

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

Abdossaleh Zar¹, 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.

*Corresponding author: Fatemeh Rezaei, Email: fatemeh.rezaei8111372@gmail.com

Address: Department of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

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 طباطبائی، 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 نمونه‌گیری 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 مقیاس‌های تفکر وجودی انتقادی ($p=0/016$)، تولید معنای شخصی ($p=0/045$)، آگاهی متعالی ($p=0/022$)، بسط حالت هوشیاری ($p=0/001$)، و نمره کلی هوش معنوی ($p=0/001$) 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، فعالیت‌های 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 طباطبائی ایران، ایران.

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, Kheyraati 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.