

МОНГОЛ ХҮНИЙ САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН ЦОГЦ СУДАЛГАА

СУДЛААЧДЫН БАГ:

Г.УНДРАХЖАРГАЛ

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Сэтгэл зүйн
үйлчилгээ, судалгааны хэлтсийн захирал,
Сэтгэл судлаач

Ш.БЯМБАЖАРГАЛ

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Дата аналит,
Сэтгэл судлаач

О.АНУЖИН

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Сэтгэл зүйн үйлчилгээ,
судалгааны хэлтсийн судалгааны менежер,
Сэтгэл судлаач

Б.СЭЦЭН

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Сэтгэл зүйн үйлчилгээ,
судалгааны хэлтсийн Сэтгэл судлаач

Г.ЭНХЗАЯА

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Сэтгэл зүйн үйлчилгээ,
судалгааны хэлтсийн Сэтгэл судлаач

М.БАДМААРАГ

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Сэтгэл зүйн үйлчилгээ,
судалгааны хэлтсийн Сэтгэл судлаач

Г.ЦОЛМОН

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Сэтгэл зүйн үйлчилгээ,
судалгааны хэлтсийн Сэтгэл судлаач

Б.АНУНГОО

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Сэтгэл зүйн үйлчилгээ,
судалгааны хэлтсийн Сэтгэл судлаач

Б.ҮҮРИЙНТУЯА

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн "Positive Dadal" төслийн
Олон нийт хариуцсан менежер, Сэтгэл судлаач

Б.АЛТАНЗУЛ

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Үр нөлөө ба стратеги
хариуцсан ахлах, Сэтгэл судлаач

Э.НОМУНГЭРЭЛ

АНУ-ын Бригам Янгийн Их Сүргүүлийн Нийгмийн
эрүүл мэндийн магистрант, Сэтгэл судлаач

Энэхүү судалгааны тайлангийн эхийг эрхлэн
гаргагчийн зөвшөөрөлгүйгээр хэсэгчлэн
болон бүтнээр дахин хэвлэх, хайлтын системд
байршуулах, цахим, механик, фото хувилбар
зэрэг ямар нэг хэлбэрээр хувиалан олшруулах,
түгээн тараахыг хориглоно.

ISBN: 978-9919-0-7925-3

ЗӨВЛӨХ СУДЛААЧДЫН БАГ:

Г.МАНДУХАЙ

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн дэд захирал,
Сэтгэл судлаач

Д.ЛХАМСҮРЭН

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн ерөнхий зөвлөх,
Сэтгэл судлаач

Б.АЛТАНЦЭЦЭГ

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Судалгааны
зөвлөх, Их Британи Улсын Ноттингам Трэнт Их
Сүргүүлийн Сэтгэл судлалын докторант

И.ТОГТУУНАА

Оптимал Эн Макс ХХК-ийн Аудит,
хяналтын газрын захирал, Сэтгэл судлаач

СУДАЛГААНЫ АСУУЛГЫГ ХЯНАН ТОХИОЛДУУЛСАН МЭРГЭЖИЛТНҮҮДИЙН БАГ:

Г.ТҮМЭННАСТ

МУИС-ШУС-Социологи, Нийгмийн ажлын
тэнхимийн эрхлэгч, доктор
/Ph.D/, дэд профессор -
(АЖИЛ ХӨДӨЛМӨР, НИЙГЭМ БОЛОН
ХУВИЙН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН
АСУУЛГА)

М.ЭНХТӨГӨЛДӨР

АШУҮИС-ийн Нийгмийн эрүүл мэндийн
сургуулийн ахлах багш, Анагаах ухааны
доктор /Ph.D/-
(БИЕ МАХБОДЫН САЙН САЙХАН
БАЙДЛЫН АСУУЛГА)

Б.АЛТАНЦЭЦЭГ

ЭН АР СИ СИ компанийн Гүйцэтгэх захирал,
Эдийн засгийн ухааны доктор /Ph.D/-
(САНХҮҮГИЙН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН
АСУУЛГА)

Д.ЦОГЗОЛМАА

ШУТИС-ийн Нийгэм, хүмүүнлэгийн
сургууль, Нийгмийн ухааны тэнхимийн
ахлах багш, Сэтгэл судлалын ухааны
доктор, дэд профессор /Ph.D/-
(СЭТГЭЛ ЗҮЙН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН
АСУУЛГА)

Ш.АНАРМАА

МУИС-ийн Биологийн тэнхимийн дэд
профессор, доктор /Ph.D/-
(ХҮРЭЭЛЭН БҮЙ ОРЧНЫ САЙН САЙХАН
БАЙДЛЫН АСУУЛГА)

У.ГАНБАЯР

Инфо Сек Плас ХХК-ийн Гүйцэтгэх захирал,
CISSP, ISO/IEC 27001-ийн тэргүүлэх аудитор,
доктор /Ph.D/-
(ЦАХИМ САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН
АСУУЛГА)

Иш татах: Оптимал Эн Макс ХХК,
(2026). "Монгол хүний сайн сайхан
байдлын цогц судалгаа"





ТАЛАРХАЛ

Оптимал Эн Макс ХХК нь 2019 оноос эхлэн Монгол хүний зан төлөв, сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлыг судлах ажлыг тасралтгүй гүйцэтгэж, үр дүн, тайланг олон нийтэд хүргэж, дотоодын болон олон улсын сэтгүүлд эрдэм шинжилгээний ажлуудаа нийтлүүлж ирсэн.

Энэ удаа бид сүүлийн хоёр жилийн түрш бэлтгэн ажилласан “Монгол хүний сайн сайхан байдлын цогц судалгаа”-г амжилттай хийж гүйцэтгэн тайланг хүргэхэд бэлэн боллоо. Тус судалгаанд өнөөгийн нийгэмд Монголчууд маань амьдралын нөхцөл байдалдаа хэр сэтгэл ханамжтай байгааг, өөрийн амьдралыг хэр аз жаргалтай, сайн сайхан гэж үнэлж байгааг эрүүл мэнд, нийгмийн харилцаа, санхүү, сэтгэл зүй зэрэг үндсэн 8 хүчин зүйлээр судалж хэмжсэн болно.

Юун түрүүнд нийгмийн хөгжилд чухал ач холбогдол бүхий энэхүү цогц судалгааны ажил амжилттай явагдахад гол түлхэц үзүүлсэн нийт оролцогч албан байгууллагуудын удирдлагууд, ажилтнууд, биднийг дэмжин хамтран ажилласан хүмүүст талархсанаа илэрхийлж байна.

Түүнчлэн энэхүү судалгааг дэмжсэн шинжлэх ухааныг эрхэмлэгч, иргэдийнхээ сэтгэл зүйн эрүүл мэнд, амьдралын чанарт анхаарах эрхэм зорилгын дор залуучуудыг нэгтгэж дэмжин ажилладаг компанийн удирдлагууд болон хөрөнгө оруулагч нартаа талархаж байна.

Уг судалгааг санаачлан амжилттай хэрэгжүүлсэн Оптимал Эн Макс ХХК-ийн судлаачид, нийт хамт олонд гүн талархал илэрхийлье.

Мөн судалгааны хамрах хүрээ, арга зүйг боловсруулахад мэргэжлийн зөвлөгөө, чиглүүлэг өгсөн эрдэмтэн, судлаачид болон судалгааг зохион байгуулах, түүвэр цуглуулах явцад дэмжлэг үзүүлсэн хамтран ажиллагч түншүүддээ талархал илэрхийлье.

Монгол улсын хөгжлийн зорилтын төвд иргэдийн сайн сайхан байдлыг авчрахад нөлөө үзүүлэх зорилго бүхий энэхүү судалгааны ажил та бүхний үнэ цэнтэй оролцооны тусламжтайгаар амжилттай хэрэгжиж ийн үр дүнгээ тайлагнахад бэлэн боллоо.

ТУСЛАХ СУДЛААЧИД

- МУИС-ийн Сэтгэл судлалын тэнхимийн оюутнууд
- Хатан Суудал Инвест ББСБ-ын ажилтнууд
- Танасофт ХХК-ийн ажилтнууд

УЛААНБААТАР ХОТ

- "Капитрон" банк
- "АПУ"ХК
- "Монфемнэт" Үндэсний сүлжээ
- "Бүх нийт боловсролын төлөө" Иргэний нийгмийн үндэсний эвсэл
- Нийслэлийн ерөнхий боловсролын 154-р цэцэрлэг

ОРХОН АЙМАГ

- Орхон аймгийн засаг даргын тамгын газар
- Орхон аймгийн хүүхэд, гэр бүлийн хөгжил, хамгааллын газар
- Орхон аймгийн нийгмийн даатгалын газар
- Орхон аймгийн цагдаагийн газар
- Дотоодын цэргийн 816 дугаар анги

ӨВӨРХАНГАЙ АЙМАГ

- Өвөрхангай аймгийн Арвайхээр сумын засаг даргын тамгын газар
- Өвөрхангай аймаг дахь цагдаагийн газар
- Өвөрхангай аймаг дахь бүсийн шүүх шинжилгээний төв
- Зэвсэгт хүчний 256 дугаар анги
- Өвөрхангай аймгийн хөгжимт драмын театр
- "Сидармед" эмнэлэг

ДОРНОД АЙМАГ

- Дорнод аймгийн засаг даргын тамгын газар
- Дорнод аймгийн Хөдөлмөр, халамжийн үйлчилгээний газар
- МУИС зүүн бүсийн сургууль
- Ч.Ганбат
- Сүх-Индэр ХХК
- Краун Лаунж Террас
- Луника Бьюти Бар Дорнод
- Люкс Центр Дорнод

ДОРНОГОВЬ АЙМАГ

- Сайншанд сумын Засаг Даргын Тамгын газар
- Сайншанд сумын ерөнхий боловсролын 2 дугаар сургууль
- Дорноговь аймгийн Улсын бүртгэлийн хэлтэс
- Дорноговь аймгийн Татварын газар
- Дорноговь аймгийн цагдаагийн газар
- Дотоодын цэргийн 833 дугаар тусгай салбар
- Дорноговь аймгийн нэгдсэн эмнэлэг

ХОВД АЙМАГ

- Ховд аймгийн засаг даргын тамгын газар
- Ховд аймгийн Хүүхэд, Гэр бүлийн хөгжил, хамгааллын газар
- Ховд аймгийн эрүүл мэндийн газар
- Ховд аймгийн хөдөлмөр, халамжийн үйлчилгээний газар
- Ховд аймгийн Жаргалант сумын засаг даргын тамгын газар
- Ховд аймгийн нийтийн номын сан
- МУИС-ийн Баруун бүсийн сургууль
- Н.Баасанжавын нэрэмжит Ховд аймаг дахь Бүсийн эмчилгээ, оношилгооны төв

АГУУЛГА

Өмнөх үг	9
Тайланг унших, ашиглах заавар	10
Товчилсон үгийн тайлбар	12
Нэр томъёоны тайлбар	12
Хураангуй	14

САЙН САЙХАН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

ХЭСЭГ

1-р бүлэг. Сайн сайхан байдлын талаарх ойлголт, судалгааны үндэслэл	21
2-р бүлэг. Судалгааны арга зүй	28

МОНГОЛ ХҮНИЙ САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН ҮР ДҮН

ХЭСЭГ

3-р бүлэг. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал	38
4-р бүлэг. Бие махбодын сайн сайхан байдал	46
5-р бүлэг. Нийгмийн сайн сайхан байдал	55
6-р бүлэг. Санхүүгийн сайн сайхан байдал	62
7-р бүлэг. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал	69
8-р бүлэг. Хувийн сайн сайхан байдал	78
9-р бүлэг. Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан байдал	90
10-р бүлэг. Цахим сайн сайхан байдал	100
11-р бүлэг. Сайн сайхан байдлын 8 хүчин зүйлийн хоорондын хамаарал	112

МОНГОЛЧУУДЫН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН ТАЛААРХ ОЙЛГОЛТ, ТҮРШЛАГА

ХЭСЭГ

12-р бүлэг. Судалгаанд оролцогчид сайн сайхан байдлыг хэрхэн ойлгодог вэ?	117
13-р бүлэг. Монголчууд өөрийн болон үндэсний сайн сайхан байдлыг хэрхэн үнэлдэг вэ	125
14-р бүлэг. Монголчуудын сайн сайхан байдалд юу нөлөөлж байна вэ?	130

НЭГДСЭН ҮР ДҮН, АЧ ХОЛБОГДОЛ БА ЦААШДЫН ЧИГЛЭЛ

ХЭСЭГ

15-р бүлэг. Ерөнхий дүгнэлт	139
16-р бүлэг. Монгол хүний сайн сайхан байдлын тэргүүлэх чиглэл ба зөвлөмж ...	144
17-р бүлэг. Хязгаарлагдмал тал ба цаашдын судалгааны зураглал	149



ӨМНӨХ ҮГ

Бид шинжлэх ухаан, инновацад тулгуурлан хүний сайн сайхан байдлыг нэмэгдүүлэх, хувь хүн бүрд өөрийн чадавхыг бүрэн дүүрэн нээж, хөгжүүлэхэд нь дэмжлэг үзүүлэх шинэлэг шийдлүүдийг өсгөн бойжуулах зорилготойгоор 2018 онд үүсгэн байгуулагдсан нэгдэл компани юм. Өнгөрсөн хугацаанд санхүү, сэтгэл зүй, ажлын байр, нийгмийн сайн сайхан байдлыг бэхжүүлэх бүтээгдэхүүн, үйлчилгээ, шийдлүүдийг нэгтгэсэн технологийн экосистем бүрдүүлэхийг эрмэлзэн, салбар дундын хамтын ажиллагаанд тулгуурлан үйл ажиллагаагаа явуулж ирлээ. Одоогийн байдлаар нийт 6 технологийн шийдэл хөгжүүлж нийгэмдээ хүргэхийн сацуу Монгол хүний зан төлөв, сэтгэл зүйг судлах үйл хэргийг тасралтгүй хийж ирсэн. Судалгаа сүүртай шийдэл санаачлан ажилладгийн хүрээнд сүүлийн 3 жилийн хугацаанд барагцаалбал давтагдсан тоогоор 1 сая гаруй хүнд эерэг нөлөө үзүүлэн хүрч ажиллаа.



Зураг 1. Оптимал Эн Макс ХХК Бүтээгдэхүүн, үйлчилгээний сайн сайхан байдлыг дэмжих аргачлал

Бид энэ удаа эрхэм зорилгынхоо хүрээнд болон нийгэм, бодлого боловсруулагч нарын анхаарлын төвд Монгол хүний сайн сайхан байдлыг авчрахын тулд үндэсний хэмжээнд судлан "Иргэд хэрхэн амьдарч, юу мэдэрч, ирээдүйгээ хэрхэн харж байгаа мөн үүнд юу нөлөөтэй байна вэ?" гэсэн асуултад хариулт олохыг зорилгоо. Учир нь манай улс сүүлийн гучаад жилд нүүдлийн уламжлалт амьдралын хэв маягаас хотжилт, зах зээлийн эдийн засаг, ардчилсан нийгэм рүү шилжиж, өөрчлөлт шинэчлэлээр дүүрэн цаг үеийг туулсан. Энэ хугацаанд дэд бүтэц сайжирч, нийгмийн үйлчилгээний хүртээмж нэмэгдэж, зам тээвэр олширч, иргэдийн орлогын эх үүсвэр олон янз болсон зэрэг ахиц дэвшил гарсан хэдий ч, тэгш бүс байдал, ажилгүйдэл, бие болон сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн асуудал, хорт зуршлын хэрэглээ нэмэгдэх зэрэг олон нийтийн дунд асуудлууд бий болсоор байгааг дотоод, гадаадын олон судалгаа харуулж байна.

Бид хөгжлийн хүрээнд дан ганц эдийн засгийн өсөлт, хөрөнгө оруулалт, бүтээн байгуулалтыг онцолж ирснээс үүдэн Монгол хүний амьдралын чанар, сайн сайхан байдлыг анхаарахгүй өдий хүрсний үр дүн нь өнөөдөр манай нийгмийн тулгамдаад буй асуудлууд билээ. Харин дэлхийн зарим улс орнууд аль хэдийн

ГҮЙЦЭТГЭХ ЗАХИРЛЫН МЭНДЧИЛГЭЭ

хүний хөгжил, аз жаргалын түвшин, сайн сайхан байдлын индексүүдээр хөгжлөө тодорхойлж, улс үндэстний баялаг болсон хүндээ түрүүлж анхаарах бодлого баримталж эхлээд буй. Бидэнд тэдгээр улс орноос шууд суралцах түршлага нөөц дутах нь үнэн, гэвч эхлэлийг тавьж Монгол хүний сайн сайхан байдал ямар байгааг, юу голлох нөлөө үзүүлж байгааг ойлгох цаг нь болсон гэж үзэн энэхүү судалгааг хийж гүйцэтгэлээ.

Иймээс, түс судалгааны үр дүн бодлого боловсруулагчид, эрдэмтэн судлаачид, байгууллагууд болон олон нийтэд өөрийн хариуцаж буй ажил, өдөр тутмын амьдралаа сайн сайхан байдлын өнцгөөс эргэн харахад тусална гэдэгт найдаж байна. Мөн иргэдийн ССБ-ыг дэмжихэд төр, хувийн хэвшил, эрдэм шинжилгээний байгууллага, иргэний нийгэм болон иргэдийн хамтын оролцоог нэмэгдүүлэх эхлэл болоосой хэмээн хүсэж байна.

Тайлангаар сайн сайхан байдлыг сэтгэл зүй, нийгэм, санхүү, бие махбод, ажил хөдөлмөр, цахим орчин, хүрээлэн буй орчин болон хувийн сайн сайхан байдал гэсэн найман талаас судалсан үр дүнг толилуулж байна. Тоон үр дүнгийн зэрэгцээ оролцогчдын өөрийн үгээр илэрхийлсэн бодол, мэдрэмж, түршлагыг хүргэж багтаасан билээ. Үр дүнгийн цаана өдөр тутмын амьдралаа авч яваа, гэр бүлээ дэмжиж, ирээдүйгээ төлөвлөж, өөрийн боломжийн хүрээнд сайн сайхан амьдрахыг хичээж буй хүмүүс бий. Тиймээс бидний хувьд энэ судалгааны үнэ цэн нь иргэдийн амьдралыг илүү сайн ойлгож, хэрэгцээнд нь нийцсэн бодлого, дэмжлэг, шийдэл боловсруулахад ашиглах боломжид оршино.

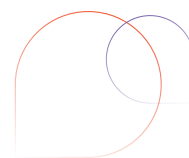
“Оптималь Эн Макс” ХХК нь инновацаар дамжуулан нийгмийн сайн сайхан байдлыг нэмэгдүүлэхийг зорин ажилладаг. Энэ бол зүгээр нэг цаасан дээр бичсэн үг төдий зүйл биш утга учиртай нөлөөллийн ажил гэдгийг энд тусгайлан тэмдэглэе.

Хүн гэдэг нийгмийн амьтан. Тэр ч утгаараа ганцаараа сайн сайхан амьдрах, амин хувиа хичээгээд явах тийм ч оновчтой, зөв зүйтэй зүйл биш. Хэдий би эсвэл чи, та сайхан амьдарч болох ч энэ нийгэмд бид бүгдээрээ л амьдарна. Бидний үр хүүхэд, ойр дотныхон энэ нийгмийн эд эс бүрийг мэдэрнэ. Тиймээс л миний бие, манай хамт олон нийтээрээ сайхан амьдрах гарц гаргалгааг эрэлхийлсээр буй.

Өнгөрсөнд, өнөөдөр ч зөвхөн анхдагч хэрэгцээнээсээ болоод өдөр тутамдаа асар их асуудал, бэрхшээлтэй нүүр тулж буй олон хүн бий. Би ч тийм бэрхшээлтэй учирч байсан. Яг л ийм замналаар анхдагч хэрэгцээндээ ээрэгдээд цааш явж чадахгүй байгаа эдгээр хүмүүс сайн сайхан байдлын үүдийг нээх сэтгэлгээний эрх чөлөө, дотоод дуу хоолойгоо хэрхэн мэдэрч сэрээж чадах билээ? Тиймээс ийм хүмүүст боломж олгож, хүрч ажиллахын төлөө бидний нөөц, хүчин чармайлт зориулагдаж байна.

Бид зорилгодоо алхам алхмаар ойртохын тулд тасралтгүй туршилт, судалгаа шинжилгээ хийсээр өнөөг хүрчээ. Бидний хийсэн Үндэсний хэмжээний сайн сайхан байдлын судалгаа бол үүний нэг хэсэг юм. Чин үнэндээ хүн бүр сайхан амьдрахыг хүсдэг ч хувь хүнийхээ хувьд, улс орны түвшинд юу шаардлагатайг, юу дутуу дулимаг байгааг төдийлөн тодорхойлж чаддаггүй. Иймийн тулд бид зориглон энэхүү томоохон судалгааг эхлүүлж, хүн бүрийн хувьд өөрийгөө болоод бусдыг ойлгох, нийгмээ мэдрэх чиг шугам нь болоосой хэмээн хүсэж байна.

“Оптималь Эн Макс” ХХК-ийн
Гүйцэтгэх захирал А.Хосгариг



ТАЙЛАНГ УНШИХ, АШИГЛАХ ЗААВАР

1. ТАЙЛАНТАЙ ТАНИЛЦАХ ЗААВАР

1.1

ЕРӨНХИЙ БОЛОН ДЭЛГЭРЭНГҮЙ ҮР ДҮНТЭЙ ТАНИЛЦАХ

Энэхүү судалгаанд сайн сайхан байдлыг сэтгэл зүй, нийгэм, санхүү, бие махбод, ажил хөдөлмөр, цахим орчин, хүрээлэн буй орчин болон хувийн сайн сайхан байдал гэсэн 8 хүчин зүйлээр авч үзсэн. Энэхүү тайлан нь нийт 4 хэсэг 17 бүлгээс бүрдэнэ. Ерөнхий үр дүнтэй тайлангийн "Хураангуй" хэсгээс, дэлгэрэнгүй үр дүнтэй II болон III хэсгээс танилцана уу.

1.2

ТООН ҮЗҮҮЛЭЛТИЙГ УНШИХ

Судалгааны тайланд нас, хүйс, боловсрол, оршин суугаа байршил зэрэг нийгэм, хүн ам зүйн бүлгүүдийн хооронд ялгаа илэрсэн гэж дурдсан тохиолдолд тухайн үзүүлэлтэд статистикийн шинжилгээ хийж, бүлгүүдийн ялгааг шалгасан болохыг илэрхийлнэ.

Судалгааны үр дүнд "хувь", "дундаж оноо", "түвшин" зэрэг тайлбарыг ашигласан ба эдгээр нь үр дүнгийн тархалт, үзүүлэлт болон бүлэг хоорондын ялгаа аль хүчин зүйлд илэрч байгааг харуулах зориулалттай. Түүнчлэн, ажил хөдөлмөр, нийгэм, сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал нь тус бүр бүрдүүлэгч хүчин зүйлтэй бөгөөд эдгээрийн үр дүн ч мөн адил дээрх байдлаар тайлбарлагдана.

Үр дүнг тайлбарлахдаа тухайн сайн сайхан байдлын хүчин зүйлийн тодорхойлолт, хэмжилтийн арга, өгөгдлийн хэмжээ болон статистикийн шинжилгээний үр дүнг хамтатган харгалзан үзнэ үү.

2. ТАЙЛАН АШИГЛАХ ЗААВАР

Энэхүү тайлангийн үр дүнг монгол хүний сайн сайхан байдлын тухайн үеийн нөхцөл байдлыг зураглах, тулгамдсан асуудал болон анхаарах шаардлагатай чиглэлүүдийг тодорхойлох, цаашдын судалгаа, бодлого, хөтөлбөр, үйлчилгээний төлөвлөлтөд суурь мэдээлэл болгон ашиглах боломжтой. Ингэхдээ дараах зарчмуудыг баримтална.

НЭГДҮГЭЭРТ

Судалгаанд сайн сайхан байдлыг сэтгэл зүй, нийгэм, санхүү, бие махбод, ажил хөдөлмөр, цахим орчин, хүрээлэн буй орчин болон хувийн сайн сайхан байдал гэсэн 8 хүчин зүйлээр авч үзсэн. Эдгээр нь сайн сайхан байдлын өөр өөр талыг илэрхийлэх бөгөөд хоорондоо тодорхой түвшинд хамааралтай байж болох ч аль нэг хүчин зүйлийн үр дүнгээр бусад хүчин зүйл болон нийт сайн сайхан байдлыг бүхэлд нь тодорхойлохгүй болно.

ХОЁРДУГААРТ

Судалгааны өгөгдлийг асуулгын аргаар, оролцогчдын өөрийн үнэлгээнд (субъектив) тулгуурлан цуглуулсан. Иймд үр дүн, дүгнэлт болон тоон үзүүлэлтүүд нь оролцогчдын сайн сайхан байдлын талаарх тухайн үеийн өөрсдийн мэдрэмж, үнэлгээг илэрхийлж байгааг харгалзан тайлбарлана уу.

ГУРАВДУГААРТ

Нийгэм, хүн ам зүйн бүлгүүдээр харуулсан үр дүн нь тухайн бүлгийн оролцогчдын дундаж үзүүлэлт болон нийтлэг хандлагыг илэрхийлэх бөгөөд бүлэгт хамаарах хүн бүр ижил нөхцөл байдалтай гэсэн утгыг агуулахгүй. Бүлгийн дотор хувь хүний түвшинд ялгаа, хэлбэлзэл байж болохыг анхаарна уу.

Үр дүнг дараах байдлаар ашиглахаас сэргийлнэ үү:

Нийгэм, хүн ам зүйн бүлгийн дундаж үзүүлэлтийг тухайн бүлгийн хүн бүрийн нөхцөл байдалд шууд хамааруулан дүгнэх;

Судалгааны үр дүнгээр тодорхой нийгмийн бүлэг, аймаг, бүс нутаг болон бусад бүлгийг шошголох, ялгаварлан дүгнэх, хооронд нь сэргэлдүүлэх;

Үр дүнг тайланд тусгасан утга, хамрах хүрээнээс нь салган тайлбарлах, гүйвүүлэх, хэсэгчлэн ашиглан үндэслэлгүй дүгнэлт хийх болон бусад зохисгүй зорилгоор ашиглах.

Иймд судалгааны үр дүнг тайлбарлах, ашиглахдаа дээр дурдсан анхаарах зүйлсийг харгалзан үзэж, холбогдох бусад нотолгоо, мэдээлэлтэй хамтатган авч үзэхийг зөвлөж байна.



ТОВЧИЛСОН ҮГИЙН ТАЙЛБАР

ССБ - Сайн сайхан байдал

ХАА - Хөдөө аж ахуй

ХОУ - Хиймэл оюун ухаан

НЭР ТОМЬЁОНЫ ТАЙЛБАР

Сайн сайхан байдал - Аз жаргалтай, сэтгэл ханамжтай байдал, сэтгэл зүйн хямралын түвшин бага, бие махбодын болон сэтгэцийн эрүүл мэндээ сайн гэж үнэлэх, амьдралд эерэг хандлагатай байх, амьдралын чанар өндөр байх зэрэг хүний ерөнхий эерэг төлөвийг хэлнэ (APA, 2018).

Санхүүгийн сайн сайхан байдал - Одоогийн болон урт хугацааны санхүүгийн үүрэг хариуцлагаа бүрэн ухамсарлах, ирээдүйн санхүүгийн байдалдаа итгэлтэй, аюулгүй мэдрэмж авах мөн тайван, сэтгэл амар амьдрахад туслах сонголтуудыг хийх чадамжтай байдал юм (CFPB, 2015).

Бие махбодын сайн сайхан байдал - Өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа хэвийн гүйцэтгэх, бие махбодын идэвхтэй амьдралын хэв маягийг хадгалах, өөрийн биеийн эрүүл мэндийг дэмжих, эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх чадвартай байдлыг илэрхийлнэ (Caprio et al., 2014; Wang et al., 2023).

Нийгмийн сайн сайхан байдал - Хувь хүн өөрийгөө нийгмийн нэг хэсэг хэмээн мэдэрч, нийгэм дэх оролцоо, хувь нэмрээ болон нийгмийн хөгжил, боломжийг хэрхэн үнэлж байгааг илэрхийлэх ойлголт юм (Keyes, 1998).

Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал - Зөвхөн сэтгэцийн эмгэггүй байх тухай бүс, амьдралын зорилго, бие даасан байдал, хувийн өсөлт хөгжил, эерэг харилцаа холбоо, хүрээлэн буй орчноо удирдах, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх зэрэг сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлыг бүрдүүлэгч хүчин зүйлийг хамарсан цогц ойлголт юм (Ryff, 2014).

Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал

- Хүн ажлын байрандаа өөрийн чадвараа ухамсарлаж, стрессийг даван туулж, бусадтай үр дүнтэй хамтран ажиллах чадвартай байх төлөв бөгөөд зөвхөн ажлын сэтгэл ханамжаар хязгаарлагдахгүй, харин сэтгэл хөдлөл, оролцоо, эрүүл мэнд, ажил амьдралын тэнцвэрийг хамарсан ойлголтыг хэлнэ (WHO, 2013; Pradhan & Hati, 2019).

Цахим сайн сайхан байдал - Хувь хүн цахим орчны өөрт үзүүлэх давуу болон сул талыг танин мэдэж, тэдгээрийг тэнцвэртэйгээр удирдахыг хэлдэг. Өөрөөр хэлбэл, мэдээлэл хүлээн авах, харилцаа холбоо тогтоох, ажил үйлээ хөнгөвчлөх зэрэг цахим орчны давуу талуудын ашиг тусыг бүрэн хүртэхийн зэрэгцээ, анхаарал сарних, замбараагүй хэт хэрэглээ, хяналтаа алдах, нийгэм сэтгэл зүйд үзүүлэх сөрөг нөлөө, эрсдэлийг аль болох бууруулж, тэнцвэртэй, ухамсартай хэрэглээг бий болгохыг хэлнэ (Büchi, 2021; Gui et al., 2017; Tayiz et al., 2025).

Хувийн сайн сайхан байдал - Хувь хүн өөрийн амьдралыг хэрхэн үнэлж, мэдэрч, хандаж байгааг илэрхийлдэг ойлголт бөгөөд амьдралын сэтгэл ханамж болон эерэг, сөрөг сэтгэл хөдлөлийн туршлагыг хамардаг (Diener, 1984; OECD, 2025). Энэхүү ойлголт нь илүү хувь хүний өөрийн талаарх үнэлгээ, мэдрэмжид голлон төвлөрдгөөрөө сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлаас ялгаатай юм (Ryff, 1989).

Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан байдал

- Хүн өөрийн амьдарч, ажиллаж, суралцаж буй орчноо хэр зэрэг эрүүл, аюулгүй, таатай гэж хүлээн авдаг,

цаашлаад бие бялдар, сэтгэл зүйд нь хэрхэн нөлөөлж буйг ухамсарлах мөн байгальтай харилцах, орчноо сайжруулахад оролцох байдал зэргийг хамарсан олон талт ойлголт юм (Boston University, 2022).

Экологийн тогтолцооны онол (Ecological Systems Theory) - Хүний хөгжил, сайн сайхан байдал нь хувь хүний дотоод хүчин зүйлээс гадна гэр бүл, ажил, нийгэм, соёл, эдийн засаг зэрэг олон түвшний орчинтой харилцан үйлчлэлээр бүрэлддэг гэж үздэг (Bronfenbrenner, 1979).

Түүвэр (Sample): Судалгааны зорилтот хүн амыг төлөөлөхүйц сайн дурын үндэс, оролцох зөвшөөрөл зэрэг тодорхой арга, шалгуурын дагуу оролцсон бүлэг (Siyasiya & Murry, 2024).

Өгөгдөл (Data): Ажиглалт, хэмжилт, судалгааны явцад цугласан тоо, баримт, мэдээллийн эх сурвалж (Siyasiya & Murry, 2024).

Z үе - 1997-2012 онд төрсөн хүн ам зүйн бүлгийг илэрхийлэх олон улсад түгээмэл хэрэглэгддэг ангилал

Миллениал / Y үе - 1981-1996 онд төрсөн хүн ам зүйн бүлгийг илэрхийлэх олон улсад түгээмэл хэрэглэгддэг ангилал

X үе - 1965-1980 онд төрсөн хүн ам зүйн бүлгийг илэрхийлэх олон улсад түгээмэл хэрэглэгддэг ангилал

Их төрөлтийн үе - 1964 ба түүнээс өмнө төрсөн хүн ам зүйн бүлгийг илэрхийлэх олон улсад түгээмэл хэрэглэгддэг ангилал

ХУРААНГУЙ

Монгол хүний сайн сайхан байдлын ерөнхий дүр зураг

Энэхүү тайлан нь Монгол Улсын насанд хүрсэн иргэдийн сайн сайхан байдлыг (ССБ) олон талаас нь хэмжиж, тодорхойлох зорилгоор үндэсний хэмжээнд анх удаа хийсэн суурь судалгааны үр дүн юм. Судалгаанд Улаанбаатар хот, Баруун, Хангайн, Төвийн болон Зүүн бүс, түүнчлэн гадаадад амьдарч буй иргэдийн төлөөлөл бүхий 18 ба түүнээс дээш насны 5,001 оролцогчид хамрагдлаа. Оролцогчдын өөрийн үнэлгээнд тулгуурлан ССБ-ыг сэтгэл зүй, нийгэм, санхүү, бие махбод, ажил хөдөлмөр, цахим орчин, хүрээлэн буй орчин, хувийн ССБ гэсэн найман хүчин зүйлээр судалсан ба эдгээрт хүн ам зүйн хүчин зүйл хэрхэн нөлөөлдөг болохыг нийгмийн бүлэг хоорондын ялгааг тодорхойлох тестүүд болон регрессийн шинжилгээ зэргийг хийж үр дүнг тайлбарлалаа. Мөн оролцогчдоор төлөөлүүлэн Монгол хүн сайн сайхан байдлыг хэрхэн тодорхойлж, өөрийн болон нийгмийнхээ нөхцөл байдлыг ямар байдлаар үнэлж буйг нээлттэй асуултаар тодруулан чанарын өгөгдөл цуглуулж үр дүнг нэгтгэн боловсрууллаа.

Судалгаагаар ажил хөдөлмөрийн ССБ бусад долоон хүчин зүйлээс өндөр буюу ихэнх оролцогчдын 59.9% нь сайн, 30.1% нь дунд, 10.0% нь сул түвшинд байгаа нь оролцогчдын ажлын орчинтой холбоотой сэтгэл ханамж тогтвортой сайн байгааг харуулна. Сэтгэл зүй, бие махбод, цахим орчин, нийгэм болон хувийн ССБ дунд болон сул түвшинд байсан бол санхүүгийн болон хүрээлэн буй орчны ССБ нийт оролцогчдын дунд сул буюу анхаарах шаардлагатай түвшин давамгайлж байв. Тухайлбал, оролцогчдын ердөө 13.5% нь санхүүгийн ССБ сайн түвшинд байв. Мөн 44.8% нь байгаль орчны нөхцөл эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг хэмээн хариулжээ. Эдгээр найман хүчин зүйлс хоорондоо харилцан эерэг хамааралтай байсан ба тэр дундаа сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал нь бусад бүх хүчин зүйлээс хамааран хамгийн их өөрчлөгдөж байв. Мөн санхүүгийн сайн сайхан байдал дээшлэх тусам сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал болон амьдралын сэтгэл ханамж мэдэгдэхүйц сайжрах хандлага ажиглагдав.

Үр дүнг нарийвчилбал, нийгмийн ССБ бүрдүүлэгч дэд хүчин зүйлс дундаас “нийгэмд нэгдэх мэдрэмж” хамгийн өндөр байхад “нийгмийн хөгжилд итгэх итгэл” хамгийн сул байгааг онцлох шаардлагатай. Энэ нь иргэдийн дунд улс орны ирээдүйн хөгжилд итгэх итгэл сул байгаа нь нийгмийн ССБ буурах шалтгаан болж буйг илтгэж байна. Нөгөөтээгүүр, сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлыг бүрдүүлэгч

Хүснэгт 1. Монголчуудын сайн сайхан байдлын хүчин зүйлийн түвшин

Сайн	Дундаж	Анхаарахуйц
Ажил хөдөлмөрийн ССБ	Сэтгэл зүйн ССБ Бие махбодын ССБ Цахим орчны ССБ Нийгмийн ССБ Хувийн ССБ	Санхүүгийн ССБ Хүрээлэн буй орчны ССБ

голлох дэд хүчин зүйл болох амьдралын зорилго, утга учрыг мэдрэх, ирээдүйгээ төлөвлөх байдал нь Улаанбаатар хотод суугаа оролцогчдод орон нутаг дахь оролцогчдоос өндөр илэрсэн байна.

Түүнчлэн, ССБ-ын хүчин зүйлүүд нийгмийн бүлгүүд хооронд ялгаатай байдлаар илэрч байна. Тухайлбал, ажил хөдөлмөрийн ССБ болон амьдралын сэтгэл ханамж зүүн бүсийн иргэдэд бусдаас харьцангуй эерэг түвшинд байна. Бие махбодын ССБ эрэгтэйчүүдийн дунд нас нэмэгдэх тусам буурч байгаа бол эмэгтэйчүүдийнх нэмэгдэж байна. Иргэдийн санхүүгийн нөхцөл байдал, тэр дундаа орлогын түвшин, хадгаламжтай эсэх нь сэтгэл зүй, хувь, нийгэм болон бие махбодын гэхчлэн ихэнх ССБ-ын талбаруудыг тодорхойлох чухал хүчин зүйл болсон үр дүн гарлаа.

Чанарын судалгааны үр дүнгээр оролцогчдын өөрийн ССБ-ын үнэлгээ нь Монголчуудын нийтлэг ССБ-ын талаарх үнэлгээнээс мэдэгдэхүйц ялгаатай байлаа. Түүнчлэн, судалгаанд оролцогчдын дийлэнх нь ССБ-ыг бие махбодын болон сэтгэл зүйн хувьд эрүүл, тайван, амгалан байхтай холбон тайлбарлах нь түгээмэл байв.

График 1. Сайн сайхан байдлын 8 хүчин зүйлийн ерөнхий үр дүн

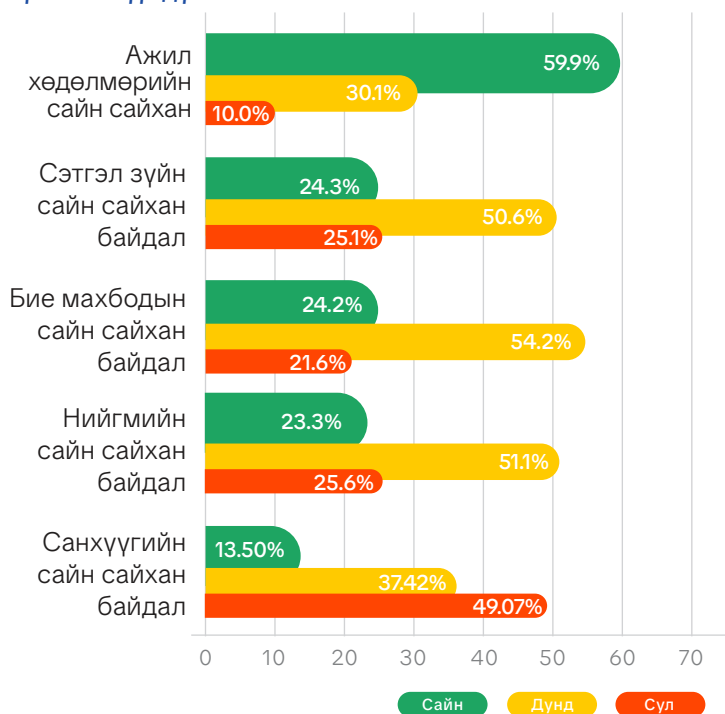


График 2. Амьдралын сэтгэл ханамж

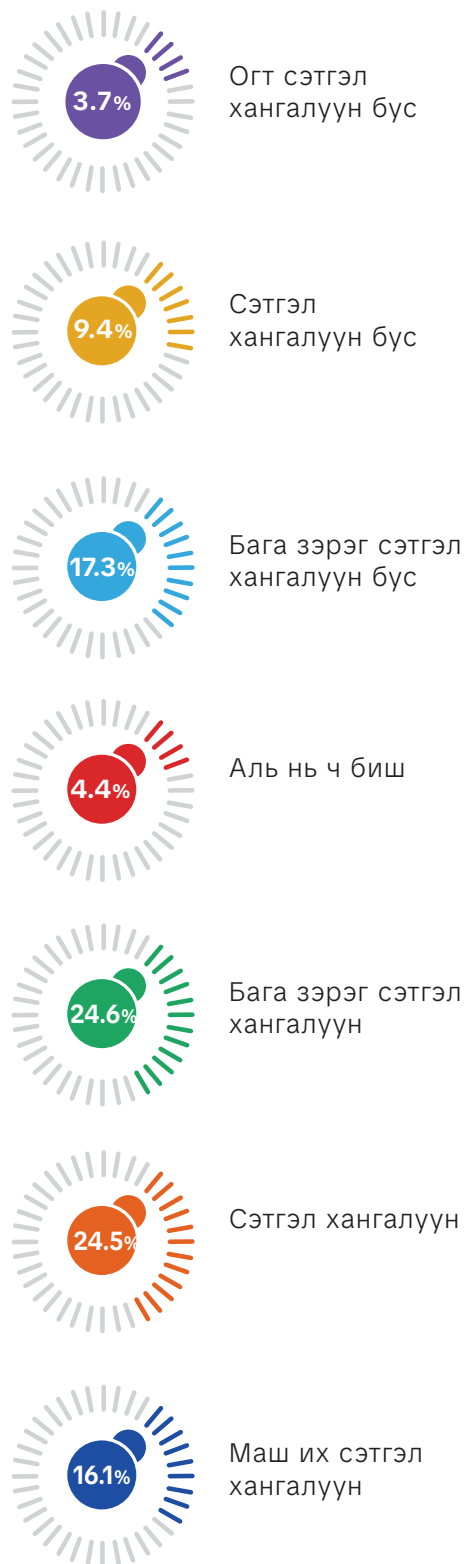


График 3. Цахим орчинд цаг өнгөрүүлсний дараах мэдрэмж

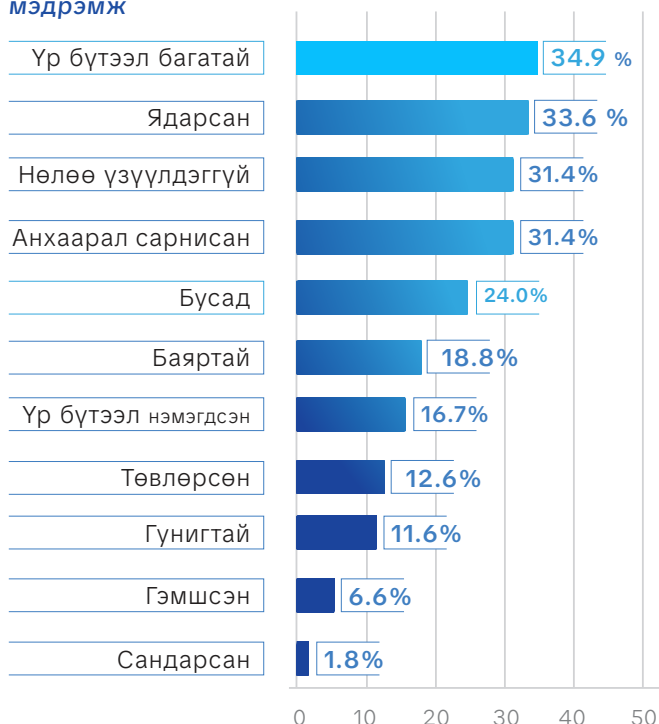
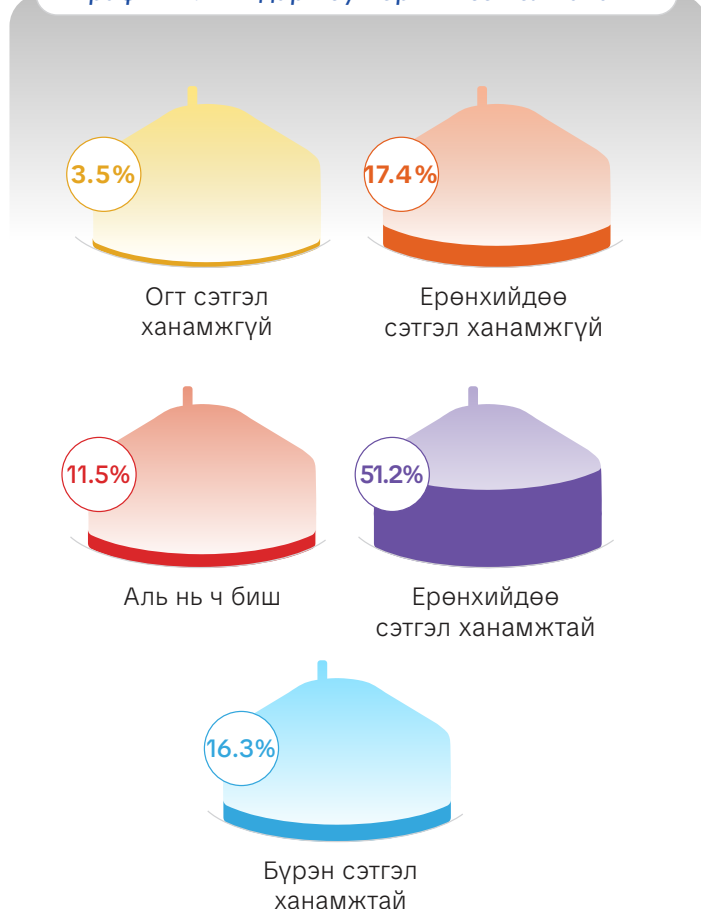


График 4. Амьдарч буй орчны сэтгэл ханамж



ОНЦЛОХ ҮР ДҮН

Оролцогчид бие махбодын ССБ-аа үнэлэхдээ нийтлэг дундаж түвшинд байгаа ч зөвхөн 1/4 нь сайн гэж үнэлсэн байна.

Судалгаанд оролцогчдын 24.2% нь бие махбодын ССБ сайн түвшинд, харин 76.2% нь дунд болон сул түвшинд байна. Мөн нас ахих тусам оролцогчдын бие махбодын ССБ буурч байсан бол орлого өндөр, хадгаламжтай оролцогчдын бие махбодын ССБ өндөр байв.

Нийгэмд нэгдэх буюу нийгмийн нэг хэсэг гэж мэдрэх мэдрэмж хамгийн өндөр, харин нийгмийн хөгжилд итгэх итгэл хамгийн сул байна.

Нийгмийн ССБ-г бүрдүүлэгч хүчин зүйл болох нийгэмд нэгдэх буюу нийгмийн нэг хэсэг гэж мэдрэх мэдрэмж хамгийн өндөр, нийгмийн хөгжилд итгэх итгэл хамгийн сул байна. Энэ нь нийгмийн харилцаа тогтвортой ч, хамтын ирээдүйд итгэх итгэл дутагдалтай байгааг харуулах боломжтой юм.

Нийгмийн сайн сайхан байдалд нөлөөлөгч бусад хүчин зүйлийн хувьд авч үзвэл ажил эрхэлдэггүй, дунд болон түүнээс бага боловсролтой, хамаатан садан, танилындаа оршин суудаг болон баруун бүсийн оролцогчдын нийгмийн сайн сайхан байдал бусад бүлгээс доогуур байна.

Монголчуудын 10 хүн тутмын 3 нь амьдралдаа сэтгэл ханамж бага байна.

Судалгаанд оролцогчдын 40.6% нь амьдралын сэтгэл ханамж дундаас дээш, 29% нь дундаж, 30.4% нь дунджаас доогуур түвшинд байна. Мөн санхүүгийн тогтвортой байдал амьдралын сэтгэл ханамжид чухал нөлөө үзүүлж байна.

ЧАНАРЫН СУДАЛГААНЫ ОНЦЛОХ ҮР ДҮН

10 хүн тутмын 6 нь ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдалдаа сэтгэл хангалуун байна.

Судалгаанд оролцогчдын 59.9% нь ажил хөдөлмөрийн ССБ сайн түвшинд, 30.1% нь дунд, үлдсэн хэсэг нь сул түвшинд байна. Хүн ам зүйн үзүүлэлтүүдээс ажил хөдөлмөрийн ССБ-д нөлөөлөх гол хүчин зүйл нь орлогын түвшин байв.

2 хүн тутмын 1 нь санхүүгийн сайн сайхан байдал сул түвшинд байв.

Судалгаанд оролцогчдын санхүүгийн ССБ-ын хувьд 49.1% нь сул, 37.4% нь дунд түвшинд байгаа бол ердөө 13.5% нь л сайн түвшинд байв. Түүнчлэн, орлого нэмэгдэх тусам санхүүгийн ССБ тогтмол нэмэгдэж байв.

Иргэдийн нь дийлэнх нь сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлын дунд болон сул түвшинд байна.

Сэтгэл зүйн ССБ-ын хувьд судалгаанд оролцогчдын 24.3% нь сайн, 75.7% нь дунд болон сул түвшинд байна. Сэтгэл зүйн ССБ-д нас чухал нөлөө үзүүлж байгаа бөгөөд амьдралын зорилго бүрдүүлэгч хүчин зүйл нас ахих тусам тогтмол буурч байна.

Оролцогчдын талаас илүү хувь нь амьдарч буй орчин нь тэдний эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлдэг гэжээ.

Судалгаанд оролцогчдын 44.8% нь амьдарч буй орчин нь эрүүл мэндэд нь сөргөөр нөлөөлдөг гэж үзсэн бол 61.5% нь байгаль орчны асуудалд ихээхэн санаа зовдгоо илэрхийлжээ.

Оролцогчдын дийлэнх нь сайн сайхан байдлыг бие махбодын хувьд эрүүл, сэтгэл зүйн хувьд тайван амгалан байх хэмээн тодорхойлж байна.

ССБ-ыг судалгаанд оролцогчид 13 агуулгын хүрээнд тодорхойлов. Тухайлбал, оролцогчдын дийлэнх нь ССБ-ыг бие махбодын болон сэтгэл зүйн хувьд эрүүл, тайван, амгалан байхтай холбон тайлбарласан байна.

2 хүн тутмын 1 нь Монголчуудын сайн сайхан байдлыг муу гэж үздэг.

Судалгаанд оролцогчдын 52.6% нь Монголчуудын ССБ-ыг муу, 49.8% нь дунд гэж үзсэн бол, ердөө 2.6% нь буюу 40 хүн тутмын 1 нь л Монголчуудын ССБ-г сайн байгаа гэж үнэлжээ.

3 хүн тутмын 1 нь эдийн засгийг Монголчуудын сайн сайхан байдалд хамгийн их нөлөөлдөг хүчин зүйл гэж үздэг.

Судалгаанд оролцогчдын 37.9% нь Монголчуудын ССБ-д тулгамдаж буй хамгийн чухал асуудлыг эдийн засгийн тааруу үзүүлэлттэй (инфляц, орлого, ядуурал) холбон тайлбарлажээ.

МОНГОЛ ХҮНИЙ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

8 ХҮЧИН ЗҮЙЛ ТУС БҮРИЙН ОНЦЛОХ ҮР ДҮНГҮҮД

НИЙГМИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

Их төрөлтийн
үеийн
оролцогчдын

13.2%

бусад насны
бүлгээс хамгийн
сүл түвшин

4 сая
₮-с дээш
орлоготой
37.3%

792,000 ₮-с доош
орлоготой

12.7%
сайн түвшин

Баруун бүсийн оролцогчдын

32.9%

нийгмийн ССБ
бусад бүс нутгийн
бүлгээс хамгийн
сүл түвшинд

Өөрийн
болон эцэг эхийн
эзэмшлийн
сууцад оршин
суугаа

25.0%

хамгийн сайн
түвшин



АЖИЛ ХӨДӨЛМӨРИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

4 саяас дээш
орлоготой
оролцогчдын

75.5%

792,000₮-с доош
орлоготой

41.8%

Хувиараа
бизнес
эрхлэгчдийн
70.4%

сайн түвшин
бусад бүлэгтэй
харьцуулахад
хамгийн өндөр

Ү үеийн
оролцогчдын

65.7%

сайн түвшин
бусад бүлэгтэй
харьцуулахад
хамгийн өндөр



ХҮРЭЭЛЭН БҮЙ ОРЧНЫ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

**10 оролцогч
тутмын 6 нь**
сард нэгээс дээш удаа
байгальд цаг
өнгөрөөх
боломжтой

Оролцогчдын

61.5%

байгаль орчны
асуудалд ихээхэн
санаа зовдог

Малчид, ХАА
эрхлэгчдийн

41%

хүрээлэн буй
орчиндоо бүрэн
сэтгэл ханамжтай
бусад бүлгээс
2 дахин их



ЦАХИМ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

Оролцогчид өдөрт
дунджаар

1-4 цаг

цахим орчинд
зарцуулдаг

75.6%

7 хоногт нэг удаа
хиймэл оюун
ухаанд суурилсан
хэрэгсэл
ашигладаг

3 оролцогчийн

2 нь цахим аюулгүй
байдал эрсдэл үүсгэх
үйлдлүүдийг мэдэхгүй
байх магадлалтай



БИЕ МАХБОДЫН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

Эрэгтэй
оролцогчдын
29.6%
сайн түвшин

Эмэгтэй
оролцогчдын
21.6%
сайн түвшин



Зүүн бүсийн
оролцогчдын
29.6%
хамгийн сайн
түвшин

Хадгаламжтай
оролцогчдын
31.0%
сайн түвшин
хадгаламжгүй
оролцогчдын
18.1%
сайн
түвшин

САНХҮҮГИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

Хадгаламжгүй
оролцогчдын
65.6%
сул түвшинд байгаа
нь хадгаламжтай
оролцогчдоос
2 дахин их



Хувиараа бизнес
эрхлэгчдийн
25.3%
сайн түвшин

Эрэгтэй
46.2%
Эмэгтэй
50.4%
сул түвшин

СЭТГЭЛ ЗҮЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

Гэрлэлтээ
цуцлуулсан
оролцогчдын
36.6%
сул буюу бусад
бүлгээс хамгийн
бага



Дунд ба
түүнээс бага
боловсролтой
47.5%
сул буюу бусад
бүлгээс 2
дахин их

4 сая ₮-с дээш
орлоготой
40.3%
сайн түвшин
792,000-с
доош орлоготой
оролцогчидоос
3 дахин их

ХУВИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ (амьдралын сэтгэл ханамж)



Гэрлэсэн
оролцогчдын
46.5%
амьдралдаа сэтгэл
хангалуун

Орон нутагт
оршин суугаа
оролцогчдын
45.8% нь
амьдралдаа
сэтгэл
хангалуун

Хөдөлмөр
эрхэлдэггүй
оролцогчдын
41.6%
амьдралдаа
тодорхой түвшинд
сэтгэл хангалуун
бүс

Улаанбаатар
хотод оршин суугаа
оролцогчдын
36.7%
амьдралдаа
сэтгэл
хангалуун

I
ХЭСЭГ

САЙН САЙХАН
БАЙДАЛ
ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Нэгдүгээр бүлэг

САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН ТАЛААРХ ОЙЛГОЛТ, СУДАЛГААНЫ ҮНДЭСЛЭЛ



Орчин үеийн нийгэм, сэтгэл судлал, эдийн засгийн судлаачдын дунд хөгжлийг тодорхойлох хандлага сүүлийн 10 гаруй жилд мэдэгдэхүйц өөрчлөгдөж байна. Үйлдвэрлэл, бүтээн байгуулалтууд нэмэгдэхийн хэрээр өнгөрсөн хугацаанд улс орны хөгжлийг зөвхөн эдийн засгийн өсөлт, дотоодын нийт бүтээгдэхүүн (ДНБ) зэрэг тоон үзүүлэлтээр хэмжиж ирсэн. Гэвч энэхүү уламжлалт хандлага нь хүний амьдралын чанар, сайн сайхан байдал (well-being), сэтгэл зүйн эрүүл мэнд мөн байгаль орчинд эрсдэл үүсгэж буйг сүүлийн үеийн судалгаанууд харуулж байна. Иймд судлаачид энэхүү уламжлалт хандлагыг дутуу дулимаг хэмээн үзэж иргэдийн сайн сайхан байдал (ССБ) төвт хөгжлийн төлөвлөгөө гаргаж амьдралын чанар, сэтгэл ханамж, нийгмийн харилцаа, эрүүл мэнд зэрэг харилцан хамааралтай олон хүчин зүйлийг харгалзан өсөлт, дэвшлийг хэмжихийг санал болгосоор байна. Тухайлбал, Эдийн Засгийн Хамтын Ажиллагаа, Хөгжлийн Байгууллага (ЭЗХАХБ) иргэдийнх нь амьдралын чанарыг боловсрол, эрүүл мэнд, хувийн ССБ, нийгмийн харилцаа, иргэний оролцоо зэргийг багтаасан 11 чиглэлээр хэмжиж, улс орнуудын нөхцөл байдлыг нарийвчлан шинжилдэг бол Бутан улс иргэдийнхээ аз жаргалын түвшнийг дотоодын нийт бүтээгдэхүүнээс илүү чухал гэж үзэн “Үндэсний Аз Жаргалын Нийт Хэмжигдэхүүн”-ийг 2008 онд баталж, 9 чиглэлээр тогтмол хэмжин тодорхойлдог байна. Ийнхүү иргэдийнхээ ССБ-ыг хөгжлийн бодлогын төвд авч үзэж буй эдгээр улс орнуудын гол зорилго нь нийгмийн тулгамдсан асуудлыг оновчтойгоор тодорхойлох, ирээдүйн хөгжлийн бодлого, шийдвэрүүдийг иргэдийн бодит хэрэгцээнд нийцүүлэн боловсруулах зэрэгт оршдог.

Монгол Улсын хувьд өнгөрсөн хугацаанд дэд бүтэц, хотжилт, барилга байгууламж, эдийн засгийн хөгжлийг дэмжихэд түлхүү анхаарч ирсэн хэдий ч иргэдийн амьдралын чанарыг илэрхийлэх үзүүлэлтүүд олон улсын судалгаагаар сул байсаар байгаа нь анхаарал татахуйц юм. Тухайлбал, Оксфордын Их Сургуулийн “Сайн сайхан байдлын судалгааны төв”-ийн НҮБ-ын Тогтвортой хөгжлийн шийдлийн сүлжээ (SDSN) болон Gallup байгууллагатай хамтран улс орнуудын аз жаргалын түвшнийг үнэлдэг “Дэлхийн аз жаргалын индекс”-ээр Монгол Улс 2025 онд 5.83 оноогоор 147 орноос 77 дугаарт эрэмбэлэгдэж, 2023 оныхоос 16 байр ухарчээ (The World Happiness Report, 2023; 2025).

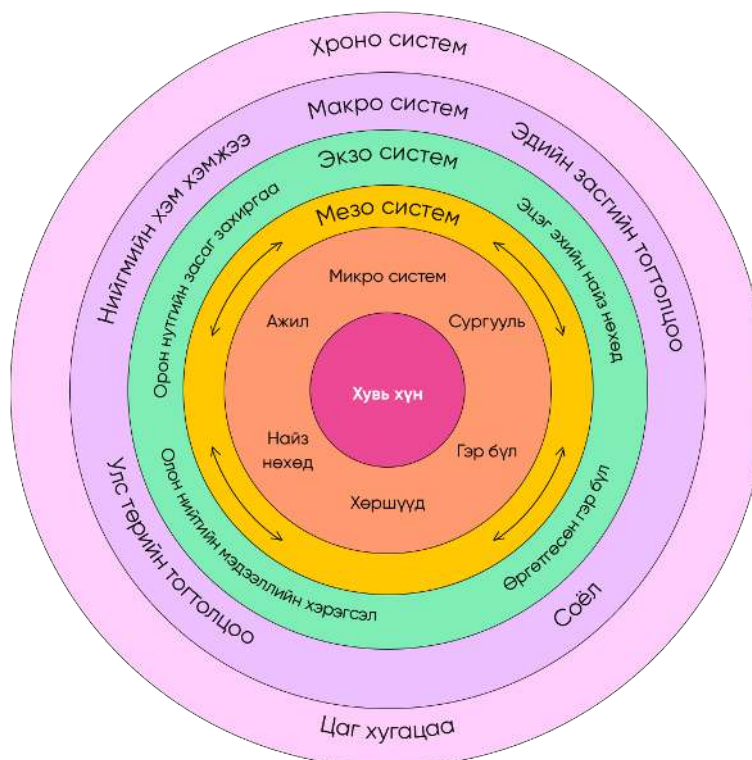
Хэдийгээр Монгол Улсын 2020 онд батлагдсан “Алсын Хараа-2050” урт хугацааны хөгжлийн стратегийн төлөвлөгөөнд хүний хөгжил, нийгмийн ССБ-ыг дэмжих зорилтууд тусгагдсан боловч эдгээр зорилтын хэрэгжилт, ахиц дэвшлийг хэрхэн хүн төвт аргачлалаар цогцоор нь хэмжиж, үнэлэх талаар цаашид нарийвчлан судлах хэрэгцээ оршсоор байгаа билээ. Түүнчлэн ард иргэдийнхээ соёл, сэтгэл зүйн онцлогт тохирсон хэмжилтийн арга зүйг боловсруулах нь ССБ-ыг дээшлүүлэх нэн чухал алхам болж байна. ССБ-ыг хэмжихийн тулд уг ойлголтын тодорхойлолтуудыг эргэн санах нь чухал.

САЙН САЙХАН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Шинжлэх ухааны салбар дундын энэхүү ойлголтын эхлэлийг Аристотель "eudaimonia" буюу хүн өөрийн чадамжийг бүрэн хөгжүүлж, ёс зүйтэй, утга учиртай амьдрах нь сайн сайхан амьдрал болно хэмээн томъёолсноор тавьсан гэж үздэг. Түүний үзэл санаанд үндэслэн сэтгэл судлал, эдийн засаг, социологи зэрэг салбарын эрдэмтэд "аз жаргал", "амьдралын чанар", "бие хүний хөгжил", "амьдралын утга учир", "сэтгэл зүйн тэнцвэр" зэрэг олон өнцгөөс ССБ-ыг тайлбарлаж ирсэн. Дээрх ойлголтууд нь хүн сайн сайхан амьдрахад хувь хүний амьдралын хандлага, сонголт, хөгжин дэвших эрмэлзэл, бусдад туслах сэдэл, амьдралын зорилгоо тодорхойлох байдал зэрэг нь чухал гэдгийг илтгэж байна.

Нөгөөтээгүүр, ССБ-ыг хувь хүний сэтгэл ханамж, мэдрэмж зэрэг дан ганц дотоод хүчин зүйлсээр тайлбарлах нь хязгаарлагдмал юм. Тухайлбал, хүний хөгжил, ССБ-ыг ойлгоход өргөн хэрэглэгддэг Ури Бронфенбреннерийн Экологийн системийн онол (Ecological Systems Theory) нь хувь хүн зөвхөн ганцаараа бус, өөрийг нь хүрээлсэн олон давхаргат систем дотор оршиж, тэдгээртэй тасралтгүй харилцан үйлчилж байдгаараа хөгждөг гэж үзсэн байдаг. Эдгээр системийг микро (гэр бүл, найз нөхөд, ажлын байр зэрэг шууд харилцаанд ордог орчин), мезо (микросистемүүдийн хоорондын харилцаа), экзо (хувь хүн шууд оролцдоггүй ч нөлөөлдөг институт, бодлого), макро (соёл, үнэт зүйл, эдийн засаг, нийгмийн бүтэц) болон хроно (цаг хугацааны явцад гарах өөрчлөлт) систем гэж ангилдаг (Bronfenbrenner, 1994). Тус онолын гол санаанд тулгуурлан ССБ-ыг тайлбарлавал, энэ нь хүний дотоод сэтгэл зүйн төлөвөөс гадна, түүнийг хүрээлж буй бичил орчноос эхлээд өргөн хүрээний харилцаа холбоо, нийгэм, соёл, цахим орчин хүртэлх олон бүрдэл хэсгийн харилцан үйлчлэлийн үр дүнд бий болдог амьдралын нөхцөл байдал юм.

Зураг 2. Ури Бронфенбреннерийн Экологийн системийн онол



Дээрх ССБ-ын хувь хүний түвшний ойлголт болон системийн онолыг нэгтгэн дэмжиж буй өөр нэг үзэл баримтлал бол Амартья Сений Чадамжийн хандлага (Capability Approach) юм. Тэрээр ССБ, хүний хөгжил гэдэг нь дан ганц хүнд юу байгаагаар (орлого, эд хөрөнгө гэх мэт) бус, харин түүнд ямар боломж, эрх чөлөө, чадамж байна, тэдгээрт тулгуурлан хүн өөрөө хэн байж, юу хийхээ хэрхэн сонгож байгаагаар хэмжигдэх ёстой хэмээн тайлбарласан байдаг (Sen, 1999). Тодруулбал, ССБ-ыг хэмжихийн тулд хувь хүнийг тойрч буй орчин, нийгмийн нөхцөл байдал нь түүнд ямар боломж олгож буйг нэг талаас нь харах шаардлагатай. Нөгөө талаас, тухайн боломжид тулгуурлан хүн өөрөө амьдралаа хэрхэн илэрхийлж, чиглүүлж байгааг тодорхойлох нь адил чухал болохыг тус онол харуулдаг.



СУДЛАГДСАН БАЙДАЛ

Дэлхий дахинд ССБ-ын судалгааг хэд хэдэн хүрээнд хийдгийн нэгээхэн төлөөлөл нь Lululemon-ийн дэлхийн ССБ-ын тайлан юм. Тус судалгаанд бие махбод, сэтгэл зүй, нийгэм болон санхүүгийн гэсэн 4 хүрээнд сайн сайхан байдлыг судалдаг байна. Тэдний 2024 оны судалгаагаар “Хүмүүсийн сайн сайхан байдлыг хүсэж буй түвшин, мэдэрч буй түвшин хооронд том зөрүү байх агаад ССБ нь зөвхөн хувь хүний асуудал бус нийгэм, улс орны асуудал” болсныг харуулжээ. Уг судалгаанд оролцогчдын хувьд ажлын байран дээр ажилтнуудын ССБ-ыг нэмэгдүүлэх тогтолцоог бий болгох хэрэгтэйг онцолсон нь ССБ-ыг сайжруулахад нэг удаагийн шийдэл бус, өдөр тутмын тогтмол арга хэмжээ болон ажлын орчны дэмжлэг чухал үүрэгтэйг харуулж байна. Мөн 56% нь мэдээ мэдээлэл болон дэлхий дахинд болж буй үйл явдлууд нь ССБ-даа санаа зовоход хүргэж буй тухай, 42% нь уур амьсгалын өөрчлөлт сэтгэл түгшүүрийг нэмэгдүүлж буй тухайгаа тус тус дурдсан байна (Lululemon, 2024).

Манай улсад өмнө нь хийгдсэн судалгаанууд мөн ижил төстэй үр дүнг харуулсан бөгөөд, 2025 онд Монгол ажилтнуудын 40% нь ажлын байрны сэтгэл зүйн ССБ алдагдсан, дунджаар 1 байгууллагын ажилтнуудын 20% нь сэтгэл гутралд өртсөн байж болзошгүй хэмээх үр дүн гарсан байна. Энэ асуудал нь зөвхөн ажлын байрнаас шалтгаалсан эсэхийг нарийн илрүүлэх боломжгүй ч ихэнхдээ ажил, амьдралын, нийгмийн олон хүчин зүйлийн нэгдлээс шалтгаалах хандлагатай ба байгууллагын зүгээс ажилтнуудынхаа сэтгэл зүйг дэмжих хэрэгцээ байгааг харуулж байна (Оптимал Эн Макс, 2025).

Түүнчлэн, IRIM-ийн 2018 оны судалгаагаар Нийгмийн итгэлцэл, хамтын ажиллагаа доогуур байгаа нь тогтоогдсон бөгөөд хүмүүсийн 61% нь бусдад итгэхгүй гэж хариулсан нь нийгмийн харилцааны сөрөг төлөв байдлыг илтгэж байна. Гэсэн хэдий ч амьдралын сэтгэл ханамжийн түвшнийг үнэлэхэд судалгаанд оролцогчид 10 онооны үнэлгээнээс дунджаар 7.5 оноо өгсөн нь хувь хүний түвшинд харьцангуй эерэг байдал ажиглагдаж буйг харуулж байна (IRIM, 2018).

Үүнээс үзэхэд, ССБ нь бие махбод, сэтгэл зүй, нийгэм, хөдөлмөр эрхлэлт болон санхүүгийн хүрээг хамарсан цогц ойлголт бөгөөд тухайн хүний сайн сайхан байдалд хүн зөвхөн өөрөө бус түүнийг хүрээлэн буй орчны асуудлууд, ажлын орчин, олон нийтийн мэдээллүүд бодитой нөлөө үзүүлдэг болохыг харж болохоор байна.

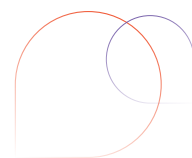


САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН ХҮЧИН ЗҮЙЛС

Монголчуудын ССБ-ыг цогцоор шинжлэх эхний алхам нь уг ойлголтын хүчин зүйлүүдийг оновчтойгоор тодорхойлох буюу “ССБ-ыг юу цогцлоон бүрдүүлдэг вэ?” хэмээх нэн чухал асуултад олон улсын жишигт тулгуурлан хариулах билээ. Дэлхийн хамгийн том хэмжээний ССБ-н судалгааг явуулдаг Gallup байгууллагын судлаачид болох Том Рат болон Жим Хартер (2010) нар 150 гаруй улс орны ард иргэдийн өгөгдөл дээр дүн шинжилгээ хийсний үр дүнд ССБ-ыг ажил хөдөлмөр, нийгэм, санхүү, эрүүл мэнд болон амьдарч буй орчин, хүн хоорондын харилцаандаа сэтгэл хангалуун байх хэмээх 5 хэсгээс бүрддэг хэмээн тайлбарласан байдаг.

Түүнчлэн дэлхий дахинд хурдацтай өрнөж буй дижитал шилжилт, цахим хэрэглээний өргөн хэрэглээтэй холбогдуулан цахим ССБ-тай холбогдох онол, ойлголтууд түгсээр буй. Жонсон болон Пуплампу (2008) нар Бронфенбрэннерийн Экологийн онолд “техно-дэд систем” хэмээх ойлголтыг нэмж, микросистемийн хүрээнд хувь хүн гэр бүл, найз нөхөд, хамт олонтойгоо харилцахад технологи өндөр ач холбогдолтой болохыг онцолдог. Цаашлаад Наварро болон Тюдж (2022) нарын неозкологийн онолоор цахим орчин нь экологийн тогтолцооны бүх түвшинд нэвтэрч, хүний хөгжил, ССБ-д нөлөөлөх бие даасан орчин болжээ. Мөн Стоколс (1996) хүний эрүүл мэнд, ССБ нь нийгмийн орчноос гадна байгаль орчны нөхцөлтэй харилцан үйлчлэлтэй гэж үздэг нь сүүлийн жилүүдэд хурдацтай хотжиж буй Монгол Улсын хувьд онцгой ач холбогдолтой билээ.

Иймд бид Монгол хүний ССБ-ыг дээрх олон улсын туршлага, ойлголтод тулгуурлан сэтгэл зүй, нийгэм, санхүү, бие махбод, ажил хөдөлмөр, цахим орчин, хүрээлэн буй орчин хувийн сайн сайхан байдал гэх 8 хүчин зүйлийн хүрээнд цогцоор судалж, өнөөгийн нөхцөл байдлыг тодорхойлохыг зорилгоо. Энэ нь асуудлыг зөвхөн шинж тэмдгээр бус, түүнийг бий болгож буй



хүчин зүйлсийн түвшинд ойлгож, эрсдэлийг эрт илрүүлэх, цаашлаад хүн амын бүлэг хоорондын ялгаатай байдлыг тодорхойлох, зорилтот арга хэмжээг шинжлэх ухаанд суурилан төлөвлөх боломжийг бүрдүүлнэ хэмээн найдаж байна.

СЭТГЭЛ ЗҮЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ - Сэтгэл зүйн ССБ нь зөвхөн сэтгэцийн эмгэггүй байх тухай ойлголтоос гадна дараах олон хэмжигдэхүүнийг хамарсан цогц ойлголт юм. Энэхүү ойлголтод дараах 6 бүрдүүлэгч хүчин зүйлс багтана:

- **Амьдралын зорилго:** Хүн өөрийн амьдралыг утга учир, зорилго чиглэлтэй гэж мэдрэх
- **Бие даасан байдал:** Хүн өөрийн үнэт зүйл, итгэл үнэмшилтэйгээ нийцэн амьдрах
- **Хувь хүний хөгжил:** Хүн өөрийн авьяас чадвар, боломжоо хөгжүүлж, ашиглах
- **Хүрээлэн буй орчноо удирдах:** Хүн өөрийн амьдралын нөхцөл байдлаа үр дүнтэйгээр удирдах
- **Эерэг харилцаа холбоо:** Дотнын хүмүүстэйгээ гүн гүнзгий, утга учиртай харилцааг бий болгох
- **Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх:** Хүн өөрийн давуу болон сул талаа ойлгож, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх

Энэхүү ойлголт нь эртний Грекийн эудаймоник үзэл баримтлалаас эхлээд Брадбөрн, Маслоу, Яахода, Дийнэр, Рифф зэрэг олон эрдэмтний судалгаагаар баяжиж, өнөөгийн зургаан бүрдүүлэгч хүчин зүйлийн загвар хүртэл хөгжсөн.

САНХҮҮГИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ - Хүн одоогийн болон урт хугацааны санхүүгийн үүрэг хариуцлагаа бүрэн хариуцаж чадах, ирээдүйн санхүүгийн байдалдаа итгэлтэй, аюулгүй мэдрэмж авах, мөн амьдралаа жаргалтай өнгөрөөхөд туслах сонголтуудыг хийх чадамжтай байдлыг хэлнэ. Энэхүү ойлголтыг зөвхөн орлого, хөрөнгө зэрэг объектив санхүүгийн үзүүлэлтээр бус, хувь хүн өөрийн санхүүгийн нөхцөл байдлыг хэрхэн үнэлж, мэдэрч буй субъектив үнэлэмжээр тодорхойлох хандлага сүүлийн жилүүдэд түгээмэл болсон.

НИЙГМИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ - Хувь хүн өөрийгөө нийгмийн нэг хэсэг хэмээн мэдэрч, нийгэм дэх оролцоо, хувь нэмэр болон нийгмийн хөгжил, боломжийг хэрхэн үнэлж байгааг илэрхийлэх ойлголт юм (Keyes, 1998). Энэхүү ойлголтод дараах 5 бүрдүүлэгч хүчин зүйлс багтана:

- **Нийгэмд нэгдэх:** Хувь хүн өөрийгөө нийгэм, хамт олон болон тодорхой бүлгийн нэг хэсэг гэж мэдэрч байгаа байдал.
- **Нийгмийг хүлээн зөвшөөрөх:** Бусад хүмүүс болон хүний мөн чанарын талаарх ерөнхий үнэлэмж ба бусдын ялгаатай шинж чанарыг хүлээн зөвшөөрөхийн зэрэгцээ хүмүүсийг үндсэндээ эергээр харах, тэдэнд итгэх боломжтой гэж үзэх хандлага.
- **Нийгэмд оруулж буй хувь нэмэр:** Хүн өөрийгөө нийгэмд хэрэгтэй, үнэ цэнтэй гишүүн бөгөөд өөрийн хийж буй зүйлээр бусдад болон нийгэмд тодорхой хувь нэмэр оруулж чадна гэж үзэж байгаа байдал.
- **Нийгмийн хөгжилд итгэх итгэл:** Нийгэм өөрчлөгдөж, хөгжиж, өөрийн боломжоо хэрэгжүүлэн цаашид сайжрах чадамжтай гэсэн үнэлэмж.
- **Нийгмийн үялдаа холбоо:** Хүн өөрийн эргэн тойрон дахь нийгмийн ертөнцийг ойлгож болохуйц, тодорхой зохион байгуулалт, учир шалтгаантай гэж хүлээн авч буй байдал гэсэн таван бүрдүүлэгч хүчин зүйлсээр тодорхойлсон.

Нийгмийн холбоо, чанартай харилцаа нь хүний эрүүл мэнд, сайн сайхан байдалтай холбоотой бөгөөд тусгаарлалт, ганцаардал нь хүн амын эрүүл мэндийн чухал асуудалд тооцогддог (Waldinger & Schulz, 2023; WHO, 2025).

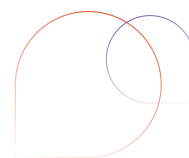
БИЕ МАХБОДЫН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ - Орчин үеийн хандлагаар бие махбодын ССБ-ыг зөвхөн өвчин эмгэггүй байх төлөвөөр хязгаарлахгүй бөгөөд тухайн хүн өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа хэвийн гүйцэтгэх, биеийн идэвхтэй амьдралын хэв маягийг хадгалах, өөрийн биеийн эрүүл мэндийг дэмжих, эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх чадвартай байхыг мөн хамруулан авч үздэг.

ХУВИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ - Хүмүүс өөрсдийн амьдралын сэтгэл ханамж, аз жаргал болон өдөр тутмын сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн үнэлж байгааг илэрхийлдэг ойлголт юм. ЭЗХАХБ-ын үзэл баримтлалд хувийн ССБ-ыг амьдралын үнэлгээ, сэтгэл хөдлөл, эудаймоник ССБ гэсэн гурван бүрэлдэхүүнээр авч үздэг бөгөөд эдгээр нь тус тусдаа хувь хүний амьдралын өөр өөр талыг илэрхийлдэг. Иймээс хувийн ССБ-ыг хувь хүний амьдралын сэтгэл ханамж, өдөр тутмын сэтгэл хөдлөл, амьдралын утга учир, зорилгын мэдрэмжийг хамарсан олон тал бүхий цогц үзүүлэлтээр авч үзэх нь зүйтэй.

АЖИЛ ХӨДӨЛМӨРИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ - Хүн ажлын байрандаа өөрийн чадвараа ухамсарлаж, стрессийг даван туулж, бусадтай үр дүнтэй хамтран ажиллах чадвартай байх төлөв бөгөөд зөвхөн ажлын сэтгэл ханамжаар хязгаарлагдахгүй, харин сэтгэл хөдлөл, оролцоо, эрүүл мэнд, ажил амьдралын тэнцвэрийг хамарсан ойлголт юм. ДЭМБ, ОУХБ, ЭЗХАХБ зэрэг байгууллагууд үүнийг улс орны хөгжлийн чухал үзүүлэлт гэж үздэг бөгөөд ялангуяа цар тахлын дараа ажлын стресс, халшрах хам шинж зэрэг нь хувь хүн төдийгүй улс орны хөгжилд сөргөөр нөлөөлөх эрсдэлтэй болжээ.

ЦАХИМ ОРЧНЫ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ - Цахим ССБ-ыг зөвхөн технологийн донтолтгүй байх гэсэн явцуу ойлголтоос цааш, илүү өргөн хүрээнд тодорхойлох зорилгоор судлаачид 2020 оноос хойш идэвхтэй судалж эхэлсэн. Одоогийн байдлаар цахим ССБ гэж юу болох талаар нийтээр хүлээн зөвшөөрсөн тодорхойлолт хараахан гараагүй ба товчхондоо цахим ССБ гэдэг нь хувь хүн цахим орчны өөрт үзүүлэх давуу болон сул талыг танин мэдэж, тэдгээрийг тэнцвэртэйгээр удирдахыг хэлдэг байна. Өөрөөр хэлбэл, мэдээлэл хүлээн авах, харилцаа холбоо тогтоох, ажил үйлээ хөнгөвчлөх зэрэг цахим орчны давуу талуудын ашиг тусыг бүрэн хүртэхийн зэрэгцээ анхаарал сарних, хэт замбараагүй хэрэглээ, хяналтаа алдах, нийгэм сэтгэл зүйд үзүүлэх сөрөг нөлөө, эрсдэлийг аль болох бууруулж, тэнцвэртэй, ухамсартай хэрэглээг бий болгохыг хэлнэ.

ХҮРЭЭЛЭН БҮЙ ОРЧНЫ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ - Хүн өөрийн амьдарч, ажиллаж, суралцаж буй орчноо хэр эрүүл, аюулгүй, таатай гэж хүлээн авдаг, тэр нь бие бялдар, сэтгэл зүйд хэрхэн нөлөөлж буйг ухамсарлах, байгальтай харилцаж, орчноо сайжруулахад оролцох зэргийг хамарсан олон талт ойлголт юм. Хүрээлэн буй орчин зөвхөн эрүүл мэндэд нөлөөлөх гадаад хүчин зүйл төдийгүй хүний зан үйл, сэтгэл хөдлөл, танин мэдэхүй, амьдралын чанарт нөлөөлөх боломжтой.



Хоёрдугаар бүлэг



СУДАЛГААНЫ АРГА ЗҮЙ



СУДАЛГААНЫ ЗОРИЛГО

Энэхүү судалгаа нь:

1. Монгол Улсын иргэдийн хувийн ССБ-ыг үндэсний хэмжээнд (сэтгэл зүй, бие махбод, нийгмийн харилцаа, санхүү, ажил хөдөлмөр, хүрээлэн буй орчин, цахим орчин) цогцоор үнэлэх, нийгмийн бүлэг хоорондын ялгааг харьцуулан анхаарал хандуулах шаардлагатай талбарыг тодорхойлох,
2. Бодлого боловсруулагчдад судалгаа суурьтайгаар ССБ-д анхаарал хандуулахыг уриалах зорилготой нөхцөл байдлын судалгаа юм.



СУДАЛГААНЫ ДИЗАЙН

Энэхүү **“Монгол хүний сайн сайхан байдлын цогц судалгаа”** нь Монгол улсын иргэдийн сайн сайхан байдлыг олон талаас нь тодорхойлох зорилготой анхдагч судалгаа юм. Иймд одоогийн нөхцөл байдлыг иж бүрэн тодорхойлохын тулд тоон болон чанарын судалгааг хослуулсан холимог арга зүйг (mixed methods) ашигласан юм.

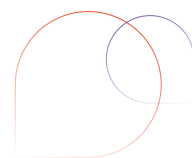
Түүврийн бүтцийг Монгол улсын Улаанбаатар хот болон хөдөө орон нутгийн 4 бүсийн онцлог болон хүн ам зүйн бусад бүлгүүд хоорондын ялгааг харьцуулан шалгах зорилгоор тодорхойлсон. Цахим (mindX+ платформ) болон цаасан хэлбэрээр нэгэн зэрэг мэдээлэл цуглуулж, тоон статистик шинжилгээний үр дүнг чанарын түүврийн баримтуудтай нэгтгэн дүгнэсэн.

Судалгааны үндсэн судлагдахуун нь сэтгэл зүйн, хувийн, нийгмийн, бие махбодын, санхүүгийн, ажил хөдөлмөрийн, цахим болон хүрээлэн буй орчин түс бүрийн ССБ-ын одоогийн түвшин юм. Чанарын судалгааны хүрээнд монголчууд ССБ-ыг хэрхэн ойлгодог, өөрийн болон бусдын ССБ-ын нөхцөл байдлыг хэрхэн үнэлж тодорхойлдог, юуг хамгийн чухал нөлөөтэй гэж үздэг болохыг тодруулах зорилгоор нээлттэй 2 асуулт бэлтгэсэн.



ТҮҮВРИЙН АРГА

Судалгаанд 18-аас дээш насны Улаанбаатар хот болон 4 бүсэд (Баруун, Хангайн, Төвийн, Зүүн бүс) оршин суудаг мөн гадаадад амьдарч буй Монгол оролцогчдыг хүн амын бодит эзлэх хувьтай тэнцүү хэмжээгээр тооцож оролцогчдыг тодорхойлсон. Мөн оршин суудаг харьяаллаас гадна тухайн бүс доторх нас, хүйсээр тооцоолж оролцогчдыг хамруулсан. Ингэснээр судалгааны түүврийн бүтэц улсын хэмжээний хүн амын бүтцэд ойртож, бүс болон бусад хүн ам зүйн хоорондын харьцуулалтын статистикийн хүчин чадал нэмэгдэх давуу талтай.



Судалгааны үйл явц нь дараах дарааллаар зохион байгуулагдсан. Үүнд:

- **Бэлтгэл үе шат** - Сайн сайхан байдлын ойлголт, судлах хүчин зүйлсийг тодорхойлж, асуулгыг боловсруулсан. Орчуулгыг 5 шатлалын хүрээнд гүйцэтгэн, салбарын мэргэшсэн профессоруудаар хянуулсан.
- **Түршилт судалгааны үе шат** - Боловсруулсан асуулгуудыг бага хэмжээний өгөгдөлд түршиж, найдварт болон тохироц байдлыг шалган баталгаажуулсны үндсэн дээр эцсийн хувилбарыг баталж, Ёс зүйн хороогоор баталгаажуулж, mindX+ платформ болон цаасан асуумжийг бэлтгэсэн.
- **Түүвэр цуглуулах үе шат** - mindX+ платформ болон 4 бүсэд биечлэн ажилласан судлаачдаар дамжуулан сайн дурын оролцогчдоос өгөгдөл цуглуулсан.
- **Дата цэвэрлэх үе шат** - Цаасан болон цахим өгөгдлийг шивж цэвэрлэн нэгтгэж, 5001 чанарын шаардлага хангасан өгөгдлийн сан бүрдүүлсэн.
- **Шинжилгээ хийх үе шат** - Тоон өгөгдлийг SPSS 27, чанарын өгөгдлийг MAXQDA 24.4.1 программаар боловсруулсан.
- **Дүгнэлт, тайлан боловсруулах үе шат** - Үр дүнг тайлбарлан, зөвлөмж бүхий эцсийн тайланг бэлтгэсэн.

Зураг 3. Судалгааны үе шат

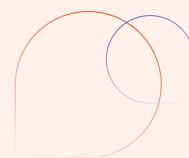


ӨГӨГДӨЛ БОЛОВСРУУЛАХ, ШИНЖЛЭХ АРГА

Судалгаанд ашиглагдсан хэмжүүр ба тэдгээрийн хэмжиж буй бүрдүүлэгч хүчин зүйлсийн мэдээлэл:

Хүснэгт 2. Судалгаанд ашиглагдсан хэмжүүр ба тэдгээрийн хэмжиж буй бүрдүүлэгч хүчин зүйлсийн мэдээлэл

Хэмжүүр	Бүрдүүлэгч хүчин зүйлс	Асуултын тоо	Найдварт байдлын коэффициент	Эх сурвалж
Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлын хэмжүүр	Эерэг харилцаа холбоо; Хүрээлэн буй орчныг удирдах; Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх; Бие даасан байдал; Хувь хүний хөгжил; Амьдралын зорилго	18	.768	Ryff (1989); Ryff & Keyes (1995)
Бие махбодын эрүүл мэндийн дэд хэмжүүр	-	10	.803	The WHOQOL Group (1998)
Амьдралд сэтгэл ханамжийн хэмжүүр	-	5	.887	Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985)
Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдлын хэмжүүр	Ажлын байрны сайн сайхан байдал; Нийгэм хамт олны сайн сайхан байдал	15	.953	Pradhan & Hati (2019) ⁴ ; Zheng, Zhu, Zhao & Zhang (2015)
Нийгмийн сайн сайхан байдлын хэмжүүр	Нийгэмд нэгдэх Нийгмийг хүлээн зөвшөөрөх; Нийгэмд оруулж буй хувь нэмэр; Нийгмийн хөгжилд итгэх итгэл; Нийгмийн уялдаа холбоо	15	.753	Keyes (1998)
Санхүүгийн сайн сайхан байдлын хэмжүүр	-	10	.803	Consumer Financial Protection Bureau (2017)
Хүрээлэн орчны сайн сайхан байдал	-	5	.633	Салбарын зөвлөх профессоруудтай хамтран судалгааны баг боловсруулсан
Цахим сайн сайхан байдал	-	10	.625	Салбарын зөвлөх профессоруудтай хамтран судалгааны баг боловсруулсан





СТАТИСТИК ШИНЖИЛГЭЭ

Өгөгдлийн төрлөөс хамаарч хэд хэдэн төрлийн статистик шинжилгээг хийв. Тухайлбал, оролцогчдын хүн ам зүйн үзүүлэлт болон бусад ангиллын хувьсагч хоорондын холбоог Хи-квадрат тест (χ^2) ашиглан шалгасан. Бүлэг хоорондын ялгааг Крускал-Уоллис (Kruskal-Wallis) тест (гурав ба түүнээс дээш бүлэгт), Манн-Уитни Ю (Mann-Whitney U) тест (хоёр бүлэгт) ашиглан шалгасан. Тоон хувьсагч хоорондын хамаарлыг тодорхойлохын тулд корреляцийн шинжилгээ, харин хамаарлын чиглэл, хүчийг илүү нарийвчлан тайлбарлахын тулд логистик регрессийн шинжилгээ хийсэн. Судалгааны өгөгдлийн хэмжээ том ($n=5001$) тул маш бага ялгаа ч заримдаа статистикийн хувьд “ач холбогдолтой” ($p<0.05$) гэж гарч болно. Чанарын судалгааны өгөгдөлд контент анализын шинжилгээ хийсэн бөгөөд MAXQDA программ ашиглан үр дүнг боловсруулав.



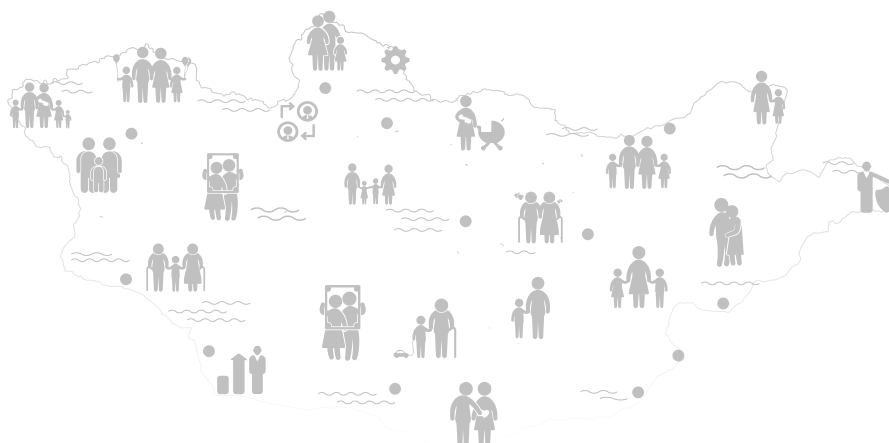
ЁС ЗҮЙН ЗӨВШӨӨРӨЛ

“Монгол хүний сайн сайхан байдлын цогц судалгаа” нь Монгол Улсын Их Сургуулийн Судалгааны ажлын ёс зүйн хяналтын хорооны 2026 оны 4 сарын 24-ний өдрийн 2026-003 дугаартай шийдвэрээр баталгаажсан болно.



ОРОЛЦОГЧДЫН МЭДЭЭЛЭЛ

Судалгаанд 18-аас дээш насны 5001 Монгол улсын иргэд оролцсон бөгөөд үүний 65.1% нь эмэгтэй, 34.3% нь эрэгтэй оролцогчид байсан. Насны хувьд 18-89 хүртэлх насны (Дундаж 37.46) насны бүлгээр авч үзвэл 40.3% Y үе (1981-1996), 33.1% нь Z үе (1997 ба хойш), 20.9% нь X үе (1965-1980), 5.7% нь Их төрөлтийн үеийнхэн (1964-өөс өмнө) эзэлж байна. Боловсролын түвшнээр бакалаврын зэрэгтэй оролцогчид давамгайлж (43.5%), үүний дараа бүрэн дунд боловсролтой (28.8%), техникийн болон тусгай мэргэжлийн дунд боловсролтой (13.0%), магистр ба түүнээс дээш зэрэгтэй (9.9%), дунд ба түүнээс бага боловсролтой (4.8%) оролцогчид хамрагдсан байна.

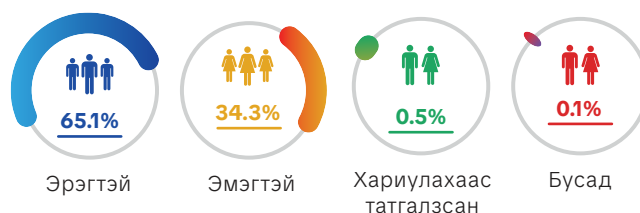


Мөн оршин суугаа газрын хувьд оролцогчдын 56.3% нь Улаанбаатар хотод, 42.8% нь орон нутагт, 0.9% нь гадаадад амьдардаг. Судалгаанд оролцогчдын дийлэнх нь Хангайн бүсэд оршин суудаг (43%), дунджаар сарын 1.5-3 сая төгрөгийн орлоготой байна. Гэвч оролцогчдын дийлэнх хэсэг буюу 78.7% нь өр зээлтэй, харин 49.7% нь хадгаламжтай байгаа бол 50.3% нь хадгаламжгүй байна.

ХҮЙС

Оролцогчдын 65.1% нь эмэгтэй, 34.3% нь эрэгтэй бол үлдсэн 0.6% нь бусад эсвэл хариулахаас татгалзсан байна. Хүйсийн хувьд бусад гэж хариулсан болон хариулахыг хүсээгүй оролцогчдын өгөгдлийн хэмжээ бага байсан тул статистик шинжилгээний үр дүн боловсруулах боломж хязгаарлагдмал байв.

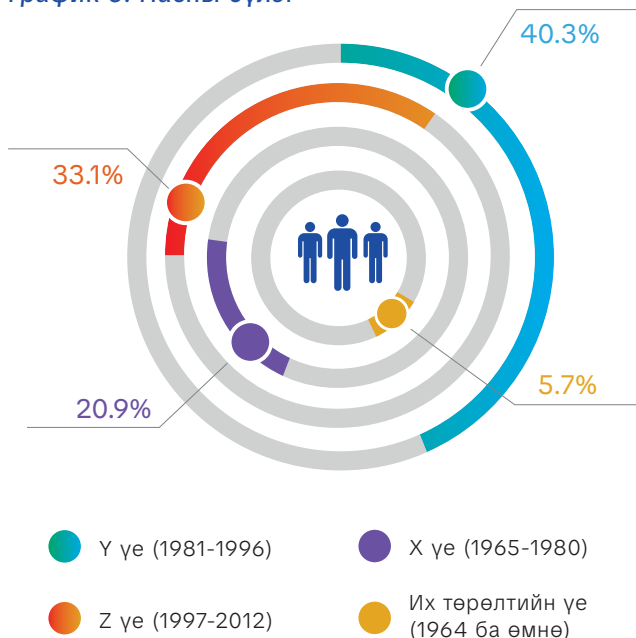
График 5. Таны хүйс



НАСНЫ БҮЛЭГ

Судалгаанд оролцогчдыг Их төрөлтийн үе (1964-өөс өмнө төрсөн), Х үе (1965–1980), Y үе (1981–1996), Z үе (1997–2012) гэсэн дөрвөн ангилалд хуваан авч үзсэн бөгөөд тухайн цаг үед төрж өссөн хүн бүр өөрийн амьдарч буй нийгэм, эдийн засаг, технологийн нөлөөгөөр харилцан адилгүй юм.

График 6. Насны бүлэг



Тодруулбал, Их төрөлтийн үеийнхэн ажлын тогтвортой байдал, эрх мэдлийн шаталсан тогтолцоог эрхэмлэн үздэг бол X үеийнхэн бие даасан байдал, эрсдэлд бэлэн байх чадвар, ажил амьдралын тэнцвэрийг илүүд үздэг. Харин Y үеийнхэн шинэ технологид хурдан дасан зохицож, ажлын үр дүнгээс илүүтэйгээр утга учир, өөрийгөө хөгжүүлэх боломжийг чухалчилдаг бол дижитал орчинд төрж өссөн Z үеийнхэн олон талт байдал, сэтгэл зүйн эрүүл мэнд, түргэн шуурхай мэдээлэлд суурилсан амьдралын хэв маягийг илүүд үздэг байна. Иймд судалгааны үр дүнг дээр дурдсан үеийн ангиллаар ялган танилцуулах нь чухал ач холбогдолтой юм.

Судалгаанд оролцогчдын насны бүлгээр авч үзвэл 40.3% нь Y үе, 33.1% нь Z үе, 20.9% нь X үе бол 5.7% нь Их төрөлтийн үеийнхэн бүрдүүлж байна.

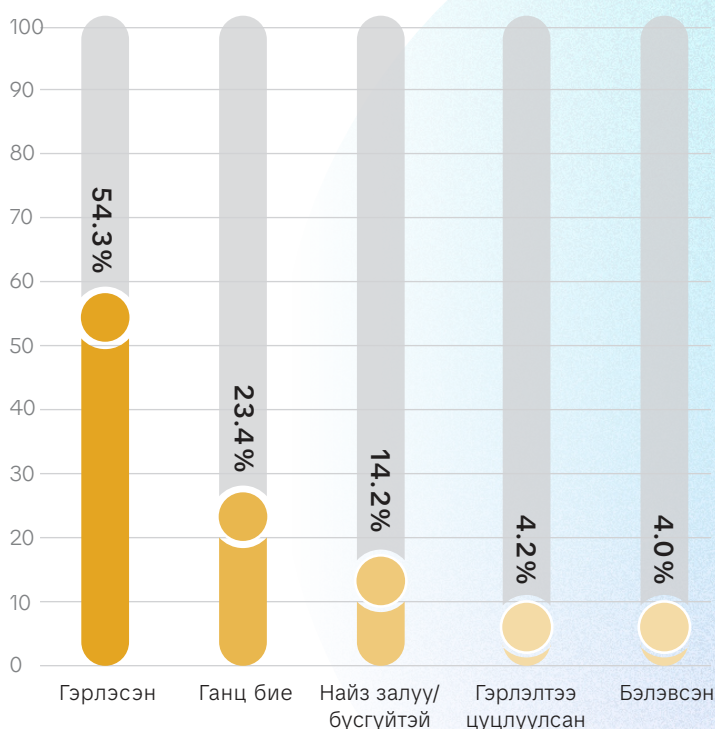
ОРШИН СУУДАГ БАЙРШИЛ

Судалгаанд оролцогчдын 56.3% нь Улаанбаатар хотод, 42.8% нь орон нутагт бол үлдсэн 0.9%-ийг гадаадад оршин суудаг иргэд бүрдүүлж байна. Гадаад оршин суудаг оролцогчдын өгөгдлийн хэмжээ бага байсан тул статистик шинжилгээний үр дүн боловсруулах боломж хязгаарлагдмал байв.

График 7. Оршин суугаа байршил



График 8. Гэрлэлтийн байдал

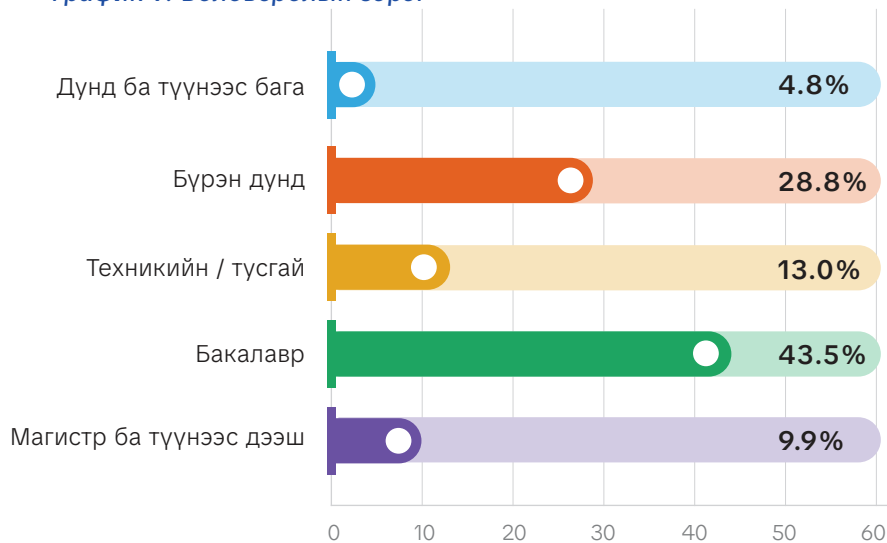


ГЭРЛЭЛТИЙН БАЙДАЛ

Судалгаанд оролцогчдын 54.3% нь гэрлэсэн, 23.4% нь ганц бие, 14.2% нь найз залуу/бүсгүйтэй бол 4.2% нь гэрлэлтээ цуцлуулсан, 4.0% нь бэлэвсэн иргэд эзэлж байна.



График 9. Боловсролын зэрэг



БОЛОВСРОЛЫН ЗЭРЭГ

Оролцогчдын 43.5% нь бакалавр, 9.9% нь магистр ба түүнээс дээш боловсролын зэрэгтэй. Харин бүрэн дунд боловсролтой иргэд 28.8%, техникийн болон тусгай боловсролтой иргэд 13% хамрагдсан бол үлдсэн 4.8% дунд ба түүнээс бага боловсролын зэрэгтэй оролцогчдоос бүрдэж байна.

БҮС НУТАГ

Тус судалгаанд оролцогчдыг оршин суугаа бүсчлэлийн дагуу дөрвөн бүсээр хуваан авч үзсэн бөгөөд нийт 2097 оролцогч хамрагдсан. Хангайн бүс (Архангай, Баянхонгор, Булган, Орхон, Өвөрхангай, Хөвсгөл зэрэг) 901 оролцогч, Төвийн бүс (Говьсүмбэр, Дархан-Уул, Дорноговь, Дундговь, Өмнөговь, Сэлэнгэ, Төв) 539 оролцогч, Баруун бүс (Баян-Өлгий, Говь-Алтай, Завхан, Увс, Ховд) 388 оролцогч оролцсон бол Зүүн бүсийн хувьд (Дорнод, Сүхбаатар, Хэнтий) 269 оролцогч хамрагдсан байна.

График 10. Бүс нутаг

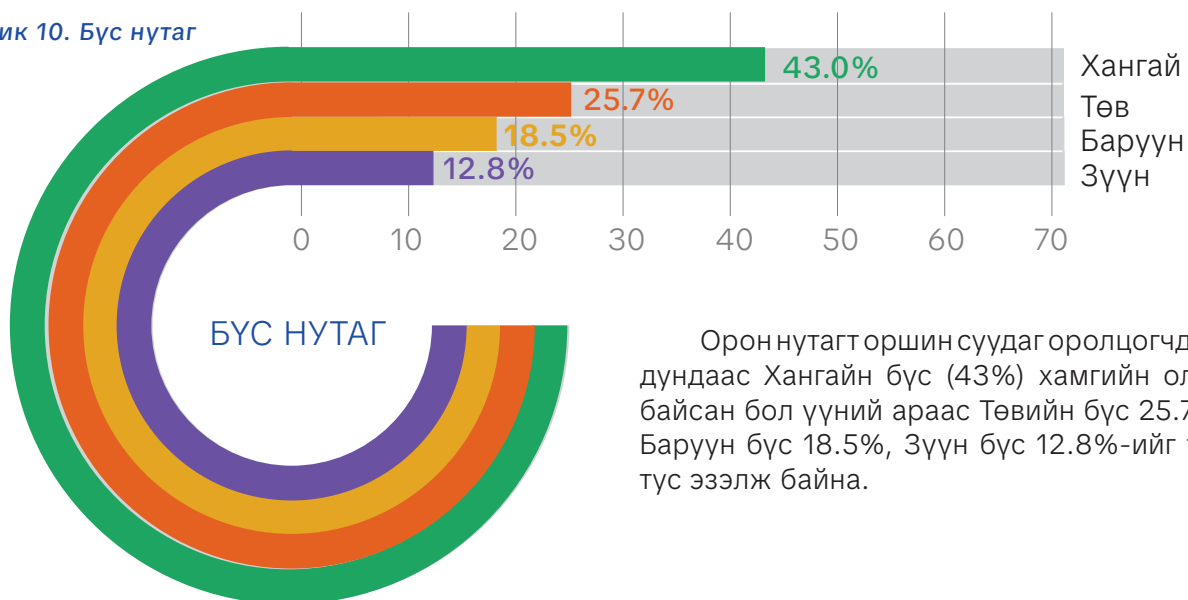


График 11. Амьдардаг сууцны төрөл

Судалгаанд оролцогчдын дийлэнх хэсэг буюу 54.8% нь орон сууцанд, 25.9% нь хашаа байшинд амьдардаг бол үлдсэн нь Монгол гэр, нийтийн байр болон хаус/хаус хороололд амьдардаг байна.

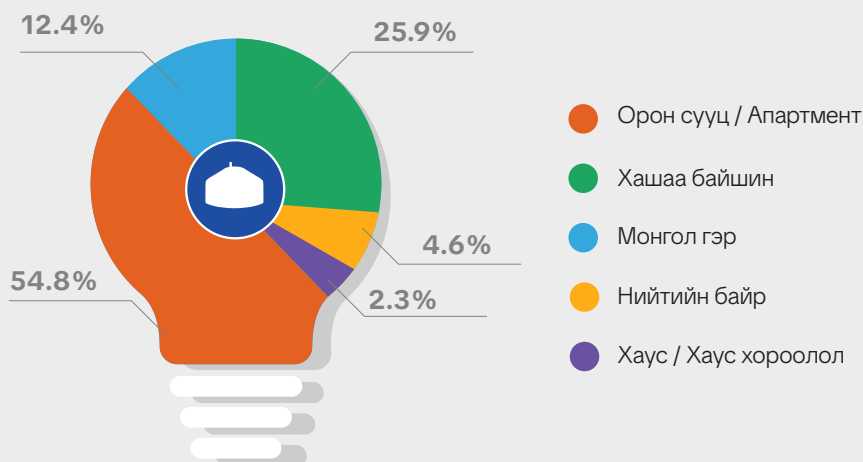
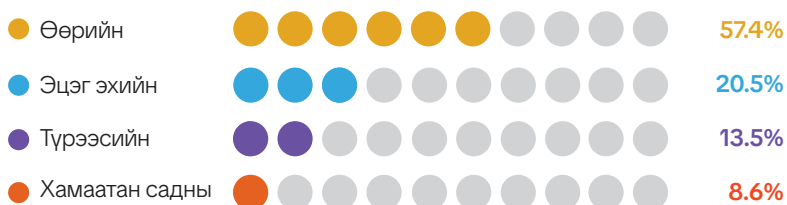


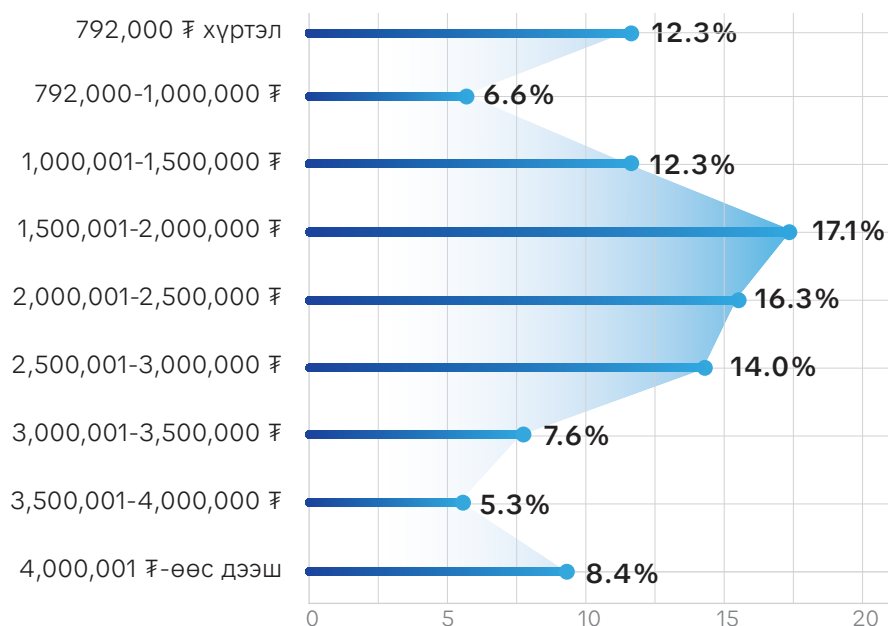
График 12. Амьдардаг сууцны эзэмшил



АМЬДАРДАГ СУУЦНЫ ЭЗЭМШИЛ

Судалгаанд оролцогчдын 57.4% нь өөрийн эзэмшлийн сууцанд, 20.5% нь эцэг эхийнхээ сууцанд амьдардаг, 13.5% нь түрээсийн бол үлдсэн 8.6% нь хамаатан садныхаа сууцанд оршин суудаг байна.

График 13. Сарын дундаж орлого



САРЫН ДУНДАЖ ОРЛОГО

Судалгаанд оролцогчдын сарын дундаж орлогын түвшнийг авч үзвэл дийлэнх хэсэг буюу 17.1% нь сарын 1,500,001-2,000,000 ₮-ийн орлоготой байна. Түүнчлэн 2,000,001-2,500,000 ₮-ийн орлоготой оролцогчид 16.3%, 2,500,001-3,000,000 ₮-ийн орлоготой оролцогчид 14.0%-ийг тус тус бүрдүүлж байна. Харин хамгийн бага хувийг 3,500,001-4,000,000 ₮ (5.3%) болон 792,000-1,000,000 ₮ -ийн хүртэлх (6.6%) орлоготой бүлгийнхэн эзэлж байна.

ӨР ЗЭЭЛТЭЙ ЭСЭХ

Судалгаанд оролцогчдын 78.7% нь өр зээлтэй, 21.3% нь өр зээлгүй байна.

График 14. Өр зээлтэй эсэх



ХАДГАЛАМЖТАЙ ЭСЭХ

Нийт судалгаанд оролцогчдын 49.7% нь хадгаламжтай, 50.3% нь хадгаламжгүй байна.

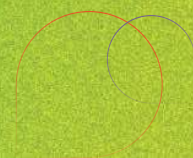
График 15. Хадгаламжтай эсэх



II
ХЭСЭГ

МОНГОЛ ХҮНИЙ САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН

ҮР ДҮН



Гуравдугаар бүлэг



АЖИЛ ХӨДӨЛМӨРИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

“

Миний хувьд сайн сайхан байдал бол тав тухтай, өөрийн хүссэн мэргэжлээрээ ажиллаж сайхан хамт олноор хүрээлүүлэх...”

- 21 настай эмэгтэй, Баянзүрх дүүрэг

"Миний хувьд сайн сайхан байдал зэдэг нь хүн өөрийн эзэмиссэн мэргэжилдээ үр дүнтэй, бүтээлч, сэтгэлээсээ хандаж, амжилттай байх...."

- 21 настай эрэгтэй, Орхон аймаг

Энэхүү хэсэгт АЖИЛ ХӨДӨЛМӨРИЙН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН үр дүнг хуваалцах бөгөөд юун түрүүнд ажил хөдөлмөрийн ССБ гэж юуг хэлж байгааг, бид хэрхэн хэмжсэнийг эргэн сануулъя:



АЖИЛ ХӨДӨЛМӨРИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

"Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал" гэдэг нь хүн ажлын байрандаа өөрийн чадвараа ухамсарлаж, стрессийг даван туулж, бусадтай үр дүнтэй хамтран ажиллах чадвартай байх төлөв бөгөөд зөвхөн ажлын сэтгэл ханамжаар хязгаарлагдахгүй, харин сэтгэл хөдлөл, оролцоо, эрүүл мэнд, ажил амьдралын тэнцвэрийг хамарсан ойлголт юм (WHO, 2013; Pradhan & Hati, 2019).



ХЭРХЭН ХЭМЖСЭН БЭ?

Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдлын (Employee Well-Being Scale- EWBS) 15 асуулт бүхий хэмжүүрийг ашигласан.

Бүрдүүлэгч хүчин зүйл: Ажлын байрны сайн сайхан байдал (workplace well-being), нийгэм хамт олны сайн сайхан байдал (social well-being)



ҮР ДҮН:

Судалгаанд оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн ССБ-ын 59.9% нь сайн, 30.1% нь дунд түвшинд бол үлдсэн 10% нь сул түвшинд байна.

График 16. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдлын ерөнхий үзүүлэлт



Насны бүлгээр авч үзэхэд ажил хөдөлмөрийн ССБ ялгаатай байсан бөгөөд Y үеийнхний 65.7% нь сайн түвшинд буюу бусад насныхантай харьцуулахад илүү өндөр байна. Үүний дараа X үеийнхний 58.1%, Их төрөлтийн үе 54.1%, Z үе 53.7% нь тус бүр сайн түвшинд байна. Өөрөөр хэлбэл, ажил хөдөлмөрийн ССБ-ын хувьд Z үеийнхэн бусад насны бүлэгтэй харьцуулахад сул байна.

График 17. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, насны бүлгээр

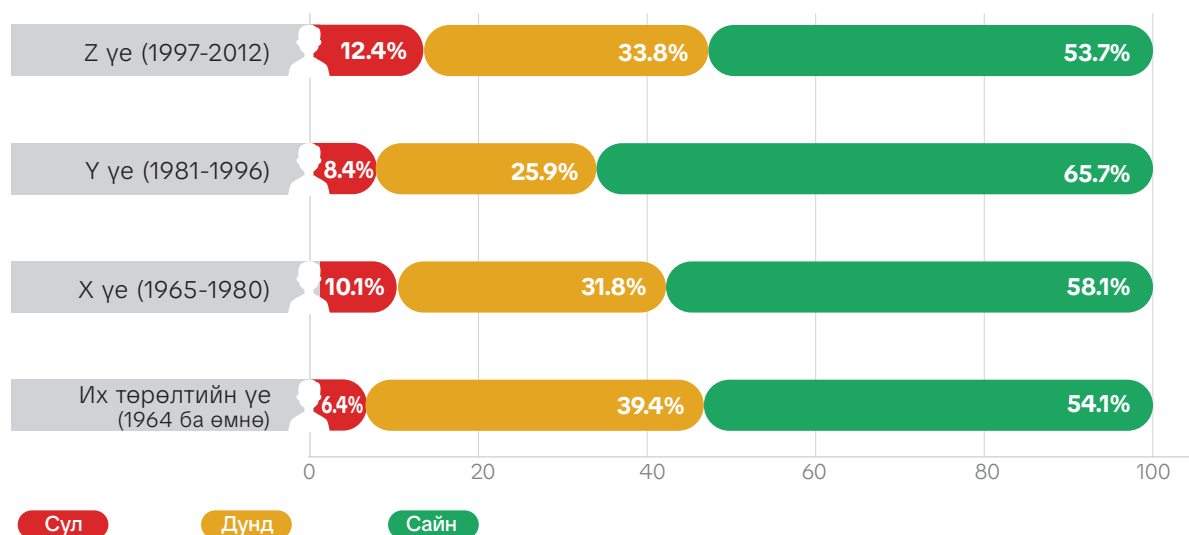
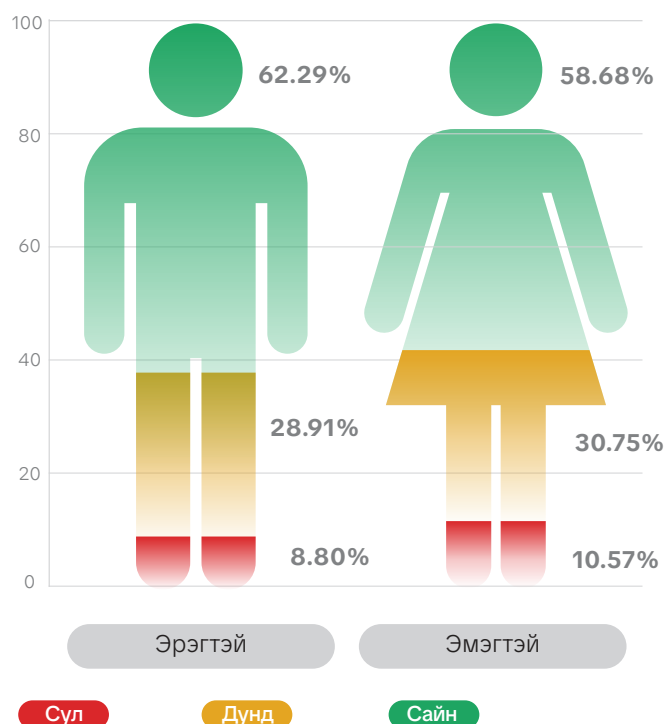


График 18. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, хүйсээр



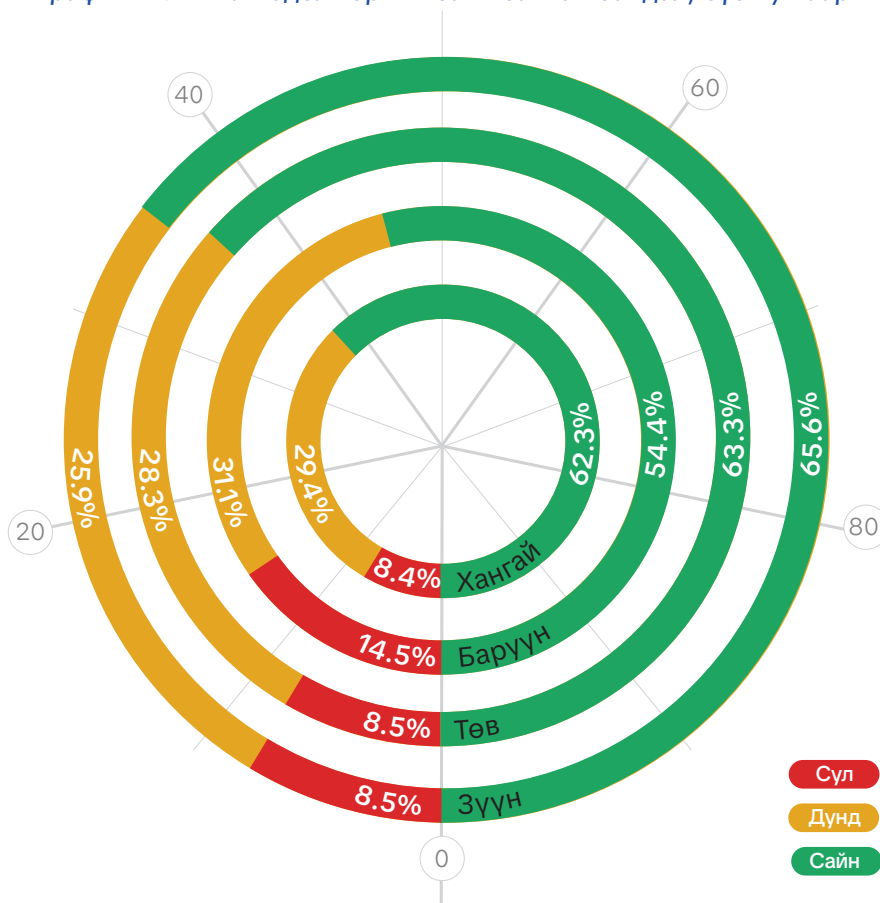
Хүйсээр авч үзэхэд эрэгтэй оролцогчдын 62.3%, эмэгтэй оролцогчдын 58.7% нь ажил хөдөлмөрийн ССБ-ын сайн түвшинд байна.

Тодруулбал, сул, дунд, сайн түвшин бүрд 1.77% - 3.91%-ийн зөрүүтэй байгаа хэдий ч статистик ач холбогдол бүхий ялгаа илрээгүй бөгөөд эрэгтэй, эмэгтэй оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн ССБ ойролцоо түвшинд байна.



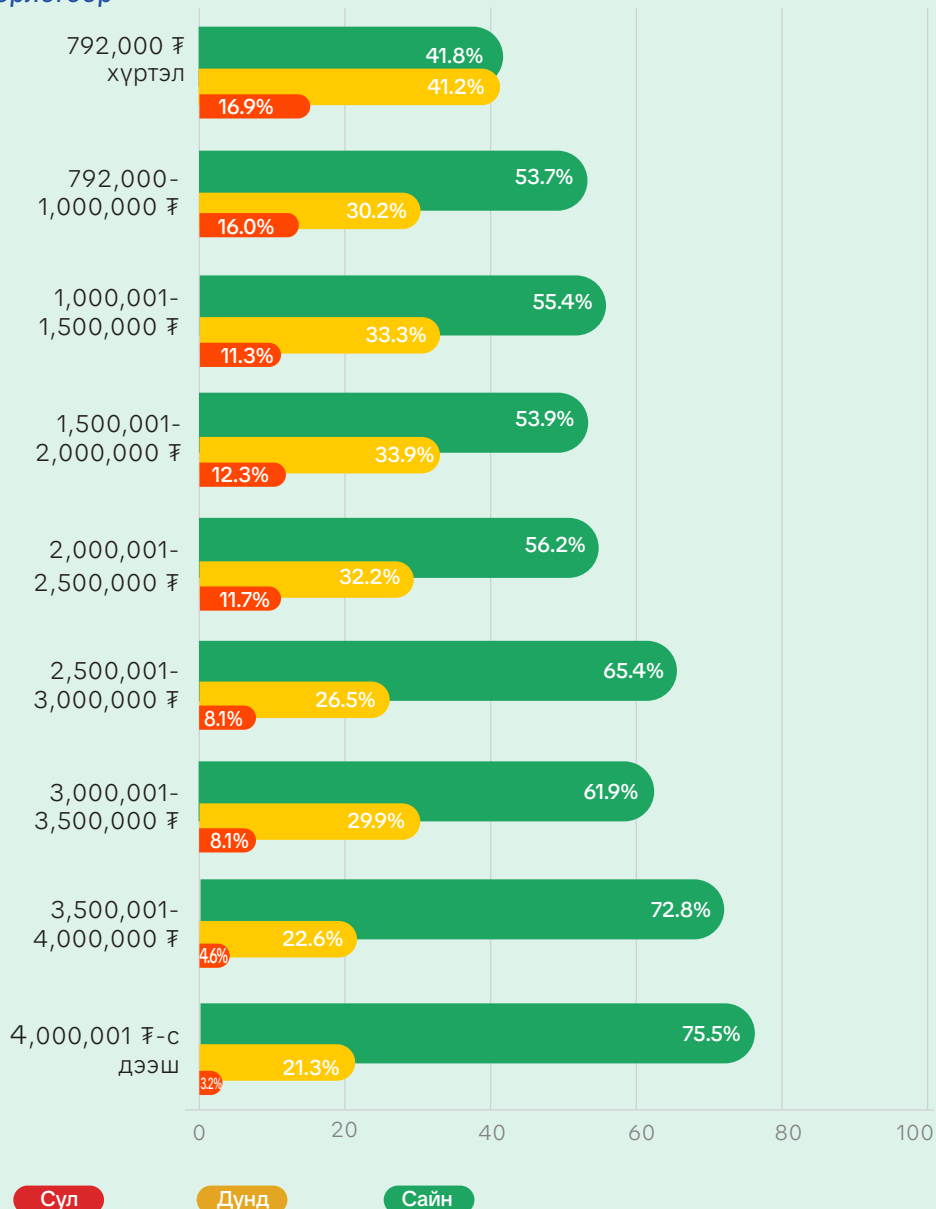
График 19. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, бүс нутгаар

Бүс нутгаар авч үзэхэд ажил хөдөлмөрийн ССБ-тай ялгаа илэрсэн бөгөөд баруун бүсэд амьдардаг оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн ССБ бусад бүсүүдтэй харьцуулахад бага буюу 54.5% нь сайн түвшинд байна. Харин бусад бүс нутгийн оролцогчдын 62.3% - 65.6% нь сайн түвшинд байна. Энэ нь баруун бүсийн оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн ССБ бусад бүсүүдээс харьцангуй сул түвшинд байгааг харуулж байна.



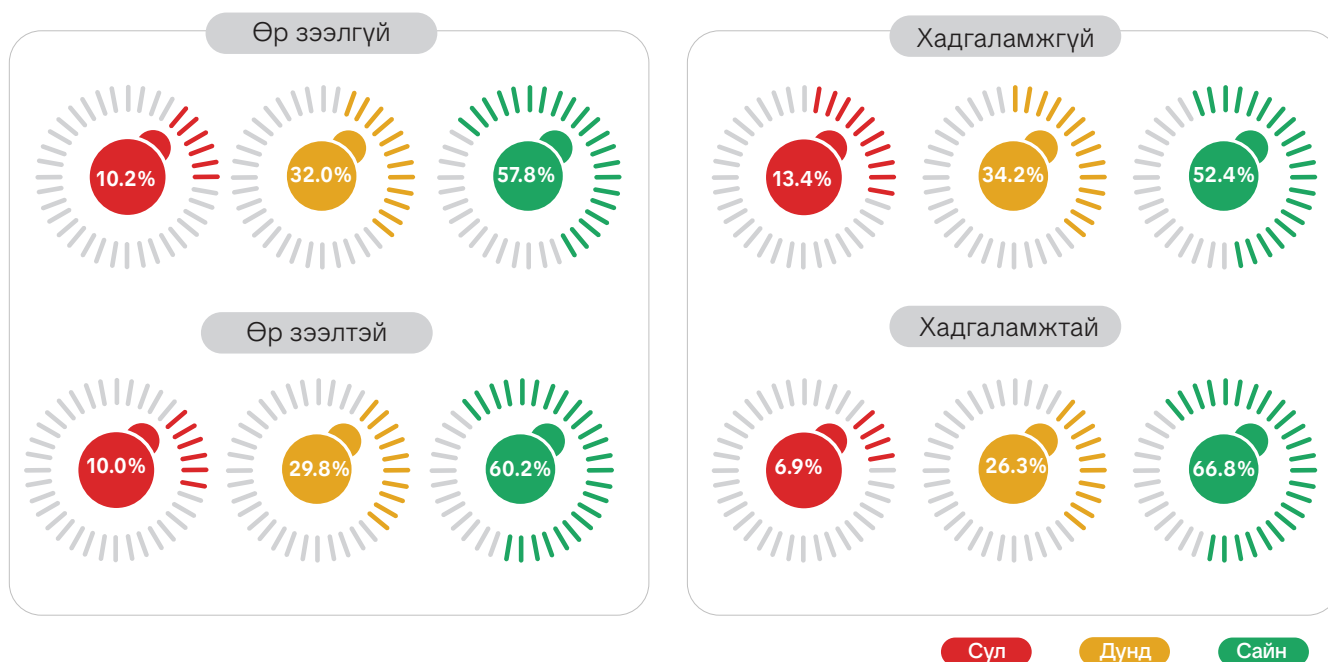
Сарын дундаж орлогоос шалтгаалан ажил хөдөлмөрийн ССБ ялгаатай байсан бөгөөд сарын дундаж орлого нэмэгдэх тусам ажил хөдөлмөрийн ССБ өсөж байна. Тодруулбал, сарын 4.000.001₮-өөс дээш орлоготой оролцогчдын 75.5% нь сайн түвшинд байгаа нь бусад орлогын бүлгүүдтэй харьцуулахад хамгийн өндөр түвшинд байгааг харуулж байна. Харин 792,000₮ хүртэлх сарын орлоготой оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн ССБ бусад орлогын бүлгүүдтэй харьцуулахад бага буюу 41.8% нь сайн түвшинд байна. Өөрөөр хэлбэл, ажил хөдөлмөрийн ССБ нь санхүүгийн байдал буюу сарын дундаж орлоготой нэмэгдэх тусам сайжирдаг болохыг харуулж байна.

График 20. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, сарын дундаж орлогоор



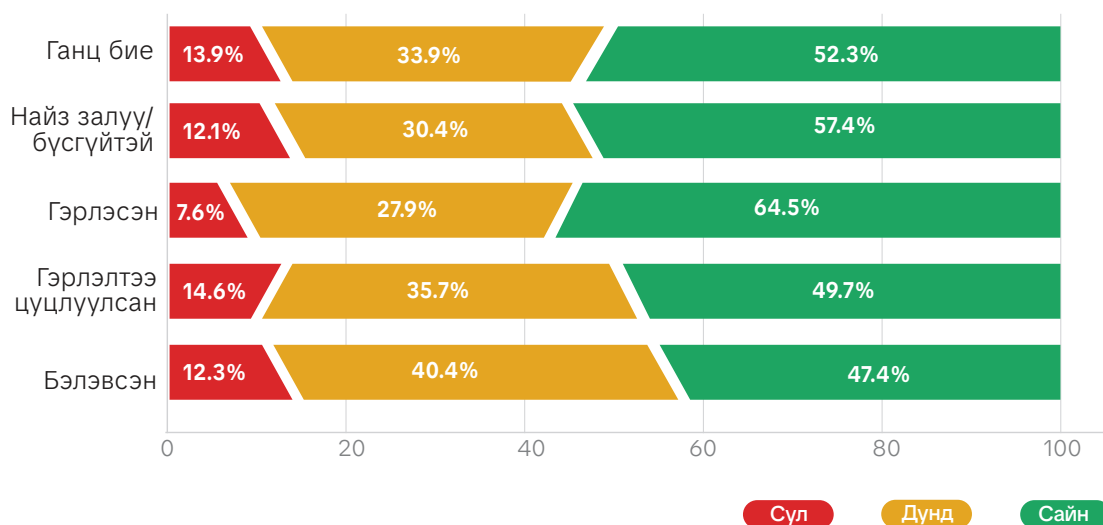
Оролцогчид өр зээлтэй эсэх болон хадгаламжтай эсэхээс шалтгаалан ажил хөдөлмөрийн ССБ ялгаатай эсэхийг шалгаж үзэхэд өр зээлтэй байгаа эсэх нь ялгаагүй байсан бол хадгаламжтай байгаа эсэхээс шалтгаалан ажил хөдөлмөрийн ССБ-д ялгаатай байдал илэрсэн. Тухайлбал, өр зээлтэй болон өр зээлгүй оролцогчдын 57.8% - 60.2% нь сайн түвшинд байна. Харин хадгаламжтай оролцогчдын 66.8% нь сайн түвшинд байсан бол хадгаламжгүй оролцогчдын 52.4% сайн түвшинд байна. Өөрөөр хэлбэл, хадгаламжтай оролцогчид хадгаламжгүй оролцогчдоос ажил хөдөлмөрийн ССБ илүү өндөр байх хандлагатай байна.

График 21. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, хадгаламж болон өр зээлээр



Гэрлэлтийн байдлаас шалтгаалан ажил хөдөлмөрийн ССБ статистикийн шинжилгээгээр ач холбогдол бүхий ялгаа илрэв. Тодруулбал, гэрлэсэн оролцогчдын 64.5% нь ажил хөдөлмөрийн ССБ сайн түвшинд гарсан бөгөөд бусад бүлгүүдээс харьцангуй өндөр түвшинд байна. Харин гэрлэлтээ цуцлуулсан болон бэлэвсэн оролцогчдын 47.4% - 49.7% нь сайн түвшинд байгаа нь гэрлэсэн оролцогчидтой харьцуулахад мэдэгдэхүйц бага байна. Энэ нь гэрлэлтээ цуцлуулсан болон бэлэвсэн оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн ССБ бусад бүлгүүдтэй харьцуулахад сул түвшинд байгааг илтгэж байна.

График 22. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, гэрлэлтийн байдлаар



Амьдардаг сууцны төрлөөс шалтгаалан ажил хөдөлмөрийн ССБ статистикийн шинжилгээгээр ач холбогдол бүхий ялгаа илэрсэн. Тодруулбал, өөрийн эзэмшлийн сууцанд амьдардаг оролцогчдын 63.7% нь ажил хөдөлмөрийн ССБ сайн түвшинд гарсан бөгөөд бусад бүлгүүдээс харьцангуй өндөр байна. Харин хамаатан садан, танилынхаа сууцанд амьдардаг оролцогчдын 49.5%, түрээсийн сууцанд амьдардаг оролцогчдын 47.9% нь сайн түвшинд байсан нь бусад бүлгүүдтэй харьцуулахад харьцангуй бага байна. Энэ нь хамаатан садан, танилындаа болон түрээсийн сууцанд амьдардаг оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн ССБ харьцангуй сул түвшинд байгааг харуулж байна.

График 23. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, амьдардаг сууцны төрлөөр



Оршин суугаа байршлаас шалтгаалан ажил хөдөлмөрийн ССБ ялгаатай байв. Тухайлбал, Улаанбаатар хотод оршин суудаг оролцогчдын 58.5%, орон нутгийн оролцогчдын 61.8% нь сайн түвшинд байна. Өөрөөр хэлбэл, орон нутгийн оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн ССБ Улаанбаатар хотын оролцогчдоос илүү сайн түвшинд байна.

График 24. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, оршин суугаа байршлаар

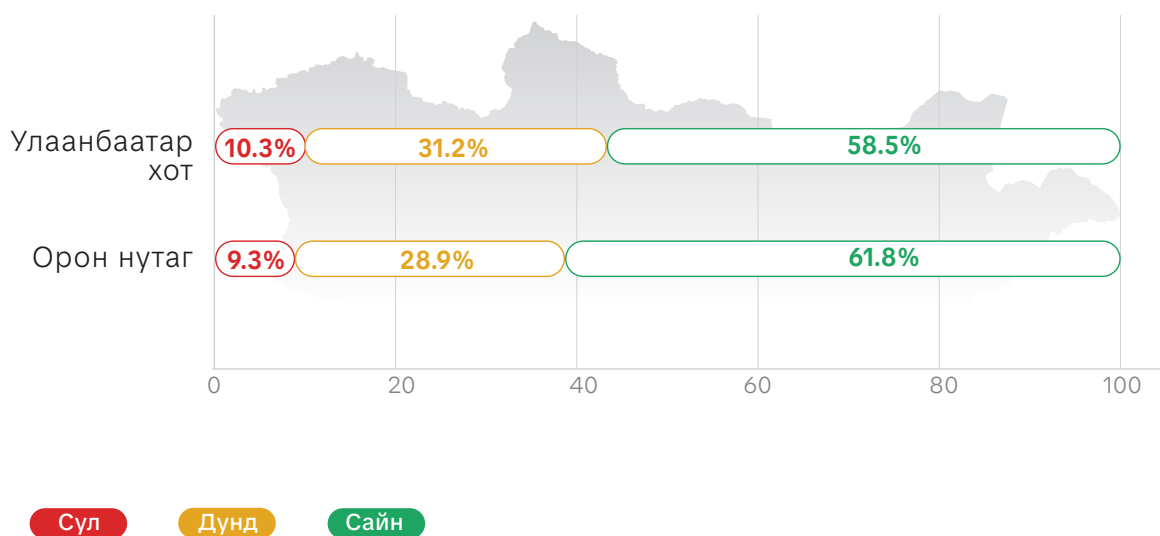
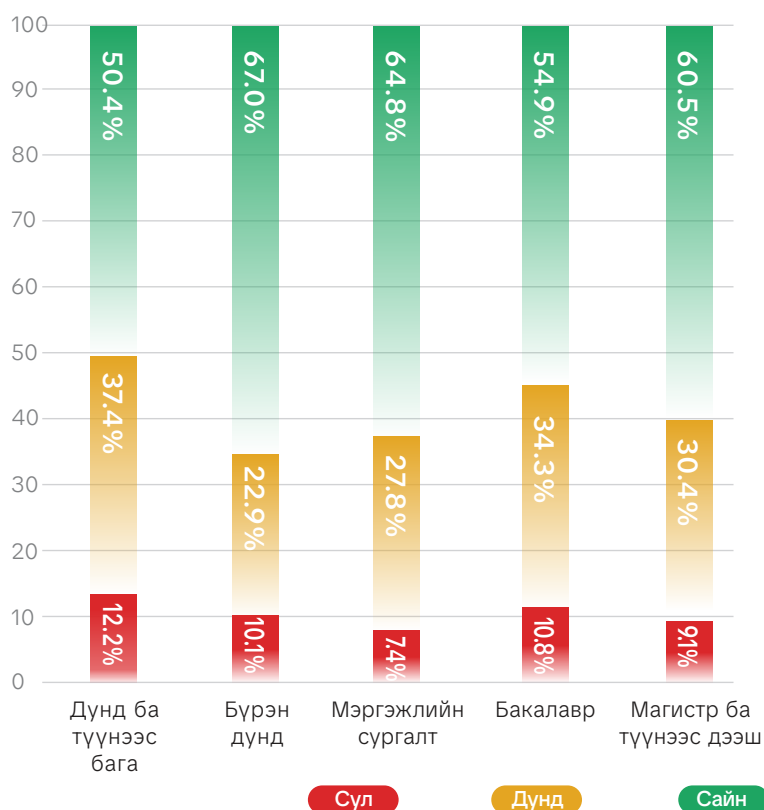


График 25. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, боловсролын зэргээр

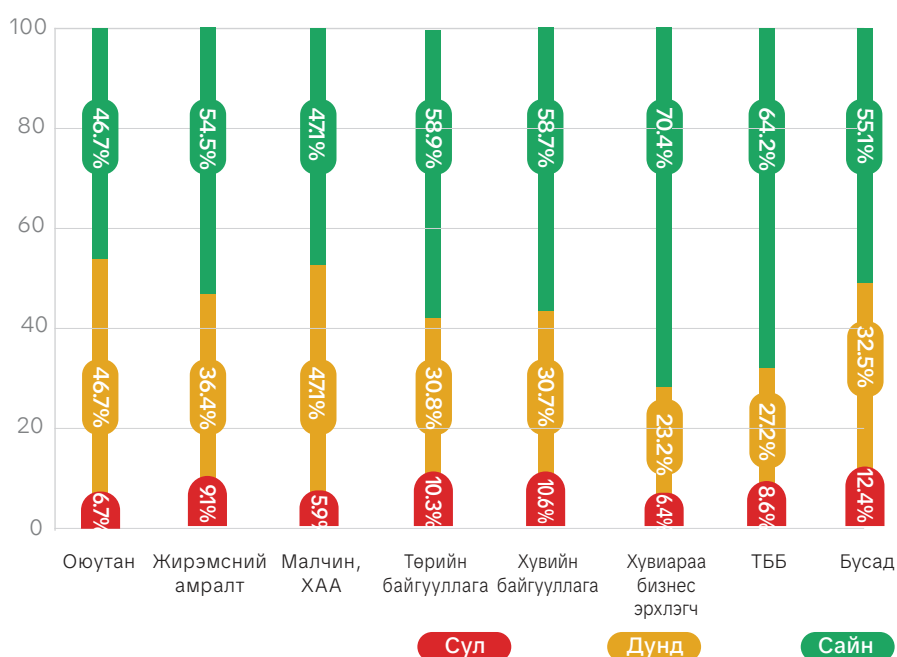


Боловсролын зэргээс шалтгаалан ажил хөдөлмөрийн ССБ ялгаатай байв. Тухайлбал, бүрэн дунд боловсролтой оролцогчдын 67% сайн түвшинд байсан нь бусад бүлгүүдтэй харьцуулахад хамгийн өндөр түвшинд байв.

Харин дунд ба түүнээс бага боловсролын зэрэгтэй оролцогчдын 50.4% сайн түвшинд байсан нь бусад бүлгүүдтэй харьцуулахад хамгийн сул үзүүлэлттэй байв.

График 26. Ажил хөдөлмөрийн сайн сайхан байдал, хөдөлмөр эрхлэлтээр

Хөдөлмөр эрхлэлтийн байдлаас шалтгаалан ажил хөдөлмөрийн ССБ ялгаатай байв. Тухайлбал, хувиараа бизнес эрхлэгчдийн 70.4% нь ажил хөдөлмөрийн ССБ хамгийн өндөр түвшинд байна. Харин оюутнуудын 46.7%, малчин, хөдөө аж ахуй эрхлэгчдийн 47.1% сайн түвшинд байгаа нь бусад хөдөлмөр эрхлэлтийн бүлгүүдтэй харьцуулахад харьцангуй сул түвшинд байгааг харуулж байна.



Дөрөвдүгээр бүлэг



БИЕ МАХБОДЫН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

“

Өр зээлгүй, өвчин зовлонгүй байхад хоногийн хоолгүй байсан ч жаргал зэж боддог.”

- 40 настай эрэгтэй, Хан-Уул дүүрэг

Энэхүү хэсэгт БИЕ МАХБОДЫН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН үр дүнг хуваалцах бөгөөд юун түрүүнд бие махбодын ССБ гэж юуг хэлж байгааг, бид хэрхэн хэмжсэнийг эргэн сануулъя:



БИЕ МАХБОДЫН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

“Бие махбодын сайн сайхан байдал” гэдэг нь өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа хэвийн гүйцэтгэх, биеийн идэвхтэй амьдралын хэв маягийг хадгалах, эрүүл мэндээ дэмжих болон эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх чадварыг илэрхийлнэ (Carpio et al., 2014; Wang et al., 2023).



ХЭРХЭН ХЭМЖСЭН БЭ?

Бие махбодын эрүүл мэндийн (WHOQOL – Physical Health Facet) 10 асуулт бүхий дэд хэмжүүрийг ашигласан.



ҮР ДҮН:

Судалгаанд оролцогчдын бие махбодын ССБ 24.2% нь сайн, 54.2% нь дундаж, 21.6% нь сул түвшинд байна.

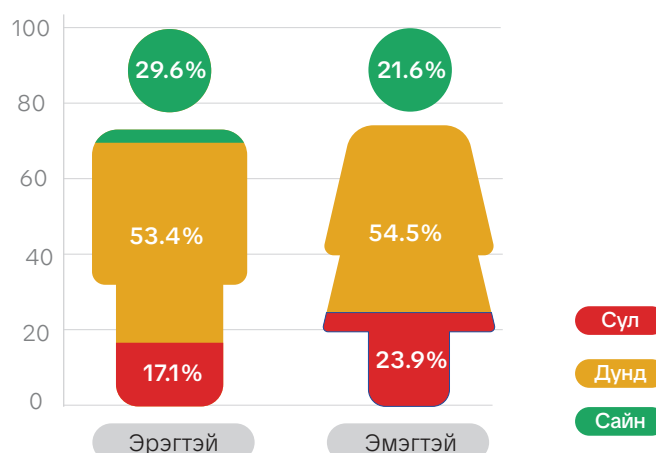
График 27. Бие махбодын сайн сайхан байдлын ерөнхий үзүүлэлт



Судалгаанд оролцогчдын бие махбодын чадавх, хөдөлгөөн болон ерөнхий эрүүл мэндийн байдал харьцангуй тогтвортой, сайн байгаа боловч биеийн ядаргаа болон өвдөлт, амьдралын чанарт нөлөөлөх сөрөг хүчин зүйлсийг бууруулахад анхаарах шаардлагатайг харуулж байна.

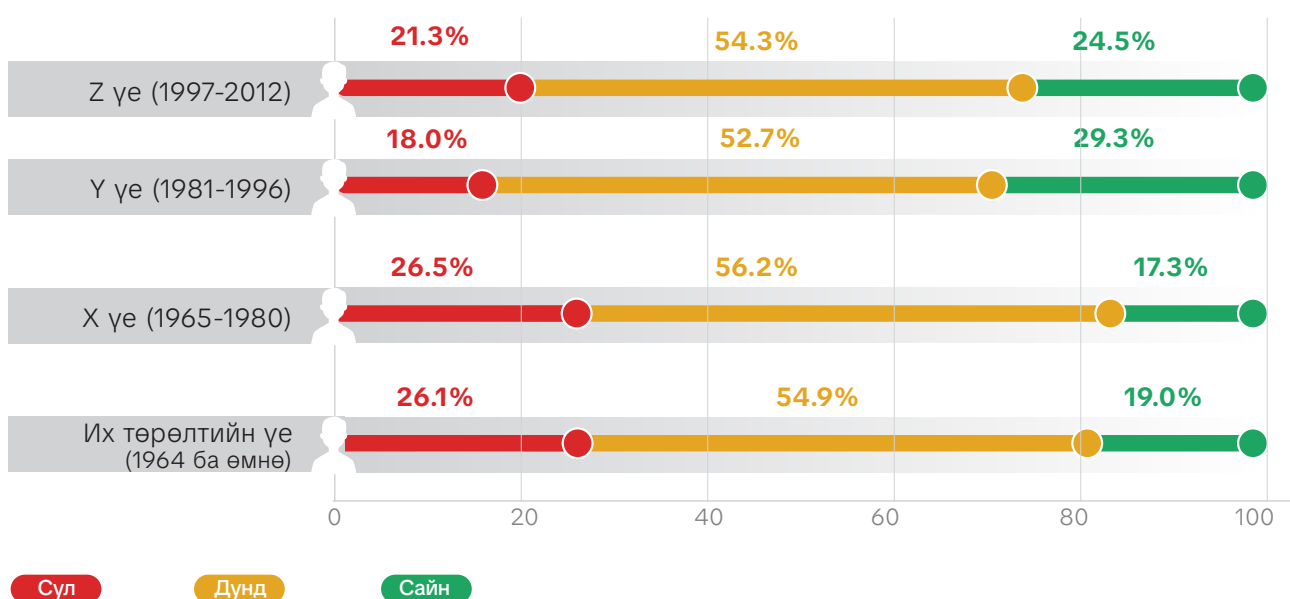
График 28. Бие махбодын сайн сайхан байдал, хүйсээр

Хүйсээр авч үзэхэд бие махбодын ССБ-н хувьд статистик ач холбогдол бүхий ялгаа илрээгүй байна. Гэсэн хэдий ч эрэгтэй болон эмэгтэй оролцогчдын ССБ өөр түвшинд байв. Тухайлбал, эрэгтэй оролцогчдын 29.6% нь сайн түвшинд, харин эмэгтэй оролцогчдын 21.6% нь сайн түвшинд байна. Энэ нь эрэгтэй оролцогчдын бие махбодын ССБ эмэгтэй оролцогчдоос харьцангуй сайн түвшинд байгааг харуулж байна.



Насны бүлгээр авч үзэхэд бие махбодын ССБ ялгаатай байв. Тухайлбал, Y үеийн оролцогчдын 29.3% нь сайн түвшинд байна. Харин X үеийнхний 17.3% нь сайн түвшинд байгаа нь нас нэмэгдэх тусам бие махбодын ССБ буурах хандлагатай болохыг харуулж байна.

График 29. Бие махбодын сайн сайхан байдал, насны бүлгээр



Насны бүлэг болон хүйсээр авч үзэхэд Ү үеийн бие махбодын ССБ хамгийн өндөр түвшинд байгаа бөгөөд хүйсийн хувьд эрэгтэй оролцогчдынх илүү байв. Эмэгтэй оролцогчдын хувьд биеийн сайн сайхан байдал нь наснаас хамаарч өөрчлөгдөх нь харьцангуй бага байгаа бол эрэгтэйчүүдийн хувьд Ү үеэс хойш буюу 45 наснаас хойш бие махбодын сайн сайхан байдал нь буурах хандлагатай байна.

График 30. Бие махбодын сайн сайхан байдал, насны бүлэг болон хүйсээр

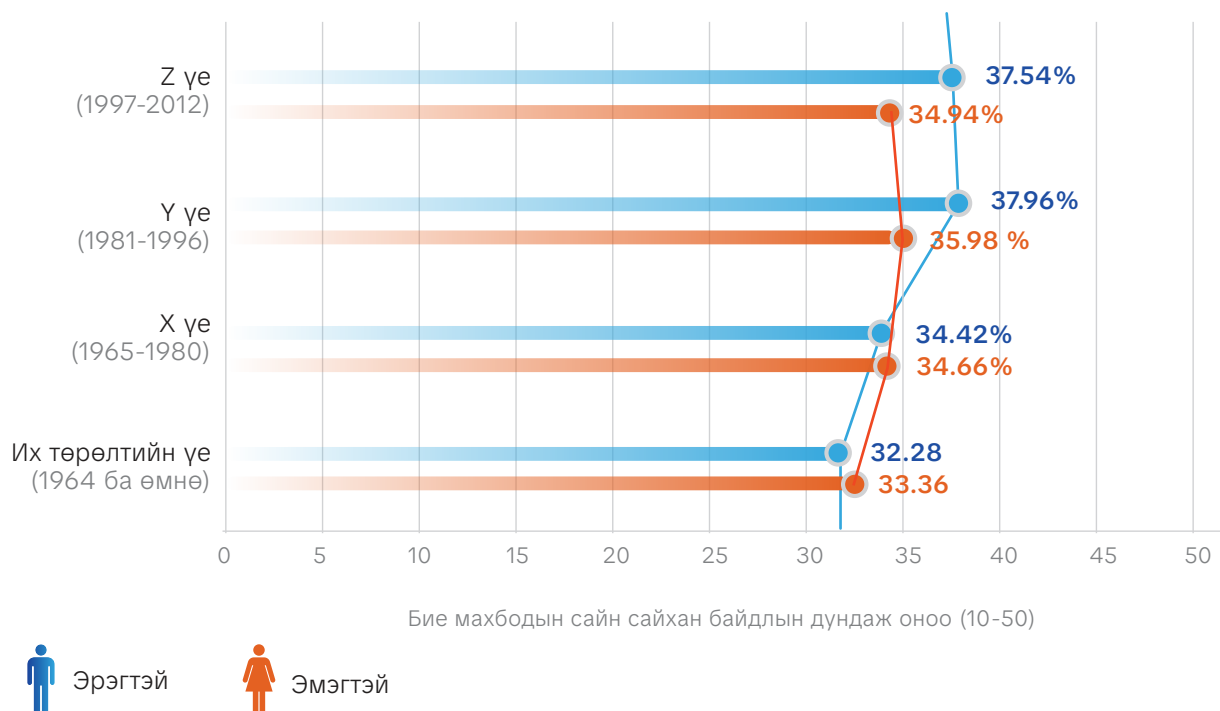
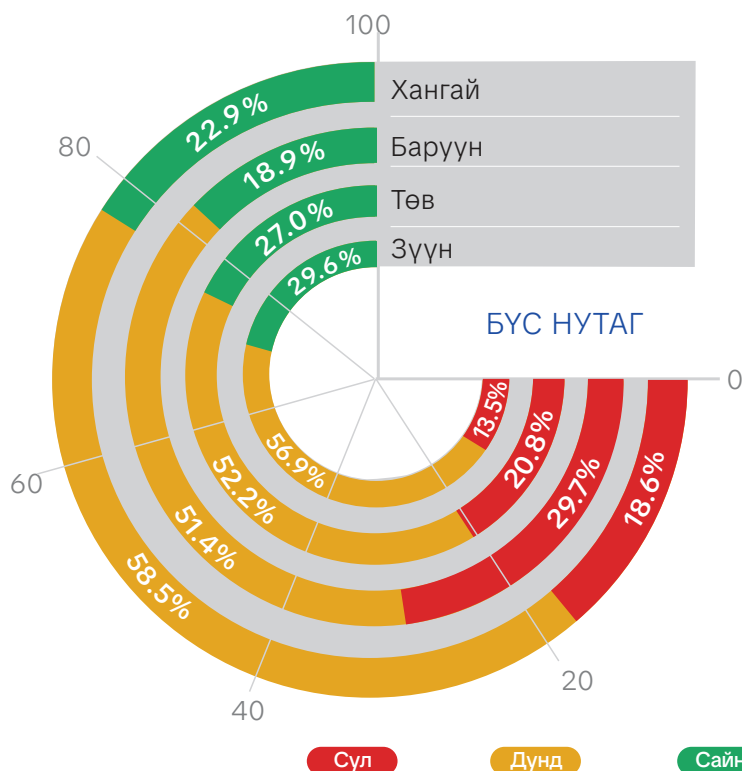


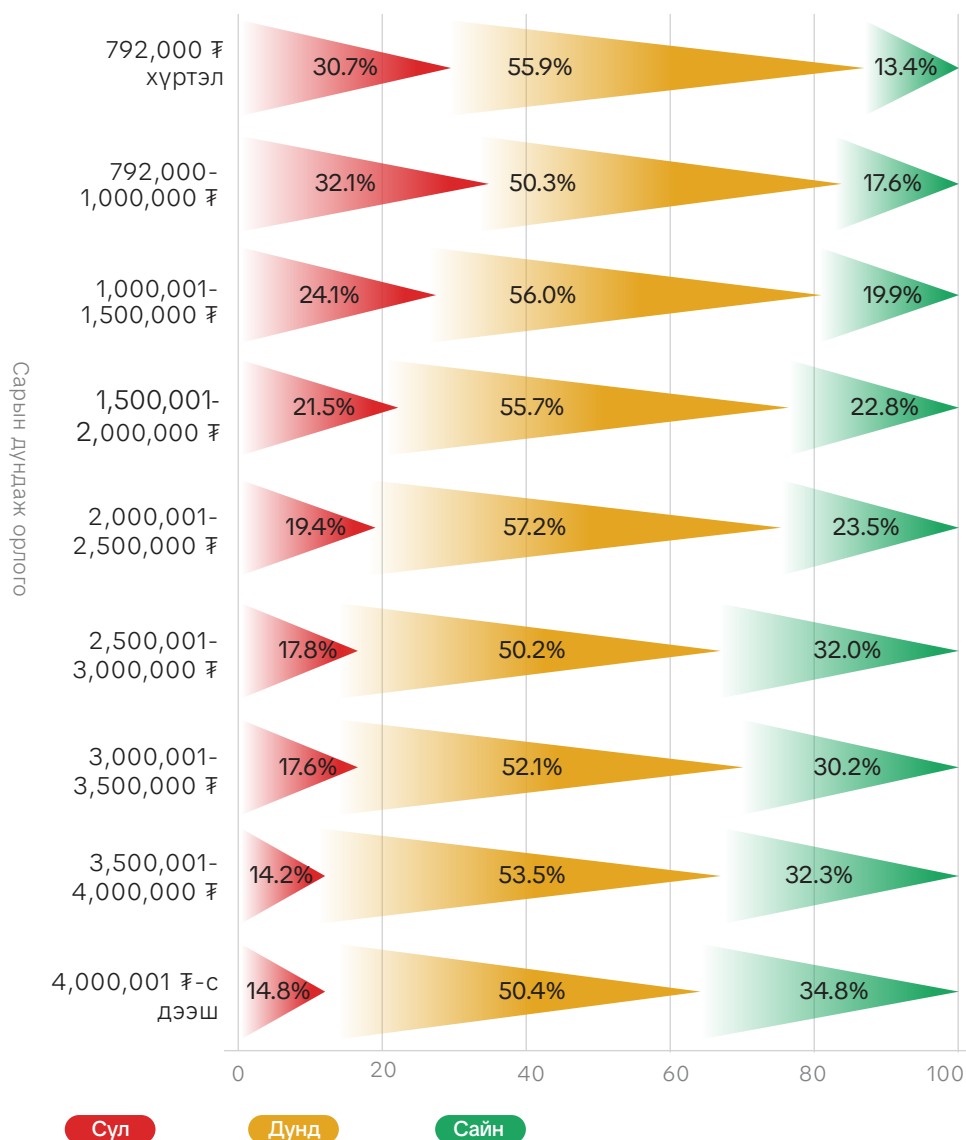
График 31. Бие махбодын сайн сайхан байдал, бүс нутгаар

Бүс нутгаар авч үзэхэд бие махбодын ССБ-тай статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна. Тухайлбал, зүүн бүсийн оролцогчдын дунд бие махбодын ССБ-ын сайн түвшинд хамрагдах хувь 29.6% буюу дөрвөн бүсээс хамгийн өндөр байна. Баруун бүсийн оролцогчдын бие махбодын ССБ бусад бүстэй харьцуулахад хамгийн бага түвшинд байгааг харуулж байна.



Сарын дундаж орлогоор авч үзэхэд бие махбодын ССБ-тай ялгаа илэрсэн буюу орлого нэмэгдэх тусам бие махбодын ССБ сайн түвшинд эзлэх хувь өсөх хандлагатай байна. Тухайлбал, 792,000₮ хүртэлх орлоготой оролцогчдын 13.4% нь сайн түвшинд байгаа бол 4,000,001₮-өөс дээш орлоготой бүлэгт энэ үзүүлэлт 34.8% болж байна. Харин бага түвшин 30.7%-аас 14.8% хүртэл буурч байгаа нь орлого өндөр байх тусам бие махбодын ССБ харьцангуй сайжрах хандлагатайг харуулж байна.

График 32. Бие махбодын сайн сайхан байдал, сарын дундаж орлогоор



Орлого нэмэгдэх тусам эрэгтэй, эмэгтэй оролцогчдын бие махбодын ССБ өсөх хандлагатай байна. Ялангуяа 4,000,001₮-өөс дээш орлоготой бүлэгт эрэгтэй оролцогчид илүү байна. Мөн ихэнх орлогын бүлэгт эрэгтэй оролцогчид эмэгтэй оролцогчдоос сайн түвшинд байгаа бөгөөд хамгийн их ялгаатай байдал өндөр орлоготой бүлгүүдэд ажиглагдаж байна.

График 33. Бие махбодын сайн сайхан байдал, сарын дундаж орлого болон хүйсээр

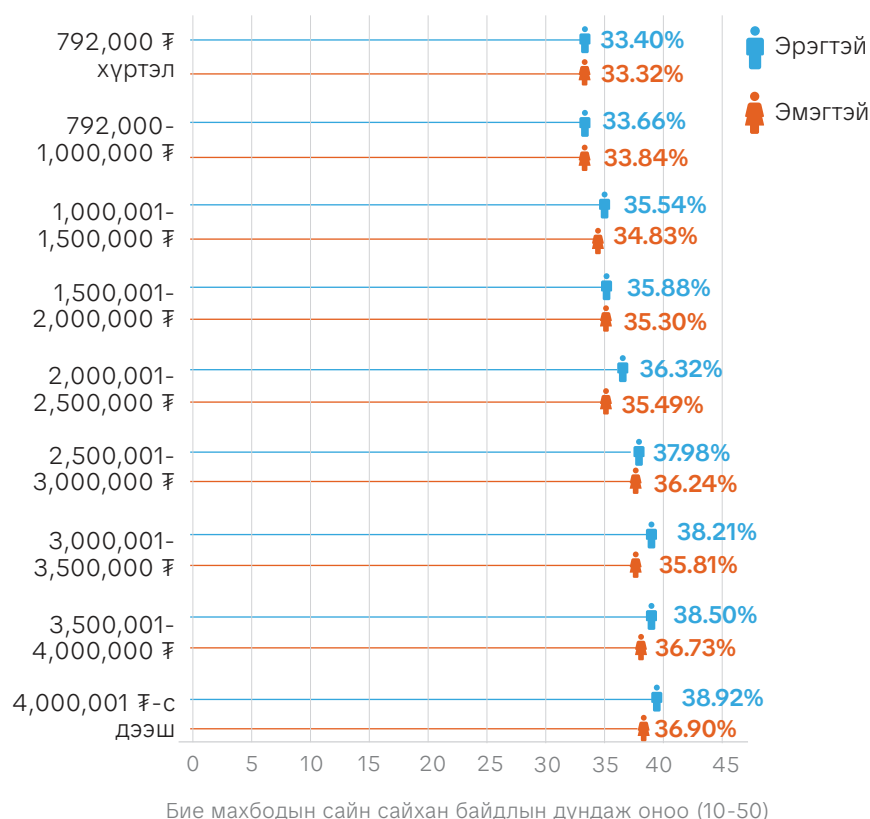
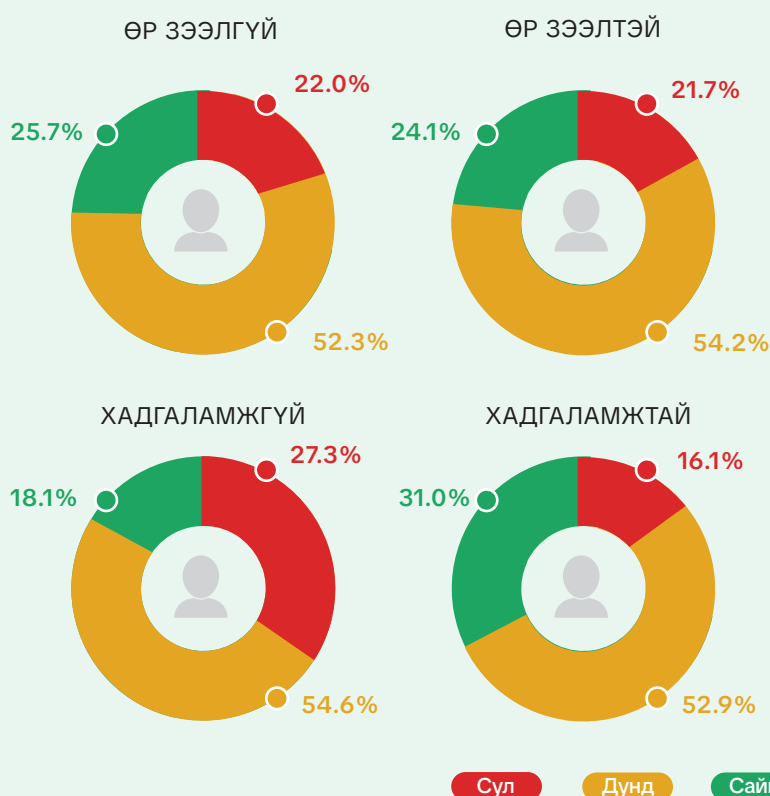


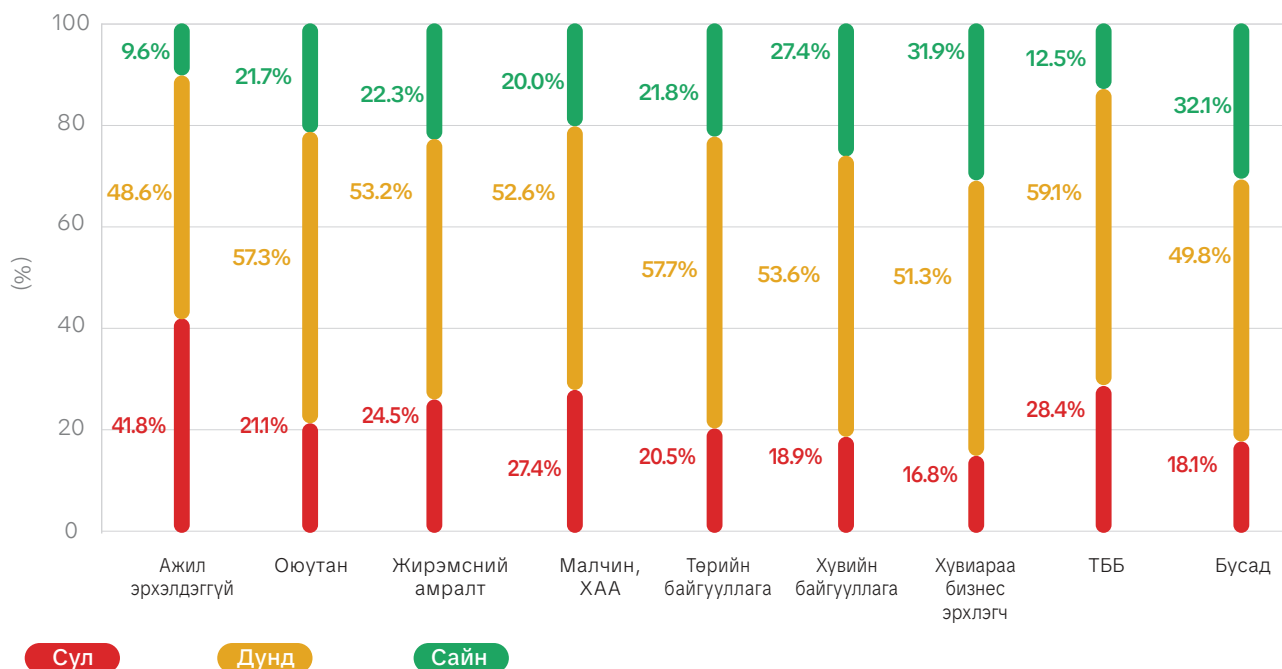
График 34. Бие махбодын сайн сайхан байдал, хадгаламж болон өр зээлээр



Өр зээлтэй эсэхээс шалтгаалан бие махбодын ССБ-ын түвшин мэдэгдэхүйц ялгаагүй байв. Харин хадгаламжтай оролцогчдын 31% нь бие махбодын ССБ сайн түвшинд байгаа бол хадгаламжгүй оролцогчдын хувьд 18.1% байв. Энэ нь хадгаламжтай оролцогчдын бие махбодын ССБ өндөр түвшинд байгааг харуулж байна.

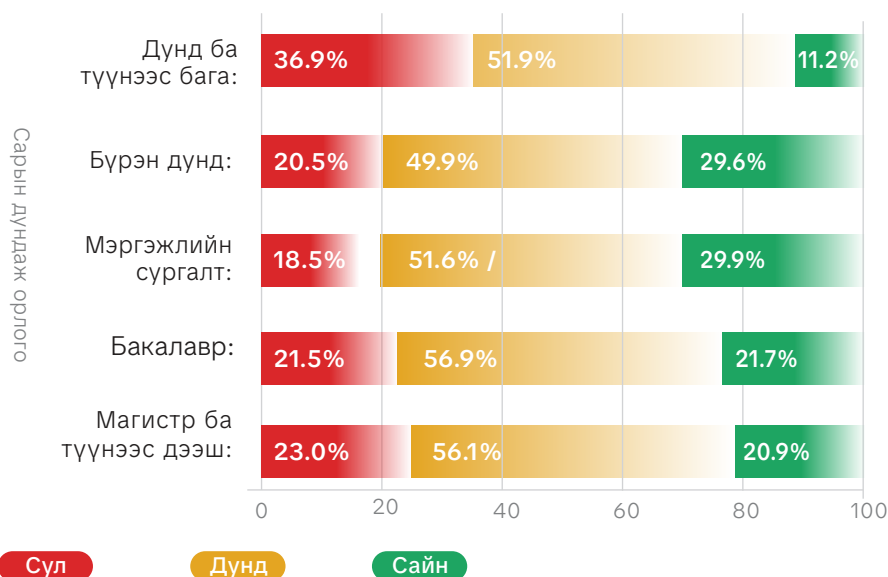
Хөдөлмөр эрхлэлтийн байдлаас шалтгаалан бие махбодын ССБ ялгаатай байсан буюу хөдөлмөр эрхэлдэггүй оролцогчдын 41.8% нь бие махбодын ССБ сүл түвшинд байв. Мөн хувиараа бизнес эрхлэгчид болон бусад төрлийн хөдөлмөр эрхлэгчдийн бие махбодын ССБ ойролцоо түвшинд байсан ба бусад бүлэгтэй харьцуулахад хамгийн өндөр түвшинд байв.

График 35. Бие махбодын сайн сайхан байдал, хөдөлмөр эрхлэлтээр



Боловсролын зэргээс шалтгаалан бие махбодын ССБ статистик ач холбогдол бүхий ялгаа илэрсэн. Тухайлбал, бүрэн дунд боловсролтой оролцогчдын 29.6%, техникийн болон мэргэжлийн/тусгай мэргэжлийн дунд оролцогчдын 29.9% нь бие махбодын ССБ сайн түвшинд байна. Энэ нь боловсролын зэргийн бусад бүлгүүд дунд хамгийн өндөр байгааг харуулж байна.

График 36. Бие махбодын сайн сайхан байдал, боловсролын зэргээр

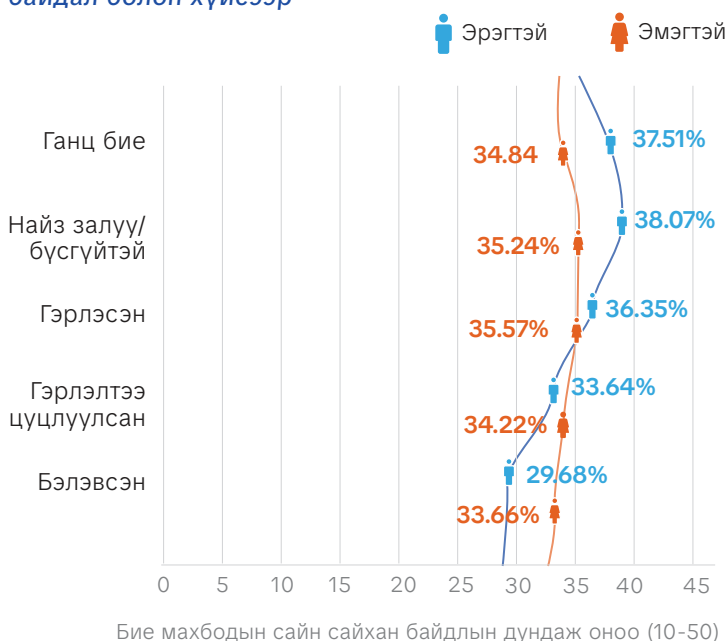


Гэрлэлтийн байдлаар авч үзэхэд бие махбодын ССБ-тай ялгаатай байна. Тухайлбал, хосын харилцаатай буюу найз залуу/бүсгүйтэй оролцогчдын 27.1%, гэрлэсэн оролцогчдын 24.4%, ганц бие оролцогчдын 25.3% нь бие махбодын ССБ сайн түвшинд байна. Харин гэрлэлтээ цуцлуулсан болон бэлэвсэн оролцогчдын 30,6% - 34.2% нь бие махбодын ССБ сул түвшинд байгаа нь бусад бүлгүүдээс мэдэгдэхүйц ялгаатай байгааг харуулж байна. Өөрөөр хэлбэл, гэрлэлтээ цуцлуулсан болон бэлэвсэн оролцогчид бусад оролцогчидтой харьцуулахад сул түвшинд байна.

График 37. Бие махбодын сайн сайхан байдал, гэрлэлтийн байдлаар



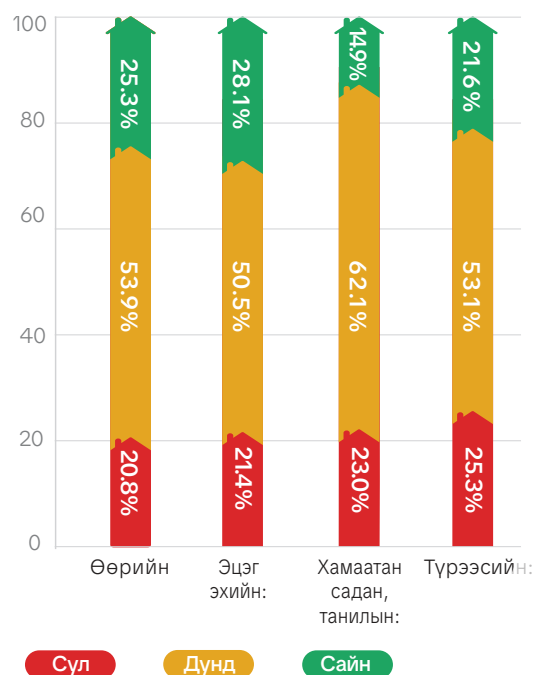
График 38. Бие махбодын сайн сайхан байдал, гэрлэлтийн байдал болон хүйсээр



Ганц бие болон найз залуу/бүсгүйтэй эрэгтэй оролцогчдын бие махбодын ССБ харьцангуй өндөр байсан бол бэлэвсэн эрэгтэй оролцогчдын үзүүлэлт хамгийн бага байна. Ганц бие, найз залуу/бүсгүйтэй болон гэрлэсэн эрэгтэйчүүдийн бие махбодын ССБ эмэгтэйчүүдийнхээс өндөр байгаа бол гэрлэлтээ цуцлуулсан болон бэлэвсэн бүлгүүдэд энэ байдал эсрэгээрээ байгааг харуулж байна. Өөрөөр хэлбэл, эрэгтэй оролцогчдын хувьд гэрлэлт болон хосын харилцаа нь бие махбодын ССБ-д нөлөө үзүүлэх боломжтойг энэ үр дүн илтгэж байна.

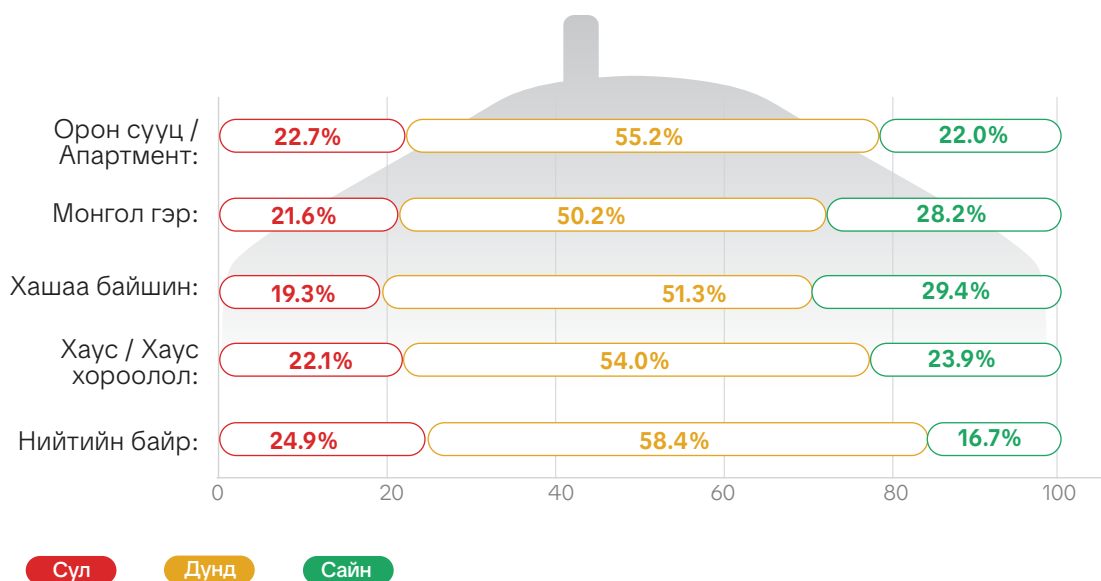
График 39. Бие махбодын сайн сайхан байдал, амьдардаг сууцны эзэмшлээр

Амьдардаг сууцны төрлөөс шалтгаалан бие махбодын ССБ-дялгаа илэрсэн. Тухайлбал, хашаа байшинд амьдардаг оролцогчдын 29.4%, Монгол гэрт амьдардаг оролцогчдын 28.2% нь бие махбодын ССБ сайн түвшинд байна. Харин нийтийн байранд амьдардаг оролцогчдын 16.7% нь сайн түвшинд байгаа нь бусад бүлгүүдтэй харьцуулахад мэдэгдэхүйц бага байна. Өөрөөр хэлбэл, хашаа байшин болон Монгол гэрт амьдардаг оролцогчдын бие махбодын ССБ нийтийн байранд амьдардаг оролцогчдоос харьцангуй сайн байна.



Амьдардаг сууцны эзэмшлээр авч үзэхэд оролцогчдын бие махбодын ССБ ялгаатай байв. Тухайлбал, эцэг эхийн сууцанд амьдардаг оролцогчдын 28.1%, өөрийн сууцтай оролцогчдын 25.3% нь бие махбодын ССБ сайн түвшинд байна. Харин хамаатан садан, танилын сууцанд амьдардаг оролцогчдын 14.9% нь сайн түвшинд байгаа нь бусад бүлгүүдээс харьцангуй бага түвшинд байна. Өөрөөр хэлбэл, эцэг эхийн болон өөрийн сууцанд амьдардаг оролцогчдын бие махбодын ССБ хамаатан садан, танилын сууцанд амьдардаг оролцогчдоос харьцангуй сайн байна.

График 40. Бие махбодын сайн сайхан байдал, амьдардаг сууцны төрлөөр



Тавдугаар бүлэг

НИЙГМИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

“

Хүн элээ бүтэн, амар тайван байх нь л сайн сайхан юм. Амар тайван байхад сэтгэл санаанаас задна нийгмийн сайн сайхан нөлөөлнө.”

- 53 настай эрэгтэй, Баянзүрх дүүрэг

Энэхүү хэсэгт НИЙГМИЙН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН үр дүнг хуваалцах бөгөөд юун түрүүнд нийгмийн ССБ гэж юуг хэлж байгааг, бид хэрхэн хэмжсэнийг эргэн сануулъя:



НИЙГМИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

“Нийгмийн сайн сайхан байдал” гэдэг нь хувь хүн өөрийгөө нийгмийн нэг хэсэг хэмээн мэдэрч буй эсэх тухай буюу өөрийгөө хэр нийгэмд оролцоотой, хувь нэмэртэй хүн гэж мэдэрч байна вэ, мөн амьдарч буй нийгмийнхээ хөгжил, боломжид хэр итгэж, үнэлж буйг илэрхийлдэг ойлголт юм (Keyes, 1998).



ХЭРХЭН ХЭМЖСЭН БЭ?

Нийгмийн сайн сайхан байдлын (Five-Factor Model of Social Well-Being) 15 асуулт бүхий хэмжүүрийг ашигласан.

Бүрдүүлэгч хүчин зүйл: Нийгмийн нэгдэл (social integration), нийгмийг хүлээн зөвшөөрөх байдал (social acceptance), нийгэмд оруулж буй хувь нэмэр (social contribution), нийгмийн хөгжилд итгэх итгэл (social actualization) болон нийгмийн уялдаа холбоо (social coherence).



ҮР ДҮН:

Нийт судалгаанд оролцогчдын 25.6% нь сул, 51.1% нь дунд, 23.3% нь сайн түвшинд байна. Тодруулбал, Монголчуудын нийгмийн ССБ-ын хувьд 10 хүн тутмын 5 нь дундаж түвшинд байв.

График 41. Нийгмийн сайн сайхан байдлын ерөнхий үзүүлэлт



Судалгаанд оролцогчдын нийгмийн ССБ-ыг бүрдүүлэгч хүчин зүйлсээс нийгэмд нэгдэх буюу хувь хүний өөрийгөө нийгэм, хамт олон болон тодорхой бүлгийн нэг хэсэг гэж мэдэрч буй байдал хамгийн өндөр байна. Харин нийгмийн хөгжилд итгэх итгэл хамгийн сул байв

График 42. Нийгмийн сайн сайхан байдлын бүрдүүлэгч хүчин зүйлс (дундаж оноо)

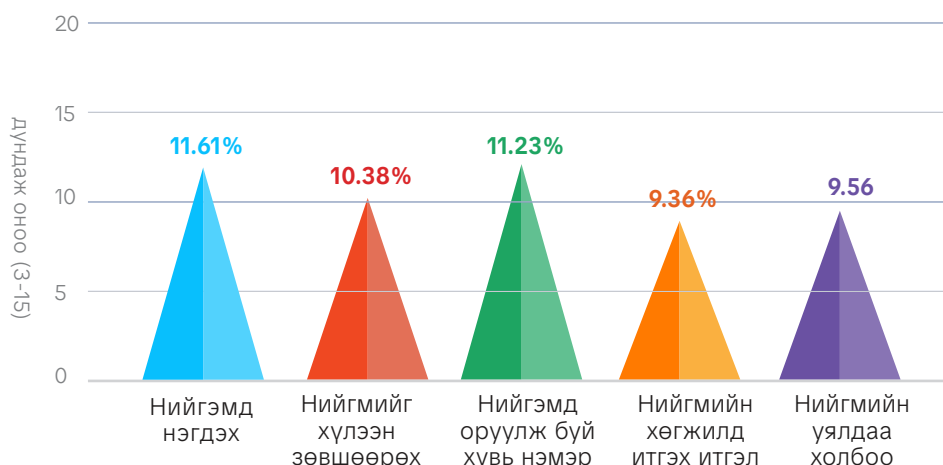
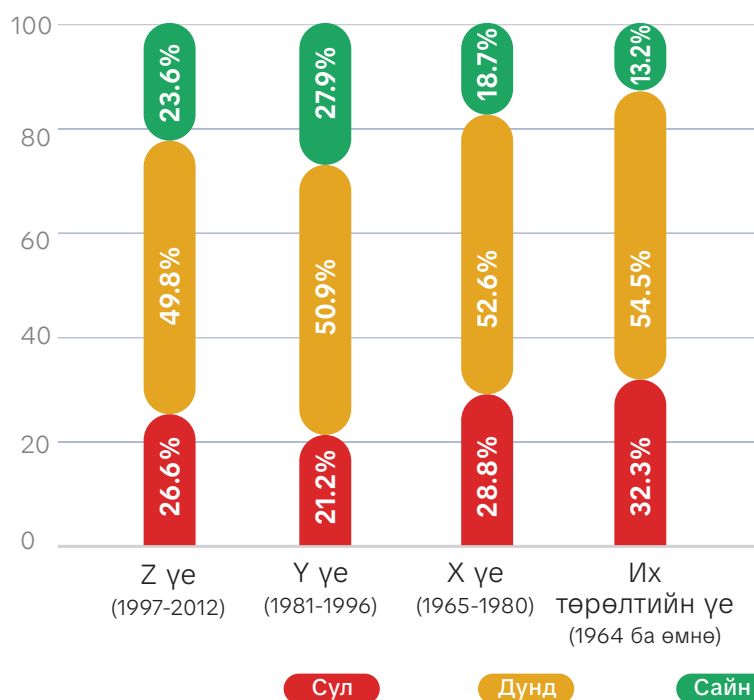


График 43. Нийгмийн сайн сайхан байдал, насны бүлгээр

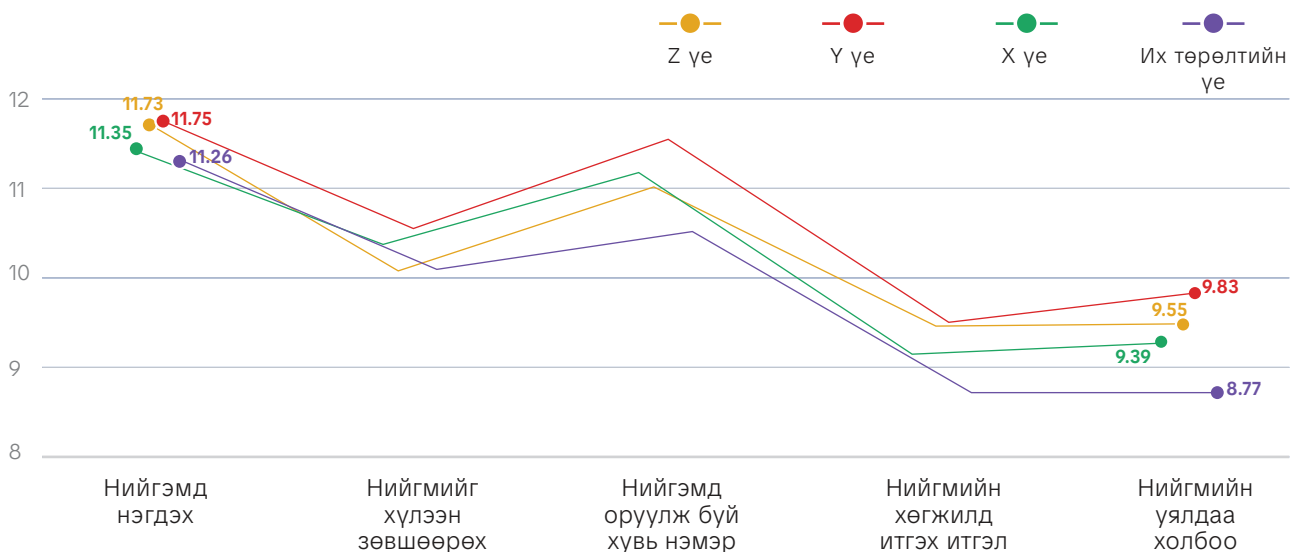
Насны бүлгийн хувьд Y үеийн оролцогчдын 27.9%-ийн нь нийгмийн ССБ сайн түвшинд байсан бол уг үзүүлэлт их төрөлтийн үе буюу ахмад бүлгийн хувьд 13.2% буюу хоёр дахин бага үзүүлэлт байв. Тодруулбал, насны бүлгээс хамааран нийгмийн ССБ ялгаатай байгаа бөгөөд 45 хүртэлх насны оролцогчдынх хамгийн өндөр үзүүлэлттэй байв.



Мөн бүх насны бүлгийн хувьд бүрдүүлэгч хүчин зүйл болох нийгэмд нэгдэх хүчин зүйл хамгийн сайн байгаа бол нийгмийн хөгжилд итгэх итгэл болон нийгмийн уялдаа холбоо хүчин зүйлүүд хамгийн сул байна.

Өөрөөр хэлбэл, нийгэм, хамт олон болон тодорхой бүлгийн нэг хэсэг гэж мэдрэх нь бусад бүлэгтэй харьцуулахад сайн хэдий ч нийгмийн хөгжил, боломжид итгэх итгэл нь нийгэм өөрчлөгдөж, хөгжиж, өөрийн боломжоо хэрэгжүүлэн цаашид сайжрах чадамжтай гэсэн үнэлэмж сул буюу наснаас хамааран ялгаатай байна гэсэн үг юм.

График 44. Нийгмийн сайн сайхан байдлыг бүрдүүлэгч хүчин зүйлс, насны бүлгээр



792000₮-өөс доош орлоготой бүлгийн 12.7% нь сайн түвшинд байгаа нь тасралтгүй нэмэгдсээр 4,000,001₮-өөс дээш орлоготой оролцогчдын 37.3% нь болж өссөн байна. Өөрөөр хэлбэл, сарын дундаж орлого нэмэгдэхийн хэрээр нийгмийн ССБ-ын бүрдүүлэгч хүчин зүйлс тус бүр нэмэгдэх хандлагатай байна.

График 45. Нийгмийн сайн сайхан байдал, сарын дундаж орлогоор

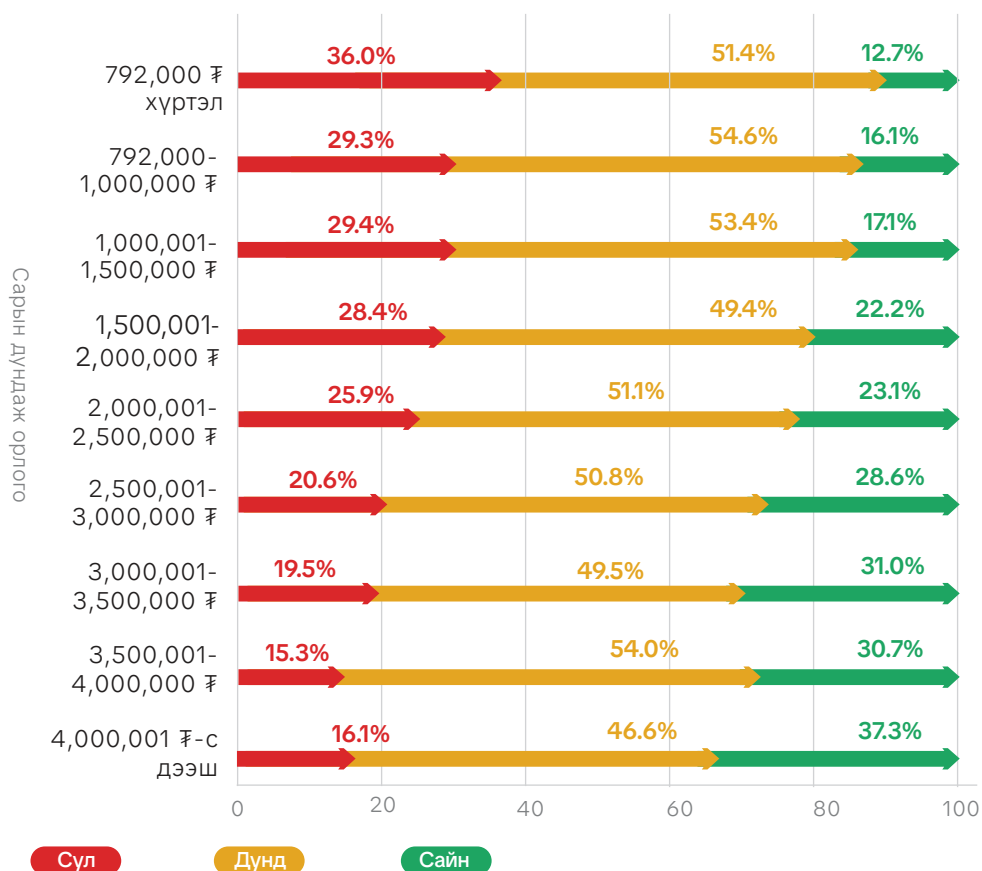
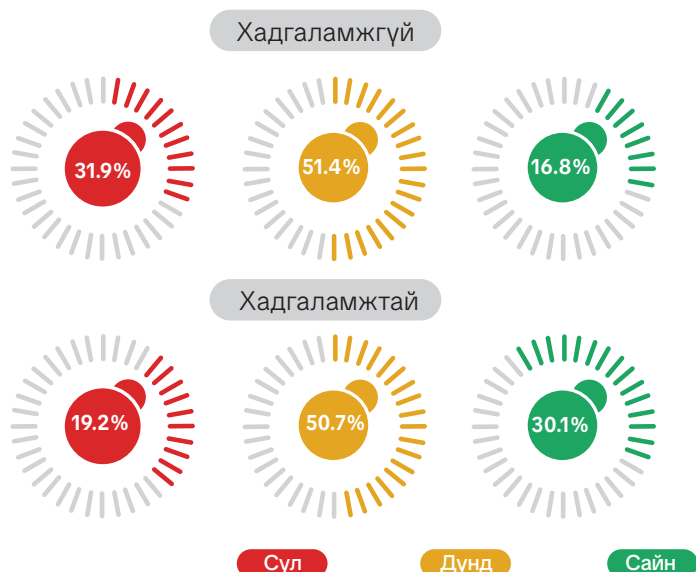


График 46. Нийгмийн сайн сайхан байдал, хадгаламжаар

Харин хадгаламжтай оролцогчдын 30.1% сайн түвшинд буй нь хадгаламжгүй оролцогчдоос 16.8% -аас өндөр байв. Нийгмийн ССБ-ыг бүрдүүлэгч хүчин зүйлийн хувьд мөн адил илүү байв. Тодруулбал, сарын дундаж орлого нэмэгдэхийг хэрээр нийгмийн ССБ болон бүрдүүлэгч хүчин зүйлсийн хувьд сайжрах хандлагатай байна.



Хөдөлмөр эрхэлдэггүй оролцогчдын 9.3% нь нийгмийн ССБ сайн түвшинд байсан бол хувиараа бизнес эрхлэгчдийн хувьд энэ үзүүлэлт нь 31.4% байв. Хөдөлмөр эрхлэх нь нийгмийн ССБ-ыг сайнаар үнэлэх, нийгмийн ССБ-ыг бүрдүүлэгч хүчин зүйлсийг ч сайнаар харахад нөлөөлж байна. Хөдөлмөр эрхэлдэггүй оролцогчдын хувьд ялангуяа нийгмийг хүлээн зөвшөөрөх болон нийгэмд оруулж буй хувь нэмэр зэрэг хүчин зүйлүүд нь бусад бүлгээс мэдэгдэхүйц доогуур байна.

График 47. Нийгмийн сайн сайхан байдал, хөдөлмөр эрхлэлтээр

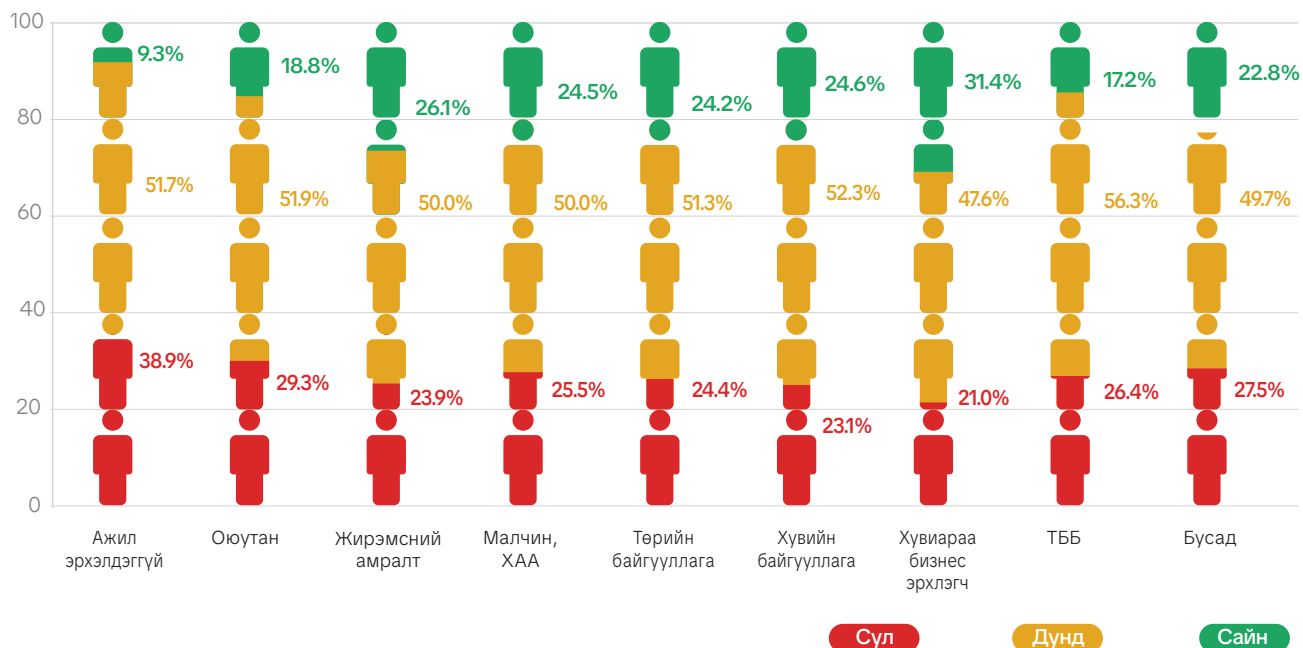
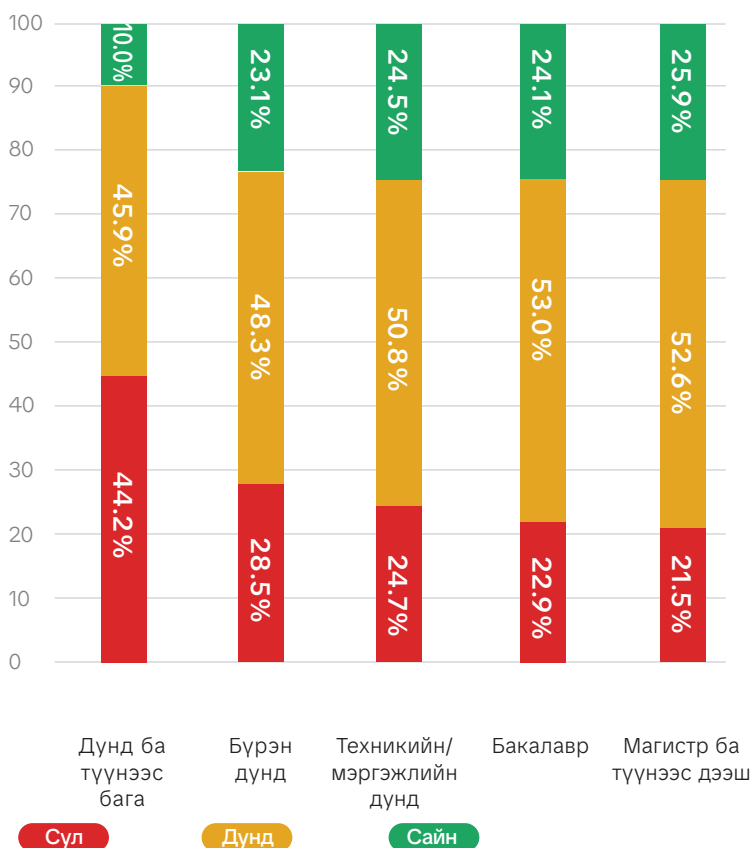


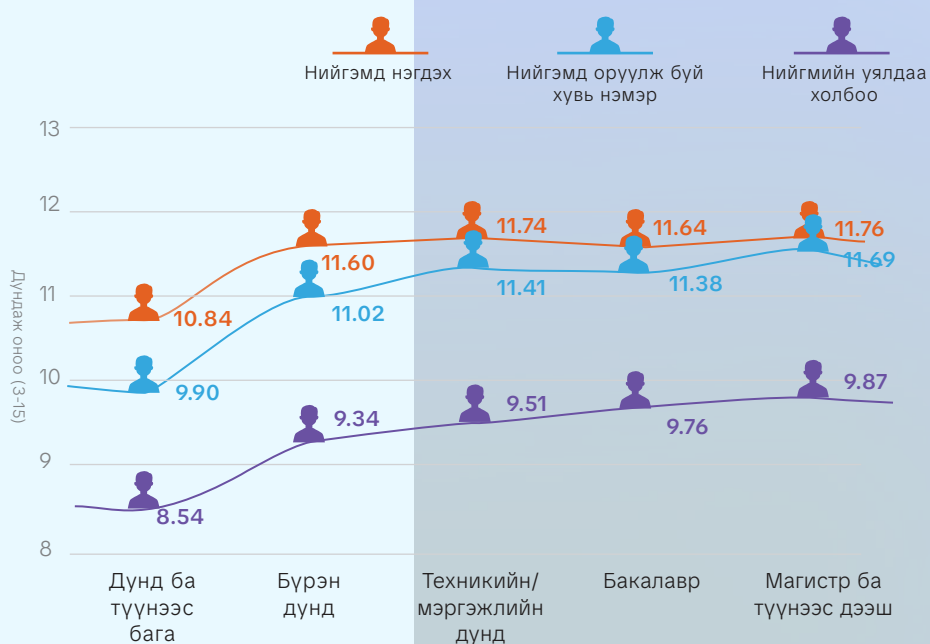
График 48. Нийгмийн сайн сайхан байдал, боловсролын зэргээр



Боловсролын зэрэг дунджаас доош боловсролтой оролцогчдын 10.0%, магистр ба түүнээс дээш боловсролтой 25.9% нь сайн түвшинд байна. Тодруулбал, боловсролын зэргээс хамааран нийгмийн СББ ялгаатай байгаа бөгөөд боловсрол нэмэгдэх тусам нийгмийн СББ нэмэгдэх зүй тогтмол ажиглагдаж байна.

Дундаас бага боловсролтой оролцогчдын нийгэмд нэгдэх, хувь нэмэр оруулах, уялдаа холбоо хамгийн сул байсан бол магистр ба түүнээс дээш боловсролын зэрэгтэй оролцогчдынх хамгийн сайн байна. Энэ нь боловсролын зэргээс хамааран нийгмийн СББ-ыг бүрдүүлэгч зарим хүчин зүйлийн хувьд ялгаатай байна гэсэн үг юм. Тодруулбал, нийгмийн СББ-ыг бүрдүүлэгч хүчин зүйлүүдийн хувьд ялгаатай байдлаар өөрчлөгдөх боломжтой байна.

График 49. Нийгмийн сайн сайхан байдлыг бүрдүүлэгч хүчин зүйл, боловсролын зэргээр



Өөрийн орон сууцанд болон эцэг эхийндээ оршин суудаг оролцогчдын 25.0% нийгмийн ССБ сайн түвшинд байгаа бол хамаатан садан, танилындаа оршин суудаг оролцогчдын ердөө 16.9% нь сайн, 35% нь сул түвшинд байна.

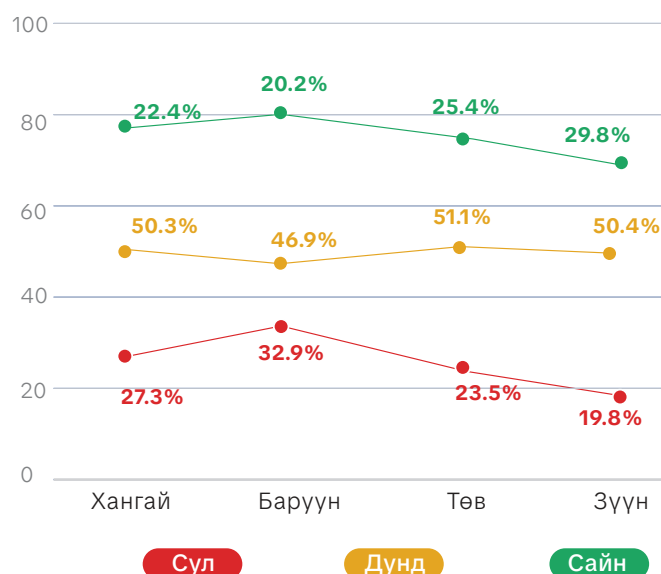
Тодруулбал, өөрийн эзэмшлийн орон сууцтай оролцогчдын нийгмийн ССБ сайн түвшинд байсан бол харин эцэг эхийнхээ орон сууцанд амьдардаг бүлэгт нийгэмд нэгдэх мэдрэмж болон нийгмийн хөгжилд итгэх итгэлийн мэдрэмж сайн байв. Харин хамаатан садан, танилындаа байдаг оролцогчдын хувьд нийгмийн ССБ бусад бүлгүүдтэй харьцуулахад сул байв.

График 51. Нийгмийн сайн сайхан байдал, амьдардаг сууцны эзэмшлээр



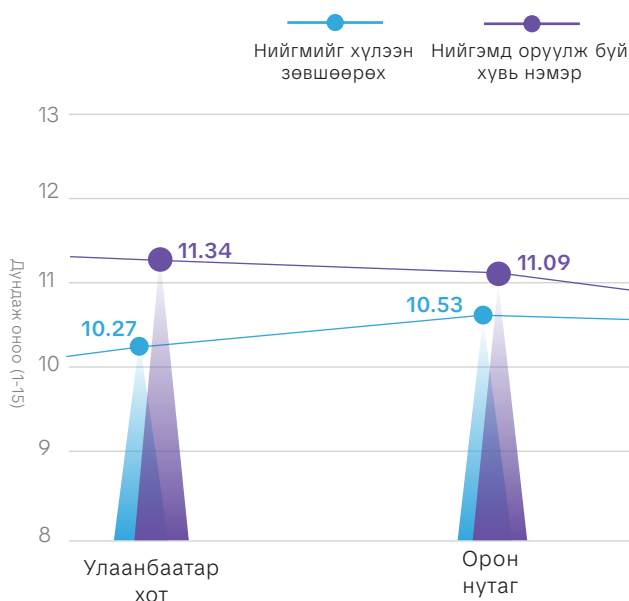
Харин нийгмийн ССБ-ыг бүрдүүлэгч хүчин зүйлийн хувьд Улаанбаатар хотод оршин суудаг оролцогчдын хувьд хүн өөрийгөө нийгэмд хэрэгтэй, үнэ цэнтэй гишүүн бөгөөд өөрийн хийж буй зүйлээр бусдад болон нийгэмд тодорхой хувь нэмэр оруулж чадна гэж үзэж байгаа байдал илүү сайн байгаа бол орон нутгийн оролцогч нарын дунд хүмүүс болон хүний мөн чанарын талаарх ерөнхий үнэлэмж илүү сайн байна. Өөрөөр хэлбэл, оршин суугаа байршлаас хамааран нийгмийн ССБ-ыг бүрдүүлэгч зарим хүчин зүйлс болох нийгэмд оруулж буй мэдрэмж, нийгмийг хүлээн зөвшөөрөх хүчин зүйлүүд статистикийн хувьд ялгаатай байв.

График 50. Нийгмийн сайн сайхан байдал, бүс нутгаар



Нийгмийн ССБ-ыг бүс нутгаар харьцуулан үзэхэд зүүн бүсийн 29.8% нь сайн байгаа бол баруун бүсийн 32.9% нь сул түвшинд хамаарч байна. Өөрөөр хэлбэл, баруун бүсэд оршин суудаг хүмүүсийн нийгмийн ССБ сул байсан бол зүүн бүсэд оршин суудаг оролцогчдынх илүү өндөр байна. Энэ нь бүс нутгаас хамааран нийгмийн ССБ ялгаатай байна гэсэн үг юм.

График 52. Нийгмийн сайн сайхан байдал, оршин суудаг байршлаар



Зургаадугаар бүлэг



САНХҮҮГИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

“

Орох зэр оронтой тулгаа зайзгүй байна. Хэрэв түрээс төлгөз байсан бол ямар ч олигтой амьдрах боломжгүй байх байсан. Миний бүх цалин сурзалтны төлбөр болон хоолонд үрэгддэг, тэглээ ч зэсэн зээлтэй хэвээрээ л байна. Цалингаас цалингийн хооронд, өрнөөс өрний хооронд амьдарч байна.”

- 20 настай эмэгтэй, Хан-Уул дүүрэг

Энэхүү хэсэгт САНХҮҮГИЙН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН үр дүнг хуваалцах бөгөөд юун түрүүнд санхүүгийн ССБ гэж юуг хэлж байгааг, бид хэрхэн хэмжсэнийг эргэн сануулъя:



“САНХҮҮГИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ” ГЭЖ ЮУ ВЭ?

“Санхүүгийн сайн сайхан байдал” гэдэг нь хүн санхүүгээ хариуцлагатайгаар удирдаж, амьдралд тулгарах гэнэтийн эрсдэлүүдийг амжилттай даван түүлахын сацуу өөрт аз жаргал авчрах сонголтуудыг хийх санхүүгийн эрх чөлөөтэй байхыг хэлнэ (CFPB, 2015).



ХЭРХЭН ХЭМЖСЭН БЭ?

Санхүүгийн сайн сайхан байдлын (CFPB Financial Well-Being Scale) 10 асуулт бүхий хэмжүүрийг ашигласан.



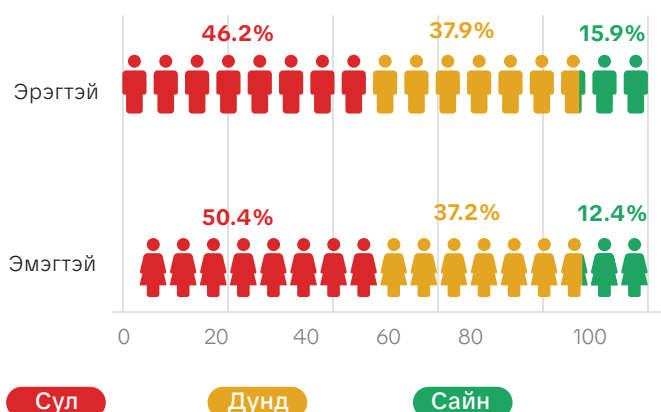
ҮР ДҮН:

Нийт судалгаанд оролцогчдын 13.5% нь санхүүгийн ССБ сайн, 37.42% нь дундаж, 49.07% нь сул түвшинд байна.

График 53. Санхүүгийн сайн сайхан байдлын ерөнхий үзүүлэлт



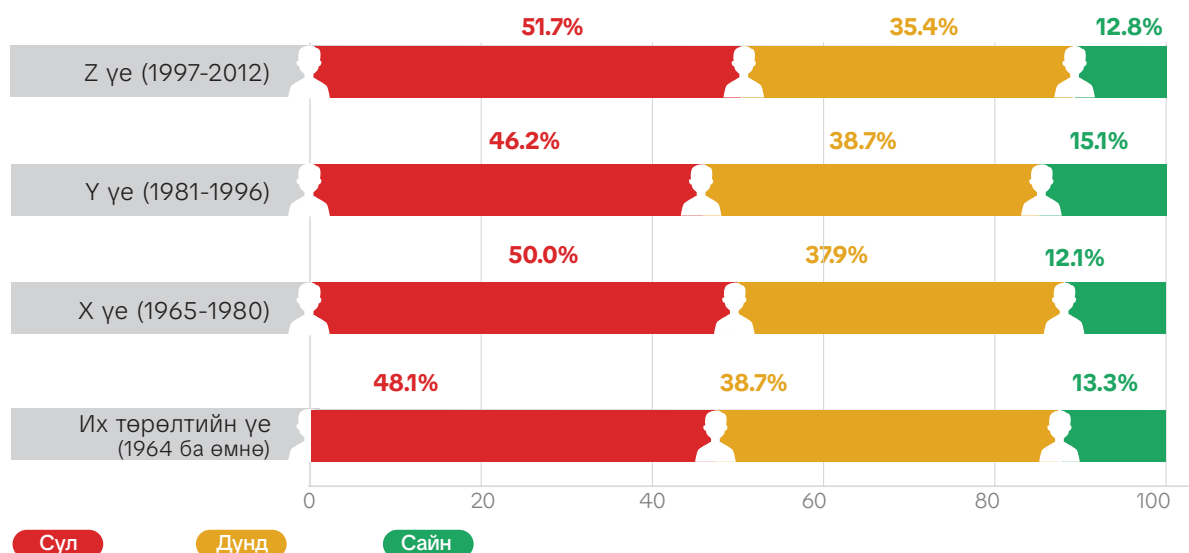
График 54. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, хүйсээр



Хүйсээс шалтгаалан санхүүгийн ССБ статистик ач холбогдол бүхий ялгаа илэрсэн буюу эрэгтэй оролцогчдын 15.9%, эмэгтэй оролцогчдын 12.4% нь санхүүгийн ССБ сайн түвшинд байна. Харин эмэгтэй оролцогчдын 50.4% сул түвшинд байгаа нь эрэгтэй оролцогчидтой харьцуулахад өндөр үзүүлэлт юм. Тодруулбал, эмэгтэй оролцогчдын санхүүгийн ССБ эрэгтэйчүүдтэй харьцуулахад бага түвшинд байна.

Насны бүлгээр авч үзэхэд санхүүгийн ССБ-тай ойролцоо түвшинд байв. Тухайлбал, насны бүлгүүдийн 12.1% - 15.1% хооронд сайн түвшинд байгаа бол 46.2% - 51.7% сул түвшинд байна. Өөрөөр хэлбэл, нийт насны бүлгүүдийн хувьд санхүүгийн ССБ сул түвшинд байна.

График 55. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, насны бүлгээр



Z болон Y үеийн эрэгтэй оролцогчдын санхүүгийн ССБ эмэгтэй оролцогчдоос өндөр байгаа бол нас нэмэгдэх тусам (X үе, Их төрөлтийн үе) эрэгтэй оролцогчдын санхүүгийн ССБ буурч байна.

График 56. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, насны бүлэг болон хүйсээр

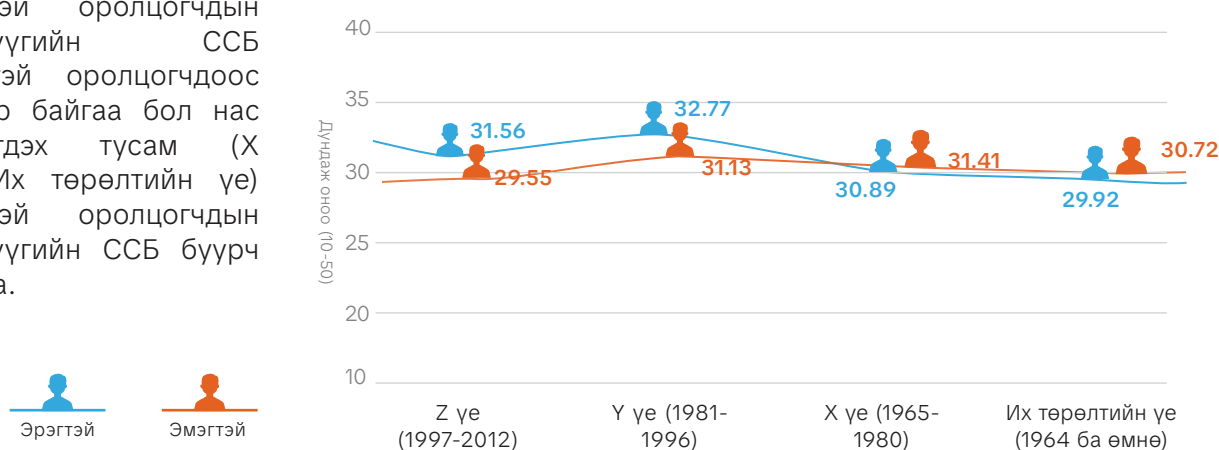
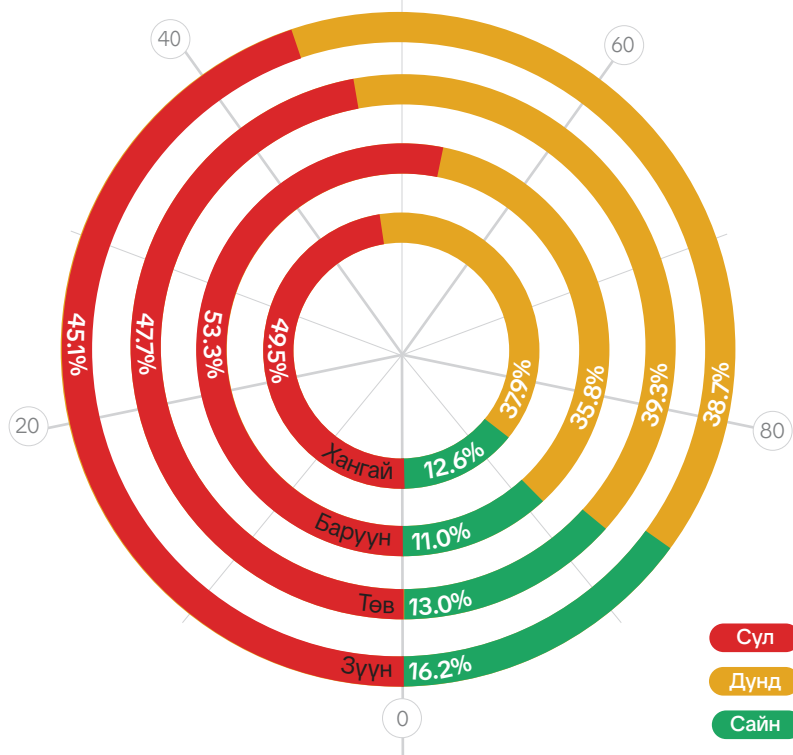


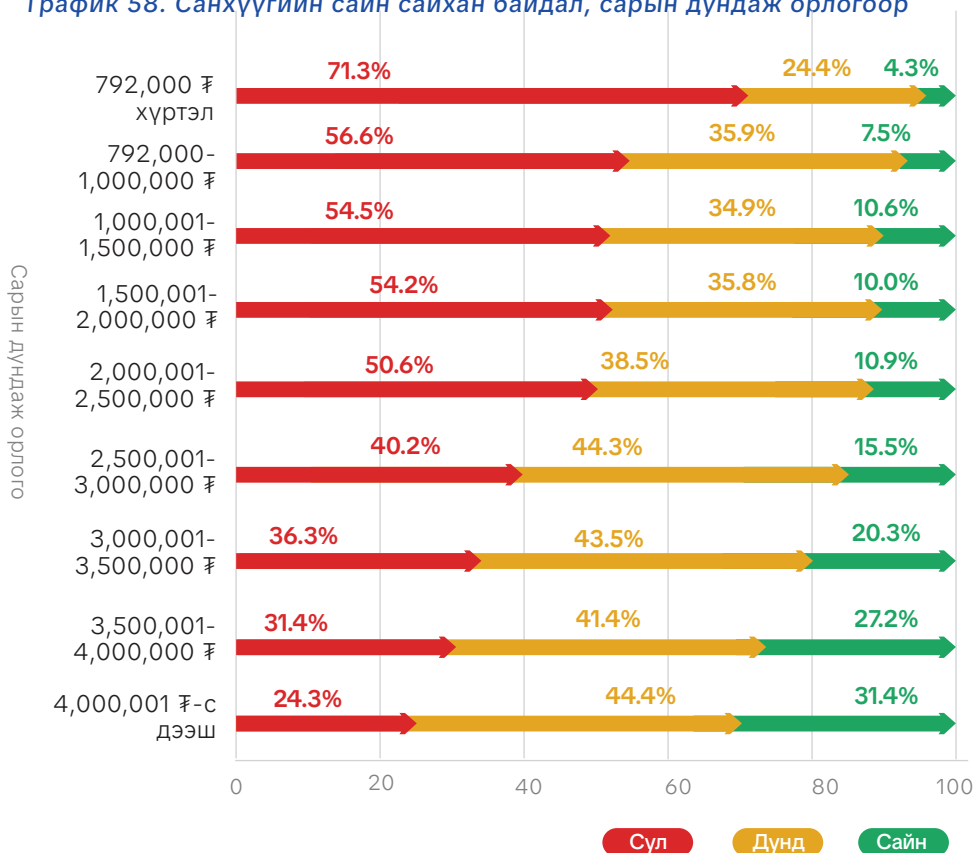
График 57. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, бүс нутгаар



Бүс нутгаар авч үзэхэд санхүүгийн ССБ-тай статистик ач холбогдол бүхий ялгаа илрээгүй байна. Түүнчлэн баруун бүсийн оролцогчдын 53.3% нь санхүүгийн ССБ-ын хувьд сул түвшинд байгаа нь дөрвөн бүсээс хамгийн өндөр түвшинд байв. Харин зүүн бүсийн хувьд 45.1% нь сул түвшинд буюу дөрвөн бүсээс хамгийн бага, 16.2% нь сайн түвшинд байгаа буюу бусад бүсээс хамгийн өндөр байна.

Сарын дундаж орлогоос шалтгаалан санхүүгийн ССБ статистик ач холбогдол бүхий ялгаа илэрсэн. Тухайлбал, оролцогчдын сарын дундаж орлого нэмэгдэх тусам санхүүгийн ССБ тогтмол нэмэгдэж байна. 792,000₮ хүртэл орлоготой оролцогчдын 71.3% сул түвшинд байгаа нь бусад орлогын түвшнээс хамгийн их үзүүлэлт байв. Энэ нь сарын дундаж орлого нэмэгдэх тусам санхүүгийн ССБ тогтмол сайжирдаг болохыг харуулж байна.

График 58. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, сарын дундаж орлогоор



Өр зээлтэй эсэх болон хадгаламжтай эсэхээс шалтгаалан санхүүгийн ССБ ач холбогдол бүхий ялгаа илэрсэн. Тухайлбал, өр зээлгүй оролцогчдын 18.7% нь сайн түвшинд байгаа нь өр зээлтэй оролцогчдоос (12.1%) өндөр байна. Энэ нь өр зээлгүй оролцогчид өр зээлтэй оролцогчидтой харьцуулахад илүү сайн түвшинд байгааг илтгэж байна.

Мөн хадгаламжгүй оролцогчдын 65.6% нь сул түвшинд, ердөө 6.3% нь сайн түвшинд байна. Харин хадгаламжтай оролцогчдын сул түвшин 32.1%, сайн түвшин 20.9% байна. Энэ нь хадгаламжтай оролцогчдын санхүүгийн ССБ илүү сайн байгааг илэрхийлж байна.

График 59. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, хадгаламж болон өр зээлээр

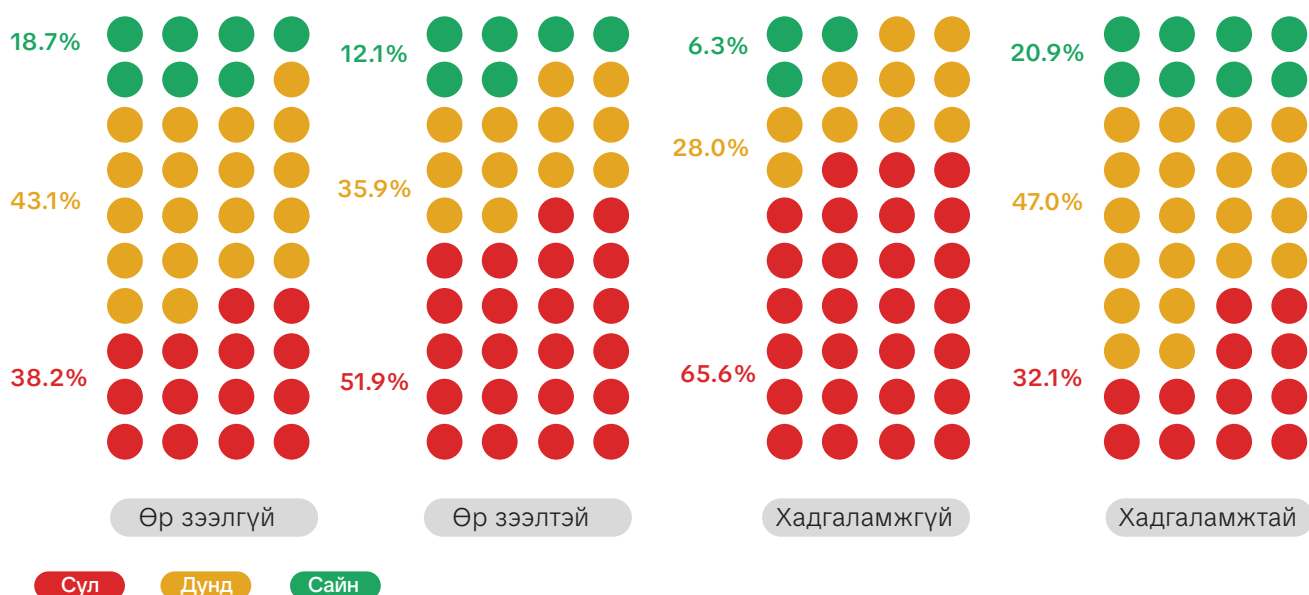
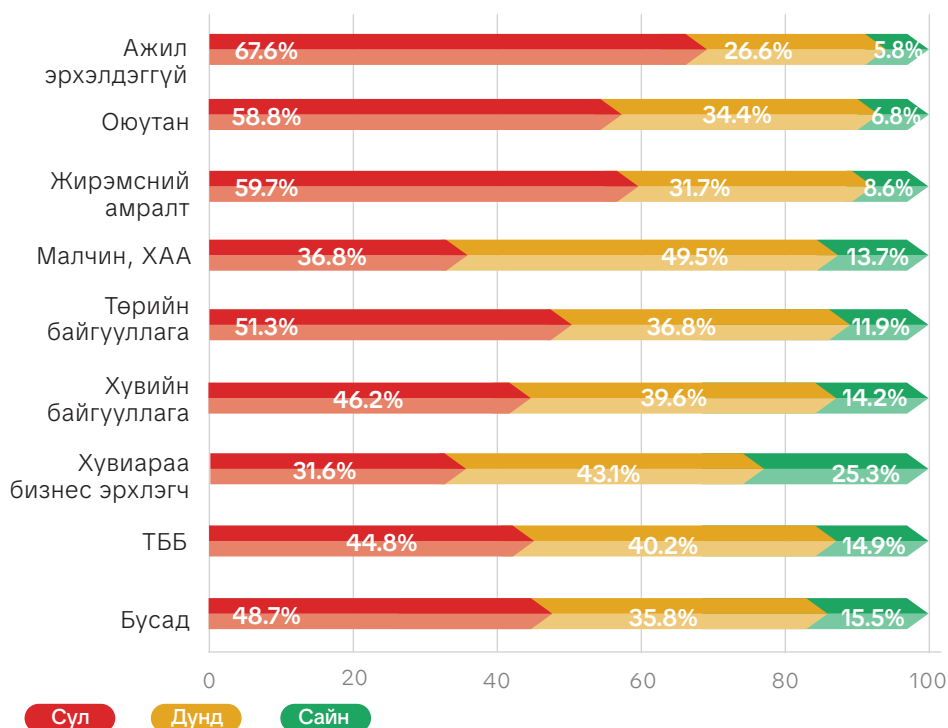


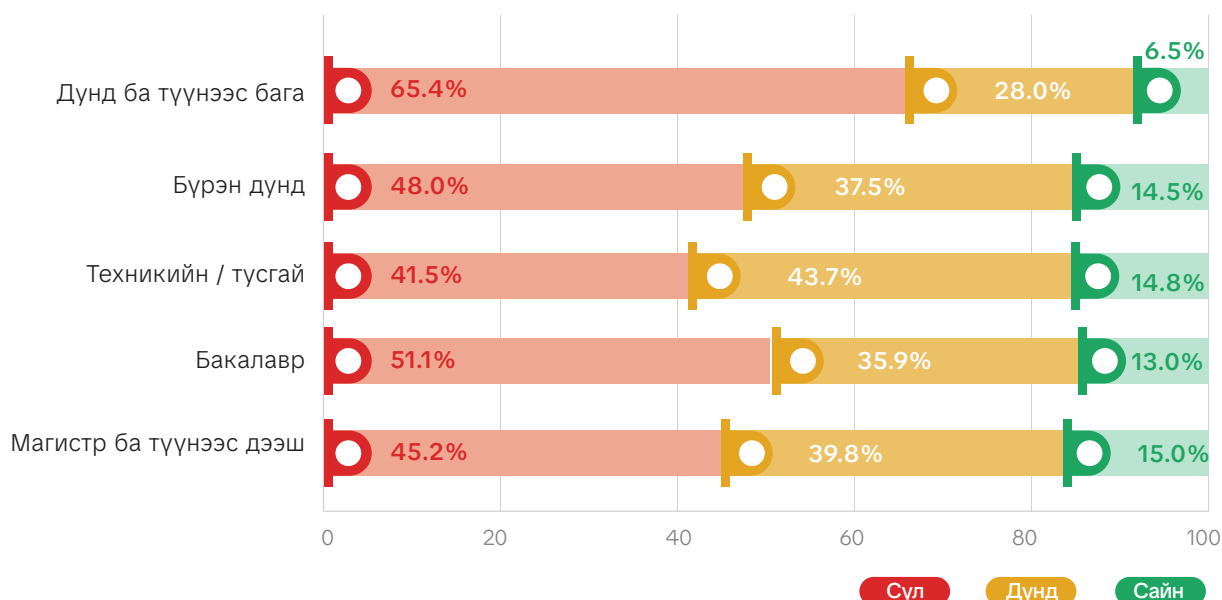
График 60. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, хөдөлмөр эрхлэлтээр

Хөдөлмөр эрхлэлтээр авч үзэхэд санхүүгийн ССБ-тай ялгаатай байсан буюу хувиараа бизнес эрхлэгчдийн 25.3% сайн түвшинд байгаа нь ажил эрхлэлтийн бусад төрлүүдээс хамгийн өндөр түвшинд байгааг харуулж байна. Харин ажил эрхэлдэггүй оролцогчдын 67.6% нь сул түвшинд, 5.8% сайн түвшинд байгаа нь тус хоёр бүлгийн хооронд хамгийн их ялгаатай байгааг харуулж байна.



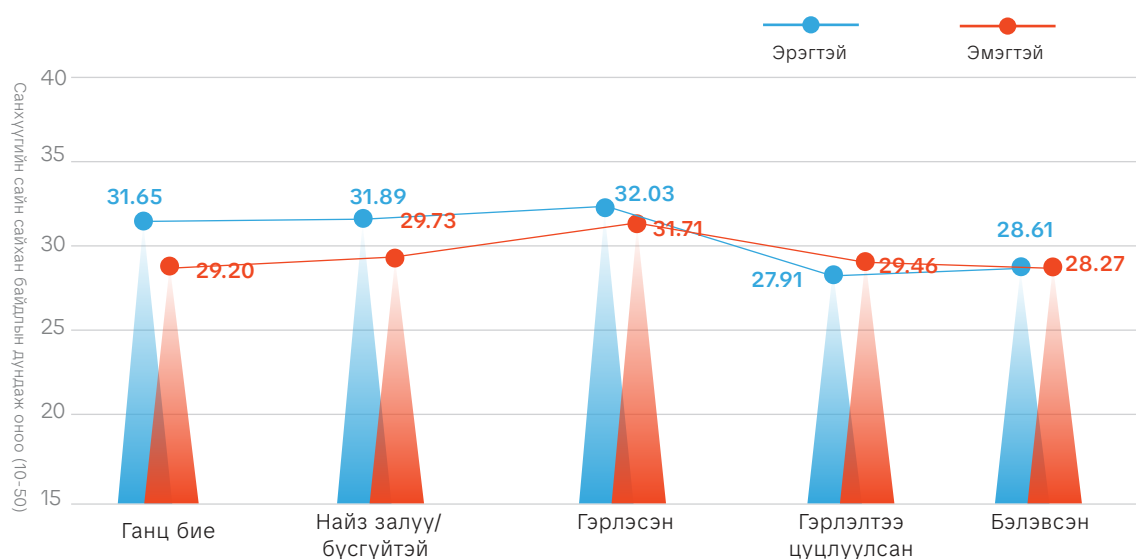
Боловсролын зэргээс шалтгаалан санхүүгийн ССБ ялгаатай байна. Тухайлбал, дунд ба түүнээс бага боловсролын зэрэгтэй оролцогчдын 6.5% сайн түвшинд байсан бол магистр ба түүнээс дээш боловсролын зэрэгтэй оролцогчдын 15% сайн түвшинд байна. Энэ нь боловсролын ямар ч төрлийн зэрэгтэй байсан оролцогчдын дийлэнх хэсэг нь санхүүгийн хувьд сул түвшинд багтаж байгааг харуулж байна. Гэсэн хэдий ч боловсролын зэрэг нэмэгдэх тусам санхүүгийн ССБ нэмэгдэх хандлагатай байна.

График 61. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, боловсролын зэргээр



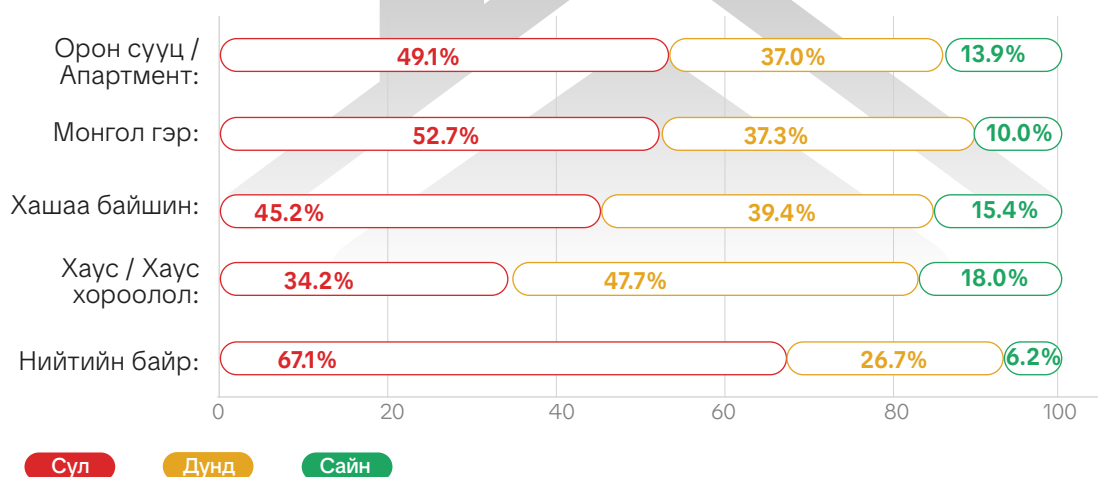
Гэрлэлтийн байдал болон хүйсээр авч үзэхэд гэрлэсэн эрэгтэй болон эмэгтэй оролцогчдын санхүүгийн ССБ хамгийн өндөр байна. Харин гэрлэлтээ цуцлуулсан эрэгтэй болон бэлэвсэн эмэгтэй оролцогчдынх хамгийн бага байна.

График 62. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, гэрлэлтийн байдал ба хүйсээр



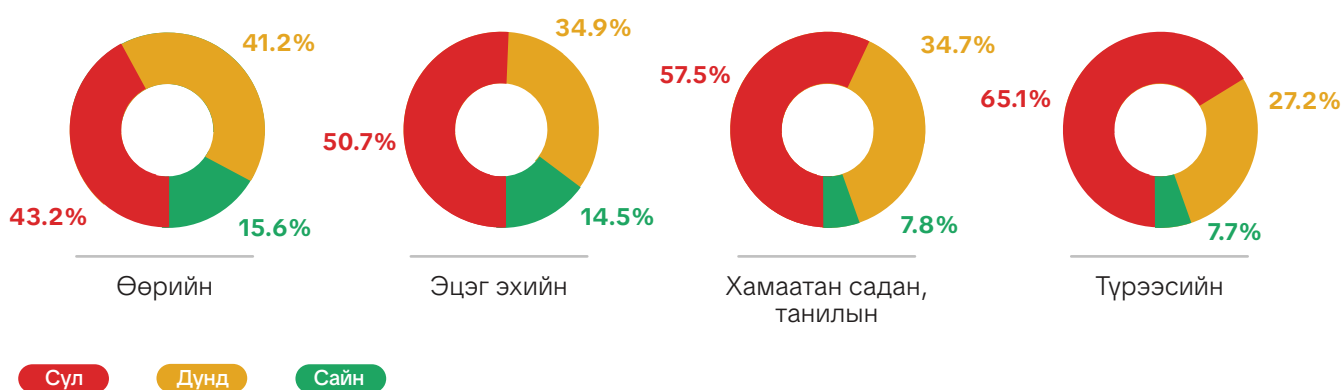
Амьдардаг сууцны төрлөөр авч үзэхэд санхүүгийн ССБ-тай ялгаатай байсан бөгөөд хаус/хаус хороололд амьдардаг оролцогчдын 18%, хашаа байшинд амьдардаг оролцогчдын 15.4% нь сайн түвшинд байна. Харин нийтийн байранд амьдардаг оролцогчдын ердөө 6.2% нь сайн түвшинд байгаа нь дээрх бүлгүүдээс мэдэгдэхүйц бага түвшинд байна. Өөрөөр хэлбэл, хаус/хаус хороолол болон хашаа байшинд амьдардаг оролцогчдын санхүүгийн ССБ нийтийн байранд амьдардаг оролцогчдоос харьцангуй сайн байна.

График 63. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, амьдардаг сууцны төрлөөр



Амьдардаг сууцны эзэмшлээр авч үзэхэд санхүүгийн ССБ-тай ялгаатай байв. Тухайлбал, өөрийн болон эцэг эхийн сууцанд амьдардаг оролцогчдын санхүүгийн ССБ хамаатан садан, танилын болон түрээсийн сууцанд амьдардаг оролцогчдоос харьцангуй сайн байна. Мөн өөрийн сууцтай оролцогчдын 15.6%, эцэг эхийн сууцанд амьдардаг оролцогчдын 14.5% нь санхүүгийн ССБ сайн түвшинд байна. Харин түрээсийн сууцанд амьдардаг оролцогчдын 7.7% нь сайн түвшинд байгаа нь өөрийн болон эцэг эхийн сууцанд амьдардаг оролцогчдоос харьцангуй бага түвшинд байгааг харуулж байна.

График 64. Санхүүгийн сайн сайхан байдал, амьдардаг сууцны төрлөөр



Долоодугаар
бүлэг



СЭТГЭЛ ЗҮЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

“Сэтгэл зүйгээрээ сайн сайхан байхад бүх зүйл сайхан болоод ирдэг.”

- 30 настай эмэгтэй, Булган аймаг

“Одоохондоо залуухан, үр хүүхэдгүй болохоор ээж, аав болон өөрөөсөө өөр зүйлд санаа зовохгүй, ургах ажлаа хийгээд дотоод сэтгэл зүйгээ тайван байлгаж байгаа болохоор сайн сайхан байна.”

- 23 настай эмэгтэй, Дорноговь аймаг

Энэхүү хэсэгт СЭТГЭЛ ЗҮЙН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН үр дүнг хуваалцах бөгөөд юун түрүүнд сэтгэл зүйн ССБ гэж юуг хэлж байгааг, бид хэрхэн хэмжсэнийг эргэн сануулъя:



СЭТГЭЛ ЗҮЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

“Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал” гэдэг нь зөвхөн сэтгэцийн эмгэггүй байх бүс, харин амьдралын зорилго, бие даасан байдал, хүвийн өсөлт хөгжил, эерэг харилцаа холбоо, хүрээлэн буй орчноо удирдах, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх зэрэг олон хэмжигдэхүүнийг хамарсан цогц ойлголт юм (Ryff, 2014).



ХЭРХЭН ХЭМЖСЭН БЭ?

Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлын (Ryff's Scales of Psychological Well-Being-PWB) 18 асуулт бүхий хэмжүүрийг ашигласан.

Бүрдүүлэгч хүчин зүйл: Эерэг харилцаа холбоо (Positive relations with others); Хүрээлэн буй орчныг удирдах (Environmental mastery); Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх (Self-acceptance); Бие даасан байдал (Autonomy); Хувь хүний хөгжил (Personal growth); Амьдралын зорилго (Purpose in life)



ҮР ДҮН:

Оролцогчид сэтгэл зүйн ССБ-ын хувьд 25.1% нь сул, 50.6% нь дунд, 24.3% нь сайн түвшинд байна.

График 65. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлын ерөнхий үзүүлэлт



Судалгаанд оролцогчдын сэтгэл зүйн ССБ-ыг бүрдүүлэгч хүчин зүйлсийн хувьд амьдралын зорилго хүчин зүйл буюу өөрийн амьдралыг утга учир, зорилго чиглэлтэй гэж мэдрэх нь хамгийн байв. Харин авьяас чадвар, боломжоо хөгжүүлж, ашиглах (хувь хүний хөгжил) нь хамгийн сайн байв.

График 66. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлын бүрдүүлэгч хүчин зүйлс (дундаж оноо)

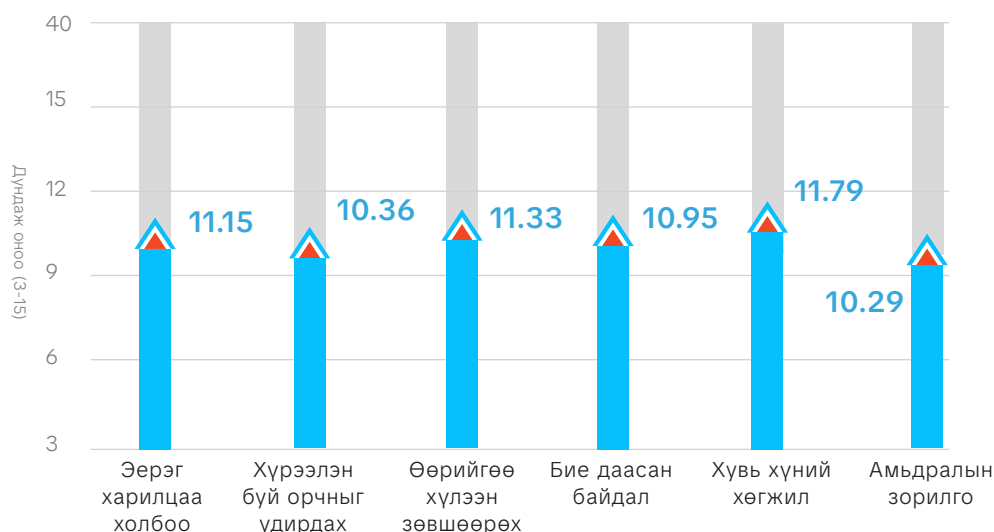
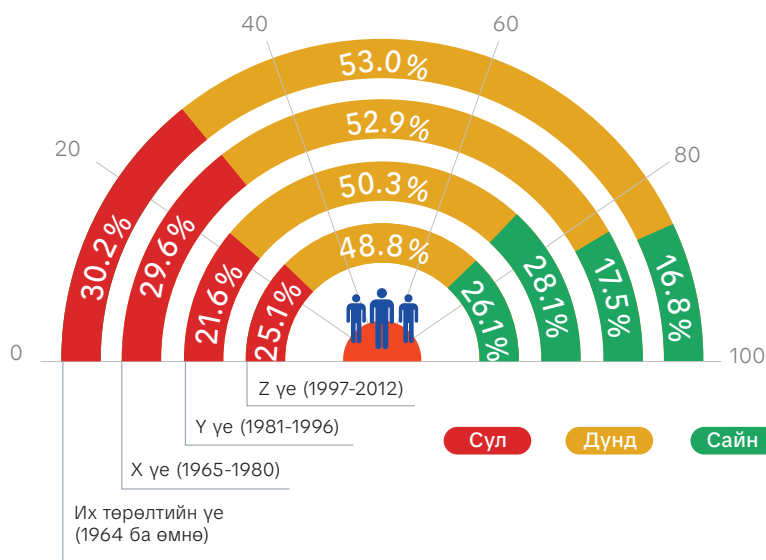


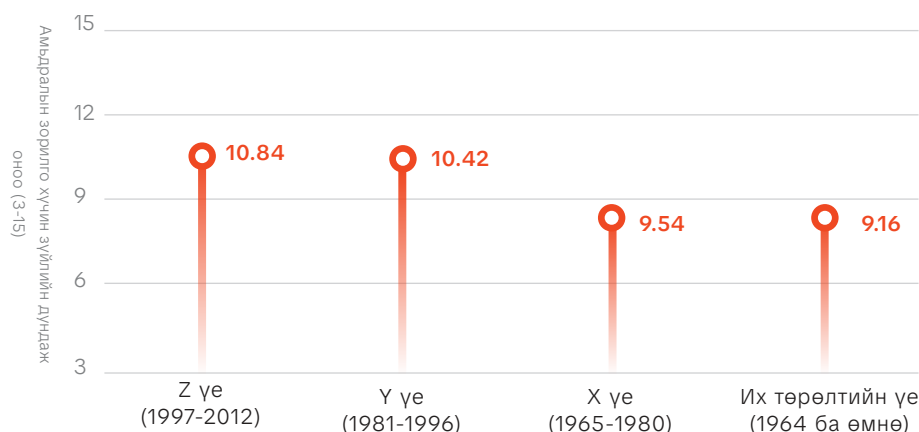
График 67. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, насны бүлгээр



Насны бүлгийн хооронд сэтгэл зүйн ССБ ялгаатай үр дүн илрэв. Тодруулбал, залуу үе (Y, Z) ахимаг үеэс (X, Их төрөлтийн үе) илүү сэтгэл зүйн ССБ өндөр түвшинд байна. Тухайлбал 1981-1996 оны хооронд төрсөн Y бүлгийнхний сэтгэл зүйн ССБ бусад насны бүлэгтэй харьцуулахад хамгийн өндөр буюу 28.1% нь сайн түвшинд байна. Харин 1964 оноос өмнө төрсөн үеийнхний 30.2% нь сэтгэл зүйн ССБ сул гарсан нь бусад насны бүлэгтэй харьцуулахад мөн л өндөр үзүүлэлт байна. Өөрөөр хэлбэл, ахимаг насны хүмүүсийн сэтгэл зүйн ССБ илүү сул байна.

Сэтгэл зүйн ССБ хүрээнд амьдралын зорилго, бие даасан байдал, хувийн өсөлт хөгжил, эерэг харилцаа холбоо, хүрээлэн буй орчноо удирдах, өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх зэрэг 6 бүрдүүлэгч хүчин зүйлийг хамруулан судалсан ба үүнээс статистик шинжилгээгээр амьдралын зорилго хүчин зүйлийн хувьд нас нэмэгдэх тусам буурах хандлагатай гарлаа.

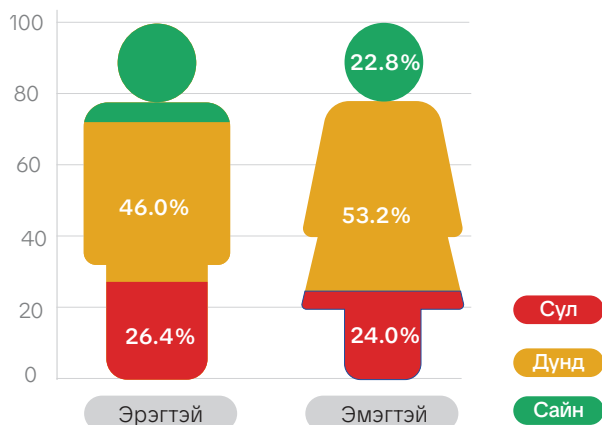
График 68. Амьдралын зорилго хүчин зүйл болон насны бүлгийн хамаарал



Тодруулбал, оролцогчдын нас нэмэгдэх тусам амьдралдаа аливаа шинэ зорилго тавих, өөрийн амьдралыг утга учир, зорилго чиглэлтэй гэж мэдрэх нь буурах хандлага ажиглагдаж байна. Энэ нь нас ахих тусам амьдралдаа тавьсан зорилгууддаа аль хэдийн хүрсэн мэт санагдах, мөн ирээдүйд санаа зоволгүй өнөөдрөөрөө амьдрахыг илүүд үзэх зэрэгтэй холбоотой байж болзошгүй юм.

Үе хооронд илэрч буй дээрх ялгаа нь эмэгтэй оролцогчдын дунд давамгайлал илэрч байгаа бол амьдарч буй байршлын хувьд Улаанбаатар хотод амьдардаг оролцогчдын дунд илүү тод ажиглагдаж байна.

График 69. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, хүйсээр



Хүйсийн хувьд эрэгтэй, эмэгтэй оролцогчдын сэтгэл зүйн ССБ-ын үр дүн ойролцоо түвшинд байгаа хэдий ч эмэгтэйчүүдийн дунд сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлаа дундаж гэж үнэлэх байдал давамгайлж, харин эрэгтэйчүүдийн хувьд эерэг, сайнаар үнэлэх эсвэл сул гэж үнэлэх нь бага зэрэг давамгайлж үзүүлэлттэй байна. Гэсэн хэдий ч тус ялгаа нь статистикийн хувьд маш сул ач холбогдолтой үр дүн юм.

Байршлын хувьд Улаанбаатар хот болон орон нутагт оршин суугаа оролцогчдын сэтгэл зүйн ССБ-ын сул, дунд, сайн түвшин бүрд 1.3%-5.7%-ийн зөрүү байгаа хэдий ч статистик ач холбогдолтой ялгаа илрээгүй. Өөрөөр хэлбэл, сэтгэл зүйн ССБ Улаанбаатар хот болон орон нутагт амьдарч буй оролцогчдын хувьд ойролцоо байна.

График 70. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, оршин суугаа байршлаар

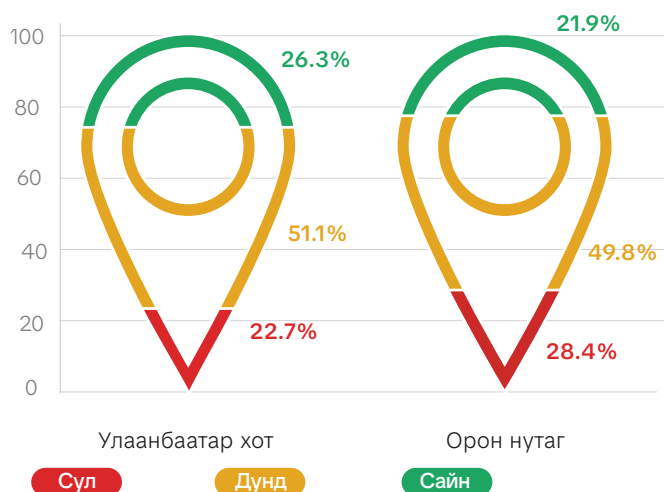


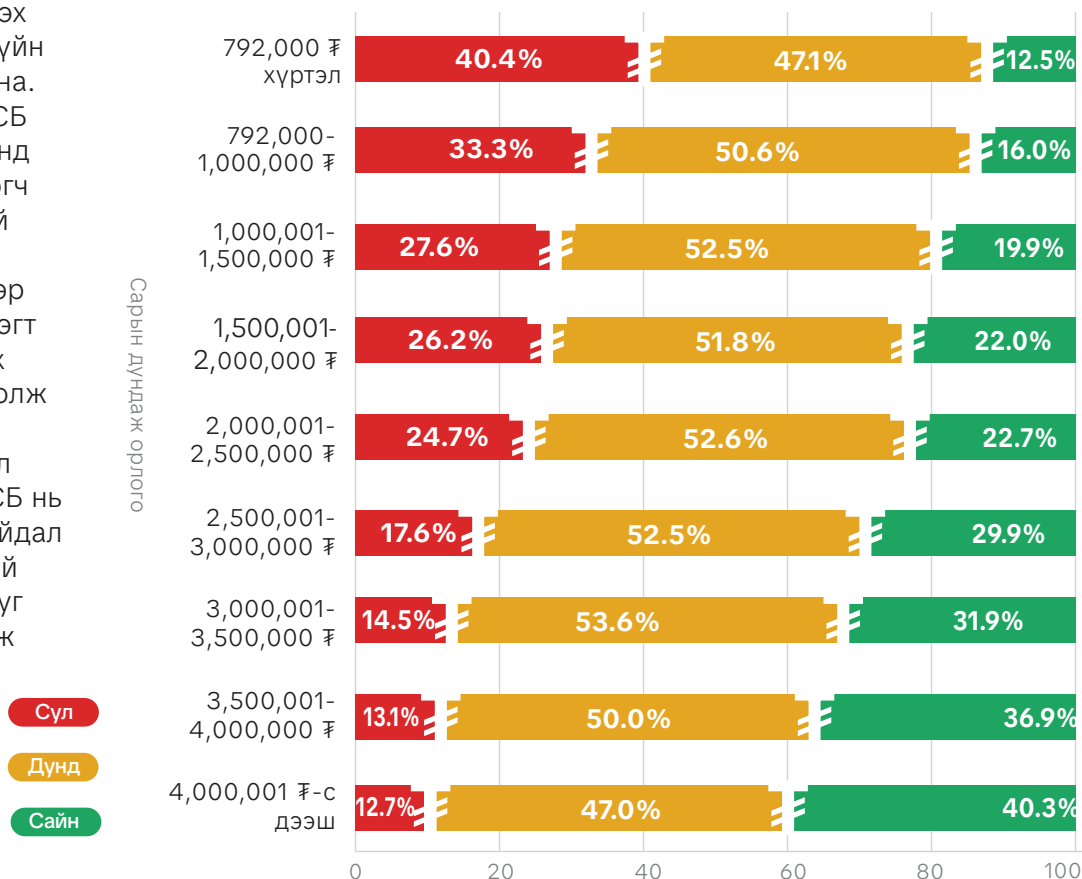
График 71. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, бүс нутгаар



Сэтгэл зүйн ССБ бүс нутгуудад харилцан адилгүй байна. Тухайлбал, статистик шинжилгээний үр дүнд баруун бүсийн оролцогчдын сэтгэл зүйн ССБ хамгийн бага гарсан бөгөөд 39% нь сул, 14.9% нь сайн түвшинд байна.

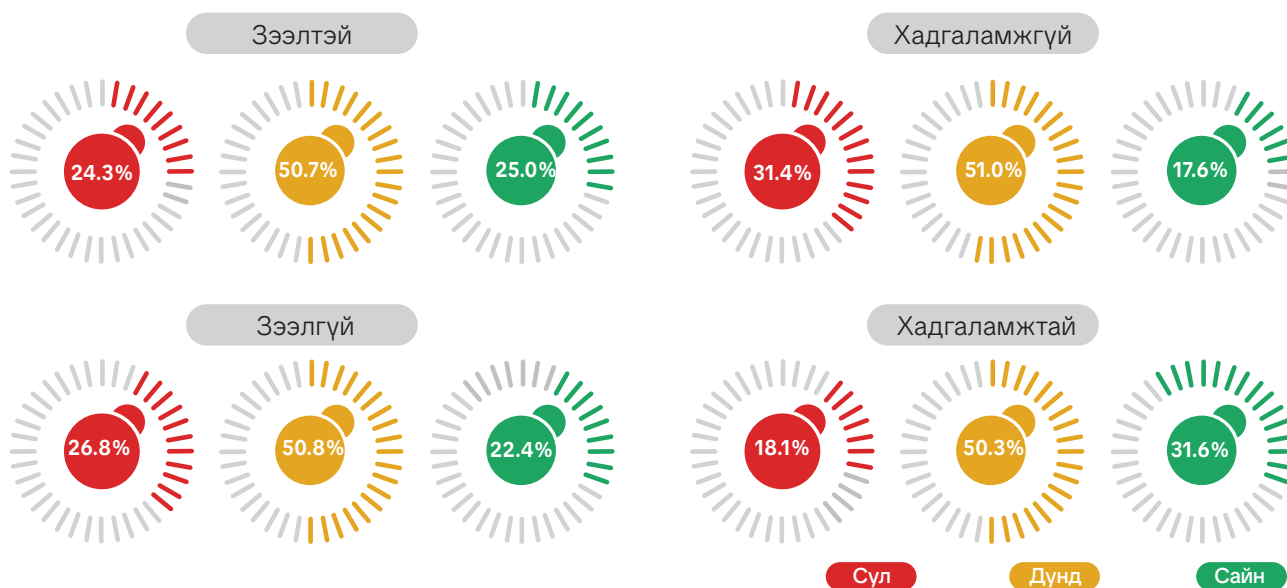
Сарын дундаж орлого нэмэгдэх тусам сэтгэл зүйн ССБ өсөж байна. Сэтгэл зүйн ССБ нь сайн түвшинд байгаа оролцогч бага орлоготой бүлэгт 12.5% байгаа нь өндөр орлоготой бүлэгт гурав дахин их буюу 40.3% болж өссөн байна. Өөрөөр хэлбэл сэтгэл зүйн ССБ нь санхүүгийн байдал буюу орлоготой хамааралтайг үг үр дүн харуулж байна.

График 72. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, сарын дундаж орлогоор



Оролцогч зээлтэй байх болон хадгаламжтай байх эсэх нь тэдний сэтгэл зүйн ССБ-тай холбогдож байгаа эсэхийг шалгахад зээлтэй байх эсэх нь сэтгэл зүйн ССБ-тай хамааралгүй харин хадгаламжтай байх эсэх нь сэтгэл зүйн ССБ-тай хамааралтай үр дүн илрэв. Хадгаламжтай оролцогчид хадгаламжгүй оролцогчдоос сэтгэл зүйн ССБ илүү өндөр байх хандлагатай байна.

График 73. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, хадгаламж болон өр, зээлээр



Хөдөлмөр эрхлэлтээр авч үзэхэд статистик шинжилгээний үр дүнд ажил хөдөлмөр эрхэлдэггүй оролцогчдын сэтгэл зүйн ССБ хамгийн бага гарсан бөгөөд 45.9% нь сул түвшинд байна. Харин хувиараа бизнес эрхлэгчдийнх бусад бүлгүүдтэй харьцуулахад илүү сайн гарсан бөгөөд 16.2% нь сул түвшинд байна.

Ажил эрхэлдэггүй оролцогчдын сэтгэл зүйн ССБ-ын хүрээлэн буй орчноо удирдах буюу өдөр тутмын амьдралын шаардлага, сорилт бэрхшээлийг даван туулах хүчин зүйл хамгийн сул үзүүлэлттэй байгаа нь анхаарах шаардлагатай үр дүн юм.

Харин бусад хөдөлмөр эрхлэлтийн байдалтай харьцуулахад хамгийн өндөр түвшинд байгаа хувиараа бизнес эрхлэгчдийн 35.5% нь сэтгэл зүйн ССБ сайн түвшинд байсан нь хувь хүний хөгжил буюу авьяас чадвар, боломжоо хөгжүүлж, ашиглах хүчин зүйл хамгийн өндөр буюу эерэг үзүүлэлттэй байна. Үүнээс, хөдөлмөр эрхлэх байдал хувь хүний сэтгэл зүйд чухал нөлөө үзүүлж буйг харж болно.

График 74. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, хөдөлмөр эрхлэлтээр

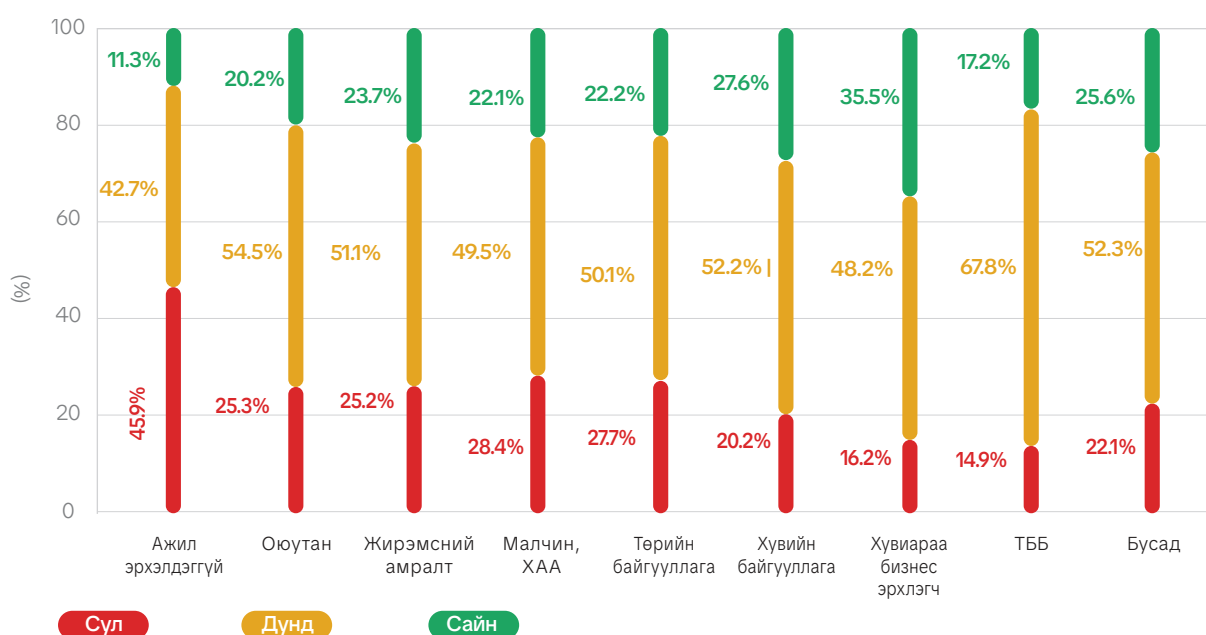
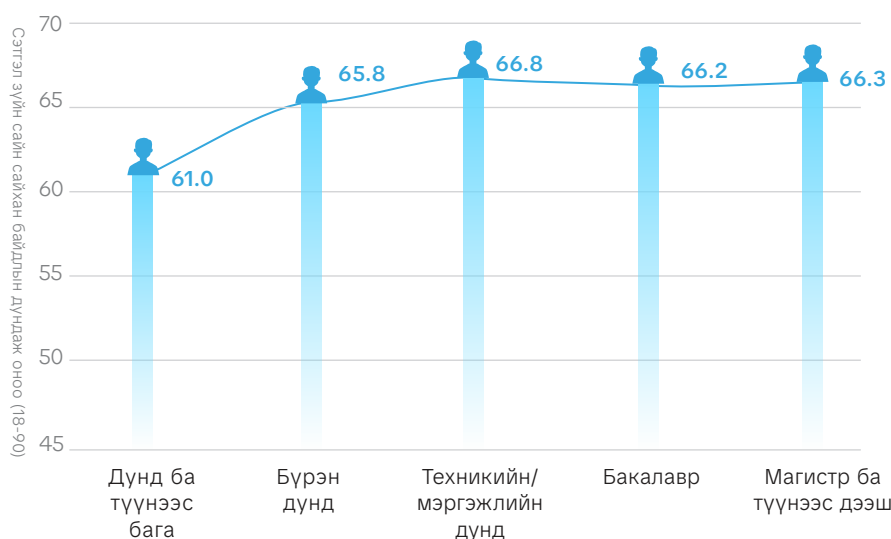


График 75. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, боловсролын зэргээр (дундаж оноогоор)

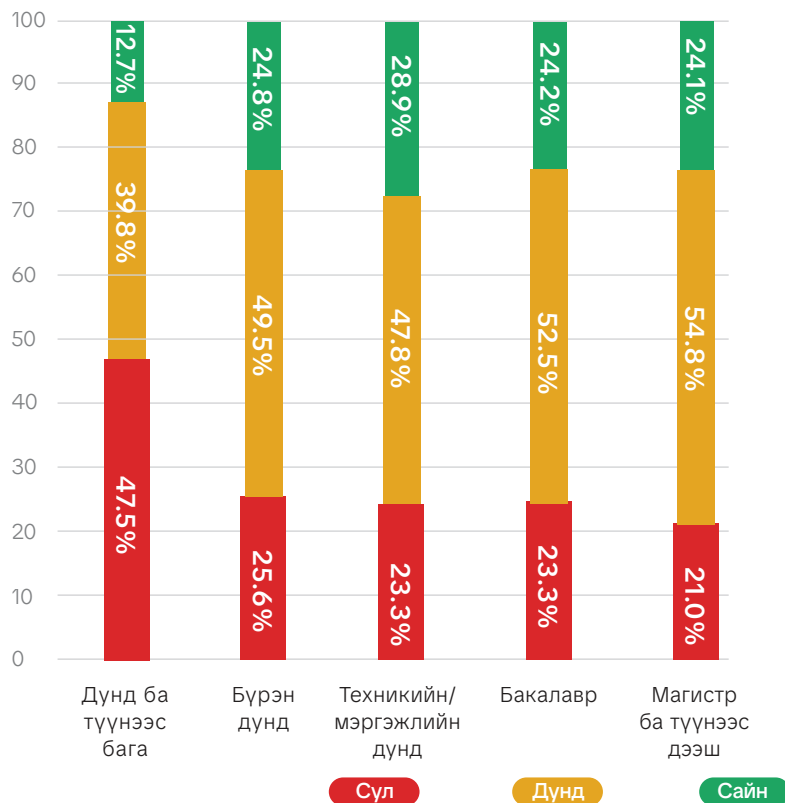


Боловсролын зэргүүдийн хоорондох ялгаатай байдлын хувьд дунд боловсролоос бүрэн дунд боловсрол руу шилжихэд тодорхой хэмжээний мэдэгдэхүйц ялгаа ажиглагдаж буй бөгөөд түүнээс дээш боловсролтой бүлгүүдэд (бүрэн дунд, техникийн, бакалавр, магистр ба түүнээс дээш) ялгаа статистик ач холбогдол бүхий хэмжээнд ажиглагдахгүй байна.

Өөрөөр хэлбэл, хэрэв оролцогчид ерөнхий боловсролын сургуулиа дүүргэсэн л бол түүнээс цааших боловсролын зэрэг нь тэдний амьдралын ССБ-д төдийлөн нөлөө үзүүлэхгүй байх магадлалтай байна.

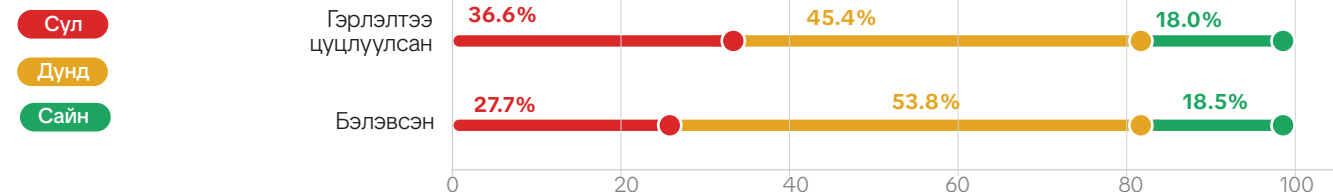
График 76. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, боловсролын зэргээр

Илүү нарийвчлан шалгахад, дунд ба түүнээс бага боловсролтой оролцогчдын 47.5% нь сэтгэл зүйн ССБ сул түвшинд байгаа нь бусад бүлгүүдийнхээс ойролцоогоор 2 дахин их байна. Түүнчлэн, уг оролцогчдын 12.7% нь л сэтгэл зүйн ССБ-ын сайн түвшинд байна. Бусад бүлгүүдийн хоорондын ялгаа харьцангуй бага байгаа нь дунд боловсролоо дүүргэх нь сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд өндөр ач холбогдолтойг дахин харуулж буй юм.



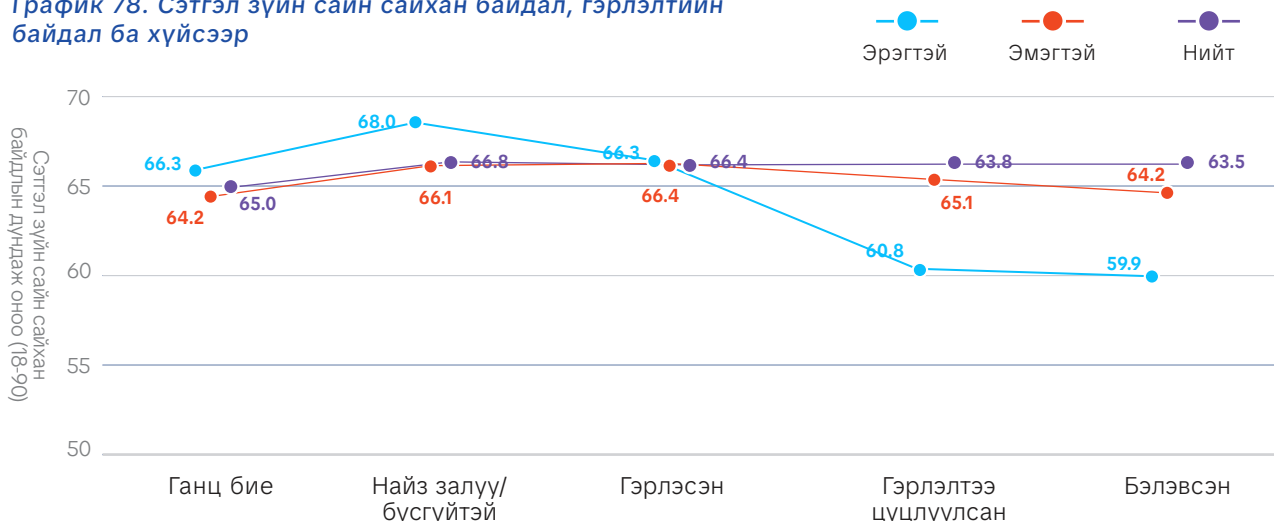
Гэрлэлтийн байдлаас шалтгаалан сэтгэл зүйн ССБ статистик шинжилгээгээр ялгаатай гарав. Тодруулбал, гэрлэлтээ цуцлуулсан оролцогчдын 36.6% нь сэтгэл зүйн ССБ сул түвшинд буюу бусад бүлгүүдтэй харьцуулахад хамгийн бага гарсан байна. Харин найз залуу бүсгүйтэй болон гэрлэсэн оролцогчдын үр дүн харьцангуй ойролцоо байсны сацуу бусдаасаа эерэг төлөвт байгаа үзүүлэлттэй байна.

График 77. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, гэрлэлтийн байдлаар



Харин гэрлэлтийн байдал нь хүйсийн хувьд статистик ач холбогдолтой ялгаа ажиглагдсан ба гэрлэлтээ цуцлуулсан болон бэлэвсэн эрэгтэйчүүдийн ССБ эмэгтэйчүүдийнхээс мэдэгдэхүйц доогуур байна. Энэ нь гэрлэлт дуусгавар болсон эсвэл бэлэвсэрсэн тохиолдолд эрэгтэйчүүдийн сэтгэл зүйн ССБ эмэгтэйчүүдээс илүү буурдаг болохыг харуулж байна.

График 78. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, гэрлэлтийн байдал ба хүйсээр



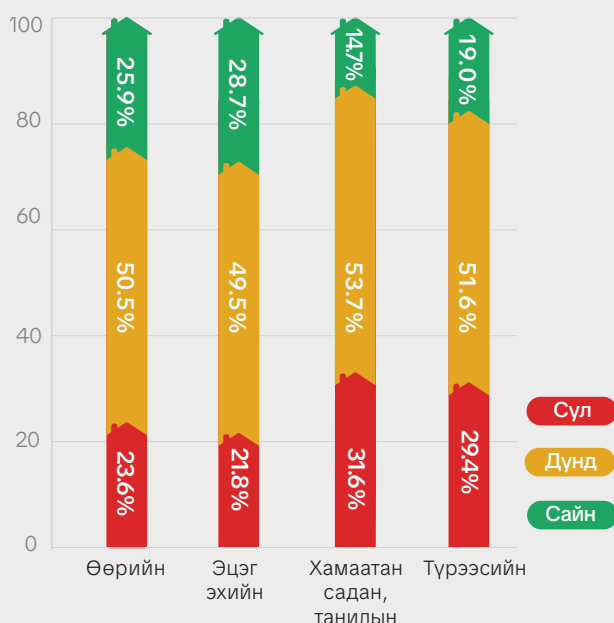
Оролцогчдын амьдардаг сууцны төрлүүдийн хувьд орон сууц, гэр, хашаа байшин, хаус хороололд амьдардаг оролцогчдын хооронд төдийлөн статистикийн ялгаа ажиглагдаагүй бол харин нийтийн байранд амьдардаг оролцогчдын сэтгэл зүйн ССБ бусад бүлэгтэй харьцуулахад харьцангуй бага байна.

График 79. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, амьдардаг сууцны төрлөөр



Өөрийн болон эцэг эхийн эзэмшлийн сууцад амьдардаг оролцогчдын сэтгэл зүйн ССБ хамаатан садны болон түрээсийн байранд амьдардаг оролцогчидтой харьцуулахад статистикийн хувьд харьцангуй өндөр байна. Тухайлбал, өөрийн сууцанд амьдардаг оролцогчдын 28.7% нь сэтгэл зүйн ССБ-ын хувьд сайн түвшинд байсан бол энэ үзүүлэлт нь хамаатан садан, танилындаа амьдардаг оролцогчдын хувьд ердөө 14.7% байв.

График 80. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, амьдардаг сууцны эзэмшлээр



Харин насны бүлгийн хувьд дээрх сууцны эзэмшлийн ялгаа нь Z болон Y үеүдэд илүү илэрсэн бөгөөд түүнээс дээш X болон Их төрөлтийн үеүдэд ялгаагүй байна. Тодруулбал, 45-с доош насны залуучуудын хувьд өөрийн эсвэл гэр бүлийн эзэмшлийн сууцанд амьдардаг байх нь сэтгэл санааны байдалд чухал нөлөө үзүүлдэг байна.

График 81. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, насны бүлэг болон амьдардаг сууцны эзэмшлээр

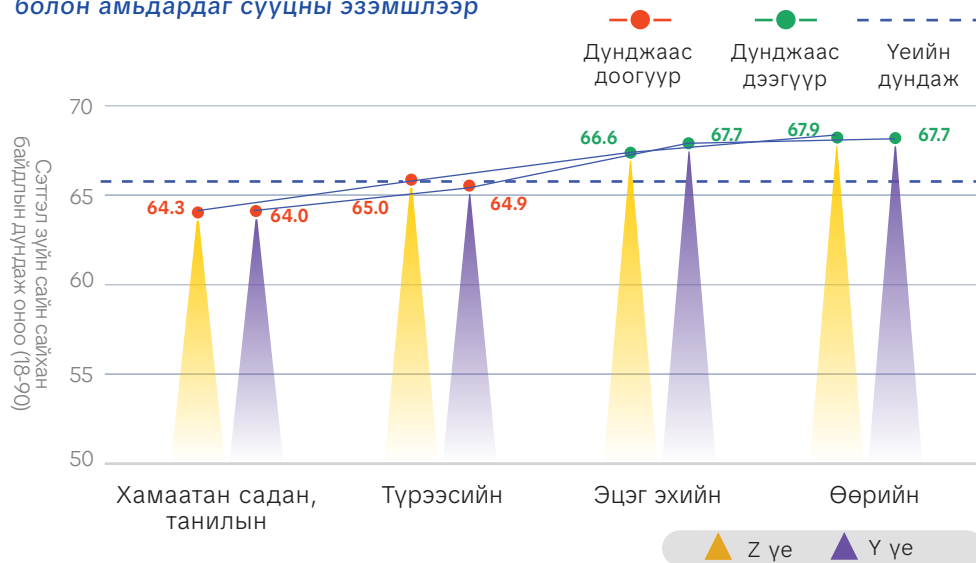
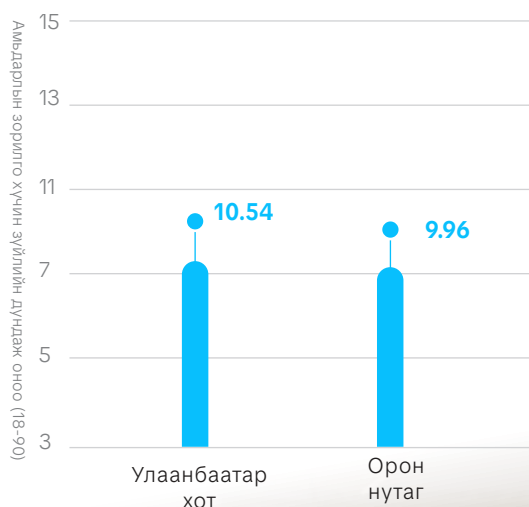


График 82. Сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, Амьдралын зорилго хүчин зүйл болон оршин суугаа байршил



Харин сэтгэл зүйн ССБ-ын бүрдүүлэгч 6 хүчин зүйлийг оршин суугаа байршлаар нарийвчлан шинжлэн үзэхэд Улаанбаатар хотод оршин суугаа оролцогчид амьдралын зорилго хүчин зүйлийн хувьд илүү өндөр байв. Өөрөөр хэлбэл, хотод оршин сууж буй оролцогчдын дунд ирээдүйгээ төлөвлөх, шинэ зорилго тавих, амьдралаа утга учиртайгаар мэдрэх хандлага давамгайлж ажиглагдаж байна.

Наймдугаар бүлэг



ХУВИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

“Одоо байгаа зүйлгээ талархаж явах хэрэгтэй, мэдвэл илүү сайхан амьдралд хүрнэ...”

-38 настай эрэгтэй, Өвөрхангай аймаг

Энэхүү хэсэгт ХУВИЙН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН үр дүнг хуваалцах бөгөөд юун түрүүнд хувийн ССБ гэж юуг хэлж байгааг, бид хэрхэн хэмжсэнийг эргэн сануулъя:



ХУВИЙН САЙН САЙХАН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

“Хувийн сайн сайхан байдал” гэдэг нь хүн өөрийн амьдралдаа өгдөг танин мэдэхүйн болон сэтгэл хөдлөлийн үнэлгээ юм. Энэ нь хувь хүн амьдралдаа хэр зэрэг сэтгэл хангалуун байгаа, өдөр тутамдаа ямар төрлийн сэтгэл хөдлөл давамгайлан мэдэрч байгаа зэрэг субъектив хэмжүүрээр хэмжигддэг (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).



ХЭРХЭН ХЭМЖСЭН БЭ?

Хүний субъектив буюу хувийн сайн сайхан байдлыг үнэлэхэд өргөн хэрэглэгддэг 5 асуулт бүхий Амьдралд сэтгэл ханамжийн хэмжүүр (Satisfaction with Life Scale-SWLS) мөн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийн зэрэг ба сөрөг төлөв байдлыг тодорхойлох 10 эерэг, 10 сөрөг мэдрэмжийг жагсаасан асуултыг ашигласан.



ҮР ДҮН:

1. Амьдралын сэтгэл ханамж

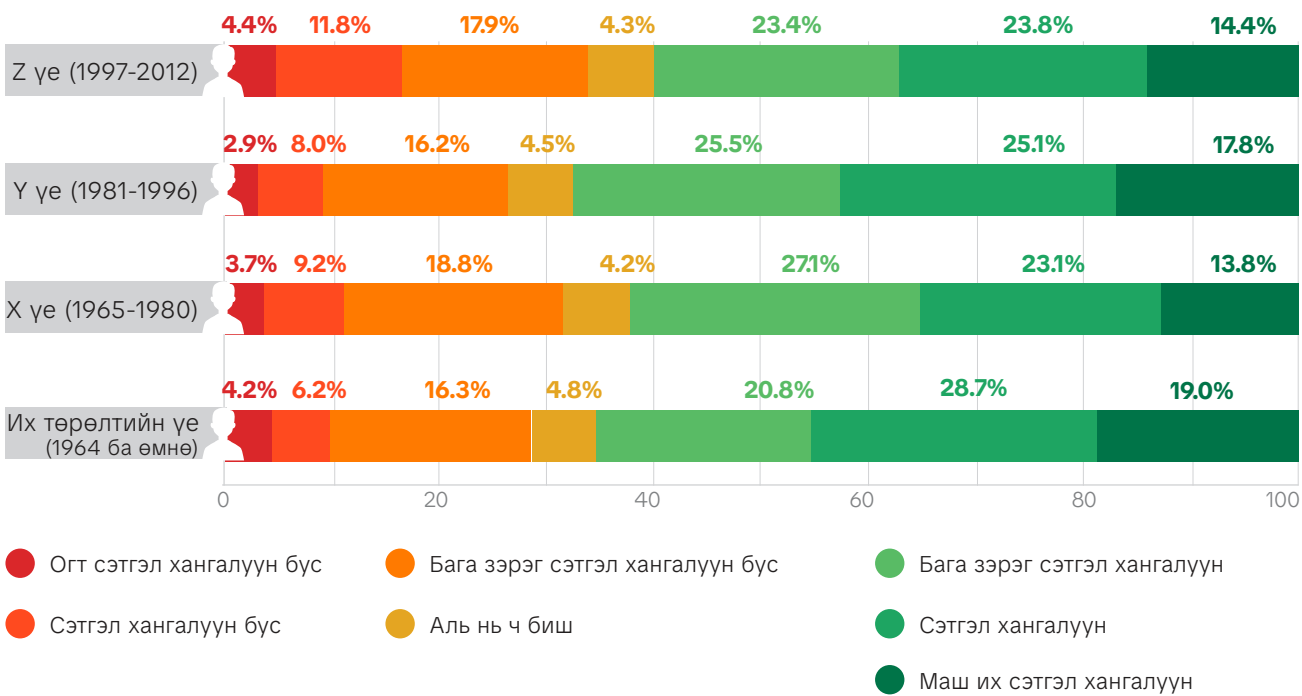
Судалгаанд оролцогчдын 40.6% нь амьдралдаа сэтгэл ханамжтай, 29.0% нь дундаж, 30.4% нь сэтгэл ханамж багатай байна. Тодруулбал, 10 хүн тутмын 4 нь амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байсан бол дундаж болон сэтгэл ханамж бага оролцогчид үлдсэн хувийг эзэлж байна.

График 83. Амьдралын сэтгэл ханамж, ерөнхий үзүүлэлт



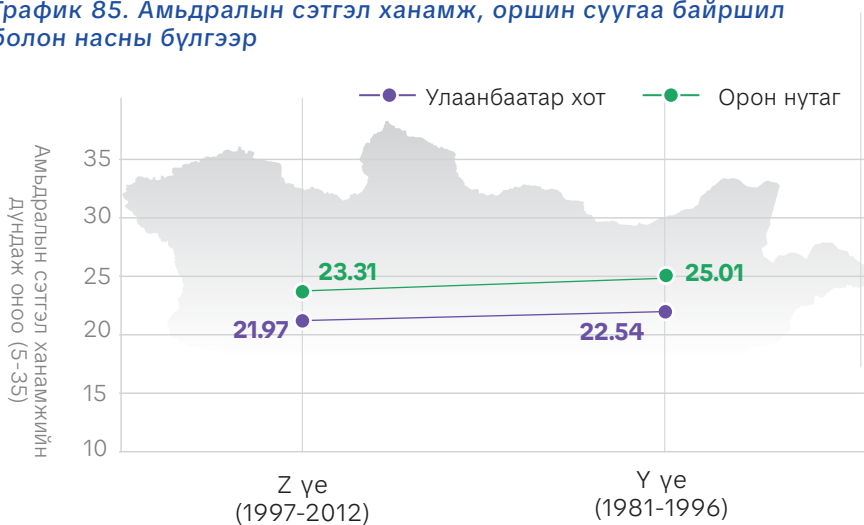
Амьдралдаа маш сэтгэл ханамжтай байх оролцогчдын хувь Z үед 14.%, Y үед 17.8%, X үед 13.8%, харин 61-ээс дээш насныхан болон ахмад оролцогч нарт 19% байв. Тодруулбал, Z үеийн залуучуудын амьдралын сэтгэл ханамж бусад насны бүлгүүдээс хамгийн сул түвшинд байсан бол Их төрөлтийн үеийн сэтгэл ханамж хамгийн сайн байлаа. Гэсэн ч Y насны бүлгийн оролцогчид X үеийнхэнтэй харьцуулахад амьдралдаа илүү сэтгэл ханамжтай байсан нь амьдралын сэтгэл ханамж гэдэг нь нас ахих тусам өсөж эсвэл буурдаг зүйл бус үе бүрийн онцлогтой уялдан харилцан адилгүй байж болохыг харуулж байна.

График 84. Амьдралын сэтгэл ханамж, насны бүлгээр



Мөн орон нутагт оршин суудаг Z болон Y үеийн Улаанбаатар хотод оршин суудаг ижил үеийнхнээс амьдралдаа илүү сэтгэл ханамжтай байгаа байдал ажиглагдаж байна. Тодруулбал, Улаанбаатар хотод оршин суугаа оролцогчдын хувьд наснаас хамааран амьдралын сэтгэл ханамжийн хувь мэдэгдэхүйц ялгааилрээгүйбол орон нутагт оршин суудаг оролцогчдын хувьд нас нэмэгдэх тусам амьдралын сэтгэл ханамж дагаад нэмэгдэх хандлага ажиглагдлаа.

График 85. Амьдралын сэтгэл ханамж, оршин суугаа байршил болон насны бүлгээр



4 саяас дээш орлоготой оролцогчдын 23.4% нь маш их сэтгэл хангалуун түвшинд байгаа бол энэ үзүүлэлт нь 792,000₮ хүртэл орлогын түвшинтэй оролцогчдын хувьд ердөө 10% болж буурсан байна. Өөрөөр хэлбэл, сарын дундаж орлогоос хамааран оролцогчдын амьдралын сэтгэл ханамж ялгаатай байсан бөгөөд орлого нэмэгдэх тусам амьдралын сэтгэл ханамж нэмэгдэх хандлагатай байна.

График 86. Амьдралын сэтгэл ханамж, сарын дундаж орлогоор

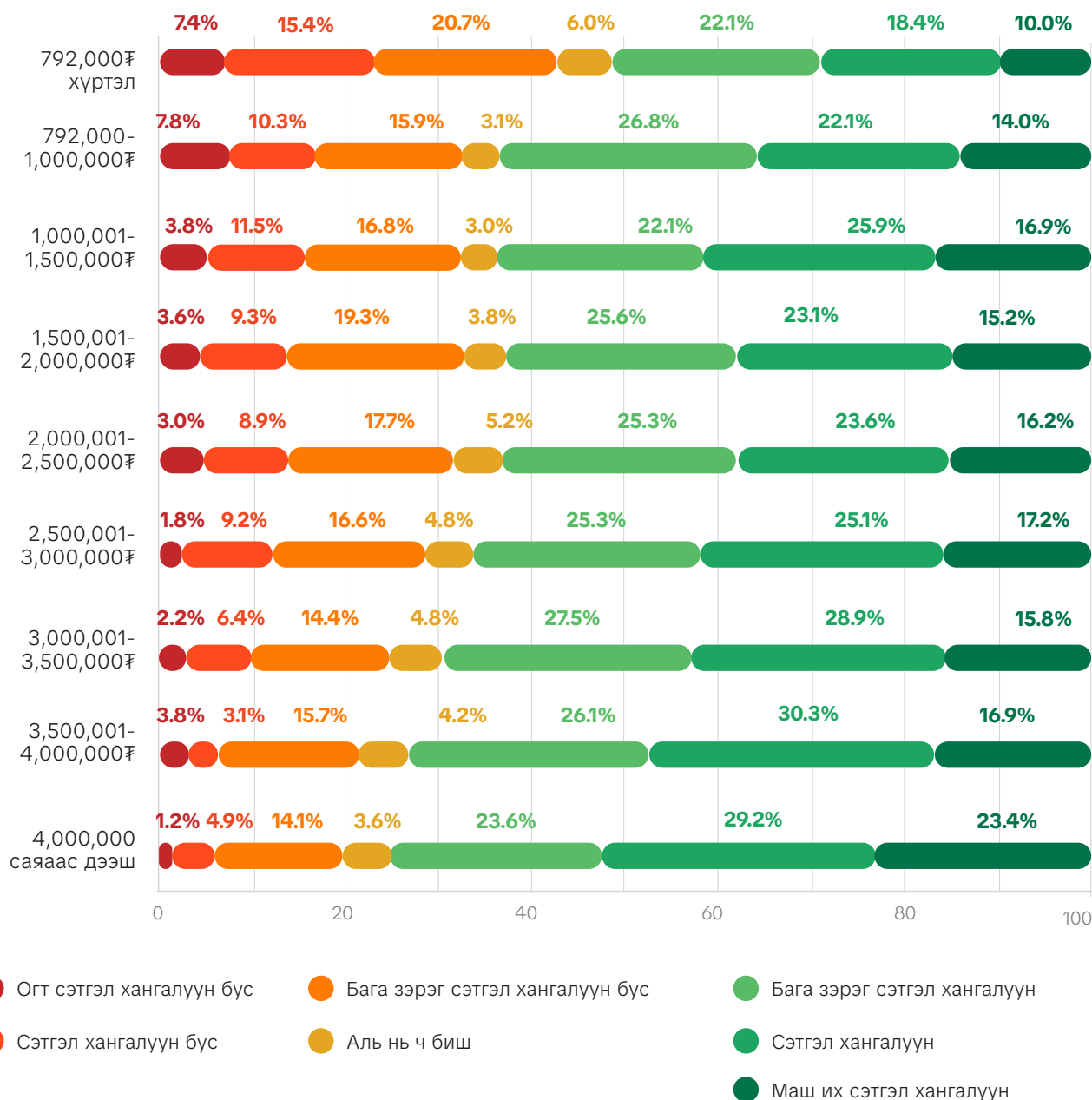
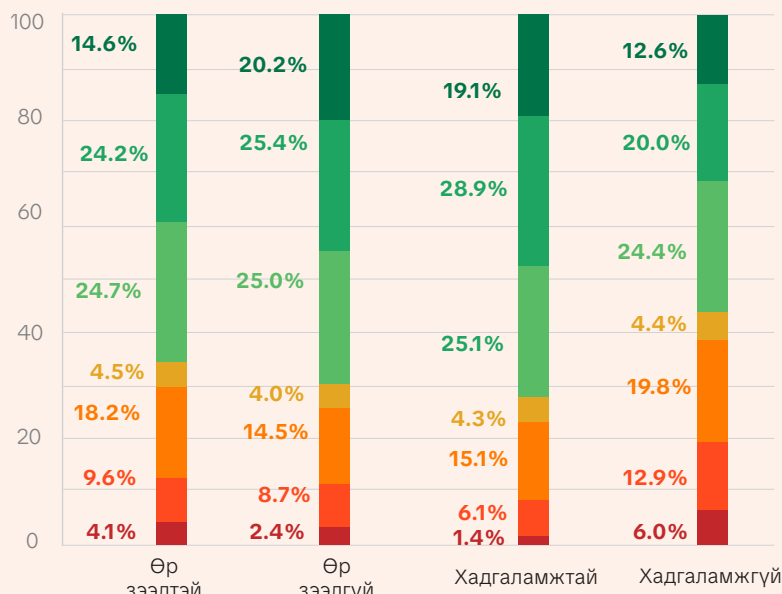


График 87. Амьдралын сэтгэл ханамж, хадгаламж болон өр, зээлээр

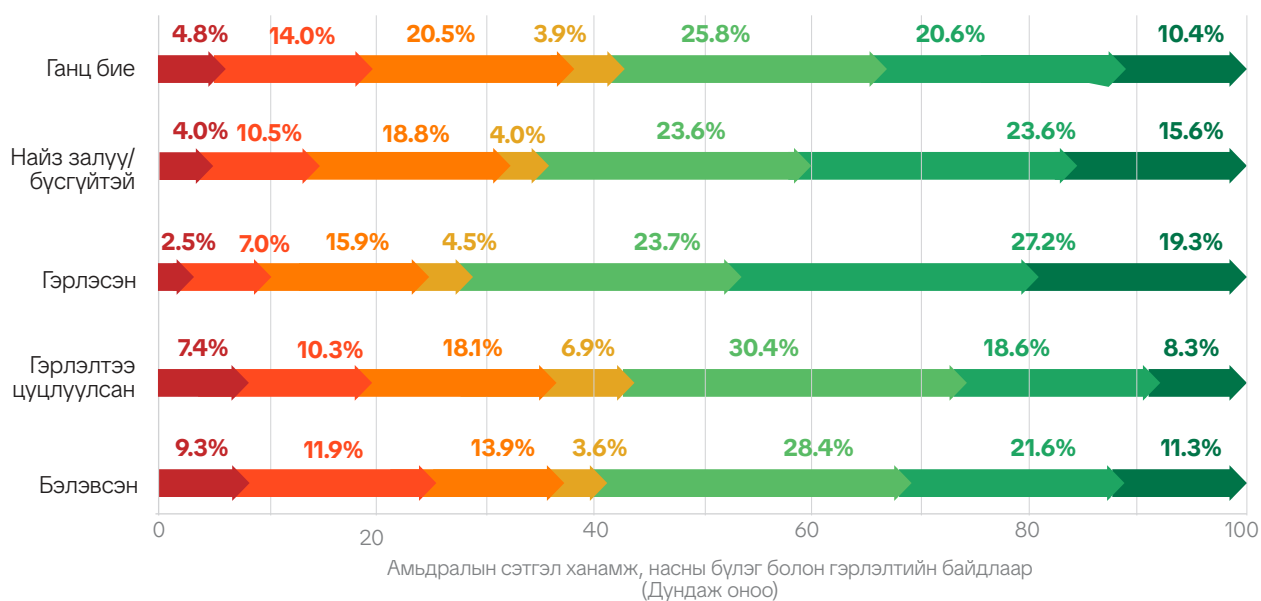


Түүнчлэн, өр зээлгүй (45.6%) болон хадгаламжтай (48%) оролцогчдын амьдралын сэтгэл ханамж илүү сайн байв. Энэ үр дүнгээс үзэхэд судалгаанд оролцогчдын хувьд санхүүгийн хувьд тогтвортой, зохион байгуулалттай байх нь амьдралын сэтгэл ханамжид эергээр нөлөөлж байна.

- Огт сэтгэл хангалуун бүс
- Сэтгэл хангалуун бүс
- Бага зэрэг сэтгэл хангалуун бүс
- Аль нь ч биш
- Бага зэрэг сэтгэл хангалуун
- Сэтгэл хангалуун
- Маш их сэтгэл хангалуун

Гэрлэлтийн байдлаар харьцуулахад гэрлэсэн оролцогчдын 46.5% нь сэтгэл хангалуун болон маш их сэтгэл хангалуун түвшинд байгаа нь амьдралын сэтгэл ханамж хамгийн өндөртэй бүлэг гэдгийг илтгэж байна. Эсрэгээрээ, гэрлэлтээ цуцлуулсан оролцогчдын амьдралын сэтгэл ханамж хамгийн сүл түвшинд байгаа ба тэдний 35.8% нь бага зэрэг сэтгэл хангалуун бүс үзүүлэлтээс огт сэтгэл хангалуун бүс түвшинд хүрсэн байв. Өөрөөр хэлбэл, гэрлэлтийн байдлаас хамааран амьдралын сэтгэл ханамж ялгаатай байв.

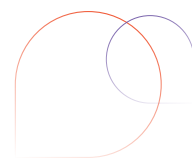
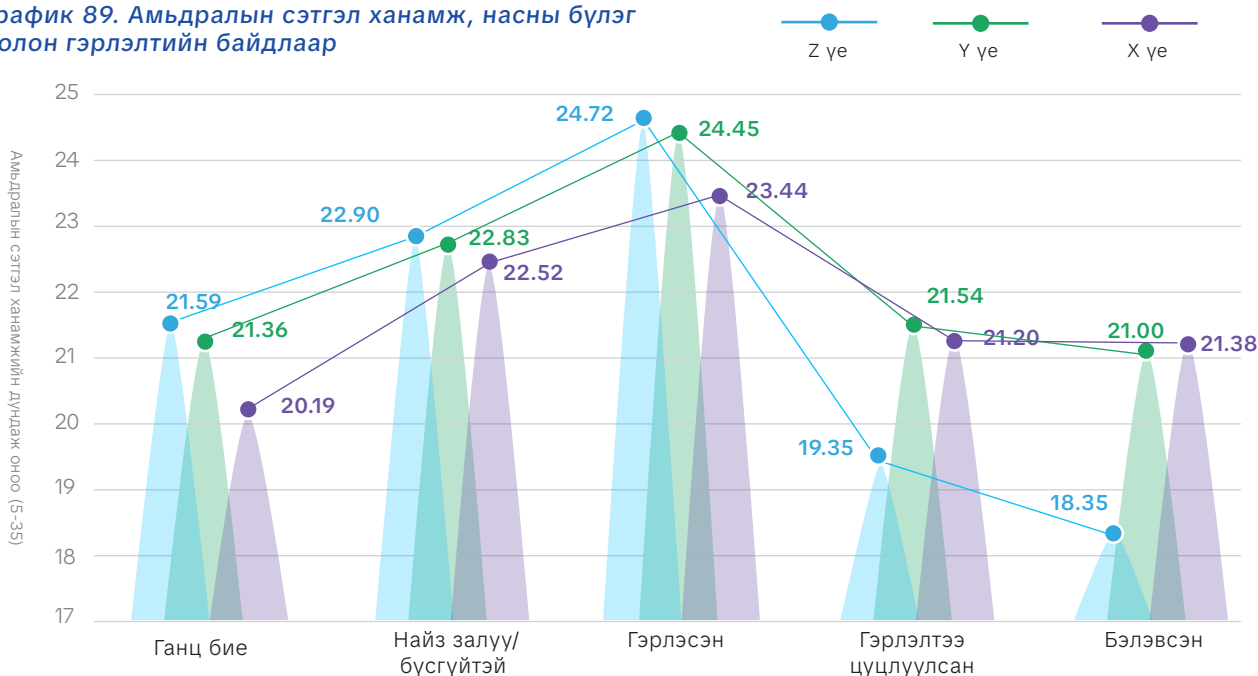
График 88. Амьдралын сэтгэл ханамж, гэрлэлтийн байдлаар



- Огт сэтгэл хангалуун бүс
- Сэтгэл хангалуун бүс
- Бага зэрэг сэтгэл хангалуун бүс
- Аль нь ч биш
- Бага зэрэг сэтгэл хангалуун
- Сэтгэл хангалуун
- Маш их сэтгэл хангалуун

Судалгаанд оролцогчдын гэрлэлтийн байдал болон наснаас хамааран амьдралын сэтгэл ханамж мэдэгдэхүйц ялгаатай үр дүн гарсан байна. Тухайлбал, харьцангуй залуу насны бүлэг болох Z үеийн бэлэвсэн оролцогчдын амьдралын сэтгэл ханамж хамгийн сул үр дүнтэй бол аль ч насны бүлэгт гэрлэсэн оролцогчдынх хамгийн сайн байна. Дээрх үр дүнгүүдээс харахад, монголчуудын амьдралын сэтгэл ханамжид гэрлэлтийн байдал эерэг нөлөө үзүүлэх хандлагатай байна.

График 89. Амьдралын сэтгэл ханамж, насны бүлэг болон гэрлэлтийн байдлаар



Хөдөлмөр эрхэлдэггүй оролцогчдын амьдралын сэтгэл ханамж хамгийн сул (41.6%), хувиараа бизнес эрхлэгч нь бусад бүлгүүдээс энэ байдлаараа илүү сайн (70.8%) байх хандлагатай байна. Сонирхолтой нь хувиараа бизнес эрхлэгч, төрийн байгууллагад ажилладаг болон малчдын амьдралын сэтгэл ханамж ойролцоо байна.

График 90. Амьдралын сэтгэл ханамж, хөдөлмөр эрхлэлтээр

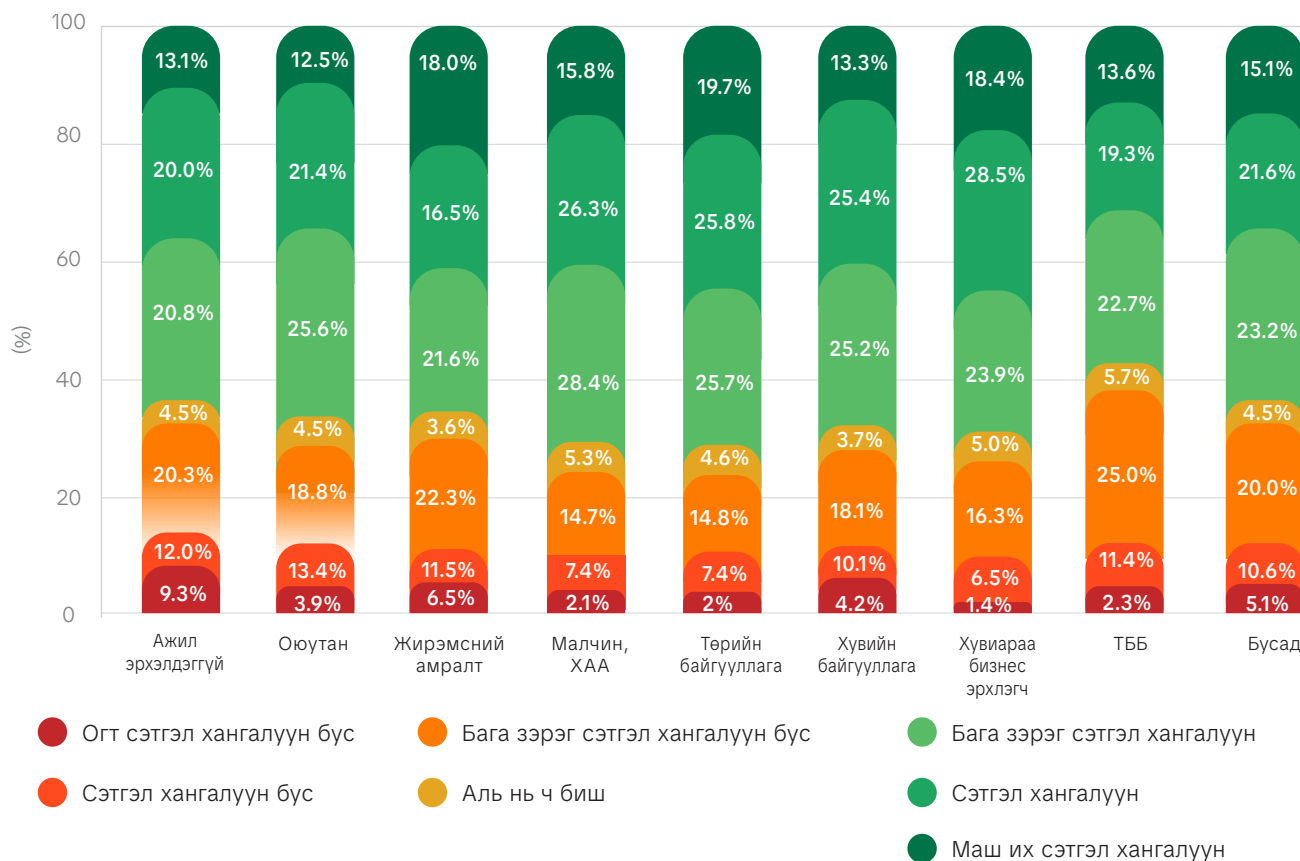
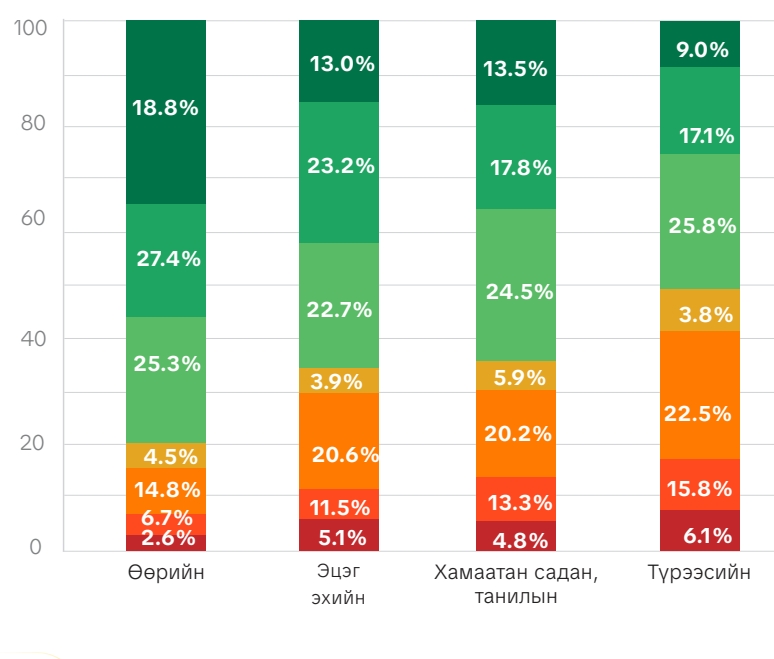


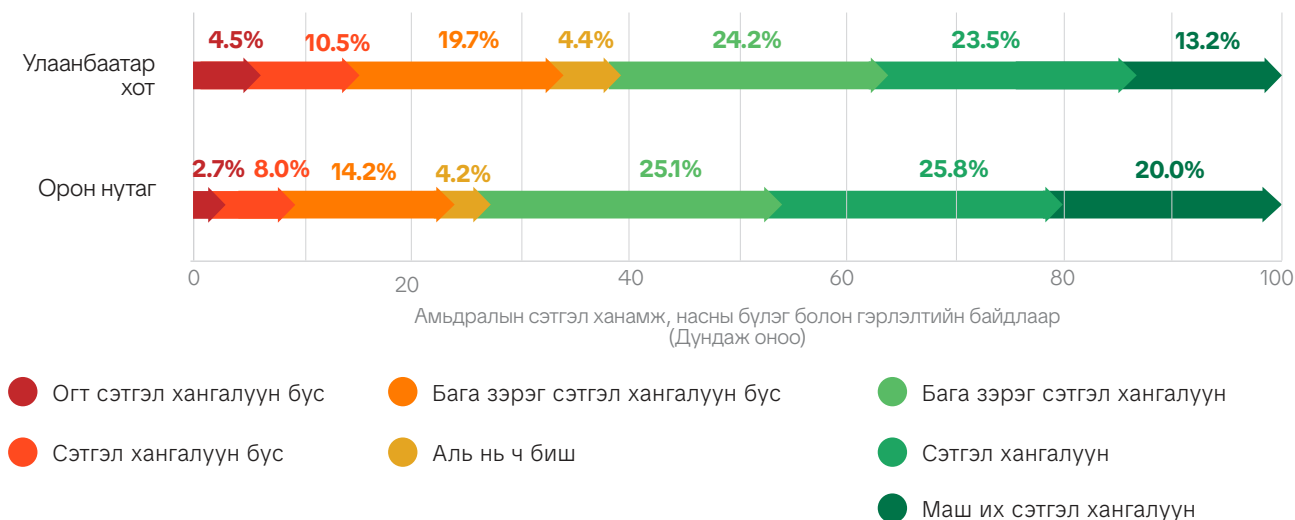
График 91. Амьдралын сэтгэл ханамж, амьдардаг сууцны эзэмшлээр



Орон сууцанд амьдардаг оролцогчдын 25.9% нь сэтгэл хангалуун түвшинд байсан бол өөрийн эзэмшлийн орон сууцтай оролцогчдын 46.2% нь амьдралын сэтгэл ханамж сайн түвшинд болж нэмэгдсэн үзүүлэлттэй байна. Харин түрээсийн орон сууцанд оршин суудаг оролцогчдын амьдралын сэтгэл ханамж хамгийн сул байна. Өөрөөр хэлбэл, амьдралын сэтгэл ханамж нь амьдардаг сууцны эзэмшлээс хамааран өөр өөр байв.

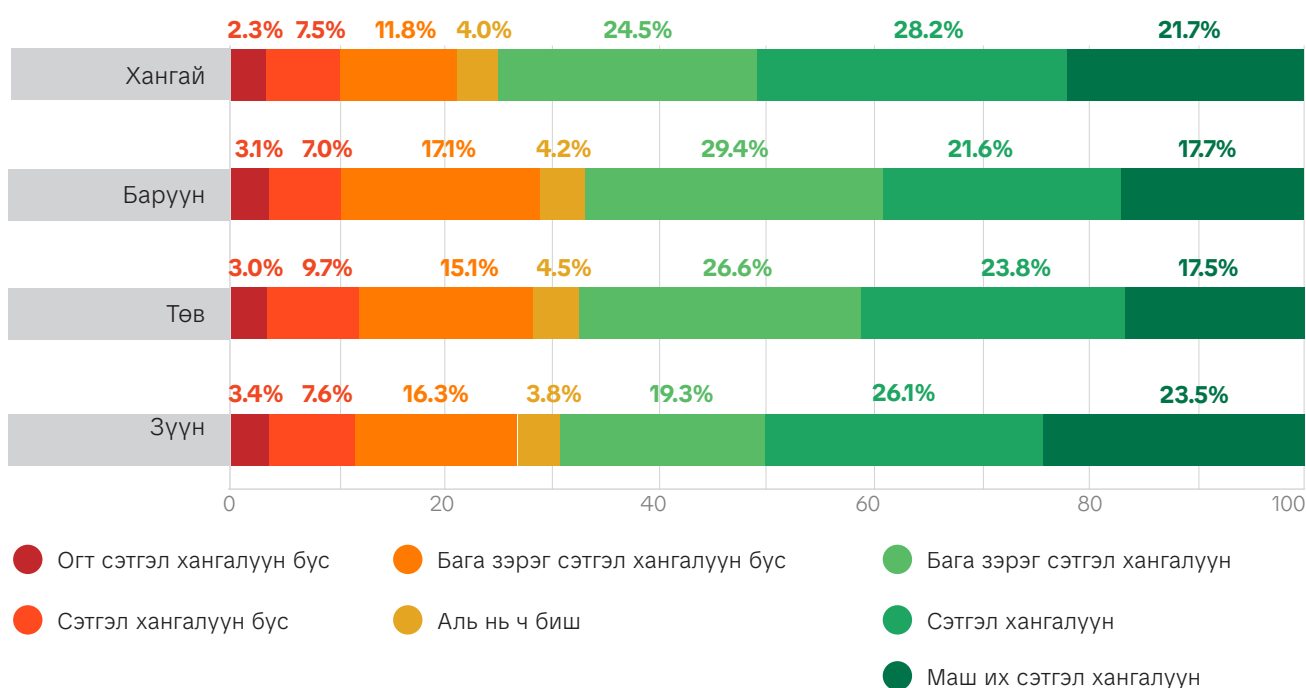
Амьдралын сэтгэл ханамжийг байршлаар харьцуулахад, орон нутгийн оролцогчдын 45.8% нь сэтгэл хангалуун болон маш их сэтгэл хангалуун байгаа бол, Улаанбаатар хотын оролцогчдын дунд энэ үзүүлэлт 36.7% байна. Орон нутагт амьдардаг оролцогчдын амьдралын сэтгэл ханамж Улаанбаатар хотод оршин суудаг оролцогчдоос илүү сайн түвшинд байна.

График 92. Амьдралын сэтгэл ханамж, оршин суугаа байршлаар



Зүүн бүсийн нутагт оршин суудаг оролцогчдын 2 хүн тутмын 1 нь амьдралдаа сэтгэл ханамжтай гэж илэрхийлсэн бол төвийн бүсэд оршин суудаг оролцогчдын сэтгэл ханамж бусад бүсээс хамгийн бага үзүүлэлттэй байв. Тодруулбал, Монгол улсын аль бүсэд оршиг суугаагаас хамааран амьдралын сэтгэл ханамжаа үнэлэх байдал иргэдийн дунд ялгаатай байх боломжтойг тус үр дүн харуулж байна. Ингэхдээ, Төв болон Баруун бүсийн иргэдийн амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байдал нь Зүүн болон Хангайн бүсийнхэнтэй харьцуулахад доогуур үзүүлэлттэй байна.

График 93. Амьдралын сэтгэл ханамж, бүс нутгаар



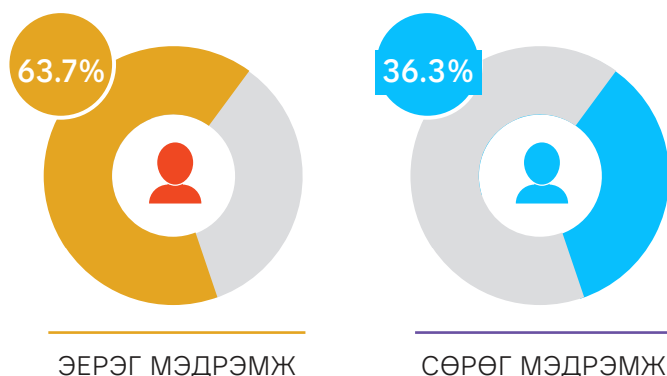
2. Эерэг болон сөрөг сэтгэл хөдлөл

Судалгаанд оролцогчдод сүүлийн 2 долоо хоногт өөрт хамгийн ихээр мэдрэгдсэн мэдрэмжийг жагсаасан 20 сонголт бүхий (10 эерэг, 10 сөрөг мэдрэмж) асуултыг асуусан бөгөөд оролцогчид өөрт мэдрэгдсэн хэдэн ч мэдрэмжийг сонгох боломжтой байдлаар тодруулав. Нийт сонгогдсон мэдрэмжүүдийн давтамжаас харахад 63.7% нь эерэг мэдрэмж, 36.3% нь сөрөг мэдрэмж байна.

Үүнээс үзэхэд оролцогчид сүүлийн 2 долоо хоногт эерэг мэдрэмжийг сөрөг мэдрэмжээс ойролцоогоор 2 дахин их мэдрсэн байна.

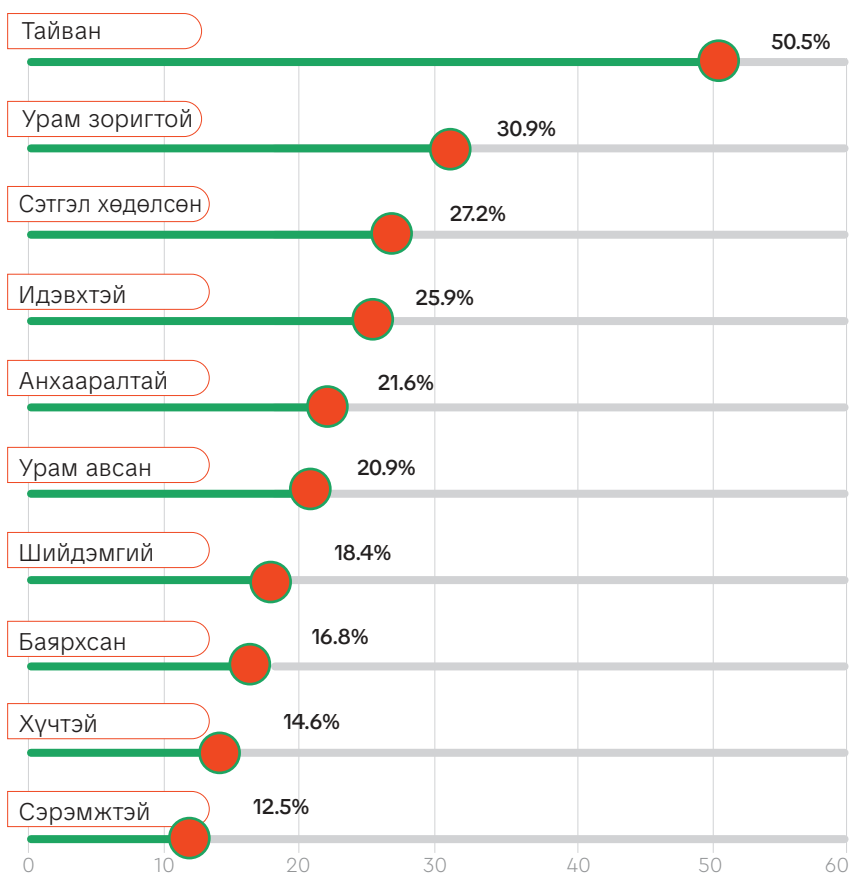
Үүнээс үзэхэд оролцогчид сүүлийн 2 долоо хоногт сөрөг мэдрэмжтэй харьцуулахад эерэг мэдрэмжийг илэрхийлэх хариултыг 2 дахин илүү сонгосон байна.

График 94. Оролцогчдын сүүлийн 2 долоо хоногт мэдрэсэн эерэг болон сөрөг мэдрэмж



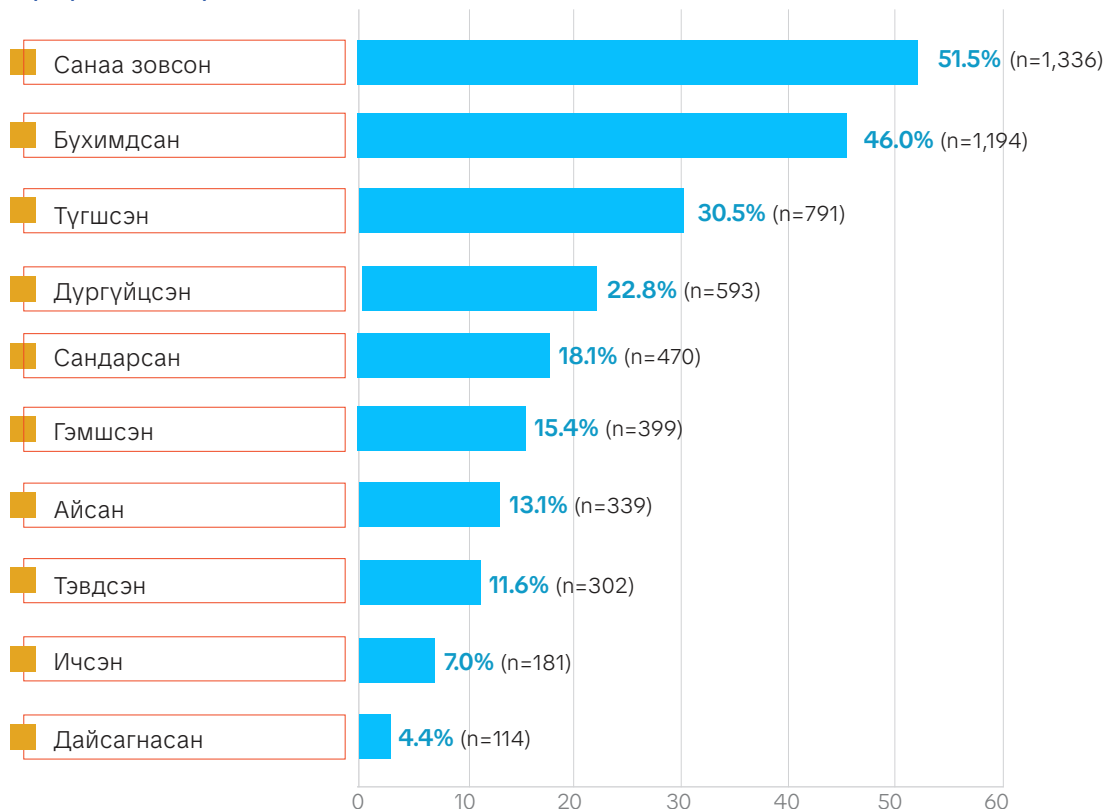
Эерэг сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлэх мэдрэмжүүдийн дунд тайван (50.5%), урам зоригтой (30.9%) болон сэтгэл хөдөлсөн (27.2%) байдал хамгийн түгээмэл сонгогдсон мэдрэмжүүд байв.

График 95. Эерэг сэтгэл хөдлөл



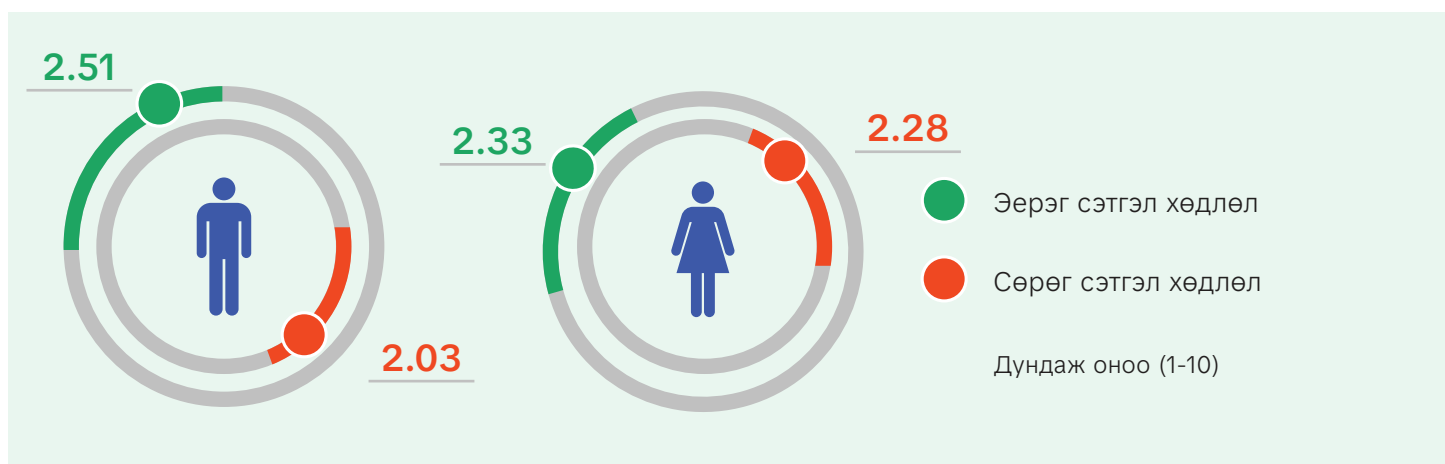
Сөрөг сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлэх мэдрэмжүүдийн дунд санаа зовсон (51.5%), бухимдсан (46.0%) болон түгшсэн (30.5%) байдал хамгийн түгээмэл сонгогдсон мэдрэмжүүд байв. Эсрэгээрээ, дайсагнасан (4.4%) болон ичсэн (7.0%) мэдрэмжүүд хамгийн бага сонгогдсон байна.

График 96. Сөрөг сэтгэл хөдлөл



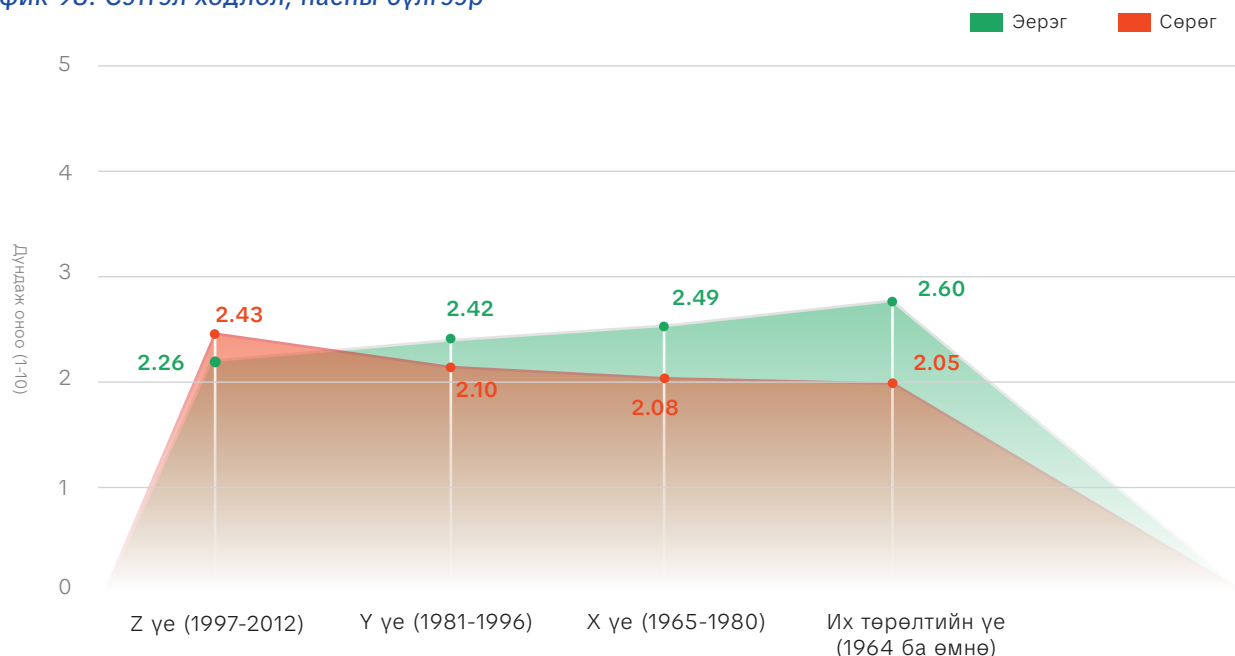
Мөн, сэтгэл хөдлөлийн хувьд сүүлийн 2 долоо хоногийн хугацаанд эмэгтэйчүүд илүүтэйгээр сөрөг сэтгэл хөдлөл (санаа зовнил, бухимдал, түгшүүр г.м) мэдэрсэн байсан бол эрэгтэйчүүд эерэг сэтгэл хөдлөл (тайван, урам зоригтой, сэтгэл хөдөлсөн г.м) илүү мэдэрсэн байна. Өөрөөр хэлбэл, эрэгтэй эмэгтэй оролцогчдын сүүлийн хоёр долоо хоногт мэдэрсэн эерэг болон сөрөг сэтгэл хөдлөл ялгаатай байв.

График 97. Сэтгэл хөдлөл, хүйсээр



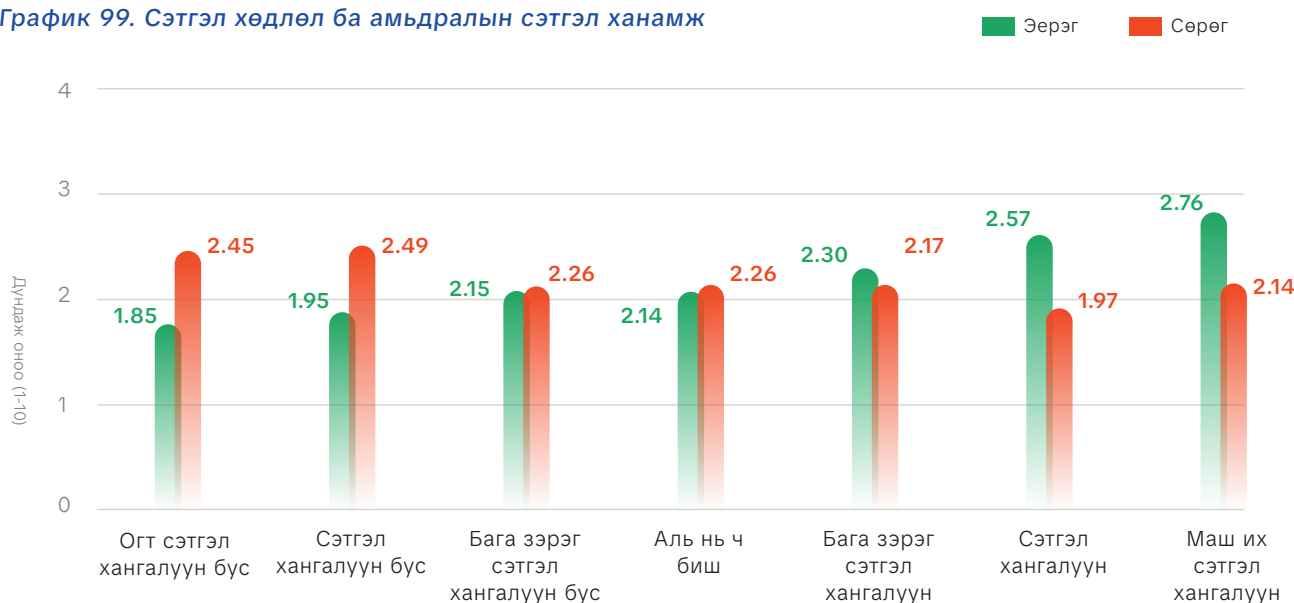
Z үеийн залуус эерэг сэтгэл хөдлөл хамгийн бага, сөрөг сэтгэл хөдлөл хамгийн өндөртэй байв. Тодруулбал, наснаас хамааран сүүлийн хоёр долоо хоногт мэдэрсэн сэтгэл хөдлөл ялгаатай байсан бөгөөд насны бүлэг ахих тусам эерэг сэтгэл хөдлөл нэмэгдэж сөрөг сэтгэл хөдлөл буурах хандлага ажиглагдав.

График 98. Сэтгэл хөдлөл, насны бүлгээр



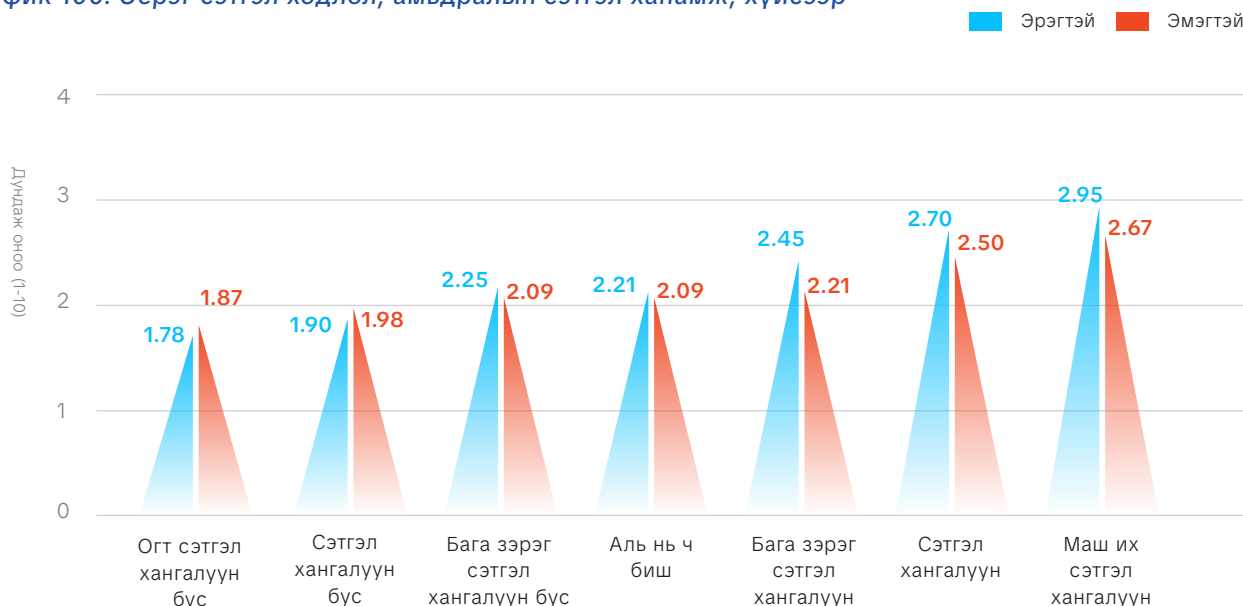
Оролцогчдын өдөр тутмын мэдрэмжийг ерөнхий амьдралын сэтгэл ханамжийн үзүүлэлттэй харьцуулан харахад эерэг мэдрэмж илүү мэдэрсэн оролцогчид амьдралдаа сэтгэл хангалуун байсан бол сөрөг мэдрэмж түлхүү мэдэрсэн оролцогчдын сэтгэл ханамжийн түвшин бага байв. Тодруулбал, эерэг мэдрэмж нэмэгдэхэд амьдралын сэтгэл ханамж нэмэгдэх хандлагатай байна.

График 99. Сэтгэл хөдлөл ба амьдралын сэтгэл ханамж



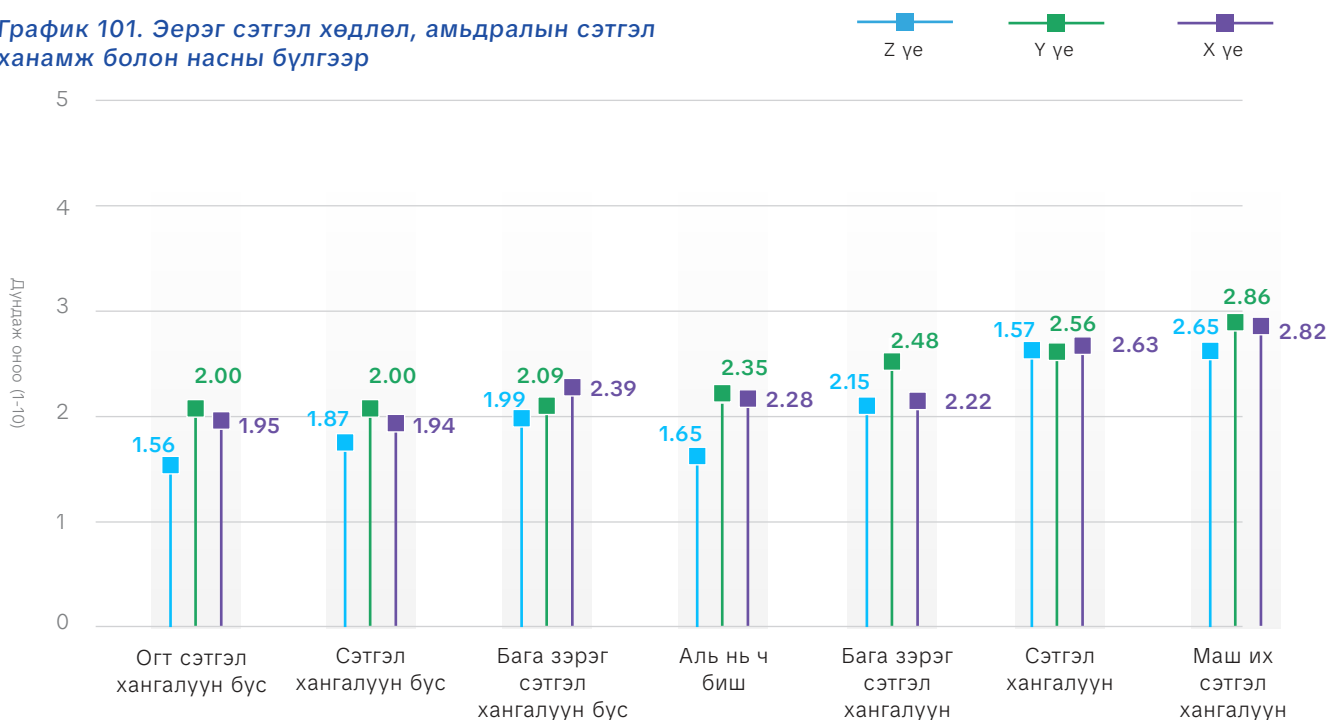
Дээрх харьцуулалтыг хүйсээр нарийвчлан задалбал, мөн адил ялгаа илэрсэн бөгөөд тэр дундаа эрэгтэй оролцогчдод илүү өндөр ялгаа ажиглагдаж байв. Тодруулбал, аль ч хүйсийн хувьд амьдралын сэтгэл ханамж болон сэтгэл хөдлөл хамааралтай байгаа ч энэ нь эрэгтэйчүүдэд илүү өндөр статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байв.

График 100. Эерэг сэтгэл хөдлөл, амьдралын сэтгэл ханамж, хүйсээр



Их төрөлтийн үеэс бусад үеийн амьдралын сэтгэл ханамжаас хамааран эерэг сэтгэл хөдлөл ялгаатай байв. Тодруулбал, Z үе, Y үе, X үеийн хувьд амьдралын сэтгэл ханамж нэмэгдэх тусам эерэг сэтгэл хөдлөл нэмэгдэх хандлагатай байна. Харин амьдралын сэтгэл ханамж буурах тусам сөрөг сэтгэл хөдлөл нэмэгдэх хандлагатай байв. Тэр дундаа залуу үеийнхэн дотор амьдралын сэтгэл ханамжаа тодорхойлоогүй буюу аль нь ч биш гэсэн үнэлгээг сонгосон бүлгийнхэн дунд өдөр тутмын эерэг мэдрэмж буурсан үзүүлэлттэй байна.

График 101. Эерэг сэтгэл хөдлөл, амьдралын сэтгэл ханамж болон насны бүлгээр



Есдүгээр бүлэг



ХҮРЭЭЛЭН БҮЙ ОРЧНЫ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

“Орчин байдал нозоожуулалт муу, зун шороо боссон, өвөл утаатай, замзан хөдөлзөөн аюултай, явзан хүний замзүй. Машинд ээлтэй, хүнд ээлзүй.”

- 25 настай эмэгтэй, Сүхбаатар дүүрэг

Энэхүү хэсэгт ХҮРЭЭЛЭН БҮЙ ОРЧНЫ САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН үр дүнг хуваалцах бөгөөд юун түрүүнд хүрээлэн буй орчны ССБ гэж юуг хэлж байгааг, бид хэрхэн хэмжсэнийг эргэн сануулъя:



ХҮРЭЭЛЭН БҮЙ ОРЧНЫ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

“Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан байдал” гэдэг нь хүн өөрийн амьдарч, сүрч, ажиллаж буй орчны нөхцөлд хэр сэтгэл хангалуун байгаа болон тухайн орчин нь эрүүл мэнд, амьдралын чанарт хэрхэн нөлөөлж байгааг үнэлэхийг хэлнэ. Энэ нь байгальд цагийг өнгөрөөх боломж, хүрээлэн буй орчны асуудалтай холбоотой санаа зовнил, мөн орчноо сайжруулахад өөрийн хувь нэмрээ оруулж чадна гэсэн итгэл зэргийг хамардаг (Boston University, 2022).



ХЭРХЭН ХЭМЖСЭН БЭ?

Монгол хүний хүрээлэн буй орчинтой холбоотой ССБ-ын онцлог, орчин үеийн нөхцөл байдалд тулгуурлан 5 асуулт боловсруулан ашигласан.



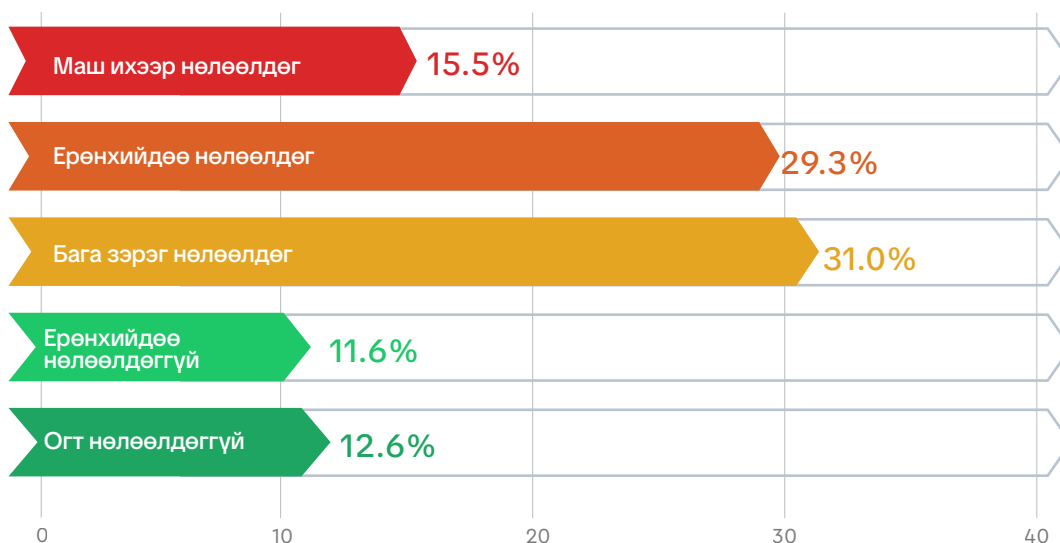
ҮР ДҮН:

Оролцогчдын 44.8% нь байгаль орчны нөхцөл эрүүл мэндэд нь сөргөөр нөлөөлдөг, 31% нь бага зэрэг сөргөөр нөлөөлдөг гэсэн бол 24.2% нь ерөнхийдөө болон огт нөлөөлдөггүй хэмээн хариулжээ. Үүнээс үзэхэд оролцогчдын дийлэнх нь амьдарч буй байгаль орчны нөхцөл нь тэдний эрүүл мэндэд тодорхой хэмжээнд сөрөг нөлөө үзүүлдэг гэж тодорхойлж байна.

График 102. Байгаль орчны нөхцөл эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөх ерөнхий үзүүлэлт

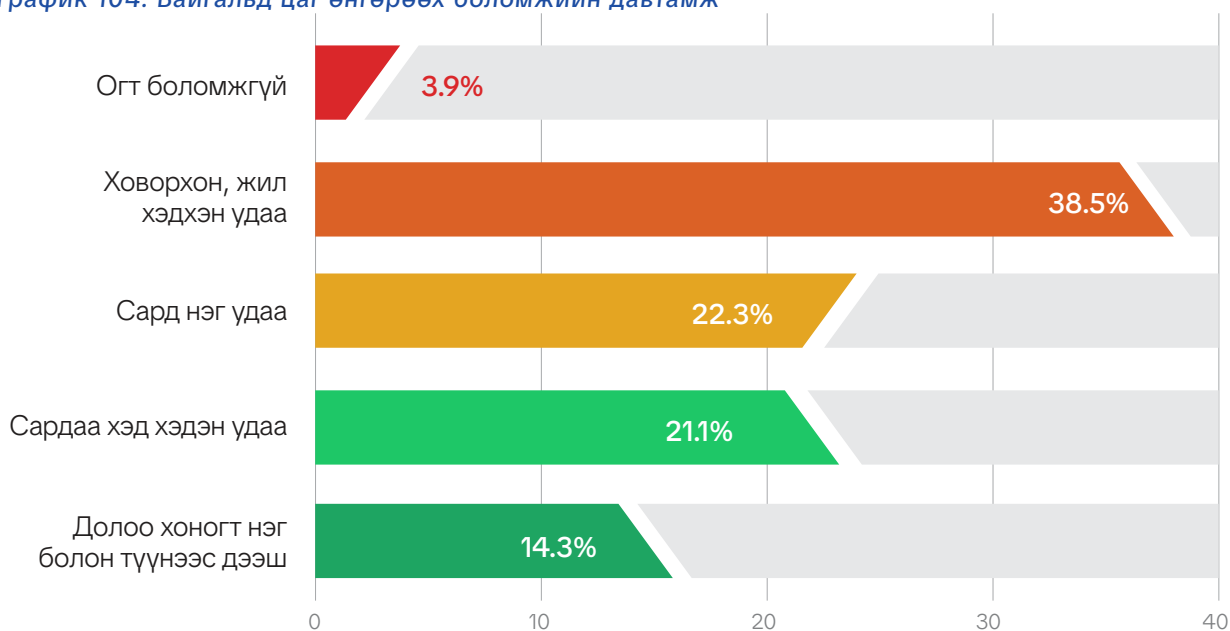


График 103. Байгаль орчны нөхцөл эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөх байдал



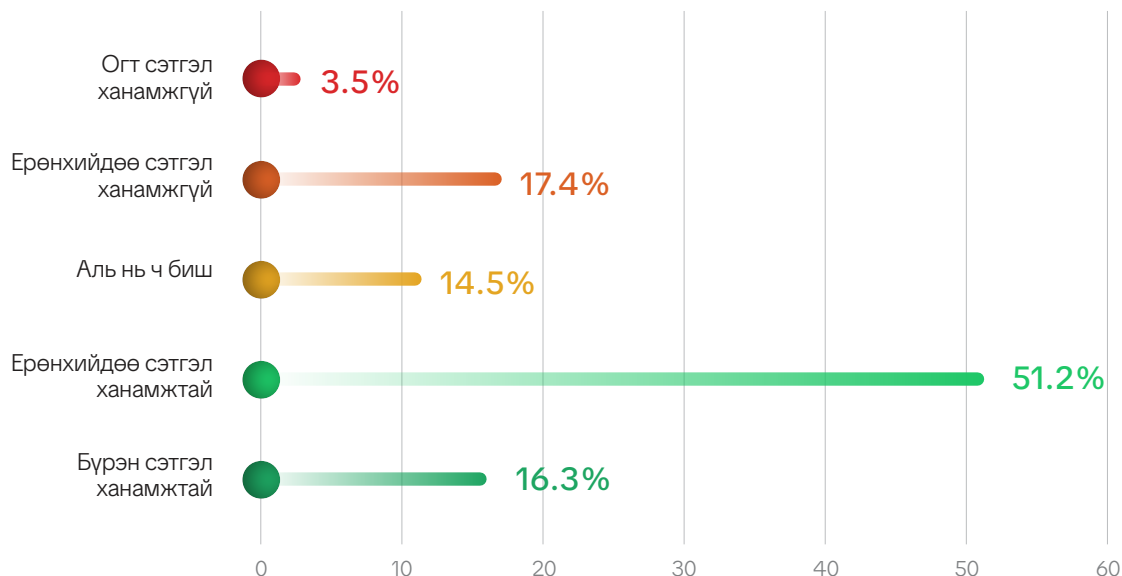
Оролцогчдын 35.4% нь байгальд тогтмол цаг өнгөрөөх (сард хэд хэдэн удаа ба илүү) боломжтой байгаа бол дийлэнх хэсэг нь (64.6%) ховор боломжтой хэмээн хариулжээ. Тодруулбал, ойролцоогоор 10 хүн тутмын 3 нь сард хэд хэд болон түүнээс дээш удаа байгальд ойр байж цагийг өнгөрөөдөг байна.

График 104. Байгальд цаг өнгөрөөх боломжийн давтамж



Оролцогчдын 67.5% нь амьдарч буй орчиндоо ерөнхийдөө болон бүрэн сэтгэл ханамжтай гэж хариулжээ. Үндсэндээ, 20.9% нь амьдарч буй орчиндоо тодорхой хэмжээгээр сэтгэл ханамжгүй байгаа бол 10 хүн тутмын 7 орчим нь сэтгэл ханамжтай байна.

График 105. Хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж



Оролцогчдын 61.5% нь амьдарч буй орчнохоо байгаль орчны асуудалд ихээхэн санаа зовдог бол 7.6% нь ховорхон болон огт санаа зовдоггүй гэж хариулжээ. Энэ нь Монголчуудын дунд байгаль орчны асуудалд санаа зовох байдал харьцангуй өндөр байгааг харуулж байна.

График 106. Байгаль орчны асуудалд санаа зовдог байдал

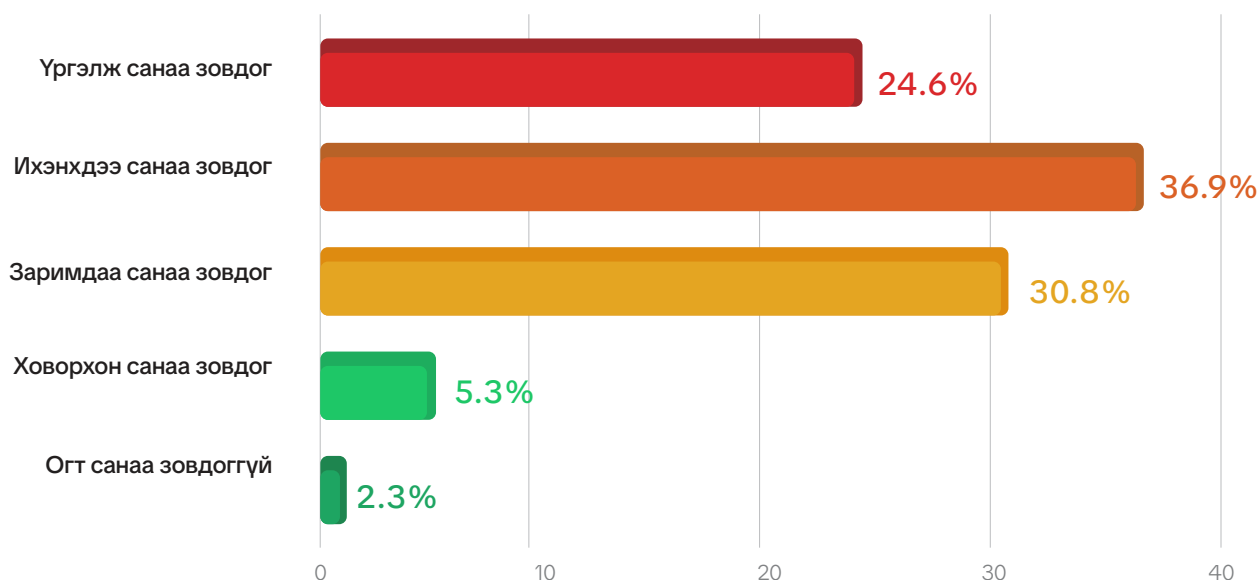
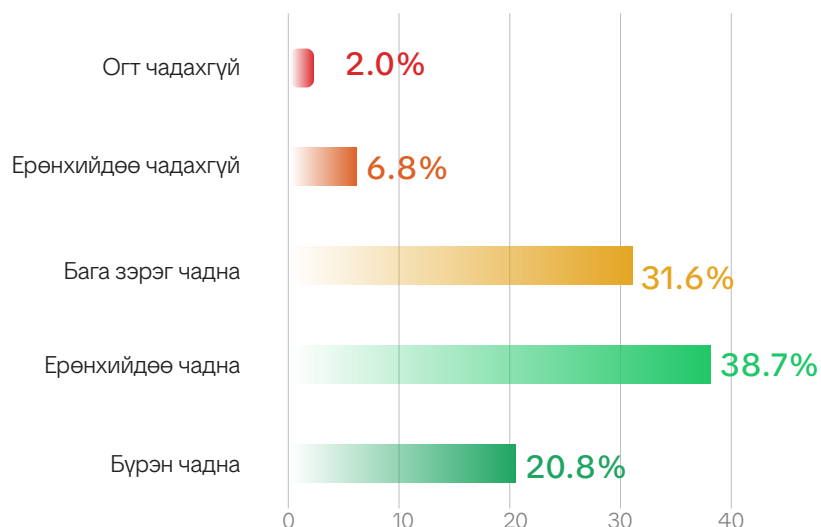


График 107. Амьдарч буй орчноо сайжруулах чадамж

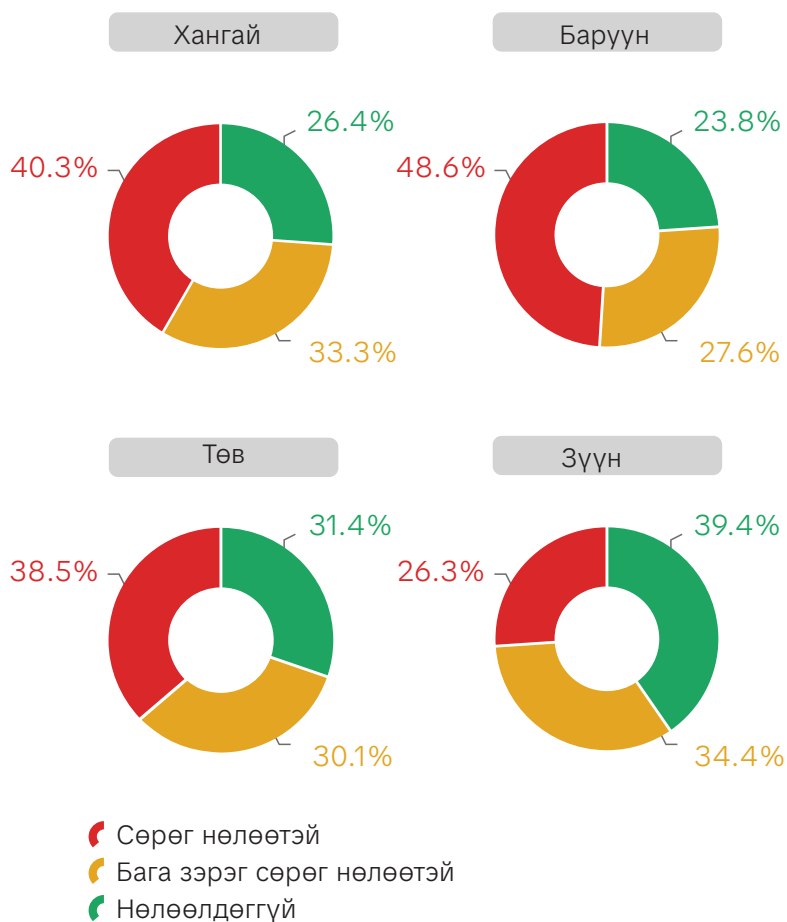
Оролцогчдын 91.1% нь амьдарч буй орчноо сайжруулахад ямар нэг байдлаар үйлдэл хийж чадна гэж хариулжээ. Өөрөөр хэлбэл, судалгаанд оролцогчдын 10 хүн тутмын 9 нь амьдарч буй орчноо ямар нэг байдлаар сайжруулах боломжтой гэдэгтээ итгэлтэй, тодорхой хэмжээнд өөрийн хариуцлагыг ухамсарладаг эерэг үр дүн гарсан байна.



1. Эрүүл мэндэд үзүүлэх сөрөг нөлөөлөл

Баруун бүсийн оролцогчдын 48.6% нь амьдарч буй байгаль орчин эрүүл мэндэд нь сөрөг нөлөө үзүүлдэг гэж үнэлсэн нь бусад бүс нутгуудтай харьцуулахад хамгийн өндөр үзүүлэлт байна. Үүний дараа Хангайн бүсэд 40.3%, Төвийн бүсэд 38.5% нь сөрөг нөлөөтэй гэж хариулжээ. Харин Зүүн бүсийн оролцогчдын ердөө 26.3% нь сөрөг нөлөө үзүүлдэг гэж хариулсан нь хамгийн бага үзүүлэлт юм. Өөрөөр хэлбэл, бүс нутгийн хувьд Баруун бүсийн оролцогчид байгаль орчны эрүүл мэндэд үзүүлэх сөрөг нөлөөг илүүтэй мэдэрч байна.

График 108. Байгаль орчны эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөө, бүс нутгаар

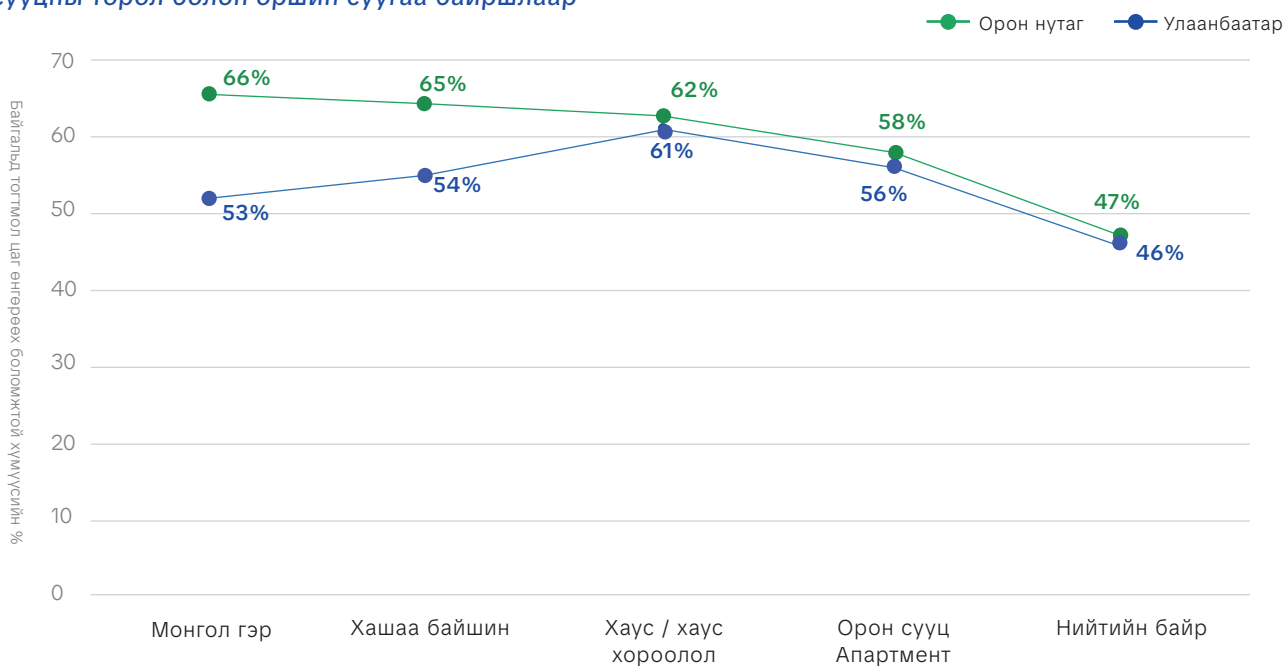


2. Байгальд цаг өнгөрөөх боломж

Оршин суугаа байршил болон сууцны төрлөөр байгальд цаг өнгөрөөх боломжтой эсэхийг авч үзэхэд зөвхөн орон нутагт ялгаа илэрсэн бол Улаанбаатар хотод ялгаа ажиглагдаагүй.

Тодруулбал, орон нутагт Монгол гэрт (66%) болон хашаа байшинд (65%) амьдардаг оролцогчдын байгальд тогтмол ("сард нэг удаа буюу түүнээс олон" гэсэн давтамжтайгаар) цаг өнгөрөөх боломж хамгийн өндөр байсан бол нийтийн байранд амьдрагчдын хувьд хамгийн бага (47%) байв.

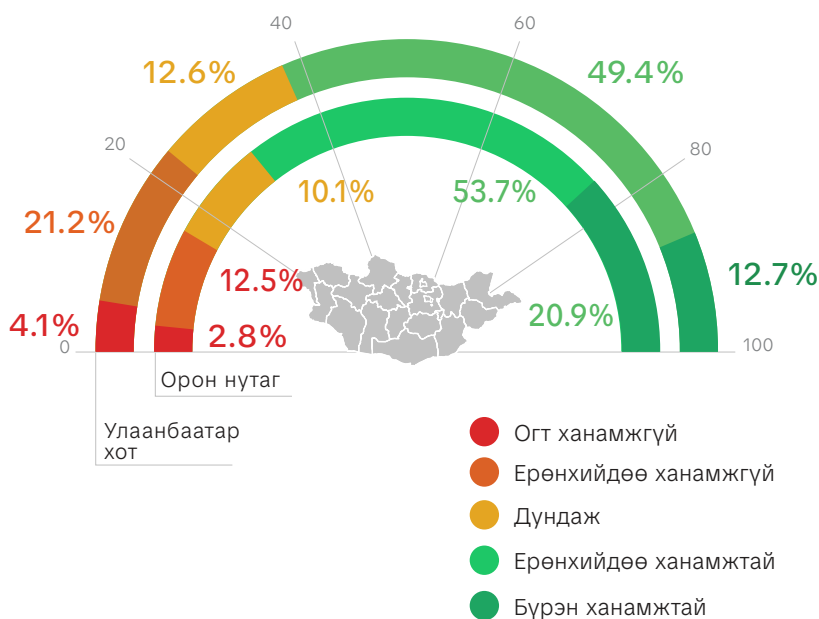
График 109. Байгальд цаг өнгөрөөх боломж, амьдардаг сууцны төрөл болон оршин суугаа байршлаар



3. Хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж

Улаанбаатар хотод амьдарч буй оролцогчдын хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж орон нутгийн оролцогчдынхоос харьцангуй бага байна. Тухайлбал, орон нутгийн оролцогчдын 74.6% нь оршин суудаг орчиндоо ерөнхийдөө сэтгэл ханамжтай болон бүрэн сэтгэл ханамжтай гэж хариулсан бол, Улаанбаатар хотод энэ үзүүлэлт 62.1% байна.

График 110. Хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж, оршин суугаа байршлаар



Малчин болон ХАА эрхлэгчдийн хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж бусад бүлгүүдээс хамгийн өндөр байна. Тухайлбал, уг бүлэгт хүрээлэн буй орчиндоо бүрэн сэтгэл ханамжтай оролцогчид 41%-ийг эзэлж байсан нь бусад хөдөлмөр эрхлэлтийн бүлгүүдээс дор хаяж 2 дахин өндөр үзүүлэлт байлаа.

График 111. Хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж, хөдөлмөр эрхлэлтээр

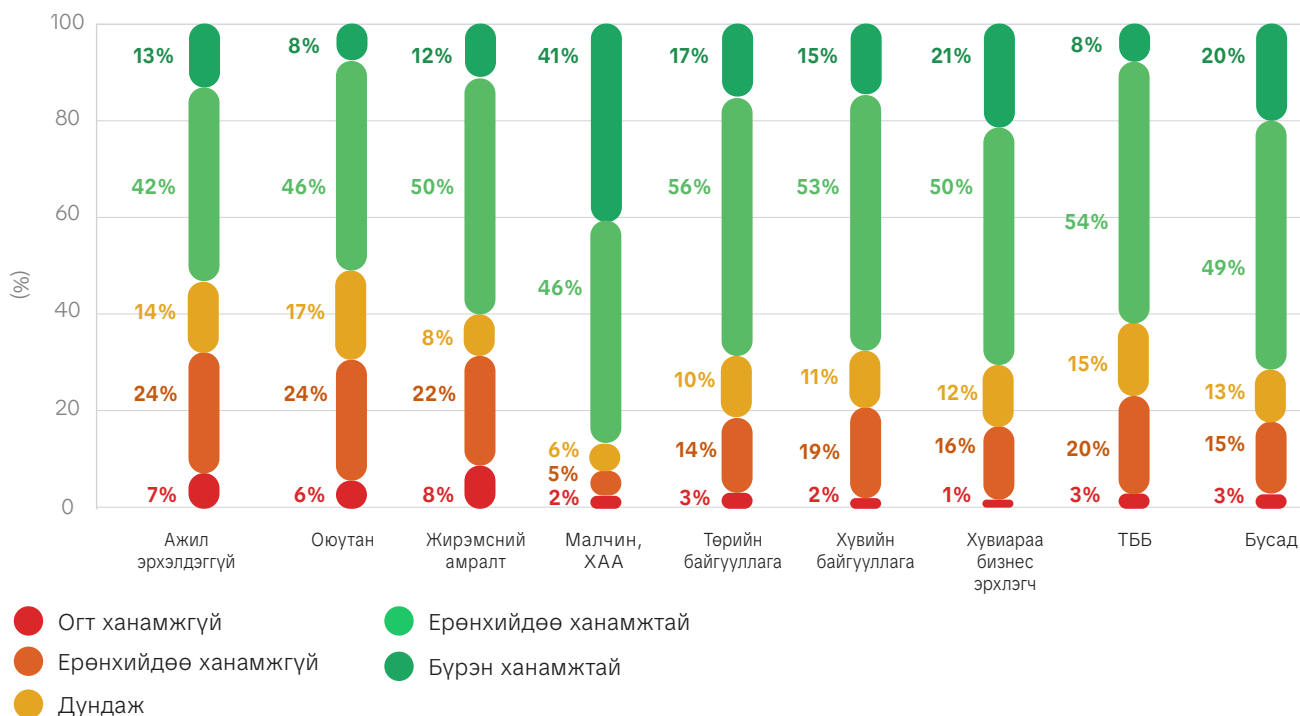
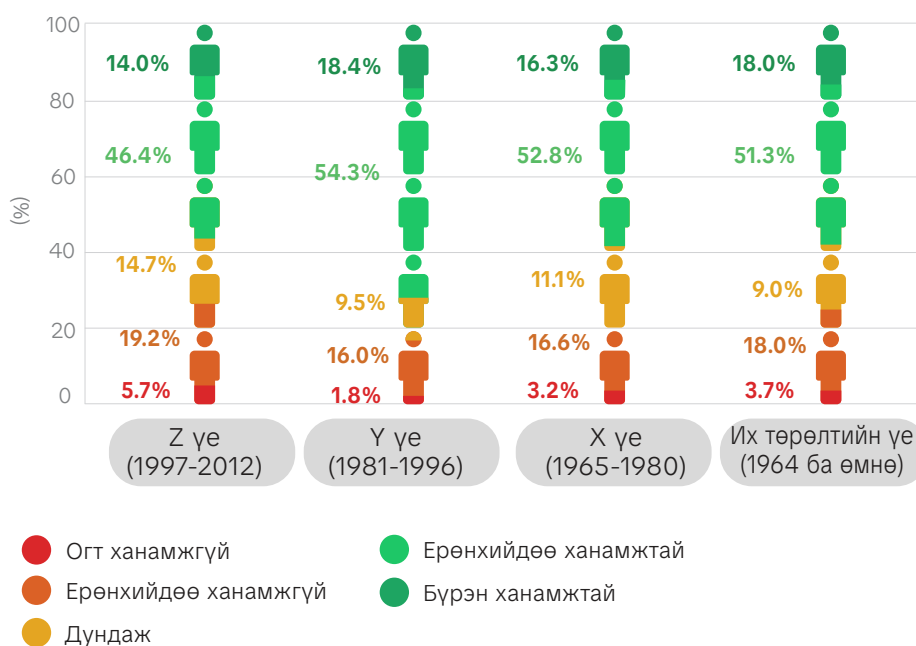


График 112. Хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж, насны бүлгээр

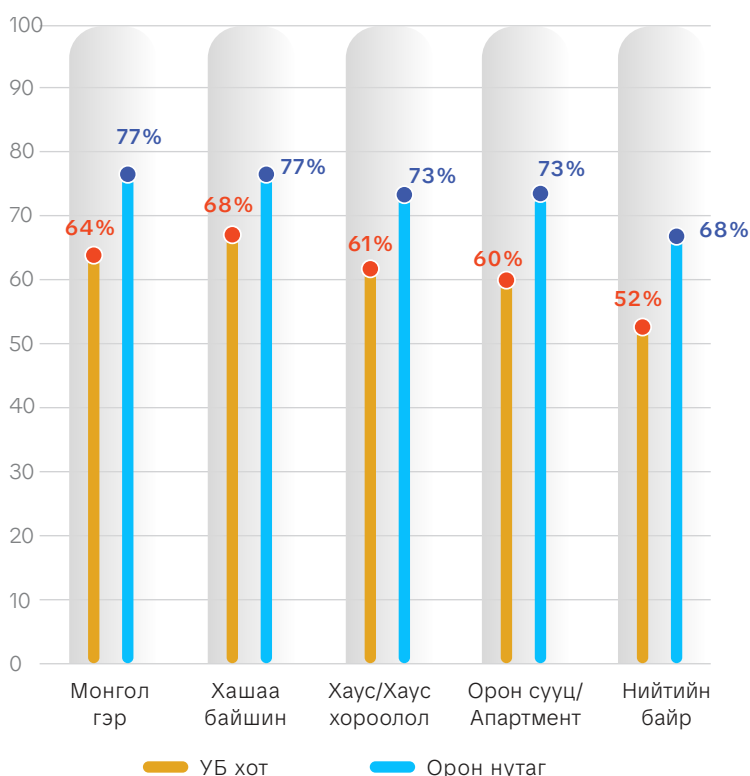


Насны бүлгүүдийг хооронд нь харьцуулан үзэхэд Z үеийн оролцогчдын хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж бусад үеийнхнээс харьцангуй бага буюу 60.4% нь сэтгэл ханамжтай байна. Харин Y үеийнхний 72.7%, X үеийнхний 69.1%, Их төрөлтийн үеийнхний 69.3% нь тус тус оршин суудаг орчиндоо сэтгэл ханамжтай гэж хариулсан нь өндөр үзүүлэлт юм. Өөрөөр хэлбэл, залуу үеийнхэн буюу 29 хүртэлх нас үеийнхэн амьдарч буй орчиндоо бусад насныхнаас илүү сэтгэл ханамж багатай байна

Оршин суугаа байршлаас үл хамааран Монгол гэр болон хашаа байшинд амьдардаг оролцогчид хүрээлэн буй орчиндоо харьцангуй сэтгэл ханамжтай байгаа бол нийтийн байранд амьдарч буй хүмүүс хамгийн бага сэтгэл ханамжтай байна.

Тодруулбал, орон нутагт оршин суудаг оролцогчид бүх сууцны төрөлд Улаанбаатарын оролцогчидтой харьцуулахад хүрээлэн буй орчиндоо илүү сэтгэл ханамжтай байна. Орон нутагт Монгол гэрт (77%) болон хашаа байшинд (77%) амьдардаг оролцогчдын сэтгэл ханамж хамгийн өндөр байгаа бол Улаанбаатар хотод хашаа байшинд (68%) болон Монгол гэрт (64%) амьдардаг иргэдийн сэтгэл ханамжтай байна. Харин эсрэгээрээ, оршин суугаа байршлаас үл хамааран нийтийн байранд амьдарч буй хүмүүс (орон нутагт 68%, Улаанбаатарт 52%) хүрээлэн буй орчиндоо хамгийн бага сэтгэл ханамжтай байна.

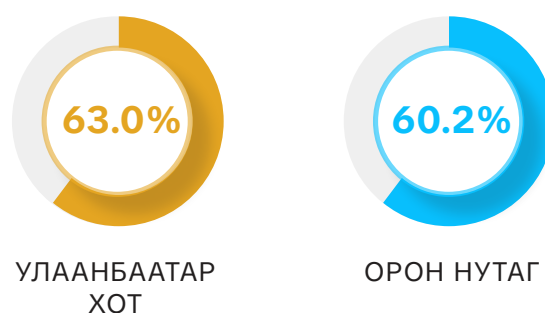
График 113. Хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж, сууцны төрлөөр



4. Байгаль орчны асуудалд санаа зовох хандлага

Байгаль орчны асуудалд санаа зовох байдал нь хүн ам зүйн үзүүлэлтүүдээр ялгаагүй байгаа нь анхаарал татахуйц үр дүн юм. Оршин суугаа байршлаас үл харгалзан оролцогчдын 6 хүн тутмын 4 нь байгаль орчны асуудалд ихээхэн санаа зовдог байна.

График 114. Байгаль орчны асуудалд санаа зовох хандлага, оршин суугаа байршлаар



5. Хүрээлэн буй орчноо сайжруулах чадамж

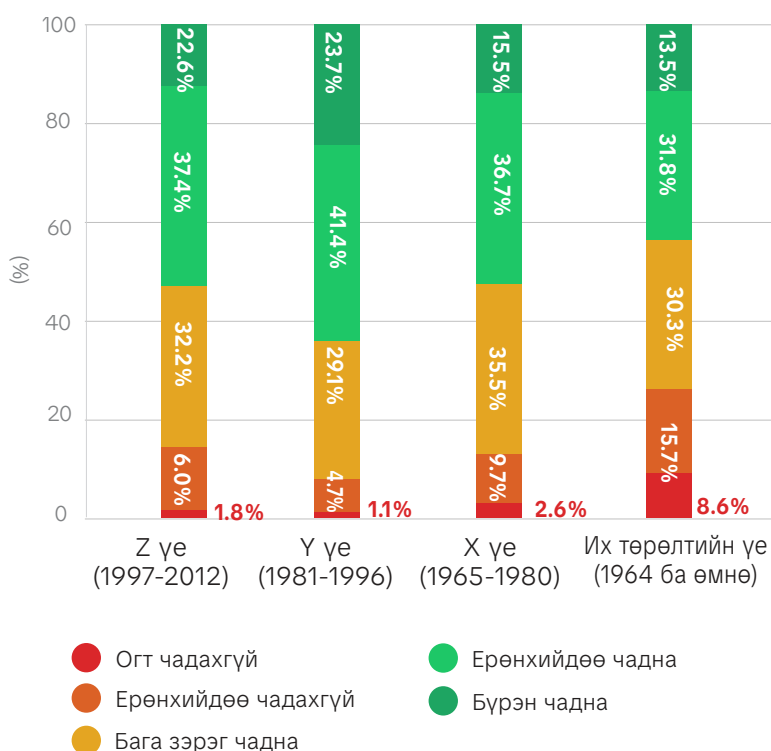
Амьдарч буй орчноо сайжруулах чадвартай гэдэгтээ итгэх итгэл нас ахих тусам буурах хандлагатай байна. Тодруулбал, Ү үеийн оролцогчдын 65.1% нь амьдарч буй орчноо сайжруулж чадна гэж үзсэн бол их төрөлтийн үе хамгийн бага үнэлгээ өгсөн байна.



Амьдарч буй орчноо сайжруулж чадна гэх итгэх итгэл нас ахих тусам буурах хандлагатай байна. Тодруулбал, Y үеийн оролцогчдын 65.1% нь амьдарч буй орчноо сайжруулж чадна гэж хариулсан нь хамгийн өндөр үзүүлэлт бол Z үеийнхний 60.0%, X үеийнхний 52.2% нь тус тус чадна гэж хариулжээ.

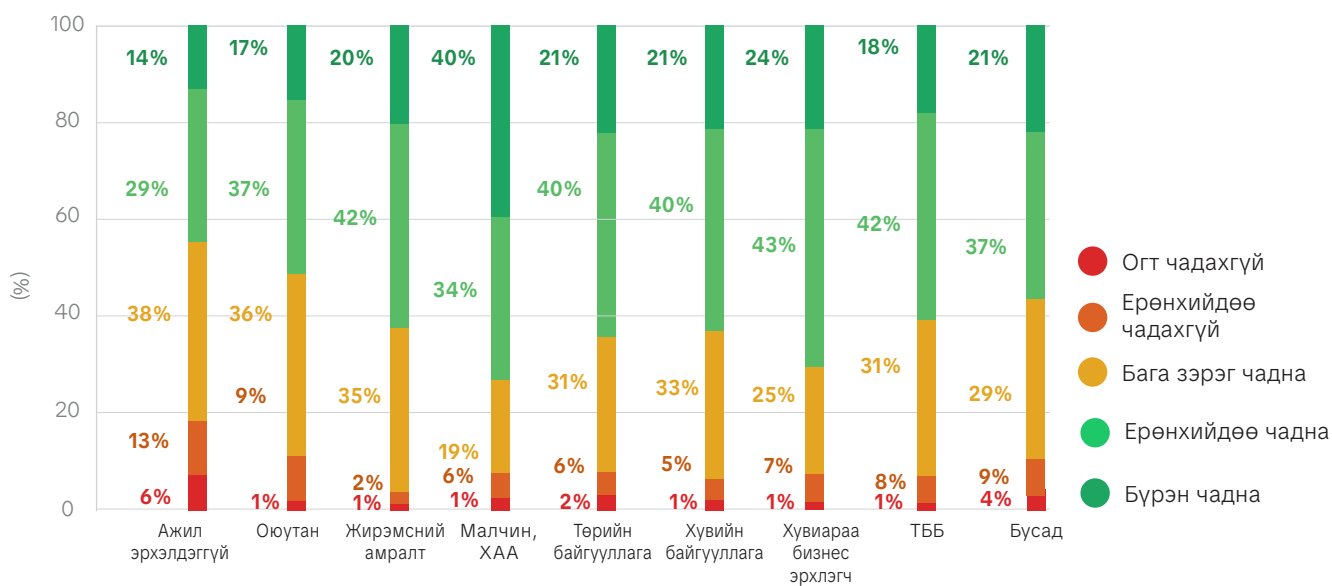
Харин Их төрөлтийн үеийнхний хувьд 45.3% нь чадна гэж хариулсан байгаа бөгөөд эсрэгээрээ чадахгүй гэж хариулсан оролцогчдын эзлэх хувь 24.3 буюу хамгийн өндөр байна. Өөрөөр хэлбэл, залуу үеийнхэн орчноо сайжруулах чадамждаа илүү итгэлтэй байгаа бол нас ахих тусам тус чадамжийн үнэлгээ буурч байна.

График 115. Орчноо сайжруулах чадамж, насны бүлгээр



Малчин болон ХАА эрхлэгчдийн дийлэнх нь дийлэнх буюу 74% нь амьдарч буй орчноо сайжруулж чадна гэж хариулсан байна. Харин хөдөлмөр эрхэлдэггүй оролцогчдын хувьд амьдарч буй орчноо сайжруулж чадна гэж 43% нь үзжээ. Тодруулбал, хөдөлмөр эрхлэлтээс хамааран амьдарч буй орчноо сайжруулах чадамждаа итгэх итгэлээ ялгаатай байдлаар үнэлжээ.

График 116. Орчноо сайжруулах чадамж, хөдөлмөр эрхлэлтээр



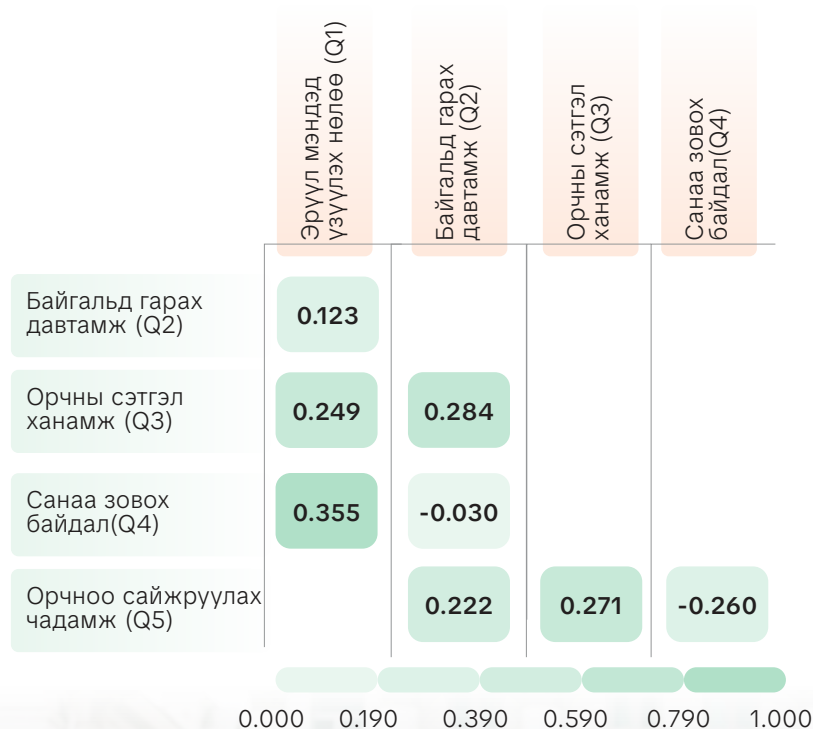
6. Хүрээлэн буй орчны сайн сайхан байдлын хамаарал

Хүрээлэн буй орчны сэтгэл ханамж өндөр байх нь байгаль орчны эрүүл мэндэд үзүүлэх сөрөг нөлөө бага байх, байгальд гарах давтамж их байх, мөн орчноо сайжруулах чадамж өндөр байхтай хамааралтай байна.

Түүнчлэн, байгаль орчны нөхцөл байдал эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөхийн хэрээр байгаль орчны асуудалд санаа зовох байдал нэмэгдэх хандлага ажиглагдсан.

Сонирхолтой нь, байгаль орчны асуудалд санаа зовох ба орчноо сайжруулах чадамж хоорондоо хамааралтай буюу орчиндоо өөрөө нөлөө үзүүлэх чадамжтай гэж боддог хүмүүс илүү их байгаль орчны асуудалд санаа зовдог байх хандлагатай байна.

График 117. Асуулт хоорондын хамаарал



Хүрээлэн буй орчны үзүүлэлтүүд нь ССБ-ын бусад хүчин зүйлүүдтэй тодорхой түвшинд хамааралтай байна. Тухайлбал, орчноо сайжруулах чадамждаа итгэх хандлагатай байх нь сэтгэл зүйн болон нийгмийн ССБ-тай харьцангуй эерэг хамааралтай байна. Улмаар сэтгэл зүйн болон нийгмийн сайн сайхан байдлыг дэмжих нь иргэдийн байгаль орчноо хамгаалах сэдэл, оролцоог нэмэгдүүлэх нэг боломж гэж харагдаж байна.

Аравдугаар бүлэг

ЦАХИМ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ

“

Хүмүүс сошиалаар нэгнээ хэт их шүүмжилж, аливаа зүйлээс мууз нь түрүүлж хардаг. Өөрсөд дээрээ гүзнэлт ерөөсөө хийхгүй болсон.”

- 21 настай эмэгтэй, Баянзүрх дүүрэг

Энэхүү хэсэгт ЦАХИМ САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН үр дүнг хуваалцах бөгөөд юун түрүүнд цахим ССБ гэж юуг хэлж байгааг, бид хэрхэн хэмжсэнийг эргэн сануулъя:

ЦАХИМ САЙН САЙХАН БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

“Цахим сайн сайхан байдал” гэдэг нь хувь хүн цахим орчны өөрт үзүүлэх давуу болон сүл талыг танин мэдэж, тэдгээрийг тэнцвэртэйгээр удирдахыг хэлдэг. Өөрөөр хэлбэл, мэдээлэл хүлээн авах, харилцаа холбоо тогтоох, ажил үйлээ хөнгөвчлөх зэрэг цахим орчны давуу талуудын ашиг тусыг бүрэн хүртэхийн зэрэгцээ, анхаарал сарних, замбараагүй хэт хэрэглээ, хяналтаа алдах, нийгэм сэтгэл зүйд үзүүлэх сөрөг нөлөө, эрсдэлийг аль болох бууруулж, тэнцвэртэй, ухамсартай хэрэглээг бий болгохыг хэлнэ (Büchi, 2024; Vanden Abeele, 2021).



ХЭРХЭН ХЭМЖСЭН БЭ?

Монгол хүний цахим орчинд байх сайн сайхан байдлын онцлог, орчин үеийн нөхцөл байдалд тулгуурлан 10 асуулт боловсруулан ашигласан.



ҮР ДҮН:

1. Цахим орчин ашиглах зорилго ба хэрэглээ

Судалгаанд оролцогчид давтагдсан тоогоор цахим орчныг голчлон харилцаа холбоо тогтоох (70%) болон мэдээлэл авах (69%) зорилгоор ашигладаг болохыг илэрхийлсэн байна.

График 118. Цахим орчны хэрэглээний зорилго (олон сонголттой)

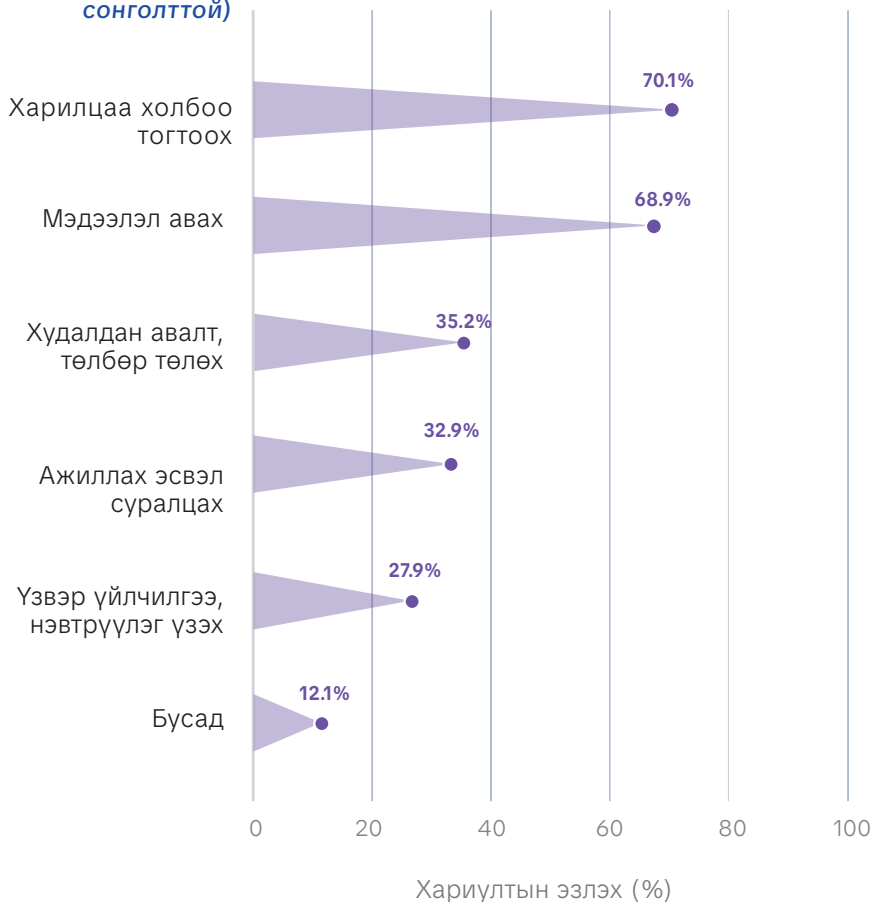


График 119. Цахим орчинд зарцуулдаг өдрийн дундаж хугацаа (ажил, сургалтын зорилго болон хувийн зорилго)

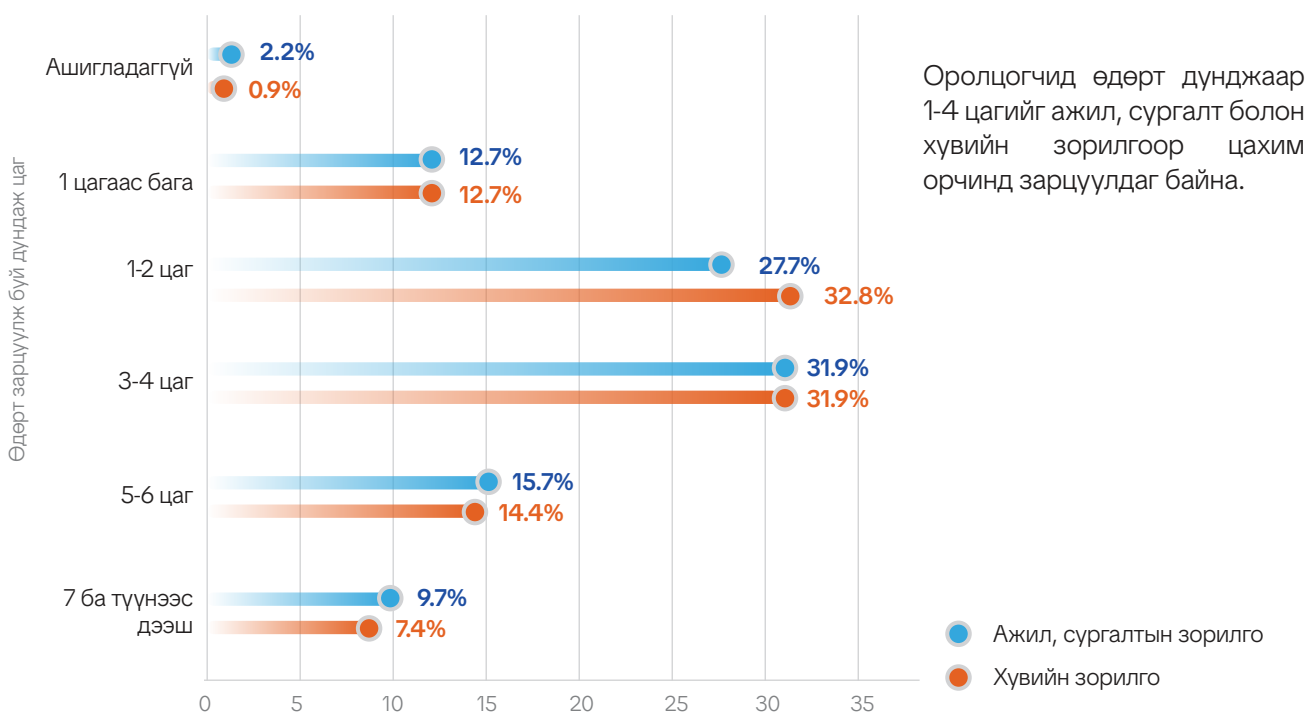
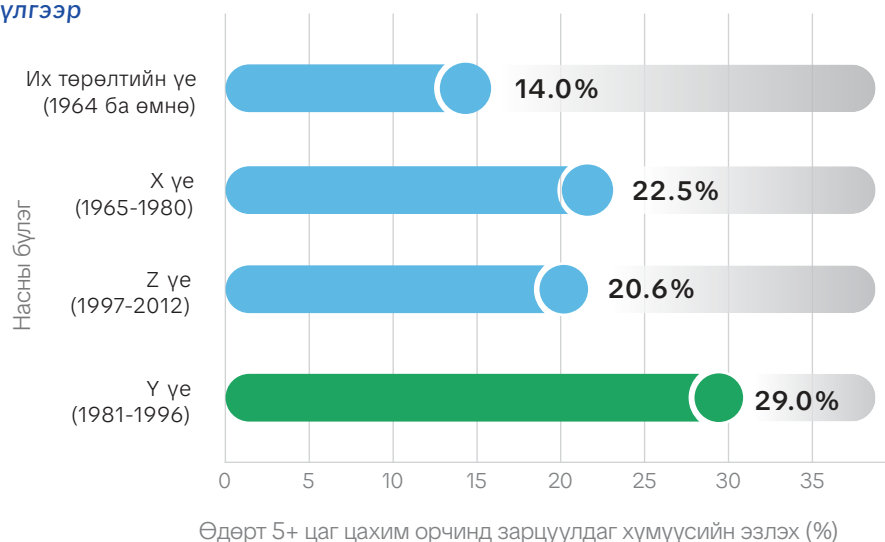


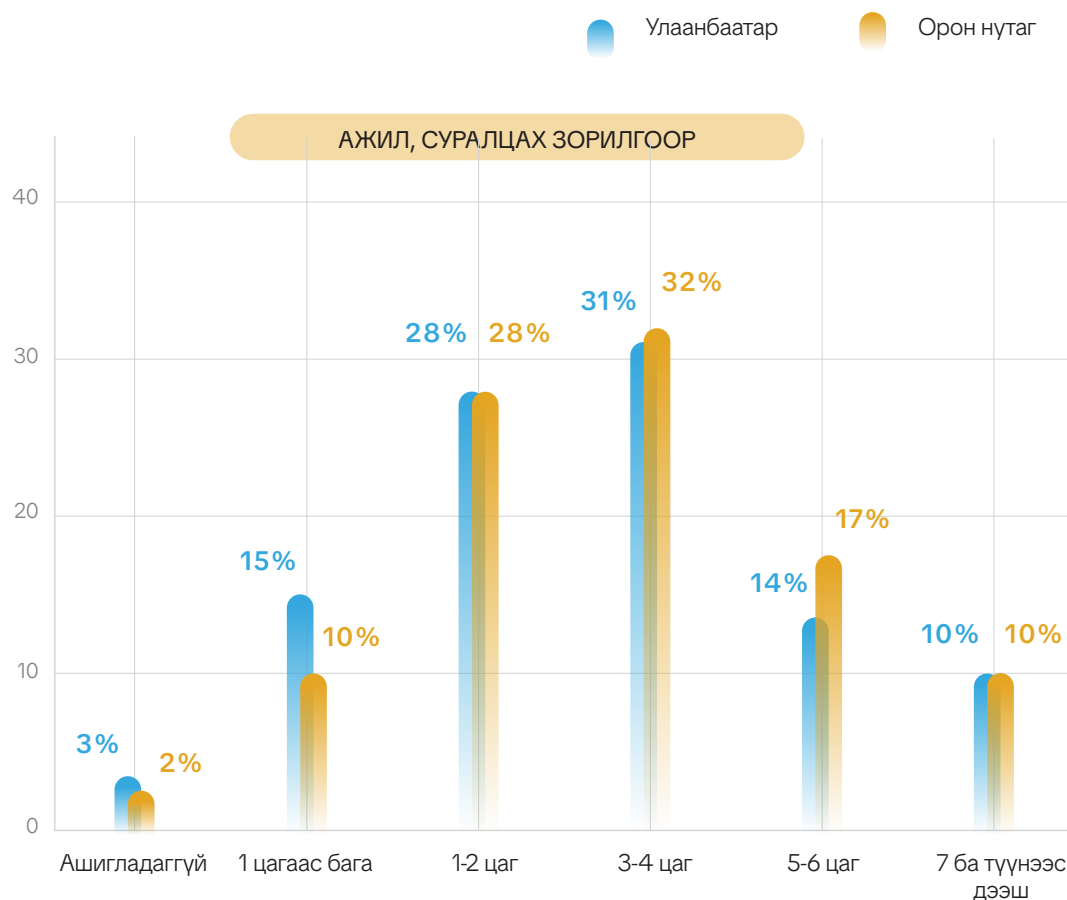
График 120. Цахим орчны хэрэглээний өдрийн дундаж цаг, насны бүлгээр

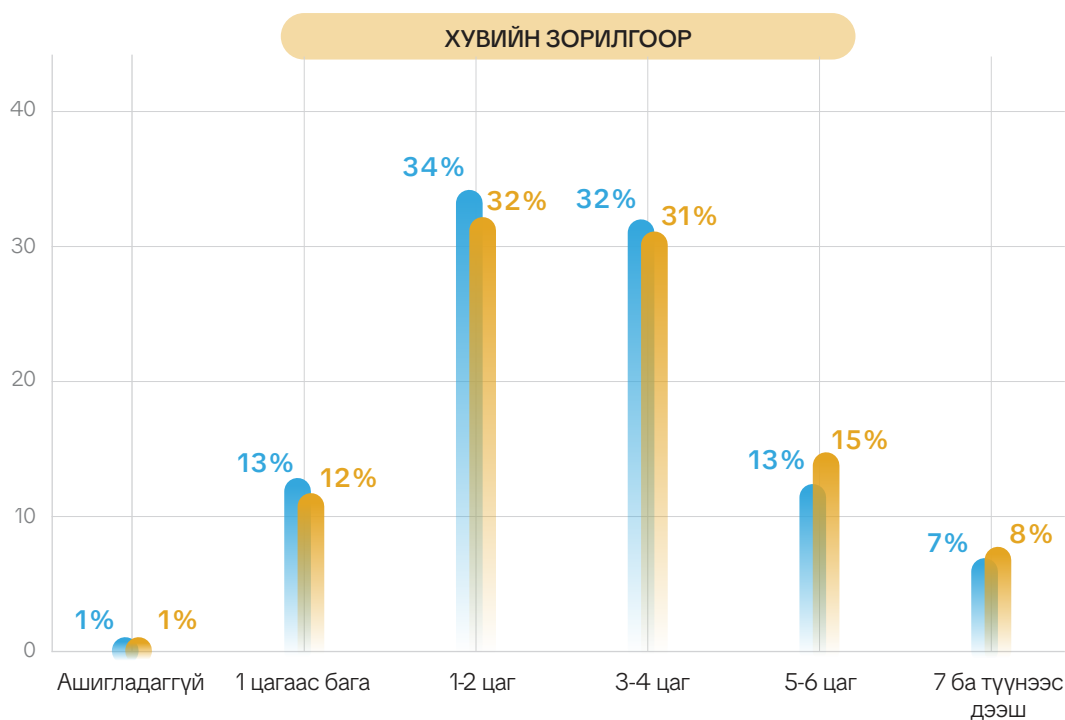
Насны бүлгээр авч үзвэл Z үе цахим орчинд бусдаасаа илүү цаг зарцуулдаг бөгөөд тэдний 29% нь өдөрт 5 болон түүнээс дээш цагийг цахим орчинд өнгөрөөдөг байна. Өөрөөр хэлбэл, 18 - 29 насны 10 хүн түтмын 3 нь өдөрт тав болон түүнээс цагийг цахим орчинд зарцуулж байна гэсэн үг юм.



Оршин суугаа байршлаар харьцуулан шинжлэхэд өдөрт зарцуулах цахим орчны хэрэглээ нь хот, орон нутагт төдийлөн ялгаагүй байна. Өөрөөр хэлбэл, судалгаанд оролцогчдын оршин суугаа байршил болон зорилгоос үл хамааран цахим орчны хэрэглээний өдрийн дундаж хугацаа 1-4 цаг байна.

График 121. Цахим орчны хэрэглээний өдрийн дундаж цаг, зорилго болон оршин суугаа байршлаар

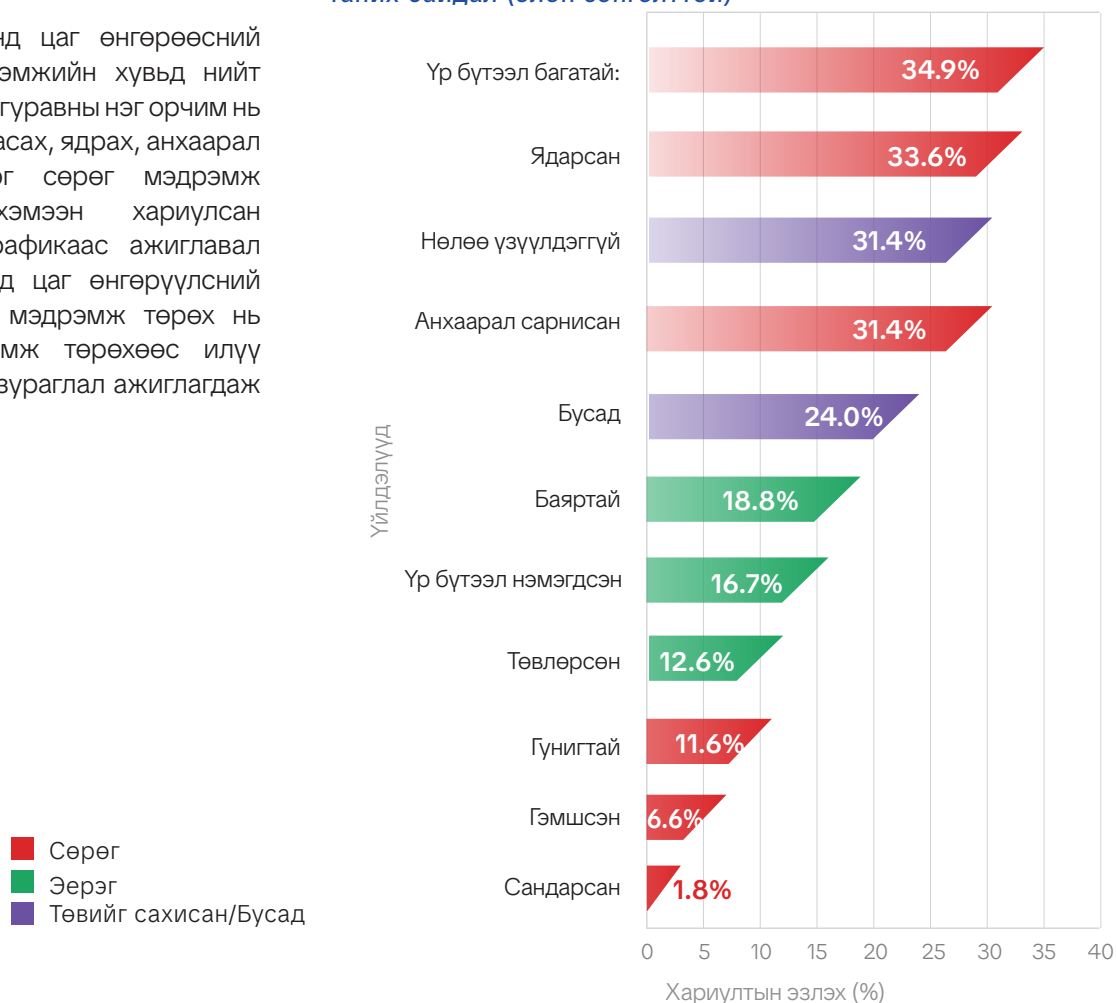




2. Цахим орчны нөлөөлөл

Цахим орчинд цаг өнгөрөөсний дараах мэдрэмжийн хувьд нийт оролцогчдын гуравны нэг орчим нь үр бүтээл багасах, ядрах, анхаарал сарних зэрэг сөрөг мэдрэмж мэдэрдэг хэмээн хариулсан байна. Уг графикаас ажиглавал цахим орчинд цаг өнгөрүүлсний дараа сөрөг мэдрэмж төрөх нь эерэг мэдрэмж төрөхөөс илүү давамгайлах зураглал ажиглагдаж байна.

График 122. Цахим аюулгүй байдалд эрсдэлтэй үйлдлүүдийг таних байдал (олон сонголттой)



3. Цахим аюулгүй байдлын мэдлэг

Судалгаанд оролцогчдоос “Доорх үйлдлүүдээс аль нь таны цахим аюулгүй байдалд эрсдэл учруулж болзошгүй вэ?” гэж асуусан бөгөөд нийт 11 үйлдлийн 7 нь аюул учруулах, 4 нь аюулгүй үйлдэл байв.

Цахим орчинд аюул учруулж болох зарим үйлдлүүдээс танихгүй хүнээс ирсэн линк дээр дарах, шагнал хожсон мэт зар дээр дарах зэрэг өргөн тархсан луйврын аргуудыг оролцогчдын дийлэнх нь (59-71%) эрсдэлтэй гэж мэддэг байна. Харин 3 оролцогчийн 2 нь нууц үг, ОТР кодыг (One time password буюу нэг удаагийн нууц үг) бусдад хэлэх, ижил нууц үг олон аккаунтад ашиглах зэрэг эрсдэлт үйлдлүүдийг мэдэхгүй байх магадлалтай.

Мөн нууц үгээ тогтмол солих, хоёр шатлалт баталгаажуулалт ашиглах зэрэг өөрийгөө хамгаалах бодит дадлыг эрсдэлтэй хэмээн сонгосон тохиолдол байна. Энэ нь зарим оролцогчид анхааралгүй хариулсантай холбоотой байх ч боломжтой.

График 123. Цахим орчинд цаг өнгөрүүлсний дараах мэдрэмж (олон сонголттой)

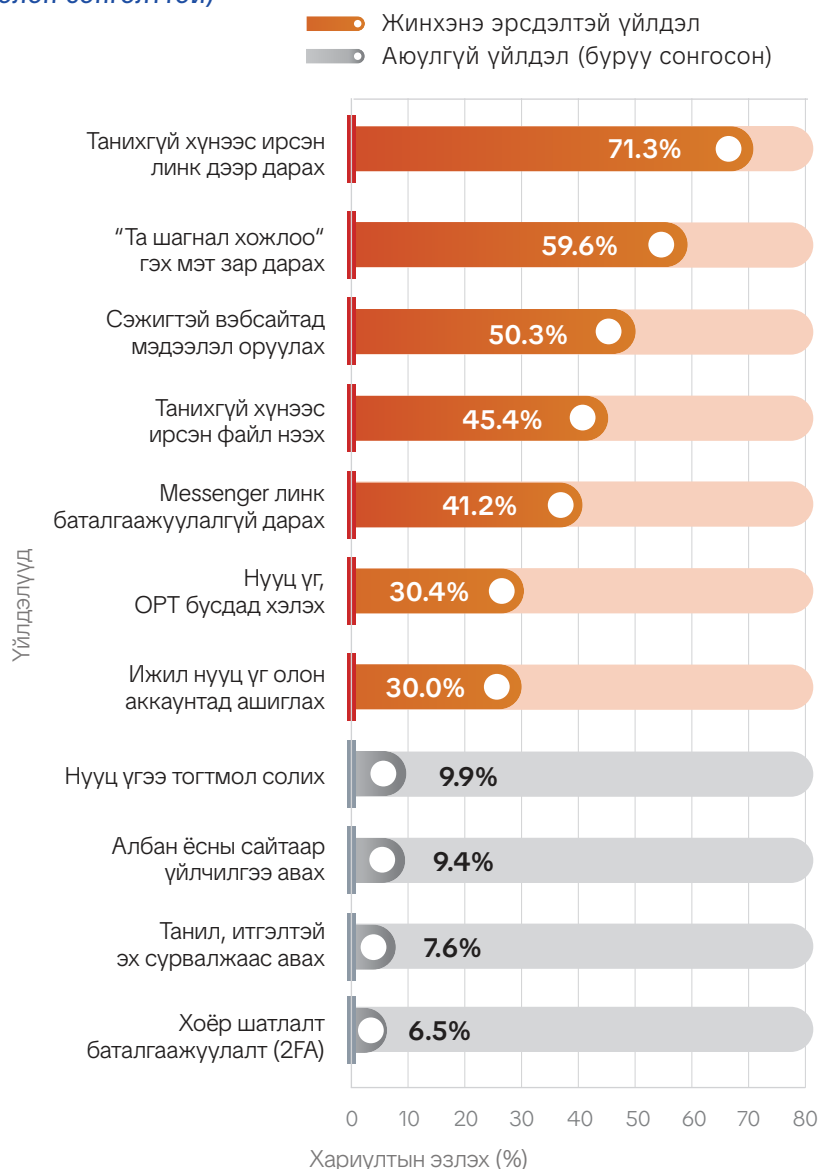
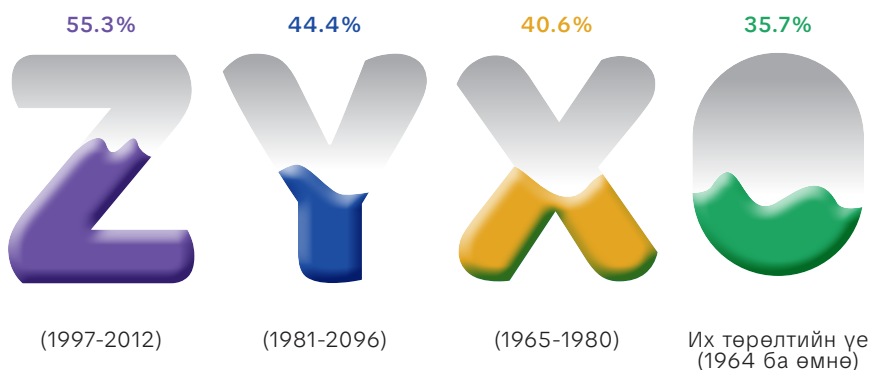


График 124. Цахим аюулгүй байдалд эрсдэлтэй үйлдлүүдийн мэдлэг, насны бүлгээр



Цахим орчинд эрсдэл учруулж болох 7 үйлдлийн талаарх мэдлэгийг насны бүлгээр харьцуулахад Z үе буюу 29 хүртэлх насны оролцогчид бусад үеүдээс илүү буюу 7 эрсдэлээс дунджаар 4-г нь мэддэг байна. Нас ахих тусам цахим орчны эрсдэлээс сэргийлэх мэдлэг буурах хандлага ажиглагдаж байна.

Хөдөлмөр эрхлэлтээр авч үзэхэд оюутнууд болон ТББ-ын ажилтнууд 7 эрсдэлээс 4 орчим буюу 60%, 55.6%-ийг таньж чадсан нь бусад бүлгүүдээс өндөр бол малчин, ХАА эрхлэгчид болон төрийн байгууллагын ажилтнууд хамгийн бага буюу 39.6%, 39.9%-ийг нь таньсан байна. Сонирхолтой нь, төрийн байгууллагын ажилтнууд өдөр тутамдаа интернэт, цахим орчин бусад бүлгүүдтэй ижил ашигладаг ч эрсдэлийг таних байдал бага байгаа нь анхаарал татаж байна.

График 125. Цахим аюулгүй байдалд эрсдэлтэй үйлдлүүдийн мэдлэг, хөдөлмөр эрхлэлтээр

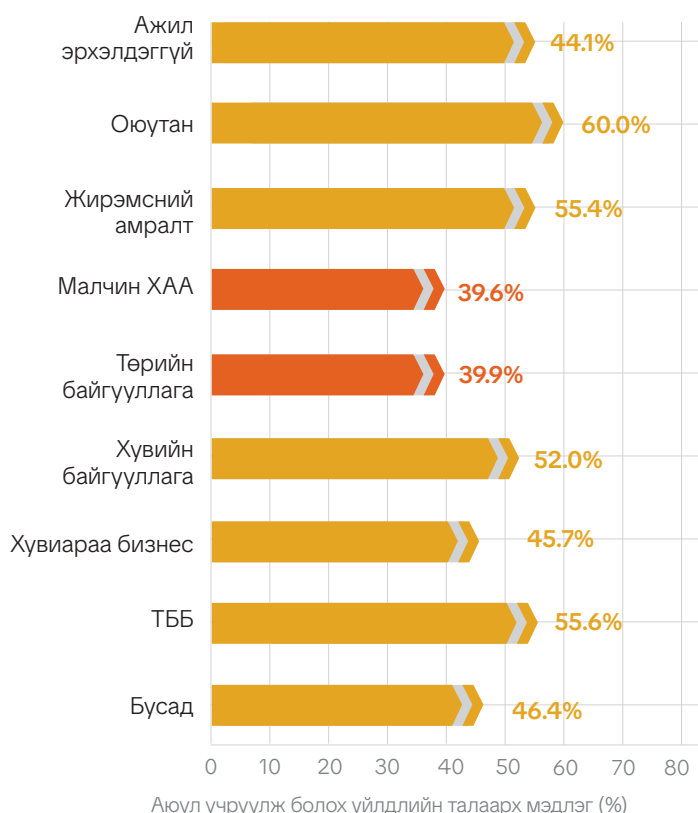
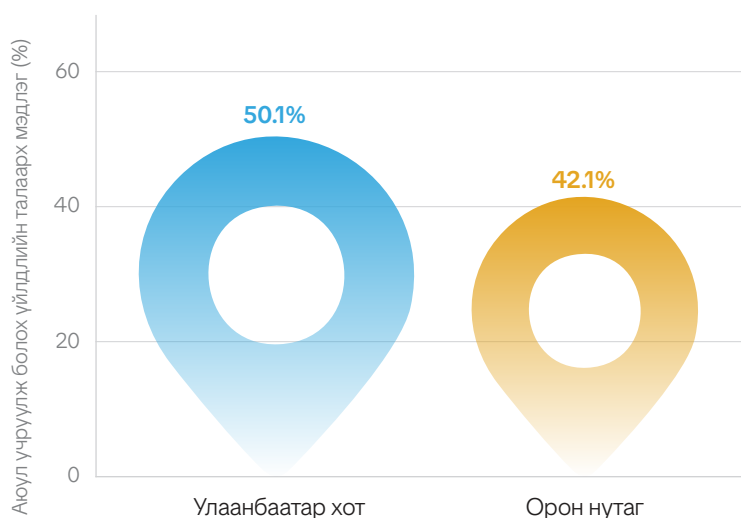


График 126. Цахим аюулгүй байдалд эрсдэлтэй үйлдлүүдийн мэдлэг, оршин суугаа байршлаар



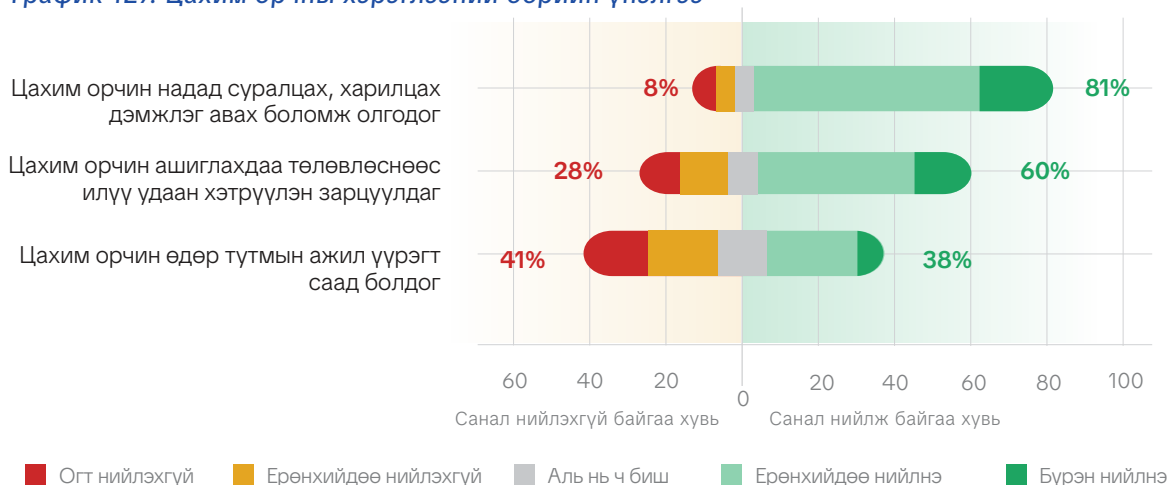
Оршин суугаа байршлын хувьд Улаанбаатар хотын оролцогчид орон нутгийн оролцогчдоос цахим эрсдэлийг таних байдал илүү байх хандлагатай байна. Өөрөөр хэлбэл, цахим орчныг ашиглах цаг байршлаас үл хамааран ижил түвшинд байгаа ч эрсдэлээс сэргийлэх мэдлэг орон нутгийн иргэдийн дунд бага байгааг цаашид анхаарч авч үзэх шаардлагатайг харуулж байна. График. Цахим аюулгүй байдалд эрсдэлтэй үйлдлүүдийн мэдлэг, оршин суугаа байршлаар

4. Цахим орчны хэрэглээг удирдан зохицуулах чадвар болон хандлага

Оролцогчдын дийлэнх нь (81%) цахим орчныг суралцах, харилцах, дэмжлэг авах эерэг боломж олгодог гэдэгтэй санал нийлж байгаа бол 60% нь өөрсдийн төлөвлөснөөс илүү удаан хэтрүүлэн ашигладаг хэмээн хариулжээ.

Харин цахим орчны хэрэглээ нь өдөр тутмын ажил үүрэгт нь саад болдог гэдэгт хуваагдмал хариулт өгсөн бөгөөд төлөвлөснөөсөө их цаг зарцуулж байгаагаа мэдэрч байгаа ч энэ нь өдөр тутамд нь сөргөөр нөлөөлдөг гэж үнэлэх нь харьцангуй бага байна. Тоймлон харвал судалгаанд оролцогчдын 10 хүн тутмын 8 нь цахим орчныг суралцах, харилцах, дэмжлэг авах боломж олгодог, 6 нь төлөвлөснөөсөө илүү удаан хэтрүүлэн ашигладаг ч 4 нь өдөр тутмын үүрэгт саад болдог гэж үзсэн байна.

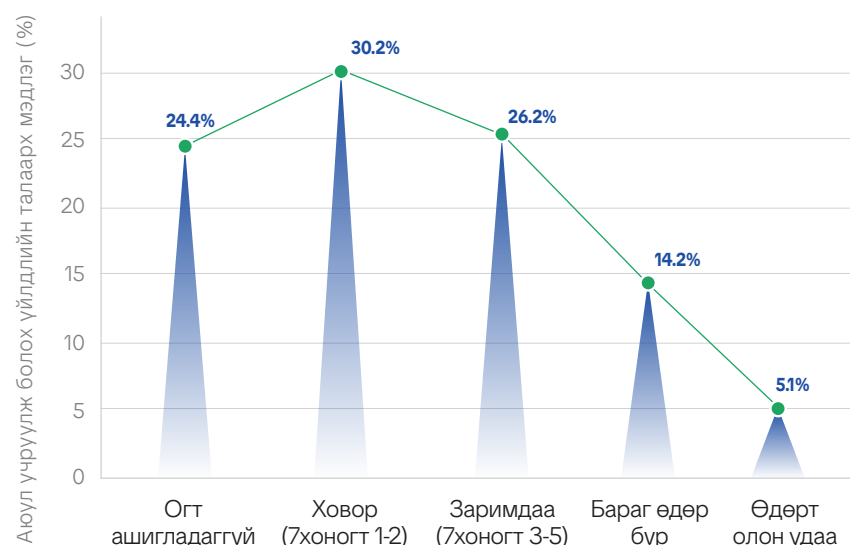
График 127. Цахим орчны хэрэглээний өөрийн үнэлгээ



5. Хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгслийн хэрэглээ ба хандлага

Оролцогчдын дийлэнх нь (75.6%) хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгслийг долоо хоногт ядаж нэг удаа ашигладаг бол дөрөвний нэг орчим хувь нь огт ашигладаггүй байна. Тодруулбал, chatgpt, gemini, copilot, claude зэрэг хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгслүүдийг тодорхой хэмжээгээр ашигладаг байна.

График 128. Хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгслийн хэрэглээний давтамж



Хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгслийн талаарх бодол мэдрэмжийн хувьд дийлэнх нь ажлыг хөнгөвчилдөг, цаг хэмнэдэг болон суралцах, шинэ зүйл ойлгоход тусалдаг гэж үзэх хандлага давамгайл байна. Харин гуравны нэг орчим хувь нь хүний бүтээлч сэтгэлгээ буурч болзошгүйд санаа зовниж байна.

График 129. Хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгсэл ашиглах үеийн мэдрэмж



Нас нь хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгслийн ашиглалтад хамгийн чухал үзүүлэлтийн нэг болж байна. Z үеийн дийлэнх хэсэг (61%) долоо хоногт ядаж хэд хэдэн удаа ашигладаг бол Их төрөлтийн үе болон түүнээс өмнөх үеийнхний дунд огт ашигладаггүй гэсэн хариулт хамгийн олон (65%) байна. Энэ нь 60-аас дээш насны оролцогчдын ойролцоогоо 10 хүн тутмын 7 нь хувьд хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгсэл ашигладаггүй гэсэн үг юм. Харин 29-өөс доош насны оролцогчдын хувьд харьцангуй идэвхтэй ашиглаж байна.

График 130. Хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгслийн ашиглалтын давтамж, насны бүлгээр

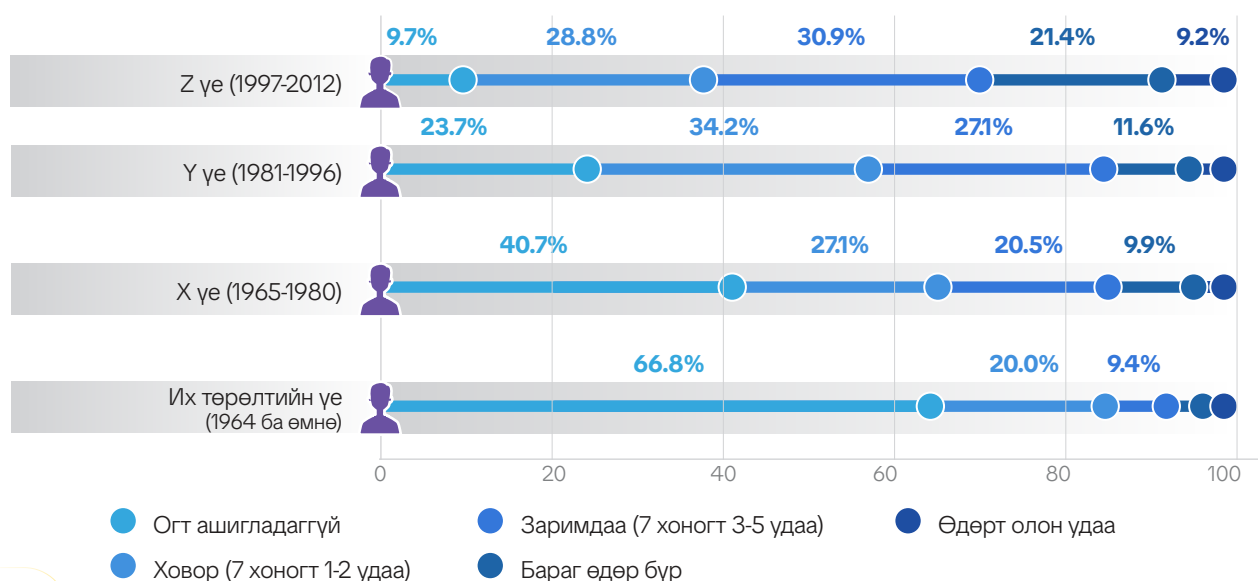
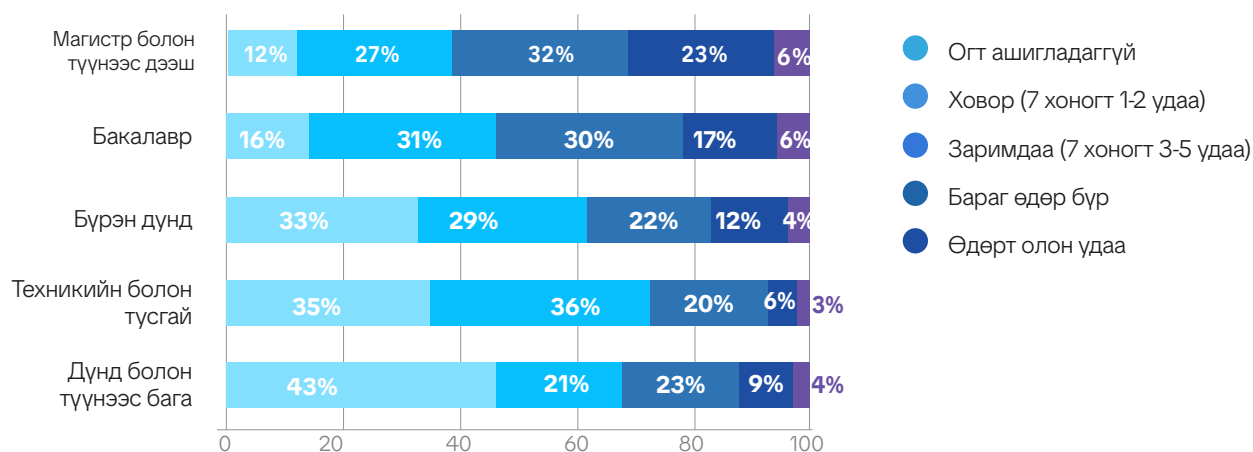


График 131. Хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгслийн ашиглалтын давтамж, хөдөлмөр эрхлэлтээр



Боловсролын зэрэг өндөр байх тусам хиймэл оюун ухаанд суурилсан хэрэгсэл ашиглах давтамж мөн өсөж байна. Өөрөөр хэлбэл, дунд ба түүнээс бага боловсролтой оролцогчдын бараг тал орчим хувь нь (43%) хиймэл оюун ухааныг огт ашигладаггүй бол магистр ба түүнээс дээш боловсролтой оролцогчдын дунд энэ хувь 3 дахин бага (12%) байна.

График 132. Хиймэл оюун ухаанд оюун ухаанд суурилсан хэрэгсэл ашиглалтын давтамж, боловсролын зэргээр



6. Цахим орчны сайн сайхан байдлын хамаарал

Цахим сайн сайхан байдлын үзүүлэлтүүдийн хоорондын хамаарлыг шалган үзэхэд:

1. Төлөвлөснөөсөө илүү цаг зарцуулдаг оролцогчид цахим хэрэглээ нь өдөр тутмын ажил үүрэгт нь саад болдог гэдэгтэй мөн санал нийлэх хандлагатай байна.
2. Хувийн зорилгоор цахим орчинд өнгөрүүлж буй цаг нэмэгдэх тусам төлөвлөснөөсөө илүү удаан зарцуулдаг гэдэгтэй санал нийлэх нь мөн нэмэгдэж байна. Өөрөөр хэлбэл, хэтрүүлэн ашиглах нь голчлон хувийн хэрэглээтэй хамааралтай байна.
3. Цахим эрсдэлийн мэдлэг өндөр байх нь хиймэл оюун ухааны идэвхтэй хэрэглээтэй мөн хамааралтай байна.

График 133. Цахим сайн сайхан байдал бүрдүүлэгч хүчин зүйл хоорондын хамаарал

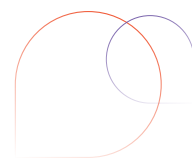


Цахим орчны ССБ-н эдгээр үзүүлэлт нь бусад 7 ССБ-тай хамааралтай эсэхийг шинжлэхэд дараах үр дүн гарлаа. Үүнд:

Цахим орчинд төлөвлөснөөсөө илүү удаан хугацаа зарцуулах тусам ССБ (бие махбод, ажил хөдөлмөр, сэтгэл зүй, санхүү, хувь болон нийгмийн ССБ) буурах хандлагатай байна.

Сонирхолтой нь, цахим орчинд зарцуулж буй цагийн зорилгоос хамааран ялгаа гарч байна. Тухайлбал, хувийн зорилгоор (жишээ нь сошиал медиа гүйлгэх, бичлэг үзэх) зарцуулсан цаг нэмэгдэх тусам бусад ССБ (бие махбод, ажил хөдөлмөр, сэтгэл зүй, санхүү, хувь болон нийгмийн ССБ) буурах хандлагатай байхад, ажил сургалтын зорилгоор зарцуулсан цаг нөлөө үзүүлэхгүй байна. Энэ нь цахим орчинд нийт хэдэн цаг өнгөрөөж байгаа нь биш, харин ямар зорилгоор, хэрхэн ашиглаж байгаа нь илүү чухал болохыг харуулж байна.

Эсрэгээрээ, цахим орчны эерэг талыг (суралцах, дэмжлэг авах боломж) мэдэрч буй оролцогчдын нийгмийн болон сэтгэл зүйн ССБ өндөр байх хандлагатай байна.





Арваннэгдүгээр бүлэг

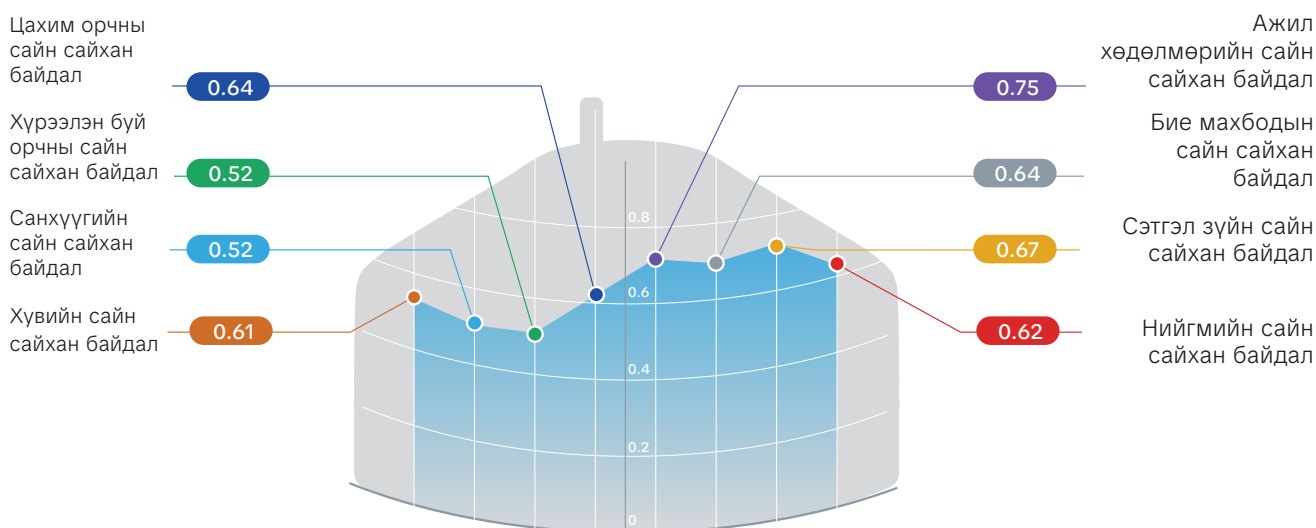
САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН 8 ХҮЧИН ЗҮЙЛИЙН ХООРОНДЫН ХАМААРАЛ



Судалгаанд оролцогчдын нийт дундаж үзүүлэлтээр ССБ-ын 8 хүчин зүйлийг 0-1 хүртэлх оноогоор (хувирган) хэмжихэд ажил хөдөлмөрийн ССБ хамгийн өндөр буюу 0.75 үзүүлэлттэй байна. Үүний дараа сэтгэл зүйн ССБ (0.67), бие махбодын ССБ (0.64), цахим орчны ССБ (0.64), нийгмийн ССБ (0.62), хувийн ССБ (0.61) үзүүлэлтүүд дунд түвшинд, харин санхүүгийн ССБ (0.52) болон хүрээлэн буй орчны ССБ (0.52) нь хамгийн анхаарахуйц түвшинд байв.

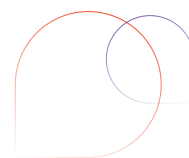
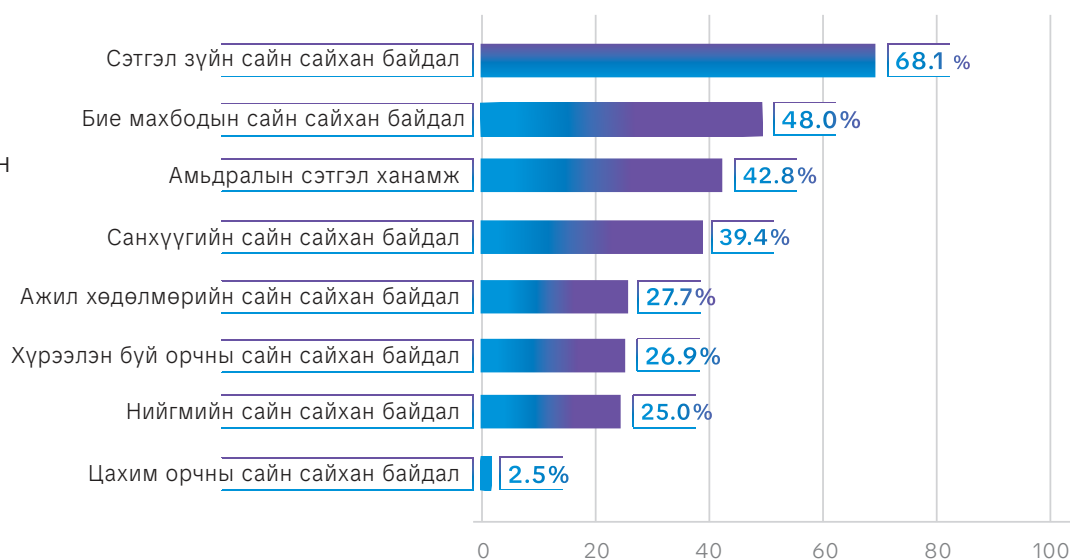
Тодруулбал, оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн ССБ бусад хүчин зүйлтэй харьцуулахад хамгийн сайн байсан бол санхүүгийн болон хүрээлэн буй орчны ССБ бусад хүчин зүйлтэй харьцуулахад бага байна.

График 134. Сайн сайхан байдлын 8 хүчин зүйлийн ерөнхий дундаж



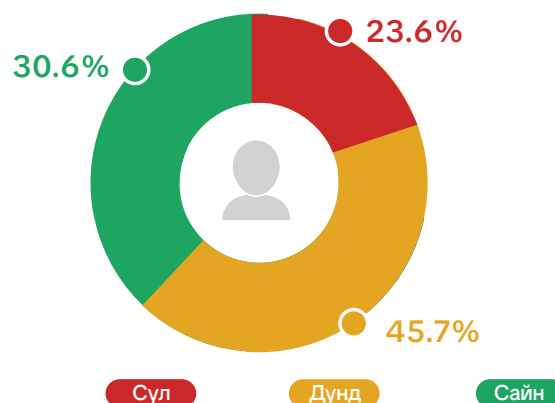
“Таны бодлоор хүний ССБ-д аль нь илүү чухал вэ” гэсэн олон сонголттой асуултад судалгаанд оролцогчид сэтгэл зүйн ССБ-ыг бусад хүчин зүйлээс хамгийн их цахим орчны ССБ-ыг хамгийн бага сонгосон байв. Тодруулбал, оролцогчид сэтгэл зүйн ССБ, бие махбодын ССБ, амьдралын сэтгэл ханамж зэргийг чухалчилж үзсэн байна.

График 135. Оролцогчдын сайн сайхан байдлыг чухалчилж үзсэн байдал (олон сонголттой)



Судалгаанд оролцогчдын үр дүнд тулгуурлан Монголчуудын ерөнхий сайн сайхан байдлын түвшнийг 8 хүчин зүйлээр нэгтгэн тодорхойлбол 45.7% нь дунд, 30.6% сайн, 23.6% нь сул түвшинд тус тус харьяалагдаж байна. Өөрөөр хэлбэл, эдгээр 8 хүчин зүйлс, хэмжигдэхүүнүүдийн хүрээнд оролцогчид сайн сайхан байдлаа 10 хүн тутмын 3 нь сайн, 2 нь сул бол ойролцоогоор 4-5 нь дундаж гэсэн байна.

График 136. Сайн сайхан байдлын нэгдсэн үр дүн



ССБ-ын 8 хүчин зүйл болох бие махбод, ажил хөдөлмөр, хүрээлэн буй орчин, нийгэм, сэтгэл зүй, санхүү, цахим орчин болон хувийн ССБ хоорондоо хамааралтай эсэхийг судлахад бүгд эерэг хамааралтай байв. Өөрөөр хэлбэл, сайхан байдлыг бүрдүүлэх аль нэг хүчин зүйл нэмэгдэхэд бусад ССБ ч мөн нэмэгддэг байна.

Онцгойлон дурдвал, сэтгэл зүйн ССБ бусад хүчин зүйлстэй хамгийн өндөр хамааралтай байв. Энэ нь хүний нийгэм, ажил хөдөлмөр, санхүү болон бие махбодын ССБ нэмэгдэх тусам ССБ ч мөн өсдөгийг харуулж байна. Үүнтэй адилаар санхүүгийн тогтвортой байдал нэмэгдэх нь хүн амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байхад чухал нөлөөтэй байна.

График 137. Сайн сайхан байдлын 8 хүчин зүйл хоорондын хамаарал



График 138. Сайн сайхан байдлын 8 хүчин зүйл хоорондын нөлөөлөл



Дээрх хамаарлыг нөлөөллийн хувиар авч үзэхэд нэг хүчин зүйл нь бусад хүчин зүйлсээ 14.9%-аас 51.5%-ийн хооронд тайлбарлаж байна. Тухайлбал:

- Сэтгэл зүйн ССБ-ын 51.5% нь
- Нийгмийн ССБ-ын 47.9% нь
- Санхүүгийн ССБ-ын 46.5% нь
- Ажил хөдөлмөрийн ССБ-ын 44.7% нь
- Хувийн ССБ-ын 36.7% нь
- Бие махбодын ССБ-ын 36.6% нь
- Хүрээлэн буй орчны ССБ-ын 23.7% нь
- Цахим орчны ССБ-ын 14.9% нь бусад 7 ССБ хэр байгаагаас шалтгаалан шууд өөрчлөгдөх боломжтой байдаг байна.



IV

ХЭСЭГ

МОНГОЛЧУУДЫН
САЙН САЙХАН
БАЙДЛЫН
ТАЛААРХ
ОЙЛГОЛТ,
ТУРШЛАГА

Арванхоёрдугаар бүлэг



МОНГОЛЧУУДЫН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН ТАЛААРХ ОЙЛГОЛТ, ТУРШЛАГА



Тус судалгаанд оролцогчдоос хувийн болон Монголчуудын ССБ-ын талаарх ойлголтыг нь тодруулах зорилгоор дараах асуултуудыг нээлттэй байдлаар асуусан бөгөөд нийт 3629 оролцогч хариулжээ. Чанарын судалгааны өгөгдөлд контент анализын шинжилгээ хийсэн бөгөөд MAXQDA программ ашиглан үр дүнг боловсруулав.

СУДАЛГААНЫ АСУУЛТУУД:

1

Таны хувьд сайн сайхан байдал гэж юу вэ? Таны сайн сайхан байдал хэр байна вэ?

2

Таны бодлоор Монголчуудын сайн сайхан байдал өнөөдөр ямар түвшинд байна вэ? Үүнд нөлөөлж буй хамгийн чухал хүчин зүйлс юу вэ?

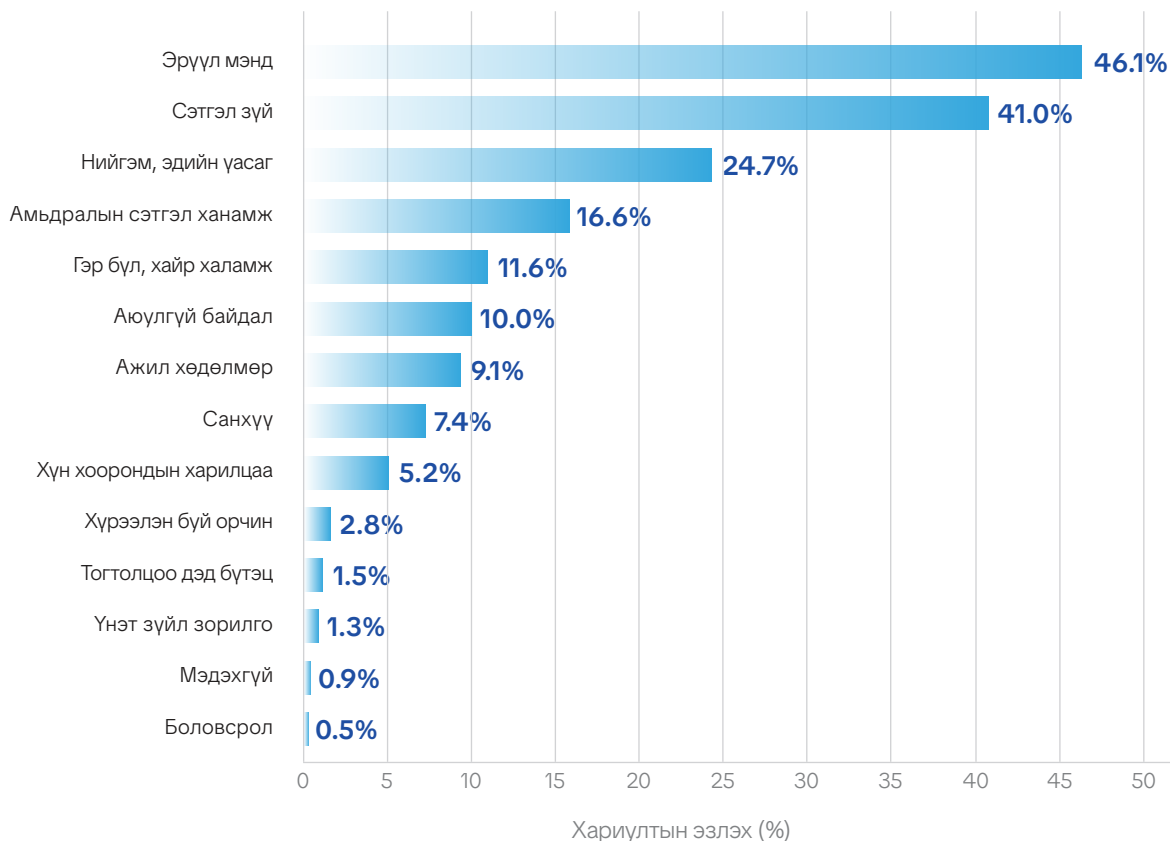
“Таны хувьд сайн сайхан байдал гэж юу вэ?”, “Таны сайн сайхан байдал хэр байна вэ?” гэх асуултад нийт 2684 оролцогч хариулжээ. Үүнээс 847 нь эрэгтэй, 1837 нь эмэгтэй оролцогчид байсан ба насны хувьд Ү үеийнхэн 40.8 хувийг эзэлж байна. Мөн оршин суудаг бүсчлэлийн хувьд 44.7% нь хангайн бүсийн оролцогчид байв.

Харин “Таны бодлоор Монголчуудын сайн сайхан байдал өнөөдөр ямар түвшинд байна вэ? Үүнд нөлөөлж буй хамгийн чухал хүчин зүйлс юу вэ?” гэх асуултад нийт 1370 оролцогч хариулснаас үүний 447 нь эрэгтэй, 923 нь эмэгтэй оролцогчид байв. Насны бүлгийн хувьд Ү үеийнхэн 40.2 хувийг эзэлж байгаа бол оршин суудаг бүсчлэлийн хувьд хангайн бүсийн оролцогчид 46.5 хувийг бүрдүүлж байна.

СУДАЛГААНД ОРОЛЦОГЧИД САЙН САЙХАН БАЙДЛЫГ ХЭРХЭН ОЙЛГОДОГ ВЭ?

ССБ-ын талаарх ойлголтыг тодруулахад судалгаанд оролцогчид 13 үндсэн тодорхойлолтод багтаан илэрхийлж байв. Тухайлбал, оролцогчдын дийлэнх нь ССБ-ыг бие махбодын болон сэтгэл зүйн хувьд эрүүл, тайван, амгалан байхтай холбон тайлбарлах нь түгээмэл байна. Мөн давтагдсан тоогоор оролцогчдын 25 орчим хувь нь нийгэм, эдийн засгийн нөхцөл байдлыг сайн сайхан байдалтай холбон ойлгодог нь анхаарал татахуйц үр дүн юм.

График 139. Оролцогчдын сайн сайхан байдлын талаарх тодорхойлолт



Сэтгэл зүй хэмээх тодорхойлолтод оролцогчид сэтгэл санааны хувьд тайван амгалан, тогтуун байх, стресс бүхимдалгүй, санаа зовох зүйлгүй байх хэмээн тайлбарласан. Үүний зэрэгцээ сэтгэл өөдрөг, аливаад эерэг сэтгэлээр хандаж, сэтгэл зүйн хувьд дарамтгүй байхыг ССБ-ын чухал илэрхийлэл хэмээн үзжээ. Өөрөөр хэлбэл, хүний ССБ нь зөвхөн гадаад нөхцөл, материаллаг боломж бус, дотооддоо зөрчилгүй, амар амгалан тогтвортой байх нь чухал ойлголт болох нь харагдаж байна.

“

Эзэнзүй тэнэмэл оюун бодол их байх тусмаа жарзалзүй байх нь зонхи байдаг. Сайн сайхан байдал эдгээ нь байгаа зүйлдээ сэтгэл хангалуун байх, хэтийн зүйлд санаа зовнилзүй, өнгөрсөн дурсамжид хэт авталзүйгээр зөвхөн одоод болж байгаа зүйл дээрээ төвлөрч түүнээс амар амзаланг олох нь хувь хүний сайн сайхан байдал ээж тунзаадаг.”

- 34 настай эрэгтэй, Баянзүрх дүүрэг

Мөн өвчин зовлонгүй байхыг ССБ гэж илэрхийлсэн бөгөөд үүнтэй хамт эрүүл амьдралын хэв маяг, хангалттай нойр, дасгал хөдөлгөөн хийх зэргийг хамтатган ойлгодог байна.

“Өр зээлгүй, овчин зовлонгүй байхад хоногийн хоолгүй байсан ч жаргал зэж богдог.”

- 40 настай эрэгтэй, Хан-Уул дүүрэг

“Нийгэм, улс төр тогтвортой, ажил төрөл элбэг, хувь хүн амьдралдаа сэтгэл хангалуун байвал зүгээр байна.”

- 65 настай эрэгтэй, Хан-Уул дүүрэг

Түүнчлэн судалгаанд оролцогчдын ойролцоогоор 4 хүн тутмын 1 нь ССБ-ыг улс орны нийгэм, эдийн засгийн нөхцөл байдлаар төлөөлүүлэн ойлгодог байна.

Мөн оролцогчдын 10 хүн тутмын 2 гаруй нь ССБ-ыг өөрийн амьдралдаа сэтгэл хангалуун, аз жаргалтай байх гэсэн утгаар тодорхойлсон ба гэр бүлээрээ элэг бүтэн байх, аюулгүй орчин нөхцөлд амьдрах, тогтвортой ажил хөдөлмөр эрхэлдэг байх, санхүүгийн хувьд асуудалгүй байх, бусадтай эерэг харилцаатай байх зэргээр тайлбарлажээ.



“Хайртай хүмүүстээ санхүүгийн бүрэн хангамжийг өгөх. Хүүхдүүдээ өлсгөхгүй, эдлэл хэрэгслээр хангалуун байлгах. Эхнэрийнхээ нүүр дүүрэн инээмсэглэлийг үргэлж харах.”

- 39 настай эрэгтэй, Баянзүрх дүүрэг

“Сайн сайхан байдал зэдэг нь миний бодлоор хүссэн ажлаа урам зоригтойгоор хийж, хөдөлмөрөө шударгаар үнэлүүлж, өөрийгөө хайрлаж мэдгээ, эрүүл амьдралын хэв маягтай, хорт зуршилгүй, сэтгэл зүйн байдал нь ч тайван тогтвортой байхыг хэлнэ.”

- 19 настай эмэгтэй, Дархан-Уул аймаг

“Миний бодлоор хүн өөрийгөө мэдгээ, зорилготой, тэр зорилгодоо үнэнч, зол нь өөртөө л үнэнч байх нь амьдралын сайн сайхан байдалд хүргэдэг зэж богдож байгаа юм. Санхүүгийн эрх чөлөөтэй байхдаа биш, санхүүгээ зөв төлөвлөж чаддаг байх зэх мэт. Эрүүл байх нь биш, эрүүл дагалтай байх зэх мэт. Зорилгынхоо төлөө үйлдэл хийж, хөдөлж, зол зүйлээ зөв олж мэдээсэй зэж хүсдэг гээ.”

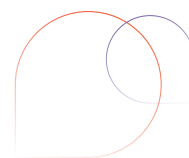
-- 19 настай эмэгтэй, Дархан-Уул аймаг

Үүнээс харахад оролцогчид ССБ-ыг олон өөр талаас ойлгон тайлбарлаж байсан бөгөөд сэтгэл зүйн болон биеийн хувьд эрүүл амар амгалан байхыг ССБ хэмээн үзэх хандлагатай байв. Түүнчлэн нийгэм эдийн засаг, улс орны хөгжил, амьжиргааны түвшин, нийгмийн тэгш байдал зэрэг нь мөн оролцогчдын хувьд ач холбогдолтой байна.

Оролцогчдын өгсөн хариултуудад агуулгын шинжилгээ хийж, ССБ-ын бүрэлдэхүүн тус бүр дээр олон давтамжтайгаар илэрсэн гол санааг нэгтгэсэн тодорхойлолтыг доорх хүснэгтэд харуулав.

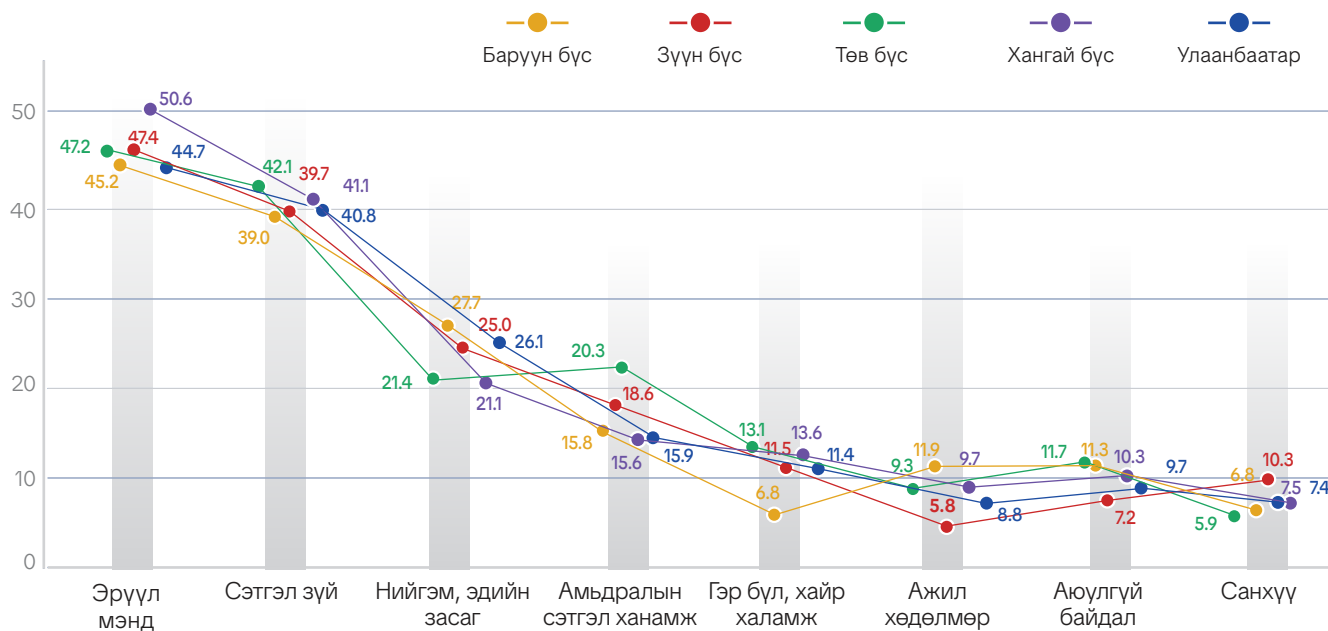
Хүснэгт 3. Сайн сайхан байдлын тодорхойлолтуудын талаарх оролцогчдын тайлбар

Сэдэв	Тодорхойлолт
Эрүүл мэнд	Бие махбодын хувьд эрүүл, саруул, өвчин зовлонгүй, чийрэг мөн амьдралын эрүүл хэв маягтай, хангалттай унтаж амрах, дасгал хөдөлгөөн хийх, шаардлагатай үед эмчилгээ хийлгэх боломжтой байх
Сэтгэл зүй	Сэтгэл санааны хувьд амар тайван, амгалан, тогтуун байх, стресс, бухимдал, санаа зовнилгүй, түгшүүр дарамтгүй байх
Нийгэм, эдийн засаг	Улс орны хэмжээнд нийгэм, эдийн засгийн таатай нөхцөлтэй, тогтвортой хөгжилтэй, амьжиргааны түвшин өндөр, ядуурал бага, боломж, хүртээмж, тэгш байдал хангагдсан байх
Амьдралын сэтгэл ханамж	Хувь хүний хувьд өөрийн амьдралдаа сэтгэл хангалуун, аз жаргалтай, амьдралын чанар өндөр байх
Гэр бүл, хайр халамж	Гэр бүл, үр хүүхэд, эцэг эх, ах дүү, хань ижилтэйгээ дотно, энэрэнгүй, халамжтай харилцаатай, элэг бүтэн, эв нэгдэлтэй байх
Аюулгүй байдал	Бие болон эд хөрөнгийн хувьд аюулгүй, хамгаалагдсан, тайван орчинд амьдрах, нийгмийн баталгаа, даатгал, итгэлцэлтэй байх мөн гэмт хэрэг, хүчирхийлэл, айдасгүй байх
Ажил хөдөлмөр	Тогтсон ажилтай, ажлын байраар хангагдсан, ажиллах боломжтой, хийж буй ажилдаа сэтгэл хангалуун, ажил амьдралын тэнцвэртэй байх
Санхүү	Цалин орлого хүртээмжтэй, өр зээлгүй, хадгаламж хөрөнгөтэй, хэрэглээ болон амьдралын өртөг зардлаа дааж чадах, эдийн засгийн баталгаатай байх
Хүн хоорондын харилцаа	Найз нөхөд, хамт олонтойгоо хүндэтгэл, итгэлцэл дээр сүүрилсэн эерэг харилцаатай, эв найрамдалтай байх
Хүрээлэн буй орчин	Цэвэр агаар, ус, хөрстэй, бохирдолгүй, ногоон байгууламжтай, тав тухтай цаг агаартай, уудам, эрүүл орчин нөхцөлд амьдрах
Тогтолцоо, дэд бүтэц	Төр засгийн бодлого, хууль тогтоомж боловсронгуй, зам, сүргүүль, эмнэлэг зэрэг дэд бүтэц хөгжсөн, нийтийн үйлчилгээ, халамжийн хүртээмж сайтай, зохион байгуулалттай байх
Үнэт зүйл, зорилго	Эрх чөлөөтэй, өөрийн үнэт зүйлсээ баримталж, тодорхой зорилготой амьдарч, зорилгодоо хүрч, мөрөөдлөө биелүүлж чадах байх
Боловсрол	Мэдлэгтэй, тасралтгүй суралцах, боловсролтой байх
Мэдэхгүй	Сайн сайхан байдал гэж юу болохыг мэдэхгүй эсвэл тодорхой хариулт өгч чадаагүйг илэрхийлсэн хариултууд



Эрүүл мэнд болон сэтгэл зүйн байдал бүс нутгаас үл хамааран Монголчуудын хувьд ССБ-ын хамгийн чухал ойлголт хэвээр байна. Харин бүсээс шалтгаалан бусад ойлголтууд нь ялгаатай байгаа бөгөөд Баруун бүсийн хувьд нийгэм эдийн засгийн тогтвортой байдлыг ихэд чухалчилж, хангай болон төвийн бүсийн хувьд гэр бүлийн харилцаа, хайр халамж, амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байхыг, зүүн бүс санхүүгийн дарамтгүй байх гэх санааг бусдаасаа илүү дурдах онцлогтой байна.

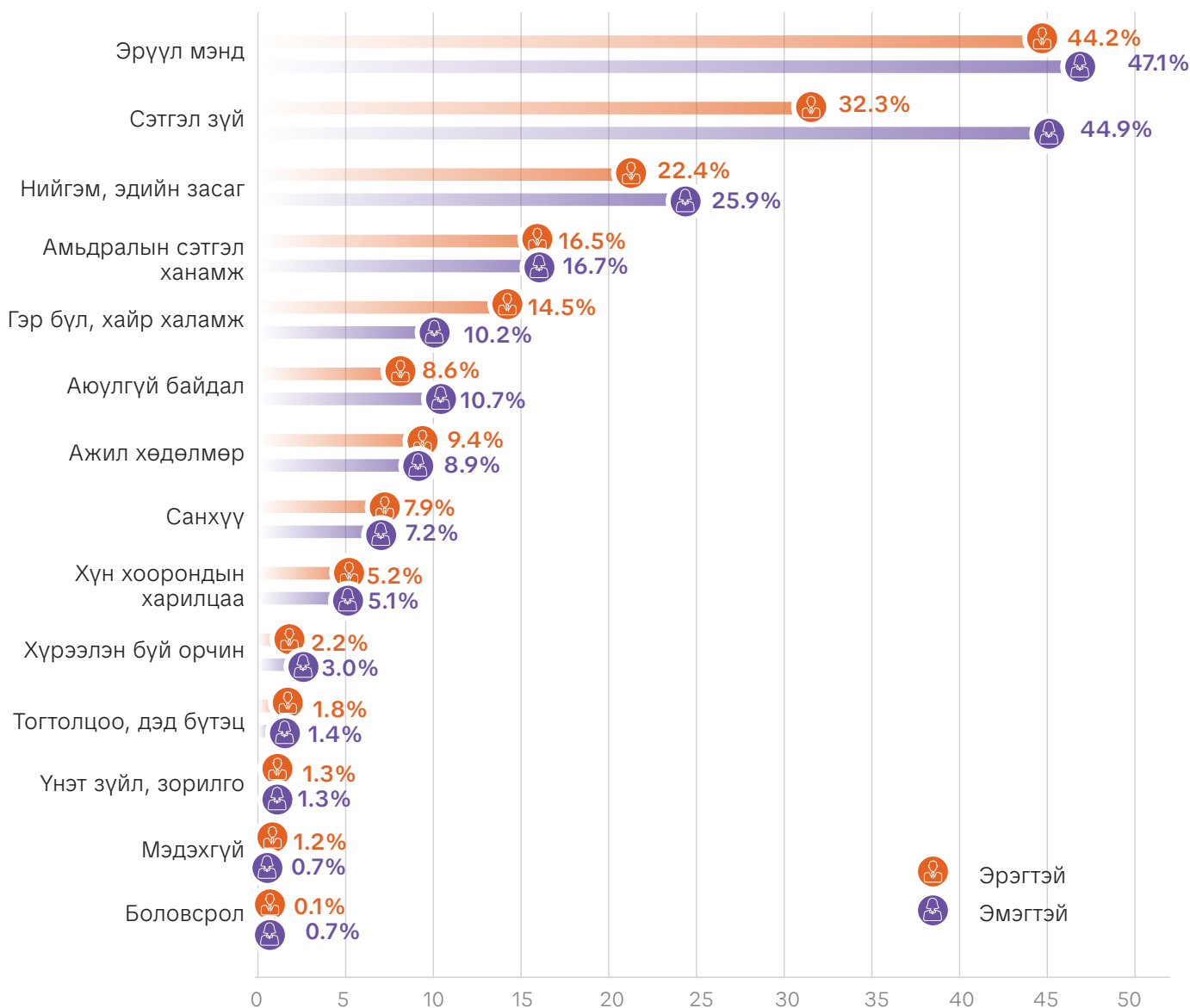
График 140. Сайн сайхан байдлын тодорхойлолт, бүс нутгаар



Хүйсийн ялгааг харахад эрэгтэй, эмэгтэй хоёрын хариулт ерөнхийдөө төстэй ч хэд хэдэн тодорхой ялгаа ажиглагдаж байна. Эмэгтэйчүүд сэтгэл зүйн тайван, амгалан байдлыг эрэгтэйчүүдээс мэдэгдэхүйц илүү чухалчилж байгаа бол (44.9% эсрэг 32.3%), эрэгтэйчүүд харин гэр бүл, хайр халамжийг илүү их дурдсан байна (14.5% эсрэг 10.2%).

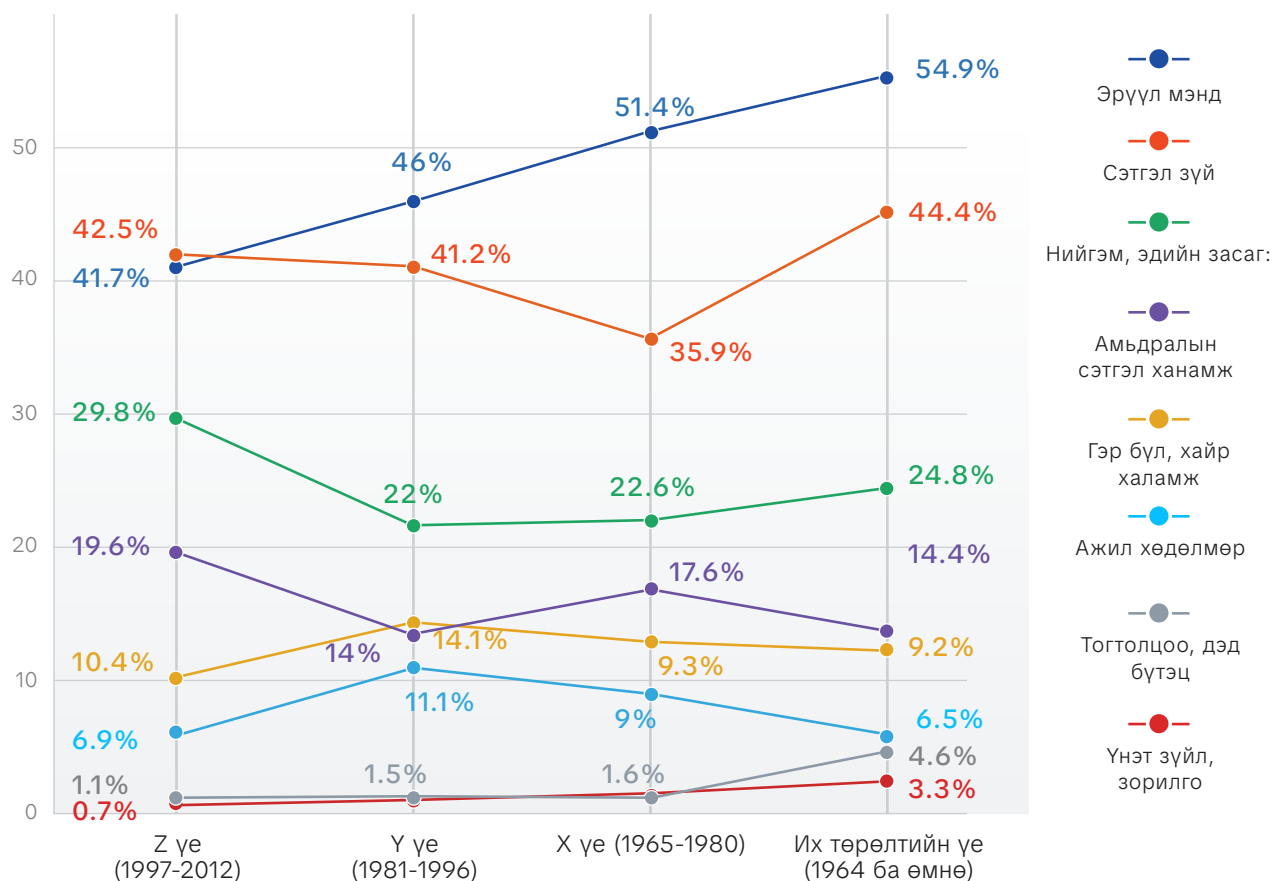
График 141. Сайн сайхан байдлын талаарх оролцогчдын тодорхойлолт, хүйсээр

АСУУЛТ 1: Сайн сайхан байдлын тодорхойлолт хүйсээр харьцуулсан сэдвүүдийн давтамж



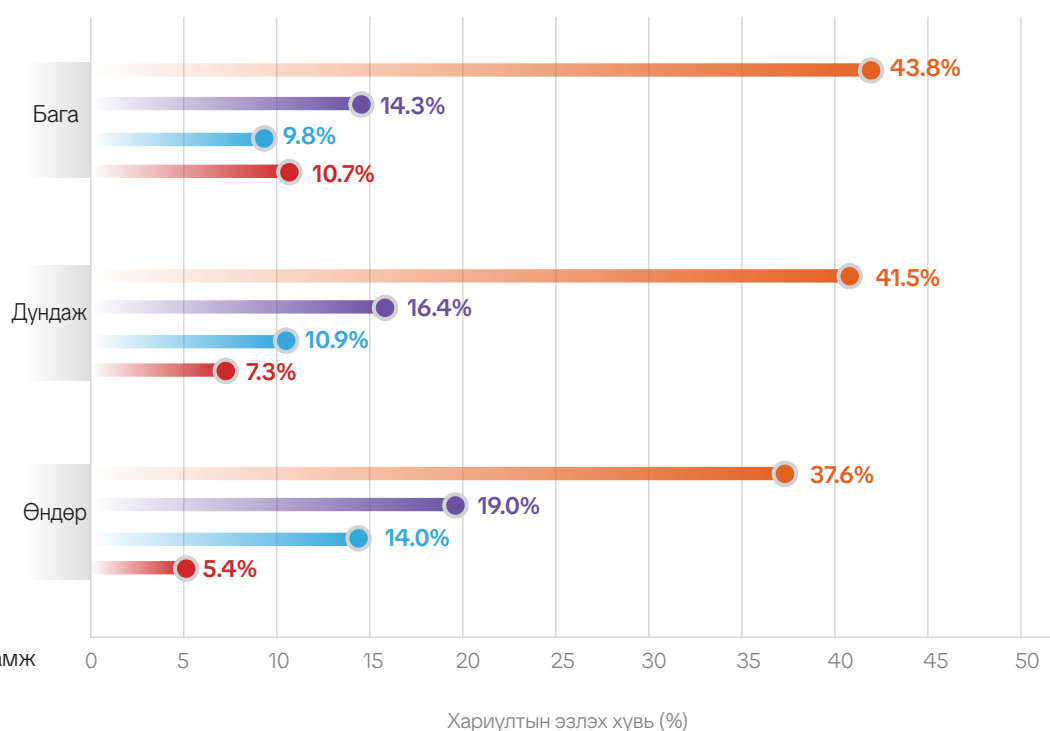
Залуу үе буюу Z үе сэтгэл зүй болон нийгэм, эдийн засгийн тогтвортой байдлыг бусад насныхнаас илүү дурдаж, харин Y үе ССБ-ыг гэр бүлийн харилцаа, ажил хөдөлмөртэй илүү холбон тодорхойлж, харин үүнээс дээш үеийнхэн бие махбодын эрүүл мэнд, үнэт зүйлс, тогтолцооны дэмжлэгийг чухалчлах хандлага байна.

График 142. Сайн сайхан байдлын тодорхойлолт, насны бүлгээр



ССБ-ын хувьд сул түвшинд байгаа хүмүүс сэтгэл зүйн хувьд амар тайван, санхүүгийн хувьд асуудалгүй байх буюу дутагдал, дарамтаас ангижрах нь ССБ гэж тодорхойлох хандлага их байгаа бол ССБ нэмэгдэх тусам илүү амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байх, гэр бүлтэйгээ элэн бүтэн эерэг харилцаатай байх гэх санааг дурдах нь ихсэж байна.

График 143. Сайн сайхан байдлын түвшин ба тодорхойлолт



Арвангуравдугаар бүлэг



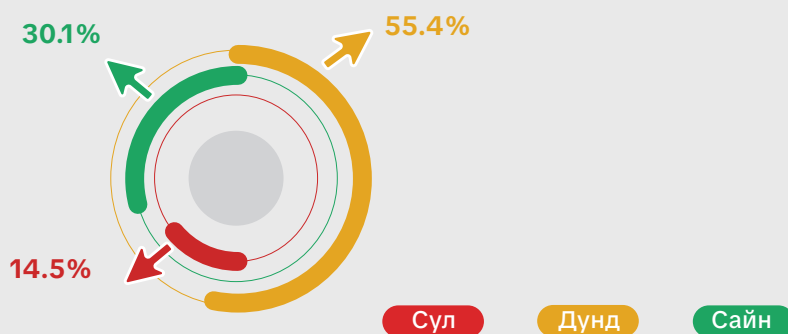
МОНГОЛЧУУД ӨӨРИЙН БОЛОН ҮНДЭСНИЙ САЙН САЙХАН БАЙДЛЫГ ХЭРХЭН ҮНЭЛДЭГ ВЭ

Чанарын нээлттэй өгөгдлүүд дээр тулгуурлан оролцогчид өөрсдийн болон үндэсний ССБ-ыг хэрхэн үнэлснийг уг бүлгээр танилцуулж байна.

«Таны сайн сайхан байдал хэр байна вэ?» гэсэн асуултад оролцогчдын дийлэнх нь (87.5%) өөрийн байдлаа тодорхой үнэлээгүй буюу өөрийн түвшнээ дурдаагүй бөгөөд 456 хүн доорх байдлаар хариулсан байна.

Хариулсан оролцогчдын дийлэнх нь (57.0%) өөрийнхөө ССБ-ыг дунд гэж үнэлсэн бол 30.9% сайн, 14.9% нь сул гэж үнэлсэн.

График 144. Оролцогчдын өөрийн сайн сайхан байдлыг үнэлсэн үнэлгээ



“

Амьдралын нөхцөл байдал, санхүү, бие махбодын эрүүл байх байдал зээд хүнд байна. Амьдралын түвшин мүү, нүүрү хүзаралттай, халамжид орж чадаагүй, ажил хийх чадваргүй, зэрт 3 хүүхдээ харгаз”

- 20 настай эмэгтэй, Булган аймаг

“

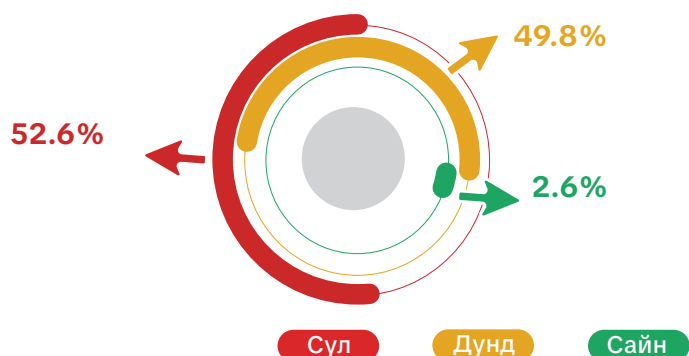
Амьдрал минь үнэхээр сайхан. Би өөрийн аз жаргалаа олсон сайхан амьдралтай хүн шүү. Амьдралдаа хайртай, ажилдаа дуртай.”

- 42 настай эмэгтэй, Баянзүрх дүүрэг

Харин «Монголчуудын сайн сайхан байдал өнөөдөр ямар түвшинд байна вэ?» гэсэн асуултад оролцогчдын тэн хагас нь мүү (52.6%), Дунд (49.8%) гэж үзсэн бол Сайн гэж хариулсан хүн ердөө 2.6% байна.

Энэ нь өөрийн үнэлгээнээс ялгаатай байгаа бөгөөд Монголчууд өөрсдийн ССБ-ыг үнэлэхдээ дунд болон сайн хэмээн илүү эергээр үнэлэх хандлагатай бол үндэсний хэмжээнд сөргөөр үнэлэх хандлага давамгайлж байна. Нээлттэй асуултын хариултын агуулгын шинжилгээнээс үзэхэд хувь хүн өөрийн болон бусад иргэдийн сайн сайхан байдлыг үнэлэх хандлагад ялгаатай хэв шинж ажиглагдлаа. Оролцогчид өөрсдийн сайн сайхан байдлыг дунд болон сайн түвшинд үнэлэх хандлага харьцангуй давамгайлж байсан бол Монголчуудын сайн сайхан байдлыг үндэсний түвшинд үнэлэхдээ сөрөг байр суурь илүү түгээмэл илэрч байв.

График 145. Оролцогчдын Монголчуудын сайн сайхан байдлыг үнэлсэн үнэлгээ



“

Товихондоо, миний үнэлгээ бол: Монголчуудын сайн сайхан байдал “боломжтой ч эмзэг” түвшинд байна. Монголд зэр бүл, хамт олон, боловсролын эрмэлзэл, залуусын дасан зохицох чадвар, эдийн засгийн нөөц зэрэг сайн тал бий. Гэхдээ эдгээрийг бодит сайн сайхан байдал болгохын тулд орлогын аюулгүй байдал, эрүүл орчин, шударга үйлчилгээ, чанартай боловсрол, сэтгэл зүйн эрүүл мэнд, хөт төлөвлөлт, авлигагүй институт хамгийн чухал байна.”

- 26 настай эрэгтэй, Төв аймаг

“

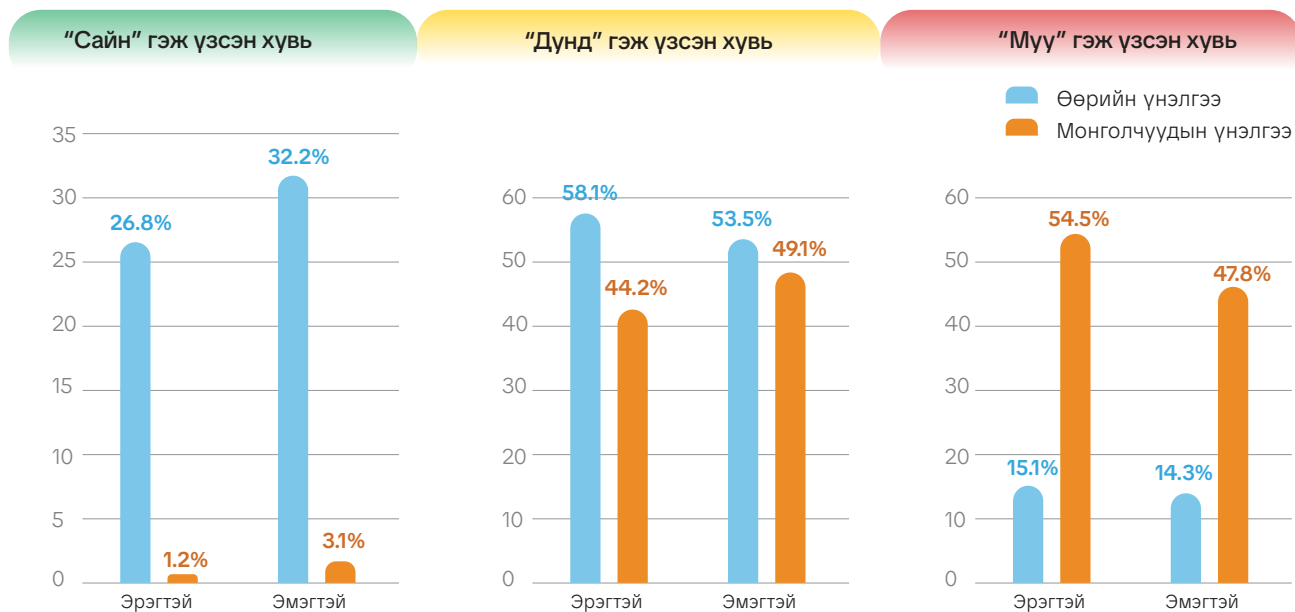
Амьдралын түвшин маш их ялгаатай байдаг. Сайн сайхан байдал муу байгаа юм шиг санагддаг. Маш их сэтгэцийн эрүүл мэндийн хувьд асуудалтай, үүр бүхмдэл ихтэй амьдралдаа бүсдээ бүрүүтгасан их стресстэй байдаг. Үйлчилгээний салбарт олон жил ажиллаж байгаа тул их анзаарагддаг. Гэхдээ амьдралын түвшин дээгүүр хүмүүс харьцангуй стресс багатай, бүсдээ бүрүүтгэх хандлага багатай байдаг.”

- 36 настай эмэгтэй, Хан-Уул дүүрэг



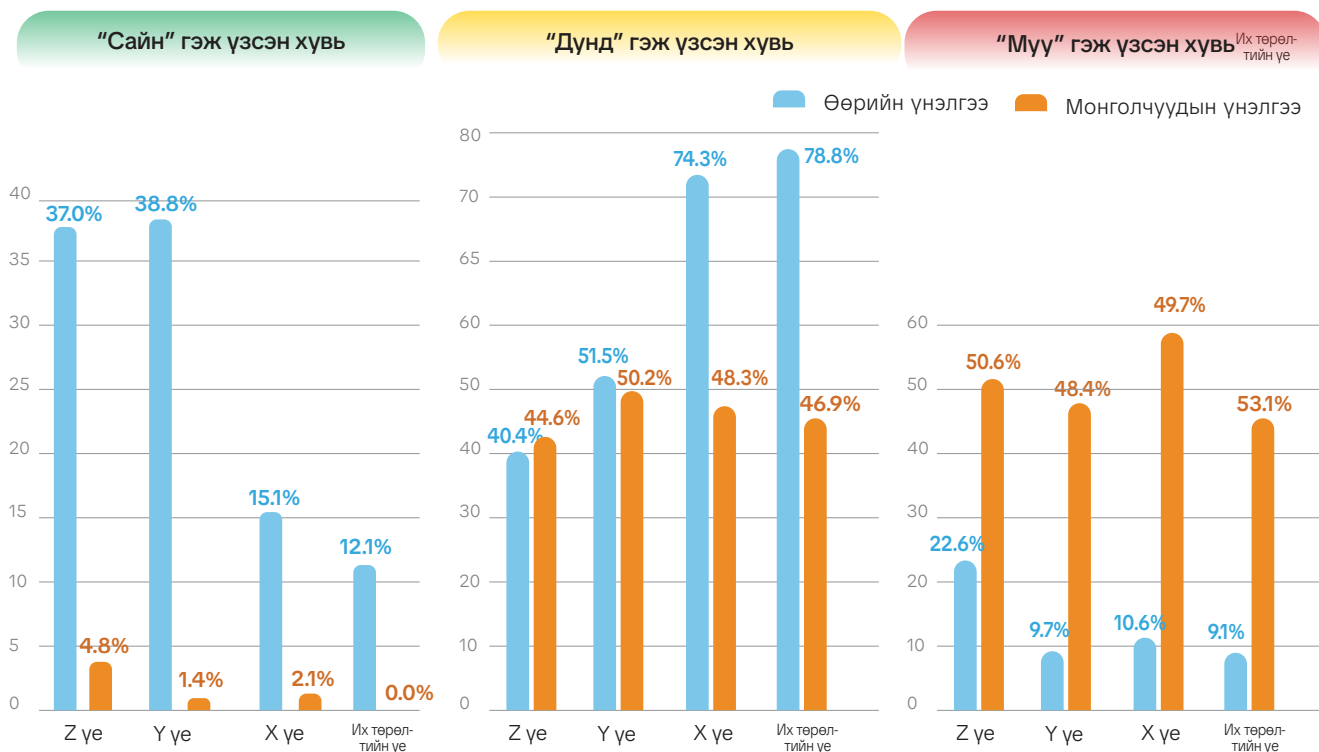
Монголчуудын ССБ-ыг үнэлэх үнэлэмж эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс дунд ялгаагүй буюу муу, сул хэмээн үнэлэх хандлага их хэвээр байна. Хүйсээр ялган авч үзвэл Монголчуудын ССБ-ыг “Сайн” гэж хардаг хүн ердөө 50 хүн тутмын 1-3 байгаа бөгөөд (эрэгтэй 1.2%, эмэгтэй 3.1%), харин 2 хүн тутмын 1 орчим нь “Муу” гэж хариулж байна (эрэгтэй 54.2%, эмэгтэй 47.8%).

График 146. Оролцогчдын өөрийн болон Монголчуудын сайн сайхан байдлыг үнэлсэн үнэлгээ, хүйсээр



Монголчуудын ССБ сул байна хэмээн үнэлэх хандлага наснаас шалтгаалахгүй адил байна. Үүнийг нийгмийн өргөн хүрээнд тогтвортой мэдрэгдэж буй үнэлгээ гэж ойлгож болох юм.

График 147. Оролцогчдын өөрийн болон Монголчуудын сайн сайхан байдлыг үнэлсэн үнэлгээ, насны бүлгээр

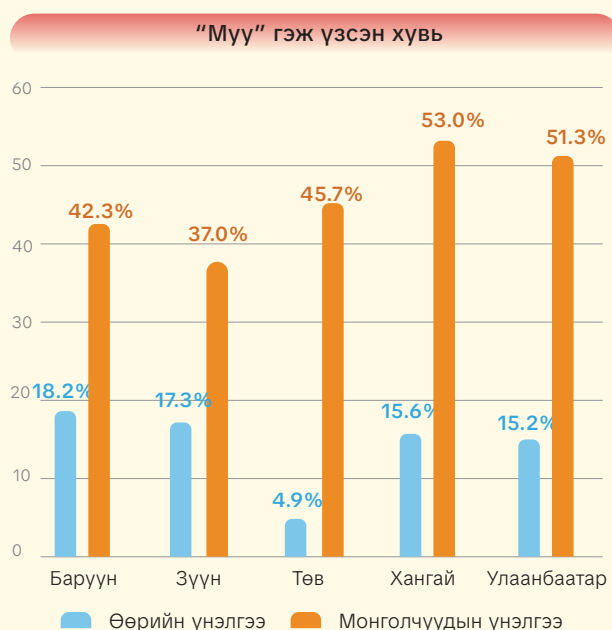
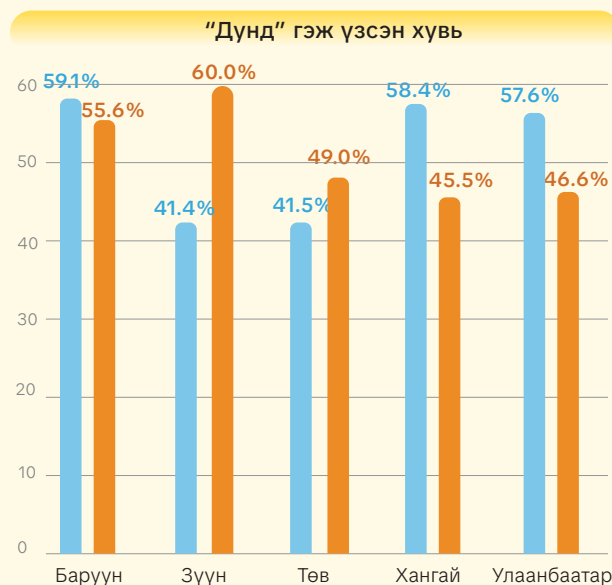
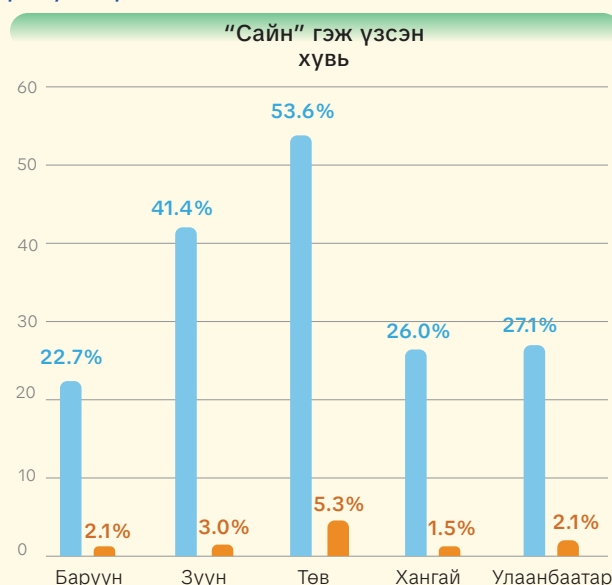


Харин өөрийн ССБ-ыг үнэлэхдээ залуу үе (Z, Y үе) сайн, дунд, муу хэмээн илүү өргөн хүрээнд харьцангуй тэнцвэртэй байдлаар үнэлсэн бол Х үе, Их төрөлтийн үеийнхэн эсрэгээрээ, өөрийн ССБ-ыг дундаж хэмээн хариулах нь их байна. Тухайлбал, Х үеийн 4 хүн тутмын 3 нь (74.3%), харин Их төрөлтийн үеийн бараг 5 хүн тутмын 4 нь (78.8%) өөрийн ССБ-ыг “Дунд” гэж тодорхойлж байна.

Амьдардаг газарзүйн байршлын хувьд ялган харах нь нас, хүйстэй яг адил буюу “Монголчуудын сайн сайхан байдал муу байна” гэсэн итгэл үнэмшил нь хувь хүний нас, хүйс, амьдардаг газраас үл хамааран бүхий л оролцогчид санал нийлэх хандлагатай байна.



График 148. Оролцогчдын өөрийн болон Монголчуудын сайн сайхан байдлыг үнэлсэн үнэлгээ, бүс нутгаар



Арвандөрөвдүгээр
бүлэг

МОНГОЛЧУУДЫН САЙН САЙХАН БАЙДАЛД ЮУ НӨЛӨӨЛЖ БАЙНА ВЭ?

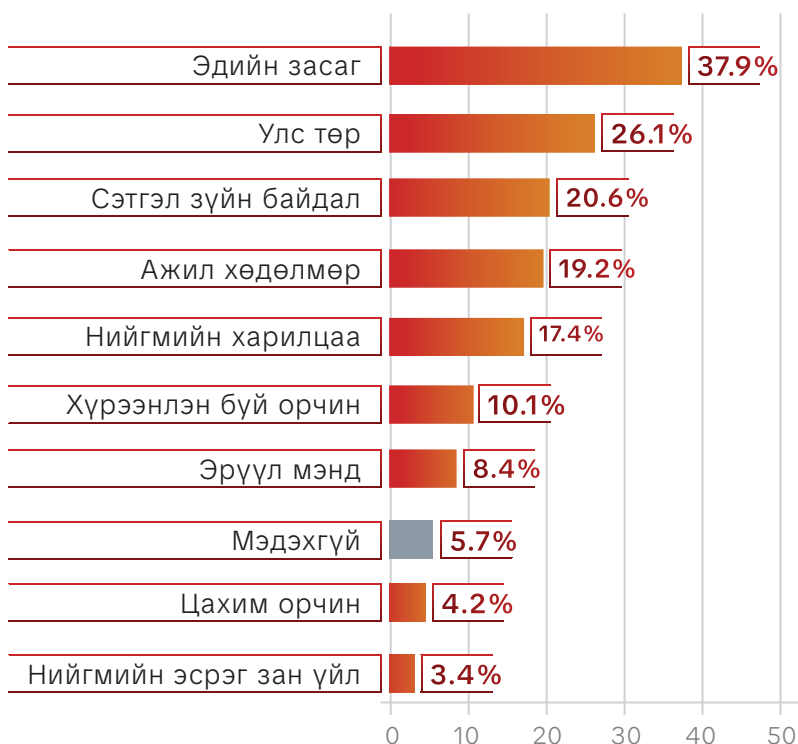


Энэхүү бүлэгт оролцогчдын Монгол хүний ССБ-д ямар хүчин зүйл хамгийн ихээр нөлөөлдөг талаарх асуултад хариулсан үр дүнг нэгтгэн хүргэж байна. Үр дүнг хүйс, насны бүлэг, бүс нутаг зэрэг үзүүлэлтүүдээр харьцуулан судлав.

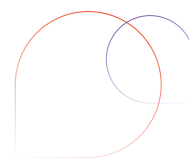
Монголчуудын ССБ-ын түвшинд нөлөөлж буй хамгийн чухал хүчин зүйлийг тодруулахад Эдийн засаг (37.9%) болон Улс төр (26.1%) давамгайлж байна. Тухайлбал, хүмүүс Монголчуудын ССБ муу байгаа шалтгааныг эдийн засаг (инфляц, орлого, ядуурал) болон засаглалтай (авлига, бодлогын алдаа) холбон тайлбарлах нь түгээмэл байна.



График 149. Монголчуудын сайн сайхан байдалд нөлөөлж буй хүчин зүйлс



Эдийн засгийн нөхцөл нь Монголчуудын ССБ-д хамгийн хүчтэй нөлөөлж буй хүчин зүйлсийн нэг байгаа ба оролцогчдын хувьд амьдралын наад захын хэрэгцээгээ хангах, орлогын хувьд хүрэлцээтэй байх, эдийн засгийн дарамтгүй амьдрах боломж нөхцөл байхгүй байгааг ихээхэн тэмдэглэсэн. Мөн улс төрийн засаглал буюу төрийн бодлого, хууль хэрэгжилт, авлига, шударга бус байдал, улс төрийн тогтворгүй байдал зэрэг асуудлыг тэдний ССБ-д нөлөөлж буй чухал хүчин зүйл хэмээн хариулсан байна.



“Монголчуудын сайн сайхан байдалд нийцэм, эдийн засгийн нөлөөлөл тулхуу нөлөөлж байна. Тиймээс ерөнхийдөө хүнд талдаа байвч Монгол ард түмэн цаана л нэг үүжүү тайван байсаар байна.”

- 39 настай эрэгтэй, Баянгол дүүрэг

“Сэтгэл зүйн хувьд эрүүл амьдрах орчин нөхцөл хангагдсан. Явзан хүний зам, мод, азаар, татварын даралт база, хүнсний аюулгүй байдал хангагдсан, амьдрах орон сууцны залуучуудад зориулсан нөхцөлтэй байхыг хэлнэ. Гэвч одоогийн нөхцөлд дээрх зүйлс мөрөөдөл шиг хол санагдаж байна. Бид энгийн нэг цалингийн зээлээ төлөхийн тулд байнга ажиллаж хоногийн хоолоо арай ядаж залгуулж байгааг харахад үнэхээр харамсалтай.”

34 настай эмэгтэй, Баянгол дүүрэг

Гуравдугаарт сэтгэл зүйн байдал орсон (20.6%) ба энэ нь дээрх болон дурдагдсан асуудлуудаас шалтгаалан Монголчууд сэтгэл санааны хувьд стресс, түгшүүр, бухимдал мэдрэн амьдарч байгааг харуулж байна. Мөн ажил хөдөлмөр (19.2%) буюу ажлын байрны хомсдол, ажиллах орчин нөхцөл мүү байгааг ихээхэн тэмдэглэсэн байна. Түүнчлэн нийгмийн харилцаа (17.4%) тавдугаарт орж, хүн хоорондын харилцааны чанар буурсан, нийгмийн итгэлцэл султай, ёс суртахууны уналт зэргийг мэдэгдэхүйц хэмжээгээр дурджээ.

“Нийцэм, санхүүгийн байдал нь тэдний сэтгэл санаа, стресс, эрүүл мэнд зээд их зүйлд нөлөөлж байгаагаас нийцмээрээ л бухимдалтай байх шиг харагддаг. Цалин нь дундаж, занц бие хүмүүс л арай дээр өөрсдөдөө цэг заргаа, хөгжүүлээд, сэтгэцийн эрүүл мэндээ тогтвортой байлгаж чадаж байх шиг байна.”

- 18 настай эмэгтэй, Баянгол дүүрэг

“Монголчуудын сайн сайхан байдал дундаж л гэж боддог. Нөлөөлж буй хүчин зүйл нь бие биеэ хүндлэх, бие биедээ итгэх итгэл тааруухан байна. Бас хэт их материаллаз сэтгэхүйтэй болсонтой холбоотой гэж боддог.”

- 53 настай эмэгтэй, Баянгол дүүрэг

“100% -иас үнэлбэл 30-35% тай. Нийцмийн харилцаа, социал орчин дахь мэдээлэл.”

- 22 настай эмэгтэй, Сүхбаатар дүүрэг

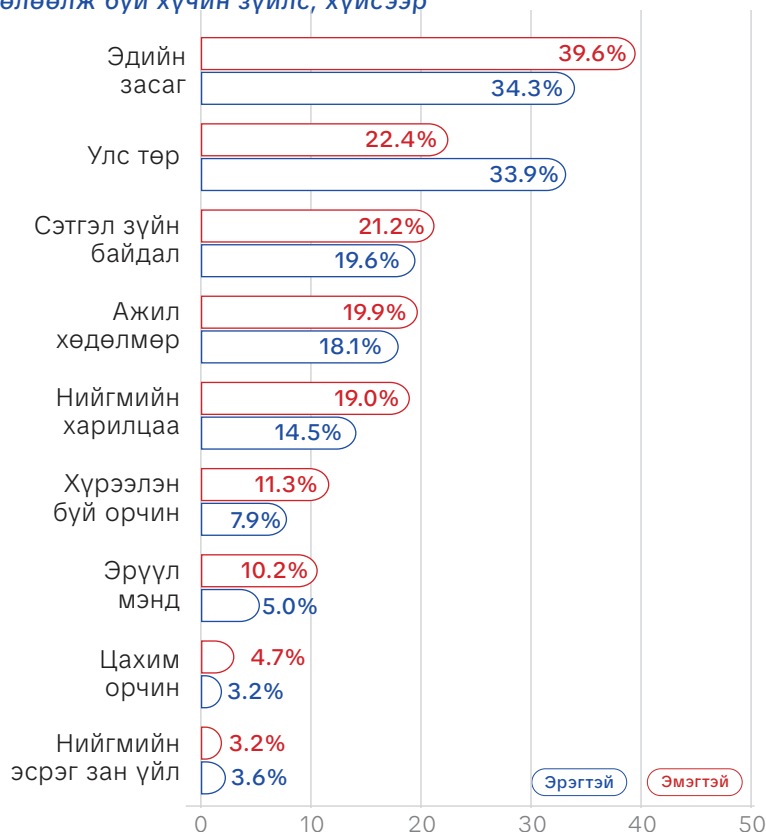
Эдгээрээс гадна Монголчуудын ССБ-д хүрээлэн буй орчин (утаа, хог хаягдал), эрүүл мэндийн үйлчилгээний хүртээмж, чанар, цахим орчны сөрөг нөлөө болон хүчирхийлэл, донтолт зэрэг асуудлууд бага хэмжээгээр тулгарч байгааг онцолжээ. Хариулагчдын 5.7% нь тодорхой хариулт өгч чадаагүй байна.

“Ер нь бол маш муу байна гэж бодож байна даа. Ялангуяа дундаж давхарга буюу жирийн ажилтан ирээдгийн хувьд улам л дордоог байгааг харагддаг байгаа. :) Дээр нь Улаанбаатар хотын хувьд орчны бохирдол маш өндөр байгаа юм шиг санагддаг. Түгжрэл, утаа, хөрсний бохирдол, тоосжилт зэх мэт....”

- Эрэгтэй, нас тодорхойгүй, Улаанбаатар

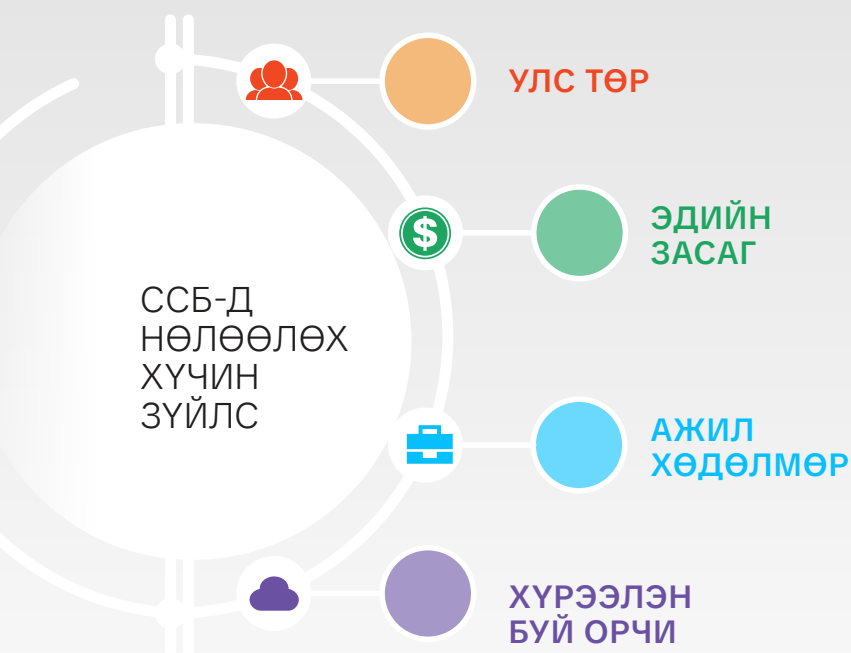
График 150. Монголчуудын сайн сайхан байдалд нөлөөлж буй хүчин зүйлс, хүйсээр

Монголчуудын ССБ-д нөлөөлж буй хүчин зүйлийг хүйсээр харьцуулахад эрэгтэй оролцогчдын хувьд улс төр (34.3%) нь эдийн засгийн асуудлыг (33.9%) ихэд дурдсан бол эмэгтэйчүүдийн хувьд эдийн засаг (39.6%) улс төр (22.4%) хоёрдугаарт, Сэтгэл зүйн байдал (21.2%) гуравдугаарт дурдагдсан байна. Мөн эмэгтэйчүүд Нийгмийн харилцаа (19.0% эсрэг 14.5%), Эрүүл мэнд (10.2% эсрэг 5.0%, бараг 2 дахин), Хүрээлэн буй орчин (11.3% эсрэг 7.9%) зэрэг бусад хүчин зүйлсийг эрэгтэйчүүдээс илүү дурдсан байна.



Оролцогчдын хариултыг насны бүлгээр харьцуулахад ССБ-д нөлөөлөх хүчин зүйлс тус бүрд дараах үр дүн ажиглагдав:

Зураг 4. Сайн сайхан байдалд нөлөөлөх хүчин зүйлс



З үед хамгийн бага (19.1%) байсан бол насны бүлэг ахих тусам тасралтгүй нэмэгдэж, Их төрөлтийн үе 46.9% хүрч, хамгийн өндөр үзүүлэлттэй байна.

Үүний эсрэгээр, Z үед хамгийн өндөр (43.4%) байсан ба насны бүлэг ахих тусам тогтмол буурч, Их төрөлтийн үе 26.5% хүртэл унасан байна.

Z үед хамгийн их дурдагдсан (22.9%) боловч Y үе, X үе хүртэл аажим буурч, харин Их төрөлтийн үе дахин нэмэгдэж 18.4% болсон байна.

Мөн адил Z үед хамгийн их дурдагдсан (14.5%) боловч Y үед огцом буурч, X үед бага зэрэг сэргэж, Их төрөлтийн үед дахин бага зэрэг буурчээ.

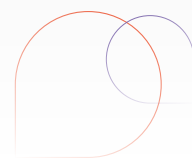
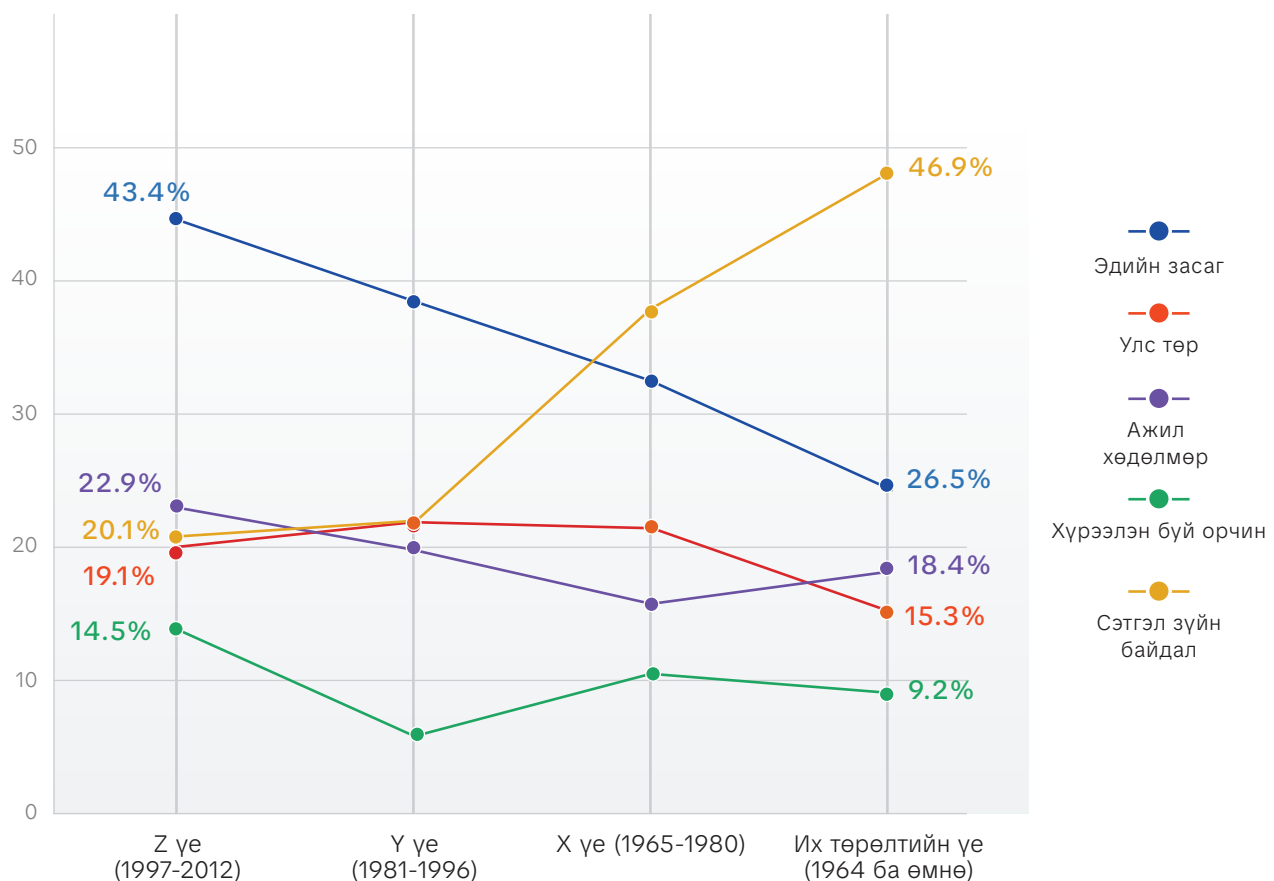


График 151. Монголчуудын сайн сайхан байдалд нөлөөлж буй хүчин зүйлс, насны бүлгээр



ССБ-д нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг амьдарч буй бүс нутгаар авч үзэхэд, тухайн бүс нутгийн эдийн засаг, нийгмийн нөхцөл байдлын ялгаа бодитоор тусгагдсан байна. Баруун бүсийнхэн улс төр, засаглалын асуудал, Зүүн бүс ажил эрхлэлтийн асуудал, Төвийн бүс эдийн засгийн тулгамдсан асуудал, Хангайн бүс нийгмийн харилцааны асуудал, Улаанбаатар хот хүрээлэн буй орчин, сэтгэл зүйн байдал зэргийг онцгой илүү дурдсан байна. Тухайлбал:



График 152. Монголчуудын сайн сайхан байдалд нөлөөлж буй хүчин зүйлс, бүс нутгаар

БАРУУН БҮС

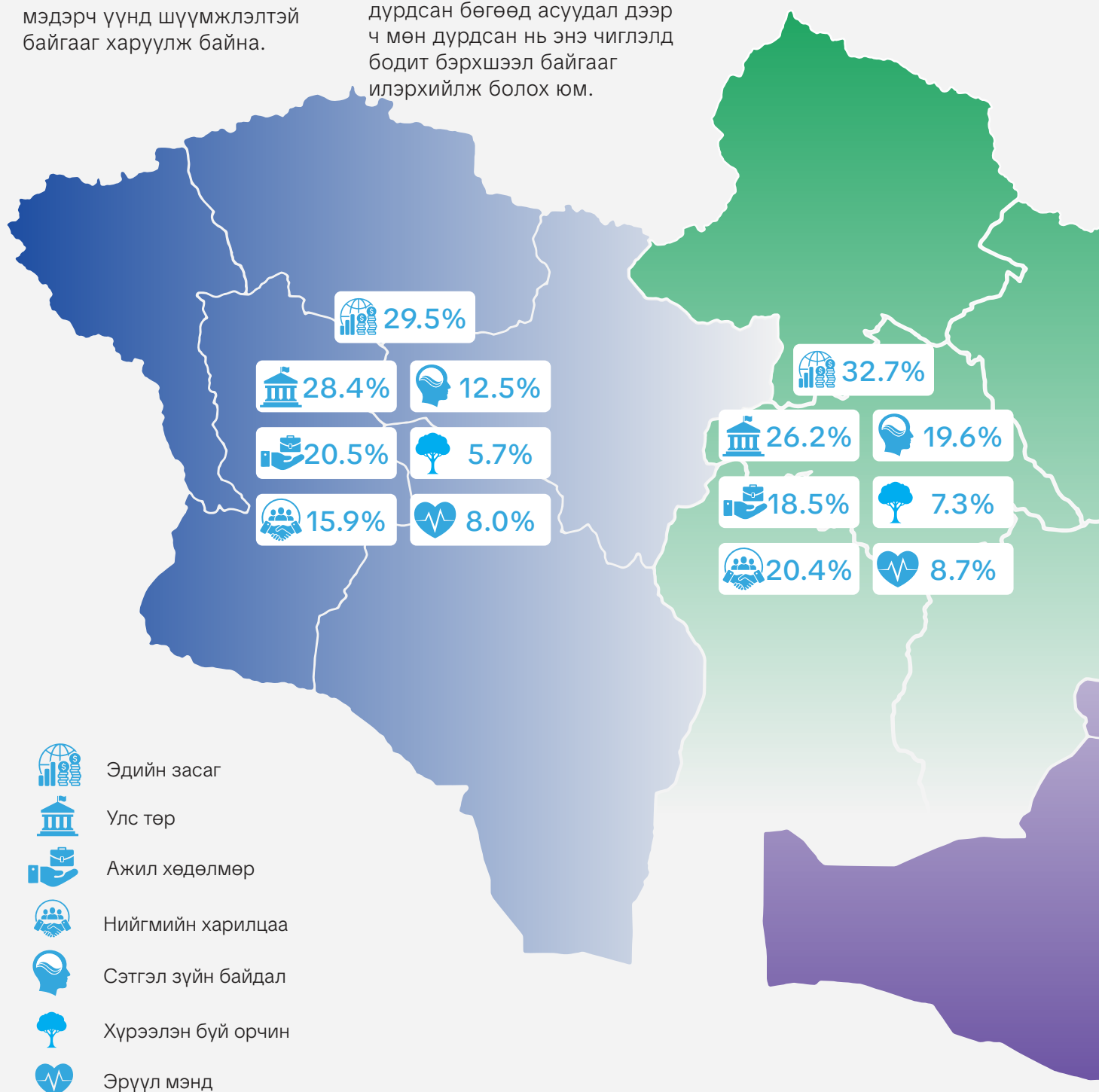
Баруун бүсэд оршин суудаг оролцогчдын хувьд Эдийн засаг (29.5%) ба Улс төр (28.4%) асуудлыг адил хэмжээнд илүү дурдсан бөгөөд бусад бүх бүсэд эдийн засгийн асуудал их давтагдаж байсан юм. Энэ нь Баруун бүсийн оролцогчид бусад бүсээс илүү төр засаглал, бодлогын нөлөөг нийтлэг мэдэрч үүнд шүүмжлэлтэй байгааг харуулж байна.

ЗҮҮН БҮС

Ажил хөдөлмөрийн асуудал бусад бүсүүдтэй харьцуулахад ихэд дурдагдсан байна. Зүүн бүсэд оршин суудаг оролцогчдын 29.5% нь Ажил хөдөлмөрийг тэргүүлэх асуудал гэж үзсэн нь бусад бүсээс (17.7–20.5%) хамаагүй өндөр. ССБ-ын тодорхойлолт асуултад ч энэ бүсийн оролцогчид ажил хөдөлмөр эрхлэх байдлыг чухалчлан дурдсан бөгөөд асуудал дээр ч мөн дурдсан нь энэ чиглэлд бодит бэрхшээл байгааг илэрхийлж болох юм.

ТӨВИЙН БҮС

Эдийн засаг хамгийн давамгайлсан бүс. Төв бүсэд оршин суудаг оролцогчдын 43.3% нь Эдийн засгийг тэргүүлэх асуудал гэж үзсэн нь таван бүсээс хамгийн өндөр нь байв.

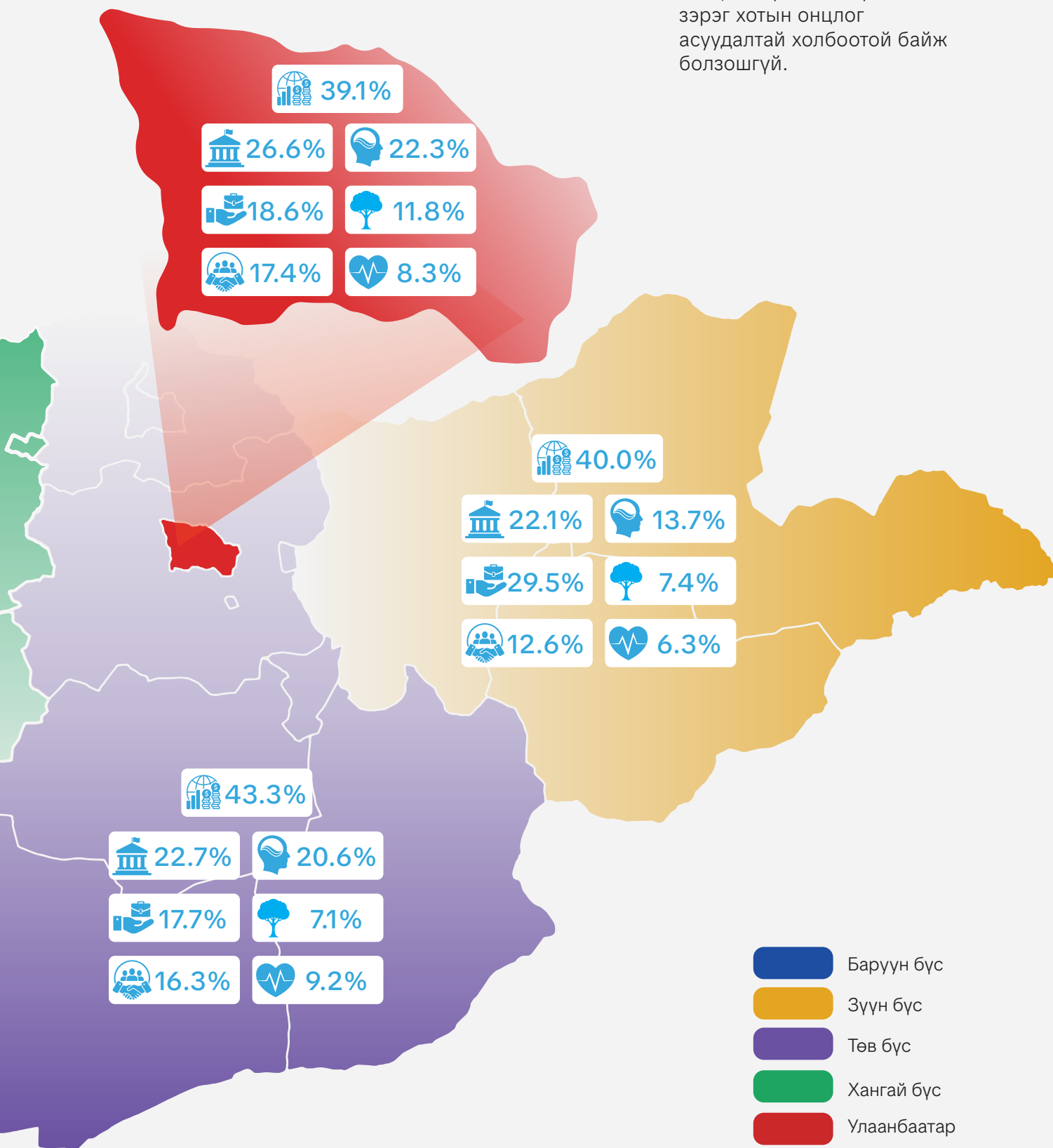


ХАНГАЙ БҮС

Нийгмийн харилцааны асуудлыг илүү их дурдсан. Хангай бүсэд оршин суудаг оролцогчдын 20.4% нь нийгмийн харилцааны асуудлыг онцгойлон дурдсан бөгөөд энэ нь бусад бүсээс харьцангуй (12.6–17.4%) өндөр байгаа юм.

УЛААНБААТАР

Сэтгэл зүйн байдал (22.3%) болон Хүрээлэн буй орчин (11.8%) хоёулаа таван бүсээс хамгийн өндөр. Энэ хоёр онцлог нь нийслэлийн амьдралын хурдацтай хэв маяг, агаарын бохирдол зэрэг хотын онцлог асуудалтай холбоотой байж болзошгүй.



Оролцогчдын ССБ-д нөлөөлж буй хамгийн чухал хүчин зүйлийн талаарх хариултуудыг шинжлэн хүчин зүйл тус бүрийг хэрхэн тодорхойлсныг дараах хүснэгтээр харуулав.

Хүснэгт 4. Сайн сайхан байдалд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийн тодорхойлолт

Сэдэв	Тодорхойлолт
Эдийн засаг	Улс орны болон хувь хүний түвшинд илэрдэг эдийн засгийн бэрхшээлүүдийг хамарна. Үүнд инфляц, барааны үнийн тасралтгүй өсөлт, цалин орлогын хэмжээ хэрэгцээндээ хүрэлцэхгүй байх, ядуурлын түвшин өндөр байх, амьжиргааны түвшин доогуур байх, өр зээлийн дарамт, татварын ачаалал их байх, худалдан авах чадвар буурах, санхүүгийн байдал тогтворгүй байх, амьдралын нийт өртөг нэмэгдэх зэрэг асуудлууд.
Улс төр	Төр, засаглалын үйл ажиллагаатай холбоотой шүүмжлэл, үнэлгээг хамарна. Үүнд Засгийн газар, УИХ, Ерөнхийлөгчийн бодлого, шийдвэр гаргалт, хуулийн хэрэгжилт мүү байх, авлига хээл хахууль, шударга бус байдал, улс төрийн тогтворгүй орчин зэрэг асуудлууд.
Сэтгэл зүйн байдал	Стресс, бүхимдал, уур, түгшүүр, дарамт, гутрал, санаа зовнил, сэтгэцийн эрүүл мэнд, сэтгэл санааны тогтворгүй байдал зэрэг
Ажил хөдөлмөр	Ажилгүйдлийн түвшин өндөр байх, ажлын байрны хомсдол, ажлын нөхцөл таагүй байх, залуучуудын хөдөлмөр эрхлэлтийн бэрхшээл, хөдөлмөрийн үнэлэмж бага байх зэрэг.
Нийгмийн харилцаа	Хүн хоорондын харилцааны чанар, нийгмийн хандлага, хүн чанар, ёс суртахуун, харилцан итгэлцэл, ялгаварлан гадуурхалт, шударга бус хандлага зэрэг орно
Хүрээлэн буй орчин	Байгаль орчин, агаар усны бохирдол, утаа, хог хаягдал, түгжрэл, цаг агаар зэрэг
Эрүүл мэнд	Өвчлөл,, эмнэлгийн үйлчилгээний чанар мүү байх, үйлчилгээний хүртээмж хангалтгүй байх, эмийн үнэ өндөр байх зэрэг
Цахим орчин	Сошиал медиа, интернэт, гар утасны хэрэглээ, хуурамч мэдээлэл, цахим донтолт зэрэг
Нийгмийн эсрэг зан үйл	Архидалт, согтуурал, донтолт, мансуурал, хүчирхийлэл, гэмт хэрэг, гэр бүлийн хүчирхийлэл зэрэг орно.
Мэдэхгүй	Оролцогч тодорхой, агуулга бүхий хариулт өгөөгүй тохиолдлуудыг хамарна. Үүнд хариулаагүй, тодорхойгүй, эсвэл асуултаас зайлсхийсэн хариултууд орно.

IV

ХЭСЭГ



НЭГДСЭН
ҮР ДҮН,
АЧ ХОЛБОГДОЛ
БА ЦААШДЫН
ЧИГЛЭЛ

Арвантавдугаар бүлэг





Манай улсын хөгжлийг тодорхойлоход уул уурхайн салбарын тэлэлт, гадаадын хөрөнгө оруулалтууд нэмэгдсэн зэргээр эдийн засгийн тоон үзүүлэлтүүд түлхүү дурдагддаг ч иргэдийн амьдралын чанар, ССБ-д тулгуурласан хөгжлийн тухай хэлэлцүүлгүүд тун дутагдалтай хэвээр байна. Бидний зүгээс монголчуудын ССБ-ыг цогцоор нь тодорхойлох нэгдсэн судалгаа, дүгнэлтүүд дутагдалтай байгаа орон зайг нөхөж цаашид хүндээ анхаарсан хөгжлийн бодлого, олон нийтийн сайн сайхан байдлыг дэмжих ажлуудын эхний алхам гэж үзэж энэхүү судалгааг хийж гүйцэтгэлээ.

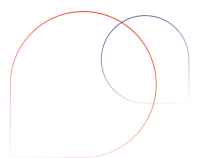
Судалгаанд Улаанбаатар хот, орон нутгийн дөрвөн бүс болон гадаадад амьдарч буй 18 ба түүнээс дээш насны нийт 5,001 оролцогчийг хамруулж, цахим болон цаасан хэлбэрээр мэдээлэл цуглуулсан. Ингэхдээ ССБ-ыг найман хүчин зүйлээр үнэлж, хүн ам зүйн бүлгүүдийн ялгаа, хүчин зүйлсийн хоорондын холбоо хамаарлыг статистикийн аргаар шинжилж, нээлттэй асуултын хариултуудад агуулгын шинжилгээ хийн нэгтгэн тайлбарлалаа. Ингэснээр Монгол хүний ССБ-ыг зөвхөн нэг талаас бүс, олон талт зураглалаар харуулж, цаашид бодлого боловсруулагчдад судалгаа суурьтай шийдвэр гаргах, олон нийтэд өөрийн ССБ-даа анхаарах зөвлөмж боловсруулахад бидний ажлын гол ач холбогдол оршино.

▶▶▶ САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН ЕРӨНХИЙ ЗУРАГЛАЛ

Найман хүчин зүйлийн үр дүнг нэгтгэн харвал ойролцоогоор 10 хүний 3 нь сайн, 5 нь дунд, 2 нь сул түвшинд тус тус хамаарч байна. Мөн судлагдсан хүчин зүйлсийн хүрээнд ажил хөдөлмөрийн ССБ-ын хамгийн өндөр, дараагаар нь сэтгэл зүйн, бие махбод, цахим орчны, нийгмийн болон хүвийн ССБ-ын үзүүлэлтүүд дунд, харин санхүүгийн болон хүрээлэн буй орчны ССБ харьцангуй сул үзүүлэлттэй байлаа. Үүнээс харахад, оролцогчид амьдралынхаа зарим талыг эергээр үнэлж байгаа ч бусад талд нь хэрэгцээ, хүндрэл байсаар байна. Тухайлбал, ажилдаа дуртай, хамт олонтойгоо эерэг харилцаатай байх нь санхүүгийн дарамтгүй, амьдрах орчиндоо сэтгэл хангалуун байна гэсэн үг биш юм. Энэ нь аль нэг хүчин зүйлийн үр дүнгээр нийт ССБ-ыг бүхэлд нь тодорхойлох боломжгүйг харуулж байна.

Нөгөөтээгүүр, анхаарал хандуулбал зохих чухал үр дүн бол судлагдсан 8 ССБ-ын хүчин зүйлс өөр хоорондоо эерэг хамааралтай байсан явдал юм. Энэхүү үр дүнгээс харахад ССБ-ын аль нэг талыг голчлон анхаарахаас илүүтэй цогцоор нь үнэлэн нэмэгдүүлэх арга хэмжээ авах нь илүү үр дүнтэй дэмжих тогтолцоо болж байна. Тэр дундаа, сэтгэл зүйн ССБ бусад хүчин зүйлсээс хамгийн өндөр хамаарч байгаагаас харахад олон нийтийн сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг хамгаалахын тулд санхүү, нийгмийн харилцаа, хүрээлэн буй орчин, цахим гээд амьдралын бусад хүчин зүйлсийг ч мөн анхаарах ч чухал байна. Гэхдээ тус хамаарал нь нэг хүчин зүйлийг сайжруулахад бусад нь заавал сайжирна гэсэн баталгаа болохгүй тул үүнийг цаашдын судалгаагаар тодруулах шаардлагатай.

Мөн Монголчууд ССБ-ыг хэрхэн ойлгодог болохыг чанарын аргаар судлахад, эрүүл байх, сэтгэл зүйн хувьд тайван, тогтуун байх гэсэн хариулт хамгийн өндөр давтамжтай дурдагдлаа. Үүний адилаар хүний амьдрал сайн сайхан байхад бие, сэтгэл зүй эрүүл мэнд, санхүүгийн нөхцөл байдал, амьдралдаа сэтгэл ханамжтай



байх нь хамгийн чухал хэмээн тодорхойлсон байна. Гурав дахь гол тодорхойлолт нь нийгэм, эдийн засагтай холбогдох гадаад хүчин зүйлс байв. Иргэд эдийн засгийн таатай нөхцөл, амьжиргааны түвшин сайн, боломж, хүртээмж, тэгш байдал хангагдсан нийгэмд амьдрах нь ССБ-ыг бүрдүүлнэ гэж үзэж байгааг илтгэж байна. Харин оролцогчид өөрийн болон бусдынхаа ССБ-ын нөхцөл байдлыг хэрхэн дүгнэж байгааг нээлттэйгээр тодруулахад тод ялгаа илэрч байв. Ингэхдээ, өөрийн нөхцөл байдлыг тодорхойлсон хүмүүс дунд болон эерэг үнэлгээ давамгайлж байсан бол нийгмийн байдал, хүмүүсийн ССБ-ыг тодорхойлоход сөрөг хариулт илт давамгай байв.

НӨЛӨӨЛӨХ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

ССБ-ыг олон талаас нь судлахад хүн ам зүй, нийгмийн хэд хэдэн хүчин зүйл чухал нөлөө үзүүлдэг болох нь илэрлээ. Тухайлбал, орлогын түвшин, хөдөлмөр эрхлэлт, орон сууцны хэлбэр зэрэг амьдралын нөхцөлтэй холбоотой үзүүлэлтүүд ССБ-тай холбоотой байв. Үүнд, орлого өндөр, хадгаламжтай оролцогчдын дунд ССБ-ын олон үзүүлэлт харьцангуй өндөр байсан бол хөдөлмөр эрхэлдэггүй, бага орлоготой, түрээсийн байранд амьдардаг, гэр бүл цуцлуулсан зарим бүлгийн оролцогчдын хувьд хэд хэдэн хүчин зүйлээр доогуур үнэлгээ давхардан илэрсэн байна. Түүнчлэн, хөдөлмөр эрхэлдэггүй хэмээн сонгосон оролцогчдын хувьд ССБ-ын олон үзүүлэлтүүд ямар нэг ажил эрхэлдэг иргэдийнхээс сул байв. Харин хувиараа бизнес эрхэлдэг оролцогчдын ажил хөдөлмөрийн, нийгмийн, санхүүгийн, сэтгэл зүйн болон хувийн ССБ бусад бүлгийнхээс илүү сайн түвшинд илэрлээ. Энэ нь хүн амын санхүү, хөдөлмөр эрхлэлтийн нөхцөл байдал нь ерөнхий ССБ-д чухал ач холбогдолтой болсон байгааг харуулж байна. Цаашид бодлого боловсруулагч нар хүн амын онцлог, хэрэгцээ, нөхцөлд тулгуурлан амьдралын чанарыг нэмэгдүүлэх тохирсон арга хэмжээ шаардлагатайг харуулж байна.

Мөн нас, хүйс, оршин суугаа газар амьдралын ССБ-ын талбар бүрд харилцан адилгүй нөлөө үзүүлж байна. Тухайлбал, ажил хөдөлмөрийн ССБ залуу үеийнхэнд сул байсан бол Ү үеийнхэнд хамгийн өндөр байв. Энэ нь карьерын эхэн үе дээрээ явж буй Z үеийнхэнд ажлын байрны ССБ-ын дэмжлэг түлхүү шаардлагатай байж болзошгүйг илтгэж байв. Харин ахмад үеийнхэн дунд сэтгэл зүйн болон нийгмийн ССБ хамгийн сул түвшинд байсан тул хүн амын энэ бүлэгт нийгэм сэтгэл зүйн дэмжлэгийн хэрэгцээ илүү өндөр байна. Түүнчлэн, орон нутгийн иргэд хүрээлэн буй орчноо харьцангуй өндрөөр үнэлсэн бол Улаанбаатар хотын оролцогчдын үнэлгээ хамгийн бага байна. Зүүн бүсийн судалгаанд оролцогчдын ССБ-н үзүүлэлтүүд (бие махбод, амьдралын сэтгэл ханамж, нийгмийн ССБ) бусад бүсийнхэнтэй харьцуулахад эерэг үнэлгээтэй гарсан бол Баруун бүсийн төлөөллийн үр дүн эсрэгээрээ сул байсан юм. Иймд, бүс нутаг бүрд ССБ-ыг дэмжих хэрэгцээ харилцан адилгүй байна.

Нийгмийн бүлэг хоорондын ялгаатай эдгээр үр дүн нь ССБ-ыг дэмжих хэрэгцээ хүн бүрд ижил биш байгааг харуулж байна. Зарим хүний хувьд сэтгэл зүйн үйлчилгээний хүртээмж, нийгмийн харилцааны дэмжлэг чухал байхад нөгөө хэсэгт нь тогтвортой ажил, хүрэлцээтэй орлого, аюулгүй амьдрах орчин илүү тулгамдсан хэрэгцээ байж болно. Иймээс нийт хүн амд чиглэсэн арга хэмжээний зэрэгцээ тодорхой бүлгүүдийн бодит нөхцөл, хэрэгцээнд нийцсэн дэмжлэгийг хөгжүүлэх шаардлагатай юм.



САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН НАЙМАН ХҮЧИН ЗҮЙЛСЭЭС ГАРЧ БҮЙ ГОЛ ДҮГНЭЛТҮҮД

Ажил хөдөлмөрийн ССБ нь оролцогчдын дунд эерэг тархалт хамгийн өндөр байсан хэдий ч бүх бүлэгт ижил үр дүнтэй биш байв. Орлогын түвшин болон хөдөлмөр эрхлэлтийн хэлбэрээр ялгаа ажиглагдаж, залуу үеийн оролцогчдын үнэлгээ харьцангуй доогуур байв. Мөн гэр бүлийн байдал тогтвортой байх болон цалингаасаа тодорхой хэмжээнд хадгаламж, хуримтлал үүсгэдэг хүмүүсийн ажил хөдөлмөрийн ССБ эерэг байх боломжтой байна. Үүнээс харахад, ажил хөдөлмөрийн ССБ-ыг ажилтай байгаа эсэхээр нь бүхэлд нь тодорхойлох боломжгүй бөгөөд тухайн ажлын нөхцөл, орлогын хүрэлцээ, хөгжих боломжийг хамтатган анхаарах шаардлагатай байна.

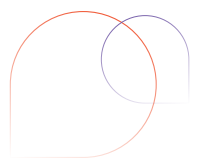
Бие махбодын ССБ нь нийт оролцогчдын хувьд дунд түвшинд байгаа ч эрэгтэйчүүдийн хувьд насжилттай сөрөг хамааралтай байсан нь анхаарах шаардлагатай үр дүн юм. Нэмэлтээр, санхүүгийн боломж хязгаарлагдмал оролцогчдын бие махбодын ССБ сул түвшинд байгаа нь эрүүл мэндийн үйлчилгээний хүртээмж болон өдөр тутмын эерэг дадлуудыг хэвшүүлэх боломж харьцангуй багатай холбоотой байж болзошгүй юм.

Нийгмийн ССБ-ыг бүрдүүлэгч хүчин зүйлсээс нийгэмд нэгдэх мэдрэмж харьцангуй өндөр байсан бол нийгмийн хөгжилд итгэх итгэл сул байлаа. Өөрөөр хэлбэл, оролцогчид өөрсдийгөө нийгэм, хамт олон, тодорхой бүлгийн нэг хэсэг гэж мэдэрч байгаа ч нийгмийн ирээдүй, хөгжих боломжийг мөн адил эергээр үнэлэхгүй байна. Иймээс нийгмийн ССБ-ыг дэмжихэд иргэдийн боломж, шударга байдал болон ирээдүйн талаарх итгэлийг анхаарах хэрэгцээ байна. Мөн Улаанбаатарт оршин суугаа иргэдийн дунд “нийгэмд хувь нэмэр оруулах” хүсэл давамгайлж, орон нутгийнхан “нийгмээ хүлээн зөвшөөрөх” мэдрэмж давамгайлж байна.

Санхүүгийн ССБ нь судалгаанд оролцогчдын дунд хамгийн сул үзүүлэлттэй гарсан бөгөөд энэ нь иргэдийн амьдралын чанар, хөгжих боломжийг нэмэгдүүлэхэд санхүүгийн суурь нөхцөл байдлыг сайжруулах хэрэгцээ оршин буйг харуулж байна. Орлого, ажил эрхлэлт зэрэг санхүүгийн үндсэн үзүүлэлтүүдээс гадна тодорхой хэмжээний хуримтлал үүсгэж, санхүүгийн гэнэтийн эрсдэлд бэлэн байх нь иргэдийн амьдралын олон талбарын ССБ-д эергээр нөлөөлөх боломжтойг судалгааны үр дүн харууллаа. Иймд, манай улсын хувьд эдийн засгийн тогтвортой хөгжил, хүртээмжийг нэмэгдүүлэхдээ иргэдийн санхүүгийн тогтвортой байдал, баталгааг чухалчлан үзэх шаардлагатай байна.

Сэтгэл зүйн ССБ-ын хүрээнд 4 хүний 1 нь сайн 3 нь дунд ба түүнээс доогуур үзүүлэлттэй байгаа нь сэтгэл зүйн дэмжлэг авах боломж, хүртээмжийг олон нийтийн дунд нэмэгдүүлэх хэрэгцээ хэвээр байгааг харуулж байна. Нарийвчлан дүгнэвэл, ахимаг насны бүлгүүдэд амьдралын зорилготой байдлын мэдрэмж бүүрч, ажил хөдөлмөр эрхэлдэггүй бүлгийн хувьд өдөр тутмын сорилт, стрессийг удирдах үнэлгээ сул байсан нь анхаарууштай. Түүнчлэн, сэтгэл зүйн ССБ нь бусад 7 хүчин зүйлстэй өндөр хамааралтай байсан буюу сэтгэл зүйн байдал нь зөвхөн хувь хүний зан чанар, сэтгэлийн тэнхээ, өөрийн хүчин чармайлтаас шалтгаалах бус санхүү, ажил хөдөлмөр, нийгмийн харилцаа, биеийн эрүүл мэнд гэх амьдралын бодит нөхцөлтэй салшгүй холбоотой болохыг харуулж байна.

Хувийн ССБ-д насны бүлгийн ялгаа өндөр илэрсэн юм. Үүнд, нас нэмэгдэх тусам амьдралдаа сэтгэл ханамжтай байдал ихсэж байгаа бол залуу үеийнхний дунд амьдралын сэтгэл ханамж харьцангуй доогуур үзүүлэлттэй байна. Үүнтэй холбоотойгоор, сүүлийн 2 долоо хоногийн мэдрэмжээ илэрхийлэхэд, залуу үеийнхэнд сөрөг мэдрэмж давамгайлж байлаа. Иймд амьдралын сэтгэл ханамж



нь тухайн хүний сэтгэл хөдлөлийн байдалтай хамааралтай болохыг харгалзан, цаашид үндэсний хэмжээнд амьдралын сэтгэл ханамжийг үнэлэхдээ сэтгэл хөдлөлийн байдлыг давхар авч үзэх нь илүү оновчтой байх боломжтой.

Хүрээлэн буй орчны ССБ оролцогчдын дунд хангалтгүй буюу анхаарал шаардах түвшинд байгаа ч 61.5% нь байгаль орчны асуудалд санаа зовдог, 90 гаруй хувь нь амьдарч буй орчноо сайжруулах хувь нэмэр, оролцоогоо чухал гэж үзэж байв. Тэр дундаа эдгээр санаа зовнил, хувь нэмэр оруулах сэдэл Ү болон Z үе буюу залуу үеийнхэнд түлхүү байгаа нь итгэл найдвар төрүүлэхүйц үр дүн юм. Мөн сонирхолтой нь монгол гэр болон хашаа байшинд амьдардаг иргэдийн дунд хүрээлэн буй орчны ССБ сайн байх хандлага нь урин дулаан цагт энэ төрлийн сууц иргэдийн амьдралд эерэг нөлөөтэй байдгийг харуулж байна. Иймд өвлийн цагт утааг бууруулахад дорвитой арга хэмжээ авч, газар олголтыг тэнцвэртэй, хүртээмжтэй, зохион байгуулалттайгаар хийж иргэдийг байгальтай ойр амьдрах боломжийг нэмэгдүүлэх нь ССБ-г дэмжих оновчтой бодлого болохыг илтгэж байна.

Цахим орчны ССБ-д нийт хэдэн цагийг цахим орчинд зарцуулж буй нь бус харин ямар зорилгоор, хэрхэн ашиглаж байгаа нь илүү чухал нөлөөтэй байна. Тухайлбал, хувийн зорилгоор (контент үзэх зэргээр) цахим орчинд өнгөрүүлэх хугацаа урт байх тусам зарим сайн сайхан байдал ч буурч байв. Анхаарууштай нь оролцогчдын 60 хувь нь мэдээлэл авах зорилгоор цахим сүлжээнд орж байгаа ч, тодорхой цаг өнгөрүүлсний дараа сөрөг мэдрэмж (ядрах, анхаарал сарних) авах нь давамгай байна. Иймээс иргэдийн сэтгэл санааны тогтвортой байдалд цахим орчны сөрөг мэдээллүүд нөлөөлж байгааг хэвлэл мэдээллийн байгууллагууд, контент бүтээгчид, төрийн мэдээллийн хэрэгслүүд анхаарч ажиллах шаардлагатай. Мөн 46-с дээш насны иргэдийн дунд цахим хэрэглээ бусад үетэй харьцангуй ойролцоо түвшинд байгаа ч эрсдэлээс сэргийлэх мэдлэг хомс байгаа тул энэ бүлгийн иргэд цахим гэмт хэрэгт өртөх эрсдэл байгааг анхаарууштай.

Дээрх үр дүнгээс харахад, Монгол хүний ССБ нь хувь хүний дотоод нөөцөөс эхлээд санхүү, ажил хөдөлмөр, эрүүл мэнд, нийгмийн харилцаа, хүрээлэн буй болон цахим орчин зэрэг харилцан уялдаатай нөхцөлүүдээс бүрддэг. Тэр дундаа хамгийн сүл үзүүлэлттэй гарсан санхүүгийн ССБ нь бусад талбартай холбоотой байсан тул орлогын хүрэлцээ, хуримтлал, ажлын нөхцөлийг сайжруулах нь ССБ-ыг дэмжих нэн тэргүүний чиглэл юм. Мөн хүн ам зүйн бүлгүүдэд ССБ ялгаатай байгаа тул үүнд тулгуурлан амьдралын нөхцөл байдал, хэрэгцээ шаардлагад нийцсэн дэмжлэг, бодлого шаардлагатай байна. Иймд энэхүү судалгаа нь уг бодлого, үйл ажиллагааг гэр бүл, байгууллага, орон нутаг болон улс орны түвшинд боловсруулан, хэрэгжүүлэхэд суурь мэдээлэл болно.

An aerial photograph of a nomadic settlement in a vast, green valley. Numerous white, circular tents with blue and yellow accents are scattered across the landscape. A winding river or stream flows through the center of the valley, reflecting the golden light of the setting sun. In the background, rolling hills and mountains are visible under a dramatic sky with large, dark clouds and a bright, low sun. A semi-transparent blue graphic with two overlapping circles is positioned in the upper left quadrant, containing the text.

Арванзургаадугаар бүлэг

МОНГОЛЧУУДЫН САЙН САЙХАН БАЙДЛЫН ТЭРГҮҮЛЭХ ЧИГЛЭЛ БА ЗӨВЛӨМЖ



Судалгааны үр дүн болон ерөнхий дүгнэлтэд үндэслэн Монгол хүний ССБ-ыг сайжруулахад анхаарах тэргүүлэх чиглэл болон холбогдох зөвлөмжийг хүргэж байна. Тэргүүлэх чиглэлийг тодорхойлохдоо ССБ-ын найман хүчин зүйлийн хүрээнд доогуур үзүүлэлттэй байгаа эсэх, тухайн үзүүлэлт олон бүрэлдэхүүнд хүчтэй хамааралтай байгаа эсэх, тодорхой нийгмийн бүлэгт давхардан илэрч байгаа эсэхийг харгалзан үзэв.

СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮНГЭЭС ГАРСАН ТЭРГҮҮЛЭХ АСУУДЛУУД ХИЙГЭЭД ХОЛБОГДОХ ЗӨВЛӨМЖ



САНХҮҮГИЙН ТОГТВОРТОЙ БАЙДАЛ, ХУРИМТЛАЛЫГ НЭМЭГДҮҮЛЭХЭД АНХААРАХ

Үр дүнгээс харахад, иргэдийн ССБ-ыг дэмжихэд санхүүгийн эерэг зан төлөв, сахилга бат цаашлаад тогтвортой байдлыг анхаарах шаардлагатай. Эргэх холбоотой цогц бодлого буюу санхүүгийн боловсрол, орлого зарлагаа төлөвлөх зөвлөгөөг хөдөлмөр эрхлэлт, орлогын тогтвортой байдлын дэмжлэгтэй уялдуулахыг зөвлөж байна.

Бодлого боловсруулагч, төрийн байгууллагын түвшинд

- Санхүүгийн хүртээмж, хуримтлалыг дэмжсэн бодлого, хөтөлбөрийг өргөжүүлэх
- Хүн амын санхүүгийн боловсролыг нэмэгдүүлэх, орлого болон өр зээлээ удирдах практик сургалтыг хүртээмжтэй болгох
- Хөдөлмөрийн зах зээлийн эрэлтийг дэмжих, ажил хөдөлмөр эрхэлдэггүй иргэдийн сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд чиглэсэн хөтөлбөр, үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэх

Байгууллага, ажил олгогчийн түвшинд

- Санхүүгийн боловсрол, сахилга батыг дэмжих дотоод сургалт, хөтөлбөр боловсруулах
- Ажилтны ССБ-ыг дэмжих мэдээлэл, зөвлөгөөг тогтмол хүргэх
- Цалингаас тодорхой хувийг хуримтлуулах, бодит үйлдэл хийх боломж, сэдлийг дэмжих

Гэр бүл, хувь хүний түвшинд

- Орлого зарлагаа төлөвлөх, өр зээлээ зохистой удирдах дадлыг хэвшүүлэх
- Боломжит хэмжээнд зардлуудаа хянаж, сэтгэл хөдлөлөөр онц хэрэгцээгүй зүйл худалдан авахаас зайлсхийх
- Хуримтлал үүсгэх жижиг алхмыг түүштай хийх

ЦАХИМ ОРЧНЫ ЭРСДЭЛИЙН МЭДЛЭГИЙГ НЭМЖ, ҮР ДҮНТЭЙ ХЭРЭГЛЭЭНД УРИАЛАХ

Цахим орчны ССБ бусад хүчин зүйлтэй харьцангуй бага хамааралтай буюу бие даасан тул тусгайлсан дэмжлэг шаардлагатай байна. Иймд дараах зөвлөмжийг бодлогын түвшинд, байгууллага, гэр бүл, хувь хүний хэмжээнд хэрэгжүүлэх боломжтой.

Бодлого боловсруулагч, төрийн байгууллагын түвшинд

- Малчин, ХАА эрхлэгч, ажил эрхэлдэггүй, ахимаг настай, бага боловсролтой, хөдөө орон нутгийн иргэдэд зориулсан цахим боловсролын хөтөлбөр боловсруулах
- Цахим залилан, хувийн мэдээллийн аюулгүй байдлын талаар энгийн, ойлгомжтой мэдээллийг тогтмол хүргэх
- Төрийн албан хаагчдад мэдээллийн аюулгүй байдлын сургалтыг нэвтрүүлэх
- Ажлын байр, сургуулийн орчинд цахим орчны зохистой хэрэглээ, цахим аюулгүй байдлын сургалтыг нэвтрүүлэх
- Иргэдэд цахим үйлчилгээ ашиглах, цахим эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх практик зөвлөгөө, дэмжлэг үзүүлэх

Хэвлэл мэдээллийн байгууллагуудад

- Сөрөг мэдээлэл иргэдийн мэдрэмж, сэтгэл зүйд нөлөөлж байгааг харгалзан сөрөг, эмзэг, зөрчилдөөнтэй мэдээллийг олон давтамжтай нийтлэх, төлбөртэй сурталчилгаагаар түгээхээс зайлсхийх

Гэр бүл, хувь хүний түвшинд

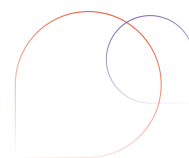
- Нууц үг, хувийн мэдээлэл, банк санхүүгийн мэдээллээ хамгаалах дадал хэвшүүлэх
- Цахим орчныг суралцах, бүтээмжээ нэмэгдүүлэх, хэрэгтэй мэдлэг олоход түлхүү ашиглах
- Цахим орчинд сөрөг сэтгэл хөдлөл үүсгэдэг мэдээ, хуудсуудыг дагахаа болих зэрэг өөрт үзүүлж буй өөрчлөлтийг анзаарах, хянах
- Гэр бүлийн бүхий л гишүүд цахим хэрэглээний эерэг зан төлөвийг хэвшүүлэхэд анхаарах

СЭТГЭЛ ЗҮЙН ДЭМЖЛЭГИЙГ АМЬДРАЛЫН БУСАД ТАЛБАРУУДТАЙ УЯЛДУУЛАХ

Судалгааны үр дүн сэтгэл зүйн ССБ-д хувь хүний амьдралын олон талбар нөлөө үзүүлдэг болохыг харуулж байна. Иймээс иргэдийн сэтгэл зүйн ССБ-ыг дэмжих үйл явцыг дан ганц сэтгэл зүйн тусламж, үйлчилгээний хүртээмжийг нэмэгдүүлэхээр хязгаарлахгүй, иргэдийн амьдралын нөхцөл, өдөр тутмын хэрэгцээ, нийгэм эдийн засгийн орчин болон тэдгээрийн харилцан хамаарлыг харгалзан цогц байдлаар дэмжихийг зөвлөж байна.

Бодлого боловсруулагч, төрийн байгууллагын түвшинд

- Нийгмийн бүлэг бүрийн хэрэгцээ, нөхцөл байдлыг ойлгон тохирсон сэтгэл зүйн дэмжлэгийг үзүүлэх



- Хүн амын сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн асуудлууд дан ганц хувь хүнээс бус амьдралын таагүй нөхцөл байдал, тал бүрийн ССБ алдагдсаны улмаас үүсэж болзошгүйг анхаарч, иргэдийн амьдралыг сайжруулах бодитой, урт хугацааны алхмуудыг хэрэгжүүлэх
- Ахмад настны идэвхтэй амьдралын хэв маяг, шинэ зорилго тавих боломжийг дэмжсэн хөтөлбөр (сайн дурын үйл ажиллагаа, тасралтгүй суралцах боломж гэх мэт) хөгжүүлэх
- Нөгөөтээгүүр, сэтгэл зүйн ССБ буурах нь бүтээмжид сөргөөр нөлөөлж, цаашлаад ажилгүйдлийн түвшнийг нэмэгдүүлэх боломжтой. Иймээс сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг дэмжих үйл ажиллагаа, хөтөлбөрийг эрчимжүүлэх нь эдийн засгийн хөгжлийг дэмжих боломжтойг харгалзан үзэж, холбогдох бодлого, шийдвэрүүдэд тусгах

Байгууллага, ажил олгогчийн түвшинд

- Ажилтнуудын сэтгэл зүйн хэрэгцээг тодруулах, зөвлөгөө, холбогдох үйлчилгээнд зүүчлэх боломжийг нэмэгдүүлэх
- Ажил хөдөлмөрийн ССБ-д сэтгэл зүйн ССБ чухал нөлөө үзүүлдэг тул нөхцөл байдлын үнэлгээ судалгаа хийж, ажилтнуудад тулгарч буй асуудлуудыг ойлгон оновчтой арга хэмжээ авах

Гэр бүл, хувь хүний түвшинд

- Хувь хүний сэтгэл санааны тавгүй байдал нь зөвхөн дотоод нөхцөл байдлаас бус гадаад хүчин зүйлсээс хамаарч байгааг анхааран үзэж, өөрт хэт шүүмжлэлтэй хандахгүй байх
- Дан ганц сэтгэл зүйн дэмжлэгээс гадна амьдралын бусад асуудлуудыг (санхүүгийн, амьдрах орчны, ажлын байрны зэрэг) шийдвэрлэх тал дээр анхаарч, мэргэжлийн хүнээс тусламж хүсэх
- Цахим орчинд цагийг өнгөрөөсний дараа сөрөг мэдрэмж давамгайлж болзошгүй тул хувь хүн болон гэр бүлийн түвшинд цахим орчны зохистой хэрэглээг эрхэмлэж, түлхүү өөрт хэрэгтэй мэдлэг мэдээлэл, харилцаа холбоог нэмэгдүүлэх зорилгоор ашиглах

БОДЛОГО БОЛОВСРУУЛАГЧ НАРТ ХҮРГЭХ ЗӨВЛӨМЖ

ҮНДЭСНИЙ БОДЛОГО ТӨЛӨВЛӨЛТӨД ТУСГАХ:

Залуучуудын гадагш явж амьдрах тэмүүлэлтэй бус эх орондоо амьдарч, хувь нэмрээ оруулах хүсэл эрмэлзэлтэй байхад нийгмийн хөгжилд итгэх итгэлийг нэмэгдүүлэх шаардлагатай байна. Мөн хүмүүс өөрийн сайн сайхан байдлаа харьцангуй эерэг үнэлдэг атал Монголчуудын нийтлэг сайн сайхан байдлыг эрс сөргөөр үнэлдгээс харахад, асуудал нь хувь хүний амьдралын бодит хүндрэлээс илүүтэй нийгмийн хамтын ирээдүйд итгэх итгэл, нийгмийн тухай ерөнхий дүр зурагтай холбоотой болох нь харагдаж байна. Иймд:

- Нийгмийн эерэг өөрчлөлт, дэвшлийг харуулсан, баталгаажсан мэдээллийг тогтмол, тодорхой хүргэх
- Залуу үеийн дунд амьдралын сэтгэл ханамж доогуур байгаа нь гадаад улс руу шилжилт хөдөлгөөн хийхэд нөлөөлж болзошгүй тул улс орондоо амьдрах, хийж бүтээх сэдлийг нэмэгдүүлэх, таатай ажиллах, бизнес

эрхлэх боломжийг яаралтай бүрдүүлэх

- Иргэд өөрсдийн орон нутаг, ажлын байрандаа бодит өөрчлөлт хийж буйг харуулсан жишээ түгээх, тэдний оролцоог нэмэгдүүлэх боломж бий болгох

Судалгааны үр дүнгээс үзэхэд санхүүгийн нөхцөл байдал зөвхөн санхүүгийн ССБ-д бус, сэтгэл зүй, хувь хүн, нийгмийн болон ажил хөдөлмөрийн ССБ-д нөлөөлж байна. Иймд бодлого боловсруулагч, төрийн байгууллагын түвшинд дараах зөвлөмжийг тусгах нь зүйтэй. Үүнд:

- Сайн сайхан байдлын найман хүчин зүйлийг одоо байгаа нийгэм эдийн засгийн үзүүлэлтүүдэд багтааж, үндэсний хөгжлийн бодлого, төлөвлөлтөд тусгах
- Хүн амын ССБ-ыг зөвхөн эдийн засгийн үзүүлэлтээр бус олон хүчин зүйлт загвараар тогтмол үнэлэх
- Сайн сайхан байдлын хүчин зүйлүүдийг тодорхой хугацаанд давтан хэмжиж, бодлого, хөтөлбөрийн үр нөлөөг үнэлэхэд ашиглах
- Тодорхой бүлгүүдэд давхар илэрч буй эрсдэлийг харгалзан салбар хоорондын үйл ажиллагааны уялдаа холбоог сайжруулах

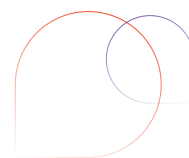
ЭРСДЭЛ ДАВХЦАЖ БҮЙ НИЙГМИЙН БҮЛГҮҮДЭД АНХААРАХ:

Орлого бага, гэрлэлтээ цуцлуулсан буюу бэлэвсэн, ажил эрхэлдэггүй, баруун бүсэд амьдардаг оролцогчид сэтгэл зүй, бие махбод, ажил хөдөлмөр, санхүүгийн ССБ гэсэн олон хүчин зүйлд **нэгэн зэрэг** сул гарч байгаа нь тэдний эрсдэл нэг салбарт хязгаарлагдахгүй, амьдралын олон талбарт зэрэг тусдаг болохыг харуулж байна. Иймд:

- Баруун бүсэд чиглэсэн, эдийн засаг, нийгэм, сэтгэл зүйн дэмжлэгийг хамарсан иж бүрэн хөгжлийн хөтөлбөр хэрэгжүүлэх
- Байгууллага, орон нутагтай хамтран эрсдэл давхцаж буй иргэдийг холбогдох нийгэм, сэтгэл зүйн үйлчилгээнд чиглүүлэх зуучлалын тогтолцоог бэхжүүлэх, хүртээмжийг нэмэгдүүлэх
- Эдгээр иргэдийн дунд нарийвчилсан судалгаа явуулж, сэтгэл зүйн аль төрлийн дэмжлэг үйлчилгээ, чадавхжуулалт хэрэгтэй байгааг ойлгон, аймаг, дүүрэг, хороо, багийн хэмжээнд хөтөлбөр боловсруулах

БУСАД ЗӨВЛӨМЖ

- Иргэдийн амьдрах орчны чанарыг сайжруулах, ногоон байгууламжийг нэмэгдүүлэх
- Байгаль орчны талаарх иргэдийн санаа зовнилыг сонсож, шийдвэр гаргалтад иргэдийн оролцоог нэмэгдүүлэх
- Сэтгэл зүйн хувьд тогтвортой, нийгмийн сайн сайхан байдал хангагдсан иргэд байгаль орчин, хүрээлэн буй орчноо сайжруулах, хамгаалах сэдэл нэмэгдэж байгааг анхаарах нь чухал. Иймд сэтгэл зүйн болон нийгмийн ССБ-г дэмжин иргэдийн байгаль орчноо хамгаалах сэдэл, оролцоог нэмэгдүүлэх
- Эрэгтэйчүүдийн хувьд 45 наснаас эхлээд бие махбод болон сэтгэл зүйн ССБ буурах хандлагатай байгаа тул, байгууллага, гэр бүлийн түвшинд тусгайлан анхаарал хандуулах



Арвандолоодугаар
бүлэг

ХЯЗГААРЛАГДМАЛ ТАЛ БА ЦААШДЫН СУДАЛГААНЫ СУРАГЛАЛ



ДАВУУ БА СУЛ ТАЛ

Тус судалгаа нь Монгол улсад анх удаа хүний ССБ-ыг олон талаас нь буюу найман хүчин зүйлийг нэгдсэн аргачлалаар хэмжин, хүн амыг төлөөлөх чадвар сайн түүврийн хэмжээтэй байсан нь голлох давуу тал болно. Тоон болон чанарын аргыг хослуулсан холимог арга зүйг ашигласан тул үр дүнг олон өнцгөөс харж, харилцан баталгаажуулах боломжийг бүрдүүлсэн. Мөн субъектив үнэлгээний аргад тулгуурласан хэдий ч асуулгад хувь хүний бодит нөхцөл байдлыг илрүүлэх асуулт байсан нь нөхцөл байдлыг тодорхойлоход чухал үүрэг гүйцэтгэсэн юм. Хүн ам зүйн мэдээллийг (нас, хүйс, гэрлэлт, байршил, бүс нутаг зэрэг) цуглуулж нийгмийн бүлгийг тодорхойлон харьцуулан шинжилгээ хийсэн нь иргэдийн амьдралын нөхцөл байдал сайн сайхан байдалд хэрхэн нөлөөлж байгааг харуулсан чухал үр дүн болсон билээ.

Нөгөөтээгүүр, энэ судалгаа нь хэд хэдэн сул талтай болохыг анхаарах нь зүйтэй.

Судалгаа нь нэг агшны (cross-sectional) загвартай тул зөвхөн тухайн үеийн нөхцөл байдлыг зураглах ба үр дүнгийн учир шалтгааны хамаарлыг тайлбарлах боломжгүй юм. Тухайлбал, “хадгаламжтай оролцогчдын сэтгэл зүйн ССБ өндөр байна” гэдэг нь хадгаламжгүй байх нь сэтгэл зүйг муутгаж байна гэсэн үг бус эсрэгээрээ сэтгэл зүйн хувьд тогтвортой хүн илүү амархан хадгаламж үүсгэдэг байж болно, эсвэл хоёр үзүүлэлт хоёулаа (жишээ нь тогтвортой орлого, ажлын байр) гэсэн гуравдагч хүчин зүйлийн үр дагавар байж болзошгүй юм. Иймд тайланд дурдсан хамаарлыг ажиглалт, тодорхойлолт болгон уншиж, шалтгааны баталгаа гэж үзэхээс зайлсхийх шаардлагатай.

Мөн судалгааны арга зүй нь оролцогчдын өөрсдийн үнэлгээнд суурилсан субъектив мэдээллийг голлон цуглуулсан бөгөөд объектив үзүүлэлт (жишээ нь орлогын албан ёсны баримт, эрүүл мэндийн эмнэлгийн дата зэрэг) тусгайлан ашиглаагүй болно.

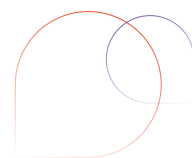


ЦААШДЫН СУДАЛГААНЫ ЧИГЛЭЛ

Судалгааг давтан зохион байгуулах санал болгож буй давтамж

Үндэсний ССБ-ын судалгааг харьцуулах боломжтой байдлаар үргэлжлүүлэн зохион байгуулах нь зүйтэй. Тухайлбал:

- Бүрэн хэмжээний судалгааг 3-4 жил тутамд явуулах нь Засгийн газрын үйл ажиллагааны хөтөлбөрийн хэрэгжилт хийгээд ард иргэдийн амьдралд гарч буй бусад нийгэм, эдийн засгийн томоохон өөрчлөлтүүдийг ажиглах боломж олгохоос гадна судалгааны зардал,



ачааллыг тэнцвэртэй байлгах боломжийг бүрдүүлнэ.

- Богино хувилбар ашиглан тогтсон тооны хүчин зүйлсийг жил бүр хэмжиж, чиг хандлагыг илүү нарийн хянах нь ард иргэдийн ССБ хэрхэн өөрчлөгдөж байгааг илүү цаг хугацааны нарийвчлалтай тодорхойлоход өндөр ач холбогдолтой юм.
- Цаашид үндэсний индекс боловсруулахдаа субъектив үнэлгээг эрүүл мэнд, санхүү хөдөлмөр эрхлэлт, амьдрах орчны объектив үзүүлэлтүүдтэй хамтатган судлах шаардлагатай.

Хэмжилтийн хүрээ, аргачлалыг сайжруулах чиглэл

Энэхүү судалгаа нь Монгол Улсад ССБ-ыг найман хүчин зүйлээр цогцоор үнэлсэн суурь ажил боловч цаашид хэмжилтийн хүрээ, аргачлалыг дараах байдлаар сайжруулах боломжтой. Үүнд:

- Олон улсын зарим сайн сайхан байдлын загварт сүнслэг сайн сайхан байдлын (spiritual well-being) хүчин зүйлийг авч үздэг бөгөөд сүсэг бишрэл, ёс суртахуун, ертөнцийг үзэх үзлийг тусган хэмжилтийн хүрээг баяжуулж болно.
- Цахим орчны ССБ-ын хүчин зүйл нь харьцангуй шинэлэг, олон улсын стандарт хэмжүүр цөөн байгаа тул цаашид Монгол улсын онцлогт тохирсон дэд асуулт, хэмжүүрийг боловсруулах боломжтой.
- Гадаадад амьдардаг Монголчуудын түүврийг нэмэгдүүлэх эсвэл тусад нь авч үзэж болно. Учир нь энэ бүлгийн амьдрах орчин, нийгэм эдийн засгийн нөхцөл байдал нь дотоодын бүлгүүдээс ялгаатай байж болох тул нэгтгэн харьцуулах нь учир дутагдалтай байж болзошгүй.
- Судалгаа бөглөх хугацааг багасгах зорилгоор асуултыг илүү товч, оновчтой болгох буюу богино хувилбар боловсруулах боломжтой.
- Тоон судалгаанаас илэрсэн үзүүлэлтүүдийг гүнзгийрүүлэн судлахын тулд чанарын судалгааны аргачлалыг өргөжүүлэх шаардлагатай.

Үрт хугацааны болон харьцуулсан судалгаа хийх боломж

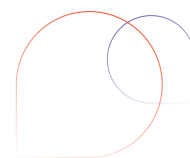
Энэхүү судалгаа нь Монгол улсын хэмжээнд ССБ-ыг цогцоор нь үнэлсэн суурь судалгаа болж байгаа тул цаашид дараах чиглэлээр өргөжүүлэх боломжтой. Үүнд:

- Ижил эсвэл төстэй оролцогчдыг тодорхой цаг хугацааны дараа дахин судлах буюу үрт хугацааны (longitudinal) хэмжилт хийж, явцын өөрчлөлт, түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийн холбоо хамаарлыг ажиглах
- Олон улсын индекс, судалгааны аргачлалд тулгуурлан Монгол улсын ССБ-ын түвшнийг бүс нутгийн болон дэлхийн бусад улс орнуудтай харьцуулах боломжийг нэмэгдүүлэх
- Нийгэм, эдийн засгийн хувьд ижил төстэй орнуудтай харьцуулсан судалгаа хийх
- Одоо байгаа эрүүл мэнд, боловсрол, хөдөлмөрийн зах зээлийн гэх мэт статистик мэдээлэл, өгөгдлийг ашиглан олон талт дүн шинжилгээ хийх

Дээрх чиглэлүүдийг хэрэгжүүлснээр Монгол хүний ССБ-ын өөрчлөлтийг цаг тухайд нь хянаж, бодлого, шийдвэр гаргалтад нотолгоонд суурилсан хувь нэмэр оруулах боломжтой.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

- Монгол Улсын Их Хурал. (2025). Монгол Улсыг 2026–2030 онд хөгжүүлэх таван жилийн үндсэн чиглэл. Legalinfo.mn. <https://legalinfo.mn/mn/detail?lawId=17434901846282&showType=1>
- Монгол Улсын Эрүүл мэндийн хөгжлийн төв. (2024). Эрүүл мэндийн үзүүлэлт 2024. <https://hdc.gov.mn/media/files/emu2024.pdf>
- Монгол Улсын Эрүүл мэндийн яам. (2025). Зонхилон тохиолдох сэтгэцийн эмгэг.
- Оптимал Эн Макс ХХК. (2022). Монголын өсвөр үеийнхний сэтгэл хөдлөл, зан үйлийн эрсдэлд нөлөөлөх хүчин зүйлсийн судалгаа.
- Оптимал Эн Макс ХХК. (2025). Монгол ажилтнуудын сэтгэл зүйн сайн сайхан байдлын үзүүлэлтүүд болон нөлөөлөгч хүчин зүйлсийн нэгдсэн тайлан.
- Статистикийн мэдээллийн сан. (2024). Монгол Улсын хүн ам. Үндэсний статистикийн хороо. https://downloads.1212.mn/uKSipa0_ks2fQjofJ5-nCPO1hG-h8t-1Z57t9_-D.pdf
- Үндэсний статистикийн хороо. (2020). Монгол Улсын иргэдийн хөдөлмөр эрхлэлтийн байдал. <https://www.mnb.mn/i/205907>
- Эрүүл мэндийн статистикийн сан. (2024). Хүн амын нас баралт. <https://www.1313.mn/topicDetail/9>
- American Psychological Association. (2018). Well-being. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/well-being>
- Boston University Student Wellbeing. (2022). Environmental wellbeing.
- Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. New Media & Society. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1994). Nature-nurture reconceptualized: A bio-ecological model. Psychological Review, 101(4), 568–586. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.4.568>
- Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. In P. Moen, G. H. Elder Jr., & K. Lüscher (Eds.), Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development (pp. 619–647). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10176-018>
- Consumer Financial Protection Bureau (2017). CFPB Financial Well-Being Scale: Scale development technical report
- Capio, C. M., Sit, C. H. P., & Abernethy, B. (2014). Physical well-being. In A. C. Michalos (Ed.), Encyclopedia of quality of life and well-being research (pp. 4805–4807). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2166
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>



org/10.1037/0033-2909.125.2.276

- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). "Digital well-being": Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155–173. <https://doi.org/10.14658/PUPJ-IJSE-2017-1-8>
- Helliwell, J. F., Huang, H., Norton, M., Goff, L., & Wang, S. (Eds.). (2023). World happiness, trust and social connections in times of crisis. Sustainable Development Solutions Network. <https://www.worldhappiness.report/ed/2023/world-happiness-trust-and-social-connections-in-times-of-crisis/>
- Helliwell, J. F., Huang, H., Norton, M., Goff, L., & Wang, S. (Eds.). (2025). Caring and sharing: Global analysis of happiness and kindness. Sustainable Development Solutions Network. <https://www.worldhappiness.report/ed/2025/caring-and-sharing-global-analysis-of-happiness-and-kindness/>
- International Republican Institute for Management. (2018). Монголын нийгмийн сайн сайхан байдлын судалгаа [Study of social well-being in Mongolia]. IRIM Research Institute.
- Johnson, G. M., & Puplampu, K. P. (2008). Internet use during childhood and the ecological techno-subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 34(1). <https://doi.org/10.21432/T2CP4T>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Lululemon Athletica. (2024). Global wellbeing report. <https://info.lululemon.com/about/our-impact/social-impact/wellbeing>
- Navarro, J. L., & Tudge, J. R. H. (2023). Technologizing Bronfenbrenner: Neo-ecological theory. *Current Psychology*, 42(22), 19338–19354. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02738-3>
- OECD. (2025). OECD guidelines on measuring subjective well-being (2025 update). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9203632a-en>
- Pradhan, R. K., & Hati, L. (2019). The measurement of employee well-being: Development and validation of a scale. *Global Business Review*, 23(2), 385–407
- Rath, T., & Harter, J. (2010). Wellbeing: The five essential elements. Gallup Press.
- Stokols, D. (1996). Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 282–298. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-10.4.282>
- Sen, A. (1999). Development as freedom. Alfred A. Knopf.
- Siyasiya, M. (2024). Sampling and data collection. MSC Publishing Services.
- Tayiz, V., Vangölü, M. S., Özok, H. İ., & Tanhan, F. (2025). Concept of digital well-being. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 17(4), 673–686. <https://doi.org/10.18863/pgy.1544897>
- The WHOQOL Group (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558.
- United Nations Development Programme. (2015). What are the Sustainable Development Goals? <https://www.undp.org/sustainable-development-goals>
- Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness. Simon & Schuster.

-
- World Health Organization. (2013). Investing in mental health: Evidence for action. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564618>
- World Health Organization. (2014). Mental health: A state of well-being. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization. (2025). From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies: Report of the WHO Commission on Social Connection. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240112360>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Zheng, X., Zhu, W., Zhao, H., & Zhang, C. (2015). Employee well-being in organizations: Theoretical model, scale development, and cross-cultural validation. *Journal of Organizational Behavior*, 36(5), 621–644.

