

ЦАГДААГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН СТРЕССИЙН ТҮВШИН, АЛБА ХААГЧДЫГ СӨРӨГ СТРЕССЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ

Магистрант, цагдаагийн
хошууч Д.Бат-Эрдэнэ

Товчлол. Стресс гэж хүнд гаднаас үйлчилж буй эерэг сөрөг хүчин зүйлийн үйлчлэлээр хүний бие организмгаас хамгаалах хариу урвалыг хэлнэ. Хүн ямарваа аюулыг мэдрэх үед бие махбод нь богино хугацаанд хамгаалалтын нөхцөл рүү автоматаар шилжиж, тэмцэх эсвэл зугатах гэсэн стрессийн хариу үйлдлийг үзүүлдэг байна.

Энэхүү өгүүлэлд стрессийн тухай ойлголт, цагдаагийн алба хаагчдын стрессийн түвшин, алба хаагчдыг сөрөг стрессээс урьдчилан сэргийлэх чиглэлээр удирдлагын зүгээс авч хэрэгжүүлбэл зохих зарим асуудлыг хөндсөн болно.

Түлхүүр үг: Стресс, нейротизм, эерэг стресс, сөрөг стресс.

Үндсэн хэсэг. Стресс, хамт олны дундах стрессийн түвшинг судлахын өмнө стрессийн талаарх зарим ойлголтыг авч үзэх нь зүйтэй гэж үзлээ.

Стресс гэдэг нь англи үг бөгөөд сэтгэцийн “дарамт, ачаалал” гэсэн утгатай. Стрессийн хамгийн үнэнд ойртсон тодорхойлолт нь Стресс гэдэг нь организмд ямар нэг гадаад болон дотоод цочроогчоос үүсч байгаа нөлөөллийн бие болон оюун санааны хариу үйлдэл юм. Өөрөөр хэлбэл стресс нь хэрэгцээ нь хувь хүний дайчилж болох хувийн болон нийгмийн нөөцөөс хэтэрлээ гэдгийг ухамсарлах мэдрэмж эсвэл нөхцөл юм.

Шинж тэмдэг нь ерөнхийдөө бие махбодь, сэтгэлийн хувьд тайван бус байх явдал юм. Гэхдээ стресс нь заавал сөрөг үзэгдэл байх албагүй. Учир нь зарим стресс нь хүнийг хөгжүүлж, амжилттай ажиллахад нь нөлөөлдөг. Өөрөөр хэлбэл та түүнийг хэрхэн хүлээж авч байгаагаас шалтгаалдаг.¹

Стрессийг дотор нь “эерэг” болон “сөрөг” стресс гэж ангилдаг бөгөөд эерэг стресс нь хийж бүтээх, тэмүүлэх эрч хүч өгдөг, харин сөрөг стресс нь бидний сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг алдагдуулж, уур бухимдал, гутралд оруулдаг.

Стрессийг мөн бие махбодийн, сэтгэлийн гэж ангилж үздэг. Бие мах бодийн стресс хүн, амьтанд хоёуланд нь үүсдэг бөгөөд амархан тайлагдаж сэргэх боломжтой. Харин сэтгэл санааны стресс нь илүү хоруу чанартай бөгөөд хүнд удаан хугацаагаар хадгалагддаг, зөвхөн оновчтой үг, үйлдэл, үйл хөдөлгөөн зэргээр тайлагдах боломжтой.”² гэжээ.

Хүмүүсийг гадаад орчинтойгоо харилцах шинж чанараар ерөнхийд нь: экстраверт болон интроверт, мөн сэтгэл хөдлөлийн шинж чанараар нь өндөр болон нам нейротизмтэй гэж ангилж авч үздэг. /*Экстраверт – гадаад орчин түүнд илүү сонин, Интроверт – дотоод орчиндоо амьдрах дуртай хүн.*/³ Энэ нь бидний нэрлэж заншсанаар “гадагшаа” болон “дотогшоо” чиглэсэн хүнийг тодорхойлж байна гэсэн үг юм.

Стрессийг бие махбодод үзүүлж буй нөлөөллийн байдлаар нь:

- а. Физиологийн
- б. Сэтгэлзүйн

¹ <https://oat.mn/post-31154/>

² Э.Бямбажаргал нар., Цагдаа, дотоодын цэргийн байгууллагын алба хаагчдын стрессийн түвшинд хийсэн судалгааны тайлан. УБ., 2020.

³ <http://mhri.mn/news/3600/>

в. Мэдээллийн стресс гэж 3 ангилдаг.

Физиологийн стресс: Сэтгэл түгшилтийн голомт уураг тархинд байснаар зүрх, судас, сэтгэцийн өвчин, ходоод гэдэсний шархлаа зэрэг стрессийн гаралтай өвчин үүсэх үндсэн нөхцөл нь болдог. Илрэх шинж тэмдэг нь:

1. Гарын алга хөлрөх
2. Даралт ихсэж зүрх дэлсэх
3. Хүзүү нуруугаар хөших
4. Амархан ядрах
5. Толгой өвдөх
6. Хоолны дуршил буурах
7. Нойр хулжих
8. Амьсгал бачуурах гэх мэт.

Сэтгэлзүйн стресс: Гайхах, сэтгэл түгших, уурлаж бухимдах зэрэг сөрөг сэтгэл хөдлөлөөс болж үүсдэг. Илрэх шинж тэмдэг нь:

1. Уурлах
2. Сэтгэл зовох
3. Сэтгэл санаа тогтворгүй болох
4. Эргэлзэх
5. Өөртөө итгэлгүй болох
6. Гэмших
7. Гутрах
8. Ганцаардах

Мэдээллийн стресс: Хэт их ачаалал нь мэдээллийн стрессийг үүсгэдэг байна. Илрэх шинж тэмдэг:

1. Амархан уйлна
2. Хумсаа мэрг, шүдээ хавирах
3. Архи, мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэх
4. Төрөл бүрийн хорт зуршилтай болно
5. Хэт их иднэ
6. Хүчирхийлэл үйлдэнэ
7. Зөрүүдлэнэ

Нийгмийн хувьд:

- Бусдаас хөндийрнө.
- Бусадтай харилцахад бэрхшээлтэй болно.
- Ажил сургуулиасаа залхаж олон дахин солино.
- Зохион байгуулалтгүй болно.⁴

Стрессийн үйлчлэх механизм 3 үе шаттай явагддаг:

1. Түгшүүрийн үе: Бие махбодид стрессийн илрэлүүд бий болж эсэргүүцэх чадвар нь буурч ирнэ.

2. Эсэргүүцэх чадвар нэмэгдэх үе: Дахин давтагдсан үйлчилгээнд бие махбодь дасан зохицдог. 1-р үед илэрч байсан шинж тэмдгүүд арилж, дасан зохицолтыг харуулсан өөрчлөлт бий болж эсэргүүцэх чадвар нь нэмэгддэг.

3. Эцэж цуцах үе: Удаан үргэлжилсэн стресс нь хүч барагдуулж яваандаа эхний үед байсан шинж тэмдгүүд дахин илэрч эхэлдэг.

⁴ <https://oat.mn/post-31154/>

Стресс нь ерөнхийдөө өнчин тархинд байх *гипоталамус*-аас адреналин өндөр түвшинд ялгарснаар үүсдэг. Ингэснээр бие махбодийн дархлалын систем суларч өвчин эмзэг болдог.

Стресс үүсгэх хүчин зүйлийг үндсэнд нь гадаад ба дотоод гэж 2 ангилдаг:

1. Гадаад хүчин зүйл:

- а. Хүрээлэн байгаа орчин , Дуу чимээ, Давчуу орон зай, Цаг агаарын таагүй байдал
- б. Нийгэм хамт олны хүчин зүйл, Хэрүүл маргаан, Дотны хүн өвдөх, Будлиан
- в. Амьдралын томоохон үйл явдалтай, холбоотой хүчин зүйл, Гэр бүл болох, Гэр бүл салах, Гэр бүлд шинэ хүн нэмэгдэх, Ажилгүй болох
- г. Өдөр тутам тулгарч байдаг аар саар зүйлс, Цагаасаа хоцрох, Эд зүйлсээ алдах, гээх, Эд зүйлс эвдрэх гэх мэт.

2. Дотоод хүчин зүйлс:

- а. Өдөр тутмын амьдралын хэв маягтай холбоотой , Архи, тамхи, кофе хэтрүүлэн хэрэглэх, Хэт их ачаалалтай ажиллах
- б. хүний сэтгэлзүйн онцлогтой хүчин зүйлс, Өөрийгөө хэт шүүмжлэх, Өөрийгөө хэт буруутгах, Хөшүүн удаан сэтгэлгээтэй байх, Бодитой бус итгэл найдвар тавих, Аливаа юмтай хэтэрхий удаан зууралдах гэх мэт.

Өөрөөр хэлбэл стресс нь аливаа өөрчлөлтөд хүний биеийн үзүүлж буй тодорхой бус хариу үйлдэл юм. Стресст үзүүлэх хариу үйлдэл хүн бүрт ялгаатай учир бүх хүнд таарах стресс менежментийн арга гэж үгүй. Стресс менежмент гэдэгт боломжтой бол стресс үүсгэж буй нөхцөл байдлаа өөрчлөх, боломжгүй бол өөрийн үзүүлж буй хариу үйлдлээ өөрчлөх, өөртөө анхаарал тавих, амарч тайвшрахад цаг гаргах зэрэг багтана.

Стрессийг зохицуулах эрүүл бус аргууд нь богино хугацаанд стрессийг арилгах ч урт хугацаанд бүр илүү хор хохирол учруулдаг байна. Жишээ нь:

- Тамхи татах;
- Архи уух;
- Хэтрүүлэн идэх;
- ТВ, компьютерийн өмнө хэт их цагийг өнгөрөөх;
- Гэр бүл, найз нөхөд болон нийгмийн бусад арга хэмжээнээс хөндийрч, зугтах;
- Эм, мансууруулах бодис хэрэглэн тайвшрах;
- Хэт их унтах;
- Ажлаа хойшлуулах;
- Асуудалтай нүүр тулахгүй байх;
- Бусдад стрессээ гаргах;
- Стресстэй тэмцэх стратеги.

Ерөнхийд нь үйлдлийн, сэтгэлийн, хүлээж авах стратеги гэж 3 ангилдаг:

Үйлдлийн стратеги – Энэ нь нөхцөлдүүлж байгаа шалтгааныг арилгахын тулд нөхцөл байдал, орчныг солих арга хэмжээ явдал юм.

Сэтгэлийн стратеги – Нөхцөл байдлыг өөрчилж чадахгүй бол өөрөөр тайлбарлах, ухамсарлах.

Хүлээж авах стратеги – Нөхцлийг өөрчилж өөрөөр тайлбарлах боломжгүй бол хүлээн зөвшөөрч эвлэрэх.

Ажлын байрны стресс. Ажил хийж байсан хүн бүр ямар нэгэн байдлаар ажилтай холбоотой стрессийг мэдэрдэг. Та тухайн хийж байгаа ажилдаа дуртай байсан бага зэргийн стресс үүсдэг. Богино хугацаанд ажлыг биелүүлэх болон бэрхшээлтэй ажил үүргийг

биелүүлэхийн тулд сэтгэлзүйн дарамтанд орж болзошгүй. Хэтэрхий ажлын стресс хүндрэхэд энэ бие махбодийн болон сэтгэл санааны хувьд ч хор хөнөөлтэй байдаг.

Ажлын байран дээр стресс үүсэх зарим хүчин зүйлүүдийг авч үзвэл:

- Цалин багатай байх;
- Хэт их ачаалалтай байх;
- Өсөж дэвших боломж бага байх;
- Сонирхол татахаар биш, Хэт төвөгтэй ажил;
- Нийгмээс, хамт олноос ирэх дэмжлэг дутмаг байх;
- Ажил дээр шийдвэр гаргах боломж бага байх;
- Ажилчдын хоорондын харилцаа буюу нийгэм сэтгэл зүйн уур амьсгал таагүй байх;
- Ажил хөдөлмөрт нь зохих үнэлгээг өгөхгүй байх.

Ажлын байрны стресс нь гэртээ харихад алга болдоггүй. Стресс үргэлжлэх ба таны эрүүл мэнд, сэтгэлзүйн сайн сайхан байдалд ихээхэн нөлөөлдөг.

Стресс нь толгой өвдөх, гэдэс өвдөх, нойргүйдэх, уурлах, төвлөрөхөд төвөгтэй болох зэрэг шинж тэмдгүүд үүсдэг. Архаг стрессийн улмаас сэтгэл гутрал буюу **депресс** үүсэхэд сэтгэлийн түгшүүр үүсч, нойргүйдэх, цусны даралт ихсэх, дархлаа сулардаг.

Энэ нь сэтгэлийн хямрал, таргалалт, зүрхний өвчин зэрэг эрүүл мэндийн байдалд нөлөөлж болно. Асуудлыг улам хүндрүүлснээр хэт их стресст орсон хүмүүс хэт их идэх, эрүүл хоол хүнс идэх, тамхи татах, хар тамхи, согтууруулах ундаа хэтрүүлэн хэрэглэх зэрэг эрүүл бус аргаар асуудлыг шийддэг.⁵

Монгол хүмүүсийн нейротизмын үзүүлэлт дунджаар 15,4, Европын улс орны хүмүүсийн үзүүлэлт дунджаар 9,8 байдаг.⁶

Монгол Улсад тээврийн хэрэгсэлийн тоо жил ирэх тусам нэмэгдэж байгаатай холбогдон замын цагдаагийн нэг алба хаагчид ногдох тээврийн хэрэгсэлийн болон зам тээврийн осол, хэрэг, дуудлагын тоо нэмэгдэж, улмаар алба хаагчдын ажлын ачаалал ихсэж гэр бүл, эрүүл мэнд, өөрийгөө хөгжүүлэх, сурч боловсрох цаг зав багасч байгаа нь албанаас чөлөөлөгдөх, дутагдлаар халагдах улмаар сэтгэл зүйн тогтворгүй байдалд орох зэрэг сөрөг үр дагавруудыг бий болгож байна гэж үзэж болохоор байна.

2019 онд Цагдаагийн ерөнхий газрын даргын энэ оны 05 дугаар сарын 23-ны өдрийн А/121 дүгээр тушаалаар байгуулагдсан ажлын хэсэг нь “Сэтгэл санааны ерөнхий байдал, ажлаас халшрах хам шинжийн түвшинг тодорхойлох” багц судалгааг Улаанбаатар хотын цагдаагийн хүрээний алба, нэгж, байгууллагуудын нийт 3491 алба хаагч нарын дунд судалгаа явуулсан.

Судалгаанд алба хаагчдын 23.4 хувь 23,4 хувь нь ажлаас халшрах хам шинжийн мэдэгдэхүйц болон өндөр өөрчлөлттэй гэж үзсэн 815 алба хаагч, тэр дундаа ажлаас халшрах хам шинжийн өндөр өөрчлөлттэй нэр бүхий 150 алба хаагч хамрагдан судлагдсан.

Судалгаагаар ажлаас халшрах хам шинж бүхий сэтгэл зүйн байдлаас үүдэн алба хаагчийн үйл байдалд өөрчлөлт орж, бие организмд хоруу чанар илэрсэн. Тухайлбал, хоолны дуршил өөрчлөгдөх, нойрны хэмнэл гажих, нийгмийн хандлага нь бусадтай харилцах харилцааны үнэлэмж буурсан, бухимдал ихтэй, оновчтой шийдэл гаргах хэдий ч ихэнх тохиолдолд асуудалд эерэг сэтгэлгээгээр хандахаа болих, шийдвэр гаргах үед эргэлзэж, өөртөө хэт өндөр хяналт тавих зэрэг хандлага илэрдэг болсон. Зарим тохиолдолд

⁵ <http://rtcc.mrtd.gov.mn/57/item/312>

⁶ Э.Бямбажаргал нар., Цагдаа, дотоодын цэргийн байгууллагын алба хаагчдын стрессийн түвшинд хийсэн судалгааны тайлан. УБ., 2020.

ажил, амралтаа зохицуулах тал алдагдаж, ажилд зориулагдсан мэт хэт улайрах эсвэл хайнга хандах, бага ажилд хэт их хүч шавхан ажиллах зэрэг байдал илэрсэн байна.

Иймд Цагдаагийн алба хаагчийн ажлын бүтээмжийг нэмэгдүүлэх, сэтгэл зүйн тулгамдсан асуудлаас урьдчилан сэргийлэхэд байгууллагын болон хувь стресс менежментийг зөв төлөвлөн, зохион байгуулах шаардлага зүй ёсоор тулгараад байна.

Монгол Улс дахь стрессийн түвшин

Дэлхийн эдийн засгийн судалгааны “Блүмберг” төвөөс олон улсын стрессийн түвшинг нийт хүн амын дундах ажилгүйдлийн түвшин болон дундаж насжилттай уялдуулан судалсан байна. Энэхүү судалгаагаар хамгийн их стрессийн түвшин өндөртэй 15 улсыг сонгон авсан бөгөөд манай улс Нигериа, Өмнөд Африк, Елсальвадор улсын дараа 4 дүгээрт жагссан байна. /Хүснэгт-1/

Хүснэгт-1. Хамгийн их стресст автсан орнууд⁷

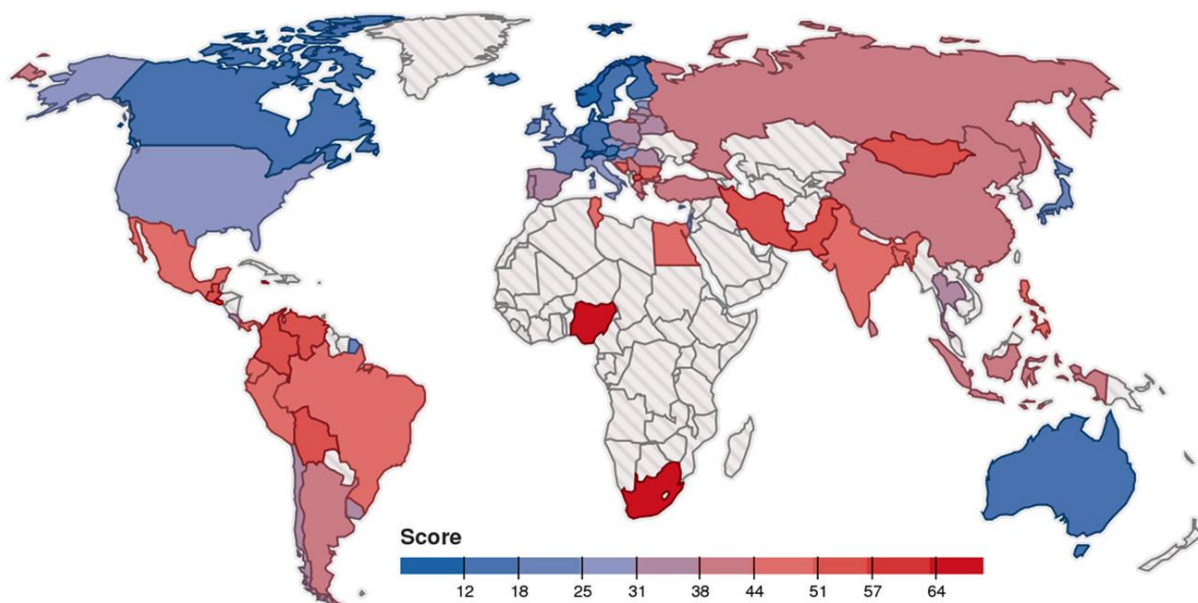
NK	COUNTRY	SCORE	UR(%)	LE (YRS)
1	Nigeria	70.1	23.9	53
2	South Africa	70.0	25.7	58
3	El Salvador	57.6	5.7	72
4	Mongolia	55.4	6.1	68
5	Guatemala	55.1	4.1	69
6	Colombia	53.6	10.3	78
7	Pakistan	52.7	9.2	67
8	Jamaica	52.3	13.0	75
9	Macedonia	52.0	30.0	75
10	Bolivia	51.5	5.4	67
11	Iran	51.4	13.4	73
12	Venezuela	51.1	7.8	75
13	Bosnia and Herzegovina	50.2	27.0	76
14	India	48.9	9.9	65
15	Egypt	46.4	13.6	73

Тайлбар: UR=Ажилгүйдлийн түвшин буюу Unemployment Rate (%), LE=Насжилт буюу Life Expectancy (years at birth)

Мөн дээрх судалгааны үр дүнг газрын зураг дээр байрлуулж, хамгийн их стресстэй улс, орнуудыг улаан өнгөөр ялгасан байна. /Зураг-1/

Зураг-1. Улс, орнуудын стрессийн түвшин

⁷ Bloomberg, 2013 (via United Nations Office on Drugs and Crime, International Monetary Fund, Central Intelligence Agency World Factbook, Transparency International, World Health Organization)



Дээрх судалгааны үр дүнгээс харахад манай улс нь бусад улс, орнуудтай харьцуулахад нийт хүн амын дунд стрессийн түвшин харьцангуй өндөр байна.

Тэр дундаа хууль сахиулах чиг үүргийн хүрээнд нийгмийн хамгийн стресстэй хэсэгт ажилладаг цагдаагийн алба хаагчдын стресст өртөх байдал ямар түвшинд байгаа талаар авч үзье.

Цагдаагийн алба хаагчдын стрессийн түвшин

Цагдаа, дотоодын цэргийн байгууллагын сэтгэл зүйчдийн багаас 2020 онд хийсэн судалгаагаар “Цагдаагийн алба хаагчдын 35,6 хувь нь нейротизм өндөр, өөрөөр хэлбэл сэтгэлийн хөдөлгөөний хариу үйлдэл их, санаа зовох, ургуулан бодох хандлагатай, аливаа зүйлийг эмзэг хүлээн авдаг.

Цагдаагийн 508 алба хаагчаас авсан судалгааны дүнгээр: Алба хаагчдын 28,8 хувьд сэтгэл зүйн ачаалал ихсэж, энэ нь ажиллах бүтээмжид нөлөөлөх эрсдэлтэй, 29,3 хувьд невроз буюу архаг ядаргаанд нийт оролцогчдын 38,5 хувьд ядарсан, бие хүмүүс хоорондын болон өөрийг нь зовоосон дотоод асуудлаас үүдэлтэй стресс илэрч байна. Харилцаанд 44,9 хувьд нь түрэмгийлэл илэрдэг⁸ гэсэн байна.

Өөрөөр хэлбэл манай улсын нийт иргэдийн дунд стрессийн түвшин харьцангуй өндөр бөгөөд тэр дундаа цагдаагийн алба хаагчдын стрессийн түвшин улам их байдаг нь ажиглагдаж байна.

Түүнчлэн тухайн алба хаагчийн сэтгэл зүйн онцлогоос шалтгаалж, интроверт /дотоод орчиндоо амьдрах дуртай/ хэлбэрийн алба хаагчдын хувьд нийгмийн зүгээс болон удирдлага, хамт олны зүгээс ирэх сэтгэл зүйн дайралтыг тэсвэрлэхэд илүү бэрхшээлтэй байх нь тодорхой.

Байгууллагын стрессийг удирдах, түүнээс урьдчилан сэргийлэх нь:

Аливаа асуудалд их санаа зовсоны хэрээр хялбар шийдэгддэггүй бөгөөд удирдлагын зүгээс тухайн алба хаагчийг өргөсөн тангарагтаа үнэнч, цагдаагийн алба хаагчийн ёс зүйг мөрдөж, хууль тогтоомжийг чанд мөрдөж ажиллахыг үүрэг болгож, алдаа гаргасан тохиолдолд хүлээх хариуцлагыг урьдчилан анхааруулах замаар хариуцлагын механизмыг хэрэгжүүлж байгаа нь тухайн алба хаагч үүргээ гүйцэтгэх явцдаа алдаа гаргахаас урьдчилан

⁸ Э.Бямбажаргал нар., Цагдаа, дотоодын цэргийн байгууллагын алба хаагчдын стрессийн түвшинд хийсэн судалгааны тайлан. УБ., 2020.

сэргийлэхэд хэтэрхий их анхаарч, үйл хөдлөл бүртээ няхуур ажиллах шаардлага үүсдэг нь угтаа стрессийн үндэс суурийг тавьж байна.

Өөрөөр хэлбэл удирдлагын зүгээс алба хаагчдын өдөр тутмын ажил үүрэгт хяналт тавьж, “айдсаар удирдах” явдал түгээмэл байгаагаас шалтгаалан алба хаагчид ажилдаа дур сонирхолгүй болох, ажлын бүтээмж муудаж, өөрийн санаачлагаар ажиллах идэвхи буурахад нөлөөлж байна.

Түүнчлэн албан ажлаа зохих ёсоор, эсхүл сайн гүйцэтгэсэн тохиолдолд зөвхөн цалинг нэмэх байдлаар урамшуулдаг гэсэн ойлголт түгээмэл байгаа бөгөөд төсөв санхүүгийн хязгаарлагдмал байдлаас шалтгаалан тэр бүр цалинг нь нэмж чаддаггүйгээс тухайн алба хаагчид ямар нэгэн мотиваци өгч чаддаггүй.

Зүй нь алба хаагчийг үүргээ сайн гүйцэтгэсний төлөө хамт олны өмнө сайшаах, эсвэл өөрт нь урмын үг хайрлах, магтах зэргээр эерэг үйлдлийг нь сайшааж хэвших нь удирдлагын багт ажиллаж буй албан тушаалтны зайлшгүй эзэмших ёстой зан үйл юм.

Мөн удирдах албан тушаалтан өөрийн харъяа нэгжийн сэтгэл зүйчидтэй ойр ажиллаж, алба хаагчдын сэтгэл зүйн байдал, тэдний юу хүсч, мэдэрч байгааг ойлгож авахаас гадна стрессээс өөрийгөө хамгаалах арга, дадалд алба хаагчдаа сургах нь тухайн байгууллагын стрессийг удирдах, түүнээс урьдчилан сэргийлэх хамгийн чухал алхам бөгөөд удирдагчийн хувьд манлайллаа хэрэгжүүлэх хамгийн гол шалгуур байх учиртай.

Стрессийг удирдах 7 арга байдаг талаар эмчид зөвлөдөг. Тухайлбал:

1. Хөдөл. Дасгал хөдөлгөөн хий.
2. Нийгмийн идэвхитэй бай.
3. Шаардлагагүй стрессээс зайлсхий. Стресс нь таны мэдрэлийн системээс автоматаар үзүүлж буй хариу үйлдэл боловч зарим стресс үүсгэгч хүчин зүйлүүдийг урьдчилж мэдэх боломжтой байдаг. Энэ тохиолдолд стресс үүсгэж буй нөхцөл байдлыг өөрчил, эсвэл өөрийн хариу үйлдлээ өөрчлөөрэй.
4. Нөхцөл байдлыг өөрчил. Сэтгэл хөдлөлөө нууж, хадгалаад байлгүй илэрхийл. Харилцан буулт хий. Цагаа зөв зохицуул.
5. Стресс үүсгэгчид дасан зохиц. Асуудлыг өөрөөр хар. Асуудлыг цаад шалтгааныг хай. Өөрийн шалгуураа өөрчил.
6. Өөрчилж чадахгүй бол хүлээн зөвшөөр. Бүх зүйлийг хянаж, удирдана гэдэг боломжгүй. Уучилж сур.
7. Амралт, зугаа цэнгэлд цаг гарга.⁹

Стэнфордын их сургуулийн судлаачдын судалснаар ажлын байраа алдах вий гэсэн санаа зоволт эрүүл мэндээ муутгах нөхцлийг 50 хувиар, хэт их шаардлага тавьсан буюу ачаалалтай ажил өвчлөлийг 35 хувиар нэмэгдүүлдэг гэж үзжээ. Ийм нөхцөлд ажилтан ажиллах дургүй, сонирхолгүй байдгийг судалгаагаар нотолжээ. Цаашлаад дарамт нь хэтэрсэн, зохицуулах боломжгүй үед стресст оруулж тэдний эрүүл мэнд ажлын гүйцэтгэлд сөргөөр нөлөөлдөг байна.¹⁰

Дүгнэлт. Ажилтнууд ажил үүргээ гүйцэтгэх явцад ажиллах нөхцөл, ажлын ачаалал, хамт олны уур амьсгал, харилцаанаас тэдний сэтгэл санаа, бие организмд үүссэн дарамт, түүнийг даван туулах, дасан зохицох гэсэн хүч энерги бүхий хариу үйлдлийг ажлын байрны стресс гэж үздэг юм байна.

⁹ <http://andlog2.blogspot.com/>

¹⁰ <https://www.facebook.com/458008187934323/posts/935019040233233/>. Монголын урлагын сэтгэл заслын мэргэжлийн холбоо

Аливаа хүн стрестэй байх юм бол ямар ч ажил хийсэн үр дүн муутай байх юм байна. Нийгмийн сөрөг үзэгдэл болох гэмт хэрэг, зөрчил үйлдсэн, сөрөг энерги агуулсан этгээдтэй хамгийн түрүүн уулзаж учирдаг хүн бол цагдаагийн алба хаагч юм байна. Тиймээс цагдаагийн алба хаагчид стрессээс өөрийгөө хамгаалах арга, дадалд маш сайн суралцсан байх шаардлага тулгарч байна.

Санал. Дээрхи дүгнэлт дээр үндэслэн дараах саналыг дэвшүүлж байна. үүнд:

1. Алба хаагчдын зөв зан үйлийг материаллаг зүйлээс бусад хэлбэрээр урамшуулж хэвших;
2. Удирдлагын зүгээс сэтгэл зүйчээр дамжуулан алба хаагчдын хүсэл сонирхлыг байнга сонсож, стресст өртүүлэхгүй байхад анхаарах;
3. Алба хаагчид стресснээс салах, урьдчилан сэргийлэх уламжлалт аргуудыг зааж өгөх сургалтыг жил бүр явуулж байх;
4. Алба хаагчдыг айдсаар биш урам зоригоор удирдаж, байгууллагын зорилго, зорилтын төлөө хамт олныг идэвхижүүлж, зорилгыг нэг зүгт хандуулах.

Ашигласан материал:

1. Э.Бямбажаргал нар., Цагдаа, дотоодын цэргийн байгууллагын алба хаагчдын стрессийн түвшинд хийсэн судалгааны тайлан. УБ., 2020.
2. Bloomberg, 2013 (via United Nations Office on Drugs and Crime, International Monetary Fund, Central Intelligence Agency World Factbook, Transparency International, World Health Organization)
3. [https://www.facebook.com/hashtag/ монголын сэтгэл зүй сэтгэц хэмжил зүйн үндэсний хүрээлэн](https://www.facebook.com/hashtag/монголын-сэтгэл-зүй-сэтгэц-хэмжил-зүйн-үндэсний-хүрээлэн)
4. <http://mhri.mn/news/3600/>
5. <https://oat.mn/post-31154/>
6. <http://andlog2.blogspot.com/>
7. <http://rtcc.mrtd.gov.mn>
8. <https://www.facebook.com>