

<https://doi.org/10.65816/jsds.2025.04.020>

Энхийг дэмжих ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэж буй эмэгтэй алба хаагчдын сэтгэл зүйн хангалтын асуудалд

П.Отгонбаатар¹, Б.Баярчимэг²

*¹Батлан хамгаалахын эрдэм шинжилгээний хүрээлэнгийн
Энхийг дэмжих олон улсын судалгааны төв*

²Зэвсэгт хүчний 284 дүгээр анги

ABSTRACT

This study identified the psychological characteristics and challenges of female UN peacekeepers, seeking to ensure their psychological preparedness and stability. Based on the findings, practical recommendations were developed, such as improving cooperation between command and psychological services and organizing phased training to enhance their mental resilience.

Keywords: *Peacekeeping operations, female peacekeepers, psychology, Khanin's methodology, sleep disturbance, anxiety, depression.*

ОРШИЛ

Монгол Улсын Зэвсэгт хүчин дэлхийн энх тайван, аюулгүй байдлыг хангах үйлсэд идэвхтэй хувь нэмэр оруулж, НҮБ-д цэрэг хандивлагч орнуудын дунд байр сууриа бэхжүүлсээр байна. Энхийг дэмжих ажиллагаанд эмэгтэй цэргийн алба хаагчдын үүрэг, ач холбогдол жилээс жилд өсөн нэмэгдэж байна. Тэд энгийн иргэдийг хамгаалах, хүмүүнлэгийн тусламж үзүүлэх, орон нутгийн эмэгтэйчүүд, хүүхдүүдтэй харилцаа тогтоох зэрэг олон талт үүргийг амжилттай гүйцэтгэж, ажиллагааны үр дүнд эергээр нөлөөлж байгааг НҮБ-аас онцлон тэмдэглэдэг (НҮБ, 2023).

Гэвч энхийг дэмжих ажиллагаа нь эрсдэлтэй, бие болон сэтгэл зүйн өндөр ачаалал, хат тэвчээр шаардсан хүнд алба юм. Ялангуяа эмэгтэй алба хаагчдын хувьд ар гэр, үр хүүхдээсээ хол, байгаль цаг уурын эрс тэс нөхцөлд, байнгын аюул заналхийллийн дор үүрэг гүйцэтгэх нь сэтгэл зүйн хувьд томоохон сорилт болдог. Сэтгэл зүйн дарамт, стресс нь зөвхөн хувь хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөөд зогсохгүй, үүрэг гүйцэтгэлийн чанар, багийн уур амьсгалд ч нөлөөлдөг (Крысько, 2002). Иймд тэдний сэтгэл зүйн бэлтгэл, тогтвортой байдлыг хангах нь ажиллагааны амжилттай хэрэгжилтэд нэн чухал юм. Энэхүү судалгаа нь энхийг дэмжих ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэж буй эмэгтэй алба хаагчдын сэтгэл зүйн байдалд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг тодорхойлж, тэдний сэтгэл зүйн хангалтыг сайжруулах арга замыг эрэлхийлэх зорилготой.

Онолын хэсэг. Цэргийн сэтгэл судлал нь цэргийн алба хаагчдын сэтгэцийн онцлог, зан үйл, тэдгээрт нөлөөлөх хүчин зүйлсийг судалдаг шинжлэх ухааны салбар юм¹. Энхийг дэмжих ажиллагаа нь уламжлалт байлдааны ажиллагаанаас сэтгэл зүйн хувьд эрс ялгаатай бөгөөд энэ нь энгийн иргэдтэй харилцах, соёлын ялгаатай орчинд ажиллах, зэвсэг хэрэглэх хатуу хязгаарлалттай нөхцөлд үүрэг гүйцэтгэх зэрэг олон хүчин зүйлээс шалтгаалдаг.

Судалгаагаар үүрэг гүйцэтгэсэн алба хаагчдын 17-20хувь нь үүрэг гүйцэтгэсний дараа “Гэмтлийн дараах стрессийн эмгэг” (PTSD)-ийн шинж тэмдэгтэй байдаг бол сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутралын түвшин ерөнхий хүн амаас харьцангуй өндөр байдаг (Hoge et al., 2004).

НҮБ-ын Аюулгүйн Зөвлөлийн 1325 тоот тогтоолоор эмэгтэйчүүдийн энхийг сахиулах үйлсэд гүйцэтгэх үүргийг онцолсноос хойш тэдний оролцоо эрс нэмэгдсэн². Гэвч энэ нь эмэгтэй алба хаагчдын сэтгэл зүйд тулгарах сорилтыг шинэ түвшинд авчирсан. Тэд цэргийн албаны нийтлэг стресс хүчин зүйлсээс гадна дараах онцлог бэрхшээлүүдтэй тулгардаг:

1. **Хос үүргийн зөрчил (Dual-Role Conflict):** Нэг талаас цэргийн алба хаагч, нөгөө талаас эх, эхнэр, охин байх гэсэн нийгмийн хүлээлт нь сэтгэл зүйн хүнд ачааллыг үүсгэдэг. Ялангуяа ар гэртээ санаа зовох, үр хүүхдээ санах зэрэг нь үүрэг гүйцэтгэлд төвлөрөхөд нь саад болдог (Pflanz & Ogle, 2006).
2. **Жендэрийн хэвшмэл ойлголт ба гадуурхал:** Уламжлалт эрэгтэйчүүдийн салбар гэгддэг цэргийн орчинд эмэгтэйчүүд өөрсдийн ур чадвараа байнга нотлох шаардлагатай тулгардаг нь архаг стрессийн шалтгаан болдог.
3. **Ёс зүйн гэмтэл (Moral Injury):** Энхийг сахиулагчид хүмүүнлэгийн хямралыг нүдээр үзэж, туслахыг хүссэн ч ажиллагааны дүрэм, журмын дагуу хөндлөнгөөс оролцох боломжгүй байх тохиолдолд ёс зүйн гүнзгий зөрчилд орж, энэ нь урт хугацааны сэтгэл зүйн гэмтэл болон үлддэг. Энэ нь эмэгтэйчүүдийн эмпати буюу бусдыг өрөвдөн ойлгох чадвар өндөртэй холбоотойгоор илүү хурцаар мэдрэгдэж болзошгүй юм.

Эдгээр сорилтыг даван туулахад **сэтгэцийн тэсвэржилт (Psychological Resilience)** хэмээх ойлголт онолын хувьд чухал үүрэгтэй. Сэтгэцийн тэсвэржилт гэдэг нь хүнд нөхцөл, стрессийг амжилттай даван туулж, сэтгэл зүйн хувьд хэвийн байдалдаа эргэн орох, цаашлаад өсөн хөгжих чадвар юм (Masten, 2001).

Энэ нь төрөлхийн өгөгдөл гэхээсээ илүүтэй сургалт, дадлагаар хөгжүүлж болох ур чадвар гэж үздэг. Иймд энэхүү судалгаанд Ю.Л.Ханины боловсруулсан “Бие хүний болон нөхцөлт байдлын түгшүүрийн түвшинг тодорхойлох аргачлал”-ыг ашигласан нь зөвхөн асуудлыг тодорхойлоод зогсохгүй, сэтгэцийн тэсвэржилтийн түвшин, эмзэг байдлыг үнэлэх чухал хэрэгсэл болсон юм.

Уг аргачлал нь хувь хүний суурь түгшүүрийн түвшин (бие хүний түгшүүр) болон ажиллагааны онцгой нөхцөл байдалд үүсэж буй түгшүүрийн түвшинг

¹ Мөнхсаруул.Т. Цэргийн сэтгэл зүйн хангалтын онолын үндэс. -УБ., 2014.

² Энхийг сахиулах ажиллагаанд монгол эмэгтэйчүүдийн оролцоо”. Эрдэм шинжилгээний хурлын эмхэтгэл. УБ., 2022.

(нөхцөлт байдлын түгшүүр) ялган салгаж үнэлэх боломжийг олгодог³. Энэ нь аль алба хаагчид илүү их сэтгэл зүйн дэмжлэг шаардлагатайг тодорхойлж, урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг оновчтой төлөвлөхөд практик ач холбогдолтой юм.

Энэхүү онолын хүрээ нь энхийг дэмжих ажиллагаанд оролцогч эмэгтэй алба хаагчдын сэтгэл зүйн асуудлыг зөвхөн стресс, түгшүүр гэсэн сөрөг талаас нь бус, харин сэтгэцийн тэсвэржилтийг хэрхэн бэхжүүлэх вэ гэсэн эерэг, шийдэлд чиглэсэн өнцгөөс харах боломжийг олгож, судалгааны үр дүнгийн ач холбогдлыг нэмэгдүүлж байна.

Судалгааны үндсэн хэсэг. БНӨСҮ-д явагдаж буй UNMISS ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэсэн 90 эмэгтэй цэргийн алба хаагчдыг хамруулж, дараах чиглэлүүдээр судалгаа явуулсан.



Зураг 1. Судалгаанд оролцогчдын насны байдал, алба хаасан жил, гэр бүл, ажилласан жилийн байдлыг үзүүлэв.

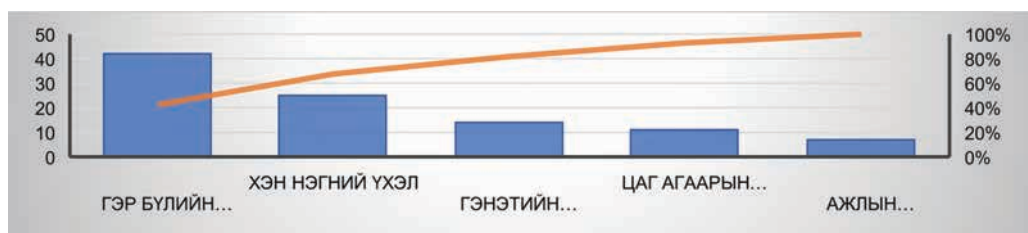
Үүрэг гүйцэтгэх хугацаанд сэтгэл зүйн байдалд сөргөөр нөлөөлж буй зарим хүчин зүйлс. Энхийг дэмжих ажиллагаанд оролцоход хамгийн их нөлөөлсөн хүчин зүйлийг тодруулахын тулд нээлттэй асуулга явуулсан.

Доорх судалгаанаас харахад (Зураг 2) хамгийн их нөлөөлж буй хүчин зүйл нь цэргийн алба хаагчдын хоорондын харилцаанаас үүсэлтэй асуудал 34 хувь, таагүй болон сэтгэл зүйд шууд нөлөө үзүүлэхүйц мэдээ мэдээлэл 23 хувь, удирдах бүрэлдэхүүний харилцаа хандлага 15 хувь нөлөөлж байгаа нь харагдаж байна.

³ Цэрэндондов П., Оюунгэрэл С., Тунгалаг О. Сэтгэл судлалын судалгааны арга зүй. -УБ., 2009;



Зураг 2. Тус асуулгад оролцогчдын сэтгэл зүйн байдалд хамгийн ихээр нөлөөлж буй хүчин зүйлийг хувиар илэрхийлэн гаргав.



Зураг 3. Сэтгэл зүйн байдалд таагүй болон сэтгэл зүйд шууд нөлөөлөхүйц ямар мэдээ, мэдээлэл тулгарч байгааг тодруулан хувиар илэрхийлэн гаргав.

Дээрх зургаас (Зураг 3) харахад гэр бүлд гарч буй асуудал 42 хувь, ойр дотнын хэн нэгний үхэл 25 хувь, удирдах албан тушаалтан, захирагч, дарга нарын гаргасан гэнэтийн шийдвэрүүд 14 хувь зэргээр тухайн цэргийн алба хаагчийн сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлдөг байна. Энэ нь гэр бүлдээ санаа зовох, тэднийгээ санах, цаашлаад энэ байдал даамжирч сэтгэл зовних, шаналах, айх, түгших зэргээр сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлдөг гэсэн таамаглалыг баталж байна. Мөн урт хугацаагаар ар гэрийнхнээсээ хол байх нь ар гэрийн тогтворгүй байдал бий болгох сөрөг үр дагаврыг бий болгож байгаа юм. Энэ байдлыг тодруулах зорилгоор зарим эмэгтэй цэргийн алба хаагчдаас ярилцлага хийж үзэхэд:

Яриа-1: ЦАХ “Ц” нь 32 настай. Өрх толгойлсон эмэгтэй, 1 охинтой. Охин “Б” 2 өдөр халуурч, яаралтай түргэн тусламжаар эмнэлэгт хэвтсэн тухай мэдээллийг ээжээсээ сонссон. Ажиллагааны газар оронд үүрэг гүйцэтгэхэд ар гэрийн дэмжлэг чухал, ар гэртээ болж байгаа ямар нэг асуудалд маш их анхаарал хандуулдаг, охины ханиад эдгэхгүй удаж, халуурч байгаад нь санаа их зовсон. Тухайн үед үүрэг гүйцэтгэхэд анхаарал сарних, бусадтай харилцахад хүртэл ундууцаж байсан. Энэ байдал нь хүмүүст үл ойлголцол төрүүлэх, улмаар ажлын гүйцэтгэлд сөрөг нөлөө үзүүлсэн нь надад дарамт болж байсан.

Яриа -2: ЦАХ “Б” 36 настай. Нөхөр 1 хүүгийн хамт амьдардаг. Ажиллагаанд ирснээс 5 сарын дараа салах болсон тухай хэлсэн. Энэ тухай мэдээ авснаас хойш надад үүрэг гүйцэтгэх ямар ч сонирхол алга, амьд явах хүсэл алга. Амьдрал надад утгагүй санагдаж байна. Би ажил үүргээ хийх сонирхол алга мөн маш амархан гомдож, бухимдах болсон. Надад ямар ч сэтгэлийн хүч тэнхээ алга байна.

Яриа -3: ЦАХ “Г” 28 настай. Цэргийн албаны онцлог ажил үүргийн шаардлагаас хамаарч ЦАХ-дын холбооны хэрэгслийг хураасан. Энэ нь ар гэртээ санаа зовних, сэтгэл санаа тогтворгүй байх нөхцөлийг үүсгэсэн. Миний ээж өндөр настай бие муутай хүн. Хэзээ нэгэн өдөр намайг орхиод явах болно. Би ядаж яриад дуу хоолойг нь сонсож баймаар байна.

Дээрх асуудлууд албан үүргээ гүйцэтгэх хугацаанд цөөнгүй тохиолддог төдийгүй үүрэг гүйцэтгэх явцад сэтгэл зүйд маш их нөлөөлдөг болох нь харагдаж байна.



Зураг 4. Алба хаагчдын харилцаанаас үүдэлтэй асуудлын талаар судлан үзсэн байдал.

Судалгаад оролцогчдын 39 хувь нь хувь хүн хоорондын харилцаанаас үүсэлтэй асуудал (зан төлөв, авир араншин...) алба хаагчдын сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлдөг болохыг харуулж байна. Бие хүн хоорондын сэтгэл зүйн харилцаа бол ЦАХ-дын зан үйлийн байдалд нөлөө үзүүлэх бодит харилцааны нэг чухал хэсэг (зан төлөв, авир араншин, сахилга бат, санаа бодлоос шалтгаалсан сэтгэл зүйн нөлөөллүүд илрэх) юм. Уг судалгаагаар сэтгэл зүйн байдалд нөлөө үзүүлж буй асуудал нь бие хүн хоорондын харилцаанаас үүдэлтэй хүчин зүйлүүд байна.

“Монгол Улсын Цэргийн нийтлэг дүрмүүд”-ийн Цэргийн дотоод албаны дүрмийн гуравдугаар бүлэгт цэргийн алба хаагч, албан тушаалтны нийтлэг эрх үүрэг, тэдний хоорондын харилцааны хэм хэмжээг тусгайлан заасан байдаг. Уг хэм хэмжээг чанд сахин биелүүлж, захирах захирагдах ёсыг хэлбэрэлтгүй мөрдөх зарчим үйлчилнэ. Иймд ЦАХ-дын хоорондын харилцааг хоёр хэсэгт авч үзлээ. Үүнд:

Нэгдүгээрт, Албандаа болон өдөр тутмын амьдралдаа, юуны өмнө цэргийн албаны, хөдөлмөрийн, тушаал, шийдвэр, дүрэм зааврыг хэлбэрэлтгүй мөрдөх харилцаа.

Хоёрдугаарт, Бие хүн хоорондын сэтгэл зүйн харилцаа буюу ЦАХ-дын зан үйлийн байдалд нөлөө үзүүлэх бодит харилцааны нэг тал⁴ (зан төлөв, авир араншин, сахилга бат, санаа бодлоос шалтгаалсан сэтгэл зүйн нөлөөллүүд илрэх).

Хүн өөрийн хэрэгцээний талаар харилцагч хүндээ мэдээлж тэднээс түүнийг

⁴ Бямбасүрэн.Л Дамбийням.Л, “Цэргийн сэтгэл зүй”, УБ., 1981.

хэрэгжүүлэхэд оролцох боломжийг харгалзаж байдаг. Мөн өөрийн сэтгэлийн хөдөлгөөнийг харилцаагаараа дамжуулан мэдээлэх бөгөөд тэр нь хүмүүсийн бие биедээ хандах хандлагыг илэрхийлэх хэрэгсэл болдог.

Үүрэг гүйцэтгэж байсан салбарт ажил үүргийн онцлогоос хамааран сөргөөр нөлөөлж буй хүчин зүйлийг тодруулахаар нээлттэй асуумж байдлаар судалгаа авсан. Судалгаад оролцогсод, гүйцэтгэж буй ажил үүргийн онцлогийн нөлөөлөл эмэгтэй ЦАХ-дын томилгоот үүрэг өөр, өөр байдгаас сэтгэл зүйд нөлөөлөх асуудлууд харилцан адилгүй байна.

Тухайлбал: Мотобуудлагын ротод үүрэг гүйцэтгэж буй ЦАХ-д харуулын цэг, шалган нэвтрүүлэх байр, эргүүл цувааны хамгаалалт, дүрвэгсдийн хуарангийн харуул хамгаалалтад оролцож, нутгийн иргэд, дүрвэгсэдтэй ойр ажилладаг тул тэдэнд гэнэтийн цагийн байдал үүсэх магадлал өндөр.

Харин хангалтын ротуудад үүрэг гүйцэтгэж буй ЦАХ-дын хувьд цэргийн багаас гадна орчны нөлөөллөөс илүүтэйгээр цэргийн албаны хүчин зүйлс болох (тушаал, цагийн байдал, гэнэтийн шинж чанартай үйл явдал) цэргийн багийн дотоод хүчин зүйлс (хувийн асуудал, нийгэм сэтгэл зүйн харилцаа) таагүй нөлөө үзүүлж сэтгэл зүйн хувьд тогтворгүй байдлыг үүсгэдэг гэсэн байна.

Судалгаанд хамрагдсан алба хаагчдын сэтгэл зовнил, түгшилт сэтгэл зүйн тогтворгүй байдлыг тодруулан үзэхэд (Зураг 5):



Зураг 5. Үүрэг гүйцэтгэж байсан салбарт ажил үүргийн онцлогоос хамааран сөргөөр нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг хувиар илэрхийлэв.

Нойрны өөрчлөлт. Дээр дурдагдсан хүчин зүйлс сэтгэл санааг тогтворгүй байлгадаг гэж хариулсан алба хаагчид сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутралд өртөж, нойргүйддэг болох нь ажиглагдаж байна.

Тухайн алба хаагч хангалттай амарч чадахгүй бол ажлын бүтээмж буурч, хариуцлага алдагдах сул талтай. Учир нь хүний тархи өдөр нь ажиллаад шөнө амарч, маргааш нь ажиллах эрч хүчээ авах ёстой. Шөнө нь тархи амарч чадахгүй бол сэтгэл хөдлөлөө зохицуулахад асуудал үүсэж, бие махбодод сульдалтын шинж мэдрэгдэнэ. Тухайлбал, чих шуугих, нүд бүрэлзэх, анхаарал төвлөрөхгүй байх, уурлаж бухимдан сэтгэлийн хөдөлгөөн сөрөг болж, ачаалал даахаа болино. Энэ нь нойрны хямралын шалтгаантай сэтгэл хөдлөлийн өөрчлөлт илэрч байгаа гэсэн үг.

Харин удаан хугацаагаар нойр дутуу явбал архаг ядаргаанд орно. Архаг

ядаргаа гэдэг нь мэдрэл сульдалтын шинж юм. Тархи амарч чадахгүйгээс сульдаж ядрах, ажлын ачаалал даах чадвар буурах, анхаарал төвлөрөл буурах, гэрэл дуу чимээнд дургүй болох гэх мэт шинж тэмдгүүд илэрнэ. Үүнээс гадна ялгүй зүйлд уурлаж уцаарлах, аливаа зүйлд хандах идэвх сонирхол буурна.

Сэтгэл түгшилт. Цагийн байдалтай холбоотой гэнэтийн шийдвэрүүд, гэр бүлтэй холбоотой асуудлууд маш их санаа зовоодог, айдас дагуулдаг гэж хариулсан алба хаагчид сэтгэл түгшилтэд их өртдөг гэж ажиглагдаж байна.

Сэтгэл түгшилт нь хүн болгонд байдаг хэвийн мэдрэмж бөгөөд ирээдүйд болох үйл явдлаас айх мэдрэмж юм⁵. Хий хоосон санаа зовоосон сөрөг бодлууд нь сэтгэл түгшилтийг сэдээж, өөрийгөө улам хүнд байдалд оруулж байдаг байна.

Сэтгэл гутрал. Хэт их санаа зовсноос үүдэлтэй өөртөө их хэмжээний дарамт нэмж тогтворгүй байдаг хэмээн хариулсан алба хаагчид сэтгэл гутралд ихэвчлэн өртдөг болох нь ажиглагдсан.

Хүний хэвийн үйл ажиллагаа ба харилцаанд саад учруулж байгаа, түүний тайван байдлыг алдагдуулан айдас, болгоомжлол төрүүлдэг, хэвийн түшингээс дээгүүр илэрч байна. Иймд судалгаанд хамрагдсан алба хаагчдын судалгааны үр дүн, илэрч буй байдал түгшүүрийн нэгэн хэлбэр гэж үзээд ажиллагааны газар оронд үүрэг гүйцэтгэсэн болон гүйцэтгэж байгаа эмэгтэй цэргийн алба хаагчдаас түгшүүрт байдлын түвшнийг илрүүлэх судалгаа авч, алба хаагчдын түгшүүрийн түвшнийг тодорхойлохыг зорилоо.

Хүснэгт 1.

Бие хүний болон нөхцөлт байдлын түгшүүрийн түвшнийг тодорхойлох индекс

№	Түгшүүрийн түвшнийг тодорхойлох индекс	Түгшүүрийн түвшин
1	3,5-4,0	Маш өндөр
2	3,0-3,4	Өндөр
3	2,0-2,4	Дунд зэрэг
4	1,5-1,9	Дунджаас бага
5	0,0-1,4	Маш бага

Хүснэгт 2.

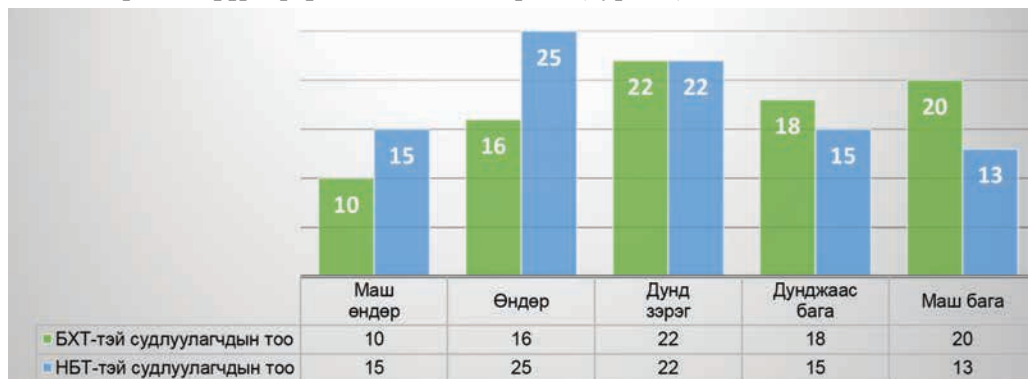
Бие хүний түгшүүр болон нөхцөлт байдлын түгшүүрийн илрэл

№	Түгшүүрийн түвшин	БХТ-тэй судлуулагчдын тоо	НБТ-тэй судлуулагчдын тоо
1	Маш өндөр	10	15
2	Өндөр	16	25
3	Дунд зэрэг	22	22
4	Дунджаас бага	18	15

⁵ Санжсжав,Д., Энхболд,С. Сэтгэл судлалын ухааны тайлбар толь. -УБ., 2000.

5	Маш бага	20	13
---	----------	----	----

Судалгаанд оролцогчдын түгшүүрийн түвшнийг бие хүн нөхцөлт байдал гэсэн хоёр хэмжүүрээр үнэлэн тооцон гаргав (Зураг 6).



Зураг 6. Хүний нөхцөлт байдлын түгшүүрийн түвшин графикаар харуулав.

Бие хүний ба нөхцөлт байдлын түгшүүртэй судлуулагчдын тоог харьцуулан үзсэн. Үүнээс харахад судалгаанд оролцсон эмэгтэй алба хаагчдын 42.2 хувь нь бие хүний дунджаас бага түгшүүртэй байна. 22.2 хувь нь маш бага түгшүүртэй” байна. Харин судалгаанд оролцогчдын 44.4 хувь нь “нөхцөл байдлын өндөр ба маш өндөр” түгшүүртэй, 24.4 хувь нь “дунд зэргийн түгшүүртэй”, 16.6 хувь нь “дунджаас бага”, 14.4 хувь нь “маш бага” түгшүүртэй байна. Үүнээс үзэхэд 44.4 хувь нөхцөлт байдлын өндөр ба маш өндөр түвшний түгшүүртэй үүрэг гүйцэтгэж байсан байна. Дэлхий нийтийг хамарсан халдварт цар тахал (ковид)-ын үед үүрэг гүйцэтгэсэн алба хаагчдын сэтгэл санаанд хүчтэй нөлөөлж түгшүүр үүсгэсэн нь судалгаагаар харагдаж байна.

Бие хүний түгшүүрийн үзүүлэлт харьцангуй доогуур гарсан нь энхийг дэмжих ажиллагаанд оролцох эмэгтэй цэргийн алба хаагчдыг тодорхой шалгуураар сонгож авдаг, мөн хээрийн гаралт полигоны дадлага, байлдааны буудлагатай сургууль болон өдөр тутмын сургалт бэлтгэлийн явцад дуурайлган үзүүлэх болон байлдааны ажиллагааны нөхцөл байдлыг зохиомлоор бий болгох замаар сэтгэл зүйн хотхоныг байгуулж бэлтгэл сургуулилт хийдэгтэй холбоотой гэж үзэж байна. Судалгаанд оролцсон цэргийн алба хаагчдын нөхцөлт байдлын түгшүүрийн түвшин, насны байдал хоёрын хоорондын хамаарлыг шалгаж үзэхэд хоорондоо шугаман хамааралтай байна.

Судалгаанд оролцогчдын нөхцөлт байдлын түгшүүрийн түвшнийг насны байдлаар харьцуулан үзэхэд 20-25 нас, 26-31 насны эмэгтэй цэргийн алба хаагчдын нөхцөл байдлын түгшүүрийн түвшин маш өндөр, 32-36 насныхны түгшүүрийн түвшин өндөр, 37-42 насныхны түгшүүрийн түвшин дунджаас бага буюу маш бага гэсэн үзүүлэлт гарлаа. Үүнээс үзэхэд нөхцөлт байдлын түгшүүр нь 20-31 насны алба хаагчдын дунд илүү илэрч байна.

20-31 насны цэргийн алба хаагчдын нөхцөлт байдлын түгшүүрийн түвшин өндөр гарч байгаа нь онцгой нөхцөлт байдалд ажиллах ажиллагааны туршлага

бага, анх удаа энхийг дэмжих ажиллагаанд оролцож байгаа зэрэг хүчин зүйлс нөхцөлт байдлын түгшүүр илүү өндөр гарахад нөлөөлж байгаатай холбон үзэж болох юм. Үүний зэрэгцээ тэд эх орныхоо нэрийн өмнөөс маш хариуцлагатай үүрэг гүйцэтгэж, байнгын хяналт сэрэмж, айдас түгшүүр зэрэг сэтгэл зүйн асар их ачаалал нь стресс үүсгэх нэг шалтгаан болж байна гэж үзэж байна.

Иймд дараах дүгнэлтэд хүрлээ.

Энхийг дэмжих ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэхээр томилогдсон бүрэлдэхүүнтэй явуулах сэтгэл зүйн бэлтгэл, сэтгэл зүйн хангалтыг зохион байгуулахад зайлшгүй авч үзэх шаардлагатай асуудал бол үүрэг гүйцэтгэхэд хугацаанд алба хаагчдын сэтгэл зүйд сөргөөр нөлөөлөх хүчин зүйлсийг судлан тодорхойлж, түүний үндсэн дээр сэтгэл зүйн бэлтгэлийг дээшлүүлэх ажил явуулах нь үр дүнтэй.

Энхийг дэмжих ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэж буй эмэгтэй цэргийн алба хаагчдын хувьд гадаад болон дотоод хүчин зүйлсийн нөлөөлөл тэдний сэтгэцийн байдалд шууд болон дам нөлөө үзүүлж байгаа нь дээрх судалгаанд үндэслэгдэн тодорхойлогдлоо.

Ажиллагааны үеийн сэтгэл зүйн ажлыг үе шаттай, тогтмол зохион байгуулах нь цэргийн алба хаагчдад үүргээ амжилттай гүйцэтгэх итгэл, урам зориг өгөх, сэтгэц, бие махбодын өндөр ачааллыг даван туулах, цагийн байдлын өөрчлөлтөд үүрэг гүйцэтгэх бэлэн байдлаа хадгалах сэтгэл зүйн бэлтгэлийг бий болгох төдийгүй өргөсөн тангарагтаа үнэнч хандаж, үүрэгт ажлаа чадварлагаар биелүүлж энгийн иргэдийн амь нас, эрүүл мэндийг хамгаалах, тэдний аюулгүй байдлыг хангахад чухал нөлөө үзүүлнэ хэмээн дүгнэж байна.

Энхийг дэмжих ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэж байгаа алба хаагчдын сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг бэхжүүлэх талаар ямар ажил явуулж байсныг судалж үзэхэд хангалттай явуулж байсан эсэх нь тодорхой бус байсан. Тиймээс энхийг дэмжих ажиллагааны сэтгэл зүйчийн ажлын үүргийг нь тодорхой, хэрэгжихүйц болгох шаардлага байна гэж үзсэн.

Сэтгэцийн байдалд сөргөөр нөлөөлж буй хүчин зүйлсийн нөлөөллийг багасгах, дутагдлыг арилгах, урьдчилан сэргийлэх арга замыг судлах, түүнд дүн шинжилгээ хийх нь энхийг дэмжих ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэж буй алба хаагчдын сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг бэхжүүлэх, сэтгэл санааны хямралгүй, ямар нэгэн хохиролгүй гүйцэтгэхэд ихээхэн эерэг нөлөө үзүүлэх нь тодорхой юм.

Эдгээр судалгаануудыг явуулсны үр дүнд энхийг дэмжих ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэгч эмэгтэй алба хаагчдын сэтгэл зүйн тогтвортой байдалд хамт олны харилцаа, ар гэрийн асуудал, цагийн байдлын тодорхой бус байдал зэрэг хүчин зүйлс сөргөөр нөлөөлж, энэ нь нойргүйдэл, сэтгэл түгшилт, сэтгэл гутрал хэлбэрээр илэрч буйг тодорхойллоо.

Судалгааны гол үр дүн нь алба хаагчдыг анхлан сонгон шалгаруулах, бэлтгэх үе шатанд сэтгэл зүйн хувьд тэсвэртэй (бие хүний түгшүүр бага) болохыг харуулж байгаа ч, ажиллагааны онцгой нөхцөл байдал нь тэдний сэтгэл зүйд хүнд сорилт болж байгааг тоон мэдээллээр баталж байна. Тодруулбал, судалгаанд оролцогчдын 44.4хувь нь “нөхцөлт байдлын өндөр ба маш өндөр” түгшүүртэй байсан нь үүнийг

гэрчилнэ. Энэхүү өндөр түгшүүр нь ялангуяа ажиллагааны туршлага багатай, 20-31 насны залуу алба хаагчдын дунд илүү хүчтэй ажиглагдаж байна.

Нөхцөлт байдлын өндөр түгшүүр нь нойрны хямралаар дамжин архаг ядаргаа, мэдрэлийн сульдалд хүргэж, улмаар үүрэг гүйцэтгэлийн чанар, анхаарал төвлөрөлтөд сөргөөр нөлөөлөх шууд эрсдэлийг бий болгодог. Иймд, энхийг дэмжих ажиллагааны сэтгэл зүйн хангалтын тогтолцоог боловсронгуй болгох, ялангуяа сэтгэл зүйчийн үүргийг тодорхой болгон, нөхцөл байдлын стрессийг удирдах, урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн үе шаттай, тогтмол арга хэмжээг хэрэгжүүлэх нь алба хаагчдын сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг хангаж, ажиллагааны амжилтад хувь нэмэр оруулах нэн чухал болохыг эдгээр судалгаа харуулж байна.

Судалгааны үр дүнд тулгуурласан санал, зөвлөмж

Энхийг дэмжих ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэсэн болон гүйцэтгэж буй эмэгтэй алба хаагчдын сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг хангах, сэтгэцийн тэсвэржилтийг бэхжүүлэх зорилгоор дараах гурван үе шаттай, цогц арга хэмжээг хэрэгжүүлэхийг санал болгож байна. Үүнд:

1. Ажиллагааны өмнөх үе шат (Урьдчилан сэргийлэх, бэхжүүлэх)

Энэ үе шат нь зөвхөн ур чадварын бэлтгэл бус, сэтгэл зүйн “вакцинжуулалт” хийхэд чиглэнэ.

1. Сэтгэцийн тэсвэржилт ба стресс удирдлагын цогц хөтөлбөр (Resilience and Stress Management Training):

- Уламжлалт стресс менежментийн сургалтаас илүүтэйгээр, Mindfulness (Бүтээлч анхаарал), Танин мэдэхүйн зан үйлийн эмчилгээний (CBT) техникүүд, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө удирдах зэрэг шинжлэх ухаанаар батлагдсан аргуудыг заах. Энэ нь алба хаагчдад стрессийг зүгээр даван туулах биш, харин түүнийг өсөлт хөгжлийн боломж болгон хувиргах чадварыг эзэмшүүлнэ.
- “Үе тэнгийн дэмжлэг” тогтолцоог институтчилэх (Peer Support System): Алба хаагчдаас “Сэтгэл зүйн анхны тусламж үзүүлэгч”-ийг сонгон бэлтгэх. Энэ нь хамт олны дунд итгэлцлийг бий болгож, сэтгэл зүйчид хандахаас эмээдэг алба хаагчид анхан шатны дэмжлэгийг цаг алдалгүй авахад тусална. НАТО-гийн орнуудад энэ нь “Battle Buddy” системийн нэг хэсэг болж үр дүнгээ өгсөн байдаг.

2. Гэр бүлийг дэмжлэгийн хөтөлбөр (Family Readiness Program):

- Алба хаагчийн ар гэрийнхэнд зөвхөн мэдээлэл өгөх бус, тэдэнд зориулсан дэмжлэгийн сүлжээ бий болгох. Үүнд: ажиллагааны үеэр хэрхэн холбоо барих, хүүхдүүдэд ээжийнх нь үүргийг хэрхэн тайлбарлах, санхүүгийн болон сэтгэл зүйн ямар дэмжлэг авах боломжтой талаарх тогтмол сургалт, уулзалтыг зохион байгуулах. Энэ нь алба хаагчийн ардаа санаа зовох гол асуудлыг шийдвэрлэхэд тусална.

II. Ажиллагааны үе шат (Дэмжлэг үзүүлэх, хянах)

Энэ үе шат нь сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг тасралтгүй хангахад чиглэнэ.

3. Сэтгэл зүйн дэмжлэгийн технологийн интеграци (Mental Health Technology Integration):

- Сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх зориулалтын аппликейшн (жишээ нь, Headspace, Calm-тай адил), теле-сэтгэл зүйн зөвлөгөө (Tele-Psychology) зэрэг технологийг нэвтрүүлэх. Энэ нь алба хаагчдад нэрээ нууцлан, хүссэн үедээ мэргэжлийн тусламж авах боломжийг олгоно.

4. Ачаалал зохицуулалт ба “Нөхөн сэргээх завсарлага” (Workload Management & Restorative Breaks):

- Цэргийн багийн сэтгэл зүйч нь алба хаагчдын ажлын ачааллыг тогтмол хянаж, удирдлагад зөвлөмж хүргүүлдэг байх. Мөн ажиллагааны дунд үед богино хугацааны “нөхөн сэргээх завсарлага” буюу байрлалаас гарч амрах, өөр орчинд байх боломжийг олгох нь архаг ядаргаа, сэтгэл гутралаас сэргийлэхэд өндөр үр дүнтэй.

5. Удирдлагын сэтгэл зүйн манлайллыг хөгжүүлэх (Psychological Leadership Development):

- Удирдах бүрэлдэхүүнд зөвхөн харилцааны сургалт орох бус, багийн сэтгэл зүйн уур амьсгалыг хэрхэн оношлох, хямралын үед хэрхэн манлайлах, сэтгэл зүйн хүндрэлтэй алба хаагчийг хэрхэн таньж, туслах зэрэг практик чадваруудыг эзэмшүүлэх сургалтыг тогтмол явуулах.

III. Ажиллагааны дараах үе шат (Нөхөн сэргээх, энгийн амьдралд дасгах)

Энэ үе шат нь алба хаагчийг цэргийн орчноос энгийн амьдралд сэтгэл зүйн хувьд зөөлөн шилжүүлэхэд чиглэнэ.

6. Гуравдагч байршилд сэтгэл зүйн нөхөн сэргээлт хийх (Third Location Decompression - TLD):

- Ажиллагааны газраас эх орондоо ирэхийн өмнө, төвийг сахисан гуравдагч оронд (жишээ нь, амралтын газар) 3-5 хоногийн нөхөн сэргээлтийн хөтөлбөр хэрэгжүүлэх. Энэ хугацаанд алба хаагчид мэргэжлийн сэтгэл зүйчидтэй ярилцаж, ажиллагааны туршлагаа эргэцүүлэн бодож, гэр бүлтэйгээ уулзахаасаа өмнө сэтгэл зүйн хувьд тайвширч, бэлтгэгдэх боломжтой. Энэ нь гэмтлийн дараах стрессээс урьдчилан сэргийлэх олон улсад туршигдсан хамгийн үр дүнтэй аргуудын нэг юм.

7. Нийгэмд дахин дасан зохицох цогц хөтөлбөр (Comprehensive Reintegration Program):

- Эх орондоо ирсний дараа дор хаяж 1–2 долоо хоногийн хугацаанд алба хаагч болон түүний гэр бүлийг хамруулсан хөтөлбөр хэрэгжүүлэх. Үүнд: гэр бүлийн харилцааг сэргээх, санхүүгээ зөв удирдах, уур

бухимдлаа хянах, нойрны хямралыг эмчлэх зэрэг сэдвээр сургалт, зөвлөгөө өгөх.

8. Урт хугацааны хяналт, дэмжлэг (Long-term Follow-up):

- Ажиллагаанаас ирснээс хойш 3, 6, 12 сарын дараа сэтгэл зүйн байдлын заавал хийх үнэлгээг нэвтрүүлэх. Сэтгэл зүйн асуудал заримдаа олон сарын дараа илэрдэг тул урт хугацааны хяналт нь архагшихаас сэргийлж, цаг алдалгүй тусламж үзүүлэх боломжийг олгоно.

Эдгээр зөвлөмжийг хэрэгжүүлснээр эмэгтэй алба хаагчдын сэтгэл зүйн бэлэн байдлыг шинэ түвшинд гаргаж, тэднийг зөвхөн үүрэг гүйцэтгэх хугацаанд нь бус, түүнээс өмнө болон хойно нь ч цогцоор нь дэмжиж, сэтгэл зүйн хувьд эрүүл, тогтвортой, чадварлаг байх нөхцөлийг бүрдүүлэх юм.

ДҮГНЭЛТ

Энхийг дэмжих ажиллагаа нь Монгол Улсын олон улсын хамтын нийгэмлэгийн өмнө хүлээсэн нэн хариуцлагатай бөгөөд олон талт сорилт бүхий үүрэг юм. Энэхүү үүргийг гүйцэтгэх нь цэргийн алба хаагчаас зөвхөн мэргэжлийн ур чадвар, бие бялдрын бэлтгэлжилтээс гадна сэтгэл зүйн онцгой тэсвэржилт, хатуужил, сахилга батыг шаарддаг. Ялангуяа эмэгтэй алба хаагчдын хувьд цэргийн албаны нийтлэг шаардлагаас гадна эх хүн, гэргий, охин хүний хувьд хүлээх нийгмийн болон гэр бүлийн үүрэг хариуцлагын огтлолцол дээр үүсдэг “хос үүргийн зөрчил” (dual-role conflict) нь сэтгэл зүйн нэмэлт ачааллыг бий болгодог бөгөөд энэ нь тэдний сорилтыг улам гүнзгийрүүлдэг.

Энэхүү судалгаа нь энхийг дэмжих ажиллагаанд үүрэг гүйцэтгэсэн эмэгтэй алба хаагчдын сэтгэл зүйн байдалд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг тодорхойлох зорилготой байсан бөгөөд үр дүнд хэд хэдэн чухал асуудлыг илрүүллээ. Судалгаагаар, ажиллагааны гадаад орчны эрсдэл, байгаль цаг уурын хүндрэлээс илүүтэйгээр цэргийн багийн дотоод орчны сэтгэл зүйн-нийгмийн хүчин зүйлс илүү хүчтэй нөлөө үзүүлж байгаа нь тогтоогдов. Үүнд: (1) хамт олны доторх хувь хүн хоорондын харилцааны зөрчил, (2) ар гэрээс ирэх сэтгэл зүйн дарамт бүхий мэдээлэл, (3) удирдах бүрэлдэхүүний зүгээс үзүүлэх дэмжлэг, харилцааны оновчтой бус байдал зэрэг нь сэтгэл зүйн тогтворгүй байдлыг үүсгэгч гол шалтгаан болж байна. Эдгээр хүчин зүйлсийн нөлөөгөөр алба хаагчдын дунд “нөхцөлт байдлын түгшүүр” өндөр түвшинд илэрч байгаа нь тоон судалгаагаар батлагдсан.

Иймд, энхийг сахиулагч эмэгтэйчүүдийн сэтгэл зүйн асуудлыг зөвхөн хувь хүний тэсвэр тэвчээрт даатгах нь учир дутагдалтай бөгөөд энэ нь цэргийн багийн үүрэг гүйцэтгэх чадвар, цаашлаад ажиллагааны амжилтад шууд нөлөөлөхүйц стратегийн ач холбогдолтой асуудал гэдгийг бодлогын түвшинд авч үзэх шаардлагатай байна. Сэтгэл зүйн бэлтгэлийг хангах ажлыг зөвхөн ажиллагааны өмнөх үе шатаар хязгаарлах бус, харин урьдчилан сэргийлэх, үүрэг гүйцэтгэлийн явцад дэмжлэг үзүүлэх, ажиллагааны дараа нөхөн сэргээх гэсэн тасралтгүй, үе шаттай, цогц тогтолцоог шинжлэх ухааны үндэслэлтэйгээр бий болгох нь нэн

чухал юм.

Эцэст нь дүгнэхэд, Нэгдсэн үндэстний байгууллагын энхийг сахиулах ажиллагааны мандат энгийн иргэдийг хамгаалахад улам бүр төвлөрч буй өнөө үед эмэгтэй энхийг сахиулагчдын гүйцэтгэх үүрэг, ач холбогдол улам нэмэгдэж байна. Тиймээс тэдний сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлыг хангах нь зөвхөн хүмүүнлэгийн асуудал бус, харин Монгол Улсын Зэвсэгт хүчний олон улсын энхийг сахиулах үйлсэд оруулах хувь нэмрийн чанарыг тодорхойлох гол хүчин зүйл мөн. Иймд институцийн зүгээс сэтгэл зүйн дэмжлэгийн оновчтой тогтолцоог бүрдүүлж өгснөөр эмэгтэй алба хаагчид өөрсдийн ёс зүй, бие бялдар, сэтгэл зүйн бэлтгэлжилтийн өндөр түвшнийг хадгалан, хүлээсэн үүргээ нэр төртэй биелүүлэх нөхцөлийг бүрдүүлэх боломжтой юм.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

1. Крысько.В.Г. Сэтгэл судлал, -УБ., 2002;
2. Б.Золзаяа. “Энхийг дэмжих ажиллагаанд оролцох цэргийн алба хаагчдын сэтгэл зүйн идэвхжүүлэлт,түүнд хийсэн судалгаа” магистрын ажил. 2015;
3. Мөнхсаруул.Т. Цэргийн ёс суртахуун сэтгэл зүйн хангалт. -УБ., 2012;
4. Мөнхсаруул.Т. Цэргийн сэтгэл зүйн хангалтын онолын үндэс. -УБ., 2014;
5. Мягмаржав.Г., Энхтайван С. Цэргийн сэтгэл судлалын практик асуудлууд. -УБ., 2009;
6. Санжжав.Д., Энхболд.С. Сэтгэл судлалын ухааны тайлбар толь. -УБ., 2000;
7. Туяа Б., Уранцэцэг Л. Сэтгэл судлал, -УБ., 2002;
8. Ц.Дэмчигсүрэн. Энхийг дэмжих ажиллагаанд Монгол Улсын Зэвсэгт хүчний оролцоо. -УБ., 2015;
9. “Энхийг сахиулах ажиллагаанд монгол эмэгтэйчүүдийн оролцоо”. Эрдэм шинжилгээний хурлын эмхэтгэл. УБ., 2022;
10. Энхийг сахиулах ажиллагаанд монгол эмэгтэйчүүдийн оролцоо. -УБ., 2023;
11. Энхтайван С., Баянжав Д. Цэргийн сэтгэл зүй. -УБ.,2007;
12. Эрдэнэчулуун Д. Удирдахуйн сэтгэл судлал, -УБ., 2013;
13. <http://mod.gov.mn/2022/06/16/>
14. PKD, General Staff of Mongolian Armed Forces