



ЖЕЛІДЕ ЖҮРЕК ЖҰТҚАНДАР: БЕЛСЕНДІ ҚЫЗ-КЕЛІНШЕКТЕР ҚАУІПСІЗДІГІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ҚОРҒАУ БОЙЫНША НҰСҚАУЛЫҚ



Желіде жүрек жұтқандар: белсенді қыз-келіншектер қауіпсіздігі және оларды қорғау бойынша нұсқаулық

Құрметті әріптес қыз-келіншектер! Біз сіздер үшін қауіпсіздік құралдары және оларды пайдалану жолдары туралы ақпарат жиынтығын қамтитын нұсқаулық дайындадық. Адвокация техникалары, құқықтық сауат, интернетте өшпенділік пен буллингке қарсы тұру, желіде ілгерілету, техникалық және физикалық қауіпсіздік, тартымды контент жасау, сондай-ақ психологиялық қорғау бойынша кеңестер – мұның барлығын біздің нұсқаулықтан таба аласыз. Нұсқаулық үйренуге құлшынысы бар және әрдайым өз қызыреттілігін үнемі жетілдіріп отыруға дайын жаңадан бастап жатқан және тәжірибелі белсенділер үшін пайдалы болады.

Тулкит Канада Елшілігінің қолдауымен «Белсенді қыз-келіншектерге арналған медиа қауіпсіздігі» жобасы аясында әзірленді. Біздің басты міндетіміз – әрбір адам өзін сенімді және қауіпсіз сезінетін қазақ белсенділерінің қоғамдастығын құру.



Бәлла Орынбетова

АДВОКАЦИЯ ЖАСАУ БОЙ- ЫНША БҰЛ ҚҰРАЛДАР ЖИ- НАҒЫ ҚАЗАҚСТАНДЫҚ БЕЛСЕНДІ ҚЫЗ-КЕЛІНШЕК- ТЕРГЕ АРНАЛАДЫ.

Кіріспе

Адвокация – бұл қоғамдағы адам құқықтары, гендерлік теңдік, әлеуметтік әділдік секілді мәселелерге қатысты саясатқа, нормалар мен тәжірибелерге ықпал ету процесі. Қазақстандық белсенді қыз-келіншектер үшін адвокация гендерлік теңдікті ілгерілетіп, әйелдер мен қыздардың құқықтарын қорғаудың тиімді құралы бола алады. Бұл әдістемеде адвокацияның теориялық негіздері мен практикалық кеңестері ұсынылады, дегенмен адвокацияның стратегиялары қатып қалған қасаң дүние емес, оны әрқашан өз қажеттілігіңізге, қолыңызда бар ресурстарға бейімдеп өзгертіп отыруға болатынын ескеріңіз.

Адвокацияның қысқа түсінігі

Адвокация – белгілі бір топтың мүддесі мен құқығын қорғауға және ілгерілетуге бағытталған әрекет. Бұл тек пікір білдіру ғана емес, нақты саясатты немесе әлеуметтік тәжірибені өзгертуге бағытталған стратегиялық процесс.

Адвокацияның негізгі элементтері:

- Жоспарлау: Адвокацияның сәтті болуына нақты мақсат қойып, өз ресурстарыңызға, ағымдағы жағдайды ескере отырып жоспарлаған жөн.
- Өзгерістерге бағытталу: Әр кампания қолжетімді және өлшенетін нәтижелерге қол жеткізуге бағытталады.

Сондықтан мейлінше қолжетімді мақсат қойып, оны өлшеуді ойластыру керек.

- Негізгі мүдделі тараптарды тарту: Белсенділікті тиімді жүзеге асыру үшін әртүрлі ұйымдар мен топтардың кооперациясы қажет. Бұл үшін сіздің көздеген проблемаңызды шешуге ниетті, құзырлы адамдар, ұйымдар тізімін жасау қажет.

Адвокацияның мақсаты

Әр белсенділік контекстіне байланысты адвокацияның мақсаттары әртүрлі болуы мүмкін, дегенмен Қазақстан жағдайында негізгі бағыттар мыналар болуы мүмкін:

- Әйелдер мен қыздардың құқын қорғайтын заңнаманы өзгерту немесе жетілдіру (жағдайға байланысты ұзақ әрі қысқа мерзімді болуы мүмкін).

- Гендерлік теңсіздік мәселелері туралы қоғамды ақпараттандыру, сапалы контент өндірісін көбейту. Атап айтқанда 6 ай ішінде осы бағытта ХХ контент (форматын, санын нақтылаңыз) өндіремін (Бұл қысқа мерзімде қол жеткізуге болатын мақсат).

- Әйелдерге арналған ресурстар мен қызметтердің сапасын арттыру (сапаның өлшенетін нақты критерийлерін бекіту керек, мысалы шалғайдағы аудандарда тұратын адамдарға қолжетімді, кері байланыс, жеке сұраныспен нақты жұмыс істей алатын). Егер мұндай ресурстар болса, тізімін жасау, олардың насихатын кеңейту, егер бұл ресурстар/құралдардың қарапайым адамдардың қолдануы үшін кедергілер болса, оны жоюға тырысу.

- Қоғамдық және саяси белсенділікке қыз-келіншектерді, жастарды белсенді түрде тарту (ұзақ мерзімді мақсат немесе мониторинг жүргізіп, осы салаға жаңадан ХХ адам тарту, олардың белсенділік деңгейінің критерийін жасау).

Сіз алға қойған мақсат ұзақ мерзімді және қысқа мерзімді болуы мүмкін. Дегенмен мақсат нақты, қолжетімді және өлшенетін болғаны жөн. Абстрактілі немесе ауқымы өте үлкен мақсатқа қысқа мерзімде жетем деу ресурсты бекер рәсуә етеді.

Әрі өз жұмысыңызды қадағалап, мониторинг жасау қиын.

Сәтті адвокация жүргізудің негізгі шарттары

Сәтті адвокация кампаниясы үшін бірнеше маңызды факторларды ескеру керек:

- Мәселені зерттеу және талдау: Қазіргі жағдайды мұқият зерттеп, қандай өзгерістер қажет екенін анықтау. Мүмкін сіз назарға алған мәселенің шешімі табылған шығар немесе онымен басқа да топтар айналысып жатқан болуы мүмкін. Бұл жағдайда серіктестермен байланыс орнатып, іс-әрекетті үйлестірген абзал.

- Стратегиялық жоспарлау: Әрекеттерді жоспарлап, қажетті ресурстарды, мерзімдерді және негізгі серіктестерді айқындау. Стратегиялық жоспарлау өте маңызды фаза. Мұнда аналитика жасау, маркетинг зерттеулер, команда жинау, іскерлік байланыстар қосу, баспасөзбен жұмысты ұйымдастыру қажет. Егер командада ресурстар жетпесе, бұл фазада сырттан кеңесшілер тартуды ұсынамын.

- Серіктестермен ынтымақтастық: Басқа белсенділермен, ұйымдармен бірлесіп жұмыс істеу кампанияны күшейтеді. Кей жағдайда ақпараттық компанияны жүргізу үшін танымал инфлюенсерлерді тартқан тиімді. Алайда аудитория ауқымы кеңейген сайын оның бағытын бақылау, басқару қиындауы мүмкін. Ең алдымен адвокация ұйымның танымалдығын арттыру емес, алға қойған мақсатқа жету екенін ескерсек, кейде шараның барлығын ұйымдастырып жүргенімен тасада қалу ықтималдығына да дайын болған жөн.

Адвокация әдістері мен құралдары

Әртүрлі адвокациялық кампаниялар әртүрлі әдістер мен құралдарды қажет етеді. Адвокациялық кампанияның мақсаттары мен аудиториясына байланысты таңдалатын негізгі әдістер осы тізіммен шектелмейді, алайда ең пәрменділер қатарында:

- Зерттеулер мен есептер базасы: Мәселені егжей-тегжейлі зерттеп, деректерді жариялау, сол арқылы дәлелді

ұсыныстар жасау. Зерттеулер кез келген адвокацияның өзегі. Алға қойылған мәселені зерттеп, ол шешілсе қандай салдарға әкелетінін, оның экономикалық, әлеуметтік, саяси салдарын көрсете білу, өзге серіктестермен, медиамен, мемлекеттік ұйым, депутаттармен жұмыс жасағанда негізгі аргумент болады. Сонымен қоса бұл командаға заңгерлерді, аналитик, эксперттерді тартқан абзал.

- **Лоббилік жұмыс:** Мемлекеттік органдармен тікелей байланыс орнатып, заңнамалық өзгерістерді алға жылжыту. Бұл кезеңде сіз жасаған зерттеулер базасының терең әрі сапалы болуы өте маңызды. Стратегиялық жоспарлау кезеңінде сіздің серіктестеріңіз болуы мүмкін тұлғалар/ұйымдар тізімін анықтап олармен іскерлік байланыс орнатқан абзал.

- **Көпшілік науқандар:** Бұл кезеңде медиамен байланыс өте маңызды. Бұл әдіске кіріспес бұрын дайындық жұмысы қажет болуы мүмкін. Осы тақырыпта жазатын немесе жазуы мүмкін журналистер, блогерлер, активистерге арнайы сессия жасау да оң нәтижеге әкеледі. БАҚ және әлеуметтік желілер арқылы қоғам назарын мәселеге аудару, күн тәртібіне сіздің мақсатты енгізу маңызды. Флешмобтар, шерулер, ақпараттық кампаниялар, инфлюенсерлер мен арт активтистерді тартып шаралар ұйымдастыру мақсатыңызға жетуді біртабан жақындатады.

- **Қоғаммен жұмыс:** Жергілікті қауымдастықтар мен ұйымдарды адвокация жұмысына тарту арқылы кең көлемді қолдау табуға септігін тигізеді. Адвокация кезінде тек бір ұйым жұмыс істегеннен гөрі, көпшіліктің назарын аудару арқылы оны осы іс-шараға тартқан жөн. Сондықтан сіз таңдаған мақсат қоғам игілігіне бағытталуы, оның іске асуына мүдделі белсенді топтардың тарапынан қолдау табуы өте маңызды.

Адвокациялық кампания жоспарының үлгісі

Сәтті адвокациялық кампанияның қатып қалған жоспары жоқ, дегенмен осы салада тәжірибеңіз болмаса, ең қарапайым, ұтымды жолын ұсынып көрелік:

Мәселені талдау:

- Мәселенің контекстін зерттеп, деректер мен мүдделі тараптардың пікірлерін жинаңыз. Сіз үшін бұл мәселе қаншалықты маңызды? Бұл проблеманы басқа елдерде, аймақтарда қалай шешті, олардың тәжірибесін алу қаншалықты маңызды?

- Саясатта немесе тәжірибеде қандай өзгерістер қажет екенін анықтаңыз.

Мақсаттарды анықтау:

- Қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді мақсаттарды айқындаңыз (мысалы, нақты заңның қабылдануы).

Стратегия жасау:

- Негізгі аудиторияны анықтаңыз (мысалы, мемлекеттік органдар, БАҚ, қоғам).

- Мақсаттарыңызға сәйкес келетін әдістерді таңдаңыз: БАҚ арқылы науқандар, лоббилік жұмыс, қоғамдық іс-шаралар және т.б.

Іс-қимыл жоспарын жасау:

- Нақты мерзімдері мен міндеттері бар егжей-тегжейлі іс-қимыл жоспарын құрыңыз. Қажетті ресурстарды анықтаңыз.

БАҚ-пен жұмыс:

- Мәселені және оның шешімін қоғамдық назарға шығару үшін медиа-контент пен баспасөз хабарламаларын дайындаңыз.

Прогресті қадағалау:

- Жоспардың орындалуын қадағалап, әрекеттеріңізге байланысты қоғамның пікірін бақылаңыз және қажет болса, түзетулер енгізіңіз.

Нәтижелерді бағалау:

- Мақсаттар орындалды ма, ресурстар қаншалықты

тиімді пайдаланылды және қандай әлеуметтік немесе саяси әсер болды – осыларды талдаңыз.

Адвокация нәтижелерін бағалау және мониторинг

Адвокацияның сәттілігін бағалау мен мониторинг – бұл кез келген науқанның маңызды бөліктері. Олар стратегияның қаншалықты тиімді жүзеге асырылғанын және одан әрі қандай өзгерістер енгізу қажет екенін анықтауға көмектеседі.

Бағалау және мониторингтің негізгі кезеңдері:

- Сәттілік индикаторларын анықтау: Кампанияның жетістігін өлшеу үшін сапалық және сандық көрсеткіштерді анықтаңыз (мысалы, заңнамалық өзгерістер, БАҚ жарияланымдарының саны).

- Деректер жинау: Кампанияның барысын үнемі қадағалап, жүзеге асырылған іс-шараларды құжаттаңыз.

- Нәтижелерді талдау: Қойылған мақсаттардың қаншалықты орындалғанын және қандай кедергілер болғанын анықтаңыз.

- Стратегияны түзету: Егер мақсаттар орындалмаса, стратегияны қайта қарастырып, жаңа шешімдер қабылдаңыз.

Бұл қысқа нұсқаулық әйелдерге және қыздарға арналған құқық қорғау жұмысында қажетті құралдар мен білімдерді ұсынады. Алайда адвокация әдістері осымен шектелмейді. Адвокация стратегиясы икемді, бейімделгіш болғаны жөн. Серіктестермен жұмыс, масштабтау сіздің жоспарыңызды қайта қарастырып, түзету енгізуді қажет етуі мүмкін. Дегенмен кез келген жұмыстың нәтижесі болады, оған көңіл толу/толмау, күткен межеден шығуы екінші мәселе. Ойға алған мақсатыңызға жетуде сәтсіз кейстердің өзі оңтайлы қолданса септігін тигізуі мүмкін.



Гүлмира Біржанова

ОНЛАЙН ҚАУІПСІЗДІК: ҚҰҚЫҚТЫҚ КЕҢЕСТЕР

Пікір білдіру бостандығының халықаралық принциптері

«Әр адамның өз наным бостандығы мен оларды еркін білдіруге құқығы бар; бұл құқыққа ешбір кедергісіз өз пікірін ұстану еркіндігі және кез келген бұқаралық ақпарат құралдары арқылы және шекараларға қарамастан ақпарат пен идеяларды іздеу, алу және тарату еркіндігі кіреді», - делінген Адам құқықтарының жалпыға бірдей декларациясының 19-бабында. Дәл осындай қағидаттар АСҚХП-та (Азаматтық және саяси құқықтар туралы халықаралық пакт) көрсетілген.

Пікір білдіру бостандығы – негізгі құқық, онсыз адамның басқа да негізгі құқықтарын жүзеге асыру мүмкін емес (жиындар мен бірлестіктер бостандығы құқығы, ой, ар-ождан және дін бостандығы, наным-сенім, тәуелсіз сайлау құқығы және т.б.).

Өз пікірін білдіру бостандығы

- Үндемеу
- Көпшілік алдында сөйлеу
- Басқа пікірді емес, дәл сол пікірді айту

Қоғамдық мүдде - бұл аудитория көрсететін кез-келген қызығушылық емес, қоғамның демократиялық құқықтық мемлекет пен азаматтық қоғамға, қоғамдық қауіпсіздікке, қоршаған

ортаға қауіп-қатерді анықтау және ашу қажеттілігі. Қоғамдық мүдде мен қоғамдық қызығушылықты ажырату керек.

Қандай жағдайларда сөз бостандығын шектеуге болады?

- * Олар заңмен белгіленуі және қажет болуы тиіс.
- * Басқа адамдардың құқықтары мен беделін құрметтеу үшін қолданылуы керек.
- * Мемлекеттік қауіпсіздікті, қоғамдық тәртіпті, халықтың денсаулығын немесе ұнамдылықты қорғау үшін.

Қазақстандық нормалар

ҚР Конституциясының 20-бабы заңмен тыйым салынбаған кез келген тәсілмен ақпарат алу және тарату құқығына кепілдік береді. Осы бапта мемлекеттік құпияларды құрайтын мәліметтер тізімі заңмен белгіленетіні айтылған.

Журналист пен блогердің айырмашылығы неде?

Журналист – бұқаралық ақпарат құралының редакциясымен еңбек немесе өзге де шарттық қатынастар негізінде бұқаралық ақпарат құралы үшін хабарлар мен материалдарды жинау, өңдеу және әзірлеу қызметін жүзеге асыратын жеке тұлға (“Масс-медиа туралы” Заң).

Инфлюенсер (блогер) – онлайн-платформада тұлғалардың беймәлім тобына арналған ақпаратты кәсіпкерлік қызмет мақсатында жариялайтын онлайн-платформаны пайдаланушы (“Онлайн-платформалар және онлайн-жарнама туралы” Заң).

Құқықтық тәуекелдер және олардан қалай алыс болу керек?

Үгіт-насихат

«Фейк» ақпарат тарату

Сот шағымдары (жала жабу, қорлау, ар-намыс, қадір-қасиет және іскерлік бедел)

Экстремизммен айыптау (өшпенділік тілі)

Фото қолдану (өз бейнесіне құқық)

Авторлық құқық

Құпиялардың таралуы (дәрігерлік, дербес мәлімет, жеке және т.б.)

Тексерілмеген ақпаратты бөліспес және таратпас бұрын, 40 секундқа кідіріп, өзге ешкімнің құқығын бұзып жатпағаныңызды ойлаңыз.

Кейбір пайдаланушылар өздерінің профилін жауып қою арқылы кез келген нәрсені жариялай алатынына сенімді. Олай емес. Интернетте бөлісетін барлық нәрсе - бұл көпшілікке арналған, сондықтан жазбаңыздың құпиялылығы туралы ұмытпаңыз. Кез-келген жасырын ақпарат қол жетімді болуы мүмкін, егер ол заңсыз деп танылса, сізді жауапқа тартуы мүмкін.

Егер сіз ұлты, азаматтығы, діні, тілі тұрғысынан сипаттауға болатын адамдардың үлкен тобына қатысты көпшілік алдында сөз айтсаңыз, оған мұқият болыңыз.

Қате түсіндірілуі мүмкін - ұлтаралық араздықты қоздыру, саяси жүйені құлатуға және т. б. бағытталған хабарламаларды жариялаудан аулақ болыңыз.

Тексерілмеген ақпаратты жариялауға болмайды, өйткені қылмыстық кодекстен көрінеу жалған ақпарат таратқаны үшін 10 жылға дейін бас бостандығынан айыру жазасы қарастырылған, ал 2023 жылдан бастап ҚР Әкімшілік құқық

бұзушылық туралы кодексінде жаңа 456-2-ші «жалған ақпарат жариялау, тарату» бабы пайда болды.

Жалған ақпарат – шындыққа сәйкес келмейтін немесе фактілердің елеулі бұрмалануын қамтитын, адамдар, заттар, оқиғалар, құбылыстар мен процестер туралы кез келген нысанда жазылған жалған әсер тудыратын ақпарат.

Егер дереккөзге сенім болмаса, репост жасаудан немесе таратудан бас тартқан дұрыс. Есіңізде болсын, репост – ақпарат тарату, ал пікірсіз репост – бұл да жарияланым.

Посттың астына заң жүзінде жауап беретін пікірлер болса, комментатор ол үшін заң бойынша жауапкершілікке тартылады.

Дін тақырыбына жазатын болсаңыз, материалдар дайындаған кезде тыйым салынған ұйымдардың тізімін тексеріңіз. https://egov.kz/cms/ru/articles/religion/zaprewennyje_organizacii. Материалда ұйымның мәртебесін көрсетуді ұмытпаңыз (Қазақстанда діни ұйымдарды тіркеудің мемлекеттік тәртібі бар екенін есте сақтаңыз).

Тыйым салынған ақпарат тізімі бар екенін есте сақтаңыз (Масс-медиа туралы және Байланыс туралы заң):

- Қатыгездік пен зорлық-зомбылықты, әлеуметтік, нәсілдік, ұлттық, діни, таптық және рулық артықшылықты насихаттау немесе үгіттеу,

- Конституциялық құрылымды күшпен өзгертуге, Қазақстан Республикасының тұтастығына нұқсан келтіруге, мемлекеттің қауіпсіздігіне нұқсан келтіруге үгіттеу немесе соғысты үгіттеу;

- Экстремизмді немесе терроризмді насихаттау;

- Ұлтаралық және конфессияаралық араздықты қоздыруға бағытталған материалдарды жариялау және ақпаратты тарату;

- Еңбек нарығында кемсітушілік талаптары бар бос жұ-

мыс орындары туралы ақпаратты орналастыруға тыйым салынады.

Жазба немесе пікір үшін сот тергеуі басталса не істеу керек?

Егер сотқа дейінгі талап-арыз немесе басқа пайдаланушыдан жауапкершілікті талап ететін арыз түскен болса, бұл туралы тағы да көп адамға дереу хабарлап, міндетті түрде қоғамдық резонанс тудырған жөн.

Материалды дайындау кезінде қандай дәлелдер сенімді болады?

- Сұқбаттың бейне немесе аудио жазбасы
- Фотосуреттер
- Құжаттар (құжаттардың түпнұсқасы болуы міндетті емес, олардың көшірмелері жеткілікті)
- Сайттың скриншоттары
- Сот шешімдері мен үкімдер

Егер ҚР Қылмыстық кодексінің 174 немесе 274-баптары бойынша қылмыстық іс қозғалған болса, сізге білікті, осындай істерге маманданған адвокат қажет. Сондай-ақ филологиялық сараптама жүргізуге тәуелсіз сарапшыны тарту қажет. Даулы сөз тіркесін тәуелсіз талдау бірінші сатыдағы сот үшін ғана маңызды құжат болып табылады. Қазақстанда айыптау үкімі шыққан жағдайда сараптама халықаралық органға жүгінген кезде қажет болады.

Сот ісін қалай болдырмауға болады?

Фактілерді тексеріңіз

Дереккөздер (ресми құжаттарды пайдаланыңыз)

Ақпарат жинау кезінде дыбыс жазу құрылғысын пайдаланыңыз

Білу - маңызды!

Егер бұл сатира, қауесет немесе карикатура болса, жауапкершіліктен бас тартуға көмектесе алады, бірақ бәрібір сіздің жауапкершілікке тартылмайтыныңызға кепілдік бермейді.

Егер сізді желіде қорласа

Қазақстандық заңнамаға сәйкес, қорлау - жеке айыптау ісі. Яғни, полицияға арыз жазатын немесе сотқа жүгінетін бастамашы әрқашан болуы керек. Ол үшін жазбаның нотариалды куәландырылған скриншоты болуы керек. Егер сіз құқық бұзушыны білмесеңіз, сізге пайдаланушы деректерін беру үшін құқық қорғау органдарына арыз жазыңыз.

Фотоларды өз материалдарыңызда қолдану

Адамның бейнесін пайдалануға келісім қажет емес жағдайлар:

- бейнеленген тұлға ақыға суретке түссе;
- егер адам мәдениет саласындағы әлеуметтік маңызы бар көрнекті мәдени іс-шараларға, спорттық іс-шараларға, жиналыстарға, митингілерге, шерулерге немесе шерулерге және басқа да бұқаралық іс-шараларға қатысса;
- таратылатын ақпарат адамның бейнесін және осы адамның қызметтік және қоғамдық қызметіне қатысты ақпаратты қамтиды, сондай-ақ адамның өзі, оның заңды өкілі немесе уәкілетті тұлға қол жеткізу шектелмейтін көздерде жариялайды;
- бейнеленген адамды пайдалану конституциялық құрылысты қорғау, қоғамдық тәртіпті, адамның құқықтары мен бостандықтарын, халықтың денсаулығы мен ұнамдылығын қорғау мақсатында жүзеге асырылады.

Балалар туралы ақпарат тарату

Барлық балаларда ересек адамдардыкіндей өз бейнесіне құқық және жеке деректерді қорғау құқығы бар. Балалармен әңгімелесу, фото және бейне жазбалар жүргізу кезінде олар-

дың ата-аналарымен немесе заңды өкілдерімен келісу қажет.

Ерекше жағдайлар - заңсыз әрекеттердің (әрекетсіздіктің) салдарынан зардап шеккен және әкімшілік құқық бұзушылық жасады деп күдікелген және (немесе) айыпталған балалар.

Мұндай баланың жеке және биометриялық деректерін, оның ішінде оның ата-анасы мен басқа да заңды өкілдері туралы мәліметтерді, жеке басын анықтайтын басқа да ақпаратты бұқаралық ақпарат құралдарында немесе телекоммуникация желілерінде таратуға болмайды.

Бірақ мұны істеуге болады, егер:

- сот кәмелетке толмаған адамды ауыр және (немесе) аса ауыр қылмыстар жасағаны үшін кінәлі деп таныса, оның ішінде оның ата-анасы және өзге де заңды өкілдері туралы мәліметтер;

- құқыққа қарсы іс-әрекет (әрекетсіздік) салдарынан зардап шеккен 14 жасқа толған кәмелетке толмаған адамның және оның заңды өкілдерінің келісімі болса;

- құқыққа қайшы әрекет (әрекетсіздік) салдарынан зардап шеккен 14 жасқа толмаған кәмелетке толмағанның заңды өкілдерінің келісімі болса;

- 16 жасқа толған, әкімшілік және (немесе) қылмыстық құқық бұзушылық жасаған кәмелетке толмаған адамның және оның заңды өкілдерінің келісімі болса;

- мәселе қылмыстық процесті жүргізуші органдардан алынған ақпаратты бұқаралық ақпарат құралдарында тарату туралы болып отыр (қылмысты тергеуді жеңілдету, қылмыс жасауға қатысы бар адамдарды анықтау, хабар-ошарсыз кеткен кәмелетке толмағандарды іздеуге қол жеткізу үшін қажетті көлемде);

Заң нақты нысанды қарастырмайды, сондықтан келісім ауызша да, жазбаша да, бейне жазба түрінде де болуы мүмкін. Жазбаша келісім ең қолайлы және қауіпсіз түрі болып саналады.

Құпиялар

Ақпарат ашық (жария) және шектелген (құпия, сыр, қызметтік пайдалануға арналған ақпарат) болып бөлінеді. Пайдаланушы қандай ақпарат құпия екенін және оны қалай дұрыс пайдалану және тарату керектігін білуі керек. Олай болмаған жағдайда талап қоюға, сот ісін жүргізуге және тіпті қылмыстық қудалауға әкелуі мүмкін.

Авторлық құқық

Шығармашылық жұмыстың барлық нәтижелері, олардың сапасы мен сіздің бағалауыңызға қарамастан, авторлық құқық объектісі болып табылады.

Сіз материалдарды немесе фотосуреттерді, БІРАҚ жұмысы пайдаланылған автордың аты-жөнін және дереккөзді (сілтемені) міндетті түрде көрсете отырып жариялай аласыз. Немесе фотобанктердің қызметтерін пайдаланыңыз.

Айтпақшы, медиа сайттардағы мәтіндерді иллюстрациялау үшін іздеу жүйелерінің немесе басқа сайттардың фотосуреттерін заңсыз пайдалану – редакторлар тарапынан өте жиі болатын заң бұзушылықтар. Бұл ретте аккаунттың ашық немесе жабық болуы маңызды емес.

Құқықтарды, оның ішінде өз құқықтарыңызды да бұзуға жол бермеу үшін материалдарды пайдалану ережелерін әзірлеңіз. Материалды немесе фотосуретті жүктеп алатын веб-сайт бетіндегі ақпаратты мұқият оқып шығыңыз.



Камила Енсегенова

ИНТЕРНЕТТЕГІ ӨШПЕНДІЛІКТЕН ҚОРҒАУ

Сөз бостандығын неге бағалайтынымызды түсінгеніміз сияқты, біз жеккөрушілікке неге тыйым салуымыз керек екенін де жете түсінуіміз керек.

Өшпенділік тілінің анықтамасы.

«Өшпенділік тілі» терминіне (жеккөрініш сөзі, жеккөрініш тілі, жеккөрініш үгіт-насихаты, жеккөрініш туғызу, жеккөрініш себебімен айтылған сөз, ағылшынша Hate Speech) ресми халықаралық құжаттар мен зерттеушілер түрліше анықтама береді. Қазіргі кезде оның жағымсыз сөздерді белгілейтін бірқатар анықтамасы бар: «сөз экстремизмі», «сөйлеу (тіл) агрессиясы», «сөйлеу демагогиясы», «сөйлеу (тіл) жанжалы», «сөзбен зорлық-зомбылық жасау», «сөйлеу (тіл) манипуляциясы».

«Өшпенділік тіліне» бір адамды немесе адамдар тобын кемсіте айтылған және олардың этнос, тарихи-мәдени шығу тегі, ұлты, діні, гендер болмысы, сексуал ориентациясы, мүгедектігі сияқты сипаттарына негізделген сөз деп анықтама беруге болады. Сол сияқты «өшпенділік тіліне» бейнелерде, видеожазбаларда немесе интернет пен күнделікті өмірдегі коммуникацияның басқа да кез келген формасында болатын бейвербал (сөз қолданылмайтын) көріністер де жатады.

«Өшпенділік тілінің» мақсаты — коммуникация құралда-

рын қолданып, төзімсіздікке негізделген жеккөрініштің барлық түрін қоздыру, өршіту немесе ақтап алу. «Өшпенділік тілінің» коммуникациясы қандай да бір адамдар тобына немесе жеке индивидуумдарға қатысты стереотиптерге, негатив тұжырымдарға және жалған сенімдерге сүйенеді. «Өшпенділік тілімен» кез келген адамды кемсітуге болады.

Тіл тигізу өшпенділік тіліне жатуы да, жатпауы да мүмкін. «Өшпенділік тілі» әр адамның негізгі екі құқығымен тығыз байланысты екенін білу керек. Олар – ой еркіндігі құқығы мен теңдік құқығы.

Ой еркіндігі құқығы әр адамның ойлауға, ойын еркін жеткізуге құқығы бар екенін білдіреді. Оған қоса, әр адам мемлекеттік шекараға қарамастан кез келген құрал арқылы ақпаратты еркін іздеп, таратуға құқылы. Теңдік құқығы дегеніміз **БАРЛЫҚ** адам еркін және қадір-қасиеті (ешкім артық та, кем де емес, бәрі тең құрметке лайық) және тең құқылы болып туатынын білдіреді.

Интернет желісінде «өшпенділік тілімен» күресу неге маңызды?

Медиа практиктері мен теоретиктерінің пікірінше, «өшпенділік тілінің» пайда болуы мен таралуына қоғамның экономикалық, әлеуметтік және саяси өміріндегі дағдарыс әсер етуі мүмкін. Бұл жайт қоғамда жеккөрініш деңгейінің артуына, агрессияның көбеюіне ықпал етеді. Ол бірден виртуал кеңістікте, әлеуметтік желілерде, интернет беттерінде байқалады. «Өшпенділік тілі» офлайн кеңістіктен дереу онлайнға көшеді. Бақылаулар мен зерттеу нәтижелері «өшпенділік тілі» онлайн кеңістікте көп екенін растайды. Мысалы, MediaNet халықаралық журналистика орталығы жүргізген «Қазақстандағы әлеуметтік желілерде «өшпенділік тілін» бақылау» атты зерттеуге қарасақ, Facebook-тің қазақ тіліндегі сегментінде анық этностық немесе діни дискриминацияны білдіретін жазбалар көп таралған.

Әлеуметтік желілерге «өшпенділік тілі» ыңғайлы бола

бастады. Жасырын никпен өзгелерге тіл тигізуге, шабуылдауға болады. Шабуылға әйелдер, ерлер, ЛГБТ+ өкілдері, басқа этнос өкілдері, әлеуметтік жағдайы әртүрлі адамдар, діні өзге адамдар тап болуы мүмкін. Бұл жағдайда психологиялық тұсынан қарасақ, қолданушы негатив энергиясын тарату үшін кез келген себепті пайдаланады. Неліктен бұл құбылыспен күресу бәріміз үшін маңызды екенін түсіну маңызды.

Біріншіден, желідегі жеккөрушілік сөздер, пікірлер адамның менталды денсаулығына кері әсерін тигізеді. Мұндай хейтспичке тап болған адамдар күйзеліске түсіп, мазасызданып, тіпті депрессия ауруына шалдығуы мүмкін. Өсіресе, көбінесе кибербуллингтің құрбандары жастар мен жасөспірімдер. Олар интернетте өздерін қорғай алмай, олардың эмоционалдық жағдайлары нашарлап кетуі мүмкін. (Мысалы: Қазақстандағы жастар арасындағы өз өзіне қол жұмсау эпизодтарын қозғаймыз).

Екіншіден, желіде таралған жалған ақпараттар қоғамды араздастыруға дейін жеткізеді. Бір топтың екінші топқа қатысты теріс пікір айтуы қоғамдағы бөліну мен жанжалдарға әкелетін шәлкес пікірлер мен таптаурындарды күшейтеді. Бұл мүмкін болатын қақтығыстарды шиеленістіріп қана қоймай, сонымен қатар әртүрлі жеке, этникалық және діни құбылыстар арасында жаңа кедергілер тудырады (мысал ретінде Қордайдағы қақтығысты, Атыраудағы Теңіз қақтығыстарын айтамыз).

Үшіншіден, интернеттегі өшпенділік тілі арқылы, жалған және манипуляцияға толы ақпараттар таратып, нағыз қантөгіс соғыстар жүріп жатқанына тікелей куәміз. Онлайн басталған жеккөрушілік науқандар оффлайн өмірге ұласып, адамдар мен елдер арасында туындайтын қақтығыстар аз емес (мысалы, Ресейдің Украинаға басып кіруі, оған алып келген жалған ақпараттар туралы айтамыз).

«Өшпенділік тілін» біртіндеп көбейтудегі мақсат — дискурсив кеңістіктің ұлғаюына ықпал ету, кейбір топқа жеккөрініш туғызу, қоғамды агрессиялы күйге түсіру. Арандату, дискриминация, экстремизм сипатындағы бірлі-жарым хабарлама әлдеқандай ерекшелігі бар жаппай коммуникатив әрекетке айналғанын байқауға болады. Медианы зерттеушілердің пікірінше, «тролльдау» етістігінің өзі әлдеқашан виртуал болу шегінен шықты, оған көптің ауызекі тілінен де, тіпті дәстүрлі баспасөзден де орын табылды, бұл қазіргі заманның арандатуға тырысу мен сөзге жауап бермеу сияқты келеңсіз тұстарын көрсетіп отыр.

Сонымен бірге «өшпенділік тілі» адамдардың кейбір тобының бірдеңені қабылдауға құлықсыздығынан көрінуі мүмкін. Феминитивтерге қатысты жағдай сондай болды. Біздің ойымызша, феминитивтер — тамаша мысал. «Авторка», «редакторка», «психологиня», «блогерка». Неге екені белгісіз, «хайп», «флекс» сияқты жаңа сөздер бүгінде дәл феминитивтер сияқты қоғамның сыны мен наразылығына ұшыраған емес. Зерттеушілердің пікірінше, бұған біздің қоғамда андроцентризм, яғни дүниені ерлерге қатыстыра тану кең тарағаны себеп.

Интернет идеялар мен пікірлердің еркін алмасу кеңістігі болуы керек, бірақ бұл еркіндік басқаларды ренжіту және қорлау мүмкіндігіне айналмауы керек. Адамдар өздерін қауіпсіз сезінетін позитивті желілік ортаны құру әрбір адамға нысанаға алынудан қорықпай өз ойын білдіруге мүмкіндік береді.

Хейтспичке кім ұшырауы мүмкін?

Кез келген адам басқалардан ерекшелігі үшін «өшпенділік тілінің» нысанасына айналуы мүмкін.

Дегенмен, адамды мінез-құлқы немесе идеялары үшін

сынау міндетті түрде «жек көрушілік» емес екенін түсіну маңызды. «Өшпенділік тілі» жеке тұлға ретіндегі жеке басына негізделген жеке адамның немесе адамдар тобының қадір-қасиетіне бағытталған.

Адам құқықтары саласындағы халықаралық құқық адамдардың кемсітушіліктен қорғалуы тиіс бірқатар әртүрлі сипаттамаларды мойындайды, бірақ олармен шектеліп қалмайды:

- Нәсіл
- Жыныс
- Терісінің түсі
- Азаматтығы
- Діні
- Гендерлік сәйкестігі
- Сексуалды бағдары
- Мүгедектігі
- Мигрант немесе босқын мәртебесі
- Шығу тегі

Мысалы, саясаткерге оның идеяларымен немесе саясатымен келіспейтіндігіңіз үшін жеккөрушілік білдіру міндетті түрде «өшпенділік тілі» емес. Бірақ егер сіз саясаткер әйел болғандықтан немесе оның терісінің түсіне байланысты жек көретіндігіңізді білдірсеңіз, онда бұл «өшпенділік тілі».

«Өшпенділік тілінің» жіктелуі

«Өшпенділік тілі» шартты түрде «жұмсақ», «орташа» және «қатты» деп бөлінеді. «Өшпенділік тілінің» бірнеше классификациясы бар, олар «өшпенділік тілінің» стратегияларынан да, құралдарынан да тұрады. Ең танымалдары — Александр Верховский, Михаил Кроз бен Наталия Ратинова және Санкт-Петербургтегі Еуропа университеті жасаған классификациялар.

«Өшпенділік тілі» мәселесі ғалымдар, саясаткерлер ара-

сында және қазіргі заманның қоғамдық пікірталастарында үлкен даулардың тақырыбы болып табылады; дегенмен, халықаралық құқықта біз қоғамдық тәртіпті қорғау немесе кемсітушілікке қарсы тұру үшін белгілі бір сөз түрлеріне тыйым салуды шешетін немесе тіпті талап ететін құралдар мен ережелерді таба аламыз, өйткені кемсітушіліктен босату адам құқықтарының негізгі идеясы болып табылады. Халықаралық құқық «хейт әңгімеге» ешқандай шартта тікелей анықтама бермейтінін, бірақ оны Біріккен Ұлттар Ұйымы жеккөрушілік тіліне қарсы стратегия мен іс-қимыл жоспарында анықтағанын атап өткен жөн.

Бұл жағдайда сөйлеу әрекетінің ауырлығына байланысты дұшпандық тілдің үш категориясы бөлінеді. Жоғары деңгейдегі өшпенділікті тудыратын актілерге халықаралық құқық тыйым салған. Бұл санатқа геноцидті қоздыру және «Азаматтық және саяси құқықтар туралы халықаралық пактінің 20-бабында анықталғандай, кемсітушілікке, араздыққа немесе зорлық-зомбылыққа итермелейтін нәсілдік және діни өшпенділік» кіреді.

Екінші деңгей, аралық, жеккөрушілік тілінің белгілі бір түрлерін қамтиды. Бұған халықаралық құқық заңда көзделген шектеулер заңды мақсатты көздейтін, қажет және пропорционалды болған жағдайда ғана тыйым салуы мүмкін.

Төменгі деңгейде басшылық, мысалы, қорлайтын, таң қалдыратын немесе алаңдататын заңды сөз тіркестерінің таралуын орналастырады. Егер олар заңды пікірталастардың жабылуын болдырмау үшін кемсітушілікке итермелемесе, олар заңды шектеулерге ұшырамауы керек.

Кейбіреулер сексистік және басқа да жеккөрушілік көріністері сөз бостандығы құқығымен ақталады деп санайды. Пікір бостандығы және оларды білдіру шынымен де адам құқықтарының негізі және еркін және демократиялық қоғамның тірек-

тері болып табылады.

«Өшпенділік тілін» қарапайым интернет-қолданушылар ғана пайдаланбайды. «Зорлық-зомбылық лексикасын» жоғары лауазымды мемлекет, қоғам қайраткерлерінен, саясаткерлерден естіп, олардың айтқандарын оқып жатамыз. Бұл — қоғамдағы әлеуметтік, саяси процестердің, білім беру деңгейінің, мәдениет нормалары мен құндылықтарының көрінісі. Әрі бұл бір адамның да, адамдар тобының да, тұтас елдің де өміріне қауіпті болуы мүмкін

Қазақстан заңнамасы өшпенділік тілімен қалай күреседі?

Қазақстанда ҚР Қылмыстық кодексінің 174-бабында «әлеуметтік, ұлттық, рулық, нәсілдік, тектік-топтық немесе діни алауыздықты қоздыруға бағытталған қасақана іс-әрекеттерге», сондай-ақ «азаматтардың эксклюзивтілігін, артықшылығын немесе кемістігін насихаттауға» баса назар аударылады. Дегенмен, практикаға келетін болсақ, осы бапты желідегі өшпенділік тіліне қарсы қолданған жағдайлар өте аз.

«Өшпенділік тілін» жою үшін әр елде дискриминацияға қарсы заңнама болғаны дұрыс екеніне мән беру керек. Орталық Азия елдерінің конституциясында дискриминацияға тыйым салатын нормалар бар, бірақ олар бұл ұғымның мәнін толық ашпайды, дискриминацияға қарсы жан-жақты қамтитын заңнама болмаған соң дискриминация мен оның түрлерінің халықаралық стандарттарға сай келетін анықтамасы да жоқ, қорғану механизмдері қарастырылмаған. Әрбір елдің дискриминацияға қарсы заңнамасы болғаны маңызды, ол мынадай норматив-құқық актілерінен тұруы мүмкін:

- конституцияның арнайы баптары;
- қол қойылған және ратификацияланған халықаралық құжаттар;
- дискриминацияға қарсы бөлек заңдар;
- қолданыстағы заңдарға, құжаттар мен кодекстерге

қорғалған белгілер тізімінде атай отырып енгізілген түзетулер.

Күнделікті өмірде біз назар аудара бермейтін, бірақ өте үлкен дауға айналған бірнеше мысал:

- Мухаряпов мен Чокалайф кейсі
- Пинта мен қазақша әндер
- Бағила Балтабаеваның ЛГБТ өкілдеріне қарсы жазбалары

Тренинг барысында жасалатын бірнеше жаттығу:

- Көбелек жаттығуы
- Болады/Болмайды жаттығуы
- Таптаурындар мен «Өшпенділік тілін» жою жаттығуы



Алина Левченко

КРЕАТИВТІ СТРАТЕГИЯЛАР: ЛЕНТАДА ҚАЛАЙ ЕРЕКШЕ- ЛЕНУГЕ БОЛАДЫ

Статистика және «охват»: кез келген платформада блогты ұтымды жүргізу - ең маңызды көрсеткіш. Олар сіздің контентіңізді қанша пайдаланушы қызықтағанын көрсетеді және оның танымалдылығы мен өзектілігінің көрсеткіші ретінде қызмет етеді. Қамтудың жоғары деңгейі сіздің блогыңыздың назар аударып жатқанын көрсетеді, яғни сіздің дұрыс жолда екеніңізді білдіреді.

Біріншіден, қолжетімділік аудиториямен қаншалықты тиімді қарым-қатынаста екеніңізді түсінуге көмектеседі. Егер жарияланымдар кең ауқымды болса, бұл сіздің дұрыс тақырыпты таңдағаныңызды, бірегей презентация стилін тапқаныңызды және ілгерілету үшін тиісті арналарды пайдаланып жатқаныңызды көрсетуі мүмкін.

Сонымен қатар, “охват” әлеуметтік желілерде және іздеу жүйесінің алгоритмдерінде маңызды рөл атқарады. Контентіңізді неғұрлым көп адамдар көріп, өзара байланыс орнатса, соғұрлым пайдаланушылар көбірек қызықтай алады. Бұл сноуборд эффектін еске салады: қызықты және пайдалы контенттің вирусқа айналу мүмкіндігі бар.

“Охват” маркетингтік стратегиялардың тиімділігін бағалауға мүмкіндік беретінін ұмытпаңыз. Сіз қай жазбалар көбірек қызығушылық тудыратынын оңай бақылай аласыз және кон-

тентті аудиторияңыздың қажеттіліктеріне бейімдей аласыз. Бұл блогтың әрі қарай өсуі мен дамуы үшін маңызды.

Аккаунт статистикасы жай сандар емес, сіздің ықпалыңыз бен идеяларыңызды кең аудиторияға жеткізу қабілетінің көрінісі. Табысты блог – бұл, ең алдымен, оқырмандармен белсенді әрекеттесу және қамту – бұл процестің негізгі факторларының бірі.

“Охватты”, лүпілдер мен жазылушылар сәйкестігін қалай көруге болады?

Алдымен, сіз аккаунтыңызды «жеке» санатынан «бизнес» бөліміне аударуыңыз керек.

Instagram-да бизнес-аккаунтты орнату:

- Профильге өтіп, жоғарғы оң жақ бұрыштағы белгіні (үш жолақ) басыңыз. Баптау және құпиялылық батырмасын басып, сонымен бірге Кәсіби аккаунтқа ауысу батырмасын таңдаңыз.
- Сіздің қызметті жақсы сипаттайтын санатты таңдап, Бизнес батырмасын басыңыз.
- Дайын! Сіздің Instagram бизнес-аккаунтыңыз ашылды. META ұсыныстарына сәйкес профиліңізді толтырыңыз https://scontent.ftse2-1.fna.fbcdn.net/v/t39.8562-6/10000000_505739590924146_4628229789117889006_n.pdf?_nc_cat=104&ccb=1-7&_nc_sid=e280be&_nc_ohc=LZKp-lcaDq8Q7kNvgH4V_MD&_nc_ht=scontent.ftse2-1.fna&_nc_gid=Ai6N3WT0bbbUE1mqbXj9ITm&oh=00_AYAPV9PDSnGM9lii9xSai7cr26PmeTkE3tIUZaAftOuiQ&oe=6700287D

Кәсіби панельге кіру үшін Instagram профиліне өтіп, экранның жоғарғы жағындағы Кәсіби панельді ашыңыз. Бұл панель арқылы сіз өз нәтижелеріңізді бақылай аласыз. Соңғы 30 күнде аккаунтыңызды қараған адамдар туралы негізгі статистиканы қараңыз.

Метрикалар мен оларды пайдалану жолдары: статистиканы қалай оқу керек

“**Охват**” – сіздің жазбаңызды көрген бірегей пайдаланушылар саны. Бір жазбаны бір пайдаланушы бірнеше рет қараған болса да, барлық көріністерді есептейтін «әсерлермен» шатастырма маңызды. Бұл сізге қанша жазылушыңыздың контентіңізді көретіні туралы түсінік береді. Қамтудың оңтайлы деңгейі 40%-60% құрайды, бірақ ол жазылушылар саны артқан сайын төмендеуі мүмкін: 1000-нан аз жазылушысы бар аккаунт үшін 60% жақсы көрсеткіш, ал миллион жазылушысы бар аккаунт үшін 30% жаман көрсеткіш емес.

Жұмылдыру - “охват” қалыптастыруға көмектесетін көрсеткіш. Ол лүпілдер мен пікірлердің жазылушылар санына қатынасын көрсетеді. Кейбіреулер осы метрикаға сақтау мен бөлісу (шеринг) көрсеткіштерін де қосады. Жұмылдыруды есептеу формуласы (ER, Engagement Rate) келесідей: (лүпілдер + пікірлер) / жазылушылар саны × 100%. Мысалы, егер сізде 1500 жазылушы болса және пост 100 лайк пен 5 пікір жинаған болса, онда ER 7% болады. Жұмылдырудың оңтайлы деңгейі 5-10% және одан жоғары.

Жазбаны сақтау және бөлісу оның пайдалылығының маңызды көрсеткіштері болып табылады. Контентіңіз сақталса, стористерде бөлісіп жатса немесе достарыңызға жіберілсе, бұл оның өзектілігі мен қызық екендігін көрсетеді. Контентіңізді көбірек сақтаса, аккаунтыңыздың дұрыс бағытта жүргізіліп жатқаны.

Аудитория сапасы – контентіңіздің қай аудиторияға бағытталғанын түсінуге көмектесетін көрсеткіштер жиынтығы. Instagram сіздің жазылушыларыңыз туралы негізгі демографиялық ақпаратты береді және оны алу үшін сізде кемінде 100 жазылушы болуы керек.

Жақсы контент - жақсы “охват” жасауға кепілдік береді

Жақсы контент - әлеуметтік желілерде табысты ілгерілетудің негізі. Ол аудиторияның назарын аударып, олардың қызығушылығын сақтай алады, бұл өз кезегінде “охваттың” артуына әкеледі. Жазбалар құнды және өзекті болған кезде, пайдаланушылар оларды ұнатып, пікір қалдырады және бөліседі, бұл контентті таратуға

көмектеседі. Нәтижесінде, жоғары сапалы контент жоғары “охват” көрсеткіштерін қамтамасыз етіп қана қоймайды, сонымен қатар аккаунттың оң имиджін қалыптастырады.

Тартымды контент жасаудың негізгі аспектісі оның мақсатты аудиторияңыздың мүдделері мен қажеттіліктеріне сәйкес келуі. Бұл жазылушылардың қалауын мұқият талдауды және ағымдағы трендтерді үнемі бақылауды талап етеді. Жарқын бейнелерді, қызықты оқиғаларды және пайдалы ақпаратты пайдалану контентіңізді тартымды етеді.

Сонымен қатар, жақсы контент аккаунт айналасында қауымдастық құруға көмектеседі. Пайдаланушылар өздерін белсенді сезінгенде, олар жазбаларды қабылдай отырып, достарымен бөліседі. Бұл «сарафан радиосы» әсерін туғызады, жарнамаға қосымша шығынсыз “охватты” көтереді.

Қызық контентті қалай жасауға болады?

Контент:

- **Интерактивті**
- **Қысқа**
- **Эмоция шақыратындай болсын.**

Жасанды интеллект арқылы контентіңізді жақсартыңыз, бұл қиын емес, өйткені әрбір смартфон пайдаланушысында мұндай тәжірибе бар.

ЖИ азаматтық белсенділік саласында қалай көмектеседі?

- **Мәліметтер анализі:**

Жобаларды бақылау және бағалау: Жасанды интеллект жобаның орындалу барысын қадағалап, нәтижелерді талдап, есептерді ұсына алады, бұл әрекеттеріңізді нақты уақытта реттеуге мүмкіндік береді.

- **Коммуникацияны жақсарту:**

Виртуалды көмекшілер қолдаушылар мен бенефициарлардың сұрауларын өңдеп, сұрақтарға жауап бере алады, бұл қызметкерлердің жүктемесін азайтады.

- **Жобаларды және операцияларды басқару:**

Күнделікті тапсырмаларды автоматтандыру: Жасанды интеллект құжаттарды өңдеу және әкімшілік жұмыс сияқты қайталанатын тапсырмаларды автоматтандырып, қызметкерлерге маңыздырақ тапсырмаларға назар аударуға мүмкіндік береді.

- **Оқыту және дамыту:**

Жасанды интеллект бейімделген білім беру бағдарламалары мен онлайн курстарын жасау үшін пайдаланылуы мүмкін.

ҚАНШАЛЫҚТЫ БАРЛЫҒЫ ҚҰПИЯ?

ChatGPT жауабы: Барлық қауіпсіздік және деректерді қорғау шаралары сақталса, жұмыста жасанды интеллект пайдалану құпия болуы мүмкін, бірақ деректердің тарап кету мүмкіндігі бар және ол енгізілген қауіпсіздік шараларының деңгейіне және жүйенің қауіпсіздігіне байланысты.

Қорытынды: Жеке деректермен және шектеулі ақпаратпен абай болыңыз.

Скрипттер мен промттарды (сұрақты) қалай жазу керек

- Сұрақты бұрынғысынша ағылшын тілінде әзірлеген дұрыс; Нәтижесін де ағылшын тілінде алып, DeepL-да аударып алған жөн;
- Қайта-қайта көшіріп, толықтыра бергеннен гөрі, сапалы prompt құру үшін өз бетінше ізденуге 10 минут жұмсаған дұрысырақ;
- Мәтін алу үшін 3-4 итерация жеткілікті;
- ЖИ кестемен, тізім және өзгелермен жақсы жұмыс істейді, сондықтан мақала форматымен шектелмеген дұрыс;
- Егер қандай да бір фактілерді нейрожелі өзі тапса, қанша

жерден сенімді болып көрінсе де, оған қатты сенуге болмайды.

Өте маңызды!

- 1) Сұрақ құрылымы
- 2) детальдар
- 3) тон, сан алуандық және рөлдік үлгілер

Қосымшалардағы жасанды интеллектінің пайдалы құралдары

- <https://chatgpt.com>
- <https://www.copy.ai/>
- <https://www.d-id.com>
- <https://www.logoai.com/>
- <https://www.midjourney.com/>
- https://www.canva.com/ru_ru/
- <http://www.sberbank.com/promo/kandinsky/>
- <https://cybervoice.io/ru/>
- <https://turboscribe.ai/>
- <https://podcast.adobe.com/>



Марат Садықов

КОНТЕНТТІ ВИЗУАЛИЗАЦИЯЛАУДЫҢ НЕГІЗГІ ПРИНЦИПТЕРІ

Визуал контент - әлеуметтік медиа аудиториясының назарын аударудың негізгі элементі. Белсенділер үшін ақпаратты визуализациялау хабарламаны жеткізіп қана қоймай, оны сенімді әрі есте қаларлықтай етуге көмектеседі. Мұнда біз Instagram, TikTok және Facebook және Telegram үшін контентті визуализациялаудың негізгі принциптерін талдаймыз, бұл өз аудиториясымен тиімді қарым-қатынас жасауға көмектеседі.

Қарапайымдылық және анықтық

Минимализм: суреттерді мәтінмен және элементтермен шамадан тыс әсірелеуден аулақ болыңыз. Бір негізгі ойды - біз жазбамен жеткізіңіз.

Нақты тақырыптар: Негізгі сөздер мен сөз тіркестері үшін үлкен, оқуға оңай қаріптерді пайдаланыңыз

Мағынаға баса назар аудару: Визуал негізгі хабарды әсерлеу керек, одан алыстатып алмау керек. Мәтінді толықтыратын немесе мәселені түсіндіруге көмектесетін суреттерді таңдаңыз.

Шынайылық

Нақты фото және видео: сенімділікті арттыру үшін өз фотосуреттеріңізді немесе әрекеттеріңіздің бейнелерін пайдаланыңыз. Адамдар шынайы және эмоционалды оқиғаларға елең етеді.

Брендтің бет-бейнесі: Мүмкін болса, эмоционалды байланыс орнату үшін әңгімелер айтып жатқан шынайы адамдардың бет-әлпетін көрсетіңіз. Егер сіз парақшаны өз атыңыздан жүргізетін болсаңыз, онда сіз өзіңіз «брендтің бет-бейнесі» бола аласыз.

Контраст және түстер палитрасы

Жарқын түстер: Маңызды элементтерді көрсету үшін контраст түстерді пайдаланыңыз. Мысалы, шұғыл хабарламалар үшін қызыл, әрекетке шақыру үшін сары түсті пайдалану керек.

Бренд палитрасы: егер сізде фирмалық түстер болса (брендбук, қаріп атаулары мен логотиптер жинақталған брендбук), танылатын стиль жасау үшін оларды әрбір көрнекі элементке біріктіріңіз.

Telegram-ға арналған контентті визуализациялау ерекшеліктері

Телеграм-ға толығырақ тоқтап өтейік, ол - икемділігі мен ауди-

торияны көбірек тартуының арқасында қуатты платформаға айналды. Мұндағы контентті визуализациялаудың өзіндік ерекшеліктері бар, өйткені пайдаланушылар ойын-сауықтан гөрі ақпараттандыруға көбірек көңіл бөледі.

Telegram-да визуализация жасаудың маңызды аспектілері

- **Инфографика:** Telegram инфографика таратуға өте ыңғайлы. Диаграммалар, кестелер немесе диаграммалар түрінде ұсынылған анық құрылымды деректер назар аударады және ақпаратты жылдам қабылдауға мүмкіндік береді.

- **Минималистік картиналар:** Суреттер артық көрнекілік элементтерінсіз және анық болуы керек. Олардың негізгі ойдан алшақтатпауы маңызды.

- **Қарапайым GIF-бейнелер:** Хабарларыңызды жанды ету үшін анимацияларды пайдаланыңыз. Мысалы, қысқа циклдік GIF файлдары процестерді визуализациялауға, статистиканы көрсетуге немесе маңызды хабарларға назар аударта алады.

- **Сауалнама және дауыс беру:** Telegram қосымша сауалнамалар арқылы аудиторияның пікірлерін жылдам жинауға мүмкіндік береді, бұл белсенділікті арттырады және құқық қорғаушыларға өз аудиториясын жақсырақ түсінуге көмектеседі.

Посттардың визуалды стилі

- **Қысқалық және визуал пайдалану:** Үлкен мәтіндерді иллюстрациялар және инфографикамен безендіру. Визуалды контент хабарламаны күшейтіп, қолданушыға мәтінді жылдам қабылдауға көмектеседі.

- **Батырмалар мен сілтемелерді пайдалану:** Telegram әрекетке шақыратын батырмалар жасауға мүмкіндік береді (мысалы, “Толығырақ”, “Қолдау”, “Сайтқа өту”)

Telegram-каналдар

- **Жетістік тарихы:** Сіздің жұмысыңыздың пайдасы тиген адамдардың нақты фотосуреттері бар қысқа әңгімелер жариялаңыз. Мұндай контент аудиторияны эмоционалды түрде қызықтырады және сенімін арттырады.

- **Посттар сериясын әзірлеу:** Егер сіз бір тақырып бойынша жазбалар сериясын дайындап жатсаңыз, әрбір жазбаға бірегей стиль беретін көрнекі элемент қосыңыз. Мысалы, бұл бірдей жақтаулар немесе бірдей түстегі элементтер болуы мүмкін. Алдыңғы жазбаға сілтемелерді де қоса аласыз.

Telegram-да визуализациялау жұмыстарына қажетті құралдар

- **Figma немесе Canva:** Telegram өлшеміне бейімделген инфографика мен бейнелерді жасау үшін

- **Crello:** Күрделі адам құқықтары тақырыптарын түсіндіру үшін пайдалануға болатын қарапайым анимацияларды жасауға арналған платформа.

Ұсыныстар:

- Контентті ертерек жоспарлаңыз
- Визуализациядағы трендтерді қадағалап жүріңіз
- Контентті әрбір платформаға бейімдеңіз

Контент өндірісі кезінде пайдасы тиюі мүмкін құралдар.

<p>А нүктесінен В нүктесіне видеомаршрут жасау қосымшасы - Travel Boast</p>		<p>https://play.google.com/store/apps/details?id=io.urobots.travelboast</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/travelboast-my-journey-routes/id1476504378</p>
<p>Жұмысқа арналған нейро желілер</p>		<p>чат GPT: https://chat.openai.com/</p> <p>Чат от Гугла (аналог GPT): https://bard.google.com/chat</p> <p>https://copilot.microsoft.com/</p>
<p>Қазақ тілінде айтылған сөзді мәтінге айналдыру</p>		<p>@BukvitsaAI_bot телеграм</p> <p>https://writer.voicy.tech/</p> <p>https://issai.nu.edu.kz/ru/soyle-project-rus/?fbclid=IwAR2938ICBYohZyx59leVKYuNv4COQONfYs8POiV41btJ4aCG6kD2iGkAgKc</p>

<p>Қазақ тілінде айтылған сөзді мәтінге айналдыру</p>		<p>https://riverside.fm/transcription</p>
<p>Қазақ және орыс тілдерінде онлайн дыбыстау</p>		<p>https://www.narakeet.com/</p>
<p>Қазақ және орыс тілдерінде онлайн дыбыстау</p>		<p>https://podcast.adobe.com/</p>
<p>Қазақ тілінде iPhone-да автоматты түрде субтитрді қалай жасауға болады</p>		<p>https://apps.apple.com/ru/app/субтитры-для-видео-subme/id1596895392%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE-subme/id1596895392</p>
<p>Орыс тілінде SurCat, VN қосымшаларында жасауға болады</p>		

<p>Суфлер қосымшасы, сізді тыңдай отырып, тексті автоматты түрде жылжытады - Teleprompter for Video</p>	<p>Android (https://play.google.com/store/apps/details?id=norton.five.teleprompter&hl=en_US)</p>	<p>iOs (https://apps.apple.com/us/app/teleprompter-for-video/id1139307843)</p>
<p>Видеодан аудионы осы қосымшаның көмегімен бөліп алуға болады</p>	<p>Android https://play.google.com/store/apps/details?id=mp3videoconverter.videotomp3.videotomp3converter&hl=en_US</p>	<p>iOs (https://apps.apple.com/us/app/mp3-converter-audio-extractor/id1520580409)</p>
<p>Бейнелерді генерациялау нейро желілері</p>	<p>Бейнені генерациялау сервисі Midjourney өзінің веб-сайтына Discord мессенджері түріндегі «макетсіз» тікелей кіру мүмкіндігін ашты. Кез келген адам дәл қазір ыңғайлы графикалық интерфейсі бар «AI Artist» тегін сынақ нұсқасын пайдалана алады</p>	<p>https://www.midjourney.com/home https://www.bing.com/create https://t.me/kandinsky21_bot https://shdevrum.ai https://lensgo.ai/ https://stablediffusionweb.com/#ai-image-generator https://fusionbrain.ai/?utm_source=yandex&utm_medium=tg&utm_campaign=tg</p>

Фото, видео банк (тегін)		www.pixabay.com
AI көмегімен ән шығару	https://www.suno.ai/blog/v3 https://www.udio.com/	https://journal.tinkoff.ru/how-to-use-udio/
Видеоны генерациялау	@video_kandinsky_bot https://lumalabs.ai/dream-machine https://klimgai.org/ru	-
Рефлексияға арналған карточкалар	https://checkin.daresay.io/	
Вокалды өшіріп, акапелла жасау Музыканы инструменталды және вокалды партияларға бөлу	https://vocalremover.org/ru/	





Айгүл Маратқызы

КИБЕРҚАУІПСІЗДІК НЕЛІКТЕН КИБЕРҚА- УІПСІЗДІКТІ САҚТАУ МАҢЫЗДЫ?

Киберқауіпсіздіктің басты мақсаты кибершабуылдардан қорғау болып табылады. Кибершабуылдар - ақпаратты бұзуға және жоюға бағытталған арнайы әзірленген бағдарламалар мен технологиялар. Олар жеке бас ақпаратын ұрлау, қаржылық ақпарат ұрлық, тыңшылық және тіпті кибертерроризм үшін пайдаланылуы мүмкін. Киберқауіпсіздік мұндай шабуылдардың алдын алуға, осалдықтарды анықтауға және жоюға, маңызды деректер мен ақпаратты сенімді қорғауға көмектеседі.

Киберқауіпсіздікті жеткілікті түрде қамтамасыз етпейтін компаниялар кибершабуылдардың құрбаны болу және тұтынушыларын жоғалту қаупі бар.

Киберқауіпсіздік зияткерлік меншікті қорғау үшін де маңызды. Коммерциялық ақпаратты ұрлау және сыртқа шығару бизнеске елеулі зиян келтіруі мүмкін. Киберқауіпсіздік деректердің тарап кетуін болдырмауға және маңызды ақпараттың құпиялылығын сақтауға көмектеседі.

Шифрлау

немесе компьютерді басып алған/ұрлаған шабуылдаушы үшін қажетсіз жабдыққа қалай айналдыру керек?

Мысалы:

Сіз қымбат тұратын құрылғыны жоғалттыңыз. Бұл жағымсыз және бұдан былай компьютерде сақталған барлық ақпарат сіздің еркіңізден тыс үшінші тұлғалардың меншігінде болады.

Айтпақшы, компьютерді қосқан кезде әдемі экранға енгізетін құпия сөз әрқашан қауіпсіздікті қамтамасыз ете алмайды. Бұл өте қарапайым ұрылардан қорғау үшін, егер Google-ға «Windows/MacOS/Linux құпия сөзді ұмытып қалдым» деп енгізсеңіз, бірнеше минутта шабуылдаушылар деректеріңізге (файлдар, жедел хабар алмасу бағдарламалары, cookie файлдар және т.б.) қалай қол жеткізетінін көресіз.

Компьютерлік шифрлаудың мәні неде?

Шифрланбаған компьютердегі ақпаратқа қол жеткізу оңай, мысалы, операциялық жүйенің жүктеу экранындағы құпия сөзді айналып өту бағдарламалары арқылы. Немесе қалпына келтіру дискілерін пайдалану. Немесе одан да қарапайым: қатты дискіні компьютерден шығарып, кез келген компьютерлік дүкенде сатылатын сыртқы дискілерге арналған қорапты пайдаланып, оны кез-келген ақпаратты оңай оқуға және жазуға болатын флэш-дискке айналдыра салады.

Толық диск/жүктеуге дейінгі шифрлауды дұрыс конфигурацияласаңыз, 90% ықтималдықпен физикалық шабуыл жа-

саған шабуылдаушы дұрыс шифрды шешу құпия сөзін енгізбейінше ешбір деректеріңізге қол жеткізе алмайды. Бұл құпия сөз компьютер жадындағы жүйеге және ақпаратқа қол жеткізудің жалғыз жолы.

Шифрлау деректеріңізді физикалық шабуыл немесе ұрлау жағдайында ғана қорғайды. Шифрлау сізді көптеген вирустардан, пернетақтадан, скринсейверлерден, интернет-провайдерлер мен корпорациялардың жарнамалық мақсаттағы қадағалауынан, сондай-ақ әртүрлі бағдарламалар мен Интернетті пайдаланумен байланысты басқа қауіптерден қорғайды.

Деректердің сақтау көшірмесін жасауды ұмытпаңыз, әсіресе шифрлаумен жұмыс істеуді бастамас бұрын. Бұл өте маңызды сәт, ақпарат жоғалтпау үшін.

Windows жүйесінде компьютерді тегін, тіркеусіз немесе SMS-сіз қалай шифрлауға болады?

VeraCrypt

Бұл тегін және бастапқы коды тұрақты, жаңартылып тұрады, сондықтан өте сенімді болып саналады.

BitLocker

Бұл Microsoft корпорациясы жасаған және Windows Home жүйесінен басқа Windows жүйесінің барлық заманауи нұсқаларында орнатылған бағдарлама.

MacOS шифрлауы

Apple компаниясының зауытта орнатылған өте сенімді шифрлау бағдарламасы бар, бірақ оны белсендіру керек.

Linux шифрлауы

Windows шифрлауында біз жоғарыда айтқан VeraCrypt Linux үшін де қол жетімді.

Құпия сөз

Құпия сөздердің шабуылдаушылар қолына түспеуіне жол бермеу үшін не білу керек және есте сақтау керек?

Екі факторлы аутентификация, логинді растау, екі сатылы верификация, екі қадамды верификация, 2FA – бұл терминдердің барлығы аккаунтты қорғаудың екінші деңгейі болып табылады.

Бұл браузерде, мессенджерде, операциялық жүйеде, әлеуметтік желіде немесе ойында парольден басқа аккаунтыңызды қосымша қорғау.

Мысалы, SMS-тен келген код немесе әдеттегі парольге қосымша немесе оның орнына сұралатын бір реттік құпия сөз болуы мүмкін.

Сақ болыңыз!

Facebook веб-сайты Facebook екеуі бір сайт емес. Ал

GOOGLE әдеттегі Google емес. Егер сіз фишингтік, жалған сайтта құпия сөзіңізді байқамастан енгізсеңіз, онда бұл құпиясөзді тезірек өзгертуге себеп.

Қоршаған орта және камера алдында, қоғамдық жерде құпия сөзді енгізген сайын жария болу қаупі бар. Кез келген уақытта айналада адамдар тым көп болса, біреу кодты есте сақтап қалу немесе жазып алу қаупі бар.

Браузерлер

Браузерлердің құпия сөздерді, төлем әдістерін және басқа да құпия ақпаратты автоматты түрде сақтауды жиі ұсынатынын байқадыңыз ба? Бұған келіспеу керек. Бұл мүмкіндікті параметрлерде өшіруге болады.

Егер сіз параметрлерді мұқият зерттесеңіз, браузеріңіз «Google-ға пайдалану статистикасы мен бұзылу туралы есептерді автоматты түрде жібере алатынын» таба аласыз.

Инкогнито режимі сізді провайдер деңгейіндегі бақылаудан қорғамайды. Егер сіз сенімді VPN немесе TOR қолданбаған болсаңыз, арнайы киімдегі жолдастар сіздің қандай сайттарға кіргеніңізді браузерді өшірсеңізде кез-келген уақытта біле алады.

Браузер таңдау

Ресми көздерден жүктелген Mozilla, Chrome немесе Safari пайдалану Yandex, Mail.ru және Xiaomi браузерлеріне қарағанда әлдеқайда қауіпсіз.

Қытай смартфондарындағы әдепкі режимдегі браузерлер де қауіпті.

Интернетте ең қауіпсіз браузерлердің рейтингтері үнемі пайда болады, өз қалауыңбен мұқият қарап, браузер таңдау аласыз.

Интернетті пайдаланған кезде браузерлер сіздің қалауларыңыз, іздеу сұраулары және шолу журналы туралы деректерді жинайды. Браузер тәжірибеңізді оңтайландыру үшін кәшті жиі тазалауды және cookie файлдарын жоюды ұсынамын.

Кэш дегеніміз не?

Бұл браузер қайта пайдалануға болады деп анықтайтын файлдарын сақтауға арналған қатты диск кеңістігінің бөлігі.

Cookie файлдары дегеніміз не?

Бұл браузер пайдаланушының сайтпен өзара әрекеттесу тәжірибесін жинақтайтын мәтіндік файлдар.

Кәшті қалай тазартуға және cookie файлдарын жоюға болады?

Internet Explorer, Edge, Google Chrome және Mozilla Firefox браузерінде кәшті Ctrl+Shift+Delete пернелер тіркесін пайдаланып жылдам тазалауға болады.

Немесе браузер терезесінде оң жақта жоғарыда орналасқан үш нүктені бассаңыз “браузердің мәзірі” ашылады, соңғы қараған ақпараттардың тарихына бассаңыз “кешті тазалау” және “cookie файлдарын жою” мүмкіндіктерін көре аласыз.

Смартфонға физикалық шабуылдар және олардан қорғанудың негізгі жолдары

Менің смартфоным тәркіленді. Деректеріңізді қалай қорғауға болады?

iPhone және Android смартфондарында жоғалған немесе ұрланған құрылғының орнын қашықтан анықтау, құлыптау немесе өшіру мүмкіндіктері бар.

FaceID және TouchID өшірілген болуы керек. PIN кодын 6 немесе 8 сан етіп жасаңыз. Қуат түймесін үш-бес рет жылдам бассаңыз, мысалы, iPhone-дағы FaceID немесе TouchID өшірілетінін есте сақтаңыз.

iOS жүйесінде жоғалған режимді iCloud тіркелгіңізге кіру арқылы қосуға болады. Егер сізде Google есептік жазбасы болса, гаджетті қашықтан блоктауға болады.

Apple телефондарында әдепкі бойынша қатты диск шифрлауы қосылған. Android жүйесінде телефон үлгісіне байланысты, бірақ әдетте бұл «Параметрлер» - «Қауіпсіздік».

Телефоныңызды тартып алғаннан кейін адам сіздің банктік шоттарыңызды немесе әртүрлі әлеуметтік қызметтердің шоттарын бұзуға әрекеттенеді. Бұл тіркелгіні қалпына келтіру кодтарын құлыптау экранындағы хабарландырулардан оқуға болатындықтан орын алады. Бұған жол бермеу үшін құлыптау экраны хабарландыруларын өшіріңіз немесе олардың мазмұнын жасырыңыз.

Смартфоныңызда компьютерге қосылған кезде құрылғы қолжетімді болуы тиіс режим параметрі болса, «Тек зарядтау» режимін таңдаңыз. Әйтпесе, тіпті құлыпталған смартфоннан

да /sdcard мазмұнын, соның ішінде фотосуреттер мен бейне-лерді көшіруге болады.

Егер мұндай параметр болмаса, компьютерге қосылған кезде не болатынын тексеріңіз. Әдетте, заманауи құрылғы-ларда әдепкі бойынша «Тек зарядтау» режимі таңдалады. File Transfer немесе MTP таңдау терезесі пайда болса, онда смартфонның қауіпсіз емес .

Смартфоныңыздағы USB күйін келтіру режимін өшіріңіз. Бұл режим қосылса, кез-келген басқа әрекеттер мағынасыз болады.

VPN немесе әлеммен байланысыңызды шифрлаңыз

Автократия тұрғыны үшін ең маңыздысы: сенімді VPN про-вайдерден және үш әріпті бөлімдерде жұмыс істейтін әртүрлі жолдастардан сіз қандай сайттарға кіретініңіз, қандай интер-нет қызметтерін пайдаланатыныңыз, қандай мессенджерлер және қауіпсіз электрондық пошта қызметтері арқылы байла-нысқаныңыз туралы ақпаратты жасырады.

Жоғарғы: VPN желісісіз. Мұндай сценарийде хакерлердің Сіз қандай сайттарға кіретініңізді, қандай интернет қызмет-терін, жедел хабаршылар мен пошта жәшіктерін қолданаты-ныңызды білуі оңай. Олар тіпті сіз жіберген деректердің кей-бірін ұстап алуы мүмкін.

Суреттің екінші бөлігі VPN арқылы желіге қосылуды көр-сетеді. Барлық шығыс интернет-трафик компьютерде немесе смартфонда шифрланады және VPN серверіне жіберіледі, онда ол шифрден шығарылады, содан кейін желі арқылы қа-лыпты түрде жүреді. Кіріс трафик алдымен шифрланған сол серверге оралады, ал шифрланған түрде құрылғыға кіреді, онда ол бірден шифры шешіледі.

Қауіпсіз мессенджерлер

Белгілі бір мессенджердің қаншалықты қауіпсіз екенін қандай критерийлер бойынша анықтауға болады:

Чат скриншоттарын блоктау. Messengers Signal, Telegram, Viber не жасырын чаттарда хат алмасудың скриншоттарын алуға мүлде рұқсат бермейді немесе жіберушіге хабарламаны алушының скриншотты түсіргені туралы хабарлайды. WhatsApp және Facebook Messenger мұндай функцияны қамтамасыз етпейді - бұл қолданбалар сұхбаттасушы сөйлесудің скриншотын түсіргені туралы пайдаланушыны ескертпейді.

Жойылатын хабарлар. Оқылғаннан кейін немесе белгілі бір мерзім өткеннен кейін автоматты түрде жойылатын хабарламаларды жіберу мүмкіндігі көптеген бағдарламаларда (WhatsApp, Viber, Telegram, Signal, Skype, Facebook Messenger) қамтамасыз етілген.

Екі факторлы аутентификация.

Екі факторлы аутентификация белсендірілген кезде қолданбаға қол жеткізу үшін қосымша парольді немесе SMS хабарламасынан кодты енгізу керек. Кейбір құрылғылар биометриялық құлыпты ашуды (саусақ ізі немесе бет-әлпетті тану) ұсына алады.

Екі факторлы аутентификацияны Telegram, Signal, WhatsApp, Viber параметрлерінде қосуға болады.

Ал WhatsApp-та екі факторлы аутентификация үшін пайдаланылатын құпия сөз құрылғыда шифрланбаған түрде сақталады.

Үздіксіз шифрлау. Танымал мессенджерлер (WhatsApp, Viber, Signal) көптеген соңғы нұсқалары әдепкі бойынша хат алмасуды түпкілікті шифрлауды (E2EE) қамтамасыз етеді.

Шифрлаудың бұл түрімен деректер жіберушінің құрылғысында шифрланады және алушының құрылғысында шифры шешіледі. Шифрлау кілттері үшінші тарап серверлерінде емес, жіберуші мен алушының құрылғыларында да сақталады.

Қауіпсіз мессенджерлер

- **Messenger қолданбаларын тек әзірлеушілер сайттарынан және ресми қолданбалар дүкендерінен жүктеп алыңыз.**
- **Messenger қолданбасында екі факторлы аутентификацияны орнатыңыз.**
- **Таңдалған қолданбалардың шифрлауды қолданынына көз жеткізіңіз.**
- **Параметрлеріңізде белгісіз контактілерден хабар алуды блоктаңыз.**
- **Автоматты файлдарды жүктеуді өшіріңіз.**
- **Сіз алатын сілтемелер мен файлдарға күдіктеніңіз, тіпті олар белгілі жіберушіден болса да. Сілтемені басу немесе файлды ашпас бұрын, досыңыз шынымен жібергенін басқа байланыс құралы арқылы біліңіз.**
- **Барлығына профиліңізді көруге мүмкіндік беретін мүмкіндікті өшіріңіз (оны тек контактілеріңізге ғана қолжетімді етіңіз).**
- **Бұлтта хат алмасудың сақтық көшірмелерін сақтау функциясын өшіріңіз, себебі... олар шифрланбай сақталады.**
- **Қоғамдық Wi-Fi желілері арқылы жылдам хабар алмасу қызметтерін пайдаланған кезде абай болыңыз.**

- **Құрылғыларды PIN кодымен құлыптаңыз.**
- **Барлық орнатылған бағдарламаларды және құрылғыларыңыздың операциялық жүйесін үнемі жаңартып отырыңыз.**

Әлеуметтік желілердегі қауіпсіздік

Біріншіден, телефон нөміріңізді әлеуметтік желілерден алып тастаңыз, ол SMS сұрап, оны ұстап алу арқылы құпия сөзіңізді қалпына келтіру үшін пайдаланылуы мүмкін.

Екі факторлы аутентификацияны қосуды ұмытпаңыз. Бұл функцияны барлық танымал әлеуметтік желілер қолдайды. Содан кейін профиліңізге жаңа құрылғыдан кіру үшін нөміріңізге СМС хабарламасында жіберілген немесе арнайы аутентификация бағдарламасы арқылы алынған қосымша кодты енгізу қажет.

Үшіншіден, аккаунтарыңызға қайдан және қай құрылғылардан кіргеніңізді параметрлерде тексеріңіз. Қажет болса, жүйеге кіргеніңізді растаңыз немесе белсенді сессияларды ажыратыңыз.

Төртіншіден, Сізге әлеуметтік желілерде жіберілген файлдарды жіберушімен алдын ала талқыламағанша жүктеп алмаңыз.



Сая Бақимова

НЕЙРОТИЗМ, МИ МЕН ДЕНЕНІҢ СТРЕСКЕ РЕАКЦИЯСЫ

Ми мен дененің стреске реакциясы, немесе қалай миды жас, белсенді күйінде сақтаймыз.

Негатив стимулдарға біздің реакциямыз - нейротизм деңгейі деп аталады. Ол әр адамда әртүрлі. Сонымен қатар бір адам қиналғанда өзімен-өзі қалып қойып, жабылып, не тауға шығып кетіп, жалғыз қалып, бәріне жалғыз төзіп, өзім ғана жеңіп шығуым керек деп ойлайды. Ал екінші адам дәл сондай жағдайда дегбірі қашып, аласұрып, адамдардың қасында болғысы келіп, бір нәрсені айта беріп, өзіне солай «айқайлап» көмек сұрайды. Біздің жұмысымыз бірінші топтағы адам бәрін өзім жеңуім керек деген ойын өзгертіп, адамдарға сене бастауы. Ал екінші топтағы адам сондай бір истериялық әрекеттерін азайтып, стресстен тыныш, бірқалыпты күйде өтуіне көмектесу. Бізге мидың бір күйде қалғанынан, икемді болып жаңа әдетті үйренгені маңызды.

Көбінесе біздің психикамызға, денемізге әсер ететін стрестің салдары осыған дейін болған оқиғалардың әлі жалғасып келе жатқан әсері. Мұндай созылмалы стрестің бірнеше себебі болуы мүмкін. Бізді дүниеге әкелген, бізді өсірген адамдардың өздері қандай жағдайда өмір сүрді? Олар үшін өмір ауыр, қорқынышты болды да, бізді де стреске биологиялық, психологиялық тұрғыдан дайындағысы келді ме. Немесе екінші жағдай біздің өмірімізде бірінен соң бірі психика қорытып үлгермеген стресстер болды ма. Осылайша психи-

қаға бірінен соң бірі шабуыл жасалды да, ол толық демалып үлгермеді.

Қазір тыныш кез орнаса да, стресске жауап беретін негізгі үштік - гипоталамус-гипофиз-бүйрекүсті бездері тоқтамай жұмыс істеп тұр. Үнемі су тамшылап тұратын кранды елестетіңіз. Дәл осылай бізде де үнемі кортизол мен адреналин сияқты стресс гормандары тамшылап бөлініп, бүкіл ағзаны шаршатып тұр.

Жалпы мазасыздық, дұрыс ұйықтамау, күн мен түннің ауысуы, тамақ ішкенде тәтті, майлы, тез күш беретін нәрселерді қалап тұратынымыз, баламен алаңсыз, шығармашыл күйге түсіп ойнай алмау, дененің босаңсымауы, иық, арқа, аяқ бұлшықеттерінің үнемі ауырып жүруі, адамның жалпы түрі солып, шаршап, терісі құрғап, үлкен дәретінің бұзылуы осының бәрі стрестің салдары. Интернеттен синдром Верагут деп қарасаңыз ұзақ уақыт стресте болған, қазір ол депрессияға ұласқан адамның бетіндегі мимика қандай болатынын көресіз.

Кез келген эмоциялық та, физикалық та ауырсыну (боль) миға тікелей әсер етеді. Тура мағынасында ұзақ уақыт қиналғаннан адам миы кішірейеді. Сондықтан адам жан ауруын да, тән ауруын да ұзақ уақыт сезіп, шыдап жүре бермеуі керек. Ми кішірейген сайын біздің бір процестерді түсінуіміз, анализдеуіміз, есте сақтауымыз бұзыла береді.

Ең алғашқы көмекті денеге беру керек. Стрестен ең қатты зардап шегетін жүйе - парасимпатикалық жүйке жүйесі. Жеген тамақты қорытып, демалып, әлеуметтік қарым-қатынаста өзімізді бақытты, жеңіл, спонтанный, ойнақы сезінуге көмектесетін осы жүйе. Парасимпатикалық жүйке жүйесі вагус нервпен тығыз байланысты. Айналамыз шашылып, қобырап жатқаны да мидағы Рейл аралына стресс. Жылдар бойы исі дұрыс емес, эстетика жоқ, қоқыстың жанында тұратын адамдарда қорқынышқа жауап беретін миңдалина мен осы Рейль аралы өзгеріске ұшырайтыны белгілі болған. Киімді,

шашты, ұйықтайтын жерді, жұмыс үстелін, сөмкемізді ретке келтіріп, бір жинап қояйық.

Вагус жүйкесінің тонусы жақсы болуы - түскі ұйқымен тығыз байланысты. Мұндай адамдар жақсы ұйықтайды, терең ұйқы фазасына өте алады, жүрек соғысы минутына 55-70 арасында.

Вагусты тағы не нәрсе күшейтеді?

- қауіпсіз, жайлы жағдайда адамның көзіне қарап сөйлеу
- ұнайтын адамдармен сөйлескен кезде дауыстың түрлі интонациясын, мимиканы пайдалану
- аздаған мазасыздану сезінгенде жалғыз қалмау, изоляция жасамау, адамдармен бірге болуға ұмтылу
- сапалы музыка тыңдау, төменгі, жуан дауыстағы музыка мен сопрано сияқты жоғары дауыстағы әдемі музыканы таңдау. Ән айту, әсіресе хормен, басқа адамдармен ән айту. Адамдар отырыспаларда, бір-біріне әбден үйренгеннен кейін, өзін қауіпсіз сезінгеннен кейін әдетте не істейді? Шәмшінің өндерін айтады) Демек вагус пен ән айту екеуі байланысты.

Жақсы пейіл (доброжелательность)

Басқаларға жақсы пейілмен қарайтын адам басқа адамды ренжітетін, көңіліне тиетін пранк, ойындар жасамайды. Жасырын камера арқылы біреудің ыңғайсыз жағдайда қалғанын түсіріп, кейін оны таратып, күлу бұл критерийге мүлде жат нәрсе.

Осы кең пейілді болу стратегиясын қазіргі адамның ата-баба болып саналатын ежелгі адамдар - кроманьондықтар бастаған.

Олардың таңдаған өмір салты - тәжірибесімен, білгенімен бөлісу, бір-біріне мейірімді болу, тайпаластарына агрессиясын тежеу, ауырғандарға көмектесу арқылы. Осы стратегияда эволюциялық жағынан дұрыс болып шығып, осы түр тірі қалған.

Жақсы пейіл - тұлғаның әлеуметтік стимулдарға сезімталдығын көрсететін критерий.

Алайда жанашу аспекті тым жоғары, туғанынан эмпат, сезімтал адамдарды кейде отбасы мүшелері сол үшін байқап, не байқамай «пайдалануы» мүмкін. Өке-шешесі өзара проблемаларымен бөлісіп, немесе бауырларының мәселесі жөнінде көбірек жүктеме беріп, адам әбден басқа адамдардың жағдайын ойлап, өзін ұмытып, кейде басқалардың өмірімен көбірек өмір сүріп кететін кезі болады. Бұл адамдар белгілі бір уақыттан кейін әбден эмоциялық выгорание болады, әбден өзіне басқалар эмоциялық зорлық жасай бергеннен «депрессивті нарциссизм» деген синдромға ұшырауы мүмкін. Әбден выгораниенің әсерінен суық, сезімсіз, басқа адамды мүлде түсіне алмайтын деңгейге жету. Мұндай адамдарға аздап агрессия қосуды, шекарасын сезінуді үйрену керек.

Ми физиологиясы жағынан осындай ерекшелігі бар адамдарға кеңістікке қатысты әрекеттер жасау керек. Машина айдау, походқа шығу, теннис, валејбол. Яғни ми деңгейінде адам жан-жаққа назар аударып, қауіп келе жатыр деп ойлап (мысалы доп, ал походта жалпы табиғат жағдайын, жолды, кқюжиекті бақылап жүру), қауіпті деген нәрсесіне жауап беруге үйренеді (валејболда келген допты кері ұрады мысалы). Сонымен қатар тағы бір маңызды рекомендация - мұндай адамдар белгілі бір саланы анықтап, сол салада эксперт болуға тырысуы керек. Бұл оларға өзіне сенім, артық ыңғайсыздыққа төзбеуге жеткілікті агрессия, тірек береді.

Тұлғаны сипаттайтын үшінші критерий - жаңа нәрсеге ашық болу.

Жаңа нәрсеге, жаңа тәжірибеге ашық болу - адам сезіне алатын, ішкі жан дүниесі деп өзі сезетін, басынан кешірген/кешіретін сезімдерінің тереңдігі, әр алуан болуы.

Жаңа, ерекше, күрделі құбылыстарды байқауға қабілеті.

Осы критерий деңгейі адамда төмен болса, ондай адам белгілі бір мағынада қырсық, қыңыр, өзінің білем деген ойынан қайтпайды, жаттанды шешімдер мен жолдан таймайды, стереотипті нәрселерді көп жасайды, осы нәрсе стандарт деп алып соны өзгерткісі келмейді, ереже, дәстүр, біреудің айтқаны дегеннен шыға алмайтын болады.

Қалыпты деңгейде болса, іс-әрекеті де, ойлауы де иілгіш, бейімделгіш, адамды, жаңа ойды «ести» алады. Шығармашыл, бір шаруаны шешкенде ерекше, уникальный жолын таба алады, біреуді қайталау міндетті емес, контекстті ескере алады - қайда, кіммен, не жайлы сөйлесіп отыр, соған сай әрекет ете алады, бірдеңе білмей тұрса, түсінбей тұрса, онысына өзіне, басқаларға ашуланбайды, сұрай алады. үйрене алады.

Жаңа нәрсеге ашық адам - әдетте ешқайда асықпайды, аптықпайды. Қолында, үйінде бар нәрседен бірнеше мәрте жағымды стимул ала алады. Ішім пысты деп қайта-қайта жаңа стимул іздей бермейді. Бірнеше рет жеген тамағынан да жаңа дәм сезе алады, оған өзі жаңа дәм қосып эксперимент жасап содан ләззат алады. Киіміндегі бір суретті көріп, сол жайлы ойланып кете алады. Киетін киімдерін бір-бірімен ауыстырып басқаша үйлесім жасайды. Оқыған кітабын қайта

оқып, бұрын байқамаған нәрсесін байқап, жаңа әсер алады.

Ашық адамда қуануға себеп жеткілікті, әсерленетін, сезім алатын нәрсесі бар. Эстетика сезімі де осы ашықтыққа қатты әсер етеді. Біз кейде эстетика бізге күнделікті өмірде керек емес деп пайдалы, практичный нәрсе мен эстетиканы бір-біріне қарама-қарсы қоямыз. Бірақ күнделікті өмірдегі эстетика да адамға пайдалы, керек бола алады. Және ол тек басқа бір ерекше адамдарға ғана тән нәрсе емес.

Ашықтық/интеллект критеріі біз шартты түрде оператив жад деп атайтын назарды шоғырландырудың (внимание) түрімен тығыз байланысты. Бұл әрекетке де дофамин керек, онсыз біз бір нәрседе назар ұстап тұра алмаймыз. Оператив жад деген дәл қазір, осы жерде болып жатқан нәрсемен онлайн байланыста болу. Адамдар айтатын сол сәттің магиясын сезіну, осознанность, бәрі осы.

Бұл жайлы Эдхарт Толленің «Сила настоящего» деген кітабын оқып көрсеңіз болады. Адам осознанный назарын ұстап тұратын, өз ішіне кіріп кетпей, басқа ойға алаңдап кетпей, қазіргі сәтті қабылдай алу мүмкіндігі орташа - 4 сағат қана. Күнді жоспарлағанда, өзіңізге қиын тапсырмалар қойғанда осы мүмкіндігіңізді ескеріңіз. Біз үнемі қазіргі сәтте бола алмаймыз, ол керек емес те. Бізге қиялдау, өз ойымызбен отыру, бір жаққа ұшып кету деген де паузалар өте керек. Ми сол арқылы демалады.

Баланың болашақта интеллектке, математиканы түсінуге жауап беретін ми жүйелері ол іші пысып монотонный нәрсе істей бастағанда, жатып алып жұлдыз қарағанда, күн сәу-

лесін тамашалағанда, суға қарап ойға шомғанында дамиды.

Ұйқы мен интеллект

Ми жасушалары белгілі бір жұмысты жасағаннан кейін өзінен қалдықтар бөле бастайды. Оны метаболизм өнімдері дейміз. Осы қалдықтарды тазартып, ликвор арқылы шығаратын «тазалаушы» жүйе бар. Ол г-лимфа жүйесі. Күндіз г-лимфаның жұмысы баяу жүреді, ал түсте аз-маз болса да ұйықтап алсақ, ұйқының кезінде г-лимфа жұмысы 2-2,5 есе тезірек жүреді. Яғни ми токсиндерінен тезірек тазарып, тынығып қалады. Сондықтан да оны біз «көз шырымын алып едік, көзім шайдай ашылды» деп жатамыз.

Ұйқының адам өміріндегі маңызын бағалаңыз. Бізге толыққанды түнгі ұйқы да, мүмкіндік болса күндізгі ұйқы да қатты керек. Дұрыс ұйықтамаған адамға дәрумендер, бадтар, психотерапия да дұрыс көмектесе алмайды.

Адамда жаңа тәжірибеге ашықтық деңгейі шектен тыс жоғары болса, ондай адам бара-бара шынайы өмірден алыстай береді. «Тонкая энергия, адамның аурасы, космостан белгілер, басыма қандай да бір сигналдар өздері келіп жатыр» дейтін адамдарды бәріміз кездестірдік. Жаңа нәрсеге ашықтығы туа бітті тым көп болғаннан магия, құпия білім, ерекше эйфория іздегеннен осы жолға қызығып кетеді. Әдетте мұндай адамдарда интеллект деңгейі төмен болады. тұрмыстық білім, бала тәрбиесіндегі әр әйелде болатын дұрыс интуиция, қосымша білім, бір сала жайлы терең білім мұндай адамдарда бола бермейді. Тек сыртқы демонстративность, театральность арқылы адамдарға ұнауы мүмкін. Сондықтан да интеллект адамды есінен алжастырмайтын бірден-бір дәрі деп айтамыз.

Экстраверсия, дофамин, біз не нәрсеге қуанамыз?

Үнемі қызық іздеп жүретін, отырыста, басқосуларда басқаларды бір іске жұмылдырып, бәрінің көңілін көтеріп, қызықты бастап жүретін адамды елестетіңіз. Бұндай адамдар үнемі бірдеңе іздеп жүретіндей болады. Тез ішім пысты деп, нағыз қуанудың мастері сияқты әсер қалдырады. Бұл экстраверсия түсінігіндегі классикалық бейне.

Экстраверсия - тұлғаның жағымды стимулдарға сезімталдығын көрсететін белгі.

Экстраверсияның мына шетінде - рахат іздегіш гедонист, белсенді, тәуекел етіп бірінші әрекетке баратын, әсер іздегіш адам болса, екінші шетінде ұялшақ, өте тұйық адам бар деп санаймыз. Осыған дейін сабақта айтқандай, біздің мақсатымыз осы сызықтың екі жағына да қатты кетіп қалмай, орта деңгейін қалыптастыру.

Біз үшін ең оңтайлы экстраверсия деңгейі - өнімді, жүйелі іс-әрекетті ұзақ уақыт бойы, жылдар бойы жалғастыра алатын тұрақтылыққа жету.

Дофамин дегенде тек бір нәтижені айтпауымыз керек. Дофамин деп жалпы адам өзінің қалаған нәрсесін алуға **тырысқанда, соған талпынғанда, өзінің қандай да бір шектеуін жеңгенде** пайда болатын сезімді де айтамыз. Яғни мақсат құр таңертең ерте тұрып, сегізде отырып алып шай ішу емес. Жай ғана 8 де тұрудың ешқандай мәні жоқ. Бірақ біршама уақыт бойы табанды еңбек етіп, өзімді соған үйреттім, соған күш салдым, өзімнің мықты мінезімді қалыптастыруға еңбектеніп жатырмын деген сезім дофаминді көбірек береді.

Адам өз ісіне мағына табатын, содан ләззат алатын жалғыз тіршілік иесі.

Дофаминді сезу жағынан, ал ол деген қуанышты сезу жағынан **адамдар екі типке** ғана бөлінеді. Нейрондар арасында дофамин тасымалданғанда екі нейрон арасында болатын жол - синапс пайдаланылады. Кейін бөлінген дофаминді ыдыратып, былайынша айтқанда тазартатын СОМТ ферменті жұмыс істей бастайды. **Бір адамда осы фермент жұмысын аяғына дейін істемей**, синапста дофамин қалдырып қояды. Адамда үнемі аз-маз дофамин бар болып жүреді. Мұндай адам бір әрекеттен екінші әрекетке оңай ауыса алады, кішкентай дофамин стимулдарына алаңдап кете береді, өмірге қуанып жүреді, арасында импульсивті болады.

Ал **екінші тип бойынша**, фермент дофамин жолдарын жақсы тазалап тастайды. Бөлінген дофаминді толық ыдыратады. Мұндай адам бір тапсырманы тапжылмай отырып, ештеңеге алаңдамай ұзақ уақыт жасай алады. Ол кішкентай стимулдарға қарағысы келмейді, супер стимулдарға көбірек ұмтылады.

Бірінші типтегі адам мысалы торт жегісі келіп кетті, барды да торт жеп алды, сосын өзін бақытты сезініп, қуанып қалды. Ал екінші типтегі адам біріншіден торт жегім келіп тұр деген сезімін де бірден байқамауы мүмкін, байқаған күннің өзінде, маған әлі қайдағы торт, мына жұмысты әбден бітіремін, содан кейін барып қана торт жеуге болады деп ойлайды. Екінші типтегі адамның өзіне алған жүктемесі, істейтін жұмысы үнемі көп болады.

Біздің жұмысымыз үйреніп қалған стереотип әрекетімізді өзгерту, бұрынғы әдеттерімізді жаңалау, сол кезде мидың икемділігі артады. Біз осылай болып тудық, әке-шешеміз осындай тәрбие берді деп бұрынғы әдетпен қалып қойсақ, ми уақыт өте келе жаңаны қабылдамайтын, тым біржақты болып қалады. Ондай ми тез қартаяды, анализдеу қабілетінен айырыла бастайды.

Сондықтан егер сіз кішкентай стимулдарға қуанып, бір істен екіншіге тез ауысып, супер стимулдарға жетуге шыдамайтын адам болсаңыз, сізге осы нәрсені арттыру керек.

Ал егер керісінше, мен тек «серьезный» нәрсемен айналысамын, супер стимулдарға ғана қызығамын, өзіме артық нәрсе рұхсат етпеймін деген адам болсаңыз, кейде өзіңізге жеңіл стимулдарға қуануға да мұрша беріңіз. Үйді жинап болғасын ғана, торт жеймін демей, дәл қазір не нәрсеге қуануға болады деп ойланып көріңіз.

Тамаққа байланысты қалай ораза, диета ұстасақ, дәл солай дофамин стимулдарына да арасында аштық жасап тұруымыз керек. Қалаған нәрсені үнемі бірден ала салмау, бірінен соң бірі ұнайтын затты істей бермеу, бір нәрседен екіншіге тез-тез ауыспау деген нәрселер бізді дофамин беретін стимулдарды ұзағырақ тұтынуымызға көмектеседі. Себебі бұл жарыстың ешқандай шегі жоқ. Адамдар неге есіртіге тәуелді болғанда, передозировкадан қайтыс болып жатады? Себебі адам барлық жағымды стимулды одан сайын көбейткісі келіп тұрады. Ал ол бізге пайдалы емес.

Дофаминге байланысты негізгі ережелер

Жиі-жиі аз-аздан алған дофамин сирек, бірақ өте көп болғаннан жақсы

Бірақ аяқ астынан болған супер-стимул мидың дофамин жүйесіне перезагрузка жасайды.

Жағымды нәтиже болуы мүмкін деген іс-әрекет жақсы. Гарантиясы алдын-ала бар әрекет бізге қатты қуаныш сыйламайды.

Физикалық та, ақыл-ой әрекеті де бірдей қуаныш сыйлай алады. Бірақ басқа әрекет қуантпайтын адам оқудан қуаныш ала алмайды.

Кез-келген қуаныш уақыт өте келе рутинаға айналады.

Жаман нәрседен қашу да мотивация бола алады, бірақ дұрысы жағымды подкрепление таңдау.

Адам жаңа нәрсені меңгергенде өзінің бұрынғы біліміне, тәжірибесіне сүйенеді. Біз мүлдем түсінбейтін нәрсені оқи бастасақ, өзімізді дым білмейтін сезінеміз де тастап кетеміз. Сондықтан біз аздап түсінетін, бірақ ақпаратты игеру үшін күш жұмсайтындай деңгейді таңдауымыз керек. Сол кезде адамда өзін «эксперт» сезінгеннен ләззат сезімі пайда болады.

Ұқыптылық, адалдық (Добросовестность)

Адалдық адамға тән ерекше қасиет. Адал деген мағынада біз адамның ерік-жігерін, өзін бақылауын, бірдеңе істеуге өзін жұмылдыра алуын айтамыз. Адамнан басқа өзінің импульсив өрекеттерін тоқтата алатын жалғыз жануар - шимпанзе.

Адалдық үшін адамға уақыт жайлы ересек, терең түсінік қажет, бұл - адамның белгілі бір уақыттың ішіндегі іс-әрекетін елестетіп, басқара алу процесі. Бұл фактор - еңбекқорлық, аңғарымпаз болу, бірнеше қадам бұрын ойлай алу, болашақтағы нәтиже үшін жұмыс істей алу ретінде көрінеді.

Тынымды еңбек етіп, дәл қазір ала салатын ләззаттан бас тартып, алда болатын көбірек ләззатқа назар аудару. Ол үшін адамда болашақта көретін жақсы нәрсені басқа емес, дәл мен көремін деген сенімі болуы керек. Сондықтан да уақыт түсінігі деген шын мәнінде күрделі нәрсе. Ол үшін адамда қалыптасқан тұлға түсінігі, күнде өзгеріп жатқан сыртқы әлемге қарамастан өзін сезінуі мен ішкі әлемі, мақсаты тұрақты болуы керек.

Бұған қарама-қарсы нәрсе - ойланбаған импульсив өрекеттер, қамсыз болу, идентификациясы тұрақсыз болу, мен тек бүгінмен өмір сүрем деу.

Миға көп салмақ түскенде, адам қиын бір іспен айналысып жүрсе, жиі-жиі тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығуларды жасауы керек. Бір аяқпен тұру, секіру, арнайы тренажерларды пайдалану, тастардың үстімен жүру, балансқа арналған жаттығулар, тб. Қарапайым әткеншектің өзі миды сергітіп, жұмысты әрі қарай жалғастыруға күш береді.

Адамның өзін-өзі саналы түрде реттеу ресурсы шексіз емес. Ол психика тұрғысынан да, нейрофизиология тұрғысынан да таусылады, қажиды. Бірақ ұйқы мен тамақ режимі, ұйымдасқан көмектесуші орта адамға осы ресурсты қалпына келтіруге, дұрыс пайдалануға көмектеседі. Миға энергия жетпеген кезде ол бірінші кезекте самоконтроль процесін сөндіреді. Сондықтан да адамдар диетадан, режимнен, пайдалы әдеттерден ұшып кетіп, срыв жасайды.



БІЗДІҢ БАЙЛАНЫСТАР:

mediastana@gmail.com

<https://instagram.com/lmc.kz>

https://t.me/lmc_kz

<https://www.facebook.com/lmc.kz>

<https://youtube.com/@user-tr4nh7zq9q>

<https://lmc.kz/ru>

<https://taplink.cc/lmc.kz>