

## The relationship between regular physical activity with spiritual intelligence and psychological well-being among the elderly in Tehran

Bahareh Kashani Movahhed<sup>1</sup>, Hossein Nikfarjad<sup>1\*</sup>, Hamidreza shahbazpoor<sup>1</sup>, Seyede Kamelia Davodzadeh<sup>1</sup>, Parisa Molaei<sup>1</sup>, Mohammad Molla Mahmoudi<sup>2</sup>

1- ACECR. shahid Beheshti University Of Medical Science, Tehran, Iran.

2- Department of Environmental Health Engineering, School of Public Health, Hamedan University of Medical Sciences, Hamedan, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Mr. Hossein Nikfarjad; Email: [nikfarjad@gmail.com](mailto:nikfarjad@gmail.com)

### Article Info

Received: Des 19, 2017

Received in revised form:

Feb 17, 2018

Accepted: Mar 3, 2018

Available Online: Mar 21, 2018

### Keywords:

The elderly

Physical activity

Psychological well-being

Spiritual intelligence

### Abstract

**Background and Objective:** This study aimed to examine the relationship between regular physical activity with spiritual intelligence and psychological well-being among the elderly in Tehran.

**Method:** The study adopted a cross-sectional design. The study population included all the seniors (over 60 years old) living in Tehran. In total, 200 participants were selected through purposive convenience sampling. Data were collected using King's Spiritual Intelligence Self-Report Inventory, International Physical Activity Questionnaire, Ryff's Psychological Well-being Questionnaire, and a demographic questionnaire. Pearson product moment correlation and linear regression were employed for data analysis. All ethical issues were observed in this study and the researchers declared no conflict of interests.

**Results:** The obtained results indicated a significant positive relationship between spiritual intelligence (and all its subscales) and regular physical activity ( $P \leq 0.05$ ). Furthermore, three subscales of psychological well-being (namely individual growth, positive communications with others, and self-acceptance) significantly correlated with regular physical activity ( $P \leq 0.05$ ). It was also found that seniors' spiritual intelligence and psychological well-being were measurably interrelated ( $P \leq 0.05$ ).

**Conclusion:** Given that regular physical activity has a positive relationship with spiritual intelligence and some of the subscales of psychological well-being, it is recommended that the elderly should be involved in regular physical activity to promote their health.

Please cite this article as: Kashani Movahhed B, Nikfarjad H, Shahbazpoor HR, Davodzadeh SK, Molaei P, Molla Mahmoudi M. The relationship between regular physical activity with spiritual intelligence and psychological well-being among the elderly in Tehran. *J Res Relig Health*. 2018; 4(2): 81- 93.

### Summary

**Background and Objective:** The world population is getting older, especially in developing countries. According to the reports released by the World Health Organization (WHO), the population of people over 60 years constituted 12% of the entire world population in 2015. It is however estimated that this proportion will have risen to 22% by 2050 (1).

Based on statistical and demographic indices and instruments, the process of population aging has already began in Iran. It is predicted that seniors will make up 19.7% of the country's population in 2050,

hence reaching as high as 19 million (2). The growth of the elderly's population highlights the need for paying attention to this age group with the aim of fulfilling their needs and improving their life quality (3). It is highly crucial to identify factors that influence and improve psychological well-being. On the other hand, the increasing trend of the elderly's population has led to new demands for improving the health and life quality of these people (4). Based on WHO's reports, a solution for reducing the elderly's medical expenses and improving their life quality is encouraging them to be involved in regular physical activities, an issue that plays an important role in people's health and psychological well-being. Thus, the WHO slogan in

2002 was "Move for Health." As a multidimensional construct, health encompasses happiness and psychological well-being as well as lack of disease and inability (5). Ryff believes that well-being includes individuals' attempts to materialize their potential capabilities. Ryff's model was developed through integrating various theories of individual growth like Maslow's self-actualization theory, Carl Roger's theory, and adaptive performance (e.g. positive mental health theory) (1). Psychologists have recently proposed that spiritual intelligence, which is a newly developed construct, may affect people's psychological health. This new construct has attracted considerable worldwide attention. It entails a collection of spiritual abilities, capacities, and resources which can improve individuals' adaptive performance, hence promoting their psychological health (6). Generally, a growing attention has recently been given to spiritual health and psychological well-being (which is an important construct of psychological health). On the other hand, research evidence indicates the relationship between physical activity and psychological health. Given that it is crucial to focus on the elderly's health, the current study aimed to investigate the relationship between physical activity with spiritual intelligence and psychological well-being among the elderly.

**Method:** The study adopted a cross-sectional design. The statistical population included all the seniors (over 60 years old) who lived in Tehran. The sample size consisted of 193 people (59 females and 134 males) who went to the parks in districts 1 and 2 of Tehran municipality. The participants were selected through purposive convenience sampling. A procedure for determining the sample size is selecting participants based on the nature of research. In the current study, 200 participants were selected in order to enhance the credibility of research. The questionnaires completed by these participants were screened and 193 appropriately filled questionnaires were selected for further analysis. Data were collected using King's Spiritual Intelligence Self-Report Inventory, International Physical Activity Questionnaire, Ryff's Psychological Well-being Questionnaire, and a demographic questionnaire.

**Results:** Based on the cut-off score defined by the International Physical Activity Questionnaire, 89 participants were active, while 104 people were inactive. Also, the mean and standard deviation of the participants' age respectively were 67.98 years and 6.08, with their age ranging from 60 to 94 years. With regard to academic degree, 18.3% of the participants did not have any officially recognized degree, 38% had diploma, and 43.8% had university degrees.

Pearson product moment correlation was used to investigate the relationship between regular physical activity and spiritual intelligence (and its subscales). The obtained results indicated a significant positive relationship between regular physical activity and spiritual intelligence (and all its subscales) ( $P \leq 0.05$ ). Out of the four subscales of spiritual intelligence, the conscious development and discovery of personal

meaning had the strongest correlations with regular physical activity. Considering the association between regular physical activity and psychological well-being, it was discovered that individual growth, positive communications with others, and self-acceptance (which are three subscales of psychological well-being) significantly correlated with regular physical activity ( $P \leq 0.05$ ). However, the correlation coefficients for these relationships were small, indicating weak associations between the subscales and regular physical activity. Furthermore, the overall psychological well-being was not significantly associated with regular physical activity ( $P \geq 0.05$ ). Finally, a significant positive relationship was detected between psychological well-being and spiritual intelligence ( $P \leq 0.05$ ).

**Conclusion:** The results of this study indicated that there is a significant positive relationship between regular physical activity and spiritual intelligence among the elderly. These results are in line with the ones obtained by Bahosh Kivani, who demonstrated that being involved in regular physical activities enhances athletic university students' spiritual intelligence. The results are also corroborated by the findings of Torabi's study, which showed that doing aerobics and yoga can improve spiritual intelligence among female athletes (7, 8). The results of the current study further revealed no significant relationship between physical activity and psychological well-being. Only some subscales of psychological well-being (i.e. individual growth, positive communications with others, and self-acceptance) significantly correlated with physical activity. The findings are in conflict with the ones reported by Sohrabi et al., who demonstrated that active seniors' psychological well-being mean score was higher than that of their inactive counterparts. They also showed that physical activity moderated the relationship between psychological strength and psychological well-being (5). The mismatch between the findings of the two studies may be attributed to different geographical areas and sample properties (e.g. social class and income) of the two studies, or other variables that were not accounted for. The results of the present study also showed that there was a statistically measurable correlation between spiritual intelligence and all subscales of psychological well-being (save for autonomy). Similar findings have been echoed by Heidari et al., who reported that spiritual intelligence is a significant positive predictor of psychological well-being. It is therefore argued that being involved in physical activities can develop spiritual intelligence, which in turn can improve psychological well-being. As a result, decision makers in the realm of the elderly's health should encourage seniors to be engaged in regular physical activities.

## References

1. Shojaee AS, E. The effectiveness of spiritual intelligence training on psychological well-being of

students covered by the imam khomeini relief committee Journal of school psychology. 2015;4(1):8.

2. Mohammadi E AT, Darvishpoor Kakhaki A, Saraei H. Determining Psychometric Properties of Iranian Active Aging Measurement Instrument. *Salmand*. 2018;12(4):414-29.

3. Hajiazizi AH, Bahmani B, Mahdi N, Manzari Tavakoli V, Barshan A. Effectiveness of Group Logotherapy on Death Anxiety and Life Expectancy of the Elderly Living in Boarding Houses in Kerman. *Iranian Journal of Ageing*. 2017;12(2):220-31.

4. Kim ES, Kubzansky LD, Soo J, Boehm JK. Maintaining healthy behavior: a prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*. 2016;51(3):337-47.

5. Sohrabi M AR, Shetab Boushehri N, Parsaei S, Jahanbakhsh H. The Relationship between Psychological Well-being and Mental Toughness Among Elders: Mediator Role of Physical Activity. *Salmand*. 2017;11(4):538-49.

6. Rahim Pour MK, E. The Mediating Role of Spiritual Intelligence with Psychological well-being and life satisfaction in Mehriz Elderly people. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*. 2014;3(3):73-81.

7. bahosh kivani D. Comparison of emotional intelligence and spiritual intelligence of athlete and non-athlete students: Mazandaran; 2015.

8. torabi K. Comparison of Spiritual Spirituality of Women Aerobic Workers and Yoga Workers in Birjand: Birjand 2012.

e of SID



## العلاقة بين النشاط البدني المنتظم والذكاء الروحي والرفاهية النفسية لدى المسنين في طهران

بهاره كاشاني موحد<sup>١</sup>، حسين نيكفرجاد<sup>٢\*</sup>، حميدرضا شهبازپور<sup>١</sup>، سيدة كامليا داوودزاده<sup>١</sup>، بريسلا ملائي<sup>١</sup>، محمد ملامحمودي<sup>٢</sup>

١- مركز الجهاد الجامعي في جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، ايران.

٢- قسم هندسة الصحة البيئية، كلية الصحة، جامعة همدان للعلوم الطبية، همدان، ايران.

\* المراسلات موجهة إلى السيد حسين نيكفرجاد؛ البريد الإلكتروني: [nikfarjad@gmail.com](mailto:nikfarjad@gmail.com)

### معلومات المادة

الوصول: ٣٠ ربيع الاول ١٤٣٩

وصول النص النهائي: ٣٠ جمادى الاولى

١٤٣٩

القبول: ١٤ جمادى الثاني ١٤٣٩

النشر الإلكتروني: ٤ رجب ١٤٣٩

### الألفاظ الرئيسية:

الذكاء الروحي

الرفاهية النفسية

المسنين

النشاط البدني

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين النشاط البدني والذكاء الروحي والرفاهية النفسية لدى المسنين في طهران.

**منهجية البحث:** لقد شمل المجتمع الاحصائي لهذا البحث الوصفي المستعرض، جميع المسنين (٦٠ سنة فما فوق) الذين يعيشون في طهران، وتم اختيار ٢٠٠ منهم بطريقة أخذ العينات المصادفة. تم جمع البيانات باستخدام استبيان "كينغ" الذكاء الروحي، استبيان النشاط الجسمي الدولي، استبيان "ريف" الرفاهية النفسية واستبيان الديموغرافي في كبار السن. تم تحليل البيانات وتجزئتها باستخدام اختبار بيرسون للارتباط الخطي واختبار رغريسيون للانحدار الخطي. تمت مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث وازافة الى هذا فإن مؤلفي المقالة لم يشيروا الى تضارب المصالح.

**الكشوفات:** وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة مباشرة وهامة بين الذكاء الروحي وجميع جوانبه وبين النشاط البدني المنتظم ( $P \leq 0.05$ ) كما أن من بين معايير الرفاهية النفسية، هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين النمو الشخصي، والتواصل الفعال مع الآخرين وقبول الذات وبين النشاط البدني المنتظم ( $P \leq 0.05$ ) من جانب اخر، أظهرت النتائج أن الذكاء الروحي كان له علاقة مباشرة وكبيرة مع الرفاهية النفسية للمسنين ( $P \leq 0.05$ ).

**النتيجة:** نظراً لوجود العلاقة الإيجابية بين النشاط البدني المنتظم وبين الذكاء الروحي وبعض معايير الرفاهية النفسية، يمكن استخدام النشاط البدني لتعزيز الصحة النفسية لدى هؤلاء الأفراد.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Kashani Movahhed B, Nikfarjad H, Shahbazpoo HR, Davodzadeh SK, Molaei P, Molla Mahmoudi M. The relationship between regular physical activity with spiritual intelligence and psychological well-being among the elderly in Tehran. J Res Relig Health. 2018; 4(2): 81- 93.

## رابطه‌ی فعالیت بدنی منظم با هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان شهر تهران

بهاره کاشانی موحد<sup>۱</sup>، حسین نیک فرجاد<sup>۱\*</sup>، حمیدرضا شهبازپور<sup>۱</sup>، سیده کاملیا داودزاده<sup>۱</sup>، پریسا ملایی<sup>۱</sup>، محمد ملا محمودی<sup>۲</sup>

۱- جهاد دانشگاهی علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

۲- گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده‌ی بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.

\* مکاتبات خطاب به آقای حسین نیک فرجاد؛ رایانامه: [nikfarjad@gmail.com](mailto:nikfarjad@gmail.com)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۸ آذر ۹۶

دریافت متن نهایی: ۲۸ بهمن ۹۶

پذیرش: ۱۲ اسفند ۹۶

نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۹۷

### واژگان کلیدی:

بهزیستی روان‌شناختی

سالمند

فعالیت بدنی

هوش معنوی

### چکیده

**سابقه و هدف:** این مطالعه با هدف بررسی رابطه‌ی فعالیت بدنی با هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان شهر تهران صورت گرفته است.

**روش کار:** این پژوهش از نوع توصیفی - مقطعی است. جامعه‌ی آماری آن شامل تمام سالمندان (افراد ۶۰ سال و بالاتر) ساکن شهر تهران است که از میان آنان ۲۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس مبتنی بر هدف انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌ی هوش معنوی کینگ، پرسش‌نامه‌ی بین‌المللی فعالیت بدنی، پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف و سؤال‌های جمعیت‌شناختی در میان سالمندان گردآوری شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها نیز از آزمون‌های پیرسون و رگرسیون خطی استفاده گردید. در این پژوهش همه‌ی موارد اخلاقی رعایت شده است. علاوه‌براین، نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** نتایج این مطالعه نشان داد که بین هوش معنوی و تمام ابعاد آن با فعالیت بدنی منظم ارتباط مستقیم و معنی‌داری وجود داشت ( $P \leq 0/05$ ). همچنین از میان مؤلفه‌های بهزیستی روانی؛ رشد شخصی، ارتباط مؤثر با دیگران و پذیرش خود با فعالیت بدنی منظم ارتباط معنی‌دار داشت ( $P \leq 0/05$ ). از سوی دیگر نتایج مطالعه نشان داد که هوش معنوی با بهزیستی روانی سالمندان نیز رابطه‌ی مستقیم و معنی‌داری داشت ( $P \leq 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به ارتباط مثبت فعالیت بدنی منظم با هوش معنوی و برخی مؤلفه‌های بهزیستی روانی می‌توان برای ارتقاء سلامت روان در این افراد از عامل فعالیت بدنی بهره برد.

استناد مقاله به این صورت است:

Kashani Movahhed B, Nikfarjad H, Shahbazpoor HR, Davodzadeh SK, Molaei P, Molla Mahmoudi M. The relationship between regular physical activity with spiritual intelligence and psychological well-being among the elderly in Tehran. J Res Relig Health. 2018; 4(2): 81- 93.

جمعیت جهان به‌ویژه در کشورهای درحال‌توسعه رو به سالمندی است. طبق گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی،

مقدمه



را در قالب اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی مفهوم‌سازی کرده‌اند. این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی‌دانند، بلکه معتقدند داشتن احساس رضایت از زندگی، تعامل کارآمد مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت، پیوند و رابطه‌ی مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت از مشخصه‌های فرد سالم است (۸). ریف<sup>۳</sup> بهزیستی روان‌شناختی را تلاش فرد برای تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی واقعی خود می‌داند. این مدل از طریق ادغام نظریه‌های مختلف رشد فردی مانند نظریه‌ی خودشکوفایی مزلو<sup>۴</sup> و نظریه‌ی کارل راجرز<sup>۵</sup> و عملکرد سازگارانه (مانند نظریه‌ی سلامت روانی مثبت) شکل گرفته است (۱). بر اساس الگوی ریف، بهزیستی روان‌شناختی از شش عامل ذیل تشکیل می‌شود: پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود)، رابطه‌ی مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، خودمختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، رشد شخصی (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محیط) (۹). اخیراً روان‌شناسان سازه‌ی به نام هوش معنوی<sup>۶</sup> را عامل مهم تأثیرگذار بر سلامت روان معرفی کرده‌اند که توجه و علاقه‌ی جهانی را برانگیخته است. هوش معنوی بیانگر مجموعه‌ی توانایی‌ها و ظرفیت‌ها و منابع معنوی است که کار در جهت آن‌ها موجب افزایش انطباق‌پذیری در نتیجه‌ی سلامت روان افراد می‌گردد (۱۰). وگان<sup>۷</sup> هوش معنوی را شامل توان بالقوه‌ی فرد در درک معنی زندگی و هویت وجودی خویش می‌داند (۱۱). این هوش به فرد دیدی کلی و معنادار درباره‌ی اهداف زندگی و تجارب و رویدادها می‌دهد و او را قادر می‌سازد به چارچوب‌بندی و تفسیر مجدد تجارب خود بپردازد و شناخت و معرفت خویش را عمق ببخشد. این مسئله در زندگی انسان‌ها به‌خصوص سالمندان اهمیت زیادی دارد (۱۲). هوش معنوی می‌تواند ادراک فرد را از وقایعی مثل سلامتی یا بیماری شکل دهد (۱۳).

هوش معنوی به‌دلیل ارتباطش با معنا می‌تواند به فرد توان تغییر و تحول بدهد. فردی با هوش معنوی بالا دارای انعطاف، خودآگاهی، ظرفیتی برای روبه‌رو شدن با دشواری‌ها و سختی‌ها و فراتر از آن، ظرفیتی برای الهام و شهود، نگرش

جمعیت افراد بالاتر از ۶۰ سال از ۱۲ درصد کل جمعیت دنیا در سال ۲۰۱۵ به ۲۲ درصد در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید (۱). در ایران نیز با توجه به شاخص‌ها و ابزارهای آماری و جمعیت‌شناسی، روند سالمندشدن جمعیت آغاز شده است. برآورد می‌شود جمعیت کشور در سال ۱۴۲۵ به سوی پیری مفرط می‌رود؛ به‌طوری‌که نسبت جمعیت ۶۵ ساله و بیشتر به ۱۵ درصد می‌رسد که با شتاب نیز افزایش می‌یابد. همچنین پیش‌بینی می‌شود سهم این گروه جمعیتی در سال ۱۴۲۹ (۲۰۵۰ میلادی) در کشور به ۱۹.۷ درصد جمعیت یا به‌عبارت‌دیگر به جمعیتی بالغ بر ۱۹ میلیون نفر برسد (۲). با توجه به رشد جمعیت سالمندان، پرداختن به این گروه سنی اجتناب‌ناپذیر است؛ و برنامه‌ریزی برای برآوردن نیازها و بهبود کیفیت زندگی آنان ضروری به نظر می‌رسد (۳). یکی از مسائل مهم دوران سالمندی تغییراتی است که در سطح سلامت روانی سالمندان به وقوع می‌پیوندد، به‌طوری‌که نسبت قابل‌توجهی از افرادی که این دوران را سپری می‌کنند با افسردگی، اضطراب و اختلال عملکرد جسمی و اجتماعی که همگی ناشی از افت نشانه‌های سلامت روانی است، مواجه می‌شوند (۴). بنابراین، شناسایی عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی و عوامل مؤثر در پیشگیری و بهبود آن اهمیت فراوانی دارد. از طرفی رشد روزافزون جمعیت سالمندان تقاضاهای جدیدی را در زمینه‌ی بهبود سلامت و کیفیت زندگی این افراد به ارمغان آورده است. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی یکی از راه‌های کاهش هزینه‌های درمانی و بهبود سلامت سالمندان، شرکت در فعالیت‌های بدنی است (۵). فعالیت بدنی منظم و ورزش نقش مهم و تأثیرگذاری در تندرستی و سلامت روانی انسان دارد. به‌طوری‌که شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۲ «تحرک رمز سلامت» عنوان شده است. سلامت مفهومی چند بعدی است که علاوه‌بر عدم بیماری و ناتوان نبودن، احساس شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> را نیز در بر می‌گیرد (۶). اریکسون<sup>۲</sup> فعالیت بدنی را یکی از عوامل مهمی می‌داند که نقش مؤثری در تکامل هر مرحله بازی می‌کند و معتقد است که فعالیت بدنی بر احساس کمال یا نوامیدی سالمندان از خود مؤثر است (۷).

در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه‌ی سلامت روان و روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه‌ی مفهوم سلامت روان برگزیده‌اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی؛ و آن

<sup>3)</sup> Ryff

<sup>4)</sup> Maslow's Self-Actualization Theory

<sup>5)</sup> Carl Rogers's Theory

<sup>6)</sup> Spiritual Intelligence

<sup>7)</sup> Vogan

<sup>1)</sup> psychological well-being

<sup>2)</sup> Erikson

این پژوهش از نوع توصیفی - مقطعی است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمام سالمندان (افراد ۶۰ سال و بالاتر) ساکن شهر تهران است که نمونه‌ی به حجم ۱۹۳ نفر (۵۹ زن و ۱۳۴ مرد) از میان سالمندان مراجعه‌کننده به بوستان‌های مناطق یک و دو شهرداری تهران با روش نمونه‌گیری در دسترس و مبتنی بر هدف انتخاب شدند. یکی از روش‌های تعیین حجم نمونه انتخاب با توجه به ماهیت پژوهش است. در این مطالعه برای افزایش اعتبار مطالعه ۲۰۰ آزمودنی انتخاب شدند و پس از بازبینی پرسش‌نامه‌های تکمیل شده، ۱۹۳ پرسش‌نامه برای ورود به مرحله‌ی تحلیل قابل استفاده بود که از این تعداد ۸۹ پرسش‌نامه با توجه به پرسش‌نامه‌ی بین‌المللی فعالیت بدنی مربوط به گروه فعال و ۱۰۴ پرسش‌نامه مربوط به گروه غیرفعال بود.

ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت است از: (۱) نداشتن اختلال‌های بارز روان‌پزشکی؛ (۲) ابراز رضایت کامل برای شرکت در پژوهش و (۳) داشتن سن ۶۰ سال و بالاتر. ابزارهای گردآوری اطلاعات در این پژوهش شامل موارد ذیل است:

#### پرسش‌نامه‌ی بین‌المللی فعالیت بدنی

کرایگ<sup>۴</sup> و همکاران در سال ۲۰۰۳ این پرسش‌نامه را طراحی کردند. این پرسش‌نامه شامل سؤال‌هایی است که وضعیت فعالیت بدنی فرد را بررسی می‌کند و فعالیت بدنی را به سه دسته‌ی ضعیف، متوسط و شدید دسته‌بندی می‌کند (۱۸). این پرسش‌نامه شامل پنج مقیاس ذیل است: فعالیت مرتبط با کار روزانه، فعالیت بدنی برای رفت‌وآمد، فعالیت بدنی مربوط به نوع ورزش، فعالیت بدنی در اوقات فراغت و زمان صرف شده در حالت نشسته. این پرسش‌نامه فعالیت‌های بدنی را به دو دسته‌ی متوسط و شدید تقسیم می‌کند. فعالیت‌هایی مانند ورزش هوازی، دوچرخه‌سواری و کوه‌نوردی که شش کالری در دقیقه نیاز دارد، در طبقه‌ی فعالیت بدنی شدید قرار می‌گیرند. فعالیت‌هایی مانند بدمینتون، پیاده‌روی و ... که به سه تا شش کالری در دقیقه نیاز دارند، فعالیت جسمانی متوسط در نظر گرفته می‌شوند. سؤال‌های این پرسش‌نامه شامل یک مقیاس چهار ارزشی است. هر شخص برای قرار گرفتن در طبقه‌ی فعال باید طی یک هفته بیش از پنج روز فعالیت بدنی متوسط و یا بیش از سه روز فعالیت بدنی شدید انجام دهد. در ضمن هر فعالیتی که مدت زمان آن کمتر از ۱۰ دقیقه باشد، حذف می‌شود (۶). این پرسش‌نامه استاندارد است و روایی و پایایی آن نیز سنجیده شده است (۱۹). در مطالعه‌ی

کل‌نگر به هستی، جست‌وجوی پاسخی به پرسش‌های بنیادین زندگی و نقد سنت و آداب و رسوم است و از این طریق می‌تواند بهزیستی و امید به زندگی افراد را ارتقاء دهد (۱۴).

مطالعه‌ی کیم<sup>۱</sup> و همکاران که در سال ۲۰۱۷ درباره‌ی سالمندانی که از تنهایی رنج می‌بردند، صورت گرفته است، نشان داده است که فعالیت بدنی در اوقات فراغت سالمندان نقش مؤثری بر بهزیستی روانی و رضایت از زندگی آن‌ها دارد (۱۵). همچنین اریک<sup>۲</sup> و همکاران در مطالعه‌ی آینده‌نگر نتیجه گرفتند که بهزیستی روانی به‌طور مستقل با دستیابی و حفظ و ادامه‌ی فعالیت بدنی در ارتباط است. در واقع افزایش فعالیت بدنی حتی در سال‌های پایانی عمر می‌تواند موجب بالا بردن سطح سلامتی شود (۵). سهرابی و همکاران در مطالعه‌ی خود نشان دادند میانگین استحکام روانی و بهزیستی روان‌شناختی سالمندان فعال نسبت به سالمندان غیرفعال بالاتر است (۶). همچنین گربر<sup>۳</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۲ در پژوهش خود که در کشور سوئیس انجام دادند، گزارش کردند که فعالیت بدنی بر سلامت روان افراد تأثیرگذار است (۱۶). جعفری و حسام‌پور در مطالعه‌ی خود نشان دادند اجزای هوش معنوی و سرمایه‌ی روانی می‌تواند رضایت از زندگی را در سالمندان تا حدودی پیش‌بینی کند. بنابراین با ارتقای هوش معنوی، سطح رضایت از زندگی در سالمندان افزایش می‌یابد و هوش معنوی می‌تواند به‌عنوان واسطه بین بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی قرار گیرد (۱۷). در مطالعه‌ی رحیمی‌پور و کرمی گزارش شده است که بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی معناداری وجود دارد؛ به‌طوری‌که هر چه هوش معنوی سالمندان بالاتر باشد، بهزیستی روان‌شناختی در آنان بیشتر می‌شود (۱۰).

مروری بر پژوهش‌ها نشان می‌دهد که به‌طور کلی در سال‌های اخیر توجه به هوش معنوی و بهزیستی روانی که سازه‌های مهم سلامت روان محسوب می‌شوند، افزایش یافته است. از سوی دیگر شواهد پژوهشی رابطه‌ی بین فعالیت بدنی و سلامت روان را نشان می‌دهد. با توجه به اهمیت توجه به سالمندان و سلامت این قشر از جامعه مطالعه‌ی حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی فعالیت بدنی با هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان صورت گرفته است.

#### روش کار

<sup>۱</sup>) kim  
<sup>۲</sup>) Eric  
<sup>۳</sup>) Markus Gerber

<sup>۴</sup>) Craig

نیز تحصیلات دانشگاهی داشتند. در جدول شماره‌ی ۱ فراوانی شرکت‌کنندگان برحسب جنسیت و وضعیت فعالیت بدنی نشان داده شده است.

جدول ۱. وضعیت فعالیت بدنی و جنسیت شرکت‌کنندگان

جنسیت	زن		مرد		جمع
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
فعال	۲۲	۲۴.۷	۶۷	۷۵.۳	۸۹
غیرفعال	۳۷	۳۵.۶	۶۷	۶۴.۴	۱۰۴
جمع	۵۹	۳۰.۶	۱۳۴	۶۹.۴	۱۹۳

میانگین و انحراف معیار مقیاس هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی آزمودنی‌ها نیز در جدول شماره‌ی ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره‌های سالمندان در هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	میانگین	انحراف معیار
هوش معنوی (نمره‌ی کل)	۹۵.۱۴	۱۵.۵۲
تفکر وجودی	۲۸.۲۲	۵.۲
آگاهی متعالی	۲۲.۳۶	۴.۰۹
بسط حالت هوشیاری	۱۸.۸۸	۳.۹۳
تولید معنای شخصی	۲۱.۴۳	۴.۱۴
بهزیستی روان‌شناختی (نمره‌ی کل)	۸۰.۶۹	۱۱.۷۳
استقلال	۱۱.۸۲	۴.۶۷
تسلط بر محیط	۱۱.۶۸	۲.۲۰
رشد شخصی	۱۴.۷۸	۳.۱۴
ارتباط مثبت با دیگران	۱۴.۵۷	۳.۲۶
هدفمندی در زندگی	۱۲.۶۴	۲.۴۱
پذیرش خود	۱۵.۱۷	۳.۰۳

در این پژوهش برای بررسی رابطه‌ی بین متغیرها از آزمون پیرسون استفاده شده است. جدول شماره‌ی ۳ رابطه‌ی بین فعالیت بدنی منظم و هوش معنوی و ابعاد آن را نشان می‌دهد.

وفایی‌نجر و همکاران، پایایی پرسش‌نامه با محاسبه‌ی آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است (۲۰).

### پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی

کارول ریف در سال ۱۹۸۹ پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی را که دارای ۱۸ گویه است، طراحی کرده است. این پرسش‌نامه دربرگیرنده‌ی شش خرده مقیاس پذیرش خود، تسلط محیطی، روابط مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد فردی و استقلال است. در این مقیاس هر سه گویه یک عامل را می‌سند. برای پاسخ دادن به هر سؤال مقیاس شش ارزشی از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۶ در نظر گرفته شده است. پایایی پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمده است (۶).

### پرسش‌نامه‌ی هوش معنوی کینگ<sup>۱</sup>

کینگ این پرسش‌نامه را که دارای ۲۴ گویه (پنج گزینه‌ی لیکرت) و چهار مقیاس تفکر وجودی - انتقادی، ایجاد معنای شخصی، آگاهی متعالی و گسترش حالت هوشیاری است، در سال ۲۰۰۸ طراحی کرده است. به هر سؤال ارزشی بین ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. کینگ پایایی کلی این مقیاس را در نمونه‌ی ۶۱۹ نفری با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش کرده است (۲۱).

در این پژوهش برای توصیف متغیرها از میانگین و انحراف معیار؛ و برای تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شده است.

پس از توضیح اهداف پژوهش به شرکت‌کنندگان و کسب رضایت از آنان، پرسش‌نامه‌ها با راهنمایی پرسشگران تکمیل شد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند و همچنین به ذکر نام و نام خانوادگی در پرسش‌نامه‌ها نیاز نیست.

### یافته‌ها

نتایج بررسی‌ها نشان داد که از میان سالمندان شرکت‌کننده در این مطالعه ۸۹ نفر اعلام کردند که به‌صورت منظم فعالیت بدنی دارند و ۱۰۴ نفر هم فعالیت بدنی منظم نداشتند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۶۷.۹۸ و انحراف معیار ۶/۰۸ و دامنه‌ی سنی آنان ۶۰ تا ۹۴ بود. از نظر میزان تحصیلات ۱۸/۳ درصد زیر دیپلم بودند؛ ۳۸ درصد دیپلم و ۴۳/۸ درصد

<sup>۱</sup>) The King Spiritual Intelligence Questionnaire



جدول ۳. ضرایب همبستگی پیرسون برای هوش معنوی و ابعاد آن با فعالیت بدنی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	هوش معنوی (نمره‌ی کل)						
۲	تفکر وجودی	۰/۸۵۸**					
۳	آگاهی متعالی	۰/۸۷۷**	۰/۶۹۱**				
۴	بسط حالت هوشیاری	۰/۸۰۶**	۰/۵۱۰**	۰/۶۵۴**			
۵	تولید معنای شخصی	۰/۸۶۷**	۰/۶۶۳**	۰/۶۵۰**	۰/۶۶۶**		
۶	فعالیت بدنی	۰/۲۸۴**	۰/۱۵۶**	۰/۳۱۵**	۰/۳۵۷**	۰/۱۵۸*	

\*. P < 0/05, \*\*. P < 0/01

با توجه به جدول فوق و نتایج به دست آمده از آن می‌توان گفت فعالیت بدنی منظم با هوش معنوی و ابعاد آن ارتباط مستقیم و معنادار داشت. میزان این همبستگی در ابعاد بسط حالت

هوشیاری و آگاهی متعالی بالاتر بود. در جدول شماره‌ی ۴ ارتباط بین وضعیت فعالیت بدنی و بهزیستی روانی نشان داده شده است.

جدول ۴. ضرایب همبستگی پیرسون برای بهزیستی روانی و ابعاد آن با فعالیت بدنی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱	بهزیستی روان‌شناختی (نمره‌ی کل)								
۲	استقلال	۰/۴۲۸**							
۳	تسلط بر محیط	۰/۵۵۸**	۰/۰۱۲						
۴	رشد شخصی	۰/۷۷۰**	۰/۰۳۸	۰/۴۹۱**					
۵	ارتباط مثبت با دیگران	۰/۷۴۲**	۰/۰۰۵	۰/۴۰۹**	۰/۵۶۸**				
۶	هدفمندی	۰/۵۵۲**	۰/۱۰۴	۰/۰۹۸	۰/۳۴۶**	۰/۳۲۵**			
۷	پذیرش خود	۰/۷۶۸**	۰/۰۰۴	۰/۴۲۲**	۰/۶۳۷**	۰/۶۴۳**	۰/۳۹۹**		
۸	فعالیت بدنی	۰/۱۲۹	۰/۱۲۸	۰/۱۳۶	۰/۱۵۶*	۰/۱۶۴*	۰/۰۸۶	۰/۱۹۰**	

\*. P < 0/05, \*\*. P < 0/01

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول فوق می‌توان بیان کرد که فقط میان رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود با وضعیت فعالیت بدنی ارتباط معنی‌دار مستقیم وجود

داشت؛ و میزان این همبستگی نیز ضعیف بود، ولی نمره‌ی کلی بهزیستی روانی با وضعیت فعالیت بدنی ارتباط معنی‌داری نداشت.

جدول ۵. ضرایب همبستگی پیرسون برای رابطه‌ی متغیر بهزیستی روان‌شناختی با هوش معنوی و ابعاد آن‌ها

ردیف	متغیر	هوش معنوی (نمره‌ی کل)	تفکر وجودی	آگاهی متعالی	بسط حالت هوشیاری	تولید معنای شخصی
۱	بهزیستی روان‌شناختی (نمره‌ی کل)	۰/۶۳۳**	۰/۴۸۱**	۰/۵۱۸**	۰/۴۸۵**	۰/۶۸۳**
۲	استقلال	۰/۰۲	۰/۰۱۸	۰/۰۵۵	۰/۰۵۸	۰/۰۱۸
۳	تسلط بر محیط	۰/۳۷۱**	۰/۲۸۲**	۰/۲۷۳**	۰/۲۶۶**	۰/۴۴۵**
۴	رشد شخصی	۰/۵۸۶**	۰/۴۷۶**	۰/۴۲۹**	۰/۴۲۹**	۰/۶۳۰**
۵	ارتباط مثبت با دیگران	۰/۵۹۷**	۰/۴۹۰**	۰/۵۰۰**	۰/۴۰۸**	۰/۶۳۰**
۶	هدفمندی	۰/۳۳۴**	۰/۲۴۱**	۰/۲۴۱**	۰/۲۸۹**	۰/۳۹۵**
۷	پذیرش خود	۰/۶۳۲**	۰/۴۷۳**	۰/۵۲۱**	۰/۴۷۷**	۰/۷۰۱**

\*. P < 0/05, \*\*. P < 0/01

با توجه به نتایج جدول شماره‌ی ۵ می‌توان بیان کرد که بین متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی و هوش معنوی رابطه‌ی

مستقیم و معنی‌داری وجود داشت. علاوه بر این، بین ابعاد و مؤلفه‌های این دو متغیر به جز مؤلفه‌ی «استقلال از بهزیستی

روان‌شناختی»، نیز ارتباط مستقیم و معنی‌داری وجود داشت.

جدول ۶. نتایج رگرسیون رابطه‌ی فعالیت بدنی منظم با هوش معنوی سالمندان

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	r	R <sup>2</sup>	B	Beta	t	sig
هوش معنوی	هوش معنوی	۰/۲۸۴	۰/۸۰	۸/۸۰	۰/۲۸۴	۴/۰۸	۰/۰۰۰
تفکر وجودی	تفکر وجودی	۰/۱۵۶	۰/۰۲	۱/۶۲۴	۰/۱۵۶	۲/۱۷۶	۰/۰۳
فعالیت بدنی منظم	آگاهی متعالی	۰/۳۱۵	۰/۰۹	۲/۵۸۰	۰/۳۱۵	۴/۵۸	۰/۰۰۰
بسط حالت هوشیاری	بسط حالت هوشیاری	۰/۳۵۷	۰/۱۲	۲/۸۰	۰/۳۵۷	۵/۲۷	۰/۰۰۰
تولید معنای شخصی	تولید معنای شخصی	۰/۱۸۵	۰/۰۳	۱/۵۳	۰/۱۸۵	۲/۵۹	۰/۰۱

از واریانس تفکر وجودی، ۰/۰۹ درصد از واریانس آگاهی متعالی، ۰/۱۲ درصد از واریانس بسط حالت هوشیاری و ۰/۰۳ درصد از واریانس تولید معنای شخصی را تبیین می‌کند.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از جدول شماره ۶ می‌توان بیان کرد که فعالیت بدنی برای هوش معنوی و مؤلفه‌های آن نقش پیش‌بین دارد ( $P \leq 0/05$ ). فعالیت بدنی منظم در سالمندان ۰/۸۰ درصد از واریانس هوش معنوی، ۰/۰۲ درصد

جدول ۷. نتایج رگرسیون رابطه‌ی هوش معنوی با بهزیستی روانی سالمندان

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	r	R <sup>2</sup>	B	Beta	t	sig
بهزیستی روانی	بهزیستی روانی	۰/۶۳	۰/۴۰	۰/۴۷	۰/۶۳۳	۱۱/۲۹	۰/۰۰۰
استقلال	استقلال	۰/۰۲	۰/۰۰	۰/۰۰۶	۰/۰۲	۰/۲۷	۰/۷۸۴
تسلط بر محیط	تسلط بر محیط	۰/۳۷۱	۰/۱۲۸	۰/۰۵	۰/۳۷	۵/۵۲	۰/۰۰۰
هوش معنوی	رشد شخصی	۰/۵۸	۰/۳۴	۰/۱۱	۰/۵۸	۹/۹۹	۰/۰۰۰
ارتباط مثبت با دیگران	ارتباط مثبت با دیگران	۰/۵۹۷	۰/۳۵	۰/۱۲	۰/۵۹	۱۰/۲۸	۰/۰۰۰
هدفمندی	هدفمندی	۰/۳۳۴	۰/۱۱	۰/۰۵	۰/۳۳	۴/۸۹	۰/۰۰۰
پذیرش خود	پذیرش خود	۰/۶۳۲	۰/۳۹	۰/۱۲	۰/۶۳	۱۱/۳۷	۰/۰۰۰

منظم موجب افزایش هوش معنوی دانشجویان ورزشکار می‌شود و پژوهش‌ترابی که نشان داده، ورزش ایروبیک و یوگا در زنان ورزشکار عاملی برای ارتقاء هوش معنوی است، همسو بود (۲۲ و ۲۳). همچنین مطالعه‌ی حکمتی‌پور و حجتی‌نشان داده است که فعالیت‌های منظم بدنی در سالمندان موجب افزایش بهداشت روان در آنان می‌گردد (۲۴). همان‌طور که در مطالعات گزارش شده است، فعالیت بدنی بر سلامت روان و ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان مؤثر است و فعالیت بدنی منظم موجب افزایش عملکرد روانی سالمندان می‌گردد (۸، ۲۵ و ۲۶). علاوه‌براین، مطالعات رابطه‌ی هوش معنوی و سلامت روانی را در افراد نشان داده است (۲۷ - ۲۹). برای تبیین نتایج به‌دست‌آمده از مطالعه‌ی حاضر و با توجه به نتایج گزارش شده از پژوهش‌های پیشین می‌توان بیان کرد که شیوه‌ی زندگی فعال و داشتن برنامه‌ی ورزشی و فعالیت بدنی منظم با افزایش سلامت روانی و مؤلفه‌های آن می‌تواند موجب افزایش هوش معنوی گردد. هوش معنوی مجموعه‌ی از فعالیت‌ها است که علاوه‌بر لطافت و انعطاف‌پذیری در رفتار

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از جدول شماره ۷ می‌توان گفت که هوش معنوی برای بهزیستی روانی سالمندان و مؤلفه‌های آن به جز مؤلفه‌ی استقلال، نقش پیش‌بین دارد ( $P \leq 0/05$ ). هوش معنوی سالمندان ۰/۴۰ درصد از واریانس بهزیستی روانی، ۰/۱۲ درصد از واریانس تسلط بر محیط، ۰/۳۴ درصد از واریانس رشد شخصی، ۰/۳۵ درصد از واریانس ارتباط مثبت با دیگران، ۰/۱۱ درصد از واریانس هدفمندی و ۰/۳۹ درصد از واریانس پذیرش خود را تبیین می‌کند.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داده است که بین انجام فعالیت بدنی منظم و هوش معنوی در سالمندان ارتباط مستقیم و معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر فعالیت بدنی منظم می‌تواند بر هوش معنوی سالمندان و به‌تبع آن ارتقاء سلامت روان آنان مؤثر باشد. نتایج این مطالعه با نتایج پژوهش باهوش کیوانی که در آن نشان داده است اجرای برنامه‌های ورزشی

پرداخته شده است. در این پژوهش بر اساس نقش روان‌شناسی مثبت‌نگر در زندگی سالمندان، بر جنبه‌های مثبت زندگی سالمندان تمرکز شده است و نتایج به‌دست‌آمده نشان داده است که می‌توان با تکیه بر فعالیت بدنی و سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر زمینه‌های ارتقاء سلامت روانی و کیفیت زندگی در سالمندان را به وجود آورد.

با توجه به نتایج تحقیق حاضر می‌توان گفت فعالیت بدنی بر توسعه‌ی هوش معنوی مؤثر است و هوش معنوی با بهزیستی روانی در سالمندان رابطه دارد. از این رو می‌توان با توجه به اثرهای مثبت فعالیت بدنی بر سلامت سالمندان، برنامه‌ریزان حوزه‌ی سالمندی، زمینه‌ها و بسترهای مناسب را برای تشویق و ترغیب سالمندان به انجام فعالیت بدنی منظم فراهم آورد. از آنجا که مطالعات محدودی در این زمینه انجام شده است، پیشنهاد می‌گردد پژوهشگران در آینده مطالعات دیگری را در این حوزه برای دیگر گروه‌های سنی و یا سالمندان به تفکیک جنسیت و در محیط‌های جغرافیایی دیگر برنامه‌ریزی کنند. از محدودیت‌های قابل کنترل این مطالعه می‌توان به سن آزمودنی‌ها (سالمندان بالای ۶۰ سال) و کم بودن تعداد آنان اشاره کرد.

### قدردانی

از همه‌ی سالمندان عزیز که در این مطالعه شرکت نموده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

### تضاد منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی دربار‌هی این پژوهش ندارند.

### References

1. Shojaee AS, E. The effectiveness of spiritual intelligence training on psychological well-being of students covered by the imam khomeini relief committee Journal of school psychology. 2015;4(1):8.
2. Mohammadi E AT, Darvishpoor Kakhaki A, Saraei H. Determining Psychometric Properties of Iranian Active Aging Measurement Instrument. Salmand. 2018;12(4):414-29.
3. Hajiazizi AH, Bahmani B, Mahdi N, Manzari Tavakoli V, Barshan A. Effectiveness of Group Logotherapy on Death Anxiety and Life Expectancy of the Elderly Living in Boarding Houses in Kerman. Iranian Journal of Ageing. 2017;12(2):220-31.

سبب خودآگاهی و بینش عمیق فرد نسبت به زندگی و هدف‌دار کردن آن می‌شود؛ به‌گونه‌ی که اهداف فراتر از دنیای مادی ترسیم می‌گردد و همین فرآیند موجب سازگاری فرد با محیط به خاطر خشنودی و رضایت دیگران شده است، زیرا با این سازگاری وی در صدد جلب رضایت خداوند متعال است (۲۲). همچنین نتایج این مطالعه نشان داد که بین فعالیت بدنی و بهزیستی روانی رابطه‌ی معنی‌داری وجود نداشت و فقط برخی از ابعاد بهزیستی روانی (رشد شخصی، ارتباط مؤثر با دیگران و پذیرش خود) با فعالیت بدنی رابطه‌ی مستقیم و معنی‌دار داشت. این نتایج با نتایج مطالعه‌ی سهرابی و همکاران که نشان داده‌اند میانگین بهزیستی روانی سالمندان فعال نسبت به سالمندان غیرفعال بالاتر است و فعالیت بدنی مانند عامل میانجی بین استحکام روانی و بهزیستی روانی ایفای نقش می‌کند، ناهمخوان است (۶). این ناهمخوانی شاید به علت تفاوت در محیط جغرافیایی و یا ویژگی‌های نمونه‌ی مورد بررسی از نظر طبقه‌ی اجتماعی، میزان درآمد و دیگر متغیرهایی که به دلیل محدودیت در پژوهش بررسی نشدند، باشد. همچنین نتایج این مطالعه با نتایج مطالعه‌ی حبیبی وطن و همکاران که نشان داده‌اند فعالیت بدنی بر بهزیستی روانی کارکنان زن دانشگاه آزاد اسلامی مؤثر است، همسو نبود (۳۰). این ناهمخوانی شاید به دلیل تفاوت در ابزار سنجش بهزیستی روانی در دو مطالعه، تفاوت در گروه سنی آزمودنی‌ها و وضعیت اجتماعی و شرایط شغلی آنان باشد. این مطالعه نشان داد که بین بهزیستی روانی و هوش معنوی در تمام ابعاد به جز استقلال رابطه‌ی معنی‌داری وجود داشت. نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش با نتایج مطالعه‌ی حیدری و همکاران که گزارش کردند هوش معنوی پیش‌بینی‌کننده‌ی مثبت بهزیستی روان‌شناختی است و نتایج مطالعه‌ی ستوده و همکاران و همچنین صاحب‌الزمانی و همکاران که بیان کردند هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی در پرستاران رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار دارد، همسو است (۳۱ و ۳۲).

هوش معنوی یکپارچه‌کننده‌ی زندگی درونی و معنوی با زندگی بیرونی است؛ از آن با عنوان توانایی سازگاری فرد با محیط نام برده شده است. هوش معنوی بیانگر مجموعه‌ی توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و منابع معنوی است که به‌کاربردن آن‌ها در زندگی روزانه می‌تواند موجب افزایش انطباق‌پذیری و بهزیستی روان‌شناختی فرد شود (۳۱). در بیشتر پژوهش‌های انجام شده به بحران‌ها، مشکلات و اختلالات روانی و رفتاری و ابعاد منفی در دوران سالمندی

4. mohammadi Mgm, A. karbalaeei, Z. elkhani, M. The prevalence of obesity in the elderly in Tehran and its relation to mental health. *nursing of the vulnerable journal*. 2017;3(9):1-13.
5. Kim ES, Kubzansky LD, Soo J, Boehm JK. Maintaining healthy behavior: a prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*. 2016;51(3):337-47.
6. Sohrabi M AR, Shetab Boushehri N, Parsaei S, Jahanbakhsh H. The Relationship between Psychological Well-being and Mental Toughness Among Elders: Mediator Role of Physical Activity. *Salmand*. 2017;11(4):538-49.
7. Abdoli B SDP, Shams A. The Interactive Role of Physical Activity and Personality Traits in Psychosocial Status of Elders. *Salmand*. 2009;4(1):7-15.
8. Ahadi Bs, M. B. habibi,y. The comparison of psychological well-being and defense mechanisms in stuttering and non stuttering students. *Journal of school psychology*. 2013;1(4).
9. Molaei yasavoli Hb, A. molaei yasavoi, m. fadakar,p. Prediction of quality of life based on the components of psychological well-being of Reef: Interactive role of life satisfaction. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy*. 2015;4(13):7-20.
10. Rahim Pour MK, E. The Mediating Role of Spiritual Intelligence with Psychological well-being and life satisfaction in Mehriz Elderly people. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*. 2014;3(3):73-81.
11. Zamani S BS, Ashrafi S, Moqtaderi S. . Impresment Spiritual Intelligence on the Quality of life and Psychological well Being Among the Elderly Living Nursing home in Bandar Abbas. *jgn*. 2015;1(4):82-94.
12. Jafari A, Hesampour F. Predicting Life Satisfaction Based On Spiritual Intelligence and Psychological Capital in Older People. *Iranian Journal of Ageing*. 2017;12(1):90-103.
13. Vaughan F. What is spiritual intelligence? *Journal of humanistic psychology*. 2002;42(2):16-33.
14. zolfaghari Drs, p. The Effectiveness of Spiritual Intelligence Training On the amount of life expectancy and psychological well-being of dialysis patients in Tehran. *Journal of Human Sciences Research*. 2016;2(2):195-225.
15. Kim J, Lee S, Chun S, Han A, Heo J. The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of Leisure Research*. 2017;20(4):406-15.
16. Gerber M, Kalak N, Lemola S, Clough PJ, Pühse U, Elliot C, et al. Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*. 2012;5(1):35-42.
17. Jafari A HF. Predicting Life Satisfaction Based On Spiritual Intelligence and Psychological Capital in Older People. *Salmand*. 2017;12(1):90-103.
18. Craig CL, Marshall AL, Sjorstrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*. 2003;35(8):1381-95.
19. Shirazi K NS HA, LewisWallace M, Torkeman G, Faghihzade S. Impact of preventive osteoporosis education on physical activity increases muscle strength and balance in women 65-40 years old TTM model. *Hakim Research*. 2007;1(2):34-42.
20. Vafae Njar A, Vahedian Shahrvidy M, Dogonchi M, Dogonchi AM. The effectiveness of physical activity training on emotional exhaustion of employees in city of Agh Ghala -2013. *Pajouhan Scientific Journal*. 2017;15(2):20-6.
21. Harif Nia H HAA, Ebadi A, Soleimani M A, Yaghoobzadeh A, Abbaszadeh A, et al. Psychometric Properties of the King Spiritual Intelligence Questionnaire (KSIQ) in Physical Veterans of Iran-Iraq Warfare. *J Mil Med*. 2015;17(3):145-53.
22. Bahosh kivani D. Comparison of emotional intelligence and spiritual intelligence of athlete and non-athlete students: Mazandaran; 2015.
23. Torabi K. Comparison of Spiritual Spirituality of Women Aerobic Workers and Yoga Workers in Birjand: Birjand 2012.
24. Hekmati Pour N HH. Effects of Exercise on Mental Health of Elderly. *J Holist Nurs Midwifery*. 2016;26(4):36-42.
25. Pakzamir F, Lotfi G, Tahmasebi F. Comparing Mental Health Between Elderly Male Athletes, Active and Passive Groups. *Iranian Journal of Ageing*. 2015;10(2):138-45.
26. Pourazar Ms, M. Sohbatih, M. Mohamadnia,s. Comparison of mental health in senior male citizens with different levels of weekly exercise. *Res Rehabil Sci*. 2013;9(5):852-60.
27. Khodabakhshi s, rahimikia a, jafari h. Identifying the relationship between spiritual quotient and mental health in the students of Lorestan university of medical sciences. *scientific magazine yafte*. 2014;16(1):58-65.
28. Moallemy s. On the relationship between mental health, spiritual intelligence and dysfunctional attitudes in students of Sistan and Baluchestan University, Southeast of Iran. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2010;12(48):9-702.
29. Shafyei A. Spiritual intelligence and its impact on mental health of human resources of the organization *Studies in Islam & Psychology*. 2014;8(14):153-79.

30. Habibi-Vatan M, Noorbakhsh M, Nourbakhsh P, Navabinejad S. The Effect of Physical Activity on Resilience, Subjective Well-being, and Work Engagement among Female Employees. 2017. 2017:8.

31. Hidari a, kurosh nia m, hoseini sm. The mediating role of psychological well-being in the relationship

between Spiritual intelligence and happiness. Scientific Journal Management System. 2015;6(21):73-86.

32. Sotoodeh H SI, Kheyraati M, Dargahi S, Ghasemi Jobaneh R. Surveying the relationship between spiritual and moral intelligence and the psychological well-being of nurses. ijme. 2016;9(1):63-73.

Archive of SID