

## உளவியல் தலையீடுகளுக்கூடாக பசியற்ற உளநோயைக் கையாளல் ஓர் தனிநபர் விடய ஆய்வு

S. Thivya<sup>1</sup>, Dr. K. Kajavinthan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mphil Student Faculty of Graduate Studies, University of Jaffna.

<sup>2</sup>Department Of Philosophy, University of Jaffna

E-mail: thive8@gmail.com

### ஆய்வுச்சுருக்கம்

சம காலத்தில் அதிகளவானோரைப் பாதிக்கின்ற உணவுசார்ந்த நடத்தைக்கோளாறுகளில் ஒன்று பசியற்ற உளநோய். அந்தவகையில் கட்டிளமைப் பருவத்தினரை அதிகம் தாக்கும் ஒரு நோயாகவும் காணப்படுகின்றது. ஆரோக்கியமான ஒரு நபர் தன் உடலில் குறைபாடு உள்ளதாகத் தவறாகக் கருதி உண்ண மறுப்பதும், கடுமையான பயிற்சி செய்வதும், உணவாக எடுத்த உணவை தவறான வழிகளில் வெளியேற்ற முனைவதும் ஆகும். இன்று பல்வேறுபட்ட காரணிகளினால் அதிகளவான கட்டிளமைப்பருவத்தினர் மெலிந்த உடலே அழகு மற்றவர்களைக் கவரும் எனக்கருதி உணவுசார் நடத்தைக் கோளாறுகளினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அந்தவகையில் பசியற்ற உளநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரை சரியான முறையில் கையாளும் வகையில் “உளவியல் தலையீடுகளுக்கூடாக பசியற்ற உளநோயைக் கையாளல்” எனும் தனிநபர் விடய ஆய்வு தலைப்பாக தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. உளவியல் தலையீடு பசியற்ற உளநோயைக் குறைக்கின்றதா? எனக் கண்டறிதல் இவ் ஆய்வின் பிரதான நோக்கமாகும். தனிநபர் விடய ஆய்வு என்பதால் பசியற்ற உளநோயால் பாதிக்கப்பட்ட 23 வயதையுடைய பெண் மாதிரியாக தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளார். குறித்தநபரின் பிரச்சினையைக் கண்டறியும் முகமாக அவதானிக்கப்பட்ட அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் Eating Disorder Diagnosis Scale (EDDS) என்ற அளவீடும், DMS- IV மற்றும் ICD10 போன்ற நோய் நிர்ணயக்கையேடுகளும் பயன்படுத்தப்பட்டு பசியற்ற உளநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என நோய்நிர்ணயம்செய்யப்பட்டு, உளவியல் தலையீட்டுச் சிகிச்சை வழங்கப்பட்டது. இவ் ஆய்விற்காக முதலாம் நிலைத் தரவுகளாக வினாக்கொத்து, அவதானம், நேர்காணலும், இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளாக நோய்நிர்ணயக் கையேடு, நூல்கள், முன்னர் வெளிவந்த ஆய்வுக் கட்டுரைகள், சஞ்சிகைகள், சமூக வலைத்தளங்கள் மூலம் பெறப்பட்ட தரவுகள் போன்றன தரவுசேகரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவ் ஆய்விலிருந்து பசியற்ற உளநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரை உளவியல் தலையீடுகள் மூலம் கையாள முடியும்; பசியற்ற உளநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் உடல், உள, மனவெழுச்சி ரீதியில் அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளார்; பசியற்ற உளநோய் தம்மை அழகாய் காட்ட விரும்பும் பெண்களை அதிகம் தாக்குகின்றது; உணவு நடத்தைக் கோளாறைக் கையாள்வதற்கு சங்கிலிப் பகுப்பாய்வு, அறிகை நடத்தைச்சிகிச்சை, உள்பகுப்புச் சிகிச்சை, குடும்ப உளவளத்துணை, ஊட்டச்சத்துச் சிகிச்சை, வீட்டுவேலை நுட்பம், பகுத்தறிவுச்சிகிச்சை வழங்கல் போன்ற சிகிச்சை முறைகள் பயனுடையது; மற்றும் உளவியல் தலையீடு குறித்தநபரின் உடல், உள, மனவெழுச்சி அறிகுறிகளை குறைத்துள்ளது என்பன இவ் ஆய்வின் முடிவாக பெறப்பட்டன.

**திறவுச் சொற்கள்:** உணவுக்கோளாறு, உடல்எடை, உளநோய், நடத்தை, தளர்வுப்பயிற்சி,