

# ХӨДӨӨ ОРОН НУТГААС ОЮУТАН БОЛЖ ХОТОД ИРСЭН 1-Р КУРСЫН ОЮУТНУУДЫН ӨМНӨ ТУЛГАРДАГ СЭТГЭЛ ЗҮЙН ТҮГЭЭМЭЛ АСУУДЛУУД

Д. Цэлмэг  
Магистр

*Шинжлэх ухаан, технологийн их сургууль  
Бизнесийн удирдлага, хүмүүнлэгийн сургууль*

*tselmegke@yahoo.com*

**Хураангуй:** Өнөөдөр ШУТИС-д сурч буй нийт оюутнуудын 59% нь хөдөө орон нутгаас элсэн орсон оюутан байна. Хот, хөдөөгийн соёлын ялгаа их болсон энэ цаг үед багш сурган хүмүүжүүлэгч бидэнд хөдөө орон нутгаас ирсэн оюутнууд ямар саад бэрхшээлтэй учирч, тэдгээрийг хэрхэн даван туулж байгаа тухай судалгаа мэдээлэл хомс байгааг дуулгахын зэрэгцээ хамгийн түгээмэл зарим нэг асуудлыг илрүүлэхийг зорьж энэхүү өгүүллийг бичсэн. “Culture shock” буюу соёлын шок нь заавал гадаад улсад амьдарч буй хүмүүст биш, бидний эргэн тойронд өдөр тутам тохиолдож, оюутан залуусыг янз бүрийн сэтгэлийн хямралд оруулж байхыг үгүйсгэх аргагүй юм. Өгүүлэлд зориулан гүйцэтгэсэн судалгаанд ШУТИС-ийн 1, 2-р курсын хөдөө орон нутгаас элсэн орж ирсэн 150 оюутныг хамруулсан. Энэхүү судалгааны үр дүнд хөдөө орон нутгаас элссэн оюутнуудын 44% “Надад хотын амьдрал хэт ачаалалтай, хурдан, төвөгтэй санагдаж байна” гэсэн өгүүлбэртэй санал нийлж буйг тогтоосон бөгөөд энэ өгүүлбэр асуулгын бусад өгүүлбэрүүдээс хамгийн олон хувийн санал авсан өгүүлбэр болсон юм.

**Түлхүүр үгс:** Соёлын шок, хот ба хөдөө, оюутан болох, оюутны асуудал

## УДИРТГАЛ

Оюутан болно гэдэг амьдралын нэгэн шинэ үе рүү алхан орж буй “шилжилтийн үе” тул олон янзын бэрхшээл, шинэ тутам сурах зүйлс оюутны өмнө гарч ирдэг. Хэрэв Улаанбаатар оюутны төрсөн гэр биш бол тухайн оюутанд бүр ч их бэрхшээл, асуух, сурах зүйлс байна. Сүүлийн жилүүдэд хот өргөжин тэлж, хүн амын тоо өсч 1 сая хол давсан энэ үед хот ба хөдөөгийн амьдралын орчин, хэм, соёлын ялгаа асар их болж, хөдөө орон нутгаас оюутан болж хотод ирэх нь дөнгөж насанд хүрч буй залуу хүний хувьд томоохон

шалгуур болсон байна. Хэдийгээр оюутан болгоны хувийн асуудалтай ажиллах нь төвөгтэй боловч дийлэнх оюутанд нэгэн ижил тохиолддог түгээмэл асуудлуудыг судалж, тэдгээр нь оюутны академик болон хувийн амжилтад хэрхэн нөлөөлж буйг олж харах, хэрэгтэй мэдээ мэдээлэл, зөвлөгөөгөөр хангах ажил дутагдаж байгааг олон жишээн дээрээс харж болно.

Энэ үндэслэлээр ШУТИС-д хөдөө орон нутгаас ирж сурч буй 1-р курсын оюутнуудаас ярилцлага ба асуулга хэлбэрээр судалгаа авсан бөгөөд судалгаанд оюутнуудад

түгээмэл тохиолдож байж болзошгүй дараах асуудлуудыг хамруулан авч үзлээ. Судалгааны бас нэг зорилго нь доорх асуудлуудаас оюутанд хамгийн их бэрхшээл болж ирдэг тэр асуудлыг илрүүлэх байв.

## **ОНОЛ, АРГА ЗҮЙ БА СУДАЛГААНЫ ХЭСЭГ**

### **Цаг ашиглалт, хувийн зохион байгуулалт**

Оюутны ярианаас авсан жишээ: Сурагч байхад өдөр бүр хичээлийн хуваарь тодорхой, аав ээж, ах эгчдээ юу хийсэн, хаашаа явсан, хаана очиж хэнтэй хичээлээ давтсан, гэрээ цэвэрлэсэн эсэх, юу идсэн гэх мэтээр тайлагнаж, тэр хэрээр өдөр бүрийг үр бүтээлтэй өнгөрөөж байжээ. Харин хотод оюутан болж ирснээс хойш миний хичээлээ давтсан эсэх, ер нь хичээлдээ суусан эсэх ч гэсэн хэнд ч хамаагүй болж, тэр хэрээр би өөрийн цагийг зөв зохицуулахад хэцүү болсон. Багш нар даалгаврыг хичээлийн эхний өдөр бөөнд нь өгч, хэзээ, яаж хийх нь оюутны асуудал болдог тул мөн л асуудлыг хүндрүүлдэг.

Цаг ашиглалт, хувийн зохион байгуулалтын тухай: Энэ чадварыг Монгол оюутанд багаас нь зааж суулгаж өгөөгүй байдаг. Хүүхдийн өөртөө таарсан зорилго тавьж, санаачлага гаргаж эхлэх тэр нас буюу 4-5 наснаас эхлэн цагийг зөв хуваарилах, хийх ёстой зүйлсээ төлөвлөх зэрэгт бага багаар сургаж хэвшүүлж байж энэ нь тухайн

хүүхдийн чадвар болж төлөвшдөг. Харин нэгэнт оюутан насанд ирсэн хүн бол өөртөө хатуу шаардлага тавьж, өндөр зорилгод хүчтэй тэмүүлсний үр дүнд ийм чадвартай болж болно. Зориг, хүч шаарддаг ийм чадвар учраас манай ихэнх оюутнуудад ихээхэн дутагдалтай байгаа ажиглагддаг.

Судалгааны үр дүн: Цаг ашиглалт, хувийн зохион байгуулалт нь судалгаанд оролцогчдод хамгийн их тохиолддог асуудлуудын нэгээр нэрлэгджээ. Нийт оролцогчдын 32% өөрийгөө цагаа зөв ашиглаж, үр бүтээлтэй байж чаддаггүй гэж үзсэн бол 15% нь өөрийгөө зүгээр суух, хөгжилдөж цэнгэх, тоглоом тоглох зэрэгт хэт их цаг зарцуулдаг гэсэн байна.

### **Санхүүгийн бэрхшээл**

Оюутны ярианаас авсан жишээ: Оюутан хүн орлого гэх зүйлгүй ч өндөр зарлагатай байдаг. Сургалтын төлбөр, байрны төлбөрөөс гадна Улаанбаатар хотод амьдралын өртөг өндөр. Бид хоол, унаа, сурах бичиг, ном дэвтэрт байнга мөнгө зарж байдаг. Бас хааяа хувцас хэрэглэл авах, найз нөхөдтэйгээ гадуур уулзах хэрэгцээ байдаг. Аав ээжээсээ авч ирсэн мөнгөө зөв зохицуулж зарцуулж чадаагүйгээс болж сургалтын төлбөрөө төлж чадахгүйд хүрсэн хэд хэдэн найзууд ч байна даа. Цагийн ажил олж хийе гэж боддог боловч ажил олдохоосоо олдохгүй нь их байдаг.

Санхүүгийн бэрхшээлийн тухай: Оюутнуудын хувьд мөнгө захиран зарцуулах туршлага багатай, мөн сар бүр тогтмол орлого гэхээс илүү нэг удаадаа их мөнгө аав ээжээсээ авч ирдэг байдал нь санхүүгийн гол асуудлуудыг үүсгэдэг байх магадлалтай.

Судалгааны үр дүн: Нийт оролцогчдын 29%-д энгийн амьдралын зардал мөнгө хүрэлцдэггүй гэжээ. Мөн 27% нь өөрийгөө мөнгөө зохицуулж, төлөвлөж, амьдралдаа хүргэж чаддаггүй гэж үзсэн.

#### **Хичээлийн ачаалал**

Оюутны ярианаас авсан жишээ: Хичээлийн ачаалал бол бидэнд хамгийн их стресс өгдөг зүйл юм. Бие даалт, гэрийн даалгаврууд их байхаас гадна унших материал маш их байдаг. Ялангуяа 1-р курсэд анх орж ирээд реферат, курсын ажил гэх мэт зүйлсийг яаж хийх, тэдгээр нь юу болохыг ч мэдэхгүй байх үед их хэцүү.

Хичээлийн ачааллын тухай: Академик боловсролын онцлог нь богино хугацаанд маш их ачаалалтай, бие даан сурч мэдэх зүйл ихтэй, унших бичих зүйлс овоолоостой байдаг байдал юм. Олон оюутанд эхний жилдээ энэ их ачааллыг давж гарах нь боломжгүй зүйл мэт санагдах нь бий. Багш даалгавар өгөөгүй ч тухайн хичээлийг бие даан өргөжүүлж судлахгүйгээр амжилтанд хүрнэ гэдэг хэцүү.

Судалгааны үр дүн: Нийт оролцогчдын 29% академик хичээл тэдний хувьд хэт хүнд, даалгавар, бие даалт хэт их байдаг гэсэн бол 20% нь эссе бичих, реферат болон бие даалт хийх, сурах бичиг бие даан унших зэргийг хийхэд тэдэнд мэдлэг, чадвар дутдаг гэжээ.

#### **Хувийн хариуцлага**

Оюутны ярианаас авсан жишээ: Оюутан болсон үеэс эхлээд эргэн тойрны хүмүүс надтай “насанд хүрсэн хүн”-ий байр сууринаас харьцдаг болсон. Би хийж буй үйлдэл, гаргаж буй шийдвэр болгоныхоо төлөө хариуцлага хүлээдэг болсон. Сурагч байхад багш хичээл тасалсан хүүхдийн ээж аавыг дуудаж уулздаг байсан бол одоо зүгээр л оноог нь хасаад зохих дүнг нь тавиад болдог. Энэ нь нэг талаас харахад сайхан мэт санагдавч, зарим оюутны хувьд их хүнд тусч, амьдралд барьц алдаж байгаа нь харагддаг.

Хувийн хариуцлагын тухай: Хувийн хариуцлагатай байна гэдэг нь товчхондоо өөрийн гаргасан шийдвэр болон хэлсэн үг, хийсэн үйлдэлдээ эзэн байж, хууль эрх зүй, ёс суртахууны хэм хэмжээсийн өмнө бие даасан байхыг хэлнэ. Хүн бүр хувийн хариуцлага өндөртэй байснаар нийгмийн тогтолцоо оршин тогтнох боломжтой болдог нь ойлгомжтой юм. Оюутан хүн бол насанд хүрэгч болж буй, амьдралд анх удаа бие даан оролцож буй тэр насан дээрээ яваа учраас энэ тал дээр асуудал бэрхшээл гарах нь олон.

Судалгааны үр дүн: Нийт оролцогчдын 22% насанд хүрсэн хүн шиг бүх хариуцлагыг өөртөө хүлээх хүнд байна гэсэн. Харин “Би найз нөхдөө зөв сонгож, амьдралаа өөрөө зөв чиглүүлж чадахгүй байна” гэсэн өгүүлбэрийг ердөө 3% “тийм” гэж хүлээн зөвшөөрчээ.

#### **Ажил амьдралын тэнцвэр**

Оюутны ярианаас авсан жишээ: Оюутан залуучуудын амьдрал зав чөлөөгүй ундарч байдаг. Ялангуяа аав ээжээсээ хол, үеийн олон хүүхдүүдтэй нэг байранд анх удаа амьдарч байгаа 1-р курсэд бол бүр ч завгүй. Хамгийн хэцүү нь өглөө эрт хичээлтэй үед эрт унтаж амрах боломж байдаггүй асуудал. Найзуудтайгаа хөгжилтэй байх үед цаг хугацаа маш хурдан өнгөрч, хичээл номоо хийх цаг гаргаж чадахгүй байсаар шөнөжин хичээлээ хийж, өдөр нь ядарч унжийсан байдалтай явах бол энүүхэнд.

Амьдралын тэнцвэрт байдлын тухай: Хэдийгээр оюутан хүний тогтсон анхаарал сурах үйл ажиллагаан дээр төвлөрсөн байх нь энгийн үзэгдэл боловч амьдралын бусад талбаруудыг орхигдуулах нь алсдаа олон муу үр дагаврыг авчирдаг. Нэг талбарт амжилт гаргахад амьдралын бусад талбар хохирсон бол түүнийг амжилтад тооцох хэцүү. Ихэнх хүний хүний хувьд амралын гол талбарууд нь эрүүл мэнд, гэр бүл, соёл боловсрол, ажил хөдөлмөр, амралт хобби зэрэг байдаг.

Судалгааны үр дүн: Нийт оролцогчдын 31% хичээл сургууль, нойр, хоол, амралт, найз нөхөдтэйгээ өнгөрөөх цаг зэргийн тэнцвэрийг олж зохицуулж чадахгүй байна гэжээ. Мөн 34% нь өөрийгөө нэг зүйлд хэт их цаг зарцуулж, амьдралын бусад зүйлсээ орхигдуулж байна гэж үзсэн.

#### **Нийгмийн түгшүүр**

Оюутны ярианаас авсан жишээ: Надад 1-2 хүнтэй харилцахад бол асуудал үүсдэггүй. Гэхдээ түүнээс олон хүнтэй харилцах үед би өөрийн ярих гэж буй зүйлд, өөртөө итгэл муутай болдог. Жишээ нь, самбарын өмнө гарч асуугдах, ярих бүүр ч хэцүү байдаг. Маш их сандарснаас болж гарын алга хөлөрч, амьсгал давхцдаг тул би хурдан хурдан ярьж, эсвэл ярих гэсэн зүйлээ мартдаг.

Нийгмийн түгшүүрийн тухай: Social anxiety буюу нийгмийн түгшүүр гэдэг нь бусад хүн өөрийг нь сөргөөр үнэлж, шүүх явдлаас айх айдсаас болж үүсэх зарим нэг сөрөг мэдрэмжүүд, жишээлбэл, өөрийгөө голох, өөрийгөө золгүй нэгэн, дорд нэгэн гэж үзэх, бүрэг ичимхий, өөртөө эргэлзэнгүй байх, сэтгэлээр унах, гутрах зэрэг мэдрэмжүүд бий болох үзэгдлийг хэлдэг. Хэрэв хүн нийгмийн орчинд өөрийн эрхгүйгээр харьцангуй их түгшүүр мэдэрч, ихэнхдээ ганцаараа байхыг илүүд үздэг бол тухайн хүнийг “нийгмийн түгшүүртэй” гэж үзэж болох юм.

Судалгааны үр дүн: Нийт оролцогчдын 15% өөрийгөө найз нөхөдтэй болж, нийгэм хамт олон дунд чөлөөтэй байж чадахгүй байна гэж тодорхойлсон. Мөн 20% нь хүмүүст өөрийгөө илэрхийлж, хэлэх гэсэн зүйлээ хэлж, олон хүний өмнө гарч ярьж чаддаггүй гэнэ.

### **Стресс**

Оюутны ярианаас авсан жишээ: Би өөрийгөө стресстэй байна гэж боддоггүй байсан. Харин сэтгэл судлалын үндэс хичээлээр стрессийн тухай мэдлэгтэй болсны дараа өөрийгөө их стрессдэж, ядарсан байгааг мэдсэн.

Стрессийн тухай: Хичээл сургуулийн ачаалал, шинэ найз нөхөд хамт олонтой зохицох хэрэгцээ, бие даасан амьдралын эхний үе зэрэг олон бэрхшээлүүд дунд оюутан хүн стресст орж болзошгүй. Америкийн Оюутны Эрүүл Мэндийн Нийгэмлэгээс 2012 явуулсан судалгаагаар Бакалаврын хөтөлбөрт сурч буй оюутнуудын 30% сурах үйлд сөрөг нөлөөтэй өндөр стресст өртсөн байна гэсэн дүгнэлт гарсан байдаг. Мөн энэхүү судалгаагаар 1-р курсын оюутнууд стресст илүү их өртөж байгааг илрүүлсэн байгаа. Стрессийг хэрхэн илрүүлэх, бууруулах, мөн хэрхэн даван туулах тухай зөвлөгөө мэдээлэл байхгүй, ямар нэг арга хэмжээ авахгүй бол стресс оюутны амьдралд ихээхэн хор нөлөөтэй. Оюутан хүн хөдөлгөөний дутагдалгүй, зорилго тэмүүлэлтэй, асуудлаа ярьж хуваалцдаг найзтай

байх зэрэг нь стрессээс урьдчилан сэргийлэхэд тустай байдаг.

Судалгааны үр дүн: Нийт оролцогчдын 17% тэдэнд санаа зовох, түгших, айж эмээх зүйлс их байна гэж 20% өөрийгөө стресс ихтэй байна гэж үзжээ.

### **Соёлын шок**

Оюутны ярианаас авсан жишээ: Хотод анх ирэхэд Сүхбаатарын талбай, сургууль, дотуур байр зэрэг хэдхэн газруудыг л мэддэг, хол явахаас айдаг, зам гарахдаа ч хүн дагаад л явдаг байсан шүү. Гэхдээ одоо дассан л даа.

### Соёлын шокийн тухай:

Өсөж төрсөн, дасал болсон газраасаа хол, өөр орчинд ирж амьдрах нь бие хүний амьдралыг харах өнцгийг өөрчлөх, шинэ зүйл сурч мэдэх хүсэл эрмэлзлийг төрүүлэх зэрэг эерэг өөрчлөлт авчрахаас гадна айдас төрүүлэхүйц, төөрөлдсөн, ганцаардсан зэрэг сөрөг мэдрэмжүүдийг цуг авчирдаг. Энэхүү үзэгдлийг “соёлын шок” гэж нэрлэдэг. Соёлын шок хүн болгонд өөр өөрөөр илэрч, ялгаатай явагдах боловч ерөнхийдөө 4 үе шатаар явагддаг байна, 1. Бал сарын үе, 2. Цөхрөлийн үе, 3. Зохицох үе, 4. Хүлээн авах үе гэж тэдгээр үе шатуудыг нэрлэх нь бий. Бал сарын үе шатанд сэтгэл хөдлөм эерэг мэдрэмжүүд, шинэ сонирхолтой орчинд автсан, шинэ газар ирэх шийдвэр гаргасандаа баяр төрсөн байдалтай байна. Гэвч энэ байдал тэр болгон удаан үргэлжлэхгүй. Дараагийн үе шатыг

цөхрөлийн үе гэж нэрлэсэн нь соёлын шокны хамгийн хүнд үе бөгөөд гэр орон, эх нутгаасаа хол удаан хугацаанд амьдарсан хүн болгон ямар нэг байдлаар мэдэрсэн байдаг үе шат юм. Ойлгомжгүй, олон шинэ мэдээлэл дунд (ойлгомжгүй хэл яриа, дохио зангаа, тэмдэглэлүүд гм) ядрах, өдөр тутмын жижиг үйл явдлууд хүртэл ядаргаатай байх (автобусанд суух, хоол захиалах, орох гарах хаалгыг зөв олох гм) мэдрэмжүүд энэ үед төрнө. Мөн гэрээ санах, гэртээ буцах хүсэл энэ үед хамгийн их байдаг. Үүний дараа шинэ орчин, соёл, хүмүүс, хоол, хэл яриа зэрэгт дасаж ирснээр зохицох үе эхэлнэ. Зүг чигээ олоход төвөггүй болж, найз нөхөд бий болж, өдөр тутмын энгийн амьдралын хэв маяг тогтож ирнэ. Соёлын шокны төгсгөлийн хүлээн авах үе шатанд хүн болгон өөр өөр хугацаа зарцуулж байж очих бөгөөд энэ үед шинэ орчноо бүрэн ойлгосон гэхээсээ илүүтэйгээр шинэ орчноо байгаа тэр чигээр нь хүлээн авсан байдалтай, өөрөө тэрхүү орчны нэг хэсэг гэж өөрийгөө мэдрэх хандлагатай болсон байдаг.

Судалгааны үр дүн: Нийт оролцогчдын 8% Улаанбаатарт мэдэхгүй, ойлгомжгүй зүйлс их байгаагаас хэцүү байна гэсэн. 44% хотын амьдрал хэт ачаалалтай, хурдан, төвөгтэй санагдаж байна гэсэн байна.

## ДҮГНЭЛТ

Хамгийн өндөр хувь буюу нийт оюутнуудын 44%-д “тийм” гэсэн хариултыг авсан өгүүлбэр бол “Надад хотын амьдрал хэт ачаалалтай, хурдан, төвөгтэй санагдаж байна” гэсэн өгүүлбэр байлаа. Эндээс хөдөө орон нутгаас ирсэн оюутнуудад соёлын шок өндөр хувьтай байна гэж дүгнэж болох юм.

Үүний дараагаар “Би нэг зүйлд хэт их цаг зарцуулж, амьдралын бусад зүйлсийг орхигдуулж байна” гэсэн өгүүлбэрийг нийт оролцогчдын 34%, мөн “Би цагаа зөв ашиглаж, үр бүтээлтэй байж чадахгүй байна” гэсэн өгүүлбэрийг 32%, “Би нойр, хоол, амралт, найз нөхөдтэй өнгөрөөх цаг зэргийн тэнцвэрийг олж чадахгүй байна” гэсэн өгүүлбэрийг 31% нь тийм гэж үзэж хүлээн зөвшөөрчээ. Иймээс оюутны цагийн менежмент хийх, хувийн зохион байгуулалттай байх чадварыг хөгжүүлэх тал дээр оюутны байгууллагууд, багш сурган хүмүүжүүлэгч нар, ялангуяа оюутантай илүү ойртож ажилладаг зөвлөх багш нар анхаарч ажиллавал хэрэгтэй байна.

Бусад асуудлуудаас харьцангуй өндөр хувьд бэрхшээл болон тусгагдсан дараагийн асуудал нь санхүүгийн болон хичээлийн ачааллын тухай асуудлууд байлаа. Жишээ нь “Надад оюутны энгийн амьдралын зардал мөнгө хүрэлцээгүй байна” гэсэн өгүүлбэр 29%, “Академик хичээл миний

хувьд хэт хүнд, даалгавар, бие даалт хэт их байна” гэсэн өгүүлбэр мөн 29%-ийн үзүүлэлттэй байна.

### НОМ ЗҮЙ

1. Цогзолмаа. Д., Нарангэрэл. А. Оюутан насанд тохиолдох сэтгэл зүйн асуудал. ШУТИС, БУХС-ийн сэтгэл зүйн төв, 2018
2. <https://adaa.org/understanding-anxiety/social-anxiety-disorder>
3. <https://socialanxietyinstitute.org/what-is-social-anxiety>
4. <https://socialanxietyinstitute.org/what-is-social-anxiety>

5. <https://medium.com/global-perspectives/the-4-stages-of-culture-shock-a79957726164>
6. <https://www.uq.edu.au/student-services/sites/uq.edu.au/student-services/files/imported/cultureshock.pdf>
7. <https://www.youniversitytv.com/college-tips/top-7-challenges-college-freshmen-face/>
8. [https://en.wikiquote.org/wiki/Personal\\_responsibility](https://en.wikiquote.org/wiki/Personal_responsibility)
9. <http://www.mentalhealthamerica.net/top-ten-freshman-year-issues>
10. <https://medium.com/swlh/there-is-no-work-life-balance-just-life-balance-c0ee6b9df1fd>