РЕЗЮМЕ. Мақалада қарақалпақ тележурналистикасының қәлиплесиўи, Қарақалпақстан тележурналистикасының пайда болыўы радио – журналистика менен тығыз байланыслы болғанлығы сөз етиледи.

РЕЗЮМЕ. В статье говорится о том, что формирование каракалпакской тележурналистики и появление тележурналистики в Каракалпакстане тесно связаны с радиожурналистикой.

SUMMARY. The article discusses the formation of Karakalpak television journalism and its close connection to radio journalism.

AKTYORLÍQ KÁSIBINDEGI PSIXOLOGIYALÍQ KESELLIKLER

Yernazarov Nurlanbek Yesnazarovich – *assistent oqıtıwshı*
Ózbekstan mámleketlik kórkem óner hám mádeniyat institutı Nókis filiali

Tayanch so‘zlar: aktyorlik kasbi, madaniyat va san'at, aktyorlik kasbining tabiati, aktyorlik kasbining ruhiy kasalliklari, sahna qo'rquvi, kasbiy depressiya, shaxsiyat buzilishi.

Ключевые слова: актерская профессия, культура и искусство, природа актерской профессии, психические заболевания актерской профессии, страх сцены, профессиональная депрессия, расстройство идентичности.

Key words: acting profession, culture and art, nature of the acting profession, mental illnesses of the acting profession, stage fright, professional depression, identity disorder.

Házirgi kúnde mádeniyat hám kórkem óner tarawı xalıqtıń aynası, onıń mádeniyatı hám keleshegi ekenligi sır emes. Mádeniyat hám kórkem ónerdi siyasiy dárejege shıǵarǵan mámleketler ózligin hám tariyxın joytpawı anıq. Sonlıqtan da prezidentimiz “ mádeniyat hám kórkem óner tarawın jáne de rawajlandırıwǵa qaratılǵan qosımsha ilajlar ” [1] haqqında prezident qararın shıǵarıp, mádeniyat hám kórkem óner tarawına kóplegen imkaniyatlar berip kelmekte. Bul, imkaniyatlardan mádeniyat hám kórkem óner tarawı qániygeleri orınlı paydalanıwı kerek. Mádeniyat hám kórkem óner tarawınıń tikkeley aǵzası esaplanǵan “aktyor” lar imkaniyatlardan orınlı paydalanbaqta. Degen menen aktyorlıq kásibi mashaqatlı kásiplerdiń biri bolǵanlıqtan, aktyordıń kásiplik shınına jetiw ushın, ózliginen kelip shıǵıp ruwhiyatına da imkaniyatlar hám waqıt ajratıw kerek. Amerikalıq aktyor Pol Nyumanıń pikirinshe “Aktyor bolıw qanday da bir nárseni dóretiw emes, dóretiwshiligin túsindiriwden ibarat” [12]. Aktyordan tek ǵana dóretiwshilik penen shuǵullanıw emes, dóretiwshiligin jetkerip beriw kerekgi mashaqatlı kásiplerdiń biri ekenligine dálil bola aladı.

Aktyorlıq kásibi, ǵalabalıq hám emocionallıq kásiplerdiń biri bolıp, aktyordan dóretiwshilik sheberlikti talap etip qoymay, psixologiyalıq qıyınshılıqlarǵa tótepki beriw hám salamat psixikalıq jaǵdayın saqlap qalıwdı da talap etedi. Bunday mashaqatlı kásiplik iskerlikte xızmet alıp barıwshı taraw qánigeleri, insanlardıń júrek tórinen orın alıp, aktyorlar haqqında qızıǵıwshılıq oyatıp kelgen, sonlıqtan aktyordıń ishki keshirmeleri, minez-qulqı hám jeke ómiri haqqında maǵlıwmatlar keń jámiyetshilik itibarın tartadı. Sózimizdiń dálili sıpatında Xit Ledjer yamasa Merilin Monronıń ómiri, aytqan áńgimeleri, baxıtsızlıqları hám ólimi haqqındaǵı gúrrińlerdi keltirsek boladı. Aktyorlıq kásibi zamanagóy jámiyette intellektual rawajlanıwǵa bolǵan qızıǵıwshılıqtı arttırıw hám kórkem ónerdi en jaydırıw ǵana emes, bálki insanlardıń sezimlerin oyatlıw, olarǵa emociya baǵıshlaw, unamlı minez qulıqlardı payda etiriw, shaxslar ara qarım-qatnastı rawajlandırıw, hátteki dipreciya hám stes sıyaqlı psixikalıq jaǵdaylardı bosastırıw bolıp esaplanadı. Bul kásip iyeleri insanlardıń psixikalıq salamat jaǵdayına unamlı tásir etedi. Bıraq, olar mashaqatlı kásibinin sebebinen basqa kórkem óner tarawı wákillerine salıstırǵanda depressiya hám psixikalıq qáwipli sozılmalı keselliklerge eki ese kóbirek dus keledi [6]. Soraw payda boladı: aktyorlıq kásibi shınında da ayrım psixikalıq keselliklerge sebep bola ma yamasa psixikalıq keselliklerge biyimli bolǵan insanlar aktyorlıq kásibin tańlay ma ?

Aktyorlıq kásipiniń tábiyatı jáne onıń psixikaǵa tásiri. Biz bul maqalamızda joqarıdaǵı sorawǵa juwap tabıwǵa háreket etemiz. Basqa shaxslardıń obrazına kiriw, jámiyettiń qızıǵıwshılıq basımı hám ataq abraydıń kepillenbegenligi aktyordı ruwhıy sınaqtan ótkeriletuǵın jaǵdaylarınıń biri [8]. Aktyorlıq kásibiniń ayırmashılıqlarınıń biri, ol insannıń haqıyqıy hám jasalma dúnyası arasındaǵı turaqlı teń salmaqlılıqtı talap etedi. Bul turaqsızlıq, túrli insan keypine kiriw aktyor psixikasın zorıqtıradı. Sebebi, aktyorlar rolin atqarıw menen birge – olar

basqa shaxstıń sezimleri, motivleri hám onıń ómirindegi waqıyalarǵa shúmip, óz qaharmanlarınıń yaǵniy basqa shaxstıń ómirinde jasaydı. Olarda óziniń hám basqalardıń obrazları arasında sáykesliktiń bolmawı, hár qıylı minezdiń ózgeriwsheńligi, «men» shegarasınıń buzılıwı hám ózlikti ańlamay qalıwı sebebinen sharshaw, ruwxıy zorıǵıw payda boladı.

Aktyorlıq kásibiniń tiykarǵı ayırmashılıqlarınıń biri, sezimiy intensivlik esaplanadı. Aktyorlar kóp mártebe kúshli sezimlerdi ózinen ótkeriwge májbúr boladı – baxıttan baxıtsızlıqqa yaki baxıtsızlıqtan baxıtqa shekemgi bolǵan obrazlardı tamashagóyler názerine saxnanıń, zaldıń basımında atqarıw kerek. Álbette, bul wazıypalardı atqarıw aktyordan kúshli ruhiyattı hám shıdamlıqtı talap etedi. Saxnalıq kóriniske tayarlıq bir neshe hápte yamasa aylar dawam etetuǵun tayarlıq basqıshı aktyordıń travmatik zorıǵıwına sebep boladı. Sebebi, saxnalıq kóriniske shekem aktyor ózinde fizikalıq hám ruhiy stres qabıllap júredi, ayırım jaǵdaylarda dipreciya qabıllawı da múmkin. Máselen, Kristian Beyl “Ford vs Ferrari” filiminde rol atqarıw ushın 30 kg salmaq azǵan, onıń qısqa waqıttın ishinde denesindegi salmaqtı keskin ózgertiwi densawlıǵına hám ruwhıyatına da tásir etken [3]. Bunday aktyorlıq kásibindegi juwapkershilik hám júklemeler sharshaw hám uwayım qáwpin asıradı.

Kásiptiń turaqsızlıǵı da tiykarǵı rol oynaydı. Turaqlı jumıstıń bolmawı (kino aktyorları ushın), jumıs waqtınıń tez-tezden almasıwı, kásiplik báseki, rejissyorlar hám sınshılardıń pikirleri sozılmalı stressti keltirip shıǵaradı. Psixolog Erik Eriksonnıń atap ótkenindey, kásiptiń insan shaxsına durıs kelmewi, anıqsızlıǵı insanıń óz-ózine bolgan bahasın buzıwı múmkin, bul ásirese kásiplik iskerligi sırtqı faktorlarǵa baylanıslı bolǵan aktyorlar ushın durıs keledi [10]. Bunnan tısqarı, jámiyet basımdı kúsheytedi: aktyorlar turaqlı gúzetiw astında jasaydı, bul bolsa social uwayımlardı keltirip shıǵarıwı múmkin.

Dóretiwshilik hám tásirsheńlik arasındaǵı baylanıslıqtı izertlewshiler tárepinen izertlengen ilimiy jumıstıń nátiyjesine kóre, dóretiwshilik óneri joqarı bolǵan insanlar joqarı seziwshenlik hám kúshli sezimge iye, olar psixologiyalıq mashqalalarǵa duslasıwıǵa kóbirek beyimli boladı [7]. Aktyorlıq kásibiniń tábiyaatı ruwhiy keselliklerdiń rawajlanıwı ushın sharayat jaratatuǵın emociaǵa bay, kásiplik turaqsızlıqqa iye hám dóretiwshilik intensivliktiń kombinaciyası bolıp esaplanadı.

Aktyorlarda keń tarqalǵan psixologiyalıq kesellikler. Emocionallı ashıqlıq hám turaqlı zorıǵıwdı talap etetuǵun aktyorlıq kásibiniń wákilleri bir qatar psixologiyalıq keselliklerdi jeńe almaydı. Olar arasında eń keń tarqalǵan qáweter, depressiya máseleleri bolıp, olardıń hár biri jumıstıń ayrıqsha qásiyetleri menen baylanıslı.

Psixikalıq qozıw hám saxna qáweteri. Saxna qáweteri (peyrafobiya) aktyorlar arasında keń tarqalǵan hádiyselerdiń biri. Bul jaǵday jeńil háweterden baslanıp, tınıshsızlanıw hám hawlıǵıwǵa shekem júz beretuǵun process. Aktyorda júrek urıwınıń tezlesiwi, qan basımnıń kóteriliwi, terlew hám sátsizlikke ushraw qáweteri gúzetiledi. Izertlewlerdiń nátiyjesine kóre, aktyorlardıń 30% ǵa shekemgilerinde peyrafobyia keselligine úzliksiz dus keledi. Ásirese kásiplik xızmetiniń baslanıwında, elle kásiplik tájriybege iye emes aktyorlarda seziledi [5]. Mısalı, aktrisa Emma Stoun jaslıǵında spektakllerden júdá qáweterde bolǵan, qáwterleniwiniń sebebinen aktyorlıq kásibin toqtatpaqshı da bolǵan eken [13]. Saxna qáweteri kóbinese tamashagóyler basımı hám qıyaldaǵı atqarıw kerek bolǵan roldı oyındaǵıday dárejede atqarıwdı kútiw menen kúsheyedi. Bul bolsa kóplegen aktyorlar ushın sozılmalı mashqalaǵa aylanadı.

Depressiya hám sharshaw. Kúshli sezimler hám ataq-abraydıń turaqsızlıǵı arasında turaqlı túrde almasınıw depressiyanı kúsheytedi. Úlken joybarlardı tamamlaǵannan keyin, sezimiy qızǵınlıq, tamashagóylerdiń názerinde bolıw hám olardan xoshamet alıw belgili derejede páseyip tınıshlıq penen almasadı. Aktyorlardıń boslıq, tınıshlıq sezimine dus keliwleri tábiyiy jaǵday emes. Dóretiwshilik hám ruwhiy kesellikler arasındaǵı baylanıslılıqtı úyreniwshi psixolog Key Jeymisonnıń atap ótkenindey, depressiya kórkem óner tarawınıń xızmetkerleriniń arasında, tereń qayǵıǵa biyimligi sebepli kóbirek ushraydı [4].

Sezimiy sharshaw, aktyordıń atqarǵan roline kirisip, óziniń haqıyqıy ómirindegi shınlıqqa kirise almaw sebebinen jumısqa qızıǵıwshılıqtıń joǵalıwına sebepshi boladı. Mısalı, aktyor Rafe Fayns " Schindler's List " filmindegi rolinen keyin, obrazǵa tolıq kirip, obrazınan shıǵa almaw nátiyjesinde, júzege kelgen ruwhiy sharshawdıń uzaq hám qıyın ótkergenin aytıp ótken [9].

Ózliktiń buzılıwı. Akyordıń atqaratuǵın roline tereń kiriw, ásirese Li Strasbergtıń «metod»ı menen dissociativ buzılıwlarǵa alıp keliwi múmkin bolǵan proces, bul metodta aktyor ózligin hám ayrım sezimlerin joǵatadı [2]. Ásirese, quramalı yamasa ruwhiy travmatik rollerdi atqaratugún aktyorlarda ushrasadı.

Psixoanalist Karl Gustav Jung turaqlı túrde "nıqap kiyiw" insannıń ishki pútinligin buzıwı múmkinligin eskertti [11]. Mısalı, Xoakin Fenikstıń Joker (2019) rolindegi obrazınan kiyin «ózine qaytıw» ushın waqıt kerek bolǵan, sebebi

personajdıń qásiyetleri hám individual ózgeshelikleri, real ómirindegi minez-qulqlarına tásir ete baslaǵan. Ózlikti joytıp alıwlar tek ǵana aktyorlardıń kúndelikli turmısın qıyınlastırıp qoymay, bálki olardıń dóretiwshiliginede tásir etedi. Geyde obrazdan shıǵıw basqıshında

shaxslar ara qarım-qatnası ózgeredi, aktyor háreketleriniń ózgeriwi átirapındaǵı insanlardı túsiniksiz jaǵdayǵa salıp qoyıwı múmkin. Ózglikti tiklew basqıshında aktyordı túsinip, qollap-quwatlaw ilajların alıp barıw akyor ushın zárúr.

Joqarıda sóz etilgendey aktyorlıq kásibinde kóplegen ruwhiy keshirlemeler menen birge psixikalıq zorıǵıwlar ushrasadı. Aktyordıń atqarǵan rolın kórer ekenbiz, onıń ónerine tanlanıp xoshamet kórsetip, unı umıtamız. Bıraq, aktyorda saxnalıq kórisinten kiyin stresler dawam etip, “tamashagóydiń kewlinde qanday orın iyeledim” degen soraw qıynawı sózsiz.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 02.02.2022 yildagi PQ-112-son
2. Александровский Л. От Страсберга к Спилбергу // ТЕАТР 2013. № 10.53-бет.
3. Бэйл К. Интервью журналу "GQ", 2018. 10-бет.
4. Джеймисон К. "Тронутые огнем: Маниакально-депрессивный психоз и творчество". М.: Прогресс, 2002.78-бет.
5. Джонс П. "Тревожность в сценических профессиях" // Журнал психологии искусства. 2015. № 2. 34-бет
6. Клайн С. "Творчество и психическое здоровье" // Британский журнал психиатрии. — 2010. — Vol. 12. — P. 89 (пер. с англ.).
7. Клайн С. "Творчество и психическое здоровье" // Британский журнал психиатрии. — 2010. — Vol. 12. — P. 92.
8. Смит Дж. "Психология стресса в творческих профессиях" // Журнал прикладной психологии. 2005. № 3. 45-бет. (инглис тилинен аўдарма).
9. Файнс Р. Интервью журналу "The Guardian", 1994. 12-бет. (инглис тилинен аўдарма).
10. Эриксон Э. "Идентичность: юность и кризис". — М.: Прогресс, 1996.145-бет.
11. Юнг К.Г. "Психология бессознательного".М.: Канон+, 1994.156-бет.
12. https://ru.citaty.net/tsitaty/633516-pol-niuman-byt-aktiorom-ne-znachit-sozdavat-chto-to-eto-zna/
13. https://www.dailymail.co.uk/femail/article-6231643/Emma-Stone-opens-debilitating-panic-attacks-wrestled-child.html

REZYUME. Ushbu maqolada aktyorlik kasbining tabiati va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik kasalliklar haqida ma'lumot beriladi. Shuningdek, aktyorlarda keng tarqalgan kasalliklar, ruhiy stress, sahna tashvishi, depressiya, charchoq va xatti-harakatlarning buzilishi ko'rib chiqiladi.

РЕЗЮМЕ. В этой статье будет представлена информация о характере актерской профессии и возможных психологических расстройствах. Ещё, рассматриваются распространенные заболевания у актеров, психическое напряжение, сценическая тревога, депрессия, истощение и расстройства поведения.

SUMMARY. This article will provide information about the nature of the acting profession and possible psychological disorders. Also, common diseases in actors, mental stress, stage anxiety, depression, exhaustion and behavioral disorders are considered.