

விளையாட்டு வீராங்கனைகள் மற்றும் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத மாணவிகளிடையே மாதவிடாய் தொடர்பான மனநிலையின் நிலைபாட்டைப் பற்றிய ஒப்பீட்டு ஆய்வு

மைதிலி அ. \*

அ. பூ.சா.கோ. தொழில்நுட்பக் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-641004, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## A comparative Study of Menstrual-Related Mental Status among Female Athletes and Non-Athletes

K. Mythily a,\*

<sup>a</sup> PSG College of Technology, Coimbatore-641004, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:  
[kmy.ped@psgtech.ac.in](mailto:kmy.ped@psgtech.ac.in)

Received: 03-09-2022  
Revised: 14-11-2022  
Accepted: 20-11-2022  
Published: 05-12-2022



### ABSTRACT

Approximately 80% of women experience some worsening of physiological and psychological symptoms in the days before the onset of menstruation, and these symptoms affect their well-being and behavior. This article aims to analyze menstrual related mood swings among women who exercise regularly and among female students who do not exercise regularly. Female students for this study were selected through random sampling from Bharatiyar University, 50 non-athletes and 50 regular exercisers (Physical Education). Psychological variables such as anger, confusion, depression fatigue, tension and vigor were measured using standardized questionnaire (POMS) for the selected female students. The study was carried out after the investigator explained the questionnaire to the female students to give them their best during the study period in order to clear their doubts regarding the questionnaire and get full cooperation from the students before conducting the examination. Response Score A questionnaire score was entered for each question (POMS) for female athletes and non-athletes. To determine the difference in psychological values between female athletes and non-athletic students, the data was analyzed by T-test and the table value was accepted as significant at 2.001

**Keywords:** POMS, Non-Athletes, Psychological Variables, Physical Education

### முன்னுரை

பண்டைய காலத்தில் மாதவிடாயால் உடல் வலி, சோர்வு, மன உறுதியின்மை போன்ற பல உடலியல் மற்றும் உளவியல் பிரச்சனைகளால் பெண்கள் விளையாட்டில் ஆர்வம் இல்லாமலும் மற்றும் அனுமதிக்கப்படாமலும் இருந்தனர். ஆனால் இப்போதெல்லாம் பெண்கள் போட்டியில் பங்கேற்பதில் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை, ஏனெனில் தற்போது விளையாட்டு மற்றும் விளையாட்டுத் துறையில் பண்டைய கால பெண்களின் பிரச்சனையை சரிசெய்வதற்கான அறிவியல் நன்மைகள் உள்ளன. ஆனால் வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளின் காரணமாக உடற்பயிற்சி செய்யும் பெண்களை விட உடற்பயிற்சி செய்யாத பெண்களுக்கு உளவியல் வேறுபாடு இருந்துவந்துள்ளது (Stout & Steege, 1985; Albrecht & Ewing, 1989; Allen et al., 1996; Abele & Brehm, 1993) வேறுபாடுகள் எந்த அளவிற்கு உள்ளது என அறியவே இந்த ஆய்வினை மேற்கொண்டோம். அதன் அடிப்படையில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்

பெண்களின் உளவியல் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாத பெண்களின் உளவியல் நிலையை விட அதிக அளவு மாற்றங்கள் மற்றும் வேறுபாடுகள் உள்ளதை ஆய்வின் முடிவுகள் தெரிவுபடுத்தியிருக்கிறது.

## ஆய்வு முறை

பெண்களுக்கு இடையே ஆன உளவியல் தன்மையை ஆய்வு செய்து தீர்மானிக்கும் நோக்கில் இந்த கட்டுரையின் பொருண்மை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆய்வின் முதற்கட்டமாக வழக்கமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் (உடற்கல்வி துறை மாணவிகள்) 50 பேரும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாத விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத மாணவிகள் 50 பேரும் ரேண்டம் அணுகுமுறை மாதிரியில் பாரதியார் பல்கலை கழகத்திலிருந்து தேர்ந்து எடுக்கப்பட்டனர். இவர்களுக்கு மாதவிடையால் ஏற்படும் உளவியல் மாற்றங்களை அளவிட நிலையான கேள்வித்தாள்கள் வழங்கப்பட்டு ஆய்வு நேரத்திற்கு முன்பு அவர்களின் கேள்வித்தாள் தொடர்பான சந்தேகங்கள் நீக்கப்பட்டு மாணவிகளிடம் இருந்து முழு ஒத்துழைப்பும் பெறப்பட்டது.

இந்த கேள்வித்தாளில் அளிக்கப்படும் ஒவ்வொரு பதில்களுக்கும் (POMS) நிலையான கேள்வித்தாள்களின் மதிப்பெண் (குறைந்த அளவு 1 முதல் உயர் நிலை 5 வரை வரம்பு) அடிப்படையில் புள்ளிகள் வழங்கப்பட்டது. இவ்வாய்விலிருந்து தேர்வு செய்யப்பட்ட மாணவிகளின் தேர்வு தாள்களின் மதிப்பெண்கள் ஒப்பீடு செய்யப்பட்டு உளவியல் மாற்றங்களான கோபம், குழப்பம், மனசோர்வு, சோர்வு, பதற்றம் மற்றும் வீரியம் போன்றவை தனித்தனி அட்டவணையிடப்பட்டு, சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்கள் T டெஸ்ட் மூலம் தரவு செய்யப்பட்டு அட்டவணை மதிப்பு 2.001 என்ற குறிப்பிட்டத்தக்க அளவில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது (American Psychological Association, 1974).

## ஆய்வுப்பலன்கள் மற்றும் கலந்துரையாடல்

சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகள் ஆய்வு செய்யப்பட்டு அட்டவணைகளாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

**அட்டவணை 1.** விளையாட்டு வீராங்கனைகள் மற்றும் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத மாணவிகளுக்கு இடையே கோபத்தை ஒப்பிடும் T -விகிதத்தை கணக்கிடும் அட்டவணை

குழுக்கள்	அர்த்தம்	நிலையான விலகல்	சராசரி வேறுபாடு	வெவ்வேறு சராசரி	டி விகிதம்
விளையாட்டு வீராங்கனைகள்	34.3400	6.72433	2.87	0.87	3.29*
விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத பெண்கள்	37.2100	5.56376			

**அட்டவணை 2.** விளையாட்டு வீராங்கனைகள் மற்றும் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத மாணவிகளுக்கு இடையே குழப்பம் ஒப்பிடும் T - விகிதத்தை கணக்கிடும் அட்டவணை

குழுக்கள்	அர்த்தம்	நிலையான விலகல்	சராசரி வேறுபாடு	வெவ்வேறு சராசரி	டி விகிதம்
விளையாட்டு வீராங்கனைகள்	33.7000	6.46435	2.49	0.86	2.89*
விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத பெண்கள்	36.1900	5.70432			

**அட்டவணை 3.** விளையாட்டு வீராங்கனைகள் மற்றும் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத மாணவிகளுக்கு இடையே மனசோர்வு ஒப்பிடும் T - விகிதத்தை கணக்கிடும் அட்டவணை

குழுக்கள்	அர்த்தம்	நிலையான விலகல்	சராசரி வேறுபாடு	வெவ்வேறு சராசரி	டி விகிதம்
விளையாட்டு வீராங்கனைகள்	34.0400	6.25860	3.00	0.79	3.82*
விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத பெண்கள்	34.4700	6.70362			

**அட்டவணை 4.** விளையாட்டு வீராங்கனைகள் மற்றும் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத மாணவிகளுக்கு இடையே சோர்வு ஒப்பிடும் T - விகிதத்தை கணக்கிடும் அட்டவணை

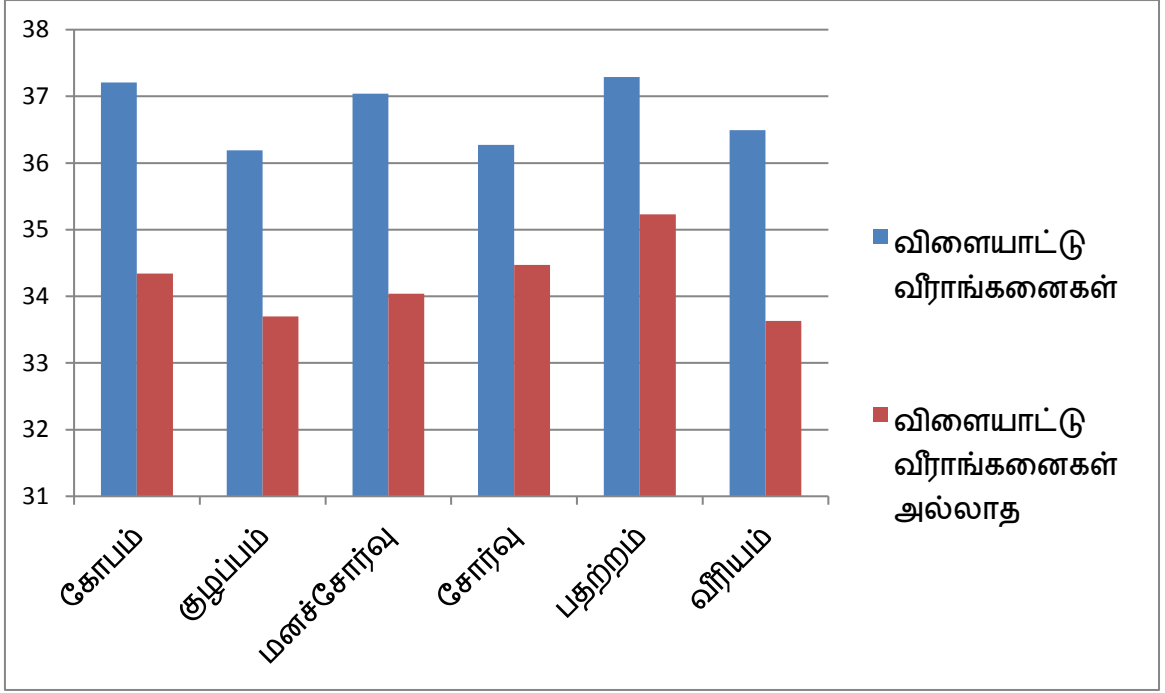
குழுக்கள்	அர்த்தம்	நிலையான விலகல்	சராசரி வேறுபாடு	வெவ்வேறு சராசரி	டி விகிதம்
விளையாட்டு வீராங்கனைகள்	36.2700	5.39333	1.80	0.86	2.09*
விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத பெண்கள்	34.4700	6.70362			

**அட்டவணை 5.** விளையாட்டு வீராங்கனைகள் மற்றும் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத மாணவிகளுக்கு இடையே பதற்றம் ஒப்பிடும் T - விகிதத்தை கணக்கிடும் அட்டவணை

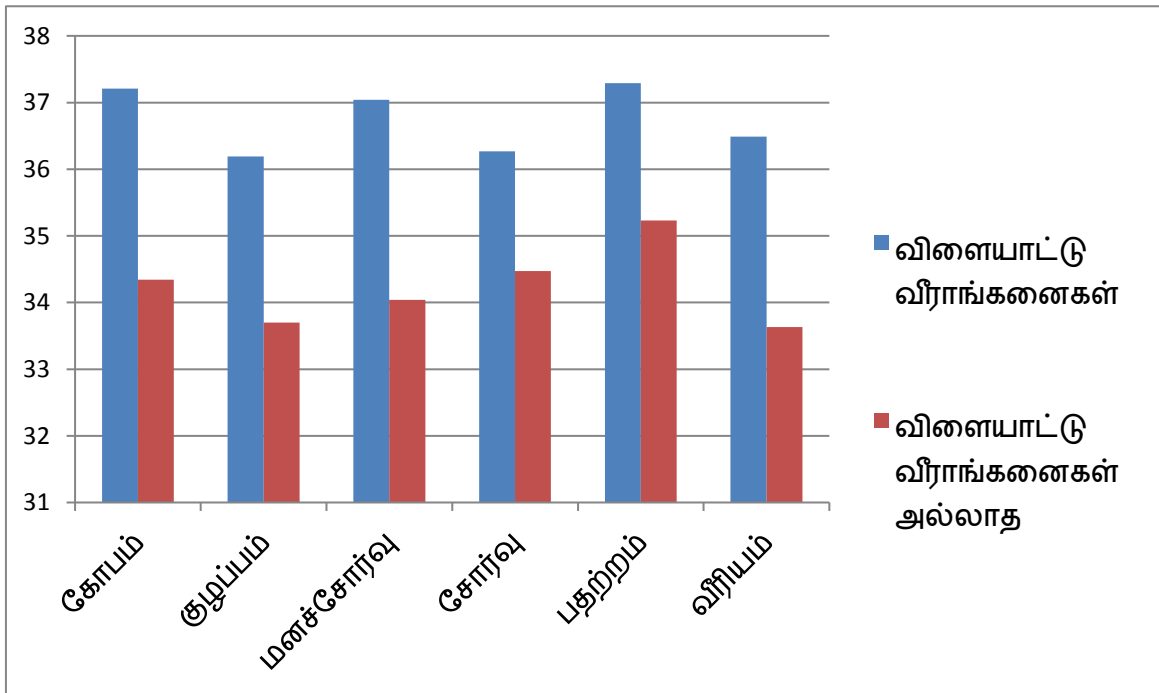
குழுக்கள்	அர்த்தம்	நிலையான விலகல்	சராசரி வேறுபாடு	வெவ்வேறு சராசரி	டி விகிதம்
விளையாட்டு வீராங்கனைகள்	37.2900	4.74032	2.06	0.71	2.88*
விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத பெண்கள்	35.2300	5.34441			

**அட்டவணை 6.** விளையாட்டு வீராங்கனைகள் மற்றும் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத மாணவிகளுக்கு இடையே வீரியம் ஒப்பிடும் T - விகிதத்தை கணக்கிடும் அட்டவணை

குழுக்கள்	அர்த்தம்	நிலையான விலகல்	சராசரி வேறுபாடு	வெவ்வேறு சராசரி	டி விகிதம்
விளையாட்டு வீராங்கனைகள்	33.6300	6.58074	2.86	0.94	3.06*
விளையாட்டு வீராங்கனைகள் அல்லாத பெண்கள்	36.4900	6.64769			



மாஸ்டர்சார்ட் - பட்டை வரைபடம்



## முடிவுரை

இந்த காலத்தில் நேரமின்மை மற்றும் அதிக வேலைப்பளு காரணத்தினாலும் உடற்பயிற்சியின்மை அதிகரித்து கொண்டிருக்கிறது. இதன் அடிப்படையில் உடற்பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகளை அறியும் வண்ணம் மேற்கொள்ளப்பட்ட இந்த ஆய்வில் தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் மாணவிகள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாத மாணவிகளை விட அதிக அளவில் உடலியல் மற்றும் உளவியல் நன்மைகள் பெற்றிருக்கின்றனர். இதற்கு காரணம் அவர்கள்

உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் பொழுது அவர்களது உடலும் மனமும் ஒரே நேர் கோட்டில் பயணிப்பது தான். உடற்பயிற்சியினால் அவர்களின் தசைகள் மற்றும் எலும்புகள் பலமடைகின்றன இதனால் அவர்களுக்கு மாதவிடாயில் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றங்களை தாங்கும் அளவிற்கு வலுவடைந்திருக்கின்றனர். அதுமற்றுமின்றி அவர்களின் உளவியல் மாற்றங்களை கையாளும் திறமையும் அதிகரிக்கிறது. இதனால் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாத மாணவிகளை காட்டிலும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் மாணவிகளின் உளவியல் அளவீடுக்கள் நன்றாக உள்ளது. இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் உடற்பயிற்சியினால் உளவியல் மற்றும் உடலியல் பலன்கள் மேன்மை அடைந்து இருக்கிறது என தெளிவாக அறிய முடிகிறது.

## References

- Abele, A. Brehm, W. (1993). Mood effects of exercise versus sports games: Findings and implications for well-being and health. *International Journal of Health Psychology*, 2, 53-81.
- Albrecht, R.R., & Ewing, S.J. (1989). Standardizing the administration of the Profile of Mood States (POMS): Development of alternative word lists. *Journal of Personality Assessment*, 53(1), 31-39.
- Allen, T.J., Dougherty, D.M., Rhoades, H.M., Cherek, D.R. (1996) A study of male and female aggressive responding under conditions providing an escape response, *The Psychological Record*, 46(4), 651-664.
- American Psychological Association (1974). *Standards for Educational Psychological Testing*. Washington, DC: APA.
- Stout, A.L., Steege, J.F. (1985) Psychological assessment of women seeking treatment for premenstrual syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(6), 621-629.

**Funding:** No funding was received for conducting this study.

**Conflict of Interest:** The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

**About the License:**



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