

СЭТГЭЛ СУДЛАЛ-БАЙГУУЛЛАГЫН СЭТГЭЛ СУДЛАЛ

**ӨСВӨР НАСНЫ ХҮҮХДИЙН ТАЛАРХАХ ЧАДВАРЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ
ХӨТӨЛБӨРИЙГ ТУРШСАН НЬ**

Г. Амина
Магистр оюутан

Хүмүүнлэгийн ухааны их сургууль
Сэтгэл судлалын тэнхим

ps23e007@student.humanities.mn

Ж. Оюунсүрэн
Доктор оюутан

Хүмүүнлэгийн ухааны их сургууль
Сэтгэл судлалын тэнхим

oyunsuren.j@humanities.mn

Д. Эрдэнэчулуун
Доктор (Ph. D.), профессор

Монгол улсын боловсролын их сургууль
Сэтгэл судлал, арга зүйн тэнхим

erdenechuluun.d@humanities.mn

Хураангуй: Өсвөр насны 747 сурагчдын талархах чадварын түвшнийг тогтоож, үр дүнд үндэслэн өсвөр насны эхэн, дунд, хожуу үеийн нийт 90 оролцогчдыг сонгон боловсролын салбарт хэрэгжүүлэх боломжтой “Өсвөр насны хүүхдийн талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр”-ийг туршсан. Судалгааны үр дүнд талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр нь өсвөр насны үе шат хамааралгүйгээр амьдралын сэтгэл ханамж, сэтгэл гутрал, түгшүүрт эергээр нөлөөлж байв.

Түлхүүр үг: Талархал, амьдралын сэтгэл ханамж, сэтгэл гутрал, түгшүүр, бүлгийн зөвлөгөө

УДИРТГАЛ

Өсвөр нас бол бие эсгэл зүй, танин мэдэхүйн эрс
махбод, нийгмийн харилцаа, өөрчлөлтүүд явагддаг бие хүний
болон нийгмийн байр суурь,

ирээдүйн зорилго, үнэт зүйлсээ тодорхойлох [2], бие даасан байдал, өөрийн үнэлэмж, амьдралын утга учрын талаарх ойлголт төлөвшдөг хөгжлийн чухал үе шат юм [3]. Гэсэн хэдий ч энэхүү насны хүүхдүүд сэтгэл гутрал, түгшүүр, өөрийн үнэлэмж буурах, өөрийгөө тусгаарлах зэрэг сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудлуудад өртөх магадлалтай байдаг [4] бөгөөд энэ нь нийгмийн харилцаанд сөргөөр нөлөөлж, амьдралын сэтгэл ханамжийг бууруулдаг [5]. Орчин үед өсвөр насныхны сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудалд өртөх нь нэмэгдэж байна [24]. Эерэг сэтгэл зүйн бүрэлдэхүүн болох талархах чадварыг хөгжүүлснээр өсвөр насныхны дээрх сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөнийг бууруулж сэтгэл зүйн сайн сайхан байдалд эергээр нөлөөлнө [6]. Манай оронд ерөнхий боловсролын сургуульд боловсролын сэтгэл зүйч ажиллаж эхэлсэн бөгөөд өсвөр насны сурагчдад ашиглагдахуйц талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөрийг бий болгох нь сэтгэл зүйн зөвлөгөө үйлчилгээний практикт хэрэглэх ач холбогдолтой юм. Мөн 1 боловсролын сэтгэл зүйч 500-6000 сурагчидтай тулж ажиллах ажлын онцлогтой тул бүлгээр ажиллах боломжийг олгоно.

Судалгааны зорилго: Өсвөр насны хүүхдийн талархах

чадварыг хөгжүүлэх аргуудыг туршиж, үр дүнд дүн шинжилгээ хийх

Судалгааны таамаглал:

1. Талархах чадварыг хөгжүүлэх аргын үр дүнд өсвөр насны хүүхдийн талархах чадвар дээшилнэ

2. Өсвөр насны хүүхдийн талархах чадвар нэмэгдсэнээр амьдралын сэтгэл ханамж дээшилнэ

3. Өсвөр насны хүүхдийн талархах чадвар нэмэгдсэнээр сэтгэл гутрал болон түгшүүрийн шинж тэмдэг буурна.

Судалгааны объект: Өсвөр насныхан

Судалгааны шинэлэг тал:

Өсвөр насны үе шат тус бүр дээр талархах чадварыг хөгжүүлэх 5 аргыг нэг дор цогцлоон хөтөлбөр боловсруулж туршсан.

Судалгааны арга зүй:

Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөрийн өсвөр насныханд үзүүлэх нөлөөг бүлгийн зөвлөгөө хэлбэрээр явуулсан бөгөөд үр дүнг боловсруулахдаа өсвөр насны хүүхдүүдийг хамруулах боломжтой судалгааны аргуудыг ашиглав.

1. Талархах чадварын асуулга (GQ-6) [7] нь 1-7 оноо бүхий (огт санал нийлэхгүйгээс бүрэн санал нийлж байна) 6 асуултаас бүрдэнэ. Асуулт бүрд хариулсан онооны нийлбэрээр үр дүнг тооцно. 3 болон 6-р асуултын

хариултууд урвуугаар тооцогдоно.

2. Амьдралын сэтгэл ханамжийн асуулга (SWLS) нь [8] 1-7 оноо (огт санал нийлэхгүйгээс бүрэн санал нийлж байна) бүхий 5 асуултаас бүрдэнэ. Асуулт бүрд

хариулсан онооны нийлбэрээр үр дүнг тооцно.

3. Сэтгэл гутрал, түгшүүрийн тест (HADS) [9] нь 0-3 оноо бүхий 14 асуултаас бүрдэх бөгөөд 7 нь сэтгэл гутралыг, 7 нь түгшүүрийг хэмжинэ.

Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр:

Хүснэгт 1. Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр

Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр	Талархах чадварыг хөгжүүлэх дасгал	
1.Гэрийн даалгаврын ярилцлага	Уулзалт-1	Гурван сайхан дасгал
2.Талархах чадварыг хөгжүүлэх дасгал	Уулзалт-2	Талархлын тархинд үзүүлэх эерэг нөлөө сургалт
3.Мэдрэмж илэрхийлэх ярилцлага	Уулзалт-3	Талархлын бясалгал Талархлын захидал
4.Дүгнэлт, сэтгэл ханамжийн судалгаа, гэрийн даалгавар /талархлын тэмдэглэл/	Уулзалт-4	Талархлын мод
	Уулзалт-5	Талархлын 4 шатлалт дасгал
	Уулзалт-6	“Өмнө ба одоо” өөрчлөлтийн ярилцлага

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Хөтөлбөрийн дизайн

Зураг 1. Талархах чадварын хөгжүүлэх хөтөлбөрийн дизайн



Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

ОНОЛ, АРГА ЗҮЙ

Өсвөр нас гэдэг нь хүүхэд наснаас насанд хүрэх шилжилтийн үе бөгөөд энэ хугацаанд бие хүний биологийн, бие физиологийн, танин мэдэхүйн, сэтгэл зүйн болон нийгмийн олон талт өөрчлөлтүүд

явагддаг. Өсвөр насны хөгжлийг эрдэмтэд, сэтгэл зүйчид өөрийн онолоор тайлбарласан байдаг бөгөөд тэдний анхдагч нь Америкийн нэгдсэн улсын сэтгэл судлаач Г.Стэнли Холл юм. Тэрээр 1904 онд өсвөр насыг зөрчилдөөн дүүрэн үймээн

самуунтай үе гэж тодорхойлсон [10]. Үүний дараагаар Зигмунд Фрейд, Жан Пиаже, Эрик Эриксон, Лоуренс Колберг гэх мэт олон тооны сэтгэл зүйчид өсвөр насны хөгжлийн үе шатуудтай холбоотой өөрийн

онолоо боловсруулсан байдаг нь бие хүний хөгжлийн үе шатуудыг тодорхойлоход ихээхэн хувь нэмэр оруулсан. Өдгөө Эрүүл мэндийн байгууллагаас өсвөр насыг 3 үе шаттай гэж тодорхойлсон [25].

Хүснэгт 2. Өсвөр насны үе шат (ДЭМБ-ын тодорхойлсноор)

Үе шат	Нас	Онцлог
Эхэн үе	10-13 нас	Бие махбодын өөрчлөлт буюу бэлгийн бойжилт явагдаж эхэлнэ. Өөрийн гадаад үзэмжид ихээр анхаарна. Сэтгэл хөдлөл тогтворгүй болно.
Дунд үе	14-16 нас	Бие махбодын өөрчлөлт явагдсаар байна. Үе тэнгийнхний нөлөө их. Бие даан шийдвэр гаргах, бие даасан бие хүн болохыг эрмэлзэж эхэлнэ.
Хожуу үе	17-19 нас	Танин мэдэхүйн хөгжил, шийдвэр гаргах чадвар сайжирна. Өөрийн мөн чанарыг тодорхойлохыг оролдоно.

Эх сурвалж: Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага

Өсвөр насныханд гарч буй бие махбод, дааврын өөрчлөлтөөс үүдэн гадаад төрхдөө хэт анхаарах, өөртөө итгэлгүй болохоос гадна сэтгэл хөдлөл тогтворгүй болдог. Сэтгэл хөдлөлийн тогтворгүй байдал нь тестостерон, эстроген зэрэг даавруудын идэвхжилээс [3] гадна тус үеийнхний лимбийн тогтолцоо хөгжиж байгаатай шууд холбоотой бөгөөд зөв бурууг ялгах чадварыг хариуцдаг их тархины гадар бүрэн хөгжөөгүй тул бодлогогүй, эрсдэлтэй шийдвэр гаргах нь их байдаг [4]. Мөн энэ насанд үе тэнгийнхэнтэй харилцах харилцаа

онцгой чухал байр суурь эзэлдэг. Өсвөр насныхан өөрийн байр сууриа тогтоох, хүлээн зөвшөөрөгдөх хэрэгцээ өндөртэй байдаг [11]. Эдгээр өөрчлөлтүүдээс үүдэн өсвөр насныхан сэтгэл гутрал, түгшүүр, өөрийн үнэлэмж буурах, нойрны хямрал, өөрийгөө тусгаарлах зэрэг сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудлуудад өртөх магадлал нэмэгддэг [12]. Харин талархах чадварыг хөгжүүлэх нь өсвөр насныхны сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудлыг шийдвэрлэхэд эергээр нөлөөлдөг.

Талархах чадвар нь эерэг сэтгэл судлалын нэгэн бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Эерэг сэтгэл судлалыг үндэслэгч Мартин Селигман сэтгэл судлалын салбарыг сэтгэцийн эмгэг, сөрөг талд хэт анхаарлаа хандуулах цаг өнгөрч бие хүний амьдралын чанарт нөлөөлөх сайн сайхан байдлыг судлах, төлөвшүүлэх цаг болсныг онцолсон [13]. Эерэг сэтгэл судлал нь бүх зүйлд эергээр хандах ёстой бус эерэг болон сөргийн тэнцвэрийг хадгалахыг зорьдог бөгөөд чанартай харилцаа, хөдөлмөр ба зүтгэл, амжилт ба ололт, эерэг хандлага, бардамнал, таашаал, атаархал, талархал, уучлал зэрэг бүрэлдэхүүн хэсгүүдтэй [1]. Талархах чадвар нь амьдралд тохиолдож буй эерэг зүйлсийг таньж, хүлээж авч үнэлэх дотоод мэдрэмж, хандлагыг хэлнэ. Талархал нь өөрт тохиолдсон эерэг зүйлсэд бий болох түр зуурын эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хэлэх бол талархах чадвар нь урт хугацаанд тогтвортой байдаг өөрийгөө болон бусдыг, амьдралыг үнэлэх эерэг хандлагыг хэлнэ [14].

Өсвөр насныхны сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөнийг зохицуулахад талархах чадвар чухал үүрэгтэй бөгөөд талархах чадвартай хүн өдөр тутмын амьдралд эерэг зүйлсийг тогтмол мэдэрч чаддаг, сэтгэл ханамж өндөртэй байдаг [15]. Эммонс, МакКаллоу нарын судалснаар талархлаа тогтмол илэрхийлдэг хүмүүсийн амьдралын сэтгэл ханамж илүү өндөр байдаг [6] бол

Фрох тэргүүтэй судлаачид өсвөр насныхны талархах чадвар өндөр байх тусам сэтгэл гутрал, түгшүүрийн үзүүлэлт бага байдгийг тогтоосон [5].

Талархах чадварыг хөгжүүлэх олон төрлийн арга байдгаас өсвөр насанд тохирох 5 аргыг нэгтгэн “Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр”-ийг боловсруулсан. Судалгааны үр дүнд үндэслэсэн эдгээр аргууд нь эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөн, сэтгэл ханамжийг нэмэгдүүлэх, сэтгэл гутрал, түгшүүрийг бууруулахад үр нөлөөтэй болох нь тогтоогдсон байдаг [16]. Үүнд:

1. Гурван сайхан зүйл дасгал, талархлын тэмдэглэл. Өдөр бүр амьдралд, бусдад, өөрт байх эерэг зүйлсийг олж харах чадварыг хөгжүүлж амьдралын сэтгэл ханамжийг нэмэгдүүлэх зорилготой [17].

2. Талархлын бясалгал. Бие, оюун санаа, амьсгалд төвлөрөх замаар талархлын гүн гүнзгий мэдрэмжийг төрүүлэн сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөнийг бууруулна [18].

3. Талархлын захидал. Талархсан сэтгэгдлээ илэрхийлж амжаагүй хүндээ захидал бичсэнээр сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн буурч эерэг сэтгэлийн хөдөлгөөн нэмэгдэх бөгөөд үүнийгээ илэрхийлснээр талархах чадвар, аз жаргалын түвшин нэмэгддэг [19].

4. Талархлын мод. Талархлын мод хийх нь нэг төрлийн урлагийн сэтгэл засал болох ба талархах мэдрэмжийг нэмэгдүүлж сөрөг

сэтгэлийн хөдөлгөөнийг бууруулна [20].

5. Талархлын 4 шатлалт дасгал. Амьдралын сэтгэл ханамжийг нэмэгдүүлнэ [1].

СУДАЛГААНЫ ХЭСЭГ

Судалгааны үр дүн

Судалгаанд Орхон аймгийн ЕБС-ийн 6-12 дугаар ангид суралцдаг нийт 747 сурагч хамрагдсан бөгөөд тэдний дундаж нас 14.1 ± 1.8 байв. Судалгаанд оролцогчдын 61.2% ($n=457$) нь эмэгтэй, 38.8% ($n=290$) нь эрэгтэй байв. Суралцаж буй сургуулийн хувьд сурагчдын дийлэнх буюу 68.8% ($n=514$) нь төрийн хэвшлийн ЕБС-д суралцдаг байсан бөгөөд 19.3% ($n=144$) нь 6-р ангид суралцдаг байв.

Судалгаанд оролцогчдын талархах чадварын дундаж 30.4 ± 6.5 оноо буюу талархах чадварын доод түвшинд, амьдралын сэтгэл ханамжийн дундаж 23.8 ± 7.0 оноо буюу дунджаас дээш түвшинд, сэтгэл гутралын дундаж 6.7 ± 3.3 оноо, түгшүүрийн дундаж 9.5 ± 4.3 оноо байв.

Хүснэгт 3. Судалгаанд оролцогчдын асуулга тус бүрийн дундаж оноо, стандарт хазайлт

	Асуулгуудын дундаж оноо				
	N	Хамгийн бага утга	Хамгийн их утга	Дундаж	Стандарт хазайлт
Талархал	747	10.00	42.00	30.42	6.50
Амьдралын сэтгэл ханамж	747	5.00	35.00	23.76	6.97
Сэтгэл гутрал	747	.00	19.00	6.66	3.34
Түгшүүр	747	.00	21.00	9.49	4.31

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Өсвөр насны сурагчдын талархах чадварын дунжийг олон улсын судалгааны үр дүнгүүдтэй харьцуулахад АНУ, Тайвань, Австрали улсуудын талархах чадварын дундажтай статистик өндөр ач холбогдолтой түвшинд ($p < 0.001$) ялгаа харагдаж, Иран, Румын улсуудын дундажтай ялгаа харагдаагүй ($p > 0.05$).

Хүснэгт 4. Монгол улсын өсвөр насныхны талархах чадварын оноог ОУ-ын судалгааны үр дүнтэй харьцуулсан нь

Монгол улс, Орхон аймаг 30.42 ± 6.5				
Улс	N	Дундаж	Стандарт хазайлт	P утга
АНУ	1035	33.17	5.94	<0.001
Тайвань	608	28.55	5.78	<0.001
Австрали	274	35.35	6.23	<0.001
Иран	200	30.45	6.20	0.910
Румын	240	30.62	5.20	0.408

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Дээрх хүснэгтээс харвал Монгол улсын өсвөр насныхны талархах чадварын дундаж АНУ, Австрали улсуудын өсвөр насныхнаас бага байсан бол Тайвань улсынхаас өндөр, Иран болон Румын улсынхтай ойролцоо утгатай байв.

Өсвөр насны сурагчдаас авсан уг судалгааны үр дүнгээс талархах чадварын 30-с доош оноотой оролцогчдыг өсвөр насны үе шатны дагуу 3 бүлгийн туршилтын болон хяналтын бүлэгт хуваарилан “Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр”-ийг туршив.

Өсвөр насныханд талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөрийг туршсан тоон судалгааны үр дүн

“Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр”-ийг өсвөр насны эхэн, дунд, хожуу үе гэсэн 3 бүлэгт 6 удаагийн давтамжтайгаар туршсан.

Хүснэгт 5. Талархах чадварыг хөгжүүлэх бүлгийн зөвлөгөөний гарааны судалгааны үр дүн (дундаж утга±стандарт хазайлт)

Талархах чадварын гарааны судалгааны үр дүн			
	Туршилтын бүлэг	Хяналтын бүлэг	P утга
Өсвөр насны эхэн үе	19.0±4.9	19.9±5.2	0.567
Өсвөр насны дунд үе	22.7±4.7	22.9±4.5	0.713
Өсвөр насны хожуу үе	22.5±3.3	22.6±4.1	0.902
НИЙТ	21.4±4.6	21.8±4.7	0.821

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Дээрх хүснэгтэд туршилтын болон хяналтын бүлгийн оролцогчдын талархах чадварын гарааны судалгааны үр дүнд ялгаа байгаа эсэхийг Манн-Витни Ю шинжилгээний аргаар шалгахад статистик ач холбогдолтой түвшинд ялгаа харагдаагүй ($p>0.05$) буюу хөтөлбөрийг туршихаас өмнө судалгаанд оролцогчдын талархах чадварын онооны дундаж ойролцоо утгатай байв.

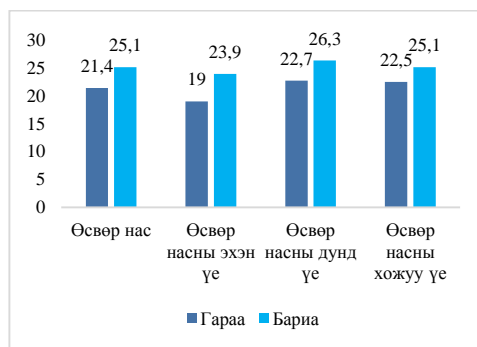
Туршилт явагдаж дууссаны дараа туршилтын болон хяналтын бүлгийн талархах чадварын барианы судалгааны үр дүнд статистик ач холбогдолтой түвшинд ялгаа харагдсан ($p<0.05$) бөгөөд туршилтын бүлгийн оролцогчдын талархах чадварын оноо өссөнийг доорх хүснэгтээс харж болно.

Хүснэгт 6. Талархах чадварыг хөгжүүлэх бүлгийн зөвлөгөөний барианы судалгааны үр дүн (дундаж утга±стандарт хазайлт)

Талархах чадварын барианы судалгааны үр дүн			
	Туршилтын бүлэг	Хяналтын бүлэг	P утга
Өсвөр насны эхэн үе	23.9±5.0	19.4±4.8	0.016
Өсвөр насны дунд үе	26.3±4.1	22.1±4.8	0.033
Өсвөр насны хожуу үе	25.1±2.7	22.5±4.0	0.05
НИЙТ	25.1±4.1	21.3±4.6	<0.001

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Зураг 2. Туршилтын бүлгүүдийн талархах чадварын дундаж оноог харьцуулсан нь /гараа, барианы судалгааны үр дүнгээр/



Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Туршилтын оролцогч тус бүрийн гараа болон барианы онооны зөрүүнд туршилтын 3 бүлгээс хамаарсан ялгаа байгаа эсэхийг Крускал Валлис шинжилгээний аргаар шалгахад статистик ач холбогдолтой түвшинд ялгаа харагдав ($p=0.027$). Өсвөр насны эхэн үеийн оролцогчдын онооны зөрүү хамгийн их буюу 4.9 байв.

Туршилтад оролцсон өсвөр насны сурагчдын гараа болон барианы судалгааны үр дүнг харьцуулахад талархах чадвар болон амьдралын сэтгэл ханамжийн дундаж оноо өссөн, түгшүүр болон сэтгэл гутралын онооны дундаж буурсан байв. Дэд бүрэлдэхүүн тус бүрийн онооны харьцуулалтыг Вилкоксон шинжилгээний аргаар шалгахад тус бүр статистик өндөр ач холбогдолтой түвшинд ($p < 0.001$) ялгаа харагдав.

Хүснэгт 7. Өсвөр насны туршилтын бүлгийн оролцогчдын гараа барианы судалгааны үр дүн

Өсвөр насны туршилтын бүлэг				
	п	Гарааны оноо	Барианы оноо	Р утга
Талархах чадвар		21.4±4.6	25.1±4.1	<0.001
Амьдралын сэтгэл ханамж	45	18.5±7.6	21.7±6.2	<0.001
Сэтгэл гутрал		13.0±4.2	10.5±3.6	<0.001
Түгшүүр		9.5±2.7	6.9±2.6	<0.001

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Хяналтын бүлгийн нийт оролцогчдын гараа болон барианы судалгааны үр дүнг Вилкоксон шинжилгээний аргаар шалгахад дэд бүрэлдэхүүн тус бүр статистик ач холбогдолтой түвшинд ялгаа харагдаагүй ($p < 0.05$).

Хүснэгт 8. Өсвөр насны хяналтын бүлгийн оролцогчдын гараа барианы судалгааны үр дүн

Өсвөр насны хяналтын бүлэг				
	п	Гарааны оноо	Барианы оноо	Р утга
Талархах чадвар		21.8±4.7	21.3±4.6	0.404
Амьдралын сэтгэл ханамж	45	19.8±7.6	18.7±6.6	0.104
Сэтгэл гутрал		11.9±4.1	12.3±4.3	0.436
Түгшүүр		9.1±3.0	9.4±3.3	0.424

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Туршилтын бүлгийн оролцогчдын талархах чадвар, амьдралын сэтгэл ханамж, сэтгэл гутрал, түгшүүрийн хоорондын харилцан хамаарлыг Спирмений харилцан хамаарлын шинжилгээний аргаар шалгахад талархах чадвар нь амьдралын сэтгэл ханамжтай ($r=0.674^{**}$) статистик өндөр ач холбогдолтой түвшинд ($p < 0.001$) эерэг хүчтэй өндөр, сэтгэл гутрал ($r=-0.629^{**}$), түгшүүртэй ($r=-0.648^{**}$) сөрөг хүчтэй өндөр харилцан хамааралтай байв.

Хүснэгт 9. Өсвөр насны туршилтын бүлгийн оролцогчдын талархах чадвар болон амьдралын сэтгэл ханамж, сэтгэл гутрал, түгшүүрийн хоорондын харилцан хамаарал

Харилцан хамаарлын шинжилгээ				
		Амьдралы		
		н сэтгэл ханамж	Сэтгэл гутрал	Түгшүүр
				р
Таларха	Спирмени	0.674**	-	-0.648**
л	й		0.629*	
	харилцан		*	
	хамаарал			
	2 сүүлт	<0.001	<0.001	<0.001
	утга			
	N	45	45	45

** Хамарлын ач холбогдлын түвшин .01

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Талархах чадварын амьдралын сэтгэл ханамж, сэтгэл гутрал болон түгшүүрт нөлөөлөх нөлөөллийг Олон хүчин зүйлийн регрессийн шинжилгээний аргаар шалгахад статистик өндөр ач холбогдолтой түвшинд ($p < 0.001$) шаардлага

хангаж байгаа бөгөөд амьдралын сэтгэл ханамжийн детерминацын коэффициент 0.454; сэтгэл гутрал түгшүүрийнх 0.562 байна. Талархах чадвар нь амьдралын сэтгэл ханамжийн өөрчлөлтийн 44.1%-ийг, сэтгэл гутрал түгшүүрийн өөрчлөлтийн 54.1%-ийг тайлбарлаж чадахаар байна.

Хүснэгт 10. Талархах чадварын амьдралын сэтгэл ханамж, сэтгэл гутралд үзүүлэх нөлөө /регрессийн шинжилгээ/

Model	R	R Square	Adjusted R Square
Амьдралын ханамж сэтгэл	0.674	0.454	0.441
Сэтгэл гутрал, түгшүүр	0.750	0.562	0.541

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Талархах чадвар нь эдгээр хүчин зүйлст нөлөөлдөг бөгөөд талархах чадвар 1 оноогоор нэмэгдэхэд амьдралын сэтгэл ханамж $Y=15.5+0.44*x$; сэтгэл гутрал $Y=15.5-0.38*x$; түгшүүр $Y=15.5-0.38*x$ тэгшитгэлтэй байна.

Зураг 3. Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөрийн сэтгэл ханамжийн үнэлгээ



Зураг 4. Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөрийн чанарыг үнэлсэн үнэлгээ

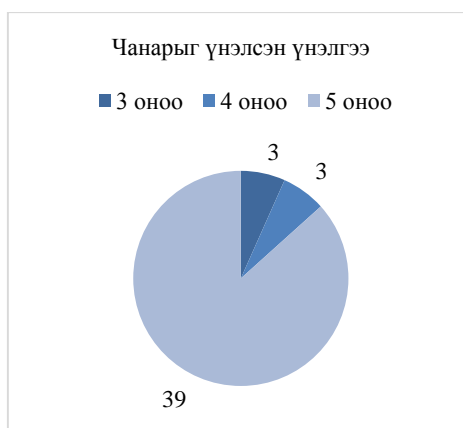
Хүснэгт 11. Талархах чадварын амьдралын сэтгэл ханамж, сэтгэл гутрал, түгшүүрт нөлөөлөх тэгшитгэл /регрессийн шинжилгээ/

Олон хүчин зүйлийн регрессийн шинжилгээ			
	Beta	t	P утга
Талархал	15.512	9.271	<0.001
Амьдралын ханамж сэтгэл	0.443	5.976	<0.001
Сэтгэл гутрал	-0.384	-3.227	0.002
Түгшүүр	-0.379	-2.902	0.006

Эх сурвалж: Судлаачийн боловсруулснаар

Өсвөр насныханд талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөрийг туршсан чанарын судалгааны үр дүн

Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөрийн төгсгөлд туршилтын бүлгийн нийт оролцогчдоос 1-5 оноогоор үнэлэх сэтгэл ханамжийн судалгаа авсан бөгөөд хөтөлбөрийн сэтгэл ханамжийн дундаж оноо 4.8 (96%), хөтөлбөрийн чанарыг үнэлсэн үнэлгээний дундаж 4.7% (94%) байв.



Туршилтад оролцогчид талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөрийн хамгийн үр дүнтэй дасгалыг давхардсан тоогоор гэрийн

даалгавар буюу талархлын тэмдэглэл гэж тодорхойлов.

Зураг 5. Туршилтад оролцогчид хамгийн үр дүнтэй аргыг сонгосон нь



Талархах чадварын асуулга нь дэд бүрэлдэхүүнгүй хэдий ч зарим судлаачид асуултуудыг агуулгын хувьд дараах байдлаар 3 хэсэгт задлах боломжтой гэж үздэг [21]:

1. Талархлын давтамж: “Надад ямар нэгэн зүйлд, эсвэл хэн нэгэнд талархахад урт хугацаа хэрэгтэй.”
2. Талархлын хүч: “Миний амьдралд талархдаг зүйл олон байдаг”, “Хэрэв би амьдралдаа талархдаг зүйлсээ дурдвал урт жагсаалт болно.”
3. Талархлын хүрээ: “Нас нэмэгдэх тусам би бусад хүмүүст болон амьдралдаа улам их талархаж байна”, “Би их олон хүнд талархаж байна”, “Эргэн тойрноо харахад талархаад байх зүйл алга гэж бодож байна.”

Туршилтад оролцогчдын хувьд талархлын хүч нь илүү нэмэгдсэн байв. Энэ нь судалгаанд оролцогчдын “Талархлын тэмдэглэл хамгийн үр дүнтэй байсан” гэсэн тодорхойлолттой огтлолцож байв.

Кэйс 1. Өсвөр насны эхэн үеийн Талархах чадварыг хөгжүүлэх бүлгийн зөвлөгөө

3 дугаартай оролцогч туршилтад хамрагдахаас өмнө ичимхий, ярих үедээ хүний нүд рүү эгцэлж хардаггүй байсан. Уулзалтад хийгдэж буй дасгалуудыг идэвхтэй хийдэг, гэрийн даалгаврыг тогтмол, чанартай хийж гүйцэтгэдэг байсан бөгөөд 3 дахь уулзалтаас эхлэн өөртөө итгэлтэйгээр өөрийгөө илэрхийлж эхэлсний сацуу уулзалтын бус цагаар таарахад мэндэлдэг болсон. Оролцогчийн анги удирдсан багш түүнийг харилцааны хувьд нээлттэй, баяр баясгалантай, ангийн нөхөдтэй чөлөөтэй харилцдаг болсныг илэрхийлсэн. Туршилтын дараа түүний талархах чадвар 6 оноо, амьдралын сэтгэл ханамж 5 оноогоор өсөж, сэтгэл гутрал 3 оноо, түгшүүр 4 оноогоор буурсан. Кэйс 2. Өсвөр насны дунд үеийн Талархах чадварыг хөгжүүлэх бүлгийн зөвлөгөө

7 дугаартай оролцогч эхний 2 уулзалтад идэвх сул, ярилцах хүсэлгүй, бүлгээс өөрийгөө тусгаарладаг байсан. Харин талархлын бясалгал хийж талархлын захидлыг ээждээ зориулж бичихдээ ихээр төвлөрч, хичээнгүйлэн бичсэн. Захидлыг ээждээ уншуулахад ээж нь ихээр баярлаж уйлсан тухай, энэ нь өөрт нь маш сайхан, дагаад уйлмаар мэдрэмж төрүүлсэн тухай ярьсан. Тус уулзалтаас эхлэн оролцогчийн идэвх мэдэгдэхүйц нэмэгдэж, гэрийн даалгаврыг чин сэтгэлээсээ, тогтмол гүйцэтгэдэг болсон. Сүүлийн уулзалтад: талархлын

захидал бичсэнээр гэр бүлийн уур амьсгал нь сайжирсан, талархдаг зүйлсээ 7 хоног болгон бичсэнээр амьдралыг харах өнцөг өөрчлөгдөж эхэлснээ илэрхийлсэн. Туршилтын дараа түүний талархах чадвар 8 оноо, амьдралын сэтгэл ханамж 11 оноогоор өсөж, сэтгэл гутрал 4 оноо, түгшүүр 5 оноогоор буурсан. Кэйс 3. Өсвөр насны хожуу үеийн Талархах чадварыг хөгжүүлэх бүлгийн зөвлөгөө

Тус бүлгийн сурагчид нөгөө 2 бүлэгтэй харьцуулахад хамгийн идэвх султай, өөрийгөө илэрхийлэхдээ бусдаас ичсэн, нэгнийгээ эхэлж ярьж эхлэхийг хүлээсэн хандлагатай байсан ч 12 дугаартай оролцогч анхны уулзалтаас эхлэн өөрийгөө чөлөөтэй илэрхийлсэн, идэвхтэй байдал нь бусад оролцогчдооо эергээр нөлөөлсөн. Өөрийн мэдрэмжийг бичиж илэрхийлдгээ уулзалт бүрийн гэрийн даалгаврыг хийх үедээ ойлгосон байв.

Анги удирдсан багшийн сэтгэгдэл. Анги удирдсан багш нар тус туршилт хөтөлбөртэй холбоотой эерэг сэтгэгдлүүдийг өгч байсан бөгөөд түүнээс хамгийн онцлох нь: “Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр орсноос хойш сурагчид илүү нээлттэй, өөрийн үзэл бодлоо чөлөөтэй илэрхийлдэг болсон, нэгнээ хүндлэхгүй, дээрэнгүй харилцдаг байсан нь илт багассан. Багш нартай таарахдаа мэндлэх, талархлын үг болон уучлалын үг ашиглах нь ихэссэн. Сурагчид дараагийн уулзалтыг тэсэн ядан

хүлээж байгааг харахад ямар их үр дүнтэй байгаа нь харагддаг.” гэсэн байв.

Туршилтад оролцогчид уулзалтын эхэнд хэн нэгэн материаллаг зүйл өгсөн тохиолдолд, хүлээгээгүй байхад сайхан зүйл хийх үед, хичээлээс хоцроход найз аргалах үед талархах мэдрэмж төрдөг гэж байсан бол уулзалтын дараа өөрийн болон дотно нэгний эрүүл байгаад, хичээл ордог багш, хамт сурдаг найзуудтай байгаадаа гэх мэтээр амьдралд тохиолдох эерэг зүйлсэд талархах мэдрэмж төрдөг болсон байв.

ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Талархах чадварыг хөгжүүлэх ярилцлагын арга нь хүмүүсийн сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлыг нэмэгдүүлэх зорилготой бүлгийн зөвлөгөөний арга техник юм. Өсвөр насныханд сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудал, тэр дундаа стресс, сэтгэл гутрал, түгшүүрийн эмгэгт өртөх, улмаар амьдралын сэтгэл ханамж, сурлагын амжилт, нийгмийн харилцаа, өөрийн үнэлэмж буурах тохиолдол их байгаа бөгөөд талархах чадварыг хөгжүүлэх нь эдгээр сэтгэл зүйн асуудлуудыг шийдвэрлэх, амьдралын сэтгэл ханамжийг нэмэгдүүлэх үр дүнтэй арга гэдгийг олон улсын судалгаануудаар тогтоосон [5] [14]. 2023 онд Гээзэ тэргүүтэй сэтгэл судлаачдын хийсэн талархах чадварыг хөгжүүлэх аргуудын нөлөөг судалсан мета анализын үр дүнд талархах чадварыг хөгжүүлэх

дасгалыг тогтмол хийснээр сэтгэл гутралын шинж тэмдэг 6.89%-иар, түгшүүрийн шинж тэмдэг 7.76%-иар буурсан байв [22]. 2003 онд Роберт А.Эммонс болон Майкел Э.Макколлоу нарын хийсэн талархах чадварыг хөгжүүлэх 3 шатлалт туршилт судалгааны үр дүнд оролцогчдын нойр сайжирсан, нийгмийн харилцаа үүсгэхэд хялбар болсон бөгөөд сөрөг сэтгэлийн хөдөлгөөн буурсан байв [6].

Өсвөр насныханд талархах чадварыг хөгжүүлэх аргыг туршсан олон улсын болон дотоодын судалгаа ихээхэн байдаг ч өсвөр насны үе шат тус бүрд талархах чадварыг хөгжүүлэх олон аргуудыг нэг дор туршсан судалгаа хомс байв. Судалгааны үр дүнд өсвөр насны үе шат тус бүрд талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр нь эергээр нөлөөлснийг гараа, барианы судалгааны үр дүнгээр тогтоов. Үүнээс өсвөр насны эхэн үеийн сурагчдад илүүтэй нөлөөлсөн байв. Талархах чадварыг хөгжүүлснээр өсвөр насныхны амьдралын сэтгэл ханамж нэмэгдэж, сэтгэл гутрал түгшүүрийн хэмжээ багассан нь 2019 онд Венцесло тэргүүтэй сэтгэл судлаачдын хийсэн өсвөр насныхны талархах чадвар өндөр байснаар амьдралын сэтгэл ханамж өндөр, сэтгэл гутрал түгшүүрийн мэдрэмж доогуур байдгийг тогтоосон судалгааны үр дүнтэй нийцэж байгаа юм [23].

ДҮГНЭЛТ

Талархах чадварыг хөгжүүлэх хөтөлбөр нь өсвөр насны үе шат бүрийн оролцогчдод эергээр нөлөөлсөн бөгөөд талархах чадвар нэмэгдсэнээр амьдралын сэтгэл ханамж өсөж сэтгэл гутрал, түгшүүрийн шинж тэмдэг буурсан байв.

НОМ ЗҮЙ

- [1] Ч. Дэлгэрцэцэг, *Эерэг нейро-сэтгэл судлал (Аз жаргалыг бүтээх ухаан), Улаанбаатар: Адмон Принт, 2020.*
- [2] E. H. Erikson, *Identity: Youth and crisis*, Norton, 1968.
- [3] L. Steinberg, *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*, 2014.
- [4] B. J. Casey, R. M. Jones и Т. А. Hare, «The adolescent brain.» *Annals of the New York Academy of Sciences*, т. 1124, № 1, pp. 111-126, 2008.
- [5] J. J. Froh, T. B. Kashdan, K. M. Ozminkowski и N. Miller, «Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents?», *The Journal of Positive Psychology*, т. 4, № 5, pp. 408-422, 2009.
- [6] R. A. Emmons и M. E. McCullough, «Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life,» *Journal of Personality and Social Psychology*, т. 84, № 2, pp. 377-389, 2003.
- [7] M. E. McCullough, R. A. Emmons и J. A. Tsang, «The grateful disposition: A conceptual and empirical topography,» *Journal of Personality and Social Psychology*, т. 82, № 1, pp. 112-127, 2002.
- [8] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen и S. Griffin, «Development of the

- Satisfaction with Life Scale,*» *Journal of Personality Assessment*, 1985.
- [9] T. Enkhnarant, H. Tetsuya, T. Gantsetseg, J. Oyunsuren, E. Rychindorj, J. Tsolmon и L. Battuvshin, «translation, reliability, and structural validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) in the general population of Mongolia.,» *Neuroscience Research Notes*, 2021.
- [10] D. Ross, G. Stanley Hall: *The psychologist as prophet.*, Chicago: University of Chicago Press, 1972.
- [11] B. B. Brown и J. Larson, «Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.),» в *Handbook of adolescent psychology*, Wiley, 2009, pp. 74-103.
- [12] B. Keles, N. McCrae и A. Grealish, «A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents,» *International Journal of Adolescence and Youth*, т. 25, № 1, pp. 79-93, 2020.
- [13] M. E. P. Seligman, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.*, Free Press, 2002.
- [14] A. M. Wood, J. J. Froh и A. W. A. Geraghty, «Gratitude and well-being: A review and theoretical integration,» *Clinical Psychology Review*, т. 30, № 7, pp. 890-905, 2010.
- [15] J. J. Froh, W. J. Sefick и R. A. Emmons, «Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being,» *Journal of School Psychology*, т. 46, № 2, pp. 213-233, 2008.
- [16] J. A. Rash, M. K. Matsuba и K. M. Prkachin, «Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?,» *Applied Psychology: Health and Well-Being*, т. 3, № 30, pp. 350-369, 2011.
- [17] M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park и C. Peterson, «Positive psychology progress: Empirical validation of interventions,» *American Psychologist*, т. 60, № 5, pp. 410-421, 2005.
- [18] K. O'Leary и S. Dockray, «The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being.,» *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, т. 21, № 4, pp. 243-245, 2015.
- [19] S. M. Toepfer, K. Cichy и P. Peters, «Letters of gratitude: Further evidence for author benefits.,» *Journal of Happiness Studies*, т. 13, № 1, pp. 187-201, 2012.
- [20] S. Haeyen, *Art therapy with mentally ill adults: A person-centred approach.*, 2019.
- [21] B. Morgan, L. Gulliford и K. Kristjónsson, «A new approach to measuring gratitude in youth: The Multi-Component Gratitude Measure (MCGM),» *The Journal of Adolescence*, т. 56, pp. 140-150, 2017.
- [22] M. Geyze, M. A. Yildiz и G. Arslan, «The effectiveness of gratitude interventions on depression, anxiety, and well-being: A meta-analysis,» *Current Psychology*, pp. 1-16, 2023.
- [23] D. Wenceslao, M. C. Santos и T. Reyes, «Gratitude and adolescent well-being: The mediating role of positive emotions.,» *Journal of Adolescence*, т. 73, pp. 25-34, 2013.
- [24] W. H. Organization, «Mental health of adolescents.,» 2024. [В Интернете]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.