

ӨСВӨР НАСНЫ ХҮҮХДИЙН СУРГУУЛЬТАЙ ХОЛБООТОЙ СТРЕСС, ТҮҮНИЙГ БУУРУУЛАХ АРГА ЗАМУУД

Т. Гаукар
Магистр оюутан

Баян-Өлгий аймгийн Насан туршийн боловсролын төв

gauka0606@gmail.com

Д. Цогзолмаа
Доктор (Ph. D.), дэд профессор

Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль
Биенесийн удирдлага хүмүүнлэгийн сургууль

tsogzolmaa@must.edu.mn

Хураангуй: Өсвөр насанд аливаа асуудлыг стресс гэж хүлээн авах болон түүнд тохирсон хариу үйлдэл үзүүлэх байдал ихэсдэг. Хүүхдүүд стрессээ хэрхэн даван туулах, шийдэх арга мэдэхгүй байгаа нь тэдний сэтгэцийн эрүүл мэндэд тодорхой хэмжээнд сөрөг нөлөөг үзүүлж байна. Энэхүү судалгааны ажлын хүрээнд өсвөр насны хүүхдүүдийн дунд сургуультай холбоотой үүсч буй стрессийг тодорхойлох, стресс үүсгэж буй хүчин зүйлийг илрүүлэхийг зорьсон. Тус судалгаанд Баян-Өлгийн аймгийн Өлгий сумын ахлах ангийн 300 сурагч хамрагдсан бөгөөд сурагчдын 31.21 хувь нь өөрийгөө тодорхой хэмжээнд стресстэй хэмээн дүгнэсэн байна. Мөн стресстэй үедээ өөрийгөө тайвшруулах аргыг мэддэггүй сурагчид 39 хувийг эзэлж байв. Судалгааны ажлын хүрээнд хийгдсэн фокус бүлгийн ярилцлагаар стресс үүсэхэд гэр бүлийн зөрчил, маргаан, мөнгө, санхүүгийн асуудлууд, өвчин зовлон, хүчирхийлэл, шинэ орчин нөхцөлд шилжин амьдрах, сурах, ядуурал, ажилгүйдэл, хүүхдийн буруу хүмүүжил, бусадтай харилцах харилцааны асуудал зэрэг олон хүчин зүйлс нөлөөлж байна. Цаашид энэ төрлийн судалгааг үргэлжлүүлэн хийснээр өсвөр насны хүүхдэд тохиолдох стрессийг бууруулах төдийгүй эцэг эх, асран хамгаалагчид, багш нарын харилцаа хандлага, гэр бүл сургуулийн орчныг сайжруулах бүрэн боломжтой гэж үзэж байна.

Түлхүүр үгс: Өсвөр үе, сургуулийн орчин дэх стресс

УДИРТГАЛ

Сургуулийн орчинд хүүхдэд үүсэх стресс. Өсвөр насны хүүхдэд үүсч буй стресс нь сургууль болон бусад хүрээлэн буй орчноос мэдэрч буй хэвийн зүйл юм. Зарим төрлийн стресс нь өсвөр

насныханд эрч хүч, урам зориг өгч, тулгарч буй сорилтуудыг даван туулахад хүчтэй түлхэц өгдөг бол сөрөг стресс нь зөрчилдөөнтэй байдалд орох, өөрийгөө дутуу үнэлэх, чадваргүй дорой мэт мэдрэмж төрүүлдэг (J.Tanner,

1978). Сургууль нь олон тооны асуудлуудыг дагуулдаг тул маш их стресс, түгшүүрийг төрүүлдэг (Harris, 2023). Нийтлэг үүсч буй эдгээр стресс, түгшүүр нь эргээд бидний бие махбод болон сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж эхэлдэг. Ялангуяа ахлах ангийн сурагчдад энэхүү стресс нь илүү түгээмэл илэрдэг байна (Writers, 2024). Тэдэнд түгээмэл илэрдэг стрессийг дурдвал:

- Санхүүгийн хүндрэл /их сургуулийн төлбөрт санаа зовох, төгсөж чадах эсэхдээ эргэлзэх, шалгалттай холбоотой хүндрэлтэй байдал/,

- Сургуулийн орчин солигдох буюу шилжих /найз нөхдөөсөө салах, шинэ орчинд очих/,

- Гэр бүлийн хямралтай нөхцөл байдал, гэр бүлийн бүтцийн өөрчлөлт /салалт, ойр дотнын хайртай хүнээ алдах гэх мэт/,

- Өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж буурах, бие махбодод гарах өөрчлөлтүүд,

- Төгс төгөлдөрт тэмүүлэх хүсэл, өндөр хүлээлт тавих, архаг өвчин, ирээдүйн талаарх түгшилт, бусадтай харилцах харилцааны асуудал, дарамт, дээрэлхэлт, хүчирхийлэлд өртөх, бусдын бодлоос айх гэх мэт олон зүйлээр илэрдэг байна.

Харин эдгээр стрессээс хэрхэн гарах талаар өсвөр насны хүүхдүүд тэр бүр мэддэггүй байна. Сургуультай холбоотой зарим стрессийг хэрхэн даван туулах талаар эрдэмтэн судлаачид дараах

аргуудыг санал болгосон байдаг. Үүнд:

- Нөөцийг тодорхойлох. Эцэг эх, багш нар, найз нөхөд эсвэл зөвлөж болох хүнээс дэмжлэг туслалцаа авах,

- Дасан зохицох чадварыг ашиглах. Стресстэй тэмцэхийн тулд дасан зохицох олон арга бий. Өөрөө өөртэйгөө ярих, өөрийгөө тайвшруулах, өөрийн итгэдэг, хайртай хүнтэйгээ ярилцах нь асуудлыг даван туулах аргуудын нэг хэсэг юм (Crosby, 2022).

- Шаардлагыг багасгах. Хийх ёстой хичээл, ажлыг урьдчилан төлөвлөх, ялгах. Хамгийн чухал ажлуудаасаа хийж эхлэх,

- Өөрийгөө халамжлах. Стрессийн шинж тэмдгийг багасгахын тулд тогтмол, зохистой хоол идэж, биеийн тамираар хичээллэх, нойр, амралтаа зохицуулах (Alexandra Cromer, Hannah Dewitt, Christine Ridley, 2023).

- Тайвшрах арга техникийг турших.

- Өөрийгөө төвлөрүүлж, хянаж чадах зүйлд л анхаарлаа төвлөрүүлэх. Өөрийн хянах, зохицуулах боломжгүй зүйлсийг орхиж, өөрийн өөрчилж болох зүйл дээр анхаарлаа төвлөрүүлэх гэх мэт аргууд байдаг байна.

Стресс нь удаан хугацаанд үргэлжилж, даамжирвал невроз, апати, депресс зэрэг өөрчлөлтөд хүргэдэг (Д. Цогзолмаа, Н. Ариунтуяа, А.Нарангэрэл, Д.Юмжирмаа, Д. Буянхишиг, Д.

Цэлмэг, 2012). Богино хугацааны стрессийг бууруулж, даван туулах дараах аргууд түгээмэл ашиглагддаг байна. Үүнд стресс үүсгэж буй зүйлээс түр ч болтугай холдох, өөр зүйл хийх, өөр зүйл бодож төсөөлөх, булчингаа суллах, амьсгалын дасгал хийх, өөрийн дуртай зүйлийг хийх, тайван хөдөлгөөн хийх, тухайлбал яаралгүй алхах, аятай таатай нөхцөлд хооллох, шингэн зүйл уух, инээх, инээдтэй зүйл бодох, дуртай хөгжмөө эсвэл намуухан аяз сонсох зэрэг аргууд багтдаг байна.

Стрессийг зохицуулах, урьдчилан сэргийлэх урт хугацааны аргуудад дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх, ажил амралтаа зөв төлөвлөх, төлөвлөгөөгөө мөрдөх, хобби, сонирхлоо хөгжүүлэх, өөрийгөө таньж мэдэх, дуу хөгжим сонсох, сонирхох, найз нөхөдтэйгөө дотно харилцаатай байх, бусдаас тусламж авч байх, бясалгал, медитаци хийх, шүтлэг, бишрэлтэй байх зэрэг багтана. Харин эдгээр аргуудыг өсвөр насны хүүхдүүд өдөр тутмын амьдралдаа хэрэглэж чадаж буй эсэх нь эргэлзээтэйгээс гадна тэдний стрессийн түвшинг тодорхойлох нь нэн чухал гэж тул энэхүү судалгаагаар өсвөр насны хүүхдийн сургуультай холбоотой стрессийг тодорхойлох, түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг судалж улмаар стрессээс урьдчилан сэргийлэх үр дүнтэй арга замыг тодорхойлохыг зорьсон болно.

Энэхүү судалгаа нь орон нутагт буюу Баян-Өлгий аймагт буй

өсвөр насны хүүхдийн сургуультай холбоотой стрессийг тодорхойлох, түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг судалж улмаар стрессээс урьдчилан сэргийлэх үр дүнтэй арга замыг тодорхойлохыг зорьсноороо шинэлэг бөгөөд үр дүнтэй бүтээл болсон гэж үзэж байна. Зөвхөн сургуулийн орчин төдийгүй хүүхэд, залуучууд, олон нийтийн сайн сайхны төлөө ажилладаг бүхий л салбарын мэргэжилтнүүд, судлаачид, боловсролын байгууллага, эцэг эх, асран хамгаалагчид, иргэний нийгмийн байгууллагын төлөөллүүд өдөр тутмын амьдрал, бодлого шийдвэр, үйл ажиллагаандаа энэхүү судалгаатай холбоотой мэдээлэл, үр дүнг анхааран дэлгэрүүлэн судалж, ашиглан хэрэгжүүлэх боломжтой юм.

СУДАЛГААНЫ АРГА ЗҮЙ

Тус судалгаанд Монгол улсын баруун бүс нутагт орших Баян-Өлгий аймгийн төв Өлгий сумын ерөнхий боловсролын сургуулийн 10 – р ангийн 300 сурагч хамрагдлаа. Тоон судалгааны үр дүнг тайлбарлах, судалгааны талаар нэмэлт дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах, тоон судалгааны үр дүнг харьцуулан судлах үүднээс чанарын судалгаа хийсэн болно. Чанарын судалгаан нь фокус бүлгийн болон ганцаарчилсан ярилцлагаас бүрдэнэ. Нийт 6 фокус бүлгийн ярилцлагад 36 эцэг эх, асран хамгаалагч, багш, ажилтнууд

хамрагдсан бөгөөд өсвөр насны нийт 18 хүүхдийг ганцаарчилсан ярилцлагад хамрууллаа. Түүврийн хэмжээ эх олонлогийг төлөөлөх чадварыг тооцоолсон болно.

Тоон судалгааны хувьд нийт оролцогчдын нийгэм, хүн ам зүйн хувьсагчдын талаарх тойм статистик дүн шинжилгээ хийлээ. Тоон судалгааны хариултыг бататгах, судалгааны үнэн зөв байдлыг бодитоор дүгнэхийн тулд чанарын судалгааны дүнг харьцуулан үзэж дүгнэлт хийсний үндсэн дээр судалгааны эцсийн дүгнэлтийг гаргасан болно.

СУДАЛГААНЫ АЖЛЫН ҮР ДҮН

Тоон судалгаанд Баян-Өлгий аймгийн төв Өлгий сумын ерөнхий боловсролын сургуулийн 10 – р ангийн 300 сурагч хамрагдсан болно. Нийт 6 фокус бүлгийн ярилцлагад 36 эцэг эх, асран хамгаалагч, багш, ажилтнууд хамрагдсан бөгөөд өсвөр насны нийт 18 хүүхдийг ганцаарчилсан ярилцлагад хамрууллаа. Судалгаанд оролцогчдын насны хувьд 46.19 хувийг 16 нас, 37.49 хувийг 15 нас, 13.21 хувийг 17 нас, 1.93 хувийг 18 нас, 1.18 хувийг 14 нас тус тус эзэлж байв. Мөн хүйсийн хувьд 60.3 хувийг эмэгтэй, 39.7 хувийг эрэгтэй хүүхдүүд байв.

Зураг 1.1. Сургуульдаа явах дуртай эсэх



Та сургуульдаа явах дуртай юу? хэмээх асуултад эерэг хариулт буюу маш их дуртай, дуртай гэсэн хариулт 78.1 хувийг эзэлж байсан бол маш дургүй гэсэн хариулт өгсөн

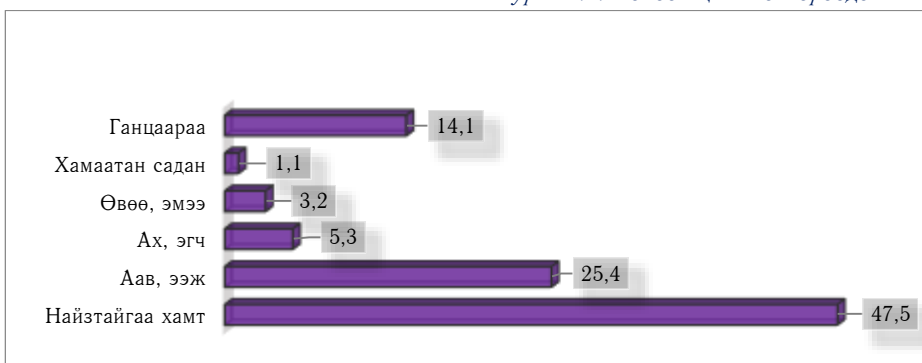
хүүхдүүдийн дийлэнх хувьд сургуулийн орчинд ариун цэврийн өрөөнөөс болж тухгүй, стрессддэг хэмээн хариулт өгсөн байв.

Зураг 1.2. Ангидаа олон найзтай эсэх



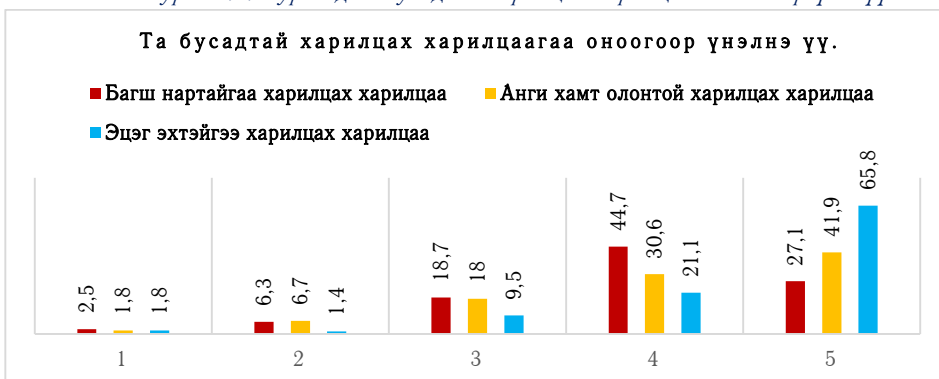
Өсвөр насны хүүхдүүдээс хэр олон найзтайг тодруулахад 58.6 хувь нь олон найзтай, 33.3 хувь нь дотнын цөөн найзтай, 8.1 хувь нь бараг найзгүй гэсэн хариулт өгөв.

Зураг 1.3. Чөлөөт цагаа өнгөрөөдөг байдал



Судалгаанд оролцогчид чөлөөт цагаа хэнтэй ихэвчлэн өнгөрүүлдэг вэ? Хэмээх асуултад 47.5 хувь нь найзтайгаа, 25.4 хувь нь аав, ээжтэйгээ хамт, 14.1 хувь нь ганцаараа өнгөрүүлдэг хэмээн хариулсан байв. Үүнээс харахад судалгаанд хамрагдсан өсвөр насны хүүхдүүдийн хувьд өвөө эмээ, ах эгч, хамаатан садантайгаа цагийг бага өнгөрөөдөг байна.

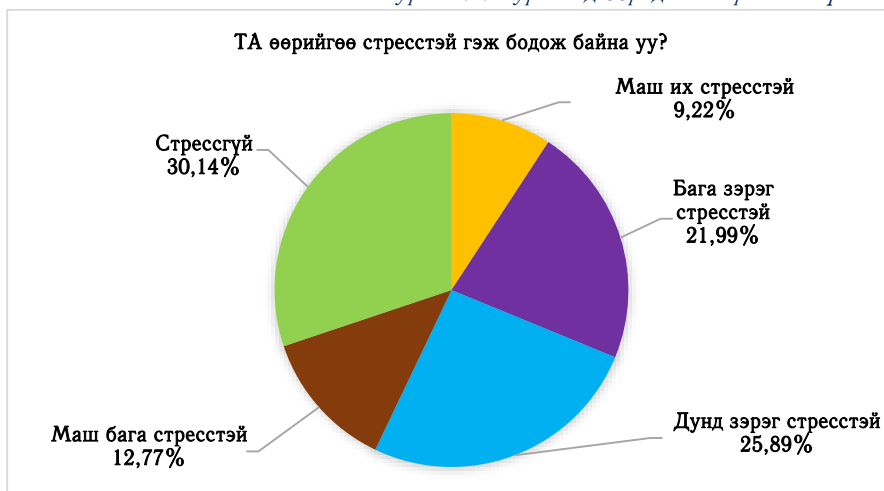
Зураг 1.4. Сурагчдын бусадтай харилцах харилцааг оноогоор үнэлүүлсэн нь



Эцэг эх, багш, анги хамт олонтой харилцах харилцааг 1-5 оноогоор үнэлүүлэхэд (оноо ихсэх тусам харилцаа сайн байгааг илтгэнэ) эцэг эхтэйгээ харилцах харилцаагаа маш сайн хэмээн хариулсан

хүүхдүүд 65.8 хувийг эзэлж байв. Багш нартайгаа харилцах харилцаагаа маш муу хэмээн хариулсан сурагчдын хувь 2.5 хувь байв.

Зураг 1.5. Сурагчид өөрсдийн стрессийг үнэлсэн нь



Тодорхой хэмжээнд буюу их бага хэмжээгээр өөрийгөө стресстэй гэж бодож буй хүүхдүүд 31.21 хувь, саармаг хариулт 25.89 хувь,

өөрийгөө стресс багатай гэж дүгнэж буй хүүхдүүд 42.91 хувийг тус тус эзэлж байна.

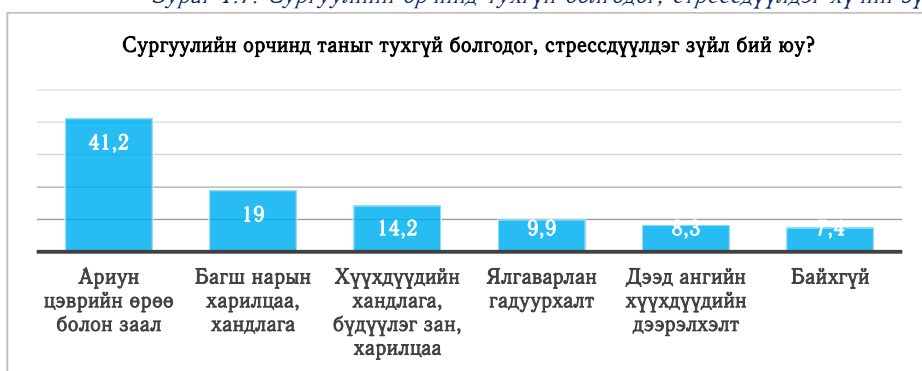
Зураг 1.6. Өсвөр насны хүүхдийн бухимддаг шалтгаан



Гол төлөв ямар асуудлаас болж бухимддаг вэ? Хэмээх нээлттэй асуултад 32.3 хувь нь багш нар хэт их гэрийн даалгавар өгдөг, хичээлийн ачаалал хамгийн их бухимдуулдаг гэсэн бол 15.08 хувь сургуулийн орчин буюу ариун цэврийн өрөө, заалны асуудал хэмээн хариулт өгсөн байв. Тус судалгаанд оролцсон сурагчдын

хувьд сургууль нь боловсон ариун цэврийн өрөөгүй бөгөөд завсарлагааны цагаар гадаа байрлах ариун цэврийн өрөө рүү явах хэрэг гардаг. Их бохир, муухай үнэртэй, тухгүй байдаг хэмээн хариултыг дийлэнх хувь өгсөн байсан. Мөн судалгаанд оролцогчдын 12.8 хувь нь бухимддаггүй, тийм зүйл байхгүй гэсэн хариулт өгсөн байна.

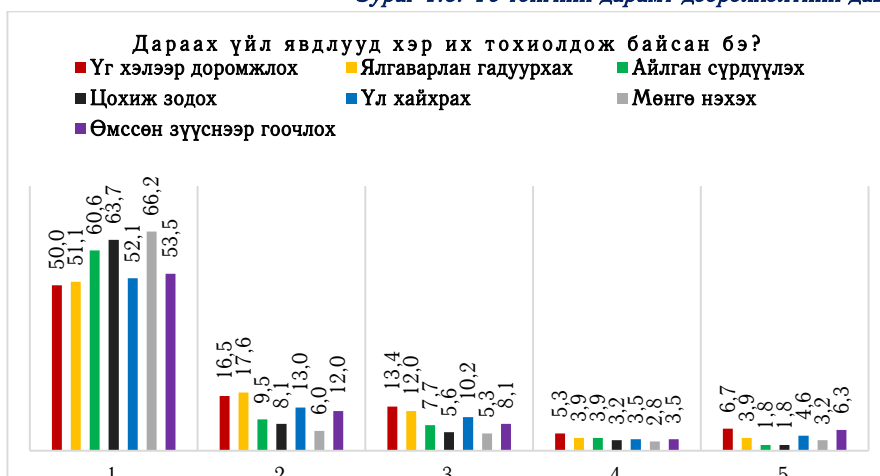
Зураг 1.7. Сургуулийн орчинд тухгүй болгодог, стрессдүүлдэг хүчин зүйлс



Зөвхөн сургуулийн орчинд тухгүй болгодог, стрессдүүлдэг зүйл байгаа эсэхийг тодруулахад ариун цэврийн өрөө болон заал 41.2 хувийг эзэлж байв. Мөн ялгаварлан гадуурхалт 9.9 хувийг эзэлж байв.

Үүний шалтгааныг тодруулахад сурагчид болон багш нар хүүхдүүдийг Монгол, Казак хэмээн ангилж, тэдэнд ялгавартай харьцдаг гэсэн байв.

Зураг 1.8. Үе тэнгийн дарамт дээрэлхэлтийн давтамж



Үг хэлээр доромжлох явдал нь хамгийн их тохиолдож байсан хэмээн хариулт өгсөн хүүхдүүд 6.7 хувь, өмссөн хувцас, хэрэглэж буй эд зүйлсээр шоглох, шоолох явдал хамгийн их тохиолдож байсан

ДҮГНЭЛТ

Өсвөр насны хүүхдийн өөрийн дүгнэлтээр стрессийн түвшин дундаж болон түүнээс бага байсан. Гэсэн хэдий ч тэднийг стрессдүүлдэг, тухгүй болгодог зүйлсийн хувьд хэт их гэрийн даалгавар, хичээлийн ачаалал мөн сургуулийн орчин тэр тусмаа ариун цэврийн өрөөний асуудал хамгийн өндөр хувь буюу 47.38 хувийг эзэлж байгаа нь өсвөр насны хүүхдийг хамгийн их стрессдүүлдэг хүчин зүйл нь сургуультай холбогдож буйг дээрх тоон үзүүлэлтээс харж болно. Мөн үе тэнгийн дарамт дээрэлхэлтийн хувьд давтамжийн хувьд бага хэдий ч хүүхэд бүр тодорхой хэмжээнд сургуулийн орчинд үг хэлээр

хэмээн хариулт өгсөн хүүхдүүд 6.3 хувийг тус тус эзэлж байв. Мөн давтамжийн хувьд бага хэдий ч хамгийн их тохиолддог явдлын хувьд мөнгө болон нэхэх, цохиж зодох, айлган сүрдүүлэх байв.

доромжлуулж, ялгаварлан гадуурхагдаж, бие махбодын болон сэтгэл зүйн хүчирхийлэлд өртөж, айлган сүрдүүлэгдэж байсан байна. Энэ үзүүлэлт харьцангуй өндөр түвшинд байгаа бөгөөд сурагчидтай хийсэн фокус бүлгийн ярилцлагаар өсвөр насны хүүхдүүдэд энэ талаарх мэдлэг хомс, сэтгэл зүйн боловсрол хангалтгүй байгаа нь ажиглагдаж байсан. Судалгаанд оролцсон сурагчдын 31.21 хувь нь өөрийгөө стресстэй гэж дүгнэсэн бол 42.91 хувь нь стрессгүй гэж үзсэн байна.

НОМ ЗҮЙ

1. LEONARD, N. (2015). *TOP HIGH SCHOOL STUDENTS' STRESS AND COPING MECHANISMS*. NYU.
2. Harris, L. (2023, 06 13). *Dealing with school stress: its causes and how to manage it*. Retrieved from Thriveworks: <https://thriveworks.com/help-with/stress/why-is-school-so-stressful/>
3. Д. Цогзолмаа, Н. Ариунтуяа, А.Нарангэрэл, Д.Юмжирмаа, Д. Буянхишиг, Д. Цэлмэг. (2012.). *Сэтгэл судлалын үндэс*. Улаанбаатар.
4. Crosby, J. (2022, 12 01). *Healthy coping mechanisms and strategies: Behaviors that can set you up for success*. Retrieved from Thrive works: <https://thriveworks.com/help-with/coping-skills/coping-mechanisms/>
5. Alexandra Cromer, Hannah Dewitt, Christine Ridley. (2023, 07 10). *What is self-care? What adding self-care to your routine looks like and helpful tips to get you started*. Retrieved from Thrive works: <https://thriveworks.com/help-with/self-care/what-is-self-care/>

6. Батдэлгэр, Ж. (2018). Хүний хөгжлийн сэтгэл судлал. Улаанбаатар хот.
7. J.Tanner. (1978). *Foetus into Man: Physical Growth from Conception to Maturity*. London.
8. ЭМШИУС. (2006). Улаанбаатар хот.
9. Selye, H. (2016). *The Alarm Phase and the General Adaptation Syndrome*. Science Direct.
10. Writers, S. (2024, 03 29). Accredited schools online. Retrieved from <https://www.accreditedschoolsonline.org/resources/student-stress/#:~:text=A%20certain%20level%20of%20stress,become%20emotionally%20and%20physically%20toxic>.
11. Aliifa Anjum, Sahadat Hossain, M. Tasdik Hasan, Enryka Christopher, Md. Elias Uddin & Md. Tajuddin Sikder . (2022, 12 19). Stress symptoms and associated factors among adolescents in Dhaka, Bangladesh: findings from a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, p. Article number: 807.