



بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روان زندانیان

رباب محمدیان

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران Mohammadianrobab@yahoo.com

کورش نریمانی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران narimani@yahoo.com

حسین شمسی

کارشناسی ارشد فقه و حقوق جزا، امور حقوقی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ایران shams.moshaver@gmail.com

بهاره رضوی پور

دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران razavipourbahar@gmail.com

سحر حقیقی

دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران sahar.haghighi2003@gmail.com

علی علیپور قمشلو

دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران ali.ghamesh7loo@gmail.com

فریده نیکنام (نویسنده مسئول)

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه، مراغه، ایران farideh1nik@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: ورزش به عنوان حیطه بازی جوانمردانه، تأثیر شایانی در سلامت جسمانی و روانی زندانیان دارد که می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی بر افسردگی، اضطراب و بیش‌فعالی (ADHD) داشته باشد. هدف این تحقیق بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روان زندانیان است. همچنین سلامت رفتاری زندانیان در سه حیطه پیشگیری از جرائم، جامعه‌پذیری و رفتارهای پرخطر بررسی شده است.

مواد و روش‌ها: این مقاله از نوع مروری در سال ۱۴۰۲ نوشته شده است که برای یافتن مستندات مرتبط با موضوع انتخابی در گوگل در پایگاه pubmed و [google scholar](http://google.com)، civilica.com، noor.mags.ir، sid.ir، magiran.com، با استفاده از کلمات کلیدی: ورزش، زندانیان، سلامت روان، جامعه‌پذیری، سبک زندگی، زندان جست‌وجو آغاز شد؛ و در نتیجه‌ی جست‌وجو ۳۴۷ مقاله یافت شد که با خواندن چکیده‌ی ۸۳ مورد از بهترین مقاله‌ها ۵۰ تا مقاله مرتبط انتخاب شد که ۳۰ مورد از آن‌ها استخراج و بررسی شد و ۱۴ عدد از آن‌ها به‌عنوان منبع استفاده شد.

یافته‌ها: بر اساس پژوهش‌های مختلف ورزش تأثیر بسزایی در افزایش تاب‌آوری (resilience) افراد زندانی دارد. ورزش از جمله موارد مورد توجه جهت پر کردن اوقات فراغت و اصلاح مجرمین جهت پیشگیری از جرائم است، همچنین ورزش به عنوان یک مهارت مهم‌ترین عامل جلوگیری کننده از تکرار جرم است.

نتیجه‌گیری: ورزش یک روش استراتژیک برای مقابله با حبس است و بر اساس پژوهش‌های مختلف تأثیر ورزش بر بهبود سلامت روان و زیرشاخه‌های آن قابل توجه است.

کلیدواژه‌ها: ورزش، زندانیان، سلامت روان

آدرس دبیرخانه همایش: آذربایجان‌شهری، مراغه، بلوار شهید درخشسی، مجتمع اداری و آموزشی

دانشگاه آزاد اسلامی مراغه، ساختمان اداری اندیشه شهید سلیمانی، طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۲۱۳۷۲۵۵۸۸۲ - ۰۲۱۳۷۲۵۵۰۶-۹ داخلی ۲۳۶ و ۲۳۳



مقدمه

ورزش منظم و پیشروند می‌تواند باعث تعادل سیستم عصبی، سمپاتیک و پاراسمپاتیک بدن شود، همچنین تأثیر بسیار مثبتی بر افسردگی، اضطراب، کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) و موارد دیگر دارد. ورزش به‌عنوان پدیده‌ای اجتماعی که اکثریت غریب به‌اتفاق جامعه با آن سروکار دارند، به‌عنوان یک حوضه اثربخش در فرهنگ و رفتارهای اجتماعی شناخته شده است. بر این اساس باید گفت که تحولات نوین وسایل ارتباطی جایگاه ورزش را روزبه‌روز در زندگی اجتماعی افزایش داده است. توجه به ورزش در دنیای پیچیده امروز فراگیر شده است. ورزش منظم بخصوص ورزش گروهی تأثیر بسیار مثبتی بر سلامت روان زندانیان و افراد مستعد به انجام جرم دارد (۲).

در این مقاله به تأثیر ورزش بر سلامت روان زندانیان خواهیم پرداخت و موضوعاتی نظیر افسردگی، امید به زندگی و ... را بررسی خواهیم کرد که یکی از مهم‌ترین مسائل در سلامت روان، بررسی مشکلات روان‌شناختی است. یک فرد مبتلابه اختلالات روانی هرچند زنده است ولی در عمل ناتوان است. بیماری‌های روانی نظیر اختلال‌های سایکوسوماتیک (روان تنی)، اضطراب و اختلال‌های خواب، اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی از جمله شایع‌ترین ناهنجاری‌های اعصاب و روان است که در بسیاری از افراد جامعه از جمله زندانیان قابل مشاهده می‌باشد، علاوه بر این موضوع محیط زندان، تحمل دوران حبس و دور بودن از محیط اجتماعی و خانواده موجب فشارهای روانی بسیاری است و ممکن است زمینه‌ساز ایجاد اختلال روان در فرد زندانی شود. بررسی‌های متعددی نشان از شیوع بالاتر اختلال روان در زندان‌ها و در میان زندانیان نسبت به جمعیت عادی جامعه دارد. بنابراین سلامت رفتاری زندانیان را در سه حیطه پیشگیری از جرائم، جامعه‌پذیری و رفتارهای پرخطر بررسی کردیم (۱).

بنابراین ورزش اغلب به‌عنوان حیطه بازی جوانمردانه شناخته می‌شود و در آن فرصت‌ها برای همه برابر است که کارشناسان تربیت‌بدنی 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 شیوه‌های پذیرفته شده است هدف این تحقیق بررسی تأثیر ورزش بر سلامت روان زندانیان است (۲).

مواد و روش‌ها

این مقاله از نوع مروری در سال ۱۴۰۲ نوشته شده است که برای یافتن مستندات مرتبط با موضوع انتخابی در گوگل در پایگاه pubmed و google scholar با استفاده از کلمات کلیدی: mental health/ prisoners/ life style/ exercise/ daily activity/ jail و در پایگاه magiran.com و sid.ir و noor.mags.ir و civilica.com با استفاده از کلمات کلیدی: ورزش، زندانیان، سلامت روان، جامعه‌پذیری، سبک زندگی، زندان جست‌وجو آغاز شد؛ و در نتیجه‌ی جست‌وجو ۲۵۰ مقاله یافت شد که با خواندن چکیده‌ی ۸۳ مورد از بهترین مقاله‌ها ۳۰ مورد از آن‌ها استخراج و بررسی شد و ۱۴ عدد از آن‌ها به‌عنوان منبع استفاده شد.



یافته‌ها

آثار جسمی ورزش

همگان بر مفرح و نشاط‌آور بودن ورزش به‌رغم خستگی تأکید دارند. انجام ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی علاوه بر بهبود وضع کارکرد دستگاه قلب و عروق و تنفسی، از افزایش چربی‌های مضر (مانند LDL) در داخل رگ‌ها می‌کاهد، اگر چربی‌های مضر و قندهای اضافه صرف حرکات ورزشی گردد در نتیجه میزان بروز و شیوع سکتته‌های قلبی و مغزی و مرگ‌های ناگهانی نیز کاهش می‌یابد (۱) و برعکس آن کاهش نرمش و ورزش سبب آتروفی عضلانی (تحلیل عضلات) و بروز مشکلات قلبی-عروقی می‌شود. همچنین ورزش در کوتاه‌مدت باعث افزایش دمای بدن، ترشح آدرنالین، انتقال عصبی نورآدرنالین و دوپامین می‌شود، در بلندمدت هم باعث کاهش استرس و تثبیت خلق‌وخو می‌شود (۱۰) اما بسته بودن محیط زندان، کمبود امکانات ورزشی و وجود محدودیت‌های کیفری و زمانی باعث ایجاد ضعف‌های جسمانی می‌شود درحالی‌که ورزش سبک و دائم وضع عمومی بدن را متعادل می‌سازد (۱).

آثار روانی ورزش بر زندانیان

مفهوم سلامت روانی جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامت است و به کلیه‌ی روش‌ها و تدابیری اطلاق می‌شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی به کار می‌روند. در سال‌های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روانی این مفهوم را در سه قسمت تعریف کرده است (۳).

قسمت اول نگرش‌های مربوط به خود که شامل تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌های ساده است، قسمت دوم نگرش‌های مربوط به دیگران که شامل علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه و احساس مسئولیت در محیط انسانی و مادی است و قسمت سوم هم نگرش‌های مربوط به زندگی که شامل پذیرش مسئولیت‌ها، انگیزه‌ی توسعه‌ی امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیم‌های شخصی و انگیزه‌ی خوب کار کردن است (۳).

در زمینه‌ی رابطه‌ی ورزش و سلامت روانی قبلاً تصور عموم بر این بود که فعالیت ورزشی برای سلامت جسمی مفید است اما امروزه به این امر توجه شده که ورزش علاوه بر سلامت جسمی می‌تواند در ارتقای سلامت روانی نیز مؤثر باشد (۱۰).

به نظر روانکاوان سلامت روانی زمانی تضمین می‌شود که خود با واقعیت سازگار شود. (از دیدگاه فروید شخصیت دارای سه ساختار است: نهاد که همان بنیادهای زیستی انسان را بازنمایی می‌کند و بر پایه اصل لذت است، خود که برخلاف نهاد منطقی و واقع‌بین است و بر پایه اصل واقعیت کار می‌کند و فرا خود که نقطه مقابل نهاد و نشانگر بخش اخلاقی کنش انسان است و بانام خود آرمانی هم شناخته می‌شود) همچنین، تکانش‌های غریزی نهاد به کنترل درآید حتی برخی از آن‌ها از قابلیت سازگاری فراتر رفته، می‌گویند فرد باید بتواند بین سه عنصر نهاد، خود و فراخود تعادل برقرار کند. اگر بین نهاد و فراخود تعارض به وجود آید، اختلال روانی ظاهر خواهد شد. برحسب اینکه در مقابل یک فراخود خیلی قوی (شخصیت ایستا، منجمد: به علت تأکید بر اصل آرمانی) یا یک نهاد خیلی قوی (شخصیت بزهکار و ضداجتماعی که بر اصل لذت تأکید دارد) قرار گرفته باشیم، به‌صورت‌های مختلف متجلی خواهد شد (۷).



مدی و کوباسا معتقدند افراد سخت رو در واکنش به شرایط فشارزای زندگی کمتر از دیگران دچار فشارها و اختلالات روانی می شوند. مفهوم سخت رویی برای این دو روانشناس دارای سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. به نظر آن‌ها افراد با تعهد بالا با بسیاری از جنبه‌های زندگی از شغل گرفته تا تعاملات خانوادگی و ارتباطات اجتماعی درگیر هستند و به ارزش و اهمیت کاری که انجام می‌دهند باور دارند. با توجه به مؤلفه کنترل، افراد سخت رو معتقدند که می‌توانند بر حوادث زندگی تأثیر بگذارند و آن‌ها را کنترل کنند و خود را در مواجهه با نیروی خارجی ناتوان احساس نمی‌کنند و سرانجام به علت وجود حس مبارزه جویی در خود از دگرگونی‌های زندگی استقبال کرده و آن‌ها را محرک و فرصتی برای رشد شخصی خود قلمداد می‌کنند. با توجه به پژوهش افراد مختلف ورزش تأثیر بسزایی در افزایش تاب‌آوری (resilience) و مبارزه جویی افراد زندانی دارد. (۱۰)

حیطه‌های قابل بررسی در سلامت رفتاری زندانیان

پیشگیری از جرائم

تعریف قانون از جرم به این صورت است که هرگونه رفتاری اعم از فعل یا ترک فعل که در قانون برای آن مجازات تعیین می شود. در تشریح این تعریف می‌توان گفت که جرم می‌بایستی یک نمود بیرونی داشته و یک رفتار یا ممانعت ممنوعه باشد (۴). در تعریف پیشگیری از جرائم عنوان می‌دارد هر عملی که باعث کاهش بزهکاری، خشونت و ناامنی از طریق مشخص کردن و حل کردن عوامل ایجادکننده این مشکلات به روش علمی شود را گویند. موضوع ورزش از جمله موارد مورد توجه و بسیار بااهمیت جهت پر کردن اوقات فراغت، اصلاح و تعدیل مجرمین در زندان و جهت پیشگیری از جرم محسوب شده است. ورزش به‌عنوان یکی از روش‌های گذراندن اوقات فراغت در جذب ارزش‌های فرهنگی مؤثر است. همین موضوع سبب می‌شود تا گروهی تلاش می‌کنند برای جذب بهتر در گروه رضایت سایر بازیکنان را به دست آورند و از این طریق ملاک‌های قابلیت سازگاری را در خود ایجاد کند (۴).

مهم‌ترین عامل جلوگیری کننده از تکرار جرم، مهارت‌آموزی در زندان است، ورزش به‌عنوان یک مهارت، تأثیر شایانی در این امر دارد. کنترل احساسات، احترام به قوانین، رعایت منافع جمعی از جمله عاداتی هستند که در ورزش امکان آموزش آن‌ها موجود است. تأثیرپذیری زندانیان از رعایت قوانین در ورزش باعث می‌شود این موضوع در آن‌ها به‌صورت اخلاق ظاهر شود. سپس بعد از پایان دوران حبس و برگشت به اجتماع مشکلاتی نظیر سازگاری با جامعه کمتر دیده خواهد شد و میل به تکرار جرم کاهش می‌یابد (۵).

جامعه‌پذیری

فرایند جامعه‌پذیری فرایندی است که فرد را در تمام طول زندگی برای یک هویت اجتماعی و درک معنا از خودشان یاری می دهد (۵). نیکسون و فرای، متخصصان جامعه‌شناسی ورزش، بین دو مفهوم ((جامعه‌پذیری در ورزش)) و ((جامعه‌پذیری از طریق ورزش)) تفاوت قائل شده‌اند. اولی یادگیری مهارت‌های ورزشی از طریق مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، روابط و شبکه‌ها است. دومی یادگیری و شکل‌گیری باورها، نگرش‌ها، شخصیت، بهبود مهارت‌ها، درک از خود و همچنین بهبود ویژگی‌های روانی عمومی



و جامعه‌پذیری نقش‌ها بر اثر مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است. گروه‌های ورزشی و عضویت و ارتباط با آن‌ها، فرصت دستیابی به جامعه‌پذیری را فراهم می‌آورد. جامعه‌پذیری خاصی که فراتر از نزدیکان نسبی و سببی فرد است. تنوع عضویت فرد در گروه‌های داوطلب غیر خویشاوند سبب مرور و تمرین گروهی ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی می‌شود و تقویت هم‌بستگی و انسجام اجتماعی را فراهم می‌آورد (۱۲).

در اصل ۱۵۶ قانون اساسی یکی از وظایف قوه قضائیه پیشگیری از جرم و اصلاح و بازپروری مجرمان اعلام گردیده است، علاوه بر آن قانون برنامه چهارم توسعه اقتصادی اجتماعی، سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی را مکلف به اتخاذ تدابیر مناسب در جهت جلوگیری از ارتکاب مجدد جرم و اصلاح مجرمان نموده است، قانون برنامه پنجم توسعه اقتصادی اجتماعی نیز در جهت تکمیل سیاست‌های اتخاذ شده در قانون توسعه چهارم مقررات مفصلی را وضع کرده است (۵).

رفتارهای پرخطر

رفتارهای پرخطر به دو گروه عمده تقسیم می‌شود. گروه اول رفتارهایی است که بروز آن‌ها سلامت خود فرد را به خطر می‌اندازد و گروه دوم جز رفتارهایی هستم که سلامت و تندرستی افراد دیگر را تهدید می‌کند. (۹)

اعتیاد (نمونه‌ای از رفتار پرخطر نوع یک):

در پژوهشی با عنوان نقش ورزش در توسعه اعتیاد به مواد مخدر، به مزایای بالقوه مشارکت در ورزش پرداخته است. تمرین هوازی می‌تواند از میزان تمایل به مصرف مواد اعتیادآور از جمله مورفین جلوگیری کند و علائم ترک را کاهش دهد با توجه به این که سیستم دوپامین در اعتیاد نقش مهمی دارد احتمال می‌رود ورزش از این طریق اثرات خود را اعمال کرده باشد (۶).

خشونت (نمونه‌ای از رفتار پرخطر نوع دوم)

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. یکی از مهم‌ترین رفتارهای مخربی که از زندانیان سر می‌زند خشونت و پرخاشگری است (۲). ورزش ابزار ممتازی برای تنظیم خشونت است، به‌نوعی جبران آن خشونت‌های فیزیکی است که در قدیم مجاز شمرده می‌شد و هم‌اکنون ممنوع است چراکه در همین زمان است که زندگی بیرونی و درونی آن قدر کنترل شده و به نظم درآمد‌هاست که ضرورت دارد جاهای دیگری برای تخلیه خشونت به رسمیت شناخته شود. بر طبق دیدگاه الیاس می‌توان این‌طور گفت که نظام‌های عدالت کیفری به سویی می‌روند که مجازات متناسب با حساسیت‌های افراد و جامعه باشد (۵).

نتایج به‌دست‌آمده حاکی از آن است که هر چه فرصت‌های در اختیار، بیشتر باشد احتمال گرایش به انحراف نیز بیشتر می‌شود. به علت خالی بودن اوقات فراغت زندانیان بروز رفتارهای پرخطر نیز افزایش می‌یابد. (۸) مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در پر کردن اوقات فراغت، سهم بسزایی در ارتقا سطح سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی زندانیان دارد. در همین راستا از ورزش در زندان به‌عنوان راهکار عملی در تربیت و اصلاح مجرمین در زندان بهره‌برداری کرد (۵).



اختلالات خواب

ورزش تأثیر شیمیایی بر فعالیت مغز دارد، فعالیت فیزیکی آدنوزین بیشتری در مغز می‌سازد و آدنوزین باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شود. در این قسمت از مقاله می‌خواهیم گذری بر پژوهش انجام‌شده در دانشگاه جنوا داشته باشیم. این مطالعه بر پایه اختلال در خواب (اینسومنیا) انجام‌یافته است که از بین ۱۰۲ زندانی منتخب، ۶۱ نفر شکایت در باب اختلال خواب نداشتند که با بررسی سبک زندگی این زندانیان فعالیت‌های روزمره‌ای نظیر مطالعه کتاب در زندان و انجام کارهای هنری نظیر نقاشی و موسیقی دیده می‌شد. همچنین درصد بالایی از آن‌ها هم فعالیت‌هایی نظیر ورزش‌های گروهی داشتند (۱۳).

امید به زندگی

ناامیدی یکی از مهم‌ترین معیارهای روان‌شناختی ایست که باعث پریشانی بسیاری از زندانیان می‌شود. همچنین رابطه آشکاری بین ناامیدی و آسیب به خود و اجتماع وجود دارد که نتایج پژوهشی در زندان NSW که ۷۴۷ مرد و ۱۶۷ زن در آن شرکت کرده بودند نشان می‌دهد که ۶۶ درصد مردان و ۵۱ درصد زنانی که روزانه ورزش می‌کردند و با در نظر گرفتن معیار ناامیدی بک (BECK HOPELESSNESS SCALE) امید به زندگی آن‌ها افزایش‌یافته بود، در نتیجه خطر آسیب به خود (به‌خصوص خودکشی) کاهش می‌یابد (۱۰).

افسردگی

فعالیت‌های ورزشی با افزایش اعتمادبه‌نفس، میل به زندگی و ایجاد روحیه، شور و شوق و جنبش و حرکت می‌تواند انسان را از افسردگی دور کند. ورزش و فعالیت‌های بدنی مناسب، سطح سروتونین مغز را که یک ماده ضد افسردگی است افزایش می‌دهد. افسردگی در زندانیانی که به‌طور منظم به ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌پردازند، تخفیف پیدا می‌کند و آن‌ها که ورزش را کنار می‌گذارند دوباره به افسردگی مبتلا می‌شوند (۴).

معیار سنجش افسردگی، اضطراب و استرس می‌تواند میزان افکار منفی فرد را تا حدی بسنجد که با استفاده از این معیار در زندان EL_ACEBUSHE تحقیقی صورت گرفته که نشان می‌دهد افرادی که ورزش روزانه انجام می‌دهند، میزان افسردگی آن‌ها به مراتب کمتر است که این تحقیق گفته‌های بالارو تأیید می‌کند (۱۴).

عزت‌نفس

یکی از مشکلات جامعه امروزی عدم رشد و ارضاء کامل نیازهای اساسی انسان است. بر اساس دیدگاه مازلو هر عاملی که فرد را در سطح ارضاء نیازهای سطح پایین نگه دارد و مانع شکوفایی او شود به ایجاد اختلالات روانی و رفتاری خواهد انجامید. یکی از سلسله‌مراتب هرم مازلو عزت‌نفس است، بر اساس تحقیقات انجام‌شده ورزش سبب افزایش عزت‌نفس شده که این موضوع سبب ارتقاء به سطح شکوفایی فردی (که آخرین مرحله از هرم مازلو است) می‌شود (۷).



مقایسه تأثیرگذاری ورزش گروهی و انفرادی

بین نوع فعالیت ورزشی با سلامتی جسمی_روانی رابطه وجود دارد و در این میان، وضعیت جسمی روانی ورزشکاران همگانی بسیار بهتر از ورزشکاران ورزش‌های قهرمانی و انفرادی است. در دیدگاه کارکردگرایی فرض اصلی بر آن است که جامعه ورزشی یک مجموعه منظمی است که افراد ورزشکار ارزش‌های اصلی آن نظام را حفظ می‌کنند و برای بقای جامعه بزرگ‌تر تلاش به عمل می‌آورند. آن‌ها جامعه ورزشی را دارای کارکرد وفاق و نظم‌بخشی مناسب دانسته و معتقدند که ورزش سبب انتقال ارزش‌های مشترک به افراد می‌شود. ارزش‌های جامعه به‌وسیله ورزش به زندانیان القاء می‌شود و افراد خواسته یا ناخواسته به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم تحت تأثیر گروه‌های ورزشی چه عضو آن گروه باشند چه نباشند قرار می‌گیرند.(۴)

افراد شرکت‌کننده در ورزش‌های گروهی در محیط فعالیت که همچون یک آزمایشگاه کوچک اجتماعی است، رعایت قوانین و مقررات، احترام به دستورات و نظرات داور، رعایت حقوق دیگران، همکاری و تعاون با افراد تیم خود یا سایر ورزشکاران، رعایت نظم و انضباط، رعایت مسائل اخلاقی و انسانی، گرایش به فضایل اخلاقی و دوری جستن از رذایل اخلاقی و ... را به‌طور مستقیم تجربه می‌کنند؛ بنابراین افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی گروهی این مواردی که آموزش‌دیده‌اند را در جامعه نیز در شرایط گوناگون تعمیم می‌دهند و رعایت می‌کنند و افراد منظم و سازگاری هستند پس ورزش گروهی در زندان نتایج تأثیرگذارتری نسبت به ورزش انفرادی دارد (۴).

راهکارها و پیشنهادات

(۱) به‌طورقطع جرم به‌طور یکسان در سراسر شهر توزیع نمی‌شود بلکه محدوده‌های خاصی در سطح شهرها محل تمرکز بزهکاری است که این محدوده‌ها کانون‌های جرم خیز نام‌گرفته‌اند، بین دسترسی آسان به اماکن ورزشی و پیشگیری اجتماعی از جرم رابطه وجود دارد، در نتیجه هر چه میزان دسترسی به اماکن ورزشی در کانون‌های جرم خیر بیشتر باشد پیشگیری از وقوع جرم نیز بیشتر خواهد بود (۴).

(۲) ایجاد و گسترش فضاها و تجهیزات ورزشی برای زندانیان، برگزاری مسابقات ورزشی در داخل زندان و نیز بین زندان‌ها برای افزایش نشاط در بین زندانیان از راهکارهای پیشنهادی است (۷).

نتیجه‌گیری

ورزش یک روش استراتژیک برای مقابله با حبس است. تحقیقات بسیار زیادی در زمینه تأثیر ورزش بر سلامت روان چه در سطح بین‌المللی چه در سطح ملی انجام شده است. بعضی از این تحقیقات هم به‌طور اختصاصی بر تأثیر ورزش بر سلامت روان زندانیان انجام گرفته است. بر اساس معیار و پژوهش‌های مختلف، ورزش تأثیر بسیار زیادی در جامعه‌پذیری، بهبود خواب، افزایش امید به زندگی، کاهش ابتلا به بیماری‌های روانی و افسردگی، افزایش عزت‌نفس، پیشگیری از جرائم و بروز کم‌تر رفتارهای پرخطر در زندانیان می‌شود. در نهایت به‌طور مختصر ورزش‌های گروهی را بررسی کردیم. ورزش‌های گروهی علاوه بر بهبود سلامت روان، در افزایش نظم و کاهش تکرار جرم در زندانیان تأثیر بسزایی دارد.



منابع

۱. ایرج اسماعیل، نشریه اصلاح و تربیت، مهر ۱۳۸۲
۲. پرویز بابادی، دکتر محمدرضا اسماعیلی، دکتر اکبر آفرینش، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، اسفند ۹۸
۳. جمال حقیقی، یوسف علی عطاری، سینا رحیمی، لیلا سلیمانی نیا، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهیدچمران اهواز، دوره سوم، سال ششم
۴. غلامرضا مرادی سیاسر، مرتضی محمدی، محمود بای، فصلنامه علمی مطالعات پیشگیری از جرم، دوره هفدهم شماره ۶۴، پاییز ۴۰۱
۵. حسن بابایی بهرام قدیمی، امیر مسعود امیرمظاهری، زهرا علیپور درویشی، معصومه شجاعی، مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران سال چهاردهم، شماره سوم، تابستان ۴۰۱
۶. سمیه احمدی، مهدی کارگرفرد، حجت اله علایی، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، هفته دوم مهر ۱۳۹۵
۷. مسعود الماسی، گلرمد مرادی، پژوهش های راهبردی امنیت و نظم اجتماعی، سال اول، شماره سوم، پاییز ۹۱
۸. دکتر بهروز عطایی، دکتر فریبرز خوروش و همکاران، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، سال بیست و نهم / شماره ۱۵۰ / هفته دوم مهر ماه ۹۰
۹. دکتر منصوره شهریار احمدی، مهسا کاشفی زاده، کتاب رفتار جنسی پرخطر و رفتار های خود آسیب رسان در اختلالات اعتیادی، ۱۳۹۵
10. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 2008, 15, 66–71
11. Douglas, mary. (1996). Natural symbols, exploration in cosomology 4th edition. London and New York: routledge. 54
12. Dimatteo, M.Robin (1976). "The psychology of health, illness and medical care", Univrsity of California, Col. Publication Company
13. International Journal of Law and Psychiatry 32 (2009) 74–83
14. Jose Gallego et al. Healthcare (Basel). 2023



The Effect of Exercise on the Mental Health of Prisoners

Robab Mohammadian

Department of Nursing, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. Mohammadianrobab@yahoo.com

Koroush Narimani

Department of Nursing, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. narimani@yahoo.com

Hossein Shamsi

Master of Figh and Criminal Law, Tabriz University of Medical Sciences, Iran. shams.moshaver@gmail.com

Bahareh Razavipour

Nursing Student, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. razavipourbahar@gmail.com

Sahar Haghighi

Nursing Student, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. sahar.haghighi2003@gmail.com

Ali Alipour Ghameshloo

Nursing Student, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. ali.ghamesh7loo@gmail.com

Farideh Niknam (corresponding author)

Department of Nursing, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. farideh1nik@yahoo.com

Abstract

Background: Sports, as a fair playing field, has a great effect on the physical and mental health of prisoners which can have a very positive effect on depression, anxiety and hyperactivity (ADHD). The purpose of this research is to investigate the effect of exercise on the mental health of prisoners. Also, the behavioral health of prisoners has been investigated in three areas: crime prevention, socialization and high-risk behaviors.

Method: This review article was written in 2023 to find documents related to the selected topic in Google in pubmed and google scholar, magiran, sid.ir, noor.mags.ir, civilica.com, using keywords: sports, prisoners, mental health, sociability, lifestyle, prison, the search began. And as a result of the search, 347 articles were found, and by reading the abstracts of 83 of the best articles, 50 related articles were selected, 30 of which were extracted and reviewed, and 14 of them were used as sources.

Results: According to various researches, exercise has a significant effect on increasing the resilience of prisoners. Exercise is one of the important things to fill free time and reform criminals to prevent crimes. The title of a skill is the most important factor in preventing recidivism.

Conclusion: Exercise is a strategic way to deal with imprisonment. Based on various researches, the effect of exercise on improving mental health and it's sub-branches is significant.

Keywords: Mental Health, Prisoners, Exercise.