



## **Taekwondo Marital Arts Influence on Emotional Intelligence First High School Boys**

Somayeh Nejadi <sup>1</sup> 

1. MA student, Department of Educational Psychology, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran (corresponding author).

❖ Corresponding Author Email: nejadi@mailsac.com

### **Journal Info:**

Volume 1, Issue 1 Sprint 2022  
Pages: 46-50

### **Article Dates:**

Receive: 2022/03/13  
Accept: 2022/05/07  
Published: 2022/06/21

### **Keywords:**

Taekwondo, Emotional  
Intelligence, First Grade Boys

The purpose of this study was to investigate the effect of Taekwondo martial arts on emotional intelligence of boys in the 3rd district of Tehran. The present study is an experimental study that was carried out in a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of this study is all the students of the first grade secondary school in District 3 of Tehran, among which 30 students were divided into two groups. The non-random sampling method was available, so that at first all high schools in first grade were selected by high school and all 30 high school students were selected, 15 of them volunteered to participate in taekwondo training courses, Experiments were performed and 15 other students were assigned to the control group, after which both groups responded to the emotional intelligence questionnaire. The experimental group received Taekwondo training for two months, and the control group did not receive any training. At the end, both groups responded to the emotional intelligence questionnaire in the post-test phase and a total of 60 questionnaires were analyzed. An emotional intelligence questionnaire was used to collect information. For analyzing the data, descriptive level of central incidence and dispersion indices and inferential level of covariance and variance analysis were used. The results of this study showed that taekwondo combat sport education has an effect on emotional intelligence in first grade boys.

### **Article Cite:**

Nejadi, S. (2022). Taekwondo Marital Arts Influence on Emotional Intelligence First High School Boys, *Psychological Dynamics in Mood Disorders*; 2(2): 46-50





## تأثیر ورزش رزمی تکواندو بر هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول

سمیه نژادی<sup>1</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

✉ ایمیل نویسنده مسئول: nejadi@mailsac.com

## اطلاعات نشریه:

دوره ۱، شماره ۱، بهار ۱۴۰۱  
صفحات: ۴۶-۵۰

## تاریخ‌های مقاله:

دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۲  
پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۱۷  
انتشار: ۱۴۰۱/۰۳/۳۱

## واژگان کلیدی:

ورزش رزمی تکواندو، هوش هیجانی،  
دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر ورزش رزمی تکواندو بر هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه منطقه ۳ شهر تهران بود. پژوهش حاضر، از نوع آزمایشی است که در قالب طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر سال دوره متوسطه اول منطقه ۳ شهر تهران تشکیل می‌دهند که از بین آنها ۳۰ نفر دانش‌آموز به دو گروه تقسیم شدند. روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس بود، به این صورت که ابتدا از بین تمامی دبیرستانهای دوره اول یک دبیرستان انتخاب شد و از بین تمامی دانش‌آموزان دبیرستان ۳۰ دانش‌آموز انتخاب شد که ۱۵ نفر آنها داوطلب شرکت در دوره‌های آموزش تکواندو بودند که در گروه آزمایش قرار گرفتند و ۱۵ دانش‌آموز دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند و پس از آن هر دو گروه به پرسشنامه هوش هیجانی پاسخ دادند. گروه آزمایش به مدت دو ماه تحت تمرین تکواندو قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. و در پایان هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون به پرسشنامه هوش هیجانی پاسخ دادند و در مجموع ۶۰ پرسشنامه تحلیل گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه هوش هیجانی استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی و در سطح استنباطی از آزمون‌های تحلیل واریانس و کوواریانس استفاده شد. نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ورزش رزمی تکواندو بر هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول تأثیر دارد.

## استناد به مقاله:

نژادی، س. (۱۴۰۱). تأثیر ورزش رزمی تکواندو بر هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول. پویایی روانشناختی در اختلالات خلقی (۱): ۴۶-۵۰



## مقدمه

نوجوانی دوره پیچیده‌ای از رشد انسان است که دامنه آن از ۱۳ تا ۱۸ سالگی امتداد دارد. در واقع، صرف نظر از دوره نوزادی در هیچ دوره‌ای از زندگی، تغییراتی به اندازه دوره نوجوانی در فرد روی نمی‌دهد. در طی این دوره، نوجوان بلوغ را تجربه می‌کند که بر رشد جسمانی، فیزیولوژیکی و روان شناختی وی تأثیر می‌گذارد. تغییرات قابل ملاحظه‌ای در مفهوم خود صورت می‌گیرد، در این دوره نوجوانان بحران هویت را تجربه می‌کنند، مسائل و مشکلات عاطفی آنها افزایش می‌یابد، از نظر هوشی به مرحله تفکر انتزاعی می‌رسند، ارتباط آن‌ها با گروه‌های همسالان افزایش می‌یابد، برای پذیرش مسؤلیت‌های بزرگسالانه و ورود به صحنه سیاسی و اجتماعی جامعه آماده می‌شوند و نسبت به انتخاب شغل در آینده و تشکیل زندگی خانوادگی، مشغله ذهنی پیدا می‌کنند. در جریان رشد، کودکان به تدریج خود را از دیگران و به ویژه مادر متمایز می‌کنند و وجود خود را کم و بیش مستقل از دیگران می‌بینند، این روند از سالهای کودکی آغاز می‌شود. هویت‌یابی از دوران نوجوانی و به موازات رشد جسمی، شناختی، اجتماعی و عاطفی اهمیت خاصی می‌یابد و تلاش برای رسیدن به هویت فرآیندی دائمی است (نریمان و خمیس پور، ۱۳۹۳).

هوش هیجانی طیف گسترده‌ای از مهارت‌هاست که برجسته‌ترین آن‌ها مهارت اجتماعی است که بر خودآگاهی بنا می‌شود. یعنی توانایی شناخت دقیق احساسات، عواطف و ویژگی‌های خود. زیرا تا فردی احساسات و عواطف و احساسات دیگران را نشناسد، در برقراری رابطه‌ی مفید و سالم ناتوان خواهد بود (گلمن، ترجمه پارسا، ۱۳۹۴). هوش هیجانی شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود است. به عبارت دیگر، شخصی که هوش هیجانی بالایی دارد سه مؤلفه‌ی هیجان‌ها (مؤلفه‌ی شناختی، مؤلفه‌ی فیزیولوژیکی و مؤلفه‌ی رفتاری) را به طور موفقیت‌آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند (گاریسیا-سانچو، سالگوئرو و فرناندز-بروکال، ۲۰۱۴).

نکته‌ی حائز اهمیت این است که هوش هیجانی بر خلاف هوش عمومی که معمولاً یک استعداد و توانایی ذاتی و ثابت تلقی می‌شود، شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌هاست که فرد از لحظه‌ی تولد، توانایی یادگیری آن را دارد و یک توانایی ارثی، ذاتی و ثابت نیست؛ بلکه در طول زمان بر حسب این که فرد در چه محیط فرهنگی باشد و چه نوع آموزشی ببیند و چه قدر از این توانایی‌ها را یاد بگیرد برخوردار می‌شود (گلمن، ترجمه پارسا، ۱۳۹۴). گلمن برای طرح هوش هیجانی مدیون دانشمندان زیادی است که با ارائه تحقیقات خویش، راه را برای کتاب هوش هیجانی هموار کرده‌اند. سال‌های زیادی بر روان شناسی حاکم بود که مهم‌ترین استعداد افراد را بهره‌ی هوشی یا هوش بهر می‌نامیدند و با همین استعداد، پذیرش و گزینش کارمندان را انجام می‌دادند که افراد، یا باهوش هستند یا نیستند و به هر حال، چنین متولد شده‌اند و کار زیادی برای آن‌ها نمی‌توان انجام داد. این طرز تفکر در جامعه آن زمان - که گاردنر آن را دوران تفکر هوش بهری می‌نامد- نیز نفوذ کرده بود. گاردنر هوش شخصی را به عنوان یکی از زیر مجموعه‌های فرعی هوش معرفی می‌کند (گلمن، ترجمه پارسا، ۱۳۹۴). با وجود پژوهش‌های گفته شده پژوهش حاضر در صدد تأثیر ورزش رزمی تکواندو بر هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه را بررسی نماید و به این سوال پاسخ دهد که آیا ورزش رزمی تکواندو بر هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه تأثیر دارد یا خیر؟

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های آزمایشی است و از لحاظ هدف در زمره پژوهش‌های بنیادی بود. همچنین پژوهش حاضر از لحاظ روش در زمره پژوهش‌های کمی و متغیرهای آن متغیر مستقل و متغیر وابسته بودند که با مقیاس فاصله اندازه‌گیری شدند. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول منطقه ۳ شهر تهران تشکیل دادند که تعداد آنها بر اساس گزارش از آموزش و پرورش منطقه ۳ شهر تهران ۵۱۳۰ نفر بودند. برای انتخاب حجم نمونه ابتدا از بین تمامی دبیرستانهای دوره اول یک دبیرستان انتخاب شد و از بین تمامی دانش‌آموزان دبیرستان تعداد ۳۰ نفر دانش‌آموز انتخاب و در دو گروه تقسیم شدند. روش نمونه‌گیری به صورت غیر تصادفی در دسترس بود. ۱۵ نفر از آنها که داوطلب شرکت در دوره‌های آموزش تکواندو بودند در گروه آزمایش قرار گرفتند، ۱۵ نفر دیگر نیز در گروه کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون به پرسشنامه هوش هیجانی پاسخ دادند. گروه آزمایش به مدت ۲ ماه، ۲۴ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای تحت تمرین تکواندو قرار گرفتند. گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. در پایان هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون به پرسشنامه هوش هیجانی پاسخ دادند.

پرسشنامه هوش هیجانی ۲۸ ماده‌ای برادبری و گریوز<sup>۵</sup> در سال (2005) با هدف ارزیابی میزان هوش هیجانی افراد طراحی شده است. پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی برادبری، گریوز (2005) ترجمه شده توسط گنجی (۱۳۸۴) که در ایران روایی و پایایی آن سنجیده شده است که نشان دهنده اعتبار بالای آن را می‌دهند. پرسشنامه مذکور شامل ۲۸ ماده است که بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت نمره گذاری شده، که گزینه (هرگز نمره ۱) و گزینه همیشه نمره ۵) را به خود اختصاص می‌دهد. این پرسشنامه چهار مؤلفه خود آگاهی (مواد ۱ تا ۵) خود مدیریتی (مواد ۶ تا ۱۵)، آگاهی

<sup>1</sup> Golman

<sup>2</sup> García-Sancho

<sup>3</sup> Salguero

<sup>4</sup> Fernández-Berrocá

<sup>5</sup> Bradberry, Travis and Griaes, Jean

اجتماعی (مواد ۱۶ تا ۲۰) و مدیریت رابطه (مواد ۲۱ تا ۲۸) را می‌سنجد و یک نمره ی کلی هوش هیجانی نیز به دست می‌دهد. نقطه برش آزمون مورد استفاده بدین صورت است که نمره بالای ۸۰ نشان دهنده هوش هیجانی بالا و نمره پایین تر از ۶۰ نشان دهنده هوش هیجانی پایین می‌باشد. ضریب پایایی برای پرسشنامه هوش هیجانی توسط گنجی (۱۳۸۴) ۰/۸۵ اعلام شده است.

### یافته‌ها

این پژوهش بر روی ۳۰ نفر (۱۵ نفر دانش‌آموزان پسر تکواندوکار و ۱۵ نفر دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه) اجرا شده است. در این بخش به توصیف شاخص‌های آماری متغیرهای پژوهش پرداخته می‌شود. برای توصیف داده‌های حاصل از پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز استفاده شد. شاخص‌های توصیفی همچون میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک دو گروه برای گروه آزمایش و کنترل محاسبه شده است که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است. جدول ۱ نتایج تحلیل کوواریانس جهت کنترل اثر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون هوش هیجانی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت هوش هیجانی گروه آزمایش و کنترل

| منبع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F     | P     | Partial $\eta^2$ | توان آزمون |
|--------------|---------------|------------|-----------------|-------|-------|------------------|------------|
| هوش هیجانی   | ۲۲۷/۵۱        | ۱          | ۲۲۷/۵۱          | ۱۲/۲۰ | ۰/۰۰۳ | ۰/۴۵             | ۱          |

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که نمرات پس‌آزمون هوش هیجانی در گروه آزمایش و کنترل با حذف اثر نمرات پیش‌آزمون به طور معناداری (P=۰/۰۰۳, F=۱۲/۲۰) با هم متفاوت هستند و میزان تأثیر آموزش ورزش رزمی تکواندو بر افزایش هوش هیجانی ۰/۴۵ می‌باشد. یعنی ۴۵ درصد از واریانس کل نمرات باقی مانده ناشی از آموزش ورزش رزمی تکواندو می‌باشد. میزان توان آماری نیز ۱ است؛ بدین معنی که میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت‌های معنادار در سطح بالایی قرار دارد و حجم نمونه برای این آزمون کافی است. بر این اساس فرضیه پژوهش حاضر تأیید می‌شود. بدین معنی که آموزش ورزش رزمی تکواندو منجر به افزایش هوش هیجانی دانش‌آموزان می‌شود. جهت بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در ابعاد هوش هیجانی نیز از نتایج تحلیل واریانس چند متغیری در برون‌داد تحلیل کوواریانس استفاده شد که میانگین‌های اصلاح شده مربوط به این متغیرها در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲- تحلیل واریانس چند متغیره تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در ابعاد هوش هیجانی در پس‌آزمون

| منبع تغییرات  | SS   | Df | MS   | F    | سطح معناداری | Partial $\eta^2$ | توان آزمون |
|---------------|------|----|------|------|--------------|------------------|------------|
| هوش هیجانی    | ۰/۲۱ | ۱  | ۰/۲۲ | ۳/۴۴ | ۰/۰۰۲        | ۰/۴۴             | ۰/۳۱       |
| خود آگاهی     | ۰/۱۸ | ۱  | ۰/۱۸ | ۹/۲۲ | ۰/۰۰۳        | ۰/۱۸             | ۰/۸۱       |
| خود مدیریتی   | ۰/۲۱ | ۱  | ۰/۲۲ | ۳/۴۴ | ۰/۰۰۲        | ۰/۴۴             | ۰/۳۱       |
| آگاهی اجتماعی | ۱/۱۸ | ۱  | ۰/۱۸ | ۹/۲۲ | ۰/۰۰۳        | ۰/۱۸             | ۰/۸۱       |
| مدیریت رابطه  | ۱/۱۸ | ۱  | ۰/۱۸ | ۹/۲۲ | ۰/۰۰۳        | ۰/۱۸             | ۰/۸۱       |

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش از نظر آماری در همه خرده مؤلفه‌ها معنادار است. بدین معنی که آموزش ورزش رزمی تکواندو منجر به افزایش خرده متغیرهای هوش هیجانی دانش‌آموزان می‌شود. در مجموع می‌توان گفت فرضیه دوم پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ورزش رزمی تکواندو بر افزایش هوش هیجانی دانش‌آموزان تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

جهت بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در ابعاد هوش هیجانی نیز از نتایج تحلیل واریانس چند متغیری در برون‌داد تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که نمرات پس‌آزمون هوش هیجانی در گروه آزمایش و کنترل با حذف اثر نمرات پیش‌آزمون به طور معناداری (F=۱۲/۲۰, P=۰/۰۰۳) با هم متفاوت هستند و میزان تأثیر آموزش ورزش رزمی تکواندو بر افزایش هوش هیجانی ۰/۴۵ می‌باشد. یعنی ۴۵ درصد از واریانس کل نمرات باقی مانده ناشی از آموزش ورزش رزمی تکواندو می‌باشد. میزان توان آماری نیز ۱ است؛ بدین معنی که میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت‌های معنادار در سطح بالایی قرار دارد و حجم نمونه برای این آزمون کافی است. بر این اساس فرضیه دوم در پژوهش حاضر تأیید می‌شود. بدین معنی که آموزش ورزش رزمی تکواندو منجر به افزایش هوش هیجانی دانش‌آموزان می‌شود. این نتایج با نتایج خیری قوزلوجه (۱۳۹۳)، نعمتی (۱۳۹۲)، سرگلزایی (۱۳۸۸)، سیمون و همکاران (۲۰۱۵)؛ اسکی (۲۰۰۳) همسو می‌باشد.

<sup>6</sup> Simon

<sup>7</sup> Aski

در تبیین این فرضیه می توان اذعان داشت که توانایی و سطح مهارت، تجربه ی ورزشکار و عملکرد او در صحنه ی رقابت، بوسیله ی توانایی او برای تنظیم هیجان درست و مناسب و کسب سطح مناسب انرژی هیجانی برای عملکرد در سطح اوج، متأثر شود. معنی ضمنی این است که آمادگی ورزشکاران برای عملکرد موفق در رقابتهای آنها از تمرینات جسمانی متأثر نمی شود، بلکه تمرینات برای رشد انرژی هیجانی مناسب، می تواند در انتقال موفقیت آمیز تمرینات کسب شده مؤثر و مهم باشد (آجایا، ۲۰۰۷)<sup>۸</sup>. مریبان می تواند با آموزشهای مناسب هوش هیجانی بر سطح خود کنترلی ورزشکار و تنظیم مناسب هیجانها در صحنه ورزش کمک کنند تا ورزشکاران در صحنه های مختلف ورزشی و عصبانیت های شدید ورزشی که نتیجه کلی تیم را هم تحت تأثیر قرار میدهد، بر خود مسلط بوده و علاوه بر اعمال صحیح حرکت از برخی رفتارهای زننده ی ورزشی که میلیون ها نفر شاهد آن هستند، بکاهند.

## References

- Ajaya.M.A- Fatokun A.L.A- 2007- effect of a six - week emotional intelligence programme on the sports performance of amateur athletes in Oyo state of Nigeria – university of Ibadan Nigeria
- Asci FH. (2003) The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *J sport and Exercise Psycho*; 4(3):255-64.
- Bradbury, Travis and Graves, Jane (2015). *emotional intelligence*, translated by Mehdi Ganji, Tehran: Savalan Publishing.
- Bradbury, Travis. Graves, Jane. (1384). *Emotional intelligence (skills and tests)*. Translation: Mehdi Ganji. Nashavalan. p. 153.
- García-Sancho, E., Salguero, J.M., & Fernández-Berrocal, P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(5): 584-591
- Golman, Daniel (2014). *Emotional intelligence: emotional self-awareness, self-control, empathy and helping others*, translated by Nasrin Parsa, Tehran: Rushd Publications.
- Narimani, Mohammad; Khamispour, Zahra. (2013). *The role of parenting styles in identification and alienation of public and private school students*, Master's thesis, Mohaghegh Ardabili University - Faculty of Educational Sciences and Psychology.
- Simon R, Anne T, Catherine S, Jackie C, Philip B. Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry* 2014; 75: 964-974.