

## بررسی تأثیر ورزش گروهی در تغییر سبک زندگی در زندانیان

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۶/۳۱

### خلاصه

**مقدمه:** ورزش اغلب به عنوان حیطة بازی جوانمردانه شناخته می‌شود که در آن فرصت‌ها برای همه برابر است. کارشناسان تربیت بدنی یادآور شده‌اند علت رفتار بزهکارانه و انحراف اجتماعی برخی افراد در حقیقت در اختیار نداشتن فرصت‌های مناسب برای آموزش ورزش به آنان و اجرای بازی‌ها به شیوه‌ای پذیرفته شده است هدف این تحقیق بررسی تأثیر ورزش گروهی در تغییر سبک زندانیان بوده است.

**روش کار:** در پژوهش حاضر به مرور مبانی مرتبط پرداخته شده است. نتایج بررسی ادبیات تحقیق نشان داده است که ورزش می‌تواند بر کاهش جرم و بزهکاری تأثیر گذار باشد. در این تحقیق به بررسی تأثیر سلامت جسمانی، سلامت روانی، عدم بازگشت مجدد به زندان، کاهش خشونت، مشارکت گروهی، بر تغییر سبک زندانیان پرداخته شده است. با استفاده از نظر ۳۷۲ زندانی و نرم افزار smart.pls روابط بین متغیرها، مورد آزمون قرار گرفت.

**نتایج:** نتایج نشان داد که ورزش‌های گروهی بر سلامت جسمانی تأثیر معناداری دارد. همچنین ورزش‌های گروهی بر عدم بازگشت مجدد به زندان تأثیر معناداری دارد. و نیز بر کاهش خشونت زندانیان تأثیر دارد.

**نتیجه گیری:** ورزش‌های گروهی بر سلامت روانی تأثیر معناداری دارد. و در مجموع می‌توان گفت که متغیرهای مورد بررسی بر تغییر سبک زندگی زندانیان تأثیر دارد.

**کلمات کلیدی:** سبک زندگی، زندانیان، ورزش گروهی

پرویز بابادی<sup>۱</sup>

دکتر محمدرضا اسماعیلی<sup>۲</sup>

دکتر اکبر آفرینش<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>دانشجوی دوره دکتری جامعه‌شناسی ورزش، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

<sup>۲</sup>دانشیار گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

<sup>۳</sup>استادیار گروه مدیریت ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

Email: parviz.babadi@yahoo.com

## مقدمه

ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی که اکثریت قریب به اتفاق جامعه با آن سر و کار دارند، به عنوان یک حوزه اثربخش در فرهنگ و رفتارهای اجتماعی شناخته شده است. بر این اساس باید گفت که تحولات نوین وسایل ارتباطی جایگاه ورزش را روز به روز در زندگی اجتماعی افزایش داده است. توجه به پرورش تن و ورزش در دنیای پیچیده امروز فراگیر شده است. به طوری که کمتر جامعه یا ملتی را می‌توان پیدا کرد که در امور ورزش و پرورش تن هزینه نکند. شاید بتوان ادعا کرد که بیش از نیمی از جمعیت جهان به عناوین مختلف با آن سر و کار دارند (۱). انجام ورزش‌های گروهی می‌تواند در تغییر شخصیت و سازگاری زندانیان با محیط زندان و همچنین پس از آزادی آنان از طریق انتقال اخلاق حسنه، معرفی الگوهای شایسته و ... در رفتار آنها تغییر ایجاد نماید. سازگاری اجتماعی به توانایی شخص در برقراری ارتباط با دیگران مربوط می‌شود و با مشخصه‌هایی مانند رعایت حقوق دیگران، احسان و نیکی و کنار گذاشتن احساسات تجاوزگرانه مشخص می‌گردد (۱). زندانیان به دلیل انرژی و وقت زیاد به اعمال خلافی همچون خالکوبی، نزاع و ... گرایش دارند که با ایجاد فضایی برای ورزش کردن و اختصاص زمان مناسب برای این کار از رفتارهای پرخطر آنها جلوگیری می‌شود و از طرفی در محیط‌های ورزشی و ورزش‌های گروهی، بهتر می‌توان به ارشاد و راهنمایی مبادرت ورزید چراکه افراد هنگام انجام فعالیت‌های شاد به طور غیرمستقیم، بیشتر پذیرای قوانین و قبول واقعیت می‌باشند و از این مقوله می‌توان در جهت تقلیل اختلافات و رفتارهای پرخطر آنان جلوگیری کرد. در حوزه جامعه شناختی از ورزش به عنوان راهکاری برای کنترل فشار روانی یاد می‌کنند. ورزش‌های گروهی منظم می‌تواند برخی از هورمون‌های زیان بخش را که بر اثر فشار روانی در بدن ترشح شده است؛ دفع نماید و اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و برای تحمل فشار روحی و جسمی، در بدن مقاومت ایجاد کند.

مجرمین حرفه‌ای، (یا مکرر به عادت) که این دسته از مجرمان اکثراً ادامه مسیر داده و مجدداً مرتکب جرم می‌شوند. این افراد حدود ۳۰ تا ۴۰٪ مجرمان را تشکیل می‌دهند. دسته اخیر به نوبه خود به دو دسته تقسیم می‌شود. دسته اول کسانی هستند که به دلیل ناسازگاری‌های اجتماعی و اختلالات مشی رفتاری و مشکلات ذهنی مرتکب جرم می‌شوند و از منظر جرم‌شناسی بالینی باید مشمول اقدامات تأمینی خاصی که عموماً طرد شدن از جامعه است قرار گیرند. دسته دوم نیز بزهکاران حرفه‌ای و واقعی هستند که به دو گروه تقسیم می‌شوند: گروه نخست کسانی هستند که رفتار مجرمانه آنها در واقع جایگزین بیماری روانی شده است. این افراد مرتکب جرم می‌شوند تا مشکلات ذهنی و روانی خود را بیوشانند. گروه دوم نیز کسانی هستند که استمرار رفتارهای مجرمانه آنها نتیجه یک فرایند پختگی است. این افراد وارد فرایند مجرمانه می‌شوند و به آن به عنوان حرفه خود می‌نگرند (۲). پیشگیری در یک معنای عام، عبارت است از تمامی اقداماتی که از وقوع بزه جلوگیری می‌کند. به عقیده شرم هر رویدادی که اعمال شود و نتیجه آن نشان دهد که از نرخ بزهکاری کاسته شده، می‌تواند پیشگیرانه قلمداد شود. مجموعه اقدامات غیر کیفری که هدف غایی آن منحصرأ یا به صورت جزئی محدود کردن دامنه ارتکاب جرم و غیر ممکن دشوار و کم کردن احتمال وقوع جرم باشد (۲). بازدارندگی یکی از مفاهیم اساسی در پیشگیری کیفری است؛ به این معنا که مجازات‌ها باید به گونه‌ای وضع شوند که مانع ارتکاب مجدد جرم شوند (۳). تدابیر اتخاذی کشورها نسبت به مجرمان خطرناک را عمدتاً می‌توان در چند دسته جداگانه بررسی کرد. شکل نخستین آن که همخوانی بیشتری با موازین بنیادی حقوق جزا دارد، نظارت مستمر بر مجرمان سابقه دار است که از طریق پلیس محلی یا به مدد استفاده از تکنولوژی‌های پیشرفته صورت می‌گیرد. اما روش دیگری سلب آزادی فرد مجرم از طریق نگهداری و مراقبت از او است (۴).

پیشگیری از جرم، مدل توسعه یافته روش‌های کنترلی جرم است. پس از آنکه در دهه‌های اخیر رویکرد سنتی، سرکوبگرانه و

سزاگرایانه نظام عدالت کیفری نتوانست از روند رو به رشد نرخ جرم بکاهد (۵).

یکی از حوزه‌های مهمی که با مساله بزهکاری در ارتباط است، حوزه‌ی اوقات فراغت و به طور خاص ورزش است. فعالیت‌های ورزشی، به ویژه ورزش‌های رزمی موضوعی است که شمار زیادی از نوجوانان بزهکار به آنها توجه و علاقه نشان می‌دهند (۶).

ورزش می‌تواند ساز و کاری برای کاهش طرد اجتماعی و افزایش انسجام اجتماعی در شرایط ضعف سایر سازوکارهای جذب کننده باشد. در حقیقت در هر جامعه سازوکارهای طردکننده و ساز و کارهای جذب کننده وجود دارند و مهم این است که سازوکارهای جذب کننده بتوانند تأثیر سازوکارهای طردکننده را کاهش دهند (۷).

در راستای ورزش و جرم، بزهکاری، مطالعاتی در داخل و خارج از کشور انجام شده است. در این راستا، وایتلی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۸)، در پژوهشی با عنوان نظریه سیستم توسعه از طریق ورزش برای جوانان آسیب دیده و محروم، به توسعه یک نظریه برای پیشرفت جوانان از طریق ورزش پرداخته‌اند که دو مورد را بررسی می‌کند (۸). گریس و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۷)، در پژوهشی با عنوان نقش ورزش در توسعه اعتیاد به مواد مخدر، به مزایای بالقوه مشارکت در ورزش پرداخته است (۹). وودز و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۷)، پژوهشی با عنوان خسارت وارده مثبت یا طراحی هدفمند: چگونه مداخلات مبتنی بر ورزش بر سلامت روان افراد زندان اثر می‌گذارند، به انجام رسانده‌اند. سولبرگ و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۷)، در مقاله‌ای با عنوان تغییرات در ترکیب بدن، قدرت و وضعیت هورمونی در طی و بعد از تمرین زندانی جنگی در فرماندهی عملیات ویژه نیروی دریایی نروژ<sup>۵</sup>، بازنویسی فیزیکی و هورمونی پس از یک دوره ۷ روزه تمرین

عملیات ویژه نیروهای ویژه نیروی دریایی نروژ، نیروی دریایی نروژ را بررسی می‌کنند (۱۰). وودز و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۱۷)، پژوهشی را با عنوان بررسی سیستماتیک تأثیر ورزش بر سلامت روانی افراد در زندان، به انجام رساندند. اهداف این مطالعه بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روان افراد زندان و همچنین بررسی تئوری روان شناختی تغییر رفتار در سلامت برای طراحی و ارزیابی معیارها می‌باشد (۱۱). بشارت (۱۳۹۶)، در پژوهشی با عنوان مقایسه ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران در ورزش‌های فردی و گروهی ویژگی‌های شخصیتی نوز گرای، برون گردی، تجربه پذیری، همسازی، وظیفه شناسی، جامعه گرایی و خود پیروی در ورزشکاران ورزش‌های فردی و گروهی را مقایسه کرده است (۱۲). خسروی و حقایق (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان مقایسه فعالیت سیستم‌های مغزی-رفتاری بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی و گروهی به انجام رساندند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد از بین شش مؤلفه پرسشنامه شخصیتی گری ویلسون، در مؤلفه روی آوری بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی تفاوت معناداری وجود دارد (۱۳). خسروی و حقایق (۱۳۹۶)، در پژوهشی با عنوان مقایسه ویژگی‌ها و تیپ-های شخصیتی بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی برخوردی و غیر برخوردی، جامعه آماری خود را تمامی ورزشکاران رشته‌های ورزشی شهرهای اصفهان و شهر کرد در نظر گرفتند (۱۴). نتایج حاصل نشان می‌دهد در شاخص‌های شخصیتی پرسشنامه پنج عاملی، بین افسردگی ورزشکاران رشته‌های ورزشی برخوردی و غیر برخوردی تفاوت معناداری وجود دارد. نمره ورزشکاران رشته‌های ورزشی برخوردی در متغیر افسردگی، بالاتر از غیر برخوردی بوده است.

زندانیان این استان به عنوان منحرفین از هنجارهای نظام اجتماعی جامعه خود هستند که جهت تنبیه و تعزیر تا مدت زمان معینی در

<sup>1</sup> Whitley .et.al

<sup>2</sup> Grace

<sup>3</sup> Woods

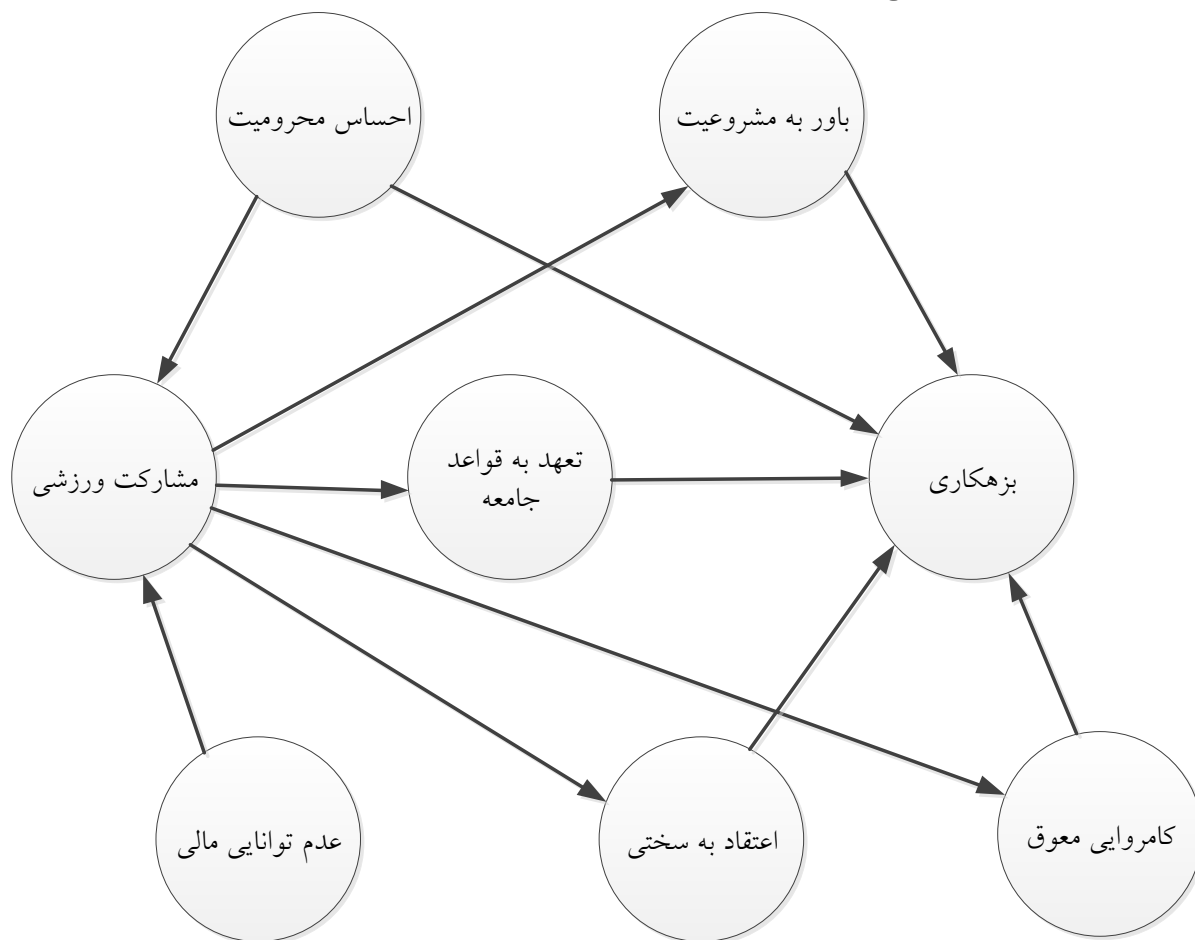
<sup>4</sup> Solberg

<sup>5</sup> NORNAVSOC

<sup>6</sup> Woods.et.al

زندانیان با یکدیگر، ارتباط با زندانیان و سایر عوامل اجرایی زندان، همچنین به بهبود ارتباط با خانواده و سایر افراد جامعه بعد از آزاد شدن می‌انجامد که در نهایت به ایجاد محیطی توأم با آرامش یاری رسانده و به بهبود احساس امنیت در جامعه کمک خواهد کرد. بدین منظور در این تحقیق به مرور مبانی نظری مرتبط با اثرات ورزش بر جرم و بزهکاری پرداخته شده است.

یک ساختار، با نظام منضبط و قانونمند به نام ندامتگاه و زندان در مسیر اصلاح و تربیت قرار می‌گیرند. در این بین نقش و تأثیر مهم ورزش‌های گروهی در اصلاح و تربیت مجرمین و زمینه سازی برای بازگشت آنان به یک زندگی سالم، از ضروریات محسوب خواهد شد. در پژوهش حاضر علاوه بر این که می‌تواند به تدوین برنامه‌های مدون در جهت ارتقای سطح سلامت زندانیان استان خوزستان منتج شود، به بهبود ارتباط



شکل ۱- مدل روابط مشارکت ورزشی، طرد اجتماعی و بزهکاری در جوانان منبع: (قهفرخی و رشید لمیر، ۱۳۹۶).

زندان، کاهش خشونت، مشارکت گروهی، بوده است. که مدل نهایی شناسایی شده به صورت زیر بوده است:  
جامعه آماری مرحله کمی تحقیق شامل کلیه بزهکاران استان خوزستان در سال ۹۷-۱۳۹۶ می‌باشد. افراد جامعه آماری براساس گزارش، ۱۲۰۰۰ نفر می‌باشد. به منظور برآورد حجم نمونه مناسب از جدول کرجسی-مورگان، استفاده خواهد شد که براساس آن تعداد افراد ۳۷۵ نفر برآورد گردید. که در نهایت

## روش کار

بر اساس ادبیات پژوهش و مصاحبه‌های تخصصی انجام شده، شاخص‌های اصلی شناسایی شده است. نتایج حاصل از کدگذاری اولیه داده‌های کیفی گردآوری شده با استفاده از ابزار مصاحبه، تعداد ۳۶ کد اولیه از میان ۱۲۲ مفهوم شناسایی گردید. ۳۶ کد اولیه در قالب ۵ مقوله اصلی دسته بندی شده اند که شامل: سلامت جسمانی، سلامت روانی، عدم بازگشت مجدد به

۰/۳ باشد رابطه ضعیف در نظر گرفته شده و از آن صرف نظر می شود. بار عاملی بین ۰/۳ تا ۰/۶ قابل قبول است و اگر بزرگ تر از ۰/۶ باشد خیلی مطلوب است. در جدول (۱) می توان مشاهده کرد تمامی بارهای عاملی متغیرها مقداری بیشتر از ۰/۵ را دارا می باشند و مؤید این مطلب است که پایایی در مورد مدل اندازه گیری قابل قبول است.

۳۷۲ پرسشنامه جمع آوری و با استفاده از نرم افزار SMART.PLS مورد آزمون قرار گرفت.

### نتایج

ابتدا، شاخص های مورد نظر ترجمه و سپس، با مراجعه به نخبگان اصلاحات لازم صورت گرفت. قدرت رابطه بین عامل (متغیر پنهان) و متغیر قابل مشاهده به وسیله بار عاملی نشان داده می شود. بار عاملی مقداری بین صفر و یک است. اگر بار عاملی کمتر از

جدول ۱- بارهای عاملی و متغیرهای تحقیق

آماره تی	بار عاملی	جهت
۱۳/۳۶۹	۰/۷۹۱	سلامت جسمانی ← q01
۸/۹۶۳	۰/۷۹۱	سلامت جسمانی ← q02
۱۰/۳۳۰	۰/۷۷۹	سلامت جسمانی ← q03
۶/۲۰۱	۰/۶۴۸	سلامت جسمانی ← q04
۶/۳۴۸	۰/۶۶۵	سلامت جسمانی ← q05
۹/۳۶۳	۰/۶۸۸	سلامت روانی ← q06
۱۶/۶۸۴	۰/۸۰۳	سلامت روانی ← q07
۱۴/۹۵۴	۰/۷۴۴	سلامت روانی ← q08
۱۲/۸۱۳	۰/۷۲۲	سلامت روانی ← q09
۸/۹۱۸	۰/۶۶۷	سلامت روانی ← q10
۸/۷۷۶	۰/۶۹۷	سلامت روانی ← q11
۱۴/۴۳۳	۰/۷۴۲	سلامت روانی ← q12
۲۶/۶۲۰	۰/۸۴۳	سلامت روانی ← q13
۱۸/۱۹۰	۰/۷۹۲	سلامت روانی ← q14
۱۷/۸۴۰	۰/۷۸۳	سلامت روانی ← q15
۴/۹۳۱	۰/۵۳۰	عدم بازگشت مجدد ← q16
۱۳/۰۰۵	۰/۸۱۳	عدم بازگشت مجدد ← q17
۲۳/۸۷۸	۰/۸۳۶	عدم بازگشت مجدد ← q18
۲۸/۳۳۸	۰/۸۵۹	عدم بازگشت مجدد ← q19
۱۴/۰۵۰	۰/۷۷۰	عدم بازگشت مجدد ← q20
۱۸/۸۲۱	۰/۸۶۳	عدم بازگشت مجدد ← q21
۱۷/۳۶۴	۰/۸۴۱	کاهش خشونت ← q22

۹/۸۸۰	۰/۶۸۰	کاهش خشونت ← q23
۱۶/۴۵۶	۰/۸۱۲	کاهش خشونت ← q24
۱۰/۹۴۹	۰/۷۰۴	کاهش خشونت ← q25
۷/۸۷۰	۰/۵۹۸	کاهش خشونت ← q26
۱۸/۱۹۱	۰/۸۴۷	کاهش خشونت ← q27
۷/۵۷۶	۰/۶۳۳	کاهش خشونت ← q28
۶/۳۹۹	۰/۶۹۷	مشارکت گروهی ← q29
۵/۶۶۱	۰/۷۲۵	مشارکت گروهی ← q30
۵/۵۱۳	۰/۶۷۲	مشارکت گروهی ← q31
۵/۸۶۹	۰/۷۲۵	مشارکت گروهی ← q32
۶/۱۸۷	۰/۸۰۸	مشارکت گروهی ← q33
۵/۹۲۴	۰/۷۶۰	مشارکت گروهی ← q34
۶/۶۵۳	۰/۸۳۲	مشارکت گروهی ← q35
۶/۸۴۸	۰/۷۳۹	مشارکت گروهی ← q36

آزمون شده است. در مدل کلی تحقیق که در شکل (۱) ترسیم شده است مدل اندازه‌گیری (رابطه هریک از متغیرهای قابل مشاهده به متغیر پنهان) و مدل مسیر (روابط متغیرهای پنهان با یکدیگر) محاسبه شده است. برای سنجش معناداری روابط نیز آماره  $t$  با تکنیک بوت استرپینگ محاسبه شده است که در شکل (۳) ارائه شده است.

سپس، پایایی متغیرهای تحقیق توسط شاخص‌های آلفای کرونباخ با میزان استاندارد بالای ۰/۷ (کرونباخ، ۱۹۵۱) و پایایی ترکیبی (CR) با میزان استاندارد بالای ۰/۷ و میانگین واریانس توسعه یافته (AVE) با میزان استاندارد بالای ۰/۵ (فورنل و لاکر، ۱۹۸۱) با استفاده از نرم افزار Smart-PLS بررسی شد. در جدول (۲) می‌توان مشاهده کرد متغیرهای تحقیق از پایایی و روایی همگرا برخوردار می‌باشند.

رابطه متغیرهای مورد بررسی در هر یک از فرضیه‌های تحقیق بر اساس یک ساختار علی با تکنیک حداقل مربعات جزئی PLS

جدول ۳- ضرایب مسیر

آماره تی	تاثیر	جهت مسیر
۵/۳۴۴	۰/۵۸۷	ورزش‌های گروهی → عدم بازگشت مجدد
۳/۶۴۰	۰/۴۵۹	ورزش‌های گروهی → سلامت جسمانی
۶/۷۸۹	۰/۶۸۸	ورزش‌های گروهی → کاهش خشونت
۸/۸۲۷	۰/۷۲۸	ورزش‌های گروهی → سلامت روانی
۴/۵۸۰	۰/۵۹۷	ورزش‌های گروهی → مشارکت گروهی

### بحث و نتیجه گیری

خشونت نوعی رفتار مخربی است که در جهت نقض نمودن حقوق دیگران مورد استفاده قرار میگیرد و در زندان توسط بعضی از زندانیان واقع می‌گردد. در جوامع امروزی همواره کسانی یافت می‌شوند که با رفتارهای مخربی، حقوق دیگران و هنجارهای اساسی جامعه خود را نقض کرده و با قانون در می‌افتند و در نتیجه به مجرمان حرفه‌ای تبدیل می‌شوند. یکی از مهم‌ترین رفتارهای مخربی که از زندانیان سر می‌زند خشونت و پرخاشگری می‌باشد.

هدف از تحقیق شناسایی میزان تأثیر ورزش گروهی در تغییر سبک زندانیان در استان خوزستان، بوده است. لذا برای دستیابی به این اهداف تحقیق، سوال‌هایی بیان گردید.

خوشنام و مسعودی (۱۳۹۶) نشان داد اگرچه بین پرخاشگری زندانیان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود ندارد ولی زندانیان ورزشکار نسبت به زندانیان غیرورزشکار در سطح کمتر و بهتری از نمره پرخاشگری به سر می‌برند و از سلامت روانی بالاتری برخوردارند. ساسان پور و عزیزی (۱۳۹۶) نشان داد بین راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و مؤلفه‌های دشواری در تشخیص احساسات و تفکر عینی همبستگی وجود دارد و تفکر عینی می‌تواند نحوه به کارگیری راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را در زندانیان پیش بینی نماید عباسی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند افزایش سن و سطح تحصیلات زندانیان با ارتکاب به جرایم، به ویژه سرقت که بیشترین فراوانی را در میان جرایم به خود اختصاص داده، رابطه معکوس داشته و فقط در مورد کلاهبرداری رابطه مستقیم مشاهده شده است. میزان جرم و ارتکاب مجدد آن با سطح تحصیلات و درآمد رابطه ای معکوس و با شهرنشینی و متارکه رابطه‌ای مستقیم داشته است قاسم بکلو و

نتایج یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که ورزش‌های گروهی بر سلامت روانی تأثیر معناداری دارد، چرا که شدت اثر ورزش‌های گروهی سلامت روانی برابر  $0/728$  محاسبه شده است و آماره احتمال آزمون نیز  $8/427$  به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی  $t$  در سطح خطای  $5\%$  یعنی  $1/96$  بوده و نشان می‌دهد تأثیر مشاهده شده معنادار است. و نیز شدت اثر ورزش‌های گروهی سلامت جسمانی برابر  $0/459$  محاسبه شده است و آماره احتمال آزمون نیز  $3/640$  به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی  $t$  در سطح خطای  $5\%$  یعنی  $1/96$  بوده و نشان می‌دهد تأثیر مشاهده شده معنادار است. بنابراین با اطمینان  $95\%$  ورزش‌های گروهی بر سلامت جسمانی تأثیر معناداری دارد.

همچنین شدت اثر ورزش‌های گروهی بر عدم بازگشت مجدد به زندان برابر  $0/587$  محاسبه شده است و آماره احتمال آزمون نیز  $5/344$  به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی  $t$  در سطح خطای  $5\%$  یعنی  $1/96$  بوده و نشان می‌دهد تأثیر مشاهده شده معنادار است. بنابراین با اطمینان  $95\%$  ورزش‌های گروهی بر عدم بازگشت مجدد به زندان تأثیر معناداری دارد. و در ادامه نتایج پژوهش شدت اثر ورزش‌های گروهی بر مشارکت گروهی برابر  $0/597$  محاسبه شده است و آماره احتمال آزمون نیز  $4/580$  به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی  $t$  در سطح خطای  $5\%$  یعنی  $1/96$  بوده و نشان می‌دهد تأثیر مشاهده شده معنادار است. بنابراین با اطمینان  $95\%$  ورزش‌های گروهی بر مشارکت گروهی تأثیر معناداری دارد. در نهایت شدت اثر ورزش‌های گروهی بر کاهش خشونت برابر  $0/688$  محاسبه شده است و آماره احتمال آزمون نیز  $6/789$  به دست آمده است که بزرگ‌تر از مقدار بحرانی  $t$  در سطح خطای  $5\%$  یعنی  $1/96$  بوده و نشان می‌دهد تأثیر مشاهده شده معنادار است. بنابراین با اطمینان  $95\%$  ورزش‌های گروهی بر کاهش خشونت تأثیر معناداری دارد.

بسیاری از نیازهای بهداشتی زندانیان داشته باشد، در حالی که در رسیدن به اهداف زندان‌های سالم "در عمل" نقش مهمی ایفا می‌کند. ورزش و فعالیت جسمانی به روش شگفت‌انگیزی برای انگیزه دادن به زندانیان برای مشارکت در ابتکارات ترویج سلامت است ساندرلود و همکاران (۲۰۱۴)، نشان دادن میزان مصرف الکل و خشونت در جمعیت‌های ورزشکار نسبت به افراد غیر ورزشکار بیشتر است. مردانگی، هویت اجتماعی خشونت‌آمیز و هنجارهای ضد اجتماعی مرتبط با ورزش‌های خاص، به عنوان عوامل بالقوه‌ای که ممکن است ارتباط بین ورزش و خشونت در ورزش، ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد، برجسته می‌شوند. نورمن (۲۰۱۵) نشان داد که اهمیت بالقوه اجتماعی ورزش و فعالیت فیزیکی بیشتر به عنوان وسایل نقلیه بعنوان آژانس در شرایط محرومیت شدید و یا اعمال رژیم‌های انضباطی است. اندرسون و چلندرا (۲۰۱۶) نشان دادند در حالی که هر جزء فعالیت ورزشی در ورزش تأثیرات مثبتی بر سلامت روان دارد، اثرات غالب آن از تسهیل شبکه‌های اجتماعی و رفاه اجتماعی مرتبط در هر سه شکل ورزش است گرچه در مورد ورزش عادلانه‌تر است. وایتلی و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند نقش فعالیت شدید جسمانی و رقابت سالم در توسعه جوانان، نیاز به توسعه استعداد و توسعه جوانان به عنوان اهداف مکمل و افزایش پتانسیل توسعه‌ی هویت چندگانه به عنوان اولین قدم مهم در انتقال مهارت‌های زندگی به دیگران وجود دارد. وودز و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند موضوعات و نظریه‌های روان‌شناختی مشخص شده، چارچوبی جدید برای طراحی موثر و تحویل مداخلات ورزشی درون زندان ارائه می‌دهند که به طور بالقوه به نفع سلامت روانی زندانیان می‌باشد. چارچوب مفهومی جدید شامل ساختارهایی از سه نظریه روان‌شناختی است که نشان می‌دهد که تنها یک نظریه نمی‌تواند پیچیدگی‌های طراحی مداخلات

همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند که حمایت اجتماعی یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده ارتکاب مجدد جرم بوده ولی عزت نفس نقش پیش‌بینی‌کننده نداشت. با کاهش سطح حمایت اجتماعی و پایین بودن عزت نفس زندانیان احتمال ارتکاب جرم افزایش یافته که می‌توان با ارتقای حمایت‌های اجتماعی و افزایش عزت نفس آن‌ها میزان ارتکاب جرم را کاهش داد. امیدیان و طاهری فرد (۱۳۹۳) نشان دادند مشاوره گروهی به شیوه یکپارچه توحیدی بر سازگاری زندانیان مرد مؤثر است. رفیعی نیا و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند که افراد با اختلال شخصیت ضد اجتماعی، نسبت به افراد فاقد این اختلال در آزمون ویسکانسین عملکرد ضعیف‌تری داشتند؛ بدین ترتیب که افراد ضد اجتماعی خطای درجاماندگی و خطای کلی بیشتری نسبت به افراد عادی داشتند. همچنین با وجود کنترل اثر متغیر هوش، افراد با اختلال شخصیت ضد اجتماعی نسبت به افراد فاقد این اختلال، عملکرد اجرایی ضعیف‌تری داشتند. قادری و همکاران (۱۳۹۱) نشان دادند زندانیان پس‌کوپات در مقایسه با سایر زندانیان برون‌گراتر و روان‌رنجورخوترند و از گشودگی، توافق‌جویی و وظیفه‌شناسی کمتری برخوردار می‌باشند. طبق نتایج این پژوهش، اختلال پس‌کوپاتی با پنج عامل بزرگ شخصیتی رابطه دارد. لذا مطالعات بیشتر در حوزه متغیرهای بررسی شده می‌تواند فراهم‌کننده اطلاعات بیشتری در این زمینه باشد محمودی و قنبرزاده (۲۰۱۲) نشان دادند ورزش هوازی موجب تأثیر معنی‌داری بر شکایات جسمانی، اضطراب، اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی زندانی معتاد و مالی شده است. همچنین تمرین هوازی منجر به تأثیر بیشتر بر سلامت روانی افراد معتاد در مقایسه با افراد جرم‌مالی می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که آموزش هوازی تأثیر بیشتری بر سلامت روان افراد معتاد داشته است تا افرادی با جرم مالی. مایک و لوییز (۲۰۱۲) نشان دادند ورزش می‌تواند نقش مهمی را در رفع



ورزش های گروهی در سازمان توسعه داده شود. ورزش عامل مهمی در تغییر رفتار در ناهنجاری های اجتماعی دارد و نقش ورزش در بروز شخصیت اجتماعی، احترام بر قوانین اجتماعی، بروز استعداد های اجتماعی، توانایی برقراری روابط اجتماعی و کاهش معضلات غیر قابل انکار است. همگانی کردن ورزش و نهادینه شدن آن در بین زندانیان، تاثیر مستقیم در کاهش هزینه های درمانی زندان ها خواهد داشت.

را برای ارتقای روحیه رفاه زندانیان افزایش دهد. وودز و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند تاثیر مثبت ورزش بصورت طولانی مدت از شش هفته تا نه ماه ادامه داشته است. تاثیر مثبت بر سلامت روانی یا متغیر وابسته در دوازده مطالعه گزارش شده است. با این حال، عدم تعادل در اندازه گیری، عدم وجود داده های اولیه و پیگیری محدود نیز وجود دارد و نظریه های تغییر رفتارهای بهداشتی چندان درست نبود. پیشنهاد می شود برای توسعه و بهبود مهارت های ارتباط اجتماعی زندانیان،

## References

- [1] Soleimani, H (2019), the need to institutionalize ethics in sport, accessable at vista.ir.
- [2] Najafi Abrandabadi AH (2009). A Discussion in Criminal Sciences (Editions), Fifth Edition, by Shahram Ebrahimi.
- [3] Crawford A (2007), Crime Prevention and Community Safety, the Oxford Handbook of Criminology, 4" Edition, New York, Oxford University Press.
- [4] Ebrahimi Sh (2010), Evaluation of Recent Criminal Policy Developments for Chronic Offenders, Crime Prevention and Crime Repetition, Proceedings of the First National Conference on Crime Prevention, Tehran: NAJA.
- [5] Vin dijk J, Del Frate A (2004), Criminal Victimization and Victim Services across the World, Center for International Crime Prevention, United Nations Office for Drug Control and Crime Prevention, Austria.
- [6] AliVerdiNia A, Arman Mehr V (2008), Exercise and Delinquency: An Experimental Test of Hirsch's Theory of Social Bonding, Journal of Motor Science and Sport, Fall and Winter 2008, 6(12): 133 to 141.
- [7] Ghahfarokhi A, Rashid Lemir, A (2008), Social Exclusion, Youth Delinquency and Sport Participation, Physiology Research and Management in Sport, 9(4): 9-16.
- [8] Solberg PA, Methlie P, Gloersen J, Hustad S, Skogrand H, Husebye ES, Raastad T (2017), Changes in body composition, power and hormonal status during and after a prisoner of war exercise in Norwegian Navy Special Operations Command (NORNAVSOC) recruits. Journal of Science and Medicine in Sport, 20: 88.
- [9] Grace de LA, Knight CJ, Rodgers WM, Clark AM (2017), Exploring the role of sport in the development of substance addiction. Psychology of Sport and Exercise, 28: 46-75.
- [10] Woods D, Breslin G, Hassan D (2017), Journal of Mental Health and Physical Activity, 12: 61-50.
- [11] Woods D, Hassan D, Breslin G (2017). Positive collateral damage or purposeful design: How sport-based interventions impact the psychological well-being of people in prison. Mental Health and Physical Activity, 13: 152-162.
- [12] Besharat MA (2008), Comparing Athletes' Personality Traits in Individual and Group Sports, Journal of Psychological Science 6(23): 247-233.
- [13] Khosravi Sh, Haqiqat, SA (2018), Comparison of Brain-Behavioral Activity among Individual and Group Athletes, Journal of Neurological Psychology, 3(2): 82-68.
- [14] Khosravi Sh, Haqiqat, SA (2018), Comparison of Attributes and Personality Types among Athletes in Collision and Non-Religious Athletes, Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology, 18(2): 34-21.

## Original Article

# The Effect of Group Exercise on Prisoners' Lifestyle Change

Received: 06/12/2018 - Accepted: 22/09/2019

Parviz Babadi<sup>1</sup>  
Mohammadreza Esmaili<sup>\*2</sup>  
Akbar Afarinesh<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Student of Sport Sociology, South  
Tehran Branch, Islamic Azad  
University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup>Associate Professor, Department of  
Sport Management, Tehran Center,  
Islamic Azad University, Tehran, Iran  
(Corresponding Author).

<sup>3</sup>Assistant Professor, Department of  
Sport Management, South Tehran  
Branch, Islamic Azad University,  
Tehran, Iran.

Email:  
parviz.babadi@yahoo.com

### Abstract

**Introduction:** Sport is often recognized as a fair play area where opportunities are equal for all. Physical education experts have noted that the reason for the delinquent behavior and social deviance of some people is in fact the lack of opportunities to teach them sports and play games in a accepted way.

**Methods:** In this study, the relevant principles are reviewed. The results of the literature review have shown that exercise can be effective in reducing crime and delinquency. The purpose of this study was to investigate the effect of physical health, mental health, non-return to prison, reduction of violence, group participation, on changing prisoners' style. The relationships between variables were tested using 372 inmates and smart.pls software.

**Results:** The results showed that group exercise had a significant effect on physical health. Group sports also have a significant effect on non-return to prison. Venice has an impact on reducing the violence of prisoners.

**Conclusion:** Group exercise has a significant effect on mental health. In sum, it can be said that the variables studied influence the lifestyle of prisoners.

**Key words:** Lifestyle, Prisoners, Group Exercise