Этүгэн их сургуулийн оутны сэтгэл түгшилтэд нөлөөлж буй хүчин зүйлийг судалсан дүн

А.Бундсүрэн[1], У.Цэрэндэлгор[2], М.Туул[3], Т.Ганцэцэг[4]

[1]Этүгэн Их сургууль, Эрүүл мэндийн сургууль, анагаах ухааны танхим
[2]Этүгэн Их сургууль, Эрүүл мэндийн сургуулийн анагаах ухааны салбар,
[3]Этүгэн их сургуулийн магистрант, докторантурын алба
Цахим шуудан:Bundsuren0726@gmail.com, Утас 80808294

Түлхүүр үг:
Эрүүл мэнд
Сэтгэл түгшилт
Стресс

Товч утга:
Үндэслэл: 21 дүгээр зуунд бүх нийтээр эрүүл байх, түүнд хувь хүний эрүүл мэнддээ тавих хяналт, чадварыг нэмэгдүүлэх улмаар хувь хүн, олон нийтийн оролцоонд түшиглэн явуулахыг ДЭМБ-ын бодлогын баримтын гол чиглэл болгож байна. Манайд оюутны сэтгэл түгшилтийн болон зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадварын түвшинд нөлөөлж байгаа хүчин зүйлийг шугаман регрессийн шинжилгээгээр хийгдсэн судалгаа ховор байгаа тул энэхүү судалгааг хийв. **Зорилго:** Оюутны сэтгэл түгшилтийн түвшин болон зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадварын түвшин тодорхойлж амьдралын хэв маяг, дадал зуршил хоорондын холбоо хамаарлыг илрүүлж нөлөөлөх хүчин зүйлийг судлах. **Арга, аргачлал:** Бид ажиглалтын судалгааны нэг агшны загвараар хийв. Ингэхдээ Этүгэн их сургуулийн Эрүүл мэндийн сургуулийн нэгээс тав дугаар дамжаанд суралцаж байсан оюутнуудаас 2020-2022 онд санамсаргүй түүврийн аргаар 1356 оюутныг сонгон авч судалгаанд хамруулав. **Үр дүн:** *Оюутны* төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн (хүснэгт 1) түгшүүр бага 4.3% (58), дунд зэрэг 62.3% (845), өндөр 33.4% (453) тодорхойлогдов. Судалгаанд оролцсон оюутны нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийн түвшин 4.2%(57)-д түгшүүр бага, 42.4% (575)-д дунд зэрэг, 53,4% (724)-д түгшүүр өндөр байв. Судалгаагаар амжилтад хүрэх сэдлийн түвшин 69.9% (948) нь бага, 23.4% (317) нь дунджаас доогуур түвшинд, 5.6% (76)-д дундаж түвшинд, 1.1% (15)-д дунджаас дээгүүр буюу өндөр тодорхойлогдов. Оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт, нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт, зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар болон хүн ам зүйн үндсэн үзүүлэлт хоорондын хамаарлыг тодорхойлов судалгаанаас харахад оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт болон суралцаж байгаа дамжааны хооронд урвуу сул (r=-0.054*), төрөлхийн сэтгэл түгшилт болон оюутны насны хооронд урвуу сул (r=-0.048) хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл оюутны суралцаж байгаа дамжаа ахих, нас нэмэгдэхэд төрөлхийн сэтгэл түгшилт буурч байна. Нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт болон суралцаж байгаа дамжааны хооронд урвуу сул (r=-0.125**), нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт болон оюутны насны хооронд урвуу сул (r=-0.127**) хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл оюутны суралцах дамжаа ахих тутам, оюутны нас нэмэгдэхэд нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт буурч байна. **Дүгнэлт:** Оюутны суралцаж байгаа дамжаа ахих, нас нэмэгдэхэд төрөлхийн сэтгэл түгшилт ($p<0.01$), нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт ($p<0.05$) буурах, гэр бүлийн харилцаанаас үүсэх сэтгэл түгшилтийн зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар буурах хандлагатай байна.

Үндэслэл: Амьдралын хэв маягийг нийгэм соёлын хүчин зүйлс болон хувь хүний онцлогоор тодорхойлдог хүний зан үйл, ахуй нөхцөлтэй холбоотой амьдрах ерөнхий арга барил гэж үздэг.Амьдралын хэв маяг нь амьдрах ур чадвартай холбоотой. Амьдрах ур чадвар нь хүнд өөрийн амьдралыг хянах, удирдан чиглүүлэх, орчиндоо дасан зохицож амьдрах, орчноо өөрчлөх боломж олгодог хувийн, нийгмийн, танин мэдэхүйн болон биеийн хүчний ур чадвар юм.[1,2] Иймээс оюутны эрүүл амьдралын хэв маягийг өөрчлөх, идэвхтэй хөдөлгөөнд оруулах, эрүүл мэндийг дэмжих, сөрөг нөлөөг багасгах, спортоор хичээллүүлэх, хөдөлгөөн

хийх, цусны эргэлтийн тогтолцооны өвчнөөс сэргийлэх, тохитой орчин бий болгох, чөлөөт цагаа зөв боловсон өнгөрүүлэх, эрүүл байх, амьдрах орчныг сайжруулах, зөв дадал хэвшлийг төлөвшүүлэх асуудлыг хөндөн их сургуулийн хэмжээнд судалгаа хийх шаардлагатайг үндэслэж энэхүү судалгааг хийв. Оюутан насыг олон улсын түвшинд 17-25 нас гэж үздэг бөгөөд Монгол Улсын нийт хүн амын 34.9% нь буюу гуравны нэг нь 15-34 насны залуучууд байдаг.[1,2] Нийгэм, эдийн засгийн нөхцөл байдал өөрчлөгдсөнөөр оюутны дунд сөрөг үзэгдэл болох архи согтууруулах ундаа хэтрүүлэн хэрэглэх, сүүлийн үеийн судалгаагаар нийт оюутны 23.4 хувь тамхи татдаг, түүнчлэн мансууруулах бодист автагдах, сэтгэл гутралд орох, хүчирхийлэл дарамт шахалт өртөх, агаар, орчны бохирдолд нэрвэгдэх, түүнээс үүдэлтэй олон төрлийн өвчин үүсч байна.[3,4]

Зонхилон тохиолдох сэтгэцийн болон зан үйлийн эмгэгүүдийг үүсэхэд тухайн хүний хүйс, гэр бүлийн байдал, бүтэц, ажил хийдэг эсэх, архи согтууруулах ундаа хэтрүүлж хэрэглэдэг эсэх, амьдарч буй орчин эрсдэлт хүчин зүйлс нөлөөлж байх магадлалтай байдаг ажээ Мөн хотод амьдрах нь хөдөө орон нутагт амьдарснаас архаг ядаргаа эмгэгээр 1.5 дахин, сэтгэл түгших эмгэгээр 1.2 дахин, тайлбарлаж болмооргүй биеийн зовуурь шаналгаа эмгэгээр 1.1 дахин, сэтгэл гутрах эмгэгээр 1.7 дахин, органик бус нойрны эмгэгээр 1.5 дахин их өвдөх эрсдэлтэй байна[5]. Манайд оюутны сэтгэл түгшилтийн болон зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадварын түвшинд нөлөөлж байгаа хүчин зүйлийг шугаман регрессийн шинжилгээгээр судалсан судалгаа ховор байгаа тул энэхүү судалгааг хийв.

Зорилго: Оюутны сэтгэл түгшилтийн түвшин болон зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадварын түвшинг тодорхойлж амьдралын хэв маяг, дадал зуршил хоорондын холбоо хамаарлыг илрүүлж нөлөөлөх хүчин зүйлийг судлах.

Арга, аргачлал: Бид ажиглалтын судалгааны нэг агшны загвараар хийв. Ингэхдээ Этүгэн их сургуулийн Эрүүл мэндийн сургуулийн нэгээс тав дугаар дамжаанд суралцаж байсан оюутнуудаас 2020-2022 онд санамсаргүй түүврийн аргаар 1356 оюутныг сонгон авч судалгаанд хамруулав.

Судалгааны хэрэглэгдэхүүн:

1. Сэтгэцийн зан үйлийг судалдаг асуумж бүхий судалгааны картыг цахим хэлбэрт оруулж мэдээллийг цуглуулав.
2. Спилберг Ханины[(6)] боловсруулсан сэтгэл түгшилтийг илрүүлдэг 40 асуумж бүхий сорил
3. А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана[6] нарын боловсруулсан зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадварыг үнэлэх 30 асуулт бүхий сорил, нуугдмал асуумжид байгаа В хэмжүүрт нийлбэр оноо 0-24 ийн хооронд байна. Дэд хэмжүүрт 0-16 оноо тууштай байдлыг, 0-13 оноо өөрийгөө удирдах чадварыг илэрхийлэв.
4. Биеийн тамирын хичээлд оролцох сэдэл 30-н өгүүлэмжийн талаарх үнэлгээгээ 5 хуваарьт оноогоор үнэлэв.
5. Гар утасны хэрэглээ болон зарцуулдаг хугацааг тодорхойлох, тамхины хэрэглээ, архи хэрэглэдэг бол ямар хугацаатайгаар хэрэглэдэг, биеийн тамир олон дасгал хөдөлгөөнд зарцуулах хугацааг тодорхойлж мэдээллийг цуглуулав.

Статистик боловсруулалт: Судалгааны тоон мэдээлэлд харьцангуй үзүүлэлтийг тодорхойлж, Student T test, P утга, хи квадрат зэрэг магадлалын аргууд, нөлөөлж буй хүчин зүйл хоорондын ялгааг Хи квадрат тестээр, хамаарлыг Пирсоны корреляцийн коэфцентээр, олон хүчин зүйлийн регрессийн анализ ашиглан статистик боловсруулалт хийв[7,8]. Судалгааны текстийг MicroSoft Office 2010, үр дүнгийн статистик боловсруулалтыг SPSS 23.0 программаар хийж гүйцэтгэв.

Үр дүн: Оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн түгшүүр бага 4.3%(58), дунд зэрэг 62.3%(845), өндөр 33.4%(453) тодорхойлогдов. (Хүснэгт 1)

Хүснэгт 1. Оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн түвшин (тоо, хувиар)

Үзүүлэлтүүд	Тоо	Эзлэх хувь
Түгшүүр бага	58	4.3
Дунд зэрэг	845	62.3
Өндөр	453	33.4

Судалгаанд оролцсон оюутны нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийн түвшин 4.2%(57)-д түгшүүр бага, 42.4% (575)-д дунд зэрэг, 53,4% (724)-д түгшүүр өндөр байв. (Хүснэгт 2)

Хүснэгт 2. Оюутны нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийн түвшин (тоо, хувиар)

Үзүүлэлтүүд	Тоо	Эзлэх хувь
Түгшүүр бага	57	4.2
Дунд зэрэг	575	42.4
Өндөр	724	53.4

Судалгаагаар амжилтад хүрэх сэдлийн түвшин 69.9% (948) нь бага, 23.4% (317) нь дунджаас доогуур түвшинд, 5.6% (76)-д дундаж түвшинд, 1.1%(15)-д дунджаас дээгүүр буюу өндөр тодорхойлогдов. (Хүснэгт 3)

Хүснэгт 3. Оюутны амжилтад хүрэх сэдлийн түвшин (тоо, хувиар)

Үзүүлэлтүүд	Тоо	Эзлэх хувь
Түвшин бага	948	69.9
Дунджаас доогуур	317	23.4
Дундаж	76	5.6
Дунджаас дээгүүр ба өндөр	15	1.1

Оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт, нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт, зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар болон хүн ам зүйн үндсэн үзүүлэлт хоорондын хамаарлыг тодорхойлов

судалгаанаас харахад оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт болон суралцаж байгаа дамжааны хооронд урвуу сул (r=-0.054*), төрөлхийн сэтгэл түгшилт болон оюутны насны хооронд урвуу сул (r=-0.048) хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл оюутны суралцаж байгаа дамжаа ахих, нас нэмэгдэхэд төрөлхийн сэтгэл түгшилт буурч байна.

Нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт болон суралцаж байгаа дамжааны хооронд урвуу сул (r=-0.125**), нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт болон оюутны насны хооронд урвуу сул (r=-0.127**) хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл оюутны суралцах дамжаа ахих тутам, оюутны нас нэмэгдэхэд нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт буурч байна. Зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар болон суралцаж байгаа дамжааны хооронд шууд сул (r=0.070**), зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар болон оюутны насны хооронд шууд сул (r=0.086**) хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл оюутны суралцаж байгаа дамжаа ахих болон оюутны нас нэмэгдэхэд зориг эрмэлзлээ өөрөө зохицуулах чадварын түвшин нэмэгдэж байна. Оюутны сэтгэл түгшлийн түвшин, зориг эрмэлзлэлээ зохицуулах чадвар болон түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлийн хамаарлыг тодорхойлоход оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт, хүмүүжлийн хэв маягийн хооронд (r=-0.031), гэр бүлийн харилцаа (r=-0.049), хайр дурлал үерхэл нөхөрлөл (r=0.030), сэтгэцийн өвчний хооронд (r=0.002) хамааралгүй, харин оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт бие махбодын өвчний хооронд шууд маш сул (r=0.046) хамаарал ажиглагдав.

Судалгаагаар оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт, хүмүүжлийн хэв маягийн хооронд (r= -0.031), гэр бүлийн харилцаа (r=-0.049), хайр дурлал үерхэл нөхөрлөл (r=0.030), сэтгэцийн өвчний хооронд (r=0.002) хамааралгүй, харин оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт бие махбодын өвчний хооронд шууд маш сул (r=0.046) хамаарал ажиглагдав. Судалгаагаар оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт, хүмүүжлийн хэв маягийн хооронд (r=-0.031), гэр бүлийн харилцаа (r=-0.049), хайр дурлал үерхэл нөхөрлөл (r=0.030), сэтгэцийн өвчний хооронд (r=0.002) хамааралгүй, харин оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт бие махбодын өвчний хооронд шууд маш сул (r=0.046) хамаарал ажиглагдав. Судалгаагаар оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт, хүмүүжлийн хэв маягийн хооронд (r=-0.031), гэр бүлийн харилцаа (r=-0.049), хайр дурлал үерхэл нөхөрлөл (r=0.030), сэтгэцийн өвчний хооронд (r=0.002) хамааралгүй, харин оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт бие махбодын өвчний хооронд шууд маш сул (r=0.046) хамаарал ажиглагдав.

Оюутны сэтгэл түгшилт, зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлийн хамаарлын судалгаагаар үзэхэд төрөлхийн сэтгэл түгшилт болон биеийн тамирт хандах хандлагын хооронд урвуу сул (r=-0.080**), спорт биеийн тамирын дугуйлан секцэд хамрагдахын хооронд урвуу сул (r=-0.091**), тамхины хэрэглээний хооронд урвуу сул (r=-071**) хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл биеийн тамирын дугуйлан секцэд хамрагдсанаар төрөлхийн сэтгэл түгшилт буурах, тамхины хэрэглээг бууруулахад төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн түвшин сайжрах хандлагатай байна.

Оюутны зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар болон амжилтад хүрэх сэдлийн хооронд шууд дунд зэргийн (r=0.635**), төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн хооронд хамааралгүй (r=-0.03), нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийн хооронд урвуу сул (r=-0.122**) хамааралтай байна. (*Хүснэгт* 4)

Хүснэгт 4. **Оюутны зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар болон түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлийн хамаарал (r)**

Үзүүлэлтүүд	Амжилтад хүрэх сэдэл	Төрөлхийн сэтгэл түгшилт	Нөхцөл байдлаас шалтгаалан сэтгэл түгшилт
Зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар	0.635**	-0.03	-0.122**

Тайлбар: ***p<0.01*

Өөрөөр хэлбэл зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадварын түвшин нэмэгдэх тутам амжилтад хүрэх сэдэл нэмэгдэж байна. Харин оюутны зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадварын түвшин нэмэгдэхэд нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт буурах хандлагатай байна.

Оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт болон нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийн хооронд шууд дунд зэргийн (r=0.630**), зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадварын хооронд хамааралгүй (r=-0.031), амжилтад хүрэх сэдлийн хооронд урвуу сул (r=-0.076**) хамааралтай байна. Өөрөөр хэлбэл төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн түвшин нэмэгдэх тутам нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийн түвшин нэмэгдэж байна. *(Хүснэгт* 5)

Хүснэгт 5. Оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилт болон түүнд нөлөөлж байгаа хүчин зүйлийн хамаарал (r)

Үзүүлэлтүүд	Нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт	Зориг эрмэлзлэлээ өөрөө зохицуулах чадвар	Амжилтад хүрэх сэдэл
Төрөлхийн сэтгэл түгшилт	0.630**	-0.031	-0.076**

Тайлбар: ***p<0.01*

Харин оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн түвшин нэмэгдэхэд амжилтад хүрэх сэдэл буурах хандлагатай байна. Оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилтэд хийсэн нэг хүчин зүйлийн шугаман регрессийн шинжилгээгээр (B=-1.964; 95%CI (-3.07 - 0.858); p<0.01), нас нэгээр нэмэгдэхэд төрөлхийн сэтгэл түгшилтийг 1.964 дахин нэмэгдүүлж, p<0.01 байгаа нь шугаман загвар сайн тохирсныг харуулж байна. Гар утасны хэрэглээ (B=5.846; 95%CI 1.765 -

9.927, p<0.01) буюу гар утасны хэрэглээ төрөлхийн сэтгэл түгшилтийг 5.846 дахин нэмэгдүүлж р утга 0.01 гарсан нь гар утасны хэрэглээ, сэтгэл түгшилтийн түвшин хооронд,оюутны спортын дугуйлан секцэд хичээллэх (B=-7.372; 95%CI (-14.765 -(- 0.691), p<0.03) буюу спортын дугуйлан секцэд идэвхтэй хичээллэвэл төрөлхийн сэтгэл түгшилт 7.372 дахин буурах, p<0.03 байгаа нь шугаман загвар сайн тохирсныг тус тус харуулж байна.Олон хүчин зүйлийн шугаман регрессийн шинжилгээгээр нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт (B=3.845; 95%CI (6.288 - 347.90); p<0.01) буюу нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт нэг түвшнээр нэмэгдэхэд төрөлхийн сэтгэл түгшилтийг 3.845 дахин нэмэгдүүлж p<0.00 байгаа нь шугаман хамааралтай байна.

Нэг хүчин зүйлийн шугаман регрессийн шинжилгээгээр хайр дурлал, үерхэл нөхөрлөл (B=1.014; 95%CI (0.345-1.683); P<0.03) буюу нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийг 1.014 дахин нэмэгдүүлж, шугаман хамааралтай байна. (Хүснэгт 6)

Хүснэгт 6. Нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтэд нөлөөлж буй нэг ба олон хүчин зүйлийн шугаман регрессийн шинжилгээний үр дүн

Үзүүлэлт	Нэг хүчин зүйл		
	B	95%CI	P утга
Нас	0.277	-0.467-(-0.086)	0.04
Хайр дурлал, үерхэл нөхөрлөл	1.014	0.345-1.683	0.03
Сэтгэцийн өвчин	-5.404	-8.982-(-1.826)	0.03
Гар утасны хэрэглээ	12.115	5.672-18.559	0.02
Спортын дугуйлан,секц	-10.568	21.118-(-0.019)	0.05
Биеийн тамираар хичээллэх хандлага	25.135	10.568-25.135	0.03
Төрөлхийн сэтгэл түгшилт	0.808	0.755-0.860	0.00
	Олон хүчин зүйл		
Нас	-1.256	-1.881	0.001
Сэтгэцийн өвчин	-5.464	-8.127	0.001
Биеийн тамираар хичээллэх хандлага	1.361	0.459	0.000

Сэтгэцийн өвчин (B=-5:404; 95%CI- 8.982-(-1.826); P<0.03) буюу нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийг -5:404 дахин, гар утасны хэрэглээ (B=12.115; 95%CI-5.672-18.559; P<0.02) буюу нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийг 12.115 дахин, спортын дугуйлан секцэд хичээллэх (B=-10.568; 95%CI-21.118-(-0.019); P<0.05) буюу нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийг -10.568 дахин, биеийн тамираар хичээллэх хандлага (B=25.135; 95%CI-2.467-47.802; P<0.03) буюу нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийг 25.135 дахин нэмэгдүүлэх, төрөлхийн сэтгэл түгшилт (B=0.808; 95%CI-0.755-0.860; P<0.00) буюу нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийг -0.808 дахин бууруулах шугаман ач холбогдол бүхий хамааралтай байна.Олон хүчин зүйлийн шинжилгээгээр оюутны нас (B=-1.256; 95%CI -1.881; P<0.001) буюу нас нэгээр нэмэгдэхэд нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт -1.256 дахин буурах, сэтгэцийн өвчнөөр өвдөхгүй байх (B=-5.464 95%CI --8.127; P<0.001) буюу сэтгэцийн өвчнөөр өвдөхгүй байх нь нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийг -5.464 дахин бууруулах, биеийн тамираар хичээллэх хандлага (B=1.361 95%CI -0.459; P<0.003) буюу нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтийг 1.361 дахин нэмэгдүүлж шугаман ач холбогдол бүхий хамааралтай байна.

Хэлцэмж: Хөгжингүй болон хөгжиж буй орнуудын их дээд сургуулийн бакалаврын оюутнуудын дунд стресс, түгшүүр, сэтгэл гутралын тархалт өндөр байдаг нь нийгэм, эдийн засгийн өөр түвшин, янз бүрийн эрсдэлт хүчин зүйлстэй холбоотой байдаг байна[9] Төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн түвшин дунд ба түүнээс дээш түвшинд байхад бусадтай харилцах чадвар тогтворгүй (p<0.015) болох магадлал өндөр байсан тухай судлаачид тэмдэглэжээ[9].

Бидний судалгаанд төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн түвшин нэмэгдэхэд амжилтад хүрэх сэдэл буурах хандлагатай байгаа нь ойролцоо байна.Оюутны сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудал Улаанбаатар хот, хөдөө орон нутгийн харьяаллаар ялгаатай хүчин зүйл болдог тухай эрдэмтэд тэмдэглэсэн боловч бидний судалгаанд ийм ялгаа ажиглагдсангүй.Сүүлийн хэдэн арван жилд хөгжингүй болон хөгжиж буй олон оронд хийж ирсэн сэтгэлзүйн болон сэтгэцийн янз бүрийн судалгаагаар их сургуулийн оюутнуудын дунд стресс, айдас түгшүүр, сэтгэлийн хямрал нийгмийн сэтгэл түгшилт нь нийт хүн амтай харьцуулахад өндөр байгааг тогтоосон ажээ.[10-13] Мөн сэтгэл түгшил нь олон хүчин зүйлээс шалтгаалсан хувь хүн, эрүүл мэнд, нийгэм, ажил мэргэжлийн асуудлуудыг үүсгэдэг нь амьдралын чанарт шууд нөлөөлж байдгийг дүгнэжээ. Энэхүү өөрийгөө үнэлсэн судалгаанд дурдсан стрессийн түвшин нь амьдралын чанар, сайн сайхан байдалтай урвуу хамааралтай гэжээ. Бидний судалгаанд төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн түвшин дунд зэрэг 62.3% (845), өндөр 33.4% (453), нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт 42.4% (575)-д дунд зэрэг, 53.4% (724)-д өндөр түгшүүр тодорхойлогдсон нь дээрх судалгааны үр дүнг нотолж байна.

Дүгнэлт: Оюутны төрөлхийн сэтгэл түгшилтийн түвшин дунд зэргийн 62.3% (845):; түгшүүр өндөр түвшинд 33.4% (453); нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт 42.4% (575); дунд зэргийн, 53.4 (724); өндөр түгшүүртэй, оюутны амжилтад хүрэх сэдлийн түвшин 69.9% (948); бага 23.4% (317)-д дунджаас доогуур тодорхойлогдов. Оюутны суралцаж байгаа дамжаа ахих, нас нэмэгдэхэд төрөлхийн сэтгэл түгшилт ($p<0.01$), нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилт ($p<0.05$) буурах, гэр бүлийн харилцаанаас үүсэх сэтгэл түгшилтийн зориг эрмэлзлээ өөрөө зохицуулах чадвар буурах хандлагатай байна.

Оюутны сэтгэл түгшилтэд нас ($p<0.01$), гар утасны хэрэглээ ($p<0.01$) төрөлхийн сэтгэл түгшилт ($p<0.01$), спортын дугуйлан хичээллэх ($p<0.003$), нөхцөл байдлаас шалтгаалсан сэтгэл түгшилтэд хайр дурлал үерхэл нөхөрлөл ($p<0.03$) сэтгэцийн өвчин ($p<0.03$), гар утасны хэрэглээ ($p<0.02$), спортын дугуйлан секцэд хичээллэх ($p<0.05$), биеийн тамираар хичээллэх хандлага ($p<0.03$), төрөлхийн сэтгэл түгшилт ($p<0.00$) оюутны зориг эрмэлзлээ өөрөө зохицуулах чадварт хайр дурлал үерхэл нөхөрлөлийн харилцаа ($p<0.01$), амжилтад хүрэх сэдлийн түвшин ($p<0.00$) тус тус шугаман ач холбогдол бүхий хамааралтай байна.

Ном зүй:

1. *WHO.Global status report on alcohol and health 2014.World Health Organization, 2014*
2. *Grös, Daniel F; Antony, Martin M; Simms, Leonard J; McCabe, Randi E (2007). "Psychometric properties of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA): Comparison to the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)". Psychological Assessment. 19 (4)*
3. *Pierce M, McManus S, Hope H, Hotopf M, Ford T, Hatch SL, et al. Mental health responses to the COVID-19 pandemic: a latent class trajectory analysis using longitudinal UK data. Lancet Psychiatry. 2021;8(7):610–619.*
4. *Rogers JP, Chesney E, Oliver D, Pollak TA, McGuire P, Fusar-Poli P, et al. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. Lancet Psychiatry. 2020;7(7):611–627.*
5. *Janiri D, Carfì A, Kotzalidis GD, Bernabei R, Landi F, Sani G, et al. Posttraumatic stress disorder in patients after severe COVID-19 infection. JAMA Psychiatry. 2021;78(5):567–569.*
6. *Цэрэндолгор У, М.Туул,Д.Хишигтогтох Д, Ганцэцэг Т,Оюутны бие бялдар, сэтгэцийн эрүүл мэндийн өнөөгийн байдал судлах арга зүй*
7. *Батзориг.Б, Хүдэрчулуун, Ганчимэг. Ө, Сэр-Од.Х, Билэгт.Б. Биостатистик. УБ хот, 2011он. 141-228 хуудас*
8. *Lisa M.Sullivan Essentials biostatistics in public health second edition 2007 2012-313 page*
9. *Tserendolgor U. LVY, Sukhinina K. V., Kolesnikova A. YU, Gantsetseg T-O. . Research on first year students stress level. Multidisciplinary brain scince-2020 International conference August 14-15.2020:109.*
10. *У.Цэрэндолгор. Анагаахын оюутан залуучуудын сэтгэл зүйн суурь хэрэгцээг судалсан нь. Монгол улсын ардчилал, зах зээлийн хөгжил: сургамж гарц. ЭШХ. Эмхэтгэл. УБ. 2020. :х-132.*
11. *Н.Мөнх-Учрал ОБ, Б.Оюунгоо Анагаахын сургуулийн оюутнуудын дасан зохицох чадвар. . Монголын анагаах ухааны боловсролын холбооны сэтгүүл 2018:25-9.*
12. *Soltani S, Tabibzadeh A, Zakeri A, Mohammad Zakeri A, Latifi T, Shabani M, et al. COVID-19 associated central nervous system manifestations, mental and neurological symptoms: a systematic review and meta-analysis. Rev Neurosci. 2021;32(3):351–361.*
13. *(Norrholm SD, Zalta A, Zoellner L, Powers A, Tull MT, Reist C, et al. Does COVID-19 count?: Defining Criterion A trauma for diagnosing PTSD during a global crisis. Depress Anxiety. 2021;38(9):882–885.*
14. *Janiri D, Carfì A, Kotzalidis GD, Bernabei R, Landi F, Sani G, et Posttraumatic stress*

The result of studying the ability to affect the anxiety of the out in Etugen University

Bundsuren A[1], Tserendelgor U[2], Tuul M[3], Gantsetseg T[4]

[1]Etugen University, School of Health, Hall of Medicine
[2]Etugen University, Faculty of Medicine, School of Medicine,
[3]Etugen University Master's and Doctorate Department
E-mail: Bundsuren0726@gmail.com,Tel: +976-80808294

Background: The aim is to determine the student"s level of anixity and ability to selt-regulate their motivation,find out the relationship between lifestyle and habits, and investigate the influencing factors.
Aim: An observational study was conducted using a single-mpment design.
Materials and Methods: 1. Information was collected by converting the survey card with a questionnaire that studies mental behavior into electronic form. It includes: General information such as age, gender, primary administration, and current addressInformation on identifying risk factors for healthy life, movement, bad habits, and how you spend your free time 2. 40-item anxiety test developed by Spielberg Hanin, 3. A.V. Zverkova, E.V. Scale B, a 30-item covert questionnaire designed to assess the ability to self-regulate self-motivation developed by Eidmana et al. Has a total score of 0-24. In the subscale, a score of 0-16 represents assertiveness and a score of 0-13 represents self-management. 4. Rate your evaluation of 30 narratives on motivation to participate in physical education lessons on a scale of 5 points.5. Data was collected by determining the time spent on mobile phone use, tobacco use, how often alcohol is used, and the time spent on physical activity.
Results: 1. Personal anxiety low 4.3%(58), moderate 62.3%(845), high 33.4%(453), situational anxiety 4.2%(57) low anxiety, 42.4% (575) moderate, 53.4% (724) have high anxiety, 69.9% (948) low, 23.4% (317) below average, 5.6% (76) average, 1.1% (15) was defined as above average or high, respectively.There is a moderate direct relationship between students' personal anxiety and situational anxiety (r=0.630**), no relationship between self-regulation of motivation (r=-0.031), and a weak inverse relationship between achievement motivation (r=-0.076**). is relevant 2. Age ($p<0.01$), mobile phone use ($p<0.01$), personal anxiety ($p<0.01$), participation in sports club skits ($p<0.003$), situational anxiety, love and friendship ($p<0.03$) mental illness ($p<0.03$), mobile phone use ($p<0.02$), participation in sports clubs ($p<0.05$), attitude to physical activity ($p<0.03$), personal anxiety ($p<0.00$), student The ability to self-regulate one's motivation is influenced by love, friendship ($p<0.01$), and the level of motivation to achieve success ($p<0.00$). 3. According to the personal analysis, the student's age (B=-1.256; 95%CI -1.881; $P<0.001$) or an increase in age by one year, the situational anxiety will decrease by -1.256 times, and the absence of mental illness (B= -5.464 95%CI --8.127; $P<0.001$) or not suffering from mental illness reduced situational anxiety by -5.464 times, and physical activity tendency (B=1.361 95%CI -0.459; $P<0.003$) or situational anxiety by
Conclusion: 62.3% (845) of moderate students' congenital anxiety level:; 33.4% (453) at a high level of anxiety; situational anxiety 42.4% (575); moderate, 53.4 (724); high anxiety and student success motivation level 69.9% (948); 23.4% (317) were identified as below average. As students advance in their studies and age, there is a tendency to decrease in natural anxiety ($p<0.01$), situational anxiety ($p<0.05$), and the ability to self-regulate anxiety caused by family relationships. Age ($p<0.01$), mobile phone use ($p<0.01$), natural anxiety ($p<0.01$), sports club participation ($p<0.003$), situational anxiety ($p<0.03$) in student anxiety. mental illness ($p<0.03$), use of mobile phones ($p<0.02$), participation in sports club section ($p<0.05$), attitude to physical activity ($p<0.03$), natural anxiety ($p<0.00$) and self-regulation of students' motivation There is a linear relationship between ability, love, friendship ($p<0.01$), and the level of motivation to achieve success ($p<0.00$).

Keywords: Health, Anxiety, Stress