

Z ҮЕИЙНХНИЙ СААД БЭРХШЭЭЛИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ ЧАДВАРЫН СУДАЛГАА

Ж. Нямаа

Доктор (Ph. D.), дэд профессор

*Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль
Бизнесийн удирдлага, хүмүүнлэгийн сургууль*

psychologynyamaa@yahoo.com

О. Ганцэцэг

“Байгууллагын сэтгэл судлал” хөтөлбөрийн магистрант

*Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль
Бизнесийн удирдлага, хүмүүнлэгийн сургууль*

o.gantsetseg@yahoo.com

Хураангуй: *Нийгэм, соёл, техник технологи, экологийн хурдацтай өөрчлөлтийн нөлөөгөөр хүмүүсийн ажил, амьдралын хэв маяг эрс өөрчлөгдөж, түүнийг дагаад сэтгэл зүйн стресст өртөх магадлал мөн нэмэгдэж байна. АНУ-ын сэтгэл судлалын нийгэмлэгээс жил бүр явуулдаг стрессийн түвшинг тодорхойлох 2018 оны судалгаагаар бусад нийгмийн үеүдээ бодоход Z үеийнхэн (23%) хамгийн өндөр хувиар сэтгэл гутралаар оношлогдож эмнэлзүйн болоод сэтгэл зүйн үйлчилгээнд хамрагдсан байсан ба 2021 онд цар тахалын үед энэ үзүүлэлт 37% болж өсчээ. Монгол улсын үндэсний статистикийн хорооны тайланд тусгагдсанаар манай улсад жилд дунджаар 450 орчим хүн (дүйлэнх нь 23-39 насныхан буюу Z болон Мянганы үеийнхэн) амиа хорлож байгаа ба ДЭМБ-ын статистикт энэхүү үзүүлэлтээр Монгол улс дэлхийд 3-т эрэмбэлэгдэж байна. Энэхүү судалгааны ажлаар нийгмийн тухайлсан нэг үе болох Z үеийнхний нийгэм-сэтгэл зүйн онцлогийг онолын болон харьцуулсан дүн шинжилгээ хийх аргаар тодорхойлон гаргаж, тэдний саад бэрхшээлийг даван туулах арга зам, стратегийн асуудлыг COPE Inventory Scale аргаар судласан болно.*

Түлхүүр үгс: *копинг, стрессор, хамгаалах механизм, сэтгэл хөдлөл*

УДИРТГАЛ

Нэг цаг үед амьдарч буй хүмүүс нийгэм, соёл, техник технологи, эдийн засаг, экологийн өөрчлөлтүүдийн нөлөөн дор нийтлэг нэг хэв шинжтэй болж, нийгэм-сэтгэл зүйн онцлогийн хувьд өмнөх болон дараа үеэсээ ялгаатай байдаг. Дэлхий даяар тулгамдаж буй Ковид-19 цар тахлын энэ үед хүний амьдралын хэв маяг эрс өөрчлөгдөж, түүнийг дагаад сэтгэл зүйн стресст өртөх магадлал эрс нэмэгдэж байна. Стрессээс урьдчилан сэргийлэх, стрессийг даван туулах тухай асуудал нийгмийн эрүүл мэндтэй холбоотой чухал сэдэв болоод байгаа энэ үед саад бэрхшээлийг даван туулах арга зам, түүний төрөл, нөлөөлөх хүчин

зүйлсийн талаар дотоод, гадаадын олон судлаачид цөөнгүй судалгааг эрчимтэй явуулж байгаа боловч энэ асуудлыг нийгмийн үеийн үүднээс судалсан явдал манай улсын хувьд төдийлэн элбэг биш байна. Энэхүү судалгааны ажлын зорилго нь тухайлсан нэг нийгмийн үе болох Z үеийнхний саад бэрхшээлийг даван туулах арга зам, стратегийг тодорхойлоход оршино.

Онол-туршилт-практик нэгдэлтэй байх тухай сэтгэл судлалын хандлага дээр үндэслэн нийгмийн тухайлсан нэг үеийн нийгэм-сэтгэл зүйн онцлогийг судлан, тэдний саад бэрхшээлийг даван туулах арга зам, стратегийн асуудлыг сэтгэц хэмжилтийн найдвартай арга зүйг ашиглан тодорхойлсон нь тус судалгааны ажил шинэлэг тал юм.

ОНОЛ, АРГА ЗҮЙН ХЭСЭГ

Саад бэрхшээлийг даван туулах гэдэг нь хүн танин мэдэхүй болон зан үйлийн стратегиудыг хэрэгжүүлэн өөрийн сөрөг сэтгэл хөдлөл, гадаад дотоод зөрчилдөөнийг зохицуулахад чиглэсэн сэтгэл зүйн хариу үйл явц юм [1].

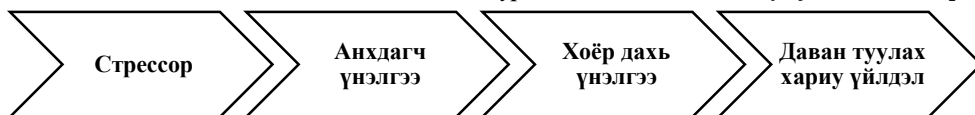
Саад бэрхшээлийг даван туулах тухай асуудал нь гадаад, дотоодын судлаачдын өргөн судалсан сэдэв юм. R. Lazarus, S. Folkman тэргүүтэй эрдэмтэд танин мэдэхүй, зан үйлийн онолтой холбон саад бэрхшээлийг даван туулах тухай TTSC онол (1962) боловсруулсан бол R. Lazarus, S. Folkman, C. Charles, P. Carver нарын судлаачид “Handbook of Coping; theory, research, application” (1986), “Coping as a mediator of emotion” (1988), C. Carver, S. Michael “Assessing coping strategies: A theoretically based approach” (1989), R. Lazarus “Fifty years of the research and theory: An analysis of historical and perennial issues” (1998) бүтээлүүдэд саад бэрхшээлийг даван туулах стратегиудын тухай, J. Robinson, R. Moskowitz, J. Connor-Smith, S. Taylor (2004) нар “Personality and coping” бүтээлд саад бэрхшээлийг даван туулах хэв маяг, үр нөлөөний талаар, W.H. Krohne “Stress and coping theory” (2002), M. Hellen, R. Martin нар “Coping and managing stress” (2004) бүтээлд стрессийг даван туулах асуудлыг нийгмийн эрүүл мэндтэй холбон судалсан гадны эх сурвалжууд олон байна. Монголын судлаачдын хувьд цэрэг, цагдаа, багш, эмч нарын ажлын стрессийн чиглэлээр хийгдсэн судалгааны ажлуудад саад бэрхшээлийг даван туулах тухай ойлголтыг ерөнхийлэн авч үзсэн байна.

Саад бэрхшээлийг даван туулах гэсэн нэршил 1967 оноос сэтгэл судлалын салбарт албан ёсоор ашиглагдаж эхэлсэн ба улмаар даван туулах хэв маяг, даван туулах нөөц боломж, даван туулах стратеги зэрэг нэр томъёонууд гарсан байна. Үүнээс өмнө саад бэрхшээлийг даван туулах тухай ойлголтыг психоаналитик онолын хүрээнд хамгаалах механизмаар дамжуулан тайлбарладаг байв. Ингэхдээ S. Freud хүний үл ухамсарлагдахуйгаас ирэх дотоод зөн билэг, бэлгийн энерги болон түүнээс үүсэх зөрчилтэй холбон

психоаналитик онолдоо тусгажээ [2]. Түүний үзэл санааг үргэлжлүүлэн Анна Фрейд хамгаалах механизмын талаар илүү дэлгэрүүлэн онолын хүрээнд тодорхойлсон байдаг.

1960-аад оноос R. Lazarus тэргүүтэй эрдэмтэд саад бэршэлийг даван туулах тухай ойлголт нь хамгаалах механизмаас илүү өргөн хүрээг хамрах тусдаа ойлголт гэж үзэн бие даасан нэр томъёог гарган танин мэдэхүй, зан үйлийн онолтой холбон TTSC (Transactional Theory of Stress and Coping) онолоо боловсруулж даван туулах үйл явцыг үнэлгээ/хариу үйлдлийн загвараар (appraisal/transactional model) тайлбарлах болсон [3]. Саад бэрхшээлийг даван туулах үйл явц нь хүн тухайн нөхцөл байдлыг хэрхэн танин мэдэж, үнэлэхээс эхэлнэ. Эхний түвшинд хүн гадаад орчноос ирж буй стрессор хэр аюултай гэдгийг үнэлэн ухамсаргүйгээр зуршлын хариу үйлдэл үзүүлэн үр ашигтай, давах боломжтой эсэхт үнэлэлт дүгнэлт өгнө. Хэрэв хэвийн байдлаас давсан аюултай гэсэн үнэлгээнд хүрвэл дараагийн түвшин буюу ухамсартайгаар саад бэрхшээлийг даван туулах дараах 2 стратегийг хэрэгжүүлж эхлэх хэрэгтэй болно.

Зураг 1. Transactional theory of Stress and Coping



Эх сурвалж: C.R. Snyder. Coping: The psychology of what works. 1999

Анхдагч үнэлгээгээр тухайн стрессор аюултай, гэм хортой, амь насанд халтай эсэх ерөнхий дүгнэлт гарна. Хоёр дахь үнэлгээгээр хувь хүн өөрийн нөөц боломжоо үнэлж дүгнэн, даван туулах стратегийн сонголтоо хийнэ. Үүний дараа даван туулах хариу үйлдэл явагдана.

Орчин үеийн сэтгэл судлалын хандлагаар саад бэрхшээлийг даван туулах чадвар нь бие хүний сэтгэл судлалын онолоор илүү нарийвчлан тайлбарлагдах боломжтой болж байна. Тухайлвал, өв тэгш хүмүүжилтэй, сангвиник темпераменттай, экстраверт хийгээд тэнцвэртэй харилцаатай хүмүүс стресст өртөх эрсдэл багатай гэсэн АНУ-ын Миннесотагийн их сургуулийн хийсэн судалгааны үр дүн гарсан байна. Хүн тухайн нөхцөл байдал, юмс үзэгдлийг хэрхэн хүлээж авахаас саад бэрхшээл, стресс болох эсэх нь тодорхойлогдоно. Хэрэв хүн **NUTS** (Novelty, Unpredictability, Threat to ego, Sense of control) буюу тухайн нөхцөл байдал, юмс үзэгдлийг **шинэ, тодорхойгүй, ухамсарт халтай, хяналтгүй** гэж үнэлж, хүлээж авсан үед тухайн стрессорыг саад бэрхшээл гэж үздэг [4]. Иймд саад бэрхшээлийг даван туулах үйл явц бие хүний сэтгэл зүйн хэв шинжтэй холбоотой асуудал юм. Хүн бүх саад бэрхшээлийг харилцан адилгүй даван туулдаг. Зарим нь саад бэрхшээлийг сөрөн зогсдог бол зарим нь нүүр тулахаас зайлс хийж зугтдаг. Иймдээ ч стрессийг удирдах шалгарсан арга

ухаан гэж байдаггүй. Зарим хүнд бясалгал үр нөлөөтэй байхад өөр нэгэнд огт үйлчилдэггүй. Иймээс хүн бүр өөрийн онцлогт тохирсон саад бэрхшээлийг даван туулах арга техник, стратегийг хэрэгжүүлдэг бас үүнийгээ мэддэг байх нь чухал юм.

Саад бэрхшээлийг даван туулах 2 ерөнхий стратеги байдаг:

1. **Асуудалд төвлөрсөн даван туулах стратеги (Problem-Focused Coping):** стрессорыг хянаж удирдах хичээл зүтгэл (шинэ ур чадварт суралцах, шийдэл боловсруулах гэх мэт);
2. **Сэтгэл хөдлөлд төвлөрсөн даван туулах стратеги (Emotion-Focused Coping):** стрессорт үзүүлж буй сэтгэл хөдлөлөө удирдан чиглүүлэх (сэтгэл зүйн дэмжлэг хүсэх гэх мэт).

Хэрэв үүссэн нөхцөл байдал бие физиологи, сэтгэл хөдлөл, сэтгэл зүйн түвшинд аль алинд нь аюул учруулахуйц ноцтой байвал 2 стратегийг зэрэг ашиглан хариу үйлдэл үзүүлнэ. Хэрэв хоёр дахь үнэлгээгээр тухайн асуудал бэрхшээлийг даван туулах хангалттай мэдлэг чадвар, туршлага, нөөц бололцоо байхгүй гэж дүгнэвэл хүн ихэнхдээ сэтгэл хөдлөлд төвлөрсөн даван туулах стратегийг сонгох хандлагатай байдаг. Эсрэгээрээ өөрийн нөөц боломжид итгэлтэй байвал асуудалд төвлөрсөн даван туулах стратегийг сонгон хэрэгжүүлдэг байна. Ямар нөхцөлд аль стратеги хэрэглэгдэх нь тухайн хувь хүний онцлогтой бас холбоотой. Хүйсийн ялгаа ч мөн үүнд нөлөөлнө. Гэхдээ эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс саад бэрхшээл үүссэн нөхцөл байдлыг ялгаатай хүлээж авч үнэлдэг боловч даван туулах үйл явц нь адилхан байдаг байна.

Саад бэрхшээлийг даван туулах стратеги нь эерэг (Adaptive) болон сөрөг (Maladaptive) гэсэн төрөлтэй байдаг. Эерэг стратеги нь үүссэн стрессийн түвшинг бууруулж, эргээд үр дүнтэй туршлагыг тухайн хүнд үлдээх боломж олгодог. Тухайлбал, тайвшруулах төрөл бүрийн техникүүд хэрэглэх, хошин шогийн мэдрэмжтэй байж тухайн хүнд нөхцлийг эерэгээр хүлээж авах зэрэг юм. Харин сөрөг стратеги нь үүссэн стрессийг намжааж зохицуулах боловч үр дүнгүй байх нь бий. Энэ нь голдуу стрессор болон үүссэн түгшүүр хоёрын хамаарлыг таслах замаар түр зуурын арга хэмжээ авч стрессийг намжаах ба хожим үүсэх эмгэг байдлыг дэмжиж байдаг. Тоохгүй байх, зугатах зэрэг нь сөрөг буюу maladaptive стратегийн үед үүсдэг хариу үйлдэл юм.

Lazarus ба Folkman нарын эрдэмтэд саад бэрхшээлийг даван туулах чадварыг үнэлэх 68 зүйл бүхий WOC (Ways of coping checklist) арга зүйг боловсруулсан. WOC нь олон судлаачдын дунд хэрэглэгдэж даван туулах чадварыг үнэлэх найдвартай, баталгаат эх сурвалж хэмээн үнэлэгдсэн. Саад бэрхшээлийг даван туулах стратегийг үнэлэх олон шалгуурууд байдагаас түгээмэл ашиглагддаг нь COPE (Alpha= 0.744) юм. COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) нь 1989 онд C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub

нарын эрдэмтдийн боловсруулсан саад бэрхшээлийг даван туулах стратегийн өргөн хүрээг хэмжихэд зориулагдсан 1-4 оноогоор үнэлэгдэх 60 асуулт бүхий 15 үзүүлэлтээр боловсруулагддаг шалгуур юм.

СУДАЛГААНЫ ХЭСЭГ

Тус судалгааны онолын үндэс нь нийгмийн үеийн тухай онол (К. Mannheim, М. Dimock), стрессийн тухай онол (Н. Selye), саад бэрхшээлийг даван туулах тухай онол (R.S. Lazarus, A.G. Billings) дээр тус тус суурилсан болно.

Тус судалгааны ажлын үр дүнг Монголын болон бусад улс орны судлаач эрдэмтдийн бүтээлд онолын болон харьцуулсан дүн шинжилгээ хийх аргаар нийгмийн үе, үе хоорондын ялгаатай байдлын талаар судлаж Z үеийнхний нийгэм-сэтгэл зүйн онцлогийг тодорхойлон гаргаж; ажиглалт, ярилцлага, анкет, СОРЕЗэрэг сэтгэц оношилгооны аргуудаар нийт 17-25 насны нийт 110 (8 хүний судалгаа хүчингүй) Z үеийнхнийг хамруулж; математик статистикийн шинжилгээний аргуудыг ашиглан боловсруулалт хийсэн.

Олон улсын нэршилээр Z буюу шинэ үеийнхэн гэж нэрлэгдэх 1996-2015 оны хооронд төрөгсөд дэлхийн нийт хүн амын 1/3-ийг бүрдүүлж байгаа тэдний **нийгэм-сэтгэл зүйн онцлогийг** монголын болоод олон улсын судлаачдын бүтээлүүдээс нэгтгэн дүгнэлээ. Үүнд:

Бага наснаасаа эхлэн дижитал технологийг ашиглаж, глобалчлагдсан орчинд бойжиж байгаа учраас Z үеийнхний үзэл бодол, боловсрол, хэрэглээ өмнөх үеүдээс их ялгаатай байна. Тэдний нийгмийн харилцаа, суралцах арга барил интернэтийн хэрэглээтэй салшгүй холбоотой. Тэд багаар ажиллахаас илүү ганцаараа тусдаа орчинд ажиллахыг илүүд үздэг ба бие даан шийдвэр гаргахыг илүүд үздэг. Өрсөлдөөнд маш идэвхитэй ба ур чадвараа дээшлүүлэхэд онцгой анхаардаг. Төрсөн цагаасаа эхлэн онлайн хэрэглээний өргөн сонголтон дунд байсан тэд шаардлага өндөртэй хэрэглэгчид төдийгүй хүссэн бүхнээ интернэтийн хурдтай адилаар хурдан шуурхай авах сонирхолтой байдаг. Технологид суурилсан олон талт суралцах арга барил нь одоо цагт тэдний давуу тал болж байна. Хүйсийн хамааралтай гэр бүлийн уламжлалт үүрэгийг үгүйсгэх хандлагатай.

Бэлгийн чиг хандлагын хувьд өөрсдийгөө ямар нэг тодорхойлолтоор хязгаарлахыг хүсдэггүй. Дэлгэцээр дамжиж харилцааг төсөөлдөг тэд багийн ажиллагаанд идэвхи султай, бие даасан шинжтэй бөгөөд ганцаардлын мэдрэмж өндөртэй байх нь түгээмэл [5]. Их төрөлтийн үе, X үе, мянганы үеүдтэй харьцуулахад Z үеийнхэн санаа зовнил, айдас, стрессийн түвшин өндөртэй байдаг ба сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал тэдний хувьд анхаарлын төвд байдаг сэдэв юм. Тэд сэтгэцийн тусламж үйлчилгээ авахдаа өмнөх үеийнхэнтэй

харьцуулахад нээлттэй ханддаг ба амьдралын салшгүй нэг хэсэг гэж хүлээж авдаг онцлогтой [6].

Ажлын арга барилаа технологийн давуу талаар илүү ухаалгаар зохицуулах болсон шинэ үеийнхэн хэвшмэл ажлын цагт баригдах дургүй ба өөрсдийн дүрмээр ажиллаж амьдрахыг эрхэмлэдэг. Ажлаас авах сэтгэл ханамж, үнэт зүйл нь материаллаг хэрэгцээтэй хамааралтай байх нь улам бүр багасаж байна. Өөрөөр хэлвэл, Z үеийнхэн баталгаатай ажлын байрнаас илүүтэй хийж буй ажлынхаа агуулга, мөн чанар түүнээс авах сэтгэл ханамжид илүү ач холбогдол өгдөг болсон. Нэг компанид олон ажил гүйцэтгэхийг илүүд үздэг. Карьер ба мөнгөний тал дээл хэтэрхий их мөрөөдөлгүйгээр, бодит хандлагатай [7]. Энэ үеийнхийг удирдахаас илүүтэй дэмжиж, хамтран ажиллах хэрэгтэй. Миллениал үеийнхэн шиг элдэв чимэг, сүр дуулианд дургүй тэд энгийн хэрнээ яг л бодит зүйлийг илүүд үнэлдэг тул амьд хөгжим, шууд нэвтрүүлэг, лайв дамжуулалт зэрэг нь тэдний сонирхолыг илүү татдаг [8]. Далайцтай, дэлхийн хэмжээний асуудлуудад санаа зовинож явдаг зэрэг нь Z үеийнхний сэтгэлгээний онцлог юм.

Монголын хувьд Z үеийнхэн хувь хүний эрх чөлөөний мэдрэмж өндөртэй, либерал үзэлтэй, төр болон намд итгэдэггүй, институтэд биш өөртөө илүү итгэдэг, бусад үеүдтэй харьцуулахад хамгийн их дижитал, социал хэрэглээтэй байна. Тэд бусад үеүдтэй харьцуулахад үзэл бодлын хувьд илүү баруунжсан, глобалчлагдсан байна [9].

ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

СОРЕ үнэлгээний аргаар авсан Z үеийнхний саад бэрхшээлийг даван туулах стратегийн үр дүнг нэгтгэн дүгнэлээ.

Z үеийнхэн аливаа саад бэрхшээлийг даван туулахдаа дараах арга техникүүдийг хамгийн ихээс бага уруу дараалуула, сонгож хэрэглэдэг байна. Үүнд:

1. Үйл ажиллагааны төлөвлөгөө гарган түүнийхээ дагуу үйлдэл хийх (M=11,68);
2. Асуудлыг бодит чигээр нь хүлээж авах, эвлэрэх (M=11,61);
3. Тухайн асуудал, нөхцөл байдлыг эерэг байдлаар эргэн харах (M=11,57);
4. Бэрхшээлийг даван туулахад чиглэсэн идэвхитэй, шууд үйлдлүүдийг хэрэгжүүлэх (M=11,17);
5. Бусдаас болон мэдээллийн хэрэгслээс зөвлөгөө, тусламж, мэдээлэл авах (M=11,00);
6. Үйлдэл хийх зөв мөчийг хүлээж, хэт яаруу үйлдэл хийхээс зайлсхийх (M=10,42);

7. Тааламжгүй мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл дээр төвлөрөх, түүнийгээ бусдад тохих (M=10,34);
8. Анхаарал сарниулах өөр зүйлээс татгалзан зөвхөн асуудлаа шийдвэрлэхэд төвлөрөх (M=10,82);
9. Олон нийтээс сэтгэл зүйн, ёс суртахууны дэмжлэг болон эмпати хүсэх (M=10,16);
10. Таагүй бодлоос сатаарахын тулд ухамсартайгаар өөр зүйл хийн холдох: унтах, мөрөөдөх гэх мэт (M=9,87);
11. Асуудлыг инээд, наргиан болгон өнгөрөөх (M=9,54);
12. Болсон явдалд итгэхээс татгалзах эсвэл бодит байдлыг үгүйсгэхийг оролдох (M=9,36);
13. Асуудлын шийдлийг олох үйлдэл хийхээс татгалзах, бууж өгөх (M=8,19)
14. Бурхан, шашин, итгэл үнэмшил, бясалгалаар дамжуулж тайвшрал олж авах (M=8,04);
15. Архи, мансууруулах бодис, эм бэлдмэлээр орлуулан асуудлаас түр холдох (M=5,47) (Зураг 2).

Зураг 2. Z үеийнхний саад бэрхшээлийг даван туулах аргууд



Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Z үеийнхэн сэтгэл хөдлөлд төвлөрсөн даван туулах стратегийг ихэвчлэн (M=10,15) буюу асуудалд төвлөрсөн даван туулах стратегитэй ижил түвшинд хэрэглэдэг байна. Тэр дундаа асуудлыг бодит чигээр нь хүлээж авах, эвлэрэх (M=11,61) аргыг голчлон хэрэглэдэг ба бурхан, шашин, итгэл үнэмшил, бясалгалаар дамжуулж тайвшрал олж авах (M=8,04) аргыг сул хэрэглэдэг байна.

Z үеийнхэн асуудалд төвлөрсөн даван туулах стратегийг ихэвчлэн (M=10,89) хэрэглэж аливаа саад бэрхшээлийн шалтгаан буюу гол асуудлын мөн чанарлуу чиглэсэн арга хэмжээг авдаг байна. Үүнээс төлөвлөх (M=11,68) аргыг хамгийн түгээмэл хэрэглэдэг ба анхаарал сарниулах өөр зүйлээс татгалзан

зөвхөн асуудлаа шийдвэрлэхэд төвлөрөх (M=10,17) аргыг бага хэрэглэдэг байна.

Z үеийнхэн зайлсхийх стратегийг сэтгэл хөдлөлд төвлөрсөн болон асуудалд төвлөрсөн стратегиудтай харьцуулахад хамгийн бага буюу ховор (M=8,6) хэрэглэдэг байна. Үүнээс тааламжгүй мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл дээр төвлөрөх, түүнийгээ бусдад тохих (M=10,34) аргыг арай илүүтэй хэрэглэдэг ба архи, мансууруулах бодис, эм бэлдмэлээр орлуулан асуудлаас түр холдох (M=5,47) аргыг хамгийн бага хэрэглэдэг гэсэн үр дүн гарлаа (Хүснэгт 1).

Хүснэгт 1

Z үеийнхний саад бэрхшээлийг даван туулах стратегийн үзүүлэлт

	Нийт оноо	Дундаж оноо	Стратегийн дундаж	Стратегийн max	Стратегийн min
Эвлэрэх	1184	11,61	10,15	11,61	8,04
Эерэг байдлаар харах	1180	11,57			
Нийгмийн дэмжлэг хүсэх	1036	10,16			
Үгүйсгэх	955	9,36			
Бурханд итгэх	820	8,04			
Төлөвлөх	1191	11,68	10,89	11,68	10,17
Идэвхитэй, шууд үйлдэл хийх	1139	11,17			
Зөвлөгөө, мэдээлэл авах	1122	11,00			
Зөв мөчийг хүлээх	1063	10,42			
Өөр зүйлээс татгалзах	1037	10,17			
Мэдрэмжээ гадагшлуулах	1055	10,34	8,60	10,34	5,47
Ухамсартайгаар холдох	1007	9,87			
Инээд наргиа болгох	973	9,54			
Бууж өгөх	835	8,19			
Орлуулах	558	5,47			

Z үеийнхний саад бэрхшээлийг даван туулах стратегийн шалгуур үзүүлэлтүүдийн хоорондын хамаарлын коэффициентийг (Хүснэгт 2) тооцлоо. Үүнд:

- Мэдээллийн хэрэгсэл болон нийгмийн дэмжлэг гэсэн үзүүлэлтүүд **эерэг, хүчтэй** ($r=0,739^{**}$) хамааралтай байсан тул Z үеийнхэн саад бэрхшээл тохиолдох үед асуудалд төвлөрсөн даван туулах стратеги болон сэтгэл хөдлөлд төвлөрсөн даван туулах стратегийн энэ 2 үзүүлэлтийг хавсарч хэрэглэх буюу хамгийн өргөн ашигладаг байна. Өөрөөр хэлвэл, мэдээллийн хэрэгслийг ашиглан асуудлыг

шийдвэрлэхэд туслах зөвлөгөө, мэдээлэл хайж асуудлыг өөрсдөө шийдэхийг хичээдэг ба ингэхдээ нийгмийн дэмжлэг буюу ойр дотны хүрээллээсээ өөрийг нь ойлгох сэтгэл, сэтгэл зүйн тайтгарал авах аргаар асуудлаа шийддэг байна.

- Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ бусдад гаргах болон төлөвлөх гэсэн үзүүлэлтүүд **сөрөг** хамааралтай ($r = -0,458^{**}$) байсан ба саад бэрхшээл тохиолдох үед нэг бол сайтар төлөвлөж асуудалд төвлөрсөн даван туулах стратегийг сонгох юмуу сөрөг мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө гадагшлуулах, бусдад буруу өгөх гэсэн зайлсхийх стратегийн аль нэгийг сонгон хэрэгжүүлдэг байна.

Дараах үзүүлэлтүүдийн хооронд **эерэг, дундаж** хамааралтай гарсан тул саад бэрхшээлийг даван туулах үедээ *Z* үеийнхэн эдгээр үзүүлэлтүүдийг хамтад нь хэрэгжүүлдэг болох нь тодорхойлогдож байна (Хүснэгт 2). Үүнд:

- Болсон явдлыг эерэгээр харах буюу сайн талыг голчлох болон идэвхитэй алхам хийх гэсэн үзүүлэлтүүд эерэг, дундаж хамааралтай ($r = 0,540^{**}$)
- Хэрэгжүүлэх алхамаа төлөвлөх болон бодит нөхцөл байдлыг хүлээн зөвшөөрч эвлэрэх гэсэн үзүүлэлтүүд эерэг, дундаж хамааралтай ($r = 0,514^{**}$)
- Төлөвлөх болон идэвхитэй даван туулах гэсэн үзүүлэлтүүд эерэг, дундаж хамааралтай ($r = 0,583^{**}$)

Хүснэгт 2

Z үеийнхний саад бэрхшээлийг даван туулах стратегийн шалгуур үзүүлэлтүүдийн хамаарал

	F1	F6	F7	F11	F13	F4	F5	F10	F14	F15	F2	F3	F8	F9	F12
F1	1														
F6	-0,064	1													
F7	0,244	0,07	1												
F11	0,306	0,017	0,381	1											
F13	0,187	0,013	0,079	0,118	1										
F4	0,373	-0,17	0,438	0,739	0,111	1									
F5	0,540	-0,228	-0,032	0,262	0,396	0,319	1								
F10	0,109	0,293	0,203	-0,051	0,056	-0,047	0,008	1							
F14	0,314	0,006	-0,168	0,283	0,372	0,123	0,384	-0,023	1						
F15	0,480	-0,187	-0,091	0,13	0,514	0,136	0,583	0,152	0,453	1					
F2	0,345	0,092	0,288	0,253	0,085	0,270	0,19	0,146	-0,196	0,103	1				

F3	0,27 5''	0,222'	0,144	0,367''	0,10 2	0,242 *	0,21 9'	0,11 6	0,056	0,458' *	0,042	1			
F8	0,14 5	0,293' *	0,046	-0,017	0,22 8''	-	0,10 2	0,29 2''	-	0,164	0,115	0,246 *	0,04 1	1	
F9	0,22 4'	0,390' *	0,037	-0,121	0,06 7	0,395 **	0,24 4'	-0,04	0,048	0,351''	0,121	0,29 7''	0,34 6''	1	
F12	0,09 2	0,406' *	0,271 **	-0,003	0,13 4	0,346 **	0,11 9	0,04 4	0,134	-0,046	0,208 *	0,04 5	0,20 2'	0,497''	1

**-Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*-Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Шалгуур үзүүлэлтүүдийн хамаарлын үр дүнд F4 буюу бусдаас болон мэдээллийн хэрэгслээс зөвлөгөө, тусламж, мэдээлэл авах гэсэн үзүүлэлт бусад стратегиудтай хамгийн олон давтамж бүхий эерэг, хүчтэй хамааралтай байсан тул бусад стратегитай хамгийн их хослож хэрэглэгддэг цөм стратеги болох нь батлагдлаа (Хүснэгт 2).

ДҮГНЭЛТ

Z үеийнхэн асуудалд төвлөрсөн даван туулах стратеги болон сэтгэл хөдлөлд төвлөрсөн даван туулах стратегийг ижил түвшинд хослуулан хэрэглэдэг байна. Тэд мэдээллийн хэрэгслийг ашиглан асуудлыг шийдвэрлэхэд туслах зөвлөгөө, мэдээлэл хайж асуудлыг өөрсдөө шийдэхийг хичээдэг ба ингэхдээ олон нийтээс сэтгэл зүйн, ёс суртахууны дэмжлэг болон эмпати хүсэх аргаар асуудлаа голчлон шийддэг байна.

Зайлсхийх стратегийг асуудалд төвлөрсөн болон сэтгэл хөдлөлд төвлөрсөн стратегиудтай харьцуулахад бага сонгон хэрэглэдэг ба саад бэрхшээл тохиолдох үед нэг бол сайтар төлөвлөж асуудалд төвлөрсөн даван туулах стратегийг сонгох юмуу сөрөг мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө гадагшлуулах, бусдад буруу өгөх гэсэн зайлсхийх стратегийн аль нэгийг сонгон хэрэгжүүлдэг байна. Мөн бусдаас болон мэдээллийн хэрэгслээс зөвлөгөө, тусламж, мэдээлэл авах гэсэн үзүүлэлт бусад стратегиудтай хамгийн олон давтамж бүхий эерэг, хүчтэй хамааралтай байсан тул бусад стратегитай хамгийн их хослож хэрэглэгддэг цөм стратеги болох нь батлагдлаа.

НОМЗҮЙ

[1] Ганзориг Ө., Лхагважаргал Б., Эрдэнэбилэг Ж., Гэрэлтуяа З. *Монголын нийгмийн үеүдийг тодорхойлох судалгаа*. УБ., 2020

[2] Deloitte Global Talent. *Millennials, GenZ and mental health*. Jun 2020. https://www.nweurope.eu/media/11341/millennials_genz-and-mental-health_global-survey_deloitte2020.pdf

[3] dictionary.apa.org/coping

[4] Dorsey J. *Generational Difference*. 2020 <https://genhq.com/category/generations/millennials-aka-gen-z/>

[5] Kane S. *The balance careers*. 2017 <https://www.thebalancecareers.com/common-characteristics-of-generation-y-professionals-2164683>

- [6] Snyder C.R. *Coping: The psychology of what works.* 1999
https://books.google.mn/books?hl=en&lr=&id=WcznCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR13&dq=coping+psychology&ots=1XDptPWD3C&sig=Z7JDfGAR7xhN_GeWMMoEELQcDRU&redir_esc=y#v=onepage&q=coping%20psychology&f=false
- [7] The Center for Generational Kinetics. USA. 2007
- [8] Walinga J., Stangor C. *Introduction to Psychology.* Chapter 16.
<https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>
- [9] Zeidner M., Endler N.S. *Handbook of coping: theory, research, applications.* 1995
https://books.google.mn/books?hl=en&lr=&id=IZWHsi0DwZIC&oi=fnd&pg=PA3&dq=related:bV1jRPcwavQJ:scholar.google.com/&ots=ZN5YgG307q&sig=gtmwImTH1AO-L8XUmYFWhoWO9Vc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false