

“ӨӨРТӨӨ ЭНЭРЭНГҮЙ ХАНДАХ БАЙДЛЫГ ХЭМЖИХ” АСУУЛГЫН ПСИХОМЕТРИК ЧАНАРЫГ СУДАЛСАН НЬ

Идэрбат Анужин¹, Хажидмаа Отгонбаатар², Бишхорлоо Болдсүрэн^{3,5}, Лхамсүрэн Зүчи⁴
¹Монгол Улсын Их Сургууль, ШУС-НУС, Сэтгэл судлалын тэнхимийн оюутан
²Боловсролын судалгааны үндэсний хүрээлэн, ³Монгол Улсын Их Сургууль
⁴СИИ Сургалт Монгол, ⁵Нагоя Их Сургууль

Өгүүллийн мэдээлэл

Түүх:

Хүлээн авсан: 2024.03.18
Засаж сайжруулсан: 2024.04.04
Хэвлэхийг зөвшөөрсөн: 2024.04.15

Түлхүүр үг:

Ахлах ангийн сурагчдын сэтгэл зүйн сайн сайхан байдал, өөртөө энэрэнгүй хандах байдал, нутагшуулалтын судалгаа, агуулгын тохирц чанар, нүүр тохирц чанар

Холбоо барих зохиогч:

Бишхорлоо Болдсүрэн
Монгол Улсын Их Сургууль, ШУС-
НУС, Боловсрол судлалын тэнхимийн
багш
Email: boldsuren@num.edu.mn

Хураангуй

Кристин Нефф “Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлын хэмжүүр”-ийг 2003 онд 26 асуулттайгаар анхлан боловсруулсан ба Раес болон бусад судлаачид 2010 онд 12 асуулттай богино хувилбарыг нь танилцуулжээ. Улмаар олон улсад нутагшуулалтын судалгаанууд хийгдсэн байна. Харин МУИС, МУБИС-ийн судалгааны санг шүүхэд уг сэдэвтэй холбоотой судалгааны ажил хараахан олдоогүй учир энэхүү судалгаагаар тус аргын психометрик чанарыг судлахыг зорьсон. Судалгааны аргыг зөвлөлөөр хэлэлцэх аргаар орчуулж, агуулгын тохирц чанарыг шинжээчдийн үнэлгээний аргаар шалгав. Нүүр тохирц чанарыг 10 дугаар ангийн 20 сурагчийн үнэлгээгээр шалгахад шаардлага хангасан учир ахлах ангийн 343 сурагчаас өгөгдөл цуглуулсан. Үүнээс 312 сурагчийн өгөгдөл дээр хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээ хийхэд 3 хүчин зүйл илэрсэн бөгөөд дахин хүчин зүйл батлах шинжилгээ хийхэд 3 хүчин зүйлийн загварт тохирох утгуудыг харуулсан.

Article Info

Authors

Anujin, I¹, Otgonbaatar, K², Boldsuren, B^{3,5}, Zuchi, L⁴

¹Department of Psychology, National University of Mongolia

²Mongolian National Institute for Educational Research

³National University of Mongolia

⁴Seel Learning Mongolia, ⁵Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University

Article history:

Received: Mar 18, 2024

Revised: Apr 4, 2024

Accepted: Apr 10, 2024

Keywords:

Psychological wellbeing of high school students, self-compassion, adaptation study, content validity, face validity

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE SELF-COMPASSION SCALE

Abstract

Kristin Neff developed the 'Self-Compassion Scale' with 26 questions in 2003. Subsequently, a shorter 12-question version was developed by Raes and colleagues in 2010. Later, adaptation studies have been conducted in several countries. To identify relevant studies, a literature review was conducted in the research libraries of the National University of Mongolia and the Mongolian National University of Education. However, no related studies were found. Therefore, this study aims to investigate Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale. The research method was translated using the committee approach, while the content validity was assessed through the expert review method. The requirements for face validity were met criteria based on the data of 20 tenth-grade students, therefore data was collected from 343 high school students. Exploratory factor analysis on the data of 312 students resulted in 3 factors. However, when confirmatory factor analysis was performed on the same data, the 3-factor model exhibited good fit values.

УДИРТГАЛ

Өөртөө энэрэнгүй хандах гэдэг нь зовлон зүдгүүрийг хүлээн зөвшөөрөх, өөртөө нинжин сэтгэлээр хандах, алдаа дутагдлаа зөвшөөрч шүүмжлэхгүй байх, өөрт тохиолдож буй хүнд нөхцөлийг бусад хүмүүст ч гэсэн тохиолдож болно гэдгийг хүлээн зөвшөөрөх тухай ойлголт юм (Eghbali et al., 2022). Сүүлийн жилүүдэд сэтгэл судлалын шинжлэх ухаанд энэ ойлголт ихээхэн судлагдаж байгаа бөгөөд сэтгэл зүйн эрүүл мэндтэй холбоотой гэдэг нь батлагдсаар байна (Barnard & Curry, 2011). Тухайлбал, Австралийн 2448 өсвөр насны хүүхдийг 9 дүгээр ангиас нь эхлэн 10 дугаар анги хүртэл нэг жилийн хугацаанд судалсан судалгаагаар өөртөө энэрэнгүй хандах байдал болон өөрийн үнэлэмж багатай хүүхдүүдийн сэтгэл зүйн эрүүл мэнд нь жилийн дараа мэдэгдэхүйц буурсныг тогтоожээ. Эсрэгээрээ өөртөө энэрэнгүй хандах байдал өндөр хүүхдүүд өөрийн үнэлэмж багатай байсан ч сэтгэл зүйн эрүүл мэнд нь жилийн дараа сайжирсан үр дүн гарсан байна (Marshall et al., 2015). Харин насанд хүрэгчдийг таван жилийн турш судалсан судалгаагаар өөртөө энэрэнгүй хандах байдал бага байх нь сэтгэл гутралд өртөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг болохыг тогтоожээ (Gavralas et al., 2023). Мөн бусдад энэрэнгүй хандах байдал болон сэтгэл гутралын холбоог судлах зорилгоор 1676 насанд хүрэгчдийг 15 жилийн хугацаанд судалсан судалгааны үр дүнгээр бусдад энэрэнгүй хандах байдал өндөр байх тусам урт хугацааны турш сэтгэл гутралын түвшин бага байхад нөлөөлдөгийг илрүүлжээ (Saarinen et al., 2019). Түүнчлэн өөртөө энэрэнгүй хандах байдал нь дан ганц сэтгэцийн эрүүл мэндэд нөлөөлөөд зогсохгүй бие махбодын эрүүл мэндэд нөлөөлдөг аж. Жишээ нь, хүн өөртөө энэрэнгүй хандах тусам стрессийн түвшин бага, илүү эрүүл хооллох хандлагатай байдаг ажээ (Li et al., 2019). Иймд ерөнхий боловсролын сургуулиудад ажиллаж буй нийгмийн ажилтан болон сэтгэл зүйч нар багш, сурагчдын өөртөө энэрэнгүй хандах байдлыг үнэлснээр цаашид гарч болзошгүй сөрөг үр дүнг таамаглах боломжтойг дээрх судалгаануудын үр дүн харуулж байна. Боловсрол, шинжлэх ухааны салбарын 2022-2023 оны статистикийн мэдээгээр гурван сургууль тутмын нэгд сэтгэл зүйч ажиллаж байгаа гэсэн тооцоо гарсан байна (Ministry of Education and Science, 2023). Иймд сэтгэл зүйчдэд энэ чиглэлийн баталгаатай, нутагшсан арга зүй хэрэг болох нь зайлшгүй юм. Нөгөөтээгүүр хандлага, үнэт зүйлийн шинжтэй эдгээр шинж чанарыг үнэлж, хэмжээсжүүлэх нь нарийн төвөгтэй үйл явц гэдгийг онцлон тэмдэглэх нь зүйтэй гэжээ (Otgonbaatar, 2021). Дээрх асуудлыг шийдэх зорилгоор 2021 онд Саттлер болон түүний хамтрагчид “What’s happening in this school” асуулгыг (Sattler et al., 2021), 2024 онд Боловсролын судалгааны үндэсний хүрээлэн “Delaware school climate questionnaire” асуулгыг (Miyejav et al., 2024) тус тус нутагшуулж байсан хэдий ч сэтгэл зүйн бусад асуудлыг хэмжих баталгаатай арга дутмаг хэвээрээ байна.

Бид энэхүү судалгааны хүрээнд МУИС-ийн Сэтгэл судлалын тэнхимийн бакалавр, магистр, докторын түвшинд хийсэн дипломын судалгааны ажлын хэвлэмэл сан болон МУБИС-ийн эрдэм шинжилгээний өгүүлийн цахим судалгааны ажлын санг (<https://buteel.msue.edu.mn/Oguulleg>) шүүж үзэхэд өөртөө энэрэнгүй хандах хандлагатай холбоотой судалгааны аргын баталгаат болон тохирц чанарыг судалсан судалгааны ажил хараахан олдоогүй болно. Иймд энэхүү судалгаагаар “Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлын хэмжүүр-Богино хувилбар”-ын психометрик чанарыг судалж, практик ашиглах боломжтой эсэхийг судлахыг зорив. Ингэснээр нийгмийн ажилтан, сэтгэл зүйчид багш, сурагчдын өөртөө энэрэнгүй хандах байдлыг үнэлэх баталгаатай аргатай болохын сацуу өөртөө энэрэнгүй хандах байдал багатай багш, сурагчидтай зөв арга барилаар дэмжлэг үзүүлж ажиллах боломжтой болно хэмээн үзэж байна. Учир нь өөртөө энэрэнгүй хандах байдлыг хөгжүүлж болох (Neff & Germer, 2012) бөгөөд хүүхдэд багаас нь эхэлж заавал илүү үр дүнтэй байх боломжтой гэж үздэг (Seekis et al., 2023). Энэ ч утгаараа өөрийгөө болон бусдыг энэрэх сэтгэлийг 21 дүгээр зууны суралцагчдад төлөвшүүлэх хувь хүний чухал чанар хэмээн үзэж, боловсролын бодлого, сургалтын хөтөлбөрийн зорилгод тусгахыг олон

улсын байгууллага, судлаачид уриалж ирэв (Care & Luo, 2016). Өнөөгийн байдлаар Монгол улсын хөдөө орон нутгийн болон Улаанбаатар хотын зарим ерөнхий боловсролын сургуулиудад “Нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөл, ёс зүйн сургалт” (SEE Learning) хэрэгжиж байна. Тус хөтөлбөрийн агуулгад өөртөө болон бусдад энэрэнгүй хандах хандлагыг хөгжүүлэх сэдвүүд багтдаг. Мөн насанд хүрэгчдэд чиглэсэн “Танин мэдэхүйд суурилсан энэрэх сэтгэлийг хөгжүүлэх хөтөлбөр” (Cognitively-based compassion training) энэ оны 6 дугаар сараас сургалт хэлбэрээр хэрэгжиж эхэлжээ. Харин дэлхий даяар өөртөө энэрэнгүй хандах байдлыг хөгжүүлэх олон сургалт, хөтөлбөрүүд хэрэгжиж байгаа төдийгүй тэдгээр сургалтын үр дүнг үнэлэх судалгааны ажлууд хийгдсээр байна (Crego et al., 2022). Тухайлбал, өөртөө энэрэнгүй хандах байдлыг хөгжүүлэх зургаан долоо хоногийн цахим сургалтын үр дүнгээр оролцогчдын өөртөө энэрэнгүй хандах байдал болон аз жаргалын түвшин өсөж, сэтгэл гутрал болон стрессийн түвшин мэдэгдэхүйц буурсан төдийгүй уг үр дүнг гурван сарын дараа ч хэвээр байгаа нь ажиглагджээ (Finlay-Jones et al., 2016). Энэ мэтчилэн манай улсад хэрэгжиж буй сургалтын хөтөлбөрүүдийн цар хүрээг өргөжүүлэх замаар хүүхэд болон насанд хүрэгчдийн сэтгэл зүйн эрүүл мэндэд эерэг нөлөө үүсгэх боломжтойн зэрэгцээ тухайн сургалтын хөтөлбөрийн үр дүнг баталгаатай арга зүйгээр хэмжих нь чухал юм.

СЭДВИЙН СУДЛАГДСАН БАЙДАЛ

Өөрийгөө энэрэх сэтгэл нь Буддын шашнаас гаралтай (Anālayo & Dhammānā, 2021) бөгөөд үүнийг судалсан судлаачдын нэг Кристин Нефф 2003 онд “Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлын хэмжүүр”-ийг 26 асуулттайгаар боловсруулсан (Neff, 2003). Ингэхдээ өөртөө энэрэнгүй хандах байдал нь 1) өөрийн сул тал болон алдаа гаргасан үедээ өөрийгөө шүүмжлэх бус ойлгох, өрөвч зөөлөн хандах, ямар ч болзолгүйгээр хүлээн зөвшөөрөх, 2) бил бүтэлгүйтсэн, бил зовсон зэргээр өөрийгөө мэдрэхийн оронд бүх хүмүүс бүтэлгүйтэж алдаа гаргадаг гэдгийг ойлгох, 3) хүнд хэцүү бодол мэдрэмжүүдийн тухай хэт их бодохоос илүү сайн, муу аль аль талаас нь эргэцүүлэх гэсэн гурван хэсгээс бүрдэнэ хэмээн тодорхойлжээ (Neff et al., 2017). Мөн тэрээр өөртөө энэрэнгүй хандах байдал нь өөрийгөө өрөвдөх сэтгэлээс ялгаатайг онцолсон байна. Учир нь өөрийгөө өрөвдөж байгаа хүнд бусад хүмүүсээс хөндийрсөн мэдрэмж төрөх ба зөвхөн өөрийнхөө асуудалд анхаарал хандуулж, бусад хүмүүст ч асуудал тулгардаг гэдгийг мартан тухайн асуудлаа хэтрүүлэн үнэлэх хандлагатай байдаг ажээ. Түүнчлэн, өөртөө энэрэнгүй хандах хандлага нь бусдад энэрэнгүй хандах хандлагатай холбоотой учир өөрийн хэрэгцээг бусдын хэрэгцээнээс дээгүүр тавьж, хувиа хичээдэг үзлээс ангид оршдог гэж үзжээ (Neff, 2003). Раес болон бусад судлаачид тус аргын 12 асуулттай богино хувилбарыг боловсруулсан (Raes et al., 2010) ба улмаар Колумб, Швед, Испани, Араб, Турк, Грек зэрэг улсад орчуулагдаж, нутагшуулалтын судалгаанууд хийгдсэн байна (Martínez-Ramos et al., 2022, Bratt & Fagerström 2019, Garcia-Campayo et al., 2014, Alabdulaziz et al., 2020, Deniz et al., 2008, Mantzios et al., 2013). Түүнчлэн, урьд өмнөх судалгаагаар өөрийгөө энэрэх сэтгэл өндөртэй хүний аз жаргалын мэдрэмж, өөрийн үнэлэмж, хүнд нөхцөлийг даван туулах чадвар, амьдралын сэтгэл ханамж их байдаг нь тогтоогджээ (Benzo et al., 2017, Muris & Otgaar, 2023, Leary et al., 2007, Umphrey & Sherblom, 2014). Мөн тухайн хүний өөрийгөө энэрэх сэтгэл их байх тусам аливааг бусдын байр сууринаас харах чадвар, уучлах хандлага, сайн сайхан байдал, энэрэнгүй байдлын сэтгэл ханамж, академик оролцоо өндөр байдаг нь харагджээ (Neff & Pommier, 2013, Zessin et al., 2015, Richardson et al., 2016, Babenko & Guo, 2019). Харин сэтгэл гутрал, сэтгэлийн түгшүүр, ажлаас халшрах хам шинж, стресс, мансууруулах бодисын хэрэглээ, цахим түрэмгийлэл зэрэг нь өөрийгөө энэрэх сэтгэл бага байдагтай холбоотойг судалгааны үр дүнг харуулжээ (Petrocchi et al., 2013, Richardson et al., 2016, Hayes et al., 2016). Жишээлбэл, өөрийгөө энэрэх сэтгэл бага байх тусам сэтгэл гутрал (Braun et al., 2023) болон түгшүүрийн түвшин (Luo et al., 2023) өндөр байдгийг судалгааны үр дүнгүүд нотолсоор байна.

АРГА ЗҮЙ

Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлын хэмжүүр-Богино хувилбар (Self-Compassion Scale-Short Form)

Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлыг үнэлэх 12 асуулт бүхий богино хувилбар нь үндсэн зургаан бүрэлдэхүүн хэсгийг хэмжихэд зориулагдсан. Үүнд: Өөртөө өр зөөлөн хандах байдал (Жишээ нь: “Би өөрийнхөө таалагддаггүй зан чанаруудаа ойлгож, хүлээн зөвшөөрөхийг хичээдэг.”) болон өөрийгөө шүүх байдал (Жишээ нь: “Би өөрийн сул тал, хийж чаддаггүй зүйлсээ үл хүлээн зөвшөөрч, өөртөө шүүмжлэлтэй ханддаг.”), бусадтай ойр дотно байх байдал (Жишээ нь: “Би алдаа гаргасан үедээ бусад хүмүүс ч гэсэн бас алддаг даа гэж боддог”) болон бусдаас өөрийгөө тусгаарлах, зай барих байдал (Жишээ нь: “Намайг гунигласан үед бусад хүүхдүүд надаас илүү жаргалтай байгаа юм шиг санагддаг”), өөрийгөө ухамсартайгаар анзаарах байдал (Жишээ нь: “Ямар нэг санаа зовоосон зүйл тулгарахад би асуудлыг сайн, муу аль аль талаас нь харахыг хичээдэг”) болон өөрийгөө адилтгах байдал (Жишээ нь: “Гунигтай үед бүх зүйл болохгүй байгаа юм шиг санагддаг”) зэрэг гурван эерэг, гурван сөрөг үзүүлэлттэй. Асуулт бүрийг 1 (Хэзээ ч хийдэггүй)-ээс 5 (Байнга хийдэг) онооны Лайкертын хэмжээсээр үнэлнэ. 1, 4, 8, 9, 11, 12 дугаар асуултын хариултыг урвуу оноогоор тооцсоны дараа 1-12 дугаар асуултын хариултын нийлбэр оноог тооцож, дундаж оноог гаргана. Дундаж оноо 1-2.5 байвал өөртөө энэрэнгүй хандах байдал бага, 2.5-3.5 байвал дунд, 3.5-5 байвал өндөр гэдгийг илтгэнэ. Харин зургаан дэд үзүүлэлт тус бүрийг тооцохдоо хоёр асуултын дундаж оноо нэг дэд үзүүлэлтийг илтгэхийг анхаарна (Хүснэгт 1).

Хүснэгт 1. Дэд үзүүлэлт тус бүрийн асуултын дугаар

Үзүүлэлт	Асуултын дугаар
Өөртөө өр зөөлөн хандах байдал (Self-kindness)	2, 6
Өөрийгөө шүүх байдал (Self-judgement)	11, 12
Бусадтай ойр дотно байх байдал (Common humanity)	5, 10
Өөрийгөө бусдаас тусгаарлах, зай барих байдал (Isolation)	4, 8
Өөрийгөө ухамсартайгаар анзаарах байдал (Mindfulness)	3, 7
Өөрийгөө адилтгах байдал (Over-identified)	1, 9

Орчуулгын үе шат

Судалгааны асуулгын орчуулгын үе шатыг Ван Де Вийвер болон Леунг нарын санал болгосон зөвлөлөөр хэлэлцэх аргаар гүйцэтгэсэн (Van de Vijver & Leung, 1997). Орчуулгын багт боловсрол судлалын багш, сэтгэл судлаач, сэтгэл судлалын салбарт суралцаж буй оюутнууд байсан бөгөөд эхлээд өгүүллийн гуравдугаар зохиогчийн удирдсан англи болон монгол хэлээр чөлөөтэй ярьдаг дөрвөн хүний бүрэлдэхүүнтэй баг англи хэлээс монгол хэл рүү эхний орчуулгыг хийсэн. Дараа нь мөн адил англи болон монгол хэлээр чөлөөтэй ярьдаг дөрвөн хүний бүрэлдэхүүнтэй баг орчуулгын эхний хувилбарыг засаж ажилласан болно (Хавсралт 1).

Агуулгын тохирц (Content validity)

Судалгааны асуулгын агуулгын тохирц чанарын үзүүлэлтийг шинжээчдийн үнэлгээний аргаар шалгав. Үнэлгээнд нийт 6 сэтгэл судлаач болон сэтгэл судлалын багш оролцсон бөгөөд тэдгээрийн 17% (n=1) бакалавр, 67% (n=4) магистр, 16% (n=1) докторын зэрэгтэй байсан ба ажилласан жилийг нь авч үзвэл 33% (n=2) 1-3 жил, 51% (n=3) 7-9 жил, 16% (n=1) 10-12 жил ажилласан туршлагатай байна. 12 асуулт тус бүр дээр шинжээч нар үнэлгээ өгсөн бөгөөд дундаж оноог харвал 5 болон 11 дугаар асуултаас бусад асуултуудын

дундаж оноо 0.8-аас бага байгаа нь агуулгын тохирц чанарын шаардлага хангахгүй (Sousa & Rojjanasrirat, 2011) байна гэж үзсэн (Хүснэгт 2). Иймд 1, 2, 3, 5, 6, 11, 12-р асуултуудын орчуулгыг шинжээч нарын өгсөн саналыг харгалзан сайжруулсан болно (Хавсралт 2).

Хүснэгт 2. Асуулт бүрд өгсөн шинжээчдийн үнэлгээ (Хувилбар 1)

Асуулт	Шинжээч 1	Шинжээч 2	Шинжээч 3	Шинжээч 4	Шинжээч 5	Шинжээч 6	Дундаж оноо
1	5	7	10	2	6	10	6.7
2	9	8	8	5	5	10	7.5
3	10	7	7	3	6	10	7.2
4	9	10	7	7	4	10	7.8
5	8	9	9	8	4	10	8.0
6	4	7	7	4	5	10	6.2
7	8	9	7	6	6	10	7.7
8	5	6	7	8	6	10	7.0
9	5	6	10	6	6	10	7.2
10	8	8	9	5	5	10	7.5
11	10	9	10	5	5	10	8.2
12	9	6	10	4	6	10	7.5

Сайжруулсан хувилбарыг дахин өөр шинжээчдээр үнэлүүлсэн. Үнэлгээнд нийт 5 сэтгэл судлаач болон сэтгэл судлалын багш оролцсон ба тэдгээрийн 60% (n=3) бакалавр, 40% (n=2) магистрын зэрэгтэй байсан. Ажилласан жилийг нь авч үзвэл 40% (n=2) 1-3 жил, 40% (n=2) 4-6 жил, 20% (n=1) 7-9 жил ажилласан туршлагатай байна. Доорх хүснэгтээс (Хүснэгт 3) харахад асуулт бүрд өгсөн шинжээчдийн үнэлгээ 0.8-аас дээш байгаа нь агуулгын тохирц чанарыг хангаж буйг илтгэж байна (Sousa & Rojjanasrirat, 2011).

Хүснэгт 3. Асуулт бүрд өгсөн шинжээчдийн үнэлгээ (Хувилбар 2)

Асуулт	Шинжээч 1	Шинжээч 2	Шинжээч 3	Шинжээч 4	Шинжээч 5	Дундаж оноо
1	10	10	7	9	9	9
2	9	9	10	9	10	9.4
3	10	10	10	10	10	10
4	8	10	10	10	6	8.8
5	10	10	10	7	9	9.2
6	6	9	10	9	10	8.8
7	10	10	10	8	9	9.4
8	9	10	10	10	9	9.6
9	10	10	10	8	7	9
10	9	10	10	9	8	9.2
11	8	10	6	10	9	8.6
12	10	10	6	10	9	9

Нүүр тохирц (Face validity)

Нүүр тохирцыг ерөнхий боловсролын сургуулийн 10 дугаар ангийн 27 сурагчийг хамруулан шалгасан бөгөөд эхлээд сурагчдад асуулгын зааврыг танилцуулаад бөглүүлсэн. Дараа нь ойлгомжгүй асуулт болон бөглөхөд хүндрэлтэй зүйл байсан эсэх талаар ярилцсан. Ярилцлага дууссаны дараа нүүр тохирцын үнэлгээний хуудсыг (Хавсралт 3) бөглүүлсэн бөгөөд асуулт бүр хэр ойлгомжтой байгааг 1-5 оноогоор үнэлүүлсэн. Учир нь өсвөр насны хүүхдэд 1-5 онооны үнэлгээний загвар хамгийн тохиромжтой гэж үздэг (Mellor & Moore, 2013). Нийт 27 сурагчийн өгөгдлөөс заавар буруу ойлгосон 7 сурагчийн өгөгдлийг хасаж, 20 сурагчийн үнэлгээнд тулгуурлан асуулт тус бүрийн дундаж оноог тооцсон. Дундаж оноог хоёр дахин нэмж 1-10 онооны үнэлгээнд шилжүүлсэн (Хүснэгт 4). Үр дүнд бүх асуултын дундаж оноо 0.8-аас дээш байгаа нь нүүр тохирц чанарын шаардлага хангаж байгааг илтгэнэ (Sousa & Rojjanasrirat, 2011).

Хүснэгт 4. Асуулт бүрд өгсөн сурагчдын үнэлгээ.

Асуулт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дундаж оноо	9.2	8.8	9.6	9.2	9.6	9.2	9.6	9.6	9.4	9.2	8.6	8.2

Өгөгдөл цуглуулалт ба түүврийн хэмжээ

Судалгааны өгөгдлийг 2023 оны 12 сарын 14-ний өдрөөс эхлэн 12 сарын 21-ны хооронд цуглуулсан бөгөөд хотын төвийн болон захын ерөнхий боловсролын сургуулийн 9-11 дүгээр ангийн нийт 343 сурагчийг хамруулсан. Учир нь хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээ (Exploratory factor analysis) хийхэд хамгийн багадаа 300 оролцогчийн өгөгдөлд үндэслэх шаардлагатай гэж үздэг (Hair & Anderson, 1995). Нийт цуглуулсан өгөгдлөөс судалгааны заавар ойлгоогүй, дан нэг ижил хариулт сонгосон болон дутуу бөглөсөн 31 сурагчийн өгөгдлийг хасаж үлдсэн 312 сурагчийн өгөгдлийг ашиглан дараагийн боловсруулалтыг хийсэн. Судалгаанд оролцогчдын дийлэнх нь буюу 85.7% (241) нь 14-16 насны оролцогчид байна. Хүйсийн хувьд 49.5% (153) нь эрэгтэй, 50.5% (156) нь эмэгтэй оролцогч байсан буюу хүйсийн хувьд тэнцвэртэй байна. Мөн сургуулийн байршлыг тодорхойлохдоо хотын бүсчлэлийн дагуу “А” зэрэглэлийн байршлыг хотын төв, үүнээс бусад зэрэглэлийг байршлыг хотын зах хэмээн авч үзсэн ба 34.3% (107) нь төвийн, 65.7% (205) нь захын сургуулийн сурагчид хамрагдсан байна (Хүснэгт 5).

Хүснэгт 5. Түүврийн мэдээлэл

	Давтамж	Хувь %
Нас	13	1.1
	14	26.2
	15	26.9
	16	32.6
	17	12.9
	18	0.4
Хүйс	Эрэгтэй	49.5
	Эмэгтэй	50.5
Сургуулийн байршил	Хотын төв	34.3
	Хотын зах	65.7

Ёс зүйн зөвшөөрөл

Энэхүү судалгааны арга зүйг Америкийн Нэгдсэн Улсын Эмори Их сургуулиас “Нийгмийн харилцаа, сэтгэл хөдлөл, ёс зүйд суралцахуй” хөтөлбөрийн хэрэгжилтийг олон улсад үнэлэх зорилгоор боловсруулсан бөгөөд эдгээр орны тоонд Монгол багтаж байгаа юм. Судалгааны арга зүй болон дизайн нь Эмори Их Сургуулийн ёс зүйн хорооны STUDY00002823 тоот шийдвэрээр зөвшөөрөгдсөн тул бид судалгаандаа тэрхүү зааварчилгаа, горимыг мөрдлөг болгов.

Өгөгдлийн шинжилгээ

Судалгааны өгөгдөлд суурилан ерөнхий мэдээлэл, хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээ (Exploratory factor analysis), хүчин зүйл батлах шинжилгээ (Confirmatory factor analysis) болон найдварт чанарын шинжилгээ гэсэн 4 үе шаттай боловсруулалтыг Jamovi 2.4.11 программ ашиглан хийв. Нэгдүгээр үе шатанд датаны ерөнхий мэдээлэл буюу дундаж, стандарт хазайлт, тархалтын хазайлт болон өндрийг шалгасан. Хоёрдугаар үе шатанд хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээ хийж “Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлыг хэмжих асуулга” нь хэдэн хүчин зүйлийг хэмжиж байгааг шалгасан. Гуравдугаар үе шатанд хүчин зүйл батлах шинжилгээ хийсэн бол дөрөвдүгээр үе шатанд найдварт чанарын шинжилгээг Кронбахийн альфа коэффициентээр шалгасан болно.

Өгөгдлийн ерөнхий мэдээлэлд дундаж (Mean), стандарт хазайлт (Standard deviation), тархалтын хазайлт (Skewness) болон өндрийг (Kurtosis) хамруулсан (Хүснэгт 6). Хувьсагчдын дундаж 2.44-3.67, стандарт хазайлт 0.991-1.345 хооронд байсан. Харин тархалтын мэдээлэл буюу хазайлт ± 2 , өндөр ± 7 хооронд хэлбэлзэх нь хэвийн гэж үздэг бөгөөд хазайлт -0.014-0.503, өндөр -1.182-0.141 хооронд байгаа нь хэвийн утгуудыг илтгэж байна (Hair et al., 2010).

Хүснэгт 6. Судалгааны өгөгдлийн ерөнхий мэдээлэл

Дэд үзүүлэлт	Асуулт	Дундаж	Стандарт хазайлт	Skewness	Kurtosis
Өөртөө өр зөөлөн хандах байдал	2	3.52	0.991	-.406	-.086
	6	3.04	1.245	-.014	-.918
	11	2.89	1.265	.176	-.895
Өөрийгөө шүүх байдал	12	3.40	1.180	-.270	-.709
Бусадтай ойр дотно байх байдал	5	3.30	1.240	-.205	-.988
	10	3.10	1.184	-.165	-.779
Өөрийгөө бусдаас гусгаарлах, зай барих байдал	4	2.96	1.345	.062	-1.182
	8	2.67	1.288	.303	-.944
Өөрийгөө ухамсартайгаар анзаарах байдал	3	3.71	1.024	-.691	.141
	7	3.67	1.135	-.641	-.123
Өөрийгөө адилтгах байдал	1	2.45	1.150	.503	-.420
	9	2.44	1.269	.489	-.827

ҮР ДҮН

Хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээ (Exploratory factor analysis)

Бартлетын тестийн (BTS) үр дүн $p=0.000$ буюу ач холбогдолтой гарсан бол түүврийн хүрэлцээд байдлын хэмжүүрийн (КМО) утга 0.77 гарсан (Хүснэгт 7). Энэхүү бартлетын тестийн ач холбогдолтой үр дүн болон түүврийн хүрэлцээд байдлын хэмжүүрийн 0.60-аас дээш утга нь судалгааны өгөгдлийг ашиглан хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээ (EFA) хийх боломжтойг илтгэнэ (Hoque, & Awang., 2016).

Хүснэгт 7. Бартлетын тест болон түүврийн хүрэлцээд байдлын хэмжүүрийн үр дүн

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		0.77
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	677.19
	df	66
	Sig.	0.000

Айген утга нэгээс дээш байх нь хүлээн зөвшөөрөгдсөн хэмжээ гэж үздэг (Kaiser, 1960) бөгөөд энэ судалгааны өгөгдөлд тус утга нэгээс дээш байх шалгуурыг хангасан гурван хүчин зүйл илэрсэн (Хүснэгт 8). Иймд “Өөртөө энэрэнгүй хандах байдал-Богино хувилбар” асуулга нь гурван хүчин зүйлийг хэмжиж байна гэж үзнэ. Хуримтлагдсан хувийн хэмжээ (Cumulative) 50.95% байсан ба энэ нь тус 12 асуулга нь судлах гэж буй зүйлээ 50.95%-тай тайлбарлаж чадаж байгааг илтгэнэ. Нийгэм, хүмүүнлэгийн ухааны салбарын судалгаанд энэ хэмжээний хэлбэлзэл 50-60% хооронд байх нь хэвийн гэж үздэг (Pett & Lackey, 2003).

Хүснэгт 8. Хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээний үр дүн

Total Variance Explained						
Factor	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3.186	26.553	26.553	2.600	21.663	21.663
2	1.664	13.866	40.419	1.022	8.518	30.181
3	1.264	10.534	50.953	0.658	5.487	35.668

Доорх хүснэгтээс (Хүснэгт 9) харахад нэгдүгээр хүчин зүйлд өөрийгөө шүүх байдал (Self-judgement), өөрийгөө бусдаас тусгаарлах, зай барих байдал (Isolation), өөрийгөө адилтгах байдал (Over-identified) гэсэн гурван сөрөг үзүүлэлтийн зургаан асуулт орсон байна. Харин хоёрдугаар хүчин зүйлд эерэг буюу бусадтай ойр дотно байх байдлыг (Common humanity) хэмжих хоёр асуулт болон өөртөө өр зөөлөн хандах байдлыг хэмжих (Self-kindness) нэг асуулт орсон байна. Гуравдугаар хүчин зүйлд өөрийгөө ухамсартайгаар анзаарах байдлыг (Mindfulness) хэмжих хоёр асуулт, мөн өөртөө өр зөөлөн хандах байдлыг хэмжих (Self-kindness) нэг асуулт орсон байна. Үүнээс үзэхэд сөрөг дэд үзүүлэлтүүд бүхэлдээ нэг хүчин зүйл болж, эерэг гурван дэд үзүүлэлтүүд нь хоёр хүчин зүйлд хуваагдсан байна. Өөрөөр хэлбэл, энэхүү аргыг анх хөгжүүлсэн судлаачийн дэвшүүлсэн 6 хүчин зүйл илрээгүй (Neff, 2003).

Хүснэгт 9. Хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээний үр дүн

Асуулт	Хүчин зүйл		
	1	2	3
IS8	0.751		
OI9	0.650		
OI1	0.574		
IS4	0.559		
SJ12	0.486		
SJ11	0.484		
CH5		0.803	
CH10		0.641	
SK6		0.351	
MF7			0.641
MF3			0.468
SK2			0.392

Тайлбар: SJ= Өөртөө өр зөөлөн хандах байдал, SJ= Өөрийгөө шүүх байдал, CH= Бусадтай ойр дотно байх байдал, IS= Өөрийгөө бусдаас тусгаарлах, зай барих байдал, MF= Өөрийгөө ухамсартайгаар анзаарах байдал, OI= Өөрийгөө адилтгах байдал.

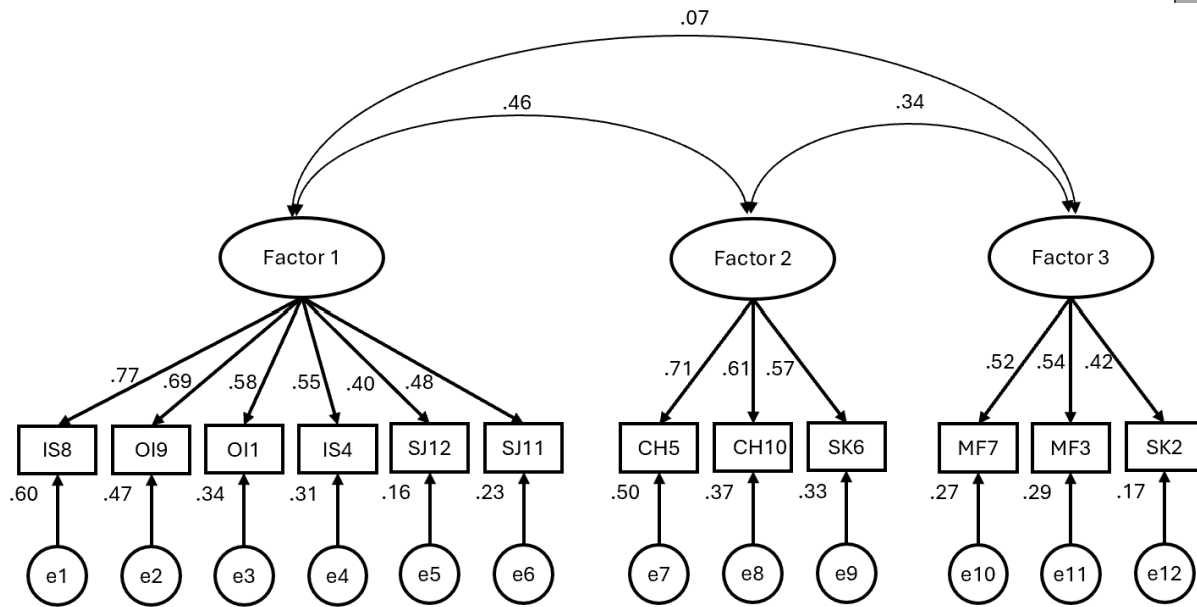
Хүчин зүйл батлах шинжилгээ (Confirmatory factor analysis)

Хүчин зүйл батлах шинжилгээ болон тайлбарлах шинжилгээг хоёр өөр өгөгдөл дээр хийхийг судлаачид санал болгодог (Lorenzo-Seva, 2021). Гэсэн ч энэхүү судалгаа нь туршилт судалгаа болохын хувьд хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээгээр гарсан гурван хүчин зүйлийг хүчин зүйл батлах шинжилгээгээр тохирч байгаа эсэхийг шалгах зорилгоор адил өгөгдөл дээр хийсэн болно. Хүчин зүйл батлах шинжилгээгээр дараах индексүүдийн утга хангагдсан тохиолдолд тухайн загварыг хүлээн зөвшөөрөх боломжтой гэж үздэг. Үүнд, the chi-square to the degrees of freedom ratio (X^2/df) утга 2-5 хооронд, comparative fit index (CFI) болон incremental fit index (IFI) утгууд тус бүр 0.9-өөс дээш, tucker-lewis index (TLI) утга 0.9-өөс дээш, parsimony comparative fit index (PCFI) утга 0.6-аас дээш (Bentler, 1990), root mean square error of approximation (RMSEA) утга 0.05-аас доош бол сайн, 0.05-0.08 хооронд бол хүлээн зөвшөөрөгдөхүйц, 0.08-1 хооронд бол тааруу, 1-ээс дээш бол хангалтгүй гэж үзсэн байна (Fabrigar, 1999). Доорх хүснэгтэд (Хүснэгт 10) индекс тус бүрийн утгыг харуулсан ба тус бүр нь хүлээн зөвшөөрөгдөхүйц утгатай байна. Энэ нь “Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлын хэмжүүр” нь гурван хүчин зүйлийн загварт тохирч байгааг илтгэнэ. Хүчин зүйл батлах шинжилгээний үр дүнгийн загварыг Зураг 1-д харуулав.

Хүснэгт 10. Хүчин зүйл батлах шинжилгээний үр дүн

Индекс	Хүлээн зөвшөөрөгдөх утга	3 хүчин зүйлтэй загварын утга
X^2/df	2-5	1.6
CFI	>.09	.948
IFI	>.09	.949
TLI	>.09	.932
PCFI	>.06	.732
RMSEA	<.08	.045

Зураг 1. Хүчин зүйл батлах шинжилгээний үр дүнгийн загвар



Найдварт чанарын шинжилгээ (Reliability analysis)

Хүснэгт 11. Тестийн асуултуудын найдварт чанарын үзүүлэлт

Асуулт	Дундаж	Стандарт хазайлт	Хэрвээ энэ асуулт уствал
1. Би чухал зүйл дээр бүтэлгүйтэхээрээ өөрийгөө голох мэдрэмжид автдаг.	2.47	1.148	0.697
2. Би өөрийнхөө таалагддаггүй зан чанаруудаа ойлгож, хүлээн зөвшөөрөхийг хичээдэг.	3.52	0.988	0.736
3. Ямар нэг санаа зовоосон зүйл тулгарахад би асуудлыг сайн, муу аль аль талаас нь харахыг хичээдэг.	3.70	1.035	0.734
4. Намайг гунигласан үед бусад хүүхдүүд надаас илүү жаргалтай байгаа юм шиг санагддаг.	2.95	1.343	0.697
5. Би алдаа гаргасан үедээ бусад хүмүүс ч гэсэн бас алддаг даа гэж боддог.	3.31	1.240	0.705
6. Би хүнд хэцүү зүйл даван туулж байгаа үедээ хэрэгцээтэй халамж, хайрыг өөртөө өгдөг.	3.04	1.239	0.696
7. Би уурласан үедээ аль болох тайвшрахыг хичээдэг.	3.69	1.133	0.728
8. Би чухал зүйл дээр бүтэлгүйтсэн үед ганцаараа үлдсэн мэт санагддаг.	2.66	1.281	0.689
9. Гунигтай үед бүх зүйл болохгүй байгаа юм шиг санагддаг.	2.42	1.253	0.693

10. Би юм хийж чадахгүй болохоороо бусад хүмүүст ч гэсэн чадахгүй зүйл бас байдаг шүү дээ гэж боддог.	3.10	1.177	0.717
11. Би өөрийн сул тал, хийж чаддаггүй зүйлсээ үл хүлээн зөвшөөрч, өөртөө шүүмжлэлтэй ханддаг.	2.87	1.267	0.708
12. Би өөрийнхөө таалагддаггүй зан чанаруудаа үл тэвчиж, хүлээн зөвшөөрч чаддаггүй.	3.38	1.178	0.719

12 асуултын нийт найдварт чанарын үзүүлэлт .728 байгаа нь найдварт чанар сайн гэдгийг илтгэнэ (Cortina, 1993).

Хүснэгт 12. Тестийн найдварт чанарын үзүүлэлт

Асуулгын нэр	Асуултын тоо	Түүврийн тоо	Найдварт чанар
Өөртөө энэрэнгүй хандах байдал	12	312	.728

ХЭЛЭЛЦҮҮЛЭГ

“Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлыг хэмжих асуулга- Богино хувилбар” нь гурван эерэг, гурван сөрөг гэх нийт зургаан хүчин зүйлийг хэмжихээр зохиогдсон боловч монгол хэл рүү орчуулж, хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээгээр шинжилж үзэхэд гурван хүчин зүйл илэрсэн. Ингэхдээ сөрөг гурван дэд үзүүлэлтүүд нь бүхэлдээ нэг хүчин зүйлд хамаарч байв. Өөрөөр хэлбэл, өөрийгөө шүүх байдал, өөрийгөө бусдаас тусгаарлах, зай барих байдал, өөрийгөө адилтгах байдал гэсэн сөрөг үзүүлэлтүүдийн тус бүр хоёр асуултууд нь судалгаанд оролцогчдын хувьд нэг ойлголтоор хүртэгдсэн байж болох талтай. Харин гурван эерэг дэд үзүүлэлтүүд хоёр хүчин зүйл болж илэрсэн. Ингэхдээ өөртөө өр зөөлөн хандах байдлыг хэмжих 6 дугаар асуулт нь бусадтай ойр дотно байх байдлыг хэмжих хоёр асуулттай хамт хоёрдугаар хүчин зүйлийг бүрдүүлж байсан бол өөртөө өр зөөлөн хандах байдлыг хэмжих 2 дугаар асуулт нь өөрийгөө ухамсартайгаар анзаарах байдлыг хэмжих хоёр асуулттай хамт гуравдугаар хүчин зүйлийг үүсгэсэн. Өөрөөр хэлбэл, өөртөө өр зөөлөн хандах байдлыг хэмжих хоёр асуулт нь хамтдаа хүчин зүйл болж бүлэглэгдэхгүйгээр бусад хоёр эерэг дэд үзүүлэлтийн асуулттай нэг нэгээрээ салж бүлэглэгдэж байна. Дээрхтэй төстэй үр дүн Нидерланд улсын оюутнуудыг хамруулсан судалгаагаар илэрсэн байна. Тодруулбал, тус аргын дэлгэрэнгүй буюу 26 асуулттай хувилбарыг Нидерланд улсын Гронинген их сургуулийн 1736 оюутнуудыг хамруулж, хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээ хийж үзэхэд зургаан хүчин зүйлийн загвар илрээгүй, харин сөрөг дэд үзүүлэлтүүд нэг хүчин зүйл болж, эерэг дэд үзүүлэлтүүд мөн адил нэг хүчин зүйл болон нийтдээ эерэг, сөрөг гэх хоёр хүчин зүйлийн загвар илэрчээ (López et al., 2015). Мөн Турк улсад хийгдсэн судалгаагаар зургаан хүчин зүйл биш таван хүчин зүйлийн загвар илэрсэн бол (Deniz et al., 2008) гурван өөр түүврээс бүрдсэн буюу 821, 211 болон 390 оролцогчдыг хамруулсан судалгаагаар аль ч бүлгийн өгөгдөл дээр хүчин зүйл батлах шинжилгээ хийж үзэхэд зургаан хүчин зүйлийн загварт тохироогүй үр дүн гарчээ (Williams et al., 2014). Дээрх үр дүнгүүд нэг талаараа соёлын ялгаатай байдлаас үүссэн байх боломжтой буюу Монгол хүүхдүүдийн хувьд сөрөг гурван дэд үзүүлэлтүүд нэг ойлголтоор, харин эерэг дэд үзүүлэлтийн хувьд өөртөө өр зөөлөн хандах байдал нь тусдаа ойлголт гэхээсээ илүү өөрийгөө ухамсартайгаар анзаарах болон бусадтай ойр дотно байх байдалтай адил ойлголт

байж болох юм. Харин нөгөө талаараа энэ судалгааны хязгаарлалттай холбоотой байж болно.

Энэхүү судалгааны ажлыг гүйцэтгэхэд дараах хэд хэдэн хязгаарлалт байсныг өгүүлэх нь зүйтэй. Нэгдүгээрт, орчуулгын үе шатыг Ван Де Вийвер болон Леунг нарын санал болгосон зөвлөлөөр хэлэлцэх аргаар хийсэн (Van de Vijver & Leung, 1997). Хамгийн түгээмэл ашиглагддаг, хүлээн зөвшөөрөгдсөн орчуулгын арга бол буцааж орчуулах (forward-backward translation) арга гэж үздэг (Yu et al., 2004). Иймд дараагийн судалгаагаар орчуулгын аргыг өөрчлөх, эсвэл орчуулгыг дахин сайжруулж судалгаа авбал өөр үр дүн гарах магадлалтай. Хоёрдугаарт, судалгаанд хөдөө, орон нутгийн сургуулийн сурагчид хамрагдаагүй буюу зөвхөн Улаанбаатар хотын зарим сургуулийн сурагчдыг хамруулсан. Тиймээс судалгааны түүврийг ялгаатай байршилтай сургуулийн сурагчдаас бүрдүүлэх шаардлагатай. Гуравдугаарт, цаашдын судалгаанд оролцогчдод ижил стандартчилагдсан заавар өгөхөд илүү анхаарах хэрэгтэй. Учир нь тус асуулга нь урвуу оноогоор бодогдох буюу сөрөг утгатай асуултуудтай байдаг тул бүх оролцогчдод зааврыг ижил өгч, ойлголтын түвшинг тэнцвэртэй байлгах нь чухал юм. Дөрөвдүгээрт, хүчин зүйл батлах шинжилгээ хийхдээ хүчин зүйл тайлбарлах шинжилгээ хийсэн өгөгдлийг ашигласан. Дээрх хоёр шинжилгээг хийхдээ хоёр өөр өгөгдөл дээр хийхийг судлаачид санал болгодог (Lorenzo-Seva, 2021). Иймд, дараагийн судалгаагаар дээрх хязгаарлалтуудыг анхааран илүү сайжруулж хийснээр энэхүү судалгаагаар илэрсэн үр дүнгүүд соёлын ялгаатай байдал эсвэл судалгааны хязгаарлалтаас үүдсэн эсэхийг мэдэх боломжтой гэж үзэв.

ДҮГНЭЛТ

Өөртөө энэрэнгүй хандах байдал нь сэтгэл зүйн эрүүл мэнд төдийгүй хүний амьдралын ихэнх талбарт нөлөөлж байдаг. Жишээ нь өөртөө энэрэнгүй ханддаг сурагчдын академик оролцоо өндөр байдаг нь урьд өмнөх судалгаагаар батлагдсан байна. Иймд боловсролын байгууллагууд болон энэ салбарт ажиллаж буй сэтгэл зүйчид сурагчдын академик мэдлэгийг үнэлэхээс гадна сэтгэл зүйн эрүүл мэнд, тэр тусмаа өөртөө энэрэнгүй хандах байдлыг үнэлснээр тэдэнд тохирсон, үр дүнтэй үйлчилгээ, дэмжлэгийг үзүүлэх боломжтой юм. Ингэхийн тулд нэн түрүүнд найдвартай, баталгаатай арга зүй хэрэгтэй. Иймд энэхүү судалгаагаар дэлхий даяар өргөн ашиглагддаг “Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлын хэмжүүр-Богино хувилбар”-ыг монгол хэлэнд орчуулан нутагшуулж, психометрик чанарыг нь судлахыг зорьсон болно. Судалгааны хүрээнд ахлах ангийн 312 сурагчийн өгөгдөлд суурилан хүчин зүйл тайлбарлах болон батлах шинжилгээ хийсэн бөгөөд үр дүнд нь тус аргыг анх хөгжүүлсэн судлаачийн санал болгосон зургаан хүчин зүйл бус гурван хүчин зүйл илэрсэн. Энэ нь нэг талаараа судлаачийн хүчин зүйл буюу орчуулгын арга барил, судалгааны горим, түүврийн тоо зэрэгтэй холбоотой байж болох бол нөгөө талаараа судлуулагчийн хүчин зүйл буюу сэтгэлгээ, соёлын ялгаатай байдлаас үүссэн байх боломжтой хэмээн таамаглаж байна. Иймд цаашид уг судалгааг илүү нарийвчлан хийж, үр дүнг сайжруулах эсвэл баталгаажуулах хэрэгтэй юм.

ТАЛАРХАЛ

Энэхүү судалгааны ажлыг санхүүжүүлсэн Мак сан, орчуулгын үе шатад оролцсон сэтгэл судлаач Б.Ариунзаяа, Б.Баярцэцэг, А.Дөлгөөн, О.Наранчимэг, Т.Сайнжаргал, Б.Түвшинжаргал, Б.Ууганцэцэг, Б.Чулуунбилэг болон Монгол улсын их сургуулийн сэтгэл судлалын оюутан Б.Баттогоо, Э.Жаргал, М.Цацрал, Н.Мандуухай, агуулгын тохирц чанарыг үнэлэхэд оролцсон МУИС-ийн багш Б.Хишигням, Н.Должин, Л.Төрбурам, Э.Баасандорж, ХУИС-ийн багш М.Дэмбэрэлсүрэн, Б.Бат-Уянга болон сэтгэл судлаач А.Дөлгөөн, Б.Чингүүн, А.Тайванжаргал, Д.Лхагвадорж, ёс зүйн зөвшөөрөл авсан Эмори их сургуулийн профессор Tyralynn Franzier, өгөгдөл цуглуулах үйл явцад тусалсан

Н.Мандуухай болон судалгаанд оролцохыг зөвшөөрсөн Нийслэлийн ерөнхий боловсролын 1 дүгээр сургууль, Шинэ Эрин сургууль, 71 дүгээр сургууль, 20 дугаар сургуулийн хамт олон, сурагчдад гүн талархал илэрхийлье.

ЗОХИОГЧДЫН ОРОЛЦОО

Онолын үндэс: Х.Отгонбаатар., Б.Болдсүрэн., Л.Зүчи; **Арга зүй:** Х.Отгонбаатар., Б.Болдсүрэн., Л.Зүчи; **Мэдээлэл цуглуулалт:** Х.Отгонбаатар., И.Анужин; **Бичилт (эхний хувилбар):** И.Анужин; **Бичилт (хянах, засварлах):** Х.Отгонбаатар; И.Анужин; **Санхүүжилт:** Мак Сан; **Нөөц:** И.Анужин; **Мэргэжлийн удирдлага:** Х.Отгонбаатар., Б.Болдсүрэн.

НОМ ЗҮЙ

- Alabdulaziz, H., Alquwez, N., Almazan, J. U., Albougami, A., Alshammari, F., & Cruz, J. P. (2020). The self-compassion scale Arabic version for baccalaureate nursing students: A validation study. *Nurse Education Today*, 89, 104420. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104420>
- Anālayo, B., & Dhammadinnā, B. (2021). From compassion to self-compassion: A text-historical perspective. *Mindfulness*, 12(6), 1350–1360. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01575-4>
- Babenko, O., & Guo, Q. (2019). Measuring self-compassion in medical students: Factorial validation of the self-compassion scale–short form (SCS-SF). *Academic Psychiatry*, 43(6), 590–594. <https://doi.org/10.1007/s40596-019-01095-x>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238–246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Benzo, R. P., Kirsch, J. L., & Nelson, C. (2017). Compassion, mindfulness, and the happiness of healthcare workers. *EXPLORE*, 13(3), 201–206. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.02.001>
- Bratt, A., & Fagerström, C. (2019). Self-compassion in old age: Confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the self-compassion scale-short form. *Aging & Mental Health*, 24(4), 642–648. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1569588>
- Braun, T. D., Green, Z., Meshesha, L. Z., Sillice, M. A., Read, J., & Abrantes, A. M. (2023). Self-compassion buffers the internalized alcohol stigma and depression link in women sexual assault survivors who drink to Cope. *Addictive Behaviors*, 138, 107562. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107562>
- Care, E., & Luo, R. (2016). Assessment of transversal competencies: Policy and practice in the Asia-Pacific region.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? an examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98–104. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M.-Á., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The benefits of self-compassion in mental health professionals: A systematic review of Empirical Research. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15, 2599–2620. <https://doi.org/10.2147/prbm.s359382>

- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151–1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Eghbali, B., Saadat, S., Hasanzadeh, K., Pourramzani, A., Khatami, S., Saberi, A., & Jafroudi, M. (2022). Relationship between self-compassion and psychological well-being with the mediating role of resilience in people with multiple sclerosis. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 31(2), 43–51. <https://doi.org/10.5114/ppn.2022.117999>
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272–299. <https://doi.org/10.1037/1082-989x.4.3.272>
- Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C. (2016). Self-Compassion online: A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 797–816. <https://doi.org/10.1002/jclp.22375>
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the self-compassion scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 4. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- Gavralas, K., Brown, L., & Bryant, C. (2023). Longitudinal relationships between self-compassion and depressive symptoms in midlife women. *Climacteric*, 26(6), 619–624. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2256651>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010) *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International.
- Hayes, J. A., Lockard, A. J., Janis, R. A., & Locke, B. D. (2016). Construct validity of the self-compassion scale-short form among psychotherapy clients. *Counselling Psychology Quarterly*, 29(4), 405–422. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1138397>
- Hoque, A. S. M. M. & Awang, Zainudin. (2016). *Exploratory Factor Analysis of Entrepreneurial Marketing: Scale Development and Validation in the SME Context of Bangladesh*.
- Kaiser, H. F. (1960). “The application of electronic computers to factor analysis”. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 141-151.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Li, Y., Deng, J., Lou, X., Wang, H., & Wang, Y. (2019). A daily diary study of the relationships among daily self-compassion, perceived stress and health-promoting behaviours. *International Journal of Psychology*, 55(3), 364–372. <https://doi.org/10.1002/ijop.12610>
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the self-compassion scale’s total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLOS ONE*, 10(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940>

- Lorenzo-Seva, U. (2021). Solomon: A method for splitting a sample into equivalent subsamples in factor analysis. *Behavior Research Methods*, 54(6), 2665–2677. <https://doi.org/10.3758/s13428-021-01750-y>
- Luo, X., Che, X., & Lei, Y. (2023). Characterizing the effects of self-compassion interventions on anxiety: Meta-analytic evidence from randomized controlled studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 132–141. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.004>
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2013). Psychometric properties of the greek versions of the self-compassion and mindful attention and Awareness Scales. *Mindfulness*, 6(1), 123–132. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0237-3>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116–121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.013>
- Martínez-Ramos N, Cárdenas L, Aguirre-Acevedo DC. Colombian Adaptation of the Self Compassion Mellor, D., & Moore, K. A. (2013). The use of Likert scales with children. *Journal of Pediatric Psychology*, 39(3), 369–379. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst079>
- Ministry of Education and Science (2023). Statistical information on the industry. <https://www.meds.gov.mn/post/128815>
- Miyejav, I., Erdenebaatar, B., & Otgonbaatar, K. (2024). Psychometric properties of the Mongolian version of Delaware School Climate Questionnaire (DSCQ). *European Journal of Education Studies*, 11(4), 286–297. <https://doi.org/10.46827/ejes.v11i4.5282>
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 2961–2975. <https://doi.org/10.2147/prbm.s402455>
- Scale (SCS). *Psicothema*. 2022 Nov;34(4):621-630. DOI: 10.7334/psicothema2022.86. PMID: 36268967.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion Scale. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t10178-000>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the self-compassion scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified? *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596–607. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1269334>
- Otgonbaatar, K. (2021). Effectiveness of anchoring vignettes in re-evaluating self-rated social and emotional skills in mathematics. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(1), 237. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i1.20716>

- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2013). Dimensionality of self-compassion: Translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health, 23*(2), 72–77. <https://doi.org/10.3109/09638237.2013.841869>
- Pett, M., Lackey, N., & Sullivan, J. (2003). *Making Sense of Factor Analysis*. <https://doi.org/10.4135/9781412984898>
- Pokhriyal, R. (2018). *Kindness: the force that will help us achieve the Sustainable Development Goals*. Unesdoc.unesco.org. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373159>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2010). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Richardson, D. A., Jaber, S., Chan, S., Jesse, M. T., Kaur, H., & Sangha, R. (2016). Self-compassion and empathy: Impact on burnout and secondary traumatic stress in medical training. *Open Journal of Epidemiology, 06*(03), 161–166. <https://doi.org/10.4236/ojepi.2016.63017>
- Saarinen, A., Keltikangas-Järvinen, L., Cloninger, C. R., Veijola, J., Elovainio, M., Lehtimäki, T., Raitakari, O., & Hintsanen, M. (2019). The relationship of dispositional compassion for others with depressive symptoms over a 15-year prospective follow-up. *Journal of Affective Disorders, 250*, 354–362. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.029>
- Sattler, D. N., Gruman, D. H., Enkhtur, O., Muskavage, B., & Bishkhorloo, B. (2021). School climate in mongolia: Translation and validation of the what's happening in this school. *Learning Environments Research, 25*(2), 325–340. <https://doi.org/10.1007/s10984-021-09375-w>
- Seekis, V., Farrell, L., & Zimmer-Gembeck, M. (2023). A classroom-based pilot of a self-compassion intervention to increase wellbeing in early adolescents. *EXPLORE, 19*(2), 267–270. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.06.003>
- Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *Journal of evaluation in clinical practice, 17*(2), 268-274.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing, 4*(2), 1–18. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i2.1>
- Van de Vijver, F. J. R., & Leung, K. (1997). *Methods and Data Analysis for Cross-Cultural Research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the Five facet mindfulness questionnaire and the self-compassion scale. *Psychological Assessment, 26*(2), 407–418. <https://doi.org/10.1037/a0035566>
- Yu, D. S., Lee, D. T., & Woo, J. (2004). Issues and challenges of instrument translation. *Western Journal of Nursing Research, 26*(3), 307–320. <https://doi.org/10.1177/0193945903260554>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

ХАВСРАЛТ

Хавсралт 1. Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлын хэмжүүр (орчуулгын үе шатаас гарсан анхны хувилбар)

Чи үүнийг хэр их хийдэг вэ?	Хэзээ ч хийдэггүй	Бараг л хийдэггүй	Хааяа л хийдэг	Ихэнхдээ хийдэг	Байнга хийдэг
<u>1. Би заримдаа буруу юм хийхээрээ өөрийгөө буруутгаж голдог.</u>	1	2	3	4	5
2. Би өөрийнхөө сул талыг уучилдаг.	1	2	3	4	5
3. Ямар нэг муу зүйл тохиолдоход зөвхөн тэр тухай бодоод байлгүй гоё юм бодохыг хичээдэг.	1	2	3	4	5
<u>4. Намайг гүнигласан үед бусад хүүхдүүд надаас илүү жаргалтай байгаа юм шиг санагддаг.</u>	1	2	3	4	5
5. Би алдаа гаргасан үедээ бусад хүмүүс ч гэсэн бас алддаг даа гэж боддог.	1	2	3	4	5
6. Надад муу юм тохиолдоход би өөрийгөө өрөвдөж хайрладаг.	1	2	3	4	5
7. Би уурласан үедээ аль болох тайвшрахыг хичээдэг.	1	2	3	4	5
<u>8. Би чухал зүйл дээр бүтэлгүйтсэн үед ганцаараа үлдсэн мэт санагддаг.</u>	1	2	3	4	5
<u>9. Гүнигтай үед бүх зүйл болохгүй байгаа юм шиг санагддаг.</u>	1	2	3	4	5
10. Би юм хийж чадахгүй болохоороо бусад хүмүүст ч гэсэн чадахгүй зүйл бас байдаг шүү дээ гэж боддог.	1	2	3	4	5
<u>11. Би хийж чаддаггүй юмнуудаа бодохоор өөрийгөө загнамаар санагддаг.</u>	1	2	3	4	5

Чи үүнийг хэр их хийдэг вэ?	Хэзээ ч хийдэггүй	Бараг л хийдэггүй	Хааяа л хийдэг	Ихэнхдээ хийдэг	Байнга хийдэг
12. Би өөрийнхөө сүл талыг бодохоор үүр хүрдэг.	1	2	3	4	5

Хавсралт 2. Өөртөө энэрэнгүй хандах байдлын хэмжүүр (шинжээчдийн үнэлгээ, саналыг харгалзан орчуулгыг зассан хувилбар)

Чи үүнийг хэр их хийдэг вэ?	Хэзээ ч хийдэггүй	Бараг л хийдэггүй	Хааяа л хийдэг	Ихэнхдээ хийдэг	Байнга хийдэг
1. Би чухал зүйл дээр бүтэлгүйтэхээрээ өөрийгөө голох мэдрэмжид автдаг.	1	2	3	4	5
2. Би өөрийнхөө таалагддаггүй зан чанаруудаа ойлгож, хүлээн зөвшөөрөхийг хичээдэг.	1	2	3	4	5
3. Ямар нэг санаа зовоосон зүйл тулгарахад би асуудлыг сайн, муу аль аль талаас нь харахыг хичээдэг.	1	2	3	4	5
4. Намайг гүнигласан үед бусад хүүхдүүд надаас илүү жаргалтай байгаа юм шиг санагддаг.	1	2	3	4	5
5. Би алдаа гаргасан үедээ бусад хүмүүс ч гэсэн бас алддаг даа гэж боддог.	1	2	3	4	5
6. Би хүнд хэцүү зүйл даван туулж байгаа үедээ хэрэгцээтэй халамж, хайрыг өөртөө өгдөг.	1	2	3	4	5
7. Би уурласан үедээ аль болох тайвшрахыг хичээдэг.	1	2	3	4	5
8. Би чухал зүйл дээр бүтэлгүйтсэн үед ганцаараа үлдсэн мэт санагддаг.	1	2	3	4	5
9. Гүнигтай үед бүх зүйл болохгүй байгаа юм шиг санагддаг.	1	2	3	4	5

Чи үүнийг хэр их хийдэг вэ?	Хэзээ ч хийдэггүй	Бараг л хийдэггүй	Хааяа л хийдэг	Ихэнхдээ хийдэг	Байнга хийдэг
10. Би юм хийж чадахгүй болохоороо бусад хүмүүст ч гэсэн чадахгүй зүйл бас байдаг шүү дээ гэж боддог.	1	2	3	4	5
<u>11. Би өөрийн сул тал, хийж чаддаггүй зүйлсээ үл хүлээн зөвшөөрч, өөртөө шүүмжлэлтэй ханддаг.</u>	1	2	3	4	5
<u>12. Би өөрийнхөө таалагддаггүй зан чанаруудаа үл тэвчиж, хүлээн зөвшөөрч чаддаггүй.</u>	1	2	3	4	5

Хавсралт 3. Нуур тохируу чанарын үнэлгээний хуудас

Доорх 12 асуултуудыг уншаад хэр ойлгомжтой байгааг 1-5 оноогоор үнэлээрэй. 1 оноо өгвөл огт ойлгомжгүй, 5 оноо өгвөл маш их ойлгомжтой байсныг илтгэнэ.	Огт ойлгомжгүй	Бага зэрэг ойлгомжгүй	Дундаж	Бараг ойлгомжтой	Маш их ойлгомжтой
<u>1. Би чухал зүйл дээр бүтэлгүйтэхээрээ өөрийгөө голох мэдрэмжид автдаг.</u>	1	2	3	4	5
2. Би өөрийнхөө таалагддаггүй зан чанаруудаа ойлгож, хүлээн зөвшөөрөхийг хичээдэг.	1	2	3	4	5
3. Ямар нэг санаа зовоосон зүйл тулгарахад би асуудлыг сайн, муу аль аль талаас нь харахыг хичээдэг.	1	2	3	4	5
<u>4. Намайг гүнигласан үед бусад хүүхдүүд надаас илүү жаргалтай байгаа юм шиг санагддаг.</u>	1	2	3	4	5
5. Би алдаа гаргасан үедээ бусад хүмүүс ч гэсэн алддаг даа гэж боддог.	1	2	3	4	5
6. Би хүнд хэцүү зүйл даван туулж байгаа үедээ хэрэгцээтэй халамж, хайрыг өөртөө өгдөг.	1	2	3	4	5
7. Би уурласан үедээ аль болох тайвшрахыг хичээдэг.	1	2	3	4	5

Доорх 12 асуултуудыг уншаад хэр ойлгомжтой байгааг 1-5 оноогоор үнэлээрэй. 1 оноо өгвөл огт ойлгомжгүй, 5 оноо өгвөл маш их ойлгомжтой байсныг илтгэнэ.	Огт ойлгомжгүй	Бага зэрэг ойлгомжгүй	Дундаж	Бараг ойлгомжтой	Маш их ойлгомжтой
<u>8. Би чухал зүйл дээр бүтэлгүйтсэн үед ганцаараа үлдсэн мэт санагддаг.</u>	1	2	3	4	5
<u>9. Гунигтай үед бүх зүйл болохгүй байгаа юм шиг санагддаг.</u>	1	2	3	4	5
10. Би юм хийж чадахгүй болохоороо бусад хүмүүст ч гэсэн чадахгүй зүйл бас байдаг шүү дээ гэж боддог.	1	2	3	4	5
<u>11. Би өөрийн сүл тал, хийж чаддаггүй зүйлсээ үл хүлээн зөвшөөрч, өөртөө шүүмжлэлтэй ханддаг.</u>	1	2	3	4	5
<u>12. Би өөрийнхөө таалагддаггүй зан чанаруудаа үл тэвчиж, хүлээн зөвшөөрч чаддаггүй.</u>	1	2	3	4	5