https://doi.org/10.61939/29537959-2025.28-154

ՎԱՐՔԱԳԾԱՅԻՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅԱՆ ՓՈՒԼԵՐԻ ՄՈԴԵԼԸ ԹԱՏՐՈՆՈՒՄ ԵՎ ԿԻՆՈՅՈՒՄ. ԱՐՎԵՍՏԻ ՈՒ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿ ՀԱՄԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԱՐՈՒԺԱՆ ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ*

Հոդվածը ներկայացնում է Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելի (ՎՓՓՄ) կիրառությունը թատրոնի և կինոյի ոլորտում՝ որպես արվեստի և հոգեբանության արդյունավետ համադրություն: Ուսում–նասիրվում է, թե ինչպես են թատերական, կինո, տեսալսողական և խաղարկային արվեստների պատումներն արտացոլում վարքագծային փոփոխությունների փուլերը, և ինչպես կարող են այդ արվեստի ձևերն ինքնին դառնալ հոգեբանական փոփոխությունների գործիք հանդիսատեսի համար: Հոդվածն արվեստագիտական հետազո–տություն չէ, այլ մանրամասն վերլուծություն ՎՓՓՄ-ի բաղադրիչների, փոփոխության գործընթացների և դրանց առանձնահատկություն–ների, ինչպիսիք են անհատակենտրոն մոտեցումը, դինամիկ բնույթը և գործնական կիրառելիությունը:

Հոդվածում քննարկվում է, թե ինչպես կարող են ռեժիսորները, սցենարիստները և դերասանները կիրառել ՎՓՓՄ-ն՝ ստեղծելու հա–մոզիչ և իրատեսական կերպարներ, ինչպես նաև կազմակերպելու ստեղծագործական գործընթացները: Ուսումնասիրության նպատակն է՝ ուսումնասիրել վարքագծային փոփոխությունների փուլերի մոդելի կիրառումը թատրոնում և կինոյում՝ բացահայտելով, թե ինչպես կարող են արվեստն ու հոգեբանությունը համատեղ ծառայել դրական փոփոխությունների խթանմանը: Հետազոտությունը կենտրոնանում է թատերական, կինո, տեսալսողական և խաղարկային արվեստների պատումների վրա, որոնք արտացոլում և ներկայացնում են վարքա–գծային փոփոխությունների փուլերը, ինչպես նաև ուսումնասիրում է,

* ԵԹԿՊՀ-ի Արվեստի կառավարման և մշակութային քաղաքականության ամբիոնի ավագ դասախոս, varuzhan.avanesyan@ystfi.am, հոդվածի ներկայացման օրը՝ 12.03.2025, գրախոսման օրը՝ 23.04.2025, տպագրության ընդունման օրը՝ 30.04.2025թ.:

թե ինչպես կարող են այդ արվեստի ձևերն ինքնին դառնալ հոգեբանական փոփոխությունների գործիք հանդիսատեսի համար: Ուսումնասիրության օբյեկտը թատրոնում և կինոյում դրսևորվող վարքագծային փոփոխությունների հոգեբանական մոդելներն են՝ դիտարկված արվեստի և գիտության միջդիսցիպլինար փոխհարաբերությունների համատեքստում: Հետազոտության առարկան թատրոնի և կինոյի միջոցով վարքագծային փոփոխությունների փուլերի արտացոլման և կիրառման մեխանիզմներն են, ինչպես նաև այդ արվեստի ձևերի ներուժը՝ հանդիսատեսի վարքագծային փոփոխությունները խթանելու գործում:

Ամփոփելով՝ ՎՓՓՄ-ն առաջարկվում է որպես արժեքավոր գործիք, որը կարող է հարստացնել արվեստի այս ձևերը, նպաստել անհատական և մասնագիտական աճին՝ ապահովելով հոգեբանական խորություն և իրատեսականություն:

Բանալի բառեր. թատերական արվեստ, կինոարվեստ, խաղարկային արվեստ, ստեղծագործական հոգեբանություն, վարքագծային փոփոխություն, ստեղծագործական գործընթաց, կերպարների զարգացում, հանդիսատեսի վարքագիծ, ինքնավերագնահատում

Ներածություն

Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելը (ՎՓՓՄ) այսուհետև՝ ՎՓՓՄ, մշակվել է Ջեյմս Պրոչասկայի և Կառլո ԴիԿլեմենտեի կողմից 1970-ականների վերջին և 1980-ականների սկզբին: Սկզբում այն ուղղված էր ծխելը թողնելու վարքագծի ուսումնասիրությանը: Պրոչասկան և ԴիԿլեմենտեն ուսումնասիրել են տարբեր հոգեթերապևտիկ մոտեցումներ և պարզել, որ մարդիկ, ովքեր հաջողությամբ թողնում են ծխելը, անցնում են մի շարք փուլերով: Այս դիտարկումների հիման վրա նրանք մշակեցին ՎՓՓՄ -ը, որը նկարագրում է վարքագծային փոփոխության փուլերը և գործընթացները:

Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելը (ՎՓՓՄ) միջդիսցիպլինար մոդել է, որը ներառում է տարբեր հոգեբանական տեսությունների տարրեր: Այն նկարագրում է, թե ինչպես են մարդիկ փոխում իրենց վարքագիծը ժամանակի ընթացքում: ՎՓՓՄ-ը ենթադրում է, որ վարքագծային փոփոխությունը ոչ թե մեկանգամյա

իրադարձություն է, այլ փուլերի շարք, որոնցով մարդիկ անցնում են փոփոխության հասնելու համար:

Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելը, հիմնական բաղադրիչները, առանձնահատկությունները[1].

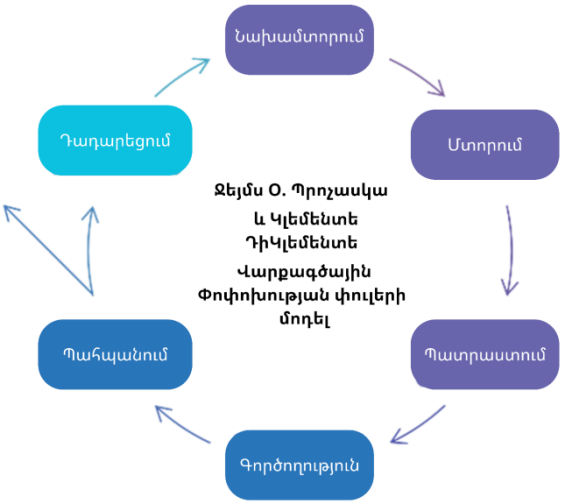
ՎՓՓՄ-ը նաև ներառում է գործընթացներ, որոնք օգնում են մարդկանց՝ անցնելու փոփոխության փուլերով: Այս գործընթացները ներառում են գիտակցության բարձրացումը, հուզական ապրումները, ինքնավերագնահատումը, սոցիալական ազատագրումը, այլընտրանքների գնահատումը, ինքնաազատագրումը, խթանների վերահսկողությունը, օգնող հարաբերությունները, պայմանավորման կառավարումը և ինքնավարձատրումը:

Այս գործընթացները կարող են տարբեր դեր խաղալ փոփոխության տարբեր փուլերում:

ՎՓՓՄ-ի առանձնահատկությունները ներառում են անհատակենտրոն մոտեցումը, որը հաշվի է առնում յուրաքանչյուր մարդու եզակի կարիքները, դինամիկ բնույթը, որը թույլ է տալիս հետընթացներ և փոփոխություններ գործընթացում, գործնական կիրառելիությունը տարբեր ոլորտներում, ապացույցների վրա հիմնված լինելը և հարմարվողականությունը տարբեր մշակույթների և բնակչությունների համար՝ դարձնելով դրանք արդյունավետ գործիք վարքագծային փոփոխությունների խթանման համար:

- **Անհատակենտրոն մոտեցում.** հաշվի է առնում յուրաքանչյուր մարդու անհատական առանձնահատկությունները և կարիքները:
- **Դինամիկ մոդել.** ընդունում է, որ վարքագծային փոփոխությունը դինամիկ գործընթաց է, և մարդիկ կարող են հետ գնալ նախորդ փուլեր:
- **Գործնական կիրառություն.** ունի լայն գործնական կիրառություն տարբեր ոլորտներում, ինչպիսիք են առողջապահությունը, կրթությունը և սպորտը:

[1] https://socialworkpodcast.blogspot.com/2009/10/prochaska-and-diclementes-stages-of.html



- **Ապացույցներ ի վրա հիմնված մոտեցում.** հիմնված է հետազոտությունների արդյունքների վրա և շարունակաբար զարգանում է նոր գիտելիքների հիման վրա:
- **Հարմարվող ականություն.** Կարող է հարմարեցվել տարբեր մշակույթների և բնակչությունների համար:

ՎՓՓՄ-ը հոգեբանական մոդել է[2], որը նկարագրում է, թե ինչպես են մարդիկ փոխում իրենց վարքագիծը ժամանակի ընթացքում: Այն ենթադրում է, որ վարքագծային փոփոխությունը ոչ թե մեկանգամյա իրադարձություն է, այլ փուլերի շարք, որոնցով մարդիկ անցնում են փոփոխության հասնելու համար:

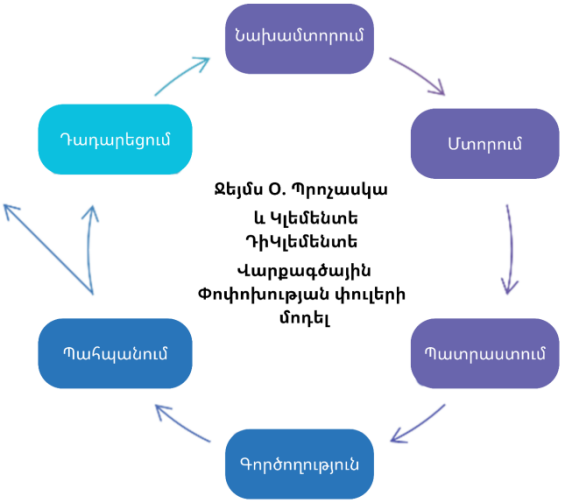
Փոփոխության փուլեր[3]. Մոդելը ներառում է վեց փուլ, որոնք նկարագրում են մարդու պատրաստակամությունը՝ փոխելու իր վարքագիծը.

ՎՓՓՄ-ը ներկայացնում է վարքագծային փոփոխության գործընթացը վեց տարբեր փուլերի միջոցով, որոնք արտացոլում են անձի պատրաստակամությունը և մոտիվացիան՝ իր վարքագիծը ձևափոխելու համար, սկսած խնդրի մասին տեղյակ չլինելուց մինչև նոր վարքագիծը կայուն պահելը և վերադարձի կանխարգելումը[4]:

[2] «Հանրային առողջապահական կրթման քարոզարշավի կազմակերպման ձեռնարկ» Ք. Ուայլդ, Ռ.Մելյան, Ս. Մկրտչյան, Վ. Ավանեսյան: «Էմերջինգ Մարքեթս Գրուպ» Երևան, 2010թ

[3] https://online.yu.edu/wurzweiler/blog/prochaska-and-diclementes-stages-of-change-model-for-social-workers

[4] https://www.vincidigital.com/applying-prochaskas-transtheoretical-model-of-behavior-change-to-digital-marketing/



1. Նախամտորում[5] (Պատրաստ չէ փոփոխելու վարքը : Մերժում. «Ոչ մի դեպքում...»). այս փուլում անձը կամ չի գիտակցում, որ ունի խնդիր, կամ մերժում է փոփոխության անհրաժեշտությունը: Նա կարող է թերագնահատել խնդրի լրջությունը կամ հավատալ, որ փոփոխությունն անհնար է:

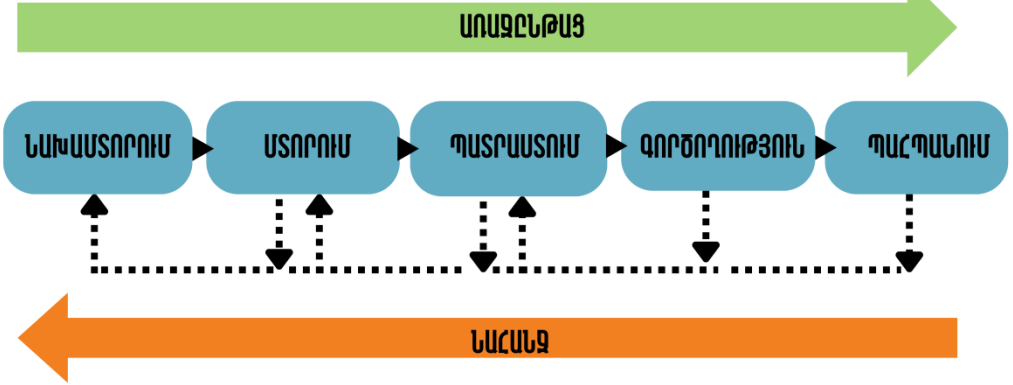
2.Մտորում[6]. (Պատրաստվում է փոփոխել վարքը: Կասկած: «Այո, բայց...»:).

այս փուլում անձը գիտակցում է խնդիրը և մտածում է փոփոխության մասին, բայց դեռ տատանվում է: Նա կշռադատում է փոփոխության դրական և բացասական կողմերը՝ փորձելով հասկանալ՝ արդյո՞ք պատրաստ է գործելու:

3. Պատրաստում[7] – Գործելու պատրաստ վիճակ: (Պատրաստ է փոփոխել վարքը: «Պատրաստ եմ գործելու...»). այս փուլում անձը որոշել է փոփոխություն կատարել և ձեռնարկում է կոնկրետ քայլեր՝ տեղեկատվություն հավաքելով, պլան մշակելով կամ մասնագետի հետ խորհրդակցելով:

4.Գործողություն.[8] («Կատարում եմ»: Ընթացք). այս փուլում անձն ակտիվորեն փոխում է իր վարքագիծը, ձեռնարկում կոնկրետ քայլեր՝ կիրառելով նոր ռազմավարություններ և մեթոդներ, որոնք ուղղված են խնդրահարույց վարքագծի դադարեցմանը և ցանկալի վարքագծի ձևավորմանը, ինչը պահանջում է զգալի ջանքեր, նվիրվածություն և կենտրոնացում՝ հաջողության հասնելու համար:

[5] https://positivepsychology.com/stages-of-change-worksheets/#precontemplation
[6] https://positivepsychology.com/stages-of-change-worksheets/#contemplation
[7] https://positivepsychology.com/stages-of-change-worksheets/#preparation
[8] https://positivepsychology.com/stages-of-change-worksheets/#action



5.Պահպանում[9]. (Շարունակական գործողություն: «Լիովին ներգրավված եմ»:). այս փուլում անձը պահպանում է ձեռք բերված փոփոխությունները և ձգտում է կանխելու վերադարձը դեպի հին վարքագիծը: Կենտրոնանում է ձեռք բերված վարքագծային փոփոխությունները կայուն պահելու և ամրապնդելու վրա, ինչը պահանջում է մշտական ջանքեր, ինքնավերահսկողություն, աջակցության որոնում և հակազդեցություն գայթակղություններին, որպեսզի նոր վարքագիծը դառնա կյանքի անբաժան մասը:

6.Դադարեցում-նահանջ[10]. այս փուլում անձն այլևս չի զգում նախկին՝ խնդրահարույց վարքագծին վերադառնալու գայթակղություն: Նա ունի բարձր ինքնավստահություն և ինքնավերահսկողություն, ինչը թույլ է տալիս ավտոմատ կերպով և առանց լրացուցիչ ջանքերի պահպանել նոր, առողջ վարքագիծը: Փաստացի, նոր վարքագիծը դարձել է անձի ինքնության մի մասը:

Կարևոր նկատառում. գոյություն ունի այլընտրանքային տեսակետ, ըստ որի՝ լիարժեք դադարեցում/նահանջը երբեք տեղի չի ունենում: Միշտ առկա է նահանջի (relapse)՝ անառողջ սովորություններին վերադառնալու որոշակի վտանգ՝ նույնիսկ տարիներ անց: Այս տեսանկյունից անհատը փաստացի միշտ մնում է **պահպանման փուլում**, այլ ոչ թե հասնում լիարժեք ավարտի:

Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելի կիրառումը Հայաստանում

Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելի (ՎՓՓՄ) կիրառումը Հայաստանում սկսվեց ԱՄՆ ՄԶԳ Առողջության առաջնային պահպանման բարեփոխումների ծրագրի շրջանակներում: 2010

[9] https://positivepsychology.com/stages-of-change-worksheets/#maintenance
[10] https://positivepsychology.com/stages-of-change-worksheets/#termination

թվականին ՎՓՓՄ-ի ներդրման գործընթացում ներգրավված էին միջազգային փորձագետներ Ռոբերտ Զիլոնին և Քրիստոֆեր Ուալդը, ովքեր համագործակցում էին տեղացի մասնագետների՝ Ռուզան Մելյանի (հանրային առողջության թիմի ղեկավար), Վարուժան Ավանեսյանի (հանրային կրթության և մոբիլիզացիայի մասնագետ) և Սուսաննա Մկրտչյանի (հանրային առողջության մասնագետ) հետ: Նրանք համատեղ ջանքերով իրականացրեցին տարբեր ծրագրեր և հետազոտություններ՝ ուղղված առողջության առաջնային պահպանման ծառայությունների մատչելիության բարելավմանը և առողջ ապրելակերպի խթանմանը Հայաստանի բնակչության շրջանում:

Այս թիմը կարևոր դերակատարում ունեցավ ՎՓՓՄ-ի[11] սկզբունքների հայաստանյան համատեքստին հարմարեցման և ներդրման գործում: Մոդելը հիմք հանդիսացավ տարբեր առող–ջապահական, կրթական նյութերի մշակման և կիրառման համար: Ծրագրի իրականացման ընթացքում տեղի ունեցան բազմաթիվ հետազոտություններ, միջոցառումներ և վերապատրաստումներ՝ տեղացի հոգեբանների, բժիշկների, հանրային առողջության մասնագետների, ինչպես նաև պետական և հասարակական կազմակերպությունների ներկայացուցիչների մասնակցությամբ: Ձեռք բերված փորձը և գիտելիքները հետագայում օգտագործվեցին այլ նախաձեռնությունների և ծրագրերի շրջանակներում՝ ուղղված բնակչության շրջանում առողջ ապրելակերպի խթանմանը և վարքագծային ռիսկերի կանխարգելմանը:

Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելի (ՎՓՓՄ) կիրառումը թատրոնի և կինոյի ոլորտի ուսանողների համար

Թատրոնի և կինոյի ուսանողները յուրահատուկ խումբ են, որոնց հաջողությունը պայմանավորված է ոչ միայն մասնագիտական գիտելիքներով, այլև այնպիսի անձնային հատկանիշներով, ինչպիսիք են ինքնավստահությունը, սթրեսակայունությունը և առողջ ապրելա–կերպի պահպանումը: ՎՓՓՄ-ը, որը մենք արդեն հաջողությամբ

[11] «Կարողությունների և ունակությունների զարգացում» դասավանդողների ձեռնարկ: Վ. Ավանեսյան, Ս. Մկրտչյան, Ռ. Մելյան, «Էմերջինգ Մարքեթս Գրուպ» Երևան , 2010թ

կիրառել ենք առողջապահական ոլորտի ծրագրերում, կարող է լինել արդյունավետ գործիք նաև թատրոնի և կինոյի ուսանողների համար: Դա կօգնի նրանց ճանաչելու և վերահսկելու սեփական վարքագիծը, հաղթահարելու ստեղծագործական արգելքները, կատարելագործել թիմային աշխատանքի հմտությունները և զարգացնելու անհատական ներուժը: Ավելին, ՎՓՓՄ-ի սկզբունքները հնարավոր է օգտագործել կերպարների հոգեբանական վերլուծության և մարմնավորման նպատակով, ինչը կնպաստի ապագա դերասանների ու ռեժիսորների պրոֆեսիոնալ զարգացմանը:

Ինչո՞ւ հենց թատրոնն ու կինոն: Պատճառները բազմաթիվ են: Նախ՝ այս ոլորտի ուսանողները մշտապես գտնվում են սթրեսի, մրցակցության և անորոշության ճնշման ներքո, ինչն էլ բացասաբար է անդրադառնում նրանց հոգեկան և ֆիզիկական առողջության վրա: Երկրորդ՝ ստեղծագործական գործընթացը հաճախ պահանջում է ինքնակազմակերպման, ժամանակի կառավարման և նպատակա–սլացության բարձր մակարդակ, իսկ դրանք հենց այն հատկանիշներն են, որոնք խթանվում են ՎՓՓՄ-ի կողմից: Եվ վերջապես՝ թատրոնի և կինոյի արվեստը հզոր գործիք է հասարակության վրա ազդեցություն ունենալու տեսանկյունից: Ուստի, այն ուսանողները, ովքեր տիրապե–տում են վարքագծային փոփոխությունների սկզբունքներին, կարող են իրենց արվեստն օգտագործել դրական տեղաշարժեր առաջացնելու նպատակով: ՎՓՓՄ-ը օգնում է ուսանողներին՝ ճանաչելու սեփական ստեղծագործական ընթացքը, հաղթահարելու վախերը, կատարելա–գործել թիմային աշխատանքի որակը, զարգացնել նոր կարո–ղություններ, բացի դրանից՝ ՎՓՓՄ-ի հիմնադրույթները կարող են կիրառվել կերպարների հոգեբանական վերլուծության մեջ՝ աջակ–ցելով դերասաններին ավելի խորը բացահայտելու մարդկային էությունը, իսկ ռեժիսորներին՝ ավելի ազդեցիկ պատմություններ ներկայացնելու:

Այսպիսով, ՎՓՓՄ-ը հանդես է գալիս որպես մի գործիք, որը կարող է ուժեղացնել Երևանի թատրոնի և կինոյի պետական ինս–տիտուտի ուսանողներին, աջակցել նրանց բացահայտելու սեփական ներուժը և դառնալու ոչ միայն հաջողակ պրոֆեսիոնալներ, այլև հասարակության պատասխանատու անդամներ: Նպատակն է ձևա–

վորել մի միջավայր, որտեղ արվեստն ու հոգեբանությունը համախմբվում են՝ ստեղծելով նորարարական մոտեցումներ և ոգեշնչելով դրական փոփոխություններ:

Թատրոնի և կինոյի ոլորտի ուսանողները կարող են ՎՓՓ մոդելը կիրառել տարբեր նպատակներով, ինչպիսիք են՝

1. **Անձնային աճ եվ ինքնազարգացում.** ՎՓՓՄ-ն կարող է օգնել թատրոնի և կինոյի ոլորտի ուսանողներին՝ խորությամբ ընկալելու և արդյունավետորեն կառավարելու սեփական վարքագիծն ու հույզերը, ինչպես նաև խթանելու ինքնագիտակցության և ինքնավստահության զարգացումը: Կիրառելով մոդելի սկզբունքները՝ ուսանողները կարող են վերլուծել սեփական վարքագծային մոդելներն ու դրանց փոփոխման փուլերը:

2. **Ստեղծագործական գործընթացի կառավարում**. Ուսանողները կարող են կիրառել ՎՓՓՄ-ը՝ հասկանալու և արդյունավետորեն կառավարելու իրենց ստեղծագործական գործընթացի փուլերը

3. **Թիմային աշխատանքի բարելավում.** թատրոնի և կինոյի ոլորտի նախագծերը հաճախ պահանջում են արդյունավետ թիմային աշխատանք: ՎՓՓՄ-ը կարող է օգնել ուսանողներին՝ հասկանալու, թե ինչպես են տարբեր անհատներ ընկալում և արձագանքում փոփոխություններին, նաև՝ ինչպես կարելի է աջակցել նրանց՝ հաղթահարելու մարտահրավերները:

4. **Կերպարների մարմնավորում.** դերասանները կարող են օգտագործել ՎՓՓՄ-ը՝ կերպարների վարքագծային փոփոխությունները խորությամբ վերլուծելու և ավելի համոզիչ ու իրական ձևով մարմնավորելու համար: ՎՓՓՄ-ի կիրառումը կերպարների մարմնավորման գործընթացում կարող է օգնել դերասաններին ստեղծելու ավելի բազմաշերտ, դինամիկ և իրական կերպարներ, որոնք արտացոլում են մարդկային վարքագծի և փոփոխության բարդությունը:

5. **Սցենարների եվ պատմությունների հարստացում**. Ռեժիսորներն ու սցենարիստները կարող են օգտվել ՎՓՓՄ-ից՝ ստեղծելու ավելի խորը, համոզիչ և դինամիկ կերպարներ ու սյուժետային գծեր: Կիրառելով մոդելի սկզբունքները՝ նրանք կարող են ցույց տալ կերպարների աճն ու զարգացումը՝ պատմության ընթացքում անցնե-

լով փոփոխության տարբեր փուլերով: Սցենարիստները կարող են օգտագործել ՎՓՓՄ-ն՝ կառուցելու կերպարների առանցքային որոշումներն ու գործողությունները, որոնք համահունչ են փոփոխության փուլերին:

6. **Սովորել նոր հմտություններ.** թատրոնի և կինոյի ոլորտում մշտական ինքնակատարելագործումն ու նոր հմտությունների յուրացումը չափազանց կարևոր են: ՎՓՓՄ-ն կարող է օգնել ուսանողներին արդյունավետորեն կառավարելու ուսումնառության գործընթացը և հաղթահարելու ճանապարհին ծառացած մարտահրավերները: Երբ ուսանողը սկսում է յուրացնել նոր հմտություն, ինչպես օրինակ՝ նոր ծրագրային ապահովման օգտագործումը, նա կարող է դիմել ՎՓՓՄ-ին՝ գնահատելու սեփական պատրաստակամության մակարդակը և անհրաժեշտ քայլերը կատարելու համար:

Այսպիսով, ՎՓՓՄ-ի կիրառումը կարող է օգնել ուսանողներին ավելի նպատակասլաց ու համակարգված մոտենալու նոր հմտությունների յուրացմանը՝ բարձրացնելով ուսումնառության արդյունավետությունը և նվազեցնելով հնարավոր խոչընդոտների ազդեցությունը:

Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելի (ՎՓՓՄ) կիրառումը թատրոնում և կինոյում. գործնական օրինակների նշանակությունը

ՎՓՓՄ-ի (Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելի) գործնական կիրառությունը թատրոնի և կինոյի ոլորտի տարբեր մասնագիտություններում: Դրանք ցուցադրում են, թե ինչպես է մոդելն աշխատում իրական իրավիճակներում՝ օգնելով արվեստագետներին հաղթահարելու մասնագիտական մարտահրավերները և հասնելու անձնային ու ստեղծագործական աճի: ՎՓՓՄ-ի կիրառական օրինակները թատերական և կինոարվեստի ոլորտներում ընդգծում են այս մոդելի բազմակողմանիությունը և արդյունավետությունը: Մոդելի ունիվերսալ բնույթը թույլ է տալիս այն հարմարեցնել տարբեր մասնագիտությունների և իրավիճակների՝ դերասանական խաղից մինչև ռեժիսուրա, սցենարիստի աշխատանքից մինչև պրոդյուսերական գործունեություն:

Այս բաժինը կարևոր է մի քանի պատճառներով.

Գործնական ուղեցույց. այն գործնականում գործիքներ և ռազմավարություններ է տրամադրում արվեստի ոլորտի մասնագետ–ներին՝ իրենց անձնային և մասնագիտական զարգացման համար:

Արվեստի և հոգեբանության սինթեզ. այն ստեղծում է արվեստի և հոգեբանության արդյունավետ համադրություն՝ նպաստելով ինչպես ստեղծագործական արդյունքների բարելավմանը, այնպես էլ արվեստագետների բարեկեցությանը:

Թատերագիտության զարգացում (Հայաստանի համա–տեքստ). թատերագիտության ոլորտում ՎՓՓՄ-ի ներդրումը հատկա–պես արժեքավոր է Հայաստանի համար, որտեղ այս մասնա–գիտության վերականգնումն ու զարգացումը հրատապ են: Մոդելը կարող է ծառայել որպես մեթոդաբանական հիմք ապագա թատերագետների, քննադատների և մանկավարժների համար՝ օգնե–լով նրանց ձևավորելու համակարգված մոտեցում մասնագիտական խնդիրների լուծմանը:

ՎՓՓՄ-ի կիրառությունների լայն շրջանակը՝ կերպարների հոգեբանական վերլուծությունից մինչև ստեղծագործական թիմի կառավարում, անձնային զարգացման խթանումից մինչև ստեղծա–գործական գործընթացների օպտիմալացում, դարձնում է այն արժե–քավոր գործիք արվեստի ոլորտի բոլոր մասնակիցների համար:

ՎՓՓՄ-ի ներդրումը Հայաստանում կարող է խթանել հայկական թատրոնի և կինոյի տեսական հիմքերի ամրապնդումը, քննա–դատական մտածողության զարգացումը և կրթական համակարգի արդիականացումը՝ դառնալով էական գործոն արվեստի այս ճյուղերի հետագա առաջընթացի համար:

1.Դերասանական արվեստ. բարդ կերպարի մարմնավորման գործընթացը ՎՓՓՄ-ի միջոցով: Ենթադրենք՝ դերասանին առա–ջարկվել է բարդ կերպարի դեր, որը պահանջում է նոր հմտություն–ների զարգացում և խորը հոգեբանական ներգրավվածություն:

Կիրառելով ՎՓՓՄ-ը՝ այս գործընթացը կարելի է ներկայացնել հետևյալ փուլերով.

Նախամտորում. դերասանը տատանվում է՝ կասկածի տակ դնելով իր կարողությունները տվյալ կերպարը մարմնավորելու հարցում: Նա կարող է անհանգստանալ ձախողման հնարավորության

կամ իր մասնագիտական հեղինակության վրա բացասական ազդեցության մասին: Այս փուլում գերակշռում են կասկածները և ինքնավստահության պակասը:

Մտորում. դերասանը գիտակցում է, որ այս դերը կարող է նշանակալի առաջընթաց լինել իր կարիերայում, և սկսում է դիտարկել մարտահրավերն ընդունելու հնարավորությունը: Նա մտածում է նախապատրաստման տարբերակների և հնարավոր խոչընդոտների հաղթահարման ուղիների մասին: Այս փուլը բնութագրվում է ինքնավերլուծությամբ և որոշման կայացմանն ուղղված մտորումներով:

Պատրաստում. դերասանը ձեռնարկում է կոնկրետ քայլեր՝ դերին նախապատրաստվելու համար: Դրանք ներառում են կերպարի մանրամասն ուսումնասիրություն (կենսագրություն, հոգեբանական դիմանկար, սոցիալական համատեքստ), համապատասխան գրականության և տեսալսողական նյութերի ուսումնասիրություն, խորհրդատվություն ռեժիսորի և այլ դերասանների հետ: Անհրաժեշտության դեպքում կարող է դիմել նաև հոգեբանի կամ այլ մասնագետի օգնությանը՝ կերպարի հոգեբանական խորքերը բացահայտելու համար:

Գործողություն. դերասանն ակտիվորեն ներգրավվում է փորձերի գործընթացում՝ աշխատելով կերպարի մարմնավորման վրա: Նա փորձարկում է տարբեր մոտեցումներ, ուսումնասիրում և յուրացնում կերպարի խառնվածքը, շարժուձևը, խոսքի առանձնահատկությունները, վարքագծային դրսևորումները և ձգտում է հասկանալու նրա վարքագծի շարժառիթները: Այս փուլը պահանջում է ինտենսիվ աշխատանք և ստեղծագործական որոնումներ:

Պահպանում. դերասանը շարունակում է կատարելագործել կերպարի մարմնավորումը մինչև ներկայացման պրեմիերան և դրա ընթացքում: Նա ձգտում է պահպանելու կերպարի ամբողջականությունը, հոգեբանական խորությունը և համոզչականությունը յուրաքանչյուր ներկայացման ժամանակ: Սա պահանջում է շարունակական ինքնավերահսկողություն և մասնագիտական բարձր պատասխանատվություն:

Դադարեցում/նահանջ. դերասանն այնքան խորն է յուրացրել կերպարը, որ կարողանում է մարմնավորել նրան առանց լրացուցիչ ջանքերի՝ հասնելով կերպարի հետ լիարժեք նույնացման:

Նշում. Ինչպես քննարկվել է ավելի վաղ, որոշ տեսություններ պնդում են, որ լիարժեք դադարեցում հնարավոր չէ, և դերասանը միշտ մնում է պահպանման փուլում:

2.Ռեժիսուրա. բեմադրական մոտեցման փոփոխության գործընթացը ՎՓՓՄ-ի շրջանակներում. ենթադրենք՝ ռեժիսորը ձգտում է ընդլայնել իր բեմադրական հնարավորությունները՝ փորձարկելով նոր ոճական ուղղություններ և հեռանալով սովորական մոտեցումներից:

Այս գործընթացը՝ ՎՓՓՄ-ի կիրառմամբ, կարելի է ներկայացնել հետևյալ կերպ.

Նախամտորում. սկզբնական փուլում ռեժիսորը կարող է լիովին բավարարված լինել իր ձեռքբերումներով և չգիտակցել մասնագիտական զարգացման կամ փոփոխությունների անհրաժեշտությունը: Նա կարող է ենթադրել, որ իր ներկայիս ոճը բավականին արդյունավետ է, և չկա հրատապ կարիք նոր ուղղություններ փնտրելու:

Մտորում. այս փուլում ռեժիսորի մեջ առաջանում է մասնագիտական աճի և նորարարությունների ներդրման գիտակցումը: Նա սկսում է ուսումնասիրել այլ ռեժիսորների աշխատանքները, վերլուծել տարբեր բեմադրական ոճեր, դիտարկել դրանց առավելություններն ու թերությունները՝ փորձելով գտնել այն ուղղությունները, որոնք առավելագույնս համահունչ են իր ստեղծագործական տեսլականին:

Պատրաստում. ռեժիսորը ձեռնարկում է նպատակային քայլեր՝ նոր ոճին տիրապետելու համար: Դա ներառում է մասնագիտական գրականության ուսումնասիրություն, այլ ռեժիսորների բեմադրությունների դիտում (թատրոնում, կինոյում, առցանց հարթակներում), վարպետության դասերի և սեմինարների մասնակցություն: Այս փուլում կարևոր է նաև ինքնակրթությունը և շարունակական մասնագիտական զարգացումը:

Գործողություն. ռեժիսորը սկսում է գործնականում կիրառել նոր ոճը՝ սկզբում հնարավոր է ոչ մեծ նախագծերում կամ առանձին տեսարանների բեմադրության ժամանակ: Սա թույլ է տալիս փորձար–

կել տարբեր մոտեցումներ, գնահատել դրանց արդյունավետությունը և աստիճանաբար յուրացնել նոր ոճական հնարքները:

Պահպանում. ռեժիսորը շարունակաբար կիրառում է նոր ոճն իր հետագա աշխատանքներում՝ միաժամանակ փորձելով այն համադրել իր նախկին փորձի և ձեռք բերած գիտելիքների հետ: Այս փուլում կարևոր է ստեղծագործական ճկունությունը և տարբեր ոճական տարրերի սինթեզի միջոցով սեփական, յուրահատուկ ռեժիսորական ձեռագրի ձևավորումը:

Դադարեցում/նահանջ. ռեժիսորը հասնում է նոր ոճի լիարժեք տիրապետման՝ այն դարձնելով իր մասնագիտական գործունեության անբաժանելի մասը: Նա ազատ կողմնորոշվում է տարբեր ոճական ուղղություններում՝ ընտրելով այն լուծումները, որոնք առավելագույնս համապատասխանում են կոնկրետ բեմադրության գեղարվեստական խնդիրներին:

Նշում. ինչպես նախկինում նշվեց, գոյություն ունի տեսակետ, որ լիարժեք դադարեցում տեղի չի ունենում, և ռեժիսորը մշտապես գտնվում է պահպանման փուլում՝ շարունակելով կատարելագործել իր վարպետությունը:

3.Կինոարվեստ. նորարարական ֆիլմի ստեղծման գործընթացը ՎՓՓՄ-ի տեսանկյունից: Ենթադրենք՝ երիտասարդ ռեժիսորը նպատակ ունի ստեղծել ֆիլմ, որը կառանձնանա նորարարական մոտեցումներով և յուրահատուկ ոճով: Այս գործընթացը, ՎՓՓՄ-ի կիրառմամբ, կարելի է ներկայացնել հետևյալ փուլերով.

Նախամտորում. ռեժիսորը տատանվում է՝ գիտակցելով, որ նորարարական կինոնկարի ստեղծումը ռիսկային է: Նրան կարող է մտահոգել հանդիսատեսի կողմից չընդունվելու կամ քննադատների բացասական արձագանքի հնարավորությունը: Այս փուլում առկա է անորոշություն և ռիսկի գործոնի գիտակցում:

Մտորում. ռեժիսորը հաստատում է իր ձգտումը՝ ստեղծել յուրօրինակ ֆիլմ, որը կունենա հուզական և խոհական ազդեցություն հանդիսատեսի վրա: Նա սկսում է ակտիվորեն մտածել կիրառելի նորարարական մոտեցումների, տեխնիկական լուծումների և գեղարվեստական հնարքների մասին: Այս փուլը բնութագրվում է ինքնավերլուծությամբ և ստեղծագործական որոնումներով:

Պատրաստում. ռեժիսորը ձեռնամուխ է լինում համակողմանի հետազոտության: Նա ուսումնասիրում է համաշխարհային կինոյի նորարարական օրինակները՝ վերլուծելով դրանց գեղարվեստական և տեխնիկական առանձնահատկությունները, ազդեցության մեխա–նիզմները: Այս փուլում կարևոր է նաև խորհրդատվությունը փորձառու ռեժիսորների, սցենարիստների, օպերատորների և կինոգետների հետ՝ գաղափարների փոխանակման և մասնագիտական խորհուրդ–ներ ստանալու նպատակով:

Գործողություն. ռեժիսորը սկսում է ֆիլմի արտադրության գործնական փուլը: Նա փորձարկում է տարբեր տեսողական և պատմողական հնարքներ, կիրառում է նորագույն տեխնոլոգիաներ, փորձեր է կատարում մոնտաժի, ձայնային ձևավորման և այլ ոլորտ–ներում՝ ձգտելով ստեղծելու յուրահատուկ գեղարվեստական լեզու և մթնոլորտ:

Պահպանում. ռեժիսորը շարունակում է հետևողականորեն աշ–խատել ֆիլմի վրա մինչև դրա ամբողջական ավարտը: Նա բաց է նկարահանման խմբի անդամների առաջարկների համար, պատ–րաստ է կատարելու անհրաժեշտ փոփոխություններ և ճշգրտումներ՝ հիմնվելով ստացված արձագանքների վրա: Այս փուլը պահանջում է ճկունություն, համագործակցային ոգի և մշտական ինքնաքննա–դատություն:

Դադարեցում/նահանջ. ռեժիսորին հաջողվում է ստեղծել նորարարական կինոնկար, որն արժանանում է լայն հանրության և կինոքննադատների դրական գնահատականին, ինչպես նաև հնարա–վոր է՝ միջազգային ճանաչման: **Նշում.** Հարկ է հիշել, որ կա տեսա–կետ, ըստ որի լիարժեք դադարեցում տեղի չի ունենում, և ռեժիսորը միշտ մնում է պահպանման փուլում՝ մշտապես կատարելագործելով իր վարպետությունը:

4.Բեմանկարչություն. անցում էկոլոգիապես մաքուր նյութերի. ՎՓՓՄ-ի կիրառումը . ենթադրենք՝ բեմանկարիչը նպատակ ունի իր աշխատանքում ներդնել էկոլոգիապես մաքուր նյութեր՝ նվա–զեցնելով շրջակա միջավայրի վրա բացասական ազդեցությունը:

Այս անցումը, ՎՓՓՄ-ի միջոցով կարելի է ներկայացնել հետևյալ փուլերով.

Նախամտորում. բեմանկարիչը տեղյակ է էկոլոգիական խնդիր–ներին, սակայն դեռևս չի դիտարկում էկոլոգիապես մաքուր նյութերի կիրառումն իր աշխատանքում: Նա կարող է ենթադրել, որ այդ նյութերը թանկարժեք են, անհասանելի կամ զիջում են ավանդական նյութերին որակական հատկանիշներով: Այս փուլում գերակշռում է անտեղյակությունը կամ թերահավատությունը:

Մտորում. բեմանկարիչը գիտակցում է իր մասնագիտական գործունեության ազդեցությունը շրջակա միջավայրի վրա և ցան–կություն է հայտնում նվազեցնելու այդ ազդեցությունը: Նա սկսում է ակտիվորեն մտածել էկոլոգիապես մաքուր նյութերի և տեխնոլոգիա–ների ներդրման հնարավորությունների մասին՝ իր բեմանկարչական աշխատանքներն ավելի կայուն դարձնելու նպատակով:

Պատրաստում. բեմանկարիչը ձեռնարկում է հետազոտական աշխատանք՝ ուսումնասիրելով էկոլոգիապես մաքուր նյութերի տեսականին, հատկությունները և կիրառման եղանակները: Նա ծանոթանում է մասնագիտական գրականությանը, առցանց ռեսուրս–ներին (հոդվածներ, վեբինարներ, ուսումնական տեսանյութեր), խորհրդակցում է էկո-բեմանկարչության ոլորտում փորձ ունեցող մասնագետների հետ: Հնարավոր է նաև այցելություն էկոլոգիապես մաքուր նյութեր արտադրող կամ մատակարարող ընկերություններ:

Գործողություն. բեմանկարիչը սկսում է գործնականում կիրառել էկոլոգիապես մաքուր նյութերը՝ սկզբում հնարավոր է փոքրածավալ նախագծերում կամ առանձին տարրերի պատրաստման ժամանակ: Սա թույլ է տալիս փորձարկել նոր նյութերը, գնահատել դրանց առավելություններն ու թերությունները, ինչպես նաև ձեռք բերել անհրաժեշտ հմտություններ:

Պահպանում. բեմանկարիչը շարունակում է հետևողականորեն օգտագործել էկոլոգիապես մաքուր նյութերն իր հետագա աշխատան–քներում՝ միաժամանակ փնտրելով նորարարական լուծումներ և տեխնոլոգիաներ՝ բեմանկարչությունն էլ ավելի կայուն դարձնելու համար: Կարևոր է նաև փորձի փոխանակումը գործընկերների հետ, էկո-բեմանկարչության սկզբունքների տարածումը և ոլորտի այլ մասնագետների խրախուսումը՝ անցում կատարելու էկոլոգիապես մաքուր մոտեցումների:

Դադարեցում/նահանջ. բեմանկարիչը հասնում է էկոլոգիապես մաքուր նյութերի և տեխնոլոգիաների կիրառման բարձր մակարդակի՝ դրանք դարձնելով իր մասնագիտական գործունեության անբաժանելի մասը: Նա կարողանում է ստեղծել գեղագիտական և գործառութային բեմանկարներ՝ նվազագույնի հասցնելով բնապահպանական հետքը:

Նշում. հարկ է հիշել, որ, ըստ որոշ տեսությունների, լիարժեք դադարեցում տեղի չի ունենում, և բեմանկարիչը միշտ մնում է պահպանման փուլում՝ շարունակելով կատարելագործել իր մոտեցումները:

5.Արվեստի կառավարում. թվային տեխնոլոգիաների ներդրումը թանգարանում. ՎՓՓՄ-ի կիրառական օրինակ. ենթադրենք՝ արվեստի կառավարիչը նպատակ ունի ներդնելու թվային տեխնոլոգիաներ՝ այցելուների փորձը հարստացնելու, լսարանն ընդլայնելու և թանգարանի գործունեությունն արդիականացնելու համար: Այս գործընթացը ՎՓՓՄ-ի շրջանակներում կարելի է ներկայացնել հետևյալ փուլերով.

Նախամտորում. արվեստի կառավարիչը կարող է բավարարված լինել թանգարանի ներկա վիճակով՝ չտեսնելով թվային տեխնոլոգիաների ներդրման հրատապ անհրաժեշտությունը: Նա կարող է ենթադրել, որ նման ներդրումները չափազանց ծախսատար են, տեխնիկապես բարդ կամ կարող են խաթարել թանգարանի ավանդական մթնոլորտը:

Մտորում. արվեստի կառավարիչը գիտակցում է թվային տեխնոլոգիաների ներուժը՝ թանգարանային գործունեությունը բարելավելու, այցելուների ներգրավվածությունը մեծացնելու և թանգարանն ավելի մրցունակ դարձնելու համատեքստում: Նա սկսում է ուսումնասիրել տարբեր տեխնոլոգիական լուծումներ և մտածել դրանց արդյունավետ ներդրման ռազմավարության մասին:

Պատրաստում. արվեստի կառավարիչը ձեռնարկում է մանրամասն հետազոտություն՝ ուսումնասիրելով թվային տեխնոլոգիաների լայն սպեկտրը և դրանց կիրառման հաջողված օրինակներն այլ թանգարաններում (ինչպես տեղական, այնպես էլ միջազգային): Սա ներառում է այցելություններ առաջատար թանգարաններ, մասնագիտական գրականության և առցանց ռեսուրսների ուսումնասիրություն, խորհրդատվություն թվային տեխնոլոգիաների ոլորտի փորձագետների հետ:

Գործողություն. արվեստի կառավարիչը մշակում և իրակա–նացնում է թվային տեխնոլոգիաների ներդրման փուլային ծրագիր: Սա կարող է ներառել՝ թանգարանի կայքի արդիականացում և բջջային հավելվածի ստեղծում, ինտերակտիվ ցուցադրությունների, վիրտուալ շրջագայությունների և լրացված իրականության (AR) տարրերի ներդրում, աուդիոգիդերի, թվային էքսկուրսիաների և մուլտիմեդիա ուղեցույցների մշակում, թվային արխիվների ստեղծում և առցանց հասանելիության ապահովում, սոցիալական մեդիայի ակտիվ օգտագործում՝ լսարանի հետ կապի համար:

Պահպանում. արվեստի կառավարիչը հետևողականորեն վերա–հսկում է ներդրված թվային լուծումների արդյունավետությունը, հետևում է տեխնոլոգիական նորարարություններին և պարբերաբար թարմացնում է թանգարանի թվային ենթակառուցվածքը: Կարևոր է նաև այցելուների կարծիքի մշտական մոնիտորինգը (հարցումների, հետադարձ կապի ձևերի միջոցով)՝ թվային փորձը շարունակաբար բարելավելու նպատակով:

Դադարեցում/նահանջ. թվային տեխնոլոգիաները դառնում են թանգարանի գործունեության անբաժանելի մասը՝ էապես բարձրաց–նելով դրա մրցունակությունը, այցելուների գոհունակությունը և հասանելիությունը տարբեր լսարանների համար: Արվեստի կառա–վարիչը հմտորեն կառավարում է թվային գործիքները՝ դրանք օգտագործելով թանգարանի առաքելությունն իրականացնելու հա–մար: **Նշում.** Ինչպես և նախորդ օրինակներում, հարկ է հիշել այլընտրանքային տեսակետի մասին, ըստ որի լիարժեք դադարեցում չի լինում, և արվեստի կառավարիչը մշտապես գտնվում է պահպանման փուլում:

6.Պարարվեստ. դասական բալետի պարողի անցումը ժամա–նակակից պարին. ՎՓՓՄ մոտեցում: Ենթադրենք՝ դասական բալետի պարողը ցանկանում է ընդլայնել իր պարային հնարավո–րությունները՝ յուրացնելով ժամանակակից պարի ոճը:

Այս գործընթացը՝ ՎՓՓՄ-ի կիրառմամբ, կարելի է ներկայացնել հետևյալ փուլերով.

Նախամտորում. պարողը կարող է լիովին բավարարված լինել դասական բալետում իր ունեցած հմտություններով և չընկալել ժամանակակից պարի ուսուցման անհրաժեշտությունը: Նա կարող է

ենթադրել, որ ժամանակակից պարը չափազանց տարբեր է իր նախընտրած ոճից, անհամատեղելի է դասական բալետի տեխնիկայի հետ, կամ պարզապես իրենը չէ:

Մտորում. պարողը գիտակցում է, որ ժամանակակից պարի յուրացումը կարող է էապես ընդլայնել իր ստեղծագործական ներուժը, հարստացնել շարժումների լեզուն և բարելավել պարային արտահայտչականությունը: Նա սկսում է մտածել ժամանակակից պարի ուսուցման հնարավորությունների և այն դասական բալետի հետ համադրելու ուղիների մասին:

Պատրաստում. պարողը ձեռնարկում է ակտիվ քայլեր՝ ժամանակակից պարին ծանոթանալու համար: Նա ուսումնասիրում է ժամանակակից պարի տարբեր ուղղությունները, տեխնիկաները և շարժումների առանձնահատկությունները՝ դիտելով պրոֆեսիոնալ ներկայացումներ և վարպետության դասեր (առկա կամ առցանց), կարդալով մասնագիտական գրականություն և խորհրդակցելով ժամանակակից պարի փորձառու պարուսույցների/խորեոգրաֆների հետ:

Գործողություն. պարողը սկսում է կանոնավոր հաճախել ժամանակակից պարի դասերի՝ գործնականում կիրառելով ստացված տեսական գիտելիքները: Նա ինտենսիվորեն աշխատում է մարմնի ճկունության, կոորդինացիայի, ուժի և դիմացկունության զարգացման վրա՝ հարմարվելով ժամանակակից պարի ֆիզիկական պահանջներին:

Պահպանում. պարողը շարունակում է կանոնավոր պարապմունքները և՛ դասական բալետի, և՛ ժամանակակից պարի ուղղություններով՝ ձգտելով ստեղծելու ներդաշնակ սինթեզ երկու ոճերի միջև: Նա կարող է մասնակցել փորձարարական ներկայացումների, որտեղ համադրվում են դասական և ժամանակակից պարային տարրերը:

Դադարեցում/նահանջ. պարողը հասնում է ժամանակակից պարի տեխնիկայի այնպիսի մակարդակի, որ այն օրգանապես ներառվում է նրա պարային արտահայտչամիջոցներում: Նա ի վիճակի է ստեղծելու յուրօրինակ պարային համարներ՝ ազատորեն համադրելով դասական բալետի և ժամանակակից պարի տարրերը՝ ձևավորելով սեփական, անկրկնելի պարային ոճը:

Կարևոր է հիշել այլընտրանքային տեսակետը, որ լիարժեք դադարեցում/ավարտ հնարավոր չէ, և պարողը միշտ մնում է պահպանման փուլում՝ անընդհատ կատարելագործելով իր վարպետությունը:

7.Պարարվեստի ռեժիսուրա. ներառական պարային ներկայացման բեմադրումը ՎՓՓՄ-ի միջոցով. ենթադրենք՝ պարարվեստի ռեժիսորը նպատակ ունի բեմադրել ներառական պարային ներկայացում՝ ընդգրկելով տարբեր ֆիզիկական և հոգեկան կարողություններ ունեցող պարողների:

Այս գործընթացը, ՎՓՓՄ-ի շրջանակներում, կարելի է ներկայացնել հետևյալ փուլերով.

Նախամտորում. պարարվեստի ռեժիսորը, հնարավոր է, բավարարված լինի իր նախորդ աշխատանքներով, որոնցում ներգրավված են եղել միայն ստանդարտ ֆիզիկական տվյալներով պրոֆեսիոնալ պարողներ: Նա կարող է թերահավատորեն մոտենալ ներառական պարային ներկայացման գաղափարին՝ ենթադրելով, որ այն չի կարող հասնել գեղարվեստական բարձր մակարդակի կամ լինել բավականաչափ տպավորիչ:

Մտորում. պարարվեստի ռեժիսորը գիտակցում է ներառական պարի կարևորությունը՝ որպես արվեստի սահմաններն ընդլայնող, սոցիալական արդարությանը նպաստող և նոր լսարաններ ներգրավող միջոց: Նա սկսում է մտածել ներառական պարային ներկայացման ստեղծման մարտահրավերների և հնարավորությունների մասին՝ ձգտելով ստեղծելու գեղագիտական արժեք ունեցող, արտահայտիչ և բոլորի համար հասանելի ստեղծագործություն:

Պատրաստում. պարարվեստի ռեժիսորը ձեռնարկում է համակողմանի հետազոտություն՝ ուսումնասիրելով ներառական պարի համաշխարհային փորձը, մեթոդաբանությունը և կիրառվող տեխնիկաները: Նա դիտում է այլ ներառական պարային խմբերի ներկայացումներ, ծանոթանում համապատասխան գրականությանը և առցանց ռեսուրսներին, խորհրդակցում ներառական պարի մասնագետների, պարարվեստի թերապևտների, հատուկ մանկավարժների և, հնարավոր է, բժիշկ-վերականգնողաբանների հետ:

Գործողություն. պարարվեստի ռեժիսորը սկսում է գործնական աշխատանքը՝ ներգրավելով տարբեր ֆիզիկական և հոգեկան կարողություններ ունեցող պարողների: Նա մշակում է հատուկ պարային շարժումներ և խորեոգրաֆիա՝ հարմարեցված յուրաքանչյուր պարողի անհատական առանձնահատկություններին և կարողություններին: Այս փուլում կարևոր է ստեղծել ապահով և աջակցող միջավայր՝ խրախուսելով պարողների ինքնադրսևորումը:

Պահպանում. պարարվեստի ռեժիսորը շարունակում է ինտենսիվ աշխատանքը պարողների հետ՝ ձգտելով ստեղծելու համերաշխ և ներդաշնակ թիմ: Նա բաց է պարողների կարծիքների և առաջարկների համար՝ պատրաստ լինելով կատարել փոփոխություններ բեմադրության մեջ՝ հաշվի առնելով նրանց հետադարձ կապը: Այս փուլում կարևոր է նաև շարունակական մասնագիտական զարգացումը և նոր մեթոդների յուրացումը:

Դադարեցում/նահանջ. պարարվեստի ռեժիսորին հաջողվում է ստեղծել յուրօրինակ, հուզական և գեղարվեստորեն արժեքավոր ներառական պարային ներկայացում, որը ոչ միայն ցուցադրում է արվեստի միավորող ուժը, այլև ոգեշնչում է հանդիսատեսին՝ փոխելով հաշմանդամության և ներառման վերաբերյալ կարծրատիպերը:

Նշում. հարկ է հիշել այլընտրանքային տեսակետի մասին, ըստ որի՝ լիարժեք դադարեցում չի լինում, և պարարվեստի ռեժիսորը մշտապես գտնվում է պահպանման փուլում:

8.Սցենարադրամատուրգիական արվեստ.

ստեղծագործական ճգնաժամի հաղթահարումը ՎՓՓՄ-ի միջոցով: Ենթադրենք՝ սցենարիստը բախվել է ստեղծագործական ճգնաժամի՝ կորցնելով ոգեշնչումը և չկարողանալով առաջ շարժվել նոր սցենարի վրա աշխատելիս:

Այս իրավիճակը ՎՓՓՄ-ի տեսանկյունից, կարելի է վերլուծել հետևյալ փուլերով.

Նախամտորում. սցենարիստը զգում է ստեղծագործական դժվարություններ, բայց դեռևս չի գիտակցում խնդրի խորությունը կամ չի ձեռնարկում կոնկրետ քայլեր այն հաղթահարելու համար: Նա կարող է ենթադրել, որ դա անցողիկ փուլ է, որը շուտով կանցնի առանց լուրջ միջամտության:

Մտորում. սցենարիստը գիտակցում է, որ ստեղծագործական ճգնաժամը խոչընդոտում է իր մասնագիտական գործունեությանը և բացասաբար է անդրադառնում արտադրողականության վրա: Նա սկսում է ակտիվորեն մտածել ճգնաժամի հաղթահարման ուղիների մասին, բայց դեռ կարող է չունենալ հստակ ծրագիր կամ գործողությունների պլան:

Պատրաստում. սցենարիստը ձեռնամուխ է լինում ակտիվ հետազոտության՝ ուսումնասիրելով ստեղծագործական ճգնաժամի հաղթահարման տարբեր մոտեցումներ, մեթոդներ և տեխնիկաներ: Նա կարող է կարդալ մասնագիտական գրականություն, հոգեբանական հոդվածներ, ծանոթանալ այլ սցենարիստների փորձին առցանց ֆորումներում կամ բլոգներում, խորհրդակցել գործընկերների կամ հոգեթերապևտի հետ:

Գործողություն. սցենարիստը սկսում է գործնականում կիրառել տարբեր մեթոդներ՝ նոր գաղափարների գեներացման, ոգեշնչման աղբյուրների որոնման և ստեղծագործական էներգիայի վերականգնման համար:

Պահպանում. սցենարիստը շարունակում է կանոնավոր կերպով կիրառել այն մեթոդները, որոնք առավել արդյունավետ են իր համար՝ ստեղծագործական ակտիվությունը պահպանելու և հետագա ճգնաժամերը կանխելու համար: Նա կարող է մշակել իր անհատական առօրյան՝ ներառելով ժամանակ ստեղծագործական աշխատանքի, ինքնազարգացման, հանգստի և ֆիզիկական ակտիվության համար:

Դադարեցում/նահանջ . սցենարիստը հասնում է ստեղծագործական գործընթացի կառավարման այնպիսի մակարդակի, որ կարողանում է արդյունավետ աշխատել տարբեր իրավիճակներում՝ նվազագույնի հասցնելով ստեղծագործական ճգնաժամերի առաջացման հավանականությունը և տևողությունը:

Նշում. հարկ է հիշել այլընտրանքային տեսակետի մասին, ըստ որի լիարժեք դադարեցում չի լինում, և սցենարիստը մշտապես գտնվում է պահպանման փուլում:

9.Թատերագիտություն.թատերագիտական հետազոտության իրականացումը ՎՓՓՄ-ի տեսանկյունից: Ցավոք, վերջին տարիներին Երևանի թատրոնի և կինոյի ինստիտուտում թատերագիտության ոլորտում դիմորդներ չկան, բայց փորձենք պատկերացնել, թե

ինչպես կարող է փոփոխության փուլերի մոդելը (ՎՓՓՄ) օգտակար լինել այս մասնագիտության ուսանողների համար, եթե նրանք կրկին հայտնվեն մեր բուհում:

Ենթադրենք՝ թատերագիտության ֆակուլտետի ուսանողը պատրաստվում է իրականացնել ավարտական հետազոտական աշխատանք՝ նվիրված հայկական թատրոնի պատմության որոշակի ժամանակաշրջանի, ուղղության կամ առանձին գործչի ստեղծագործության ուսումնասիրությանը:

Այս գործընթացը, ՎՓՓՄ-ի կիրառմամբ, կարելի է ներկայացնել հետևյալ փուլերով.

Նախամտորում. ուսանողը գիտակցում է ավարտական աշխա–տանք գրելու անհրաժեշտությունը, սակայն դեռևս չունի հստակ պատկերացում հետազոտության թեմայի վերաբերյալ: Նա կարող է տատանվել՝ ենթադրելով, որ բոլոր հետաքրքիր և արդիական թեմաներն արդեն իսկ բազմիցս ուսումնասիրվել են, կամ դժվարա–նալով գտնել իրեն իսկապես հետաքրքրող և մոտիվացնող թեմա:

Մտորում. ուսանողը սկսում է ակտիվորեն մտածել պոտենցիալ հետազոտական թեմաների շուրջ: Նա ընթերցում է մասնագիտական գրականություն (մենագրություններ, հոդվածներ, դասագրքեր), ուսումնասիրում է թատերական արխիվների նյութերը, խորհրդակցում է իր դասախոսների և գիտական ղեկավարի հետ՝ փորձելով գտնել այնպիսի թեմա, որը միաժամանակ և՛ հետաքրքիր կլինի իր համար, և՛ կունենա գիտական նորույթի տարրեր:

Պատրաստում. ուսանողը կատարում է վերջնական ընտրություն՝ հստակեցնելով հետազոտության թեման, նպատակը և խնդիրները: Նա կազմում է մանրամասն աշխատանքային պլան, որը ներառում է հետազոտության փուլերը, ժամկետները և անհրաժեշտ ռեսուրսները (գրականություն, արխիվային նյութեր, հարցազրույցներ թատերական գործիչների հետ և այլն): Այս փուլում կարևոր է նաև գիտական ղեկավարի հետ համաձայնեցնել աշխատանքի հիմնական ուղղու–թյունները:

Գործողություն. ուսանողն սկսում է հետազոտության բուն գոր–ծընթացը: Նա համակարգված ուսումնասիրում է ընտրված թեմային առնչվող գիտական գրականությունը, վերլուծում է արխի–վային փաստաթղթերը, բեմադրությունների տեսագրությունները (առկայու–

թյան դեպքում), անցկացնում է հարցազրույցներ (եթե նախատեսված են): Զուգահեռաբար նա սկսում է գրել աշխատանքի առանձին գլուխները կամ բաժինները՝ պարբերաբար քննարկելով արդյունքները գիտական ղեկավարի հետ:

Պահպանում. ուսանողը հետևողականորեն շարունակում է աշխատանքը՝ հաղթահարելով ծագող դժվարությունները (օրինակ՝ անհրաժեշտ տեղեկատվության բացակայություն, մեթոդաբանական խնդիրներ): Նա կարող է որոշակի ճշգրտումներ կատարել սկզբնա–կան պլանում, բայց ընդհանուր առմամբ պահպանում է հետազոտու–թյան հիմնական ուղղվածությունը և ձգտում է հասնելու դրված նպատակին:

Դադարեցում/նահանջ. ուսանողն ավարտում է հետազոտական աշխատանքը, ձևակերպում է հիմնական եզրակացությունները և արդյունքները, պատրաստում է ավարտական աշխատանքի տեքստը և հաջողությամբ պաշտպանում այն: Ինչպես մյուս դեպքերում, նշենք այլընտրանքային մոտեցման մասին, ըստ որի լիարժեք ավարտ տեղի չի ունենում, քանի որ հետազոտական գործունեությունը կարող է շարունակվել ողջ կյանքի ընթացքում:

Թեև այսօր թատերագիտության ոլորտը Հայաստանում բավականին դժվարին վիճակում է գտնվում, հուսով եմ, որ այս օրինակը կոգեշնչի ապագա թատերագետներին և կօգնի նրանց վերականգնելու այս կարևոր մասնագիտությունը և նպաստելու հայ թատերական արվեստի զարգացմանը:

Լրացուցիչ մտքեր և խորհուրդներ թատրոնի և կինոյի ոլորտի ուսանողների համար

Կերպարների հոգեբանական վերլուծություն. փորձեք կիրառել ՎՓՓՄ-ը կերպարների հոգեբանական զարգացում ավելի խորը հասկանալու համար: Ո՞ր փուլում է գտնվում կերպարը պատմության սկզբում, և ինչպես է նա անցնում տարբեր փուլերով: Ի՞նչ գործըն–թացներ են նրան օգնում կամ խանգարում փոփոխվելու:

Ստեղծագործական խոչընդոտների հաղթահարում. եթե դուք բախվում եք ստեղծագործական խոչընդոտների, փորձեք վերլուծել ձեր վիճակը ՎՓՓՄ-ի տեսանկյունից: Գուցե դուք գտնվում եք «Նախամտորում » փուլում և դեռ պատրաստ չեք նոր նախագիծ

սկսելուն: Կամ գուցե դուք «Գործողություն» փուլում եք և պետք է կենտրոնանաք պահպանման վրա:

Թիմային աշխատանքի կառավարում. ՎՓՓՄ -ը կարող է օգնել ձեզ հասկանալու, թե ինչպես են ձեր թիմի անդամները ընկալում փոփոխությունները և ինչպես կարելի է աջակցել նրանց՝ հաղթահարելու դժվարությունները: Օրինակ, եթե դերասանը դժվարանում է ընդունել նոր բեմադրական լուծումը, փորձեք հասկանալ, թե որ փուլում է նա գտնվում և ինչպես կարելի է նրան օգնել առաջ շարժվելու:

Ինքնակատարելագործում. օգտագործեք ՎՓՓՄ-ն ձեր անձնական և մասնագիտական աճը պլանավորելու համար: Որոշեք, թե ինչ հմտություններ եք ցանկանում զարգացնել, և կազմեք քայլերի հաջորդականություն՝ հիմնվելով Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելի (ՎՓՓՄ)–ի, փուլերի վրա:

Մասնագիտական զարգացում. թատրոնի և կինոյի ոլորտը մշտապես զարգանում է, և անհրաժեշտ է մշտապես սովորել նոր բաներ: Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելը (ՎՓՓՄ) -ը կարող է օգնել ձեզ կառավարել սովորելու գործընթացը և հաղթահարել դժվարությունները:

Անհատական տեմպ. յուրաքանչյուր ուսանող ՎՓՓՄ-ի փուլերն անցնում է իր անհատական տեմպով: Չկան խիստ սահմանված ժամկետներ կամ միանշանակ չափանիշներ:

Հետընթացի հնարավորություն. հետընթացը (relapse)՝ նախորդ փուլերին վերադառնալը, փոփոխության գործընթացի բնական մասն է: Կարևոր է չհուսահատվել և վերսկսել առաջ շարժվելը:

Համբերություն և հետևողականություն. վարքագծային փոփո–խությունը պահանջում է ժամանակ, համբերություն և հետևողական ջանքեր:

Աջակցության կարևորություն. դասախոսների, գիտական ղեկավարների, գործընկերների և մենթորների աջակցությունը կարող է էապես հեշտացնել փոփոխության գործընթացը:

Եզրակացություն

Վարքագծային փոփոխության փուլերի մոդելը (ՎՓՓՄ), իրենից ներկայացնում է հոգեբանական հզոր գործիք, որը կարող է

էականորեն նպաստել թատրոնի և կինոյի ոլորտի ուսանողների մասնագիտական և անձնային աճին: Այն ոչ միայն օգնում է հասկանալու վարքագծային փոփոխության բարդ գործընթացը, այլև տրամադրում է գործնական մեխանիզմներ՝ այդ գործընթացը գիտակցաբար կառավարելու համար:

Սույն հոդվածում ներկայացված կիրառական օրինակները, սկսած դերասանական արվեստից մինչև կինոարտադրություն, սցենարադրամատուրգիա, բեմանկարչություն, արվեստի կառավարում և պարարվեստի տարբեր ճյուղեր, ցույց են տալիս ՎՓՓՄ-ի ունիվերսալ բնույթը և կիրառելիությունը թատերական ու կինոարվեստի ամենատարբեր ոլորտներում: Այս օրինակներն ակնհայտ են դարձնում, թե ինչպես կարող է մոդելը ծառայել որպես ուղեցույց՝ ուսանողներին օգնելով.

Ինքնաճանաչում և ներքին դրդապատճառների բացահայտում. ՎՓՓՄ-ն օգնում է ուսանողներին խորանալ սեփական մտքերի, զգացմունքների և վարքագծի մեջ՝ հասկանալու համար, թե ինչն է խթանում կամ խոչընդոտում իրենց առաջընթացին: Օրինակ՝ նախամտորման փուլում գտնվող ուսանողը կարող է գիտակցել, որ իր տատանումները կապված են ոչ թե տաղանդի բացակայության, այլ ձախողման վախի հետ:

Ստեղծագործական գործընթացի գիտակցված կառավարում. մոդելը հնարավորություն է տալիս ուսանողներին ոչ թե պարզապես ենթարկվելու ստեղծագործական տրամադրության տատանումներին, այլ ակտիվորեն կառավարելու այդ գործընթացը: Օրինակ՝ սցենարիստը, կիրառելով ՎՓՓՄ-ը, կարող է մշակել ստեղծագործական ճգնաժամի հաղթահարման անհատական ռազմավարություն:

Մասնագիտական մարտահրավերների հաղթահարում. ՎՓՓՄ-ն ապահովում է կառուցվածքային մոտեցում՝ դժվարությունները դիտարկելու ոչ թե որպես անհաղթահարելի խոչընդոտներ, այլ որպես հաջորդական փուլեր, որոնք պահանջում են որոշակի գործողություններ: Օրինակ, բեմանկարիչը, ով ցանկանում է անցնել էկոլոգիապես մաքուր նյութերի, կարող է մանրամասն պլանավորել այդ անցումը՝ օգտվելով մոդելի փուլային տրամաբանությունից:

Նոր հմտությունների յուրացում և մասնագիտական զարգացում. մոդելը խրախուսում է շարունակական ինքնակատա-

րելագործումը և նոր հմտությունների ձեռքբերումը: Օրինակ, դասական բալետի պարողը, ով ցանկանում է սովորել ժամանակակից պար, կարող է օգտագործել ՎՓՓՄ-ը՝ այդ գործընթացը դարձնելով ավելի գիտակցված և արդյունավետ:

Ներառականության և սոցիալական պատասխանատվության խթանում. ինչպես երևում է ներառական պարային ներկայացման օրինակից, ՎՓՓՄ-ը կարող է օգտագործվել նաև սոցիալական նշանակություն ունեցող նախագծերի իրականացման համար՝ խթանելով արվեստի ոլորտում ներառական մոտեցումների զարգացումը:

ՎՓՓՄ-ն արժեքավոր մեթոդաբանական հիմք է թատրոնի և կինոյի ոլորտի ուսանողների համար՝ ապահովելով ոչ միայն տեսական գիտելիքներ, այլև գործնական գործիքներ՝ իրենց ստեղծագործական և մասնագիտական ներուժը լիարժեք բացահայտելու համար: Այն խթանում է ինքնաճանաչումը, գիտակցված որոշումների կայացումը, նպատակասլացությունը և շարունակական զարգացումը, որոնք հաջողության հասնելու անհրաժեշտ նախապայմաններ են արվեստի բարդ և մրցակցային աշխարհում: Կարևոր է հիշել, որ յուրաքանչյուր անհատ այս փուլերն անցնում է իրեն հատուկ տեմպերով, և որոշակի հետընթացը բնական երևույթ է: Հաջողության բանալին համբերությունն ու հետևողականությունն են:

МОДЕЛЬ СТАДИЙ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ТЕАТРЕ И КИНО: ГАРМОНИЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ ИСКУССТВА И ПСИХОЛОГИИ

В статье представлено применение Модели стадий поведенческих изменений (МСПИ) в сфере театра и кино как эффективное сочетание искусства и психологии. Исследуется, как повествования в театральном, кино, аудиовизуальном и игровом искусстве отражают стадии поведенческих изменений и как эти формы искусства сами могут стать инструментом психологических изменений для зрителей. Статья не является искусствоведческим исследованием, а подробно представляет компоненты МСПИ, процессы изменений и ее особенности, такие как индивидуально-ориентированный подход, динамический характер и практическая применимость.

В статье рассматривается, как режиссеры, сценаристы и актеры могут применять МСПИ для создания убедительных и реалистичных персонажей, а также для организации творческих процессов. Цель

исследования - изучить применение модели стадий поведенческих изменений в театре и кино, раскрывая, как искусство и психология могут совместно служить стимулированию положительных изменений. Исследование фокусируется на повествованиях в театральном, кино, аудиовизуальном и игровом искусстве, которые отражают и представляют стадии поведенческих изменений, а также изучает, как эти формы искусства сами могут стать инструментом психологических изменений для зрителей.

Объектом исследования являются психологические модели поведенческих изменений, проявляющиеся в театре и кино, рассмотренные в контексте междисциплинарных взаимоотношений искусства и науки. Предметом исследования являются механизмы отражения и применения стадий поведенческих изменений посредством театра и кино, а также потенциал этих форм искусства в стимулировании поведенческих изменений у зрителей.

В заключение, МСПИ предлагается как ценный инструмент, который может обогатить эти формы искусства, способствовать индивидуальному и профессиональному росту, обеспечивая психологическую глубину и реалистичность.

Ключевые слова: театральное искусство, киноискусство, игровое искусство, психология творчества, поведенческие изменения, творческий процесс, развитие персонажей, поведение зрителей, самопереоценка.

THE MODEL OF STAGES OF BEHAVIORAL CHANGE IN THEATRE AND CINEMA: A HARMONIOUS COMBINATION OF ART AND PSYCHOLOGY

VARUZHAN AVANESYAN

The Transtheoretical Model of Behavior Change (TTM) is presented in this article as a way to combine art and psychology in the fields of theatre and film. The study focuses on how narratives in theatre, film, audiovisual, and performing arts reflect the stages of behavioral change and how these art forms can be used as tools for psychological change in the audience. This article does not focus on art history, but instead provides a detailed overview of the TTM's components, the processes of

change, and its characteristics, which include its person-centered approach, dynamic nature, and practical applicability.

The article discusses how directors, screenwriters, and actors can apply the TTM create compelling and realistic characters, as well as organize creative processes. The aim of the study is to explore the application of the Transtheoretical Model of Behavior Change in theatre and film, revealing how art and psychology can jointly serve to promote positive change. The research focuses on narratives in theatre, film, audiovisual, and performing arts that reflect and represent the stages of behavioral change, and also examines how these art forms themselves can become tools for psychological change in the audience.

The object of the study is the psychological models of behavioral change manifested in theatre and film, considered in the context of interdisciplinary relationships between art and science. The subject of the research is the mechanisms of reflection and application of the stages of behavioral change through theatre and film, as well as the potential of these art forms to promote behavioral changes in the audience.

In conclusion, the TTM is proposed as a valuable tool that can enrich these art forms, contribute to individual and professional growth, and provide psychological depth and realism.

Keywords: theatrical art, film art, performing arts, creative psychology, behavioral change, behavioral change communication; Transtheoretical Model, Stages of Change, creative process, character development, audience behavior, self-reevaluation.