

The Defacto Gazette

МЭДЭЭЛНЭ

| ЗОРИГЖУУЛНА

| МЭДЭЛЖҮҮЛНЭ

Пүрэв, 2020.03.12, №9 (138)

УЛС ТӨР, ЭДИЙН ЗАСГИЙН ДҮН ШИНЖИЛГЭЭНИЙ, БИЕ ДААСАН,
УЛС ТӨРИЙН НАМААС ХАРААТ БУС, ДОЛОО ХОНОГ ТУТМЫН ГЛОБАЛ СОНИН

www.jargaldefacto.com

WEEKLY



ДеФакто **НИЙТЛЭЛ**
№518

Д.Жаргалсайхан
Эдийн засагч, нийтлэлч

Засаглал ба КОРОНАВИРУС

"Алсын хараа 2050"-ийн
шүүмж 4: Сайн засаглал



БОЛОВСРОЛ

Б.Насанбаяр
Ph.D /Боловсрол судлал/

БОЛОВСРОЛЫН РЕФОРМ

IV НҮҮРТ



НИЙТЛЭЛ

Б.Болорсайхан
Хүний эрх хамгаалагч

COVID-19-ТЭЙ ХОЛБООТОЙ НИЙГМИЙН ГАДУУРХАЛ (СТИГМА)

VI НҮҮРТ



НИЙТЛЭЛ

Д.Лхамсүрэн
Сэтгэл Судлалын Үндэсний
Төвийн сэтгэл судлаач

Тайван байх 5 арга

VIII НҮҮРТ



COVID-19-ийг Хятад улс зарласнаас (2020.01.07) хойш 63 хоноод Монгол улсад анхны халдвар 3-р сарын 10-нд илэрлээ. Өнөөдрийн байдлаар дэлхийн 120-оод оронд, 120 мянган хүн халдвар авснаас (80 мянга нь Хятадад) 4300 нь нас барж, 67 мянга нь эдгээд байна. Монгол улс халдвар илэрсэн өдрөөс хот, аймаг, сум хооронд агаарын болон авто замаа хааж, олон улсын бүх нислэгээ түр зогсоов. Анхны халдвар илэрсэн Франц иргэнтэй Москвагаас онгоцоор 3-р сарын 2-нд хамт зорчсон зорчигчид, буусан, явсан газрын үйлчилгээний ажилчид буюу нэгдүгээр зэргийн харьцагч 500 орчим хүнийг олж, шинжилгээ авах, тусгаарлах ажил ид өрнөж байна. Коронавирусыг 4-р сарын эцсээр эмчлэх вакцинаа олж, тархалтыг бүрэн зогсоох магадлалтай гэж гадны хэвлэлүүдээр ярьж эхэллээ. 2003 оны SARS-ын тахлын адилаар коронавирусыг ч хүн төрөлхтөн дарж чадах нь тодорхой. Цаг хугацааны л асуудал.

Харин монголын төр засагт шигдээд удаж буй авлига-вирусыг бид хэзээ дарж чадах вэ? У.Хүрэлсүхийн Засгийн газар 30 жилийн дараа гэжээ. "Алсын хараа 2050"-ийн 249-р хуудсанд бичсэнээр монгол ийм хугацааны дараа л "авлигагүй улс" болох юм байна. Харин монголын иргэд нь энэ их авлигыг тэр хүртэл тэсэх болов уу?

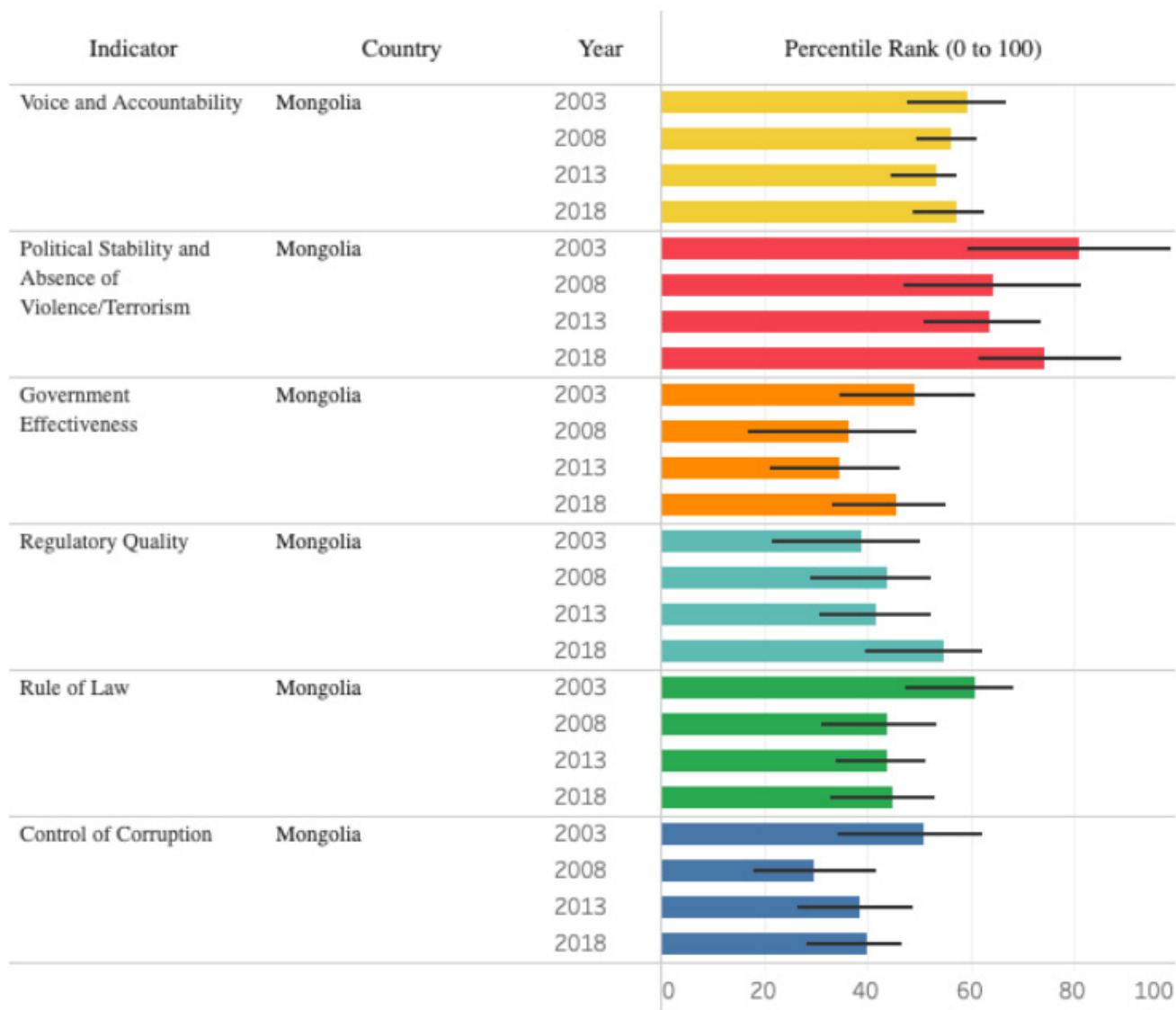
САЙН ЗАСАГЛАЛ

Өнгөрсөн 30 жилд монголын төр засагт зааж, зөвлөж ирсэн олон улсын хөгжлийн байгууллагууд, ялангуяа Дэлхийн банкны хөгжиж буй орнуудад өгдөг зөвлөгөө бол үндэстний хөгжлийн түлхүүр нь сайн засаглал гэх. Төрийн шийдвэр гаргах, түүнийгээ хэрэгжүүлэх процесс нь нээлттэй, ил тод, хариуцлагатай байвал тэр сайн засаглал нь тогтоно гэнэ. Дэлхийн банк



- ▶ 1. иргэдийн дуу хоолой ба эгэх хариуцлага
- 2. улс төрийн тогтвортой байдал ба терроризм, хүчирхийллээс ангид байх
- 3. төр засгийн үр ашигтай байдал
- 4. хууль тогтоох чадвар
- 5. хуулийн засаглал
- 6. авлигын хяналт гэсэн үзүүлэлтээр улс орнуудын засаглалын эрүүл мэндийг хэмждэг. Монгол улс ямар байна вэ?

Зураг 1: Монгол улс дэлхий дахины засаглалын шалгуур үзүүлэлтүүдээр



Эх сурвалж: Дэлхийн банк

Монгол улсад 2003-2018 оны хооронд иргэдийн дуу хоолой ба эгэх хариуцлага дунд зэрэг, бараг өөрчлөгдсөнгүй, улс төр нь харьцангуй тогтвортой, хууль тогтоох чадвар дээшилж ирсэн бол хуулийн засаглал, төр засгийн чадавх муудаж, авлигаа хянах нь суларчээ.

Тэгвэл ирэх 30 жилд сайн засаглалыг бүрдүүлэхийн тулд “цахим, ухаалаг бүтэцтэй, чадварлаг, ёс зүйтэй төрийн алба бүхий, хүний эрхийг дээдэлсэн, авлигагүй нийгмийг хөгжүүлнэ” гэнэ. Засаглал зөвхөн сайнаас гадна бас ухаалаг, цахим болох ажээ.



Хүснэгт 1: Сайн засаглал зорилгын хүрээнд хүрэх түвшин

№	Шалгуур үзүүлэлт	Суурь түвшин	2030	2040	2050
1	Төр засгийн үр ашигтай байдал	45.7	71.9	80	85
2	Хууль тогтоох чадвар	54.8	78.2	80	85
3	Хуулийн засаглал	44.7	46.7	47.7	51.8
4	Иргэдийн оролцоо ба хариуцлага	57.1	70.2	75.5	76.7
5	Авлигын хяналт	39.9	45.3	52.2	60

Эх сурвалж: *Алсын хараа 2050*

Энэ өндөр түвшиндээ харин яаж хүрэх нь тодорхой юу? Төр засаг шийдвэр гаргаад, түүнийг хэрэгжүүлэхээс гадна “төрийн үйлчилгээг хүн бүрт хүргэх чадвар чухал” гэж эрдэмтэн Франсис Фукуяма хэлжээ. Монголын төрийн энэ чадвар нь муу, дархлаа нь сул байгаа.

ЗАСАГЛАЛЫН ВИРУС

Хүний биед олноор оршиж, хоол боловсруулахад тусалдаг, бидний бие эрхтэнг бусад бактер, микробоос хамгаалж байдаг нэг эстэй биетийг бактер гэдэг. Энэ бактериуд халдвартай бактерт ялагдахаар хүн өвддөг. Бактерийн халдварыг антибиотикоор эдгээдэг. Вирус болохоор бактериас үлэмж жижиг, хүний эсэд эхлээд нэвтэрч ороод, дараа нь үржээд эрүүл хэсгийг устгах замаар үхэлд хүргэдэг. Түүнийг зөвхөн тусгай вакцинаар дарна. Вакцин эхлээд вирусыг эсэд нэвтрэхийг нь зогсоох, тэгээд эс дотор үржихийг нь зогсоох хоёр үүрэгтэй.

Хүний шунал бол бактер шиг хүнд угаасаа байдаг. Хэтрэхээр нь түүнийг харьцангуй амар дарж болно. Харин авлига нь яг вирус шиг харагдахгүй, нууцаар засаглалд халддаг. Эхлээд төр засагт нэвтэрч ороод, дараа нь үржин тархаж эрүүл эд эсүүдийг ээлж дараалан устгадаг.

Ардчилал нь залуу орнуудад авлига яг вирус шиг ардчилсан сонгуулиар, улс төрийн намын нэрээр эрх мэдэл, мөнгөөр зодож төрд нэвтэрч ороод санхүүжүүлэгч түнш/клиент, олигархдаа үйлчилдэг. Үүнийг улс төрийн хэллэгт клиентелизм буюу улс төрийн эрх мэдлийн төлөөх наймаа гэдэг. Намын томилолттой түшмэдүүд төрийн албаны дотор ороод дараагийн сонгуулиас өмнө амжиж хөрөнгөжин, шунахай хүслээ хэрэгжүүлж, эрүүл эд эсийг устгадаг. Ингэж төрийн албаны эрх мэдлээ ашиглаж хөрөнгөжихийг улс төрийн хэллэгт rent-seeking гэдэг. Энэ хоёр бол ялгаатай байршилтай, ялгаатай угшилтай учир сайн засаглал гэдэг нэг оношоор дүгнэж, нэг эмээр эмчилж болдоггүй. Гэтэл монголчууд ганцхан сайн засаглал гэж ярьж ирсэн учир авлигын эсрэг ажлууд нь үр дүнгээ өгөөгүй.

Клиентелизм нь сонгуулиар эрх мэдэл олж авахын төлөөх наймаа. Тод жишээ нь 60 тэрбумын хэрэг. Эсвэл

тэтгэврийн, сургалтын зээлийг тэглэх гэх мэт сонгогчдын санал худалдан авах санаачлага. Намайг, манай намыг сонгуульд ялахад тусал, төрд гараад би чамд тусална гэдэг бол клиентелизмийн үндсэн зарчим. Тийм учраас клиентелизмийг одоогийн улс төрчид өөрсдөө устгаж чадахгүй, боломжгүй. Клиентелизмийг ил тод, нээлттэй байдал шийдэхгүй. Ганцхан шийдэл бол иргэдийн улс төрийн оролцоо, тэмцэл. Клиентелист улс төрчид өөрчлөгддөггүй, тэднийг солих л шаардлагатай.

Рент хайгчид буюу төрийн албаны эрх мэдлээ ашиглаж хөрөнгөждөг этгээдүүд тусгай зөвшөөрөл, лиценз, тендер зэрэг хэрэгслээр хүслээ хэрэгжүүлдэг паразитууд. Тэд эрх мэдлээ ашиглан хомсдол бий болгоод хомсдолоор дамжуулан хөрөнгөждөг. Жишээ нь ЖДҮ-ийн хэрэг ба бусад олон төрлийн сан, Төрийн банк, төрийн өмчит компаниуд гэх мэт. Харин үүнийг бол тэр нээлттэй, ил тод байдал, эгэх хариуцлага зэргээр шийдэж болно. ЖДҮ-ийн хэрэг илэрсэн шалтгаан нь бүртгэлийн системийг ил тод болгосон явдал. Одоо бүрхэг болоод байгаа ч “шилэн данс” бол бас нэг шийдэл. Цаашид ч бүх лиценз, зөвшөөрөл, тендер, концесс зэрэгтэй холбоотой “шилэн данс” хэр зэрэг ажиллах, өгөгдлөө блокчэйнээр хадгалж чадах эсэхээс үр дүн хамаарна.

Авлигын вирусын дээрх хоёр довтолгоог монголчууд олон улсын байгууллагаас тусламж аваад аль эсвэл гадаадын эрдэмтдийн лекц сонсоод өөрчлөхгүй. Ганц шийдэл бол монголчууд өөрсдөө сонгуульдаа идэвхтэй, ухамсартай оролцож, клиентелистүүдээ орвонгоор нь сольж, тэдний эсрэг хаа байгаа газартаа үгээ хэлж, эсэргүүцэж, тэмцэх явдал.

2020.03.12



НИЙТЛЭЛ

Б.НАСАНБАЯР

Ph.D /Боловсрол судлал/

БОЛОВСРОЛЫН РЕФОРМ

Боловсролын реформын тухай “тодорхойлон” ярьж буй Мандал даатгал ХК-ийн ТУЗ-ийн дарга Ө.Ганзориг, ikon.mn сайтын сэтгүүлчийн “Сэтгэл зүйд суурилсан боловсролын системийг хэрхэн нэвтрүүлэх ёстой вэ?” гэсэн асуултанд “Сэтгэл зүйн хичээл огт заахгүй. Түүхийн, математикийн, уран зохиолын хичээлийг заах явцдаа сэтгэл зүйн арга технологийг шингээж өгөх. Жишээ нь, коммунизмын үеийн боловсролын систем сэтгэл зүйд суурилж эхлэж байсан нь пионер гэх мэт зүйлээр гарч ирж нэг нэгэндээ тусалдаг, муугаа өргөж дэмждэг, лидер гэж хүн гаргаж ирдэг зэрэг аргууд байсан байгаа юм” гэж хариулжээ. Түүний баг “Боловсролын реформыг

ТЕХНОЛОГИЙН тусламжтайгаар 8 жилийн дотор бүрэн хийх боломжтой” гэж онцолсон байна. Эдгээр хүмүүс боловсролын түвшин бүрийн онцлог, давуу тал, боломжийг зөв ойлгож, тодорхойлж чадаагүй учир боловсролын реформ хийх арга, шийдлээ тодорхойлсон байдал нь үзэл баримтлалын хувьд зөрүүтэй байна. Боловсролын салбарын чанар, хөгжил бол нэг цэгт хүрэх тухай ойлголт бус, ямар нэг том аз, гайхамшиг тохиолдох, нэг үйлдлээр бүхнийг шийдэх боломжгүй. Боловсролыг богино хугацаанд реформ хийнэ гэж харах тусам шийдэл нь судалгаагүй, аргацаасан, түр зуурын үйлдэлд төвлөрсөөр өдийг хүрснийг анзаарахад илүүдэхгүй.

БОЛОВСРОЛЫН РЕФОРМЫН ҮНДСЭН ШИЙДЭЛ

Боловсрол, сургалтын хөтөлбөрийн зорилго зорилт, агуулга, арга зүй, хэлбэр, хэрэглэгдэхүүн, үнэлгээг үр дүнтэй хэрэгжүүлэхэд дараах 7 чиглэлийг хөгжүүлэх нь боловсролын чанар, үр өгөөжийг шийднэ.

1. Боловсролын байгууллагын засаглал, менежмент
2. Боловсролын үзэл баримтлал
3. Байгууллагын соёл, ёс суртахуун, үнэт зүйлс
4. Багш бэлтгэх, мэргэжил дээшлүүлэх тогтолцоо
5. Суралцагчдын суралцах хэв шинжийг тодорхойлох
6. Анги, бүлгийн зохион байгуулалт
7. Санхүүжилтийн систем

Эдгээр хүчин зүйл нь харилцан хамааралтай, боловсролын чанар, амжилтын үндэс гэдгийг бодлого боловсруулагчид болон хэрэгжүүлэгчид хүлээн зөвшөөрч хамтран ажиллах нь суурь шийдэл. Мөн хүүхэд яаж сурч, хэрхэн хөгждөг зүй тогтлыг танин мэдсэнээр, тэр зүй тогтолд нийцүүлэн хүүхэд хэрхэн суралцаж, багш хэрхэн багшилж буй тухай судалгаа, сайн туршлагыг тасралтгүй хөгжүүлэхэд дээрх 7 чиглэлийн шийдэл шууд

хамааралтай. Монгол улсаас Япон улсад Элчин сайдаар ажиллаж байсан С.Хүрэлбаатар гуай “Үндэсний шуудан” сонинд өгсөн ярилцлагадаа “Монголын өнөөгийн боловсролын тогтолцоо шатлал, сургалтын төлөвлөгөө, хичээлийн хөтөлбөр зэрэг баримт бичгийн хувьд дэлхийн түвшинд ойртсон байна. Энэ баримт бичигт заасан мэдлэгийн түвшинг сурах бичигтээ яаж тусгав. Түүнийг багш нар нь ямар аргаар яаж хэрэгжүүлж, сурагчид нь яаж эзэмшиж байна вэ гэдэгт л дутагдал байна” гэдгийг дурдсан нь бодит байдалд ойрхон дүгнэлт хийжээ.

Конструктив онолын үндэслэгч Жан Пиаже “Мэдлэг, үнэлэмж, оюун санаа, бодол болон тусгаар бие даасан байдал зэрэг хувь хүний зан чанарыг гаднаас дамжуулж олгодоггүй, харин хүүхэд өөрөө дотроосоо бүтээж бий болгодог” гэж үзсэн. Мөн материаллаг болон нийгэм, соёлын орчинтой харьцах явцад Ассимляци (Assimilation) буюу “Хүүхэд орчноосоо мэдээллийг хүлээж аваад өөрийнхөө өмнөх мэдлэг, туршлага дээр суурилан суралцдаг”, Аккомодаци (Accommodation) буюу “Хүүхэд саад, бэрхшээлтэй тулгарснаар шинэ мэдлэг, туршлага олж авдаг” гэсэн ялгаатай 2 суралцахуйн үйл явц

явагддаг гэж тодорхойлсон байдаг. Хүүхэд аль ч насандаа бусадтай идэвхтэй харилцсанаар конструктив байдлаар суралцах боломжтой.

Сургалтын үйл явцад багш, хүүхэд хамтдаа юмс, үзэгдлийн учрыг таних эрэл хайгуул хийж, судлах, өдөр тутмын амьдралд идэвхтэй оролцогч байснаар хүүхэд суралцах арга барил эзэмшдэг. Мөн хүүхэд бүрийн ялгаатай байдал, санаа, үйлдэл, чадамж нь харилцан бие биеэсээ ихийг суралцах боломж олгодог. (Gispert 2004, S.171) Тиймээс багш нь тухайн хүүхэд юуг илүү сонирхдог, ямар давуу талтай, юуг дутуу ойлгож байгааг

мэдэрч, шаардлагатай чиглүүлэг, дэмжлэг өгөх хандлага, хүүхдээс гарсан санаа, тайлбар, төсөөлөл, зөрчилдөөн, үл ойлголцол, оролдлого зүтгэлийг эерэгээр үнэлж, анзаарч дэмжих чадварт суралцсан байх нь чухал.

Сургалтын үйл, дүр төрх нь мэдэхийн оронд гайхах, хариулахын оронд асуух, заахын оронд чиглүүлдэг соёл, зарчим гэдгийг боловсролыг шүүмжилдэг шигээ нийтээрээ ухаарч ойлгож, багш бэлтгэх, багшийн мэргэжил дээшлүүлэх хөтөлбөр, тогтолцоог сайжруулах нь реформын үндэс.

ШАВИЙН ЭРДЭМ БАГШААС

Боловсролоор дэлхийд тэргүүлэгч Финлянд улсын боловсролын санхүүжилт төрөөс 100 хувь санхүүждэг. Сургуулиудыг сайн муу гэж ангилдаггүй, өөр хооронд нь өрсөлдүүлдэггүй, адил тэгш орчин нөхцлөөр улс нь хангадаг. Орон нутгийн засаг захиргаа нь боловсролын бүх асуудлыг хариуцдаг. Хувийн сургууль бараг байхгүй 0.5 хувийг эзэлдэг. Финлянд улсын боловсролын хөгжлийн стратеги нь хүүхдийг огт харьцуулдаггүй, уралдуулдаггүй багш, цөм хөтөлбөр, манлайлал, хүүхэд бүрийн хөгжил юм. Орон нутгийн болон үндэсний үнэлгээ нь сайн дурын үндсэн дээр, сургуулийн өөрийн захиалгаар хийгддэг. Эдийн засгийн хамтын ажиллагааны байгууллагын гишүүн орнуудын дотор хүүхдийн ачаалал буюу хичээллэх цаг хамгийн бага, гэрийн даалгавар өгдөггүй, шалгалт, тест авдаггүй, сургалтын үйл ажиллагаа нь хүүхдийн сурах сонирхол, хүслийг дэмжихэд чиглэсэн. Ийм хөгжлийн жишиг тогтоосон суурь шийдлийн нэг нь “Ерөнхий боловсролын сургууль төгсөгчдийн үнэлгээний жагсаалтын эхний 10 хувиас багшийн мэргэжлээр сурах суралцагчийг элсүүлэн, 5 жил улсын зардлаар сурч, магистрын зэрэг заавал хамгаалсан судлаач багш бэлтгэдэг” гэж хэлж болно.

Харин манайд багшийн мэргэжил эзэмшихийг нэр төрийн хэрэг гэж үздэг байсан үе ард үлдэж, “муу нь багшийн сургуульд орж байна” гэх ойлголт тогтоод удаж байна. Энэ жишгийг өөрчилж, багшийн чанарыг сайжруулах зорилгоор 2013 оны Засгийн газрын 181-р тогтоолоор элсэлтийн ерөнхий шалгалтын 650, 700 оноотой элсэгчид багшийн сургуульд 70, 100 хувийн тэтгэлгээр суралцах боломж олгосон ч багш бэлтгэх, мэргэжил дээшлүүлэх хөтөлбөрийн хөгжил сул, багшийн нэр хүнд, цалин хангалтгүй байгаагаас хамаарч үр дүн гарах бололцоо бүрдэхгүй байна. Гэтэл хүн амын өсөлтөөс хамаарч Ерөнхий боловсролын сургуулийн сурагчдын тоо 2025 онд 891.900, 2030 онд сурагчдын тоо 954.500-д хүрч шинээр 31.000 орчим багш шаардлагатай болно гэдгийг салбарын яам тодорхойлжээ. 2030 онд нийт 53.000 гаруй багш ЕБС-д багшлахаас 31.000 орчим буюу 58 хувь нь шинээр бэлтгэгдэх багш нар байна. Энэ хэрэгцээг боломж болгон харж, багш бэлтгэх сургуулиудын менежмент, хүний нөөц, хөтөлбөрт реформ хийж чадвал боловсролын реформын суурийг ирэх 10 жилд жинхэнэ утгаар нь хөгжүүлж болно.

Боловсролын реформыг шавийн эрдэм багшаас гэдэг зарчмаар багш бэлтгэх, багшийн мэргэжил дээшлүүлэх хөтөлбөрийн реформ гэж харах нь чухал. Багш мэргэжилдээ эзэн болох хандлага, талархал, туштай тэмүүлэл, зориг тэвчээр, бүтээлч санаачлага, хүндрэл бэрхшээлийг даван туулах, сэтгэл хөдлөлийг удирдах чадвар эзэмшихийг багшлахуйн зөв дүр төрх гэдгийг хөтөлбөр хэрэгжүүлэгчид хүлээн зөвшөөрөх шаардлага тулгарч байна. Энэхүү реформтой зэрэгцүүлэн багшийн ажлын байранд тавигдах шаардлага, шалгуурыг өндөр болгон, цалин урамшууллыг шүүгчдийн цалингийн түвшинд хүргэснээр асуудал гаргадаг бус, асуудал шийддэг, амьдралдаа эзэн болсон, бүтээлч иргэдтэй улс орон болж хөгжих боломж бүрдэнэ.



НИЙТЛЭЛ

Б.БОЛОРСАЙХАН

Хүний эрх хамгаалагч

COVID-19-ТЭЙ ХОЛБООТой НИЙГМИЙН ГАДУУРХАЛ (СТИГМА)

Нийгмийн гадуурхал (стигма) гэж өвчин туссан хэн нэгнийг эсвэл олон хүнийг сөргөөр холбож харахыг хэлнэ.

1. Энэ өвчний талаар сайн мэдэхгүй;
2. Бид мэдэхгүй зүйлээсээ айдаг;
3. Айхаараа бусадтай хурдан гар нийлдэг. Буруу үйлд ч нэгдэж магад.

ТА ХҮМҮҮСИЙГ ГАДУУРХВАЛ:

1. Өвдсөн хүн бусдаар ялгаварлуулахгүйн тулд өвчнөө нуудаг;
2. Хүмүүс даруй эрүүл мэндийн үйлчилгээ авахаа больдог;
3. Өвчтэй хүмүүс эрүүл зан үйлээс татгалзах эрсдэлтэй.

✓ БОЛОХ, ✗ БОЛОХГҮЙН ТУХАЙ:

Шинэ коронавирусын өвчний (COVID-19) талаар ярих, бичихдээ юу анхаарах вэ?

- ✓ Тухайн өвчний тухай л ярих.
- ✗ "Ухань вирус", "Хятад вирус", "Азийн вирус" гэж газар зүйн байрлал эсвэл угсааг холбох шаардлагагүй.
 - ☞ Албан ёсны нэрний CO нь корона, VI нь вирус, D нь өвчин, 19 нь 2019 онд гарсан гэсэн утгатай товчлол юм.
- ✓ КОВИД-19 -тэй, КОВИД-19 -ийг эмчлүүлж байгаа, эдгэж байгаа, КОВИД-19 -ийн улмаас нас барсан хүн гэж ярих.
- ✗ Өвчтэй хүмүүсийг КОВИД-19 -ийн тохиолдол, эсвэл КОВИД-19 -ийн хохирогч гэж нэрлэхгүй байх.
- ✓ КОВИД-19 -тэй байж магадгүй, эсвэл болзошгүй хүн гэж ярих.
- ✗ "КОВИД-19 дамжуулагч", эсвэл "бусдад халдаагч", "вирус тараагч" гэж ярихгүй байх. Энэ нь санаатай тараасан, давхар буруутгасан утга агуулна.
 - ☞ Хүнийг ялласан, хүн биш гэж харсан үгс нь өвчтэй хүмүүсийг "буруу зүйл хийчихсэн", "бусадтай адил хүн биш" гэж үзэх, гадуурхах (стигма), бусдыг энэрэхгүй уландаа гишгэх,

эмчлүүлэх, хянуулах, оношлуулах, хөл хорио тогтоох хүсэлгүй болгож мэднэ.

- ✓ Шинжлэх ухаанч тоо баримт, албан ёсны сүүлийн үеийн эрүүл мэндийн зөвлөгөөнд тулгуурласан байдлаар КОВИД-19 -ийн эрсдлийн талаар оновчтой, салаа утгагүй, голыг олж ярих.
- ✗ Ам дамжсан яриа, сураг дуулснаа давтах, түгээх, нэг бол "тахал", "ертөнцийн мөхөл" зэрэг айдас төрүүлэх хэтийдсэн үг хэл ашиглахгүй байх.
- ✓ Эерэгээр ярих, урьдчилан сэргийлэх, эмчлэх үр нөлөөт арга хэмжээг онцгойлох. Өөрсдийгөө, өөрийн хайртай хүмүүсээ, маш эмзэг дорой нэгнийг хамгаалах арга байгааг ашиглах.
- ✗ Сөрөг, нэг бол аюул заналхийлсэн тухай үг хэл гаргахгүй байх.
 - ☞ Маш эмзэг дорой нэгнээ олуулаа хамтдаа хамгаалж ажиллах.
- ✓ Шинэ коронавирус өвчин тусахаас сэргийлсэн, хамгаалах арга хэмжээг авах, даруй үзүүлэх, шинжлүүлэх, эмчлүүлэх нь чухал үр дүнтэйг онцлох.

ТА ЮУ ХИЙЖ ЧАДНА ГЭЭЧ

Та хаана, юу хийж, яаж ажиллаж, суралцаж, амьдарч байгаагаас үл хамааран бусдыг гадуурхсан хандлагын эсрэг цахим орчинд шинэ коронавируст өвчний буюу КОВИД-19 -ийн талаар дараах зүйлийг хийж чадна.

✓ Үнэн үйл баримтыг түгээгээрэй:

- КОВИД-19 яаж тардаг, хэрхэн эмчилдэг, ямар аргаар сэргийлэх талаар хангалттай сайн мэдэхгүй хүмүүс л бусдыг гадуурхах боломжтой. Албан ёсны эх сурвалжаас мэдээлэл авч, хаана, хэн, ямар нөхцөлд байгааг судлан, эрүүл мэндийн үйлчилгээний талаар ойлголттой болох. Аль болох энгийн, ойлгомжтой, шууд яриарай. Нийгмийн сүлжээ (social media) бол хямд зардлаар олон хүнд хүрэхүйц талбар шүү дээ.

✓ Нийгэмд нөлөөтэй хүмүүс оролцож дуугараарай:

- Шашны тэргүүд, олны хүндэтгэл хүлээсэн алдартнууд зэрэг нийгэмд нөлөөтэй хүмүүс бусдыг гадуурхахгүй (стигма), хэрхэн дэмжих, туслах талаар тод, чанга дуугарч туслан, дэмжээрэй.
- Таны үг бусдыг мэдэрч, ойлгосон, хүндээ хүрсэн, газарзүйн, соёлын талаас гадуурхалгүй мэдрэмжтэй хандсан, нөлөөлөхүйц байвал оновчтой.
- Төрийн алба хаагч нийгмийн сүлжээгээр Live мэдээлэх, бусадтай гадуурхалгүй харилцахыг биечлэн үлгэрлэх гэх мэт.

✓ Бусдыг сонсоорой:

- Олон хүн эдгэж байгааг ойлгуулахын тулд КОВИД-19 -тэй, эмчлүүлсэн, өвчтэй нэгнээ асарсан хүмүүсийн туршлагын талаар ярилцаж, үзүүлж, түүхийг нь хуваалцаарай.

✓ "Дайснаа дарсан баатар"-ын талаар өгүүлэх:

КОВИД-19 -өөс илүү хурднаар ташаа мэдээлэл, сураг цар байдлаар тархаж (infodemic) байна. Энэ нь халдвар дэгдсэн газрын хүмүүсийг гадуурхах, ялгаварлах зэрэг сөрөг үйлдэл залж магад. Бид бүгдээрээ эв санаагаараа хамтран нэгдэх, ойлгомжтой, тодорхой, ажил хэрэг болохуйц мэдээлэлтэй байх шаардлагатай.

- Ташаа ойлголт, сураг, мэдээлэл авч байгаа арга хэмжээг сулруулж, бусдыг гадуурхах (стигма), ялгаварлахад нөлөөлдөг.
- ✓ Ташаа ойлголтыг залруулахын зэрэгцээ буруу төсөөлөлтэй ч бай хамаагүй хүмүүсийн мэдрэмж, түүнээс гарах зан үйлийг бодитой гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх.
- ✓ Урьдчилан сэргийлэх, амь насаа сэргийлэх, шинжлүүлэх, эмчлүүлэхийн ач холбогдлыг дэмжих,
- Эв санаагаараа хамтрах, дэлхийн хэмжээнд хамтрах нь цаашид халдвар тархахаас сэргийлэх, хүмүүст тулгарсан асуудлыг шийдвэрлэхэд тустай.
- ✓ КОВИД-19 -тэй хувь хүн, бүлэг хэрхэн тэмцсэн туршлагыг

- КОВИД-19 -тэй хүмүүсийг эмчилсэн, асарсан, ажилласан хэмээн бусдад гадуурхагдаж болзошгүй асрагч, эрүүл мэндийн ажилтны гавьяаг дуурсгаарай. Сайн дурын ажилтнууд олноороо ажиллах нь нийгэмд нэгнээ гадуурхахыг таслан зогсооход тустай.

✓ Нийгэмд байгаа харилцан адилгүй бүлгээ бодоорой:

- КОВИД-19 -ээс сэргийлэх талаар бэлдсэн бүх материал нь ялгаатай бүлэгт хүрэхүйц, ойлгохуйц, хэрэглэхүйц байхад анхаараарай.

✓ Ёс зүйтэй сурвалжлаарай:

- Сэтгүүлч сурвалжлахдаа хувь хүний зан үйл, өвчтөний хариуцлагатай холбож "КОВИД-19 тараасан" гэсэн байдлаар хэт онцлохоор өвчтэй байж болзошгүй хүмүүсийг гадуурхахад хүргэж мэднэ. Зарим хэвлэл мэдээллийн байгууллага "хэн анх тараасныг олох"-оор хичээж, КОВИД-19 -ийн эх сурвалжид анхаардаг. Мөн вакцин, эмчилгээгүй байна, олохоор хичээж байна зэргээр сурвалжилж, улам бид хүчин мөхөс хэмээн бодох, айдаст автуулах боломжтой. Үүний оронд КОВИД-19 -ийн илрэх шинж тэмдэг, урьдчилан сэргийлэх үндсэн арга зам, хэзээ эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах зэргийг бусдад түгээж, таниулаарай.

✓ Бусадтай нийлээрэй:

- Бусдыг гадуурхах, хэвшмэл байдлаар тэдэнд хандахтай тэмцдэг олон санаачилга бий. Нэг нэгэнтэйгээ хамтрах, хүн бүрд анхаарсан, энэрсэн таатай хөдөлгөөн, орчин бий болгохын тулд бусадтай нийлээрэй.

ХООРОНДОО ХАРИЛЦАХ, МЭДЭЭЛЭЛ ТҮГЭЭХ ЗӨВЛӨМЖ

амьдралд нааж өгүүлэх, үзүүлэх.

- ✓ Халдвартай нүүр тулан ажиллаж байгаа эрүүл мэндийн, сайн дурын ажилтан зэрэг хүмүүсийг дэмжиж, урамшуулах.
- КОВИД-19 -ийн халдвараас айдаст автаж бус, бодит үйл баримт, мэдээлэлтэй л тэмцэнэ.
- ✓ Өвчний тухай оновчтой мэдээлэл, бодит үйл баримтыг хуваалцах.
- ✓ Дам яриа, хэвшмэл ойлголтыг сөрөх, няцаах.
- ✓ Үг хэлээ сайтар бодох. Бид хоорондоо хэрхэн харилцах нь хүмүүсийн хандлагад нөлөөлнө. ("Болох ✓ , болохгүйн ✗ тухай" хэсгийг үзээрэй)

(Олон улсын Улаан загалмай ба Улаан хавирган сар нийгэмлэгүүдийн холбоо, НҮБ-ын Хүүхдийн сан, Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас хамтран боловсруулсан "КОВИД-19 -тэй холбоотой нийгмийн гадуурхлын талаарх товхимол"-оос хэсэгчлэн бэлдэв.)



НИЙТЛЭЛ

Д.ЛХАМСҮРЭН

Сэтгэл Судлалын Үндэсний Төвийн
сэтгэл судлаач

Тайван байх 5 арга

Таатай биш байгаа энэ цаг үед таныг тайвшруулж, жаргал бэлэглэх 5 аргыг зааж өгье. Шинжлэх ухааны үндэслэлтэй тул хэнд ч тодорхой хэмжээгээр үр дүнгээ өгөх болохоор та анхаарлаа төвлөрүүлээд оролдоод үзээрэй.

АНЗААР, МЭДЭР, ОРХИ ТЭГЭЭД ТАЙВШИР.

Яах учраа олохгүй хий дэмий түгшүүрлэж байвал дараах аргыг хэрэглээрэй. Зааврын дагуу, дарааллыг нь баримтлаад ажиллахад л болно.

- Алхам 1. Анхаарлаа өөр зүгт хандуул
 - Алхам 2. Тав хүртэл эд зүйлсийг олж хар
 - Алхам 3. Хүрч болохуйц 4 зүйлд хүрээрэй
 - Алхам 4. Сонсож болохуйц 3 өөр зүйл сонсоорой
 - Алхам 5. Үнэрлэж болохуйц 2 үнэр мэдэр
 - Алхам 6. Ямар 1 зүйлийг амтлаарай
- ОДОО ТА ТАЙВШИРСАН БАЙГАА. Хэрэв заавраа дагаж, анхаарлаа төвлөрүүлсэн бол шүү дээ.

ТАЙВШИРМААР БАЙНА УУ? ХОЁР МИНУТ ЮУ Ч БИТГИЙ ХИЙ.

<http://www.donothingfor2minutes.com/> хаягаар ороод чихэвчээ зүүгээд, дэлгэцээ ширтээд, юу ч битгий хий. Зүгээр л мэдэр. Харин та өөрийгөө анзаараарай. 2 минут ч зүгээр сууж чадахгүй утсаа оролдох гээд, ийш тийшээ анхаарлаа сарниулах гээд байх вий. Тайван бас зүгээр сууж сурна гэдэг бас нэг талаасаа бясалгал шүү.

ДОТОР ТАНЬ ДАВЧДААД БОЛЖ ӨГӨХГҮЙ БАЙВАЛ ЯГ ОДОО БАЙГАЛЬ ЭХ ТАНД ТУСАЛНА. ГЭРЭЭСЭЭ ЯГ ОДОО МЭДЭРНЭ ГЭЭД БОДДОО.

Үнэ төлбөргүй хэрнээ таныг хачин ихээр тайвшруулж, сэтгэлийг тань онгойлгож, уужруулах ид шидтэн бол <https://simplynoise.com/> Өөрийн мэдрэмжээрээ байгалийн чимээгээ ихэсгэж бас багасгаж болно.

Мөн та яг одоо КОФЕ ШОП ормоор байна уу?

Дуртай кофегоо бэлтгээд <https://coffitivity.com/> -руу ороход л болно. Энд кофе шопын орчны чимээг төрөл бүрээр оруулсан байгаа. Зарим нь үнэгүй, зарим нь үнэтэй.

МЭДРЭМЖ-ҮҮДЭЭ НЭРЛЭ, АНЗААР, ТАНЬ, УЧРЫГ НЬ ОЛ.

Та өөрт мэдрэгдэж буй бүх мэдрэмжүүдээ цувуулж бичээд нэг үзээрэй. Ихэвчлэн нэр үг байх хэрэгтэй шүү. Жишээ: Айгаад байна биш айдас гэх мэт. Тэгээд тус бүрт нь дараах асуултуудад хариулаарай.

- ♦ Хэзээ тэр мэдрэмжийг мэдрдэг вэ?
- ♦ Ийм мэдрэмжтэй байхдаа та ямар үйлдэл хийдэг вэ?
- ♦ Таныхаар энэ мэдрэмжүүдийг яаж зохицуулах хэрэгтэй вэ?
- ♦ Энэ мэдрэмжийг аль болох бага мэдрэхэд юу танд хэрэгтэй вэ?

УРАН БҮТЭЭЛЧ БОЛОНГОО ТАЙВШИРЧ БАС БОЛНО.

Та гүүглээс Мандала, Mandala гэж хайгаад л гарч ирэх хар цагаан зургийг хэвлэж аваад өөрийнхөөрөө будахад л болно. Та будах үедээ зөвхөн одоо цаг дээр төвлөрч чаддаг болохоор тархи тань амарсан байхыг мэдрэх болно.

Гэрэлтэй, дулаахан, сайхан бүхнийг хүсье. Айсуй баярын зөнд итгээрэй.

Та “Дефакто Газет” цахим сонинг тогтмол хүлээн авахыг хүсвэл
www.jargaldefacto.com болон www.defacto.mn вебсайтад өөрийн имейлээ бүртгүүлнэ

РЕДАКЦЫН ЗӨВЛӨЛ

Ерөнхий эрхлэгч:
Дамбадаржаагийн Жаргалсайхан
Ерөнхий Редактор:
Ганбаатарын Жавзмаа

ГҮЙЦЭТГЭЛИЙН БАГ

Отгонсүрэнгийн Билгүүн
Адъяагийн Тунгалаг

ХОЛБОО БАРИХ

✉ editor1@jargaldefacto.com
☎ +976 94109342
🌐 www.defacto.mn
www.jargaldefacto.com