Journal of Marine Medicine
Spring 2021, Volume 3, Issue 1
Pages: 21-26
10.30491/3.1.21

Evaluation of the effectiveness of Physical Activity and Exercise on Dimensions of Soldiers' Spiritual Intelligence

Abdossaleh Zar [1], Fatemeh Rezaei [2 *]

[1] Associate professor, Department of Sport Science, School of Literature and Humanities, Persian Gulf University, Boushehr, Iran
[2] M.Sc. Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

Received: 26 February 2021 **Accepted:** 20 March 2021

Abstract

Background and Aim: One of the effective ways to reduce the negative consequences of mental health in soldiers is to identify positive psychological and spiritual structures and determine their role. The aim of this study was to determine the effectiveness of physical activity and exercise on the dimensions of the spiritual intelligence of soldiers.

Methods: The present study is a descriptive correlational study. Two hundred soldiers were selected by available sampling method from a military base in the city of Shiraz in the fall of 2016. Based on the amount of physical activity per week, divided into two groups: active and inactive. They completed a spiritual intelligence questionnaire. For data analysis used of SPSS 16 software.

Results: There was a significant difference between the two active and inactive groups in the subscales of critical thinking (p=0.016), production of personal meaning (p=0.045), transcendent awareness (p=0.022), expansion of consciousness (p=0.001), and the overall score of spiritual intelligence (p=0.001). The group of active soldiers had a better situation than the group of inactive soldiers.

Conclusion: Based on the current findings, it can be said that physical activity and exercise are related to the Soldiers' Spiritual Intelligence. So, soldiers can incorporate regular physical activity and exercise into the weekly program to improve their Spiritual Intelligence.

Keywords: Physical Activity, Soldier, Spiritual Intelligence.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.30491/3.1.21]

[*] **Corresponding author:** Fatemeh Rezaee**, Email**: fatemeh.rezaei8111372@gmail.com
Address: Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

مجله طب دریا
دوره ۳، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰
صفحات: ۲۶-۲۱
10.30491/3.1.21

تعیین اثربخشی فعالیت بدنی و ورزش بر ابعاد هوش معنوی سربازان

عبدالصالح زر[۱]، فاطمه رضائی[۲]*

[۱] دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران
[۲] کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۱۲/۰۸ **پذیرش مقاله:** ۱۳۹۹/۱۲/۳۰

چکیده

زمینه و هدف: یکی از راه‌های مؤثر در کاهش پیامدهای منفی سلامت روان در سربازان، شناسایی سازه‌های مثبت روانشناختی و معنوی و تعیین نقش آنهاست. هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی فعالیت بدنی و ورزش بر ابعاد هوش معنوی سربازان است.

روش‌ها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی همبستگی است. تعداد ۲۰۰ سرباز به شیوه نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری از میان سربازان یک پایگاه نظامی در شهر شیراز در پاییز ۱۳۹۵ انتخاب شدند. بر اساس میزان فعالیت ورزشی در هفته به دو گروه فعال و غیرفعال تقسیم‌بندی شده و پرسشنامه هوش معنوی را تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS ۱۶ استفاده شد.

یافته‌ها: در خرده مقیاس های تفکر وجودی انتقادی (p=۰/۰۱۶)، تولید معنای شخصی (p=۰/۰۴۵)، اگاهی متعالی (p=۰/۰۲۲)، بسط حالت هوشیاری (p=۰/۰۰۱)، و نمره کلی هوش معنوی (p=۰/۰۰۱) تفاوت معنی داری بین دو گروه فعال و غیرفعال بر اساس میزان فعالیت ورزشی در هفته ثبت شد. به طوری که گروه سربازان فعال نسبت به گروه سربازان غیرفعال وضعیت بهتری داشتند.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج حاضر می‌توان گفت که فعالیت بدنی و ورزش با هوش معنوی سربازان رابطه دارد. لذا سربازان می‌توانند به منظور ارتقای هوش معنوی خود، فعالیت های بدنی و ورزشی منظم را در برنامه هفتگی قرار دهند.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، سرباز، هوش معنوی.

*نویسنده مسئول: **فاطمه رضائی**. پست الکترونیک: fatemeh.rezaei8111372@gmail.com
آدرس: گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی ایران، ایران.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.30491/3.1.21]

مقدمه

هوش یکی از عوامل تاثیرگذار بر عملکرد افراد است (۱)، هوش به عنوان یک توانایی شناختی در اوایل قرن بیستم از سوی آلفرد بینه مطرح شد؛ اما در دو دهه اخیر مفهوم هوش به حوزه‌های دیگر مانند هوش طبیعی، هوش وجودی و هوش معنوی گسترش یافته است. سالووی بیان کرد هوش انسان متشکل از مجموعه محدودی از قابلیت‌های شناختی نیست؛ بلکه جنبه هیجانی نیز در آن مطرح است. هوش معنوی عبارت است از خودآگاهی عمیقی که در آن فرد هرچه بیشتر از جنبه های درونی خود آگاه می‌شود. همچنین، هوش معنوی توانایی به کارگیری و بروز ارزش‌های معنوی است؛ به گونه‌ای که موجب ارتقای کارکرد روزانه و سلامت جسمی و روانی فرد می‌شود (۲). بحث هوش معنوی نه‌تنها در حوزه‌های فردی، بلکه در حوزه‌های سازمانی نیز مورد توجه است و علاوه بر حوزه‌های روانشناختی، وارد سایر حوزه‌های علوم انسانی از جمله مدیریت شده است. به جرأت می‌توان گفت شاید دلیل پژوهش‌های فزاینده در حوزه معنویت مشاهده تاثیر چشمگیر آن در بعد بهبود عملکرد فردی و سازمانی است (۳) که طی آن سازمان‌ها جایگاهی را برای بعد معنوی در نظر گرفته‌اند که به معنا، هدف و حس اجتماعی در کار مربوط است. اهمیت یافتن جایگاه معنویت در سازمان تا جایی پیش رفته است که Wagner- marsh & Conley (۱۹۹۹) با استعاره از نظریهٔ موج سوم فناوری Toffler، از آن تحت عنوان موج چهارم سازمانی یعنی "سازمان معنویت پایه" یاد کرده‌اند (۴). از این جمله سازمان‌ها پایگاه‌های نظامی و ارتش است. بر هیچ کس پوشیده نیست که نیروی انسانی ارزشمندترین گنجینه ارتش‌های جهان و از ارکان سازمانهای نظامی محسوب می‌شود و موفقیت و ناکامی در مأموریت‌ها و عملیات علاوه بر تسلیحات و فناوری پیشرفته، به سلامتی جسمی و روانی نیروها بستگی دارد (۵). آماندا و همکاران، بر این باورند که مناطق نظامی، تأثیرات روان شناختی مختلفی بر سربازان دارد. این افراد ممکن است در معرض استرس‌هایی از قبیل رویارویی با موقعیت‌های جنگی، مشاهده رنج و محرومیت انسان، زندگی و شرایط کاری سخت، جدایی از خانه و خانواده و تعارض با همتایان نظامی یا مافوق قرار گیرند (۶). ورود به سربازی و منطقه‌های ناآشنا وضعیت روان شناختی فرد را با چالش روبرو می‌کند و سلامت روانی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عدم توانایی در مقابله با این فشارها و چالش‌ها می تواند به شکل مشکلات هیجانی، افسردگی و سایر ناراحتی‌های روانی بروز کند (۷). یکی از راه‌های مؤثر در کاهش پیامدهای منفی سلامت روان در این افراد شناسایی سازه-های مثبت روانشناختی و معنوی و بررسی نقش آنان در افراد نظامی است. داوودزاده و همکاران معتقدند که شیوه زندگی فعال و داشتن برنامه ورزشی و فعالیت بدنی منظم با افزایش سلامت روانی و مولفه‌های آن می‌تواند موجب افزایش هوش معنوی گردد؛ آنها دریافتند که بین هوش معنوی (و تمام خرده مقیاس های آن) و فعالیت بدنی منظم رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۸). فرمانی و همکاران، نشان دادند که هوش معنوی و مولفه‌های آن در دانش-آموزان ورزشکار نخبه از ورزشکاران عادی و افراد غیرورزشکار بهتر است که این نتیجه تاکیدی بر تاثیر فعالیت بدنی بر هوش معنوی است. یکی از روش‌های بهبود سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی، ورزش و فعالیت بدنی است (۹). نتایج پژوهش برقی‌مقدم و همکاران، نشان داد بین هوش معنوی و مولفه‌های آن با اخلاق حرفه‌ای بازیکنان تیم‌های ورزشی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۱۰). یافته‌های پنت و سریواستاوا، نشان داد که بین هوش معنوی دانشجویان و سلامت روان رابطه معناداری برقرار است و بین هوش معنوی و کیفیت زندگی رابطه معناداری وجود دارد (۱۱).

فعالیت ورزشی موجب کاهش استرس و اضطراب، کاهش افسردگی، افزایش خودکارآمدی و اعتماد به نفس و در نتیجه موجب بهبود سلامت روانی می‌شود (۱۲،۱۳). شواهد پژوهشی رابطه بین فعالیت بدنی و هوش معنوی را نشان می‌دهد. با توجه به اهمیت سربازان و سلامت این قشر از جامعه مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه فعالیت ورزشی با هوش معنوی سربازان شهر شیراز انجام شد.

روش‌ها

مطالعه حاضر از نوع توصیفی هبستگی است. گردآوری داده‌ها به صورت میدانی و به لحاظ زمانی به صورت مقطعی و در پاییز سال ۱۳۹۵ انجام شد.

سربازان یک پایگاه نظامی در شهر شیراز (تعداد ۴۰۰ نفر) جامعه آماری مطالعه حاضر را تشکیل می‌دادند که از میان آنها تعداد ۲۰۰ سرباز، شامل ۱۰۰ سرباز فعال و ۱۰۰ نفر سرباز غیرفعال به شیوه نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در هر گروه تعداد ۱۰۰ پرسشنامه تکمیل شد. چون تعداد افراد جامعه ۴۰۰ نفر بود لذا بر اساس جدول مورگان تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند.

داشتن حداقل ۳ جلسه فعالیت بدنی و ورزش در هفته ملاک انتخاب گروه فعال بود و افرادی که در هفته فعالیت بدنی نداشتند در گروه غیرفعال قرار گرفتند (۱۴،۱۵).

روش اجرا

پس از انتخاب نمونه‌ها و تکمیل فرم رضایت‌نامه، ویژگی‌های دموگرافیک آزمودنی‌ها از قبیل قد، وزن و شاخص توده بدنی محاسبه گردید. سپس هر دو گروه، پرسشنامه سلامت اجتماعی را تکمیل نمودند. به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات به صورت محرمانه باقی خواهند ماند. قد آزمودنی ها بدون کفش، در حالی که پاها به هم چسبیده و باسن، شانه‌ها و سر در تماس با قدسنج بود اندازه‌گیری شد. اندازه‌گیری وزن افراد نیز با لباس سبک

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.30491/3.1.21]

و بدون کفش انجام گرفت. برای اندازه‌گیری قد و وزن، از ترازو و قدسنج مدل سکا (آلمان) استفاده شد.

ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه هوش معنوی (SISRI) بود.

پرسشنامه هوش معنوی (SISRI)

این پرسشنامه شامل ۲۴ گویه است که چهار زیرمقیاس تفکر وجودی انتقادی، معنی داری شخصی، هوشیاری متعالی و گسترش حالات هوشیاری را مورد بررسی قرار می دهد. برای نمره دهی، از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت شامل اصلاً (صفر)، به ندرت (۱)، تاحدودی (۲)، اغلب (۳) و کاملاً درست (۴) استفاده شد و با جمع کردن تمامی خرده مقیاس‌ها، نمره کل پرسشنامه به دست آمد که نمره بالاتر بیانگر هوش معنوی بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۲ محاسبه شده است (۱۶).

ملاحظات اخلاقی

افراد با رضایت آگاهانه در مطالعه شرکت کردند. همچنین به تمامی آنها اطمینان داده شد که گمنامی در تکمیل پرسشنامه ها لحاظ گردیده و رازداری و محرمانه بودن اطلاعات اعمال می‌شود. مطالعه حاضر دارای کد اخلاق در پژوهش به شماره IR.JUMS.REC.1399.045 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی جهرم است. پژوهشگران به مفاد بیانیه هلسینکی و کمیته اخلاق نشر (COPE) پایند بودند.

روش آماری

برای توصیف آماری داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و چون داده ها کیفی بودند برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون آماری من ویتنی استفاده شد. سطح معنی‌داری $p<۰/۰۵$ در نظر گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-16 انجام شد.

نتایج

ویژگی های آنتروپومتری آزمودنی‌ها که شامل سن، قد و وزن می باشد در دو گروه سربازان فعال و سربازان غیرفعال در جدول ۱ نشان داده شده است. نتایج آزمون کلموگروف- اسمیرنوف نشان داد که داده های تحقیق حاضر از توزیع نرمال برخوردارند.

جدول-۱. داده‌های جمعیت شناختی سربازان فعال و غیرفعال (میانگین ± انحراف معیار)

	فعال ۱۰۰ سرباز	**غیرفعال** ۱۰۰ سرباز
سن (سال)	۲۰/۰۹ ±۲/۶۱	۲۰/۹۴ ±۳/۶۷
وزن (کیلوگرم)	۶۷/۶۹ ±۱۲/۶۰	۶۶/۹۳ ±۱۲/۷۳
قد (سانتی متر)	۱۷۲/۳۲ ±۹/۷۲	۱۷۴/۰۰ ±۷/۴۸

در مورد وضعیت هوش معنوی سربازان فعال و غیرفعال نتایج نشان داد که بین سربازان فعال و سربازان غیرفعال تفاوت وجود دارد. به طوری که در خرده مقیاس‌های تفکر وجودی انتقادی ($p=۰/۰۱۶$)، تولید معنای شخصی ($p=۰/۰۴۵$)، اگاهی متعالی ($p=۰/۰۲۲$)، بسط حالت هوشیاری ($p=۰/۰۰۱$)، و نمره کلی هوش معنوی ($p=۰/۰۰۱$) تفاوت معنی داری بین دو گروه ثبت شد. بنابراین چون در تمام مقیاس گروه فعال نمره بالاتری کسب کرده بودند در وضعیت مناسب تری نسبت به گروه غیرفعال قرار داشتند (جدول-۲).

جدول-۲. مقایسه هوش معنوی و خرده مقیاس های آن در دو گروه سرباز فعال (۱۰۰نفر) و غیرفعال (۱۰۰نفر)

متغیر	**فعال** (میانگین و انحراف معیار)	**غیرفعال** (میانگین و انحراف معیار)	**p**
تفکروجودی انتقادی	۲۲/۷۷ ± ۵/۲۱	۲۱/۰۱ ± ۵/۲۹	۰/۰۱۶
تولید معنای شخصی	۱۷/۱۴ ± ۳/۹۰	۱۵/۸۶ ± ۳/۹۵	۰/۰۴۵
اگاهی متعالی	۲۲/۹۷ ± ۴/۹۴	۲۰/۹۷ ± ۴/۲۳	۰/۰۲۲
بسط حالت هوشیاری	۱۶/۸۵ ± ۳/۷۷	۱۴/۶۵± ۳/۷۹	۰/۰۰۱
هوش معنوی	۸۰/۰۸ ± ۱۳/۱۷	۷۲/۴۰ ± ۱۳/۷۷	۰/۰۰۱

* تفاوت معنی داری بین دو میانگین

بحث

نتایج حاضر نشان داد که هوش معنوی و تمام ابعاد آن تفاوت معنی‌داری بین دو گروه سربازان فعال و غیرفعال دارد و سربازان گروه فعال از هوش معنوی بالاتری نسبت به گروه غیرفعال برخوردار هستند. نتیجه این تحقیق با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است. نتایج تحقیق داوودزاده و همکاران نشان داد که بین هوش معنوی (و تمام خرده مقیاس های آن) و فعالیت بدنی منظم رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۸). مصفایی و اشرفی، نیز در مطالعه‌ای که با هدف بررسی رابطه کیفیت زندگی و هوش معنوی با افکار خودکشی در بین سربازان (مطالعه موردی شهرستان سردشت) انجام دادند؛ دریافتند که مؤلفه‌های هوش معنوی قادر به پیش‌بینی افکار خودکشی هستند و هرچه سطح هوش معنوی سربازان بالاتر باشد، افکار خودکشی کمتر است (۱۷). نتایج مطالعه دیگری نشان داد که معنویت به طور مثبت با شاخص های مختلف

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.30491/3.1.21]

سلامت روان از جمله رفاه ذهنی و ابعاد شخصیت مرتبط است. علاوه بر این، معنویت می‌تواند نقش مهمی در روند بهبودی بیماری‌های روانی مانند رفتارهای اعتیادآور یا خودکشی داشته باشد (۱۸). نتایج مطالعه هروی و همکاران نیز روی ۳۲۰ نفر از دانشجویان کارشناسی پرستاری دانشگاه‌های شهر تهران نشان داد که بین هوش معنوی و سلامت عمومی دانشجویان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد (۱۹). نتایج تحقیق سیماری و همکاران، نیز نشان داد که بین هوش معنوی و سلامت روانی رابطه مثبت و معناداری برقرار است (۲۰). کارکردهای فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی ورزش را می توان دلیلی برای تبیین این یافته‌ها دانست. تمرینات ورزشی با تأثیری که بر قلب می گذارند، موجب افزایش کنترل پاراسمپاتیک قلب و کاهش کنترل سمپاتیک می‌شوند (۲۱). بالاتر بودن میانگین هوش معنوی ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران این دیدگاه را تأیید می‌کند که مؤلفه های هوش معنوی در افراد و گرایش آنها به سمت ورزش و فعالیتهای بدنی به نوعی موجب ارتقای توانایی کنترل شرایط و زمینه ساز کسب موفقیت در حیطه های مختلف اجتماعی و خانوادگی ورزشکاران و پیشرفت آنان در ورزش می‌شود. می‌توان این گونه استنباط کرد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی علاوه بر افزایش مهارت ورزشکاران باعث پیشرفت سلامت اجتماعی آنها می‌شود. ورزش می‌تواند موجب سلامت جسمی و کشف استعدادهای ذهنی شود و افراد می توانند به وسیله آن بر مسائل و مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی خود فائق آیند و شاخص هایی مانند اعتماد به نفس، عزت نفس، جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی را در خود بهبود بخشند (۲۲،۲۳) که در نهایت فرد به احساس رضایت، سلامت روانی و کیفیت زندگی بهتر دست می‌یابد (۲۴).

نتیجه‌گیری

با توجه به تاثیر چشمگیر ورزش بر هوش معنوی سربازان و در نتیجه کاهش مشکلات اخلاقی- روانی؛ می‌توان بیان داشت که ورزش فاکتور مهمی در زندگی سربازان است. لذا توصیه می‌شود فعالیت بدنی و ورزش‌های گروهی هرچه بیشتر در برنامه سربازان گنجانده شود تا همزمان از نظر بدنی آمادگی حداکثری داشته باشند و از نظر روانی نیز آمادگی مقابله با شرایط سخت را پیدا کنند.

تشکر و قدردانی: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی مسئولان و سربازان پایگاه نیرو هوایی کمال تشکر و قدردانی را بنمایند.

نقش نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله یا بازنگری آن سهیم بودند و همه با تایید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می پذیرند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می کنند که هیچ گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Motl RW, McAuley E. Physical activity, disability, and quality of life in older adults. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics. 2010;21(2):299-308. doi:10.1016/j.pmr.2009.12.006
2. Faghih Aram B, Moradi S, M. K. The Relationship Between Cultural Intelligence And Spiritual Intelligence With Students' Social Identity. Educational Science from Islamic Point of View 2018; 6(11):129-50.
3. Pant N, Srivastava SK. The impact of spiritual intelligence, gender and educational background on mental health among college students. Journal of religion and health. 2019;58(1):87-108. doi:10.1007/s10943-017-0529-3
4. Lynton N, Thogersen KH. Spiritual intelligence and leadership in the China laboratory. Journal of International Business Ethics. 2009;2(1):23-39.
5. Daneshfard k, Zakeri M. Study of the effect of military training courses on psychological empowerment of the soldiers affiliated to the ground force of the Iranian Army. A Research Quarterly In Military Management. 2012;12(45):43-62.
6. Ferrier-Auerbach AG, Erbes CR, Polusny MA, Rath CM, Sponheim SR. Predictors of emotional distress reported by soldiers in the combat zone. Journal of Psychiatric Research. 2010;44(7):470-6. doi:10.1016/j.jpsychires.2009.10.010
7. Vafaei T, Khosravi S. The comparison between mental health of devotees spouses and normal persons spouses. Journal of War & Public Health. 2009; 1(4):9-13.
8. Davodzadeh PM, Mahmoudi MM. The relationship between regular physical activity with spiritual intelligence and psychological well-being among the elderly in Tehran. Journal of Research on Religion & Health. 2018;7(2):81-93.
9. Farmani A, Taheri M, Kh I. Comparing Spiritual Intelligence of Elite and Regular Athlete Students with Non-athlete Students of High Schools. ETHICS 2016;6(23):213-31.
10. Barghi Moghaddam J, Rasouli S, M. N. The Relationship Between Spiritual Intelligence And Team Culture With The Sports Ethics Of The Athletes Of Sports Teams. Journal of Bioethics 2018; 7(26):77-84.
11. Pant N, Srivastava S. Effect of spiritual intelligence on mental health and quality of life among college students. ZENITH International Journal of Multidisciplinary Research. 2014;4(8): 208-15.
12. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British journal of sports medicine. 2011;45 (11):886-95. doi:10.1136/bjsports-2011-090185

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-11]
[DOI: 10.30491/3.1.21]

13. Mason OJ, Holt R. Mental health and physical activity interventions: a review of the qualitative literature. Journal of Mental Health. 2012;21(3):274-84. doi:10.3109/09638237.2011.648344
14. Zar A, Ahmadi F. Investigating the Effectiveness of Physical Activity on Sleep Quality in Women with Natural Childbirth and Cesarean Section. Jorjani Biomedicine Journal. 2020;8(2):48-57.
15. Zar A, Ahmadi F, Sadeghipour hr, Shayan Nooshabadi A. Investigating the effectiveness of Physical Activity on Sleep Quality in consumers of tobacco. Jorjani Biomedicine Journal. 2020;8(2):11-6.
16. Sotoodeh H, Shakerinia I, Kheyrati M, Dargahi S, Ghasemi Jobaneh R. Surveying the relationship between spiritual and moral intelligence and the psychological well-being of nurses. Iranian Journal of Medical Ethics and History of Medicine. 2016;9(1):63-73.
17. Mostafaei A, Ashrafi H. Investigation the relationship between quality of life and spiritual intelligence with suicidal thoughts among soldiers (Case study: Sardasht city). Journal of Military Medicine. 2019;21(3):282-9.
18. Unterrainer H-F, Lewis AJ, Fink A. Religious/spiritual well-being, personality and mental health: a review of results and conceptual issues. Journal of religion and health. 2014; 53(2):382-92.doi:10.1007/s10943-012-9642-5
19. Heravi-Karimooi M, Rejeh N, Sharif Nia H. The relationship between nursing students' spiritual intelligence and their general health in Tehran, 2012. Iranian journal of medical education. 2014;14(1):1-14.
20. Semyari H, Heravi karimooi M, Nasiri M, Arabi F. The relationship of Dentistry students' spiritual intelligence to general health. Journal of Nursing Education. 2015;3(1):47-58.
21. Passos GS, Poyares D, Santana MG, D'Aurea CVR, Youngstedt SD, Tufik S, et al. Effects of moderate aerobic exercise training on chronic primary insomnia. Sleep medicine. 2011;12 (10):1018-27. doi:10.1016/j.sleep.2011.02.007
22. Shahivandi A, Masoud M, Soltani T, Soltani M. The role of planning and tailoring of urban sport facilities in increasing physical activity and community participation a case study of arak city's citizens with hearing and motor disabilities. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2014;4(1):50-8.
23. Afsharpoor S. Comparative survey self-esteem and mental wellbeing between group athletic devotee and individual athletic devotee and unauthentic devotee in boushehr. Iranian Journal of War and Public Health. 2011;3(2):33-9.
24. Ramazani negad R, Niazi M, M. HN. Comparing General Health between Pparticipated People in Ssport Activity and Iinactive People. Quarterly Journal of Sport Sciences. 2010;2(4):49-66.

[Downloaded from jmarmed.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.30491/3.1.21]