

Сэдэв:

ЗАЛУУЧУУДЫН СЭТГЭЦИЙН ТУЛГАМДСАН АСУУДАЛ БА АМИА ЕГҮҮТГЭЛ

Оршил

Дэлхий дээр жил бүр 10-20 сая хүн амиа егүүтгэхийг завдаж байгаа бөгөөд үүнээс 1 сая хүн нь төгс амиа егүүтгэдэг буюу 40 секунд тутамд 1 хүн амиа егүүтгэж нас барж байна. ДЭМБ-ын тооцооллоор 2020 он гэхэд 20 секунд тутамд 1 хүн амиа егүүтгэж , 1-2 секунд тутамд 1 хүн амиа егүүтгэх оролдлого хийх төлөвтэй байна. Өөрөөр хэлбэл дэлхий дээр дайнд амь үрэгдсэн хүмүүсээс олон хүн амиа егүүтгэж байгаа нь анагаах ухаан , социологи , философийн шинжлэх ухаанд чухал асуудлын нэг болж байгаа юм.

ДЭМБ-ын судалгаагаар амиа егүүтгэл нь 15-34 насны залуу хүмүүсийн нас баралтын тэргүүлэх шалтгаан бөгөөд нийт нас баралтын шалтгаануудаас 12 дугаарт эрэмбэлэгддэг бол манай улсад 6 дугаарт эрэмбэлэгддэг байна (ЭМХТөв). Манай улсад жилд ойролцоогоор 520 гаруй хүн амиа егүүтгэдэг нь хоногт 1-2 хүн амиа егүүтгэдэг гэсэн үг юм. Монгол улсын хувьд амиа егүүтгэлийн тоо жил бүр ихсэх хандлагатай байна.

Олон улсын хэмжээнд амиа егүүтгэлийн шалтгаан нь ихэвчлэн сэтгэцийн эмгэг (Сэтгэл гутрал, хар тамхи, архинд донтох) байдаг бол Азийн орнуудад сэтгэл хөдлөлийн шалтгаантай амиа егүүтгэх нь элбэг байдаг байна.

Насны хувьд авч үзвэл ихэвчлэн залуучууд буюу 15-34 насны залуучууд (55,1%) амиа егүүтгэж байна. Шалтгаанаар авч үзвэл сэтгэцийн тулгамдсан асуудал буюу стресс (78.1%) байсан ба тэр дундаа гэр бүлийн харилцааны зөрчлүүд (54,1%) байв.

Монгол улсын нийт хүн амын 30-46% нь сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай буюу манай оронд хамгийн багадаа 500 мянган хүн сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай гэсэн судалгаа байдаг. Бидний хийсэн судалгаагаар Их сургуулийн оюутнуудын 59% нь сэтгэцийн тулгамдсан асуудалтай (стресстэй) гарсан байна. Өөрөөр хэлбэл 10 оюутан тутмын 6 нь стресстэй гэсэн үг юм.

Бусад улс орны оюутнуудын стрессийн түвшинг судалсан судалгаагаар Америк 62% , Энэтхэг 46% , Япон 42% , Их Британи 27% байдаг бол Монгол улсын оюутан

залуучууд 59% нь стресстэй байгаа нь өндөр үзүүлэлт юм. Залуучуудын дунд стрессийн түвшин өндөр байх нь эргээд амиа егүүтгэлийн шалтгаантай шууд холбоотой бөгөөд стрессийн түвшинг бууруулснаар амиа егүүтгэлийн түвшинг багасгах боломжтой юм.

Онолын хэсэг

Стресс гэдэг нь нийгэм сэтгэлзүйн сөрөг асуудлаас болж сэтгэц түр зуур хямралд өртөхийг хэлнэ.

Амиа егүүтгэл гэдэг нь өөрийн амь насны эсрэг ухамсартай үйлдэл хийхийг хэлнэ.

Амиа егүүтгэл болон амиа егүүтгэх оролдлого гэдэг нь хүний ухамсартай, зорилгот үйлдэл юм.

Судалгааны загвар, арга, аргачлал, түүвэрлэлт

Дэлхийн олон улс орнуудад стрессийн хариу урвалын (СХУ) тархалтыг улс орны хэмжээнд болон оюутнуудын дунд судалсан судалгаа элбэг байдаг бөгөөд харилцан адилгүй тархалттай байна. Харин манай улсад оюутнуудын дундах СХУ –г судалсан судалгаа одоогоор байхгүй байна. Иймд бид энэхүү судалгааг нэг агшны судалгааны загварыг ашиглан 2016 оны 11 дүгээр сарын 15-аас 2017 оны 3 дугаар сарын 10–ны хооронд МУИС, МУБИС, МҮИС, ХААИС, ШУТИС, АШУҮИС , ХСИС – ийн оюутнуудыг тусад нь хамруулж дараах томъёогоор нийт 2331 оюутныг түүвэрлэн хамруулсан болно. Тухайн сургууль бүрийг төлөөлж чадахуйц байлгахын тулд 95 хувийн магадлалтайгаар, алдааны хязгаар 5 хувиас хэтрүүлэхгүй бодож оюутнуудыг санамсаргүй түүврийн аргаар сонгон авсан болно. Судалгааны асуумж нь ДЭМБ – ын зөвлөдөг, олон улсад тогтмол ашиглагддаг зонхилон тохиолдох өөрчлөлтүүдийн хариу урвалыг илрүүлдэг Self Reporting Questionnaire (SRQ) болон нойргүйдлийн скрининг асуумж болох Global Sleep Assessment Questionnaire (GSAQ) тестүүдийг ашигласан болно. Эдгээр тестүүд нь хүн амын дундах архаг ядаргаа, сэтгэл түгшилт, тайлбарлаж боломгүй биеийн зовуур шаналгаа, сэтгэл гутрал, нойргүйдэл зэрэг зонхилон тохиолдох өөрчлөлтүүдийн хариу урвалыг тогтоодог тест юм. Судалгааны мэдээлэлд үр дүнгийн хийхдээ IBM-SPSS 23.0 программыг ашиглав.

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p(1 - p)}{(N - 1) \times e^2 + Z^2 \times p(1 - p)} = 2331$$

$n_{(МУИС)}=373$, $n_{(МУБИС)}=376$, $n_{(МУИС)}=357$, $n_{(ХААИС)}=333$, $n_{(ШУТИС)}=297$, $n_{(АШУУИС)}=366$,
 $n_{(ХСИС)}=229$,

Үр дүн

Судалгаанд 2331 оюутан хамрагдсан ба нийт оюутнуудын 58.7% (1368) –д стрессийн хариу урвал илэрсэн ба МУИС – ийн оюутнуудын 64%-д, МУБИС - ийн оюутнуудын 62%-д, МУИС – ийн оюутнуудын 61%-д, ХААИС–ийн оюутнуудын 60%-д, ШУТИС – ийн оюутнуудын 57%-д, АШУУИС ийн оюутнуудын 55%-д, ХСИС – ийн оюутнуудын 46%-д нь тус тус стрессийн хариу урвал илэрсэн байна.

Сургууль	Сургууль	СХУ илэрсэн эсэх				Р утга
		Тийм		Үгүй		
		Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	
	МУИС	240	64%	134	36%	0.002
	МУБИС	234	62%	143	38%	
	МУИС	218	61%	137	39%	
	ХААИС	199	60%	133	40%	
	ШУТИС	170	57%	126	43%	
	АШУУИС	202	55%	164	45%	
	ХСИС	105	46%	124	54%	

Хүснэгт 1. Сургууль тус бүрд илэрсэн СХУ-ын хувь

Үүнээс давхардсан тоогоор нийт оюутнуудын 27.6% (920)-д архаг ядаргааны, 23.2% (773)-д тайлбарлаж боломгүй биеийн зовуур шаналгааны, 18.47% (613)-д нь нойргүйдлийн, 17% (566)-д сэтгэл түгшилтийн, 13.7% (457)-д сэтгэл гутралын хариу урвал илэрсэн байна. Судалгаанд хамрагдсан нийт 1438 эмэгтэйдээс 62.2% (895) –д нь стрессийн хариу урвал илэрсэн байсан бол нийт 890 эрэгтэйдээс 52.1% (464) –д стрессийн хариу урвал илэрсэн ($p=0.000$). Үндсэн сургуулийнхаа хажуугаар өөр сургуульд суралцдаг оюутнуудын 76% (63) -д стрессийн хариу урвал илэрсэн бол ($p=0.01$) үндсэн сургуулиасаа өөр сургуульд суралцдаггүй оюутнуудын 58% (1305) -д стрессийн хариу урвал илэрсэн байна. Бие махбодын ямар нэг өвчтэй оюутнуудын 75% (520)-д стрессийн хариу урвал илэрсэн бол ($p=0.000$) бие махбодын өвчингүй оюутнуудтай 51% (839) харьцуулахад–д статистик ач холбогдол бүхий байлаа.

Стресс тайлах арга барил нь дотогшоо чиглэсэн оюутнуудын 60.8% (404) -д, гадагшаа чиглэсэн оюутнуудын 55.2% (561) –д стрессийн хариу урвал илэрсэн байна ($p=0.130$).

Сургуулийн орчноос стрессддэг оюутнуудын 55.7% (618) -д, гэр бүлийн орчноос стрессддэг оюутнуудын 60.9% (488) –д, аль альнаас нь стрессддэг гэсэн оюутнуудын 70.5% (110) -д стрессийн хариу урвалууд илэрсэн байна ($p=0.000$).

Шашин шүтлэгийн байдал ($p=0.318$), архины хэрэглээ ($p=0.495$), тамхины хэрэглээ ($p=0.318$) нь стрессийн хариу урвал илрэхэд нөлөөлөхгүй байсан.

Үзүүлэлт		СХУ илэрсэн эсэх				P утга
		Тийм		Үгүй		
		Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	
Хүйс	Эр	464	52%	426	48%	0.000
	Эм	895		543	38%	
		62%				
Нас	> 19	692	64%	386	36%	0.000
	20-24		54%	545	46%	
		649				
	25-29	22	48%	24	52%	
	30-34	2	29%	5	71%	
Давхар сургуульд суралцдаг	Тийм	63	76%	20	24%	0.01
	Үгүй		58%	940	42%	
		1305				
Бие махбодын өвчтэй	Тийм	520	75%	174	25%	0.000
	Үгүй	839	51%	793	49%	

Хүснэгт 2. Стрессийн хариу урвал илрэхэд нөлөөлж буй зарим хүчин зүйлс

Дүгнэлт

Олон улсын их дээд сургуулиудын дунд хийгдсэн судалгаагаар оюутнуудын стрессийн хариу урвалын түвшин харилцан адилгүй байдаг (23-80%) байна. Манай улсын хувьд 59%-тай байгаа нь өндөр үзүүлэлт юм.

- Их сургуулиудын оюутнуудын дундах стрессийн хариу урвал нь талаас илүү хувьд (58.7%) нь илэрч байсан
- МУИС-ийн оюутнуудад хамгийн их (64%) илэрч байв. СХУ – илрэхэд нас (<19 хүртэлх), хүйс (эм-63%), давхар өөр сургуульд суралцах (76%), бие махбодын хувьд эрүүл мэндийн асуудалтай (75%), гэр бүлийн орчны таагүй уур амьсгал (60.9%) зэрэг хүчин зүйлс нөлөөлж байв.

Залуучуудын хувьд стрессийн түвшин өндөр байгаа нь амиа егүүтгэлд хүргэж буй суурь хүчин зүйл бөгөөд цаашдаа бууруулах арга хэмжээ авах шаардлагатай байна.

Санал зөвлөмж:

1. Оюутнуудыг стресс тайлах чадвар, даван туулах аргад сургах
2. Оюутнын сэтгэцийн тулгамдсан асуудлыг тогтмол үнэлж байх
3. Оюутнуудад зориулсан сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгөх төв бий болгох