

СУВИЛАХУЙН ХӨТӨЛБӨРӨӨР СУРАЛЦАГЧДЫН СТРЕСС, ТҮГШҮҮР, СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫН ТҮВШИНГ DASS-21 ТЕСТЭЭР ҮНЭЛЭХ НЬ

Ma Ye¹, Нарангэрэл Зулцэцэг^{2*}, Батцэнгэл Одончимэг³, Зундуй Ариунаа²,

¹Үндэстний Их Сургуулийн Хараат Эмнэлгийн Хороо,

Өвөр Монголын Өөртөө Засах Орон, БНХАУ

²Сургалтын Бодлого, Зохицуулалтын Алба, Эм Зүйн Шинжлэх Ухааны Их Сургууль,

Улаанбаатар, Монгол Улс

³Уламжлалт Анагаах Ухааны Сектор, Эм Судлалын Хүрээлэн, Улаанбаатар хот, Монгол Улс

*цахим хаяг: zultsetseg@monos.mn

“ASSESSMENT OF STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION LEVELS AMONG NURSING STUDENTS USING THE DASS-21 SCALE”

Ma Ye¹, Zultsetseg Narangerel^{2*}, Odonchimeg Battengel³, Ariunaa Zundui²

¹Affiliated Hospital of Inner Mongolia University for the Nationalities,

Inner Mongolia Autonomous Region, China

²Office of Academic Policy and Coordination, Mongolian University of Pharmaceutical Sciences,

Ulaanbaatar, Mongolia

³Department of Traditional medicine, Drug Research Institute

*email: zultsetseg@monos.mn

Abstract

Introduction: This study aimed to assess psychological distress among nursing students enrolled in bachelor's and associate degree programs using the DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales-21).

Objective: To evaluate levels of depression, anxiety, and stress and analyze their differences by age, gender, and year of study.

Methods: Methods: A cross-sectional design was employed. Data were collected from students and analyzed by age, gender, and year of study. Depression, anxiety, and stress levels were measured using DASS-21 standard scoring and categorized accordingly.

The findings showed that psychological distress levels were generally consistent with international trends. Bachelor's students demonstrated higher levels of depression and stress, particularly in the second and final years. Anxiety levels were moderate among first- to third-year bachelor's students. In contrast, associate degree students mostly exhibited normal to mild levels across all three domains. Female students reported relatively higher levels of depression and anxiety. Academic workload, clinical practice demands, financial difficulties, and environmental stressors such as traffic congestion and air pollution were identified as contributing factors.

Conclusion: Psychological distress among nursing students varies by academic level and is influenced by multiple factors. The results highlight the importance of implementing targeted mental health support and preventive interventions tailored to students' academic stages.

Keywords: nursing students; DASS-21; depression; anxiety; stress

Үндэслэл

2014 онд Блүүмберг агентлагийн шинжээчид дэлхийн хамгийн өндөр стрессийн түвшинтэй орнуудын жагсаалтын дөрөвдүгээрт Монгол Улсыг нэрлэсэн байдаг. Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн 2025 оны 1–9 дүгээр сарын

статистик тайлангийн мэдээгээр, амбулаторийн тусламж үйлчилгээний стрессийн шалтгаант эмгэгийн үзлэгт нийт 5712 хүн хамрагдсан бөгөөд энэ нь 9 сарын дунджаар 634 хүн гэсэн үзүүлэлттэй байна.

Монгол Улсын хэмжээнд нийгмийн хүчин

зүйлээс шалтгаалсан хүн амын дундах стрессийн түвшин жилээс жилд нэмэгдэх хандлагатай байна. Стресс нь хүний өдөр тутмын амьдрал болон эрүүл мэндэд олон талын сөрөг үр дагавар үзүүлдэг бөгөөд үүний улмаас 2019 онд Монгол Улсын 18–64 насны хүн амын дунд сэтгэл гутралын эмгэг 6.2% (n=734) тархалттай байжээ. Энэ нь ойролцоогоор 18–64 насныхны 16 хүн тутмын 1 нь сэтгэл гутралын эмгэгтэй байх магадлалтайг харуулж байна.

Монгол Улсад оюутнуудын дунд сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг судалсан анхны томоохон судалгаа 2016 онд АШУҮИС-ийн 538 оюутны дунд хийгдсэн бөгөөд үр дүнгээр сэтгэл гутралын тархалт 29.9%, сэтгэлийн түгшүүр 41.1%, стресс 27% байгааг тогтоосон байна. Судалгаанд хамрагдсан нийт оюутны 20% нь сэтгэл зүйн асуудалтай гэж үнэлэгдсэн бөгөөд ялангуяа нэгдүгээр курсын оюутнуудын дунд сэтгэцийн тулгамдсан асуудал харьцангуй өндөр байжээ. Тухайлбал, тэдний 75.4% нь сэтгэл зүйн дарамттай гэж хариулсан бол курс ахих тусам уг үзүүлэлт буурах хандлага ажиглагдсан байна.

Анагаахын сургуулиуд нь оюутны эрдмийн амжилт, биеийн болон сэтгэлзүйн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөхүйц өндөр ачаалал, стресс бүхий орчин гэдгийг олон судлаачид хүлээн зөвшөөрдөг. Иймээс анагаахын чиглэлийн оюутнууд нь өндөр боловсрол эзэмшихийн зэрэгцээ тодорхой хэмжээний сэтгэлзүйн дарамтад өртдөг хүн амын бүлэгт хамаардаг.

21-р зууны дээд боловсролын орчинд оюутнуудын суралцах хэв маяг, нийгмийн оролцоо, хандлага эрчимтэй өөрчлөгдөж буй нь сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн асуудлыг улам хурцатгах нөхцөл болж байна. Стресс, түгшүүр, сэтгэл гутрал нь суралцах үйл явц, амьдралын чанар, цаашдын мэргэжлийн төлөвшилд чухал нөлөө үзүүлдэг (Lovibond & Lovibond, 1995; Bayram & Bilgel, 2008) бөгөөд олонх улсын судлаачид бакалаврын түвшний оюутнуудын дунд сэтгэлзүйн дарамт өсөх хандлагатай байгааг тогтоосон байна.

Lovibond & Lovibond (1995) нарын боловсруулсан DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale–21) аргачлал нь богино хугацаанд олон бүлгийн сэтгэлзүйн байдлыг хэмжих боломжтой тул их, дээд сургуулийн орчинд өргөн хэрэглэгддэг үнэлгээний хэрэгсэл болсон. Судалгааны дийлэнх нь DASS-21 тестийн дотоод тохирол (internal consistency) өндөр, Cronbach's α коэффициент нь ихэнх судалгаанд 0.80–0.95 хооронд хэлбэлздэг (Henry & Crawford, 2005) болохыг тогтоосон байдаг.

Иймд DASS-21 аргачлалыг их, дээд сургуулийн оюутнуудын сэтгэлзүйн байдлыг үнэлэхэд тохиромжтой, найдвартай хэрэгсэл хэмээн үзэх үндэслэлтэй. Учир нь DASS-21 нь сэтгэл гутрал, түгшүүр, стрессийн түвшнийг өндөр найдвартайгаар, богино хугацаанд үнэлэх олон улсын стандарт арга бөгөөд оюутны сэтгэцийн эрүүл мэндийг судлахад дэлхий даяар тогтмол ашиглагддаг.

Үүний зэрэгцээ Монгол Улсын их, дээд сургуулийн орчинд академик ачаалал, санхүүгийн хүндрэл, дотуур байрны нөхцөл, хот суурин газарт дасан зохицох асуудал зэрэг нь оюутнуудын сэтгэлзүйн эрсдэлийг нэмэгдүүлэх хүчин зүйлс байж болзошгүй юм.

Энэхүү судалгаа нь бакалаврын хөтөлбөрөөр суралцагч оюутнуудын стресс, түгшүүр, сэтгэл гутралын түвшинг DASS-21 тестийн үндсэн дээр үнэлэх, түүнд нөлөөлөгч хүчин зүйлсийг тодорхойлох, улмаар их сургуульд суурилсан сэтгэлзүйн дэмжих хөтөлбөр боловсруулахад шаардлагатай эмпирик нотолгоог бүрдүүлэхэд чиглэнэ.

Зорилго:

Энэхүү судалгааны зорилго нь ЭЗШУИС-ийн Сувилахуйн бакалаврын болон дэд бакалаврын хөтөлбөрөөр суралцаж буй оюутнуудын сэтгэл болон сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн өнөөгийн байдалд дүн шинжилгээ хийж, сэтгэлзүйн ачаалал, эрсдэлийг илрүүлэхэд чиглэсэн нотолгоонд суурилсан үр дүн боловсруулахад

оршино.

Зорилт:

1. ЭЗШУИС-ийн Сувилахуйн бакалавр, дэд бакалаврын хөтөлбөрөөр суралцаж буй оюутнуудын стресс, түгшүүр, сэтгэл гутралын түвшинг DASS-21 тестийн оноонд тулгуурлан үнэлэх;
2. Стресс, түгшүүр, сэтгэл гутралын үзүүлэлтүүдийн тархалт, онцлог шинжийг тодорхойлж, тэдгээрийн эрчимжилтийн түвшинг (хэвийн, хөнгөн, дунд, хүнд, маш хүнд) ангилан дүгнэх;
3. Оюутнуудын гол демографик хувьсагчид (нас, хүйс, дамжаа зэрэг)-ыг сэтгэлзүйн үзүүлэлтүүдтэй уялдуулан шинжлэх;

Арга зүй

Судалгаанд 2024–2025 оны хичээлийн жилд ЭЗШУИС-ийн Сувилахуйн бакалаврын (I–IV курс) болон дэд бакалаврын (I–III курс) хөтөлбөрөөр суралцаж буй оюутнуудыг санамсаргүй түүврийн аргаар сонгон хамруулсан.

Судалгааны загвар:

- Тоон судалгаа

- Хөндлөн огтлолын загвар (cross-sectional study)-ыг ашиглав.

Судалгааны хэрэглэгдэхүүн:

Судалгаанд DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21) үнэлгээний аргыг ашиглав. Түүврийн хэмжээ $n = 86$ байна. DASS-21 нь сүүлийн 7 хоногийн хугацаанд илэрсэн сэтгэл гутрал, түгшүүр, стресс-ийн шинж тэмдгүүдийн давтамжийг үнэлэх зорилготой, 21 асуумжаас бүрдэх стандартчилсан үнэлгээний арга юм.

Тус үнэлгээнд Likert-ийн 0–3 онооны 4 түвшний онооны шалгуур ашиглах бөгөөд:

0 – Надад тохиолдоогүй

1 – Надад цөөн тохиолдсон

2 – Надад тодорхой хэмжээнд тохиолдсон

3 – Надад маш олон тохиолдсон

DASS-21 нь гурван дэд хэмжээсээс бүрдэнэ.

Үүнд:

- Сэтгэл гутрал (Depression) – 7 асуулт
- Түгшүүр (Anxiety) – 7 асуулт
- Стресс (Stress) – 7 асуулт

Дэд хэмжээсүүд нь харилцан адилгүй онооны хязгаар, үнэлгээний шалгууртай. Үүнд:

Table 1. Depression Anxiety Stress Scale–21 (DASS-21)

DASS-21 Scoring	Depression	Anxiety	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Mild	10-13	8-9	15-18
Moderate	14-20	10-14	19-25
Severe	21-27	15-19	26-33
Extremely	28<	20<	34<

Дүгнэсэн дараалал:

- Асуумжийн хариултыг Лайкертийн 4 түвшний үнэлгээгээр (0–3 оноо) оноож, DASS-21-ийн анхны оноотой дүйцүүлэх зорилгоор дэд хэмжээс бүрийн нийт оноог 2-оор үржүүлэн тооцоолов.
- Оролцогч бүрийн хариултыг оноогоор нэгтгэн, стресс, түгшүүр, сэтгэл гутралын дэд хэмжээс тус бүрээр нийт оноо (DASS оноо), дундаж оноо, мөн DASS-

21 стандарт оноо-г холбогдох томъёоны дагуу тооцоолж, түвшин (хэвийн, хөнгөн, дунд, хүнд, маш хүнд)-гээр нь ангилсан.

- Судалгааны өгөгдлийг SPSS-26, Microsoft Excel програмуудыг ашиглан боловсруулсан.

Ёс зүйн хэм хэмжээ

Судалгааг ДЭМБ-ын “Судалгаанд хүн оролцуулах ёс зүйн удирдамж”-ийг баримтлан явуулсан. Үүнд:

- Судалгаанд оролцогчдыг сайн дурын үндсэн дээр хамруулах;
- Таниулсан мэдээллийн хуудас болон сайн дурын зөвшөөрлийн хуудсыг мөрдүүлэх;
- Оролцогчдын хувийн мэдээллийн нууцлалыг хадгалах;
- Судалгааны явцад цуглуулсан

мэдээллийг зөвхөн эрдэм шинжилгээний зорилгоор ашиглах.

СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮН

Энэхүү судалгааны зорилгын хүрээнд бакалаврын түвшний оюутнуудын демографик үзүүлэлтүүдийг тодорхойлсон.

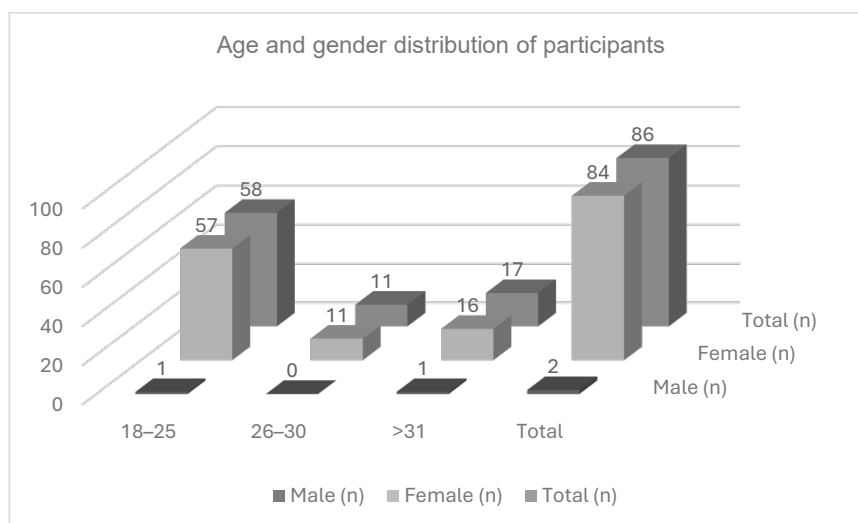


Figure 1. Distribution of study participants by age and gender

Нийт оролцогчдын 97.67% нь эмэгтэй, үлдсэн хувь нь эрэгтэй хүйсний оролцогчид байв. Насны хувьд 18-25 насны эмэгтэй оюутнууд зонхилж байсан.

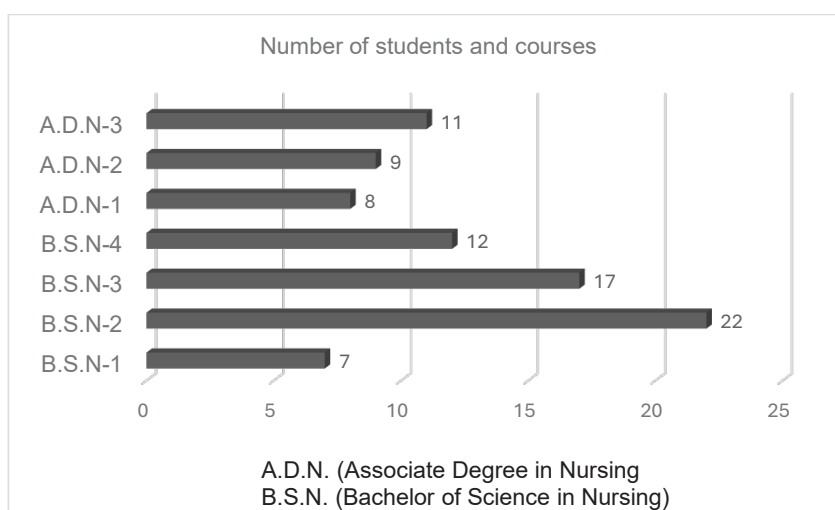


Figure 2. Number of students participating in the study by course

Зургаас үзэхэд бакалаврын I болон дэд бакалаврын I дамжааны оюутнуудтай харьцуулахад II, III дамжааны оюутнуудын оролцоо харьцангуй өндөр ($n = 10-14$) байсан.

1. Сэтгэл гутралын түвшинг DASS-21 шалгуураар үнэлсэн дүн

Судалгаанд оролцогчдын сэтгэл гутралын түвшинг үнэлэхдээ DASS-21 аргачлалын

дагуу томъёолсон тооцооллыг ашиглан нийт стандарт оноог тус тус тооцоолж боловсрууллаа. оноо, дундаж оноо DASS оноо болон DASS-21

Table 2. DASS score, mean score, DASS-21 standard score indicator

Measurement	B.S.N -1	B.S.N-2	B.S.N -3	B.S.N-4	A.D.N-1	A.D.N-2	A.D.N-3
Depression	Never	28/0	19/0	72/0	15/0	22/0	37/0
	Sometimes	20/20	31/31	46/46	41/41	29/29	21/21
	Often	7/14	11/22	15/30	20/40	5/10	4/8
	Almost always	4/12	4/12		8/24	1/3	1
	Dass score	59	65	133	84	56	63
	Mean score оноо	0.78	1.0	0.57	1.25	0.70	0.51
	Dass 21 standard score	10.9	14	8	17.5	9.75	7.1

Тайлбар: B.S.N. (Bachelor of Science in Nursing)
A.D.N. (Associate Degree in Nursing)

Нийт оноог судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын тоонд харьцуулж DASS оноог гаргасан. Онооны үзүүлэлтийг дараах хүснэгтийн дагуу үнэлсэн.

Table 3. Assessment (DASS-21 Depression)

Severity Levels	Scoring
Normal	0–9
Mild	10–13
Moderate	14–20
Severe	21–27
Extremely	28+

Оюутнуудын сэтгэл гутралын түвшинг DASS-21 стандарт оноогоор үнэлж, үр дүнг тооцсон.

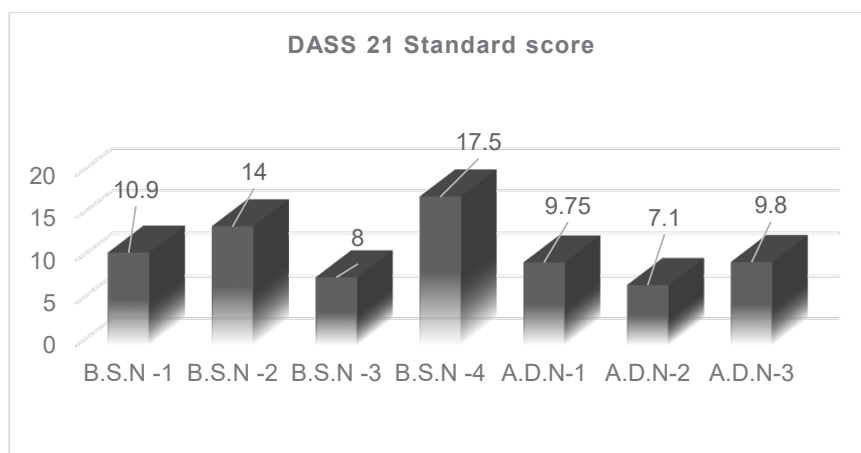


Figure 3. Depression severity was measured using DASS-21 standard scores.

DASS-21 стандарт оноонд тулгуурлан үнэлгээг ангилахад бакалаврын II болон IV дамжааны оюутнуудын сэтгэл гутралын түвшин дунд зэрэгт байна. Харин бакалаврын

I дамжааны оюутнууд хөнгөн зэрэгт, дэд бакалаврын I болон III дамжааны оюутнууд хэвийнээс хөнгөн зэрэг рүү шилжих хандлагатай байна. Бусад дамжааны

оюутнуудын сэтгэл гутралын түвшин хэвийн хэмжээнд байна.

Сэтгэл түгшүүрийн түвшинг DASS-21 шалгуураар үнэлсэн дүн

Оюутнуудын сэтгэл түгшүүрийн түвшинг

үнэлэхдээ DASS-21 аргачлалын дагуу томъёолсон тооцооллыг ашиглан нийт оноо, дундаж оноо, DASS оноо болон DASS-21 стандарт оноогтуустуу тооцоолж боловсруулсан.

Table 5. DASS score, mean score, DASS-21 standard score indicator

Measurement		B.S.N -1	B.S.N -2	B.S.N -3	B.S.N -4	A.D.N -1	A.D.N -2	A.D.N -3	Total
Anxiety	Normal	20/0	48/0	41	13	25	40	47	234
	Mild	20/20	73/73	51	43	25	17	25	254
	Moderate	8/16	24/48	25	20	6	4	3	90
	Severe	2/6	9/27	2	8	-	2	2	25
DASS scores		50	154	119	84	56	63	77	603
Average score		0.84	0.96	0.90	0.27	0.66	0.49	0.48	
DASS 21		11.76	13.44	12.6	3.78	9.24	6.86	6.72	P < 0.05

Тайлбар: B.S.N. (Bachelor of Science in Nursing)
A.D.N. (Associate Degree in Nursing)

DASS 21 стандарт үзүүлэлтийг дараах шалгуурыг баримтлан үнэлсэн.

Table 4. Assessment (DASS-21 Anxiety)

Severity Levels	Scoring
Normal	0–7
Mild	8-9
Moderate	10-14
Severe	15-19
Extremely	20+

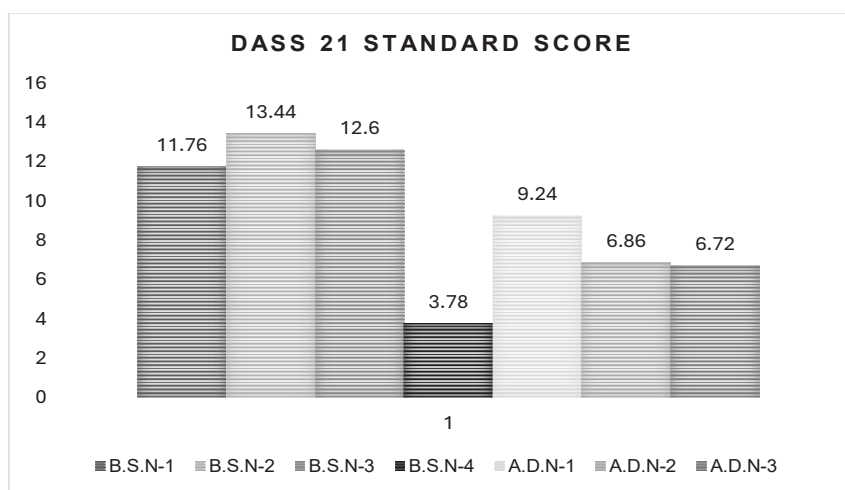


Figure 3. Anxiety severity was measured using DASS-21 standard scores.

Зурагт үзүүлснээр: DASS-21 стандарт оноонд тулгуурлан сэтгэл түгшүүрийн байдлыг үнэлсэн. Сэтгэл түгшүүрийн хувьд, судалгаанд

хамрагдсан бакалаврын I, II болон III дамжааны оюутнууд дунд зэрэгт үнэлэгдсэн байна. Харин дэд бакалаврын I дамжааны оюутнуудын хувьд

хөнгөнөөс дунд зэрэг рүү шилжих хандлага ажиглагдсан. Дэд бакалаврын II болон III дамжааны оюутнуудын сэтгэл түгшүүрийн түвшин хэвийн дээд хэмжээнд байгаа бол бакалаврын IV дамжааны оюутнууд хэвийн дунд түвшинд, харьцангуй тогтвортой байна.

2. Оюутнуудын стрессийн түвшинг DASS-21 шалгуураар үнэлсэн дүн

Оюутнуудын стрессийн түвшинг үнэлэхдээ DASS-21 аргачлалын дагуу томъёолсон тооцооллыг ашиглан нийт оноо, дундаж оноо, DASS оноо болон DASS-21 стандарт оноог тус тус тооцоолж боловсруулсан.

Table 7. DASS score, mean score, DASS-21 standard score indicator

Measurement	B.S.N -1	B.S.N -2	B.S.N -3	B.S.N -4	A.D.N -1	A.D.N -2	A.D.N -3	Total
Stress	Normal	16/0	42/0	43/0	18/0	33/0	44/0	214
	Mild	21/21	68/68	49/49	37/37	28/28	29/29	254
	Moderate	5/10	27/54	21/42	13/26	6/12	4/8	88
	Severe	7/21	173/51	6/18	12/36	3/9	4/12	50
Dass score	52 /49	154/310	109/119	99/84	49/55	49/70	41/75	n=606
Average score	1,06	0,49	0,916	1,178	0,89	0.7	0.546	
DASS 21	12,85	6,95	12,8	16,5	12,47	9.8	7.65	P < 0.05
Дисперс: Стандарт хазайлт: $\sigma^2=28746.5/4=7186.625$; $\sigma=7186.625\approx 84.74$								

Тайлбар: B.S.N. (Bachelor of Science in Nursing)
A.D.N. (Associate Degree in Nursing)

Table 7. Assessment (DASS-21 Stress)

Severity Levels	Score
Normal	0–14
Mild	15-18
Moderate	19-25
Severe	26-33
Extremely	34+

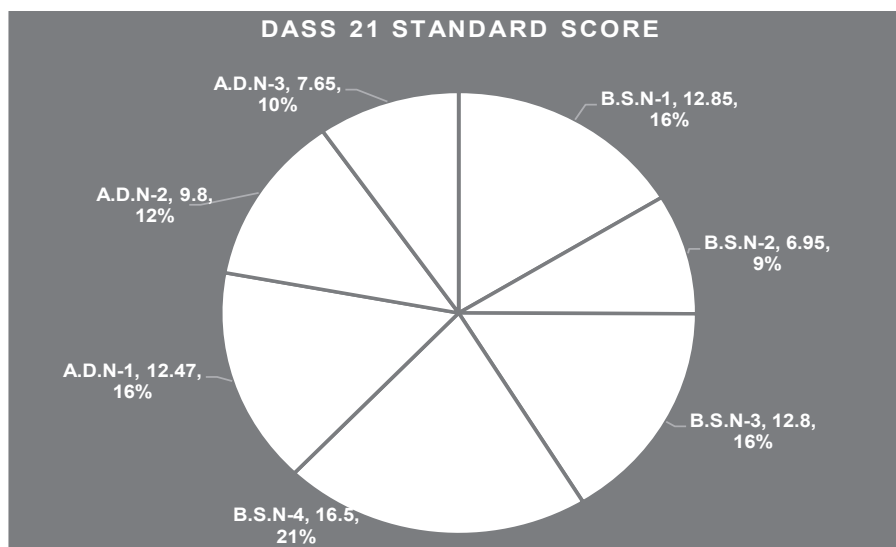


Figure 5. Anxiety severity was measured using DASS-21 standard scores.

Стрессийн түвшний үнэлгээгээр бакалаврын IV дамжааны оюутнууд дунд зэрэгт, харин бакалаврын I, III болон сувилахуйн дэд бакалаврын I дамжааны оюутнууд хэвийн дээд түвшинд байна. Бусад дамжааны оюутнуудын стрессийн түвшин хэвийн дунд хэмжээнд буюу сэтгэлзүйн хувьд тогтвортой байна.

ХЭЛЦЭМЖ

Энэхүү судалгаанд DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales-21)-ийг ашиглан сувилахуйн бакалавр болон дэд бакалаврын хөтөлбөрөөр суралцаж буй оюутнуудын сэтгэл гутрал, түгшүүр, стрессийн түвшинг үнэлж, нас, хүйс болон дамжаагаар нь бүлэглэн дүн шинжилгээ хийлээ. Судалгааны ерөнхий үр дүнгээс харахад оюутнуудын сэтгэл-сэтгэлзүйн ачааллын түвшин нь олон улсын судалгаанд тэмдэглэгдсэн хандлагатай дүйцэж байгаа нь ажиглагдсан.

Бидний судалгаанд бакалаврын түвшний оюутнуудын сэтгэл гутрал, түгшүүр, стрессийн үзүүлэлтүүд харьцангуй өндөр байгаа нь өмнөх судалгааны үр дүнтэй нийцэж байна. Ялангуяа сурлагын өндөр шаардлага, ачаалал ихтэй мэргэжлийн онцлог нь оюутнуудын сэтгэл гутралын эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг (Beiter et al., 2015) гэсэн дүгнэлттэй тохирч байна. Үүнээс гадна эдийн засгийн хүндрэл, гэр бүлийн дэмжлэг сул байх зэрэг нийгэм-эдийн засгийн хүчин зүйлс нь сэтгэл гутралын түвшинд нөлөөлдөг (Ibrahim et al., 2013) болохыг манай судалгааны таамаглалыг нотолж байна.

Сэтгэл түгшүүр болон стрессийн үзүүлэлтүүдийн хувьд бакалаврын I-III дамжааны оюутнууд дунд түвшинд үнэлэгдсэн нь их сургуулийн орчинд дасан зохицох, хичээлийн ачаалал, шалгалтын дарамттай холбоотой байж болох юм. Энэ нь оюутнуудын дунд түгшүүр, стресс нь сэтгэл гутралаас илүү өндөр түвшинд илэрдэг (Bayram &

Bilgel, 2008) гэсэн олон улсын судалгааны үр дүнтэй нийцэж байна. Мөн сургалтын орчны хүчин зүйлс, тухайлбал хичээлийн ачаалал, даалгаврын хэмжээ, шалгалтын хуваарь, цагийн менежмент зэрэг нь стресс болон түгшүүрийн түвшинд шууд нөлөөлдөг (Ribeiro et al., 2018) болохыг манай судалгааны таамаг бататгаж байна.

Нөгөө талаар, манай судалгаанд бакалаврын IV дамжааны оюутнуудын стресс болон сэтгэл гутралын түвшин дунд зэрэгт байгаа нь төгсөлтийн өмнөх үеийн ачаалал, ирээдүйн ажил эрхлэлттэй холбоотой тодорхойгүй байдал, мэргэжлийн дадлагын дарамт зэрэг хүчин зүйлстэй холбоотой байж болзошгүй. Харин дэд бакалаврын оюутнуудын ихэнх үзүүлэлт хэвийн түвшинд байгаа нь сургалтын ачаалал, хүлээлтийн түвшний ялгаатай байдалтай холбон тайлбарлах боломжтой юм.

Хүйсийн ялгааны хувьд эмэгтэй оюутнуудын сэтгэл гутрал, түгшүүрийн түвшин харьцангуй өндөр илэрсэн нь өмнөх судалгаануудын үр дүнтэй (Bayram & Bilgel, 2008) нийцэж байна. Энэ нь сэтгэлзүйн эмзэг байдал, стрессийг хүлээн авах байдал, нийгмийн үүргийн онцлог зэрэгтэй холбоотой байж болох юм. Мөн өөрийгөө зохицуулах чадвар сул, өөртөө итгэх итгэл багатай оюутнуудын DASS-21 оноо өндөр байдаг (Mortier et al., 2021) нь манай судалгааны үр дүнтэй дүйцэж байна.

Орчны хүчин зүйлсийн нөлөөгөөр замын түгжрэл, агаарын бохирдол, дотуур байрны нөхцөл, суралцах орчны таагүй байдал зэрэг нь оюутнуудын стрессийг нэмэгдүүлэх чухал хүчин зүйлс болдог. Энэ нь оюутнуудын амьдрах болон суралцах орчны чанар нь сэтгэлзүйн байдалд шууд нөлөөлдөг (Bewick et al., 2010) талын судалгаатай нийцэж байна.

Нөгөөтэйгүүр, сургуулийн зүгээс үзүүлэх сэтгэлзүйн зөвлөгөө, менторшип хөтөлбөр,

ээрэг хамт олны орчин нь сэтгэл гутрал, түгшүүр, стрессийг бууруулах хамгаалах хүчин зүйл болдог (Bruffaerts et al., 2018) тул цаашид оюутнуудад чиглэсэн дэмжлэгийн тогтолцоог бэхжүүлэх шаардлагатай байна.

Энэхүү судалгааны дүнд ахлах дамжааны оюутнуудын дунд сэтгэл гутрал болон стрессийн түвшин нэмэгдэх, харин дунд дамжаанд сэтгэл түгшүүр илүү давамгайлах хандлага илэрч байна. Иймд оюутнуудын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг дэмжих, эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг сургалтын үе шат бүрд оновчтой төлөвлөж хэрэгжүүлэх шаардлагатай байна.

Ялангуяа сувилахуйн оюутнуудын сэтгэлзүйн эрүүл мэндэд сургалтын ачаалал, нийгэм-эдийн засаг, орчны болон хувь хүний хүчин зүйлс цогцоор нөлөөлж байгааг судалгаа харуулж байгаа бөгөөд эдгээрийг харгалзан үзэж, урьдчилан сэргийлэх, дэмжих хөтөлбөрүүдийг цаашид хэрэгжүүлэхийг дэмжиж байна.

ДҮГНЭЛТ

1. DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales-21)-ийн стандарт оноонд тулгуурлан хийсэн энэхүү судалгаагаар оюутнуудын сэтгэлзүйн байдлын үзүүлэлтүүд дамжаанаас хамааран ялгаатай байгааг тогтоолоо.
2. Судалгааны үр дүнд бакалаврын II болон IV дамжааны оюутнуудын сэтгэл гутрал болон стрессийн түвшин дунд зэрэгт, харин бакалаврын I дамжааны оюутнууд болон дэд бакалаврын зарим дамжааны оюутнуудын үзүүлэлт харьцангуй бага буюу хэвийн болон хөнгөн түвшинд байна.
3. Сэтгэл түгшүүрийн хувьд бакалаврын I–III дамжааны оюутнууд дунд зэрэгт

үнэлэгдсэн нь тухайн үе шатанд сургалтын ачаалал, дасан зохицолтой холбоотой байж болзошгүйг илтгэж байна.

4. Харин дэд бакалаврын оюутнуудын ихэнх нь хэвийн түвшинд, зарим бүлэгт хөнгөнөөс дунд зэрэг рүү шилжих хандлага ажиглагдсан бол бакалаврын IV дамжааны оюутнуудын үзүүлэлт харьцангуй тогтвортой байна.

Ном зүй

1. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.
2. Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 227–239.
3. Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667–672.
4. Beiter, R. et al. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
5. Ibrahim, A. K. et al. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47, 391–400.
6. Ribeiro, Í. J. S. et al. (2018). Stress and quality of life in university students: A systematic review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77.
7. Arslan, G. et al. (2019). Psychological well-being and stress among university

- students: The mediation role of hope and coping. *Journal of College Student Development*.
8. Bruffaerts, R. et al. (2018). Mental health problems in college students: A cross-national study. *Psychological Medicine*, 48(8), 1317–1327.
9. Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542.
10. Bewick, B. et al. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633–645.
11. Mortier, P. et al. (2021). Self-efficacy, mental health, and academic performance in university students: Global WHO World Mental Health Survey data. *Journal of Adolescent Health*.