

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

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.

AKTYORLIQ KÁSIBINDEGI PSIXOLOGIYALIQ KESELLIKLER

Yernazarov Nurlanbek Yesnazarovich – *assistant 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.

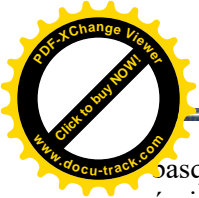
Key words: acting profession, culture and art, nature of the acting profession, mental illnesses of the acting profession, stage fright, professional depression, identity disorder.

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 qanıygelere orınlı paydalanıwı kerek. Mádeniyat hám kórkem óner tarawınıń tikkeley aǵzası esaplangan “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 tótepkı beriw hám salamat psixikalıq jaǵdayın saqlap qalıwdı da talap etedi. Bunday mashaqatlı kásiplik iskerlikte xızmet alıp barıwshı taraw qanıgelere, 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 ángimeleri, 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 oyatıw, 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. Biraq, olar mashaqatlı kásibinin sebebinen basqa kórkem óner tarawı wákıllerine salıstırǵanda depressiya hám psixikalıq qáwipli sozılmalı keselliklerge eki ese kóbirek dus keledi [6]. Soraw payda boladı: aktyorlıq kásibi shınında da ayırım psixikalıq keselliklerge sebep bola ma yamasa psixikalıq keselliklerge biyimli bolǵan insanlar aktyorlıq kásibin tańlay ma ?

Aktyorlıq kásipiniń tábiyatı jáne onıń psixikaǵa tásiiri. 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 insanıń haqıyqıy hám jasalma dúnyası arasındaqı turaqlı teń salmaqılıqtı talap etedi. Bul turaqsızlıq, túrli insan keypine kiriw aktyor psixikasın zorıqtıradı. Sebebi, aktyorlar rolin atqarıw menen birge – olar



Basqa shaxstın sezimleri, motivleri hám onıń ómirindegi waqıyalardı shúmip, óz qaharmanlarınıń yaǵnıy basqa shaxstın ómirinde jasaydı. Olarda óziniń hám basqalardıń obrazları arasında sáykesliktiń bolmawı, hár qıylı minezdıń ózgeriwshenligi, «men» shegarasınıń buzılıwı hám ózlikti anılamay 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 yaqı 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 etetuǵın 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 waqtıttan ishinde denesindegi salmaqta keskin ózgeriw densawlıǵına hám ruhiyatına 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, rejissorlar hám sınıshılardıń pikirleri sozılmalı stressti keltirip shıǵaradı. Psixolog Erik Eriksonnıń atap ótkenindey, kásiptiń insan shaxsına durıs kelmewi, anıqsızlıǵı insanıń óz-ózine bolǵan bahasını buzıwı múmkin, bul ásirese kásiplik iskerligi sırtqı faktorlarǵa baylanıshı bolǵan aktyorlar ushın durıs keledi [10]. Bunnan tısqari, jámiyet basımdı kúsheytedi: aktyorlar turaqlı gúzetiw astında jasaydı, bul bolsa social uwayımlardı keltirip shıǵarıwı múmkin.

Dóretiwshilik hám tásirshenlik arasındaǵı baylanıshlıqtı 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 ruhiy keselliklerdiń rawajlanıwı ushın sharayat jaratatuǵın emociyaǵa bay, kásiplik turaqsızlıqqa iye hám dóretiwshilik intensivliktiń kombinaciyası bolıp esaplanadı.

Aktyorlarda keń tarqalǵan psixologiyalıq kesellikler. Emocionallı ashıqlıq hám turaqlı zorıǵıwdı talap etetuǵın aktyorlıq kásibiniń

wákilleri bir qatar psixologiyalıq keselliklerdi jeni almaydı. Olar arasında eń keń tarqalǵan qáweter, depressiya máseleleri bolıp, olardıń hár biri jumıstıń ayrıqsha qásiyetleri menen baylanıshlı.

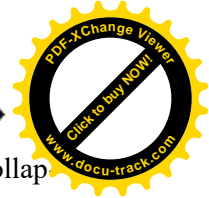
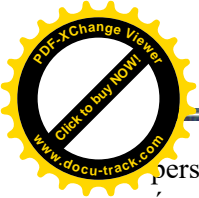
Psixikalıq qozıw hám saxna qáweteri. Saxna qáweteri (peyrafobiya) aktyorlar arasında keń tarqalǵan hádiyselerdiń biri. Bul jaǵday jeńil haweterden baslanıp, tınıshsızlanıw hám hawlıǵıwǵa shekem júz beretuǵın process. Aktyorda júrek urıwınıń tezlesiwı, qan basımınıń kóteriliwi, terlew hám sátsizlikke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

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

Sezimiy sharshaw, aktyordıń atqarǵan roline kirisip, óziniń haqıyqiy ómirindegi shınıqlıqqa kirisese almas sebebinen jumısqa qızıǵıwshılıqtıń joǵalıwına sebepshi boladı. Mısalı, aktyor Rafe Fayns " Schindler's List " filimindegi rolinen keyin, obrazǵa tolıq kirisip, obrazınan shıǵa almas nátiyjesinde, júzege kelgen ruhiy sharshawdıń uzaq hám qıyın ótkergenin aytıp ótken [9].

Ózliktiń buzılıwı. Aktyordıń atqaratuǵın roline tereń kirisip, ásirese Li Strasbergtiń «metodı» menen dissociativ buzılıwlarǵa alıp keliwi múmkin bolǵan proces, bul metotda aktyor ózligin hám ayırım sezimlerin joǵatadı [2]. Ásirese, quramalı yamasa ruhiy travmatik rollerdi atqaratuǵın aktyorlarda ushırasadı.

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



personajdın qásiyetleri hám individual ózgeshelikleri, real ómirindegi minez-qulqlarına tásir ete baslağan. Ózlikti joytıp alıwlar tek ǵana aktyorlardın kúndelikli turmısın qıymlastırıp 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. Ózlikti

tiklew basqıshında aktyordı túsinip, qollap quwatlaw ilajların alıp barıw aktyor ushın zárúr.

Joqarıda sóz etilgende aktyorlıq kásibinde kóplegen ruwhiy keshirlemeler menen birge psixikalıq zorıǵıwlar ushrasadı. Aktyordın atqarǵan rolın kórer ekenbiz, omıń ónerine tanlanıp xoshamet kórsetip, unı umıtamız. Biraq, 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-cto-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.