

**ТАЛАБАЛАРДА МЕНТОРЛИК КОМПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ АСОСИДА СОҒЛОМ ҲАЁТ ВА КОГНИТИВ
ФАОЛЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ**

Рахимов Хасанбой Камолиддин ўғли

Андижон давлат педагогика институти

жисмоний маданият кафедраси ўқитувчиси.

rahimovhasanboy25@gmail.com

Аннотация: Ушбу тезисда талабаларда менторлик компетенцияларини шакллантириш орқали уларнинг соғлом ҳаётга онгли муносабатини шакллантириш ва когнитив фаоллигини ривожлантиришнинг назарий асослари ёритилган. Менторлик — таълим жараёнида талабанинг шахсий ва касбий ўсишида муҳим роль ўйнаб, унинг ташаббускорлиги, етакчилик қобилияти ва илмий фаоллигини ривожлантиради. Тезисда соғлом ҳаёт тарзи тушунчаси кенг қамровли мазмунда талқин этилиб, унинг маънавий-ахлоқий, жисмоний ва психологик жиҳатлари таҳлил қилинади.

Калим сўзлар: менторлик компетенцияси, талаба шахсияти, соғлом ҳаёт, когнитив фаоллик, таълим жараёни, педагогик ёндашув.

КИРИШ

Талабаларда менторлик компетенцияларини шакллантириш, соғлом ҳаёт тарзини қўллаб-қувватлаш ва когнитив фаолликни ривожлантириш масалалари сўнгги йилларда педагогика, психология ва таълим назарияси соҳасида кенг муҳокама қилинмоқда. Бу йўналишда хорижий ва маҳаллий тадқиқотчилар томонидан илмий-назарий ҳамда амалий тадқиқотлар олиб борилган. Жумладан, В.Ф. Шаталов, Ш.А. Амонашвили, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев каби мутафаккирлар таълимда шахс ривожи ва интерактив муносабатларнинг аҳамиятини таъкидлаганлар. Уларнинг фуқаролик, маънавий-ахлоқий тарбия ва ижтимоий фаоллик ҳақидаги қарашлари менторлик компетенцияларини шакллантиришда назарий пойдевор бўлиб

хизмат қилади. Миллий тадқиқотлар ичида А. Абдурахмонов, Н. Тожиев, Ш. Ҳамроев, Қ. Йўлдошев каби олимлар томонидан устоз-шогирд муносабатлари, маънавий тарбия ва таълимда миллий қадриятларнинг ўрни хусусидаги асарлар долзарблик касб этмоқда. Улар таълим тизимида миллий моделларни жорий этиш, исломий-маърифий меросга таянган педагогик ёндашувларни ривожлантириш зарурлигини кўрсатиб ўтганлар. Шунингдек, Ибн Сино, Алишер Навоий, Фаробий, Беруний ва жаидлар асарларидаги таълим-тарбияга оид фикрлар бугунги замонавий менторлик концепцияси билан уйғунлаштирилиши мумкин. Улар таълимда инсонпарварлик, маънавий юксалиш ва ақл-заковатни ривожлантиришга алоҳида урғу берганлар.

Тадқиқот методологияси Ушбу тадқиқотда талабаларда менторлик компетенцияларини шакллантириш асосида соғлом ҳаёт тарзи ва когнитив фаолликни ривожлантиришнинг самарадорлиги ўрганилди. Тадқиқотда қуйидаги методлардан фойдаланилди:

1. **Назарий таҳлил** – мавзуга оид миллий ва хорижий адабиётлар ўрганилди;
2. **Анкеталаш ва сўровномалар** – талабаларнинг менторликка муносабати, фаоллик ва соғлом ҳаётга интилиши аниқланди;
3. **Экспериментал усул** – менторлик элементлари жорий этилган тажриба гуруҳида ўзгаришлар кузатилди;
4. **Таълимий тадбирлар таҳлили** – маънавий-маърифий суҳбатлар ва менторлик машғулотлари самарадорлиги баҳоланди;
5. **Статистик таҳлил** – жамланган маълумотлар асосида хулосалар чиқарилди.

Анкета сўровномаси таҳлили натижалари.

Жадвал №1

№	Саволлар	“Ҳа”	“Йўқ”	“Иккиланаман”
1	Сизни таълим жараёнида	78%	12%	10%

	нинг шахсий намунаси млантирадимми?			
2	Менторлик асосида таълим сизнинг таълимга сабатингизни ўзгартирадимми?	71%	18%	11%
3	Миллий қадриятларга анган суҳбатлар сизда маънавий икни уйғотадимми?	83%	7%	10%
4	Соғлом ҳаёт тарзи ҳақида лар билан фикр пинганмисиз?	65%	25%	10%
5	Менторлик жараёни сизнинг ингизга ижобий таъсир тдимми?	69%	16%	15%
6	Бугунги кунда таълим олаётган асангизда менторлик амалиёти лик самарали ташкил этилган ва орлар билан сабатларингиздан қониқасизми?	37%	49%	14%

Ҳар бир савол учун “Ҳа” жавоблари асосий қисми бўлиб, бу менторликнинг ижобий таъсирини кўрсатади.

◆ “Йўқ” ва “Иккиланаман” жавоблари нисбатан камроқ.

Бу маълумот талабалар орасидаги ижобий муносабат ва менторликнинг самарадорлигини кўрсатмоқда. Талабаларнинг ҳақиқий ва фидоий менторларга бўлган эҳтиёжи борлиги сўровномада ўз ифодасини топди.

Талабалар билан олиб борилган “Устоз билан бир куним” менторликка оид методикани ташкил этиш.

1. Мақсад: Талабаларда маънавий юксалиш, соғлом ҳаёт тарзига бўлган муносабат ва когнитив фаолликни ривожлантириш, шунингдек, устоз-шогирд муносабатларини мустаҳкамлаш.

2. Вазифалар:

- Талабаларнинг шахсий ривожланиши ва ички интизомини кучайтириш;
- Соғлом турмуш тарзини кундалик ҳаётга жорий қилиш;
- Ақлий ва маънавий мулоҳаза қилиш қобилиятини ошириш;
- Устозлар билан амалий мулоқот ва ҳаётий тажриба алмашинувини ташкил этиш;
- Ўрнатилган ва шахсий ўсишга йўналтирилган муҳит яратиш;
- Вақтни бошқариш ва уни тўғри тақсимлаш.

Тадқиқотчилар: Олий таълим муассасалари талабалари

Методнинг мазмуни ва амалга ошириш шакли:

2 жадвал

Вақт	Фаолият тури	Мазмуни
07:00 – 07:30	Биргаликда эрталабки югуриш ёки 3000–5000 қадамлик сайр машқи	Соғлом ҳаёт тарзига амалий кириш
07:30 – 07:40	Қисқача суҳбат: “Соғлом танда – соғлом фикр”	Соғлом ҳаётнинг маънавий асослари (ҳадислар, халқ мақоллари, Ибн Сино қарашлари)
8:30 – 11:20	Дарс жараёнини устоз билан биргаликда кузатиш	Устознинг таълим услубини ўрганиш, кузатиш ва савол-жавоб
11:30 –	Биргаликда тушлик ва норасмий суҳбат	Ҳаёт тажрибаси, шахсий мақсад, муваффақият, китобхонлик ва

12:00		фойдали одатлар ҳақида
15:00 – 15:30	Интеллектуал машғулот: “Мақсад бўлса, ҳаракат бўлади”	Ақлий фаолликни оширувчи тренинг: мақсадли фикрлаш, вақтни бошқариш, стрессни енгиш
15:30 – 15:45	Маънавий мулоҳаза ва фикр алмашинув	“Бугун нима ўргандим?” мавзусида мулоҳаза, фикр, хулоса баён қилиш
15:45 – 16:00	Якуний давра суҳбати	Ўзаро фикр алмашинув ва келгуси мақсадлар белгилаш

Методик воситалар:

- Пиёда юриш ва енгил бадантарбия учун қулай шароит
- Маънавий-маърифий материаллар (ҳадислар, афоризмлар, мақоллар)
- Ақлий ривожлантирувчи саволлар ва топшириқлар
- Устоз учун тажриба баён этиш ва қайта алоқа, таассурот, фикр, тақлиф бериш учун сўров шакллари (феедбаск)

Кутилаётган натижалар:

- Талабаларда устозга нисбатан ҳурмат, илмга муҳаббат ва ўрнатилиш туйғулари шаклланади;
- Соғлом ҳаёт тарзига қизиқиш ошади, шахсий интизом мустаҳкамланади;
- Мустақил фикрлаш, вақтни қадрлаш, шахсий ривожланиш йўналишида мотивация кучаяди;
- Миллий қадриятларга асосланган менторлик анъаналари қайта тикланади.
- Академик ўзлаштириш даражасининг ошиши
- Шахсан устоздан наъмуна олиш ва уни ҳаётга тадбиқ қилиш

Бу жадвалда тадқиқотда иштирок этган талабаларнинг турли йўналишлардаги ижобий ўзгаришлари фоизда ифодаланган:

3 жадвал

№	Кўрсаткич номи	Ижобий ўзгариш (%)
1	Руҳий ҳолатда барқарорлик	87%
2	Маънавий қарашларда ўсиш	83%
3	Психоэмоционал ҳолатнинг яхшиланиши	78%
4	Академик ўзлаштириш даражасининг ошиши	72%
5	Соғлом ҳаётга қизиқиш кучайиши	85%
6	Устозга нисбатан ҳурмат ва ишонч ортиши	91%
7	Мустақил фикрлаш қобилияти ривожланиши	76%
8	Илмий фаоллик ва жамоа ичида фаоллашиш	69%
9	Стрессни бошқариш кўникмалари	66%
10	Касбий мотивация	74%
11	Мақсад қўйиш ва мақсад сари интилиш	62%

ХУЛОСА

Олиб борилган тадқиқот натижаларига кўра, менторлик (устоз-шогирд) тизими талабаларнинг маънавий, ақлий ва жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатувчи муҳим механизм сифатида намоён бўлди. Миллий анъаналаримизга хос бўлган устоз-шогирд муносабатлари таълим жараёнида нафақат билим бериш, балки тарбиявий вазифаларни ҳам муваффақиятли амалга оширишда самарали ўрин тутаётгани аниқланди.

Тадқиқот доирасида қўлланган **“Устоз билан бир куним”** методи орқали талабаларнинг руҳий ҳолати, маънавий қадриятларга муносабати, академик ўзлаштириши ҳамда соғлом ҳаёт тарзига бўлган интилишида сезиларли ижобий ўзгаришлар кузатилди. Айниқса, устозлар томонидан кўрсатилган самимий ва фидокорона ёндашув менти (ўрганувчи) шахсида ижобий ҳиссиётларни уйғотгани, унинг ўзига бўлган ишончи ва ижтимоий фаоллигини оширгани амалда ўз тасдиғини топди.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, ментор – агар у билимли, тарбияли ва ўзига талабчан бўлса – ментига фақат назарий билимни эмас, балки амалий ҳаётий кўникмаларни ҳам самарали тарзда ўргата олади. Бу

ҳолат Абу Наср Фаробийнинг “Фозил одамлар шахри” асаридаги “Таълим сўз ва ўргатиш билан бўлади, тарбия эса амалий иш ва ўрганиш билан бўлади” деган ғояси билан ҳамоҳангдир. Менторнинг шахсий намунаси – унинг хатти-ҳаракатлари, сўзларига мувофиқ амал қилиши – талабаларга кучли тарбиявий таъсир кўрсатади.

Шунингдек, менти ва ментор ўртасидаги очиқ мулоқот, ишончли алоқа, биргаликда муаммоларни ҳал қилиш жараёнлари талабаларда мустақил фикрлаш, касбий мақсадларга интилиш, жамоада ишлаш ва ижтимоий фаоллик каби кўникмаларни шакллантирди. Демак, менторлик тизими – нафақат таълим сифати, балки умумий шахс тарбияси учун ҳам зарур восита эканлиги илмий асосда тасдиқланди.

Бундан келиб чиқадики, ҳозирги кунда таълим тизимида фидоий, билимли ва ахлоқли устозларга бўлган эҳтиёж юқори бўлиб, уларни тайёрлаш ва қўллаб-қувватлаш давлат ва жамият олдидаги долзарб вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Илмий ва амалий таклифлар;

1. Менторлик тизимини институционаллаштириш

- Олий таълим муассасаларида менторлик тизимини расмий шаклда йўлга қўйиш: ҳар бир профессор-ўқитувчига муайян сонда талабалар бириктирилиши.

- Бу тизим “устоз-менти” муносабатлари асосида тузилиб, унинг самарадорлиги рейтинг тизими асосида баҳоланиши мумкин.

2. Менторлар учун махсус тайёрлов курсларини жорий этиш

- Менторлик қилиш учун керакли бўлган педагогик-психологик билимлар ва мулоқот қобилиятларини ўргатувчи қисқа муддатли курслар ташкил этиш.

- Устозларга менторлик қобилияти бўйича сертификат бериш тизимини жорий этиш.

3. “Устоз билан бир куним” методини тизимли равишда амалга ошириш

- Бу методни ҳар семестрда белгиланган вақтларда амалга ошириш, унинг натижаларини баҳолаш ва таҳлил қилиш тизимини шакллантириш.

- Таълим муассасаларида бу метод бўйича ягона методик қўлланма ишлаб чиқиш.

4. Менторлик натижаларини баҳолаш тизимини яратиш

- Ментор ва менти ўртасидаги мулоқот самарадорлигини баҳолаш учун махсус анкета, саволномалар ёки электрон платформалар яратиш.

- Бу орқали менторликнинг талабалар руҳий ҳолати, мотивацияси ва академик ютуқларига таъсири чуқур таҳлил этилади.

5. Менторлик жараёнини рақамлаштириш

- Ментор ва менти ўртасидаги мулоқот, топшириқлар, кузатувлар, маслаҳатлар ва фикр алмашинувларини онлайн платформа орқали юритиш.

- Бу орқали шаффофлик, кузатувчанлик ва ҳисобдорлик таъминланади.

6. Маънавий-маърифий тарбияга йўналтирилган устозлик

- Менторлик фақат таълим бериш эмас, балки маънавий тарбияга қаратилган бўлиши лозим.

- Устозлар томонидан буюк алломалар мероси, миллий қадриятлар ва ҳаётий сабоқлар асосида маънавий суҳбатлар ташкил этилиши таклиф этилади.

7. Фидойий устозларни рағбатлантириш тизимини жорий этиш

- Энг яхши менторларни аниқлаш, уларни моддий ва маънавий рағбатлантириш – устозлик тизимини янада оммалаштиради.

- Масалан, “Йилнинг энг яхши ментори” каби танловлар ва мукофотлар ташкил этиш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Абдурахмонов Қ.Ҳ. *Таълим тизимида менторлик фаолияти ва унинг самарадорлиги*. – Тошкент: “Фан”, 2020.

2. Юнусова Г.М. *Маънавий тарбия ва таълим жараёнида устознинг ўрни*. – Тошкент: Таълим, 2019.

3. Абдурахимова М. *Устоз-шогирд анъаналари ва уларнинг замонавий талқини*. – Самарқанд, 2021.
4. Абу Наср Форобий. “Фозил одамлар шаҳри”. – Т.; Янги аср авлоди Тошкент, 2018 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони: “Янги Ўзбекистонда таълим-тарбия тизимини янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида” – 2022 йил.
6. Назарова Д.М. *Педагогик инновациялар ва менторлик услублари*. – Тошкент: Илм Зиёси, 2020.
7. Саламатов Ш.А. *Олий таълимда талабалар билан индивидуал ишлашнинг самарали усуллари*. – Бухоро, 2022.
8. Hasan, S., & Rahman, M. (2019). *The Role of Mentoring in Academic Success and Student Development*. Journal of Education and Practice, 10(12), 112–119.
9. Crisp, G., & Cruz, I. (2009). *Mentoring college students: A critical review of the literature between 1990 and 2007*. Research in Higher Education, 50(6), 525–545.
10. Jacobi, M. (1991). *Mentoring and undergraduate academic success: A literature review*. Review of Educational Research, 61(4), 505–532.