

НҮДНИЙ БИЧИЛ МЭС ЗАСЛЫН АМЖИЛТ, ҮР ДҮНД БЯСАЛГАЛЫН ҮЗҮҮЛЭХ НӨЛӨӨ

Ж. Нямаа

Доктор (Ph. D.), дэд профессор

Нийгэм, хүмүүнлэгийн сургууль

Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль

☎ 0000-0002-2607-2788

DOI: 10.66753/

nyamaa12345@must.edu.mn

Хураангуй: Бид тус ажилд нүдний мэс заслын эмч нарын анхаарал хийгээд сэтгэлийн гэмтлийн дараах стресс мөн түүнчлэн нүдний мэс заслын эмч нарын гүйцэтгэсэн нүдний бичил мэс заслын амжилт, үр дүнд бясалгалын үзүүлэх нөлөөг судлах оролдлогыг хийв. Судалгаагаар бясалгал нь нүдний мэс заслын эмч нарын анхаарлын төвлөрөлт, тогтворжилтыг сайжруулж, сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын түвшинг бууруулахын зэрэгцээ нүдний бичил мэс засал амжилттай болоход нөлөөлж байгаа нэг хүчин зүйл болох нь тогтоогдлоо.

Түлхүүр үг: Бясалгал, анхаарлын төвлөрөлт, анхаарлын тогтворжилт, сэтгэлийн гэмтлийн дараах стресс, нүдний бичил мэс засал

Сүүлийн жилүүдэд манай улсын хүн амын дунд хүчирхийлэл, дарамт, дээрэлхэлт, стресс, бухимдал, айдас, түгшүүр, сэтгэлийн хямрал, нойрны өөрчлөлт урьд урьдаас илүү өсөн нэмэгдэж, үүнтэй уялдуулан эрдэмтэн, судлаачид сэтгэц, зан үйлийг зориудаар удирдан жолоодох, дотоод нөөц бололцоог эрчимжүүлж, саад, бэрхшээлийг даван туулах үр дүнтэй арга замуудыг идэвхийлэн хайх болов. Иргэд, олон нийтийн байгууллагууд ч хувь хүний сэтгэлийг засахад чиглэгдсэн онол, арга зүйн үндэслэл бүхий цөөнгүй, сонирхолтой ажлуудыг хийж гүйцэтгэх боллоо. Үүний нэг нь хүн амын янз бүрийн бүлгийн дунд бясалгал, дотогшоо төвлөрөх аргыг хэрэглэж буй явдал юм.

Бясалгал сэтгэл санааны тэнцвэрт байдлыг хадгалж, сэтгэцийн дотоод эрчим, идэвхийг сайжруулан уур бухимдал, стресс, айдас, түгшүүрээс ангижруулж, сэтгэлийн амар амгаланг бий болгодог талаар олон тооны судалгаа хийгджээ [1, 5].

Бясалгал, түүний уг чанар, ач холбогдол, үр нөлөө зэргийг биологи, нийгэм, сэтгэл зүйн талаас судалсан эрдэм шинжилгээний ажлууд манай улсад багагүй байгаа ч нүдний бичил мэс заслын эмч нарын мэс заслын амжилт, үр дүн, тэдний танин мэдэхүй, эр зориг, сэтгэл хөдлөлийн хөгжил, бие хүний төлөвшилд бясалгалын үзүүлэх үр нөлөөг судалсан ажил нэн ховор байна. Иймээс бид нүдний мэс заслын эмч нарын анхаарал хийгээд сэтгэлийн

гэмтлийн дараах стресс, тэдний гүйцэтгэсэн мэс заслын амжилт, үр дүнд бясалгалын үзүүлэх үр нөлөөг судлах нэгэн оролдлогыг тус ажилд хийхийг хичээсэн юм.

Бид өөрсдийн судалгаанд нүдний төрөлжсөн нарийн мэргэжлийн үйлчилгээ үзүүлдэг улсын 1, 2, 3-р төв эмнэлэг болон зарим аймаг, дүүргийн нэгдсэн эмнэлэг, эрүүл мэндийн төв, бүсийн оношилгоо, эмчилгээний төвийн нүдний 30 мэс заслын эмчийг хамруулав.

Судалгаанд хамрагдсан бүх нүдний мэс заслын эмчийг дотор нь бясалгал хийдэг, эс хийдэг гэсэн шалгуураар үндсэн 2 бүлэг болгож, бясалгал хийдэггүй нүдний мэс заслын эмч нарыг хяналтын, бясалгал хийдэг нүдний мэс заслын эмч нарыг туршилтын бүлэг болголоо. Хяналтын болон туршилтын бүлгийн эмч нарын тооны харьцааг 1-р гистограммд үзүүлэв.

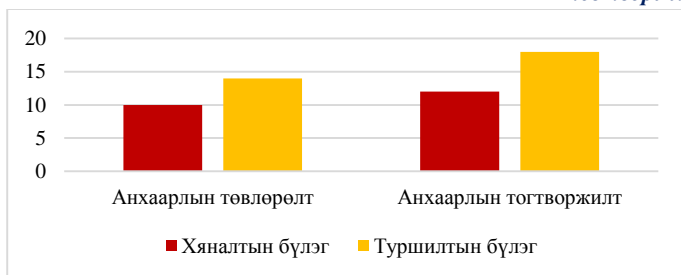
1-р гистограмм. Хяналтын болон туршилтын бүлгийн харьцаа



Бясалгал нүдний мэс заслын эмч нарын сэтгэцийн зарим үйл ажиллагаанд болон гүйцэтгэсэн нүдний бичил мэс заслын амжилт, үр дүнд хэрхэн нөлөөлдөг болохыг тодорхойлох тус судалгааг бид хэд хэдэн үе шатаар явуулав.

Эхний шатанд анхаарлын төвлөрөлт, тогтворжилтын хөгжлийн түвшин, харьцааг нээн илрүүлэх, тодорхойлох боломжтой, өөрийн орны нөхцөлд нутагшуулан боловсруулж, бүх насны хүмүүсийн түүвэрт туршиж үзсэн, монголын төдийгүй бусад орны сэтгэл зүйчид ялангуяа клиникийн сэтгэл зүйчид өдөр тутмын үйл ажиллагаандаа хэрэглэж буй сэтгэц оношилгооны найдвартай арга болох Бурдоны сорилоор хяналтын болон туршилтын бүлгийн нүдний мэс заслын эмч нарын анхаарлын төвлөрөлт, тогтворжилтыг судалж үзлээ (2-р гистограммыг үзнэ үү).

2-р гистограмм. Хяналтын болон туршилтын бүлгийн анхаарлын төвлөрөлт, тогтворжилтын хөгжил



2-р гистограммаас үзэхэд туршилтын бүлгийн нүдний мэс заслын эмч нарын анхаарлын төвлөрөлт болон тогтворжилтын үзүүлэлт хяналтын бүлгийн нүдний мэс заслын эмч нарын анхаарлын төвлөрөлт, тогтворжилтын үзүүлэлтээс тус, тус өндөр байна.

Нүдний мэс заслын эмч нарын анхаарлын төвлөрөлт, тогтворжилтыг судалсны дараа бид эдгээр эмч нарын сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын шинжийг судлав. Тус хэмжилтийг ОХУ-ын ШУА-ийн Сэтгэл судлалын эрдэм шинжилгээний хүрээлэнгийн “Сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын сэтгэл зүйн лаборатори”-ийн эрдэмтэдтэй хамтран боловсруулсан “Сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын шинжийг илрүүлэх арга”-аар явууллаа [4].

Бидний судалгаагаар туршилтын бүлгийн нүдний мэс заслын эмч нарт сэтгэлийн гэмтлийн дараах стресс буйг илтгэх

А. Хүчтэй айдас, хүчин мөхөсдөх мэдрэмжийг төрүүлсэн амьдралын туршлага бий эсэх;

Б. Сэтгэлийн гэмтэлд оруулсан нөхцөл байдал, үйл явдал санамсартай, санамсаргүй байдлаар дурсагдах, ухаан санаанд орж ирэх байдал;

В. Сэтгэлийн гэмтэлд оруулсан нөхцөл байдал, үйл явдлаас зайлсхийх байдал;

Г. Нойрны хямрал, түгшүүр, анхаарлын өөрчлөлт зэрэг илэрч байгаа эсэх;

Д. Сурах, хөдөлмөрлөх, харилцах зэрэг үйл ажиллагаанд саад тотгор болж байгаа эсэх;

Е. Сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын ерөнхий үзүүлэлт гэсэн сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын шинжийг тодорхойлох үндсэн 6 үзүүлэлт хяналтын бүлгийн нүдний мэс заслын эмч нарын үзүүлэлтээс тус бүр доогуур гарав (1-р хүснэгтийг үзнэ үү).

1-р хүснэгт. Сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын шинж

№	Сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын шинж	Хяналтын бүлэг	Туршилтын бүлэг
1.	Хүчтэй айдас, хүчин мөхөсдөх мэдрэмжийг төрүүлсэн амьдралын туршлага бий эсэх	0,12	0,35
2.	Сэтгэлийн гэмтэлд оруулсан нөхцөл байдал, үйл явдал санаанд орж ирэх, дурсагдах байдал	1,56	1,28
3.	Сэтгэлийн гэмтэлд оруулсан нөхцөл байдал, үйл явдлаас зайлсхийх, зугатах байдал	1,38	0,98
4.	Нойрны хямрал, түгшүүр, анхаарлын өөрчлөлт зэрэг илэрч байгаа эсэх	1,05	0,78
5.	Сэтгэлийн гэмтэлд оруулсан нөхцөл байдал, үйл явдал сурах, хөдөлмөрлөх, харилцах зэрэг үйл ажиллагаанд саад тотгор болж буй эсэх	0,78	0,26
6.	Сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын ерөнхий үзүүлэлт	4,25	3,36

Хяналтын болон туршилтын бүлгийн нүдний мэс заслын эмч нарын сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын шинжийг судалсны дараа бид тэдний

гүйцэтгэсэн нүдний бичил мэс заслын амжилт, үр дүнг өвчтөний эмнэл зүйн түүхийг үндэслэн А. Хагалгааны үе дэх хүндрэл, Б. Хагалгааны дараах хүндрэл, В. Харааны сайжрал гэсэн 3 шалгуур үзүүлэлтээр тогтоолоо (2 болон 3-р хүснэгтийг үзнэ үү).

2-р хүснэгт. Нүдний болор солих хагалгааны амжилт, үр дүн

№	Нүдний болор солих хагалгаа	Хяналтын бүлэг	Туршилтын бүлэг
1.	Хагалгааны үе дэх хүндрэл	0,75	0,38
2.	Хагалгааны дараах хүндрэл	1,88	0,96
3.	Харааны сайжрал	+	+

3-р хүснэгт. Нүдний даралт бууруулах хагалгааны амжилт, үр дүн

№	Нүдний даралт бууруулах хагалгаа	Хяналтын бүлэг	Туршилтын бүлэг
1.	Хагалгааны үе дэх хүндрэл	1,35	0,45
2.	Хагалгааны дараах хүндрэл	2,16	1,78
3.	Харааны сайжрал	+	+

Туршилтын бүлгийн нүдний мэс заслын эмч нарын мэс ажил хийгүй гүйцэтгэх, алдаа гаргахгүй байх, анхаарлаа төвлөрүүлж, удаан хугацаанд тогтвортой барих чадвар мөн түүнчлэн сэтгэл, оюунаа удирдан жолоодож, стресс, саад бэрхшээлийг даван туулах чадвар хяналтын бүлгийн нүдний мэс заслын эмч нарын зохих чадваруудаас илт илүү байгаа нь бидний үзэж байгаагаар бясалгал нүдний мэс заслын эмч нарын сэтгэцийн үйл ажиллагааг төлөвлөх, зохицуулах, хянах үйл ажиллагааг хангах тархины хэсэг болох дух ялангуяа түүний префронталь хэсэгт үлэмж нөлөө үзүүлсэнтэй холбоотой гэж үзэж байна. Бясалгал хийдэг нүдний мэс заслын эмч нарын гүйцэтгэсэн нүдний бичил мэс заслын амжилт, үр дүн болон тэдний анхаарлын төвлөрөлт, тогтворжилт, сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын шинжийн талаар гарган авсан бидний баримт сэлт бусад улс оронд явагдсан ижил төстэй судалгааны үр дүнтэй бүрэн нийцэж байна [2, 3].

Бид нүд судлалын эмнэл зүйн салбарт ажиллаж буй бясалгал хийдэг болон эс хийдэг нүдний мэс заслын эмч нарын анхаарал хийгээд сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессын шинж мөн түүнчлэн тэдний гүйцэтгэсэн нүдний бичил мэс заслын амжилт, үр дүнг харьцуулан судалсан ажлаа үндэслэн дараах дүгнэлтийг хийж болохоор байна. Үүнд:

1. Бясалгал нь нүдний мэс заслын эмч нарын анхаарлын төвлөрөлт, тогтворжилтыг сайжруулдаг болох нь илрэв.

2. Бясалгал нь нүдний мэс заслын эмч нарын сэтгэлийн гэмтлийн дараах стрессыг бууруулж, түүнийг даван туулах чадварыг сайжруулдаг нь батлагдав.

3. Бясалгал нь нүдний болор солих, даралт бууруулах мэс засал амжилттай болоход нөлөөлдөг нэг хүчин зүйл болох нь тогтоогдов.

НОМ ЗҮЙ

1. Акимов Б.К. Медитация. Самовнушение. Аутотренинг. Самые эффективные психотехники. – Москва, – “Свет”, – 2014, – 37 с.
2. Cahn B.R., Polich J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies // *Psychological Bulletin*. – 2006, – Vol. 132, – Issue 2, – January, – pp. 180-211.
3. Newberg A., D’Aquili E., Rause V. *Why God won’t go away: Brain science and the biology of belief*. – New York, – “Ballantine Books”, – 2008, – 242 p.
4. Nyamaa J. *Posttraumatic Stress Disorder in Mongolian Veterans Returning from Iraq // Proceedings International Conference on Posttraumatic Stress Disorder in the Military Veteran. December 21-24, 2007. Edited by S.D. Kumar. – Calcutta, – India, – “Das Gupta”, – 2007, – pp. 732-735.*
5. Sujiva V. *Essentials of Insight Meditation Practice. A Pragmatic Approach to Vipassana. – Petaling Jaya, – “Majujaya Indah”, – 2000, – 321 p.*