

## EKSTERIORIZATSIYA

Panjiyeva Marjona

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nashi 1-kurs talabasi

marjonapanjiyeva07@gmail.com

Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Psixologiya kafedra o'qituvchisi

Ilmiy rahbar: olimjonozodqulov30@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17828425>

**Annotatsiya:** Ushbu tezisda eksteriorizatsiya jarayoni psixik rivojlanishning muhim mexanizmlaridan biri sifatida tahlil qilinadi. Shaxsning ichki psixik jarayonlari – fikr, his-tuyg'u, motiv va tasavvurlarning tashqi faoliyat, nutq, muloqot yoki amaliy harakatlar orqali namoyon bo'lishi eksteriorizatsiyaning asosiy mazmunini tashkil etadi. Mazkur jarayon bilish faoliyati, ta'lim jarayonida ko'nikmalar shakllanishi hamda shaxsning ijtimoiylashuvi bilan uzviy bog'liq. Tezisdan eksteriorizatsiyaning psixologik mohiyati, ta'limdagi ahamiyati va shaxs taraqqiyotiga ta'siri ilmiy asosda yoritiladi.

**Kalit so'zlar:** eksteriorizatsiya, psixik jarayonlar, ichki faoliyat, tashqi faoliyat, bilish, nutq, motivatsiya, ijtimoiylashuv, faoliyat nazariyasi.

**Abstract:** This thesis examines exteriorization as one of the key mechanisms in human psychological development. Exteriorization refers to the transformation and expression of internal mental processes-such as thoughts, emotions, motives, and representations-into external activities, speech, communication, or practical actions. The process plays a crucial role in cognitive functioning, skill acquisition in educational contexts, and the socialization of the individual. The thesis highlights the psychological essence of exteriorization, its significance in learning, and its impact on personality development.

**Keywords:** exteriorization, mental processes, internal activity, external activity, cognition, speech, motivation, socialization, activity theory.

### KIRISH

Psixologiya fanida insonning psixik rivojlanishi, uning ichki jarayonlari va tashqi faoliyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tushuntirishga qaratilgan nazariyalar alohida ahamiyatga ega. Ushbu nazariy yo'nalishlar orasida eksteriorizatsiya jarayoni markaziy tushunchalardan biri bo'lib, shaxsning ichki psixik holati qanday qilib tashqi faoliyatga aylanishini, ya'ni ongda kechgan tasavvur, fikr yoki motivning real harakat, nutq yoki muloqot orqali qanday namoyon bo'lishini izohlaydi. Insonning bilish jarayoni faqat ichki fikrlash faoliyati bilan cheklanmaydi; aksincha, u tashqi amaliyot bilan uzviy bog'langan bo'lib, har qanday bilim yoki tajriba tashqi shakl orqali mustahkamlanadi va rivojlanadi.

L.S. Vigotskiy, A.N. Leontyev va S.L. Rubinshteyn tomonidan ishlab chiqilgan faoliyat nazariyalari eksteriorizatsiyaning psixik rivojlanishdagi o'rnini yanada chuqurroq yoritib berdi. Ularning ta'kidlashicha, insonning ichki bilish jarayonlari dastlab tashqi faoliyat sifatida shakllanadi, keyinchalik esa ichki rejalashtirilgan harakatlarga aylanadi. Biroq bu jarayon bir tomonlama emas, balki ikki yo'nalishli bo'lib, eksteriorizatsiya orqali ichki jarayonlar yana tashqi faoliyatga qaytadi va yangicha mazmun bilan boyiydi. Shunday qilib, inson faoliyatidagi

har bir yangi ko'nikma yoki bilimning mustahkamlanishi eksteriorizatsiya jarayoni bilan chambarchas bog'liqdir.

Ta'lim jarayonida eksteriorizatsiyaning o'rni ayniqsa kuchli namoyon bo'ladi. O'quvchilar yangi mavzuni eshitish yoki tushunish orqali emas, balki uni amalda qo'llash, og'zaki bayon qilish, mashq bajarish, o'z fikrini boshqalar bilan baham ko'rish orqali o'zlashtiradi. Demak, ichki bilish faoliyatini tashqi amaliyotga aylantirish o'quvchilar tafakkurini faollashtiradi, mustaqil fikrlashni rivojlantiradi va bilimlarning barqaror shakllanishiga zamin yaratadi. O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan interfaol metodlar - muhokama, rolli o'yinlar, guruh ishlari, amaliy tajribalar - aynan eksteriorizatsiyaning faollashtirishga xizmat qiladi.

Eksteriorizatsiya shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida ham alohida o'rin tutadi. Inson o'z ichki his-tuyg'ulari, qarashlari yoki qiziqishlarini tashqi harakatlar, muloqot, nutq va xulq orqali ifodalagan sayin, jamiyat bilan o'zaro munosabatini mustahkamlaydi, o'zini anglash va o'z o'rnini topish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ayniqsa bolalar va o'smirlar psixologiyasida bu jarayonning roli beqiyos bo'lib, o'quvchilarning ijtimoiy faolligi, jamoada o'zini tutishi va kommunikativ kompetensiyalarining rivojlanishi ham aynan eksteriorizatsiya orqali shakllanadi.

Shu nuqtayi nazardan, eksteriorizatsiya psixologiyada nafaqat nazariy ahamiyatga ega bo'lgan tushuncha, balki amaliyotda ham keng qo'llaniladigan, ta'lim, tarbiya, psixoterapiya va ijtimoiy moslashuv jarayonlarida muhim ahamiyat kasb etuvchi kategoriya hisoblanadi. Ushbu tezisda eksteriorizatsiyaning psixologik mohiyati, uning rivojlanish mexanizmlari, ta'lim jarayonidagi roli va shaxs taraqqiyotiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi.

### **ASOSIY QISM**

Eksteriorizatsiya psixologiyada shaxsning ichki psixik jarayonlarini tashqi faoliyat orqali ifodalashga doir murakkab va ko'p qirrali mexanizm sifatida qaraladi. Ushbu jarayonning mohiyati, avvalo, inson ongida kechayotgan fikr, tasavvur, his-tuyg'u, ehtiyoj va motivlarning nutq, harakat, predmetli faoliyat yoki ijtimoiy xulq orqali real shaklga o'tishi bilan bog'liq. Demak, eksteriorizatsiya insonning ichki dunyosi va tashqi faoliyati o'rtasidagi asosiy ko'pri bo'lib, u orqali shaxsning bilimlari mustahkamlanadi, tajribasi kengayadi va ijtimoiy faoliyati rivojlanadi.

L.S. Vigotskiy tomonidan ilgari surilgan madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasida eksteriorizatsiya jarayoni bilish faoliyatining ajralmas qismi sifatida talqin qilinadi. Uning fikriga ko'ra, inson tomonidan bajariladigan har qanday intellektual faoliyat avval tashqi shaklda vujudga keladi: bola matematik amallarni qo'llari bilan sanash orqali bajaradi, o'qishni tovushlab o'rganadi, yangi so'zlarni takrorlash yoki rasmlar bilan bog'lash orqali eslab qoladi. Bu jarayonlarning barchasi tashqi faoliyat bo'lib, vaqt o'tishi bilan ichki fikrlashga aylanadi. Ammo jarayonning ikkinchi tomoni -ya'ni eksteriorizatsiya - o'z-o'zidan tugamaydi. Chunki ichki shakllangan bilim va malakalar yana tashqi faoliyatga qaytib chiqishi, amaliyotda qo'llanilishi orqali mustahkamlanadi.

A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasiga ko'ra, eksteriorizatsiya motiv va maqsad bilan bog'liq bo'lgan harakatlarning tashqi shaklda namoyon bo'lishidir. Inson ichki motivlarga asoslangan maqsadni belgilaydi, keyinchalik bu maqsad tashqi faoliyat orqali ro'yobga chiqadi. Shunday qilib, eksteriorizatsiya -bu shaxsning ichki ehtiyojlari va intilishlari asosida tashqi dunyo bilan faol munosabatga kirishishidir. Agar bu jarayon to'g'ri tashkil etilsa, inson shaxs

sifatida rivojlanadi, aks holda ichki qarama-qarshiliklar kuchayishi, motivatsiya pasayishi mumkin.

Eksteriorizatsiya ta'lim jarayonida alohida o'rin tutadi. O'quvchi yangi bilimni faqat eshitish yoki o'qish orqali emas, balki uni amaliyotga tatbiq etish orqali haqiqatan o'zlashtiradi. Masalan, matematika darsida misollarni yechish, til darslarida matn yaratish yoki og'zaki izoh berish, mehnat ta'limida qo'l mehnati bilan mashg'ul bo'lish, biologiya darsida tajriba o'tkazish - bularning barchasi ichki bilimning tashqi ko'rinish - ya'ni eksteriorizatsiya jarayoniga misoldir. O'quvchilar mavzuni qay darajada anglaganini ham o'qituvchi aynan ular bajargan tashqi faoliyat orqali biladi. Ta'limdagi eksteriorizatsiya jarayonining muhim jihatlaridan biri - o'quvchining nutq faoliyatini rivojlantirishdir. Nutq inson tafakkurining tashqi ko'rinishi bo'lib, u fikrlash jarayonini faollashtiradi. O'quvchi o'z fikrini og'zaki yoki yozma shaklda ifodalaganida, u faqat bilimni takrorlamaydi, balki uni qayta ishlaydi, tahlil qiladi, umumlashtiradi va shu orqali bilimni o'zlashtirish darajasini kuchaytiradi. Bu jarayon shaxsning intellektual o'sishini ta'minlaydi. Eksteriorizatsiya ijtimoiy psixologiyada ham muhim o'rin tutadi. Inson jamiyatda yashar ekan, o'zining ichki kechinmalari, his-tuyg'ulari, qarashlari va pozitsiyasini boshqalar bilan bo'lishadi. Buning natijasida shaxs jamoadagi o'rnini anglaydi, o'ziga xos rolni egallaydi, ijtimoiy tajriba orttiradi. Bola tarbiyasida bu jarayon yanada muhim bo'lib, u o'z his-tuyg'ularini obrazlar, o'yinlar, tasvirlar, so'zlar orqali ifodalashi orqali psixik barqarorlikka erishadi. O'smirlik davrida esa eksteriorizatsiya shaxsiy o'zlikni shakllantirish, o'z fikri va qarashlarini mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Eksteriorizatsiya psixoterapiya jarayonida ham keng qo'llaniladi. Mijoz o'z ichki kechinmalarini so'zlash, yozish, chizish yoki harakatlar orqali tashqi shaklga chiqarishi orqali psixologik yengillik, ichki bo'shashish holatini boshdan kechiradi. Bu jarayon psixologik himoya mexanizmlarining yumshashiga, ichki ziddiyatlarning kamayishiga yordam beradi. Shuning uchun eksteriorizatsiya psixoterapiyada katarzis, art-terapiya, verbal terapiya kabi uslublarning bazaviy tamoyillaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonning yana bir muhim jihati - bu shaxsning o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga ta'siri. Inson o'z ichki fikrlarini tashqi shaklda ifodalagan sari, u o'z kechinmalarini tahlil qilishni, ularni boshqarishni o'rganadi. Natijada shaxs o'zini nazorat qilish, mas'uliyat bilan qaror qabul qilish, o'z faoliyatini rejalashtirish kabi muhim psixologik kompetensiyalarni rivojlantiradi. Shu bilan birga, eksteriorizatsiya jarayonida individual farqlar ham muhim ahamiyatga ega. Ba'zi shaxslar o'z ichki kechinmalarini tezda ifoda eta oladi, boshqalari esa buni qiyinchilik bilan amalga oshiradi. Temperament, xarakter, madaniy muhit, tarbiya, tajriba kabi omillar eksteriorizatsiya jarayonining faolligi va sifatiga ta'sir qiladi. Shu sababli psixologik amaliyotda har bir shaxsning o'ziga xos individual xususiyatlariga tayanish muhimdir.

### **XULOSA**

Tadqiqotdan kelib chiqadigan umumiy xulosa shuki, eksteriorizatsiya shaxsning psixik rivojlanishida nafaqat zarur, balki ajralmas jarayondir. Ichki va tashqi faoliyatning uyg'unligi tufayli inson o'zini anglaydi, ijtimoiy munosabatlarga kirishadi, bilim va ko'nikmalarni mustahkamlaydi, tajriba to'playdi va o'z hayotida faol pozitsiyani egallaydi. Shuning uchun ham ta'lim jarayonini tashkil etishda, tarbiya va psixoterapiya amaliyotida eksteriorizatsiya mexanizmlaridan oqilona foydalanish shaxsning har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetishiga xizmat qiladi. Yakun qilib aytganda, eksteriorizatsiya insonning ruhiy rivojlanishida ichki dunyo bilan tashqi amaliyotning o'zaro integratsiyasini ta'minlovchi muhim mexanizm

bo'lib, shaxs shakllanishi, o'qish faoliyati, ijtimoiylashuv, muloqot, o'zini anglash va psixik barqarorlik kabi jarayonlarning samarali kechishi uchun zarur bo'lgan asosiy psixologik omildir. Ushbu jarayon qanchalik to'g'ri yo'lga qo'yilsa, shaxs rivoji, bilish samaradorligi va ijtimoiy faoliyat darajasi shunchalik yuqori bo'ladi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Vigotskiy L.S. Psixologiya rivojlanishining tarixiy-madaniy nazariyasi. – Moskva: Pedagogika, 1996.
2. Leontyev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva: Smysl, 2004.
3. Rubinshteyn S.L. Inson va dunyo: Psixologiya asoslari. – Moskva: Nauka, 2012.
4. Lomov B.F. Sistemnyy podxod v psixologii. – Moskva: Psixologiya instituti nashriyoti, 1999.
5. Piajening kognitiv rivojlanish nazariyasi bo'yicha izohli qo'llanma. – Toshkent: Fan, 2020.
6. Obidova X., Ergashova M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Innovatsiya, 2019.
7. Hasanboyev J., Murodova N. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
8. Vereninova Yu.A. Psixik faoliyat va uning tashqi ifodasi. – Sankt-Peterburg: Rech, 2017.