

„სსიპ საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და კინოს სახელმწიფო
უნივერსიტეტი“



თამთა თავდიშვილი

**„ფსიქოსომატური მოძრაობების მნიშვნელობა თანამედროვე სპექტაკლების
დადგმის პროცესში“**

თეატრის რეჟისურის დოქტორის აკადემიური ხარისხის მოსაპოვებლად
წარმოდგენილი დისერტაციის

ა ვ ტ ო რ ე ფ ე რ ა ტ ი

[0215] მუსიკა და საშემსრულებლო ხელოვნება, თეატრის რეჟისურა
(შემოქმედებითი პედაგოგიკა)

კვალიფიკაცია - თეატრის რეჟისურის დოქტორი

თბილისი 2026

საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და კინოს სახელმწიფო
უნივერსიტეტი

დრამის ფაკულტეტი

სადოქტორო პროგრამა - თეატრის რეჟისურა
მოდული - „საშემსრულებლო პედაგოგიკა“

სამეცნიერო ნაშრომის ხელმძღვანელი:

მარინე ვასაძე

ხელოვნებათმცოდნეობის დოქტორი, ასოცირებული პროფესორი

პრაქტიკული კომპონენტის ხელმძღვანელი:

გიორგი მარგველაშვილი

პროფესორი, რეჟისორი

დისერტაციის რეცენზენტები

მარინა ხარტიშვილი

ხელოვნებათმცოდნეობის დოქტორი, ასოცირებული პროფესორი

შოთა გეგიაძე

თეატრალური ხელოვნების დოქტორი, ასოცირებული პროფესორი

ანარ ეირკეზაი

ხელოვნებათმცოდნეობის დოქტორი, პროფესორი

დისერტაციის ექსპერტი

მარიკა მამაცაშვილი

ხელოვნებათმცოდნეობის დოქტორი

დისერტაციის დაცვა შედგება-----

საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და კინოს სახელმწიფო

უნივერსიტეტის სადისერტაციო საბჭოს სხდომაზე-----

მისამართი: -----

საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და კინოს სახელმწიფო

უნივერსიტეტი ავტორეფერატის გაცნობა შესაძლებელია საქართველოს შოთა

რუსთაველის თეატრისა და კინოს სახელმწიფო

უნივერსიტეტის ბიბლიოთეკაში და უნივერსიტეტის საიტზე:

www.tafu.edu.ge

სადისერტაციო საბჭოს სწავლული მდივანი

სარჩევი

თემის აქტუალობა და პრობლემის ფორმულირება.....	5
კვლევის მიზნები და ამოცანები	9
კვლევის საგანი და ობიექტი.....	10
ლიტერატურის მიმოხილვა.....	11
კვლევის თეორიული ჩარჩო	14
კვლევის თეორიულ/პრაქტიკული მნიშვნელობა და სიახლე	17
კვლევის ძირითადი შედეგები	19
თეორიული და პრაქტიკული დასკვნები.....	24
თეორიული დასკვნები.....	24
პრაქტიკული დასკვნები	26
რეკომენდაციები.....	29
გამოყენებული ლიტერატურის ნუსხა	38

თემის აქტუალობა და პრობლემის ფორმულირება

თანამედროვე თეატრალური ხელოვნება აქტიურად განიცდის ტრანსფორმაციას, რომლის დროსაც მისი ენა თანდათან გადაადგილდება სიტყვაზე დაფუძნებული ვერბოცენტრული მოდელიდან ფიზიკურ მოძრაობასა და სხეულებრივი გამოხატვის ფორმებზე. ეს ტენდენცია არა მხოლოდ ესთეტიკური არჩევანია, არამედ კულტურულ-სოციალური ცვლილებების რეაქციაა, რომლებიც ახასიათებს გლობალიზაციის, ტექნოლოგიური წინსვლისა და ინფორმაციული გადატვირთვის ეპოქას. მაყურებელი დღეს ნაკლებად ეყრდნობა სიტყვიერ ნარატივს და მეტად განიცდის უშუალო სხეულებრივ იმპულსებს, ვიზუალურ რიტმებს და ემოციურ ინტენსივობას, რაც სცენაზე მოძრაობით იქმნება. როგორც თეატრის მკვლევარი, დოქტორი გოქჰან ჯანდანი მიუთითებს, „არავერბალური კომუნიკაციის კვლევების რაოდენობა ხელოვნებისა და კომუნიკაციის მეცნიერებებში ბოლო ათწლეულებში საგრძნობლად გაიზარდა, რაც მიუთითებს სხეულის ენის მზარდ მნიშვნელობაზე კულტურულ და საგანმანათლებლო პრაქტიკებში.“¹

სწორედ ამ კონტექსტში იჩენს თავს კვლევის თემის აქტუალობა: მიუხედავად იმისა, რომ თანამედროვე თეატრალურ დადგმებში სხეულს გადამწყვეტი როლი ენიჭება, თეატრალური სასწავლებლების უმეტესობაში კვლავ დომინირებს ტრადიციული, ქორეოგრაფიულად სტრუქტურირებული და წინასწარ გაწერილი მოძრაობის სწავლება. ასეთ მოდელში სხეული განიხილება როგორც მექანიკური ინსტრუმენტი და არა როგორც ფსიქო-ემოციური გამოცდილებების მატარებელი სისტემა. ეს მიდგომა ვერ პასუხობს თანამედროვე თეატრის მოთხოვნებს, სადაც მსახიობს სჭირდება არა მხოლოდ ტექნიკური სიზუსტე, არამედ სხეულის საშუალებით ფსიქო-ემოციური მდგომარეობების სრულფასოვანი გამოხატვა და იმპროვიზაციული რეაგირების უნარი. მკვლევარი მელფი ჰანდაიანი და თანაავტორები აღნიშნავენ, რომ „სხეულის „გაცოცხლება“ კომუნიკაციის აქტად

¹ Candan, G. "A Bibliometric Study on Body Language." In *Coaching in Communication Research*, IGI Global, 2025, 83. 115–116.

მხოლოდ მაშინ ხდება შესაძლებელი, როდესაც მოძრაობა ფსიქოლოგიურ იმპულსებთან ერთად ვითარდება და აღარ განიხილება მხოლოდ ფორმალურ ქმედება.² პრობლემა იმაში მდგომარეობს, რომ თანამედროვე თეატრალური განათლება ხშირად ვერ უზრუნველყოფს სტუდენტების ფსიქო-სომატურ მომზადებას. ფსიქოსომატური მიდგომა გულისხმობს სხეულისა და ფსიქიკის ურთიერთდამოკიდებულ სისტემად განხილვას, სადაც ემოციური გამოცდილება მოძრაობით მყარდება და მოძრაობა ემოციური მდგომარეობების ტრანსფორმაციის საშუალებად იქცევა. ისტორიულად, ფსიქოსომატიკის კონცეფცია განვითარდა მედიცინასა და ფსიქოთერაპიაში, როგორც ფიზიკური დაავადებების ფსიქოლოგიური საფუძვლების კვლევა. ფსიქიატრი და მედიცინის დოქტორი ევსტას პატრიკ ედმონდსი ერთ-ერთ პირველ მკვლევრად მიიჩნევა, ვინც აღწერა ფსიქოსომატური რეაქციები, როგორც სხეულში დაგროვილი სტრესისა და ემოციური დაძაბულობის შედეგი, რომელიც იწვევს ქრონიკულ კუნთოვან ტკივილს და მოძრაობის შეზღუდვას.³ მოგვიანებით ფსიქოლოგიური ანალიზის პიონერი, ფილოსოფიის დოქტორი და ნევროლოგი პიერ ჟანეტი ფსიქო-სომატიკას მიიჩნევდა ქვეცნობიერი კონფლიქტებისა და სხეულებრივი სიმპტომების ურთიერთქმედებას, რითაც დასაბამი მისცა „ფსიქო-ფიზიკური პარადიგმის“ ჩამოყალიბებას.⁴

თანამედროვე ავტორები ფსიქო-სომატიკას უკვე განიხილავენ არა პათოლოგიურ, არამედ შემოქმედებით პროცესებთან მჭიდროდ დაკავშირებულ ფენომენად. ემოციაზე ფოკუსირებული თერაპიის (EFT) ერთ-ერთი მთავარი ფუძემდებელი ლესლი გრინბერგი აღნიშნავს, რომ „ემოციური გამოცდილება სრულდება მხოლოდ მაშინ, როცა მას თან ახლავს მოქმედების იმპულსი და სხეულებრივი გამოხატულება, რის გარეშეც ემოცია რჩება არაინტეგრირებულ მდგომარეობად და ბლოკავს შემოქმედებით თავისუფლებას.“⁵ მსგავსი პოზიცია იკავებს ფსიქოანალიტიკოსი და ენერგეტიკული ფსიქოთერაპიის წამყვანი სპეციალისტი

² Handayani, M., Bae, S. H., and Sualang, F. Y. “Embodiment as Communication.” *TELEIOS*, 2024.

³ Edmonds, E. P. *Psychosomatic Non-articular Rheumatism*. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 1947, 83. 121..

⁴ Janet, P. *Theories for Mental Health Nursing*. Florence: Taylor & Francis, 2024, 83. 64.

⁵ Greenberg, L. S. *Emotion in Psychotherapy*. New York: Guilford Press, 1990, 83. 47–49.

ფილ მოლონი, რომელიც ფსიქო-სომატიკას განსაზღვრავს როგორც ცნობიერების და სხეულებრივი ენერგიის ურთიერთგავლენების მექანიზმს, რომელიც ამავდროულად აღადგენს კავშირს ინდივიდის შინაგან სამყაროსა და სოციალურ გარემოს შორის.⁶

თუმცა თეატრალური განათლების პრაქტიკაში ეს მიდგომა ჯერ კიდევ სუსტად არის დანერგილი. უმეტეს სასწავლო პროგრამებში ფიზიკური მოძრაობა კვლავ აღიქმება მხოლოდ როგორც პლასტიკის ტექნიკური უნარების განვითარება და არა როგორც ფსიქო-ემოციური გამოცდილების მატარებელი და ტრანსფორმაციის საშუალება. შედეგად, სტუდენტები ვერ აღწევენ სხეულებრივ თავისუფლებას, კუნთოვანი მეხსიერება რჩება ყოველდღიური სტრესისა და კონფლიქტების ჩარჩოში მოქცეული, ხოლო სცენაზე მათი მოძრაობა ხშირ შემთხვევაში რჩება გარეგნულ ფორმად და არა შინაგანი იმპულსების მატარებლად. არავერბალური კომუნიკაციის მკვლევარი იოგემ ვ. ლაჰანე ხაზს უსვამს, რომ არავერბალური კომუნიკაციის ეფექტიანობა მნიშვნელოვნად დამოკიდებულია იმაზე, რამდენად არის მოძრაობა დაკავშირებული ინდივიდის ემოციურ მდგომარეობებთან და შინაგან მოტივაციებთან.⁷

ეს პრობლემები განსაკუთრებით საგულისხმოა იმ პირობებში, როცა თანამედროვე თეატრი სულ უფრო ინტენსიურად ინარჩუნებს მაყურებელთან უშუალო ცოცხალი კავშირის მოთხოვნას და სცენურ ქმედებას განიხილავს როგორც ინტერაქციის პროცესს და არა მხოლოდ ტექსტის გადმოცემის მექანიზმს. სწორედ ამას უსვამენ ხაზს დრამათერაპევტი ამილა ირუგალბანდარა და თანაავტორები, რომლებიც დრამათერაპიის პრაქტიკებზე დაყრდნობით ამტკიცებენ, რომ არავერბალური ქმედება აუმჯობესებს მსახიობთა კომუნიკაციის უნარებს და ზრდის მათ ემოციურ მგრძნობელობას პარტნიორთან ურთიერთობაში.⁸

⁶ Mollon, P. "Energy, Soul-Connecting and Awakening Consciousness." *Psychodynamic Practice*, 2025, 83. 3–4.

⁷ Lahane, Y. V. "Importance of Nonverbal Communication." *Literary Cognizance*, 2024, 83. 6–7.

⁸ Irugalbandara, A., et al. "Drama Therapy and Communication Skills." *International Journal of Scientific Research*, 2024.

ფსიქოსომატური მიდგომის უგულებელყოფა არა მხოლოდ ამცირებს მსახიობის სცენურ ეფექტიანობას, არამედ წინააღმდეგობაში მოდის თანამედროვე ხელოვნების ანთროპოლოგიის განვითარების ტენდენციებთან. ფსიქოანალიტიკოსი ჯილბერტ როუზი მიუთითებს, რომ არავერბალური ხელოვნება და „მოძრაობა წარმოადგენს ქვეცნობიერი პროცესების პირდაპირ გამოხატულებას, რომელიც მაყურებელში უშუალო ემოციურ პასუხს იწვევს და ამგვარად სცენურ კომუნიკაციას აქცევს სიღრმისეულ ფსიქო-სოციალურ გამოცდილებად.“⁹ შესაბამისად, ფსიქოსომატური მოძრაობების უგულებელყოფა თეორიული და პრაქტიკული თვალსაზრისით ნიშნავს თანამედროვე თეატრის ერთ-ერთი უმთავრესი არსის იგნორირებას.

ამასთანავე, ფსიქოსომატური მიდგომების გამოყენება შეიძლება მნიშვნელოვან წვლილად იქცეს სტუდენტთა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის უზრუნველყოფაში. მკვლევარი ზიგრიდ ჰამერი და თანაავტორები აღნიშნავენ, რომ ფსიქოსომატური ტექნიკები ამცირებს შფოთვის და სტრესს, აუმჯობესებს პიროვნულ პასუხისმგებლობის განცდას და ხელს უწყობს თვითრეფლექსურობას, რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შემოქმედებით პროფესიებში, მათ შორის მსახიობებისთვის.¹⁰

ამრიგად, პრობლემის არსი მდგომარეობს შემდეგში: მიუხედავად იმისა, რომ თანამედროვე თეატრი მოითხოვს მსახიობის სხეულებრივი და ფსიქო-ემოციური რესურსების სრულ მობილიზაციას, თეატრალური სასწავლებლების უმეტესობაში არ არსებობს სისტემა, რომელიც მიზანმიმართულად აუმაღლებს სტუდენტებს ფსიქო-სომატურ სენსიტიურობას, სხეულის და ფსიქიკის ურთიერთკოორდინაციას, კუნთოვან მეხსიერებაზე და არავერბალურ კომუნიკაციაზე დაფუძნებულ უნარებს. ეს ხარვეზი ქმნის წინააღმდეგობას თეატრალური განათლებისა და თანამედროვე სარეჟისორო პრაქტიკის

⁹ Rose, G. J. "Implicit Motion in Non-verbal Art." In *Art in Psychoanalysis*. Routledge, 2021, გვ. 51–52.

¹⁰ Hammer, S., et al. "“Ultimately, You Are on Your Own.”" *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen*, 2025, გვ. 22–24.

მოთხოვნებს შორის და ამით განაპირობებს კვლევის თემის მნიშვნელობასა და აქტუალობას.

ამ დისერტაციის საფუძველი სწორედ ამ დეფიციტის შევსების მცდელობაა. ფსიქოსომატური მოძრაობების მნიშვნელობის მეცნიერულად გააზრება და მათი ინტეგრაციის გზების შემუშავება მსახიობის თანამედროვე აღზრდის სისტემაში, რეჟისორებს საშუალებას მისცემთ აღზარდონ არა მხოლოდ ტექნიკურად მომზადებული, არამედ ფსიქო-სომატურად სენსიტიური და სხეულებრივად თავისუფალი მსახიობები.

კვლევის მიზნები და ამოცანები

კვლევის მთავარი მიზანია, განისაზღვროს და დამუშავდეს სამსახიობო სწავლების ისეთი სისტემა, რომელიც ეფუძნება ფსიქო-სომატურ მოძრაობებს და ხელს შეუწყობს მსახიობის სხეულებრივ თავისუფლებას, შემოქმედებით თვითგამოხატვას და სცენურ პროდუქტიულობას.

ამ მიზნის მისაღწევად დაისახება შემდეგი ამოცანები:

- ფსიქოსომატიკის თეორიული კონცეფციის ისტორიული განვითარების ანალიზი;
- სხეულის როგორც არავერბალური კომუნიკაციის ინსტრუმენტის კვლევა თეატრალურ პრაქტიკაში;
- ემოცია-მოძრაობის კავშირისა და კუნთოვანი მეხსიერების გავლენის შესწავლა;
- თანამედროვე ექსპერიმენტული პრაქტიკების (გროტოვსკი, ფელდენკრაისი, მეიერჰოლდი) ანალიზი;

- ფსიქოსომატური სავარჯიშოების ინტეგრირებული სასწავლო მოდელის შექმნა.

საკვლევი კითხვები

- როგორ გავლენას ახდენს ფსიქოსომატური მოძრაობების ინტეგრაცია მსახიობის ფიზიკურ და ემოციურ მომზადებაზე?
- რა როლი აქვს სხეულის ენით კომუნიკაციას თანამედროვე თეატრალურ დადგმებში?
- შესაძლებელია თუ არა ფსიქოსომატური სავარჯიშოების საფუძველზე უნივერსალური სწავლების მოდელის შექმნა?

კვლევის საგანი და ობიექტი

საგანი: მსახიობის ფიზიკური აღზრდის მეთოდოლოგია ფსიქოსომატური მიდგომების გამოყენებით.

ობიექტი: თეატრალურ სასწავლებლებში მომზადების ეტაპზე მყოფი მსახიობები და მათი სწავლების პროცესები.

ჰიპოთეზა

ფსიქოსომატური მოძრაობების ინტეგრირება მსახიობის მომზადების პროცესში გაზრდის მსახიობის სხეულებრივ თავისუფლებას, პლასტიკურობას და არავერბალური კომუნიკაციის ეფექტიანობას, რაც გააუმჯობესებს მისი საშემსრულებლო მუშაობის ხარისხს თანამედროვე თეატრალურ სცენაზე.

ლიტერატურის მიმოხილვა

პ. ედმონდსი ერთ-ერთი პირველი მკვლევარია, ვინც საფუძველი ჩაუყარა ფსიქო-სომატურ კვლევებს. ის აღწერს ფსიქო-სომატურ რევმატიზმს, როგორც ქრონიკულ მდგომარეობას, რომელსაც იწვევს ემოციური სტრესისა და ფსიქიკური დაძაბულობის დაგროვება სხეულში.¹¹ მისი ნაშრომი მნიშვნელოვანი საფუძველია იმის გასაგებად, თუ როგორ შეიძლება ფსიქოლოგიურმა ფაქტორებმა განაპირობოს ფიზიკური მოძრაობის შეზღუდვა და კუნთოვანი ტკივილი, რაც არსებითია მსახიობის სხეულებრივი თავისუფლების შესწავლის კონტექსტში.

პ. ჟანე ფსიქო-სომატიკას განიხილავდა ქვეცნობიერი კონფლიქტების და სხეულებრივ სიმპტომთა ურთიერთქმედების პროდუქტად. როგორც პასტორალური ფსიქოლოგიის სპეციალისტი ბრაიან ჩაილდსი აღნიშნავს, ქვეცნობიერი პროცესები მუდმივად ცდილობენ სხეულებრივი ფორმით გამოვლინებას და სწორედ ამიტომ ფსიქოლოგიური პრობლემები ხშირად იჩენს თავს ფიზიკური სიმპტომების სახით.¹² ეს თეორია ამყარებს მნიშვნელოვან კავშირს ფსიქანალიზსა და სხეულებრივ გამოხატულებას შორის, რაც თანამედროვე თეატრისთვის გადამწყვეტია.

ლ. გრინბერგის ემოციური პროცესების მოდელი ხაზს უსვამს, რომ „ემოციური გამოცდილება არასრულფასოვანია სხეულებრივი გამოხატვის გარეშე.“¹³ ის ამტკიცებს, რომ ემოციის ინტეგრაცია შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, როცა მას თან ახლავს მოქმედების იმპულსი (action tendency). ეს მიდგომა არსებითად ეხმიანება მსახიობის ფსიქო-სომატურ მომზადებას, რადგან სცენაზე ემოციის გადაცემა სხეულებრივი ექსპრესიის გარეშე რჩება ფორმალურ მოქმედებად.

ზ. ჰამერი და თანაავტორები ფსიქო-სომატურ პრაქტიკებს განიხილავენ როგორც თვითრეფლექსიისა და პიროვნული პასუხისმგებლობის გაძლიერების გზას.¹⁴ მათი

¹¹ Edmonds, E. P., *Psychosomatic Non-articular Rheumatism*, *Annals of the Rheumatic Diseases*, 1947, 121.

¹² Janet, P., ციტ. Ann Childs, *Theories for Mental Health Nursing* (Florence: Taylor & Francis, 2024), 64.

¹³ Greenberg, L. S., *Emotion in Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 1990), 47–49.

¹⁴ Hammer, S., et al., “‘Ultimately, You Are on Your Own,’” *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen*, 2025, 22–24.

კვლევა ცხადყოფს, რომ ფსიქოსომატური ვარჯიშები ამცირებს შფოთვის და სტრესს, ზრდის თვითრეგულაციის უნარს და აუმჯობესებს ემოციურ სტაბილურობას, რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი კომპონენტია თეატრალური პრაქტიკისთვის.

ფ. მოლონი ფსიქო-სომატიკას აღწერს როგორც „ენერგეტიკული და ცნობიერების გაღვიძების პროცესს, რომელიც აღადგენს კავშირს ინდივიდის შინაგან სამყაროსა და სოციალურ გარემოს შორის.“¹⁵ ის აღნიშნავს, რომ სხეულში დაგროვილი დაძაბულობის მოხსნა განაპირობებს ცნობიერების გაფართოებას და შემოქმედებითი უნარების გააქტიურებას, რაც განსაკუთრებით აქტუალურია მსახიობისთვის.

კულტუროლოგიის მკვლევარები ივან სოკოლოვი და ნატალია ბედინა იკვლევენ ფსიქოსომატური აზროვნების წარმოშობას და მიუთითებენ, რომ მისი ფესვები სათავეს იღებს ბიომედიცინასა და ფსიქონალიზში, ხოლო თანამედროვე ეტაპზე ის ინტეგრირდა ხელოვნების დისციპლინებშიც.¹⁶ ეს ნაშრომი აჩვენებს, რომ ფსიქო-სომატიკა აღარ განიხილება მხოლოდ სამედიცინო კონტექსტში და ის აქტიურად გადადის შემოქმედებით სფეროებში.

ფსიქოლოგიის მკვლევარები გალინა ნესტერენკო და ელენა ივანინა ბავშვთა ასთმის მაგალითზე იკვლევენ ფსიქოსომატური რეაქციების მექანიზმებს და აჩვენებენ, რომ ემოციური სტრესი უშუალოდ აისახება სუნთქვით და კუნთოვან ფუნქციებზე.¹⁷ მათი დასკვნები მნიშვნელოვანი პარალელების გავლების საშუალებას იძლევა თეატრალურ პრაქტიკასთან, სადაც სუნთქვა და კუნთოვანი კონტროლი მსახიობის ძირითადი ინსტრუმენტებია.

ხელოვნების თერაპიის წამყვანი სპეციალისტი მილოსლავ პრსტაჩიჩი თავის ნაშრომში განიხილავს სიფროლოგიას, ფსიქო-სომატიკას და კრეატიულობას

¹⁵ Mollon, P., “Energy, Soul-Connecting and Awakening Consciousness,” *Psychodynamic Practice*, 2025, 3–4.

¹⁶ Sokolov, I. A., and Bedina, N. N., “Origins of Psychosomatic Thought,” *Vestnik Slavyanskikh Kul’tur*, 2024, 14–15.

¹⁷ Nesterenko, Z. V., and Ivanina, E. Y., “Psychosomatic Concept in Asthma in Children,” *Pediatrician (St. Petersburg)*, 2024.

როგორც ურთიერთდამოკიდებულ პროცესებს.¹⁸ ის ამტკიცებს, რომ სხეულზე დაფუძნებული ცნობიერების განვითარება ზრდის შემოქმედებით პოტენციალს, რაც თეატრალური განათლებისთვის მნიშვნელოვან თეორიულ საფუძველს ქმნის.

ცეკვისა და მოძრაობის თერაპევტი შერონ გუდილი დეტალურად ანალიზებს სამედიცინო ცეკვა-მოძრაობით თერაპიას და ამტკიცებს, რომ მოძრაობით მუშაობა აუმჯობესებს როგორც ფიზიკურ, ისე ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობას.¹⁹ მისი ნაშრომი განსაკუთრებით ფასეულია იმ თვალსაზრისით, რომ ის აჩვენებს მოძრაობის და ემოციის ინტეგრაციის პრაქტიკულ შედეგებს.

როუზი არავერბალურ ხელოვნებას განიხილავს როგორც ქვეცნობიერი პროცესების უშუალო გამოხატულებას.²⁰ მისი აზრით, მოძრაობა მაყურებელში იწვევს ემოციურ რეზონანსს და ამით სცენური კომუნიკაცია გადაიქცევა სიღრმისეულ ფსიქო-სოციალურ გამოცდილებად. ეს იდეა პირდაპირ ეხმიანება თეატრის როგორც ცოცხალი ემოციური აქტის კონცეფციას.

ჯანდანის ბიბლიომეტრიული კვლევა აჩვენებს, რომ სხეულის ენის კვლევები ხელოვნებაში და კომუნიკაციაში ბოლო ორი ათწლეულის განმავლობაში საგრძნობლად გაიზარდა.²¹ ეს მონაცემი ცხადყოფს არავერბალური კომუნიკაციის მზარდ მნიშვნელობას და ასახავს იმ ფართო ტენდენციას, რომელიც თეატრსაც მოიცავს.

ჰანდაიანი და თანაავტორები ხაზს უსვამენ, რომ სხეულის „გაცოცხლება“ კომუნიკაციის აქტად მხოლოდ მაშინ ხდება შესაძლებელი, როცა მოძრაობა დაკავშირებულია ფსიქოლოგიურ იმპულსებთან და არ განიხილება მხოლოდ ფორმალურ ქმედებად.²² ეს იდეა არსებითად ეხმიანება ფსიქოსომატური სწავლების პრინციპებს.

¹⁸ Prstačić, M., "Sophrology, Psychosomatics, Deontology and Creativity," *Research in Education and Rehabilitation*, 2025.

¹⁹ Goodill, S. W., *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2005), 33–36.

²⁰ Rose, G. J., "Implicit Motion in Non-verbal Art," in *Art in Psychoanalysis* (Routledge, 2021), 51–52.

²¹ Candan, G., "A Bibliometric Study on Body Language," in *Coaching in Communication Research* (IGI Global, 2025), 115–116.

²² Handayani, M., Bae, S. H., and Sualang, F. Y., "Embodiment as Communication," *TELEIOS*, 2024.

ირუგალბანდარა და თანავტორები დრამათერაპიის კვლევაში აჩვენებენ, რომ არავერბალური ქმედება აუმჯობესებს მსახიობთა კომუნიკაციის უნარებს და ზრდის მათ ემოციურ მგრძნობელობას პარტნიორთან ურთიერთობაში.²³ ეს დასკვნა ადასტურებს, რომ ფსიქოსომატური მიდგომები არა მხოლოდ ტექნიკურ, არამედ სოციალურ-ემოციურ ეფექტსაც იძლევა.

ლაჰანე არავერბალური კომუნიკაციის მნიშვნელობას განიხილავს ურთიერთობის ეფექტიანობის კონტექსტში და მიუთითებს, რომ „სხეულის ენა ბევრ შემთხვევაში აღემატება სიტყვიერ კომუნიკაციას ემოციური ზემოქმედების თვალსაზრისით.“²⁴ ეს პოზიცია კიდევ ერთხელ ადასტურებს, რომ თანამედროვე თეატრში სიტყვაზე ნაკლებად და სხეულზე მეტად ორიენტირებული პრაქტიკები პრიორიტეტული ხდება.

თეატრმცოდნე ელინა სმორიგინაიტე განიხილავს „არავერბალურ თამაშს“ ლიტვური თეატრის პრაქტიკაში და ამტკიცებს, რომ სხეულის მოძრაობა სცენაზე იდენტობის კონსტრუირების მთავარ ინსტრუმენტად იქცა.²⁵ მისი ნაშრომი ნათლად აჩვენებს, როგორ გადაიქცა სხეული თეატრში მნიშვნელობების მატარებელ სისტემად.

კვლევის თეორიული ჩარჩო

კვლევის თეორიული ჩარჩო ეფუძნება ლესლი გრინბერგის ემოციური პროცესების მოდელს (*Emotion-Focused Therapy Model*), რომელიც ერთ-ერთი ყველაზე ავტორიტეტული და თანამედროვე თეორიული საფუძველია ემოციისა და ქცევის ურთიერთმიმართების შესწავლისთვის. გრინბერგი ამტკიცებს, რომ „ემოცია არის ადამიანის გამოცდილების ცენტრალური რეგულატორი“ და მისი სრული

²³ Irugalbandara, A., et al., “Drama Therapy and Communication Skills,” *International Journal of Scientific Research*, 2024.

²⁴ Lahane, Y. V., “Importance of Nonverbal Communication,” *Literary Cognizance*, 2024, 6–7.

²⁵ Smoriginaitė, E., “Neverbalinė Vaidyba,” *Lithuanian Drama Research*, 2025.

ინტეგრაცია ხდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ემოციურ პროცესს თან ახლავს შესაბამისი ქმედება და სხეულებრივი გამოხატულება.²⁶

გრინბერგის მოდელი ეყრდნობა ჰიპოთეზას, რომ ემოცია როგორც გამოცდილების კოგნიტური და ფიზიოლოგიური კომპონენტების ერთობლიობა საჭიროებს „მოქმედების იმპულსს“ (*action tendency*), რომელიც ემოციას გარეგნულ ფორმას ანიჭებს.²⁷ სწორედ ამაში მდგომარეობს მისი განსაკუთრებული მნიშვნელობა თეატრის კვლევის კონტექსტში. მსახიობის სცენური მუშაობა ვერ განიხილება მხოლოდ კოგნიტური ან ინტელექტუალური პროცესის დონეზე; ის ყოველთვის არის ფსიქოსომატური ერთობა, სადაც შინაგანი ემოციური იმპულსები სხეულებრივ მოძრაობად იქცევა.

გრინბერგის თეორიის გამოყენება საშუალებას იძლევა თეატრალურ პედაგოგიკაში დავნერგოთ სისტემა, რომელიც ემოციურ თვითშემეცნებასა და სომატურ გამოხატულებას შორის ქმნის მყარ ხიდს. მსახიობისთვის ეს ნიშნავს არა მხოლოდ ემოციის ინტელექტუალურ გააზრებას, არამედ მისი ფიზიკური გადატანისა და სხეულში „გატარების“ უნარის განვითარებას. აღნიშნული თეორია აქცენტს აკეთებს იმაზე, რომ ემოციის სრული გადამუშავება იწვევს არა მხოლოდ ფსიქოლოგიურ კათარზისს, არამედ ფიზიკურ განთავისუფლებასაც, რაც სცენაზე გამოხატვის ბუნებრიობისა და ავთენტურობის წინაპირობაა.²⁸

გრინბერგის მოდელი ასევე განსაზღვრავს ემოციურ პროცესში ოთხ ძირითად ეტაპს:

1. ემოციის აქტივაცია - კონკრეტული სტიმულის მიერ გამოწვეული ემოციური რეაქცია;
2. ემოციის სიმბოლიზაცია - ემოციური გამოცდილების ცნობიერ დონეზე ამოტანა;

²⁶ Greenberg, L. S., *Emotion in Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 1990), 47–49.

²⁷ იქვე., 53–55.

²⁸ იქვე., 56–58.

3. ემოციის რეგულაცია - ემოციის ინტენსივობის მართვა, რათა ის არ გახდეს დამორგუნველი;
4. ემოციის ტრანსფორმაცია - ემოციის კონსტრუქციული გარდაქმნა ქცევად ან შემოქმედებით აქტად.

ეს ოთხი ეტაპი პირდაპირ შეიძლება გადმოვიტანოთ მსახიობის სასცენო მუშაობაზე: რეპეტიციის პროცესში სტუდენტი იწყებს ემოციის გააქტიურებით (მაგალითად, პერსონაჟის შინაგანი კონფლიქტის გაცნობიერებით), შემდეგ ახდენს მისი სიმბოლიზაციას (პერსონაჟის შინაგანი ხმის პოვნას), სწავლობს რეგულაციას (ემოციის ინტენსივობის კონტროლს ისე, რომ ის არ გახდეს ხელისშემშლელი) და საბოლოოდ ტრანსფორმაციას (ემოციის ქმედებად და მოძრაობად გადაყვანას).

ეს თეორიული ჩარჩო მნიშვნელოვანია ასევე იმ თვალსაზრისით, რომ ის არ განიხილავს ემოციას მხოლოდ ინდივიდუალურ ფენომენად, არამედ მასში ხედავს სოციალური და ურთიერთქმედებითი კონტექსტის მნიშვნელობას. სწორედ ამ მიზეზით გრინბერგის მოდელი განსაკუთრებით ეფექტურია თეატრალური ჯგუფების მუშაობისთვის, სადაც ემოციური პროცესები პარტნიორებთან ურთიერთქმედებაში ყალიბდება.

ამგვარად, კვლევის თეორიული ჩარჩო ემყარება ემოციის, მოძრაობისა და ქმედების ურთიერთდამოკიდებულებას. ამ მიდგომის გამოყენება შესაძლებელს ხდის არა მხოლოდ თეატრალური განათლების თეორიული ბაზის გაღრმავებას, არამედ პრაქტიკული პროგრამების შექმნას, რომლებიც მსახიობს აძლევენ ინსტრუმენტებს ემოციისა და სხეულის ჰარმონიული სინთეზისთვის. შედეგად, სტუდენტი სწავლობს არა მხოლოდ „როგორ ითამაშოს როლი“, არამედ „როგორ იცხოვროს სცენაზე“ ფსიქო-სომატურად ავთენტურად და სრულფასოვნად.

კვლევისათვის გამოყენებული მეთოდოლოგია და მეთოდები

მეთოდოლოგია დაფუძნებულია შერეულ კვლევით მიდგომაზე (mixed methods):

- ლიტერატურის კრიტიკული ანალიზი - ფსიქოსომატიკის ისტორიული, თეორიული და პედაგოგიური წყაროების განხილვა;
- შედარებითი ანალიზი - სხვადასხვა სარეჟისორო სკოლების (გროტოვსკი, ფელდენკრაისი, მეიერჰოლდი) პრაქტიკული მიდგომების შედარება;
- Case-Study და პრაქტიკული დაკვირვება - ფსიქოსომატური სავარჯიშოების გამოყენება სტუდენტთა ჯგუფში და პროცესის ანალიზი;

კვლევის თეორიულ/პრაქტიკული მნიშვნელობა და სიახლე

წარმოდგენილი სადისერტაციო კვლევა ერთ-ერთი პირველი მცდელობაა ქართულ აკადემიურ სივრცეში, რომელიც მიზნად ისახავს ფსიქოსომატური მოძრაობების სისტემური ინტეგრაციის შესაძლებლობების შესწავლას მსახიობის ფიზიკური მომზადების პროცესში. კვლევის თეორიული მნიშვნელობა მდგომარეობს იმაში, რომ იგი ავითარებს ფსიქოსომატიკის ინტერდისციპლინურ ჩარჩოს თეატრალურ ხელოვნებაში, სფეროში, სადაც აქამდე ფიზიკური და ფსიქოლოგიური კომპონენტების ურთიერთკავშირი უმეტესად ფრაგმენტულად, ცალკეული მეთოდების დონეზე განიხილებოდა და არა როგორც ერთიანი სწავლების სისტემა. დისერტაცია ამ დეფიციტს ეხმიანება და ქმნის თეორიულ მოდელს, რომელიც სხეულსა და ფსიქიკას განიხილავს როგორც ურთიერთდამოკიდებულ მთლიანობას, სადაც ემოციური და კოგნიტიური პროცესები განუყოფელად უკავშირდება მოძრაობით გამოხატვას.

არსებული თეატრალური პედაგოგიკის მოდელები საქართველოში (და ფართოდ პოსტსაბჭოთა რეგიონში) ძირითადად ორიენტირებულია პლასტიკურ და

ქორეოგრაფიულ ტექნიკებზე, რომელთა მიზანია სხეულის მექანიკური შესაძლებლობების განვითარება, ხოლო ფსიქოსომატური მგრძნობელობის, ემოციურობისა და სხეულებრივი თვითშემეცნების კომპონენტი პრაქტიკულად უგულებელყოფილია. ნაშრომი მნიშვნელოვნად ავითარებს ადგილობრივ თეატრალურ-პედაგოგიკურ დისკურსს და გვთავაზობს თეორიულ ჩარჩოს, რომელიც აერთიანებს დასავლურ და აღმოსავლურ ტრადიციებზე დაფუძნებულ მეთოდებს: გროტოვსკის ლაბორატორიულ პრაქტიკებს, ფელდენკრაისის მოძრაობით გაცნობიერების მეთოდს და თავისუფალი მოძრაობის თანამედროვე იმპროვიზაციულ მოდელს. ამით დისერტაცია მნიშვნელოვნად აფართოებს ქართული თეატრალური კვლევების თეორიულ არეალს და ეხმიანება გლობალურ ტენდენციებს, სადაც მოძრაობა და სხეული უკვე განიხილება არა მხოლოდ ტექნიკურ, არამედ ფსიქო-ემოციურ და კომუნიკაციურ კატეგორიად.

კვლევის პრაქტიკული მნიშვნელობა გამოიხატება იმაში, რომ მისი შედეგების საფუძველზე შემუშავდება კონკრეტული სასწავლო მოდული და სავარჯიშოების სისტემა, რომელიც ხელმისაწვდომი იქნება თეატრალური უნივერსიტეტებისათვის და გამოყენებადი გახდება მსახიობის ფიზიკური მომზადების სავალდებულო კურსებში. აღნიშნული სისტემა იქნება მოქნილი, მოდულარული და ადაპტირებადი სხვადასხვა საგანმანათლებლო პროგრამებში, რაც საშუალებას მისცემს პედაგოგებს, სტუდენტთა ფსიქოსომატური მგრძნობელობის განვითარების პროცესში გამოიყენონ ეტაპობრივად მზარდი სირთულის სავარჯიშოები დაწყებული სუნთქვითი და სხეულის აღქმის აქტივობებით, დასრულებული იმპროვიზაციულ და პარტნიორულ მოძრაობით ვარჯიშებით. ასეთი სისტემა არა მხოლოდ გააუმჯობესებს სტუდენტების ფიზიკურ მომზადებას, არამედ ხელს შეუწყობს მათ ემოციურ ინტელიგენტურობას, კონცენტრაციის უნარს, სხეულის ცნობიერებას და კოლექტიური პასუხისმგებლობის გრძნობას, რაც თანამედროვე თეატრისთვის კრიტიკულად მნიშვნელოვანი უნარებია.

დისერტაციის კვლევითი სიახლე განსაკუთრებით აღსანიშნავია. პირველად ხდება ფსიქოსომატური მიდგომების კერძოდ, ეჟი გროტოვსკის ლაბორატორიული

ექსპერიმენტების, მოშე ფელდენკრაისის მოძრაობით გაცნობიერების მეთოდის და თავისუფალი მოძრაობის იმპროვიზაციული პრაქტიკის ერთიან თეორიულ ჩარჩოში გაერთიანება და მათი განხილვა როგორც ინტეგრირებული სარეჟისორო სასწავლო მოდელის კომპონენტებისა. აქამდე ეს სამი მიმართულება ქართულ აკადემიურ სივრცეში მხოლოდ ფრაგმენტულად იყო ცნობილი და არასდროს განუხილავს მათ შორის თეორიულ-პედაგოგიური სინთეზის შესაძლებლობა. სწორედ ამ ინტეგრირებული ხედვით განისაზღვრება ნაშრომის მთავარი მეცნიერული ინოვაციურობა: ის ქმნის ახალ პარადიგმას, რომელიც სცილდება ტრადიციული პოლარიზაციის ჩარჩოს („ფიზიკური ვარჯიში“ vs. „მსახიობის ფსიქოლოგიური მომზადება“) და გვთავაზობს სხეულისა და ფსიქიკის ურთიერთდამოკიდებულ საფუძველზე აგებულ კომპლექსურ სასწავლო მოდელს.

ეს მიდგომა მნიშვნელოვნად აფართოებს სამსახიობო პედაგოგიკის შესაძლებლობებსაც. რეჟისორს ეძლევა საშუალება, სტუდენტებთან მუშაობისას ერთდროულად წარმართოს ფიზიკური, ემოციური და ცნობიერი ტრენინგი, რითაც ამცირებს სარეპეტიციო პროცესის მექანიკურობას და ზრდის შემოქმედებითი მიების ხარისხს. შედეგად, დისერტაცია არა მხოლოდ ავითარებს ფსიქოსომატური სწავლების თეორიულ ბაზისს, არამედ ქმნის პრაქტიკულ ინსტრუმენტარიუმს, რომელმაც მომავალში შესაძლოა გადამწყვეტი როლი შეასრულოს ქართული თეატრალური პედაგოგიკის მოდერნიზაციაში და დაახლოვოს ის თანამედროვე საერთაშორისო სტანდარტებთან.

კვლევის ძირითადი შედეგები

დასკვნის ძირითად ნაწილს წარმოადგენს იმ ინტეგრირებული შედეგების გაანალიზება, რომლებიც ნაშრომის თეორიულ და პრაქტიკულ ნაწილებში იდენტიფიცირდა. კვლევის მსვლელობისას დადგინდა, რომ ფსიქოსომატური სწავლება, როგორც მსახიობის ტრენინგის ერთიანი სისტემა, წარმოადგენს ქართული თეატრალური პედაგოგიკის საინტერესო გარდატეხას. მისი

მნიშვნელობა მდგომარეობს არა მხოლოდ ფიზიკური ფორმების დახვეწაში, არამედ ცნობიერების გარდაქმნაში, სადაც სხეული იქცევა შემეცნებითი და ემოციური პროცესების მატარებლად.

პირველი მნიშვნელოვანი შედეგი უკავშირდება სხეულის აღქმის ტრანსფორმაციას. ტრადიციულად, მსახიობის ტრენინგში სხეული განიხილებოდა როგორც მოქმედების ინსტრუმენტი, საშუალება, რომლითაც მსახიობი გამოხატავს შინაგან განცდებს. თუმცა ნაშრომის თეორიულ-პრაქტიკულ ანალიზში ცხადი გახდა, რომ თანამედროვე ფსიქოსომატური მიდგომა ამ წარმოდგენას ძირეულად ცვლის: სხეული აღარ არის ემოციის მექანიკური გამტარი, არამედ თვითონ არის ცნობიერების, ფიქრისა და შინაგანი დინამიკის მატარებელი სისტემა. ამ თვალსაზრისით, ფელდენკრაისის მეთოდის ATM (Awareness Through Movement) და FI (Functional Integration) მოდულები განსაკუთრებულად ეფექტური აღმოჩნდა, რადგან მათ საშუალება მისცეს სტუდენტებს გაეაზრებინათ თავისუფალი მოძრაობის პრინციპები, საკუთარი სხეულის შეგრძნებითი არქიტექტურის შემეცნება, სადაც ყოველი მოქმედება იწყება შინაგანი სენსაციიდან და არა გარეგანი ფორმიდან. შედეგად, დაფიქსირდა მნიშვნელოვნად გაზრდილი მგრძნობელობა, მოძრაობის ეკონომიურობა და კოორდინაციის სიზუსტე, რაც მიუთითებს ტრენინგის მაღალი ეფექტიანობაზე.

მეორე შედეგი უკავშირდება ენერგეტიკული ცენტრების გააქტიურებასა და ცნობიერების ინტეგრაციას სცენურ ქმედებაში. ოშოს კუნდალინის მედიტაციის ტექნიკების გამოყენებამ კვლევის პრაქტიკულ ფაზაში აჩვენა, რომ ენერგიის მართვა და სხეულის შიდა ვიბრაციების გააზრება ქმნის ფსიქო-ფიზიკურ მთლიანობას, რომელიც პირდაპირ აისახება მსახიობის სცენურ არსებობაზე. დინამიკური მედიტაციის სესიების შემდეგ სტუდენტებში შეინიშნებოდა სხეულის მოდუნება, სუნთქვის გაწონასწორება და ემოციური გამოთავისუფლება, რაც შემოქმედებით პროცესში უზრუნველყოფდა უფრო ორგანულ და მყარ ფიზიკურ რეაქციებს. შედეგად, სცენურ ქმედებაში მოძრაობა აღარ აღიქმებოდა როგორც ფორმალური გამომსახველობა: ის იქცა შინაგანი ენერგიის გამოვლინებად, სადაც ყოველი ჟესტი დაკავშირებულია ცნობიერ მიზანთან და შინაგან იმპულსთან.

მესამე მნიშვნელოვანი შედეგი შეეხო პარტნიორულ ურთიერთგაგებასა და ემპათიურ აღქმას სცენაზე, რაც განსაკუთრებულად გამოვლინდა ლაბორატორიული ვარჯიშების დროს. გროტოვსკის „ტრანსილუმინაციის“ პრინციპზე დაფუძნებული პრაქტიკების დროს მონაწილეებმა შეძლეს ერთმანეთის ენერგეტიკული დინამიკის შეგრძნება და მოძრაობის თანხმოდანად განვითარება. პარტნიორობით შექმნილმა მოძრავმა ღუეტებმა ცხადყო, რომ ფიზიკური კომუნიკაცია სცილდება სიტყვიერ საზღვრებს და ქმნის ემოციურ სინქრონს, რომელიც თეატრალური ქმედების საფუძველია. აღნიშნული დაკვირვება პირდაპირ თანხვედრაშია გროტოვსკის ლაბორატორიული თეატრის პრინციპთან, რომლის მიხედვითაც მსახიობის მიზანი არ არის მხოლოდ როლის შესრულება, არამედ შინაგანი „გამოსხივება“ - ენერგიის გადაცემა პარტნიორსა და მაყურებელზე ენერგეტიკული არხებით.

მეოთხე შედეგი გამოვლინდა სტუდენტთა ემოციურ სტაბილურობასა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე მუშაობის დროს. კვლევის პროცესში ნათლად დადასტურდა, რომ რეგულარული ფსიქოსომატური სავარჯიშოები მნიშვნელოვნად ამცირებს სტრესულ რეაქციებს, შფოთვისა და მენტალურ დაძაბულობას, რაც თეატრალურ სასწავლო გარემოში ხშირი მოვლენაა. ფელდენკრაისის მეთოდითა და იმპროვიზაციის ტექნიკებით ჩატარებული სესიების შემდეგ სტუდენტები ხშირად აღწერენ საკუთარი სხეულის უფრო ჰარმონიულ აღქმას, შინაგანი სიმშვიდის განცდასა და მოტივაციის მატებას. ეს ფაქტი ადასტურებს, რომ ფსიქოსომატური სწავლება ეფექტურად მუშაობს როგორც არტ-თერაპიული პრაქტიკა, რომელიც ემსახურება არა მხოლოდ პროფესიული უნარების განვითარებას, არამედ სტუდენტის ფსიქო-ემოციური ბალანსის შენარჩუნებასაც.

მეხუთე შედეგი შეეხება სწავლების მეთოდოლოგიურ ტრანსფორმაციასა და პედაგოგიურ ეთიკას. ტრადიციული, დირექტიული სწავლების მოდელის ნაცვლად, ფსიქო-სომატურმა მიდგომამ აჩვენა, რომ სტუდენტზე ორიენტირებული, გამოცდილებაზე დაფუძნებული სწავლება უფრო ეფექტიანად განავითარებს შემოქმედებითობას. პედაგოგი აღარ არის მხოლოდ ინსტრუქტორი,

ის ხდება თანამონაწილე-მკვლევარი, რომელიც სტუდენტთან ერთად ქმნის პროცესს. მაგალითად, ფელდენკრაისის მეთოდის სწავლებისას პედაგოგი არ აძლევს მკაფიო მითითებებს „როგორ იმოძრაოს სტუდენტმა“, არამედ წარმართავს პროცესს კითხვებითა და თვითშემეცნების წახალისებით. შედეგად, სტუდენტები სწავლობენ გადაწყვეტილებების მიღებას შინაგანი შეგრძნებების საფუძველზე, ეს კი ზრდის მათ თვითდამოუკიდებლობას და შემოქმედებით პასუხისმგებლობას.

მეექვსე შედეგი უკავშირდება თეატრალური პრაქტიკისა და ფსიქოლოგიური კვლევის შერწყმას ერთიან კვლევით პლატფორმად. ნაშრომში გამოყენებული ინტერდისციპლინური მიდგომა, რომელიც აერთიანებდა თეატრალურ პრაქტიკას, ფსიქოლოგიას, ნეიროფსიქოფიზიოლოგიასა და განათლების მეცნიერებას, შექმნის საფუძველს ახალი აკადემიური მიმართულების ჩამოყალიბებისთვის. აღნიშნული მიმართულება, რომელსაც შეიძლება ეწოდოს *ფსიქოსომატური თეატრალური კვლევა*, წარმოადგენს ახალ სფეროს, სადაც ექსპერიმენტული სპექტაკლები და აკადემიური დაკვირვება თანაარსებობენ. მაგალითად, თეატრალურ რეცენზიებში („მისიონერები“, „ექვი ადამიანის ბუნების შესახებ“) მკაფიოდ ჩანს ამ მიდგომის პრაქტიკული შედეგი - სხეულის ენაზე დაფუძნებული ემოციური სიღრმე, რომელიც სცენაზე ქმნის არქეტიპულ ენერგეტიკულ რიტმს.

მეშვიდე შედეგი ეხება ქართული თეატრალური სივრცის რეალურ კონტექსტს. პრაქტიკულ ფაზაში ჩატარებული დაკვირვებებით გაირკვა, რომ ქართულ თეატრში ჯერ კიდევ დომინირებს ტექსტზე და როლზე დაფუძნებული სწავლების სისტემა, სადაც სხეულის მუშაობა მეორეხარისხოვანია. ფსიქოსომატური მიდგომის დანერგვამ აჩვენა, რომ სტუდენტები, რომლებმაც გაიარეს ინტეგრირებული ტრენინგი (Feldenkrais + იმპროვიზაცია + ენერგეტიკული მედიტაცია), განსხვავდებიან სხვა ჯგუფებისგან ფიზიკური თავისუფლებით, კინეტიკური სიზუსტითა და ემოციური ინტენსივობით. ეს შედეგი მიუთითებს, რომ ფსიქოსომატური სწავლება ხელს უწყობს თეატრალური ენის განახლებას და ქმნის ახალ ფორმას, სადაც ფიზიკური ყოფნა იძენს მეტაფიზიკურ განზომილებას.

მერვე შედეგი უკავშირდება შეფასებისა და უკუკავშირის სისტემის რეფორმას. ფსიქოსომატური მოდელის დანერგვამ შესაძლებელი გახადა სწავლების პროცესის შეფასება არა ქულით, არამედ შინაგანი პროგრესის ხარისხით. ჩამოყალიბდა ახალი შეფასების მატრიცა, რომელიც მოიცავს ოთხ დონის კრიტერიუმს: სენსორულ შეგნებას, ემოციურ ინტეგრაციას, ენერგეტიკულ თანხვედრას და შემოქმედებით თვითრეფლექსიას. აღნიშნული სისტემა განიხილავს სტუდენტს როგორც თვითშემეცნებითი პროცესის სუბიექტს და არა როგორც კონტროლის ობიექტს.

მეცხრე შედეგი აისახა სცენური რეალობისა და ცნობიერების ურთიერთქმედების ახლებურ გააზრებაში. კვლევამ აჩვენა, რომ სცენური ქმედება შეიძლება ჩაითვალოს ცნობიერების გაფართოების პრაქტიკად, სადაც მსახიობი მუდმივად გადაადგილდება შინაგან და გარეგან სამყაროს შორის. ფიზიკური მოქმედება იქცევა მენტალური პროცესების არხად. ეს არის ზუსტად ის პრინციპი, რასაც სტანისლავსკი ფსიქოფიზიკურ სისტემაში „შინაგანი მოქმედება გარე ფორმით“ უწოდებდა. თანამედროვე ფსიქოსომატური მიდგომა ამ პრინციპს ავითარებს ენერგეტიკულ და ნეიროფსიქოლოგიურ დონემდე, რაც კიდევ უფრო აძლიერებს სცენურ რეალობას.

მეათე შედეგი უკავშირდება მასწავლებელთა ტრენინგისა და აკადემიური სტრუქტურების ტრანსფორმაციას. აღმოჩნდა, რომ პედაგოგებს, რომლებიც თავად არიან ფსიქოსომატური ტრენინგის მონაწილეები, გაცილებით მაღალი აქვთ სენსორული სიზუსტე და სტუდენტებთან ურთიერთობის ემპათიური უნარი. ისინი სწავლების პროცესს აღიქვამენ არა როგორც მექანიკურ ვალდებულებას, არამედ როგორც ენერგიის გაცვლის ცოცხალ პროცესს. ამან ნათლად აჩვენა, რომ ფსიქოსომატური სწავლება არ არის მხოლოდ სტუდენტზე ორიენტირებული მეთოდი. ის პედაგოგსაც გარდაქმნის, აძლევს მას თვითშემეცნებითი ხელმძღვანელობის შესაძლებლობას.

საბოლოო ჯამში, ნაშრომის ძირითადი შედეგები აჩვენებს, რომ ფსიქოსომატური ტრენინგი წარმოადგენს უნივერსალურ მეთოდს, რომელიც აერთიანებს თეატრალურ, ფსიქოლოგიურ და ფილოსოფიურ საფუძვლებს. ის ამყარებს სხეულს

როგორც ცნობიერების მატარებელს, ქმნის ახალი ტიპის მსახიობს, ფიზიკურად გააზრებულს, ემოციურად დაბალანსებულს და ენერგეტიკულად გამტარს. ამგვარი მსახიობი სცენაზე არ თამაშობს როლს, არამედ განიცდის შინაგან ტრანსფორმაციას, რომელიც მაყურებელზე გადადის როგორც ენერგეტიკული იმპულსი.

კვლევის ყველა შედეგი ერთიანად ადასტურებს, რომ თეატრი, რომელიც ეფუძნება ფსიქო-სომატურ მიდგომას, აღარ არის მხოლოდ ესთეტიკური გამოცდილება. ის ხდება ადამიანის ცნობიერების, სხეულის და ენერგიის განვითარების პრაქტიკული სივრცე, სადაც სწავლება და ხელოვნება თანაბრად ემსახურება შინაგანი ადამიანის ფორმირებას.

თეორიული და პრაქტიკული დასკვნები

კვლევის თეორიულმა ნაწილმა ნათლად აჩვენა, რომ ფსიქოსომატური სწავლება წარმოადგენს ერთ-ერთ ყველაზე კომპლექსურ და ინტეგრირებულ მიდგომას თანამედროვე თეატრალურ პედაგოგიკაში. იგი სცილდება ტრადიციული აღქმის ჩარჩოებს, სადაც სხეული მხოლოდ მოძრაობის ინსტრუმენტად მიიჩნეოდა და ამყარებს წარმოდგენას მსახიობის როგორც „ცოცხალი სისტემის“ შესახებ, რომლის შინაგანი ენერგეტიკა, ემოციური მდგომარეობა და ცნობიერი პროცესები ქმნიან ერთიან შემოქმედებით მატრიცას. თეორიულად დადასტურდა, რომ ფსიქოსომატური მიდგომა ეყრდნობა სხეულის შინაგანი სიბრძნის პრინციპს, რაც მას განასხვავებს როგორც სტანისლავსკის სისტემის ფსიქოლოგიზმისგან, ასევე მეიერჰოლდის ბიომექანიკური ფორმალიზმისგან.

თეორიული დასკვნები

პირველ რიგში, დადგინდა, რომ ფსიქოსომატური სწავლების მეთოდოლოგია ეფუძნება ადამიანის აღქმას როგორც ფიზიკური, გონებრივი, ემოციური და ენერგეტიკული კომპონენტების ერთიან მთლიანობას. ეს პრინციპი ზუსტად

ასახულია ფელდენკრაისის თეორიაში, რომლის მიხედვით სხეულის მოძრაობის ხარისხი პირდაპირ კავშირშია ცნობიერების ხარისხთან. როდესაც მსახიობი იძენს უნარს გააცნობიეროს მოძრაობის თითოეული მიკრო-სენსაცია, ის იწყებს არა მხოლოდ მოძრაობის კონტროლს, არამედ საკუთარი შინაგანი მდგომარეობის გაცნობიერებასაც. ეს ქმნის ცნობიერების გაფართოებულ მდგომარეობას, სადაც სხეული ხდება აზროვნების აქტიური მონაწილე და არა მხოლოდ მისი გამომსახველი საშუალება.

მეორე თეორიული დასკვნა ეხება ცნობიერების სტრუქტურას. ფსიქოსომატური მიდგომა ეფუძნება ვარიელის, თომპსონისა და რომის მიერ ჩამოყალიბებულ „სხეულებრივი გაცნობიერების“ კონცეფციას, რომლის თანახმად ცოდნა არ არის მხოლოდ გონებრივი კატეგორია, ის ჩაწერილია სხეულში, მოძრაობის მეხსიერებასა და ფიზიოლოგიურ რეაქციებში. თეატრალური პრაქტიკის კუთხით ეს ნიშნავს, რომ მსახიობი აზროვნებს არა მხოლოდ ინტელექტით, არამედ მოძრაობითაც. მისი სხეული თავად ფლობს კოგნიტიურ უნარს, რომელიც სცენაზე ვლინდება იმპულსის, ჟესტის და ენერგეტიკული დინების ფორმით.

მესამე თეორიული დასკვნა შეეხება ენერგეტიკული სისტემების მნიშვნელობას. აღმოსავლური პრაქტიკებიდან (ოშოს მედიტაცია, იოგას ენერგეტიკული მოდელი) ნათლად დადგინდა, რომ ადამიანის სხეული არ ფუნქციონირებს მხოლოდ ბიოლოგიური მექანიზმის დონეზე. მასში ცირკულირებს ენერგიის ნაკადები, რომლებიც განსაზღვრავენ ემოციურ მდგომარეობასა და შემოქმედებით ინტენსივობას. თეატრალური ტრენინგის პროცესში ამ ენერგეტიკული არხების გააქტიურება ქმნის შინაგან ბალანსს, რომლის შედეგადაც მსახიობი სცენაზე ასხივებს ენერგიას, რომელსაც მაყურებელი აღიქვამს როგორც რეალურ და სიცოცხლით სავსე ყოფნას.

მეოთხე თეორიული დასკვნა უკავშირდება ცნობიერების ტრანსფორმაციის საკითხს. ფსიქოსომატური სწავლება ეფუძნება არა მხოლოდ უნარების განვითარებას, არამედ შინაგანი ცვლილების პრინციპს, რა დროსაც მსახიობი სწავლობს არა იმიტაციას, არამედ შინაგანი რეალობის გაცნობიერებულ

გამოხატვას. ეს მიდგომა ეხმიანება გროტოვსკის ლაბორატორიული თეატრის იდეას, რომლის მიხედვით მსახიობის მიზანი არ არის როლის შესრულება, არამედ საკუთარი „ნიღბის მოხსნა“ და შინაგანი სიმართლის გამოვლენა სხეულით. შედეგად, ფსიქოსომატური სწავლება განისაზღვრება როგორც ტრანსფორმაციული პრაქტიკა, სადაც სწავლება და თვითშემეცნება ერთი პროცესია.

მეხუთე თეორიული დასკვნა ეფუძნება თეატრალური პედაგოგიკის რეფორმას. კვლევამ აჩვენა, რომ ფსიქოსომატური სწავლება არღვევს ტრადიციულ იერარქიულ ურთიერთობას პედაგოგსა და სტუდენტს შორის. პედაგოგი აღარ არის მხოლოდ ცოდნის გადამცემი; ის ხდება თანამონაწილე პროცესის, რომელიც ერთდროულად შეიცავს კვლევას, გამოცდილების გაზიარებასა და შემოქმედებით აღმოჩენას. ამგვარად, სწავლება იქცევა დიალოგურ პროცესად, სადაც ცოდნა იქმნება ერთობლივი ექსპერიმენტაციის გზით.

პრაქტიკული დასკვნები

პრაქტიკულ დონეზე, ნაშრომმა აჩვენა კონკრეტული ცვლილებები როგორც სწავლების შედეგებში, ისე მსახიობთა პროფესიულ მზაობაში. პირველ რიგში, დადასტურდა, რომ ფსიქოსომატური სავარჯიშოების რეგულარული გამოყენება ზრდის სხეულის მგრძნობელობასა და ენერგეტიკულ გამძლეობას. მაგალითად, ფელდენკრაისის მეთოდით შესრულებულმა ATM სავარჯიშოებმა გააუმჯობესა სტუდენტების მოძრაობის კონტროლი, სხეულის ბალანსი და სუნთქვის რეგულაცია, რაც სცენურ ქმედებაში გამოიხატა უკეთეს კოორდინაციად და ემოციურ სტაბილურობად.

მეორე პრაქტიკული შედეგი ეხება იმპროვიზაციის პროცესს. თავისუფალი მოძრაობისა და კონტაქტ-იმპროვიზაციის გამოყენებამ სტუდენტებს მისცა შესაძლებლობა ემოციური იმპულსები არ დაეთრგუნათ, არამედ ფიზიკურ ფორმად ექციათ. შედეგად, სცენურ პარტნიორობას დაემატა შინაგანი რეაგირების

ბუნებრიობა, რამაც გააუმჯობესა ჯგუფური თანხვედრა და ენერგეტიკული სინქრონი. ეს პრაქტიკა დაემთხვა გროტოვსკის პრინციპს, რომლის მიხედვით სცენური ურთიერთქმედება უნდა ემყარებოდეს ენერგიის გაცვლისა და არავერბალური კომუნიკაციის პრინციპს.

მესამე პრაქტიკული დასკვნა უკავშირდება ემოციური რეგულაციის პროცესს. ოშოს დინამიკური და კუნდალინის მედიტაციის ტექნიკების ინტეგრაციამ აჩვენა, რომ სუნთქვითი და ვიბრაციული მოძრაობები ამცირებს შფოთვისას და სხეულის დაძაბულობას. ეს აღმოჩნდა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ქართულ თეატრალურ გარემოში, სადაც სასწავლო პროცესი ხშირად მაღალ ფსიქოლოგიურ დატვირთვისთანაა დაკავშირებული. შედეგად, სტუდენტები სწავლობდნენ არა მხოლოდ ფიზიკური გამოხატვის მართვას, არამედ ემოციური ენერგიის ტრანსფორმაციას შემოქმედებით იმპულსად.

მეოთხე პრაქტიკული დასკვნა შეეხო სცენურ ყოფნასა და მაყურებელთან ურთიერთობას. ფსიქო-სომატურმა მიდგომამ განავითარა მსახიობის უნარი მოეხდინა მაყურებელზე ენერგეტიკული გავლენა არა სიტყვით, არამედ ფიზიკური სიხშირითა და შინაგანი სიჩუმით. ასეთივე შედეგები დაფიქსირდა სპექტაკლის „ადამიანის ტრაგედიის“ ანალიზში, სადაც მსახიობთა მოძრაობის სინქრონულობა, სუნთქვის ტემპორიტმი და ენერგეტიკული ინტენსივობა ქმნიდა ერთიან ვიზუალურ რიტმს, რომელიც მაყურებელზე ახდენდა ფსიქოემოციურ ზემოქმედებას.

მეხუთე პრაქტიკული დასკვნა ეხება სწავლების შიდა დინამიკას. აღმოჩნდა, რომ ფსიქოსომატური სავარჯიშოების დანერგვის შემდეგ სტუდენტთა თვითშეფასება და მოტივაცია მნიშვნელოვნად გაიზარდა. მათ აღიქვეს სასწავლო მოდული არა როგორც ინსტრუქციის შესრულება, არამედ როგორც შემოქმედებითი კვლევა. თითოეული მოძრაობა იქცა კითხვად: *რა განაპირობებს ჩემს ქმედებას?* - და ეს კითხვები იყო არა მხოლოდ თეატრალური, არამედ ეგზისტენციალური. ამგვარად, სწავლება გადაიქცა თვითშემეცნებად, რაც ქმნის პიროვნული და პროფესიული განვითარების ერთიან ველს.

მეექვსე პრაქტიკული დასკვნა უკავშირდება პედაგოგიურ ეთიკას. ფსიქოსომატური ტრენინგისას პედაგოგმა უნდა უზრუნველყოს უსაფრთხო ემოციური გარემო, სადაც სტუდენტი თავისუფლად იკვლევს საკუთარ სუსტ მხარეებს, დაძაბულობასა და ტრავმულ გამოცდილებას. ამ მიდგომამ ნათლად აჩვენა, რომ სწავლება არ უნდა ეფუძნებოდეს მხოლოდ „შეფასებას“, არამედ ის უნდა იყოს დაფუძნებული „დაკვირვებაზე“ და „თანაგრძნობით ხელმძღვანელობაზე“. ამით თეატრალური განათლება იღებს ფსიქოთერაპიულ ელფერს, რა დროსაც სწავლება ხდება არა მხოლოდ პროფესიული უნარების განვითარების, არამედ ადამიანის შინაგანი განკურნების პროცესი.

მეშვიდე პრაქტიკული დასკვნა ეხება სცენური ქმედების ხარისხობრივ გაუმჯობესებას. სტუდენტთა მუშაობის შედეგებმა აჩვენა, რომ ფსიქოსომატური ტრენინგის გავლით შესრულებული როლები გამოირჩეოდა შინაგანი ორგანულობითა და ფიზიკური სიზუსტით. მოძრაობა აღარ იყო გარე ფორმის შედეგი, არამედ შინაგანი იმპულსის გამოხატულება. ეს მიუთითებს იმაზე, რომ ფსიქოსომატური ტრენინგი არა მხოლოდ ზრდის ფიზიკურ შესაძლებლობებს, არამედ ავითარებს მსახიობის ცნობიერ სტრუქტურასაც. იგი იწყებს მოქმედებას არათუ ტექსტის საფუძველზე, არამედ ენერგეტიკული განცდის მიხედვით.

მერვე პრაქტიკული დასკვნა შეეხება თეატრალური განათლების სტრუქტურულ მოდელს. კვლევის შედეგებმა ცხადყო, რომ ფსიქოსომატური ელემენტების ჩაინტეგრირება სასწავლო პროცესში (როგორც დამოუკიდებელი საგანი) გამართლებული პრაქტიკაა. ეს მოიცავს ფელდენკრაისის მოდულებს, ოშოს მედიტაციურ ტექნიკებს, გროტოვსკის ფიზიკურ ლაბორატორიას და იმპროვიზაციულ ვარჯიშებს. ამგვარი სტრუქტურა უზრუნველყოფს სხეულის, გონების და ემოციის თანხვედრას, რაც ქმნის თეატრალური სწავლების ახალ ტიპს, სრულყოფილი ცნობიერი მსახიობის ჩამოყალიბებისკენ მიმართულს.

საბოლოო თეორიულ-პრაქტიკული დასკვნა შეიძლება ჩამოყალიბდეს შემდეგნაირად: ფსიქოსომატური სწავლება წარმოადგენს არა მხოლოდ თეატრალური ტექნიკის გაუმჯობესების საშუალებას, არამედ ადამიანის

ცნობიერების განვითარების გზას. იგი აერთიანებს დასავლურ მეცნიერებასა და აღმოსავლურ სულიერ გამოცდილებას, აკავშირებს ფსიქოლოგიასა და ხელოვნებას, სწავლასა და თერაპიას. ამით ფორმირდება ახალი ტიპის მსახიობი - ფიზიკურად შეგნებული, ემოციურად გამჭვირვალე და შინაგანად ტრანსფორმირებული, რომელიც სცენაზე ქმნის არა მხოლოდ ესთეტიკურ ფორმას, არამედ ცოცხალ, ენერგეტიკულ რეალობას.

რეკომენდაციები

კვლევის საფუძველზე შემუშავებული რეკომენდაციები მიზნად ისახავს ფსიქოსომატური სწავლების მოდელის გამოყენების გაფართოებას ქართულ თეატრალურ და საგანმანათლებლო სივრცეში. რეკომენდაციები დაყოფილია რამდენიმე ძირითად მიმართულებად: თითოეული მათგანი ეფუძნება ნაშრომში გამოვლენილ თეორიულ პრინციპებსა და პრაქტიკული ექსპერიმენტების შედეგებს.

ამგვარი მოდელი საშუალებას მისცემს სტუდენტს განავითაროს სხეულის, ცნობიერებისა და ენერგიის ურთიერთმოქმედება. ისწავლოს არა მხოლოდ „როგორ ითამაშოს“, არამედ *როგორ იარსებოს სცენაზე როგორც ცნობიერი სხეულმა*. აღნიშნული სტრუქტურა დაეფუძნება თანამედროვე საერთაშორისო სტანდარტებს და შეამცირებს იმ განსხვავებას, რომელიც დღეს არსებობს დასავლურ და ქართულ თეატრალურ განათლებას შორის.

1. რეკომენდაციები პედაგოგებისთვის

ფსიქოსომატური სწავლების ეფექტიანობა მნიშვნელოვნად დამოკიდებულია პედაგოგის პროფესიულ და ემოციურ მზაობაზე. ამიტომ რეკომენდებულია სპეციალური გადამზადების პროგრამების შექმნა, რომელიც მოიცავს:

- ფსიქოსომატური სწავლების თეორიულ საფუძვლებს (სხეულის, ცნობიერებისა და ენერგიის ურთიერთმოქმედების გაგება);
- პრაქტიკულ სესიებს Feldenkrais-ის, Alexander-ის, Grotowski-ის და Osho-ს მეთოდების მიხედვით;
- ტრენინგს პედაგოგიურ ეთიკაში და ემოციური უსაფრთხოების უზრუნველყოფაში;
- გამოცდილების გაზიარებას უცხოელი სპეციალისტების მონაწილეობით.

პედაგოგს უნდა მიეცეს შესაძლებლობა განავითაროს *სხეულზე დაფუძნებული პედაგოგიური ინტუიცია*, უნარი შეიგრძნოს სტუდენტის ფიზიკური და ემოციური მდგომარეობა და სწორად წარმართოს მისი შინაგანი ტრანსფორმაცია. ამასთან, აუცილებელია, რომ პედაგოგებმა თავად გაიარონ ფსიქოსომატური პრაქტიკები, რათა სწავლება ემყარებოდეს პირად გამოცდილებას და არა მხოლოდ თეორიას.

2. რეკომენდაციები სტუდენტებისთვის

სტუდენტებისთვის რეკომენდებულია ფსიქოსომატური პროცესის პარალელურად თვითრეფლექსიის ინსტრუმენტების გამოყენება. ეს ხელს შეუწყობს ცნობიერ განვითარებას და ემოციური ზრდის მონიტორინგს. კონკრეტულად:

- საკუთარი სხეულის დღიური: სტუდენტი ყოველ კვირას აღწერს საკუთარ ფიზიკურ და ემოციურ მდგომარეობას, ცვლილებებს სუნთქვაში, ტონუსში, შფოთვის დონესა და ენერგეტიკულ ბალანსში;
- ვიდეოდაკვირვება: ტრენინგის პროცესის ჩაწერა და თვითანალიზი სხეულის პოზებისა და ქესტების შესახებ;
- სცენური თვითდაკვირვება: სპექტაკლის შემდეგ რეფლექსიური ჩაწერა, თუ როგორ იცვლებოდა შინაგანი ენერგია და ცნობიერება თითოეულ სცენურ ქმედებაში.

ეს პროცედურები არა მხოლოდ ხელს შეუწყობს სტუდენტის თვითშეგნების გაღრმავებას, არამედ შექმნის აკუმულირებულ მონაცემებს სწავლების ეფექტიანობის ანალიზისთვის.

3. რეკომენდაციები თეატრალური ლაბორატორიებისთვის და რეჟისორებისთვის

ფსიქოსომატური სწავლების მოდელი უნდა გახდეს თეატრალური ლაბორატორიების და სარეჟისორო პრაქტიკის განუყოფელი ნაწილი. რეკომენდებულია ლაბორატორიული ტიპის სადადგმო პროცესების დანერგვა, სადაც ფიზიკური, ემოციური და ენერგეტიკული ექსპერიმენტი წინ უსწრებს ტექსტურ სამუშაოს. ასეთ პროცესში:

- რეჟისორი მოქმედებს როგორც „ენერგიის მოდულატორი“
- მსახიობები მონაწილეობენ კოლექტიურ კვლევაში, სადაც მოძრაობა, ხმოვანი ვიბრაცია და სუნთქვა თანაბრად ქმნიან დრამატურგიულ ფორმას;
- თეატრალური ლაბორატორია იქცევა კვლევით სივრცედ, სადაც სწავლება და სპექტაკლის შექმნა მიმდინარეობს პარალელურად.

ქართულ თეატრალურ სივრცეში უკვე შეინიშნება ამ ტენდენციის კვალი, რაც აჩვენებს, რომ ფსიქოსომატური მიდგომა სცენაზე ქმნის „ცოცხალ სურათს“, სადაც მაყურებელი არა მხოლოდ ხედავს მოქმედებას, არამედ ენერგეტიკულად მონაწილეობს მასში.

4. რეკომენდაციები კულტურის სექტორისა და დარგობრივი ინსტიტუციებისთვის

ფსიქოსომატური სწავლების მოდელის სტრატეგიული დანერგვა საჭიროებს ინსტიტუციურ მხარდაჭერას. ამიტომ რეკომენდებულია:

- საგრანტო ინიციატივების მხარდაჭერა ფსიქოსომატური კვლევებისა და ლაბორატორიების დაფინანსებისთვის;
- საერთაშორისო თანამშრომლობის ხელშეწყობა. პარტნიორობა ისეთ ორგანიზაციებთან, როგორებიცაა *Theatre Anthropological Institute*, *Grotowski Institute*, *Feldenkrais Guild International* და სხვა;

- საზოგადოებრივი ცნობიერების ამაღლება, რათა თეატრი აღიქმებოდეს ცნობიერების განვითარების პლატფორმად.

ამგვარი მხარდაჭერა განაპირობებს არა მხოლოდ თეატრალური განათლების ხარისხის ამაღლებას, არამედ საქართველოს კულტურული პოლიტიკის ინტეგრაციას ევროპულ კულტურულ სივრცეში.

5. კვლევისა და ინოვაციის მიმართულებები

მომდევნო კვლევებისათვის რეკომენდებულია ფსიქოსომატური სწავლების მეცნიერული ეფექტის რაოდენობრივი შეფასება. შესაძლებელია განხორციელდეს:

- ბიომეტრიული დაკვირვება (სუნთქვის სიხშირე, გულისცემის რიტმი, კუნთოვანი ტონუსის ცვლილება ტრენინგის წინ და შემდეგ);
- ფსიქოლოგიური ტესტირება (შფოთვის, კონცენტრაციისა და ემოციური ინტენსივობის შეფასება);
- ვიდეონალიზი მოძრაობის ნიმუშების ცვლილების მიხედვით;
- შერეული მეთოდოლოგიით შესრულებული ლაბორატორიული კვლევა ინტერვიუებისა და დაკვირვების შერწყმით.

ასეთი კვლევები შექმნის მყარ სამეცნიერო ბაზას, რომელიც გაამართლებს ფსიქოსომატური სწავლების ეფექტიანობას როგორც პედაგოგიურ, ისე თერაპიულ მიმართულებებში.

6. რეკომენდაციები თეატრალური კრიტიკისა და ჟურნალისტიკისათვის

ფსიქოსომატური თეატრი საჭიროებს ახალ კრიტიკულ ენას. შესაბამისად, რეკომენდებულია თეატრალური ჟურნალისტიკისა და კრიტიკის მიმართულებით ისეთი სასწავლო მოდულების შექმნა, რომლებიც გააანალიზებენ სპექტაკლებს არა მხოლოდ ტექსტუალური შინაარსის, არამედ სხეულებრივი ენერგიისა და ცნობიერების მოძრაობის მიხედვით.

ფსიქოსომატური სწავლება არ არის მხოლოდ ახალი მეთოდი. ის აღადგენს თეატრს როგორც ცნობიერების ფორმას, სადაც სხეული ხდება აზრის მატარებელი,

მოდრაობა ტრანსფორმაციის პროცესი, ხოლო სწავლება შინაგანი გამონათების გზა. აღნიშნული რეკომენდაციები, მათი ეტაპობრივი განხორციელებით, არა მხოლოდ შეცვლის თეატრალურ განათლებას, არამედ დაეხმარება ქართულ კულტურას XXI საუკუნის გამოწვევებზე პასუხის გაცემაში სადაც მთავარი ღირებულება იქნება არა ფორმა, არამედ შინაგანი ყოფნა, ენერგია და ჰარმონია.

შემდგომი კვლევის პერსპექტივები

ფსიქოსომატური სწავლების მოდელის განხორციელებამ თეატრალურ და აკადემიურ სივრცეში აჩვენა, რომ მისი პოტენციალი სცილდება მხოლოდ პედაგოგიურ ჩარჩოებს და მოიცავს მრავალმხრივ კვლევით შესაძლებლობებს, როგორც მეცნიერების, ისე ხელოვნების, ფსიქოლოგიისა და ნეიროფსიქოფიზიოლოგიის სფეროებში. კვლევის შედეგად იკვეთება რამდენიმე ძირითადი მიმართულება, რომელთა განვითარება აუცილებელია ამ თეორიის უფრო ღრმა დამტკიცებისა და სისტემური დანერგვისათვის.

1. ფსიქოსომატური პროცესების ნეირომეცნიერული შესწავლა

ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი პერსპექტივა უკავშირდება სხეულის, ტვინის და ცნობიერების ურთიერთქმედების ნეიროფსიქოლოგიურ ანალიზს. დღევანდელი მეცნიერება უკვე აღიარებს, რომ მოძრაობა და აზროვნება ერთმანეთთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული; თუმცა თეატრალური პრაქტიკის კონტექსტში ეს კავშირი ჯერ კიდევ არასაკმარისადაა შესწავლილი. შემდგომი კვლევები უნდა მოიცავდეს:

- ფუნქციური მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფიის (fMRI) გამოყენებას, რათა გამოიკვეთოს ტვინის აქტივობის ცვლილება ფსიქოსომატური სავარჯიშოების შემდეგ;
- ბიომეტრიული სენსორების საშუალებით სუნთქვის, გულისცემისა და კუნთოვანი ტონუსის მონიტორინგი Feldenkrais-ის ან Osho-ს პრაქტიკების დროს;

- ცნობიერების ცვლილების სტადიების კორელაციის დადგენა ენერგეტიკული ვიბრაციის ინტენსივობასთან სცენურ პროცესში.

ასეთი კვლევები ხელს შეუწყობს თეატრალური ხელოვნების მეცნიერულ აღიარებას, როგორც ეფექტური გზის ცნობიერების ტრანსფორმაციისა და ემოციური რეგულაციისათვის.

2. ფსიქოსომატური სწავლების ფსიქოთერაპიულ პოტენციალზე ფოკუსირებული კვლევები

ფსიქოსომატური მიდგომა თავისი ბუნებით თერაპიულია. ის ემყარება შინაგანი ენერგიის გათავისუფლებას, ემოციური ბლოკების დაშლასა და სხეულის მეხსიერების აღდგენას. ამიტომ ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მომავალი მიმართულებაა მისი ფსიქოთერაპიულ და რეაბილიტაციურ კონტექსტში შესწავლა.

მომდევნო კვლევებმა უნდა შეაფასოს:

- როგორ ეხმარება ფსიქოსომატური სწავლება პოსტტრავმულ სტრესთან (PTSD) ან ემოციურ დაძაბულობასთან გამკლავებაში;
- როგორ შეიძლება გამოყენებულ იქნას თეატრალური სავარჯიშოები (მაგ., ტრანსილუმინაცია, იმპროვიზაცია, ცნობიერი სუნთქვა) ფსიქოლოგიურ კლინიკებში როგორც არტთერაპიული საშუალებები;
- როგორ აისახება ეს მეთოდები განათლების სპეციალურ სექტორში, ინკლუზიურ კლასებში, ბავშვებთან, რომლებსაც აქვთ განვითარების დარღვევები ან კომუნიკაციის სირთულეები.

ამგვარი კვლევები გააფართოებს ფსიქოსომატური თეატრის საზღვრებს და დაადასტურებს მის მნიშვნელობას როგორც სამკურნალო და აღდგენით მეთოდს.

3. კულტურათმორისი და ინტერდისციპლინური კვლევები

ფსიქოსომატური თეატრი თავისი არსით გლობალური ფენომენია, რომელიც აერთიანებს აღმოსავლურ სულიერ ტრადიციებსა და დასავლურ მეცნიერებას.

ამიტომ განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ინტერკულტურულ შედარებით კვლევებს. მიზანშეწონილია საქართველოს თეატრალური სკოლის გამოცდილების შედარება ისეთ საერთაშორისო ცენტრებთან, როგორებიცაა *Grotowski Institute* (პოლონეთი), *The Odin Teatret* (დანია) და *Feldenkrais Guild International* (აშშ).

ასეთი კვლევები უნდა მოიცავდეს:

- ერთობლივი ლაბორატორიების ორგანიზებას, სადაც ქართული თეატრალური სკოლა გააერთიანებს ფსიქო-სომატურ პრაქტიკას უცხოელ ექსპერტებთან;
- კულტურული განსხვავებების ანალიზს სხეულის აღქმის, მოძრაობის თავისუფლებისა და ენერგეტიკული დისციპლინის მიმართებაში;
- ექსპერიმენტულ პროექტებს, სადაც ქართული ფიზიკური თეატრი ინტეგრირდება აღმოსავლურ მედიტაციურ დისციპლინებთან.

ინტერდისციპლინური თანამშრომლობა გახდება პლატფორმა ქართული თეატრის საერთაშორისო პოზიციონირებისთვის და მისცემს მას უნიკალურ იდენტობას თეატრის, რომელიც აერთიანებს სულიერ და მეცნიერებით დადასტურებულ პრინციპებს.

4. თეატრალური პედაგოგიკის გაციფრულება და ხელოვნური ინტელექტის ჩართვა

თანამედროვე განათლების ტენდენციების გათვალისწინებით, მომავალში შესაძლებელია ფსიქოსომატური სწავლების ციფრული მოდელების შექმნა. ხელოვნური ინტელექტის (AI) და სხეულის სენსორული ტექნოლოგიების გამოყენება გახდება მნიშვნელოვანი მიმართულება სწავლების პერსონალიზაციისათვის.

მომავალი კვლევები უნდა შეისწავლოს:

- როგორ შეიძლება AI სისტემებმა დააფიქსირონ სხეულის პოზა, სუნთქვის რიტმი და მოძრაობის ნიმუშები სტუდენტის ინდივიდუალური განვითარებისათვის;

- როგორ შეიძლება შეიქმნას ციფრული პლატფორმა, სადაც სტუდენტი დამოუკიდებლად გაივლის ფსიქო-სომატურ ვარჯიშებს, მიიღებს უკუკავშირს და განავითარებს ცნობიერ მოძრაობას ონლაინ რეჟიმში;
- როგორ აისახება ტექნოლოგიური მიდგომა თეატრალურ ეთიკასა და „ცოცხალი სხეულის“ ბუნებრივ ენერგიაზე.

ეს მიმართულება საშუალებას მისცემს ქართულ თეატრალურ განათლებას ინტეგრირდეს გლობალურ ინოვაციურ ქსელში და შექმნას უნიკალური კომბინაცია ციფრული ტექნოლოგიისა და ორგანული ცნობიერების სინთეზი.

5. თეატრალური კრიტიკისა და მაყურებლის აღქმის კვლევა

ფსიქოსომატური თეატრის შედეგების შესაფასებლად საჭიროა მაყურებლის ემპირიული კვლევა, რათა დადგინდეს, როგორ აღიქმება ენერგეტიკული სცენური ყოფნა ემოციურ და ფსიქოლოგიურ დონეზე.

მომდევნო კვლევებმა უნდა შეაფასოს:

- მაყურებლის ემოციური რეაქციების ინტენსივობა ფსიქოსომატური სპექტაკლების დროს (მაგ., „ადამიანის ტრაგედია“);
- მაყურებლის ფიზიოლოგიური მაჩვენებლების ცვლილება (გულისცემა, სუნთქვა) როგორც ემპათიური რეზონანსის ინდიკატორი;
- კრიტიკული ტექსტების ახალი ენის ფორმირება, რომელიც შეძლებს აღწეროს ენერგეტიკული ინტენსივობა და ცნობიერი ტრანსფორმაცია, და არა მხოლოდ სიუჟეტი ან სარეჟისორო გადაწყვეტა.

ეს კვლევები შექმნის ახალ თეორიულ ჩარჩოს თეატრალური კრიტიკისთვის, სადაც მაყურებელი აღარ იქნება მხოლოდ დამკვირვებელი, არამედ ენერგეტიკული თანამონაწილე.

6. ფსიქოსომატური სწავლების გავლენა სხვა ხელოვნების დისციპლინებზე

კვლევის გაგრძელება მიზანშეწონილია სხვა შემოქმედებით დარგებში: მუსიკაში, ქორეოგრაფიაში, ვიზუალურ ხელოვნებასა და კინოში. მაგალითად,

ფელდენკრაისის მოძრაობითი ცნობიერების პრინციპები უკვე წარმატებით გამოიყენება მუსიკოსთა ფიზიკური მომზადებისას და ქორეოგრაფიულ სკოლებში. მომავალში შესაძლებელია ექსპერიმენტული პროექტების განხორციელება, სადაც მსახიობები, მოცეკვავეები და მუსიკოსები ერთობლივად იმუშავებენ ენერგეტიკული რიტმის და მოძრაობის საერთო კანონზომიერებებზე. ეს ხელს შეუწყობს ხელოვნების დისციპლინათა შერწყმას ერთიან ფსიქო-სომატურ სივრცეში.

7. ქართული თეატრის ტრანსფორმაცია და კულტურული პოლიტიკის პერსპექტივა

მომდევნო ეტაპზე აუცილებელია კვლევა, რომელიც შეაფასებს ფსიქოსომატური სწავლების მოდელის გავლენას ქართული თეატრის საერთო ეკოსისტემაზე. საჭირო იქნება:

- თეატრალური ინსტიტუტებისა და რეპერტუარების ანალიზი, რათა დადგინდეს, როგორ აისახება ფსიქოსომატური მიდგომა რეჟისურულ სტილებსა და მსახიობთა სამუშაო მეთოდებში;
- თეატრალური ფესტივალების ფორმატის განახლება, სადაც წარმოდგენილი იქნება ექსპერიმენტული, ენერგეტიკულად ორიენტირებული სპექტაკლები;
- კულტურის სფეროს ინსტიტუციების მიერ ფსიქოსომატური მიმართულების დაფინანსება და სტრატეგიულ დოკუმენტებში ინტეგრირება.

ეს ნაბიჯები ქართულ თეატრს გადააქცევს არა მხოლოდ ესთეტიკურ პლატფორმად, არამედ ცნობიერების კულტურის განვითარებისა და სოციალური ემპათიის სივრცედ.

8. გრძელვადიანი აკადემიური და საერთაშორისო პერსპექტივა

შესაძლებელია საერთაშორისო სამეცნიერო კონსორციუმის ჩამოყალიბება, რომელიც გააერთიანებს ქართულ და უცხოურ უნივერსიტეტებს ფსიქოსომატური თეატრის კვლევის მიმართულებით. ასეთი ქსელი ხელს შეუწყობს ერთობლივი

სადისერტაციო პროგრამების შექმნას, გაცვლით პროგრამებსა და საერთაშორისო ლაბორატორიების დაფუძნებას.

გრძელვადიან პერსპექტივაში მიზანშეწონილია:

- ყოველწლიური საერთაშორისო კონფერენცია თბილისში „*Body, Energy, and Consciousness in Theatre*“;
- საქართველოს წარმოდგენა როგორც აღმოსავლურ და დასავლურ ტრადიციებს შორის დამაკავშირებელი თეატრალური ინოვაციის ცენტრი.

ფსიქოსომატური სწავლების კვლევა გრძელვადიან პერსპექტივაში გარდაიქმნება არა მხოლოდ თეატრალური განათლების განვითარების მიმართულებად, არამედ ადამიანის ცნობიერების კვლევის ახალი პარადიგმად. მისი ძირითადი მიზანი აღარ იქნება მხოლოდ მსახიობის პროფესიული განვითარება, არამედ მთლიანად ადამიანის, როგორც შემოქმედებითი ენერგიის მატარებლის აღზრდა.

შემდგომი კვლევები უნდა აერთიანებდეს მეცნიერებასა და ხელოვნებას ერთიანად, რათა დადასტურდეს, რომ თეატრი არის არა მხოლოდ კულტურული პროდუქტი, არამედ ადამიანის შინაგანი ევოლუციის პრაქტიკული გზა.

ფსიქოსომატური სწავლების მოდელი, რომელიც ქართულ თეატრში ნელ-ნელა იდგამს ფესვებს, სწორედ ამ მიმართულებით შეიძლება იქცეს ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან საფუძვლად ისეთი კულტურის შექმნისათვის, სადაც ხელოვნება აღიქმება ცნობიერების განვითარების ფორმად, ხოლო მსახიობი, როგორც შინაგანი ტრანსფორმაციის მედიუმი.

გამოყენებული ლიტერატურის ნუსხა

1. Candan, G. "A Bibliometric Study on Body Language." In *Coaching in Communication Research*, IGI Global, 2025. <https://www.igi-global.com/chapter/a-bibliometric-study-on-body-language/373752>
2. Handayani, M., Bae, S. H., and Sualang, F. Y. "Embodiment as a Means of Communication." *TELEIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 2024. <https://www.researchgate.net/publication/386113154>
3. Edmonds, E. P. "Psychosomatic Non-articular Rheumatism." *Annals of the Rheumatic Diseases* 6, no. 1 (1947): 32–37. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1030503/>
4. Childs, Ann. *Theories for Mental Health Nursing*. Florence: Taylor & Francis, 2024. <https://www.torrossa.com/gs/resourceProxy?an=5019409>
5. Greenberg, L. S. *Emotion in Psychotherapy*. New York: Guilford Press, 1990.
6. Mollon, P. "Energy, Soul-Connecting and Awakening Consciousness." *Psychodynamic Practice*, 2025. <https://doi.org/10.1080/14753634.2024.2433977>
7. Lahane, Y. V. "The Importance of Nonverbal Communication." *Literary Cognizance*, 2024. <https://www.literarycognizance.com/images/vol6-issue-1/22-Yashwant-Lahane.pdf>
8. Irugalbandara, A., et al. "Study of the Effectiveness of Drama Therapy." *International Journal of Scientific Research*, 2024. <https://www.researchgate.net/publication/384345242>
9. Rose, G. J. "Implicit 'Motion' in Non-verbal Art." In *Art in Psychoanalysis*, edited by G. J. Rose, Routledge, 2021. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429471964-2/>
10. Hammer, S., Monaca, C., Hoelz, A., et al. "Ultimately, You Are on Your Own." *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen*, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40021380/>
11. Sokolov, I. A., and Bedina, N. N. "Origins of Psychosomatic Thought." *Vestnik Slavyanskikh Kul'tur*, 2024. <https://elibrary.ru/item.asp?id=75095534>

12. Nesterenko, Z. V., and Ivanina, E. Y. "Psychosomatic Concept in Asthma in Children." *Pediatrician* (St. Petersburg), 2024. <https://journals.eco-vector.com/pediatr/article/view/657520>
13. Prstačić, M. "Sophrology, Psychosomatics, Deontology and Creativity." *Research in Education and Rehabilitation*, 2025. <https://rer.ba/index.php/rer/article/view/259>
14. Goodill, S. W. *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy: Health Care in Motion*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2005.
15. Irugalbandara, A., et al., "Drama Therapy and Communication Skills," *International Journal of Scientific Research*, 2024.
16. Smoriginaitė, E., "Neverbalinė Vaidyba," *Lithuanian Drama Research*, 2025.