

ХҮҮХДИЙН СТРЕССТ НӨЛӨӨЛӨХ ХҮЧИН ЗҮЙЛС, ТҮҮНИЙГ БУУРУУЛАХ АРГА ЗАМ

Хүүхдүүд өөрсдийн сэтгэл санаа тогтворгүй үед юу болоод байгааг ойлгодоггүйгээс гадна стресстэй буй асуудлаа тайлбарлах чадваргүй байдаг. Хүүхдийн зарим үйлдэл эцэг эхчүүдийн бухимдлыг төрүүлж, төөрөлдүүлдэг боловч гаргаж буй зан ааш, сэтгэл хөдлөл нь стресстэй шууд холбоотой байдаг. Ихэнх тохиолдолд хүүхдийн стресс нь орчноос үүдэлтэй байдгийг мэдэхгүй байх, хайхрамжгүй хандах нь тэдний сэтгэл зүйн байдлыг улам дордуулж хүчтэй стресс бухамдал руу түлхэж байдаг. Тиймээс хүүхдийн орчин тойрны нөхцөл байдал хийгээд харилцаанд хэрхэн оролцогыг эцэг эх, боловсролын байгууллага болон сэтгэл зүйчид ажиглан, танин мэдэж, сурган хүмүүжүүлэх зөв арга барилаар төлөвшүүлэх нь хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах явдал юм.

Стресс нь сэтгэл гутралд орох томоохон шалтгаан болдог. Хүүхэд орчин тойронтойгоо үл нийцэх хийгээд орчны хүчин зүйл түүнд сөргөөр нөлөөлж буй тохиолдолд стресс үүсэж улмаар сэтгэл гутралд орох хүчин зүйл болдог байна. Хүүхдэд тулгардаг сэтгэл зүйн асуудлуудыг эцэг эх хийгээд хамаатан садны уламжлалт хандлага, гэр бүлийн харилцаа сул хөндий байх нь нөлөө бүхий байр суурь эзэлж байдаг. Тухайлбал, Хүүхдийнхээ үерхэл нөхөрлөлийн асуудалд хэт хувийн үзэл бодлоо тулгаж, хэрэв ийм асуудалд орвол ичгэвтгэр байдалд орно гэдэг ойлголтыг шингээх, үүнийгээ хэт түрэмгий байдлаар тулган ойлгуулдаг сэтгэлгээ хүүхдэд тавгүй мэдрэмжийг хүчтэй төрүүлдэг. Мөн найз нөхдийнх нь сурлагын амжилтанд хүүхдээ харьцуулж дүгнэн, улмаар аман болон бусад хэлбэрээр алдааг нь шүүмжлэн шийтгэх нь хүүхдийн сэтгэлд цочрол өгөөд зогсохгүй амьдралын зан үйлд нь стрессийг мөн бий болгодог байна. АНУ-ын Мичиганы их сургууль хүн болгон уншвал зохих судалгаа гаргажээ. Цар тахал эхэлсэнтэй холбоотойгоор дэлхийн ихэнх улсын боловсролын байгууллагууд холын зайны горимд шилжин үйл ажиллагаагаа явуулж байна. Маш олон хүүхэд, залуучууд гэрээсээ хичээллэж байгаа тул эцэг эхчүүд хараа хяналтаа сулруулахгүй байлгах үүднээс ажлын горимдоо өөрчлөлт оруулж эхэлсэн. Энэхүү шинэ амьдралын хэв маяг нь гэр бүлийн гишүүдийн сэтгэл зүйн асуудалд хэрхэн нөлөөлж буй талаар судалсан эрдэм шинжилгээний ажлын үндсэн дээр судалгаанд нийт 405 эцэг эхчүүдийг хамруулсан бөгөөд бүгд 12 хүртэлх насны нэг хүүхэдтэй байжээ. Ингээд хамгийн сонирхол татахуйц тоон үзүүлэлтүүдийг хүргэж байна. Нийт оролцогчдын 35 хувь нь цар тахал эхэлснээс хойш хүүхдүүдийнх нь зан төлөвт ганцаардал, гуниглал, сэтгэлийн хямралын шинж тэмдгүүд тус тус илэрсэн гэж мэдээлсэн. 4 эцэг эх тутмын нэгд нь ажлын горимын өөрчлөлт орсон. 5 насанд хүрэгчид тутмын хоёрт нь сэтгэлийн хямрал эсхүл ядаж л дунд шатны түгшилтийн шинж тэмдэг илэрсэн гэж оношилжээ. Тус судалгааны ерөнхий судлаач Шауна Ли «Цар тахлын үед гэрээсээ хичээллэж буй хүүхдийн сэтгэл зүйн эрүүл мэнд эцэг эхээс нь шууд шалтгаалж байна» хэмээжээ. (BuroMongolia., 2021.) Иймд хүүхдийнхээ эрүүл мэндийн төлөө эцэг эхчүүд өөрсдийгөө тордох нь хамгийн оновчтой алхам болж байна.

Хүүхдийн сэтгэлийн хямрал буюу стрессэд олон төрлийн хүчин зүйл нөлөөлөхөөс гэр бүлийн болон сургуулийн орчин дахь харилцааны сөрөг хүчин зүйл тухайн хүүхдэд хүчтэй нөлөөлдөг. 2019 онд Эрдэнэт хотод зохион байгуулсан “Сэтгэлийн анир” төслийн хүрээнд 4000 гаруй сурагчдаас гэр бүл дэхь сэтгэл ханамж бэрхшээлийг даван туулах хандлага стрессийн түвшин зан төлөв, сэтгэл гутрах эмгэгийн талаар судалгаа авчээ. Тус судалгааны дүнд 3 хүүхэд тутмын нэг нь стресс болон сэтгэл гутралын үзүүлэлттэй гарсан бөгөөд таагүй мэдрэмжээ даван туулахын тулд хяналтгүй хооллох зуршилтай, гэр бүл дэхь сэтгэл ханамж нь дунджаас доогуур үзүүлэлттэй гарсан байна. (Соёлчхүү, 2019) Эцэг эхийн хүүхдэдээ үзүүлэх дарамт шахалт, үеийн хүүхдүүдтэй нь аль эсвэл ах эгчтэй нь харьцуулах нь сэтгэл санаанд сөргөөр нөлөөлж, цаашлаад стресстэй, дутуугийн мэдрэмжтэй болох гэх зүйлүүд бий болж болно. Олон улсын

хэмжээнд хийгдсэн 100 гаруй судалгааны үр дүнг нэгтгэхэд насанд хүрсэн хүний сэтгэл зүй болон зан үйлийн сөрөг асуудал буюу өөртөө итгэлгүй байдал, стрессийн өндөр түвшин, түгших, хайрлан энэрэх сэтгэлгүй байдлын 25% нь эцэг эх нь хүүхдээ хайхраагүйгээс үүдэлтэй болох нь тогтоогдсон. (Garbarino, 2015.) Сэтгэцийн эмгэгийн оношилгоо ба статистик гарын авлага 5-д (DSM-5) эцэг эхийн хүүхэдтэйгээ харьцаж буй сөрөг харилцаа нь зан үйл, танин мэдэхүй ба сэтгэл мэдрэмжийн түвшинд явагддаг болохыг тодорхойлсон. (American Psychiatric Association., 2013.) Эдгээр түвшинд эцэг эх, хүүхэдтэйгээ дараах байдлаар харилцдаг хэмээн үзсэн. Энэ нь зан үйлийн хувьд эцэг эхийн хяналт сул, хүүхдийн хүмүүжилд анхаарал хандуулахгүй байх, хэт их хяналт тавих, хамгаалах, дарамт шахалт үзүүлэх, загнаж зандрах, заналхийлэх, зодох, асуудлыг шийдвэрлэхгүйгээр өнгөрөөх, ганцаардуулах, сэтгэл хөдлөл мэдрэмжийн хувьд уйтгар гуниг, уур уцаар мэдрүүлэх үл хайхрах зэрэг орно. Эцэг эх хүүхдүүд хоорондоо эерэг харилцаа, ойлголцол үүсээгүйгээс үүдэн хүүхдэд сэтгэлийн холбоос үүсдэг. (Gross, 2017.) Үүнд зайлсхийх, түгшүүртэй байх, зохион байгуулалтгүй байх зан үйл багтана. Зайлсхийх холбоостой хүүхэд сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлдэггүй, бусадтай холбоо тогтоохоос цааргалдаг хол хөндий байдаг. (Hove.D., 2011.) Сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх арга ухаанаа олохгүй мөн өөрт шаардлага тавьдаг бүлэгт таалагдахын тулд өөрийн төрөлх дүрээс гажууд зан үйлийг гүйцэлдүүлж улмаар өөрийн би гэх мөн чанараа алдах эрсдэлтэй. Магадгүй энэ тохиолдолд цаашлаад удаан үргэлжилбэл сэтгэл гутралтай болох шалтгаан болж болох юм. Өөрийнх нь дүрийг буруушаан, дорд үзэх, ялган хандах зэрэг нь хүүхдийн сэтгэл зүйд ганц өөрөө болохгүй байгаа юм байна гэдэг мэдрэмжийг өгсөнөөр тухайн хүүхэд би л биш бол бусдын зөв, би ингэж хийвэл бусдад таалагдана гэх өөрийн мөн чанараасаа үргэлж зугтсан зан үйлийг хийж болох юм. Түгшүүртэй сэтгэлийн холбоос нь бусдаас салах, хаягдах, гологдох, хайрлагдахгүй байхаас айх айдсыг хэлнэ. (Holmes, 2014.) Эцэг эхийн нэг бол тогтворгүй, нэг бол хайрлах эсвэл уурлан шийтгэх сэтгэл хөдлөл нь хүүхдийг эргэлзсэн түгшсэн болгодог. (Brisch, 2011.) Томчуудын хувьд хувьсамтгай зан үйл үйлдэж буй нь ажиглагддаг. Жишээ нь хүүхэдтэйгээ нэг бол хэт тааламжтай харилцаж эсвэл утасыг нь унагах юм уу, хоолоо асгах зэрэг жижиг алдаан дээр дүрсхийн хүчтэй сөрөг үйлдлийг хүүхэд рүү чиглүүлж түрэмгийлэх нь хүүхдэд түгшүүрийн холбоос үүсэх нэг шалтгаан болж байдаг. Энэ тохиолдолд хүүхэд бусдын хандлага болон, шүүмжинд тааруулан амьдрахыг хичээх невроз үүсэх эрсдэлтэй байж болох юм. Зохион байгуулалтгүй сэтгэлийн холбоос нь тусгаарлалт болон цочролоос үүдэлтэй сэтгэцийн гэмтэл авсантай холбоотой бий болдог. (Gomez-Perales, 2015.) Энэ төрлийн сэтгэлийн холбоос нь бага насандаа амссан цочрол, хүчирхийлэл, үг хэлээр доромжлуулах зэрэг зан үйлийн үндсэн дээр хожуу илрэхдээ өөрийн хийж буй үйлдлээ бусдад буруугаар ойлгуулах зэрэг сөрөг үр дагавраар илрэнэ гэж үзсэн байдаг. Зарим хүүхдийнхээр бусдыг дооглож шоглох нь нөхөрсөг байдлыг илэрхийлж байна гэж ойлгодог бол заримд нь бүдүүлэг хандлага гаргаж буй байдлаар хүлээж авдаг. Эдгээр холбоос нь бие хүний ертөнцийг үзэх үзлийг бусдын зан үйл, үзэл бодолд чиглэсэн хуурамч дүр үүсч буйтай холбоотой гэж болох үндэстэй юм.

Тэгвэл энэхүү сөрөг таагүй харилцаа хандлагаас үүссэн стресс, сэтгэлийн хямралыг олон төрлийн аргаар бууруулах, урьдчилан сэргийлэх арга замуудыг нэрлэж болно. Стрессийг зохицуулах цорын ганц энгийн хялбар арга гэж байхгүй. Иймээс стрессийг зохицуулах аргыг түр зуурын болон урт хугацааны гэж хоёр ангилна. (Ганцэцэг, 2010.) Түр зуурын аргуудад анхаараа сатааруулах, стрессээс зайлсхийх, стрессээс зугтах, өөртэйгөө ярих, өдрийн тэмдэглэл хөтлөх, төсөөлөн бодох, бясалгал хийх, сэтгэл хөдлөл буюу мэдрэмжээ хувиргах. Урт хугацааны аргуудад танин мэдэхүйн сэтгэл засал, харилцан нөлөөлөх бүлгийн сэтгэл засал, хувьчилсан сэтгэл засал, гэр бүлийн сэтгэл засал, төрх үйлийн сэтгэл засал, сэтгэл зүйн хямралын тусламж үйлчилгээ, сэтгэлийн дарамтат үйл явдлыг дурсан санах, астианийн арга гэх мэт бусад олон аргууд байдаг. Ийм учраас мэргэжлийн сэтгэл зүйч болон нийгмийн ажилтан багш нар стресс тайлах ур

чадварыг эзэмшсэн байх шаардлагатай байна. Эцэг эхийн хувьд хүүхдийг хүүхэд гэх үүднээс нь хандан тэднийг аль болох ойлгох, хүсэл хэрэгцээг нь хүндэтгэх, тэдэнд хүлээцтэй хүндэтгэлтэй хандах хийгээд танин мэдэхүйн хөгжлийн онцлогийг нь зайлшгүй мэдэх шаардлагатай мөн үүрэгтэй.

Өндөр хөгжилтэй орны хувьд эцэг эхчүүд, багш нар, боловсролын байгууллага нь тухайн хүүхдийн сурлага хүмүүжлийг анхаарах, тэдний сэтгэл зүйг хамгаалах үүднээс хэд хэдэн сонирхол татахуйц, туршлага болохуйц арга барилыг ашигладаг байна. Тухайлбал, япон улс хүүхдийг цэцэрлэгийн наснаас нь эхлэж маш сайн анхаардаг бөгөөд аль ч тохиолдолд хүүхэд 10 нас хүртэлээ мэдлэг биш харин ёс журам, бие авч явах зан үйл, бусадтай харилцах, хүндлэх ёсонд суралцах явдал хэмээх зорилгын дор суралцдаг байна. (eagle.mn., 2016.) Тэдний эцэг эхтэйгээ ойр байх хийгээд багш, сурган хүмүүжүүлэгчтэй ойлголцох хамгийн давуу тал бүхий нэг арга барил нь өдрийн тэмдэглэл хөтлөх байлаа. Учир нь хүүхэд өдөр, цэцэрлэг, сургууль дээрээ ямар ааш зан гаргасан, юуг хийж бүтээсэн, бусадтай хэрхэн харилцсан, ямар хоол идсэн гэх мэт өдрийн турш гаргасан бүх шинж тэмдэг, үйлдлүүдийг тэмдэглээд эцэг эхэд нь өгдөг, нөгөө талаас эцэг эх хүүхэд орой гэртээ ирэхдээ ямар байсан, ямар өөрчлөлт гарсан зэргийг тэмдэглээд багшид нь өгөх гэх мэтээр хүүхдийн зан байдал, зан үйлийг харилцан ажиглах замаар сургадаг байна. (Гэрэлмаа. Б, 2020.) Энэ нь тухайн хүүхдийн орчиндоо үүсгэж буй харилцааны хэв маягийг тогтвортой хянаж байх хийгээд, өөрчлөгдөн хувьсах зан үйлийн шалтгааныг оновчтой тодорхойлох нөхцөлийг бүрдүүлж буй хэрэг юм. Мөн ийм нөхцөл байдал нь хүүхэд өөрт тохиолдсон үйл явдалаа эцэг эх багштайгаа чөлөөтэй ярилцаж байх боломжийг бүрлүүлж байгаа юм. Хожим үүсэх стресс, өөрийн хийгээд бусдын үл ойлгогдох зан үйлийг бодит үнэлэмжээр үнэлэхэд туслах энэ арга нь хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг урт хугацаны турш хамгийн үр дүнтэй хамгаалах хэлбэр байх давуу талыг бий болгож байна. Түүнчлэн Австралийн засгийн газар нь хүүхдэд зориулсан сэтгэцийн эрүүл мэндийн шинэ төдүүдийг байгуулах, эцэг эхчүүдийн боловсролд дэмжлэг үзүүлж, хүүхдийн хүмүүжлийн стратеги боловсруулах асуудлыг оновчтой илрүүлэн тухайн ажилд ихээхэн хөрөнгө зарцуулах нь хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах боломжтой арга гэж үздэг байна. Үүнд: сургуулийн сэтгэл зүйчид болон нийгмийн ажилтнуудыг хүүхдэд хүртээмжтэй тоогоор хуваарилаж, мэргэшүүлэн бэлтгэдэг. Гол зорилго нь хүүхэд багш болон эцэг эхтэйгээ мөн сургуулийн сэтгэл зүйч, нийгмийн ажилтнуудтайгаа ил тод, нээлттэй харилцдаг болох арга замд суралцуулснаар тухайн хүүхэд амьдралын явцад үүсэх асуудал бэрхшээлийг сэтгэл зүйн асуудалд өртөхгүйгээр даван туулах арга замыг бий болгож байна. (Bethesda., 2017) Мөн хүүхдийн сэтгэл зүйн асуудал тэр дундаа стрессийн түвшинг бууруулах оновчтой аргын нэг нь йог гэдгийг судлаачид судлаж, эерэг үр нөлөөг нь илрүүлсээр байна. Эртний йогийн дасгал нь хүүхэд, залуучуудад стрессийг даван туулахад тусалдаг бөгөөд ингэснээр сэтгэцийн эрүүл мэндэд эерэгээр нөлөөлдөг. Саяхан Энэтхэгт йогийн боловсролын тухай номондоо зохиолч "Товчхондоо йог бол хүүхдийн зан чанарыг хөгжүүлж, тэднийг орчин үеийн сорилт, бэрхшээлийг даван туулах чадвартай болгох хүчирхэг хэрэгсэл юм" (Balkrisna, 2010.) гэжээ. Дэлхийн хамгийн алдартай йог судлаачдын нэг Ширли Теллес "Хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэндэд йогийн үзүүлэх нөлөө" хэмээх тойм нийтлэлдээ йог нь хүүхдийн бие бялдар, оюун санааны сайн сайхан байдлыг сайжруулдаг (Telles, 2012, p. 219-27.) гэж дүгнэжээ. Үүнтэй адилаар Харвардын профессор Сат Бир Халса сургуулиудын йог нь оюутнуудад сэтгэлийн хөдөлгөөн, стресстэй холбоотой уян хатан байдал, сэтгэлийн хөдөлгөөн, өөрийгөө зохицуулах чадварыг сайжруулахад тусалдаг болохыг олж мэдэв. (Khalsa, 2013.) Хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалд үе тэнгийнхэн, багш нартайгаа эрүүл харилцаа тогтоох, сэтгэл хөдлөл, сэтгэхүй, зан үйлийн хувьд өөрийгөө зохицуулах чадвартай байх зэрэг багтдаг. Йог хүний бие бялдар, оюун санааны эрүүл мэнд, тэдний сайн сайхан байдалд эерэгээр нөлөөлдөг нь эртний болон орчин үеийн йогийн уран

зохиолд батлагдсан үнэн юм. Йогийн талаарх сүүлийн үеийн шинжлэх ухааны судалгаанууд эдгээр мэдэгдлийн заримыг эмпирик нотолгоо болгож, йогийн тодорхой дасгалууд нь хүүхэд, залуучуудын сэтгэцийн болон бие махбодийн эрүүл мэндэд тустай болохыг тодорхойлсон. (Balkrisna, 2010.) Халсагийн ахлах сургуулийн сурагчид дээр хийсэн дээрх судалгаа нь йог нь тэдний сэтгэл санааны тэнцвэрт байдал, стрессийг тайлахад эерэг нөлөө үзүүлдэг болохыг нотолж байна. Мөн йог нь бага насны хүүхэд, залуучуудын бие даасан зохицуулалтыг сайжруулж, тэдний сайн сайхан байдал, нийгмийн эерэг харилцаа, сургуулийн гүйцэтгэлийг хөнгөвчлөхөд тусалдаг. Бусад эрдэм шинжилгээний судалгаагаар йог нь эрүүл мэндэд ихээхэн ач холбогдолтой бөгөөд стрессийг даван туулахад онцгой ач холбогдолтой болохыг харуулж байна. Монголын нөхцөл байдалд ч мөн энэ аргыг ашиглан хүүхдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалж, стрессыг бууруулах боломжтой билээ. Сургалтын төлөвлөгөө хөтөлбөр тэр дундаа биеийн тамирын хичээлийн цагийг нэмэлтээр йогийн сургалтын цагтай хослуулан хүүхдүүдийг хичээлүүлэн сургах боломжтой юм.

Эдгээрээс үзвэл бид бүхэн нийгмийн ямар нэг харилцаанд орохдоо их бага асуудлуудтай тулгарч байдаг. Амьдралын энгийн дадал өөрчлөгдөх, харилцааны шинэ хүчин зүйлд идэвхитэй оролцох хийгээд шинэ хүнтэй танилцах зэрэг нь хүртэл хүний амьдралд шинэ алхам болж тэр чинээгээрээ бэрхшээл үүсэн стресс бий болох хүчин зүйл болдог. Яг түүн шиг хүүхдүүд ч мөн аливаа зүйлийг сурахдаа, мөн орчноосоо, хүмүүсийн хандлагаас их бага хэмжээний стрессийг бий болгодог байна. Хүүхдийг төлөвшүүлэх, тэдний сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг хамгаалах хамгийн чухал арга хэрэгсэл бол сурган хүмүүжүүлэх ухааныг зөв эзэмшүүлэх, мэдлэг болгоход чиглэнэ. Төлөвшүүлэх болон мэдлэг боловсролыг зөв эзэмшүүлэх гэдэг нь хэт олон салбарын онолын мэдлэгийг суралцагчидад ойлгуулахаас өмнө өөрийн бие хүний ойлголт хийгээд, сэтгэцийн түвшинд зөв хүн болох нөхцөлийг нь бүрдүүлж хамгаалахад оршино. Хүүхэд ямар ч үед эцэг эхийн хараа хяналтанд байж, тэдний хайр энэрэлээр хүн болон төлөвшидөг гэдэгтэй хэн ч маргахгүй байх. Гагцхүү тэр хайр энэрэлийг зөв үндэс суурьтай бий болгосноор тэдний цаашдын суралцах үйлд эерэг нөлөө үзүүлж насан туршийн амьдралын суурь болдог.

Э.ЭНХЖАРГАЛ, Т.ТУУЛ

МУИСийн харьяа ШУС-ийн Сэтгэл судлал хөтөлбөрийн III курсийн оюутан