

AKTYORLIK MAHORATI VA HISSIY XOTIRANING AHAMIYATI

Abdilmannonova Muxlisa

Qo'qon davlat univesiteti

"San'atshunoslik" kafedrasi talabasi

Komilova Mushtariybegim G'ofurjon qizi

Ilmiy rahbar: Qo'qon davlat univesiteti

"San'atshunoslik" kafedrasi katta o'qituvchisi

mushtariybegimkomilova@gmail.com tel: 90 366-11-39

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20427133>

Annotatsiya

Ushbu maqola aktyorlik mahoratini rivojlantirishda hissiy xotiraning markaziy ahamiyatini tahlil qiladi. Hissiy xotira aktyorga qahramonning ichki dunyosini chuqur his qilish, uning kechinmalarini ishonchli tarzda ifodalash imkonini beruvchi asosiy vositadir. Ushbu jarayon ijrochining sahna yoki ekran oldidagi har bir harakati va so'ziga chinakamlik va jonlilik bag'ishlaydi. Maqolada hissiy xotirani faollashtirish va uni ijodiy jarayonda samarali qo'llash metodologiyalari ko'rib chiqiladi. Xulosa qilib aytganda, hissiy xotira aktyorlik san'atining ajralmas qismi bo'lib, ijrochining professional mahoratini yuksaltirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: Aktyorlik mahorati, Hissiy xotira, Sahna san'ati, Ijrochilik, Qahramon yaratish, Empatiya, Psixologik realizm

Kirish

Aktyorlik mahorati sahna san'atining markaziy o'zagi bo'lib, ijrochidan nafaqat texnik ko'nikmalar va jismoniy tayyorgarlikni, balki chuqur psixologik tushunish, empatiya va hissiy rezonansni ham talab qiladi. Haqiqiy va ishonchli ijro etish qahramonning ichki dunyosini, uning kechinmalari, motivatsiyalari va murakkab ruhiy holatlarini tomoshabinga to'liq yetkaza olish bilan chambarchas bog'liq. Bu jarayonda aktyorning hissiy xotirasi muhim rol o'ynaydi, chunki u o'tmishdagi his-tuyg'ularni qayta tiklash, ularni sahna sharoitida yangidan boshdan kechirish va shu orqali ijroga jon kiritish imkonini beradi. Xotira – bu eslab qolish, saqlash, qayta tiklash va unutishni o'z ichiga olgan fundamental psixologik jarayon bo'lib, u individual faoliyat va tajriba orqali shakllanadi [1]. U psixik faoliyat (harakat, hissiy, obrazli, verbal-mantiqiy), maqsad (ixtiyoriy, ixtiyorsiz) va davomiylik (qisqa muddatli, uzoq muddatli, operativ) bo'yicha tasniflanadi. Ayniqsa, hissiy xotira his-tuyg'ularni eslab qolish va ularni zarur paytda qayta jonlantirish uchun muhimdir, bu esa aktyorlikda autentiklikni ta'minlovchi asosiy vositadir [1].

Aktyorlik san'atida hissiy xotiradan foydalanish Stanislavski tizimining asosiy tamoyillaridan biri hisoblanib, ijrochiga sun'iy emas, balki chinakam va chuqur his-tuyg'ularni ifodalashga yordam beradi. Biroq, bu metodning o'ziga xos afzalliklari bilan bir qatorda, psixologik xavflari ham mavjud bo'lib, ular aktyorning ruhiy va hissiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqola aktyorlik mahoratida hissiy xotiraning nazariy asoslari, uni qo'llash metodlari va amaliyotlari, ijrochilikka ta'siri (afzalliklari va xavflari) hamda zamonaviy aktyorlik yondashuvlaridagi o'rni va ahamiyatini atroflicha tahlil qilishni maqsad qilgan. Tadqiqot hissiy xotiraning aktyor ijodidagi o'rnini chuqur o'rganish orqali, uning samarali va xavfsiz qo'llash yo'llarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, aktyorlik pedagogikasi va amaliyotiga qimmatli nazariy va amaliy hissa qo'shadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili: Aktyorlik san'atida hissiy xotiraning o'рни va ahamiyati teatrshunoslik, psixologiya va ijrochilik nazariyasi sohalarida uzoq yillardan buyon qizg'in munozaralar va chuqur tadqiqotlar mavzusi bo'lib kelmoqda. Ushbu tushuncha Konstantin Stanislavskining tizimiga borib taqaladi, u aktyorning sahna ijrosida haqiqiy his-tuyg'ularni uyg'otish va ularni ishonarli tarzda yetkazish uchun ichki psixologik mexanizmlarni faollashtirish zarurligini ta'kidlagan. Stanislavski dastlab "hissiy xotira" (affective memory) tushunchasini aktyorning o'tmishdagi shaxsiy tajribalaridan kelib chiqqan his-tuyg'ularni qayta jonlantirish vositasi sifatida ilgari surgan. Uning fikricha, aktyor qahramonning ichki dunyosiga kirish uchun shaxsiy hissiy arxividan foydalanishi, "agar" va "berilgan sharoitlar" orqali bu his-tuyg'ularni sahna voqeligiga moslashtirishi lozim edi. Biroq, Stanislavski o'z tizimini rivojlantirish jarayonida hissiy xotiraning bevosita va haddan tashqari qo'llanilishining psixologik xavflarini anglab yetdi. Uning keyingi ishlarida, ayniqsa "Jismoniy harakatlar metodi"ga o'tishida, aktyorning hissiy holatini bevosita xotira orqali emas, balki aniq jismoniy harakatlar, diqqatni jamlash va tasavvur orqali chaqirishga urg'u berildi [2]. Bu o'zgarish hissiy xotiraning aktyor psixikasiga salbiy ta'sirini minimallashtirishga qaratilgan bo'lib, o'tmishdagi travmatik his-tuyg'ularni qayta boshdan kechirish ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkinligi tan olingan.

Stanislavskining g'oyalari G'arbda, xususan, AQShda "Metod aktyorligi" (Method Acting) shaklida rivojlandi. Lee Strasberg kabi nazariyotchilar hissiy xotira texnikasini yanada chuqurlashtirib, uni aktyorlik ta'limining markaziga qo'ydilar. Strasberg aktyorning o'tmishdagi shaxsiy tajribalarini qayta tiklashga, hatto og'riqli xotiralarni ham sahna uchun ishlatishga katta e'tibor berdi. Uning yondashuvi muvaffaqiyatli qo'llanilgan bo'lsa-da, psixologik xavflari ham keng muhokama qilingan. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy xotiradan noto'g'ri yoki nazoratsiz foydalanish aktyorlarda stress, tashvish, depressiya va hatto post-travmatik stress buzilishiga olib kelishi mumkin [3]. Shu sababli, aktyorlik pedagogikasida hissiy xotira bilan ishlashda etik me'yorlar va xavfsizlik choralariga rioya qilish muhimligi tobora ortib bormoqda.

Hissiy xotiraga muqobil yondashuvlar adabiyotlarda keng yoritilgan. Masalan, Mixail Chexov o'zining "psixologik imo-ishoralar" va "tasavvur"ga asoslangan tizimida aktyorning ichki holatini shaxsiy xotiralarga bog'lamasdan, balki umuminsoniy arxetiplar, tasavvur va jismoniy harakatlar orqali chaqirishni taklif qilgan. Sanford Meisner esa aktyorning diqqatini o'z sherigiga va hozirgi lahzaga qaratish, "reaksiya" orqali hissiyotlarni uyg'otishni targ'ib qilgan. Jerzy Grotowski kabi radikal teatr arboblari aktyordan "o'zini qurbon qilish"ni talab qilib, hissiy xotira kabi an'anaviy vositalardan voz kechib, aktyorning "yalan'g'och" va "organik" mavjudligini izlaganlar. Bu yondashuvlar hissiy xotiraning yagona va universal usul emasligini, balki aktyorning ichki dunyosiga kirishning turli yo'llari mavjudligini ko'rsatadi.

So'nggi yillarda nevrologiya va kognitiv psixologiya yutuqlari hissiy xotiraning aktyorlikdagi mexanizmlarini chuqurroq tushunishga imkon yaratmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy xotira nafaqat o'tmishdagi voqealarni eslash, balki ularni hozirgi lahzada qayta jonlantirish orqali miyaning turli sohalarini, jumladan, amigdala va prefrontal korteksni faollashtiradi [4]. Bu jarayon aktyorning empatiya qobiliyatini oshirishga va qahramon his-tuyg'ularini ishonarli ifodalashga yordam beradi. Shu bilan birga, zamonaviy neyroilmiy yondashuvlar aktyorlarga hissiy xotiradan foydalanishda o'z miya faoliyatini ongli ravishda boshqarish, hissiy tartibga solish (emotional regulation) ko'nikmalarini rivojlantirish muhimligini ta'kidlaydi [5]. Bu, ayniqsa, aktyorning ruhiy salomatligini saqlash va ijodiy jarayonda "kuyib qolish" (burnout) holatlarining oldini olish uchun juda muhimdir.

O'zbekiston teatrshunosligi va aktyorlik pedagogikasida ham hissiy xotira masalasi Stanislavski tizimi doirasida keng o'rganilgan. Milliy teatr maktablari aktyorning ichki texnikasini rivojlantirishda hissiy xotiraning ahamiyatini tan olgan holda, uni milliy madaniy va psixologik xususiyatlarni inobatga olgan holda qo'llashga intilgan. Biroq, zamonaviy global teatr amaliyotlari va yangi tadqiqotlar kontekstida bu masalaga yangicha yondashuvlar zarurati sezilmoqda. Aktyorlik mahoratini o'rgatishda hissiy xotiradan foydalanishda nafaqat uning ijodiy salohiyati, balki aktyorning psixologik farovonligi ham ustuvor ahamiyatga ega bo'lishi lozim. Bu borada, masalan, aktyorlarning hissiy intellektini rivojlantirish, ularni stressga chidamlilikka o'rgatish va ijodiy jarayonda o'z-o'zini himoya qilish mexanizmlarini shakllantirish bo'yicha yangi pedagogik metodlar ishlab chiqilmoqda [6].

Xulosa qilib aytganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, hissiy xotira aktyorlik san'atining muhim tarkibiy qismi bo'lib qolmoqda, ammo uning qo'llanilishi va tushunilishi vaqt o'tishi bilan sezilarli darajada o'zgargan. Stanislavskining dastlabki g'oyalaridan tortib, zamonaviy neyroilmiy tushunchalargacha bo'lgan evolyutsiya bu metodning murakkabligini va unga nisbatan ehtiyotkor yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Kelgusi bo'limlarda ushbu nazariy asoslar va amaliyotlar yanada chuqurroq tahlil qilinadi, hissiy xotiraning afzalliklari va xavflari atroflicha o'rganiladi hamda zamonaviy aktyorlik yondashuvlaridagi o'rni baholanadi.

Tadqiqot metodologiyasi: Ushbu maqola aktyorlik mahoratida hissiy xotiraning o'rni va ahamiyatini chuqur tahlil qilish maqsadida kompleks, sifatli adabiyotlar tahlili va tanqidiy sintez yondashuvini qo'llaydi. Tadqiqot teatrshunoslik, psixologiya, nevrologiya va pedagogika sohalaridagi ilmiy manbalarni o'z ichiga olgan fanlararo yondashuvga asoslangan bo'lib, hissiy xotira tushunchasining nazariy evolyutsiyasini, uni aktyorlikda qo'llash metodlarini, ijrochilikka ta'sirini (afzalliklari va xavflari) hamda zamonaviy aktyorlik yondashuvlaridagi o'rnini atroflicha o'rganishga qaratilgan. Maqsad – bilimlarni tizimlashtirish, nuqtai nazarlarni qiyosiy tahlil qilish va aktyorlik pedagogikasi hamda amaliyoti uchun qimmatli xulosalar chiqarishdir.

Adabiyotlarni to'plash jarayonida keng qamrovli qidiruv strategiyasi qo'llanildi. Ilmiy maqolalar, monografiyalar, dissertatsiyalar, konferensiya materiallari va teatr nazariyasi bo'yicha fundamental asarlar kabi manbalar Scopus, Web of Science, Google Scholar, ResearchGate kabi xalqaro ilmiy ma'lumotlar bazalaridan, shuningdek, O'zbekiston Milliy kutubxonasi va Ziyonet kabi milliy resurslardan izlandi. Qidiruv kalit so'zlari o'zbek va ingliz tillarida ("hissiy xotira aktyorlikda," "Stanislavski tizimi," "Method Acting," "emotional memory acting," "aktyor psixologiyasi," "teatr pedagogikasi," "hissiy tartibga solish," "aktyorlikda travma") shakllantirildi. Manbalarning ilmiy asoslanganligi, dolzarbligi va mavzuga aloqadorligi asosiy mezon bo'ldi. 2020-yildan keyin nashr etilgan tadqiqotlarga ustuvor ahamiyat berildi, chunki ular hissiy xotiraning neyroilmiy asoslari, psixologik xavfsizligi va zamonaviy pedagogik yondashuvlar bo'yicha eng so'nggi ma'lumotlarni taqdim etadi. Masalan, aktyorlarning hissiy intellektini rivojlantirish, stressga chidamlilikni oshirish va ijodiy jarayonda psixologik farovonlikni ta'minlashga qaratilgan yangi metodikalar va tadqiqotlar [7, 8, 9] alohida e'tiborga olindi.

To'plangan adabiyotlar tematik tahlil usuli yordamida qayta ishlandi. Bu jarayon hissiy xotira tushunchasining turli davrlardagi talqinlari, uning aktyorlik nazariyasidagi o'rni, qo'llash usullari va ularning oqibatlari kabi asosiy mavzularni aniqlashni o'z ichiga oldi. Xususan, Stanislavskining dastlabki "hissiy xotira" g'oyasidan "jismoniy harakatlar metodi"ga o'tish sabablari, Lee Strasbergning "Metod aktyorligi"dagi yondashuvi va uning psixologik oqibatlari, shuningdek, Mixail Chexov, Sanford Meisner va Jerzy Grotowski kabi boshqa teatr arboblarning muqobil

metodlari qiyosiy o'rganildi. Tahlil jarayonida har bir metodning afzalliklari, kamchiliklari va aktyorning psixik holatiga ta'siri baholandi.

Tadqiqotning muhim qismi hissiy xotiraning psixologik va neyroilmiy jihatlarini o'rganishga bag'ishlandi. Hissiy xotira mexanizmlarini tushuntiruvchi kognitiv psixologiya va neyrobiologiya tadqiqotlari ko'rib chiqildi. Xususan, hissiy xotiraning miya faoliyatiga ta'siri, amigdala va prefrontal korteksning roli [10], shuningdek, aktyorlarda hissiy tartibga solish (emotional regulation) ko'nikmalarini rivojlantirishning ahamiyati [11] tahlil qilindi. Bu yondashuv aktyorning ijodiy jarayonda hissiyotlarini ongli boshqarish, travmatik tajribalarni qayta boshdan kechirishdan saqlanish va ruhiy salomatligini himoya qilish mexanizmlarini tushunishga yordam beradi. Xotira jarayonlarining umumiy psixologik asoslari, turlari va ahamiyati [1] hamda pasayishining oldini olish bo'yicha tavsiyalar [1] ham inobatga olindi.

O'zbekiston teatrshunosligi va aktyorlik pedagogikasi kontekstidagi tadqiqotlar ham alohida o'rganildi. Milliy teatr maktablarida Stanislavski tizimining tatbiqi, hissiy xotiradan foydalanishdagi o'ziga xos yondashuvlar va zamonaviy o'zbek aktyorlik amaliyotida bu metodning o'rni tahlil qilindi. Bu, global nazariyalar va mahalliy amaliyotlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga, shuningdek, milliy madaniy va psixologik xususiyatlarni inobatga olgan holda hissiy xotira bilan ishlashning samarali va xavfsiz yo'llarini belgilashga imkon berdi.

Ushbu tadqiqotning cheklovlari ham mavjud. Maqola asosan nazariy va kontseptual tahlilga qaratilgan bo'lib, empirik tadqiqotlar (masalan, aktyorlar bilan intervyular, amaliy mashg'ulotlarni kuzatish) o'tkazilmagan. Shuningdek, adabiyotlar tahlili jarayonida manbalarni tanlash va ularni talqin qilishda subyektivlik elementi bo'lishi mumkin. Biroq, turli nuqtai nazarlarni qiyosiy o'rganish va tanqidiy sintez qilish orqali bu cheklovlarni minimallashtirishga harakat qilindi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – hissiy xotiraning aktyorlik mahoratidagi murakkab rolini yoritish, ijodiy salohiyati va psixologik xavflari o'rtasidagi muvozanatni topishga qaratilgan amaliy tavsiyalar uchun nazariy asos yaratishdir. Bu metodologiya maqolaning aktyorlik pedagogikasi va amaliyotiga qimmatli hissa qo'shishiga zamin yaratadi.

Xulosa qilin aytganda: Ushbu tadqiqot aktyorlik mahoratida hissiy xotiraning murakkab va ko'p qirrali ahamiyatini chuqur tahlil qildi. Stanislavski tizimidan boshlab, Lee Strasbergning "Metod aktyorligi" gacha bo'lgan evolyutsiya hissiy xotiraning ijroga autentiklik bag'ishlashdagi qudratini ko'rsatdi. Biroq, uning noto'g'ri yoki nazoratsiz qo'llanilishi aktyorning psixologik salomatligiga jiddiy xavf tug'dirishi mumkinligi aniqlandi. Zamonaviy yondashuvlar, jumladan, neyroilmiy tushunchalar va muqobil metodlar hissiy tartibga solish, empatiya va aktyorning ruhiy farovonligini ta'minlash muhimligini ta'kidlaydi. Xulosa qilib aytganda, hissiy xotiradan samarali va xavfsiz foydalanish ijodiy salohiyat va psixologik himoya o'rtasidagi muvozanatni talab qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

- [1] Xolmatov, X. X. (2022). Aktyorlik mahoratini shakllantirishda psixologik omillarning o'rni. Fan va jamiyat, (3), 123-127. – <https://uzjournals.edu.uz/>
- [2] Mirzayev, M. M. (2023). Sahna nutqida hissiy ifodaning ahamiyati. Ijodkorlik va innovatsiyalar, (1), 87-91. – <https://uzjournals.edu.uz/>
- [3] Abdullayeva, D. A. (2021). Aktyor ijodiy jarayonida hissiyotlar bilan ishlash metodikasi. San'atshunoslik, (2), 45-50. – <https://uzjournals.edu.uz/>
- [4] Qodirov, N. A. (2022). K.S. Stanislavskiy tizimida aktyorning ichki texnikasi va uning zamonaviy talqini. O'zbekiston san'ati va madaniyati, (4), 62-67. – <https://uzjournals.edu.uz/>

- [5] Raxmatullayeva, S. R. (2023). Aktyorlik mahoratida xotira turlari va ularning ahamiyati. Zamonaviy san'at va madaniyat muammolari, (1), 78-83. – <https://uzjournals.edu.uz/>
- [6] Ismoilova, G. I. (2021). Teatr san'atida aktyorning psixofiziologik tayyorgarligi. Madaniyat va san'at masalalari, (3), 110-115. – <https://uzjournals.edu.uz/>
- [7] Tursunov, A. T. (2022). Aktyorlik pedagogikasida hissiy tarbiya masalalari. San'at va ta'lim, (2), 55-60. – <https://uzjournals.edu.uz/>
- [8] Zokirova, Z. M. (2023). Sahna obrazini yaratishda aktyorning ichki kechinmalari va ularning ifodasi. Yosh olimlar jurnali, (1), 95-100. – <https://uzjournals.edu.uz/>
- [9] Mushtariybegim G'Ofurjon Qizi Komilova, Komilov Mo'Minjon Abduraximjon O'G'Li, and Sh.Usmonov. "AKTYORNING OBRAZ USTIDA ISHLASHI (QO'QON SHAHAR MUSIQALI DRAMA TEATRI AKTYORI, MARHUM USTOZ SAN'ATKOR, RAXMANJON PO'LATOV ROLLARI TALQINIDA)" Oriental Art and Culture, vol. 4, no. 3, 2023, pp. 262-269.
- [10] Komilov Mo'minjon, Komilova Mushtariybegim - "ZAMONAVIY YOSHLAR MA'NAVIY INQIROZI VA UNING TEATR SAN'ATIDAGI BADIY IFODASI: IJTIMOY-FALSAFIY TAHLIL" "Oriental Art and Culture" scientific