

МИНИМАЛИСТ АМЬДРАЛЫН ЧИГ ХАНДЛАГАТАЙ ХҮМҮҮСИЙН ХУВИЙН ЗОХИОН БАЙГУУЛАЛТЫН ОНЦЛОГ

Ж. Нямаа

Доктор (Ph. D.), дэд профессор

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

psychologynuamaa@yahoo.com

Ц. Алтантогос

“Байгууллагын сэтгэл судлал” хөтөлбөрийн магистрант

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

D.PR20E003@must.edu.mn

Хураангуй: Энэхүү эрдэм шинжилгээний ажилд минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын онцлогийг судаллаа. Бидний судалгаагаар минималист амьдралын хэв маягтай хүмүүс хэт элбэг хангалуун уруу тэмүүлэхгүйгээр одоо цагтаа, энгийн, эмх цэгцтэй, хялбар амьдралаар амьдрах, хэрэглээний илүүдлийг багасган чухал зүйлдээ илүү анхаарлаа төвлөрүүлж, аз жаргал, сэтгэл ханамж, эрх чөлөөт байдалд хүрэх чин зорилготой болох нь бидний судалгааны явцад тогтоогдов.

Үүний зэрэгцээ минималист амьдралын хэв маягтай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын сэтгэл зүйн онцлогийг авч үзвэл тэд олон талын ач холбогдлыг ухамсарлан сайн дурын үндсэн дээр зориудаар эмх цэгцтэй амьдралын зохион байгуулалтанд орж, аливаа үйл ажиллагаа, зан үйлээ хувь хүнд, нийгэмд, байгальд гэх зэргээр нийгмийн олон хүрээнд ач тустай байхаар шийдвэрлэж байна.

Түлхүүр үгс: Минималист амьдралын чиг хандлага, хувийн зохион байгуулалт

УДИРДТГАЛ

XX зуунд нийгмийн бүхий л хүрээнд тухайлбал анагаах ухаан, барилга, геологи, мэдээлэл технологи, тээвэр, уул уурхай, харилцаа, холбоо, хөдөө аж ахуй, эрчим хүчний салбарт урьд хожид байгаагүй хөгжил, дэвшил гарч, хүн төрөлхтөн сансарт нисч, саран дээр газардаж, огторгуйн уужмыг шинжлэн судалж, орчлон, ертөнцийн талаар олон, олон шинэ хандлага, шинэ үзэлтэй болов.

XXI зууны эхний 20 жилд шинжлэх ухаан, техник, технологи, соёл, боловсрол зэрэг салбарт нано, био, өндөр зэрэг технологийн ололт, амжилт нэвтэрч, хүний амьдрах орчин, амьдралын чанар эрс дээшлэн насжилт уртасч

байна. Энэ зуунд анх удаагаа хүн ардыг мянга мянгаар нь хөнөөж байсан зарим аюулт халдварт өвчнийг устгаж, дахин дэгдэх нөхцлийг хязгаарлалаа.

Харамсалтай нь хотжилт, хүн амын хэт нягтрал, автоматжуулалт, мэдээлэл, технологийн дэвшил, аж үйлдвэржүүлэлт, хүрээлэн байгаа гадаад орчны бохирдол, бүс нутгийн мөргөлдөөн, дайн, байлдаан, хүний болон техникийн шалтгаант осол, аваар, террорист халдлага, байгалийн гамшиг, хүчирхийлэл, гэмт хэрэг зэргээс улбаалан нийгмийн асуудал, хувь хүний бэрхшээл аль ч бүс нутагт урьдын адил, сэтгэл түгшээсэн хэвээр, амь бөхтэй оршоор байна.

2016 онд ЮНЕСКО-гийн эрхлэн гаргасан “Нийгмийн шинжлэх ухааны тайлан”-д эдийн засгийн, нийгмийн, соёлын, улс төрийн, орон зайн, байгаль, орчны, мэдлэгийн тэгш бус байдал урьдын адил оршоор байгааг онцлон тэмдэглэжээ.

ИБУИНВУ-ын эрдэмтэн Р. Вилкинсон нийгмийн өмнө тулгамдаж байгаа гол, гол асуудлуудыг харьцуулан судалж, сэтгэцийн эмгэг, хар тамхины хэрэглээ, чанаргүй боловсрол, хэт таргалалт, хүчирхийлэл, насанд хүрээгүй хүүхдийн жирэмслэлт, эрүүл мэндийн доройтол, гэмт хэрэг, амиа егүүтгэх явдал дэлхийн аль ч улс орны, төр засгийн тулгамдсан асуудал мөн болохыг тогтоосон байна.

Нийгмийг бүхэлд нь хамарсан эдгээр олон асуудлын нэг шалтгаан нь XXI зууны хүн төрөлхтөний амьдралын хэв маяг, хурд, аж төрөх хандлага эрс өөрчлөгдсөн явдал мөн.

Өнөөдөр аж үйлдвэржсэн, хотжилт эрчимтэй явагдаж байгаа улс гүрний хүн амын дунд максималист болон минималист амьдралын чиг хандлага бөх бат оршиж, хүмүүсийн амьдралын салшгүй хэсэг болжээ. Харамсалтай нь минималист, максималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн амьдралын хэв маяг, онцлог, тэдэнд тулгамдаж байгаа нийгэм-сэтгэл зүйн асуудлын талаар дорвитой судалгаа, шинжилгээний ажил зөвхөн манай улсад төдийгүй бусад улс оронд төдийлөн их биш байна. Иймд бид энэхүү ажилд минималист болон максималист амьдралын чиг хандлагатай монгол хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын онцлог, нийтлэг хийгээд ялгаатай талын асуудлыг сэтгэл судлалын ухааны үүднээс авч үзэх оролдлогыг хийлээ.

Манай орны хувьд минималист болон максималист амьдралын чиг хандлагатай монгол хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтыг сэтгэл зүйн онцлог шинжийн үүднээс судалсан судалгаа одоогоор хийгдээгүй байна.

Хувийн зохион байгуулалтыг судлах нь хувь хүнийг хөгжүүлэх, ур чадварыг нь сайжруулах, амжилтад хүргэх, сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудлуудад өртөхөөс сэргийлэх, мөн хувийн зохион байгуулалтын үйл

ажиллагаагаа нэмэгдүүлэх, сайжруулах арга барилд суралцахад онцгой ач холбогдолтой.

Үүнтэй зэрэгцээ үй олон асуудлаас ангид байх буюу ангижрах минималист амьдралын хэв маягийн тухай сүүлийн жилүүдэд илүүтэй хүмүүс судлаачдын анхаарлыг татах болжээ. Хүний сайн сайхан амьдрах хөгжлийн асуудлыг авч үзэхийн тулд тухайн нийгмийн онцлог, хүний үнэт зүйл, хувийн онцлог гээд олон хүчин зүйлийг хамруулан судлах хэрэгтэй бөгөөд бид энгийн тайван стрессгүй амьдрах арга барилд суралцахын тулд минимал чиг хандлага хандлага буюу эмх цэгцтэйгээр зан үйл, үйл ажиллагаагаа зохион байгуулах арга зүйн тухай асуудлыг тусгайлан авч үзэх ёстой.

ҮНДСЭН ХЭСЭГ

Монгол хэлэнд зохион байгуулалт хэмээх ухагдахууныг “зохион байгуулалттай байх”, “бүх зүйлийг эмх цэгцтэй байлгах” гэх зэргээр бие хүний зан төлвийн байдал, үйл ажиллагаан дээр тулгуурлан тайлбарладаг бол орос хэлний толь бичигт “зохион байгуулалт” гэсэн нэр томъёог “төлөвлөсөн, хатуу дэг журамтай”, мөн “сахилга баттай” хэмээн тайлбарлажээ.

Орос, англи сэтгэл судлалын толь бичигт зохион байгуулалт гэсэн нэр томъёог “зохион байгуулалдах”, “зөв зохион байгуулах, эмх цэгцтэй байдал” гэж үзсэн байна. Английн судлаачид зохион байгуулалт гэсэн ойголтын оронд “Self-Disciplined” буюу “өөрийн сахилга бат”, “Self-Organization” буюу “өөрийгөө зохион байгуулах” гэсэн нэр томъёог ашигладаг байна.

Хувийн зохион байгуулалт гэдэг нь нягт нямбай, хичээнгүй байдлын илрэл, амьдралаа зөв авч явах дэглэм, цагийг оновчтой үр бүтээлтэй ашиглах арга, үр бүтээлтэй ажиллах горим, өөртөө чандлан сахих хувийн сахилгын цогц, хувь хүний ур чадвар мөн. Хувийн зохион байгуулалтыг хувь хүний менежмент буюу хүн өөрийн өмнөө тавьсан зорилгоо хэрэгжүүлэхэд шаардагдах эд материалын болоод оюун санааны нөөц, түүнд нийцсэн арга хэрэгсэл, боломжийг бий болгох арга барил гэж бас тодорхойлж болно. Нэг үгээр зохион байгуулалт гэдэг нь “цаг хугацаанд хандах хандлага”, “түүнийг зөв тооцоолох”, “оновчтой ашиглах чадвар” гэж хэлж болно.

Хувийн зохион байгуулалтын талаарх сэтгэл судлалын шинжлэх ухааны үүднээс судалсан судалгааны ихэнх ажил нь 20-р зууны 60-80-аад онд сурган хүмүүжүүлэх сэтгэл судлал, боловсролын сэтгэл судлалын хүрээнд хийгдсэн байна. Үүний зэрэгцээ хүний нөөцийн үр дүнтэй менежментийн хэрэгцээ шаардлагаас үүдэн менежментийн сэтгэл судлал, байгууллагын сэтгэл судлалын ухаанд хэд хэдэн судалгаа явагджээ. Мөн хувийн зохион байгуулалтын сэтгэл зүйн онцлогийг тодорхойлж болох сэтгэц хэмжилтийн найдвартай арга, аргачлалыг боловсруулах хэд хэдэн судалгаа хийгдсэн байна.

Тухайлбал Н.Д. Левитов хувийн зохион байгуулалтыг тэсвэр тэвчээр, өөрийгөө хянах, өөртөө итгэх итгэл, сахилга бат баттай холбон авч үзэж, тэсвэр тэвчээр, өөрийгөө хянах байдал нь эмх цэгц ба зохион байгуулалттай байхын үндэс суурь мөн гэсэн байна. Н.И. Рэйнвальд хувийн зохион байгуулалтыг зорилготой байх, системчилсэн үйл ажиллагаа, сайн дурын хүчин чармайлт, тэсвэр тэвчээр, өөрийгөө хянах чадвар, өөрийгөө удирдах чадвар гэсэн бол В.Г. Степанов нягт нямбай байдал, ухамсар, тууштай байдал, өөрийн зохион байгуулалт, бие даасан байдал, хариуцлагыг хувийн зохион байгуулалтын үндсэн бүрэлдэхүүн хэсэг гэж үзсэн байна.

Оросын алдарт сэтгэл судлаач А.И. Крупнов хувийн зохион байгуулалтыг зорилготой байх, бие даасан байх, сахилга бат, санаачилга, төлөвлөх чадвар, ухамсар, хичээнгүй байдал, хичээл зүтгэл, тэсвэр тэвчээр, цаг сайн баримтлах бие хүний шинж гэж үзжээ. Тэгвэл америкийн сэтгэл судлаач А. Бандура бие даасан байдлын үзэл баримтлалдаа хувийн зохион байгуулалтыг хувь хүний өөрийгөө үр бүтээлтэй байлгах чадамж, үр ашигтай байдалд хүргэх чадвар, зан үйлээ илүү тууштай, зорилготой, амжилттай зохион байгуулах чадвар гэж үзжээ.

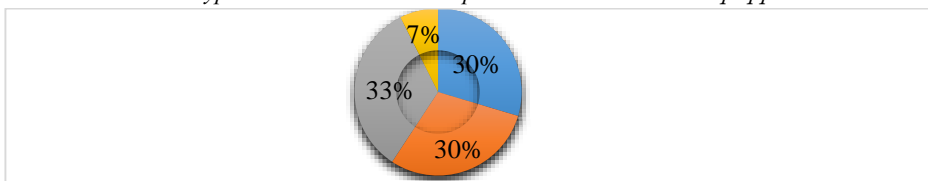
Манай улсын хувьд доктор Т. Орсоо хувийн зохион байгуулалтын сэтгэл зүйн онол, арга зүйн асуудлыг нарийвчлан судалж, хувийн зохион байгуулалт нь хүний хөгжлийн бүхий л үе шатанд илэрхийн зэрэгцээ тухайн хүний зан үйл, үйл ажиллагааг зохион байгуулахын үндэс, сэдэл, хүсэл зориг, сэтгэл хөдлөл зэргийн зохицуулах рефлекс үйл ажиллагааны цогц бүрдэл мөн гэж тодорхойлсон байна.

Энэ бүхнээс авч үзвэл хувийн зохион байгуулалтыг төлөвлөсөн зүйлээ цаг тухайд нь биелүүлэх, хэрэгжүүлэх, цаг хугацаагаа оновчтой хуваарилах, түүнчлэн тавьсан зорилгодоо хүрэх арга хэрэгсэл блгох хувь хүний чадвар гэж үзэж болно.

СУДАЛГААНЫ ХЭСЭГ

Бид минималист амьдралын чиг хандлагатай монгол хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын онцлогийг тогтоохын тулд эхлээд түүврийн ерөнхий бүлэгт минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийг тусгайлан бэлтгэсэн асуулгын аргаар ялгаж, тэдний нийгэм-хүн ам зүйн онцлогийг тодорхойлов (Зураг 1-ийг үзнэ үү).

Зураг 1 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн насны байдал

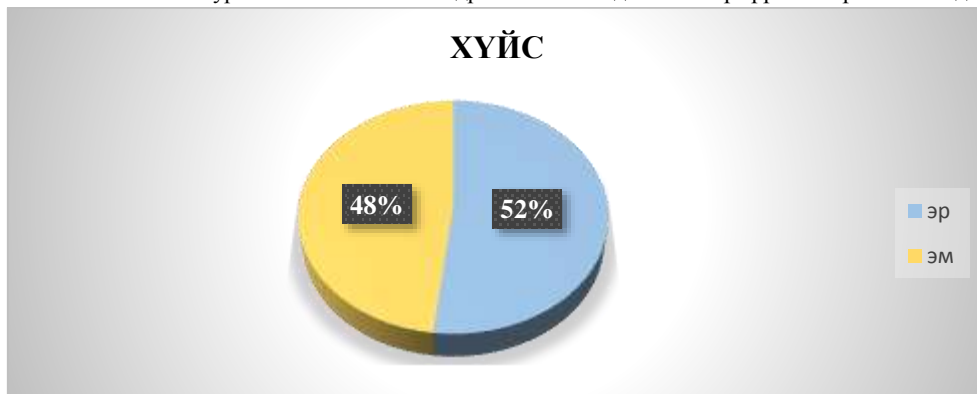


Зураг 1-ээс үзвэл судалгаанд хамрагдсан минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн 29,6 % нь 18 аас 25 насны залуучууд бол 29,6 % нь 26-35 насны залуучууд, харин 33,3 % нь 36-45 насныхан байна.

Хөдөлмөр эрхлэлтийн хувьд авч үзвэл тэдний 25,9 % төрийн албан хаагч, 14,8 % нь төрийн бус байгууллагад, 14,8 % нь компанид ажилладаг бол 29,6 % нь тодорхой эрхэлсэн ажилгүй хүмүүс байна.

Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хүйсийн байдалд бид дүн шинжилгээ хийж, үр дүнг зураг 2-т үзүүлэв.

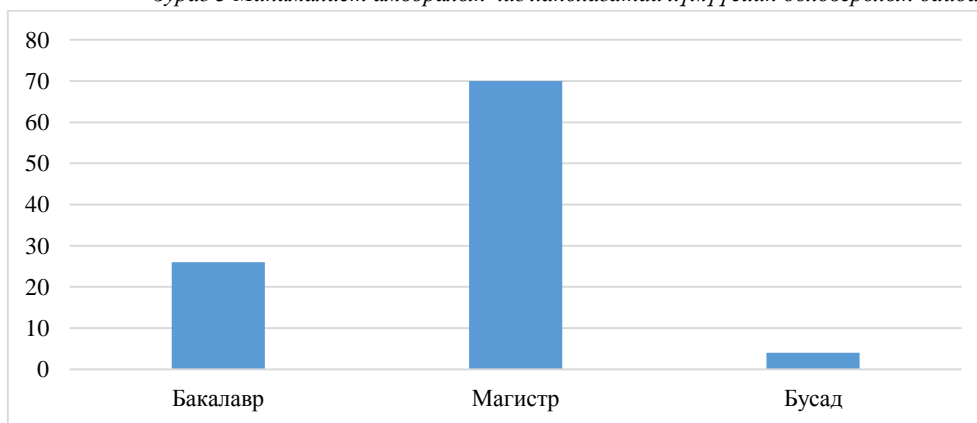
Зураг 2 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хүйсийн байдал



Зураг 2-оос үзвэл бидний судалгаанд минималист амьдралын чиг хандлагатай эрэгтэй 51,9 %, эмэгтэй 48,1 % хамрагджээ. Эндээс үзвэл минималист амьдралын чиг хандлага эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн дунд жигд тархсан байна.

Бид минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн боловсролын байдлыг судаллаа (Зураг 3).

Зураг 3 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн боловсролын байдал



Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн боловсролын байдлыг авч үзвэл тэдний 26 % нь бакалавр, 70 % магистрын зэрэг эзэмшсэн бол 4 % нь бүрэн бус, бүрэн, тусгай дунд боловсрол зэрэг эзэмшсэн байна.

Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын сэтгэл зүйн онцлог”-ын судалгааны үр дүн

Зорилгын бүрэлдэхүүн хэсэг:

Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн зорилгын байдлыг график 1-т үзүүллээ.

График 1 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын зорилгын байдал

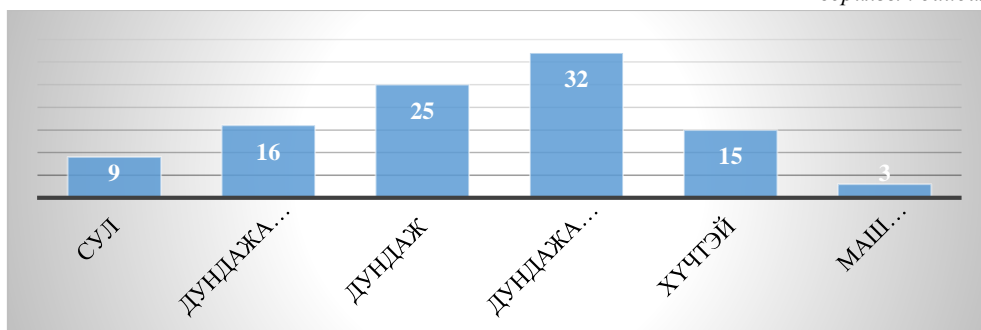
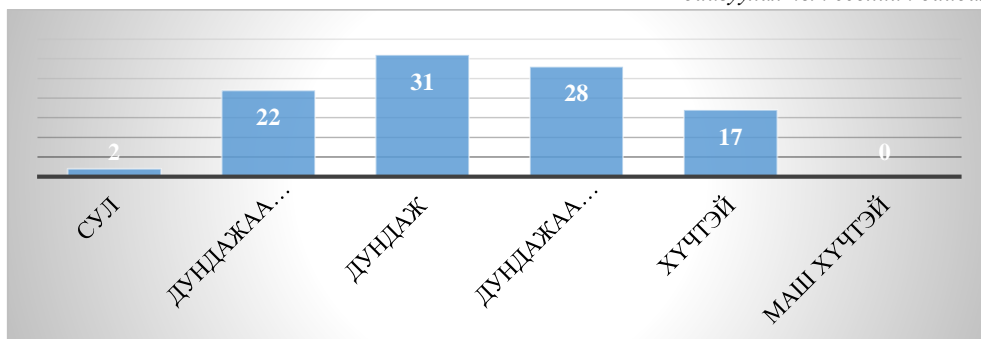


График 1-ээс үзвэл минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн 75 дээш хувь нь нийгэм, олон нийтэд чиглэсэн зорилготой буюу нийгэм хүрээлэн буй орчин, нийгэмд ашиг тустай байхаар үйл ажиллагаа зохион байгуулдаг байна.

Сэдлийн бүрэлдэхүүн хэсэг:

График 2-оос үзвэл минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн 31 %-ийн нийгэм, олон нийтэд чиглэсэн сэдэл, зорилгын түвшин дундаж, 28 %-ийнх дундажаас дээгүүр, 17 %-ийнх маш хүчтэй илэрч байна.

График 2 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын сэдлийн байдал

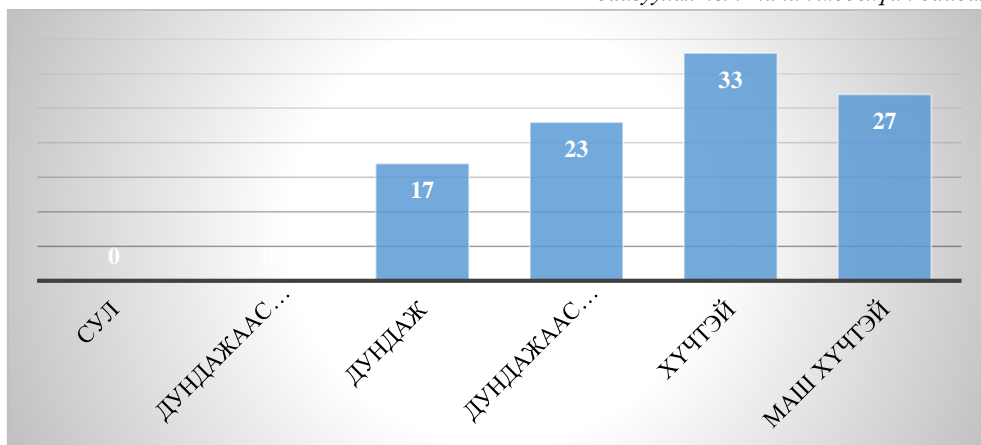


Танин мэдэхүйн бүрэлдэхүүн хэсэг:

Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн 17 % нь нөхцөл байдал, гүйцэтгэж буй үйл ажиллагаа, эмх цэгцтэй байх, тогтсон төлөвлөгөөтэй байх, цаг хугацаа, нөөц боломжоо ухаалгаар төлөвлөх гэх

мэтийг дундаж түвшинд, 23 % нь дундаас дээш, 33 % нь хүчтэй, 27 % нь маш хүчтэй түвшинд бүрэн гүйцэт ухаарч ойлгосон байна.

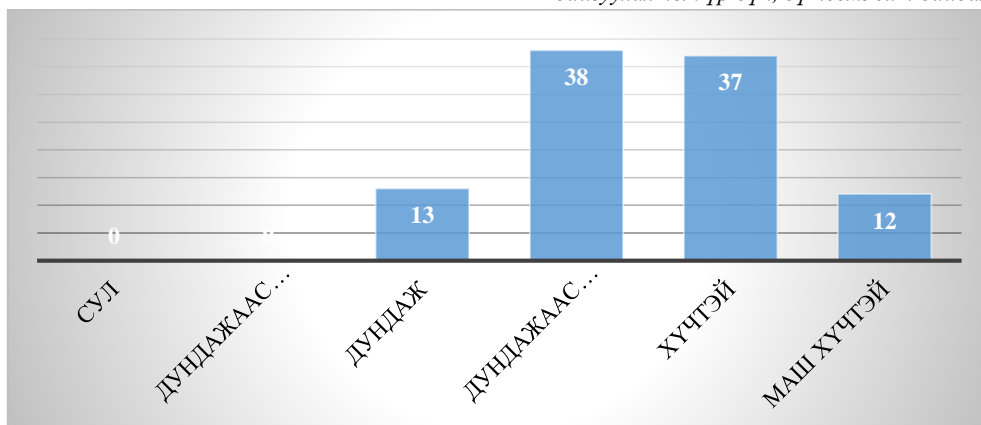
График 3 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын танин мэдэхүйн байдал



Үр дүн, бүтээмжит байдлын бүрэлдэхүүн хэсэг:

Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн 13 %-ийнх нь бодит үр дүн, бүтээмжит байдал дундаж түвшинд, 38 %-ийнх нь дундажаас дээш түвшинд, 37, 12 %-ийнх нь хүчтэй, маш хүчтэй түвшинд байдаг ажээ.

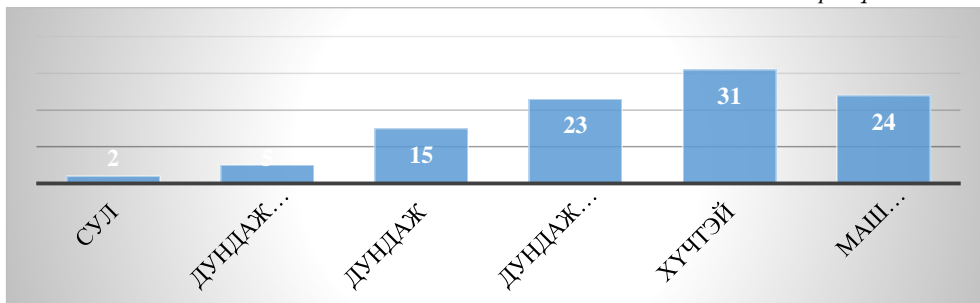
График 4 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын үр дүн, бүтээмжит байдал



Эрч хүчит байдлын бүрэлдэхүүн хэсэг:

Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн 2 % нь эрч хүчит байдал буюу үйл ажиллагаагаа бодож боловсруулах, төлөвлөх, анхаарал хандуулах, даалгавар биелүүлэх хугацаа болон ажлын байранд дэг журмыг баримтлахад эрч хүчээ зарцуулах байдал сул, 5 % нь дундажаас доогуур, 15 % нь дундаж, 23 % нь дундажаас дээгүүр, 31 % нь хүчтэй, 24 % нь маш хүчтэй түвшинд байна.

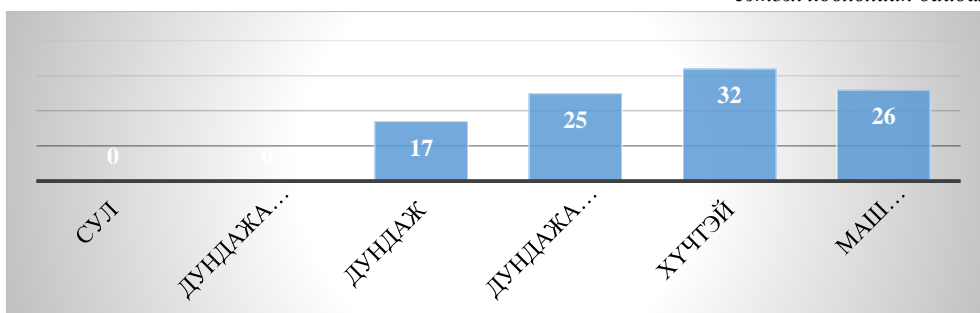
График 5 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын эрч хүчит байдал



Сэтгэл хөдлөлийн бүрэлдэхүүн хэсэг:

Эерэг сэтгэл хөдлөлийн хариу буюу сэтгэл ханамжтай байдал, эерэг мэдрэмжүүдийг мэдрэх байдал минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн 17 %-д дундаж, 25 %-д дундажаас дээш, 32 %-д хүчтэй, 26 %-д маш хүчтэй илэрч байна.

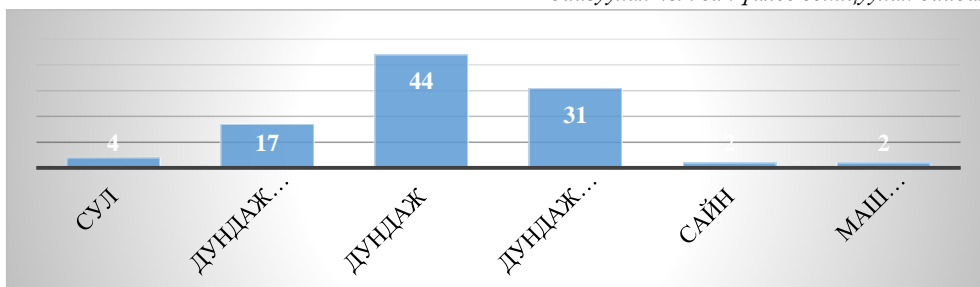
График 6 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын сэтгэл хөдлөлийн байдал



Зохицуулалтын бүрэлдэхүүн хэсэг:

Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн зан үйлээ удирдан зохицуулах байдлыг авч үзвэл тэдний 4 % нь зан үйлээ удирдан зохицуулах чадвараа сул, 17 % нь дундажаас доогуур, 44 % нь дундаж, 31 % нь дундажаас дээгүүр, 2 % нь сайн мөн 2 % нь маш сайн гэж үнэлжээ.

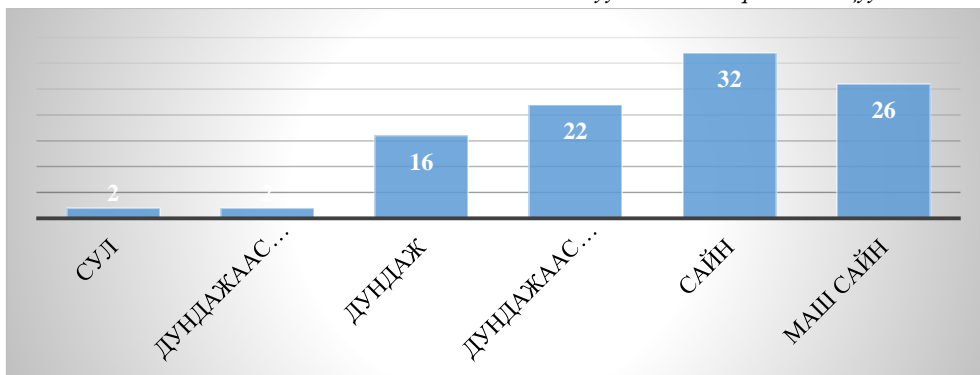
График 7 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын зан үйлээ зохицуулах байдал



Бэрхшээлийг даван туулах бүрэлдэхүүн хэсэг:

Тавьсан зорилгодоо хүрэх замд тохиолдох саад бэрхшээлийг даван туулах, өөрийн гүйцэтгэх үйл ажиллагааг тодорхой зорилгод захируулж, түүнийг бүрэн гүйцэт биелүүлэх чадварыг минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн 2 % нь сул, 2 % нь дундажаас доогуур, 16 % нь дундаж, 22 % нь дундажаас дээгүүр, 32 % нь сайн, 26 % нь маш сайн гэж үзэж байна.

График 8 Минималист амьдралын чиг хандлагатай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын зан үйлээ зохицуулах байдал



ДҮГНЭЛТ

Минималист амьдралын хэв маягтай хүмүүс хэт элбэг хангалуун уруу тэмүүлэхгүйгээр одоо цагтаа, энгийн, эмх цэгцтэй, хялбар амьдралаар амьдрах, хэрэглээний илүүдлийг багасган чухал зүйлдээ илүү анхаарлаа төвлөрүүлж, аз жаргал, сэтгэл ханамж, эрх чөлөөт байдалд хүрэх чин зорилготой болох нь бидний судалгааны явцад тогтоогдов.

Минималист амьдралын хэв маягтай хүмүүсийн хувийн зохион байгуулалтын сэтгэл зүйн онцлогийг авч үзвэл тэд олон талын ач холбогдлыг ухамсарлан сайн дурын үндсэн дээр зориудаар эмх цэгцтэй амьдралын зохион байгуулалтанд орж, аливаа үйл ажиллагаа, зан үйлээ хувь хүнд, нийгэмд, байгальд гэх зэргээр нийгмийн олон хүрээнд ач тустай байхаар шийдвэрлэж байна. Үүний зэрэгцээ минималист амьдралын хэв маягтай хүмүүс эмх цэгц, тогтсон төлөвлөгөө, цаг хугацаа, нөөц боломжоо оновчтой ашиглаж, амжилт гаргах, амьдралын чанараа дээшлүүлэх, нийгэм, хүрээлэн буй орчин, байгууллага, хамт олны үйл ажиллагаанд сэтгэл зүйн эерэг нөлөөллүүдийг түгээх, дэлгэрүүлэх хандлагатай байна. Үүнийг бид минималист амьдралын хэв маягын давуу талын илрэл буюу зохион байгуулалтай зан үйлээсээ сэтгэл ханамжийг илүү мэдэрч байгаагийн сэтгэл зүйн үндэс мөн гэж үзэж байна.

НОМ ЗҮЙ

[1] Балхаажав Ц. Хүний хөгжлийн онол, арга зүйн философи үндэслэл. УБ., 2012

[2] Батболд Ш. Сэтгэл судлал, сонгодогууд. УБ., 2014

- [3] Батсайхан Б. Дэлгэржав М. Байгууллагын сэтгэл судлал. УБ., 2015
- [4] Батсайхан Б. Дэлгэржав М. Сэтгэл судлаын толь бичиг. УБ., 2015
- [5] Гётц Т. Сэтгэл хөдөлгөөн сэдэлжилд болон өөрийн удирдлага зохицуулалттай суралцах нь. Орчуулсан Туяа А. УБ., 2018
- [6] Джаффар Али Фадел Ж. Этнопсихологические особенности организованности личности у российских и йеменских школьников. Диссертация кандидата психологических наук. М., 2004
- [7] Долгор Б. Эрхлэгчийн зурвас // Нийгмийн хөгжил: Асуудал, шийдэл. Онол, арга зүйн сэтгүүл. 2020, № 1
- [8] Дэлгэржав М., Уранцэцэг Л. Нийгмийн сэтгэл судлал. УБ., 2012
- [9] Ершова Р.В. Комплексное изучение организованности как системного свойства личности. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. М., 2009
- [10] Жодвон Ц., Энхболд С. Сэтгэл судлал. УБ., 2018
- [11] Кирина Н.П., Шляхта Н.Ф. Организованность как базовое свойство личности школьников и студентов // Комплексные исследования свойств личности: Научная школа А.И.Крупнова. Сборник научных статей, посвященный 70-летию А.И.Крупнова. М., 2009
- [12] Кондо М. Амьдралын өөрчлөх эмх цэгц ба түүний гайхамшигт ид шид. Орчуулсан Саруултөгс Л. УБ., 2012
- [13] Ньюпорт К. Дижитал минимализм. Орчуулсан Саруул Э., Хулан У. УБ., 2020
- [14] Нямаа Ж. Сэтгэл судлалын үндэс. Нэгдүгээр дэвтэр. Улаанбаатар, 2020
- [15] Орсоо Т. Психологические особенности организованности личности арабских и монгольских студентов: Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М., 2015
- [16] Пүрэвдорж Ч. Байгууллагын менежмент. УБ., 2009
- [17] Сасаки Ф. Би энгийн амьдралыг сонгосон. УБ., 2019
- [18] Стрессээ зохицуулах нь. УБ., 2003
- [19] Хулан Б. Цагийн менежмент УБ., 2019
- [20] Bandura A., Adams N. Analysis of self-efficiency theory of behavioral change // Cognitive therapy and research. 1977, № 1
- [21] Haskell W.L., Lee I.M., Pate R.R., Powell K.E., Blair S.N., Franklin B.A., Macera C.A., Heath G.W., Thompson P.D., Bauman A. Physical activity and public health: Updated recommendations from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association // Medical Science Sports Exercise. 2007, 39, № 1
- [22] Minimalist in consumption
https://www.researchgate.net/publication/336895882_Minimalism_in_consumption
- [23] <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizovannosti-lichnosti-studentov>
- [24] Towards a Theory of Minimalism and Wellbeing
<https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-020-00030-y>
- [25] A theoretical interpretation of minimalism in consumption
<http://journal.psych.ac.cn/xlkxjz/CN/10.3724/SP.J.1042.2021.02043>
- [26] Кем быть лучше: максималистом или минималистом <https://flytothesky.ru/maksimalist/>
- [27] <https://mn.decor-modern.com/7470102-minimalist-lifestyle> 25.
- [28] The Impact of Minimalism on Health and Relational Satisfaction: Understanding Minimalism Through a Medical Family Therapy Lens
- [29] https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_olink/r/1501/10?clear=10&p10_accession_num=akron1595892106896602

- [30] <https://chinadialogue.net/zh/1/42433/>
- [31] https://academic-oup-com.translate.goog/jcr/advance-article/doi/10.1093/jcr/ucab038/6292090?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=mn&_x_tr_hl=mn&_x_tr_pto=sc
- [32] theminimalists.com