

மனஅழுத்தம் மற்றும் பதகளிப்பைக் கையாள்வதில் யோக சிகிச்சை

ச.சஜீபன்¹, க.கஜவிந்தன்²

ஆய்வுச்சுருக்கம்:

யோகா என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு தத்துவமாகும். உளச்சிகிச்சை முறைகளில் யோக சிகிச்சை முக்கிய இடம் பெறுகின்றது. இச்சிகிச்சை முறைகளில் ஆசன முறைகள், பிரணாயாமம், சூரிய நமஸ்காரம், தளர்வு நுட்பம், உடற்பயிற்சி போன்ற முறைகள் உள்ளடக்கம். உட்புற வெளிப்புற காரணிகளின் தூண்டுதலினால் உடல், உள நடத்தை ரீதியில் மகிழ்ச்சியற்று இருத்தல் மன அழுத்தம் எனப்படுகிறது. பதகளிப்பு என்பது ஒரு அழுத்தம் காரணமாக வெளிப்படும் உடல், உள நடத்தை ரீதியான இடர்பாடாகும். முதிர்்பருவ முதற்கட்டத்தினர் மனஅழுத்தம் மற்றும் பதகளிப்பிற்குள்ளாகின்றனர், மனஅழுத்தம் மற்றும் பதகளிப்பைக் கையாள்வதில் யோக சிகிச்சையின் தொடர்பு காணப்படுகின்றது ஆகியன இந்த ஆய்வின் கருதுகோள்களாக அமைகின்றன. மாதிரிகளாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட முதிர்்பருவ முதற்கட்டத்தினரின் மனஅழுத்தமானது Modified Perceived Stress Scale மூலமும் பதகளிப்பானது Hamilton Anxiety Rating Scale மூலமும் அளவிடப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய மனஅழுத்தம் மற்றும் பதகளிப்பைக் கையாள்வதில் யோக சிகிச்சையின் வினைத்திறன் SPSS (version 20) மென்பொதியினைப் பயன்படுத்தித் தரவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்ததன் அடிப்படையில் அளவிடப்பட்டுள்ளது. பொருண்மைப் பெறுமானமானது (0.000, 0.05) காணப்படுவதால் கருதுகோளானது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. தனியன் தன் வாழ்நாளில் ஏற்படும் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளால் மனஅழுத்தம் மற்றும் பதகளிப்பிற்குள்ளாகும் போது யோக சிகிச்சையின் மூலம் மீண்டும் தம் உளநலத்தைப் பேணமுடியும் என்ற ஆய்வு முடிவு முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. உள ரீதியான தாக்கம் ஏற்படும்போது யோக சிகிச்சை நுட்பங்களை அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஒன்றிணைத்துக் கையாள வேண்டும் என்றும் யோக சிகிச்சை நுட்பங்களை மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும் எனவும் ஆய்வின் பரிந்துரைகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

திறவுச்சொற்கள்: யோகசிகிச்சை, மனஅழுத்தம், பதகளிப்பு, உளநலம், முதிர்்பருவ முதற்கட்டம்

1. மெய்யியல் துறை, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம் asipaija5@gmail.com
2. மெய்யியல் துறை, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம் kajavinthan@gmail.com