

“ADVOKATNING KASBIY FAOLIYATIDA HISSIY TARTIBGA SOLISH
BILAN ISHLASH”.

Adliya vazirligi qoshidagi
Yuristlar malakasini oshirish markazi
Kasbiy ko‘nikmalarni rivojlantirish
kafedrası o‘qituvchisi

Dilbar Xojimuxamedova

Zamonaviy jamiyatning innovatsion yo‘nalishi, fan, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va ishlab chiqarishning rivojlanishi har qanday tizimda uzoq muddatli rivojlanish rejalarini amalga oshirish, har bir sohada tashkilotning ustuvor yo‘nalishlari professional mobil, deyarli barcha tizimlarda har jihatdan professional mutaxassislarga bo‘lgan ehtiyoj ortib bormoqda.

Bunday sharoitlarda faoliyatning samaradorligi ko‘p jihatdan mutaxassisning professional kompetensiyaning ajralmas qisihmi bo‘lgan psixologik kompetensiyasining rivojlanishi va ushbu kompetensiyaning eng muhim omili bo‘lgan hissiyotlarni hissiy tartibga solish qobiliyatidan kelib chiqadi. Bu aynan hissiyotlarni hissiy tartibga solish orqali stressning oldini olish va stressga chidamliligini oshirish muammosining dolzarbligini belgilaydi. Psixologik salomatlikni saqlash, shu jumladan stressga chidamlilikni shakllantirish va rivojlantirish psixologiyaning muhim vazifalaridan biridir. Stressning o‘zi hayotimizning tabiiy qismidir va deyarli har qanday kasb stress bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Advokatning sotsionomik kasblardagi sub‘ekt-sub‘ekt (inson-inson) kasblariga ta‘luqli faoliyati ijtimoiy-psixologik talablarning kuchayishi sharoitida amalga oshiriladi, ko‘pincha psixo-emotsional va intellektual stressni, hissiy, jismoniy, aqliy zo‘riqish, charchoqni keltirib chiqaradi.

Shuningdek tegishli huquqiy qarorlarni qabul qilish va amalga oshirish uchun psixikaning yuqori darajadagi plastikligi, egiluvchanligi, yuqori emotsional

intellekt, stressga chidamlilik va huquqiy mobillikka ega bo'lish, mavjud vaziyatni yetarli darajada baholash va uning keyingi rivojlanishini bashorat qilish va psixo-emotsional salomatlikni saqlash uchun advokatlar psixologik kompetensiya, hissiy tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantirishlari zarur.

Advokatning professional faoliyatida hissiy tartibga solish bilan ishlash ushbu ko'nikmaga oid bilimlar asosida malaka va ko'nikmalarining rivojlanganligi, advokatning professional muvaffaqiyati bilan chambarchas bog'liq, ayniqsa "inson-inson" sohasida. Muhim professional muvaffaqiyatlarga erishgan muvaffaqiyatli odamlar, hissiy tartibga solish ko'nikmasi rivojlanishining yuqori darajasiga ega.

Hissiy tartibga solish-bu shaxsning o'z hissiyotlarini boshqara bilish, boshqarishni uddalay olish qobiliyati va ularni ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifoda etish. U hissiyotlar, tuyg'ular kuchayganda, ortib borganda yordam berish uchun keladi. Hissiy tartibga solishning maqsadi hissiyotlarga e'tibor bermaslik, ularni rad etish yoki inkor etish uchun emas, balki, ularning qizg'inligini, ortib borish dinamikasini kamaytirishdir. Shunda ular inson ongini egallamaydilar. Bu konstruktiv harakat qilish kerak bo'lgan vaziyatlarda foydalidir. Hissiyotlar miya va tanani shu qadar tormozlashlari mumkinki, odam o'zini o'ziga tegishli emasdek his qilishi mumkin.

Hissiy disregulyatsiya-bu odam hissiyotlarini tartibga sola olmaydigan va hissiyotlar butunlay nazoratdan chiqib ketadigan holatdir.

Hissiy tartibga solish kundalik voqealarga hissiy tajribaning sozlanishini ta'minlaydi va uning muvaffaqiyati individning qobiliyatga bog'liq, vaziyatni baholab, adekvat va etarlicha egiluvchanlik, moslashuvchanlik bilan munosabatda bo'ladi ushbu voqealarga nisbatan.

Regulyatsiyaga to'rta komponent ta'sir qiladi:

hissiy tajriba;

hissiy qo'zg'alishning fiziologik ko'rinishlari;

hissiyotning hulq-atvor belgilari, xatti-harakatlari-yuz ifodalari, jestlar, imo-
ishoralar va boshqalar;

keng qamrovli xulq-atvor harakati.

Hissiyotning bir vaqtning o'zida paydo bo'lishi ketma-ketligi

tartibga solish to'rt shaklda namoyon bo'ladi:

hissiyotlarni yaratishda ishtirok etadigan miya jarayonlarini faollashtirish;

shaxsning hissiy jihatdan to'yingan voqeaga nisbatan mumkin bo'lgan reaksiyasini, munosabatini anglashi;

hissiyotlarni keltirib chiqaradigan vaziyatlarni kognitiv oldindan baholash;

insonning hissiy muhitni tanlashi (istalmagan hissiyotlar shakllanishi ehtimoli bor bo'lgan vaziyatlardan qochish, yoki istalgan hissiyotlarning yuqori ehtimoli bilan bog'liq vaziyatlarni afzal ko'rish paydo bo'lishi mumkin.

Hissiy tartibga solish strategiyalari

Hissiyotlarni tushunish va belgilash birlamchi va ikkilamchi hissiyotlar o'rtasidagi farqni tushunish kerak:

Birlamchi hissiyotlar: sizning muhitingizdagi voqea yoki stress omillariga dastlabki reaksiya javob.

Ikkilamchi hissiyotlar: sizning asosiy hissiyotlaringizga yoki fikrlaringizga reaksiya munosabat. Birlamchi hissiyotlar ko'pincha atrofimizdagi voqealarga mutlaqo tabiiy reaksiyalardir.

Masalan, ajralish qayg'usi yoki mojaro paytida g'azablanish. Biroq, ikkilamchi hissiyotlar xavfliroqdir, garchi ularni nazorat qilishni o'rganish mumkin.

Ajralishdan bir kun yoki bir hafta o'tgach, o'zingizni qanday his qilishni o'zingiz hal qilishingiz mumkin. Ikkilamchi hissiyotlar bizni noadekvat va noo'rin xatti-harakatlarga undashi mumkin-bu bizning asosiy his-tuyg'ularimizni tushunishni majburiy qiladi.

Og'riqli his-tuyg'ularni qo'yib yuborish qobiliyati

Bajarilishi muhim bo'lgan birinchi qadam: Odam azob chekayotganini qabul qilishi muhim. Keyin hamma narsa unchalik qo'rqinchli emasligini ko'rish kerak. Salbiy his-tuyg'ulardan xalos bo'lishni o'rganish uchun quyidagilarni bajaring:

1.Siz hissiyotlaringizni kuzatib boring. Ularning mavjudligini tan oling, ulardan o'zingizni uzoqlashtiring.

2. O‘zingizning hissiyotlaringizni siz boshdan kechirayotgan to‘lqin sifatida tasavvur qilishga harakat qiling. Buni faqat bir marta bajaring, tiqilib qolmaslik va o‘zingizni qayta-qayta yengib o‘tmaslik kerak.

3. Siz hissiyotlaringiz emassiz. Ular bir qismdir, lekin to‘liq shaxsni shakllantirmaydi.

4. Esingizda bo‘lsin, hissiyotlarga ega bo‘lish, albatta harakat qilishingiz kerak degani emas. Siz shunchaki o‘tirib, hech narsa qilmasligingiz ham mumkin.

Hissiy tartibga solish inson hayotini tartibga solishning muhim ahamiyatiga ega bo‘lgan resurslari bo‘lib, shaxsiy va kasbiy muvafaqiyatning, farovonlikning ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qiladi. Hissiy tartibga solish tuzilishida inson hayotini tartibga solishning muhim ahamiyatiga ega bo‘lgan asosiy quyidagi qobiliyatlar ajratiladi, tuyg‘ularni anglash - bu his-tuyg‘ularni idrok etish, aniqlash, ularning haqiqatdan mavjudligini payqash, his-tuyg‘ularning haqiqiy va yolg‘on ifodalarini farqlash.

Tuyg‘ularni qo‘llash qobiliyati hissiyotlarni mahorat bilan aqliy faoliyatni rag‘batlantirish va muammolarni hal qilishga vakolatli yo‘naltirishida namoyon bo‘ladi; muammoni hozirgi hissiy holat uni hal qilishga qanday hissa qo‘shishi asosida hal qilishda; turli xil kognitiv istiqbollar va variantlarni yaratish uchun kayfiyat tebranishlaridan foydalanishda; ustuvorliklarni tanlashda hozirgi hissiy holatga javoban; fikrlashni, xotira, tasavvur va boshqa jarayonlarni kuchaytirish uchun hissiyotlardan foydalanish.

Hissiyotlarni anglash, bu ular orasidagi aloqani, bir hissiyotdan boshqa hissiyotga o‘tish, u yoki bu hissiyotning shakllanishi, ularning tahlilini qilish, hissiyotlarni klassifikatsiya qilish, ularning mazmun mohiyatini interpretatsiya qilish qobiliyatidir.

Refleksiv hissiy tartibga solish, hissiyotlarni boshqarish, ularni anglagan holda ijobiy va salbiy hissiyotlarni (funksional hissiyotlar va disfunksional hissiyotlar) boshdan kechirish, salbiy disfunksional hissiyotlarning intensivligini minimallashtirish, maqsadga muvofiq hissiyotlarni qo‘llash qobiliyati, hissiyotlarni keltirish yoki ulardan chetlanish, qayta tiklashda namoyon bo‘ladi. Shuni ta’kidlash

kerakki, hissiy intellektning har bir komponenti shaxsning o'z his-tuyg'ulariga ham, boshqalarning his-tuyg'ulariga ham taalluqlidir.

Xulosa o'rnida, shuni ta'kidlash lozimki, advokatning hissiy tartibga solish ko'nikmasining rivojlanganligi, bu o'zining va boshqalarning hissiyotlarini kuzatish, ularni farqlash va bu ma'lumotlardan fikrlash va harakatlarni boshqarish uchun foydalanish qobiliyatidir. Bu advokatning o'zgaruvchan sharoitlarga yaxshiroq moslashishiga yordam beradigan va kelajakda mutaxassisning farovonligi va muvaffaqiyatini belgilaydigan ajralmas integratsiyalik manba resurs. Hissiy tartibga solish advokaning professional faoliyatida kasbiy va psixologik kuyishning, turli hil kognitiv buzilishlarning oldini olish va advokatlik professional faoliyatning muvaffaqiyatlarning asoslaridan biridir.

Kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish

kafedrasi o'qituvchisi

Dilbar Xojimuxamedova