paralēli ietver emocionālo un mentālo robežu paplašināšanu. Stabila labizjūta iespējama tad, kad cilvēkam ir psiholoģiskie, sociālie un fiziskie resursi, kas nepieciešami, lai tiktu galā ar konkrētu psiholoģisku, sociālu un/vai fizisku izaicinājumu. Šo modeli var attiecināt uz deju mācīšanās procesu

pieaugušajiem, kuram ir spirāles attīstības raksturs: fiziskā attīstība noris, paplašinot fizisko spēju robežas; lai šīs robežas paplašinātu ir nepieciešams mentāls resurss; ja ir subjektīvs labizjūtas līdzsvars, tad cilvēks var šo resursu izmantot, lai attīstītu savu fizisko spēju ietvaru. Šis modelis nav tieši saistīts ar labizjūtu, tas atspoguļo dinamiskā līdzsvara ideju attiecībā uz izaicinājumiem, ar kuriem sastopas cilvēks, un tievar kalpot par pamatojumu skaidrojumam, cik labizjūta ir svārstīgs stāvoklis, tādējādi pamatojot balansa nepieciešamību starp izaicinājumiem un resursiem (Dodge et al., 2012). Saskaņā ar šo argumentu autori piesaka jaunu labizjūtas definīciju: labizjūta kā balansa punkts starp indivīda resursu kopumu un izaicinājumiem, ar kurām viņš saskaras (Dodge et al., 2012). Subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijā dzīves notikumi tiek saprasti kā izaicinājumi (Cummins, 2010), un resursus veido adaptācija, pozitīvi afekti un kognitīvo buferu sistēma: pašvērtējums, pašefektivitāte, ticība sev un optimisms (Tomyn & Cummins, 2011). Labizjūtas homeostāzes teorijas resursu un izaicinājumu interpretācijas (Cummins, 2010; Tomyn & Cummins, 2011) atbilst klasiskās dejas kustību apguvei, tie tiek noteikti par empīrisku datu interpretācijas kritērijiem.

Analizējot teorētiskās atziņas, var secināt, ka jēdziena *labizjūta* izpratne ietver interpretāciju dažādību, un šis jēdziens ir daudznozīmīgs, taču var identificēt kopējas izpratnes iezīmes, proti, ka labizjūta ir pozitīvu emociju, veselīgu attiecību un iesaistes klātesamība cilvēka dzīvē, kas individuālā līmenī tiek noteikts kā resurss, lai tiktu galā ar izaicinājumiem.

### **Pētījuma organizācija un norise** *Organisation and conduct of the study*

Lai apzinātu pilngadīgu dejojāšu labizjūtas pieredzi deju nodarbībās, tika veikts empīrisks pētījums, kura mērķis bija identificēt labizjūtas komponentus (pozitivitāte, attiecības, rezultāti, stiprās puses, mērķis, iesaiste, dzīves spēks (Noble & McGrath, 2015)). Šie septiņi labizjūtas komponenti šī pētījuma ietvaros tika noteikti par labizjūtas kodiem. Analizējot labizjūtas satura kritērijus (kas noteikti par kodiem šī pētījuma dizainā), katram kodam tika piešķirta resursa vai izaicinājuma vērtība atbilstīgi subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijas interpretācijai (Cummins, 2010; Tomyn & Cummins, 2011). Labizjūtas satura skaidrošanai un iegūto rezultātu interpretācijai izmantota izpratne par labizjūtu kā balansa punkts starp indivīda resursu kopumu un izaicinājumiem (Dodge et al., 2012).

Šajā pētījumā bija svarīgas brīvas dejojāšu atbildes un izteiktā viedokļa neierobežotība, tāpēc pētījuma idejas realizācijai tika izvēlēta kvalitatīvā pieeja. No vairākiem kvalitatīvā pētījuma dizaina veidiem tika izvēlēts fenomenoloģiskais, jo tas apraksta piedzīvotā jēgu attiecībā uz kādu parādību vai jēdzienu (Creswell, 2006). Lai sasniegtu pētījuma mērķi, tika izvēlēta kvalitatīvo datu ieguves metode: fokusgrupas diskusija, jo tā nodrošina iespēju atklāt

indivīdu viedokļus un precizēt indivīdu pieredzes piemērus un terminu lietojumu. Šī pētījuma ietvaros, atbilstīgi epidemioloģiskajai situācijai, tika izvēlēts attālināts tiešsaistes fokusgrupas veids, izmantojot Zoom tiešsaistes rīku. Fokusgrupā piedalījās 10 respondenti. Fokusgrupas diskusija tika īstenota, ievērojot pētniecības ētikas principus. Fokusgrupas diskusijā netika lūgta informācija, kas varētu ļaut identificēt dalībniekus, video ieraksts kodēts anonīmi un pēc tam transkribēts. Pēc transkribēšanas fokusgrupas diskusijas ieraksts tika iznīcināts.

Pētījuma izlase veidota, izmantojot mērķtiecības stratēģiju, pētījuma autors apzināti un pārdomāti izveidoja visproduktīvāko izlasi, kas atbildēs uz pētījuma jautājumiem. Mērķtiecīgā izlase ietver dalībniekus ar personīgu pieredzi pētījuma priekšmetā, un viņiem jāspēj paust savu viedokli, šajā gadījumā pieaugušus dalībniekus ar regulāru deju pieredzi mūžizglītības kontekstā.

Saskaņā ar apstrādājamo datu apjomu fokusgrupas diskusijas transkripta lingvistiskā kontentanalīze un konteksta analīzes veiktas kvalitatīvo datu apstrādes programmā QSR NVivo 12. Fokusgrupas diskusijas transkripta apstrāde un analīze īstenota šādā secībā: (1) transkribētās fokusgrupas diskusijas teksta importēšana NVivo datnē; (2) atvērtā kodēšana NVivo datnē (kritēriju identificēšana), piešķirot kodu attiecīgajam teksta fragmentam. Šajā publikācijā atainota viena daļa no apjomīgāka pētījuma.

### **Pētījumu rezultāti, to analīze** ***Research results and analysis***

Pētījuma izlasi veidoja 10 respondenti, visi respondenti bija sievietes. Respondentu vecuma sadalījums: 1 respondente 60 gadi; 1 respondente 62 gadi; 2 respondentes 50 gadi; 2 respondentes 53 gadi; 2 respondentes 45 gadi; viena respondente 40 gadi; viena respondente 43 gadi. Dejošanas pieredze respondentēm: divām 30 gadi; viena divi gadi; viena 11 gadi; viena 12 gadi; viena 13 gadi; viena 14 gadi; viena 15 gadi; divas 16 gadi.

Lai noteiktu deju nodarbību apmeklētāju labizjūtu veidojošos komponentus un to izmantošanas biežumu, NVIVO programmā atvērtās kodēšanas laikā tika identificēti teorijā noteiktie septiņi kodi: pozitivitāte, rezultāti, attiecības, mērķis, stiprās puses, iesaiste, dzīvespēks un atvērtais kods pedagogs (1. tabula).

*1.tabula Kodu biežuma tabula (autores veidots)*  
*Table 1 Code frequency table (created by author)*

Kodi	Pozitivitāte	Rezultāts	Attiecības	Mērķis	Pedagogs	Stiprās puses	Iesaiste	Dzīvespēks
Skaitis	140	94	81	42	36	32	15	14

Kodu lietošanas biežums norāda, cik plaši un izvērsti par katru jautājumu respondenti runā, netieši norādot arī to, kas respondentam ir aktuāli vai svarīgi. Pētījumā iegūtie rezultāti liecina, ka visbiežāk identificētais kods ir **pozitivitāte** (140), ko intervijās raksturo pozitīvas emocijas, prieks, humors, optimisms. Pirmais respondents to raksturo šādi: *“tas gandarījums un prieks, un laime, un sajūtas, labās pozitīvās sajūtas ir tā pasaule, uz ko es tiecos arvien vairāk un vairāk”*. Ceturtais respondents to raksturo šādi: *“dod pozitīvas emocijas”*. Analizējot iegūtos rezultātus atbilstīgi subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijas interpretācijai, var secināt, ka koda **pozitivitāte** saturs atbilst resursam.

Otrais biežāk minētais kods ir **rezultāts** (94), kas fokusgrupas diskusijā tiek skaidrots kā sasniedzamais rezultāts, ko respondenti iegūst, apmeklējot deju nodarbības. Tas ietver fiziski sasniedzamu rezultātu, piemēram, ceturtais respondents to raksturo šādi: *“un pat ieraudzīju, kā sāk mainīties mans ķermenis, man kaut kā izturība paliek vairāk, gan spēju sevi pārvarēt, gūstot gandarījumu, gan emocijas, kas veidojas, sasniedzot vēlamo rezultātu”*. Septītais respondents to raksturo šādi: *“pašai priekš sevis ļoti svarīgi, jo, ka tu esi sevi pārvarējis, sevi piespiedis to izdarīt, jo ērtāk ir sēdēt dīvānā, skatīties filmu noteikti. Jā, tā sevis pārvarēšana, tā man liekas ļoti svarīga”*. Tātad respondenti rezultātus saprot kā individuālus panākumus un savu prasmju pilnveidošanu, kas ir nozīmīga deju nodarbību daļa. Analizējot iegūtos rezultātus atbilstīgi subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijas interpretācijai, var secināt, ka koda **rezultāts** saturs atbilst izaicinājumam.

Kods **attiecības** (81) raksturo sociālo dimensiju: dejojāju savstarpējo komunikāciju nodarbību kontekstā. Piektais respondents to raksturo šādi: *“vispār ideāli, es lidoju pēc tā visa un meitenes, kuras, es arī iepazīstos arī ļoti, ļoti man patīk”*. Kā arī šis kods ietver grupas locekļu vienotību uzskatos par deju un deju nodarbību organizāciju, papildinājumus fokusgrupas laikā, arī piekrišanu un apstiprinājumu citu fokusgrupas dalībnieku viedoklim. Piemēram, trešais respondents to raksturo šādi: *“tad es ļoti lielā mērā piekrītu arī X dalībnieka teiktajam”*. Tātad var secināt, ka respondenti šo labizjūtas kritēriju saista ar pozitīvu ieguldījumu, piederības izjūtu, motivāciju un sasniegumiem. Analizējot iegūtos rezultātus atbilstīgi subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijas interpretācijai, var secināt, ka koda **attiecības** saturs atbilst resursam.

Kods **mērķis** (42) tiek saturiski saistīts ar iegūstamo aspektu kopumu, kas nosaka stimulus un motivāciju apmeklēt deju nodarbības, piemēram, prieks, ko piektais respondents raksturo šādi: *“tas prieks, ko tu iegūst tieši tagad. Jo tā pamatideja, ar ko es, ko es nodarbojos”*, fiziskā stāvokļa un veselības uzlabošana, par ko trešais respondents minēja: *“dejošana ir vispār pilnīgi nemanot izmaina veselības stāvokli vai fizisko pašsajūtu”*, vēlme socializēties, ko astotais respondents raksturo šādi: *“iedvesmojošā sajūta un patīkšana atrasties tieši šajā nodarbībā, tieši šo pasniedzēju un kopā ar tieši šo grupu”*, papildījuma izjūta, par ko ceturtais respondents reflektēja: *“man liekas, ka dejas ir tāda harmonizācijas lieta, ja tā var teikt, un es katram novēlu padejot”*. Analizējot

iegūtos rezultātus atbilstīgi subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijas interpretācijai, var secināt, ka koda **mērķis** saturs atbilst izaicinājumam.

Kods **stiprās puses** (32) ietver pašapzināšanos, pašvērtējumu, kā arī komponentes, kas tos nosaka, un veidu, kā tos pilnveidot. Trešais respondents to raksturoja šādi: *“nu, man liekās, ka dejošana ļoti ceļ pašapziņu, ka tas ir tā nu kaut kāds iekšējs spēks, kurš virza uz priekšu, un tas ceļ savu pašapziņu, noteikti”*. Analizējot iegūtos rezultātus atbilstīgi subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijas interpretācijai, var secināt, ka koda **stiprās puses** saturs atbilst resursam.

Kods **iesaiste** (15) izmatots saistībā ar pilnīgu un apzinātu iesaisti nodarbībās, tādējādi mainot fokusu no ikdienas problēmām uz sevi un nodarbības saturu. Koda iesaiste saturiskā būtība atbilst uzmanības novēršanas hipotēzes teorētiskajam saturam. Proti, hipotēze, ka vingrinājumi uzlabo psiholoģisko labizjūtu, darbojoties kā uzmanības novēršana no stresa pilniem notikumiem un trauksmi, mazina tieši šī uzmanības novēršana, nevis pats fiziskais vingrinājums. Devītais respondents to raksturo šādi: *“es strādāju ar galvu ikdienā ļoti daudz, un tā deja man patiešām ļauj mūzikā atslābināties”*, savukārt piektais respondents to raksturoja šādi: *“es aizmirstos pilnīgi, un eksistē tikai šis brīdis”*. Analizējot iegūtos rezultātus atbilstīgi subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijas interpretācijai, var secināt, ka koda **iesaiste** saturs atbilst resursam.

Kods **dzīvesspēks** (14) fokusgrupas diskusijā tika saistīts gan ar Covid-19 ierobežojumu pārvarēšanu: deju neesamību vai dejošanu tiešsaistes formātā, piemēram, septītais respondents to raksturo šādi: *“man ir svarīgi, ka mani pabiksta, un es ļoti ilgojos pēc klātienas nodarbībām, viennozīmīgi”*, gan ar spēju pārdzīvot neizdošanos, kuru pirmais respondents raksturo šādi: *“no sākuma neizdodas, pēc tam jau tā pirouette kaut kā kaut tur sāk sanākt. Nu, protams, man nesanāk, perfekti, tādā līmenī, taču, ak jā, man parādās spējas koordinēt savu ķermeni”*. Tātad šis kods raksturo dejojēju prasmi adaptēties pārmaiņām (elasticitāte), veselīgi reaģēt uz neizdošanos un pārvarēt vilšanos. Analizējot iegūtos rezultātus atbilstīgi subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijas interpretācijai, var secināt, ka koda **dzīvesspēks** saturs atbilst resursam.

Kā atsevišķs kods tika identificēts kods **pedagogs**, (tekstā kodēts ar X) (36), kas raksturo pedagoga profesionālās iesaistes dimensiju: gan to, ko respondenti sagaida no pedagoga (kļūdu labojumu, izpratni, profesionalitāti, inteliģenci), gan to, ko iegūst (kustību korekciju un paskaidrojumu, atbalstu, pozitīvu attieksmi), piemēram, pirmais respondents to raksturo šādi: *“svarīgi, kā to pedagogs pasaka, un te ir svarīga viņa personība, viņa vispār cilvēciskā attieksme pret citiem cilvēkiem, viņa vērtību sistēma”*. Proti, šis kods aktualizē uzticībā balstītas pedagoga-skolēna attiecības (*trust-based teacher student relationships*) pedagoģiskās vides kontekstā. Lai praksē veidotos uzticībā balstītas attiecības, respondenti akcentē šādas pedagoga profesionālās darbības komponentes neformālās izglītības kontekstā: izpratni, profesionalitāti, emocionālo inteliģenci. Piektais respondents akcentēja: *“man svarīgi, lai deju pedagogs prastu*

paskaidrot. Lai viņš saprastu manu problēmu, un X tiek galā ļoti labi ar visu mūsu problēmām, jo katram viņas ir savādākas, X redz mūsu kļūdas, pamana tās, kad mums ir kaut kāds progress, tas viss ir ļoti svarīgi”, savukārt devītais respondents uzsvēra: “lai man bez dejas ar šo pedagogu būtu par ko parunāt, lai viņš tā kā saprastu, kas tanī dejā notiek, kopējais inteliģences un intelekta līmenis, tas pedagoģiskais process ir ļoti svarīgs, lai pedagogs saprastu, pie kādas auditorijas viņš ir atnācis un kāds ir viņu mērķis”. Šis kods iezīmē cilvēkcentrētas pieejas ideju aktualitāti neformālajā izglītībā, ko septītais respondents raksturo šādi: “visvairāk patīk tas, ka, kad tās stundas notiek ļoti profesionāli. Tā ir visu laiku rēķināšanās ar mūsu iespējām, bet, līdz kaulu smadzenēm profesionāli viss tiek pateikts ļoti detalizēti”. Pieaugušo izglītībai ir raksturīga balstīšanās pieredzē un šīs pieredzes reflektēšana mācīšanās procesā. Katrs pieaugušais ir ar atšķirīgu bērniības pieredzi dejā, trešais respondents to raksturo šādi: “mana aktīvā dejošana ir no trīs gadu vecuma līdz 25”, citiem tās nav, astotais respondents to raksturo šādi: “es neesmu nodarbojusies ne vienā deju kolektīvā, un vispār laikam nekad ar dejošanu īpaši neesmu nodarbojusies, un šī pieredze ar deju veidojas pirmoreiz”, tāpēc pedagogam ir būtiski atrast atbilstošu pieeju katram, ko piektais respondents raksturoja šādi: “un X tiek galā ļoti labi ar visu mūsu problēmām, jo katram viņas ir savādākas”. Grupas nevienmērīgais sastāvs ir pieaugušo neformālās izglītības specifisks aspekts, kas prasa individuālu pieeju, vienlaikus saglabājot kopēju mācību procesa virzību. Šī koda analīze rosina secināt, ka respondentiem ir nozīmīgi, lai deju process ietvertu uzticībā balstītas attiecības un sadarbību ar pedagogu, kā arī savstarpēju atbalstu un savstarpēju mācīšanos ar citiem dejojājiem. Analizējot iegūtos rezultātus atbilstīgi subjektīvās labizjūtas homeostāzes teorijas interpretācijai, var secināt, ka koda **Pedagogs** satur atbilst resursam.

Uzskatāmībai kodu biežuma un resursu - izaicinājumu attiecības atainotas 2. tabulā.

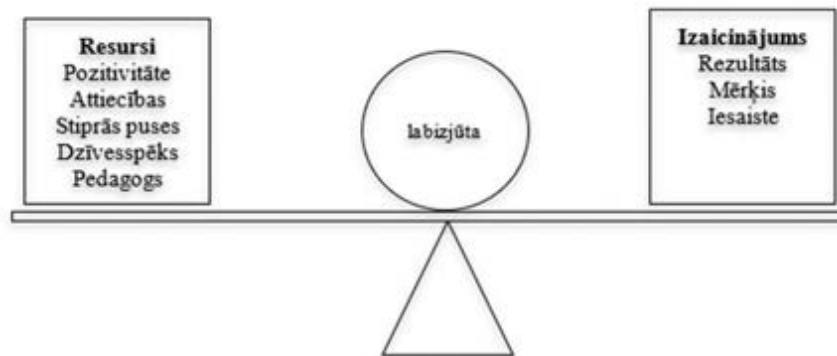
2.tabula **Kodu biežuma un resursu-izaicinājuma attiecību tabula** (autores veidots)  
Table 2 **Code frequency and resource-challenge relationship table** (created by author)

Kodi	Pozitivitāte	Rezultāts	Attiecības	Mērķis	Pedagogs	Stiprās puses	Iesaiste	Dzīvesspēks
Skaitis	140	94	81	42	36	32	15	14
Resurss (R)/ izaicinājums (I)	R	I	R	I	R	R	I	R

Lai skaidrotu pētījuma rezultātos iegūto individuālo izaicinājumu un resursu līdzsvara kombināciju, atbilstīgi labizjūtas izpratnei kā balansa punktam starp indivīda resursu kopumu un izaicinājumiem (Dodge et al., 2012), tika izveidota tā shematiska vizualizācija (1.attēls). Katru reizi, kad cilvēks sastopas ar izaicinājumu, izaicinājumu sistēma un resursi nonāk nelīdzsvarotības stāvoklī, un,



lai atgūtu līdzsvaru (homeostāzi), cilvēkam ir salāgojami savi resursi ar izaicinājumu proporciju. Pieaugušiem cilvēkiem (pieaugušo pedagoģijā) resursi ir vairāk nekā skolēniem (skolas pedagoģijā), jo pieaugušie mācās apzinātāk un mērķtiecīgāk (Maslo & Koķe, 2020), tādējādi apzinātāk var izmantot savus resursus (apzinās, kas ir resurss un kā to izmantot). Savukārt izaicinājums/i pieaugušo deju nodarbībā ir saistīts ar fizisko robežu paplašināšanu, kas paralēli ietver emocionālo un mentālo robežu paplašināšanu. Šis izaicinājums/i pamato pieaugušo vajadzību pēc izaugsmes, kas ir cilvēka darbības un vides nosacījumu mijiedarbības rezultāts. Vajadzība pēc izaugsmes iekļauj gan vajadzību pēc atzīšanas un cieņas, gan vajadzību pašapliecināties, gan vajadzību pašrealizēties. Ja cilvēks apzinās savus resursus un prot tos produktīvi izmantot izaicinājumu mazināšanai, viņš sasniedz balansa punktu - labizjūtu. Savukārt balanss tiek izjaukts ar katru jaunu izaicinājumu (piemēram, dejā apgūstot vienu kustību, sāk apgūt nākamo).



1.attēls. *Labizjūtas satura individuāli dinamiskais balanss* (Dodge et al., 2012)

Figure 1 *Individual dynamic balance of well-being content* (Dodge et al., 2012)

Secināms, ka katrs cilvēks individuāli izmanto sev pieejamo resursu kombināciju, un balansa meklējumi ir mūžmācīšanās komponente. Tādējādi deju nodarbība pieaugušajiem personības veidošanās kontekstā var tikt uzskatīta gan kā pieredzes, gan kā iespēju laiktelpa.

## **Diskusija** *Discussion*

Pētījuma gaitā iegūti rezultāti, kuru analīze noteikta par pamatu diskusijai. Šis pētījums paplašina izpratni par deju kā fizisko aktivitāti pieaugušajiem. Pieaugušie ir aktīvi un pašvirzīti mācību procesa dalībnieki. Deju nodarbībās satiekas pieaugušie, kas veido dejotāju grupu ar neviendabīgu individuālo pieredzi, kas izaicina pedagoga profesionalitāti. Deju nodarbības mūžizglītības kontekstā ir veids, kā socializēties, apgūstot jaunas prasmes, distancēties no problēmsituācijām dzīvē un mainīt savu emocionālo fonu (gūt pozitīvas

emocijas). Tādējādi šī pētījuma rezultāti saskan ar pētījuma rezultātiem, kurā secināts, ka dejošana ir viena no fiziskajām aktivitātēm, kas ļauj cilvēkiem uzlabot savu dzīves kvalitāti, apmierinot sociālās piederības vajadzību (Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley, & Gillis, 2009).

Pieaugušo deju nodarbībās dejotāju labizjūta veidojas kompleksi kā šādu komponentu kopums: (1) ja dejotāji aktīvi piedalās deju apguves procesā, (2) ja tas notiek apzināti, (3) ja tas viņiem ir personīgi nozīmīgi, (4) ja dejotāji jūt pedagoga atbalstu un iedrošinājumu, (5) ja deju apguves procesā dejotāju psiholoģisko nosacījumu kopums ir līdzsvarā. Tādējādi var secināt, ka pedagoģiskās metodes un pedagoga personības īpašības pieaugušo deju nodarbībās ir potenciāls dejotāju labizjūtas veicināšanai. Šis secinājums saskan ar citu pētījumu pieaugušo izglītībā secinājumiem, proti, ka pieaugušo izglītības līmenī pedagoga profesionālā meistarība un personības īpašības (Medne, Jansone-Ratinika, 2019), un mācīšanās metožu potenciāls ir būtisks jautājums (Muceniece, Medne, & Gintere, 2021). Pieaugušajiem ir nozīmīgi, lai deju apguves process ietvertu veselīgu komunikāciju un sadarbību ar pedagogu, kā arī savstarpēju atbalstu un savstarpēju mācīšanos ar citiem dejotājiem.

Teorētiskās literatūras analīze un veiktais empīriskais pētījums ļauj pamatot labizjūtas satura izpratni kā balansa punktu starp izaicinājumiem un resursiem un izveidot labizjūtas satura individuāli dinamiskā balansa skaidrojumu, tomēr pētījumam ir vairāki ierobežojumi, kas neļauj vispārināt rezultātus: teritoriālais ierobežojums ((1) viena pilsēta un (2) divas deju skolas), kā arī neliels respondentu skaits (N=10). Šis pētījums papildina mūžizglītības pētījumu klāstu un var kalpot tālākām izpētes dimensijām.

## Summary

Nowadays, there is a growing interest in research that focuses on the positive effects of dance classes on the mental and physical health of adults, thus promoting well-being and healthy aging. The aim of this publication is to summarize and analyse the scientific findings on the components of well-being content and to study them in practice in dance classes for adults. The study data were analysed using the qualitative data processing program NVivo 12.0. The resource - challenge theory - was used to explain the content of well-being and to interpret the obtained results. As a result, the focus group discussion identified the components that make up the well-being of dance attendees, and concluded that it is important for adults that the dance learning process includes relationships based on trust and cooperation with the teacher, as well as mutual support and mutual learning with other dancers. Finally, an explanation of the individual dynamic balance of the content of well-being within the homeostasis approach is offered, which is the basis of the pedagogical concept.

**Literatūras saraksts****References**

- Chipperfield, S. R. (2018). *An exploration of the influence of social ballroom dancing on health and well-being for older adults*. Doctoral thesis, University of Huddersfield.
- Creswell, J. W. (2006). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. London: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Cummins, R. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11, 1–17. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9167-0>
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Hendry, L. B., & Kloep, M. (2002). *Lifespan development: Resources, challenges and risks*. London: Thomson Learning.
- Keogh, J. W. L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *Journal of Ageing and Physical Activity*, 17(4), 479–500.
- Kloep, M., Hendry, L., & Saunders, D. (2009). A new perspective on human development. *Conference of the International Journal of Arts and Sciences*, 1(6), 332–343.
- Maslo, E., Koķe, T. (2020). Pieaugušo izglītība. *Nacionālā enciklopēdija*. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/1209-pieaugu%C5%A1o-izgl%C4%ABt%C4%ABba>
- Medne, D. (2019). Everyday Pedagogical Support in Communication. *International Journal of Smart Education and Urban Society (IJSEUS)*. 10 (4). ISSN: 2574-8254, EISSN: 2574-8270. DOI: 10.4018/IJSEUS.2019100106
- Medne, D. (2015). Myths in Contemporary Upbringing in a Family. Society, Integration, Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume III. Rēzekne: RA izdevniecība, ISSN 1691-5887, ISBN 978-9984-44-163-4; 619: 391-398.
- Medne, D., Jansone - Ratinika, N., & Dinka I. (2018). Narratives of Consumerism in Parenting: Perspective of the Magazine "My Baby". *Innovations, Technologies and Research in Education*. Cambridge Scholars Publishing. 310.-323.
- Medne, D., & Jansone - Ratinika, N. (2019). Professional Mastery of Academics in Higher Education: the Case of Latvia. *Innovations, Technologies and Research in Education, 2019*, 718, 591-600. Retrieved from [https://www.apgads.lu.lv/fileadmin/user\\_upload/lu\\_portal/apgads/PDF/ALEE-2019-ITRE/Book\\_itre-2019.pdf](https://www.apgads.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/apgads/PDF/ALEE-2019-ITRE/Book_itre-2019.pdf)
- Meng X., Li G., Jia Y., Liu Y., Shang B., Liu P., Bao X., & Chen L. (2020). Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32, 7–19. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s40520-019-01159-w>
- Muceniece L., Medne D., & Gintere Ē. (2021). Pedagogical Potential of Mental Practice in Teaching Brass Instruments at University. *Human, Technologies and Quality of Education, 2021 (Cilvēks, tehnoloģijas un izglītības kvalitāte 2021)*. p. 1148. Rīga, University of Latvia. DOI: <https://doi.org/10.22364/htqe.2021.77> Retrieved from [https://www.apgads.lu.lv/fileadmin/user\\_upload/lu\\_portal/apgads/PDF/HTQE-2021/HTQE-79\\_Ped-konf-2021.pdf](https://www.apgads.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/apgads/PDF/HTQE-2021/HTQE-79_Ped-konf-2021.pdf)
- Noble, T., & McGrath, H. (2015). PROSPER: A New Framework for Positive Education. *Psychology of Well-Being*. 5:2. DOI: 10.1186/s13612-015-0030-2

- Tomyn A. J., & Cummins R. (2011). *Subjective Wellbeing and Homeostatically Protected Mood: Theory Validation With Adolescents*. *Journal of Happiness Studies* 12(5), 897-914. DOI: 10.1007/s10902-010-9235-5. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/227591736\\_Subjective\\_Wellbeing\\_and\\_Homeostatically\\_Protected\\_Mood\\_Theory\\_Validation\\_With\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/227591736_Subjective_Wellbeing_and_Homeostatically_Protected_Mood_Theory_Validation_With_Adolescents)
- York-Pryce, S. (2014). *Ageism and the Mature Dancer. Conference: time space & the body 3 inter-disciplinary /probing-the-boundaries/making-sense-of/time-space-and-the-body*. At: Mansfield College Oxford University UK. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/298787187\\_](https://www.researchgate.net/publication/298787187_)