

OPTIMAL
NMAX

МОНГОЛЫН ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛД НӨЛӨӨЛӨХ ХҮЧИН ЗҮЙЛСИЙН СУДАЛГАА

2022 он

Судлаачдын баг:

Оптимал Эн Макс ХХК

Г.Мандухай

Гүйцэтгэх захирал

Судалгаа, хөгжүүлэлтийн хэлтэс:

И.Тогтуунаа

Хэлтсийн менежер, сэтгэл судлаач

Б.Алтанцэцэг

Судалгааны мэргэжилтэн, сэтгэл судлаач

Б.Ганзул

Судалгааны мэргэжилтэн, сэтгэл судлаач

Ш.Бямбажаргал

Сэтгэл судлаач

Б.Нандин-Эрдэнэ

Сэтгэл судлаач

Эхийг бэлтгэсэн:

Т.Долгорням

Ахлах дизайнер

Ч.Цэвээндорж

Дизайнер

Б.Мөнхжаргал

Дизайнер

Хаяг: Оптимал Эн Макс ХХК. Улаанбаатар хот, ХУД, 18-р хороо, LS Plaza, 8 давхар, 801 тоот.

Холбоо барих: 99891140, 99153408

Иш татах: Оптимал Эн Макс ХХК, (2022). Монголын өсвөр үеийнхний сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлд нөлөөлөх хүчин зүйлсийн судалгаа.

Он: 2022

ТАЛАРХАЛ

Энэхүү суурь судалгаанд идэвхтэй оролцсон аймаг орон нутгуудын болон Улаанбаатар хотын ерөнхий боловсролын сургуулийн сурагчид, биднийг дэмжин хамтран ажилласан эрхэм багш нарт талархснаа илэрхийлж байна. Мөн сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн боловсролыг түгээгч Positive Dadal төслийн хүндэт уншигч, байнгын дэмжигч хүүхэд, залуустаа сайн дураараа судалгаанд оролцож өөрсдийн мэдрэмж, туршлагаа хуваалцан бидний ажилд хувь нэмрээ оруулсанд талархаж байна. Та бүхний үнэ цэнтэй оролцооны тусламжтай Монголын нийгэмд чухал ач холбогдол бүхий энэхүү судалгааны ажил амжилттай хэрэгжин тайлан бэлэн боллоо.

Тайланг боловсруулж судалгааг гүйцэтгэсэн Оптимал Эн Макс ХХК-ийн судалгаа хөгжүүлэлтийн хэлтсийн сэтгэл судлаачид, олон нийтийг мэдээллээр хангах ажлыг хариуцаж, эх бэлтгэлийг

гүйцэтгэсэн маркетингийн хэлтсийн хамт олонд болоод нийт идэвх зүтгэл гарган оролцсон хамтран зүтгэгчдэдээ монголын хүүхэд залуучуудын ирээдүйн төлөө оруулсан үнэтэй хувь нэмэрт нь талархаж байна.

Оптимал Эн Макс ХХК нь шинжлэх, ухаан, технологи, инновацын уялдааг хангасан шинэлэг санаа, шийдлийг нийгэмдээ түгээхээр ажиллаж байгаа билээ. 2019 оноос эхлэн Монгол хүний зан төлөв, сэтгэл зүйг судлах үйл хэргийг тасралтгүй хийж хэрэгжүүлж буй ба дотоодын болон олон улсын сэтгүүлд эрдэм шинжилгээний ажлуудаа нийтлүүлж ирсэн. Энэ удаагийн өсвөр, залуу үеийнхний судалгааг дэмжсэн шинжлэх ухааныг эрхэмлэгч, иргэдийнхээ сэтгэл зүйн эрүүл мэнд, амьдралын чанарт анхаарах эрхэм зорилгын дор залуучуудыг нэгтгэж дэмжин ажилладаг компанийн хөрөнгө оруулагч нартаа талархаж байна.

ӨМНӨХ ҮГ

"Тэд яаран буруутгаж шүүмжлэхээсээ өмнө яагаад гэдгийг ойлгох гэж жаахан ч гэсэн хичээдэг байгаасай" 16 настай Н.

Өсвөр, залуу үеийнхэндээ тулгараад буй сэтгэл зүйн болон зан үйлийн эрсдэлийг судалж, тэдгээрийг үүсэхэд нөлөөлж буй голлох хүчин зүйлийг тодорхойлж цаашид урьдчилан сэргийлэх, шаардлагатай арга хэмжээ авахад нөлөөлөх чин эрмэлзлийн дор Оптимал Эн Макс ХХК нь тус судалгааны ажлыг хийж гүйцэтгэснийг толилуулж байна.

Дэлхий дахинаа нийт өсвөр, залуу үеийнхний 10-20% сэтгэл түгших эмгэгтэй, хорт зуршлын хэрэглээтэй, сэтгэл хөдлөлөө хянах байдал дутмаг зэрэг сэтгэл зүйн эрүүл мэнд болоод зан үйлийн тулгамдсан асуудалтай байгаа бөгөөд эдгээр асуудал нь өсвөр насныхныг осол, гэмтэл, эрсдэлд хүргэж буй голлох шалтгаан болж байна. Монголын өсвөр, залуу үеийнхний дунд түгээмэл бөгөөд санаа зовоосон асуудалд тэдний эрсдэлт зан үйлд өртөмтгий байдал багтдаг. Харамсалтай нь манай улсын хувьд энэ чиглэлийн суурь судалгаа тогтмол хийгддэггүйн дээр өсвөр насныханд аливаа эрсдэл үүссэн хойно нь баримтжуулах хандлага түлхүү ажиглагддаг. Ойролцоогоор 9 жилийн өмнөх Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төвөөс хийгдсэн судалгаагаар 2250 өсвөр насны хүүхдүүдийн 30.5 хувь нь сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн

тулгамдсан асуудалтай буюу сэтгэл түгших, гутрах, худал ярих, зодолдох, нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих зэрэг сөрөг шинжүүд илэрсэн бол 9 хувь нь хүндэрсэн хэлбэрийн асуудалд өртсөн байна гэсэн үр дүн байдаг. Тэгвэл сүүлийн жилүүд дэх технологийн асар хурдацтай хөгжил, цар тахал зэргээс хамаарсан нийгэм, эдийн засгийн өөрчлөлтөөр дүүрэн өнөөгийн нийгэмд амьдарч буй өсвөр залуу үеийнхний сэтгэл зүй, зан үйлийн нөхцөл байдлын талаарх шинжилгээ судалгаа дутагдсаар байна. 2021 онд НҮБ-ын Монгол Улсын Ерөнхий Хөгжлийн төлөв байдлын шинжилгээний тайланд тусгаснаар КОВИД-19 цар тахлын улмаас өсвөр насныхны боловсролын чанар муудаж, хүүхдийн эсрэг хүчирхийллийн шинжтэй үйлдэл гэр бүлийн орчинд үүсэх нь өмнөх онуудаас эрс нэмэгдсэн байна. Ийнхүү тасралтгүй нэмэгдэж буй сөрөг хүчин зүйлсийн үр дагаврыг хүүхдүүд дангаараа үүрч байгаа гэхэд хилсдэхгүй ба сэтгэл зүйн асуудал болон эрсдэлт зан үйлийн шинжээр илэрч байдаг. Тиймээс энэхүү судалгааны ажил нь монголын нийгэмд өсвөр залуу үеийнхэндээ шаардлагатай анхаарал хандуулах, тэднийг дэмжих чухал уриалга болно гэдэгт итгэлтэй байна.

Манай улсад иргэдийн сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд анхаарсан тусгай үйлчилгээний дутмаг байдал нь судлаачдын таамаглаж буйгаар 20 орчим жилийн дараа нийгэмд олон талын сөрөг үр дагавар дагуулж болзошгүй байна. Учир нь аливаа эрсдэлт зан үйл гэнэт гарч ирдэггүй, урт хугацааны сэтгэл зүйн гэмтэл, хандлага, сөрөг мэдрэмж зэрэг ужиг сэтгэл зүйн асуудлаас үүдэлтэй байдаг. Гэсэн хэдий ч байнгын оношилгоо судалгааны тусламжтай урьдчилан таамаглаж, мөн сэргийлж болох үзэгдэл бөгөөд тэр дундаа өсвөр, залуу үеийн хүн амыг сэтгэл зүй, зан үйлийн эрсдэлүүдээс хамгаалж урьдчилан сэргийлэхийн тулд асуудалд нөлөөлөгч хүчин зүйлсийг судлан тодорхойлох шаардлагатай. Болзошгүй эрсдэлийг тулгарсан хойно нь баримтжуулах бус урьдчилан

тооцоолох судалгаа хэдий чинээ их хийгдэнэ эрсдэл төдий чинээ бага байна. Иймд өсвөр залуу үеийнхэнд тулгарч болзошгүй сэтгэл зүй, зан үйлийн эрсдэлийг тогтмол хугацаанд урьдаас таамаглан тооцоолдог байхыг уриалж тус судалгааны ажлаар санаачилгыг эхлүүлж байна. Түүнчлэн Монгол хүүхдүүдийн дунд анхаарах шаардлагатай сэтгэл зүйн гол асуудлуудыг учир шалтгаантайгаар нарийвчлан тодорхойлж анхаарал хандуулах бодлого, шийдэл санал болгохоор зорин энэхүү судалгааг гүйцэтгэсэн билээ. Үндэсний хөгжлийн хүрээнд төр иргэдийнхээ сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд тогтмол анхаарал хандуулах, хувь хүний сэтгэл зүйг бага залуу наснаас нь тогтмол судалдаг байх сэдлийг нэмэхэд энэхүү тайлан нөлөөлж чадна гэдэгт гүнээ итгэж байна.



Гүйцэтгэх захирал Г. Мандухай
Оптимал Эн Макс ХХК



АГУУЛГА

Талархал	3
Өмнөх үг	4
Нэр томъёоны тайлбар	8
ГОЛ ҮР ДҮН	9
УДИРТГАЛ	13
Судалгааны хэрэгцээ буюу нөхцөл байдал	13
Судалгааны аргачлал	14
Судалгааны зорилго	15
Судалсан хүчин зүйлс болон хэрэглэсэн асуулгууд	15
Оролцогчид	18
Дата шинжилгээ ба үр дүн	21
БҮЛЭГ 1. СЭТГЭЛ ГУТРАЛ	23
Товч үр дүн – Амиа хорлох бодол, үйлдэл	25
Амиа хорлох бодол, үйлдэл ба хамааралтай хүчин зүйлс	25
Товч үр дүн – Сэтгэл гутрал	27
Дэлгэрэнгүй үр дүн	28
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	31
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	31
БҮЛЭГ 2. СЭТГЭЛ ТҮГШҮҮР	35
Товч үр дүн	37
Дэлгэрэнгүй үр дүн	38
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	40
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	41
БҮЛЭГ 3. ХООЛНООС ТАТГАЛЗАХ ХАНДЛАГА	45
Товч үр дүн	47
Дэлгэрэнгүй үр дүн	48
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	50
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	51
БҮЛЭГ 4. ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХ ҮЙЛДЭЛ	53
Товч үр дүн	55
Дэлгэрэнгүй үр дүн	56
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	58
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	59

БҮЛЭГ 5. ТҮРЭМГИЙ ЗАН ҮЙЛ	61
Товч үр дүн	63
Дэлгэрэнгүй үр дүн	64
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	66
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	67
БҮЛЭГ 6. БУСДЫГ ДЭЭРЭЛХЭХ	69
Товч үр дүн	71
Дэлгэрэнгүй үр дүн	72
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	74
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	75
БҮЛЭГ 7. НИЙГМИЙН ХЭМ ХЭМЖЭЭГ ЗӨРЧИХ	77
Товч үр дүн	79
Дэлгэрэнгүй үр дүн	80
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	82
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	83
БҮЛЭГ 8. БЭЛГИЙН ХАРИЛЦААНЫ ТАЛААРХ БУРУУ ОЙЛГОЛТ	85
Товч үр дүн	87
Дэлгэрэнгүй үр дүн	88
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	90
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	91
БҮЛЭГ 9. ТАМХИНЫ ХЭРЭГЛЭЭ	93
Товч үр дүн	95
Дэлгэрэнгүй үр дүн	96
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	98
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	99
БҮЛЭГ 10. СОГТУУРУУЛАХ УНДААНЫ ХЭРЭГЛЭЭ	101
Товч үр дүн	103
Дэлгэрэнгүй үр дүн	104
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	106
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	107
БҮЛЭГ 11. ЭРСДЭЛД ӨРТӨМТГИЙ БАЙДАЛ	109
Товч үр дүн	111
Дэлгэрэнгүй үр дүн	112
Бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх хандлага	114
Зөвлөмж, хэлэлцүүлэг	115
ДҮГНЭЛТ	116
ЗӨВЛӨМЖ	118
Хавсралт	122

НЭР ТОМЬЁОНЫ ТАЙЛБАР

Өсвөр нас – Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын тодорхойлолтоор 10-19 насны хүнийг хэлнэ.

Сэтгэцийн эрүүл мэнд – Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын тодорхойлолтоор сэтгэцийн эрүүл мэнд нь зөвхөн сэтгэцийн эмгэггүй байх тухай бус харин хүн өөрийн нөөц боломж, чадварыг ойлгож ашиглах, өдөр тутмын стресс бүхий үйл явдлуудыг үр дүнтэйгээр даван туулах, бүтээмжтэй ажиллаж эргэн тойрондоо, нийгэмдээ хувь нэмрээ оруулах байдлаар илэрнэ.

Сэтгэцийн эмгэг – Сэтгэл зүйн, биологийн хөгжлийн үйл явцын шалтгаанаар хүний сэтгэл хөдлөл, танин мэдэхүй, зан үйлийн үйл ажиллагаа тухайн хүний болон эргэн тойрныхны амьдралын чанарт сөргөөр нөлөөлөхүйц хэмжээгээр алдагдах, өөрчлөгдөхийг хэлнэ¹.

Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал – Эргэн тойрондоо нөлөөлөх, өөрийн өмнөөс шийдвэр гаргах, өсч хөгжих, бусадтай эерэг харилцаа үүсгэх, зорилготой байх, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрдөг байх гэсэн 6 шинжээс бүрдэх² ба субъектив байдлаар өөрийн амьдралдаа хэр сэтгэл ханамжтай, аз жаргалтай байгаа тухай юм.

Сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэл – Сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн шинж тэмдэг гэж нэрлэх нь түгээмэл ба сэтгэл хөдлөлийн шинж тэмдэг нь стрессийн үед сэтгэл гутрал, түгшүүр гэх мэт илүү дотогшоо буюу өөр рүүгээ чиглэсэн байдлаар илрэхийг, зан үйлийн буюу гадагшаа чиглэсэн шинж тэмдэг нь стрессийн үед бусдыг дээрэлхэх, хэм хэмжээ зөрчих зэргээр илүү гадаад орчин руу чиглэсэн байдлаар илэрхийлэгдэхийг³ хэлэх ба сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн шинж тэмдэг нь тухайн хүүхдийн болон эргэн тойрныхны эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалд хортой, сөрөг үр дагавар үүсгэж болохуйц эрсдэлтэй байдаг тул энэ судалгаанд “сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэл” гэж нэрлэв.

Статистик нэр томьёоны тайлбар:

R^2 – Детерминацийн коэффициентийг 2 гэж тэмдэглэдэг бөгөөд үнэлэгдсэн регрессийн тэгшитгэлийн утга бодит утгын хэдэн хувийг тайлбарлаж байгааг харуулдаг. $0 \leq R^2 \leq 1$

байдаг бөгөөд 0-тэй ойр байх тутам үнэлсэн тэгшитгэл нь бодит утгыг тайлбарлах чадвар хангалтгүй болохыг, харин 1-д ойр байх тутам бодит утгыг сайн тайлбарлаж байгааг харуулдаг⁴. Өөрөөр хэлбэл R^2 утга 1-рүү ойртох тусам тухайн хүчин зүйл хамаарах хувьсагчийг буюу уг судалгааны хувьд сэтгэл гутрал зэрэг эрсдэлүүдийг илүү хүчтэй тайлбарлаж байна гэсэн үг юм.

Beta – стандартчилагдсан коэффициент буюу бүх хувьсагчийг нэг хэмжээст оруулж коэффициентуудын хүчийг харьцуулан аль үл хамаарах хувьсагч нь хамаарах хувьсагчид илүү их нөлөө үзүүлж буйг харьцуулна⁵. Өөрөөр хэлбэл уг судалгааны хувьд нас, хүйс, сэтгэл хөдлөлөө удирдах чадвар гэх мэт олон үл хамаарах хувьсагчдаас хамгийн өндөр beta утгатай нь хамаарах хувьсагчид буюу жишээ нь сэтгэл гутралд илүү нөлөө үзүүлж байна гэсэн үг юм.

t – T-test буюу хоёр бүлгийн дундаж утгыг харьцуулах тестийг ашигласан үед энэхүү үсгээр үр дүнг тэмдэглэдэг. Ингэхдээ p утга .05 эсвэл түүнээс бага хэмжээнд гарвал хоёр бүлгийн дундаж утгууд статистик ач холбогдолтой хэмжээнд ялгаатай байна гэж дүгнэдэг. Жишээ нь, эрэгтэй эмэгтэй хүйс эсвэл дээрэлхэлд өртсөн болон өртөөгүй бүлгийн сэтгэл гутралын оноо нь хоорондоо ялгаатай байна уу гэдгийг тодруулах шаардлагатай бол уг тестийг хэрэглэдэг.

Кронбах альфа – судалгааны асуулгад багтсан асуултууд хоорондоо хэр хамааралтай буюу нэг зүйлийг хэмжиж байна вэ гэдгийг тодруулахад ашигладаг. Өөрөөр хэлбэл тухайн асуулга нь хэр найдвартай байна вэ гэдгийг хэлэх ба кронбах альфа .700-с дээш үед хангалттай найдвартай гэж үздэг.

p – ажиглагдаж буй үр дүн нь тохиолдлын шинжтэй эсэхийг тодруулахад хэрэглэдэг. Ихэнх тохиолдолд p утга .05 болон түүнээс бага байх үед таамаглал дэмжигдсэнд тооцдог буюу энэ нь ажиглагдаж буй үр дүн нь тохиолдлын бус байх магадлал 95 болон түүнээс дээш хувьтай байна гэсэн үг юм. Тиймээс бүх тестийн үед давхар p утгыг шалгадаг.

ГОЛ ҮР ДҮН

Энэхүү судалгааны гол зорилго нь өсвөр насныхны дунд сэтгэл гутрах, түгших, өөрийгөө гэмтээх гэх мэт дотогш чиглэсэн сэтгэл зүйн эрсдэлүүд болон бусдыг дээрэлхэх, архи тамхи хэрэглэх гэх мэт гадагш чиглэсэн эрсдэлүүд хэр түгээмэл илэрч байна вэ, үүнд тухайн хүүхдийн гэр бүл, сургууль, үе тэнгийнхэн, эсвэл хувь хүний сэтгэл зүйн онцлог, стресст үйл явдал гэх мэт олон хүчин зүйлс хэрхэн нөлөөлж байна вэ гэдэгт хариулахад чиглэсэн юм.

Дээрх зорилгын хүрээнд хувь хүн, гэр бүл, сургууль зэрэгтэй холбогдох нийт 6 бүлгийн 14 хүчин зүйлийг сэтгэл гутрал, өөрийгөө гэмтээх үйлдэл зэрэг 11 эрсдэлтэй холбон судалсанд маш өргөн хэмжээний өгөгдөл цугларч, өргөн хэмжээний үр дүн гарлаа.

Тиймээс энэ хэсэгт тайланд дурдагдах бүхий л үр дүнгээс яаралтай анхаарал хандуулах шаардлагатай гэж үзсэн онцлох 10 үр дүнг хүргэж байна. Илүү дэлгэрэнгүйг бүлэг тус бүрээс уншиж танилцах боломжтой.

1. Өсвөр насны 5 хүүхэд тутмын 1 нь амиа хорлох талаар нухацтай бодож байна. Судалгаанд оролцогчдын **21%** амиа хорлох талаар нухацтай боддог (5 болон түүнээс дээш удаа нухацтай бодож байсан), **16%** нь ядаж нэг удаа амиа хорлохыг завдаж үйлдэл хийж байсан байна. Өөрөөр хэлбэл өсвөр насны 5 хүүхэд тутмын 1 нь амиа хорлох талаар нухацтай боддог, өсвөр насны 6 хүүхэд тутмын 1 нь дор хаяж нэг удаа амиа хорлох үйлдэл хийж байсан байна. Энэ нь өмнөх судалгаануудын үр дүнг батлахаас гадна⁶ нөхцөл байдал өмнөхөөс сайжраагүй байгааг харуулж байна. **Амиа хорлох бодол, үйлдэлд гэр бүл доторх хүчин зүйлс, ялангуяа эцэг эхийн зүгээс ирэх биеийн болон үгэн хүчирхийлэл хамгийн хүчтэй нөлөөлж байна. Дараагийн эрэмбэд үе тэнгийн дээрэлхэл, дарамт нь амиа хорлох бодол, үйлдэл үүсэхэд нөлөөлөх хандлагатай байна.** Түүнчлэн сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар сул байх нь амиа хорлохыг завдахад хүргэх мөн нэг хүчтэй хүчин зүйл байв (Сэтгэл гутрал бүлгээс дэлгэрэнгүй харна уу). Амиа өгүүтгэх талаар бодож, завдах

нь ихэнхдээ сэтгэл гутралын шинж тэмдэг байдаг⁷ ба өөрийгөө буруутгах, юунд ч дур сонирхолгүй болох гэх мэт бусад сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүд оролцогчдын **11% - 20%**-д маш хүчтэй илэрч байв. Тиймээс зөвхөн амиа хорлох талаарх бодол, үйлдэлд бус сэтгэл гутрах эмгэгт анхаарлаа хандуулах хэрэгтэйг харуулж байна.

2. Өсвөр насны 10 хүүхэд тутмын 7 нь ямар нэг байдлаар дээрэлхүүлж байсан. Тухайлбал **72.1%** нь нэр хочоор дуудуулах, янз бүрийн үгээр хэлж шоглуулах зэрэг сэтгэл зүйн дээрэлхэлд 2 болон түүнээс дээш удаа өртөж байсан, **38.2%** нь цохиулах, зодуулах гэх мэт бие махбодын дээрэлхэлд 2 болон түүнээс дээш удаа өртөж байсан, **25.1%** нь 2 болон түүнээс дээш удаа цахим орчинд дээрэлхүүлж байсан, **16.1%** эд зүйлээ 2 болон түүнээс дээш удаа булаалгаж байсан, **15.3%** нь 2 болон түүнээс дээш удаа дээрэлхэл болон заналхийллээс болж хүсээгүй зүйлээ хийхэд хүрч байсан гэж хариулжээ. Дээрэлхэлд өсвөр насны охид, хөвгүүд ижилхэн өртдөг ч дээрэлхэл үйлдэгч нь хөвгүүд байх

хандлагатай байна (Бусдыг дээрэлхэх бүлгээс харна уу). **Мөн дээрэлхэлд өртөх нь бүх гадагш, дотогш чиглэсэн сэтгэл зүйн эрсдэлүүд илрэхэд их, бага хэмжээнд нөлөөлж байгаа бөгөөд үүн дотроо бусдыг дээрэлхэх гол нөхцөл нь өөрөө дээрэлхэлд өртсөн байх явдал байна.** Тиймээс дээрэлхлийн эсрэг журам, хөтөлбөрийг яаралтай баталж, арга хэмжээ авах шаардлагатай байна. Зөвхөн дээрэлхлээс гадна үе тэнгийн нөлөөнд автах (peer pressure) буюу тэдэнд таалагдаж, хүлээн зөвшөөрөгдөхийн тулд хүсээгүй зүйлсээ хийх нь олон эрсдэлийг дагуулж буй тул энэ талаар мөн ойлголтыг нэмэгдүүлэх ажлууд хийгдэх шаардлагатай нь харагдлаа.

3.Харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжгүй байдал нь сэтгэл зүйн олон эрсдэлийг үүсгэж байна.

Тухайлбал судалгаанд оролцогч өсвөр насныхны 42.6% нь харагдах байдал, гадаад үзэмжиндээ зарим үед сэтгэл хангалуун бус байдаг бол 23% нь үргэлж сэтгэл хангалуун бус байдаг гэж хариулжээ. Үүнд өсвөр насны охид болон **Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныхан илүү их багтаж байна. Харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжгүй болох тусам сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшүүр, хоолноос татгалзах хандлага илүү хүчтэй илэрч байна.** Олон улсад "Body Shaming" гэж нэрлэдэг харагдах байдал, үзэмжээр ялгаварлах хандлага манай өсвөр насныхны дунд түгээмэл бөгөөд энэ нь сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж байна гэж ажиглагдлаа. Тухайлбал "Гоё сайхан харагддаг хүмүүсээр дүүрэн сэтгүүл, нэвтрүүлэг үзсэний дараа би өөртөө итгэлгүй болдог" гэдэгтэй оролцогчдын 64% их, бага хэмжээнд санал нийлсэн байна. Тиймээс энэ талаарх ойлголт нэмэгдүүлэх, харагдах байдлаар ялгаварлахын эсрэг компаниуд ажлууд шаардлагатай нь харагдлаа.

4. Өсвөр насны хөвгүүд илүү тамхи татах хандлагатай бол охид, хөвгүүд ижилхэн согтууруулах ундаа хэрэглэх хандлагатай байна.

Өсвөр насны охидын 32%, хөвгүүдийн 44% тамхи татаж үзсэн бол согтууруулах ундааны хувьд охидын 50%, хөвгүүдийн 44% хэрэглэж үзсэн байна. Тамхи татаж үзсэн байдал 14 насныхны дунд 21% байсан бол 19 насанд 71% болж өсчээ. Согтууруулах ундаа хэрэглэж үзсэн байдал мөн адил 14 насанд 31% байсан бол 19 насанд 89% болон өсчээ. Өөрөөр хэлбэл архи, тамхи хэрэглэх эрсдэл 14 насанд аль хэдийн үүссэн байх ба нас ахих тусам тухайн эрсдэлүүд өсөх хандлагатай байна. "Сэтгэл санаагаа дээрдүүлэх зорилгоор тамхи татдаг" гэж хариулсан нь хамгийн түгээмэл (11%) бол согтууруулах ундааны хэрэглээний хувьд "сонирхож үзээд хэрэглэсэн" гэдэг хариулт хамгийн түгээмэл (22%) бөгөөд цөөн тохиолдолд (4%) "асуудлаа мартаж гэж хэрэглэдэг" гэж хариулжээ (Тамхины хэрэглээ болон согтууруулах ундааны хэрэглээ бүлгээс дэлгэрэнгүй уншина уу). **Өөрөөр хэлбэл архи, тамхины хэрэглээ нь ердийн нэг "хүмүүжилгүй" байдлын илрэл бус сэтгэл зүйн шалтгаантай байх хандлагатайг харууллаа.** Түүнчлэн өсвөр насны охид өсвөр насны хөвгүүдтэй ижил, бүр үл ялиг илүү хэмжээгээр согтууруулах ундаа хэрэглэх хандлагатай байгаа нь анхаарал татлаа.

5. Хүйсээс хамаарч ялгаатай эрсдэлд өртөж байна.

Дотогш чиглэсэн сэтгэл зүйн эрсдэлүүд болох сэтгэл гутрал, түгшүүр, хоолноос татгалзах, өөрийгөө гэмтээх зэрэг нь өсвөр насны охидын дунд илүү түгээмэл бол бусдыг дээрэлхэх, нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих гэх мэт гадагш чиглэсэн эрсдэл нь өсвөр насны хөвгүүдийн дунд илүү түгээмэл илэрч байна. Мөн үе тэнгийн нөлөөнд автах, бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголттой байх, тамхи татах

зэрэг нь хөвгүүдийн дунд илүү түгээмэл байгаагаас харвал эрэгтэй, эмэгтэй өсвөр насныхны дунд ялгаатай соёлууд байна. Энэ ялгаа бусад улсад мөн адил ажиглагддаг бөгөөд ялангуяа хөвгүүдийн дундах бие биедээ нөлөөлөх соёлыг онцгойлон судалж, ирээдүйд үүсч болох олон эрсдэлээс сэргийлэхийг оролддог⁸ ба манай улсад ч энэ төрлийн судалгаа болон бусад ажлууд хэрэгцээтэйг илтгэж байна.

6. Амьдарч буй байршлын нөлөө ажиглагдаж байна. Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныхны дунд амиа хорлох бодол, сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшүүр, өөрийгөө гэмтээх, түрэмгий зан үйл, архи, тамхины хэрэглээ, бэлгийн харилцааны талаарх буруу ойлголт зэрэг нь хөдөө орон нутагт амьдардаг өсвөр насныхнаас харьцангуй түгээмэл байна. **Тиймээс энгийнээр хэлбэл хот, хөдөөд амьдрах нь эрс ялгаатай бөгөөд уг ялгааг үүсгэж буй гол хүчин зүйлс нь хотод амьдарснаар илүү их стресстэй үйл явдалд өртдөг, илүү их бусадтай өөрийгөө харьцуулж голдгоос (ялангуяа харагдах байдлын хувьд) сэтгэл гутрах зэрэг дээр дурдсан эрсдэлүүдэд илүү өртдөгийг энэхүү судалгааны үр дүн харууллаа.** Гэвч энэ нь хөдөө орон нутагт амьдардаг өсвөр насныханд сэтгэл зүйн эрсдэлүүд тохиолддоггүй эсвэл тэдэнд анхаарал хандуулах шаардлагагүй гэсэн үг огт биш юм.

7. Сэтгэл зүйн ур чадваруудыг хөгжүүлэхэд анхаарснаар эрсдэлийг бууруулах боломжтой байна.

Стрессийг даван туулах чадварт илүү ач холбогдол өгч, уг чадварыг хөгжүүлэх нь үр дүнтэй байхаар байна. Учир нь сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвараас илүүтэй стрессийг даван туулах чадвар нь гадагш, дотогш чиглэсэн сэтгэл зүйн эрсдэлүүдээс хамгаалах хүчин зүйл болж байна. Ялангуяа түрэмгий зан

үйлд хамгийн хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйл нь стрессийг даван туулах чадвар сул байдал байлаа. Өөрөөр хэлбэл хэдийгээр сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар буюу сэтгэл хөдлөлөө таних, ойлгох, илэрхийлэх зэрэг чадварт суралцах нь чухал ба тодорхой хэмжээнд эрсдэлийг бууруулах ч түүнээс илүү **стресстэй, "хэцүү" нөхцөл байдлыг даван туулахын тулд бодол, үйлдлээ удирдаж чиглүүлэх, сэтгэл хөдлөлд бус шийдэлд төвлөрөх стратегит суралцах зэргээр стрессийг даван туулах чадвар эзэмших нь сэтгэл гутрал, түгшүүр, түрэмгий зан үйл гэх мэт олон эрсдэлээс илүү хүчтэйгээр хамгаалах хандлагатай байна.**

8. Сургуулийн орчны эерэг уур амьсгал тун чухал байна.

Сургуульдаа сэтгэл ханамжтай байх тусам аливаа эрсдэлээс сэргийлэх хандлагатай бол харин сургуулийн сэтгэл ханамжийг бууруулж буй зүйлс нь үе тэнгийн дээрэлхэл болон дарамт шахалт, багш ажилтнуудын сурагч руу чиглэсэн таагүй, ялгаварласан харилцаа зэрэг байна. "Намайг гадуурхаж, бусдын өмнө эвгүй байдалд оруулдаг багш байдаг" гэдэгтэй оролцогчдын 20% нь маш их санал нийлж байна гэж хариулснаас харахад сургуулийн орчинд зөвхөн сурагчид хоорондоо бус, багш нар сурагчийг дээрэлхэх үзэгдэл түгээмэл байдаг бололтой. Цаашлаад биеийн болон цахим дээрэлхэлд өртөх нь амиа хорлох оролдлого хийх эрсдэл болон бусад эрсдэлийг 2 дахин эсвэл түүнээс их хэмжээгээр нэмэгдүүлж байв. Тиймээс **Боловсролын яамны зүгээс сургуулийн орчны үе тэнгийн дээрэлхлийн эсрэг журмыг батлах, багш ажилтнуудын сурагчидтай харилцах харилцааны ёс зүйтэй, мэргэжлийн байдалд анхаарлаа хандуулах шаардлагатай байна.** Түүнчлэн дээрх асуудлаар сургуулиуд ч мөн дотооддоо тодорхой баримтлах

бодлоготой байх нь өсвөр насныхны эрсдэлийг үлэмж хэмжээнд бууруулахад томоохон нөлөө үзүүлэх юм.

9. Гэр бүлийн эерэг уур амьсгал чухал нөлөөтэй байна. Гэр бүлийн орчны хүчирхийлэл, таагүй уур амьсгалын эсрэг арга хэмжээ авах нь мөн өсвөр насныханд тохиолдох сэтгэл зүйн эрсдэлийг бууруулахад үр дүнтэй байхаар байна. Учир нь сургуулийн орчин, хувь хүний ур чадвар зэрэгтэй адил гэр бүлээс хамаарах хүчин зүйлс таагүй байгаа үед сэтгэл зүйн эрсдэл үүсгэх хандлагатай байна. Ялангуяа өөрийгөө гэмтээх, амиа хорлохыг завдах зэрэг нь эцэг эхийн зүгээс ирэх үгэн болон биеийн хүчирхийллээс хамгийн их шалтгаалахаас гадна **эцэг эхийн хүчирхийлэл нь бүх сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлийг 2 дахин эсвэл түүнээс их хэмжээгээр ихэсгэх хандлагатай байгаа тул гэр бүлийн нөлөөг чухалчилж энэ талаарх ажлуудаа үргэлжлүүлэх нь чухал гэдгийг харууллаа.**

10. Олон талт арга хэмжээ хэрэгтэй

Нэгтгэж хэлбэл өсвөр насныханд илэрч буй сэтгэл гутрах, түгших, тамхи татах гэх мэт олон эрсдэл нь зөвхөн нэг хүчин зүйлээс бус хувь хүн, гэр бүл, сургууль болон үе тэнгийнхэн зэрэг олон хүчин зүйлсээс хамаарах хандлагатай байна. Тиймээс илүү цогц, олон талт урьдчилан сэргийлэх, нөхөн сэргээх үйл ажиллагаанууд хэрэгцээтэйг харуулж байна. Ингэхдээ хувь хүний түвшинд сэтгэл зүйн ур чадваруудыг нэмэгдүүлэх, амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байдлыг нэмэгдүүлэхийн тулд орчны тааламжтай тухтай байдалд анхаарах, гэр бүлийн эерэг уур амьсгалыг нэмэгдүүлэх болон хүчирхийллээс сэргийлэх, сургууль, үе тэнгийн түвшинд дээрэлхлээс сэргийлэх, багш нарын харилцаа хандлагад анхаарах зэргээр сургуульдаа сэтгэл ханамжтай байдлыг нэмэгдүүлэх зэрэг нь аливаа сэтгэл зүйн эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх, нөхөн сэргээхэд үр дүнтэй байна.



УДИРТГАЛ

СУДАЛГААНЫ ХЭРЭГЦЭЭ БУЮУ НӨХЦӨЛ БАЙДАЛ

Хүүхэд өсвөр насны үедээ өөртөө, амьдралдаа, гэр бүл, найз нөхөд, сургуульдаа сэтгэл ханамжтай байх нь тэдний тархины хөгжилд эерэгээр⁹ нөлөөлж, цаашлаад насанд хүрсэн үеийн амьдралын чанарт мөн нөлөөлдөг. Тухайлбал, их сургуульд элсэх¹⁰, ажил эрхлэх¹¹, амар тайван гэр бүлтэй болох¹², амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байх¹³ зэргийг тодорхойлдгийг олон улсын судалгаанууд тогтоосон. Өөрөөр хэлбэл өсвөр насныхны сэтгэл зүйн болоод бусад хөгжилд зөвхөн хувь хүний түвшин дэх хүчин зүйлс бус түүнийг хүрээлэн буй орчны буюу харилцааны, сэтгэл ханамжийн хүчин зүйлс шууд нөлөөлдөг бол, цаашлаад эцэг эхийн ажлын байрны орчин, нийгэм, эдийн засгийн томоохон шийдвэр гаргалтууд хүртэл шууд бусаар нөлөөлдөг гэж үздэг¹⁴. Тиймээс өсвөр насныхны хувь хүний хөгжилд анхаарах буюу жишээлбэл сэтгэл хөдлөлөө удирдах чадварыг хөгжүүлэх, өөртөө итгэх итгэлийг дээшлүүлэхэд туслах, нөгөө талаас тэдний ойр дотны харилцаа буюу гэр бүл, сургуулийн орчны **харилцааны чанарт анхаарал хандуулах** нь эцэг эхчүүд,

мэргэжилтнүүд, шийдвэр гаргагчид болон бусад насан хүрэгчдийн зайлшгүй үүрэг юм. Эсрэгээрээ, тэд гэр бүл, үе тэнгийнхэн, сургуулийн орчин болон өөртөө сэтгэл ханамжгүй байх, нийгэм-сэтгэл зүйн шаардлагатай ур чадваруудыг эзэмшээгүй байх, тэдэнд стресстэй үйл явдлууд тохиолдох зэргээс шалтгаалан дотогш болон гадагш чиглэсэн сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлүүдэд өртдөг¹⁵ байна (зураг 1). Тухайлбал, сэтгэл гутрах болон түгших шинж илрэх¹⁶, хоолноос татгалзах¹⁷, өөрийгөө гэмтээх¹⁸, архи тамхи хэрэглэх¹⁹, бусдыг гэмтээх²⁰, дээрэлхэх зэрэг нь түгээмэл илэрдэг. Эдгээрийг гадагш болон дотогш чиглэсэн шинж тэмдгүүд, эсвэл сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн шинж тэмдгүүд гэж олон улсад нэрлэдэг. Учир нь ихэнх тохиолдолд өсвөр насныхан **өөртөө болон эргэн тойрондоо сэтгэл ханамжгүй байдлаас, мөн сэтгэл зүйн хувьд эрүүл бус орчинд байгаагаас** дотогш болон гадагш чиглэсэн байдлаар таагүй мэдрэмжүүдээ илэрхийлдэг гэж онолын хувьд үздэг²¹ ба маш олон судалгааны ажлуудаар дэмжигдсэн байдаг. Энэ судалгаанд гадагш болон дотогш чиглэсэн сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэл гэдэг нэр томъёог хэрэглэлээ.

Дотогш чиглэсэн сэтгэл хөдлөлийн эрсдэлүүд:

1. Сэтгэл гутрал
2. Сэтгэл түгшүүр
3. Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл
4. Хоолноос татгалзах хандлага

Гадагш чиглэсэн сэтгэл хөдлөлийн эрсдэлүүд:

5. Бусдыг дээрэлхэх
6. Түрэмгий зан үйл
7. Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих
8. Бэлгийн харилцааны талаарх буруу ойлголт
9. Тамхины хэрэглээ
10. Согтууруулах ундааны хэрэглээ
11. Эрдсэлд өртөмтгий байдал

Зураг 1. Сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн дотогш болон гадагш чиглэсэн эрсдэлүүд

Ковид-19 цар тахлын үед өсвөр насныхны сэтгэцийн эрүүл мэнд болоод сайн сайхан байдалд урьд өмнөхөөс илүү анхаарах шаардлагатай байгаа талаар НҮБ-н Хүүхдийн Сангийн 2021 оны тайланд дурдаж, тоон мэдээллээр батлан харуулсан²². Уг тайланд дурдсанаар дэлхий нийтээр өсвөр насныхны дор хаяж 13% нь ямар нэг сэтгэцийн эмгэгээр оношлогдож, сэтгэл гутрах, түгших, идэх эмгэг зэрэг нь хамгийн түгээмэл илэрч буй ба жилд 45,800 орчим өсвөр насныхан амиа өгүүтгэж байна гэжээ. Гэвч засгийн газрууд уг асуудалд хангалттай анхаарахгүй байгааг дурдаад, үүний нэг шалтгаан нь ялангуяа эдийн засгийн хөгжил сул орнуудын хувьд өсвөр насныхны зан үйл, эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалтай холбоотой тоон мэдээлэл хангалттай байхгүйгээс шалтгаалж байж болох тул энэ талын судалгааны ажлууд хэрэгтэй байгааг онцолсон байна.

Манай улсын хувьд өсвөр насныхны сэтгэцийн эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалд онцгойлон анхаарах шаардлагатайг өмнөх судалгаанууд харуулжээ. Тухайлбал, Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас сурагчдын дунд 2013 онд явуулсан судалгаагаар Монгол улсад өсвөр насны 5 сурагч тутмын 1 нь амиа хорлох талаар нухацтай бодож, харин 10 сурагч тутмын 1 нь ийм завдсан үйлдэл хийсэн байгааг тодруулсан²³.

Мөн манай улсад өсвөр насныхны нас баралтын тэргүүлэх шалтгаан амиа хорлолт байгаа ба өсч нэмэгдэх хандлагатай байгааг статистикийн хорооноос мэдээлсэн²⁴. Нөгөө талаас бид ойр ойрхон мэдээллийн хэрэгслээр хот, хөдөөд өсвөр насныхан харамсалтайгаар амиа өгүүтгэсэн, завдсан тохиолдлуудыг сонсож байгаа нь эдгээр судалгааны үр дүнгүүдийг баталж байна гэж харж болохоор байна.

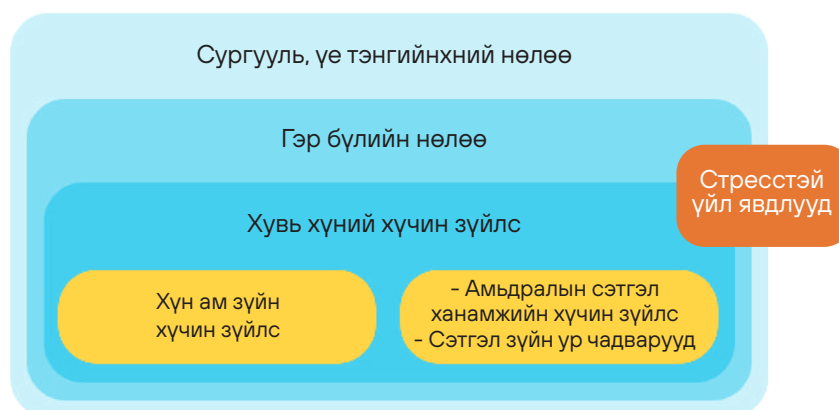
Цаашлаад БНСУ-ын судлаач нарын 2019 онд хэвлүүлсэн Лаос, Балба, Шри Ланка,

Монголын өсвөр насныхныг харьцуулсан судалгаагаар эцэг эх болон найзуудтайгаа харилцах харилцаа, дээрэлхэлд өртөх зэрэг нь өсвөр насныхны сэтгэл зүйн хямрал болон тамхи татах зэрэг эрсдэл илрэхэд нөлөөлж байгаа эсэхийг судалжээ. Харамсалтай нь монгол өсвөр насныхан хамгийн их тамхи татдаг, ганцаарддаг, стресстэй, амиа хорлох бодол ихтэй, эцэг эх нь их маргалддаг, дээрэлхэлд өртдөг гэсэн үр дүн гарчээ²⁵. Судлаачдын дүгнэснээр эцэг эхтэйгээ харилцах харилцааны чанар өсвөр насныхны сэтгэцийн эрүүл мэнд болон сайн сайхан байдалд найз нөхөдтэйгөө харилцах харилцааны чанараас илүү хүчтэй нөлөө үзүүлж байна гэжээ. Харин С.Даваасамбуу нарын 2017 оны судалгаагаар өсвөр насныхны сэтгэл гутралд эцэг эхээс илүү найзууд нөлөөлж байна гэжээ²⁶. (Эдгээр судалгаануудын оролцогчдын нас болон тооны ялгаа нь үр дүнд нөлөөлж байж болох юм.) Цаашлаад хотод амьдардаг, эмэгтэй өсвөр насныхан илүү сэтгэл гутралд өртөх, амиа хорлох бодолд автах хандлагатай байна гэжээ.

Эдгээр болон бусад дурдагдаагүй олон судалгааны үр дүн бидэнд өсвөр насныхны дотогш болон гадагш чиглэсэн сэтгэл зүйн сөрөг шинж тэмдгүүд нь тэдний хувь хүний, гэр бүлийн, найз нөхөд болон сургуулийн орчноос шалтгаалж байх хандлагатай ба илүү өргөн хүрээнд, олон хүчин зүйлсийг нэгтгэн судалсан суурь судалгааны хэрэгцээ шаардлага байгааг харуулж байна.

СУДАЛГААНЫ АРГАЧЛАЛ

Өсвөр насныхны хүн ам зүй, хувь хүний онцлог, гэр бүл, сургууль, найз нөхөдтэй холбоотой хүчин зүйлс болон амьдралд тохиолдох стресстэй үйл явдлууд нь дотогшоо болон гадагшаа чиглэсэн сэтгэл зүйн эрсдэлүүдтэй хэрхэн холбогдож байгааг асуулгын аргаар судалж тоон шинжилгээ хийлээ (зураг 2).



Зураг 2. Сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлд нөлөөлөгч хүчин зүйлс

СУДАЛГААНЫ ЗОРИЛГО

Өсвөр насныхны сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэл нь хувь хүн, гэр бүл, сургууль, үе тэнгийнхэнтэй холбоотой хүчин зүйлстэй болон амьдралд тохиолдох стресстэй үйл явдлуудтай хэрхэн холбогдож байгааг судлан шинжилж, холбогдох хүмүүст болон олон нийтэд мэдээлж, энэ талаарх ойлголт, ухамсрыг нэмэгдүүлэх, шаардлагатай урьдчилан сэргийлэх болон нөхөн сэргээх арга хэмжээ авахад суурь өгөгдөл, мэдээллээр хангах, цаашид энэ талаар улам дэлгэрэнгүй судлах хэрэгцээ шаардлага байгааг харуулах зорилготой юм.

СУДАЛСАН ХҮЧИН ЗҮЙЛС БОЛОН ХЭРЭГЛЭСЭН АСУУЛГУУД

Судалгаанд хамруулах хүчин зүйлсийг сонгохын тулд олон улсад хэвлэгдсэн мета шинжилгээнүүдийн үр дүнг харьцуулж, өсвөр насныханд тохиолддог сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлүүдтэй түгээмэл холбогдож буй хүчин зүйлсийг сонгон авав. Сонгосон хүчин зүйлсийн тайлбар, хэрхэн ямар асуулгаар хэмжсэн, түүний эх сурвалж болон баталгаат чанар зэргийн талаарх мэдээллийг хүснэгт 1-т багтаалаа. Харин тэдгээр хүчин зүйлстэй холбогдох гадагш болон дотогш чиглэсэн эрсдэлүүд болон тэдгээрийн тайлбар, хэмжсэн асуулга, түүний эх сурвалж болон баталгаат чанар зэргийн талаарх

мэдээллийг хүснэгт 2-т багтаалаа.

Ингэхдээ олон улсад баталгаат чанар нь шалгагдаж, хүлээн зөвшөөрөгдсөн асуулгуудыг Монгол хэлэнд хөрвүүлэн, ахин баталгаат чанарыг шалгасны үндсэн дээр ашиглав.

Судалгаанд хэрэглэсэн асуулга хэт урт учир оролцогчдын анхаарал сарних, дутуу хариулах гэх мэт эрсдэлтэй байсан тул үндсэн асуулгыг эхлүүлэхээс өмнө туршилтын (pilot) асуулгыг 200 орчим оролцогчдын дунд явуулж найдварт чанарыг шалгах тестээр ач холбогдол бага илэрсэн асуултуудыг хасах байдлаар үндсэн асуулгын тоог цөөлсөн юм. Үүний дараах буюу үндсэн судалгаанд хэрэглэсэн асуулгын баталгаат чанарын коэффициентийг хүснэгтээс харна уу. Хүснэгт 1 буюу нөлөөлөх хүчин зүйлсээс Стресстэй үйл явдлууд, Хүснэгт 2 буюу гадагш, дотогш чиглэсэн эрсдэлүүдээс Бусдыг дээрэлхэх, Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих, Бэлгийн харилцааны талаарх ойлголтын кронбах утга хангалттай өндөр хэмжээнд бус ч судалгаанд хэрэглэж болохуйц түвшинд байв. Бусад хүчин зүйлсийн баталгаат чанар хангалттай өндөр түвшинд байв. Харин зарим асуулгын хувьд, жишээ нь архи, тамхины хэрэглээг хэмжихдээ судалгааны зорилго, тодруулахыг хүсч буй асуудал зэрэгтэй уялдуулан өөрсдийн дэвшүүлсэн асуулгыг хэрэглэв.

Хүснэгт 1. Нөлөөлөгч хүчин зүйлс

Хүчин зүйлс	Тайлбар	Хэрхэн хэмжсэн / жишээ асуулт	Баталгаат чанар / Cronbach's alpha
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс			
1 Нас	14-19 нас	Нээлттэй хариулт	0.800
2 Хүйс	Эрэгтэй, эмэгтэй	Нээлттэй хариулт	
3 Байршил	Улаанбаатар хот болон хөдөө орон нутаг	Нээлттэй хариулт	
Амьдралын сэтгэл ханамж			
4 Орчны сэтгэл ханамж/ Satisfaction with the life scale ^a	Амьдарч буй орчин, ахуйн нөхцөлдөө сэтгэл ханамжтай байдал	Амьдарч буй орчин, орон сууцны нөхцөл зэрэгт сэтгэл ханамжтай эсэхийг тодруулах 3 асуулт	0.738
5 Ерөнхий сэтгэл ханамж	Амьдралын ерөнхий сэтгэл ханамжийн байдал	Амьдралдаа ерөнхийдөө сэтгэл ханамжтай эсэхийг тодруулах 2 асуулт	
6 Гэр бүлийн орлого	Субъектив байдлаар гэр бүлийн орлогын хэмжээг үнэлэх	Харьцуулалтаар гэр бүлийн орлого нь харьцангуй их, бага, адилхан гэдэг сонголтоос сонгох 1 асуулт	
7 Халаасны мөнгө ба хэмжээ	Субъектив байдлаар эцэг эх асран халамжлагчаас авдаг халаасны мөнгөний хэмжээг үнэлэх	Халаасны мөнгө өгдөг эсэх, бусадтай харьцуулахад харьцангуй их, бага, адилхан сонголтоос сонгох 2 асуулт	
Гэр бүлийн нөлөө			
8 Өөрийн талаарх төсөөлөл/ Children's self-concept scale ^a	Өөрийн зан араншин, харагдах байдал, үр чадвар, үнэ цэнтэй байдал зэргийг субъектив байдлаар үнэлэх	"Би өөрийгөө ухаантай гэж боддог", "Би гэр бүлийнхээ чухал гишүүн" гэх мэт 12 асуулт	0.934
9 Сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар / Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents ^a	Өөрийн сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн илэрхийлдэг, таагүй сэтгэл хөдлөл мэдэрсэн үедээ түүнийг хэрхэн зохицуулдаг	"Таагүй зүйл тохиолдовол өөр зүйлийн талаар боддог, бусдад харуулахгүй байхыг хичээдэг" гэх мэт 6 асуулт	
10 Стрессийг даван туулах чадвар / Brief coping checklist ^a	Стрессдсэн үедээ тухайн нөхцөл байдлыг хэрхэн даван туулдаг тухай	"Асуудлыг мартахыг хичээдэг" "Сайн талыг нь олж харахыг хичээдэг" гэх мэт 7 асуулт	
Сэтгэл зүйн үр чадвар			
11 Эцэг эхийн биеийн болон үгэн хүчирхийлэл	Биед нь гар хүрэх, хэл амаар доромжлох болон сэтгэл зүйг гэмтээхүйц байдлаар шийтгэх	"Намайг муухайгаар хэлж хараасан" "Надад уурласан үедээ миний биед хүрч гэмтээсэн" гэх мэт 4 асуулт	0.766
12 Эцэг эхийн үл хайрлал / The Neglect scale ^a	Үл хайхрах, үл тоомсорлох, хангалттай анхаарал хандуулахгүй байх	"Миний сонирхол хоббинд ач холбогдол өгдөг" гэх мэт урвуу утгаар асуусан 4 асуулт	
13 Гэр бүлийн уур амьсгал / Faces IV family assessment measure ^a	Гэр бүлийн эерэг уур амьсгалыг бүрдүүлдэг бие биеэ сонсох, хүндлэх гэх мэт үйлдлүүд	"...нэг нэгдээ санаа тавьдаг" гэх мэт 9 асуулт	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө			
14 Сургуулийн сэтгэл ханамж/ High school satisfaction scale ^a	Сургуульдаа явах дургтай, багш, сурагчидтай харилцах харилцааны сэтгэл хангалуун байдал	"Би сургуульдаа дургтай" "Би ангийнхантай таатай харилцаатай" гэх мэт 6 асуулт	0.563
15 Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал / The peer pressure questionnaire ^a	Үе тэнгийнхэндээ таалагдах, хүлээн зөвшөөрөгдөх, бусад шалтгаанаар эрсдэлтэй үйлдэл хийх хандлага	"Хэрэв найзууд маань согтууруулах ундаа хэрэглэж байвал надад тагталахад хэцүү байна" гэх мэт 8 асуулт	
16 Дээрэлхэлд өртөх байдал / Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire victim subscale ^a	Нэр хоч өгөх, биед нь хүрч гэмтээх, заналхийлэх, цахим орчинд доромжлох гэх мэт сургуулийн болон цахим орчны дээрэлхэлд өртөх	"Бусад хүүхдүүд миний биед хүрч цохиж, зулгааж, маажих, түлхэж байсан" гэх мэт 5 асуулт	
Стрессийн нөлөө			
17 Стрессстэй үйл явдал/ Non-adult stress scale ^a	Стресс үүсгэж болохуйц амьдралд тохиох гэнэтийн, шинэ үйл явдлуудыг хэлэх ба эдгээр нь эерэг болон сөрөг үйл явдлууд байж болно	"Шинээр дүүтэй болсон" "Ээж аав маргалдах нь ихэссэн" "Үерхэж байгаад салсан" гэх мэт өсвөр насныхны амьдралд тохиож болохуйц 33 үйл явдал/асуулт	

Жич: асуулгуудын бүрэн хувилбарыг хавсралт 2-с харна уу.

Хүснэгт 2. Дотогш, гадагш чиглэсэн сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлүүд

Хүчин зүйлс	Тайлбар	Хэрхэн хэмжсэн / жишээ асуулт	Баталгаат чанар / Cronbach's alpha
Дотогш чиглэсэн:			
1 Сэтгэл гутрал / Youth Self-Report 11-18-depression subscale*	Өөрийгөө буруутгах, сонирхол багасгах, бусдаас зайгаа барих, амьта хорлох бодол төрөх гэх мэт	DSM-5 ангиллын дагуу сэтгэл гутралыг оношлох шалтгууруудад үндэслэсэн 10 асуулт	0.892
2 Сэтгэл түлшүүр / Youth Self-Report 11-18-anxiety subscale*	Санаа зовчих, түгшсэн мэдрэмж төрөх, үнээс болж зан үйл болон физиологид амьсгал давчдах гэх мэт шинж тэмдэг ажиглагдах	DSM-5 ангиллын дагуу сэтгэл түгшүүрийг оношлох шалтгууруудад үндэслэсэн 6 асуулт	0.775
3 Хоолноос татгалзах хандлага / The-Eating Attitudes Test*	Тааралхаас айх шалтгааны улмаас идэхээс татгалзах, идсэний дараа гэмших, бөөлжих зэрэг өргөөр гадагшлуулахыг оролдох	DSM-5 ангиллын дагуу идэхээс зайлсхийх эмгэгийг оношлох шалтгууруудад үндэслэсэн 8 асуулт	0.848
4 Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл / Self-harm Inventory*	Ихэнхдээ сэтгэл зүйн шалтгааны улмаас санаатайгаар, зориудаар өөрийгөө гэмтээх үйлдлүүд	"Би өөрийгөө зориудаар зүсэх байсан" гэх мэт 6 асуулт	0.720
5 Түрэмгий зан үйл / Youth Self-Report 11-18-aggression subscale*	Сэтгэл зүйн таагүй мэдрэмжээс эд зүйл гэмтээх, оролдох, бусдыг гэмтээх гэх мэтээр түрэмгий байдлаар илэрхийлэх	"Би уурлахаараа эд зүйл гэмтээж, хаалга савдаг" гэх мэт 4 асуулт	0.733
Гадагш чиглэсэн:			
6 Бусдыг дээрэлхэх / Revised Oweus Bully/Victim Questionnaire bully subscale*	Сургуулийн болон цахим орчинд шууд болон шууд бус байдлаар хэн нэгнийг санаатайгаар, дахин дагтамжтайгаар дээрэлхэх	"Би таалагддаггүй хүүхдийнхээ талаар худал цуурхал тарааж байсан" "Би бусдын мөнгө эд зүйлсийг булааж байсан" гэх мэт 6 асуулт	0.585
7 Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих / Youth Self-Report 11-18-rule breaking subscale*	Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчсөн үйлдлүүд буюу зодсонд оролцох, хуулай хийх, сургуулийн дүрэм зөрчих гэх мэтийг хийх, үүндээ гэмшихгүй байх	"Би гэрээсээ болон өөр газраас мэр сэр хулгай хийдэг" гэх мэт 7 асуулт	0.583
8 Балгийн харилцааны талаарх ойлголт	Балгийн харилцааны талаарх ойлголт, хандлага	"Балгийн харилцаанд орохын тулд заавал хайр сэтгэлийн холбоотой байх хэрэгтэй юу?" гэх мэт 2 асуулт	0.541
9 Тамхины хэрэглээ	Тамхи хэрэглэдэг эсэх болон яагаад хэрэглэдэг шалтгаан	"Тамхи татаж үзсэн үү?" гэх мэт 6 асуулт	-
10 Согтууруулах ундааны хэрэглээ	Согтууруулах ундаа хэрэглэдэг эсэх болон яагаад хэрэглэдэг шалтгаан	"Согтууруулах ундаа хэрэглэж үзсэн үү?" гэх мэт 2 асуулт	-
11 Эрсдэлд өртөмтгий байдал / The Risk-taking questionnaire	Бодож тунгавгүйгээр, урд дунг тооцолгүйгээр өөрийн болон бусдын эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалд аюул учруулахуйц эрсдэлтэй үйлдлүүд хийх	"Би ихэнхдээ сэтгэлийн хөөрлөөрөө аливааг хийчихдэг" гэх мэт 18 асуулт	0.774

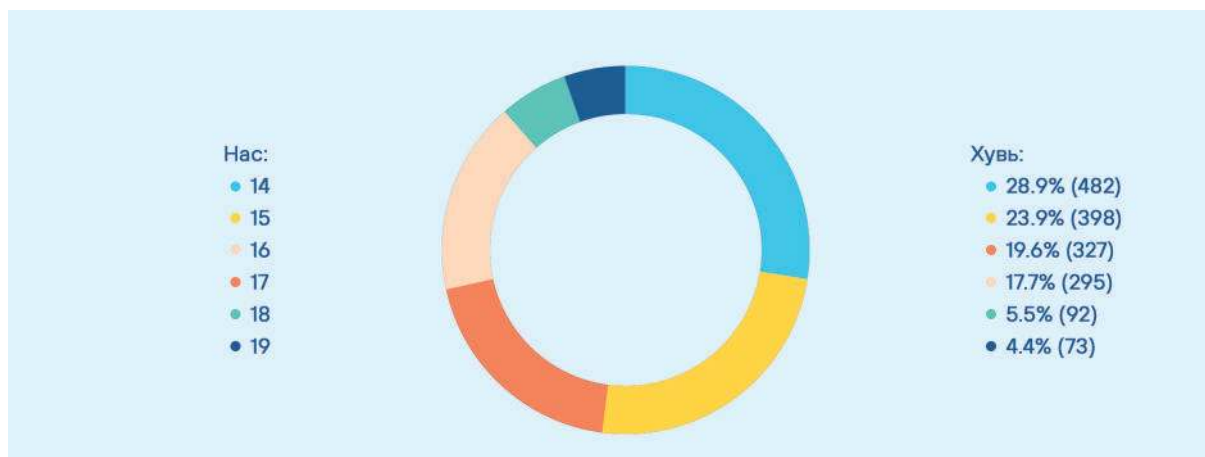
Жиш: Бүлэг бүрийн эхэнд асуулгын бүтэн хувилбарыг хавсаргав. Жишээ нь сэтгэл гутралыг хэмжихэд ашигласан асуулгыг сэтгэл гутрал бүлгээс харж болно.

ОРОЛЦОГЧИД

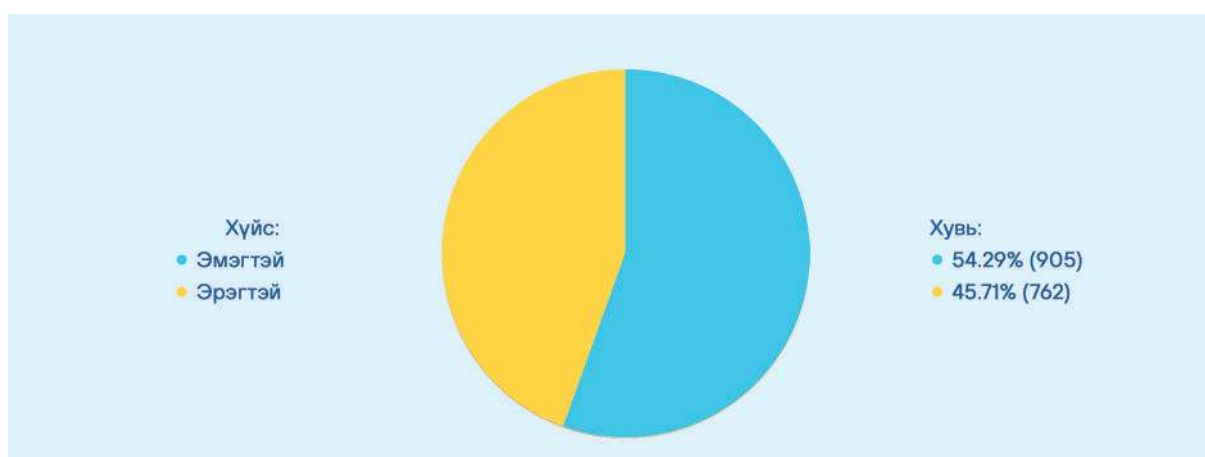
Оролцогчдыг өсвөр насныхан түгээмэл дагадаг Positive DADAL платформ болон сургуулийн сэтгэл зүйчид, багш нар, аймгуудын гэр бүл, хүүхэд залуучуудын хөгжлийн газрын тусламжтайгаар хамруулсан ба судалгааны зорилго болон ач холбогдлыг тайлбарлан, сайн дурын үндсэн дээр, нэрээ нууцлан

оролцохыг хүссэн юм.

Улаанбаатар хот болон хөдөө орон нутагт амьдардаг. 14-19 насны 2000 орчим оролцогчоос статистик шинжилгээнд ашиглах боломжтой буюу бүрэн бөглөсөн 1667 хариултад шинжилгээ хийв. Тэдний 50 орчим хувийг 14-15 насныхан эзэлж байна (зураг 3).



Зураг 3. Оролцогчдын нас



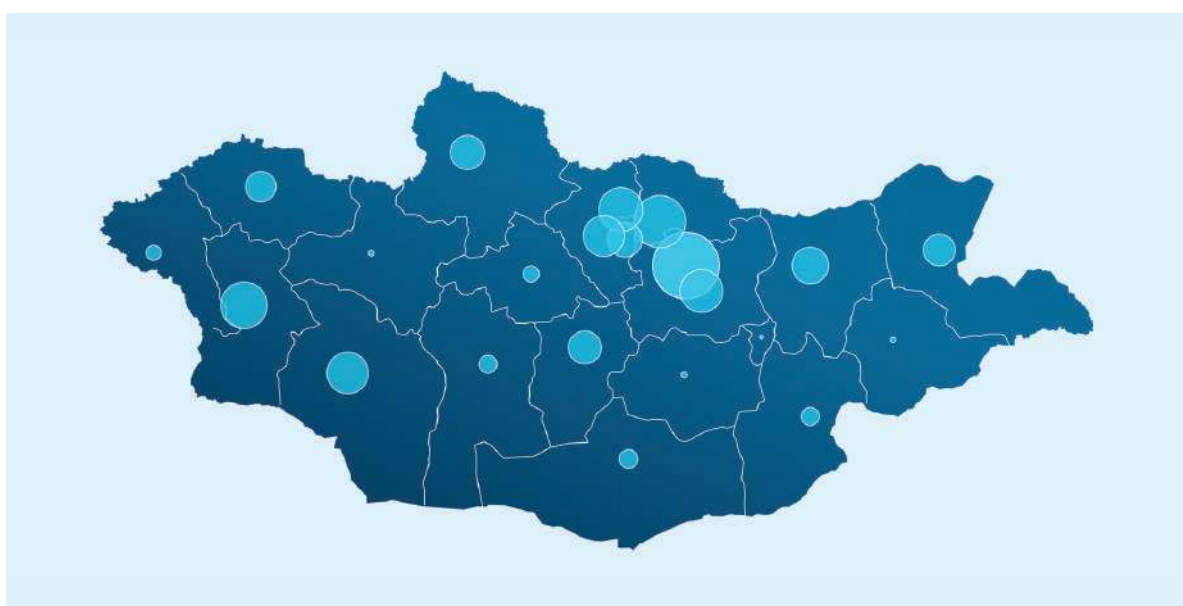
Зураг 4. Оролцогчдын хүйс



Байршлын хувьд ойролцоогоор гурван оролцогч тутмын хоёр нь Улаанбаатар хотоос, нэг нь хөдөө орон нутгаас оролцжээ (хүснэгт 3).

	Тоо	Хувь
Улаанбаатар	1162	69.7%
Хөдөө орон нутаг	505	30.3%
Дархан-Уул	105	6.3%
Говь-Алтай	94	5.6%
Ховд	77	4.6%
Булган	51	3.1%
Сэлэнгэ	51	3.1%
Орхон	17	1%
Хэнтий	12	0.7%
Төв	12	0.7%
Увс	12	0.7%
Дорнод	11	0.7%
Хөвсгөл	11	0.7%
Өвөрхангай	10	0.6%
Архангай	9	0.5%
Өмнөговь	8	0.5%
Дорноговь	6	0.4%
Баянхонгор	5	0.3%
Баян-Өлгий	5	0.3%
Дундговь	3	0.2%
Говьсүмбэр	3	0.2%
Сүхбаатар	2	0.1%
Завхан	1	0.1%

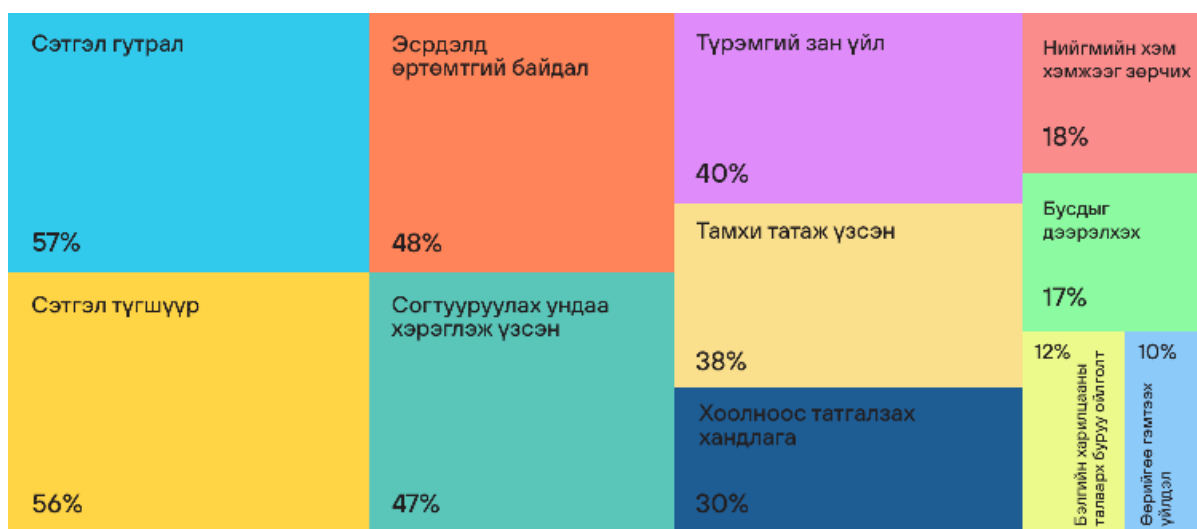
Хүснэгт 3. Оролцогчдын байршил



ДАТА ШИНЖИЛГЭЭ БА ҮР ДҮН

Цугларсан датаг SPSS.26 програм ашиглан шинжлэв. Үндсэн шинжилгээг хийхийн өмнө датаг цэвэрлэх буюу дутуу бөглөгдсөн хариултуудыг хасах, асуулгуудын баталгаат чанарыг тодруулах, хүчин зүйлс хоорондын хамаарлыг шалгах, голлон ашигласан “Ordinary Least Square” шинжилгээний суурь шаардлагуудыг биелүүлж буй эсэхийг хянах (жишээ нь “multicollinearity analysis”) шинжилгээнүүд хийв. Үр дүнг эрсдэл тус бүрээр бүлэгт ангилан дэлгэрэнгүй бэлтгэсэн бөгөөд ерөнхийлөн харвал сэтгэл гутрал хамгийн түгээмэл илэрч буй бол

(оролцогчдын 56.7% (N = 946) –д сэтгэл гутралын 5 эсвэл түүнээс олон шинж тэмдэг заримдаа эсвэл үргэлж илэрдэг гэж хариулсан байв) үүний дараа сэтгэл түгшүүр, эрсдэлд өртөмтгий байдал зэрэг нь түгээмэл илэрч байна (зураг 6). Мөн оролцогчдын 47% (N = 785) нь согтууруулах ундаа хэрэглэж үзсэн, 37.5% (N = 626) нь тамхи татаж үзсэн, 12% (N = 201) нь хэзээ ч хамаагүй бэлгийн харилцаанд орж болно гэх мэтээр бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголттой байх хандлагатай байна (зураг 5). Бүлэг тус бүрээс дэлгэрэнгүй үр дүнтэй танилцана уу.



Зураг 5. Сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлийн илрэл (оролцогчдын дунд илэрсэн тархалтын хувиар)



Бүлэг 1:

СЭТГЭЛ ГУТРАЛ

“Бүх зүйл яг жинхнээсээ саарал өнгөтэй юм шиг л санагдаж, надад амьдралд хоргодоод байх зүйл чин сэтгэлээсээ бодоод бодоод юу ч байхгүй байсан. Би сургуульдаа тэгж их дурлаж зүтгэж орчихоод болимоор санагдаж байсан”–19 настай, эмэгтэй

“Надад баяр баясал төрөхгүй байна. Би олон удаа амиа хорлох талаар бодож бүр хоёр, гурван удаа гэрээслэл ч гэх юмуу захиа гэрийхэндээ бичиж байсан”–18 настай, эмэгтэй

Сэтгэл гутрал бол өсвөр насныхны дунд хамгийн түгээмэл илэрдэг сэтгэцийн эмгэг юм. Сэтгэл гутралын шалтгааныг биологийн болон орчны нөлөө, хувь хүний онцлог гэх мэт олон зүйлтэй холбож тайлбарладаг⁴⁴. Нэг өндгөн эсийн буюу 100% ижил генийн мэдээлэлтэй ихрүүдийг судлахад нэг нь сэтгэл гутралд өртсөн бол нөгөө ихэр нь мөн сэтгэл гутралд өртсөн байх магадлал 50% орчим байжээ⁴⁵. Өөрөөр хэлбэл, сэтгэл гутралд өртөх нь 50% орчим генийн нөлөөтэй бол үлдсэн хувь нь орчны, амьдралын туршлагын гэх мэт хүчин зүйлс байж болно гэж дүгнэжээ.

Сэтгэл гутрал нь аливаад дур сонирхолгүй, идэвхгүй болох, өөрийгөө бусдаас тусгаарлах, өөрийн талаар болон ирээдүйнхээ талаар сөрөг төсөөлөлтэй болох, нойр, хооллолт, биеийн жинд өөрчлөлт орох, эдгээрээс шалтгаалан өдөр тутмын амьдралын хэв маяг өөрчлөгдөх, ажлын бүтээмжгүй болох, эргэн тойрныхонтой харилцах харилцааны чанарт нөлөөлөх, цаашлаад амиа егүүтгэх бодолд автах, ийм үйлдэл хийх зэрэг гол шинжүүдээр илэрдэг⁴⁶. Өөрөөр хэлбэл, сэтгэл гутрал бол гуниглах, сэтгэл гонсойх зэрэг хэвийн мэдрэмж төдий бус амь насанд аюултай хэмжээний эрсдэл юм. Дэлхий дээр 11 минут тутамд өсвөр насны нэг хүүхэд амиа егүүтгэж байна гэсэн статистик бий⁴⁷. Манай улсын хувьд өмнөх судалгаануудад дурдсанаар өсвөр насныхны 13.2% – 32.1% нь амиа хорлох

бодол төрдөг гэж хариулсан нь⁴⁸ азийн бусад улсуудаас харьцангуй өндөр үзүүлэлт юм⁴⁹.

НҮБ-н Хүүхдийн сангийн судалгаанд дурдсанаар, дэлхий нийтээр 89 сая орчим өсвөр насны хүн ямар нэг сэтгэцийн эмгэгээр оношлогдсон байгаагаас хамгийн их буюу 40 орчим хувийг сэтгэл гутрах болон түгших эмгэгүүд эзэлж байна гэжээ⁵⁰. Гэтэл оношлогдох хэмжээнд бус ч сэтгэл гутрах хэлбэрийн шинж тэмдгүүд илэрч буй түүнээс олон өсвөр насныхан бий. Тэд албан ёсоор тусламж, үйлчилгээ авч чадахгүй байх, хангалттай тусламж аваагүйгээс шинж тэмдгүүд хүндрэх эрсдэлийг мөн дагуулдаг. Энэхүү судалгаагаар сэтгэл гутрах шинж тэмдгийг хэмжихдээ доорх шинжүүд 2 долоо хоног болон түүнээс дээш хугацаанд хэр давтамжтай илэрснийг тодруулав:

- Эрч хүчгүй мэдрэмж төрөх
- Аз жаргалгүй, гунигтай мэдрэмж төрөх
- Бусдаас өөрийгөө тусгаарлах
- Амиа хорлох бодол төрөх
- Амиа хорлохыг завдаж үйлдэл хийх
- Аливааг сонирхох сонирхлоо алдах
- Ойр ойрхон уйлах
- Хоолны дуршилд өөрчлөлт орох
- Өөрийгөө буруутгах
- Өөрийгөө үнэ цэнгүйгээр мэдэрч, өөртөө дургүй болох

ТОВЧ ҮР ДҮН – АМИА ХОРЛОХ БОДОЛ, ҮЙЛДЭЛ

Сэтгэл гутралын үед илрэх амиа хорлох бодол, үйлдэл нь маш эрсдэлтэй, зайлшгүй анхаарах ёстой шинж тэмдэг учир сэтгэл гутралыг ерөнхий байдлаар шинжлэхийн өмнө амиа хорлох бодол, үйлдлийг тусад нь шинжилж үр дүнг багтаалаа.

- Оролцогчдын **21%** амиа хорлох талаар нухацтай боддог (5 болон түүнээс дээш удаа нухацтай бодож байсан), **16%** нь ядаж нэг удаа амиа хорлохыг завдаж үйлдэл хийж байсан байна.
- Амиа хорлох бодол өсвөр насны охидод, мөн Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныханд илүү илэрч байна. Амиа хорлохыг завдсан үйлдэл мөн адил өсвөр насны охидод хөвгүүдээс илүү, Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныханд мөн хөдөө орон нутгаас илүү илэрч байна.
- Гэр бүлийн орчны таагүй уур амьсгал, хүчирхийлэл, биеийн болон цахим дээрэлхэлд өртөх зэрэг нь амиа хорлох бодол, үйлдэлд илүү хүчтэй нөлөөлж байна.

АМИА ХОРЛОХ БОДОЛ, ҮЙЛДЭЛ БА ХАМААРАЛТАЙ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

-Амиа хорлох бодол өсвөр насны охидод ($M = .79$ vs. 1.41 , $t(1665) = -11.17$, $p < .000$) мөн Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныханд илүү илэрч байна ($M = 1.21$ vs. $.93$, $t(1665) = 4.7$, $p < .000$). Амиа хорлохыг завдсан үйлдэл мөн адил өсвөр насны охидод хөвгүүдээс илүү ($M = .14$ vs. $.33$, $t(1665) = -6.41$, $p < .000$), Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныханд мөн илүү илэрч байна ($M = .27$ vs. $.19$, $t(1665) = 2.64$, $p < .008$).

-Амиа хорлох бодол дараах хүчин зүйлсээс хүчтэй хамаарч байна ($p < .000$):

1. Эцэг эхийн зүгээс биеийн хүчирхийлэлд өртөх
2. Эцэг эхийн үгэн хүчирхийлэл
3. Гэр бүлийн гишүүд хоорондын түрэмгий, үл хүндэтгэсэн харилцаанд байх
4. Эцэг эхийн хоорондын маргаан
5. Дээрэлхэлд өртөх
6. Үе тэнгийн дарамт шахалтад өртөх
7. Гэр бүлийн орчны архидалт
8. Үерхлийг нь зөвшөөрөхгүй байх, эсэргүүцэх
9. Биеийн ноцтой өвчин тусах
10. Үерхэж буй хүнээсээ дарамт, хүчирхийлэл мэдрэх
11. Амьдарч байгаа гэр эсвэл байшиндаа дургүй байх
12. Амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байх
13. Эцэг эх нь шийдвэр гаргахдаа саналыг нь сонсдоггүй байх
14. Гэр бүлдээ үнэ цэнгүй, чухал биш хүн гэж мэдэрдэг байх

- Амиа хорлох бодолтой үед дараах шинжүүд илрэх хандлагатай байна ($p < .000$):

1. Орилж, хашгирч, түрэмгий байдлаар уураа илэрхийлэх
2. Ойрхон давтамжтай уйлах
3. Өөрийгөө хэнд ч хэрэггүй, үнэ цэнгүй гэх зэрэг утгатай зүйлс хэлэх
4. Унтаж сэрсэн ч ядарсан мэдрэмжтэй байх
5. Өөрийгөө зүсч гэмтээх
6. Эд зүйлс эвдэх
7. Зодоонд оролцох
8. Амь насанд эрсдэлтэй үйлдлүүд хийх
9. Мэдрэмжээ хуваалцахгүй, үгээр гадагшлуулахгүй байх буюу бусдаас зайгаа барих

-Амиа хорлохыг завдсан үйлдэл хийх нь дараах хүчин зүйлстэй хүчтэй хамааралтай байна ($p < .000$):

1. ЭЦЭГ ЭХИЙН ЗҮГЭЭС БИЕЙН БОЛОН ҮГЭН ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ӨРТӨХ

Биеийн болон үгэн хүчирхийлэл амиа хорлох оролдлого хийх эрсдэлийг ойролцоогоор 2 дахин ихэсгэж байна (зураг 6).



Зураг 6. Амиа хорлох оролдлогод эцэг эхийн хүчирхийлэл нөлөөлөх байдал

2. ДЭЭРЭЛХЭЛД ӨРТӨХ

Биеийн болон цахим дээрэлхлийн аль аль нь амиа хорлох оролдлого хийх эрсдэлийг ойролцоогоор 2 дахин ихэсгэж байгаагаас цахим дээрэлхэл илүү их хор уршигтай байх шинж ажиглагдаж байна (зураг 7).



Зураг 7. Амиа хорлох оролдлогод дээрэлхэл нөлөөлөх байдал

3. ҮЕ ТЭНГИЙН НӨЛӨӨНД АВТАХ

Үе тэнгийн нөлөөнд автах байдал нь амиа хорлохыг завдсан үйлдэл хийхийг таамаглаж буй бас нэгэн хүчин зүйлс байв.

ТОВЧ ҮР ДҮН - СЭТГЭЛ ГУТРАЛ

Хүснэгт 4. Сэтгэл гутралыг таамаглагч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс		
Нас	0.138	.125
Хүйс	0.311	
Байршил	-0.077	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.223	.350
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.416	
Гэр бүлийн орлого	-0.008	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	-0.002	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.226	.310
Эцэг эхийн үл хайхрал	0.093	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.335	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.529	.406
Сэтгэл хөдлөлөө зорицуулах чадвар	-0.093	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.112	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.445	.347
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.159	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.150	
Стресстэй үйл явдал		
Стресстэй үйл явдал	0.349	.254

0.050 0.100 0.200 0.300 0.400≤

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$)

Тайлбар:

- Нас нэмэгдэх тусам сэтгэл гутрах шинж ихсэж байна.
- Өсвөр насны охидод хөвгүүдээс илүү сэтгэл гутрах шинж илрэх ба хүйс нь сэтгэл гутралыг илүү хүчтэй таамаглагч хүчин зүйлсийн нэг байна.
- Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныханд сэтгэл гутрал давамгай илэрч байна.
- Сэтгэл гутралд илүү хүчтэй нөлөөлөгч хүчин зүйлс нь амьдралын ерөнхий сэтгэл ханамж, өөрийн талаарх төсөөлөл, сургуулийн сэтгэл ханамж байна. Өөрөөр хэлбэл амьдарч буй амьдралдаа, сургуульдаа, өөртөө илүү сэтгэл ханамжтай, эерэг төсөөлөлтэй болох тусам сэтгэл гутралд өртөх эрсдэл буурах хандлагатай байна.
- Эдгээрийн дараа гэр бүлийн таагүй уур амьсгал, стресстэй үйл явдлууд, эмэгтэй хүйс зэрэг нь сэтгэл гутралд илүү нөлөөлж байна.
- Бусад хүчин зүйлс статистикийн хувьд ач холбогдолтой ч дээрх хүчин зүйлстэй харьцуулахад нөлөөлөх хүч нь сул байна.
- Харин гэр бүлийн орлогодоо болон халаасны мөнгөндөө сэтгэл ханамжтай байдал сэтгэл гутралд нөлөөлөхгүй буюу сэтгэл гутралд өртөх эрсдэл эдгээрээс хамаарахгүй байна.

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт сэтгэл гутралд илүү хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан шинжиллээ.

СЭТГЭЛ ГУТРАХ ШИНЖ ТЭМДГҮҮД ХЭР ТҮГЭЭМЭЛ ИЛЭРЧ БАЙНА ВЭ?

Нийт 946 оролцогч буюу 56.7%-д

сэтгэл гутрах шинж илэрснээс "ямар нэг шалтгаангүйгээр эрч хүчээ алдах болсон", "өөрийгөө буруутай мэдрэх болсон", "аз жаргалгүй эсвэл гунигтай мэдрэх болсон" гэдэг шинжүүд илүү түлхүү илэрч байна (зураг 8).



Зураг 8. Сэтгэл гутрах шинж тэмдгийн илрэл

НАС СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ХЭРХЭН

НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Нас нэмэгдэх тусам сэтгэл гутрах шинж тэмдэг ихсэж байна ($F(6,1729) = 11.04$, $p < .000$). 14 насанд сэтгэл гутралын дундаж оноо 12.8 байсан бол 19 насанд 18.8 болж өсчээ (зураг 9).

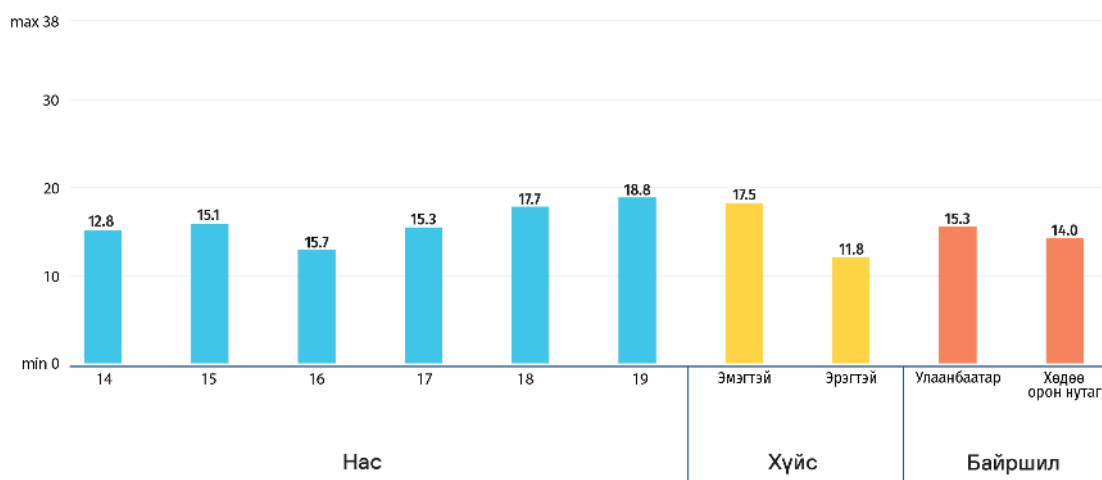
ХҮЙС СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ХЭРХЭН

НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Охидод сэтгэл гутрах

шинж илүү илэрч байна, $M = 11.8$ болон 17.5 , $t(1715) = 13.44$, $p < .000$, (зураг 9).

АМЬДАРЧ БҮЙ БАЙРШИЛ СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныханд сэтгэл гутрах шинж илүү илэрч байна, $M = 15.3$ болон 13.9 , $t(1734) = -2.74$, $p < .006$, (зураг 9), (M -дундаж оноо).



Зураг 9. Сэтгэл гутралд нас, хүйс, байршлын нөлөөлөх байдал

ГАДААД ҮЗЭМЖДЭЭ СЭТГЭЛ ХАНГАЛУУН БУС БАЙХ НЬ СЭТГЭЛ ГУТРАХАД ХҮРГЭДЭГ ҮҮ?

Гэр бүл, анги хамт олон дотроо өөрийгөө чухал, үнэ цэнтэй гишүүн гэж мэдрэх ($B = -.148$ ба $-.107$), харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжтай байх ($B = -.184$) нь сэтгэл гутралтай статистик ач холбогдол бүхий түвшинд ($p < .000$) хамгийн хүчтэй урвуу хамааралтай байв. Үүнээс үзэхэд өсвөр насныхны өөрийн талаарх төсөөллийг эерэгжүүлж, харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжтай болоход туслах, гэр бүл, анги хамт олондоо чухал гишүүн гэж мэдрэхэд туслах нь сэтгэл гутралын эсрэг үр дүнтэй байхаар байна.

СУРГУУЛЬ СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Сургуульдаа сэтгэл ханамжтай эсэх нь сэтгэл гутралыг хүчтэй тодорхойлогч хүчин зүйлсийн нэг байв. Сургуулийн сэтгэл ханамжийн бүх асуулт сэтгэл гутралыг ач холбогдол бүхий түвшинд таамаглаж байв ($p < .000$). Үүн дотроо анги хамт олонтойгоо таатай харилцаатай байдаг ($B = -.174$), сурлагын дүндээ сэтгэл хангалуун байдаг ($B = -.125$) байх нь сэтгэл гутралын оноо буурахад илүү нөлөөлж байв.

АМЬДРАЛЫН СЭТГЭЛ ХАНАМЖ СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Амьдралын сэтгэл ханамжийн бүх асуулт сэтгэл гутралыг таамаглаж байснаас *"Би өөрийнхөө амьдралд сэтгэл хангалуун байдаг"* гэдэг ерөнхий өгөгдөл сэтгэл гутралыг хамгийн хүчтэй урвуу таамаглаж байв ($B = -.384$, $p < .000$). Энэ нь өөрөө сэтгэл гутралын шинж тэмдэг ч гэлээ мөн түүнийг үүсгэгч хүчин зүйл байх хандлагатай байдаг. Тиймээс амьдралынхаа аль нэг хэсэгт, ямар нэг эсвэл нилээд хэдэн зүйлсд сэтгэл ханамжгүй байх нь сэтгэл гутралд өртөхөд хүргэдэг байж болохоор байна.

ГЭР БҮЛИЙН УУР АМЬСГАЛ СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ

ВЭ? Гэр бүлийнхэнтэйгээ харилцах харилцаандаа сэтгэл хангалуун байдаг ($B = .184$), тулгамдсан асуудлаа тайван ярилцаж чаддаг ($B = .181$), нэг нэгнийхээ яриаг сайн сонсдог ($B = .125$), нэг нэгдээ санаа тавьдаг ($B = .119$) байх тусам сэтгэл гутралаас сэргийлэх хандлагатай байна (эдгээр нь бүгд $p < .000$ байв).

СТРЕССТЭЙ ҮЙЛ ЯВДАЛ СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Эргэн тойрны хүүхдүүдийн надад хандах хандлага өөрчлөгдсөн ($B = .233$), эцэг эх хоорондоо маргалдах нь ихэссэн ($B = .120$), гэр бүлийн хэн нэг гишүүн байнга архи уух болсон ($B = .105$), бие нь өвдөж эмнэлэгт хэвтсэн ($B = .064$), эцэг эх үерхлийг маань эсэргүүцсэн ($B = .091$), өөрөө аав/ээж болсон, үерхэж буй хүнээсээ бие, сэтгэлийн дарамт мэдэрсэн ($B = .107$), найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөж чадахгүй байгаа ($B = .064$) зэрэг хүчин зүйлс сэтгэл гутралыг ач холбогдол бүхий түвшинд ($p < .000$) таамаглаж байв. Үүн дотор үе тэнгийнхний өөрт нь хандах хандлага өөрчлөгдөхөд хамгийн хүндээр хүлээж авдаг буюу сэтгэл гутралд хамгийн хүчтэй нөлөөлж буй бол дараагаар нь гэр бүлийн гишүүн архи уух, эцэг эх маргалдах, үерхэж буй хүнээсээ дарамт мэдрэх зэрэг нь сэтгэл гутралд хүчтэй нөлөөлж байна.

ЭЦЭГ ЭХИЙН БИЕЙН, ҮГЭН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ХҮРГЭДЭГ ҮҮ?

Эцэг эхийн эсвэл асран хамгаалагчийн зүгээс бие махбодын хүчирхийлэл мэдэрдэг буюу *"миний биед хүрч гэмтээдэг"* гэдэгтэй санал нийлсэн өсвөр насныхан үгүй гэж хариулсан өсвөр насныхантай харьцуулахад илүү их сэтгэл гутралд өртөж байна ($t(1662) = 10.76$, $p < .000$). Ийм зүйл оролцогчдын

9%-д их бага давтамжтай тохиолдож байна (хавсралт 2-с харна уу). Харин үгэн хүчирхийлэлд өртөх буюу өөрийг нь муухай үгээр хэлж, хараах тохиолдол оролцогчдын 28%-д их бага

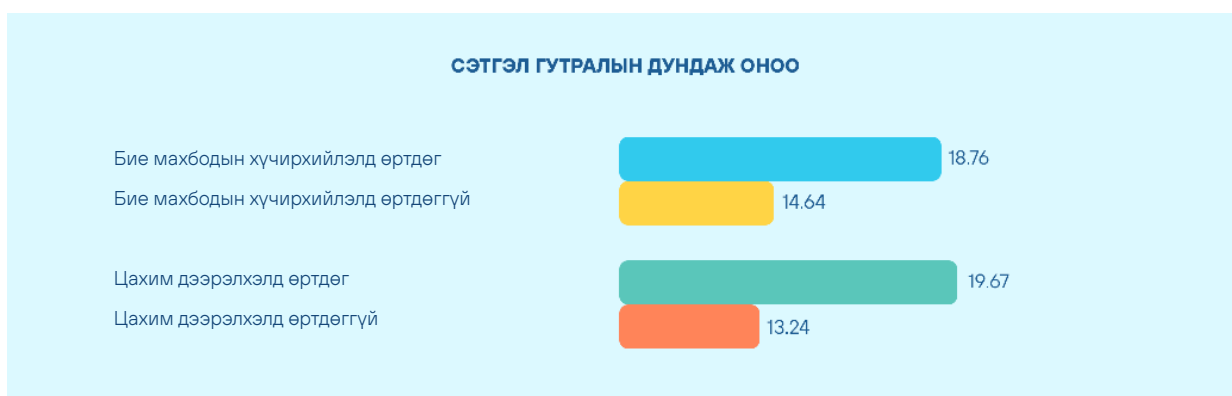
давтамжтай тохиолддог бөгөөд тэдгээр оролцогчид илүү их сэтгэл гутралтай байна ($t(1665) = 16.45, p < .000$) (зураг 10).



Зураг 10. Сэтгэл гутралд эцэг эхийн хүчирхийлэл нөлөөлөх байдал

ДЭЭРЭЛХЭЛД ӨРТӨХ НЬ СЭТГЭЛ ГУТРАЛД ХҮРГЭДЭГ ҮҮ? Биеийн болон цахим дээрэлхэлд судалгаанд оролцогчдын 6-25.6 хувь нь өртсөн (хавсралт 2-с харна уу) ба эдгээр оролцогчид илүү их сэтгэл гутрах

хандлагатай байна ($t(1665) = 13.32, p < .000$), $t(1665) = 4.45, p < .000$). Ялангуяа цахим дээрэлхэлд өртөх нь сэтгэл гутралыг илүү хүчтэй таамаглаж байна (зураг 11).



Зураг 11. Сэтгэл гутралд дээрэлхэл нөлөөлөх байдал

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Сэтгэл гутрал нь дотогш, гадагш чиглэсэн сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн бүх эрсдэлтэй ач холбогдол бүхий эерэг хамааралтай байна. Ялангуяа түгшүүртэй 70% буюу тун өндөр хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл уг хоёр асуудал зэрэг илрэх хандлагатай гэж дүгнэж болохоор байна. Түүнчлэн сэтгэл гутрал

нь хоолноос татгалзах хандлага (52%), өөрийгөө гэмтээх үйлдэл (58%), түрэмгий зан үйл (39%), эрсдэлд өртөмтгий байдал (30%), согтууруулах ундааны хэрэглээтэй (25%) хамааралтай байна. Бусад сөрөг шинж тэмдгүүд сул түвшинд эерэг хамааралтай байна (хүснэгт 5). Өөрөөр хэлбэл сэтгэл гутрал нь дангаар биш бусад сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлтэй хавсарч илрэх буюу харилцан бие биеэ өдөөх хандлагатай байна.

Хүснэгт 5. Сэтгэл гутрал ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй буюу илүү үр дүнтэй байж болохоос эхлэн эрэмбэллээ. Сэтгэл гутрал нь зөвхөн нэг хүчин зүйлээс, нэг үйл явдлаас шалтгаалахаас илүү олон талт хүчин зүйлийн нэгдэл дээр үүсэх хандлагатай байгаа тул тал талын арга хэмжээнүүд хэрэгцээтэй байгаа нь ажиглагдлаа.

- Өөрийн талаарх төсөөлөл сөрөг болох тусам сэтгэл гутрал илүү илэрч байна. Өөрийн талаарх сөрөг төсөөлөл нь сэтгэл гутралын үед илэрдэг нэг үндсэн шинж тэмдэг ч гэлээ сэтгэл гутралыг үүсгэгч хүчин зүйл байх боломжтой. Бидний үр дүнгээс болон олон улсын судалгаануудаар⁵¹ өсвөр насныхан өөрийн талаар таагүй төсөөлөлтэй

болоход хүргэж буй нэг хүчтэй хүчин зүйл нь харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжгүй байх юм. Өөрөөр хэлбэл, харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжгүй гэж хариулсан өсвөр насныханд сэтгэл гутрах шинж тэмдэг илүү их илэрч байна. Тиймээс харагдах байдлаар бусдыг ялгаварлах, шошго зүүх нь буруу, хортой хандлага гэдгийг өсвөр насныханд, цаашлаад олон нийтэд ойлгуулах компанит ажлууд нэн хэрэгцээтэй байна. Энэ судалгаанд оролцогчдын хариулснаар 72% нь "гоё сайхан харагддаг хүмүүсээр дүүрэн сэтгүүл, нэвтрүүлэг үзсэний дараа өөртөө сэтгэл ханамжгүй болдог", 68% нь "бусад хүмүүс миний гадаад үзэмжийг юу гэж хэлэх нь надад чухал", 65% нь "би гадаад үзэмждээ сэтгэл ханамжгүй" гэж хариулжээ. Харагдах байдлаа голох нь зөвхөн стиль имиж,

“...Би их бүлцэн нүдтэй, урт эрүүтэй буюу шаймийдуу. Гэтэл гэрийнхэн минь хүртэл онигор урт эрүүтэй, ийм тийм гээд гоочлоод байдаг. Өөрсдөө тоглож байна гэж л боддог. Гэтэл надад тэр үг нь их хүчтэй хүнд тусдаг. Энэнээс болоод би хүний өөдөөс эгцэлж харж чадахаа байсан. Учир нь энэ хүн намайг хараад өнөөх миний нүүрний онцгүй хэсгийг юу гэж бодох бол, би яаж харагдаж байгаа бол, яаж нүүрээ халхалбал урт эрүү харагдахгүй бол гэх мэт бодлоос болж би хүнтэй эгцэлж удаан юм ярьж чаддаггүй...” – **17 настай, эмэгтэй.**

царай зүсээ голох тухай бус цаашид сэтгэл зүйн асуудлууд үүсэх, зан үйлд нөлөөлөх эрсдэлт хүчин зүйл байна. Түүнчлэн бидний үр дүнгээр гэр бүл, сургуулийн орчиндоо өөрийгөө үнэ цэнгүй мэдрэх нь өөрийн талаарх төсөөллийг сөрөг болгож, цаашлаад сэтгэл гутрах шинж тэмдэг илрэхэд хүргэж байна. Тиймээс сэтгэл зүйч болон бусад мэргэжилтнүүд энэ талаар ойлголт нэмэгдүүлэхийн тулд эцэг эх, багш нарт чиглэсэн яриа, төсөл, компанит ажлууд хэрэгжүүлэхийг зөвлөж байна.

- Өсвөр насныхны амьдралын сэтгэл ханамжийг нэмэгдүүлэх нь сэтгэл гутрахаас сэргийлэх дараагийн хүчтэй арга байж болохоор байна. Үүний дотор амьдарч буй биет орчин нөхцөлтэй холбоотой асуудлууд мөн багтаж байгаа ба тэдгээрийг шийдэж, амьдрахад илүү тухтай, тайван болгоход анхаарах нь сэтгэл гутрах шинжийг бууруулахад үр дүнтэй нөлөөтэй. Цаашид энэ талаар дэлгэрэнгүй судлахыг судлаач нарт санал болгож байна.

- Сургуулийн орчны эерэг харилцааг дэмжих нь өсвөр насныхан сэтгэл гутрахаас сэргийлэх бас нэгэн хүчтэй арга гэдэг нь үр дүнгээс харагдлаа. Өөрөөр хэлбэл сургуулийн орчинд багш, ажилтнууд сурагчидтай эелдэг харилцах, сурагчид хоорондоо болон

багшийг хүндлэн эелдэг харилцах талаарх сургалтуудыг зохион байгуулах зэргээр эерэг, аюулгүй, сурагчийг дэмжсэн орчинг бүрдүүлэх шаардлагатай байна. Түүнчлэн үе тэнгийн нөлөөнд автах буюу өөрөө хүсэхгүй байсан ч үе тэнгийнхэндээ таалагдаж, хүлээн зөвшөөрөгдөхийн тулд эрсдэлтэй үйлдэл хийх хандлага байдаг ба энэ нь “зөв” биш эсрэгээрээ сэтгэл зүйд хортой зүйл гэдгийг ойлгуулах, таниулах хэрэгцээ байна. Цаашлаад үе тэнгийн дээрэлхлийн эсрэг ажлууд хийгдэх шаардлагатай байгааг манай үр дүн баталж байна. Ялангуяа цахим дээрэлхэлд өртөх нь сэтгэл гутралтай илүү хүчтэй хамааралтай байгаа нь цахим дээрэлхлийн эсрэг анхаарч ажиллах хэрэгцээг харууллаа.

- Гэр бүлийн орчны хүчирхийллийн шинжтэй үйлдлүүдээс урьдчилан сэргийлэх, нөхөн сэргээх нь өсвөр насныхны сэтгэл гутралыг бууруулах нөлөөтэй гэж дүгнэж болохоор байна. Тиймээс эцэг эх, асран хамгаалагчийн зүгээс үзүүлэх биеийн, үгэн болон бусад хүчирхийлэлтэй тэмцэх ажлуудыг үргэлжлүүлэх, сайжруулах хэрэгтэй. Түүнчлэн гэр бүлдээ эерэг уур амьсгал бүрдүүлэхийн ач холбогдлыг эцэг эхчүүдэд ойлгуулах сургалт, хөтөлбөр, бусад арга хэмжээнүүдийг үргэлжлүүлэх, сайжруулах шаардлагатай байна.

- Амьдралд тохиолдох олон стресстэй үйл явдал сэтгэл гутрал үүсэхэд нөлөөлж байв. Ялангуяа гэр бүлд хэрүүл маргаан, архидалт байх, үе тэнгийнхэнтэйгээ харилцах харилцаа өөрчлөгдөх, үерхлийг эцэг эх зөвшөөрөхгүй байх эсвэл үерхэж буй хүнээс бие, сэтгэлийн дарамт мэдрэх, өсвөр насандаа эцэг/эх болох зэрэг нь сэтгэл гутралтай хүчтэй холбогдож байв. Тиймээс сэтгэл гутралтай тэмцэхдээ эдгээр асуудлуудад анхаарлаа хандуулахыг зөвлөж байна.

- Сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар, стрессийг даван туулах чадвар зэрэг сэтгэл зүйн ур чадварыг хөгжүүлэх өсвөр насныханд чиглэсэн сургалт, хөтөлбөр нь сэтгэл гутрах шинжийг бууруулахад тодорхой хэмжээнд үр дүнтэй байна.

- Өсвөр насны охидод сэтгэл гутрах шинж илүү илэрсэн нь стресстэй

үйл явдал болон хүчирхийлэлд өртөх зэрэгт эрчүүдээс өндөр оноо авсантай холбоотой байв. Тиймээс хүйсээс хамаарсан хүчирхийлэл болон стресст үйл явдлууд байх хандлагатай байгаа тул энэ талаар дэлгэрэнгүй судлахыг санал болгож байна.

- Улаанбаатар хотод амьдрах нь сэтгэл гутрах шинжтэй илүү хамааралтай байсан тул уг бүлэгт чиглэсэн арга хэмжээнүүд мөн шаардлагатай байна. Гэхдээ энэ нь бусад бүлгийнхэнд сэтгэл гутрах шинж илэрдэггүй эсвэл тэдэнд анхаарах шаардлагагүй гэсэн үг биш юм.

- Нас ихсэх тусам сэтгэл гутрал мөн ихсэх хандлага ажиглагдсан тул аль болох бага наснаас урьдчилан сэргийлэх дээр дурдсан арга хэмжээнүүдийг хэрэгжүүлэх нь үр дүнтэй байх хандлагатай.





Бүлэг 2:

СЭТГЭЛ ТҮГШҮҮР

“Санаа зовоод байх юм юу ч байхгүй байхад чи харин ч жаргалтай байхад даварлаа гэдэг. Тэгэхээр би дахиж хэнд ч энэ мэдрэмжээ ярих эрхгүй юм шиг санагдсан” – 17 настай, эмэгтэй

“Сэтгэл түгшүүр гэдэг зүйлд өртсөн байгаагаа мэдээд тайвширсан. Яагаад гэвэл үүнээс гарах боломжтой юм байна, бас миний буруу биш юм байна гэж бодсон” – 19 настай, эмэгтэй

Сэтгэл түгших нь сэтгэл зүйн хэвийн үзэгдэл бөгөөд ирээдүйд үүсч болох аюул ослоос сэргийлэх, урьдчилан бэлтгэхэд туслах зорилготой стрессийн үеийн хариу урвал юм⁵². Харин энэ нь хэвийн түвшнээс хэтрэх буюу ирээдүйд тохиож болохуйц аюултай, сөрөг үйл явдлуудыг урьдчилан таамаглаж, түүнд санааширч, таагүй мэдрэмжид автаж, булчин чангарах, зүрх ачааллах зэргээр бие махбодын үйл ажиллагаанд нөлөөлж, ингэснээр өдөр тутмын амьдралын чанарт сөргөөр нөлөөлж эхэлбэл сэтгэл түгших эмгэгт тооцогдох ба энэ нь сэтгэл гутралтай адилаар өсвөр насныхны дунд түгээмэл илэрдэг сэтгэцийн эмгэг юм¹⁴. Дэлхий нийтийг хамарсан судалгаагаар сэтгэл түгшүүлэх, үүнээс шалтгаалан ажил болон хувийн амьдралаа хэвийн үргэлжлүүлэхэд хүндрэлтэй байх асуудал хүн амын 17-23 хувьд илэрдэг ба тухайн улсын хөгжил буурай байх тусам иргэд нь илүү их сэтгэл

түгшүүртэй байх хандлагатай байна гэжээ⁵³. Харин Ковид-19 цар тахлын үе дэх өсвөр насныхны сэтгэл түгшүүрийн судалгаануудын үр дүнгээс харахад дунджаар 20.5%-д сэтгэл түгшүүр илэрсэн ба үүнд цар тахал, нас, болон хүйсийн нөлөө ажиглагдсан гэжээ⁵⁴. Өөрөөр хэлбэл, цар тахал эхэлснээс хойш өсвөр насны сүүл үеийнхэн болон охид илүү их түгшүүрт өртсөн байна. Үүнээс гадна гэр бүлийн орчны таагүй уур амьсгал, хүчирхийлэл⁵⁵, үе тэнгийн дарамт⁵⁶, стресстэй үйл явдал тохиолдох⁵⁷ зэрэг олон хүчин зүйлс сэтгэл түгшүүлэхэд нөлөөлдгийг олон улсын судалгаанууд илрүүлжээ.

Доорх шинжүүд сүүлийн 2 долоо хоногийн турш хэр их илэрсэн давтамжаар (огт үгүйгээс маш их илэрсэн хүртэл 5 шкал) сэтгэл түгшүүрийг үнэлэв²⁰.

- Ямар нэг буруу зүйл хийхээс айдаг
- Хэтэрхий аймхай эсвэл санаа зовомтгой
- Хумсаа мэрдэг
- Сандарч түгшсэн үед миний амьсгал давчиддаг
- Өглөө амраагүй мэт сэрдэг
- Сандарч түгшсэн үед миний зүрхний цохилт нэмэгддэг

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 6. Сэтгэл түгшүүрийг таамаглагч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс		
Нас	0.065	.063
Хүйс	0.234	
Байршил	-0.058	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.183	.192
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.278	
Гэр бүлийн орлого	-0.024	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	-0.035	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.200	.159
Эцэг эхийн үл хайхрал	0.026	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.237	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.413	.241
Сэтгэл хөдлөлөө зорицуулах чадвар	-0.031	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.108	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.294	.255
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.164	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.175	
Стрессийн нөлөө		
Стресстэй үйл явдал	0.286	.145


 0.050 0.100 0.200 0.300 0.400±

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$)

Тайлбар:

- Нас нэмэгдэх тусам сэтгэл түгшүүр нэмэгдэх хандлагатай ч насны нөлөө сэтгэл гутралтай харьцуулахад сул байна.
- Харин хүйсийн ялгаа нь илүү хүчтэй илэрч байна. Өсвөр насны охидод сэтгэл түгших шинж тэмдэг илүү илэрч байна.

- Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныхан илүү түгшүүрлэх хандлагатай ч байршлын нөлөө хүйстэй харьцуулахад сул байна.
- Өөрийн талаарх төсөөлөл сэтгэл түгшүүрт хамгийн хүчтэй нөлөөлж байна. Ингэхдээ өөрийн талаар таагүй төсөөлөлтэй байх тусам илүү түгшүүрлэх хандлагатай (ялангуяа харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжгүй байдал, гэр бүл болон анги хамт олондоо үнэ цэнгүйгээр мэдрэх зэрэг нь сэтгэл түгшүүрт илүү хүчтэй нөлөөлж байв - дэлгэрэнгүй үр дүн хэсгээс харна уу).
- Цаашлаад амьдралдаа, сургуульдаа сэтгэл ханамжгүй байх, гэр бүлийн уур амьсгал таагүй байх нь түгшүүрлэхэд хүргэдэг байж болохоор байна.
- Түүнчлэн стресстэй үйл явдалд илүү өртөх тусам сэтгэл түгшүүрлэх шинжтэй байна (ялангуяа гэр бүл дэх хүчирхийлэл, архидалт болон үе тэнгийнхэнтэйгээ таарамжгүй харилцаатай болох, хамтдаа цагийг өнгөрөөж чадахгүй байх, гэр бүлийн гишүүн хүндээр өвдөх зэрэг үйл явдлууд илүү их түгшүүр үүсгэж байна - дэлгэрэнгүй үр дүн хэсгээс харна уу).
- Бусад хүчин зүйлс мөн адил сэтгэл түгшүүрлэхэд үл ялиг сул хүчтэйгээр нөлөөлж байна. Ялангуяа эцэг эхийн зүгээс ирэх хүчирхийллийн шинжтэй үйлдлүүд, үе тэнгийн нөлөө, дээрэлхэлд өртөх байдалд анхаарал хандуулах хэрэгтэй байна. Харин гэр бүлийн орлогын талаарх төсөөлөл, эцэг эхээс авдаг халаасны мөнгөний хэмжээ болон сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар нь сэтгэл түгшүүртэй хамааралгүй байна.

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт сэтгэл түгшүүрт илүү хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж дүгнэсэн үр дүнгүүдийг багтаав.

СЭТГЭЛ ТҮГШИХ ШИНЖ ТЭМДЭГ ХЭР ТҮГЭЭМЭЛ ИЛЭРЧ БАЙНА ВЭ?

Нийт оролцогчдын **56%**-д түгших шинж

тэмдгүүдээс 4 болон түүнээс олон шинж зарим тохиолдолд эсвэл үргэлж илэрдэг гэж хариулснаас (зураг 12) сандарч, түгшсэн үед зүрх хүчтэй цохилох, буруу зүйл хийж алдаа гаргахвий гэхээс айж түгших шинжүүд илүү түлхүү илэрч байна (зураг 12).



Зураг 12. Сэтгэл түгших шинж тэмдгийн илрэл

НАС СЭТГЭЛ ТҮГШҮҮРТ ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Нас нэмэгдэх тусам сэтгэл түгших шинж үл ялиг өсөх хандлагатай байна ($F_{6,1729} = 2.97, p < .007$) (зураг 13).

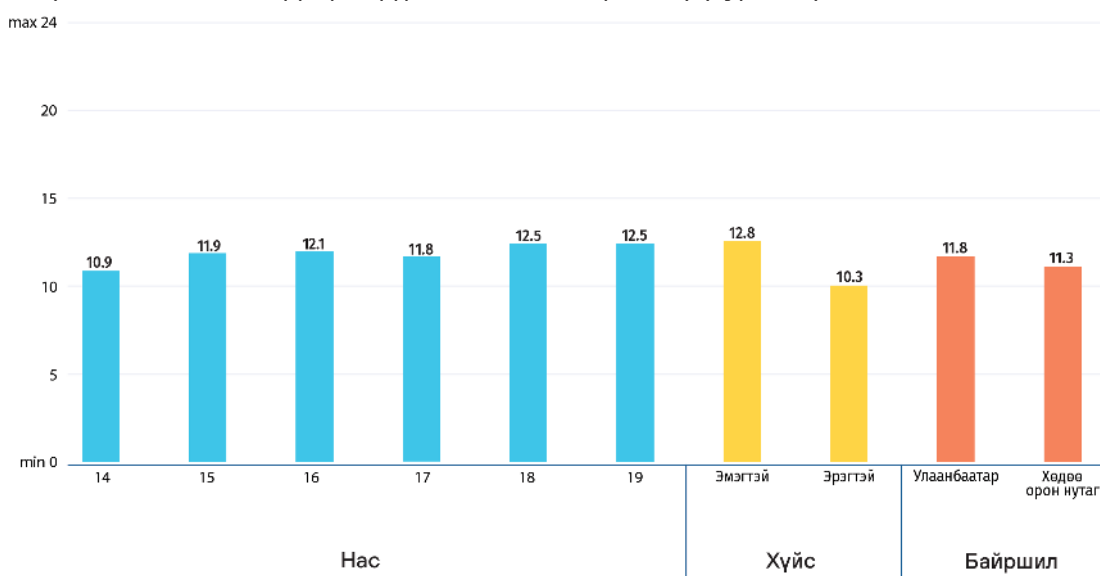
ХҮЙС СЭТГЭЛ ТҮГШҮҮРТ ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Эмэгтэй өсвөр насныханд сэтгэл түгшүүр илүү илэрч байна ($M = 10.3$ ба $12.8, t(1734) = -9.93, p < .000$). Охид яагаад илүү түгшүүрлэдгийг

шинжлэхэд стресстэй үйл явдалд болон эцэг эхийн зүгээс ирэх хүчирхийллийн шинжтэй үйлдлүүдэд илүү их өртдөг гэж хариулсантай холбоотой байлаа (зураг 13).

АМЬДАРЧ БҮЙ БАЙРШИЛ СЭТГЭЛ ТҮГШҮҮРТ ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныханд түгших шинж үл ялиг илүү илэрч байна ($M = 11.3$ vs. $11.9, t(1734) = 2.09, p < .03$) (зураг 13).



Зураг 13. Сэтгэл түгшилд нас, хүйс, байршлын нөлөөлөх байдал

ГАДААД ҮЗЭМЖДЭЭ СЭТГЭЛ ХАНАМЖГҮЙ БОЛ ИЛҮҮ

ТҮГШҮҮРЛЭДЭГ ҮҮ? Товч үр дүн

хэсэгт дурдсанчлан өөрийн талаарх төсөөлөл нь сэтгэл түгшүүрт хамгийн хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйл байлаа. Ялангуяа харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжгүй байх нь сэтгэл түгшүүртэй хамгийн хүчтэй хамааралтай байна. Өөрийнхөө харагдах байдалдаа сэтгэл хангалуун байдаг бол түгшүүрлэхээс хамгаалах нөлөөтэй ($B = -.108$) бол бусад хүмүүс түүний гадаад үзэмжийн талаар хэрхэн ярихад ач холбогдол өгдөг ($B = .107$), гоё сайхан хүмүүсээр дүүрэн сэтгүүл, нэвтрүүлэг үзсэний дараа өөртөө итгэлгүй болдог ($B = .134$) гэж хариулах тусам түгшүүрийн оноо дагаж өсч байв. Үүний дараа гэр бүлдээ ($B = -.108$), анги хамт олондоо ($B = -.085$) өөрийгөө үнэ цэнгүй мэт мэдрэх нь сэтгэл түгшүүрлэхэд нөлөөлж байна ($p < .000$). Өөрөөр хэлбэл өсвөр насныхны өөрийн талаарх төсөөллийг эерэгжүүлж, харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжтай болоход туслах, харагдах байдлаар ялгаварладгийг зогсоох, гэр бүл, анги хамт олондоо чухал гишүүн гэж мэдрэхэд туслах тусам сэтгэл түгшүүрээс хамгаалах хандлагатай байна.

СЭТГЭЛ ТҮГШҮҮРЛЭХЭД СУРГУУЛЬ

ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Сургуулийн

сэтгэл ханамжийн бүх асуултууд сэтгэл түгшүүрийг таамаглаж байв. Үүн дотроо "намайг гадуурхаж олны өмнө элдвээр хэлдэг багш байдаг" ($B = .107$) гэж хариулах тусам сэтгэл түгшүүрлэх нь ихсэж байсан бол "би анги хамт олонтойгоо таатай харилцаатай байдаг" ($B = -.124$), "би өөрийнхөө явдаг сургуульд дуртай" ($B = -.110$) гэж хариулах тусам сэтгэл түгшүүрлэх нь буурч байлаа ($p < .000$). Түгшүүр өндөртэй хүн бусад хүмүүсээс өөрт ирэх хандлага, харилцаанд их мэдрэг байх хандлагатай байдаг ба ангийн сурагчид эсвэл

багшийн зүгээс ирэх үл ялиг таагүй харилцаа ч түүнийг хүчтэй түгшүүрлэхэд хүргэдэг байж болно. Тийм учраас багш нар сурагчидтай "болгоомжтой" харилцах хэрэгтэйгээс гадна сурагчид хоорондоо хэрхэн харилцахыг загварчилж өгөх хэрэгтэй юм.

СТРЕССТЭЙ ҮЙЛ ЯВДЛУУД ИХ ТОХИОЛДОХ ТУСАМ ТҮГШҮҮРЛЭХ

НЬ ИХЭСДЭГ ҮҮ? Стресс үүсгэгч

сөрөг үйл явдлууд болох "эргэн тойрны хүүхдүүдийн надад хандах хандлага өөрчлөгдсөн", "эцэг эх хоорондоо маргалдах нь ихэссэн", "гэр бүлийн хэн нэг гишүүн байнга архи уух болсон", "гэр бүлийн хэн нэгний бие өвдсөн", "өөрөө хүнд өвчин тусч эмнэлэгт хэвтсэн", "эцэг эх үерхлийг маань эсэргүүцсэн", "үерхэж буй хүнээсээ бие, сэтгэлийн дарамт мэдэрсэн", "найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөж чадахгүй байгаа" зэрэг хүчин зүйлс сэтгэл түгшүүрийг таамаглаж байв ($p < .000$). Үүн дотор үе тэнгийнхний өөрт нь хандах хандлага өөрчлөгдөхөд сэтгэл зүйд хүндээр тусч сэтгэл түгших шинж илрэх хандлагатай ($B = .156$) бол үүний дараа гэр бүлийн гишүүн архи уух ($B = .093$), эцэг эх хоорондоо маргалдах ($B = .093$) нь илүүтэй түгшүүр үүсгэж байх хандлагатай байна.

ЭЦЭГ ЭХИЙН ЗҮГЭЭС ИРЭХ БИЕЙН, ҮГЭН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ НЬ СЭТГЭЛ ТҮГШҮҮРТ ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Уурласан үедээ хүүхдэдээ гар хүрэх тохиолдол оролцогчдын 9%-д их бага давтамжтай тохиолддог ба энэ нь түгшүүр үүсгэх хандлагатай байна ($t(1662) = 8.69, p < .000$). Цаашлаад эцэг эхийн үгэн хүчирхийлэл буюу хүүхдээ элдвээр хэлж хараах нь оролцогчдын 28%-д тохиолдох хандлагатай байна. Үгэн хүчирхийлэл нь мөн сэтгэл түгшүүр үүсгэж байна ($t(1665) = 11.22, p < .000$) (зураг 14).



Зураг 14. Сэтгэл түгшилд эцэг эхийн хүчирхийлэл нөлөөлөх байдал

ДЭЭРЭЛХЭЛД ӨРТӨХ НЬ СЭТГЭЛ ТҮГШҮҮРЛЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Биеийн болон цахим дээрэлхлийн аль алинд өртсөн

оролцогчид өртөөгүй оролцогчдоос илүү их түгшүүрлэх хандлагатай байна ($p < .000$) (зураг 15).



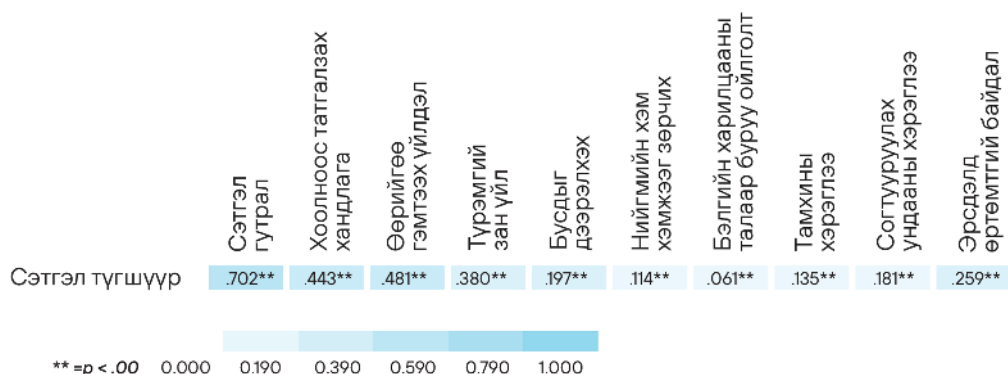
Зураг 15. Сэтгэл түгшилд дээрэлхэл нөлөөлөх байдал

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Сэтгэл түгшүүр нь бүх гадагш, дотогш чиглэсэн эрсдэлүүдтэй шууд, эерэг хамааралтай ба үүн дотроо сэтгэл гутралтай илүү өндөр хамааралтай байна (хүснэгт 7). Сэтгэл түгшүүр болон гутралыг үүсгэгч хүчин зүйлс нь ижил бөгөөд хавсарч илрэх

хандлагатай байдаг тул түгшүүрийн бусад эрсдэлүүдтэй хамаарах байдал нь гутралтай ихээхэн төстэй байна. Ингэхдээ дотогш чиглэсэн хоолноос татгалзах, өөрийгөө гэмтээх зэрэгтэй илүү өндөр буюу 48-70 хувийн хамааралтай бол гадагш чиглэсэн эрсдэлүүдтэй мөн 6-38 хувийн хамааралтай байна.

Хүснэгт 7. Сэтгэл түгшүүр ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй, нөлөө бүхий хүчин зүйлсээс эхлэн эрэмбэллээ. Сэтгэл түгшүүр нь зөвхөн нэг хүчин зүйлээс, нэг үйл явдлаас шалтгаалахаас илүү олон талт хүчин зүйлийн нэгдэл дээр үүсэх хандлагатай байгаа тул олон талын арга хэмжээнүүд хэрэгцээтэй байгаа нь ажиглагдлаа. Түүнчлэн сэтгэл түгшүүр нь сэтгэл гутралтай өндөр хамааралтай байсан учир энэ бүлгийн үр дүн сэтгэл гутрал бүлэгтэй тун ойролцоо гарлаа.

- Өсвөр насныхны сэтгэл зүйн ур чадварууд эзэмших нь сэтгэл түгшүүрийг багасгах эсвэл түүнээс сэргийлэх үр дүнтэй арга байж болохоор байна. Ялангуяа өөрийн талаарх төсөөллийг эерэгжүүлэх нь үр дүнтэй. Учир нь өөрийн талаарх төсөөлөл сөрөгжих тусам сэтгэл түгшүүр илүү илрэх хандлага ажиглагдсан ба үүн дотор харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжгүй байх нь сэтгэл түгшүүртэй хамгийн хүчтэй хамааралтай байсан бол дараагаар нь гэр бүлдээ, анги хамт олондоо үнэ цэнгүй мэт мэдрэх нь сэтгэл түгшүүрт нөлөөлж байв. Тиймээс харагдах байдлаар бусдыг ялгаварлах, шошго зүүх нь буруу, хортой хандлага гэдгийг өсвөр насныханд, цаашлаад олон нийтэд ойлгуулах компани ажлууд нэн хэрэгцээтэй байна. Бидний судалгааны үр дүнгээр гэр бүл, сургуулийн орчиндоо

өөрийгөө үнэ цэнгүй мэдрэх нь өөрийн талаарх төсөөллийг сөрөг болгож цаашлаад сэтгэл түгших шинж тэмдэг илрэхэд хүргэж байна. Тиймээс сэтгэл зүйч болон бусад мэргэжилтнүүд энэ талаар ойлголт мэдлэгээ нэмэгдүүлэх эцэг эх, багш нар руу чиглэсэн яриа, төсөл, компани ажлууд хэрэгжүүлэхийг зөвлөж байна. Мөн стрессийг даван туулах чадвар олгох сургалт, хөтөлбөрүүд сэтгэл түгшүүртэй тэмцэхэд тодорхой хэмжээнд үр дүнтэй байна.

- Сургууль, үе тэнгийнхэнтэй холбоотой хүчин зүйлс сэтгэл түгшүүрийг мөн хүчтэй таамаглаж байв. Ялангуяа сургуульдаа сэтгэл ханамжтай байдлыг нэмэгдүүлэх нь сэтгэл түгшүүрийг багасгах, урьдчилан сэргийлэх үр дүнтэй арга байж болохоор байна. Тиймээс сургуулийн орчны эерэг харилцааг дэмжих буюу багш, ажилтнууд сурагчидтай харилцах, сурагчид хоорондоо харилцах харилцааны эерэг, аюулгүй, дэмжсэн орчинг бүрдүүлэхэд чиглэсэн арга хэмжээнүүд нэн шаардлагатай байна. Түүнчлэн үе тэнгийн дээрэлхэл болон үе тэнгийн нөлөөнд автах буюу өөрөө хүсэхгүй байсан ч үе тэнгийнхэндээ таалагдаж, хүлээн зөвшөөрөгдөхийн тулд эрсдэлтэй үйлдэл хийх хандлагын хор нөлөөг ойлгуулж таниулах, энэ талаар мэдээлэх хэрэгцээ байна.



- Амьдралд тохиолдох олон стресстэй үйл явдлууд сэтгэл түгшүүрт нөлөөлж байв. Ялангуяа гэр бүлийн хэрүүл маргаан болон архидалт, үе тэнгийнхэнтэйгээ харилцах харилцаа өөрчлөгдөх, үерхлийг эцэг эх зөвшөөрөхгүй байх эсвэл үерхэж буй хүнээс бие, сэтгэлийн дарамт мэдрэх зэрэг нь сэтгэл түгшүүртэй хүчтэй холбогдож байв. Тиймээс сэтгэл түгшүүртэй тэмцэхдээ эдгээр асуудлуудад анхаарлаа хандуулахыг зөвлөж байна. Нөгөөтэйгүүр дээр дурдсанчлан тэдний стрессийг даван туулах чадварыг хөгжүүлэх, сэтгэлийн тэнхээг нэмэгдүүлэх чиглэлээр арга хэмжээ авах нь мөн чухал юм.

- Өсвөр насныхны амьдралын сэтгэл ханамжийг нэмэгдүүлэх нь сэтгэл түгшүүрээс сэргийлэх бас нэгэн хүчтэй арга байж болохоор байна. Үүний дотор амьдарч буй биет орчин нөхцөлтэй холбоотой асуудлууд багтаж байгаа ба тэдгээрийг шийдэж, амьдрахад илүү тухтай, тайван болгоход анхаарах нь сэтгэл түгшүүрийг бууруулахад тодорхой хэмжээнд нөлөөлж болох юм. Цаашид энэ талаар дэлгэрэнгүй судлахыг

судлаач нарт санал болгож байна.

- Асран хамгаалагчийн зүгээс өсвөр насныханд ирэх төрөл бүрийн хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх, нөхөн сэргээн засах нь түгшүүрийг бууруулахад үр дүнтэй байна гэж дүгнэж болохоор байна. Тиймээс эцэг эхийн биеийн, аман болон бусад хүчирхийлэлтэй тэмцэх ажлуудыг үргэлжлүүлэх, сайжруулах хэрэгтэй. Түүнчлэн гэр бүлдээ эерэг уур амьсгал бүрдүүлэх нь өсвөр насны хүүхдүүдийн сэтгэл зүйн эрүүл мэнд, зан үйлд чухал ач холбогдолтой болохыг эцэг эхчүүдэд ойлгуулах сургалт, хөтөлбөр, бусад арга хэмжээг боловсролын байгууллага, багш нар болон бусад мэргэжилтнүүд албан ёсоор хэрэгжүүлэх шаардлагатай байна.

- Өсвөр насны охидод сэтгэл түгших шинж илүү илэрсэн ба энэ нь сөрөг стресс үүсгэх үйл явдал болон хүчирхийлэлд өртөх зэрэгт хөвгүүдээс өндөр оноо авсантай холбоотой байв. Өөрөөр хэлбэл хүйсээс хамаарсан хүчирхийлэл болон стресст үйл явдлуудтай холбоотой байх хандлагатай байгаа тул энэ талаар дэлгэрэнгүй судлахыг санал болгож байна.





Бүлэг 3:

ХООЛНООС ТАТГАЛЗАХ ХАНДЛАГА

“Ээж намайг хоолоо идэхгүй байгааг мэдсэнээс хойш хүчээр идүүлдэг болсон. Тэгсэн ч би бөөлжөөд гаргачихдаг. Намайг “ид” гэж загнахын оронд надаас ядаж яагаад идэхгүй байгааг асуусан бол хамаагүй дээр байх байсан” – 15 настай, эмэгтэй.

Хоолноос татгалзах эмгэг нь олон улсад “anorexia-nervosa” гэж нэрлэдэг хоолноос татгалзах, идвэл гэмших, зарим тохиолдолд идсэний дараа тэр даруй бөөлжиж гаргах, ходоод хоосон үед тайвширсан мэдрэмж авах, биеийн жин болон харагдах байдалд хэт их ач холбогдол өгч биеийн жингээ бага байлгах нь гол зорилго болох, маш их жингийн дутагдалтай ч үүнийгээ бодитоор хүлээж авахгүй байх зэрэг шинжээр илэрдэг хооллох дурын эмгэг юм.⁵⁸ Эмэгтэйчүүдэд түлхүү илэрдэг ба таргалахаас айх айдастай ихэнхдээ холбогддог. Гэвч энэ нь зөвхөн жингийн илүүдэлтэй эсвэл илүүдэлтэй байсан хүмүүст тохиолддог гэсэн үг биш юм. Дэлхий даяар олон сая охид, хөвгүүд энэхүү эмгэгээр оношлогдох хэмжээнд хүрээгүй ч хооллохоос татгалзах хандлага буюу жишээ нь турахын

тулд хоолоо сойх, илчлэг багатай хоол хэрэглэх, хоол идвэл гэмшиж түгшүүрлэх зэрэг шинж ажиглагддаг⁵⁹ ба энэ нь тэдний өдөр тутмын амьдралын чанар, сайн сайхан байдлыг бууруулах эрсдэлтэй. Тиймээс манай улсад мөн энэ асуудлыг судалж олон нийтийн ухамсар, ойлголтыг нэмэгдүүлэх хэрэгцээ байгаа юм. Энэхүү бүлэгт өсвөр насныханд хоолноос татгалзах хандлага хэр түгээмэл илэрч буйг дараах асуултуудаар хэмжиж хүн ам, сэтгэл зүй, гэр бүл, сургууль, үе тэнгийнхэн, стресстэй үйл явдлууд зэрэг хүчин зүйлстэй хэрхэн холбогдож байгааг шалгалаа. Доорх өгөгдлүүдтэй санал нийлж буй эсэхийг “хэзээ ч үгүй”- ээс “үргэлж” хүртэлх 5 шатлалаар үнэлэх байдлаар хэмжив.

- Жин нэмчих вий дээ гэж айдаг
- Хоол идсэнийхээ дараа ихээр харамсдаг
- Ходоод хоосон байхад дуртай
- Би илүү туранхай болох юмсан гэж ихээр бодож санаа зовнидог
- Би хоол идсэнийхээ дараа хүчээр бөөлжихийг оролддог
- Өлссөн байсан ч юм идэхээс зайлсхийдэг
- Би хоол идэхээс айдаг
- Би жингээ хасах эсвэл жингээ хянахын тулд хоолоо хорьдог

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 8. Хоолноос татгалзах хандлагад нөлөөлөгч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс		
Нас	0.022	.152
Хүйс	0.388	
Байршил	-0.042	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.204	.117
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.173	
Гэр бүлийн орлого	-0.004	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	0.024	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.195	.099
Эцэг эхийн үл хайхрал	0.030	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.145	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.305	.141
Сэтгэл хөдлөлөө зорицуулах чадвар	-0.006	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.117	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.215	.153
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.212	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.091	
Стрессийн нөлөө		
Стресстэй үйл явдал	0.219	.048

0.050 0.100 0.200 0.300 0.400≤

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$).

Тайлбар:

Хоолноос татгалзах хандлага

- хүйсээс илүү шалтгаалах хандлагатай ба өсвөр насны охидод илүү илэрч байна.

Харин нас болон байршлаас

- хамаарсан ялгаа илрэхгүй байна.

Өмнөх бүлгүүдтэй ижлээр өөрийн

- талаарх төсөөлөл нь хоолноос татгалзаж, хоолоо сойход хүргэх хүчтэй нөлөөлөгч хүчин зүйл болж байна.

Түүний дараа стресстэй үйл явдал,

- сургуулийн сэтгэл ханамж, эцэг эхийн зүгээс ирэх биеийн болон үгэн хүчирхийлэл нь хоолноос татгалзахад нөлөөлж байна.

Бусад хүчин зүйлс мөн хоолноос

- татгалзахад нөлөөлж байгаа ч өмнөх дурдсан хүчин зүйлсээс бага түвшинд нөлөөлж байна.

Харин гэр бүлийн орлогын талаарх

- төсөөлөл, халаасны мөнгөний хэмжээ, эцэг эхийн үл хайхрал, сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар зэрэг нь хоолноос татгалзахад нөлөөгүй байна.

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт хоолноос татгалзах хандлагад илүү хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж дүгнэсэн үр дүнгүүдийг багтаав.

ХООЛНООС ТАТГАЛЗАХ ХАНДЛАГА

ХЭР ТҮГЭЭМЭЛ ИЛЭРЧ БАЙНА ВЭ?

Нийт оролцогчдын 29.8%-д хоолноос татгалзах хандлагын 3 эсвэл түүнээс олон шинж заримдаа эсвэл үргэлж илэрдэг (зураг 16) бол жин нэмчихвий гэж айдаг, туранхай болох юмсан гэж бодож санаа зовнидог гэж түлхүү хариулжээ (зураг 16).

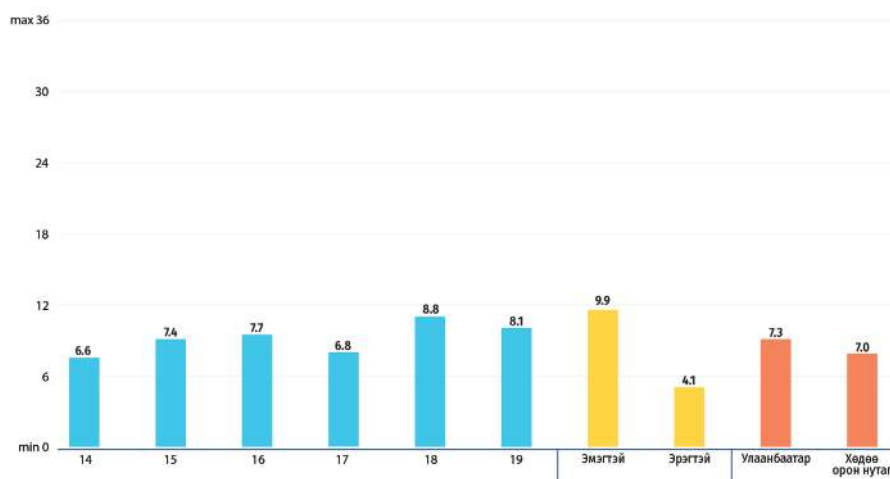


Зураг 16. Хоолноос татгалзах хандлагын шинж тэмдгийн илрэл

ХООЛНООС ТАТГАЛЗАХАД НАС, ХҮЙС, БАЙРШЛЫН ЯЛГАА ХЭР ИХ БАЙНА ВЭ?

Өсвөр насны охид дунджаар 9.89 оноо авсан нь хөвгүүдээс ойролцоогоор хоёр дахин илүү байна. Ингэснээр хоолноос татгалзах эрсдэлийг тодорхойлогч хамгийн хүчтэй хүчин зүйл нь эмэгтэй хүйс болж байна. Харин охид яагаад илүү хоолоо

сойход хүрсэн бэ гэдэг нь магадгүй дараагийн хүчтэй таамаглагч хүчин зүйл болох өөрийн талаарх төсөөлөл, түүн дотроо гадаад үзэмжтэй холбоотой байж болох юм. Харин байршил болон наснаас шалтгаалсан ач холбогдолтой ялгаа илэрсэнгүй (зураг 17).



Зураг 17. Хоолноос татгалзах хандлагад нас, хүйс, байршлын нөлөөлөх байдал

ӨӨРИЙН ТАЛААРХ ТӨСӨӨЛӨЛ
ХООЛНООС ТАТГАЛЗАХАД ХЭРХЭН
НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Өөрийн харагдах байдал болон гэр бүлдээ эзлэх байр сууринд

сэтгэл хангалуун бус, сөрөг төсөөлөлтэй бол хоолноос татгалзах хандлагатай байна ($p < .000$).

Үүн дотроо гадаад үзэмж, харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжгүй байх нь илүү чухал нөлөөтэй ($B = .216$) бол гэр бүлийнхээ үнэ цэнтэй гишүүн биш гэж мэдрэх нь мөн хоолноос татгалзахад нөлөөлж байна ($B = .134$). Хооллох дурын эмгэгт өртсөн хүмүүс өөрийн гадаад үзэмжийг бодитоор бус, хэт доогуур үнэлэх хандлагатай байдаг нь үүнд нөлөөлсөн байж болно. Нөгөө талаас гадаад үзэмжээр ялгаварлах асуудалд анхаарч шийдвэрлэх нь сэтгэл гутрал, түгшүүрээс гадна хоолноос татгалзахад хүрэх, цаашлаад хооллох дурын эмгэгт өртөхөөс сэргийлэхэд туслахаар байна.

СТРЕССТЭЙ ҮЙЛ ЯВДЛУУД ХООЛНООС ТАТГАЛЗАХАД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Өсвөр үеийнхэнд тохиох стресстэй үйл явдлууд дотроо “эргэн тойрны хүүхдүүдийн надад хандах хандлага өөрчлөгдсөн”, “эцэг эх хоорондоо маргалдах нь ихэссэн”, “эцэг эх үерхлийг маань эсэргүүцсэн”, “үерхэж буй хүнээсээ бие, сэтгэлийн дарамт мэдэрсэн” зэрэг хүчин зүйлс хоолноос татгалзах хандлагыг таамаглаж байв ($p < .000$). Үүн дотор үе тэнгийнхний өөрт нь хандах хандлага өөрчлөгдөхөд хамгийн “эмзэг” буюу хоолноос татгалзахад хамгийн хүчтэй ($B = .134$) нөлөөлж буй бол цаашлаад нь үерхэж буй хүнээсээ дарамт мэдрэх ($B = .099$) байв. Өөрөөр хэлбэл үе тэнгийнхэн, үерхэж буй хосдоо таалагдах, хүлээн зөвшөөрөгдөх зорилгоор хоолноос татгалзаж, хоолоо сойдог байж

болохоор байна.

СУРГУУЛЬ ХООЛНООС ТАТГАЛЗАХАД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Сургуульдаа явах дуртай байх нь хоолноос татгалзах эрсдэлээс хамгаалж буй ($B = -.151$, $p < .000$) бол сургууль дээр намайг зориуд доромжилж, олны өмнө эвгүй байдалд оруулдаг багш байдаг гэж хариулсан өсвөр насныханд хоолноос татгалзах эрдсэл илүү илрэх ($B = .104$, $p < .000$) хандлагатай байна. Өөрөөр хэлбэл сургууль хоолноос татгалзахаас сэргийлэх хамгаалагч хүчин зүйл эсвэл түүнийг өдөөгч эрсдэлт хүчин зүйлийн аль аль нь болж байна.

ЭЦЭГ ЭХИЙН ЗҮГЭЭС ИРЭХ БИЕЙН, ҮГЭН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ ХООЛНООС ТАТГАЛЗАХАД ХҮРГЭДЭГ ҮҮ?

Өмнөх бүлгүүдэд дурдсанчлан оролцогчдын 9% биеийн хүчирхийлэлд, 28% үгэн хүчирхийлэлд их бага давтамжтай өртдөг ба эдгээр хүүхдүүд илүү их сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлүүдэд өртөх хандлагатай байгаа нь хоолноос татгалзах эрсдэл дээр ч мөн илрэв ($p < .000$).

Зодож, цохих зэргээр бие махбодод хүрч гэмтээх ($B = .097$) болон хэл амаар доромжлох ($B = .181$) хүчирхийллийн аль аль нь хоолноос татгалзахад нөлөөлж байна ($p < .000$). Биеийн болон үгэн хүчирхийллийн аль аль нь хоолноос татгалзах эрсдэлийг ойролцоогоор 2 дахин нэмэгдүүлдэг гэж дүгнэж болохоор байна (зураг 18).



Зураг 18. Хоолноос татгалзах хандлагад эцэг эхийн хүчирхийлэл нөлөөлөх байдал

ДЭЭРЭЛХЭЛД ӨРТӨХ НЬ ХООЛНООС ТАТГАЛЗАХАД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Бие махбодын дээрэлхэлд өртсөн болон цахим дээрэлхэлд өртсөн оролцогчдын аль аль нь өртөөгүй оролцогчдоос илүү их хоолноос

татгалзаж байна ($t(1665) = 8.51, p < .000$, ($t(1665) = 2.9, p < .021$). Ялангуяа цахим дээрэлхэлд өртөх нь хоолноос татгалзахтай илүү холбогдож байна (зураг 19).



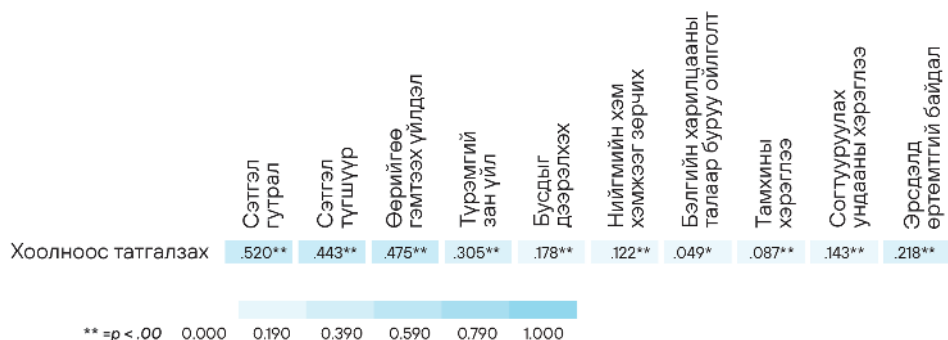
Зураг 19. Хоолноос татгалзах хандлагад дээрэлхэл нөлөөлөх байдал

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Хоолноос татгалзах нь бүх гадагш, дотогш чиглэсэн эрсдэлүүдтэй шууд, эерэг хамааралтай ба үүн дотроо дотогш чиглэсэн эрсдэлүүд буюу сэтгэл гутралтай 52%, өөрийгөө гэмтээхтэй 47%, түгшүүртэй 44% хамааралтай

байна (хүснэгт 9). Бусад эрсдэлүүдтэй 4-30% хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл идэхээс татгалзаж, хоолоо сойх нь хэвийн хэмжээнээс хэтэрч буй тохиолдолд сэтгэл гутрал зэрэг эрсдэлүүд мөн өсөх хандлагатай буюу эрсдэлүүд ихэнхдээ ганцаар бус хэд хэдээр зэрэг илрэх хандлагатай нь ажиглагдаж байна.

Хүснэгт 9. Хоолноос татгалзах хандлага ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй буюу илүү үр дүнтэй байж болохоос эхлэн эрэмбэллээ. Хоолноос татгалзах нь зөвхөн нэг хүчин зүйлээс, нэг үйл явдлаас шалтгаалахаас илүү олон талт хүчин зүйлийн нэгдэл дээр үүсэх хандлагатай байгаа тул тал талын арга хэмжээнүүд хэрэгцээтэй байгаа нь ажиглагдлаа. Түүнчлэн хоолноос татгалзах нь бусад дотогш эрсдэлүүд буюу сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшүүр, өөрийгөө гэмтээх зэрэгтэй өндөр хамааралтай байсан учир энэ бүлгийн үр дүн болоод түүнд үндэслэсэн зөвлөмжүүд өмнөх бүлгүүдийнхтэй төстэй байна.

- Бусад улсын судалгаануудын үр дүнтэй төстэй буюу хоолноос татгалзах хандлагад хүйсийн нөлөө хамгийн хүчтэй буюу охидод илүү ажиглагдлаа. Тиймээс ялангуяа охидод чиглэсэн энэ талаарх ойлголт, ухамсрыг нэмэгдүүлэх яриа, төсөл хөтөлбөрүүд хэрэгцээтэй байна.

- Гадаад үзэмж, харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжгүй байдал нь хоолноос татгалзах хандлагад нөлөөлж байна. Энэхүү хүчин зүйл нь сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшүүр зэрэгт мөн нөлөөлж байснаас дүгнэвэл монголын өсвөр насныхан, ялангуяа охид сэтгэл зүйн таагүй, хүнд байдалд орох, тэр нь хоолноос татгалзах гэх мэт хортой зан үйлд хүргэх нэг хүчтэй хүчин зүйл нь (магадгүй шалтгаан) харагдах байдлын асуудал байж болохоор байна. Тиймээс өмнөх бүлгүүдэд дурдсантай ижлээр харагдах байдалд ач холбогдол өгөх, харагдах байдлаар ялгаварлах, шошго зүүх гэх мэт нь байж болшгүй хортой хандлага гэдгийг олон нийтэд ойлгуулах хэрэгтэй байна. Цаашдын судалгаанууд өсвөр насныхны харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжтай байдал болон түүний сэтгэл зүй, зан үйлд үзүүлэх нөлөөг илүү

дэлгэрэнгүйгээр, өөр бусад аргачлалаар судлахыг санал болгож байна.

- Эцэг эхийн үгэн болон биеийн хүчирхийллээс сэргийлэх нь хоолноос татгалзах хандлагын эсрэг үр дүнтэй байна. Ялангуяа үгэн хүчирхийлэл илүү хүчтэй холбогдож байсан тул үүний эсрэг арга хэмжээнүүдийг дэмжих шаардлагатай байна.

- Дотогш чиглэсэн бусад эрсдэлүүдийн адилаар амьдралдаа, амьдарч буй орчиндоо, сургуульдаа сэтгэл ханамж бага байх буюу ойр тойрныхонтойгоо харилцах харилцаандаа сэтгэл ханамжгүй байх, өөрийгөө үнэ цэнгүйгээр мэдрэх нь хоолноос татгалзахад хүчтэй нөлөөлж байна. Тиймээс өсвөр насныхны ойр тойрныхонтойгоо харилцах харилцааны чанар, сэтгэл ханамжид анхаарах нь зөвхөн хоолноос татгалзах бус бүхий л дотогш чиглэсэн сэтгэл зүйн эрсдэлүүдийг багасгахад үр дүнтэй байна гэж дүгнэлээ.

- Стресстэй үйл явдлууд их тохиолдох тусам хоолноос татгалзах хандлага даган өсөх хандлагатай байлаа. Стрессийг даван туулах чадварыг хөгжүүлэхэд анхаарах нь хоолноос татгалзах хандлагаас сэргийлэхэд үр дүнтэй байна.

- Дээрэлхлийн эсрэг хөтөлбөрүүд нь хоолноос татгалзах хандлагыг бууруулахад үр дүнтэй байна.

- Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал буюу бусдад таалагдах, хүлээн зөвшөөрөгдөхийн тулд эрсдэлтэй үйлдлүүд хийх нь хоолноос татгалзахад мөн нөлөөлж байсан тул энэ талаарх ойлголтыг нэмэгдүүлэх бүх төрлийн ажлууд хэрэгцээтэй байна.



Бүлэг 4:

ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХ ҮЙЛДЭЛ

"Эхэндээ яагаад ч тайвшрахгүй сэтгэл маш их өвдөөд, өөртөө дургүй хүрээд байхаар "би энийг хүртэх ёстой" гэж бодож гараа зүсдэг байсан ч сүүлдээ зүгээр л зуршил болчихсон байсан" – 15 настай, эмэгтэй

"Дандаа хувцсаараа далдалчихдаг учраас ээж аав мэддэггүй" – 14 настай, эмэгтэй

"Би энийг буруу гэдгийг мэддэг болохоор больсон байсан. Өөрийгөө ялан дийллээ гэж бодсон ч өнгөрсөн долоо хоног маш хэцүү байсан болохоор дахиад л зүсчихсэн" – 15 настай, эмэгтэй

Өөрийгөө санаатайгаар гэмтээх нь өсвөр насныханд түгээмэл тохиолддог ч энэ талаар манай улсад хангалттай судалж, ярьж, олон нийтэд мэдээлэл хүргэхгүй байгаагаас өсвөр насныхан дунд чимээгүй тахал мэт түгсээр байна. Өөрийгөө гэмтээх нь амиа егүүтгэх санаатай байж болох ч ихэнх тохиолдолд таагүй мэдрэмж, бодлоосоо салах, харилцаанд үүссэн аливаа асуудлыг даван туулах, тайвшрах нэг "арга" байх хандлагатай байдаг. Өөрөөр хэлбэл ойр дотны хэн нэгэнтэй зөрчилдөж, бухимдсаны дараа, эсвэл гутрал, түгшүүр зэрэг сэтгэл зүйн асуудлуудаас болж шаналах үедээ тайвшрах зорилгоор өөрийгөө гэмтээдэг ба энэ нь яваандаа зуршил болох эрсдэлтэй. Хэрвээ энэхүү үйлдэл олон давтагдаж, амьдралын чанар, сайн сайхан байдалд нөлөөлж эхэлбэл "non-suicidal self injury" буюу "амиа хорлох сэдэлгүйгээр өөрийгөө

гэмтээх" хэмээх эмгэгээр оношлогддог⁶⁰. Судалгаагаар дэлхий нийтээр өсвөр насныхны 18% орчимд өөрийгөө гэмтээх зан үйл ажиглагдаж байна⁶¹. Ихэнхдээ эцэг эх/асран хамгаалагчийнхаа шууд нүдэнд тусахгүй хэсгүүдийг зүсч гэмтээх нь түгээмэл ба түлэх, урах, цохих гэх мэт үйлдлүүд мөн ажиглагддаг. Тиймээс өөрийгөө гэмтээх үйлдэл нь өсвөр насныхан амьдралдаа, ялангуяа ойр дотны хүмүүстэйгээ харилцах харилцаанд сэтгэл ханамжгүй байгааг ихэнхдээ илтгэх ба эдгээрээс үүдсэн сэтгэл зүйн хүндрэлүүд байгаа ч түүнийг яаж үр дүнтэйгээр даван туулах аргаа мэдэхгүй, эсвэл хүсэхгүй байгаагийн илрэл гэж дүгнэж болохоор байдаг.

Энэхүү судалгаагаар өөрийгөө гэмтээх үйлдлийн шинжүүд хэзээ нэг цагт илэрч байсан эсэхийг хэзээ ч үгүйгээс үргэлж хүртэлх 4 шатлалаар хэмжлээ.

- Зориудаар өөрийгөө зүсч байсан
- Зориудаар өөрийгөө түлж байсан
- Толгойгоороо албаар юм мөргөж байсан
- Өөрийнхөө эрүүл мэндийн байдлаа санаатайгаар дордуулж байсан
- Эмийг буруугаар буюу өөрийгөө гэмтээх зорилгоор тунг нь хэтрүүлж хэрэглэж байсан
- Өөрийгөө зовоож/шийтгэхийн тулд хичээл эсвэл сургуулиасаа зориудаар хөөгдөх нөхцөл бүрдүүлж байсан

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 10. Өөрийгөө гэмтээх үйлдэлд нөлөөлөгч хүчин зүйлс

зүйлс	Beta	R ²
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс		
Нас	0.059	.038
Хүйс	0.144	
Байршил	-0.118	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.128	.144
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.290	
Гэр бүлийн орлого	0.049	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	0.001	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.319	.202
Эцэг эхийн үл хайхрал	-0.058	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.231	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.273	.152
Сэтгэл хөдлөлөө зорицуулах чадвар	-0.084	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.117	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.250	.221
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.158	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.225	
Стрессийн нөлөө		
Стресстэй үйл явдал	0.285	.155

0.050 0.100 0.200 0.300 0.400_±

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$)

Тайлбар:

- Нас нэмэгдэх тусам өөрийгөө гэмтээх үйлдэл ихсэх хандлагатай байна.
- Эмэгтэй өсвөр насныхан өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийх нь илүү түгээмэл байна.

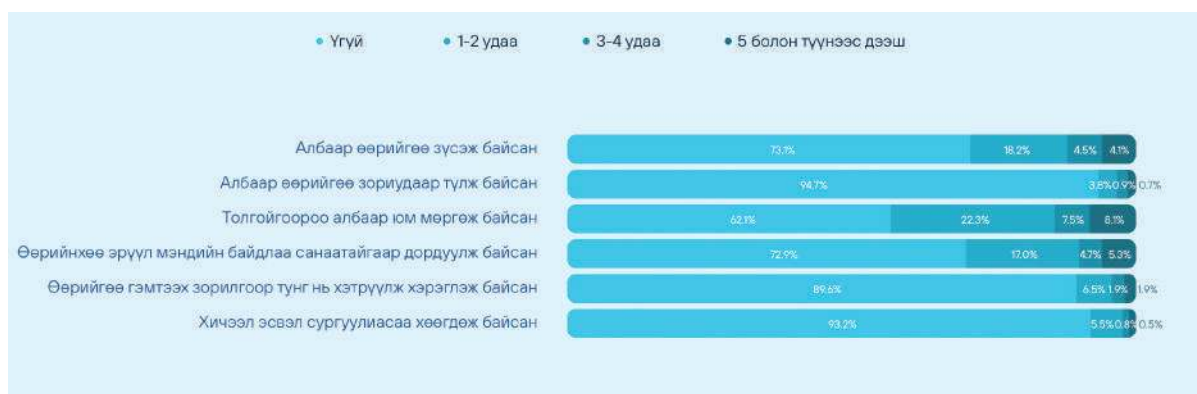
- Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныхан өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийх нь илүү түгээмэл байна.
- Эцэг эх, асран халамжлагчийн зүгээс ирэх биеийн болон үгэн хүчирхийлэл нь өөрийгөө гэмтээх үйлдлийг хамгийн хүчтэй таамаглаж байна. Өөрөөр хэлбэл биеийн болон үгэн хүчирхийлэлд өртдөг өсвөр насныхан илүү өөрийгөө гэмтээх хандлагатай байна.
- Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийдэг байх нь амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байхтай холбоотой байна. Одоо амьдарч буй амьдралдаа ямар нэг зүйлээс болж сэтгэл ханамжгүй байгаагаас өөрийгөө гэмтээдэг гэж таамаглаж байна.
- Стресс тэй үйл явдлууд илүү тохиолдох тусам өөрийгөө гэмтээх хандлагатай байна. Энэ нь стрессийг даван туулах чадвар сул тул стрессдэж туйлдсан үедээ "өөрийгөө тайвшруулах" зорилгоор өөрийгөө гэмтээдэг байх боломжтой гэсэн үг юм. Өөрөөр хэлбэл өөрийгөө гэмтээх нь зарим өсвөр насны хүүхдийн хувьд бэрхшээлийг даван туулах эрүүл бус хэлбэр байх магадлалтай байна.
- Түүнчлэн сургуульдаа сэтгэл ханамжгүй, дээрэлхүүлдэг, өөрийн талаар таагүй төсөөлөлтэй өсвөр насныхан өөрийгөө гэмтээдэг байх хандлагатай нь үр дүнгээс ажиглагдаж байна.
- Бусад дурдагдаагүй хүчин зүйлс мөн өөрийгөө гэмтээхэд нөлөөлж байгаа ч нөлөөллийн статистик хүч нь дээр дурдсан хүчин зүйлсээс сул байна. Харин орлогын талаарх мэдрэмж, халаасны мөнгө, эцэг эхийн үл хайхрал зэрэг хүчин зүйлс өөрийгөө гэмтээхийг таамаглахгүй буюу ач холбогдолгүй байна.

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт өөрийгөө гэмтээх үйлдэлд илүү хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж дүгнэсэн үр дүнгүүдийг багтаав.

ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХ ҮЙЛДЭЛ ХЭР ТҮГЭЭМЭЛ ИЛЭРЧ БАЙНА ВЭ? Нийт оролцогчдын 29.8% -д өөрийгөө гэмтээх 2 эсвэл түүнээс олон шинж 3 болон түүнээс дээш удаа илэрч байв (зураг 20).

Үүн дотроо 4% нь олон удаа (буюу 5-с дээш удаа) өөрийгөө санаатайгаар зүсч, 0.7% нь олон удаа өөрийгөө зориудаар түлж, 8.1% нь олон удаа толгойгоороо албаар юм мөргөж, 5.3% нь олон удаа санаатайгаар эрүүл мэндийн байдлаа дордуулж, 1.9% нь олон удаа өөрийгөө гэмтээх зорилгоор эм хэрэглэж, 0.8% нь өөрийгөө зовоох зорилгоор зориуд хичээлээсээ хөөгдөж байсан байна (зураг 20).



Зураг 20. Өөрийгөө гэмтээх шинж тэмдгийн илрэл

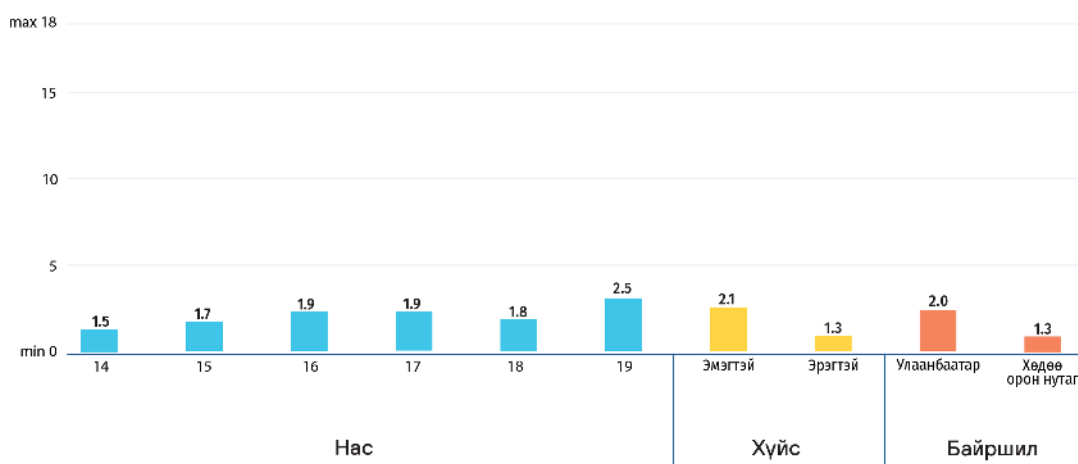
ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХЭД НАС НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ? Нас нэмэгдэх тусам өөрийгөө гэмтээх үйлдэл үл ялиг өсч байна. 14 насанд дунджаар 1.6 оноо авч байхад 19 насанд 2.5 оноо болон өсчээ. Өөрөөр хэлбэл өмнөх бүлгүүдийн ижлээр өөрийгөө гэмтээх үйлдэл нь 14 насны үед хэдийн үүсээд нас нэмэгдэх тусам эрсдэл хүндрэх хандлагатай байна (зураг 21).

ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХЭД ХҮЙС НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ? Эмэгтэй өсвөр насныхан өөрийгөө гэмтээх нь эрэгтэйчүүдээс өндөр байгаа ч тийм

ч "хол" зөрүүтэй бус байна ($M = 1.4$ ба 2.1). Өөрөөр хэлбэл охидод анхаарах нь зүй ч хөвгүүдийг орхигдуулж болохгүйг харуулж байна (зураг 21).

АМЬДАРЧ БУЙ БАЙРШИЛ ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХЭД НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ?

Улаанбаатар хот, хөдөө орон нутагт амьдардаг өсвөр насныхан аль аль нь өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийх хандлагатай ч хотод амьдардаг өсвөр насныхны дунд үл ялиг илүү түгээмэл байх магадлалтай байна ($M = 2.0$ ба 1.3) (зураг 21).



Зураг 21. Өөрийгөө гэмтээхэд нас, хүйс, байршлын нөлөөлөх байдал

ЭЦЭГ ЭХИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Эцэг эхийн аливаа хүчирхийлэл өөрийгөө гэмтээх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Ингэхдээ, эцэг эхийн зүгээс биеийн хүчирхийлэлд зарим тохиолдолд эсвэл үргэлж өртдөг гэж хариулсан оролцогчдыг бусад

оролцогчидтой харьцуулахад өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийх нь 3 дахин их байх хандлагатай байна ($t(1665) = 8.7, p < .000$). Харин үгэн хүчирхийлэлд өртдөг байх нь өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийх эрсдэлийг ойролцоогоор 2 дахин ихэсгэдэг байж болохоор байна ($t(1665) = 12.39, p < .000$) (зураг 22).



Зураг 22. Өөрийгөө гэмтээхэд эцэг эхийн хүчирхийлэл нөлөөлөх байдал

АМЬДРАЛДАА СЭТГЭЛ ХАНАМЖГҮЙ БАЙХ НЬ ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХЭД НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ?

Амьдралдаа сэтгэл хангалуун бус ($B = .256$), амьдарч байгаа орчиндоо дургүй ($B = .139$) гэж хариулах нь өөрийгөө гэмтээх үйлдлийг таамаглаж байна.

СТРЕССТЭЙ ҮЙЛ ЯВДЛУУД ТОХИОЛДОХ НЬ ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХЭД НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ?

Гэр бүл, үе тэнгийнхэн, үерхэж буй хүнтэйгээ харилцах харилцаа таагүй болох буюу тэднээс дарамт мэдрэх, хойд

аав/ээжтэй болох, гэр бүлд архидалт байх, төлөвлөөгүй жирэмслэлт зэрэг үйл явдлууд өөрийгөө гэмтээх үйлдлийг таамаглаж байна ($p < .000$).

СУРГУУЛИЙН СЭТГЭЛ ХАНАМЖ ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Сургуульдаа явах дуртай гэж хариулах тусам өөрийгөө гэмтээх нь багасч байсан бол ($B = -.142$), намайг олны өмнө эвгүй байдалд оруулж, гадуурхдаг багш байдаг гэж хариулах тусам өөрийгөө гэмтээх нь ихсэж байна ($B = .138, p < .000$).

ӨӨРИЙН ТАЛААРХ ТӨСӨӨЛӨЛ НЬ ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Өөрийгөө гэр бүлдээ болон анги хамт олондоо чухал гишүүн гэж хариулах тусам өөрийгөө гэмтээх нь багасч байсан бол өөрийгөө муу хүүхэд эсвэл гадаад үзэмждээ дургүй гэж хариулах тусам өөрийгөө гэмтээх нь нэмэгдэж байна. Өөрөөр хэлбэл өөрийн талаарх төсөөллийг эерэгжүүлж, таатай болгох тусам өөрийгөө гэмтээх үйлдлээс хамгаалах хүчин зүйл болох бол түүнийг "унтрааж", "муутгах" тусам өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийхэд нөлөөлөх эрсдэлт

хүчин зүйл болдог байна.

ДЭЭРЭЛХЭЛД ӨРТӨХ НЬ ӨӨРИЙГӨӨ ГЭМТЭЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Биеийн дээрэлхэлд заримдаа эсвэл үргэлж өртдөг хүүхдүүд өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийх нь өртөөгүй хүүхдүүдээс хоёр дахин их байх хандлагатай байна ($t(1665) = 4.7, p < .000$). Цахим дээрэлхэлд өртөх нь өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийх эрсдэлийг мөн хоёр дахин болон түүнээс их хэмжээгээр ихэсгэж байна ($t(1665) = 10.14, p < .000$) (Зураг 23).



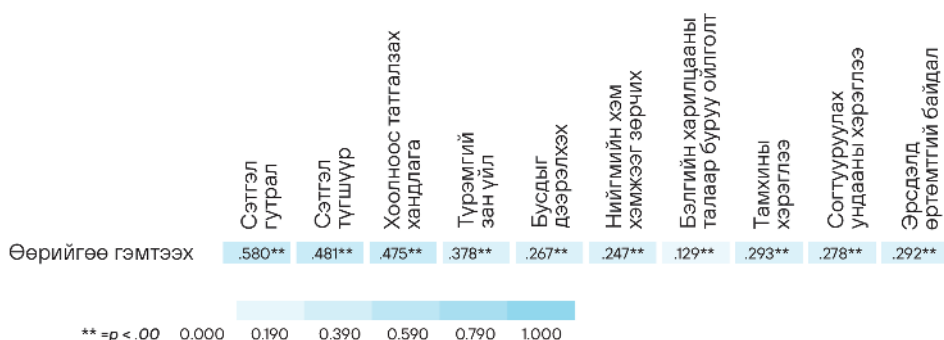
Зураг 23. Өөрийгөө гэмтээхэд дээрэлхэл нөлөөлөх байдал

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Өөрийгөө гэмтээх нь сэтгэл гутралтай хамгийн их буюу 58% хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл өөрийгөө гэмтээж буй нь сэтгэл гутралд мөн өртсөн байгаагийн илрэл байж болохоор байна. Цаашлаад түгшүүр, хоолноос татгалзахтай 48% орчим хамааралтай байна. Согтууруулах

ундаа хэрэглэх, тамхи татах, бусдыг дээрэлхэх, хэм хэмжээ зөрчих, эрсдэлтэй үйлдэл хийх, түрэмгийлэх зэрэг гадагш чиглэсэн эрсдэлүүдтэй 30 хувь орчим хамааралтай байна. Тиймээс өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийж буй өсвөр насныханд эдгээр бусад эрсдэлүүд мөн үүсч байх боломжтой гэсэн үг юм (хүснэгт 11).

Хүснэгт 11. Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй буюу илүү үр дүнтэй байж болохоос эхлэн эрэмбэллээ. Өөрийгөө гэмтээх нь зөвхөн нэг хүчин зүйлээс, нэг үйл явдлаас шалтгаалахаас илүү олон талт хүчин зүйлийн нэгдэл дээр үүсэх хандлагатай байгаа тул тал талын арга хэмжээ хэрэгцээтэй байгаа нь ажиглагдлаа.

- Өөрийгөө олон удаа зориудаар гэмтээх нь манай өсвөр насныхны 4-8.1 хувьд тогтмол тохиолдох магадлалтай байна.
- Эмэгтэй бөгөөд хотод амьдардаг байх нь өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийхэд нөлөөлж байгаа тул уг бүлэгт чиглэсэн нөлөөллийн, мэдээллийн ажлууд илүү үр дүнтэй байна. Жишээ нь, залуу охидод чиглэсэн сэтгэл санаагаа нээх, дотоод асуудлаа хуваалцах орон зай бий болгох гэх мэт. Гэхдээ энэ нь бусад бүлгүүдийг анхаарах хэрэггүй гэсэн үг биш юм.
- Үр дүнг нэгтгэн ажиглавал гэр бүл, сургууль зэрэг ойр тойрны хүмүүстэй таагүй харилцаанд байдаг, дээрэлхэлд өртдөг, магадгүй эдгээрээс шалтгаалан одоо амьдарч буй амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй, өөрийн талаар таагүй төсөөлөлтэй буюу өөрийгөө муу хүүхэд, гэр бүлдээ чухал биш гишүүн гэж боддог байх нь өөрийгөө гэмтээх үйлдлийн эрсдэлт хүчин зүйлс байх хандлагатай байна. Үүн дотроо эцэг эхийн биеийн болон үгэн хүчирхийлэлд өртөх нь өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийх эрсдэлийг хамгийн ихээр ихэсгэх хандлагатай байна. Тиймээс асран хамгаалагч нарын зүгээс өсвөр насныханд үзүүлэх бие, сэтгэл зүйн хүчирхийллийг багасгах,

түүнээс сэргийлэх, гэр бүлийн эерэг уур амьсгалыг дэмжихэд чиглэсэн үйл ажиллагааг дэмжих, сургуулийн орчны эерэг, найрсаг, аюулгүй харилцааг дэмжиж, дээрэлхлийг бууруулахад чиглэсэн ажлууд нь өсвөр насныхны өөрийгөө гэмтээх үйлдлийн эсрэг тэмцэхэд үр дүнтэй байна.

- Өөрийгөө гэмтээх үйлдлээс сэргийлэх, нөхөн сэргээхдээ өсвөр насныхны өөрийн талаарх төсөөллийг эерэг, таатай болгох нь үр дүнтэй байна. Ялангуяа өөрийгөө буруутгах, үнэ цэнгүй байдлын мэдрэмжийг өөрчлөхөд анхаарах нь үр дүнтэй гэж ажиглагдлаа.
- Сэтгэл гутралтай илүү хамааралтай байснаас харвал өөрийгөө гэмтээх үйлдэл сэтгэл гутралын үеийн нэг шинж тэмдгээр илэрч байх магадлалтай байна.
- Сэтгэл зүйн ур чадварууд, ялангуяа стрессийг даван туулах чадварыг хөгжүүлэх нь мөн өөрийгөө гэмтээх үйлдлийн эсрэг үр дүнтэй байна. Учир нь судалгааны үр дүнд стресстэй үйл явдалд их өртөх, стрессийг даван туулах чадвар сул байх нь өөрийгөө гэмтээхийг таамаглаж байв.
- Бусад эрсдэлүүдтэй ч мөн адил хамааралтай байсан нь өөрийгөө гэмтээж буй хүүхэд зөвхөн түүгээр зогсох бус бусад эрсдэлүүдэд ч өртөж байх магадлалтайг харуулж байна.
- Сэтгэл зүйн ур чадварууд, ялангуяа стрессийг даван туулах чадварыг хөгжүүлэх нь өөрийгөө гэмтээх үйлдлийн эсрэг мөн үр дүнтэй байна.



Бүлэг 5:

ТҮРЭМГИЙ ЗАН ҮЙЛ

“Харин би бол эрхийн балай эрх дураараа бүх зүйлийг минийх юм шиг аашилдаг авна гэснээ заавал авдаг тийм хүүхэд байсан юм л даа. Тэгээд л би найз бандиа өөрийнхөөрөө байлгах гэж хичээдэг тэгээд миний үгээр байхгүй бол би түүнрүү аймар уурлаж уцаарладаг.” – 19 настай, эмэгтэй

Түрэмгий зан үйл гэдэг нь хүн, амьтныг бие, сэтгэл зүйн хувьд гэмтээх, заналхийлэх, эд хогшил эвдэж сүйтгэх зэргээр илэрдэг үг болон үйлдлүүдийг хэлнэ. Сэдлийн хувьд санамсаргүй байдлаар хэн нэгнийг гэмтээхээс эхлээд сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх, тухайлбал, уурлаж байгаагаа илэрхийлэх, цаашлаад санаатайгаар бусдыг бие сэтгэлийн хувьд гэмтээхийг оролдох зэрэг байж болно. Түрэмгий зан үйл нь гадагш чиглэсэн зан үйлийн эрсдэлд тооцогддог ба хэрэв үүнийг үүсгэгч, үүнд нөлөөлөгч

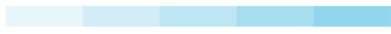
эрсдэлт хүчин зүйлсийг тодорхойлж арга хэмжээ авахгүй бол насанд хүрсний дараа нийгмийн эсрэг бие хүний эмгэг болж даамжрах эрсдэлтэй ба тухайн хүний болон эргэн тойрныхны амьдралын чанар, эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалд хор хохиролтой юм⁶². Энэхүү судалгаагаар түрэмгий байдлаар сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх болон бусдыг хохироох, өвтгөх зорилготой түрэмгий зан үйлийг дараах асуултуудаар хэмжлээ.

- Би уурлахаараа эд зүйл гэмтээж, хаалга савдаг.
- Би уурлахаараа хашхичиж, орилдог.
- Би ширүүн ууртай.
- Би их уурласан үедээ өөрийгөө болон бусдыг гэмтээнэ гэж заналхийлдэг.

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 12. Түрэмгий зан үйлд нөлөөлөгч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс		
Нас	-0.006	.040
Хүйс	0.193	
Байршил	-0.066	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.179	.093
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.153	
Гэр бүлийн орлого	-0.020	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	0.018	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.217	.123
Эцэг эхийн үл хайхрал	0.032	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.162	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.171	.158
Сэтгэл хөдлөлөө зорицуулах чадвар	-0.093	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.313	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.187	.138
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.139	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.175	
Стрессийн нөлөө		
Стресстэй үйл явдал	0.270	.122


 0.050 0.100 0.200 0.300 0.400≤

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$)

Тайлбар:

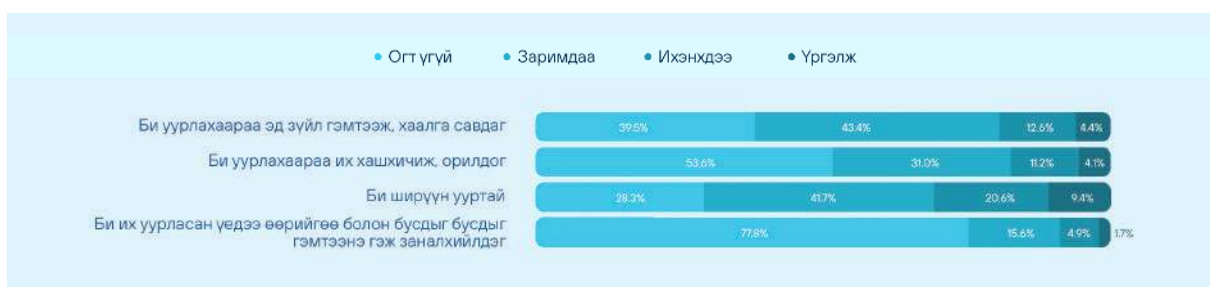
- Эмэгтэй өсвөр насныхан, Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныханд түрэмгий зан үйл илрэх хандлага илүү их байна.
- Стрессийг даван туулах чадвар сул байх нь түрэмгий авирлахад хамгийн хүчтэй нөлөөлж байна. Стресстэй үйл явдлууд их тохиолдох тусам түрэмгий авирлах нь ихсэж байна. Өөрөөр хэлбэл стрессийг даван туулах чадвар эзэмшээгүй өсвөр насны хүүхэд стрессдэж, бухимдсан үедээ түүнийгээ илэрхийлэх, даван туулах арга нь түрэмгий авирлах байх хандлагатай байна.
- Эцэг эхийн биеийн болон үгэн хүчирхийлэл нь түрэмгий зан үйлийг ихэсгэх дараагийн эрсдэлт хүчин зүйл байна.
- Гэр бүлийн уур амьсгал таатай болж, сургуульдаа дуртай болж, өөрийн талаар эерэг төсөөлөлтэй болж, амьдралдаа сэтгэл ханамжтай болох тусам түрэмгий зан үйл үйлдэх нь багасч байгаа бол үе тэнгийн нөлөөнд автаж, дээрэлхэлд өртөх тусам түрэмгий зан үйл үйлдэх нь ихэсч байна.
- Нас, гэр бүлийн орлого болон авч буй халаасны мөнгөндөө сэтгэл ханамжтай байх эсэх нь түрэмгий зан авирыг таамаглаж чадахгүй байна. Өөрөөр хэлбэл эдгээр хүчин зүйлсээс үл хамааран түрэмгийлэх хандлагатай байна.

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт түрэмгий зан үйлд илүү хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж дүгнэсэн үр дүнгүүдийг багтаав.

ТҮРЭМГИЙ ЗАН ҮЙЛ ХЭР ТҮГЭЭМЭЛ ИЛЭРЧ БАЙНА ВЭ?

Оролцогчдын 40.3%-д түрэмгий зан үйлийн 3 болон түүнээс олон шинж заримдаа эсвэл үргэлж илрэх хандлагатай байв (зураг 24). Үүн дотроо “би ширүүн ууртай” гэдэг өгөгдөлтэй оролцогчид илүүтэй санал нийлжээ (зураг 24).



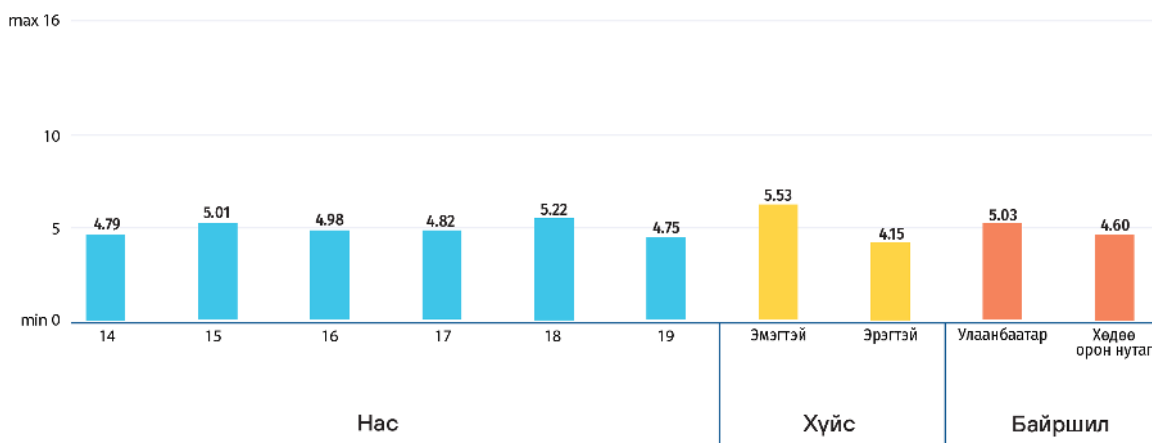
Зураг 24. Түрэмгий зан үйлийн шинж тэмдгийн илрэл

ТҮРЭМГИЙ ЗАН ҮЙЛД НАС, ХҮЙС

НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ? Өсвөр насны охид түрэмгий зан үйл үйлдэх нь хөвгүүдээс өндөр байна. Энэ нь охид орилж хашгичих, эд зүйлс гэмтээх нь хөвгүүдээс харьцангуй түгээмэл байгаагаас шалтгаалж байна. Харин наснаас хамаарсан ялгаа төдий л ажиглагдсангүй (зураг 25).

АМЬДАРЧ БУЙ БАЙРШИЛ ТҮРЭМГИЙ ЗАН ҮЙЛД НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ?

Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныхан түрэмгий зан үйл үйлдэх нь үл ялиг илүү байна (зураг 25).



Зураг 25. Түрэмгий зан үйлд нас, хүйс, байршлын нөлөөлөх байдал

СТРЕССИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ ЧАДВАР БОЛОН СТРЕССТЭЙ ҮЙЛ ЯВДЛУУД ТҮРЭМГИЙ ЗАН ҮЙЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Стрессдсэн үедээ би орилж хашгирч маш их уурладаг гэж

хариулах тусам түрэмгий зан үйл ихсэж байсан ($B = .585$) бол стрессдсэн үедээ би асуудлын сайн талыг олж харах гэж хичээдэг гэж хариулах тусам түрэмгий зан үйл багасч байна ($B = -.114, p < .000$).

Нөгөө талд эцэг эхийн хоорондын маргаан ихсэх, эргэн тойрны хүүхдүүдийн өөрт нь хандах хандлага өөрчлөгдөх, үерхлийг нь эцэг эх нь эсэргүүцэх, үерхэж буй хүнээсээ бие, сэтгэлийн дарамт мэдрэх зэрэг үйл явдлууд түрэмгий зан үйл ихсэхэд нөлөөлж байв ($p < .000$). Өөрөөр хэлбэл стресстэй үйл явдлууд тохиолдсон үед (ялангуяа дээрх үйл явдлууд) түүнийг хэрхэн даван туулахаа мэдэхгүй, сэтгэл зүйн ур чадвар эзэмшээгүй бол түрэмгийлэх байдлаар

түүнийг даван туулахыг оролддог байх боломжтой.

ЭЦЭГ ЭХИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ ТҮРЭМГИЙ ЗАН ҮЙЛД НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ?

Биеийн болон үгэн хүчирхийлэлд өртдөг хүүхдүүд түрэмгий зан үйл хэсэгт өртдөггүй хүүхдүүдээс мэдэгдэхүйц өндөр оноо авсан байна ($t(1665) = 12.52$ болон 6.4 , $p < .000$). Үүнээс харахад биеийн болон үгэн хүчирхийллийн аль аль нь өсвөр насныхны түрэмгий зан үйлийг ихэсгэдэг байна (зураг 26).



Зураг 26. Түрэмгий зан үйлд эцэг эхийн хүчирхийлэл нөлөөлөх байдал

ГЭР БҮЛИЙН УУР АМЬСГАЛ ТҮРЭМГИЙ ЗАН ҮЙЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Гэр бүлдээ, бие биетэйгээ харилцах харилцаандаа сэтгэл хангалуун байдаг ($B = -.158$), тулгамдсан асуудлаа тайван ярилцаж чаддаг ($B = -.145$) байх нь түрэмгий зан үйлийг бууруулж байна ($p < .000$).

ДЭЭРЭЛХЭЛД ӨРТӨХ НЬ ТҮРЭМГИЙ ЗАН ҮЙЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Биеийн болон цахим дээрэлхэлд өртөхийн аль аль нь түрэмгий зан үйлийг ихэсгэж байна ($t(1665) = 9.8$ болон 4.8 , $p < .000$) (зураг 27).



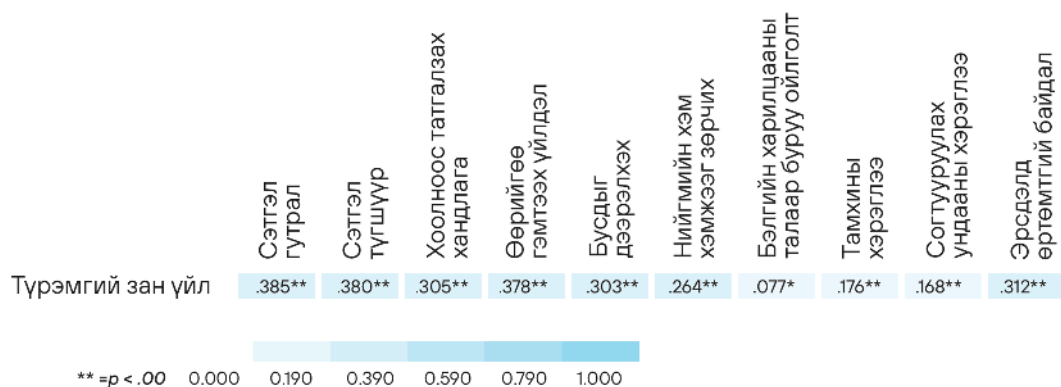
Зураг 27. Түрэмгий зан үйлд дээрэлхэл нөлөөлөх байдал

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Түрэмгий зан үйл нь дээрэлхэл, тамхи татах, нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих зэрэг гадагш эрсдэлүүдээс илүү сэтгэл гутрал, түгшүүр, хоолноос татгалзах, өөрийгөө гэмтээх зэрэг дотогш чиглэсэн эрсдэлүүдтэй илүү өндөр хамааралтай байна (хүснэгт 13). Тухайлбал сэтгэл гутрал, түгшүүр болон өөрийгөө гэмтээх үйлдэлтэй 38% буюу хамгийн их хамааралтай байна. Тиймээс бидний хэрэглэсэн түрэмгий зан үйлийн асуулга нь илүү "borderline personality disorder" буюу завсрын эмгэгийн үед илэрдэг хэт их уур бухимдал, түүнээс үүдэн түрэмгий байдлаар бухимдлаа илэрхийлэх шинж тэмдгийг хэмжсэн байж болохоор байна. Өөрөөр хэлбэл завсрын эмгэг нь ихэнхдээ таагүй, сэтгэл зүйн гэмтэл авахуйц үйл явдал, амьдралын туршлагаадаас (жишээлбэл: төрөл бүрийн хүчирхийлэлд өртөх) шалтгаалан

сэтгэл хөдлөл тогтворгүйтэх, амархан бухимдах, тайвширч чадахгүй байх, бухимдсан үедээ хэт их сэтгэл хөдлөлдөө автаж ихэнхдээ өөрийгөө гэмтээнэ гэж заналхийлэх, эдгээрээс болж ойр дотно харилцаа үүсгэхэд асуудал үүсэх зэрэг шинжээр илэрдэг ба охидод илүү түгээмэл илэрдэг. Харин дүрэм зөрчих, эвдэж сүйтгэх гэх мэтээр илэрдэг гадагш чиглэсэн эрсдэлүүдтэй холбогддог түрэмгий зан үйл нь хөвгүүдэд илүү түгээмэл тохиолддог. Товчлон дүгнэвэл түрэмгий зан үйл нь дотогш чиглэсэн эрсдэлүүдтэй илүү хамааралтай бөгөөд эмэгтэйчүүдэд илүү илэрч буйгаас дүгнэвэл энэ бүлэг илүү завсрын эмгэгийн үеийн буюу сэтгэл зүйн гэмтэл, тогтворгүйтлээс шалтгаалсан түрэмгий зан үйлийг хэмжсэн байна. Түрэмгий байдлаар сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлдэг байх тусам сэтгэл гутрал, түгшүүр, өөрийгөө гэмтээх зэрэг эрсдэлүүдэд мөн өртсөн байх магадлалтай байна.

Хүснэгт 13. Түрэмгий зан үйл ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй илрэхээс эхлэн эрэмбэллээ. Өөрийгөө гэмтээх нь зөвхөн нэг хүчин зүйлээс, нэг үйл явдлаас шалтгаалахаас илүү олон талт хүчин зүйлийн нэгдэл дээр үүсэх хандлагатай байгаа тул тал талын арга хэмжээнүүд хэрэгцээтэй байгаа нь ажиглагдлаа.

- Стрессийг даван туулах сэтгэл зүйн ур чадварыг хөгжүүлэхэд анхаарах нь түрэмгий зан үйлийг багасгах, урьдчилан сэргийлэхэд үр дүнтэй байна. Бид түрэмгий зан үйл нь сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвартай илүү хүчтэй холбогдоно гэж таамаглаж байсан ч стрессийг даван туулах чадвартай илүү хүчтэй хамааралтай байна. Сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар нь өөрт төрж буй мэдрэмжээ ойлгох, түүнийгээ зохистойгоор илэрхийлэх, бусдыг ойлгох тухай бол стрессийг даван туулах нь хүнд, хэцүү үйл явдал тохиолдох, хэцүү нөхцөл байдалд орох үед түүнийг хэрхэн шийдвэрлэх, даван туулах тухай шийдвэр гаргах, түүнийхээ дагуу үйлдэл хийх, энэ явцдаа өөрийгөө удирдах буюу сэтгэл зүйн тогтвортой байдлаа хадгалах тухай юм. Тиймээс түрэмгий зан үйлтэй тэмцэхдээ ялангуяа сэтгэл зүйчид тухайн хүүхдийн стрессийг даван туулах (coping) ур чадварыг нь хөгжүүлэх ажилд илүү анхаарахыг санал болгож байна.

- Гэр бүл, сургууль үе тэнгийнхэнтэй холбоотой хүчин зүйлс болон сэтгэл зүйн ур чадварууд түрэмгий зан үйлд нөлөөлж байгаагаас ерөнхийлөн дүгнэвэл гэр бүл, сургуулийн орчинд дээрэлхүүлэх, хүчирхийлэлд өртөх гэх мэт таагүй үйл явдлууд тохиох ба таагүй уур амьсгал дунд байхаас үүссэн стресс, хямралыг зохицуулж, даван туулах сэтгэл зүйн ур чадвар хангалттай бус байх нь түрэмгий зан үйл илрэх гол эрсдэлт хүчин зүйлс эсвэл нөхцөл байна гэж дүгнэж болохоор байна. Тиймээс нэг талаас өсвөр насныхны сэтгэл зүйн ур чадваруудыг хөгжүүлэхэд анхаарах, нөгөө талаас гэр бүл, сургуулийн орчны стресстэй, таагүй үйл явдал, тааламжгүй уур амьсгалыг багасгахад чиглэсэн бодлого, хөтөлбөрүүд хэрэгцээтэй байна.

- Эмэгтэй хүйс түрэмгий зан үйлтэй илүү холбогдсон ба үүний тайлбарыг дээр дурдсанчлан энэ бүлэгт эвдэж сүйтгэх, бусдыг гэмтээх, хорлох гэх мэт гадагш чиглэсэн, нийгмийн эсрэг түрэмгий зан үйлээс илүүтэй сэтгэл хөдлөлийн стрессээс үүдсэн бухимдлаа түрэмгий байдлаар илэрхийлэх дотогш чиглэсэн түрэмгий зан үйлийг судалсантай холбоотой юм.



Бүлэг 6:

БУСДЫГ ДЭЭРЭЛХЭХ

“Хэд хоногийн өмнө өөрийгөө хүчирхийлэгч эсэхийг хэрхэн мэдэх вэ гэсэн нийтлэл уншсан. Яагаад ч юм бүх л зүйлтэй нь эвлэрмээргүй байгаа ч би яг л тийм хүн гэдэг нь тодорхой санагдсан.” – 18 настай, эмэгтэй

Дээрэлхэл нь харилцаанд хүч тэнцвэргүй байдлыг ашиглан (цахим орчинд зарим тохиолдолд нэр нууцлах боломжийг ашиглан) санаатайгаар нөгөө хүнийг бие, сэтгэл зүйн хувьд хохироох сэдэлтэй, олон давтагдах үйлдэл юм⁶³. Нэр хоч өгөхөөс эхлээд биеийг нь гэмтээх, цуу яриа тараах, цахим орчинд үл таних хаягнаас сүрдүүлэх, олны өмнө гутаах гэх мэт олон хэлбэрээр явагдаж болдог. Дээрэлхлийн бие махбодоос гадна сэтгэл зүйд үзүүлэх сөрөг нөлөө асар ихтэй. Тухайлбал, сэтгэл гутрал, түгшүүр,

гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг, өөрийгөө гэмтээх, бүр амиа хорлох бодол, үйлдэлтэй ч холбогддог нь олон улсын судалгаануудаар тогтоогдсон⁶⁴. Зөвхөн дээрэлхэлд өртөж буй хүүхэд биш дээрэлхэл үйлдэгч болон гэрч хүүхдийн сэтгэл зүйд мөн сөрөг нөлөөтэйг мөн дээрх судалгаанууд тогтоосон байдаг. Энэхүү бүлэгт бусдыг дээрэлхэх гэдгээр өсвөр насныхны хоорондох буюу үе тэнгийн дээрэлхэл үйлдэх байдлыг дараах асуулгын дагуу хэр давтамжтай тохиолдож байснаар хэмжив.

- Би болон найзууд маань таалагддаггүй хүүхдүүдийнхээ талаар цуурхал, хов жив тарааж байсан
- Би бусдыг янз бүрийн нэрээр дуудаж шоглож, гомдоодог
- Би бусад хүүхдийг хүсээгүй зүйлсийг нь хүчээр хийлгэж эсвэл хий гэж заналхийлж байсан
- Би бусад хүүхдүүдийн мөнгө болон эд зүйлсийг булааж байсан
- Би бусад хүүхдүүдийг дээрэлхэж байсан (цохих, түлхэх, маажих гэх мэт)
- Би бусдыг сошиал орчинд дээрэлхэж эсвэл сүрдүүлж байсан

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 14. Бусдыг дээрэлхэхэд нөлөөлөгч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн ам хүчин зүйлс		
Нас	0.025	.017
Хүйс	-0.125	
Байршил	-0.018	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.111	.046
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.128	
Гэр бүлийн орлого	0.003	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	-0.070	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.194	.055
Эцэг эхийн үл хайхрал	0.068	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.105	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.113	.030
Сэтгэл хөдлөлөө зорицуулах чадвар	-0.90	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.106	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.037	.269
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.231	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.375	
Стрессийн нөлөө		
Стресстэй үйл явдал	0.215	.079

0.050 0.100 0.200 0.300 0.400≤

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$)

Тайлбар:

Хөвгүүд биеэр болон цахим

- орчинд бусдыг дээрэлхэх нь харьцангуй их байна. Харин охид, хөвгүүд адилхан дээрэлхэлд өртөх хандлагатай байна ($M = 2.38$ ба 2.12).

Өөрөө дээрэлхэлд өртсөн байх

- нь бусдыг дээрэлхэхэд хамгийн хүчтэй нөлөөлж байна.

Түүнчлэн үе тэнгийн нөлөөнд

- автах, стресстэй үйл явдал тохиолдох нь бусдыг дээрэлхэхэд бусад хүчин зүйлсээс илүү нөлөөлж байна.

Бусад хүчин зүйлс бусдыг

- дээрэлхэхэд нөлөөлж байгаа ч нөлөөллийн хүч дээр дурдсан хүчин зүйлсээс сул байна. Харин сургуулийн сэтгэл ханамж, гэр бүлийн орлогодоо сэтгэл ханамжтай байдал болон нас нь бусдыг дээрэлхэх эсэхт нөлөөгүй байна.

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт бусдыг дээрэлхэхэд илүү хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж дүгнэсэн үр дүнгүүдийг багтаав.

БУСДЫГ ДЭЭРЭЛХЭХ ЭРСДЭЛ ХЭР ТҮГЭЭМЭЛ БАЙНА ВЭ? 16.9% нь

бусдыг дээрэлхэх 1 болон түүнээс олон үйлдэл сар бүр 2-3 эсвэл түүнээс олон удаа үйлддэг (зураг 6) ба үүн дотор бусдын талаар цуурхал хов жив тараах, бусдыг нэр хочоор дуудаж шоглох үйлдэл түлхүү илрэх хандлагатай байна (зураг 28).

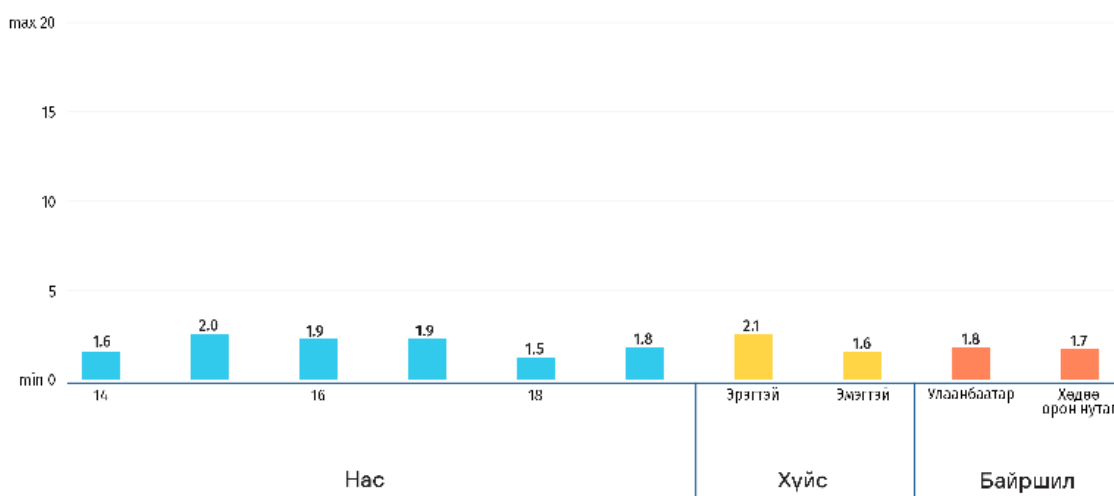


Зураг 28. Бусдыг дээрэлхэх эрсдэлийн шинж тэмдгийн илрэл

БУСДЫГ ДЭЭРЭЛХЭХЭД НАС, ХҮЙС, БАЙРШИЛ ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Өсвөр насны хөвгүүд бусдыг дээрэлхэх нь охидоос их байна. Энэ ялгаа нь цахим орчинд илүү хүчтэй ажиглагдсан

буюу хөвгүүд цахим дээрэлхэл үйлдэх нь охидоос хоёр дахин илүү байв ($M = .14$ vs $.07$). Харин нас болон байршлаас хамаарсан ялгаа илэрсэнгүй (зураг 29).



Зураг 29. Бусдыг дээрэлхэх эрсдэлд нас, хүйс, байршлын нөлөөлөх байдал

ДЭЭРЭЛХЭЛД ӨРТӨХ НЬ БУСДЫГ ДЭЭРЭЛХЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Биеийн болон цахим дээрэлхэлд өртсөн хүүхдүүдийн бусдыг дээрэлхэх байдал дээрэлхэлд өртөөгүй хүүхдүүдээс харьцангуй их байна. Ялангуяа биеийн дээрэлхэлд өртөх нь эргээд бусдыг дээрэлхэх эрсдэлийг 2 дахин болон

түүнээс их хэмжээнд нэмэгдүүлж байна. Энэ нь нэг талаас дээрэлхэл бол дамждаг үзэгдэл болохыг, нөгөө талаас дээрэлхэлд өртсөнөөр энэ нь байдаг л хэвийн үзэгдэл мэт болсноор бусдыг дээрэлхэхэд хүрэх, эсвэл өөрөө дээрэлхүүлсэн өс хонзонгоо бусдыг дээрэлхэж тайлахыг оролддог байж болохыг харуулж байна (зураг 30).



Зураг 30. Бусдыг дээрэлхэх эрсдэлд дээрэлхэл нөлөөлөх байдал

ҮЕ ТЭНГИЙН НӨЛӨӨНД АВТАХ НЬ БУСДЫГ ДЭЭРЭЛХЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

“Бусад хүүхдүүд надаас шаардаж байсан болохоор би хичээлээ тасалж байсан”, “Зарим зүйлсийг ихэнхдээ сургууль дээр алдартай болохын тулд хийдэг” зэрэг өгөгдлүүд бусдыг дээрэлхэх эрсдэлийг хүчтэй таамаглаж байна ($p < .000$). Өөрөөр хэлбэл бусдыг дээрэлхэх нь зөвхөн тухайн дээрэлхэж байгаа хүүхдийг хохироох, өвтгөх сэдэлтэй бус зарим тохиолдолд үе тэнгийн нөлөөнд автсанаас, эсвэл өөрийн нэр хүндээ өсгөх сэдэл зэргээс шалтгаалдаг байж болохоор байна.

СТРЕССТЭЙ ҮЙЛ ЯВДЛУУД БУСДЫГ ДЭЭРЭЛХЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

“Эргэн тойрны хүүхдүүдийн надад хандах хандлага өөрчлөгдсөн”, “ээж аав салсан”, “үерхэж байгаад салсан” гэдэг өгөгдлүүд бусдыг дээрэлхэх эрсдэлийг хүчтэй таамаглаж байна ($p < .000$).

ЭЦЭГ ЭХИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ БУСДЫГ ДЭЭРЭЛХЭХЭД НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ?

Биеийн болон үгэн хүчирхийлэлд өртдөг өсвөр насныхан бусдыг дээрэлхэх нь мэдэгдэхүйц илүү байна ($t(1665) = 9.9$ болон 4.3 , $p < .000$) (зураг 31).



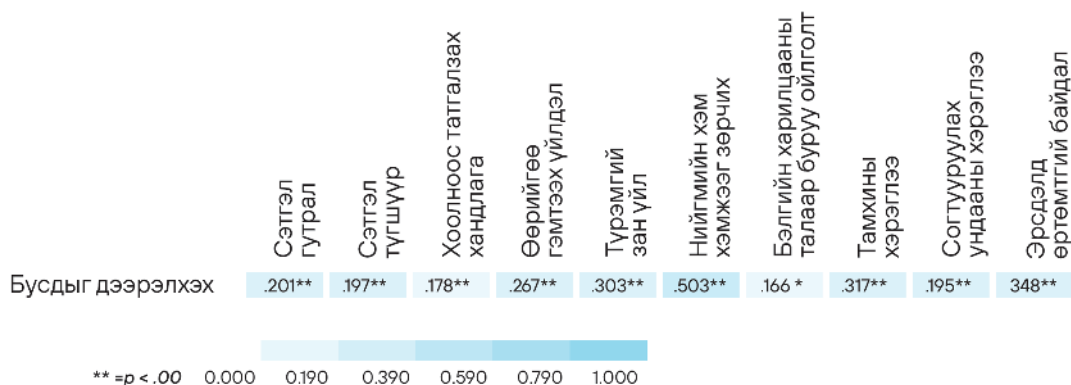
Зураг 31. Бусдыг дээрэлхэх эрсдэлд эцэг эхийн хүчирхийлэл нөлөөлөх байдал

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Бусдыг дээрэлхэх нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих буюу дүрэм журмыг дагахгүй байх, эд зүйл болон хүн, амьтныг гэмтээх үйлдлүүд хийх зэрэгтэй хамгийн хүчтэй буюу 50% хамааралтай байна (хүснэгт 15). Өөрөөр хэлбэл бусдыг дээрэлхдэг хүүхэд мөн нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих болон үүнтэй төстэй бусад үйлдлүүд хийдэг байх магадлал

илүү өндөр байна. Цаашлаад бусдыг дээрэлхдэг байх нь эрсдэлд өртөмтгий байдал буюу амь нас, эрүүл мэндэд эрсдэлтэй үйлдлүүд хийх хандлагатай 35%, тамхи татахтай 32%, түрэмгий зан үйлтэй 30% тус тус хамааралтай байна. Буюу бусдыг дээрэлхэж байгаа бол бусад гадагш чиглэсэн эрсдэлүүдэд мөн өртсөн байх хандлагатай байж болохоор байна. Харин дотогш чиглэсэн эрсдэлүүдтэй 19-27 хувь хамааралтай байна.

Хүснэгт 15. Бусдыг дээрэлхэх ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй нөлөөлөх хүчин зүйлээс эхлэн эрэмбэллээ.

- Бусдыг дээрэлхэхэд нөлөөлж болох хамгийн хүчтэй эрсдэлт хүчин зүйл нь өөрөө дээрэлхэлд өртөх явдал юм гэж уг судалгааны үр дүн харуулж байна. Мөн үе тэнгийн дээрэлхэл болоод түүнд хэрхэн оролцох нь цогц үзэгдэл бөгөөд зөвхөн дээрэлхэгч эсвэл дээрэлхүүлэгч байх нь ховор ба ихэнх өсвөр насныхан дээрэлхэгч/дээрэлхүүлэгч дүртэй байдаг хэмээх олон улсын судалгаануудын үр дүнг давтаж байна. Тиймээс дээрэлхэлд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх, хохирогчийг дэмжих, нөхөн сэргээх хөтөлбөрүүд нь ирээдүйд дээрэлхэл үйлдэгч үүсэхээс мөн сэргийлнэ гэж ажиглагдлаа. Үүнд сургуулийн орчинд үйлдэгдэх биеийн дээрэлхлээс гадна цахим дээрэлхэл мөн багтаж байна.

- Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал нь бусдыг дээрэлхэхэд хүргэж буй дараагийн хүчин зүйл байв. Үе тэнгийнхэндээ таалагдах, хүлээн зөвшөөрөгдөх, нэр хүнд олж авах зэрэг сэдлээр хүсээгүй зүйлээ хийх, эсвэл үр дагаврыг тооцоололгүйгээр хийх нь бусдыг дээрэлхэхэд хүргэж байна гэж дүгнэж байна. Тиймээс үе тэнгийн нөлөөнд автах эрсдэлийн талаарх ойлголт, мэдлэгийг өсвөр насныхан дунд нэмэгдүүлэх, түүнээс сэргийлэх талаарх зөвлөмж, мэдээллүүд хэрэгцээтэй байна.

- Гэр бүлийн хүчин зүйлс буюу жишээ нь эцэг эхийн хүчирхийлэл нь бусдыг дээрэлхэхэд нөлөөлж байна. Тиймээс гэр бүлийн эцэг эхийн хүчирхийллийн эсрэг арга хэмжээ нь дээрэлхлийг бууруулахад үр дүнтэй байна. Гэвч уг хүчин зүйлийн нөлөө нь бидний таамаглаж байсан шиг өндөр түвшинд бус байснаас харахад дээрэлхлийн эсрэг хөтөлбөр, бусад ажлууд нь сургуулийн орчинг буюу үе тэнгийнхэнтэй харилцах харилцааг "онилох" нь илүү үр дүнтэй байна гэж үзэж байна.

- Хүйсийн ялгаа илэрсэн нь олон улсын ихэнх судалгаануудын үр дүнг давтаж байна. Биеийн болон цахим орчинд хөвгүүд бусдыг дээрэлхэх нь илүү түгээмэл байгаа тул дээрэлхлийн эсрэг компанит ажлууд, хөтөлбөрүүд, бусад ажлууд хөвгүүдийг илүү оролцуулах, тэдэн рүү чиглэхийг зөвлөж байна. Харин дээрэлхэлд өртөхөд хүйсийн ялгаа илрээгүй буюу өсвөр насны охид хөвгүүд ижилхэн дээрэлхэлд өртөх хандлагатай байна. Тиймээс дээрэлхэлд өртөгчийг дэмжих, нөхөн сэргээх ажлууд аль аль хүйсийг чиглэхийг санал болгож байна. Ялангуяа өсвөр насны хөвгүүдийн дунд нэгнээ дээрэлхэх нь түгээмэл байдаг л зүйл мэтээр хүлээж авахыг таслан зогсоох чиглэлээр нөлөөллийн ажил явуулах нь энэ байдлыг улам бүр даамжруулахаас сэргийлэх боломжтой байна.



Бүлэг 7:

НИЙГМИЙН ХЭМ ХЭМЖЭЭГ ЗӨРЧИХ

“Гэрээс ямар ч хайр халамж авч чаддаггүй, дандаа хэрүүл маргаантай, тэгээд ч дагаад сурлага муудсан, багш мэдэхгүй юм байж дандаа бусдын өмнө гаргаж загнина, тэгэх тусам нь хичээлдээ ч очих дургүй, тасалчихдаг” – 14 настай, эмэгтэй

Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих гэдэг нь хууль дүрмээр хориглосон үйлдлүүд болох, тухайлбал зодоонд оролцох, хулгай хийх гэх мэт болон амьтан тамлан зовоох гэх мэт хүний ёс зүйгээс гажсан үйлдлүүд, бусдын аюулгүй, сайн сайхан байдалд заналхийлсэн үйлдлүүд хийх, үүндээ гэмшихгүй байх шинжээр илэрдэг⁶⁵. Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих нь өсвөр насанд ялангуяа хөвгүүдийн дунд хүчтэй илэрч байгаад нас нэмэгдэх тусам аажмаар буурах хандлагатай. Ховор тохиолдолд насан туршид үргэлжилдэг ба ихэвчлэн хүүхэд байх үеэс шинж тэмдгүүд ажиглагдах бөгөөд илүүтэй төрөлхийн буюу биологийн шалтгаантай, эсвэл маш хүнд амьдралын нөхцөлд буюу дүрэм журамгүй, ёс суртахуунгүй орчинд төрж, өсч, хүмүүжсэнээс шалтгаалж болно гэж таамагладаг⁶⁶. Харин өсвөр насны үед илрэх түр зуурын шинжтэй нийгмийн хэм хэмжээг

зөрчих шинж тэмдгүүд нь нэг талаас өсвөр насныхны үе тэнгийн нөлөөнд автах, гэр бүлийн зүгээс хүчирхийлэл мэдрэх зэргээс шалтгаалдаг. Гэхдээ үе тэнгийнхний нөлөө гэр бүлийн хүчин зүйлсээс илүү хүчтэй байна гэж олон улсын судалгаанууд дурдсан байдаг⁶⁷. Магадгүй гэр бүлийн таагүй уур амьсгал, хүчирхийлэл зэргээс шалтгаалан илүү их цагийг үе тэнгийнхэнтэйгээ, хараа хяналтгүй өнгөрөөснөөр үе тэнгийн нөлөөнд автах эрсдэл нь нэмэгдэж, цаашлаад нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих үйлдлүүд хийдэг байж болох юм.

Энэхүү бүлэгт нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих үйлдлүүд нь хувь хүн, гэр бүл, сургууль, үе тэнгийн хүчин зүйлстэй хэрхэн холбогдож байгааг шинжилсэн ба нийгмийн хэм хэмжээг зөрчиж байна гэж үзэх доорх үзэгдлүүд хэр их тохиолдож байсныг огт үгүйгээс үргэлж хүртэлх 4 шкалаар үнэлэх байдлаар хэмжив.

- Би олон зодоонд оролцдог
- Хийх ёсгүй зүйл хийсэн ч дараа нь би гэмшдэггүй
- Би гэртээ, сургууль дээрээ, эсвэл өөр хаа нэгтээ дүрэм зөрчдөг
- Миний нийлдэг найзууд асуудалд орооцолдчихгээд байдаг
- Би гэрээсээ мэр сэр хулгай хийдэг
- Би гэрээсээ өөр газраас мэр сэр хулгай хийдэг
- Би амьтан тамлаж байсан

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 16. Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд нөлөөлөгч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн амын хүчийн зүйлс		
Нас	-0.019	.036
Хүйс	-0.186	
Байршил	-0.025	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.045	.033
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.151	
Гэр бүлийн орлого	-0.007	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	0.049	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.170	.063
Эцэг эхийн үл хайхрал	-0.070	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.160	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.080	.040
Сэтгэл хөдлөлөө зорицуулах чадвар	-0.039	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.160	
Сургууль, үе тэнгийнхэний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.027	.180
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.298	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.201	
Стрессийн нөлөө		
Стресстэй үйл явдал	0.193	.078

0.050 0.100 0.200 0.300 0.400≤

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$)

Тайлбар:

- Өсвөр насны хөвгүүд илүү их нийгмийн хэм хэмжээг зөрчиж байна.
- Үе тэнгийн нөлөөнд автах, дээрэлхэлд өртөх нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд бусад хүчин зүйлсээс илүү хүчтэй нөлөөлж байна.
- Үүний дараа эцэг эхийн хүчирхийлэл, гэр бүлийн уур амьсгал, стрессийг даван туулах чадвар, стресстэй үйл явдал, амьдралын сэтгэл ханамж зэрэг хүчин зүйлс нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд илүү нөлөөлж байна.
- Нас, амьдарч буй байршил, гэр бүлийн орлого болон халаасны мөнгөндөө сэтгэл ханамжтай байдал, сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар, сургуулийн сэтгэл ханамж зэрэг нь нийгмийн хэмжээг зөрчихөд ямар нэг нөлөөгүй байна.

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд илүү хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж дүгнэсэн үр дүнгүүдийг багтаав.

НИЙГМИЙН ХЭМ ХЭМЖЭЭГ ЗӨРЧИХ ЭРСДЭЛ ХЭР ТҮГЭЭМЭЛ БАЙНА ВЭ?

Оролцогчдын 17.6%-д нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих 3 болон түүнээс дээш шинж заримдаа эсвэл үргэлж илэрдэг (зураг 32) бол гэр, сургууль болон бусад орчинд дүрэм зөрчих, түүндээ гэмшихгүй байх шинж хамгийн түгээмэл байна (зураг 32).

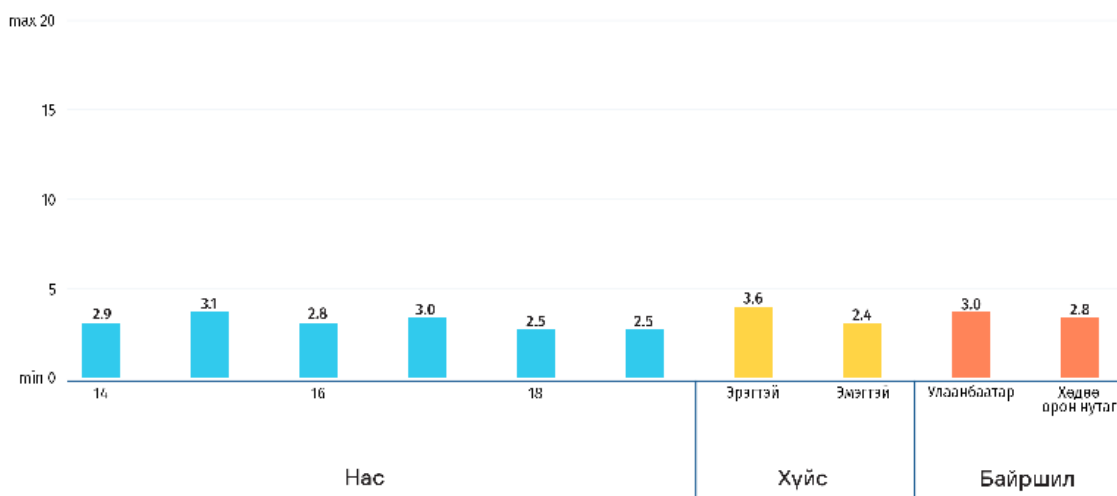


Зураг 32. Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих шинж тэмдгийн илрэл

НИЙГМИЙН ХЭМ ХЭМЖЭЭГ ЗӨРЧИХӨД НАС, ХҮЙС, БАЙРШЛЫН ЯЛГАА ХЭРХЭН ИЛЭРДЭГ ВЭ?

Өсвөр насны хөвгүүд нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих нь эмэгтэй өсвөр насныхнаас илүү байна (зураг 33). Үүн дотроо нарийвчлан харахад гэр, сургууль болон бусад газар дүрэм зөрчдөг, түүндээ

гэмшдэггүй гэж түгээмэл хариулсан бол хулгай хийж байсан, амьтан тамлаж байсан гэж хариулсан нь ховор байв. Харин нас эсвэл байршлаас хамаарсан ач холбогдол бүхий ялгаа илэрсэнгүй (зураг 33). Өөрөөр хэлбэл нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд нас болон хаана амьдардаг байх нь нөлөөлөхгүй байна.



Зураг 33. Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих нь нас, хүйс, байршлаас хамаарах байдал

ҮЕ ТЭНГИЙН НӨЛӨӨНД АВТАХ НЬ НИЙГМИЙН ХЭМ ХЭМЖЭЭГ ЗӨРЧИХӨД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Үе тэнгийн нөлөөгөөр хичээлээ тасалж байсан, сургууль дээрээ алдартай болохын тулд зарим эрсдэлтэй зүйлс хийж байсан, найзууд нь согтууруулах ундаа хэрэглэж байвал өөрөө ч хэрэглэхээс татгалзахгүй, найзууд хий гэж хүчилбэл би юу ч байсан хийнэ гэж хариулах нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих эрсдэлийг таамаглаж байв ($p < .000$). Өөрөөр хэлбэл хэм хэмжээ зөрчих үйлдлүүд нь эвдэж сүйтгэх, хор хохирол учруулах сэдэлтэй байхаас гадна эсвэл түүнээс илүүтэй үе тэнгийнхэндээ

хүлээн зөвшөөрөгдөх сэдэлтэй байх магадлалтай байна.

ДЭЭРЭЛХЭЛД ӨРТӨХ НЬ НИЙГМИЙН ХЭМЖЭЭГ ЗӨРЧИХӨД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Биеийн болон цахим дээрэлхэлд өртсөн өсвөр насныхан өртөөгүй бүлэгтэй харьцуулахад нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих үйлдэл хийх нь ойролцоогоор 2 дахин их байна ($t(1665) = 6.4$ болон $8.1, p < .000$). Үүнээс харвал дээрэлхэл болон нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих нь хоорондоо хүчтэй хамааралтай, нэг нэгдээ нөлөөлдөг хүчин зүйлс байна (зураг 34).



Зураг 34. Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд дээрэлхэл нөлөөлөх байдал

ЭЦЭГ ЭХИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ӨРТӨХ НЬ НИЙГМИЙН ХЭМ ХЭМЖЭЭГ ЗӨРЧИХӨД НӨЛӨӨЛДӨГ ҮҮ?

Биеийн болон үгэн хүчирхийлэлд өртдөг өсвөр насныхан нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих

нь мэдэгдэхүйц илүү байна ($t(1665) = 4.8$ болон $8.9, p < .000$). Үүнээс харахад эцэг эхийн хүчирхийлэл нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд хүргэдэг эрсдэлт хүчин зүйл байна (зураг 35).



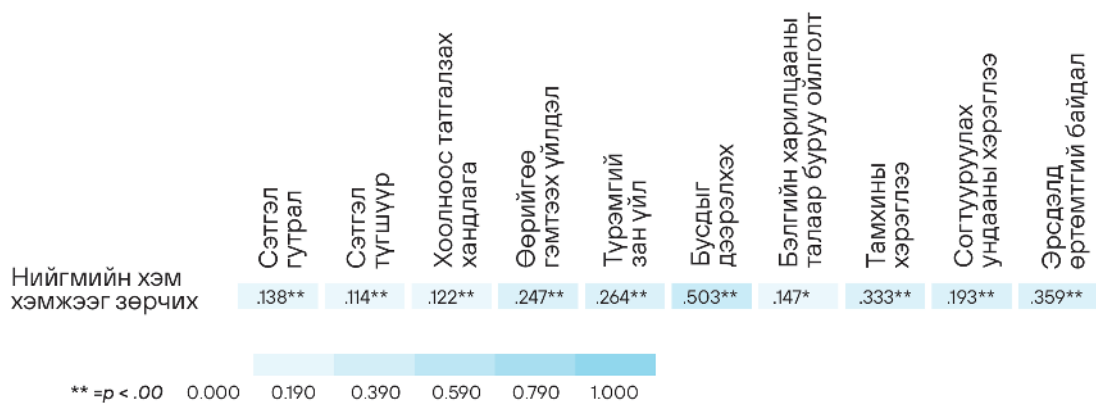
Зураг 35. Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд эцэг эхийн хүчирхийлэл нөлөөлөх байдал

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих нь бусдыг дээрэлхэхтэй 50%, эрсдэлд өртөмтгий байдалтай 36%, тамхи татахтай 33% буюу хамгийн их хамааралтай байна (хүснэгт 17). Энгийнээр хэлбэл нийгмийн хэм хэмжээг зөрчдөг хүүхэд бусдыг дээрэлхдэг, эрсдэлтэй үйлдлүүд хийдэг,

мөн тамхи татдаг байх магадлал илүү байх хандлагатай байна. Түүнчлэн өөрийгөө гэмтээхтэй 25% хамааралтай байгаагаас харвал нийгмийн хэм хэмжээг зөрчдөг хүүхэд зөвхөн бусдыг түрэмгийлэх, гэмтээх гэсэн гадагш чиглэсэн эрсдэлүүд бус мөн өөрийгөө гэмтээх хандлагатай байж болохоор байна.

Хүснэгт 17. Нийгмийн хэм хэмжээг ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй нөлөө үзүүлэх хүчин зүйлсээс эхлэн эрэмбэллээ.

- Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал болоод дээрэлхэлд өртөх нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихтэй хамгийн хүчтэй холбогдлоо. Эдгээр нь магадгүй нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих үйлдэл хийх шалтгаан байж болох ба дараа дараагийн судалгаануудаар үүнийг тодруулахыг судлаачдад зөвлөж байна. Ямартай ч өсвөр насныхны нийгмийн хэм хэмжээг зөрчсөн үйлдлүүдийг багасгах, сэргийлэхэд чиглэсэн ажлууд нь үе тэнгийнхэнтэй нь холбоотой хүчин зүйлсд төвлөрвөл илүү үр дүнтэй байна гэж дүгнэж байна.

- Өсвөр насны хөвгүүдийн дунд нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих нь илүү түгээмэл илэрсэн нь олон улсын судалгааны үр дүнтэй зөрөхгүй байна. Хөвгүүдийн дундах үе тэнгийн нөлөө нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд нөлөөлж байгаа нь манай улсын хөвгүүд, эрчүүдийн дундах соёлын онцлогийн нөлөө гэж таамаглаж байна. Жишээлбэл Их Британи улсад энэ үзэгдлийг “lad culture” буюу эрчүүдийн соёл гэж нэрлэн судалдаг.⁶⁸ Үүнтэй ижлээр манай улсад өсвөр насны хөвгүүдийн дундах соёл нь тэдний зан үйл, сэтгэл зүй, харилцаа, амьдралын чанар зэрэгт хэрхэн нөлөөлж буйг судалж энэ талаарх олон нийтийн ойлголт, ухамсрыг нэмэгдүүлэх шаардлагатай байна. Манай хөвгүүдийн

дунд бусдыг дээрэлхэх, бусдаар дээрэлхүүлэх нь байдаг л зүйл мэт, нэг нэгнээсээ хэт хамааралтай буюу нөлөөнд автамтгай байдлыг бууруулах, залуусын дунд энэ нь зохисгүй зүйлс болохыг таниулах нь насанд хүрсэний дараа ч үүсч болох олон эрсдэлээс сэргийлэхэд туслах юм. Өөрөөр хэлбэл эрчүүдийн эрүүл мэнд, сайн сайханд анхаарах, эрсдэлээс сэргийлэх арга хэмжээ нь өсвөр наснаас эхлэх хэрэгцээтэй нь ажиглагдлаа. Энэ талаарх аяныг нийгмээрээ өрнүүлж мөн судлаачид ач холбогдол өгөн судлахыг уриалж байна.

- Бусад хүчин зүйлс буюу гэр бүл доторх таагүй уур амьсгал, хүчирхийлэл, сэтгэл зүйн ур чадвар дутмаг байдал, амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байдал, стрессд өртөх зэрэг нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд нөлөөлж байгаа ч үе тэнгийн хүчин зүйлсээс нөлөөлөх хүчээрээ сул байлаа. Гэвч эдгээр хүчин зүйлс нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд шууд бусаар нөлөөлж байж болно. Жишээлбэл, гэр бүлийн хүчирхийлэл болон сэтгэл зүйн ур чадвар дутмаг байдал нь үе тэнгийн нөлөөнд автах байдлыг ихэсгэж энэ нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчихөд хүргэж байж болох юм. Статистик шинжилгээ хийж үзэхэд, уг таамаг дэмжигдсэн бөгөөд бид өгөгдөл дээрээ үргэлжлүүлэн нарийн шинжилгээ хийхээр төлөвлөж байна. Бусад судлаачид дэлгэрүүлж судлахыг мөн санал болгож байна.





Бүлэг 8:

БЭЛГИЙН ХАРИЛЦААНЫ ТАЛААРХ БУРУУ ОЙЛГОЛТ

"Нийлдэг сайн найзууд маань бүгдээрээ хүнтэй унтаад үзчихсэн, би тэгээд ганцаараа үзээгүй болохоор дутчихсан ч юм шиг санагдаад, дарамт мэдэрдэг" – 18 настай, эрэгтэй

Өсвөр насны үед бэлгийн харилцааг сонирхож судлах, үүнтэй холбоотой мэдрэмжүүд үүсэх нь хэвийн бөгөөд энэ талаар өсвөр насныхантай нээлттэй ярилцаж, бэлгийн боловсрол олгох замаар үүсч болох эрсдэлүүдээс сэргийлэхийг олон улсад чухалчилдаг. Судалгаагаар бэлгийн харилцааны талаар ойлголт, итгэл үнэмшил нь бэлгийн харилцаанд эрт орох эсэх болон аюулгүй бэлгийн харилцааны дүрмүүдийг мөрдөх эсэхийг таамаглаж чаддаг⁶⁹. Тухайлбал бэлгийн харилцааны талаар ойлголт, боловсрол дутмаг байх, буруу ойлголттой байх зэргээс болж ялангуяа өсвөр насны хөвгүүд эрт бэлгийн харилцаанд ороход нөлөөлдөг. Тиймээс

өсвөр насныхны бэлгийн харилцааны талаарх ойлголт, итгэл үнэмшлийг судлах, эдгээр нь бусад хүчин зүйлстэй хэрхэн холбогдож байгааг тодруулах нь эрт жирэмслэлт зэрэг эрсдэлээс сэргийлэхэд тодорхой хэмжээнд туслах юм.

Энэхүү бүлэгт өсвөр насныхны бэлгийн харилцааны талаарх ойлголтыг дараах асуултуудаар тодрууллаа. Жич: Хэзээ ч хамаагүй бэлгийн харилцаанд орж болно, хайр сэтгэлгүй байсан ч бэлгийн харилцаанд орж болно гэж хариулах тусам бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголттой байна гэж тооцоолон шинжилгээ хийв.

- Хэзээ бэлгийн харилцаанд орох нь зүйтэй гэж бодож байна вэ?
- Бэлгийн харилцаанд орохын тулд заавал хайр сэтгэлийн холбоотой байх хэрэгтэй гэдэгтэй санал нийлэх үү?

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 18. Бэлгийн харилцааны талаарх буруу ойлголтонд нөлөөлөгч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс		
Нас	0.187	.079
Хүйс	-0.181	
Байршил	-0.100	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.008	.044
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.207	
Гэр бүлийн орлого	0.053	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	0.059	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	-0.103	.027
Эцэг эхийн үл хайхрал	-0.004	
Гэр бүлийн уур амьсгал	0.090	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.000	.015
Сэтгэл хөдлөлөө зорицуулах чадвар	-0.072	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.079	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.100	.080
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.218	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.034	
Стрессийн нөлөө		
Стресстэй үйл явдал	0.121	.150

0.050 0.100 0.200 0.300 0.400≤

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$)

Тайлбар:

- Нас ихсэх тусам бэлгийн харилцаанд хайр сэтгэлийг чухалчлах нь багасч байна.
- Өсвөр насны охид бэлгийн харилцаанд хайр сэтгэлийг чухалчлах нь хөвгүүдээс илүү байна.
- Хөдөө орон нутагт амьдардаг өсвөр насныхан бэлгийн харилцаанд ороход хайр сэтгэл болон нийгэм сэтгэл зүйн төлөвшлийг чухалчлах хандлага илүү байна. Өөрөөр хэлбэл бэлгийн харилцааны талаарх ойлголт нь нас, хүйс, байршлаас хамаарч байна.
- Үе тэнгийн нөлөө нь бэлгийн харилцааны талаарх ойлголтод бусад хүчин зүйлсээс илүү нөлөөлж байна. Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байх тусам бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголттой байх хандлагатай байна.
- Мөн амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байх тусам бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголттой байх хандлагатай байна.
- Бусад хүчин зүйлс бэлгийн харилцааны талаарх ойлголтод сул нөлөөтэй эсвэл огт нөлөөгүй байна.

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголтод илүү хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж үзсэн мэдээллүүдийг багтаалаа.

БЭЛГИЙН ХАРИЛЦААНЫ ТАЛААР ӨСВӨР НАСНЫХАН ЯМАР ОЙЛГОЛТ, ИТГЭЛ ҮНЭМШИЛТЭЙ БАЙНА ВЭ?

“Хэзээ бэлгийн харилцаанд орох нь зүйтэй гэж бодож байна вэ?” гэдэг асуултанд 79% нь нийгэм болон сэтгэл зүйн хувьд бие даан төлөвшсөн үедээ, 13% нь бие биедээ хайртай бол, 2% нь

үерхэж байгаа бол, 6% нь хэзээ ч болно гэж хариулжээ. Үүнд нас төдийлөн нөлөөгүй буюу бүх насны оролцогчид ойролцоо хариулсан байна.

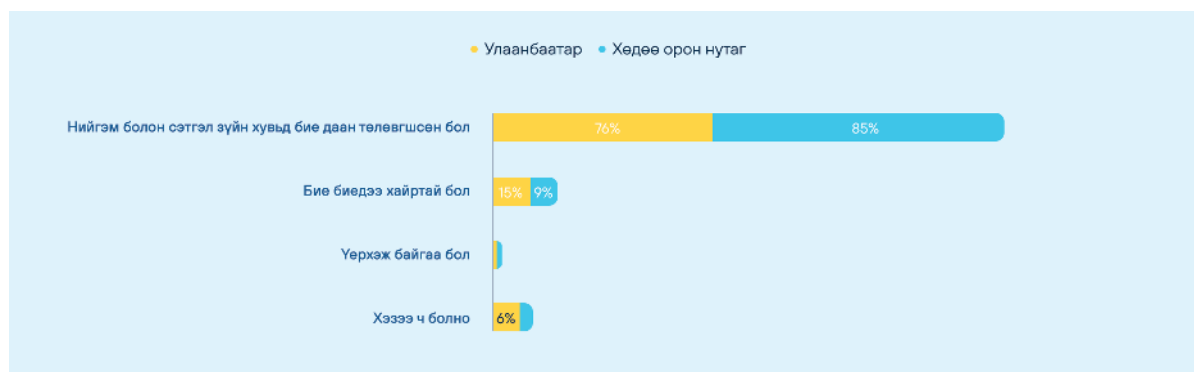
Хүйсийн хувьд өсвөр насны охид нийгэм болон сэтгэл зүйн хувьд бие даан төлөвшсөн үедээ бэлгийн харилцаанд нь орох нь зөв гэж хөвгүүдээс илүүтэй хариулсан бол хөвгүүдийн хувьд бие биедээ хайртай бол, үерхэж байгаа бол, хэзээ ч болно гэж түлхүү хариулжээ (зураг 36).



Зураг 36. Бэлгийн харилцааны талаарх ойлголт, итгэл үнэмшил (хүйсээр)

Байршлын хувьд хөдөө орон нутагт амьдардаг өсвөр насныхан нийгэм болон сэтгэл зүйн хувьд бие даан төлөвшсөн бол бэлгийн харилцаанд орох нь зөв гэсэн хариулт нь Улаанбаатар хотын өсвөр насныхнаас илүү байна (85%

ба 76%). Эсрэгээрээ Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныхан бие биедээ хайртай бол, үерхэж байгаа бол, эсвэл хэзээ ч болно гэж хариулах нь хөдөө орон нутагт амьдардаг өсвөр насныхнаас илүү байна (зураг 37).



Зураг 37. Бэлгийн харилцааны талаарх ойлголт, итгэл үнэмшил (байршлаар)

“Бэлгийн харилцаанд орохын тулд заавал хайр сэтгэлийн холбоотой байх хэрэгтэй гэдэгтэй санал нийлэх үү?” гэдэг асуултанд оролцогчид санал

нийлж байна гэж хариулах нь түлхүү байсан ч хүйсийн ялгаа илэрсэн буюу өсвөр насны охид үүнтэй санал нийлэх нь хөвгүүдээс илүү байна (зураг 38).



Зураг 38. Бэлгийн харилцаанд хайр сэтгэлийг чухалчлах байдал (хүйсээр)

Байршлын хувьд мөн ялгаа илэрсэн буюу хөдөө орон нутагт амьдардаг өсвөр насныхан бэлгийн харилцаанд орохын

тулд хайр сэтгэлийн холбоотой байх хэрэгтэй гэдэгтэй илүү санал нийлж байв (зураг 39).



Зураг 39. Бэлгийн харилцаанд хайр сэтгэлийг чухалчлах байдал (байршлаар)

Насны хувьд мөн л ялгаа илэрсэн буюу нас нэмэгдэх тусам бэлгийн харилцаанд ороход хайр сэтгэлийн холбоотой байх

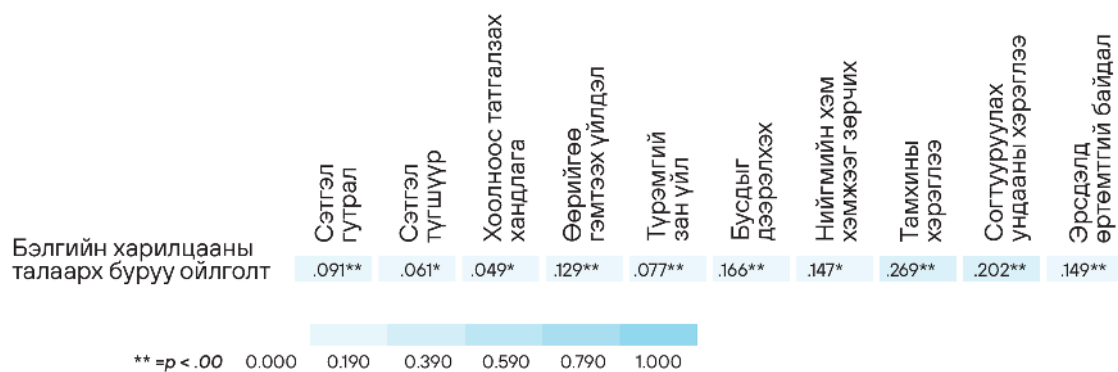
шаардлагагүй гэдэгтэй илүү санал нийлэх хандлагатай байв.

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголттой байх нь тамхи татах болон согтууруулах ундаа хэрэглэх эрсдэлтэй хамгийн хүчтэй буюу 20-27 хувь хамааралтай бол бусад эрсдэлүүдтэй

үүнээс бага хэмжээнд эерэг хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл ялангуяа гадагш чиглэсэн эрсдэлд өртөмтгий өсвөр насныхан бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголттой байх магадлалтай гэсэн үг юм (хүснэгт 19).

Хүснэгт 19. Бэлгийн харилцааны талаарх буруу ойлголт ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй нөлөө үзүүлэх хүчин зүйлсээс эхлэн эрэмбэллээ.

- Үр дүнг ерөнхийд нь дүгнэвэл Улаанбаатар хотод амьдардаг, эрэгтэй өсвөр насныхан бэлгийн харилцаанд хайр сэтгэл болон бие, сэтгэл зүйн бэлэн байдлыг үл чухалчлах хандлага ажиглагдаж байна. Тиймээс бэлгийн боловсролыг түгээх аливаа ажлууд нь эдгээр асуудалд илүүтэй чиглэх хэрэгцээ байгааг харуулж байна.

- Сэтгэл зүйн болон бусад хүчин зүйлсээс үе тэнгийн нөлөө бэлгийн

харилцааны талаарх буруу ойлголтод илүү хүчтэй нөлөөлж байна. Эрэгтэй хүйс болон үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал нь бэлгийн харилцааны буруу ойлголтод нөлөөлж байгаа нь өмнөх бүлгийн буюу нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих үйлдэлтэй давхцаж байна. Өөрөөр хэлбэл, бэлгийн харилцааны талаарх "буруу" ойлголт, төсөөлөл нь өмнөх бүлэгтэй ижлээр хөвгүүдийн дундах соёлын нөлөөтэй байж болохоор байна. Тиймээс эрэгтэй өсвөр насныхны хоорондын харилцаа, соёл, нэгэндээ нөлөөлөх байдлыг илүү дэлгэрэнгүй судлах шаардлага байгааг дахин харууллаа.





Бүлэг 9:

ТАМХИНЫ ХЭРЭГЛЭЭ

"Аав гэрт дандаа электрон тамхи татдаг, үнэрт нь дасчихсан, хааяа аавыг хараагүй байхад нь сорж үздэг" – **14 настай, эмэгтэй**

Өсвөр насныхны дундах тамхины хэрэглээгээр Монгол улс бусад азийн орнуудаас өндөр байх хандлагатай ба тамхи татдаг Монгол өсвөр насныханд сэтгэл гутрал, түгшүүр зэрэг дотогш чиглэсэн шинж тэмдгүүд илрэх нь тамхи татдаггүй бүлэгтэй харьцуулахад 1.9 дахин их гэсэн үр дүн гарчээ⁷⁰. Мөн тамхи татах нь согтууруулах ундаа хэрэглэх, дээрэлхүүлэх, эцэг эхтэйгээ үл ойлголцох, бусад мансууруулах бодис

хэрэглэх зэрэг эрсдэлтэй хамааралтай байна гэсэн үр дүн гарчээ⁷¹. Өөрөөр хэлбэл тамхины хэрэглээ нь зөвхөн бие махбодод хортойгоос гадна сэтгэл зүйн шалтгаантай байх хандлагатай ба бусад эрсдэлт зан үйлтэй холбогдох хандлагатай байдаг.

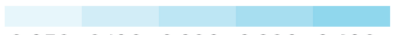
Энэхүү бүлэгт өсвөр насныхны тамхины хэрэглээг дараах асуулгаар тодрууллаа.

- Тамхи татаж үзсэн үү? (сорж үзсэнийг мөн тооцно)
- Анх хэдэн настайдаа тамхи татаж үзсэн бэ? (сорж үзсэнийг мөн тооцно)
- Тамхи татдаг бол сүүлийн 12 сарын турш хэр их татсан бэ?
- Дараагийн 12 сарын хугацаанд тамхи татна гэж бодож байна уу?
- Тамхи үргэлжлүүлэн татах болсон шалтгаан (үзээгүй бол энэ асуултыг алгасна)

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 20. Тамхины хэрэглээнд нөлөөлөгч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс		
Нас	0.275	
Хүйс	-0.171	
Байршил	-0.035	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.056	
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.165	
Гэр бүлийн орлого	0.043	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	-0.015	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.127	
Эцэг эхийн үл хайхрал	0.007	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.111	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.082	
Сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар	-0.023	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.058	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.052	
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.249	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.118	
Стрессийн нөлөө		
Стресс тэй үйл явдал	0.192	


 0.050 0.100 0.200 0.300 0.400≤

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$)

Тайлбар:

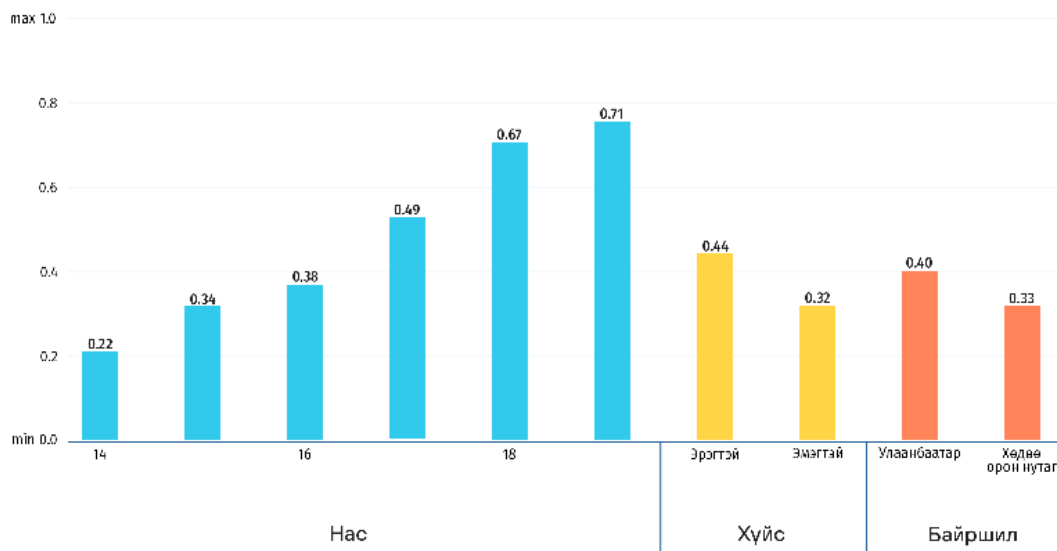
- Тамхи татах эсвэл татаж үзэх хандлага нас ихсэх тусам нэмэгдэж байна. 14-19 насны хооронд 21%-аас 71% болон өсч байна.
- Нас нэмэгдэх болон үе тэнгийн нөлөөнд автах нь тамхи хэрэглэхэд нөлөөлөх гол эрсдэлт хүчин зүйлс байна.
- Үүнээс гадна эцэг эхийн хүчирхийлэл, амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байдал, дээрэлхэлд өртөх, стресс тэй үйл явдал тохиолдох зэрэг нь мөн өсвөр насныхны тамхины хэрэглээнд нөлөөлж байна.
- Бусад хүчин зүйлс тамхины хэрэглээнд сул нөлөөтэй эсвэл огт нөлөөгүй байна.

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт тамхины хэрэглээнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг илүү нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж үзсэн мэдээллүүдийг багтаалаа.

“Тамхи татаж үзсэн үү?” гэсэн асуултанд 38% нь тийм гэж хариулсан ба эрэгтэй өсвөр насныхны 44%, эмэгтэй өсвөр насныхны 32% тамхи татаж

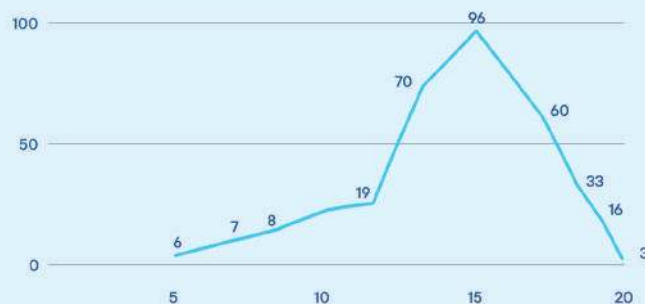
үзсэн байна. Насны хувьд 14 насанд нийт оролцогчдын 21% нь татаж үзсэн гэсэн бол 19 насанд 71% нь тамхи татаж үзсэн гэж хариулжээ. Байршлын хувьд Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныхны 40%, хөдөө орон нутагт амьдардаг өсвөр насныхны 33% тамхи татаж үзсэн байна (зураг 40).



Зураг 40. Тамхи татах эрсдэлд нас, хүйс, байршлын үзүүлэх нөлөө

“Анх хэдэн настайдаа тамхи татаж үзсэн бэ?” гэсэн асуултанд хамгийн багадаа 5 настайдаа гэж хариулсан бол 12 – 15 насны үед анх тамхи татах тохиолдол огцом өсч, нийт хариулсан оролцогчдын 63.7% нь энэ насанд анх тамхи татсан гэжээ (зураг 41). Эрэгтэй

өсвөр насныхан дунджаар 13 насандаа, эмэгтэй өсвөр насныхан 14 насандаа тамхи татаж үзэх хандлагатай байна. Байршлын хувьд ялгаа илрээгүй буюу Улаанбаатар хот болон хөдөө орон нутагт адилхан 13 насандаа анх тамхи татах хандлагатай байна.



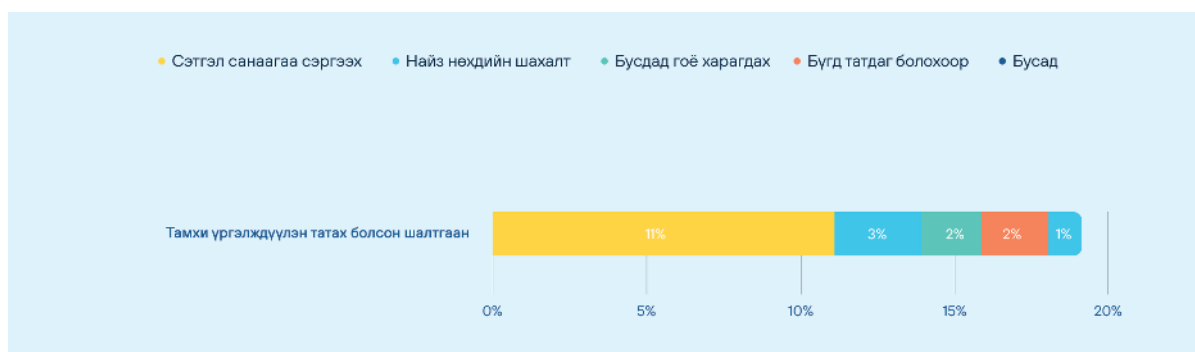
Зураг 41. Тамхи татаж үзсэн нас

“Сүүлийн 12 сарын турш хэр их тамхи татсан бэ?” Асуултанд 82.1% нь огт татаагүй, 5% нь тогтмол татсан гэж хариулжээ. Үүнд, эрэгтэй өсвөр насныхан дунджаар эмэгтэй өсвөр насныхнаас илүү татах хандлагатай байна ($M = 1.54$ vs. 1.23 , $t(1665) = 6.21$, $p = .000$).

“Дараагийн 12 сарын хугацаанд тамхи татна гэж бодож байна уу?” гэдэг асуултанд 88% нь үгүй, 10% магадгүй, 2% тийм гэж хариулжээ. Өөрөөр хэлбэл

тогтмол тамхи татдаг 5%-ийн тал орчим нь үргэлжлүүлэн татах бодолтой байна гэж таамаглаж байна.

“Тамхи үргэлжлүүлэн татах болсон шалтгаан юу вэ?” гэдэг асуултанд оролцогчдын 11% нь сэтгэл санаагаа сэргээх гэж, 3% нь найз нөхдийн шахалтаар, 2% нь бусдад гоё харагдах гэж, 2% нь бүгд л татдаг болохоор, 1% нь бусад шалтгаанаар гэж хариулжээ (зураг 42).

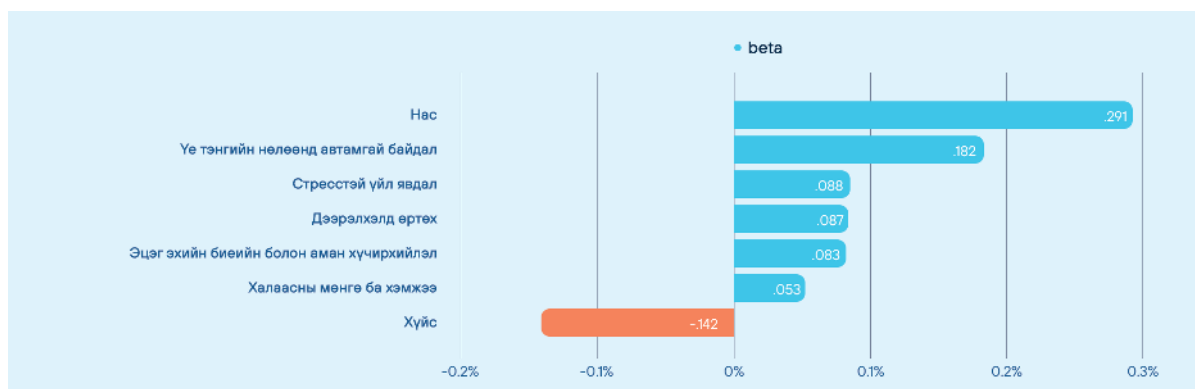


Зураг 42. Тамхи үргэлжлүүлэн татахад нөлөөлж буй шалтгаан

ТАМХИ ТАТАЖ ҮЗЭХЭД ЯМАР ХҮЧИН ЗҮЙЛС НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Тамхи татаж үзсэн эсэхийг хувь хүн, гэр бүл, сургууль, үе тэнгийнхэн, стресс гээд бүх хүчин зүйлстэй харьцуулан шинжлэхэд доорх хүчин зүйлс тамхи татаж үзсэн эсэхэд нөлөөлж байна. Нас нэмэгдэх тусам, эрэгтэй хүйс байх тусам, эцэг эхээс халаасны мөнгө их авах тусам, эцэг эхийн хүчирхийлэл ихсэх тусам,

үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал ихсэх тусам, дээрэлхэлд өртөх тусам, стресстэй үйл явдлууд тохиолдох тусам тамхи татаж үзэх магадлал нь ихсэж байна. Үүн дотроо нас, эрэгтэй хүйс, үе тэнгийн нөлөө тамхи татаж үзэх эсэхэд илүү хүчтэй нөлөөлж байна (зураг 43) Жич: Хүйсийг эрэгтэй 1, эмэгтэй 2 гэж кодлосон учраас beta утга хасах гарсан байна.

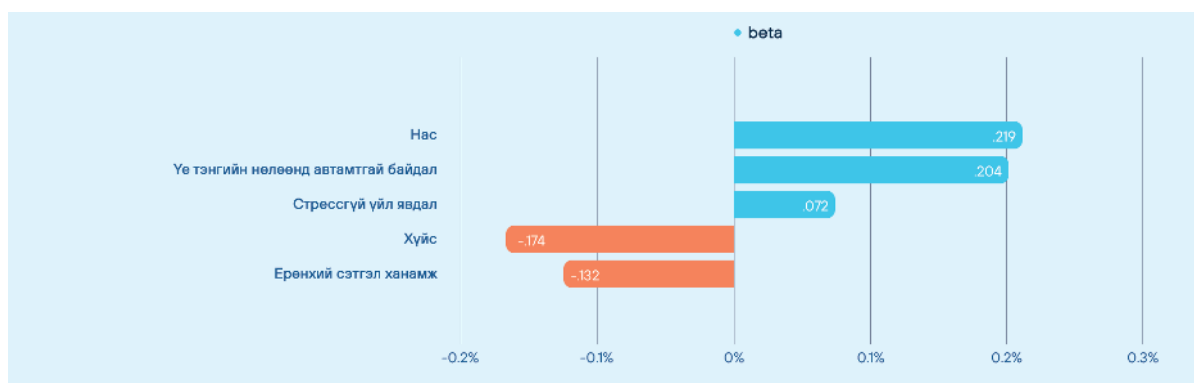


Зураг 43. Тамхи татаж үзэхэд нөлөөлөгч хүчин зүйлс ($p < .000$)

ТАМХИ ҮРГЭЛЖЛҮҮЛЭН ТАТАХ БУЮУ БАЙНГА ХЭРЭГЛЭХЭД ЯМАР ХҮЧИН ЗҮЙЛ НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Тамхи татах давтамжийг хувь хүн, гэр бүл, сургууль, үе тэнгийнхэн, стресстэй үйл явдал зэрэг хүчин зүйлстэй харьцуулан шинжлэхэд доорх хүчин зүйлс ойр давтамжтай тамхи татахад нөлөөлж байна. Үүнд нас, хүйс, амьдралын сэтгэл ханамж, үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал, стресстэй үйл явдал зэрэг байна. Өөрөөр хэлбэл нас нэмэгдэх, эрэгтэй хүйс, амьдралдаа

ерөнхийд нь сэтгэл ханамжгүй байх, үе тэнгийн нөлөөнд автах, стресстэй үйл явдлууд их тохиолдох зэрэг нь тамхи татах давтамжийг ихэсгэж байна. Өмнөхтэй адилаар нас, хүйс, үе тэнгийн нөлөө хамгийн хүчтэй эрсдэлт хүчин зүйлс байна (зураг 44) Жич: Хүйсийг эрэгтэй 1, эмэгтэй 2 гэж кодлосон учир Beta хасах утгатай байгаа буюу эмэгтэй хүйс рүү чиглэх тусам тамхи татах нь багасч байна гэсэн утгыг агуулна.



Зураг 44. Тамхи үргэлжлүүлэн татахад нөлөөлөгч хүчин зүйлс ($p < .000$)

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Тамхины хэрэглээ нь согтууруулах ундааны хэрэглээтэй хамгийн өндөр буюу 41% хамааралтай байна. Түүнээс гадна эрсдэлтэй үйлдэл хийх, бусдыг дээрэлхэх, нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих зэрэг

гадагш чиглэсэн зан үйлийн эрсдэлүүдтэй илүү хүчтэй буюу 30–33 хувийн хамааралтай байна (хүснэгт 21). Өөрөөр хэлбэл тамхи татдаг хүүхэд согтууруулах ундаа хэрэглэдэг байх, мөн бусдыг дээрэлхэх, нийгмийн хэм хэмжээ зөрчих, эрсдэлтэй үйлдэл хийх хандлагатай байж болохоор байна.

Хүснэгт 21. Тамхины хэрэглээ ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал

Тамхины хэрэглээ	Сэтгэл гутрал	Сэтгэл түгшүүр	Хоолноос таггалзах хандлага	Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл	Түрэмгий зан үйл	Бусдыг дээрэлхэх	Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих	Бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголт	Согтууруулах ундааны хэрэглээ	Эрсдэлд өртөмтгий байдал
	.199**	.135**	.087*	.293**	.176**	.317**	.333*	.269**	.410**	.304**

** = $p < .00$ 0.000 0.190 0.390 0.590 0.790 1.000

ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй буюу илүү нөлөө үзүүлэх хүчин зүйлсээс эхлэн эрэмбэллээ.

- Оролцогчдын 38% нь тамхи татаж үзсэн байгаагаас харвал тамхины хэрэглээ өсвөр насныхны дунд тун түгээмэл бөгөөд анхаарал хандуулах шаардлагатай асуудал гэдгийг дахин баталж байна.
- Тамхи татах нь ойролцоогоор 12 наснаас эхэлж 15 насанд хамгийн их оролдож үзэх хандлагатай байгаа тул тамхины хэрэглээний эсрэг ойлголт, боловсролыг 12 наснаас, магадгүй түүнээс өмнө өгөх нь үр дүнтэй байна гэж үзэж байна.
- Өсвөр насны хөвгүүд илүү тамхи татах хандлагатай байгаа нь өмнөх судалгаануудын үр дүнтэй адил байна. Гэхдээ энэ нь өсвөр насны охид тамхи татдаггүй, эсвэл эмэгтэйчүүдэд анхаарах хэрэггүй гэсэн үг биш юм. Эсрэгээрээ эмэгтэй өсвөр насныхны 32% нь тамхи татаж үзсэн байгаа нь бусад улсуудтай харьцуулахад өндөр үзүүлэлт юм.

- Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байх нь тамхи татах эрсдэлт хүчин зүйл байх магадлалтай байна. Тиймээс үе тэнгийн нөлөөнд автах аас сэргийлэхэд чиглэсэн арга хэмжээнүүд нь мөн тамхи татах эрсдэлийг бууруулахад үр дүнтэй байж болох юм.

- Сэтгэлээ сэргээх зорилгоор тамхи татах нь хамгийн түгээмэл шалтгаан байхаас гадна тамхи татаж үзсэн өсвөр насныхан бусдаас илүүтэй амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй, үе тэнгийн нөлөөнд автдаг, стресстэй үйл явдлуудад өртдөг, дээрэлхэлд өртдөг, эцэг эхийн хүчирхийлэлд өртдөг байх хандлагатай байна. Тиймээс өсвөр насны тамхины хэрэглээг зөвхөн дүрэм зөрчих байдал, хүмүүжилгүй байдал гэх мэт өнцгөөр тайлбарлахын оронд гэр бүл, үе тэнгийнхэнтэйгээ сэтгэл ханамжгүй харилцаанд байгаа, хүчирхийлэлд өртөж, дээрэлхүүлж байгаагийн шинж тэмдэг гэж тайлбарлаж болохоор байна. Тэдний тамхи хэрэглэх эрсдэлийг багасгахын тулд гэр бүл, сургуулийн орчны харилцааны чанарыг сайжруулахад анхаарах хэрэгтэй байж болохыг харуулж байна.





Бүлэг 10:

СОГТУУРУУЛАХ УНДААНЫ ХЭРЭГЛЭЭ

"Манай гэрийнхэн яагаад байнга хэрэлддэг шалтгааныг мэдэх гэж анх архи ууж үзсэн" – 18 настай, эрэгтэй

Согтууруулах ундааны хэрэглээ нь тамхины хэрэглээтэй ижил монгол өсвөр насныхны дунд түгээмэл ба бусад азийн улсуудаас харьцангуй өндөр бөгөөд тэд хүйс хамаарахгүйгээр согтууруулах ундаа хэрэглэх хандлагатай байдаг гэж олон улсын харьцуулсан судалгаанд дурдсан байна⁷². Өсвөр насны согтууруулах ундааны хэрэглээ нь өвчлөл, нас баралтын шалтгаан болохоос гадна сурлагын амжилт буурах, сургууль тасалдах, гэмт хэрэгт орооцолдох, амь

насанд халтай эрсдэлд илүү өртөмтгий болох төдийгүй эдгээрээс шалтгаалаад насанд хүрсэн үеийн амьдралын чанарт сөргөөр нөлөөлдөг⁷³.

Бид энэ бүлэгт өсвөр насныхны согтууруулах ундааны хэрэглээг дараах асуулгаар тодруулж хувь хүн, гэр бүл, сургууль, үе тэнгийнхэн, стресстэй үйл явдлууд зэрэг хүчин зүйлстэй харьцуулан шинжиллээ.

- Согтууруулах ундаа хэрэглэж үзсэн үү? (амсаж байсныг тооцно)
- Анх согтууруулах ундаа ууж үзсэн шалтгаан (үзээгүй бол энэ асуултыг алгасна)

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 22. Согтууруулах ундаа хэрэглэж үзэхэд нөлөөлөгч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс		
Нас	0.317	.125
Хүйс	0.046	
Байршил	-0.126	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.109	.050
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.137	
Гэр бүлийн орлого	0.032	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	0.012	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.098	.032
Эцэг эхийн үл хайхрал	0.027	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.085	
Сэтгэл зүйн үр чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.093	.013
Сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар	-0.028	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.014	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.094	.055
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.141	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.077	
Стрессийн нөлөө		
Стресстэй үйл явдал	0.119	.032

0.050 0.100 0.200 0.300 0.400≤

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$)

Тайлбар:

- Нас нэмэгдэх нь согтууруулах ундаа хэрэглэж үзэх гол эрсдэлт хүчин зүйл байна.
- Эмэгтэй хүйс согтууруулах ундаа үл ялиг илүү хэрэглэж үзсэн байх хандлагатай байна.
- Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныхан согтууруулах ундааг хөдөө орон нутгийн өсвөр насныхнаас илүү их хэрэглэж үзсэн байна.
- Үе тэнгийн нөлөөнд автах, амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байх, амьдарч буй орчиндоо сэтгэл ханамжгүй байх, стрессд өртөх нь өсвөр насныхан согтууруулах ундаа хэрэглэж үзэхэд бусад хүчин зүйлсээс илүү нөлөөлж байна.
- Бусад хүчин зүйлс согтууруулах ундаа хэрэглэж үзэхэд сул түвшинд нөлөөлөх эсвэл огт нөлөөгүй байна

ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт согтууруулах ундааны хэрэглээнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг илүү нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж үзсэн мэдээллүүдийг багтаалаа.

НАС СОГТУУРУУЛАХ УНДАА ХЭРЭГЛЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

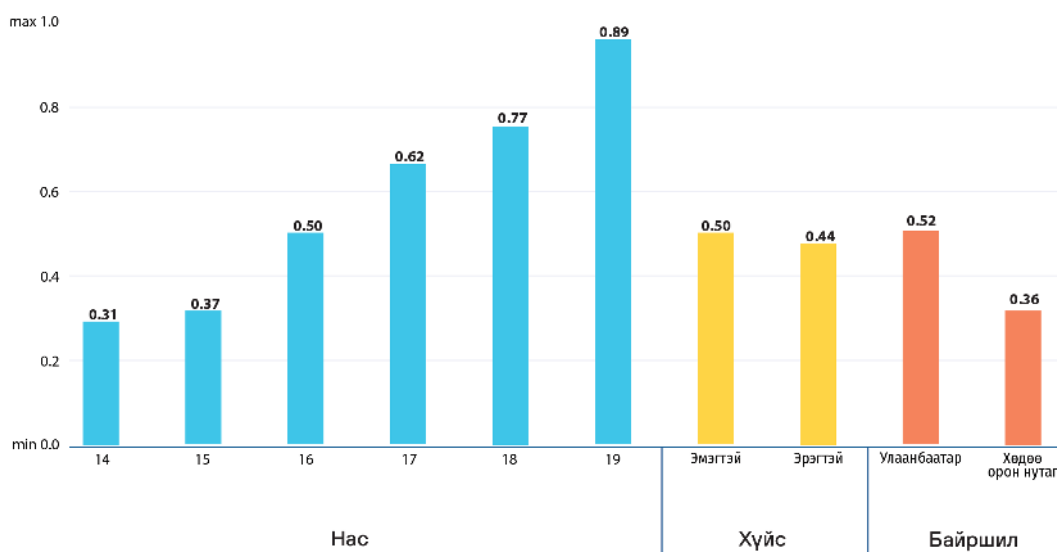
Насны хувьд 14 наснаас 19 нас хооронд нас нэмэгдэх тусам согтууруулах ундаа хэрэглэж үзсэн байдал 31% -с 89% болон нэмэгдэж байна (зураг 45).

ХҮЙСИЙН ЯЛГАА НЬ СОГТУУРУУЛАХ УНДАА ХЭРЭГЛЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ? Нийт оролцогчдын 47.1% нь тийм гэж хариулснаас

эрэгтэйчүүд 44%, эмэгтэйчүүд 50% буюу эмэгтэй өсвөр насныхан илүү их согтууруулах ундаа хэрэглэдэг эсвэл хэрэглэж үзсэн байна ($t(1665) = -2.25, p = .024$) (зураг 45).

АМЬДАРЧ БУЙ БАЙРШЛЫН ЯЛГАА СОГТУУРУУЛАХ УНДАА ХЭРЭГЛЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Байршлын хувьд Улаанбаатар хотод амьдардаг өсвөр насныхны 52%, хөдөө орон нутагт амьдардаг өсвөр насныхны 36% нь согтууруулах ундаа хэрэглэж үзсэн буюу Улаанбаатар хотод өсвөр насныхны согтууруулах ундааны хэрэглээ харьцангуй их байна ($t(1665) = 5.99, p < .000$) (зураг 45).



Зураг 45. Согтууруулах ундааны хэрэглээнд нас, хүйс, байршлын нөлөөлөх байдал

ЯАГААД СОГТУУРУУЛАХ УНДАА ХЭРЭГЛЭДЭГ ВЭ?

Нийт оролцогчдын 22% нь сонирхоод хэрэглэж үзсэн, 18% нь баяр ёслол тохиолдуулж, 8% нь найз нөхдийн нөлөөгөөр, 3% нь бусдыг дуурайж, 4% нь асуудлаа мартахын тулд, 5% нь шашны зан үйл гэх мэт бусад шалтгаанаар гэж хариулжээ. Үүнээс харвал өсвөр үеийнхэн шинэ, эрсдэлтэй зүйлс туршиж үзэх

сонирхолдоо хөтлөгдөн согтууруулах ундааг анх хэрэглэж үзэх хандлагатай байж болохоор байна. Мөн баяр ёслол гэх шалтгаан түлхүү байгаагаас харвал манай улсын соёлд баяр ёслолыг согтууруулах ундаатай холбох нь хэтэрч, энэ нь өсвөр үеийн хүүхдүүдэд хүртэл нөлөөлж байгааг харуулж байна (зураг 46).



Зураг 46. Согтууруулах ундаа хэрэглэх болсон шалтгаан

ҮЕ ТЭНГИЙН НӨЛӨӨ СОГТУУРУУЛАХ УНДАА ХЭРЭГЛЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Найзууд нь согтууруулах ундаа хэрэглэдэг байх нь өөрөө согтууруулах ундаа хэрэглэхэд голлон нөлөөлж байна гэж үзэж болохоор байна. Учир нь “хэрэв найзууд согтууруулах ундаа хэрэглэж байвал би ч гэсэн хэрэглэнэ” гэдэг өгөгдөлтэй санал нийлэх нь согтууруулах ундааны хэрэглээг хамгийн хүчтэй таамаглаж байна ($B = .141, p < .000$).

АМЬДРАЛЫН СЭТГЭЛ ХАНАМЖ СОГТУУРУУЛАХ УНДАА ХЭРЭГЛЭХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

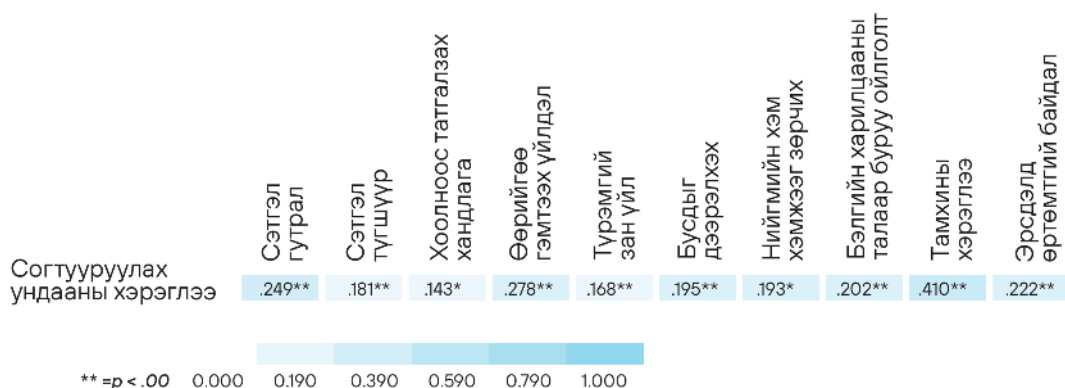
“Би өөр гэр эсвэл байшинд амьдардаг байгаасай гэж хүсдэг” гэж хариулах тусам согтууруулах ундааны хэрэглээ нэмэгдэж байна ($B = .100, p < .000$). Эсрэгээрээ “Би амьдралдаа сэтгэл хангалуун байна” гэж хариулах тусам согтууруулах ундааны хэрэглээ багасч байна ($B = -.129, p < .000$).

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Согтууруулах ундаа хэрэглэх нь бүх эрсдэлтэй эерэг хамааралтай байна. Үүн дотроо тамхины хэрэглээтэй хамгийн өндөр буюу 41% хамааралтай байна. Үүний дараа өөрийгөө гэмтээх үйлдэл хийхтэй 28%, сэтгэл гутралтай 25%, эрсдэлд өртөмтгий байдал буюу амь нас, эрүүл мэндэд эрсдэлтэй үйлдлүүд хийх хандлагатай 23% эерэг хамааралтай байна (хүснэгт 23). Өөрөөр

хэлбэл согтууруулах ундаа хэрэглэдэг байх тусам тамхи татдаг, сэтгэл гутралд өртсөн, өөрийгөө гэмтээх үйлдлүүд хийдэг, эрсдэлтэй үйлдлүүд хийдэг байх хандлагатай байна. Цаашлаад “амиа хорлох бодол төрж байсан” гэж хариулах нь согтууруулах ундааны хэрэглээг таамаглаж ($B = .206, p < .000$) байснаас харахад согтууруулах ундаа хэрэглэх нь зөвхөн “хүмүүжилгүйгийн” шинж бус, мөн тухайн хүүхэд сэтгэл гутралд өртсөн байгаагийн шинж байж болохоор байна.

Хүснэгт 23. Согтууруулах ундааны хэрэглээ ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй буюу илүү нөлөө үзүүлэх хүчин зүйлээс эхлэн эрэмбэллээ.

- Судалгаанд оролцсон өсвөр насныхны 47.1% согтууруулах ундаа хэрэглэж үзсэн гэж хариулсан нь манай улсад өсвөр насныхны дундах согтууруулах ундаа хэрэглэх эрсдэл өндөр байдгийг дахин харуулж байна. Охид согтууруулах ундаа илүү хэрэглэх хандлагатай байгаа нь мөн өмнөх судалгааны үр дүнг баталж байна⁷⁴. Согтууруулах ундааны хэрэглээ бусад улсад ихэвчлэн хөвгүүдийн дунд түгээмэл байдаг бол манай улсад охид, хөвгүүд аль аль нь, бүр цаашлаад охид түлхүү хэрэглэх хандлагатай байгаа учир энэ талаар дэлгэрүүлж судлах, ойлгох шаардлагатай байгааг харуулж байна.

- Согтууруулах ундаа хэрэглэхэд нөлөөлөх гол эрсдэлт хүчин зүйл нь нас нэмэгдэх байна. Монгол улсын хуульд заасан насны хязгаараас доош буюу 19 настай залуучуудын дийлэнх нь (89%) согтууруулах ундааг хэрэглэж үзсэнээс харахад хуулийн хэрэгжилт хангалттай түвшинд бус байна. Түүнчлэн 14 настай хүүхдүүдийн 31% нь согтууруулах ундааг хэрэглэж үзсэн байгааг эрт үе гэж үзэж байгаа бөгөөд зөвхөн хуулийн хэрэгжилтээс гадна эцэг эхийн хараа хяналт сул байна хэмээн таамаглаж байна.

- Түүнчлэн анх согтууруулах ундаа хэрэглэхэд хүргэсэн шалтгааныг тодруулахад баяр ёслол тохиосон учраас гэж түлхүү хариулснаас харахад баяр ёслолыг архидаг согтуурахтай эндүүрэх нь манай соёлд маш хүчтэй шингэсэн бөгөөд шинэ залуу үеийн хүүхдүүддээ хүртэл нөлөөлж эхэлж байгаагийн

дохио гэж таамаглаж байна. Энэ талаар дэлгэрүүлж судлахыг санал болгож байна.

- Согтууруулах ундааны хэрэглээнд үе тэнгийнхний нөлөө илүү хүчтэй байгаа нь үр дүнгээс ажиглагдсан учраас үе тэнгийнхнээр дамжуулан согтууруулах ундаанаас татгалзах, сэргийлэх ажлууд зохион байгуулах нь үр дүнтэй байж болох юм.

- Өсвөр насныхны дундах согтууруулах ундааны хэрэглээ Улаанбаатар хотод түлхүү илэрч байгаа нь энэ бүлгийнхэн рүү чиглэсэн ажлууд илүү шаардлагатайг харуулж байна. Гэвч энэ нь хөдөө орон нутгийн өсвөр насныхан руу чиглэсэн ажлууд шаардлагагүй гэсэн үг биш юм.

- Стресстэй үйл явдал тохиолдох нь согтууруулах ундаа хэрэглэхэд нөлөөлж байгаагаас гадна сэтгэл гутрал, өөрийгөө гэмтээх, амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байх зэрэгтэй хамааралтай байгаагаас дүгнэвэл өсвөр насныхан согтууруулах ундаа хэрэглэх нь зарим тохиолдолд сэтгэл зүйн дотогш асуудлууд, хямрал, стрессээс шалтгаалдаг байж болохыг харуулж байна.





Бүлэг 11:

ЭРСДЭЛД ӨРТӨМТГИЙ БАЙДАЛ

"Би бусад хүмүүст үгүй гэж хэлж чаддаггүй. Өөрийгөө биш бусдыг эхэнд тавьж сонголт хийдэг, тэгсэн хэрнээ тэр сонголт маань надад таалагддаггүй. Би бол яах вэ гэж бодоод өөрийгөө ч, өөрийнхөө хүслийг ч үл тоодог." – **19 настай, эмэгтэй**

Сүүлийн бүлэгт өсвөр үеийнхний эрсдэлд өртөмтгий байдлыг судалж хувь хүн, гэр бүл, сургууль болон үе тэнгийнхний хүчин зүйлстэй харьцууллаа. Өсвөр үеийнхэн бага насны хүүхдүүдтэй харьцуулахад аюултай жолоо барих, эрсдэлтэй спортоор хичээллэх гэх мэт үйлдэл хийснээс шалтгаалан өвдөх, амь насаа алдах эрдсэл хоёр дахин өндөр байдаг⁵⁴. Тэд яагаад эрсдэлтэй үйлдлүүдэд татагддагийг сэтгэл судлаачид янз бүрээр тайлбарладаг. Жишээлбэл, тэд үр дүнг нь тооцоолох боломжгүй, тодорхойгүй нөхцөл байдлыг даван туулах чадвар насанд хүрэгчдээс илүү байдаг ба энэ нь тэдэнд шинэ зүйлс турших, сурах боломж буюу хөгжих боломж олгодог⁷⁵. Мөн нэр хүндээ өсгөх, хүлээн зөвшөөрөгдөх,

"шинэ" мэдрэмж авах гэх мэтээр ямар нэг байдлаар өөрт нь ашигтай гэж тооцолсон үедээ эрсдэлтэй алхам хийх хандлагатай байдаг⁷⁶ гэх зэргээр тайлбарлажээ.

Энэ судалгаагаар бид монгол өсвөр насныхны эрсдэлд өртөмтгий байдал буюу эрсдэлтэй үйлдэл хийх хандлагад тэдний хувь хүний сэтгэл зүйн болоод хүрээлэн буй орчны буюу гэр бүл, үе тэнгийнхэнтэйгээ харилцах харилцаа, стресстэй үйл явдал зэрэг нь нөлөөлж байна уу гэдэгт хариулахыг зорилоо.

Эрсдэлд өртөмтгий байдлыг дараах асуултуудаар хэмжиж, тийм эсвэл үгүй гэж хариулахыг хүссэн юм:

- Чи аливаа зүйлийг сайтар бодож тунгаалгүй хийдгээс болоод ихэнхдээ төвөгтэй байдал үүсээд байдаг уу?
- Чи ямар нэгэн зүйлийг хийхээсээ өмнө ихэвчлэн сайтар бодож үздэг үү?
- Чи ихэвчлэн аливаа зүйлийг бодолгүйгээр ярьчихдаг уу?
- Чи эрсдэлтэй зүйл хийх дуртай юу?
- Онгоцноос шүхэртэй үсрэлт хийвэл чамд таалагдах уу?
- Бага зэрэг айдас хүргэм, энгийн бус байсан ч шинэ, сонирхолтой зүйлсийг туршиж үздэг үү?
- Ихэнх хүмүүсийн хувьд цаг дэмий үрсэн зүйл байж болох ч би зүгээр л хөгжилдөх, эсвэл сэтгэлээ хөдөлгөхийн тулд шинэ зүйлсийг туршиж үздэг
- Би ихэнхдээ бүх мөнгөө дуустал, эсвэл зээл авч өрөнд ортлоо мөнгө ихээр үрэх гээд байдаг
- Би шийдвэр гаргахаасаа өмнө тухайн зүйлийн талаар нухацтай бодох дуртай
- Аливаа шийдвэр гаргахаасаа өмнө би ихэвчлэн байгаа бүх мэдээллийг нарийвчилан боддог
- Би мөнгөө зугаа цэнгэл, адал явдалтай, сонирхолтой зүйлд зарцуулахаас илүүтэйгээр хадгалах дуртай
- Би ихэнхдээ нарийн ширийнийг нь сайн бодолгүй өөрийн зөн совингоо дагадаг
- Би ихэвчлэн ямар нэгэн үйлдлийг сэтгэлийн хөөрлөөрөө хийчихдэг
- Цааш юу болохыг урьдчилан таамаглах боломжгүй шинэ нөхцөл байдалд орох нь надад таалагддаг
- Би заримдаа жаахан айдас хүргэм зүйл хийх дуртай
- Би заримдаа зүгээр л хөгжилтэй байхын тулд "галзуу, солиотой" зүйл хийдэг
- Сонирхолтой, урьдчилан таамаглахын аргагүй найзуудтай байхыг би илүүд үздэг
- Би юунд ч баригддаггүй дураараа, задгай үдэшлэгт явах дуртай

ТОВЧ ҮР ДҮН

Хүснэгт 24. Эрсдэлд өртөмтгий байдалд нөлөөлөгч хүчин зүйлс

	Beta	R ²
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс		
Нас	0.066	.005
Хүйс	0.018	
Байршил	-0.022	
Амьдралын сэтгэл ханамж		
Орчны сэтгэл ханамж	-0.110	.064
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.166	
Гэр бүлийн орлого	-0.010	
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	0.012	
Гэр бүлийн нөлөө		
Эцэг эхийн биеийн, үгэн хүчирхийлэл	0.110	.065
Эцэг эхийн үл хайхрал	0.001	
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.182	
Сэтгэл зүйн ур чадвар		
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.157	.070
Сэтгэл хөдлөлөө зорицуулах чадвар	-0.074	
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.174	
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө		
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.118	.158
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.296	
Дээрэлхэлд өртөх байдал	0.093	
Стрессийн нөлөө		
Стресстэй үйл явдал	0.218	.088

0.050 0.100 0.200 0.300 0.400≤

Жич: Beta утгын хүч нэмэгдэх тусам өнгө тодорч тухайн хүчин зүйлийн үзүүлэх нөлөө ихэснэ. Цагаан өнгө нь Beta утга ач холбогдолгүйг илтгэнэ ($p > .05$) Зөвхөн beta утгаас гадна R² утгын хүчийг харгалзаж тухайн хүчин зүйлийн нөлөөг тодорхойлно.

Тайлбар:

- Эрсдэлд өртөмтгий байдалд эрэгтэй, эмэгтэй, хот, хөдөө орон нутагт амьдарч байгаагаас үл хамааран нас нэмэгдэх тусам ихсэх хандлагатай байна.
- Сургууль, үе тэнгийн хүчин зүйлс нь хувь хүн, гэр бүлийн зэрэг бусад хүчин зүйлсээс илүү хүчтэйгээр эрсдэлд өртөмтгий байдалд нөлөөлж байна. Ялангуяа үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдлаас эрсдэл гаргах нь илүү хамаарч байна.
- Амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байдал, эцэг эхийн биеийн болон үгэн хүчирхийлэл, гэр бүлийн таагүй уур амьсгал, өөрийн талаарх таагүй төсөөлөл, стрессийг даван туулах чадвар сул байдал, сургуульдаа сэтгэл ханамжгүй байдал, дээрэлхэлд өртөх, стресст өртөх зэрэг нь мөн эрсдэлд өртөмтгий байдалд тодорхой хэмжээнд нөлөөлж байна.
- Харин гэр бүлийн орлого, халаасны мөнгөний их бага хэмжээ, эцэг эхийн үл хайхрал зэрэг нь эрсдэлд өртөмтгий байхад нөлөөгүй байна.

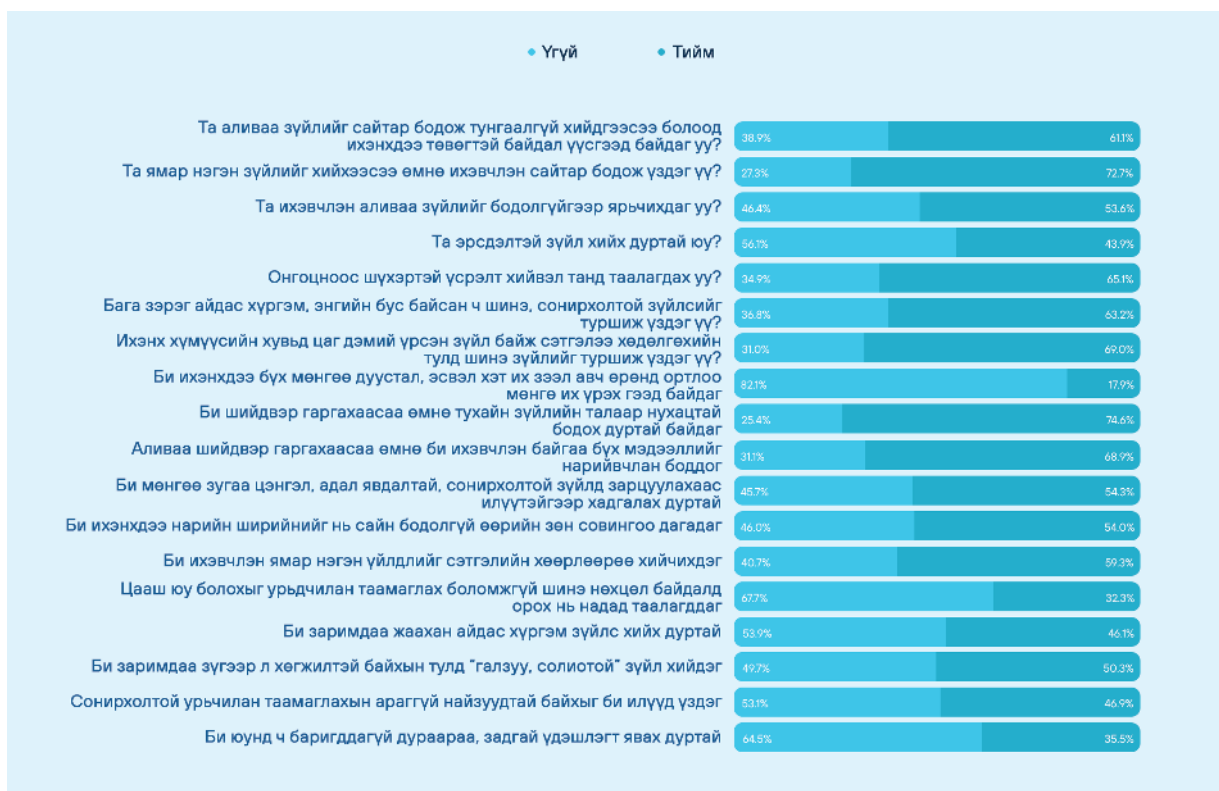
ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮН

Энэ хэсэгт эрсдэлд өртөмтгий байдалд илүү хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг нарийвчлан шинжиллээ. Мөн бусад ач холбогдолтой гэж үзсэн мэдээллүүдийг багтаалаа.

ЭРСДЭЛТЭЙ ҮЙЛДЭЛ ХИЙХ НЬ ХЭР ТҮГЭЭМЭЛ БАЙНА ВЭ? Оролцогчдын 47.8%-д эрсдэлд өртөмтгий байдлын 9 болон түүнээс олон шинж тэмдэг илэрснээр сэтгэл гутрал болон

түгшүүрийн дараа орох хамгийн түгээмэл илэрч буй эрсдэл болж байна (зураг 6).

Оролцогчид асуултуудад хэрхэн хариулсныг доор харуулж байна. Ерөнхийд нь ажиглавал тэд аливаа үйлдлийг хийхээсээ өмнө нухацтай бодож, бүх мэдээллийг тооцоолох дуртай гэдэгтэй илүү санал нийлжээ (зураг 47).

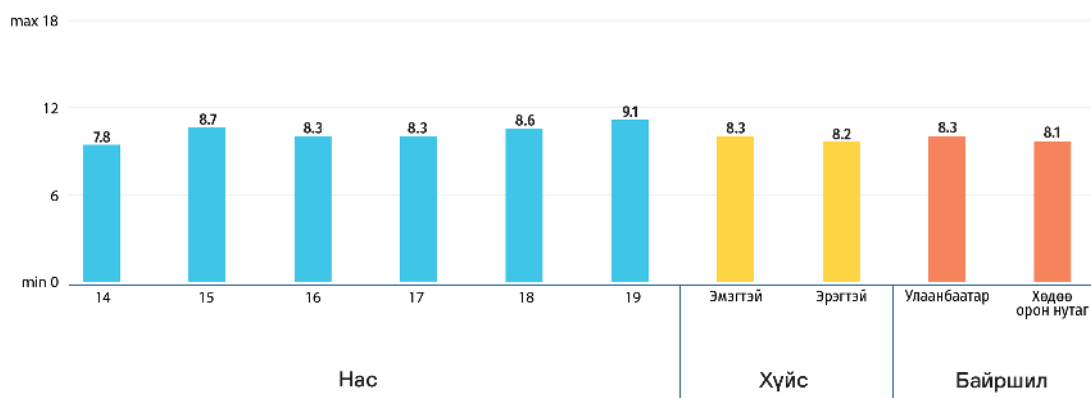


Зураг 47. Эрсдэлд өртөмтгий байдлын илрэл

НАС, ХҮЙС, ХААНА АМЬДАРЧ БАЙГАА НЬ ЭРСДЭЛТЭЙ ҮЙЛДЭЛ ХИЙХЭД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Нас нэмэгдэх тусам эрсдэлтэй үйлдэл хийх хандлага бага зэрэг нэмэгдэх

хандлагатай байна. 19 насанд эрсдэлтэй үйлдэл хийх нь хамгийн их буюу дунджаар 9.1 оноо авсан байна. Харин байршил болон хүйсээс хамаарсан ялгаа илэрсэнгүй (зураг 48).



Зураг 48. Эрсдэлд өртөмтгий байдалд нас, хүйс, байршлын нөлөөлөх байдал

ҮЕ ТЭНГИЙН НӨЛӨӨНД АВТАХ НЬ ЭРСДЭЛД ӨРТӨМТГИЙ БАЙДАЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Бусдын анхаарлыг татахын тулд хувцаслалтаа өөрчилдөг, сургууль дээрээ алдартай болохын тулд эрсдэлтэй зүйлс хийдэг, найзууд хүчилбэл юу ч байсан хийдэг, найзууд хүсвэл хичээлээ тасалдаг гэж хариулах нь эрсдэлд өртөмтгий байдлыг хүчтэй таамаглаж байв ($p < .000$). Өөрөөр хэлбэл бусдын анхаарлыг татах дуртай, найзууд болон үе тэнгийнхнийхээ хүсэлтэд шүүмжлэлгүй ханддаг, бусдын үгэнд ордог байх нь сайтар бодож тунгаалгүйгээр эрсдэлтэй үйлдлүүд

хийхэд голлон нөлөөлдөг байна.

ЭЦЭГ ЭХИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ ЭРСДЭЛД ӨРТӨМТГИЙ БАЙДАЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Эцэг эхийн биеийн болон үгэн хүчирхийлэлд өртдөг өсвөр насныхны эрсдэлд өртөмтгий байдлын дундаж хүчирхийлэлд өртдөггүй бүлгээс мэдэгдэхүйц өндөр байна, ($t(1665) = 7.6$ болон 4.7 , $p < .000$). Өөрөөр хэлбэл эцэг эхээсээ ямар нэг төрлийн хүчирхийллийн элемент мэдрэх нь эрсдэлтэй үйлдэлд татагдахад хүргэдэг байж болох юм (зураг 49).



Зураг 49. Эрсдэлд өртөмтгий байхад эцэг эхийн хүчирхийлэл нөлөөлөх байдал

ДЭЭРЭЛХЭЛД ӨРТӨХ НЬ ЭРСДЭЛД ӨРТӨМТГИЙ БАЙДАЛД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛДӨГ ВЭ?

Биеийн болон цахим дээрэлхэлд өртдөг өсвөр насныхны эрсдэлд өртөмтгий байдлын дундаж оноо

өртдөггүй бүлгээс харьцангуй их байна, ($t(1665) = 6.1$ болон 5.1 , $p < .000$). Өөрөөр хэлбэл ямар нэг төрлийн дээрэлхэлд өртөх нь эрсдэлд өртөмтгий байдлыг нэмэгдүүлдэг байна (зураг 50).



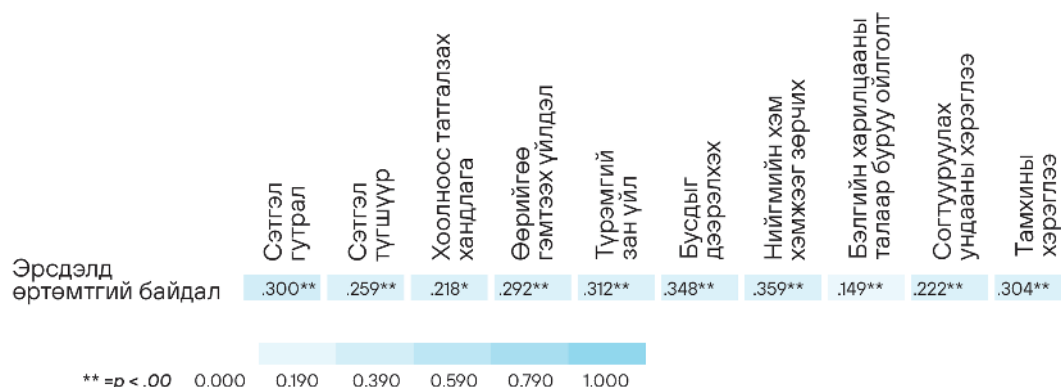
Зураг 50. Эрсдэлд өртөмтгий байхад дээрэлхэл нөлөөлөх байдал

БУСАД СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ЗАН ҮЙЛИЙН ЭРСДЭЛТЭЙ ХАВСАРЧ ИЛРЭХ ХАНДЛАГА

Эрсдэлд өртөмтгий байдал нь нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих, бусдыг дээрэлхэх, тамхины хэрэглээ, түрэмгий зан үйл, сэтгэл гутрал зэрэгтэй 30–35 хувь

хамааралтай байна (хүснэгт 25). Өөрөөр хэлбэл сайтар бодож тунгааж, эрсдэлийг тооцолгүйгээр үйлдэл хийдэг өсвөр үеийнхэн хэм хэмжээг зөрчих, бусдыг дээрэлхэх, тамхи хэрэглэх, түрэмгийлэх мөн сэтгэл гутралд өртсөн байх хандлагатай байж болох юм.

Хүснэгт 25. Эрсдэлд өртөмтгий байдал ба бусад эрсдэлүүдийн хамаарал



ЗӨВЛӨМЖ, ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Зөвлөмжийг судалгааны үр дүнд үндэслэн хамгийн хүчтэй буюу илүү үр дүнтэй байж болохоос эхлэн эрэмбэллээ.

- Гадагш чиглэсэн сөрөг шинж тэмдгүүд буюу нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих, бусдыг дээрэлхэх зэрэгтэй адилаар эрсдэлд өртөмтгий байдалд хамгийн хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлс нь үе тэнгийн хүчин зүйлс ба ялангуяа үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал байна. Өөрөөр хэлбэл үе тэнгийнхэндээ таалагдах, хүлээн зөвшөөрөгдөх зорилгоор эрсдэлтэй үйлдлүүд хийх хандлагатай бөгөөд энэ нь бусад улсуудын судалгааны үр дүнтэй мөн тохирч байна⁷⁷. Тиймээс эрсдэлд өртөмтгий өсвөр насныханд чиглэсэн урьдчилан сэргийлэх ажлуудад үе тэнгийн нөлөөг харгалзахыг зөвлөж байна.

- Нас нэмэгдэх тусам эрсдэлд өртөмтгий байдал нэмэгдэх хандлагатай байгаа тул эрсдэлийг тооцоолох болон шийдвэр гаргах ур чадварын тухай ойлголтыг өсвөр насныханд аль болох бага наснаас олгож урьдчилан сэргийлж болох юм.

- Дээрэлхэл, эцэг эхийн хүчирхийлэл зэрэг нь эрсдэлд өртөмтгий байдлыг нэмэгдүүлж байна. Эдгээр хүчин зүйлсийн хооронд яг ямар хамаарал байгааг нарийвчлан судлахыг санал болгож байна. Бидний таамаглаж байгаагаар эцэг эхийн хүчирхийлэлд өртдөг хүүхдүүд илүү их цагийг найз нөхөд, үе тэнгийнхэнтэйгээ өнгөрөөснөөр эрсдэлтэй үйлдлүүдэд татагдах нөхцөл бүрддэг байж болох юм. Мөн дээрэлхэлд өртдөг хүүхдүүд айж, тулгамдсандаа өөрөө хүсээгүй ч эрсдэлтэй алхмууд хийдэг байж болох юм.

ДҮГНЭЛТ

Өсвөр насныхны дунд илрэх сэтгэл гутрал, түгшүүр, дээрэлхэл, түрэмгийлэл гэх мэт бүхий л сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлүүд нь сэтгэл зүйн шалтгаантай байх хандлагатай ба гэр бүл, сургууль зэрэг ихэнх цагаа өнгөрөөдөг гол орчнууд нь таагүй, хүчирхийлэлтэй, дээрэлхэлтэй болох үед өсвөр насныхан сэтгэлээр хямарч үүнийгээ дээр дурдсан янз бүрийн эрсдэлд өртөх байдлаар илэрхийлдэг гэж үздэг⁷⁸. Энэхүү онолыг олон улсад хангалттай судалж баталгаажуулсан ч манай улсад энэ талаарх өгөгдөл, судалгаа ховор байгаа юм. Тиймээс бид нэгдүгээрт монгол өсвөр насныхны дунд эдгээр сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлүүд хэр их тохиолдож байна вэ, үүнд хүйс, нас, газар нутгийн байршил зэрэг хүн ам зүйн хүчин зүйлсийн ялгаа байна уу, эдгээрийн илрэлд хувь хүний сэтгэл зүйн ур чадвар, амьдралын сэтгэл ханамж, гэр бүлийн орчин, сургуулийн орчин болон үе тэнгийнхэн, стресстэй үйл явдлууд зэрэг хүчин зүйлс нөлөөлж байна уу, хэрэв тийм бол аль эрсдэлд аль хүчин зүйлс илүү хүчтэй нөлөөлж байна вэ гэдэгт хариулахыг зорьсон юм. Ингэснээр шийдвэр гаргагч нарт судалгаанд суурилсан шийдвэр гаргах боломж олгох, бусад судлаач, оюутнуудад цаашид судлах хэрэгцээтэй байгаа судалгааны сэдвүүдийг санал болгох, цаашдын хийх алхмуудыг санал болгож зөвлөмж бэлтгэх нь уг судалгааны гол ач холбогдол байсан юм.

Судалгаанд хот, хөдөө орон нутгийн 14 – 19 насны 2000 орчим өсвөр насны хүүхэд нэрээ нууцлан, сайн дурын үндсэн дээр оролцсон ба цугларсан өгөгдлийг “цэвэрлэж” 1667 оролцогчийн хариултыг шинжилгээнд ашиглав.

Бидний таамагласны дагуу сэтгэл гутрах, тамхи татах, эсвэл бусдыг дээрэлхэх гэхчлэн энэхүү судалгаанд багтаасан өсвөр үеийнхэнд түгээмэл тохиолддог 11 эрсдэл нь хувь хүн, гэр бүл, сургууль, үе тэнгийн хүчин зүйлсээс “шалтгаалж” байв. Өөрөөр хэлбэл гэр бүлийн хүчирхийлэл, сургуулийн орчны дээрэлхэл, таагүй уур амьсгал, стресстэй үйл явдлууд дээр нэмэх нь сэтгэл зүйн ур чадвар дутмаг байдал, амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байдал зэргээс шалтгаалж өсвөр насныхан нэг бол сэтгэл гутрах гэх мэт дотогш чиглэсэн эрсдэлд, эсвэл тамхи татах, хэм хэмжээг зөрчих гэх мэт гадагш чиглэсэн эрсдэлд өртөмтгий болж байгаа нь үр дүнгээс ажиглагдав. Зөвхөн нэг эрсдэлд өртөх нь ховор ба ихэнхдээ сэтгэл гутрах болон тамхи татах, эсвэл өөрийгөө гэмтээх болон сэтгэл түгших гэх мэтээр хавсарч илрэх хандлагатай байв.

Охид ихэвчлэн сэтгэл гутрах, өөрийгөө гэмтээх зэрэг дотогш чиглэсэн, хөвгүүд ихэвчлэн бусдыг дээрэлхэх, тамхи татах зэрэг гадагш чиглэсэн эрсдэлд илүү өртөж байв. Цаашлаад нас нэмэгдэх тусам, мөн Улаанбаатар хотод амьдардаг оролцогчдын дунд ихэнх эрсдэлүүд илүү өндөр бөгөөд энэ нь гэр бүлийн орлого зэрэг эдийн засгийн ялгаанаас үл хамаарч байв. Мөн эрсдэл тус бүрийн хувьд аль нэг хүчин зүйлээс илүү шалтгаалах хандлагатай байсан ба давтагдан нэрлэгдэж байсан хүчин зүйлсийг дурдвал өөрийн талаарх таагүй төсөөлөл, үе тэнгийн нөлөөнд автах, дээрэлхүүлэх, амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байх, эцэг эх, асран хамгаалагчийн биеийн болон үгэн хүчирхийлэл, стресстэй үйл явдлууд ба түүнийг даван туулах чадвар сул байдал зэрэг байв.

Эдгээрийн эсрэг хэрэгжүүлэх шаардлагатай, үр дүнтэй байж болохуйц үйлдлүүдийг бүлэг бүрийн төгсгөлд санал болгов. Жишээлбэл, дээрэлхэлд өртөх нь эргээд бусдыг дээрэлхэх цаашлаад сэтгэл гутрах, түгших гэх мэт олон эрсдэлийг дагуулж байсан тул дээрэлхлийн эсрэг сургуулийн орчны дүрэм журмыг яаралтай баталж ажил хэрэг болгохыг санал болгов. Түүнчлэн өсвөр насны хөвгүүд хоорондын соёл болон үе тэнгийн нөлөөнд автах байдлыг онцгойлон судлах, ойлгох шаардлага байгаа нь үр дүнгээс ажиглагдав. Учир нь бэлгийн харилцааны талаарх буруу ойлголт, тамхины хэрэглээ, бусдыг дээрэлхэх, нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих зэрэг нь өсвөр насны хөвгүүдийн дунд илүү түгээмэл илрэх бөгөөд үе тэнгийн нөлөөнд автах аас илүү шалтгаалж байв.

Ерөнхийлөн дүгнэвэл өсвөр үеийнхэнд илэрч буй сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэл нь гэр бүл, сургуулийн орчин таагүй байгаагаас буюу хүчирхийлэл болон дээрэлхэлд өртөж байгаагаас, эцэг эхийн хоорондын маргаан болон найз нөхөдтэйгөө үл ойлголцох гэх мэт стресстэй үйл явдлуудад өртөж байгаагаас, тэр үед ямар арга хэмжээ авч хэрхэн стрессийг даван туулахаа мэдэхгүй байгаагаас, магадгүй эдгээрээс болж амьдралдаа сэтгэл ханамжгүй байгаагаас “шалтгаалах” хандлагатай байна. Өөрөөр хэлбэл тэдний сэтгэл хөдлөл, зан үйлд ажиглагдаж буй өөрчлөлтүүд нь хүмүүжилгүйгийн шинж, эсвэл өсвөр насны онцлог зэрэг тайлбараас илүү орчны нөлөөгөөр үүссэн дотоод сэтгэл зүйн асуудлуудаас шалтгаалж байх хандлагатай байна гэж дүгнэж байна.

Эдгээрээс гадна өсвөр үеийнхний сэтгэл зүйн ур чадваруудыг хөгжүүлэхэд анхаарах, үүнтэй холбоотой буруу, хортой ойлголт, хэвшмэл байдлуудыг залруулах нөлөөллийн ажлын хэрэгцээ шаардлага их байна. Энэ талаарх дэлгэрэнгүйг зөвлөмж хэсэг бэлтгэлээ.

Уг судалгаанд мөн зайлшгүй дурдах шаардлагатай хэд хэдэн сул тал байв. Тухайлбал, цар тахлын нөхцөл байдлаас шалтгаалан ихэнх оролцогчид цахимаар оролцсон ба оролцогчдын өгсөн мэдээллийн үнэн зөв байдлыг нягтлах боломж хязгаарлагдмал байв. Хоёрдугаарт, уг судалгаа нь нэг агшны хамаарлын судалгааны загвараар хийгдсэн тул аливаа хүчин зүйл нь аливаа эрсдэлийг үүсгэх шалтгаан болж байна гэж шууд дүгнэхэд хүндрэлтэй юм. Тиймээс бид “нөлөөлж байна”, “таамаглаж байна” зэргээр тайлбар үгсээ болгоомжтой сонгосон болно.

Энэхүү судалгааны гол зорилго нь эрсдэлийг үүсгэгч шалтгааныг тодруулах байсан бөгөөд дараа дараагийн судалгааны ажлуудаар судлаачид уг судалгааны үр дүнгүүдээс таамаглал болгон ашиглаж, урт хугацааны арга зүйгээр судлахыг санал болгож байна.

Гэсэн ч уг судалгаа нь монгол өсвөр үеийнхэнд үүсдэг сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлүүд болон тэдгээрийн урьтал нөхцөлүүдийг хамтатган судалж, олон тооны оролцогч хамруулсан анхны суурь судалгаануудын нэг болсонд баяртай байна. Уг судалгааны үр дүн цаашид хийгдэх олон судалгааны ажлууд, нөлөөллийн ажлууд, бодлого, бусад үйл ажиллагаанд үндэслэл болно гэдэгт итгэлтэй байна.

ЗӨВЛӨМЖ

Судалгааны үр дүнд үндэслэсэн зөвлөмжийг боловсролын яам болон сургуулийн захиргаа, багш ажилтнууд, асран хамгаалагч, сэтгэл зүйч болон

нийгмийн ажилтнууд, судлаачид зэргээр ангилан тус бүр цаашид хэрэгжүүлж болох үйл ажиллагааны саналуудыг багтаав.

БОЛОВСРОЛЫН ЯАМ БОЛОН СУРГУУЛИЙН ЗАХИРГААНД:

- Сургуулийн орчинд эерэг, хүүхдэд ээлтэй харилцааг дэмжих. Үүний тулд багш ажилтнууд сурагчидтай эелдэг харилцах, сурагчид хоорондоо эелдэг харилцах талаар сургалт хөтөлбөр хэрэгжүүлэх, жишиг харилцааг дүрслэх. Олон улсын судалгаануудаас үзэхэд эдгээр ажлыг аль болох бага ангиас эхлэн хэрэгжүүлбэл үр дүнтэй ба дунд, ахлах ангид үүсч болох олон эрсдэлээс сэргийлдэг.

- Сургуулийн орчны үе тэнгийн дээрэлхийн эсрэг нэгдсэн журмыг яаралтай батлах. Уг журмандаа багш, сургуулийн сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтны хийх үйлдлүүдийг нарийвчлан тусгаж өгөх. Уг журмыг таниулах сургалтыг сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтан, багш, эцэг эхчүүд, сурагчдад албан ёсоор зохион байгуулах. Үүний хэрэгжилтэнд анхаарал хандуулан тасралтгүй сайжруулах.

- Сургуулийн орчинд нэгнээ дээрэлхэх, үе тэнгийн нөлөөнд автах, даган дуурайх, хэм хэмжээг зөрчих зэрэг үйлдлүүдийн шалтгаан, үр дагаварыг илүү сайн ойлгохын тулд чанарын болон бусад судалгааны ажлууд гүйцэтгэх, судлаач нарыг дэмжих.

- Хүүхэд хүнд хэцүү үеийг эерэгээр даван туулахад туслах сэтгэл зүйн ур чадвар олгох сургалтуудыг үндсэн хөтөлбөрт багтаах. Ялангуяа стрессийг даван туулах ур чадвар, сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах ур чадварыг аль болох бага ангиас эхлэн давтамжтай зохион байгуулах.

Өсвөр насныхны архи, тамхины хэрэглээг бууруулах, энэ нь байдаг хэвийн үйл явдал мэт болсон байгааг зогсоох ажлууд зохион байгуулах. 2000 оноос хойш төрсөн хүмүүст тамхи зарахыг бүр мөсөн хориглох зэрэг бусад улсуудын шинэ туршлагыг судлах, ашиглах.

- Сурагч гэр бүлийн хүчирхийлэлд өртөж буйг мэдвэл ямар арга хэмжээ авах талаарх заавар, удирдамжийг боловсруулж анги удирдсан багш, сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнуудад танилцуулах. Үүний хэрэгжилтэд анхаарал хандуулан тасралтгүй сайжруулах.

Эцэг эх, асран хамгаалагчийн хүчирхийллийн хор уршгийг ойлгуулах сургалт, мэдээллийн ажлууд зохион байгуулах.

БАГШ, СУРГУУЛИЙН АЖИЛТНУУДАД:

- Ангийн орчинд эелдэг, эерэг харилцааг бий болгоход анхаарах. Үүнд багш өөрөөрөө үлгэрлэх нь чухал тул багш өөрийн харилцаа, хандлага, сэтгэл зүйн эрүүл мэнддээ анхаарал хандуулах, шаардлагатай бол сэтгэл зүйчийн тусламж авах
- Сургуулийн орчин, багш хүүхэдтэй харилцах харилцаа нь хүүхдийн тархины хөгжил болоод насанд хүрсний дараах амьдралын чанарт хэрхэн нөлөөлдгийг судлах. Хүүхдийн биед хүрэх, олны өмнө эвгүй байдалд оруулж нэр хүндэд нь халдах нь наад зах нь сургуульдаа дургүй болох, сурах идэвх сонирхол буурах, цаашлаад түгшүүр гэх мэт сэтгэл зүйн эмгэгт өртөх эрсдэлийг дагуулдгийг анхаарах.
- Дээрэлхлийн эсрэг сургуулийн журмыг батлуулахад нөлөөлөх, дээрэлхэлд өртсөн болон үйлдсэн, гэрч хүүхдүүдтэй хэрхэн ажиллах, ямар арга хэмжээ авах талаар сургуулийн захиргаанаас зааварчилгаа авах, түүнийгээ мөрдөх.
- Ангийн сурагчиддаа дээрэлхлийн эсрэг, түүний хор уршгийг тайлбарласан сургалт зохион байгуулах, ангийн дээрэлхлийн эсрэг дүрмийг тогтох, үүнд сэтгэл зүйчээс тусламж авах
- Үе тэнгийн нөлөөнд автах, түүний шалтгаан, хор уршгийг тайлбарласан сургалт хичээл ангийн сурагчдын дунд зохион байгуулах, үүнд сэтгэл зүйчийн тусламж авах
- Сэтгэл гутрал гэх мэт түгээмэл тохиолддог сэтгэл зүйн эрсдэлүүдийн шинж тэмдэгтэй танилцах, хэрэв хэн нэг сурагч сэтгэл зүйн эрсдэлд өртсөн байгааг анзаарвал түүнтэй ганцаарчлан уулзаж сэтгэл зүйчтэй ярилцахыг санал болгох
- Хүүхэд хүчирхийлэлд өртөж буйг хамгийн түрүүнд мэдэх боломжтой хүмүүсийн нэг нь ангийн багш байдаг тул хэрэв хэн нэг сурагч гэр бүлийн хүчирхийлэлд өртөж буйг мэдвэл түүнд хэрхэн туслах, ямар арга хэмжээ авах шаардлагатай талаар судлах, сэтгэл зүйч болон нийгмийн ажилтны тусламж авах
- Сэтгэл зүйн асуудалтай, хүчирхийлэлд өртөж буй хүүхдүүдийн талаарх мэдээллийг ил задлах, хэт олон хүнд мэдэгдэх нь наад зах нь хүүхдийн нэр хүндэд халдах цаашлаад хүүхдийг илүү их аюулд оруулах эрсдэлтэй байдаг тул болгоомжтой хандах. Энэ тохиолдолд хэрхэн ажиллах талаар бичил гарын авлага зэргийг бэлдэж өгөх хүсэлт гаргах, сэтгэл зүйчээс тусламж авах

СЭТГЭЛ ЗҮЙЧ, НИЙГМИЙН АЖИЛТНУУДАД:

- Өсвөр насныхны өөрийн талаарх төсөөллийг эерэгжүүлэхэд чиглэсэн сургалт, хөтөлбөрүүд, компанит ажлууд зохион байгуулах. Ялангуяа гадаад үзэмж, харагдах байдлаар ялгаварлахын эсрэг олон нийтийн ухамсрыг нэмэгдүүлэх нөлөөллийн ажил санаачлах, хэрэгжүүлэх, олон нийтэд хандсан яриа хэлэлцүүлэгтэй энэ талаар дурдах, мэдээлэл өгөх
- Багш, сургуулийн ажилтнуудад эерэг харилцаа, хүчирхийлэл, дарамтгүй орчны хүүхдийн хөгжил дэх ач холбогдлыг тайлбарлах сургалт, яриа, бусад хөтөлбөр хэрэгжүүлэх

- Ялангуяа сургуулийн сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнууд дээрэлхэлд өртсөн болон үйлдсэн хүүхэдтэй ажиллах арга зүйд суралцах. Дээрэлхлийн эсрэг сургуульд мөрдөх журмыг батлуулахад анхаарах, нөлөөлөх, уг журамд сэтгэл зүйч болон нийгмийн ажилтны хийх болон хийх ёсгүй үйлдлүүдийн талаар тодорхой дурдуулж зааварчилгаа авахад анхаарах

- Ялангуяа сургуулийн сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнууд дээрэлхэлд өртсөн, үе тэнгийн нөлөөнд автсан, гэр бүлийн хүчирхийлэлд өртсөн тохиолдолд хаана, хэнд, яаж хандах болон үүний ач тусыг өсвөр насныханд тайлбарлах сургалт, мэдээллийн ажил өрнүүлэх

- Өсвөр насны хүүхдэд өөрийгөө удирдах, бэрхшээлийг даван туулахад туслах сэтгэл зүйн ур чадварууд олгох сургалт, хөтөлбөр хэрэгжүүлэх. Ялангуяа стрессийг даван туулах чадвар, сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадварын сургалт

хэрэгцээтэй байна.

- Ялангуяа охидод зориулсан сэтгэл гутрал, түгшүүр, хоолноос татгалзах, өөрийгөө гэмтээх, уур бухимдлаа түрэмгий байдлаар илэрхийлэх зэргийн шалтгаан, хор уршгийн талаар мэдээлэх, түүнийг даван туулахад туслах, дэмжигч бүлэг үүсгэх

- Ялангуяа хөвгүүдэд зориулсан үе тэнгийн нөлөөнд автах, эрсдэлтэй үйлдэл хийх, бусдыг дээрэлхэх, нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих зэргийн шалтгаан, хор уршгийг тайлбарлан мэдээлэх, түүнээс сэргийлэх болон даван туулахад туслах алхмуудыг заах

- Багш, эцэг эхчүүдэд хүүхэдтэй хэрхэн харилцах, ялангуяа эрсдэлд өртсөн хүүхэдтэй хэрхэн харилцах талаарх үр дүнтэй мэдээлэл бүхий гарын авлага бусад материал санал болгох, өөрөө бэлтгэх.

ЭЦЭГ ЭХ, АСРАН ХАМГААЛАГЧДАД:

- Гэр бүлдээ эерэг, найрсаг, нэгнээ дэмжсэн уур амьсгалыг бий болгохыг эрмэлзэх

- Үүний тулд эцэг эх хоорондын харилцааны асуудлаа эерэгээр даван туулах аргад суралцах, шаардлагатай бол сэтгэл зүйчийн тусламж авах, гэр бүлийн боловсролын хичээл авах

- Өсвөр насны хүүхдэдээ чанартай цаг гаргаж хэвших

- Хүчирхийллийн шинжтэй цохих, түлхэх, алгадах, чимхэх гэх мэт үйлдлүүд хүүхдэдээ үзүүлэхгүй байх. Эдгээр үйлдлүүд нь хуулиар хориглогдсоноос гадна хүүхдийг хүчирхийллээр асуудлыг шийдвэрлэх хэв маягт дасгах болон энэ судалгаанд дурдсан бүхий л эрсдэлийг үүсгэх эрсдэлтэй

- Эсрэгээрээ ярилцаж асуудлаа шийдвэрлэх чадвар хүүхдэдээ олгохын тулд асуудал үүссэн үед ярилцаж шийдвэрлэхийг эрхэмлэх, шаардлагатай гэж үзвэл сэтгэл зүйчийн тусламж авч байх. Асуудлаа тайван ярилцаж шийддэг байх нь хүүхдийг энэ судалгаанд дурдсан ихэнх эрсдэлээс хамгаалахад чухал нөлөөтэй байна.

- Хүүхдэдээ цаг гаргахгүй байх, үл тоомсорлох, сонирхол үнэт зүйлийг нь үгүйсгэх, дорд үзэх зэргээр үл хайхрах болон сэтгэл зүйн хүчирхийллийн шинжтэй үйлдлүүд хийхээс болгоомжлох. Эдгээр нь хүүхдийг өөртөө итгэлгүй, өөрийн талаар сөрөг төсөөлөлтэй болоход хүргэж, цаашлаад дээрэлхэлд өртөх, сэтгэл гутралд өртөх гэх мэт олон эрсдэлийг дагуулдаг

- Хүүхдээ сургууль дээрээ дээрэлхэлд өртөж байгаа эсэх, үе тэнгийн дарамт, нөлөөнд автаж байгаа эсэхэд анхаарал тавих, дээрэлхэлд өртөж буйг илтгэх шинж илэрвэл, эсвэл өртөж буйг мэдвэл сургуулийн захиргаатай хамтарч уг асуудлыг шийдвэрлэх, дээрэлхлийг таслан зогсоох арга хэмжээ авах.

- Хүүхдийн сургууль дээрэлхлийн эсрэг журамтай эсэхэд болон үүний эсрэг ямар арга хэмжээнүүдийг авдаг талаар тодруулах, шаардлага тавих.

Дээрэлхэл нь мөн цахим орчинд үйлдэгдэх нь түгээмэл байгаа бөгөөд

хэт их цаг цахим орчинд өнгөрөөх нь дээрэлхэлд өртөх болон бусад цахим эрсдэлд өртөх байдлыг нэмэгдүүлдэг. Тиймээс хүүхдийнхээ цахим орчинд өнгөрөөж буй цаг болон цахим орчныг хэрхэн ямар зорилгоор хэрэглэж буй талаар мэдээлэлтэй байх. Үүнд хорьж цагдах хатуу арга төдийлөн үр дүнтэй бус ба дээр дурдсанчлан ярилцах, ойлгуулах, тохиролцох аргууд илүү үр дүнтэй байдаг. Мөн сэтгэл зүйн асуудалтай болон гэртээ тааламжгүй уур амьсгалд байдаг хүүхдүүд илүү их цахимд цаг өнгөрөөх хандлагатай тул гэр бүлийн уур амьсгал, харилцаандаа анхаарал хандуулах нь цахим эрсдэлийг бууруулахад үр дүнтэй байна.

СУДЛААЧДАД:

- Хөвгүүдийн дундах бие биедээ нөлөөлөх, бие биеэсээ хамааралтай байх соёлын онцлогийг чанарын аргаар судлах

- Амьдрах биет орчин нөхцөл нь өсвөр насныхны сэтгэл зүйд хэрхэн нөлөөлж буйг тусгайлан судлах

- Хүйсээс хамаарсан стресст өртөх шинж ажиглагдсан ба ялангуяа охид илүү стресстэй үйл явдалд өртөх хандлагатай байсан тул энэ талаар үргэлжлүүлэн судлах

- Харагдах байдалдаа сэтгэл ханамжтай байх эсэх нь сэтгэл зүй, зан үйлд хэрхэн нөлөөлж байгааг үргэлжлүүлэн судлах

- Охид түрэмгий байдлаар уур бухимдлаа илэрхийлэх нь түгээмэл байсан бөгөөд үүний цаад шалтгааныг тодруулах, ойлгохын тулд тоон, чанарын судалгаа хийх

- Уг судалгааны датаг ашиглан нарийвчилсан таамаг дэвшүүлж шинжилгээ хийх (жиш: mediation, moderation шинжилгээнүүд). Тухайлбал үе тэнгийн нөлөөнд автах нь эцэг эхийн үл хайхрал, хүчирхийлэл болон нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих үйлдлийг холбож байна уу гэх мэт.

- Өсвөр насныхны согтууруулах ундааны хэрэглээг үргэлжлүүлэн судлах, ялангуяа яагаад охид хөвгүүдтэй ижил, бүр илүү хэмжээнд согтууруулах ундаа хэрэглэх хандлагатай байгааг тодруулах

- Илүү оновчтой мэдээлэлд тулгуурласан зөвлөмжийг аймгийн багш, мэргэжилтэн, эцэг эхчүүдэд өгөхийн тулд аймаг тус бүрт зориулан уг судалгааг дахин явуулах

- Насны хамрах хүрээг багасган (14-15 нас 16-17 нас гэх мэт) уг судалгааг дахин явуулах

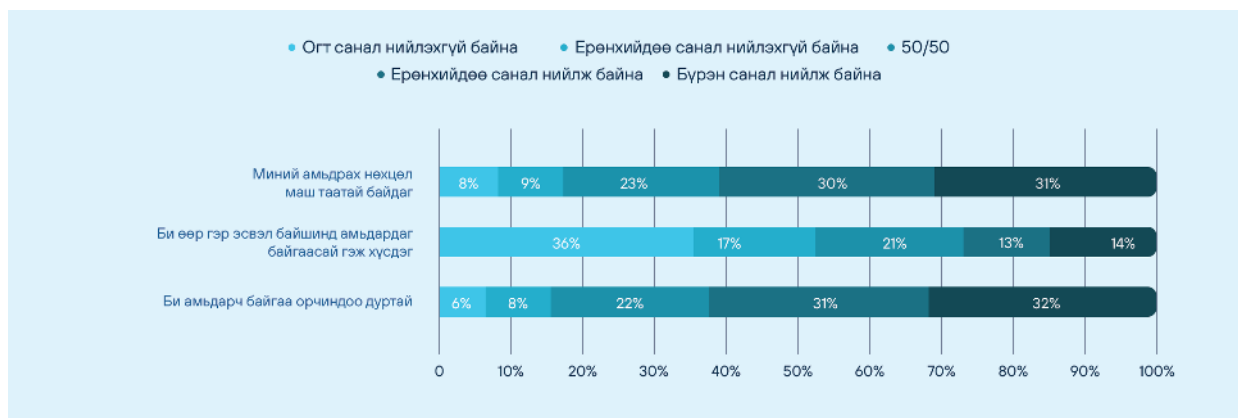
ХАВСРАЛТ

Хавсралт 1. Нөлөөлөгч хүчин зүйлс бүр сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлүүдийг таамаглах байдал

	Сэтгэл гутрал	Сэтгэл түгших шинж тэмдэг	Хоолноос татгалзах хандлага	Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл	Түрэмгий зан үйл	Бусдыг дээрлэх	Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих	Тамхины хэрэглээ	Согтууруулах ундааны хэрэглээ	Бэлгийн харилцааны талаар буруу ойлголт	Эрсдэлд өртөмтгий
Хүн ам зүйн хүчин зүйлс											
Нас	0.138	0.065	0.018	0.059	-0.006	0.025	-0.019	0.275	0.317	0.187	0.066
Хүйс	0.311	0.234	0.368	0.144	0.193	-0.125	-0.186	-0.171	0.046	-0.181	0.018
Байршил	-0.77	-0.058	-0.031	-0.118	-0.066	-0.018	-0.025	-0.035	-0.126	-0.100	-0.022
Амьдралын сэтгэл ханамж											
Орчны сэтгэл ханамж	-0.223	-0.183	0.193	-0.128	-0.179	-0.111	-0.045	0.056	-0.109	-0.008	0.110
Ерөнхий сэтгэл ханамж	-0.416	-0.278	0.175	-0.290	-0.153	-0.128	-0.151	0.165	-0.137	-0.207	0.166
Гэр бүлийн орлого	-0.008	-0.024	0.009	0.049	-0.20	0.003	-0.007	-0.043	0.032	-0.053	0.010
Халаасны мөнгө ба хэмжээ	-0.002	-0.035	-0.025	0.001	0.018	-0.070	0.049	0.015	0.012	-0.059	-0.012
Гэр бүлийн нөлөө											
Эцэг эхийн биеийн болон үгэн хүчирхийлэл	0.226	0.200	0.206	0.319	0.217	0.194	0.170	0.127	0.098	-0.103	0.110
Эцэг эхийн үл хайхрал	0.093	0.026	0.026	-0.058	0.032	0.068	-0.070	-0.007	0.027	-0.004	-0.001
Гэр бүлийн уур амьсгал	-0.335	0.237	0.136	-0.231	-0.162	-0.105	-0.160	0.111	-0.085	0.090	0.182
Сэтгэл зүйн ур чадвар											
Өөрийн талаарх төсөөлөл	-0.529	-0.413	0.295	-0.273	-0.171	-0.113	-0.080	0.082	-0.093	0.000	0.157
Сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар	-0.093	-0.031	0.006	-0.084	-0.093	-0.90	-0.039	0.023	-0.028	0.072	-0.074
Стрессийг даван туулах чадвар	-0.112	-0.108	0.105	-0.117	-0.313	-0.106	-0.160	0.058	-0.014	0.079	0.174
Сургууль, үе тэнгийнхний нөлөө											
Сургуулийн сэтгэл ханамж	-0.445	-0.294	0.209	-0.250	-0.187	-0.037	-0.027	0.052	-0.094	0.100	0.118
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал	0.159	0.164	0.179	0.158	0.139	0.231	0.298	0.249	0.141	0.218	0.296
Дээрлэхэд өртөх байдал	0.150	0.175	0.107	0.225	0.175	0.375	0.201	0.118	0.077	0.034	0.093
Стрессийн нөлөө											
Стресс тэй үйл явдал	0.349	0.286	0.215	0.285	0.270	0.215	0.193	0.192	0.119	0.121	0.218

Тайлбар: Ordinary least square шинжилгээний B (standardized beta) утгыг ашиглав. Өнгө тодрох тусам тухайн хүчин зүйлийн тухайн эрсдэлд үзүүлэх нөлөө илүү хүчтэй болно.

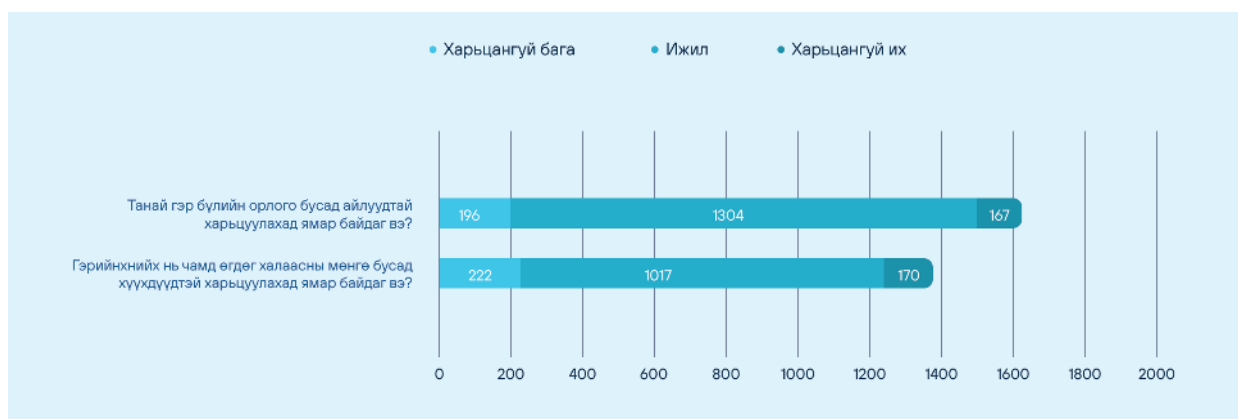
Хавсралт 2. Нөлөөлөгч хүчин зүйлс тус бүрт хариулсан байдал. Амьдарч буй орчиндоо сэтгэл ханамжтай эсэх



Амьдралдаа ерөнхийд нь сэтгэл ханамжтай эсэх



Санхүүгийн нөхцөлдөө сэтгэл ханамжтай эсэх



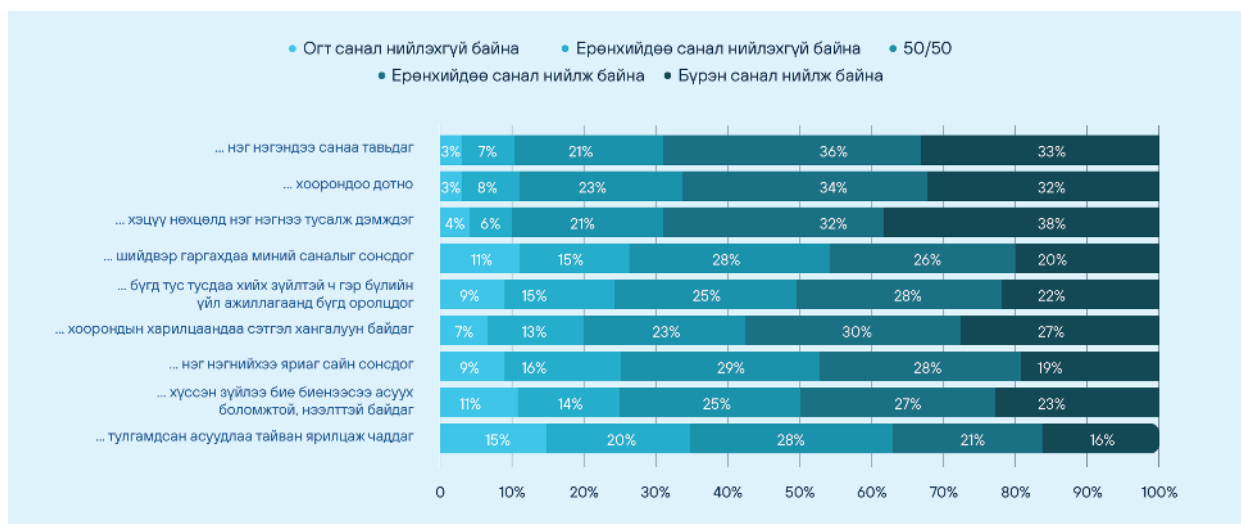
Эцэг эх, асран хамгаалагчийн биеийн болон үгэн хүчирхийлэл



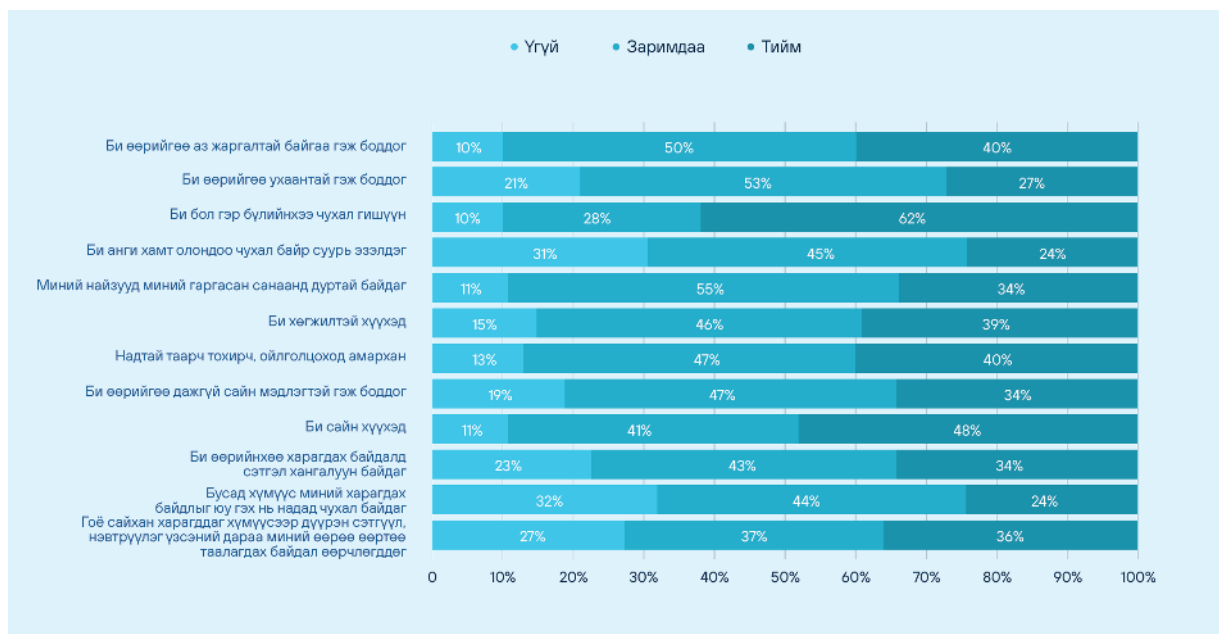
Эцэг эх, асран хамгаалагчийн үл хайхрал



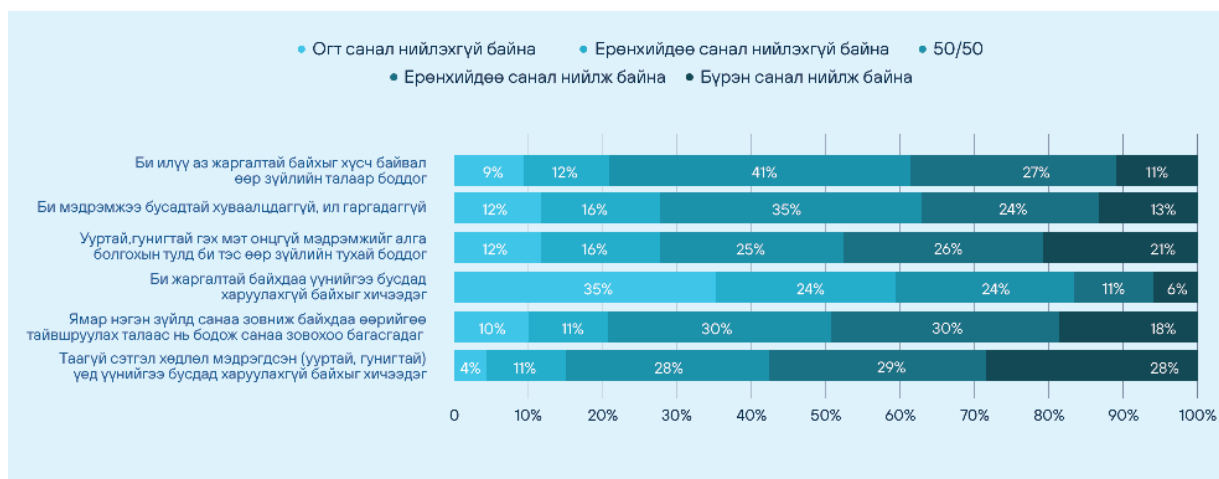
Гэр бүлийн уур амьсгал



Өөрийн талаарх төсөөлөл



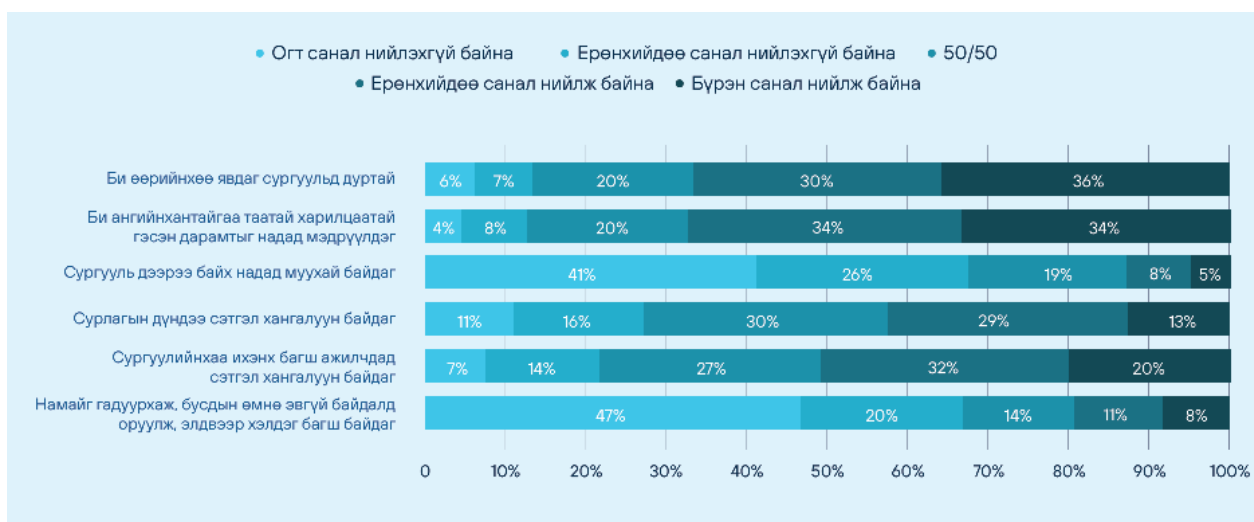
Сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах чадвар



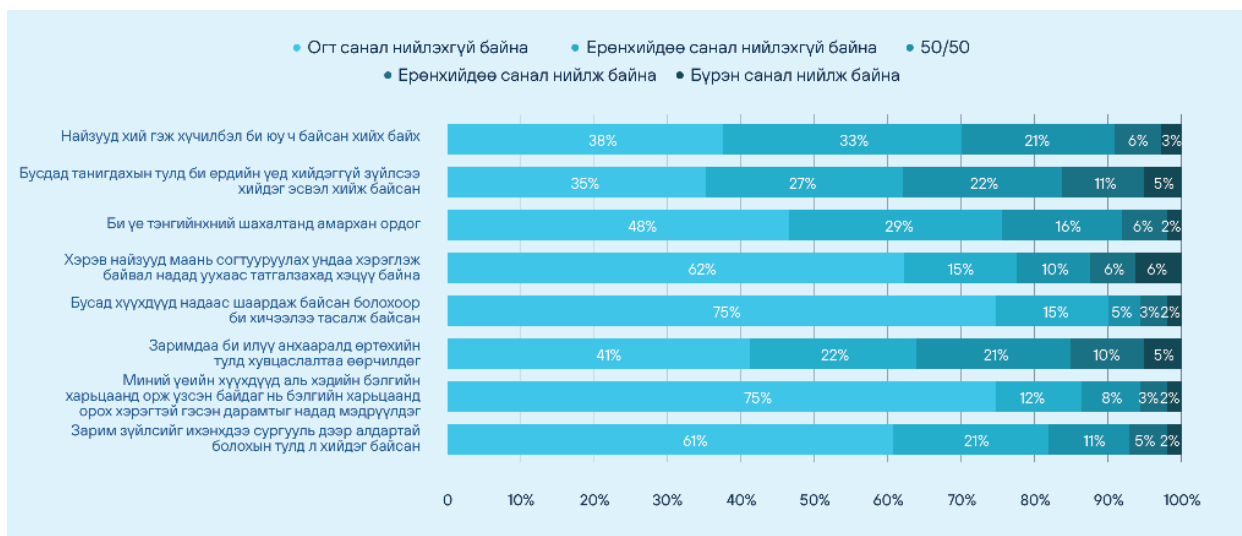
Стрессийг даван туулах чадвар



Сургуулийн сэтгэл ханамж



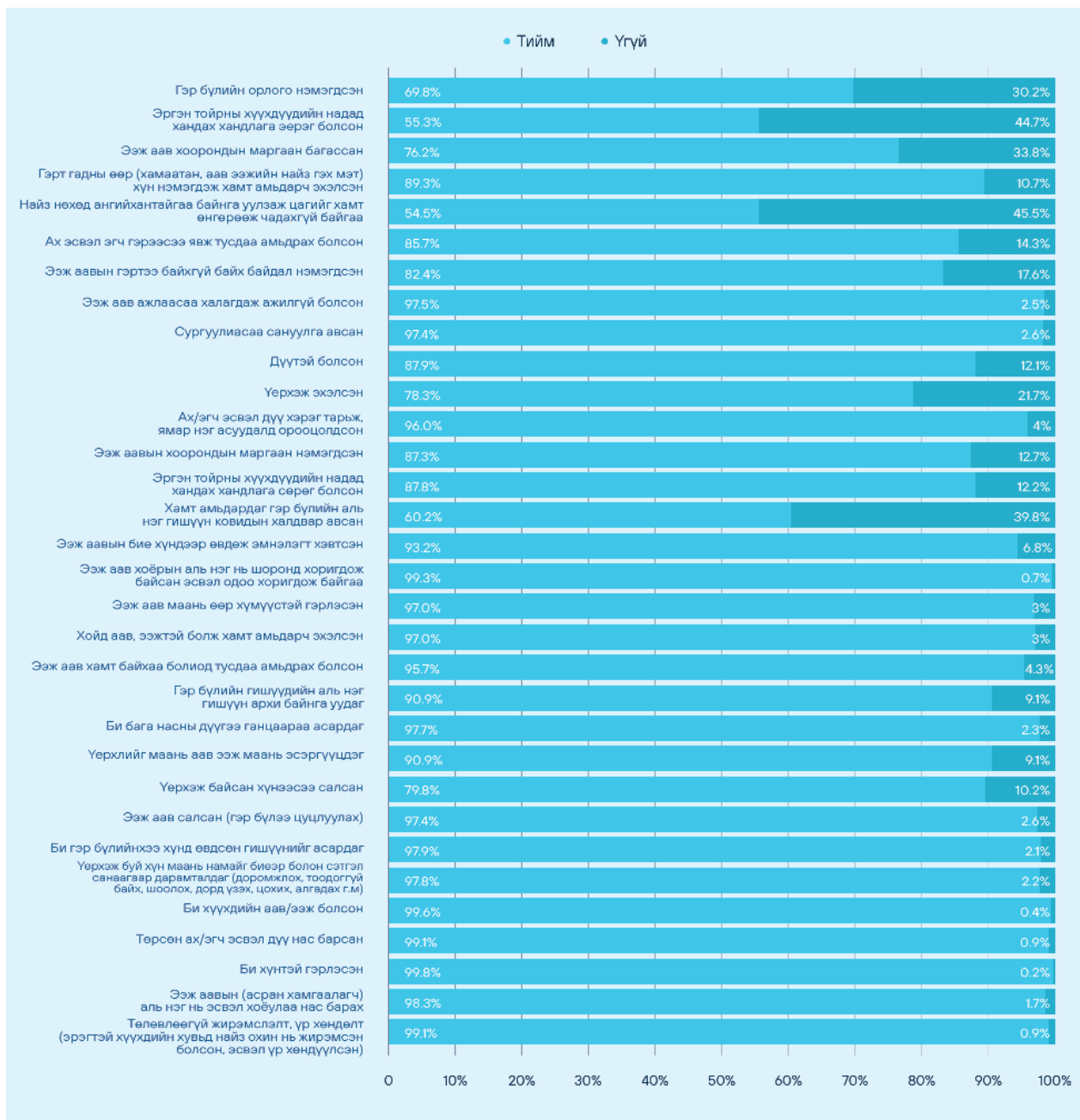
Үе тэнгийн нөлөөнд автамтгай байдал



Дээрэлхэлд өртөх байдал



Стресстэй үйл явдал



Хавсралт 3. Сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлүүдийн хоорондын хамаарал.

	Сэтгэл гутрал	Сэтгэл түгшүүр	Хоолноос татгалзах хандлага	Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл	Түрэмгий зан үйл	Бусдыг дээрэлхэх	Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих	Бэлгийн харилцааны буруу ойлголт	Тамхины хэрэглээ	Согтууруулах ундааны хэрэглээ	Эрдсэлд өртөмтгий байдал
Сэтгэл гутрал	-	.702**	.520**	.580**	.385**	.201**	.138**	.091**	.199**	.249**	.300**
Сэтгэл түгшүүр	.702**	-	.443**	.481**	.380**	.197**	.114**	.061*	.135**	.181**	.259**
Хоолноос татгалзах хандлага	.520**	.443**	-	.475**	.305**	.178**	.122**	.049*	.087**	.143**	.218**
Өөрийгөө гэмтээх үйлдэл	.580**	.481**	.475**	-	.378**	.267**	.247**	.129**	.293**	.278**	.292**
Түрэмгий зан үйл	.385**	.380**	.305**	.378**	-	.303**	.264**	.077**	.176**	.168**	.312**
Бусдыг дээрэлхэх	.201**	.197**	.178**	.267**	.303**	-	.503**	.166**	.317**	.195**	.348**
Нийгмийн хэм хэмжээг зөрчих	.138**	.114**	.122**	.247**	.264**	.503**	-	.147**	.333**	.193**	.359**
Бэлгийн харилцааны буруу ойлголт	.091**	.061*	.049*	.129**	.077**	.166**	.147**	-	.269**	.202**	.149**
Тамхины хэрэглээ	.199**	.135**	.087**	.293**	.176**	.317**	.333**	.269**	-	.410**	.304**
Согтууруулах ундааны хэрэглээ	.249**	.181**	.143**	.278**	.168**	.195**	.193**	.202**	.410**	-	.222**
Эрдсэлд өртөмтгий байдал	.300**	.259**	.218**	.292**	.312**	.348**	.359**	.149**	.304**	.222**	-

** = $p < .00$, * = $p < .05$

ЭХ СУРВАЛЖ:

- ¹ Telles-Correia, D., Saraiva, S., & Gonçalves, J. (2018). Mental disorder—the need for an accurate definition. *Frontiers in psychiatry*, 9, 64.
- ² Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- ³ Chase, R. M., & Eyberg, S. M. (2008). Clinical presentation and treatment outcome for children with comorbid externalizing and internalizing symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 273–282.
- ⁴ Үндэсний Статистикийн Хороо. (2018). Eviews 9 програмыг шинжилгээнд ашиглах нь гарын авлага.
- ⁵ Д. Чимгээ, А. Болор, А. Энэрэл. (2018). SPSS, Нийгмийн шинжлэх ухааны статистик.
- ⁶ World Health Organization, (2013). Global school-based students health survey, Mongolia.
- ⁷ The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013).
- ⁸ Jackson, C., & Sundaram, V. (2021). 'I have a sense that it's probably quite bad... but because I don't see it, I don't know': staff perspectives on 'lad culture' in higher education. *Gender and Education*, 33(4), 435–450.
- ⁹ Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain development during adolescence: neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(25), 425.
- ¹⁰ Datu, J. A. D., & King, R. B. (2018). Subjective well-being is reciprocally associated with academic engagement: A two-wave longitudinal study. *Journal of school psychology*, 69, 100–110.
- ¹¹ Hale, D. R., & Viner, R. M. (2018). How adolescent health influences education and employment: investigating longitudinal associations and mechanisms. *J Epidemiol Community Health*, 72(6), 465–470.
- ¹² Feeney, J., & Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: laboratory-based and clinical insights. *Current opinion in psychology*, 25, 127–131.
- ¹³ Clark, A. E., & Lee, T. (2021). Early-life correlates of later-life well-being: Evidence from the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 181, 360–368.
- ¹⁴ Härkönen, U. (2001). The Bronfenbrenner ecological systems theory of human development.
- ¹⁵ Gaertner, A. E., Fite, P. J., & Colder, C. R. (2010). Parenting and friendship quality as predictors of internalizing and externalizing symptoms in early adolescence. *Journal of child and family studies*, 19(1), 101–108.
- ¹⁶ Branje, S. J., Hale, W. W., Frijns, T., & Meeus, W. H. (2010). Longitudinal associations between perceived parent-child relationship quality and depressive symptoms in adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, 38(6), 751–763.
- ¹⁷ McEwen, C., & Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. *European child & adolescent psychiatry*, 18(4), 206–216.
- ¹⁸ Burešová, I., Bartošová, K., & Černák, M. (2015). Connection between parenting styles and self-harm in adolescence. *Procedia-social and behavioral sciences*, 171, 1106–1113.
- ¹⁹ Guzzo, G., Cascio, V. L., & Pace, U. (2013). The role of individual and relational characteristics on alcohol consumption among Italian adolescents: A discriminant function analysis. *Child Indicators Research*, 6(3), 605–618.
- ²⁰ Agbaria, Q., & Natur, N. (2018). The relationship between violence in the family and adolescents aggression: The mediator role of self-control, social support, religiosity, and well-being. *Children and Youth Services Review*, 91, 447–456.
- ²¹ Jessor, R. (1987). Problem behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking. *British journal of addiction*, 82(4), 331–342.
- ²² Keeley, B. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind--Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. UNICEF.
- ²³ World Health Organization, & Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2013). Global school-based student health survey (GSHS).
- ²⁴ Үндэсний Статистикийн Хороо, (2018). Гадны шалтгаант нас баралтын өнөөгийн байдал.
- ²⁵ Lee, H., Lee, E. Y., Greene, B., & Shin, Y. J. (2019). Psychological distress among adolescents in Laos, Mongolia, Nepal, and Sri Lanka. *Asian nursing research*, 13(2), 147–153.
- ²⁶ Davaasambuu, S., Aira, T., Hamid, P., Wainberg, M., & Witte, S. (2017). Risk and resilience factors for depression and suicidal ideation in Mongolian college students. *Mental health & prevention*, 5, 33.
- ²⁷ Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71–75.
- ²⁸ Piers, E. V., & Herzberg, D. S. (2002). *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale-Second Edition Manual*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- ²⁹ Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409–417.
- ³⁰ Spirito, A., Stark, L. J., & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13(4), 555–574.
- ³¹ Straus, M. A., Kinard, E., & Williams, L. M. (1997). The neglect scale.
- ³² Franklin, C., Streeter, C. L., & Springer, D. W. (2001). Validity of the FACES IV family assessment measure. *Research on Social Work Practice*, 11(5), 576–596.
- ³³ Franklin, C., Streeter, C. L., & Springer, D. W. (2001). Validity of the FACES IV family assessment measure. *Research on Social Work Practice*, 11(5), 576–596.
- ³⁴ The Peer Pressure Questionnaires & Vignettes: Peer Pressure, Popularity and Conformity Santor, D. A., Messervey, D., & Kusu-makar, V. (2000). Measuring Peer Pressure, Popularity, and Conformity in Young Adolescent Boys and Girls: Predicting School Performance, Sexual Attitudes, and Substance Use. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 163–18.
- ³⁵ Olweus, D. (1996). Revised Olweus bully/victim questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.
- ³⁶ Unpublished test
- ³⁷ Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA school-age forms & profiles: child behavior checklist for ages 6–18, teacher's report form, youth self-report: an integrated system of multi-informant assessment*. University of Vermont, research center for children youth & families.
- ³⁸ Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA school-age forms & profiles: child behavior checklist for ages 6–18, teacher's report form, youth self-report: an integrated system of multi-informant assessment*. University of Vermont, research center for children youth & families.
- ³⁹ Garner, D.M., Olmsted, M.P., Bohr, Y., and Garfinkel, P.E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871–878.
- ⁴⁰ Sansone RA, Sansone LA. Measuring self-harm behavior with the self-harm inventory. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*. 2010 Apr;7(4):16–20. PMID: 20508804; PMCID: PMC2877617.

- 41 Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). Manual for the ASEBA school-age forms & profiles: child behavior checklist for ages 6-18, teacher's report form, youth self-report: an integrated system of multi-informant assessment. University of Vermont, research center for children youth & families.
- 42 Olweus, D. (1996). Revised Olweus bully/victim questionnaire. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.
- 43 Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). Manual for the ASEBA school-age forms & profiles: child behavior checklist for ages 6-18, teacher's report form, youth self-report: an integrated system of multi-informant assessment. University of Vermont, research center for children youth & families.
- 44 The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013).
- 45 McGuffin, P., Katz, R., & Rutherford, J. (1991). Nature, nurture and depression: a twin study. Psychological medicine, 21(2), 329-335.
- 46 The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013).
- 47 Keeley, B. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind--Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. UNICEF
- 48 Lee, H., Lee, E. Y., Greene, B., & Shin, Y. J. (2019). Psychological distress among adolescents in Laos, Mongolia, Nepal, and Sri Lanka. Asian Nursing Research, 13(2), 147-153.
- 49 Badarch, J., Chuluunbaatar, B., Batbaatar, S., & Paulik, E. (2022). Suicide Attempts among School-Attending Adolescents in Mongolia: Associated Factors and Gender Differences. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH, 19, Terjedelem-10.
- 50 Keeley, B. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind--Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. UNICEF.
- 51 Ramadhany, H. N. S., & Putri, K. Y. S. (2021). The Effect of Body Shaming on Instagram on Student's Confidence. HUMANISMA: Journal of Gender Studies, 5(2), 184-192.
- 52 Perrotta, G. (2019). Anxiety disorders: definitions, contexts, neural correlates and strategic therapy. J Neur Neurosci, 6(1), 042.
- 53 Gallup, (2020). The role of science in mental health: Insights from welcome global monitor.
- 54 Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis. JAMA pediatrics, 175(11), 1142-1150.
- 55 Wang, Y., Tian, L., Guo, L., & Huebner, E. S. (2020). Family dysfunction and Adolescents' anxiety and depression: A multiple mediation model. Journal of Applied Developmental Psychology, 66, 101090.
- 56 Pontillo, M., Tata, M. C., Aversa, R., Demaria, F., Gargiullo, P., Guerrero, S., ... & Vicari, S. (2019). Peer victimization and onset of social anxiety disorder in children and adolescents. Brain sciences, 9(6), 132.
- 57 Vidal Bustamante, C. M., Rodman, A. M., Dennison, M. J., Flournoy, J. C., Mair, P., & McLaughlin, K. A. (2020). Withinperson fluctuations in stressful life events, sleep, and anxiety and depression symptoms during adolescence: a multiwave prospective study. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61(10), 1116-1125.
- 58 American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- 59 Nagl, M., Jacobi, C., Paul, M., Beesdo-Baum, K., Höfler, M., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2016). Prevalence, incidence, and natural course of anorexia and bulimia nervosa among adolescents and young adults. European child & adolescent psychiatry, 25(8), 903-918.
- 60 American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- 61 Muehlenkamp, J. J., Claes, L., Havertape, L., & Plener, P. L. (2012). International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. Child and adolescent psychiatry and mental health, 6(1), 1-9.
- 62 Liu, J. (2004). Childhood externalizing behavior: Theory and implications. Journal of child and adolescent psychiatric nursing, 17(3), 93-103.
- 63 Smith, P. K., Cowie, H., Olafsson, R. F., & Liefvooghe, A. P. (2002). Definitions of bullying: A comparison of terms used, and age and gender differences, in a Fourteen-Country international comparison. Child development, 73(4), 1119-1133.
- 64 Badrakh, A., Larkin, R., Betts, L., & Buglass, S. (2022). Psychosocial wellbeing, problematic social media use, and cyberbullying involvement among Mongolian adolescents. Manuscript submitted for publication for International Journal for Bullying Prevention.
- 65 Deery, M., & Jago, L. (2010). Social impacts of events and the role of antisocial behaviour. International Journal of Event and Festival Management.
- 66 Moffitt, T. E. (2018). Male antisocial behaviour in adolescence and beyond. Nature Human Behaviour, 2(3), 177-186.
- 67 Johnson, E. L. (2012). Parenting styles, peer pressure, and the formation of antisocial behavior.
- 68 Jackson, C., & Sundaram, V. (2021). 'I have a sense that it's probably quite bad... but because I don't see it, I don't know': staff perspectives on 'lad culture' in higher education. Gender and Education, 33(4), 435-450.
- 69 Ramiro-Sánchez, T., Ramiro, M. T., Bermúdez, M. P., & Buéla-Casal, G. (2018). Sexism and sexual risk behavior in adolescents: Gender differences. International Journal of Clinical and Health Psychology, 18(3), 245-253.
- 70 Lee, H., Lee, E. Y., Greene, B., & Shin, Y. J. (2019). Psychological distress among adolescents in Laos, Mongolia, Nepal, and Sri Lanka. Asian Nursing Research, 13(2), 147-153.
- 71 Sodnom, O. (2020). Risk factors associated with adolescents smoking in Mongolia (Doctoral dissertation, Graduate School of Public Health).
- 72 Azzopardi, P. S., Hennegan, J., Prabhu, S. M., Dagva, B., Balibago, M. M., Htin, P. P. W., ... & Kennedy, E. C. (2021). Key recommendations to strengthen public-private partnership for adolescent health in resource constrained settings: Formative qualitative inquiry in Mongolia, Myanmar and the Philippines. The Lancet Regional Health-Western Pacific, 15, 100242
- 73 McCambridge, J., McAlaney, J., & Rowe, R. (2011). Adult consequences of late adolescent alcohol consumption: a systematic review of cohort studies. PLoS medicine, 8(2), e1000413.
- 74 Azzopardi, P. S., Hearps, S. J., Francis, K. L., Kennedy, E. C., Mokdad, A. H., Kassebaum, N. J., ... & Patton, G. C. (2019). Progress in adolescent health and wellbeing: tracking 12 headline indicators for 195 countries and territories, 1990-2016. The Lancet, 393(10176), 1101-1118.
- 75 Tymula, A., Belmaker, L. A. R., Roy, A. K., Ruderman, L., Manson, K., Glimcher, P. W., & Levy, I. (2012). Adolescents' risk-taking behavior is driven by tolerance to ambiguity. Proceedings of the National Academy of Sciences, 109(42), 17135-17140.
- 76 Zhang, L., Zhang, C., & Shang, L. (2016). Sensation-seeking and domain-specific risk-taking behavior among adolescents: Risk perceptions and expected benefits as mediators. Personality and individual differences, 101, 299-305.
- 77 Zhang, L., Zhang, C., & Shang, L. (2016). Sensation-seeking and domain-specific risk-taking behavior among adolescents: Risk perceptions and expected benefits as mediators. Personality and individual differences, 101, 299-305.
- 78 Jessor, R. (1987). Problem behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking. British journal of addiction, 82(4), 331-342.

**OPTIMAL
NMAX**

Зохиогчийн эрх хуулиар хамгаалагдсан © Оптимал Эн Макс ХХК

Бүх эрх хуулиар хамгаалагдсан болно. Энэхүү судалгааны тайлангийн эхийг эрхлэн гаргагчийн зөвшөөрөлгүйгээр хэсэгчлэн болон бүтнээр дахин хэвлэх, хайлтын системд байршуулах, цахим, механик, фото хувилбар зэрэг ямар нэг хэлбэрээр хувиан олшруулах, түгээн тараахыг хориглоно.

ISBN: 9789919270889



Улаанбаатар хот
2022 он