



சங்ககால விளையாட்டான ஓரையாடுதல் மூலம் விளையாடும் திறனைப் பெருக்க கற்கக்கூடிய மகிழ்ச்சி பற்றிய ஆய்வு

செ. செல்வநாயகி அ. *, ஆர். சரவண பிரபா அ

அ தமிழ்த்துறை, அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் மகளிர் உயர்கல்வி நிறுவனம், கோயம்புத்தூர்-641043, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

An Explorative Study on Learnable Happiness to Amplify Playing Skills through Sangam Game Oraiyaaduthal

S. Selvanayagi a, *, R. Saravana Prabha a

a Department of Tamil, Avinashilingam Institute for Home Science and Higher Education for Women, Coimbatore-641043, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
sportsstarseelva@gmail.com

Received: 17-09-2022
Revised: 03-11-2022
Accepted: 11-11-2022
Published: 05-12-2022



ABSTRACT

To live in harmony with nature, ancient men faced many challenges and increased their energy. There are many types of ancient games. Ancient games depend on traditional social networking sites. Sports have been important since the time when mankind started climbing the development ladder. The purpose of the study is to explore the learnable happiness to amplify playing skills through sangam game oraiyaaduthal. 100 female athletes from Avinashilingam University who participated at least in district level competitions in different sports were subjected to sampling. These Samples were used to find out the improvement in learning happiness and playing skills. The data obtained were analyzed using synthesis in social science. One-way analysis of variants and T- tests were used to detect significant mean difference value. Using this the relationship of the classified samples were known. Overall, the present study has two important conclusions. First it is known that the oraiyaaduthal game has produced high levels of subjective happiness and secondly, by using the Game Image Skill Questionnaire test, it was found that strategy, targeting, perception, emotion, sportsmanship and handling tough situations among team and individual athletes have been enhanced. In this, team athletes showed more improvement than individual athletes.

Keywords: Learnable Happiness, Sangam Time Game, Oraiyaaduthal, Playing Skill

முன்னுரை

பண்டைக் கால மனிதன் இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வதற்காக பல சவால்களை எதிர்கொண்டு ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொண்டான். ஆரம்பத்தில் தற்காத்துக்கொள்ள ஓடவும் தாண்டவும், நீந்தவும் செய்த செயல்கள், பிற்காலத்தில் தக்க விதிகளுடன் பல்வேறு விளையாட்டுகளாக உருவெடுத்தது. இவ்விளையாட்டு உருவான விதம் குறித்து, “விரத்தை வளர்க்க, பயத்தை விரட்ட, நம்பிக்கையை ஊட்ட, நண்பர்களைப் பெருக்க, பொழுதுபோக்கை வரவேற்க, திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள” என பல நிலைகளில் விளையாட்டுக்கள் தோன்றலாயின என்கிறார் சு.சிவகாமி சுந்தரி (Sivagamasundari, 1995).

பழங்கால விளையாட்டுக்களில் பல வகைகள் உள்ளன. அவை பாரம்பரிய சமூகவலைப்பின்னல் தளங்களை சார்ந்தே அமைந்திருந்தன. அவ்விளையாட்டுகள் ஆயுதங்களை சார்ந்தோ, வேட்டையாடுதல் சார்ந்தோ அல்லது வீரம் மற்றும் உடல் வலிமையை உயர்த்துதல் சார்ந்தோ இருந்தன. மனித குலம் வளர்ச்சிப் படிகளில் ஏறத் துவங்கிய காலங்களிலிருந்தே விளையாட்டு முக்கியத்துவம் பெற்றிருந்தது. உவகை என்ற மெய்ப்பாடு தோன்றுவதற்குரிய களமாக தொல்காப்பியம் கூறுவது செல்வம், புலன், புணர்வு மற்றும் விளையாட்டு அதில் விளையாட்டு மன மகிழ்ச்சியை உருவாக்கும் செயலாக கருதப்பட்டது. இதை மெய்ப்பிக்கும் விதமாக தேவநேயப் பாவாணர் “விளை” என்ற சொல்லை விரும்பிச் செய்யும் செயலாக காட்டுகிறார்.

வெற்றி மற்றும் தோல்வியை சரிசமமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும், தோல்வி வெற்றிக்கான படி என்றும் உணர்த்தப்படுகின்றது. சங்க காலத்தில் உவகை ஊட்டும் விளையாட்டுகள் அதிகமாக அறியப்பட்டிருந்தன. இதற்கான சான்று இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே உலகமெங்கும் பெரும் வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் அதிகம் காணப்பட்டது.

சங்க காலத்திலிருந்து விளையாட்டு மக்களிடம் செல்வாக்கு பெற்றிருந்தது. சங்கத் தமிழர்கள் விளையாட்டை ஒரு சமூகம் சார்ந்த செயலாகவே கருதினர். அக்காலத்தில் பெண்களும் ஆண்களுக்கு இணையாக விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டிருந்தனர். இதற்கு எடுத்துக்காட்டாக, பெண்களுக்கான பழங்கால ஒலிம்பிக்ஸ் அவர்களுக்கென தனியாக நடத்தப்பட்டது. நற்றிணை இலக்கியத்தில் உடலும் உள்ளமும் வேகம் பெறுவதற்கு பெண்கள் வீட்டுக்குள் இருப்பது அறம் இல்லை என்ற செய்தி முதன்மை பெற்றிருந்தமையை,

‘விளையாடு ஆயமொடு ஓரை ஆடாது

இளையோர் இல்லிடத்து இற்செறிந்திருத்தல்

அறனும் அன்றே ஆக்கமும் தேய்ம்’

என்ற நற்றிணை பாடல் உணர்த்துகிறது (Parimanam & Balasubramaniam, 2004).

ஓரையாடுதல் என்பது சங்ககால மகளிர் விளையாட்டுகளில் ஒன்று. ‘ஓரை’ என்றால் ஒலி எழுப்புதல் என்று பொருள். ஒலி மற்றும் இசையுடன் கூடிய ஓரையாடுதல் விளையாட்டு, செயல்திறன் தீவிரத்தை அதிகரிக்கிறது. ஆரவாரம் எழுமாறு ஆடப்படும் ஆட்டங்களை இதற்கு உதாரணமாக கூறலாம்.

“ஓரைஆயத்து ஒண்தொடி மகளிர்” என உரையாடும் மகளிரை புறநானூற்றில் 176-வது பாடலில் சொல்லப்படுகிறது. இந்த விளையாட்டு கடல் அலை பாயும் மணலிலும், ஆற்று மணலிலும், சேற்று நிலத்திலும் விளையாடப்பட்டதாக சங்ககால பாடல்களில் காட்சிப்படுத்தப்படுகிறது (Swaminatha Iyer, 2014).

உயர் மட்ட செயல்திறனைப் பெறுவதற்கும், நிர்ணயிக்கப்பட்ட இலக்குகளை அடைவதற்கும், செயல்திறனை உயர்த்துவதற்கும், அதைத் தக்கவைப்பதற்கும் முக்கியமான இரண்டு முதன்மை காரணிகள் உள்ளன. எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சி முதல் காரணியாகவும், சாதனை இரண்டாவது காரணியாகவும் குறிப்பிடப்படுகிறது. மேலும், வரிசை மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் முதல் காரணியான எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சி நிலையான உயர் செயல்திறனுக்கு முக்கியமாகும்.

ஆய்வின் கருதுகோள்

ஓரையாடுதல் விளையாட்டை பயன்படுத்தி, கற்கும் மகிழ்ச்சி மூலம்

- விளையாட்டுத் திறனை பெருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது.
- கற்கக்கூடிய மகிழ்ச்சி காரணமாக விளையாட்டு வீரர்களிடையே சுயமதிப்பீட்டில் வேறுபாடுகள் இருக்கலாம் என்று ஆராய்ச்சி கருதுகிறது.

ஆய்வு அணுகுமுறைகள்

இந்த ஆய்விற்காக அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் மகளிர் உயர்கல்வி நிறுவனத்தில் பயிலும் 100 பெண் விளையாட்டு வீராங்கனைகள், வெவ்வேறு விளையாட்டுக்களில் குறைந்தது மாவட்ட அளவிலான போட்டிகளில் பங்கேற்றவர்கள் மாதிரிகளாக (purposive sampling) உட்படுத்தப்பட்டனர். கற்கக்கூடிய மகிழ்ச்சி தனிநபர் மற்றும் குழு விளையாட்டில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் கண்டறியப்பட்டது. பங்கேற்பாளர்கள் ஆறு வாரங்களுக்கு வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் வீதம் தினமும் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை ஓரையாடுதல் பயிற்சியில் ஈடுபட்டனர். இவர்களிடம் பயிற்சிக்கு முன்பும், பின்பும் கேள்வித்தாள்கள் கொடுக்கப்பட்டு அவர்களது சுய மதிப்பீட்டு தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டது. இந்த ஆய்வை மேற்கொள்ள மாணவரின் ஒப்புதல் மற்றும் மனித நெறிமுறை குழுவிடம் முறையான அனுமதி பெறப்பட்டது. சங்க இலக்கியங்களில் இருந்து “உவகை ஊட்டும் விளையாட்டுக்கள்” தனித்து எடுக்கப்பட்டு ஆய்விற்காக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மாணவிகளுக்கு, அவர்கள் பயிற்சியில் ஈடுபடும் பொழுது நடுவில் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் தூண்டல் மகிழ்ச்சியை (stimulation happiness) அதிகரிக்கும் விதமாக ஓரையாடுதல் பயிற்றுவிக்கப்பட்டது. மாதிரிகளிடம் சுய அறிக்கை ஆய்வின் தன்மை விளக்கப்பட்டு நேர்மறையான எண்ணங்களில் பதிலளிக்குமாறு எடுத்துரைக்கப்பட்டது.

ஆய்வின் கருவிகள்

இரண்டுவிதமான கேள்வித்தாள்கள் தேர்ந்து எடுக்கப்பட்டு, அவை பயிற்சிக்கு முன்பும், பின்பும் வீராங்கனைகளிடம் கொடுக்கப்பட்டு அவர்களது சுய மதிப்பீட்டு தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டது. அதற்காக பொதுவான மகிழ்ச்சி கேள்வித்தாள் GHS உபயோகப்படுத்தப்பட்டது (Lyubomirsky & Lepper, 1999). பொருள் பொதிந்த சுயஅறிக்கை அளவீடுகள் கொண்ட தனிப்பட்ட மற்றும் ஒட்டுமொத்த மகிழ்ச்சி மதிப்பீடு செய்யப்பட்டது. பதில் அறிக்கை 7 புள்ளி லிகெட் அளவுகள் கொண்டது. இதன் தனி கூட்டு மதிப்பு சராசரி 4 பொருள் பின்பற்ற நான்காவது பொருள் குறியீட்டு முறை கொண்டது. இதன் மதிப்பானது 1.0 லிருந்து 7.0 வரை. இதிலிருந்து அதிக மதிப்பு அதிக மகிழ்ச்சியை பிரதிபலிக்கிறது.

அடுத்ததாக, விளையாட்டு உருவப்பட திறன் கேள்வித்தாள்-SIAQ கொண்டு, ஆறு விதமாக விளையாட்டு வீராங்கனைகளின் திறன், மூலோபாயம், இலக்கு, உணர்வு, உணர்ச்சி மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகளில் விளையாடும் திறமை கண்டறியப்பட்டது (Williams & Cumming, 2011).

புள்ளியியல் நுட்பம்

பெறப்பட்ட தகவல்கள் சமூகஅறிவியலின் தொகுப்பைப் பயன்படுத்தி பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது. மாறுபாட்டின் ஒரு-வழி பகுப்பாய்வு மற்றும் t-சோதனை பயன்படுத்தி குறிப்பிடத்தக்க வித்தியாசம், அர்த்த மதிப்பு கண்டறிய பயன்படுத்தப்பட்டது. இதனைப் பயன்படுத்தி வகைப்படுத்தப்பட்ட மாதிரிகளின் உறவு அறிய பட்டது.

பகுப்பாய்வு

டெமோகிராபிக் குறிப்புகள்

பங்கேற்றவர்களிடமிருந்து அவர்களது வயது, தனி அல்லது குழு விளையாட்டு விளையாடும் நிலை மற்றும் சமூக பொருளாதாரம் பற்றிய குறிப்புகள் கண்டறியப்பட்டது. மேற்கண்ட தகவல்கள் மகிழ்ச்சியை பெருக்குவதற்கு மற்றும் விளையாட்டுத் திறனை மேம்படுத்துவதற்கு எந்தளவிற்கு உபயோகமாக உள்ளது என்பதை கண்டறிவதற்காக பெறப்பட்டது.

இந்த ஆய்வில், கற்கக்கூடிய மகிழ்ச்சி மாவட்ட அளவிலான வீராங்கனைகளிடம் பெருவாரியாக உயர்வு இருப்பதாக கருதப்படுகிறது. ஓரையாடுதல் பயிற்சிகளின் மூலம் கற்கக்கூடிய மகிழ்ச்சியினால் வீராங்கனைகளின் விளையாட்டு திறன் நேர்மறையாக உயர்ந்துள்ளது.

வீராங்கனைகள் குழு அதிக அளவில் மகிழ்ச்சியைக் காட்டினர், இது 42.4% வீராங்கனைகள் தனிப்பட்ட வகை விளையாட்டுப் பயிற்சியிலும், 62.4% வீராங்கனைகள் குழு வகை விளையாட்டுப் பயிற்சியிலும் ஈடுபட்டவர்களிடம் காணப்பட்டது. மேலும், நான்கில் ஒரு பங்கிற்கு மேல் மகிழ்ச்சியின் சராசரி நிலை காணப்பட்டது. 26.7% வீராங்கனைகள் குழு விளையாட்டுகள் மற்றும் 13.8% வீராங்கனைகள் தனிப்பட்ட விளையாட்டு வகைகளுக்கு பயிற்சி மேற்கொண்டனர். தனிப்பட்ட விளையாட்டுகளைக் காட்டிலும் ஓரையாடுதல் விளையாட்டுப் பயிற்சியின் காரணமாக, குழு விளையாட்டு வீராங்கனைகள் பொது மகிழ்ச்சியின் வளர்ச்சியில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் காட்டுகிறார்கள் என்பதை அட்டவணை 1 தெளிவாகக் காட்டுகிறது. (Debris & Jedrek 2010) ஆய்வுகளின் முடிவுகள், இந்த ஆய்வின் முடிவை ஆதரிக்கிறது.

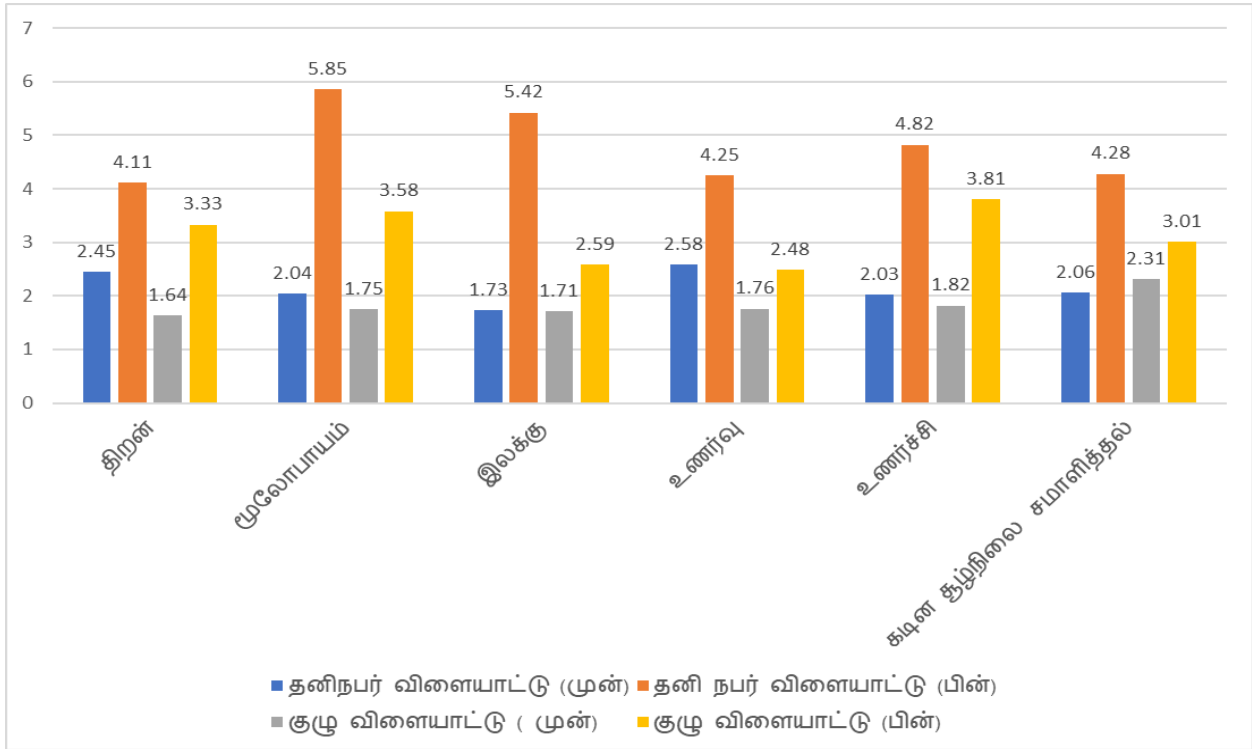
அட்டவணை 1 வீராங்கனைகளின் திறன்

குழுக்கள்		வீராங்கனைகளின் உருவகத் திறன்("t")					
		திறன்	மூலோபாயம்	இலக்கு	உணர்வு	உணர்ச்சி	கடின சூழ்நிலை சமாளித்தல்
தனிநபர் விளையாட்டு (முன்)	SD	2.45	2.04	1.73	2.58	2.03	2.06
	t	0.87	0.80	0.62	1.62	0.82	0.91
தனி நபர் விளையாட்டு (பின்)	SD	4.11	5.85	5.42	4.25	4.82	4.28
	t	2.64*	4.17*	3.90*	2.69*	3.02*	2.88*
குழு விளையாட்டு (முன்)	SD	1.64	1.75	1.71	1.76	1.82	2.31
	t	0.09	0.73	0.70	0.73	0.90	1.02
குழு விளையாட்டு (பின்)	SD	3.33	3.58	2.59	2.48	3.81	3.01
	t	2.67*	2.69*	2.48*	2.32*	2.81*	2.87*

*தேவையான t மதிப்பு 0.05 கான்ஃபிடன்டில் 1.676 ஆகும்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வீராங்கனைகளின் திறனை பெருக்குதல் தொடர்பாக SIAQ ஆய்வில் ஆறு விதமான திறன்களும் ஆறு விதமான வேலைப்பாடுகளுடன் சம்பந்தப்பட்டது. விளையாடும் திட்டம் மற்றும் மூலோபாயம் - தனிநபர் (43.2%) மற்றும் குழு (67.1%), விளையாட்டு திறனை சீர்படுத்தும் - தனிநபர் (53.2%) மற்றும் குழு (51.1%), விளையாடும் போது காட்டும் நேர்மறை செயல் - தனிநபர் (43.2%) மற்றும் குழு (67.1%), மாற்று மூலோபாயம் - தனிநபர் (37.2%) மற்றும் குழு (81.1%), மனரீதியான திடம் - தனிநபர் (72.2%) மற்றும் குழு (58.1%), மேம்படுத்தப்பட்ட திறன் மற்றும் விளையாட்டில் உற்சாகம் - தனிநபர் (54.2%) மற்றும் குழு (82.1%), விளையாட்டில் கவனம் - தனிநபர் (61.2%) மற்றும் குழு (67.1%), வெற்றி மற்றும் செயல்பாடு - தனிநபர் (79%) மற்றும் குழு (81%), திறமை மற்றும் விளையாட்டில் தவறுகளை திருத்திக் கொள்ளுதல் - தனிநபர் (52.2%) மற்றும் குழு (74.1%), புதுமையான திட்டம் -

தனிநபர் (38.2%) மற்றும் குழு (87.1%), கடினமான நேரங்களில் மிகவும் கவனம் காட்டி விளையாடுதல் - தனிநபர் (43.2%) மற்றும் குழு (71.1%), செயல்திறனின் வேகம் மேம்படுத்தப்பட்டதாக தெரியவந்துள்ளது.



படம் 1. குழுக்களிடையே சோதனைக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய சராசரி வேறுபாடுகள்

இதன் மூலம் சங்ககால ஓரையாடுதல் விளையாட்டு மூலம், கற்கக்கூடிய மகிழ்ச்சி தனிநபர் மற்றும் குழு விளையாட்டுகளில், விளையாட்டுத் திறன் பெருகுவதற்கு மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்ததாக கண்டறியப்பட்டது. இதில் தனி நபர் விளையாட்டு வீராங்கனைகளைவிட, குழு விளையாட்டு வீராங்கனைகளின் திறன் அதிகம் பெருகுவதாக கண்டறியப்பட்டது.

விவாதம்

ஓரையாடுதல் பயிற்சியின் மூலம் கற்கக்கூடிய மகிழ்ச்சி பெருவாரியாக நேர்மறையாக உயர்ந்துள்ளது. SIAQ படங்களின் பயன்பாட்டின் ஆறு விதமான செயல்பாடுகளுடன் நெருக்கமாக தொடர்புடைய ஆறு வகையான பட உள்ளடக்கத்தை மதிப்பிடுவதன் மூலம் வீராங்கனைகளின் படத் திறனைப் பற்றிய விரிவான மதிப்பீட்டை வழங்குகிறது. குழு போட்டி விளையாட்டு வீராங்கனைகள், கற்கக்கூடிய மகிழ்ச்சி மூலம் விளையாட்டு படங்களை உருவாக்குவது, குறிப்பிடத்தக்க வகையில் எளிதாக இருப்பதாக தெரிவிக்கின்றனர். பல்வேறு ஆய்வுகள் இயக்கம் உருவகத் திறனின் விளைவாக போட்டி நிலை வேறுபாடுகளை நிறுவியிருந்தாலும் (எ.கா., கிரெக் & ஹால், 2006 ராபர்ட்ஸ் மற்றும் பலர்., 2008), மிகச் சிலரே போட்டி நிலை விளையாட்டின் கற்பனைத் திறனில் உள்ள தாக்கத்தை நிரூபித்துள்ளனர். குழு போட்டியில் போட்டியிடும் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அடிக்கடி படங்களைப் பயன்படுத்துவதை ஆராய்ச்சி கண்டறிந்துள்ளது (எ.கா., ஹால் மற்றும் பலர், 1998), மேலும் 10-15 நிமிடங்கள் ஓரையாடுதல் மூலமாக பெறும் கற்கக்கூடிய மகிழ்ச்சியினால் அதிக அளவிலான விளையாட்டு திறனைக் காட்ட முனைகின்றனர். இதன் விளைவாக, தனிநபர் விளையாட்டு வீராங்கனைகளை விட குழு போட்டியில் பங்கேற்ற விளையாட்டு வீராங்கனைகள் எளிதாக அதிக திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்று கண்டறியப்பட்டது.

முடிவுரை

மொத்தத்தில், தற்போதைய ஆய்வு இரண்டு முக்கியமான முடிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. முதலாவதாக, சங்ககால ஓரையாடுதல் விளையாட்டு அதிக அளவிலான அகநிலை மகிழ்ச்சியைக் உருவாக்கியதாக அறியப்படுகிறது. மற்றும் இரண்டாவதாக விளையாட்டு உருவப்பட திறன் கேள்வித்தாள் பயன்படுத்தி அறியப்பட்ட சோதனையில் விளையாட்டின் திறன். மூலோபாயம், இலக்கு, உணர்வு, உணர்ச்சி மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகளில் விளையாட்டும் திறன் ஆகியவை குழு விளையாட்டு மற்றும் தனி நபர் விளையாட்டு வீராங்கனைகளிடம் மேம்படுத்தப் பட்டிருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதில் குழு விளையாட்டு வீராங்கனைகளின் திறன் அதிகம் பெருகுவதாக கண்டறியப்பட்டது. ஒரு மனிதனின் மன மகிழ்ச்சி, மன திருப்தி மற்றும் நல்வாழ்வு ஆகியவற்றின் மன மற்றும் உடல் உணர்வில் மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடுதல் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

References

- Derbis, R., & Jędrsek, K. (2010) Poczucie jakości życia a osobowość sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych [Subjective quality of life and personality of team and individual sport disciplines' players]. *Przegląd Psychologiczny*, 53, 9–32.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999) A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- Parimanam, A.M., Balasubramaniam, K.V., (2004) Natrinai, New Century Book House Pvt Ltd, Chennai, India
- Sivagamasundari, S. (1995) Sanga Ilakiya Vilayattu Kalanjyam, New Century Book House, Chennai, India
- Swaminatha Iyer, U.V. (2014) Purananooru Moolamum Uraiyum, U.Ve.Sa, Noolaga nilayam, Chennai, India.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2011) Measuring athlete imagery ability: The Sport Imagery Ability Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(3), 416–440.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Authors have no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author(s) 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License