

*Илтгэгчийн овог, нэр: Гэрэлхүүгийн Мягмар МА*

*Холбоо барих утасны дугаар: 99508702*

*и-мэйл хаяг: [myagmar.g\\_92@yahoo.com](mailto:myagmar.g_92@yahoo.com)*

## **“Хөдөлмөр эрхлэгчийн ажлаас үүдэлтэй стресс гэр бүлийн орчинд илрэх байдлыг судалсан үр дүн”**

**Хураангуй:** Ажилгүй иргэдийн дийлэнх хувийг залуучууд эзэлж байна гэсэн судалгааны дүн байдаг. Үүнийг улс орны эдийн засгийн байдал, ажлын байрны хомсдол, хүн ам зүйн “цонхны үе” тохиож буйтай холбон тайлбарлаж болох юм. Тэгвэл хөдөлмөр эрхэлж буй цөөн тооны залуучуудын “тогтвортой байдал”-ыг бэхжүүлэх нь чухал байна. Судалгааны дүнд хөдөлмөр эрхлэгч залуучууд ажлаас үүдэлтэй стресс гэр бүлийн орчинд илэрч, гэр бүлийн уур амьдралд “сөргөөр” нөлөөлдөг гэж үзэж байгаа бөгөөд энэ нь гэр бүлийн гишүүдээс авсан судалгааны дүнгээр ч баталгаажиж байна.

**Түлхүүр үг:** Ажлын байрны стресс, гэр бүлийн орчин, сөрөг нөлөө

**Судалгааны ажлын үндэслэл:** Өөрийн сонирхол, нөөц боломж, авьяас чадвараас үл хамааран мэргэжил сонгон суралцаж байгаагаас үүдэлтэй нийгэмд ажилгүй иргэдийн тоо өссөн. Ажилгүйдлийн судалгаанд хамрагдсан 15-34 насны залуучуудын 60 орчим хувь нь мэргэжлийнхээ дагуу ажил олж чадахгүй байгаа болон хайгаад ч нэмэргүй гэж хариулсан байна.<sup>1</sup> Мөн 2017 оны эхний хагасын байдлаар 1500 гаруй гэр бүлийн хүчирхийллийн дуудлага цагдаагийн газар бүртгэгдсэн байна.

Өөрт тохирсон ажил хөдөлмөр эрхэлж байгаа залуучууд ажил, хөдөлмөрөөс таашаал авч, өөрийгөө нээн хөгжүүлэх, нийгэмд тодорхой байр суурь эзэлж, амьдралын чанараа дээшлүүлэх боломж нээгддэг. Гэвч ажил ба гэр бүлийн өмнө хүлээсэн үүрэг хариуцлага хоорондын зөрчил, асуудлыг шийдвэрлэх, даван туулах чавдар дутмаг байдал нь стресс үүсгэдэг. Иймээс “Залуучууд судлал” эрдэм шинжилгээний бага хуралд хөдөлмөр эрхэлж буй залуучуудын ажлаас шалтгаант стресс ажил мэргэжлийн ангиллаас хамааран гэр бүлийн орчинд хэрхэн илэрч буй байдлыг харьцуулан судалсан үр дүнгээ танилцуулж байна.

---

<sup>1</sup> 2014 оны Ажиллах хүчний судалгааны мэдээ, ҮСХ, Улаанбаатар

**Судалгааны ажлын зорилго, зорилт:** Хөдөлмөр эрхлэгчийн ажлаас үүдэлтэй стресс гэр бүлийн орчинд илрэх байдлыг тодруулах.

Дээрх зорилгодоо хүрэхийн тулд дараах зорилтуудыг дэвшүүлж байна.

- Манай орны хувьд хөдөлмөр эрхлэлтийн талаарх статистик судалгаатай танилцаж анализ хийх.
- Харилцан адилгүй хэлбэрийн хөдөлмөр эрхлэгчдээс судалгаа авч, үр дүнг боловсруулан харьцуулалт хийх.
- Судалгаанд оролцсон хөдөлмөр эрхлэгчдийн өөрсдийгөө үнэлсэн судалгааны дүнг батлахын тулд тэдний гэр бүлийн гишүүдээс судалгаа авч боловсруулна.
- Ажлаас үүдэлтэй стресс гэр бүлийн орчинд хэрхэн илэрдгийг тодруулах зорилгоор хөдөлмөр эрхлэгчид, тэдний гэр бүлийн гишүүдтэй ярилцлага хийх.

**Судалгааны онол, үзэл баримтлал:**

- Ажил мэргэжил, хөдөлмөр эрхлэлтийн тухай ойлголт ухагдахуун
- Стресс, стрессийн ангилал үүсэх механизмийн талаарх ойлголт
- Гэрлэлт, гэр бүлийн харилцааны талаарх үзэл баримтлалууд

**Судалгааны онол практикийн ач холбогдол:** Судалгааны үр дүнг гэр бүл судлаачаар мэргэжил эзэмшиж буй оюутан сурагчид болон энэ чиглэлээр судалгаа хийж буй судлаач, байгууллагын удирдах албаны гишүүд болон хөдөлмөр эрхэлдэг хүн бүхэн уншиж танилцан өөрийн амьдралд хэрэгжүүлэх боломжтой.

**Судалгааны ажлын онол, үзэл баримтлалаас товчхон дурьдвал:**

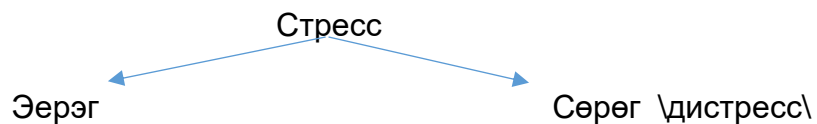
Хөдөлмөр эрхлэлтийг: Өргөн утгаар нь авч үзэхэд хөдөлмөр эрхлэлт гэж хөлс, орлоготой эсэхээс үл хамаарч зорилготой, үр ашиг бүхий хөдөлмөрийн бүх төрөл, хэлбэрүүдийг хэлнэ.

Явцуу утгаар нь авч үзэхэд хөдөлмөр эрхлэлт нь иргэд хөдөлмөрийн болон иргэний гэрээ, бусад үндэслэлээр байнгын орлоготой хөдөлмөр эрхэлж байгаа үйл ажиллагаа мөн.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Увш.П, Хэрлэн.Б “Байгууллагын зан үйл” УБ. 2004

Стресс гэж юу вэ? гэдэг талаар эрдэмтэн судлаачид өөр өөрийн бодлоор олон янзаар тодрхойлсон байдаг. Канадын Монрель хотын олон улсын институтын захирал, нэрт эрдэмтэн биологич Ганс Селье стрессийн болон дасан зохицох хам шинжийн тухай хагас зуун жилийн турш судалгаа шинжилгээний ажил хийж “стресс” гэсэн ойлголтыг анх удаа шинжлэх ухаанд оруулж стрессийн тухай үзэл сургаалийг боловсруулжээ.



гэсэн бүдүүвчээр илэрхийлж болох юм.

**Ажлын байрны стресс:** Ажлын байран дээр тулгарч байгаа асуудлуудтай холбоотойгоор бухимдалд орохыг “ажлын байрны стресс” гэнэ.

Гэр бүл гэж юу вэ? Гэр бүлийг сэтгэл судлал, философи, социологи, эдийн засаг, түүх, антропологи зэрэг олон шинжлэх ухаан судална. Гэр бүл хэмээх ойлголтыг эрдэмтэн судлаачид “цусан төрлийн ба эдийн засгийн байдлаар бус оюун санааны нийтлэг байдлаар холбогдсон” /Г.Афанасьев/, “амин биеийн болон оюун санааны хэрэгцээ, нийгмийн шаардлагаар бүрэлдсэн” /А.Харчев/, “ясан болон цусан төрлийн холбоогоор холбогдож, насанд хүрэгчид нь хүүхдүүдийнхээ өмнө үүрэг хүлээсэн бүлэг хүмүүс” /Э.Гидденс/, “цусан төрлийн холбоо, гэрлэлт ба үрчлэлтэнд дулдуйдсан, аж амьдралаа холбож үр хүүхдийн хүмүүжилд харилцан хариуцлага хүлээдэг хүмүүсийн нэгдэл” /Н.Смелзер/, “эцэг эх үр хүүхэд зэргийг багтаасан гэр төрлийн хоорондох харилцааны хэлбэр” /Т.Намжил/ хэмээн олон янзаар тодорхойлсон нь бий”.<sup>3</sup>

**Гэр бүлийн зөрчлийн үндсэн агуулга нь:** бие хүн хоорондын харилцаа хандлага хууль зүй, ёс суртахуун болон гэр бүлийн үндсэн үүргийг биелүүлэхтэй холбоотой.

Гэр бүлийн зөрчлийн өөр нэг онцлог нь тэдний амьдралын үйл явцаар илрэх бөгөөд тодорхой үе шаттай байна. Үүнд: 1. Зөрчилт нөхцөл бий болох, 2. Зөрчилт

<sup>3</sup> Бүрэнжаргал.Т “Гэр бүлийн социологи” 2005 он, хуу.7

нөхцлийг ухамсарлах, 3. Эсрэг байдлыг олох тэмцэх, 4. Тэмцлээ үргэлжлүүлэх, 5. Зөрчлийг шийдвэрлэх.<sup>4</sup>

## ХӨДӨЛМӨР ЭРХЛЭГЧИЙН АЖЛААС ҮҮДЭЛТЭЙ СТРЕСС ГЭР БҮЛИЙН ОРЧИНД ИЛРЭХ БАЙДЛЫГ СУДАЛСАН СУДАЛГААНЫ ҮЙЛ ЯВЦ, ҮР ДҮН

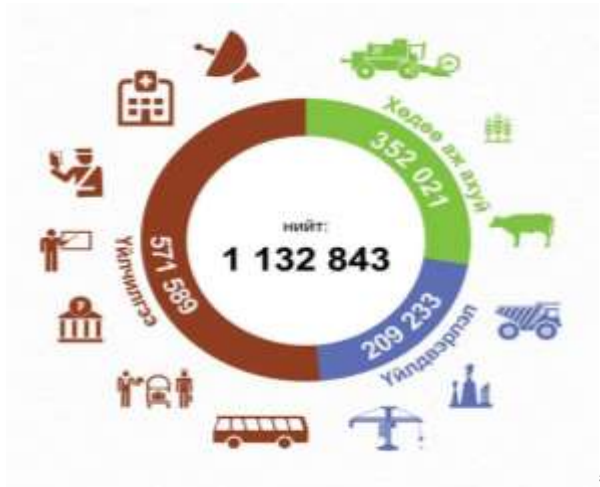
### Судалгаа-1: Манай орны хөдөлмөр эрхлэлтийн талаарх статистик судалгаа

Үндэсний статистикийн хорооноос 2016 оны дөрөвдүгээр улиралд гаргасан судалгааны үр дүнгээс:

Зураг 1. Хөдөлмөр эрхлэлтийн байдал



Зураг 2. Эдийн засгийн үндсэн салбар



5

Манай улсын хувьд 15 ба түүнээс дээш насны 2,053,899 иргэн байгаагаас 1,239,846 буюу 68,4% нь эдийн засгийн идэвхтэй хүн ам байна. Үүнээс 91% нь буюу 1,132,843 хүн ямар нэгэн хөдөлмөр эрхэлж байгаа бөгөөд 9% нь буюу 107,003 хүн ажилгүй байна. Ажилгүй иргэдийн 32% нь бүртгүүлсэн байна.

Харин эдийн засгийн идэвхгүй хүн ам 814,053 хүн байгаа бөгөөд тэдний 31,6%-г өндөр настан, 27,5%-г оюутан, сурагчид, 12,3% нь бага насны хүүхдээ асарч буй иргэд, 7,3% нь хөгжлийн бэрхшээлтэй гэх зэрэг шалтгаанаар хөдөлмөр эрхлэхгүй байгаа нь харагдаж байна.

Хөдөлмөр эрхлэгчдийн 53% нь боловсрол, эрүүл мэнд цагдаа зэвсэгт хүчин, тээвэр гэх зэрэг үйлчилгээний салбарт, 31% нь мал маллах, газар тариалан эрхлэх хөдөө аж ахуйн салбарт ажиллаж байгаа бол 16% нь барилга, уул уурхай зэрэг үйлдвэрлэлийн салбарт ажиллаж байна.

<sup>4</sup> Мандах.З “ Гэр бүлийн сэтгэл зүй”. 2006 он, хуу. 121-123

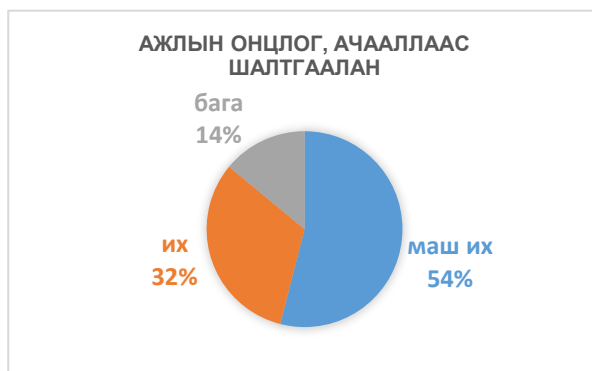
<sup>5</sup> Үндэсний статистикийн хороо [www.1212.mn](http://www.1212.mn)

## Судалгаа-2: Хөдөлмөр эрхлэгчдийн ажлаас үүдэлтэй стрессийн нөлөөллийг тодруулсан судалгаа

**Зорилго:** Хөдөлмөр эрхлэгчдийн ажлаас хамааралтай үүссэн стресс гэр бүлийн орчинд илрэх байдлыг тодруулах.

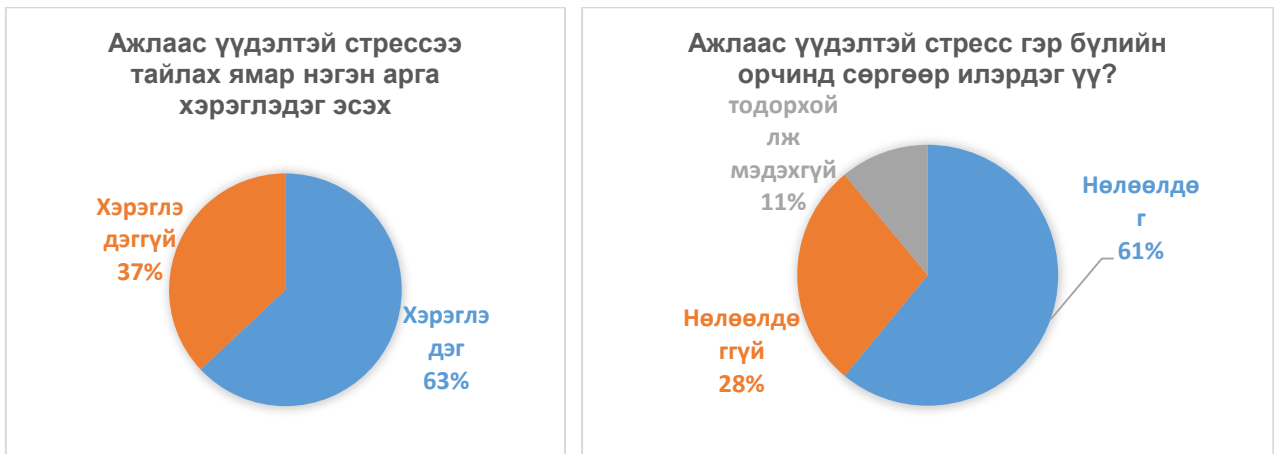
**Хамрах хүрээ:** Хүн- Хүнтэй, Хүн- Байгальтай, Хүн-Тэмдэгттэй, Хүн-Техниктэй, Хүн-Уран сайхны дүртэй харилцдаг хөдөлмөр эрхэлдэг 102 иргэн.

- Ажлын онцлог, ажлын ачаалал болон орчны нөлөө, хамт олны уур амьсгал, харилцаанаас шалтгаалан стресст өртдөг эсэхийг тодруулсан байдал



Судалгаанд оролцогчдын 86% нь ажлын онцлог, ачааллаас шалтгаалан, 79% нь орчны нөлөө, хамт олны уур амьсгал, харилцаанаас шалтгаалан маш их буюу, их уурлаж бухимддаг гэж хариулсан байна.

Дээрх байдлаас дүгнэхэд: Ажлын онцлог, ачаалал болон хамт олны уур амьсгал, харилцаа зэрэг хүчин зүйлсээс шалтгаалан маш их буюу их стресст өртдөг гэж таван хөдөлмөр эрхлэгч тутмын дөрөв нь тодорхойлсон байна. Үүнээс хөдөлмөр эрхлэгчид ажлын байрандаа хүчтэй стресст өртдөг болох нь харагдаж байна.



Судалгаанд оролцогчдын 63% нь буюу дийлэнх нь стрессээ тайлах ямар нэгэн арга хэрэглэдэг болох нь сайн хэрэг боловч хэрэглэдэг аргаа бичихийг санал болгоход цөөхөн \30%\ хэдэн оролцогч бичсэн ба найзуудтай уулзах, ярилцах мөн согтууруулах ундааны зүйл хэрэглэх, эд хогшилоо хагалах, шидэх, цохих гэх зэрэг эрүүл бус аргыг сонгон хэрэглэх нь ч байсан.

Судалгаанд оролцогчдын 61% нь ажлаас үүдэлтэй үүссэн стресс гэр бүлийн орчинд сөргөөр илэрдэг гэж тодорхойлсон байна.

Үүнээс дүгнэхэд: Стресс тайлах арга огт хэрэглэдэггүй \37%\, хэрэглэсэн ч буруу аргаар стрессээ тайлж байгаа нь гэр бүлийн уур амьсгалд сөргөөр нөлөөлнө гэж үзэх үндэстэй юм. Иймээс хөдөлмөр эрхлэгчдийн дунд стресс даван туулах зохицуулах чиглэлээр үе шаттай боловсрол олгох зайлшгүй хэрэгцээ байгаа нь харагдаж байна.

Мөн судалгаанд оролцогчдоос: Хувь хүний зүгээс болон байгууллагын зүгээс явал ажлын байранд стресс буурах вэ? гэдэгт нээлттэй хариулт авсан. Хариултыг давтамжаар нь эрэмбэлвэл:

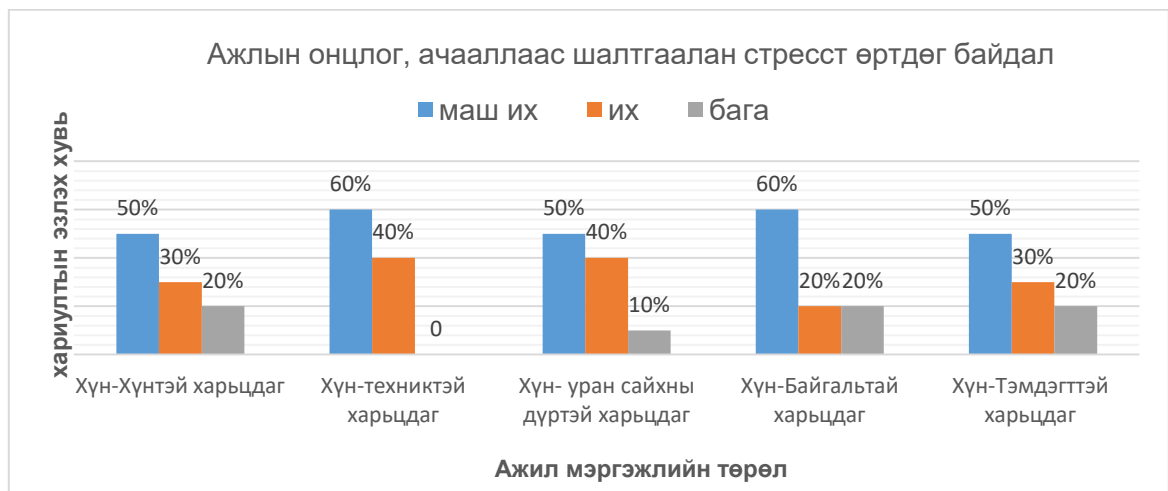
Хувь хүний зүгээс:	Байгууллагын зүгээс:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Төлөвлөгөөтэй ажиллах</li> <li>- Мэргэжил, мэдлэгээ дээшлүүлэх</li> <li>- Ажлын ур чадвар, туршлагатай байх</li> <li>- Асуудалд тайван хандах... г.м</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ажлын ачааллыг зөв хуваарилах</li> <li>▪ Цалин урамшууллыг нэмэх</li> <li>▪ Ажлыг үнэлэх</li> <li>▪ Ажиллах цагийг багасгах</li> <li>▪ Хамт олны уур амьсгалыг сайжруулах үйл ажиллагаа зохион байгуулах..</li> </ul>

гэж тодорхойлсон байгаа нь хөдөлмөр эрхлэгч бие хүн болон ажил олгогчийн зүгээс дээрх зүйлсийг анхааран ажиллах шаардлагатайг илэрхийлж байна.

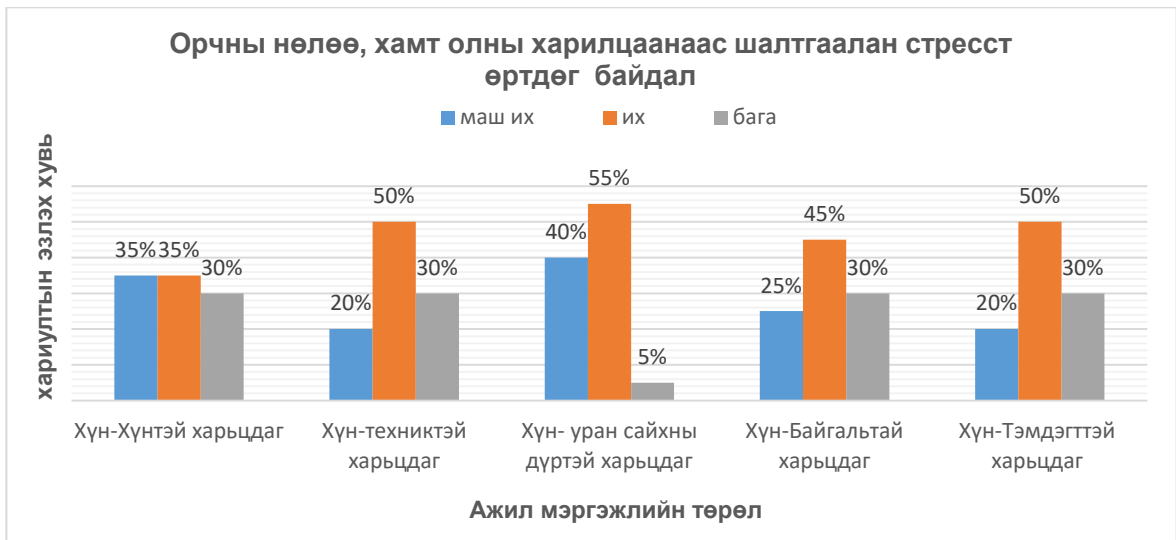
Ажлаас үүдэлтэй стрессийг зөв удирдан зохицуулаагүйгээс гэр бүлийн орчинд ямар байдал үүсдгийг тодруулахаар хөдөлмөр эрхлэгчтэй хийсэн ганцаарчилсан ярилцлагын явцад: Ажлын байранд олон хүчин зүйлсээс шалтгаалан стресст өртдөг. Гэхдээ “ажлын асуудлыг” хаалганы цаана үлдээх ёстой гэдгийг мэддэг ч хэрэгжүүлж чаддаггүй. Ажлын байран дахь стресс их байх тусам түүнийг гэр бүлийн орчинд ямар нэгэн хэлбрээр \ хүүхдээ загнах, зодох, гэр бүлийн гишүүнтэй маргалдах, амьдралын идэвхигүй болох, буруу хооллолт гэх зэрэг\ сөргөөр илэрхийлдэг тухай ярьж байлаа.

### Судалгаа-3: Хөдөлмөр эрхлэгчдийн ажлаас үүдэлтэй стрессийн нөлөөллийг мэргэжлийн ангиллаар харьцуулах нь

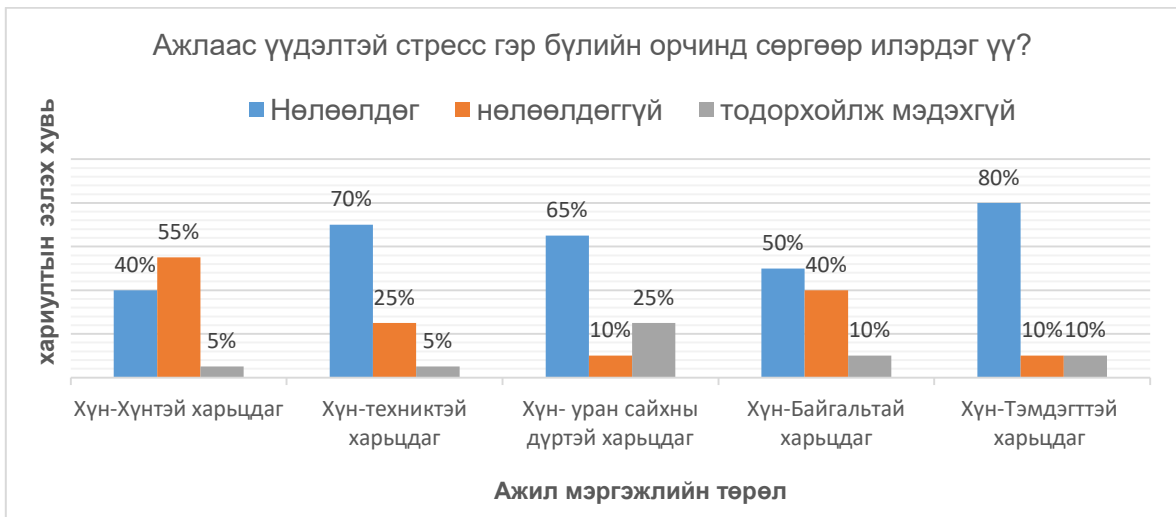
**Зорилго:** Ажил мэргэжлийн аль ангилалд ажлаас үүдэлтэй стресс гэр бүлийн орчинд илрэх байдал их байгааг тодруулах.



Ажлын ачааллаас шалтгаалан уурлаж бухимдах тохиолдол ерөнхийдөө их байна гэж үзэж болох бөгөөд Хүн-техниктэй харьцдаг болон Хүн-Уран сайхны дүртэй харьцдаг мэргэжлийн хувьд бусдаас өндөр үзүүлэлттэй байгаа нь харагдаж байна.



Орчны нөлөө, хамт олны харилцаанаас шалтгаалан стресст өртөх байдал нь хөдөлмөр эрхлэгчийн аль мэргэжлийн ангилалд ажилладгаас үл хамааран ойролцоо түвшинд илэрдэг болох нь харагдаж байна



Ажлаас үүдэлтэй үүссэн уур бухимдал гэр бүлийн харилцаа, уур амьсгалд сөргөөр нөлөөлдөг бөгөөд Хүн-тэмдэгттэй харьцдаг, Хүн-Техниктэй харьцдаг ажил хөдөлмөр эрхлэгчид харьцангуй их нөлөөлдөг гэж хариулсан болох нь харагдаж байна.

**Судалгаа-4: Хөдөлмөр эрхлэгчдийн ажлаас үүдэлтэй стрессийн нөлөөллийг илрүүлэх гэр бүлийн гишүүдээс авсан судалгаа**

**Зорилго:** Хөдөлмөр эрхлэгчдийн өөрийн үнэлгээг батлах.



**Хамрах хүрээ:** Хүн- Хүнтэй, Хүн- Байгальтай, Хүн-Тэмдэгттэй, Хүн-Техниктэй, Хүн-Уран сайхны дүртэй харилцдаг хөдөлмөр эрхлэгчдийн гэр бүлийн гишүүдийн төлөөлөл 53 хүн.



Хоёр хүн тутмын нэг нь ажлын ачааллаас шалтгаалан гэр бүлдээ цаг гаргахгүй байх тохиолдол дандаа ихэнхдээ илэрдэг болох нь харагдаж байна. Энэ нь гэр бүлийн халуун дулаан уур амьсгалд сөргөөр нөлөөлж буйг харуулж байна.

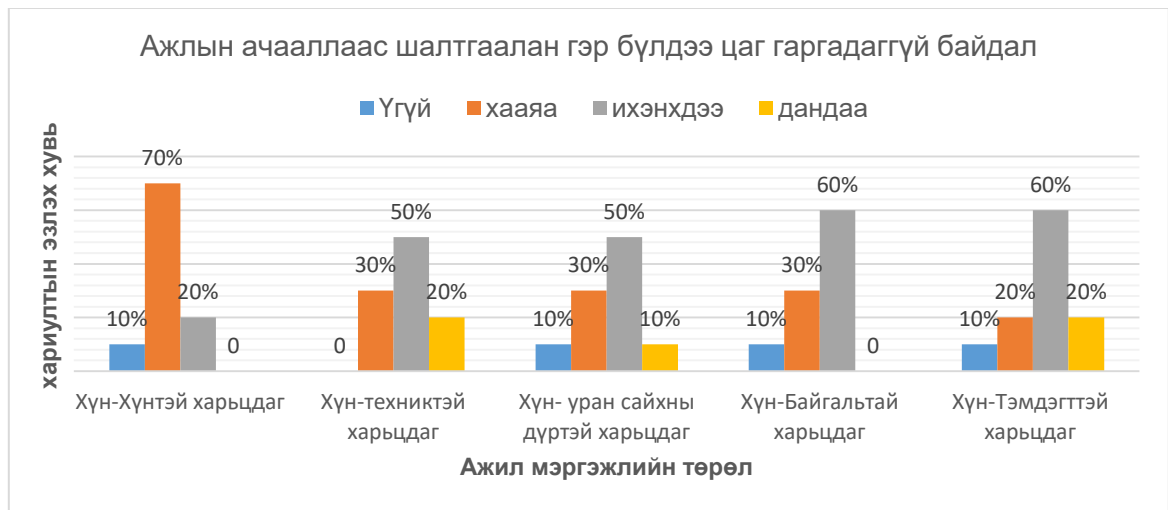


Хөдөлмөр эрхлэгчид ажлаас үүдэлтэй уур бухимдлаа гэр бүлийн орчинд хэн нэгэн рүү, ямар нэгэн байдлаар илэрхийлэн гаргадаг байна. Энэ нь ажлаас үүдэлтэй стресс гэр бүлийн амьдралд сөргөөр нөлөөлж байгааг харуулж байна.

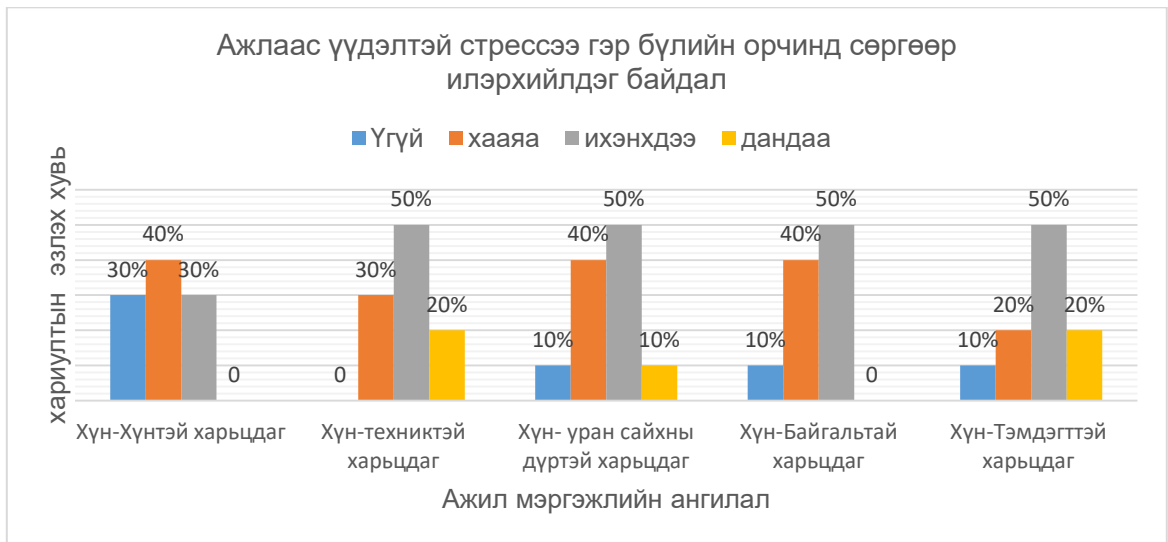
Ажлаас үүдэлтэй стрессийг зөв удирдан зохицуулаагүйгээс гэр бүлийн орчинд ямар байдал үүсдгийг тодруулахаар гэр бүлийн гишүүдтэй хийсэн ганцаарчилсан ярилцлагын явцад: Гэр бүлийн гишүүдэд цаг гаргадаггүй, халамжилдаггүй, хүйтэн хөндий харилцах, архи хэтрүүлэн хэрэглэх зэргээр гэр бүлийн гишүүдэд сэтгэл санаа, бие мах бодын хүчирхийлэл үйлддэг. Энэ байдлаас болж гэр бүлийн гишүүн гэртээ байхад түгшүүртэй, цаашид гэр бүлдээ харьяалагдаж амьдрах итгэл

сулрах, гэр бүлийн гишүүдийн дунд зөрчил үүсэх зэргээр гэр бүлийн уур амьсгалд сөрөг нөлөө үзүүлдгийг судалгаанд оролцогчдын зүгээс идэрхийлж байлаа.

**Судалгаа-5: Гэр бүлийн гишүүдийн төлөөлөөс авсан асуулгын судалгааг мэргэжлийн ангиллаар харьцуулах нь**



Байгаль, техник, уран сайхны дүр, тэмдэгтэй харьцдаг судлуулагчдын гэр бүлийн гишүүд тэднийг ажлын ачааллаас шалтгаалан гэр бүлдээ цаг гаргадаггүй гэж тодорхойлсон байна.



Техник, Тэмдэгт, уран сайхны дүртэй харьцдаг Хөдөлмөр эрхлэгчдийг Ажлаас хамааралтай үүссэн уур бухимдлаа гэр бүлийн орчинд ихэнхдээ, дандаа сөргөөр илэрхийлдэг гэж гэр бүлийн гишүүдийн 60-70% нь тодорхойлсон байна.

## ДҮГНЭЛТ

Монгол улсын эдийн засаг сүүлийн жилүүдийн эрчимтэй өсөлтийг даган хөдөлмөрийн зах зээлд хэд хэдэн нааштай хандлага бий болсон бөгөөд бүх нийтийн хөдөлмөр эрхлэлтийг хөгжүүлэхэд ч зарим ахиц дэвшил гарсан ч эдийн засгийн өсөлт нь хүн амын олонх, ялангуяа залуучуудын зохистой, бүтээмжтэй хөдөлмөр эрхлэлтэд хангалттай нөлөө үзүүлээгүйг 2016 оны МУ-н хүний хөгжлийн илтгэлд дурьджээ.

Манай улсын хувьд эдийн засгийн идэвхтэй хүн амын хөдөлмөр эрхлэлтийн байдал хангалтгүй байгаад ажлын байрны тогтворгүй байдал, нийгэм, эдийн засгийн хямрал зэрэг нөлөөлж байгаа гэж тодорхойлж болох ч үүнээс шалтгаалан хөдөлмөр эрхлэх насны залуучууд гадаадын улс оронд гэрээгээр болон хууль бусаар ажиллаж байгаа явдал өнөөгийн нийгэмд их байна.

Залуучуудын хөдөлмөр эрхлэлтийн хангалтгүй байдал мөн ажлаас үүдэлтэй стрессээ зохицуулж чаддаггүйгээс гэр бүлийн орчинд сэтгэл санаа, бие махбод болон эдийн засгийн хүчирхийлэл үйлдэгдэж байгаа нь судалгааны дүнд илэрсэн. Тиймээс

энэ асуудал нь гэр бүл салалтад дам нөлөөлж буй хүчин зүйлсийн нэг болохыг ч үгүйсгэх аргагүй юм.

Иймээс: Залуучуудын ажлаас үүдэлтэй стресс нь гэр бүлийн амьдралд сөргөөр нөлөөлж байгаагаас үндэслэн хөдөлмөрийн насны иргэдэд ажлаас үүдэлтэй стресс тайлах арга, түүнийг даван туулах чадварыг дээшлүүлэх амьдрах ухааны сургалт, нөлөөллийн ажлыг үе шаттайгаар мэргэжлийн түвшинд зохион байгуулах шаардлага байна. Энэхүү үйл ажиллагааг төрийн дээд шатны байгууллагууд анхааралдаа авч ажил хэрэг болгосноор хөдөлмөр эрхэлж буй залуучуудын нийгмийн тогтвортой байдлыг хангахад чиглэсэн томоохон дэмжлэг болох юм.

### **Ажлын байрны стрессийг бууруулах зөвлөмж**

\Байгууллагын удирдлагуудад зориулав\

- Удирдлагын зохион байгуулалтын бүтцийг тодорхой болгох, удирдлагын зөвлөл, хамт олны зөвлөлийн хоорондын харилцаа холбоог сайжруулж, ажил үүргийн хуваарийн зааг ялгааг гаргаж өгөх.
- Албан хаагчдын ажлын байрны тодорхойлолт, ажлын нөхцөл, байдал, ачааллыг нарийн судлан боловсруулж гаргах нь стрессийг бууруулах ач холбогдолтой.
- Албан хаагчдын ажлын үр дүн гүйцэтгэлийг хянах, дүгнэх, боловсронгуй болгох зарчмыг сонгож хэрэгжүүлэх. Ажилчдын мэргэжил, ур чадвар, ажлынх нь үр дүнг зөв шударга, үнэлэх, ажил албыг нь дэвшүүлэн ажиллуулах, бууруулах зэрэг шударга шаардлагыг тавьж тэдний ажиллах орчныг өөрчлөх.

- Ажлын байрны нөхцлийг сайжруулах, ая тухтай тохилог орчинд хөдөлмөрлөх нь стресст өртөх магадлал нь бага байна.
- Байгууллагын зүгээс амралт чөлөөт цагийг зөв өнгөрөөх нөхцлөөр хангах, алжаал тайлах, амралтын өрөө тасалгаа нээж, олон нийтийн арга хэмжээнүүдийг зохион байгуулах.
- Байгууллагуудын жилийн төлөвлөгөөнд тусгасан ажилчид, албан хаагчдын дунд “Стресс менежмент” сургалтыг зохион байгуулах гэсэн үйл ажиллагааны хүрээнд үр ашигтай, судалгаа шинжилгээтэй, шинжлэх ухаанч сургалтуудыг авч үр дүнтэй ажил хэрэг болгох нь нийгмийн өмнө хүлээсэн үүргээ бодитоор биелүүлж буй хэрэг болохыг илтгэх юм.

**Ашигласан материал:**

1. Батцэнгэл.Г “Гэр бүлийн сэтгэл судлал” УБ.2009
2. Бүрэнжаргал.Т “Гэр бүлийн социологи” УБ.2005
3. Бямбасүрэн.С “Сэтгэцийн эмгэг судлал” УБ.2007
4. Кокс.Т. Стресс. УБ.1990
5. Мандах.З “Гэр бүлийн сэтгэл зүй” УБ.2006
6. Монгол улсын хүний хөгжлийн илтгэл - 2016
7. Нарантуяа.Н “Стрессийн тухай ойлголт” УБ.1999
8. Увш.П, Хэрлэн.Б “Байгууллагын зан үйл” УБ. 2004
9. Цэрэндондов.П,Чимэдлхам.Ц “Сурган-сэтгэл зүйн судалгаа, түүний баримтад статистик шинжилгээ хийх арга” УБ.2013

Хавсралт.1. Судалгаанд оролцогчдын ажил мэргэжлийн ангиллын байдал

№	Мэргэжлийн ангилал \ А.Климов \	Мэргэжил	Судлуулагчийн тоо
1	Хүн-Хүнтэй харьцдаг мэргэжил	Багш	7
		Эмч	4
		Үйлчлэгч	2
		Теллер-1, Худалдагч-1	2
		Хүүхдийн байгууллагын мэргэжилтэн	5
		Тариаланч	2
		Шинжээч оператор	3
		Биологич	2

2	Хүн-Байгальтай харьцдаг мэргэжил	Байгаль хамгаалагч	3
		Ургамал судлаач	1
		малчин	3
		уяач	4
		Амьтан судлаач	2
3	Хүн-Уран сайхны дүртэй харьцдаг мэргэжил	Хөгжимчин	5
		Уран нугараач	1
		Уран дархан, сийлбэрчин	2
		бүжигчин	3
		дуучин	6
		жүжигчин	3
4	Хүн-Техниктэй харьцдаг мэргэжил	Цахилгаанчин	4
		Гагнуурчин	2
		Арматурчин	4
		Оператор	4
		Авто засварчин	3
		Монтер	3
5	Хүн-Тэмдэгтэй харьцдаг мэргэжил	Хяналтын оператор	6
		IT инженер	4
		Дизайн хэвлэл, эх бэлтгэгч	4
		Кассчин, теллер	6