

МОНГОЛЫН ОЮУТНЫ САГСАН БӨМБӨГИЙН ЛИГИЙН ТАМИРЧДЫН ТЭМЦЭЭНИЙ ӨМНӨХ СЭТГЭЛ ЗҮЙН БАЙДЛЫГ ГҮЙЦЭТГЭЛИЙН ХАМААРЛЫН СУДАЛГАА

Д. Юмжирмаа
Докторант

Нийгэм, хүмүүнлэгийн сургууль
Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль

0009-0001-9133-5831

DOI: 10.66753/

yumjirmaa@must.edu.mn

Хураангуй: Сүүлийн жилүүдэд спортын сэтгэл судлал нь тамирчдын гүйцэтгэл, сэтгэл зүйн бэлэн байдал, стресс болон түгшүүрийн харилцан хамаарлыг судлах чухал салбар болон хөгжиж байна. Ялангуяа тэмцээний өмнөх сэтгэл зүйн төлөв байдал нь тамирчдын анхаарал төвлөрөл, шийдвэр гаргалт, хөдөлгөөний нарийвчлал, тоглолтын гүйцэтгэлд шууд нөлөөлдөг болохыг олон улсын судалгаанууд нотолж байна. Энэхүү судалгааны зорилго нь Монголын оюутны сагсан бөмбөгийн лигийн тамирчдын тэмцээний өмнөх түгшүүрийн түвшинг тоглолтын дараах гүйцэтгэлтэй харьцуулан судлахад оршино.

Судалгаанд Монголын оюутны сагсан бөмбөгийн лигт оролцож буй ШУТИС, МУИС, МУБИС, Их Засаг их сургуулийн нийт 40 тамирчин хамрагдсан. Судалгаанд Люшерийн өнгөний тест болон Спилбергер–Ханины нөхцөл байдлын түгшүүрийн тестийг ашиглаж, үр дүнг IBM SPSS Statistics 28.0 програмаар боловсруулсан. Судалгааны үр дүнгээс харахад тэмцээний өмнөх түгшүүр өндөр байх нь тоглолтын дараах гүйцэтгэл буурахтай статистикийн ач холбогдол бүхий хамааралтай байв ($\chi^2=47.596$, $p<0.05$). Мөн түгшүүр өндөртэй тамирчдын бөмбөг алдалтын хувь илүү өндөр, авсан онооны үзүүлэлт бага байсан нь тогтоогдов. Харин багийн сэтгэл зүйчтэй ажилладаг багийн тамирчдын түгшүүрийн түвшин харьцангуй бага байлаа.

Түлхүүр үг: Спортын сэтгэл судлал, тэмцээний өмнөх түгшүүр, спортын гүйцэтгэл, идэвх, ядрал

УДИРТГАЛ

Монгол улсад их, дээд сургуулийн спортын үйл ажиллагаа жилээс жилд өргөжин хөгжиж, оюутны спортын лигийн тэмцээнүүдэд оролцох оюутнуудын тоо нэмэгдэж байна. Үндэсний статистикийн хорооны 2025 оны мэдээллээр Монгол Улсын хэмжээнд 145 мянга гаруй оюутан суралцаж байгаа бөгөөд тэдгээрийн тодорхой хувь нь оюутны спортын тэмцээн, тэр дундаа сагсан бөмбөгийн лигт идэвхтэй оролцож байна. (Үндэсний статистикийн хорооны тайлан, 2025).

Спортын сэтгэл судлал нь тамирчдын сэтгэл хөдлөл, сэтгэл зүйн бэлэн байдал, стресс, түгшүүр болон гүйцэтгэлийн уялдаа холбоог судалдаг шинжлэх ухааны чухал салбар юм. Орчин үеийн спортын шинжлэх ухаанд бие бялдрын бэлтгэлээс гадна сэтгэл зүйн бэлтгэлийг өндөр амжилтын үндсэн хүчин зүйл гэж үзэх болсон. Ялангуяа тэмцээний өмнөх түгшүүр нь анхаарал

төвлөрөл, шийдвэр гаргалт, хөдөлгөөний зохицуулалт, багийн харилцаа зэрэгт сөргөөр нөлөөлөх эрсдэлтэй байдаг.

Олон улсын судалгаагаар тэмцээний өмнөх өндөр түгшүүр нь тамирчдын танин мэдэхүйн үйл ажиллагааг бууруулж, гүйцэтгэлийн тогтвортой байдалд сөргөөр нөлөөлдөг болохыг тогтоосон байдаг (Mathews & MacLeod, 2012; McNally, 2018). Мөн спортын сэтгэл зүйн дэмжлэг тогтмол авдаг баг, тамирчдын стрессийн менежмент, өөртөө итгэх итгэл, тоглолтын үр дүн илүү тогтвортой байдаг талаар сүүлийн үеийн судалгаанууд дурдсан байна.

Монгол Улсад оюутны спортын багуудын сэтгэл зүйн бэлэн байдлыг судалсан судалгаа харьцангуй хомс хэвээр байгаа бөгөөд ялангуяа тэмцээний өмнөх түгшүүрийг тоглолтын гүйцэтгэлтэй уялдуулан судалсан ажил цөөн байна. Иймээс энэхүү судалгаа нь оюутны сагсан бөмбөгийн лигийн тамирчдын сэтгэл зүйн төлөв байдал болон гүйцэтгэлийн хамаарлыг тодорхойлох практик ач холбогдолтой юм.

СУДАЛГААНЫ АРГА ЗҮЙ

Судалгааны зорилго

Монголын оюутны сагсан бөмбөгийн лигийн тамирчдын тэмцээний өмнөх түгшүүрийн түвшинг тоглолтын дараах гүйцэтгэлтэй харьцуулан судлах.

Судалгааны зорилт

- Оюутны сагсан бөмбөгийн лигийн тамирчдын тэмцээний өмнөх түгшүүрийн түвшинг тодорхойлох;
- Түгшүүрийн түвшин болон тоглолтын дараах гүйцэтгэлийн хамаарлыг судлах;
- Судалгааны үр дүнд үндэслэн сэтгэл зүйн дэмжлэгийн хэрэгцээ, боломжийг тодорхойлох.

Хамрах хүрээ:

Судалгаанд Монголын оюутны сагсан бөмбөгийн лигт оролцож буй ШУТИС, МУИС, МУБИС, Их засаг гэсэн дөрвөн их сургуулийн 40 тамирчин хамрагдсан.

Судалгаанд хэрэглэсэн аргачлал:

Судалгаанд дараах сэтгэл зүйн үнэлгээний аргачлалуудыг ашиглав.

1. Люшерийн өнгөний тест. Хувь хүний сэтгэл зүйн төлөв байдал, стресс, түгшүүр, ядралт болон идэвхийн түвшинг тодорхойлоход өргөн хэрэглэгддэг проектив аргачлал юм. Уг тестийг М. Люшер 1948 онд боловсруулсан бөгөөд спортын сэтгэл судлал, клиник сэтгэл судлал болон зөвлөгөөний практикт өргөн ашигладаг.

2. Спилбергер–Ханины түгшүүрийн тест. Нөхцөл байдлын түгшүүрийн түвшинг тодорхойлох зорилгоор Спилбергер–Ханины тестийг ашигласан. Энэхүү тест нь тухайн үеийн сэтгэл түгшүүрийн түвшинг үнэлэх 20 асуултаас бүрдэх бөгөөд олон улсын хэмжээнд найдвартай, баталгаатай аргачлалд тооцогддог. (Д.Юмжирмаа, Спортын сэтгэл зүйн зарим асуудал, 2017)

Мэдээлэл боловсруулах арга

Судалгааны өгөгдлийг IBM SPSS Statistics 28.0 программаар боловсруулсан. Хувьсагчдын хамаарлыг тодорхойлоход корреляцийн шинжилгээ, хи-квадрат шалгуур, олон хүчин зүйлийн регрессийн шинжилгээг ашиглав. $P < 0.05$ байх үед статистикийн ач холбогдолтой гэж үзсэн.

Судалгааны таамаглал

Энэхүү судалгаанд дараах үндсэн таамаглалуудыг дэвшүүлэв.

H1: Монголын оюутны сагсан бөмбөгийн лигийн тамирчдын тэмцээний өмнөх түгшүүрийн түвшин болон тоглолтын дараах гүйцэтгэл хооронд статистикийн ач холбогдол бүхий хамаарал байна.

H2: Тэмцээний өмнөх түгшүүр өндөр байх тусам тамирчдын тоглолтын гүйцэтгэл буурах хандлагатай байна.

ТАМИРЧДЫН ТЭМЦЭЭНИЙ ӨМНӨХ СЭТГЭЛ ЗҮЙН БАЙДЛЫГ ГҮЙЦЭТГЭЛИЙН ХАМААРЛЫН СУДАЛГАА

Энэхүү судалгаанд ШУТИС, МУИС, МУБИС, Их засаг гэсэн дөрвөн их сургуулийн 40 тамирчин хамрагдсан.

1-р хүснэгт. Судалгаанд хамрагдсан тамирчдын ерөнхий мэдээлэл

1.	Нас	18-с доош 18-25	2.5% 97.5%
2.	Хүйс	Эрэгтэй Эмэгтэй	65% 35%
3.	Сагсан бөмбөгийн спортоор хичээллэсэн жил		1 жил 2.5% 1-3 жил 7.5% 3-5 жил 40% 5-7 жил 35% 7-оос дээш 15%
4.	Спортын зэрэг, цол		I зэрэг 67.5% II зэрэг 10% Зэрэг, цолгүй 22.5%
5.	Тухайн багт нэгдэн тоглож буй жил		1 жил 25% 2 жил 32.5% 3 жил 20% 4 жил 20% 6 жил 2.5%

Судалгаанд хамрагдсан тамирчдын 65% нь эрэгтэй, 35% нь эмэгтэй байв. Насны хувьд оролцогчдын дийлэнх нь 18–25 насны оюутнууд байсан. Судалгаанд оролцогчдын 77.5% нь спортын I болон II зэрэгтэй тамирчид байсан нь судалгааны оролцогчид спортын идэвхтэй түвшний туршлагатай болохыг харуулж байна.

Мөн нийт оролцогчдын 57.5% нь тухайн багт 1–2 жил тоглож буй шинэ гишүүд байсан нь багийн дасан зохицол болон туршлагын хүчин зүйлс түгшүүрийн түвшинд нөлөөлөх боломжтойг илэрхийлж байна.

Тамирчдын 37,5% нь МУБИС, 25% нь МУИС, 20% нь ШУТИС, 17,5% нь Их засаг их сургуульд суралцдаг оюутнууд байна.

Тэмцээний өмнөх сэтгэл зүйн байдал түгшүүрийг Спилбергер-Ханины тестээр тодорхойлсон ба судалгаанд оролцсон тамирчдын нөхцөл байдлын түгшүүрийг зураг 1-т харуулав.

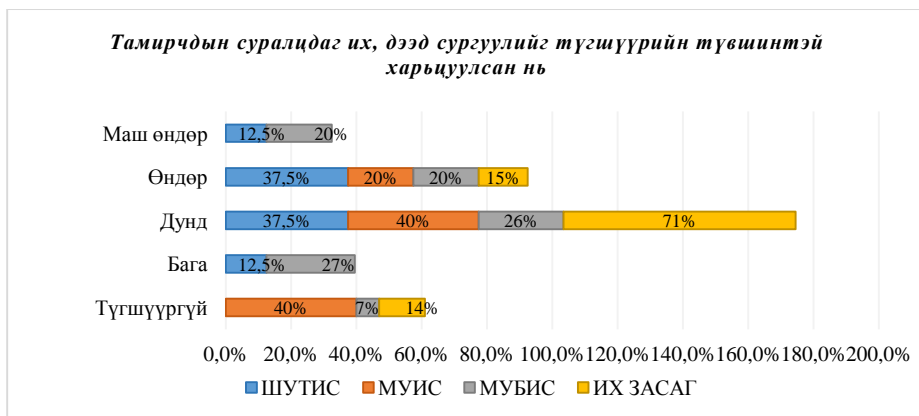
1-р зураг. Тамирчдын тэмцээний өмнөх түгшүүрийн түвшин



Спилбергер–Ханины тестийн үр дүнгээр нийт тамирчдын 63%-д дунд болон түүнээс дээш түвшний түгшүүр илэрсэн байна. Ялангуяа багийн сэтгэл зүйчгүй багуудын тамирчдын түгшүүрийн түвшин харьцангуй өндөр байсан бол сэтгэл зүйчтэй ажилладаг МУИС-ийн багийн тамирчдын 40% нь түгшүүргүй үзүүлэлттэй гарсан нь онцлог байв.

Энэхүү үр дүн нь багийн сэтгэл зүйн дэмжлэг, зөвлөгөө нь тамирчдын сэтгэл зүйн тогтвортой байдалд эерэг нөлөө үзүүлэх боломжтойг харуулж байна.

2-р зураг. Тамирчдын суралцдаг их, дээд сургуулийг түгшүүрийн түвшинтэй харьцуулсан нь



Судалгаанд оролцсон МУИС-д суралцдаг тамирчдын 40% нь түгшүүргүй, 40% нь дунд, 20% нь бага түгшүүртэй байсан бол ШУТИС-д

суралцдаг тамирчдын 12.5% нь бага, 37.5% нь дунд, 37.5% нь өндөр, 12.5% нь маш өндөр түгшүүртэй байсан. Харин МУБИС-д суралцдаг тамирчдын 7% нь түгшүүргүй, 27% нь бага, 26% нь дунд, 20% нь өндөр, 20% нь маш өндөр түгшүүртэй байсан бол Их засаг их сургуульд суралцдаг тамирчдын 14% нь түгшүүргүй, 71% нь дунд, 15% нь өндөр түгшүүртэй гэсэн үр дүн илрэв. Тамирчдын тэмцээний өмнөх түгшүүрийн байдлыг тоглолтын дараах гүйцэтгэлийн үр дүнтэй харьцуулсан харьцуулалтыг дараах хүснэгтэд харуулав.

2-р хүснэгт. Тамирчдын тэмцээний өмнөх түгшүүрийг тоглолтын дараах гүйцэтгэлтэй харьцуулсан нь

	Маш бага	Бага	Дунд	Өндөр	Нийт
0 оноо	0	0	17.5%	25%	42.5%
1-5 оноо	2.5%	5%	12.5%	0	20%
6-10 оноо	7.5%	5%	7.5%	0	20%
11-15 оноо	2.5%	2.5%	0	0	5%
16-20 оноо	7.5%	5%	0	0	12.5%
Нийт	20%	17.5%	37.5%	25%	100%

Тэмцээний өмнөх түгшүүр болон тоглолтын дараах гүйцэтгэлийг харьцуулан үзэхэд статистикийн ач холбогдол бүхий хамаарал илэрсэн ($\chi^2=47.596$, $p<0.05$). Түгшүүр өндөртэй тамирчдын 42.5% нь тоглолтын үеэр оноо аваагүй бол түгшүүр бага тамирчдын дунд өндөр оноо авсан үзүүлэлт харьцангуй өндөр байв.

Мөн корреляцийн шинжилгээгээр тоглолтын гүйцэтгэл болон түгшүүрийн түвшин хооронд сөрөг хамаарал ($r=-0.452$) илэрсэн нь түгшүүр нэмэгдэх тусам гүйцэтгэл буурах хандлагатайг харуулж байна.

Тамирчдын тоглолтын дараах гүйцэтгэл ба авсан онооны байдлыг авч үзвэл 42.5% нь огт оноо аваагүй бол 20% нь 1-5 оноо, 20% нь 6-10 оноо, 5% нь 11-15 оноо, 12.5 нь 16-20 оноог тус тус авсан байна.

Судалгаанд оролцогчдын тоглолтын өмнөх түгшүүрийн байдлыг зураг 3-т харуулав.

3-р зураг. Люшерийн өнгөний тестээр тамирчдын түгшүүрийн түвшинг тодорхойлсон байдал



Тамирчдын тэмцээний өмнөх түгшүүрийг Люшерийн өнгөний тестээр судлахад 79% түгшүүрийн шинж илэрсэн бол 13%-д бага, үлдсэн 8%-д огт түгшүүргүй гэсэн үр дүн гарчээ.

Судалгаанд оролцогчдын тоглолтын өмнөх түгшүүрийн байдлыг чөлөөт шидэлтийн хувьтай харьцуулсан байдлыг зураг 4-т харуулав.

4-р зураг. Тамирчдын түгшүүрийн байдлыг бөмбөг алдалттай харьцуулсан нь



Түгшүүр өндөртэй тамирчдын бөмбөг алдалтын хувь 38.5% байсан бол түгшүүр маш бага тамирчдын бөмбөг алдалтын хувь 5.5% байв. Энэ нь сэтгэл зүйн тогтворгүй байдал нь анхаарал төвлөрөл, шийдвэр гаргалт болон тоглолтын нарийвчлалд сөргөөр нөлөөлж болохыг илтгэж байна.

Судалгаанд оролцогчдын тэмцээний өмнөх түгшүүрийн байдлыг зураг 3-т харуулав.

3-р зураг. Корреляци шинжилгээний үр дүн

	Спортын зэрэг	Ханин, Спилберг үр дүн	Тоглолтын үзүүлэлт	Суралцдаг сургууль	Сэгсэн бөмбөгийн спортоор хичээллэсэн жил	Тухайн багт хэдэн жил тоглож байна вэ?
Спортын зэрэг	1.000	-0.047	-0.112	0.109	-0.236	-0.095
Ханин, Спилберг үр дүн		1.000	-0.452	-0.300	-0.444	-0.418
Тоглолтын үзүүлэлт			1.000	0.064	0.360	0.066
Суралцдаг сургууль				1.000	0.148	0.177
Сэгсэн бөмбөгийн спортоор хичээллэсэн жил					1.000	0.445
Тухайн багт хэдэн жил тоглож байна вэ?						1.000

Корреляцийн шинжилгээгээр хүчин зүйлс тус бүрийн хоорондын хамаарлыг тооцсон ба хувьсагчуудын хамаарлыг $-1 \leq r \leq 1$ хоорондох утгаар авсан. Корреляцийн коэффициентийн чанар:

- $0 \leq r \leq 0,5$ үед х,у хэмжигдэхүүнүүд шууд (эерэг), сул хамааралтай
- $0.5 \leq r \leq 1$ үед х,у хэмжигдэхүүнүүд шууд (эерэг), хүчтэй хамааралтай
- $-1 \leq r \leq -0,5$ үед х,у хэмжигдэхүүнүүд урвуу (сөрөг), хүчтэй хамааралтай
- $-0.5 < r < 0$ үед х,у хэмжигдэхүүнүүд шууд (эерэг), сул хамааралтай байна.

Спилбергер-Ханины тестийн үр дүн болон спортын зэрэг ($r = -0.047$) байгаа нь эерэг бөгөөд сул хамааралтай байгаа бол тоглолтын үзүүлэлт болон

сагсан бөмбөгийн спортоор хичээллэсэн жил $r=0.360$ нь шууд буюу сул хамааралтай байгааг харуулж байна. Үүнээс хамгийн их утгатай буюу $r=-0.452$ хамаарлын утгыг авч үзэхэд тоглолтын үзүүлэлт болон түгшүүрийн байдал нь сөрөг бөгөөд хүчтэй хамааралтай байна. (Dennick, 2011)

*4-р хүснэгт. Олон хүчин зүйлийн регресс
Model Summary ба ANOVA шинжилгээ*

Model	R	R Square	Тооцоол-сон ст.алдаа	Durbin-Watson	F	Sig.
1	0.920 ^a	0.284	0.821	2.146	0.284	0.000 ^b
a. Predictors: (Constant), Спортын зэрэг, Спилберг-Ханины түгшүүрийн үр дүн, Тоглолтын дараах гүйцэтгэл						
b. Dependent Variable: Сагсан бөмбөгийн спортоор хичээллэсэн жил						

Регрессийн загварын итгэлтэй эсэхийг шалгасан ANOVA шинжилгээний үр дүнгээс харахад $F=0,284$ түүний ач холбогдол $0.000 < 0,05$ -аас бага байгаа тул тоглолтын дараах гүйцэтгэл, түгшүүр хоёр нь статистикийн ач холбогдолтой байна.

Судалгааны загварын Durbin–Watson коэффициент 2.146 гарсан нь үлдэгдлийн автокорреляцийн асуудал бага байгааг илтгэж байна.

ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

Энэхүү судалгааны үр дүн нь олон улсын спортын сэтгэл судлалын судалгаануудтай нийцэж байна. Өөрөөр хэлбэл тэмцээний өмнөх түгшүүр өндөр байх нь тамирчдын тоглолтын гүйцэтгэлийг бууруулдаг болох нь батлагдав.

Сүүлийн үеийн судалгаагаар өндөр түвшний өрсөлдөөнт спортод оролцож буй тамирчдын сэтгэл зүйн тогтвортой байдал нь бие бялдрын бэлтгэлтэй адил чухал хүчин зүйл болохыг онцолж байна. Тухайлбал, спортын сэтгэл зүйн зөвлөгөө, амьсгалын дасгал, mindfulness сургалт, сэтгэл хөдлөлийн зохицуулалтын хөтөлбөрүүд нь тамирчдын түгшүүрийг бууруулахад үр дүнтэй болохыг судалгаанууд харуулжээ.

Мөн судалгаанд багийн сэтгэл зүйчтэй багийн тамирчдын түгшүүрийн түвшин бага байсан нь спортын байгууллагад мэргэжлийн сэтгэл зүйн үйлчилгээ нэвтрүүлэх шаардлагатайг харуулж байна.

ДҮГНЭЛТ, САНАЛ

Монголын оюутны сагсан бөмбөгийн лигийн тамирчдын тэмцээний өмнөх түгшүүр болон тоглолтын дараах гүйцэтгэлийн хамаарлыг судлахад дараах үндсэн үр дүн гарлаа. Үүнд:

1. Судалгаанд хамрагдсан тамирчдын дийлэнх хувьд тэмцээний өмнөх түгшүүр илэрсэн;

2. Түгшүүрийн түвшин өндөр байх нь тоглолтын дараах гүйцэтгэл буурахтай статистикийн ач холбогдолтой хамааралтай байсан;

3. Түгшүүр өндөртэй тамирчдын бөмбөг алдалтын үзүүлэлт илүү өндөр байв;

4. Багийн сэтгэл зүйчтэй багийн тамирчдын түгшүүрийн түвшин харьцангуй бага байсан;

5. Их, дээд сургуулийн спортын багуудад сэтгэл зүйн дэмжлэг, зөвлөгөөний тогтолцоог хөгжүүлэх хэрэгцээ шаардлага өндөр байна.

САНАЛ, ЗӨВЛӨМЖ

- Их, дээд сургуулийн спортын багуудад спортын сэтгэл зүйч ажиллуулах;
- Тэмцээний өмнөх сэтгэл зүйн үнэлгээг тогтмол хийх;
- Тамирчдад зориулсан стрессийн менежмент, mindfulness, сэтгэл зүйн бэлтгэлийн сургалт зохион байгуулах;
- Онлайн болон дижитал сэтгэл зүйн зөвлөгөөний платформ хөгжүүлэх;
- Спортын сэтгэл судлалын үндэсний хэмжээний судалгааг өргөжүүлэх.

НОМ ЗҮЙ

I. Монгол хэлээр хэвлэгдсэн зохиол бүтээл

1. Үндэсний статистикийн хорооны тайлан. (2025). Дотоодын их дээд сургууль, коллежид суралцагчдын тоо. Улаанбаатар хот.

2. Д.Юмжирмаа. (2017). Спортын сэтгэл зүйн зарим асуудал. Улаанбаатар хот.

3. Д.Юмжирмаа. (2020). COVID-19 Цар тахлын үед ажиллаж буй эрүүл мэндийн судалгаа. Улаанбаатар хот.

4. Н.Ариунтуяа, Д. Д. (2015). Сэтгэл судлалын үндэс. Улаанбаатар хот: ШУТИС-ийн хэвлэл.

5. Д.Чимгээ, А. А. (2015). SPSS шинжилгээний үр дүн тайлбар. Улаанбаатар хот.

II. Гадаад хэлээр хэвлэгдсэн зохиол бүтээл

6. Dennick, M. T. (2011). Making Sense of Cronbach's Alpha. *International Journal of Medical Education*.

7. Gail A. Alvares, D. S. (2016). Autonomic nervous system dysfunction in psychiatric disorders and the impact of psychotropic medications: a systematic review and meta-analysis. *Australia*.

8. M.Lusher. (1990). Lusher color test . Washington : Square Press.

9. Mathews, C. M. (2012). Cognitive Bias Modification Approaches to Anxiety. *Australia*.

10. McNally, R. J. (2018). Attentional bias for threat: Crisis or opportunity? *American: Elsevier Ltd*.