

ЧӨЛӨӨТ БӨХИЙН ТАМИРЧДЫН СТРЕСС, ТҮҮНД НӨЛӨӨЛӨХ ХҮЧИН ЗҮЙЛИЙН СУДАЛГАА

*Э. Нарантунгалаг
Доктор (Ph. D.)*

*Монгол улсын боловсролын их сургууль
Биеийн тамирын сургууль*

erdenechuluun@msue.edu.mn

*Б. Оюунсүрэн
Магистр*

*Монгол улсын боловсролын их сургууль
Биеийн тамирын сургууль*

erdenechuluun@msue.edu.mn

Хураангуй: Энэхүү илтгэлийн хүрээнд чөлөөт бөхийн тамирчдын стрессийн түвшин, даван туулах чадвар, түүнд нөлөөлөх зарим хүчин зүйлсийг судлан шинжилгээ дүгнэлт хийхийг зорьсон болно. Чөлөөт бөхийн спортоор хичээллэж байгаа 230 тамирчнаас стрессийн түвшинг үнэлэх PSM, стрессийг даван туулах чадварыг тодорхойлох тест болон асуулгын аргуудыг ашиглан судалгаа авч, үр дүнд шинжилгээ дүгнэлт хийв. Судалгааны үр дүнгээс харахад чөлөөт бөхийн тамирчдын 70% нь стрессийн нам түвшинд, 30 хувь нь дундаас дээш түвшинд үнэлэгдсэн байна. Дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийж байгаа мэргэжлийн онцлог, амьдралын хэв маяг нь стрессийг бууруулах, урьдчилан сэргийлж хамгаалах нэг хүчин зүйл болж байгааг судалгааны үр дүн нотлон харуулж байна. Харин стрессийг даван туулах чадварын хувьд судалгаанд оролцсон нийт тамирчдын 20.4 хувь нь дундаас доогуур түвшинд үнэлэгдсэн. Судалгаанд оролцсон тамирчдын 20,4% нь стрессийг даван туулах чадвар хангалтгүй хэмээн үнэлэгдэж байгаа нь анхаарал хандуулах шаардлагатай асуудал болж байгааг судалгааны үр дүн харуулав. Иймээс чөлөөт бөхийн тамирчдын стресс, түүнд нөлөөлөх зарим хүчин зүйлсийг судлан илрүүлж, шинжилгээ дүгнэлт хийснээр энэ салбарт ажиллаж байгаа тамирчдын стрессийн нөхцөл байдалд өөрийгөө удирдах зохицуулах, даван туулах чадварыг дээшлүүлэх үйл ажиллагааны менежментийг сайжруулах, сэтгэл зүйн зөвлөх үйлчилгээг спортын салбарт хөгжүүлэх улмаар уралдаан тэмцээний амжилтыг ахиулах, тамирчдын эрүүл мэндийг дэмжих төсөл хөтөлбөр хэрэгжүүлэх үндэслэл болно дүгнэж байна.

Түлхүүр үгс: Стрессийн түвшин, стрессийг даван туулах чадвар, стрессэд нөлөөлөх хүчин зүйлс

УДИРТГАЛ

Спортын сэтгэл судлалын нэг гол цөм судлагдахуун бол тамирчдын сэтгэл зүйн онцлог шинж чанар, сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн уралдаан тэмцээний амжилтад үзүүлэх нөлөөллийн асуудал бөгөөд сүүлийн жилүүдэд дэлхий дахинд энэ чиглэлийн судалгаа шинжилгээний ажил

хурдацтай хөгжиж өргөжиж байна. Харин манай орны хувьд чөлөөт бөхийн тамирчдын стресст нөлөөлөх сэтгэл зүйн хүчин зүйлс, түүнийг даван туулах стратегийн талаар явуулсан туршилт судалгааны ажил төдийлөн судлагдаагүй өдий хүрсэн байна. Тамирчдын мэргэжлийн үйл ажиллагаа, удаан хугацааны бэлтгэл сургуулилт, уралдаан өрсөлдөөн, ялалт ялагдал дагуулсан өвөрмөц онцлогтой. Тамирчдын мэргэжлийн үйл ажиллагаа нь хатуу дүрэм журмаар зохицуулагдсан хатуу нөхцөл, сэтгэл зүйн дарамт хязгаарлалтад явагддаг өндөр хариуцлага, дэг журам, тэсвэр тэвчээр шаардсан, өрсөлдөгчийн зүгээс дарамт, дайралт, эсэргүүцэлтэй тулгарч байдаг өвөрмөц онцлог байдал нь стресст өртөх магадлалыг нэмэгдүүлж байдаг. Стресс нь сэтгэцийн өвөрмөц байр байдал бөгөөд агуулгын хувьд сэтгэл хөдлөл, сэдэл, оюун ухаан, зан үйлийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг цогцоор агуулсан харилцан уялдаа холбоо харилцан нөлөөлөл бүхий олон талт тогтолцоот үйл явц. Сүүлийн жилүүдэд мэргэжлийн стресс гэдэг ойлголт нэлээд түгээмэл яригдах болоод байгаа өнөө үед тамирчдын уралдаан тэмцээний өмнөх үед үүсэх стрессийн шалтгаан, бууруулах, урьдчилан сэргийлэх арга замыг оновчтой сонгох, менежментийг боловсронгуй болгох, энэ чиглэлийн туршилт судалгааны ажлыг өргөжүүлэх асуудал спорт-биеийн тамир, эрүүл мэндийн асуудлыг хариуцсан мэргэжилтнүүдийн анхаарал хандуулах чухал асуудлын нэг болж байна. Стресс нь урт хугацааны туршид хүний сэтгэл санаа, сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд байнгын ачаалал дарамт, үүсгэж, хүний мэдрэлийн тогтолцоог хэт ядаргаанд оруулж, улмаар тамирчдын уралдаан тэмцээний амжилт, нөхөн сэргээх үйл явцыг бууруулж байдаг үр дагавартай. Иймээс ялалт-ялагдал хэмээх стрессийн хүнд нөхцөл байдалд үйл ажиллагаагаа эрхлэн явуулдаг тамирчдын стрессийн түвшинг тодорхойлж, стресст нөлөөлөх сэтгэл зүйн хүчин зүйлстэй холбон судалж, хамаарал холбоонд шинжилгээ дүгнэлт хийх зорилт тавин ажилласан болно.

Судлагдсан байдлын тойм

XX-зуун эхэлснээс хойш ажлын байранд тавигдах шаардлага илүү өндөрсөж тухайн байгууллагад харьяалагдаж буй мэргэжилтнүүдээс илүү их ур чадвар, тэсвэр тэвчээр шаардах болсноор ажлын болон мэргэжлээс шалтгаалах стресс нэмэгдсэн талаар олон судалгаанд өгүүлсэн байдаг. Өнөө үед стрессийн тухай асуудлаар дэлхий дахинаа 150 мянга гаруй судалгааны сэдэвт бүтээлүүд хэвлэгдэн гарчээ. Сүүлийн жилүүдэд эрдэмтэн судлаачид ажил, мэргэжлийн үйл ажиллагаатай холбоотой стрессийн асуудалд ихээхэн анхаарал хандуулж, туршилт судалгааны ажлууд хийж, тухайн салбарын үйл ажиллагааны менежментийг сайжруулах санал зөвлөмж гаргаж, нөлөөлөх үйл ажиллагаа явуулж ирсэнийг тэдний бүтээлээс харах боломжтой байна.

“Стресс” гэдэг үгийг 1936 онд Канадын эрдэмтэн Селье анх удаа анагаахын шинжлэх ухаанд техникийн шинжлэх ухаанаас оруулж хэрэглэсэн бөгөөд тэрээр амьдралынхаа тавин жилийг стрессийн тухай онол боловсруулах, хөгжүүлэхэд зориулсан бөгөөд хүн гадаад орчноос үзүүлж буй нөлөөлөл таагүй байдлын эсрэг тодорхой хариу үйлдэл үзүүлдэг болохыг анх 1956 онд судлан тогтоож, “Стресс нь биологи, хими, механик, сэтгэл зүйн ямар нэгэн таагүй нөлөөлөл, үйлчлэлийн эсрэг үзүүлж байгаа **ерөнхий дасан зохицох хам шинж буюу синдром**” гэж Г.Селье тодорхойлсон байна. (Г.Селье, 1999)

1984 онд Америкийн сэтгэл судлаач Р. Лазарус(1966) сэтгэл зүйн стресс, даван туулахуйн арга замын талаарх судалгааг Беркли хотод эхлүүлсэн бөгөөд стрессийг даван туулах стратегийн загварыг боловсруулсан нь өнөө үед хэрэглээний сэтгэл судлалын салбарт өргөн ашиглагдаж байна. Тэрээр өөрийн боловсруулсан загварыг “transactional model” буюу “**Даван туулах үйл явц**” гэж нэрлэдэг бөгөөд энэ нь “хүн, орчинд динамик, харилцан бие биенээсээ хамааралтай, харилцан нөлөөлөлд шүтэлцэн оршдог гэж үзсэн учраас стрессийг нөлөөлж байгаа сэтгэл зүйн хүчин зүйлстэй холбон судалж, харилцаан уялдаа холбоонд цогц байдлаар хандахыг онцлон үзсэн байдаг.

Оросын эрдэмтэн судлаачид Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, Дж.Б. Кретти, В.Р. Малкин зэрэг эрдэмтэд уралдаан тэмцээний үеийн стресс түүнийг даван туулахад бие хүний сэтгэл зүйн онцлогийн үзүүлэх нөлөөг онцлон судалсан байна.(Б.А. Вяткин,1986) Мөн түүнчлэн Сарра Беннет, Девид Гзиришвили, Рут Канфер нарын эрдэмтэд ажилтай холбоотой стресс үүсэх шалтгааныг судлаад төрийн байгууллагад ажилчдын цалинг хугацаанд нь олгохгүй байх, ажлыг нь дутуу үнэлэх, тоног төхөөрөмж, техник хэрэгслийн хоцрогдол зэрэг нь стресс үүсэх гол шалтгаан болдог гэж үзсэн байдаг. (Д.Цэрэндорж, 2007)

Ялангуяа боловсролын салбарт ажиллаж байгаа багш нарын дунд олон төрлийн судалгаа хийгджээ. Тухайлбал, Англи улсын “Ofsted” гэх Боловсролын томоохон байгууллагаас жил бүр багш нарын аз жаргалын индексийн судалгааг явуулдаг бөгөөд 2019 онд 3000 багш, ажилтан, боловсролын салбарын мэргэжилтнүүдийг хамруулан судлахад судалгаанд оролцсон багш нарын 73 хувь нь стресст өртсөн ба өмнөх жилийнхээс 64 хувиар, 2017 оноос хойш 67 хувиар өссөн дүн гарсан байна. Энэхүү судалгааны дүнгээс боловсролын байгууллагын ажилтнуудын 57 хувь нь салбараа орхих бодолтой байгаа хэмээн хариулсан байна.(Ням-Очир 2021) Манай орны хувьд ажлын байрны стрессийн талаар олон судлаачид судалгаа явуулж ирсэн боловч, спортын сэтгэл судлалын чиглэлээр хийгдсэн судалгааны ажил ховор байгаа тул энэ сэдвийн хүрээнд чөлөөт бөхийн тамирчдын стрессийг даван туулах чадвартай холбон судалж

байгаа нь судалгааны бас нэг шинэ чиглэлийн эх суурийг тавьж байгаа билээ.

Судалгааны арга зүй:

Судалгаанд Оросын эрдэмтэн судлаач Н.Е.Водопьяновагийн стрессийн түвшинг тодорхойлох PSM-25 тестийг ашиглав. PSM–25 тест нь бие бялдар, зан төлөв, сэтгэл хөдлөлийн хүрээнд илэрч байгаа стрессийн түвшинг хэмжих зориулалтаар зохиогдсон арга зүй юм. Стресс үүсгэгч, түгшүүрт байдал, сэтгэл гутрал, бачимдал зэрэг сэтгэцийн эмгэг өөрчлөлтөөр дамжуулан дам аргаар судалдаг байсан уламжлалт арга зүйг засаж залруулахад чиглэгдсэнээрээ онцлог давуу талтай гэж хэлж болно. Энэхүү арга зүй нь 18-65 хүртлэх насны хэвийн тархалт дээр янз бүрийн мэргэжлийн хүмүүсийг судлан оношлох зориулалтаар боловсруулагдсан байдаг. Уг арга зүйг Франц улсад анх боловсруулсан бөгөөд Англи Испани, Япон зэрэг улс орнуудад орчуулагдан тохиргоо хийгдсэн байна. Оросын сэтгэл зүйч Н.Е.Водопьянова орос хэлнээ орчуулж, багш, оюутан, бизнесийн салбарын 500 гаруй хүний түүвэр дээр туршиж, тохиргоо хийжээ. Олон тооны судлаачид тухайн арга зүйн хэмжилтийн чадамжийг хангалттай гэж үздэг. Тухайлбал, стрессийн түвшинг тодорхойлдог PSM–25, Спилбергер Ханины түгшүүрт байдлын хэмжүүрийн хоорондын хамаарлын индекс / $r=0.73$ / гарсан байдаг.

Стрессийг даван туулах чадварыг тодорхойлох тест /Н.В Киршева, Н.В Рябчикова/ Энэхүү тест нь стрессийн нөхцөл байдалд хувь хүний тэсвэртэй байх, даван туулах чадварыг илрүүлэх зориулалтаар зохиогдсон бөгөөд практикт хэрэглэхэд илүү тохиромжтой арга гэж үздэг.

Тамирчдын стресст нөлөөлөх хүчин зүйлийг илрүүлэх зорилгоор 13 асуулт бүхий (үүнээс нээлттэй 7, хаалттай 6) асуулгыг боловсруулж google form ашиглан онлайнаар судалгааг авч SPSS программ ашиглан судалгааны үр дүнг боловсруулсан болно.

Судалгааны үр дүнгээс

Улаанбаатар хотын хэмжээнд чөлөөт бөхийн спортоор хичээллэж байгаа тамирчдын төлөөллөөс өсвөр үе, залуучууд, насанд хүрэгчид гэсэн насны ангилалаар сонгон стрессийн түвшинг тодорхойлох судалгаа явуулав.

*Хүснэгт 1
Судалгаанд оролцсон тамирчдын түүвэр*

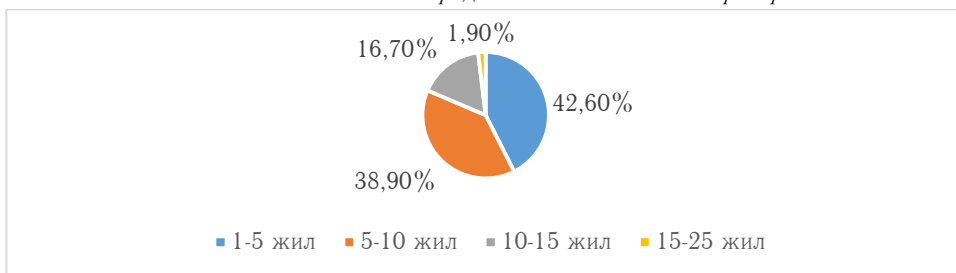
№	Насны ангилал	Тамирчдын тоо
1	Өсвөр үе	160
2	Залуучууд	45
3	Насанд хүрэгчид	25
Бүгд		230

Судалгаанд оролцсон тамирчдын 54% нь эмэгтэй, 46% нь эрэгтэй, насны хувьд авч үзвэл 26.7% нь 17-с доош, 24% нь 18-20, 14.3% нь 21-23,

21,4% нь 24-27, 13.6% нь 28-с дээш насны тамирчид судалгаанд оролцсон байна.

Зураг 1

Тамирчдын чөлөөт бөхийн спортоор хичээллэсэн жил



Судалгааны дүнгээс харахад тамирчдын 42.6 хувь нь 1-5 дах жилдээ чөлөөт бөхийн спортоор хичээллэж байгаа залуу тамирчид эзэлж байна.

Судалгаанд оролцсон тамирчдын стрессийн түвшинг тодорхойлоход дараах үр дүн гарсан болно.

Хүснэгт 2

Судалгаанд оролцсон чөлөөт бөхийн тамирчдын стрессийн түвшин

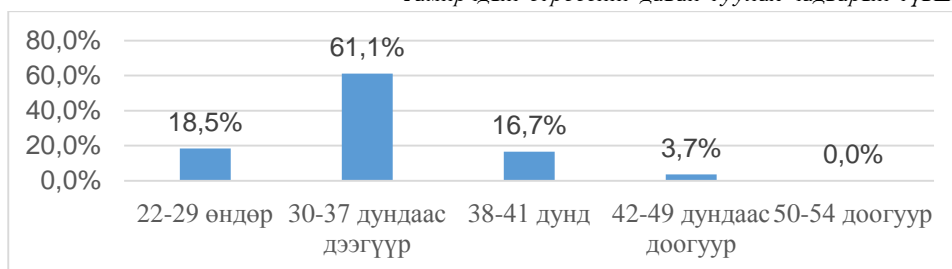
	Frequency	Percent
Valid 100-с доош нам	161	70
100-154 дунд	51	17
155-с дээш өндөр	18	13
Total	230	100.0

Судалгааны үр дүнгээс харахад чөлөөт бөхийн тамирчдын 70% нь стрессийн нам түвшинд, 17% нь дунд, 13% нь стрессийн өндөр түвшинд үнэлэгдсэн байна. Дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийж байгаа мэргэжлийн онцлог, амьдралын хэв маяг нь стрессийг бууруулах, урьдчилан сэргийлж хамгаалах нэг хүчин зүйл болж байгаа нь стрессийн түвшинд нөлөөлж байна гэж үзэж болох юм. Судалгаанд оролцсон нийт тамирчдын 30 хувь нь стрессийн дундаас дээш түвшинд үнэлэгдсэн бөгөөд үүнд гол төлөв 1-5 жил тухайн спортоор хичээллэж байгаа залуу тамирчид хамрагдаж байгааг бидний судалгааны үр дүн харуулж байна. Иймээс стресс үүсэхэд нөлөөлж байгаа хүчин зүйлс, шалтгааныг тодруулан судлах шаардлагатай гэж үзэж, олон хүчин зүйлсийн ANOVA шинжилгээ хийх зорилт тавин ажилласан болно.

Стрессийг даван туулах чадварыг тодорхойлох тестээр /Н.В Киршева, Н.В Рябчикова/ судалгаанд оролцсон чөлөөт бөхийн тамирчдын стрессийг даван туулах чадварыг тодорхойлж, судалгааны үр дүнг графикаар харуулахад дараах байдалтай байна.

Зураг 2

Тамирчдын стрессийг даван туулах чадварын түвшин



Дээрх графикаас харахад судалгаанд оролцсон тамирчдын 20.4 хувь нь стрессийг даван туулах чадвар харьцангуй доогуур үзүүлэлтэй гарсан байна. Судалгаанд оролцсон тамирчдын 20,4% нь стрессийг даван туулах чадвар хангалтгүй хэмээн үнэлэгдэж байгаа нь анхаарал хандуулах шаардлагатай асуудал хэмээн үзэж байна. Иймээс чөлөөт бөхийн тамирчдын стресс, түүнд нөлөөлөх сэтгэл зүйн зарим хүчин зүйлсийг судлан илрүүлж шинжилгээ дүгнэлт хийснээр энэ салбарт ажиллаж байгаа тамирчдын стрессийн нөхцөлд өөрийгөө удирдах зохицуулах, стрессийг даван туулах чадварыг дээшлүүлэх үйл ажиллагааны менежментийг сайжруулах, улмаар уралдаан тэмцээний амжилтыг ахиулах бодит нөхцөл бүрдэнэ хэмээн дүгнэж байна.

Чөлөөт бөхийн тамирчдын стресст нөлөөлөх хүчин зүйлийг илрүүлэх зорилгоор стрессийн түвшинг судалгаанд оролцсон тамирчдын нас, хүйс, спортоор хичээллэсэн жил, спортын зэрэг, амьдарч байгаа орчин, баг клубын хамт олны сэтгэл зүйн уур амьсгал зэрэг үзүүлэлтүүдтэй холбон судалж, **ANOVA** шинжилгээ хийлээ.

Хүснэгт 3

Чөлөөт бөхийн тамирчдын стресст нөлөөлөх хүчин зүйлсийн ANOVA шинжилгээ
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1101.365	5	475.656	17.880	.001 ^b
	Residual	1276.915	48	26.602		
	Total	2378.28	53			

a. Dependent Variable: стрессийн түвшин

b. Predictors: (Constant), нас, амьдрах орчин, хүйс, спортын зэрэг, хичээллэсэн жил, клубын уур амьсгал

ANOVA шинжилгээний үр дүнгээс харахад $F=17.880$, $p=0.001$ байгаа тул дээрх регрессийн хамаарлын тэгшитгэл статистик ач холбогдолтой гэдгийг илэрхийлж байна. Өөрөөр хэлбэл, судалгааны хүрээнд авч үзсэн хүчин зүйлс нь тамирчдын стрессийн түвшинтэй холбоо хамааралтай болохыг харуулж байна.

Чөлөөт бөхийн тамирчдын стресст нөлөөлөх хүчин зүйлсийн регрессийн шинжилгээ
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.782 ^a	.611	.570	.51577	1.889

a. Predictors: (Constant), нас, амьдрах орчин, хүйс, спортын зэрэг, хичээллэсэн жил, клубын уур амьсгал

b. Dependent Variable: стрессийн түвшин

Судалгааны үр дүнгийн хүснэгтээс харахад олон хүчин зүйлийн корреляцын коэффициент нь $R=0.782$ байгаа тул тамирчдын нас, хүйс, спортын зэрэг, хичээллэсэн жил, амьдрах орчин, клубын хамт олны сэтгэл зүйн уур амьсгал зэрэг нь стрессийн түвшинтэй хамааралтай байгааг харуулж байна. Мөн детерминацын коэффициент буюу R^2 нь $0,611$ байгаа засварлагдсан утга $0,570$ байгаа нь стрессийн түвшингийн 57% -ийг дээрх үл хамаарах хувьсагчид тайлбарлаж чадахыг илтгэж байна. Үүнийг нарийвчлан тодруулах зорилгоор T шинжилгээ хийсэн болно.

Стрессийн түвшинд нөлөөлөх хүчин зүйлсийн хамаарлын T шинжилгээ
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	2.403	.229		10.514	.000		
Хүйс	.036	.158	.035	.227	.822	.816	1.226
Амьдрах орчин	.200	.055	.056	.371	.462	.842	1.187
1 Спортын зэрэг	-.670	.090	.161	2.741	.002	.404	2.476
Хичээллэсэн жил	-.480	.135	-.063	7.280	.000	.377	2.653
Клубын уур амьсгал	-.850	.810	.201	12.310	.000	.404	2.540
Нас	-.780	.075	.195	4.037	.005	.542	1.845

a. Dependent Variable: стрессийн түвшин

Дээрх хүснэгтээс харахад тамирчдын хүйс, амьдрах орчин гэсэн хоёр үзүүлэлт стрессийн түвшинтэй статистик ач холбогдол бүхий хамаарал ажиглагдахгүй болохыг харж болно. Үүнээс үзвэл тамирчдын амьдарч байгаа орчин, хүйсийн байдал нь стресс үүсэхэд нөлөөлөх хүчин зүйл биш гэдгийг судалгааны үр дүн харуулж байна. Харин тамирчдын нас, тухайн спортоор хичээллэсэн жил, спортын зэрэг, хамт хичээллэдэг клубын сэтгэл зүйн уур амьсгал зэрэг нь стрессийн түвшинд нөлөөлөх хүчин зүйлс болохыг T шинжилгээний үр дүн харуулж байна. Тухайлбал, спортын зэргийн B коэффициент нь $-.670$ байгаа нь түүнийг нэг нэгжээр нэмэгдүүлэхэд стрессийн түвшин $0,670$ нэгжээр буурна. Хичээллэсэн жилийг нэг нэгжээр нэмэгдүүлэхэд стрессийн түвшин $0,480$ нэгжээр буурна. Клубын уур амьсгалыг нэг нэгжээр сайжруулахад стрессийн түвшин $0,850$ нэгжээр буурна хэмээн таамаглаж болохоор байна. Мөн нас

болон спортоор хичээллэсэн жил нэмэгдэх тусам стрессийн түвшин буурч байгаа ерөнхий зүй тогтол тус тус ажиглагдаж байна. Иймээс сонгосон спортоор тасралтгүй тууштай хичээллэх, хамтран дасгал сургуулилт хийж байгаа тамирчдын сэтгэл зүйн таатай уур амьсгал бүрдүүлэхэд илүү анхаарал хандуулан ажиллаж чадвал уралдаан тэмцээний үеийн стрессийг даван туулж, тогтвортой амжилт гаргах боломж байна дүгнэж байна. Судалгаанд оролцсон чөлөөт бөхийн тамирчдын стрессийн түвшин, түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг илрүүлэх д судалгаа, шинжилгээний үр дүнд тулгуурлан дараах дүгнэлтүүдийг хийж байна.

ДҮГНЭЛТ

Судалгаанд оролцсон чөлөөт бөхийн тамирчдын 70% нь стрессийн нам түвшинд, 30 хувь нь дундээс дээш түвшинд үнэлэгдэж байна. Харьцангуй мэргэжлийн туршлага багатай 1-5 жил тухайн спортоор хичээллэж байгаа залуу тамирчид илүүтэй стресст өртөж байгаа онцлог байдлыг харгалзан үзэж, зорилтот бүлэгт чиглэсэн стрессийг бууруулах, түүнийг даван туулах арга замын талаар сургалтад хамруулах, хувь хүний сэтгэл зүйн бэлтгэлийг сайжруулах тал дээр анхаарал хандуулж ажиллах шаардлагатай байгааг судалгааны үр дүн харуулж байна.

Судалгаанд оролцсон чөлөөт бөхийн тамирчдын 20,4 хувь нь стрессийг даван туулах чадвар сул гэж үнэлэгдэж байна. Иймээс уралдаан тэмцээн, ялалт ялагдлын үед үүсэх сэтгэл хөдлөлийн байдлаа удирдах, хянан зохицуулах, дасан зохицоход дэмжлэг үзүүлэх боловсрол, чадвар эзэмшүүлэх сэтгэл зүйн зөвлөх үйлчилгээг спортын салбарт нэвтрүүлэн хөгжүүлэх, энэ чиглэлээр ажиллаж байгаа мэргэжилтэн дасгалжуулагчдыг даван бэлтгэх шаардлагатай гэж үзэж байна.

Чөлөөт бөхийн тамирчдын стрессийн түвшин нь тэдний нас, спортын зэрэг цол, клубын сэтгэл зүйн уур амьсгал, спортоор хичээллэсэн жилтэй хамааралтай бөгөөд нөлөөлөх хүчин зүйлс болохыг ANOVA болон Т статистик шинжилгээний үр дүн нотлон харуулав. Иймээс сонгосон спортоор тасралтгүй тууштай хичээллэх, хамтран дасгал сургуулилт хийж байгаа тамирчдын сэтгэл зүйн таатай уур амьсгал бүрдүүлэхэд илүү анхаарал хандуулан ажиллаж чадвал уралдаан тэмцээний үеийн стрессийг даван туулж, тогтвортой амжилт гаргах боломж байна дүгнэж байна.

НОМ ЗҮЙ

[1]. Вяткин Б.А. (1981) *Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях*. М.: ФиС, 1981. - 110 с

[2]. Гантуяа.Б (2016). *Стрессийг зохицуулах “Амьдрах ухааны чадвар” багц гарын авлага*. УБ

[3]. Горбунов Г.Д. (2006) *Спортын сэтгэл зүй*. /Г.Д. Горбунов. 2-р хэвлэл, Илч болон нэмэх

- [4]. Долгор, Ш. (2014). Спортын сэтгэл судлал. Улаанбаатар
- [5]. Лхагвасүрэн, Г. (2007). Спортын дасгалжуулалтын онолын үндэс. Улаанбаатар
- [6]. Ням-Очир А. (2021) Багш нарын ажлын байран дах стресс, түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлсийн судалгаа
- [7]. Ребекка Уаттерс., Байгалмаа.Ч (2007) Амьдрах ухааны чадварууд: Стрессийг зохицуулах нь. НУБ-ын хүн амын сан, Монгол дахь Энхтайвны корпус, БСШУЯ
- [8]. Г.Селье. (1999). Стресс без дистресса
- [9]. Д.Цэрэндорж, Б. (2007). Төрийн албан хаагчийн үүдлэг дэх нийгэм, соёлын хүчин нөлөө. Менежер сэтгүүл, 24
- [10]. Ху Юу Ши, Жу Жиан Шан. (2014). Тамирчны сэтгэл зүйн бэлтгэлийн тухай ерөнхий ойлголт. БНХАУ
- [11]. Цэрэндондов, П. (2009). Спортын сэтгэл судлал. Старлайн хэвлэлийн газар
- [12]. Howard A., Scott R.A. A Proposed Framework for the Analysis of stress in Human Organism // Behavioral Sciences, No. 10, 1965. p. 141-160
- [13]. Lazarus R.S & Opton, E. M., Jr. The study of psychological stress. Anxiety and Behavior. New York: Academic Press 1966, p. 225-262
- [14]. Hans Selye. History of the Stress Concept. Ch. 2 in Leo Goldberger and Shlomo Breznitz Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects. Free Press, 1982
- [15]. Parsons P.A. Behavior, stress and variability // Behavior Genetics. 1988. Vol. 18. P. 293-308