

## ● نامه به سردبیر

### مقایسه میزان پرخاشگری و آمادگی جسمانی در زندانیان ورزشکار و غیرورزشکار

\*ابراهیم خوشنام<sup>۱</sup>، مرتضی معصومی<sup>۲</sup>

کلمات کلیدی: آمادگی جسمانی، پرخاشگری، ورزشکاران، زندانیان

(سال نوزدهم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۶، مسلسل ۵۹)  
تاریخ پذیرش: ۹۵/۷/۱۷

فصلنامه علمی پژوهشی ابن سینا / اداره بهداشت، امداد و درمان نهجا  
تاریخ دریافت: ۹۵/۵/۲

۱. استادیار، جهرم، ایران، دانشگاه آزاد اسلامی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی (مؤلف مسئول)  
khoshnam.khoshnam@gmail.com  
۲. کارشناسی ارشد، جهرم، ایران، دانشگاه آزاد اسلامی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

## مقدمه

زندان همواره به عنوان یک واقعیت تلخ در جوامع بشری حضوری ناخواسته داشته و تأثیراتی را بر روان زندانی می‌گذارد. ورود یک فرد از یک وضعیت اجتماعی با جایگاه مشخص و ارزش‌های ویژه در میان اعضای جامعه به زندان باعث از بین رفتن بسیاری از تصورات و ارزش‌های فرد می‌شود. زیرا در این محیط جدید فرد شخصیت گذشته خود را از دست می‌دهد و نیاز به هویت جدیدی دارد که با شرایط محیط جدید سازگار باشد. این شرایط تأثیرات عمیقی را بر روان زندانی می‌گذارد به طوری که فرد خود را در بند سیستمی می‌داند که او را مجبور به قبول قواعد رفتاری و جبرهای اجتماعی درون زندان می‌کند. بر اساس تحقیقات انجام شده، بیش از ۷۵٪ زندانیان دچار بیماری‌های روانی هستند و شیوع این بیماری‌های روانی در زندان نسبت به جامعه بسیار بالاتر است [۱].

تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از مهمترین و مؤثرترین عوامل وقوع جرم اختلالات روانی است. از این رو شاید بتوان چنین بیان کرد که زندان جایگاهی برای تجمع بیماران روانی است، بنابراین می‌توان چنین پیش بینی کرد که شیوع اختلالات روانی در زندان‌ها بسیار بیشتر از خارج زندان‌ها باشد. هرچند این نکته را نباید نادیده گرفت که همه افرادی که به بیماری‌های روانی مبتلا هستند، لزوماً مجرم نیستند [۱].

ورزش پدیده‌ای است که به کمک آن افراد می‌توانند سلامت جسمانی و روانی خود را حفظ و ارتقاء بخشند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ورزشکاران علاوه بر برخورداری از وضعیت مناسب آمادگی جسمانی از نظر روانی و فاکتورهای رفتاری نیز نسبت به سایر افراد جامعه مقبول‌ترند. تبلور آثار ورزش در ویژگی‌های شخصیتی و صفات ارزنده از جمله موضوعات مهمی است که در روانشناسی ورزشی به آن پرداخته می‌شود [۱].

در بسیاری از کشورهای جهان از جمله در انگلستان استفاده از فعالیت‌های ورزشی برای تربیت اخلاقی رایج است به طوری که ورزش و فعالیت بدنی را عاملی برای توسعه اجتماعی و ارتقاء شخصیت می‌دانند. از این رو فعالیت‌های ورزشی برای

افراد، محیطی را جهت فعالیت‌های شخصی به وجود می‌آورد که با توجه به معیارهای مشترک و انتظارات اخلاقی دو جانبه شکل می‌گیرد [۱].

به نظر بسیاری از مفسرین فعالیت‌های ورزشی محیطی امن برای کسب ارزش‌های فرهنگی فراهم می‌کند. آنها معتقداند که تأثیر در گیر شدن در فعالیت‌های ورزشی بسیار بیشتر از سرگرمی‌ها و هیجان‌های زودگذر است [۲].

نظر محققان در مورد استفاده از ورزش در بازتوانی و محیط‌های زندان بسیار متفاوت و متناقض است. به طوری که برخی معتقدند که افراد گناهکار باید به دلیل اشتباهاتشان تنبیه شوند تا از انجام چنین خطاهایی در آینده جلوگیری شود و از آنجایی که ورزش موجب تفریح و سرگرمی می‌شود، لذا نباید آن را در محیط‌های تنبیه استفاده کرد. از سوی دیگر برخی معتقد به استفاده از ورزش با تأکید بر درمان و بازتوانی هستند، به طوری که این روش را انسانی‌تر می‌دانند و بیان می‌کنند که از این راه می‌توان افراد را برای زندگی در جامعه، اجتماعی‌تر کرد. در این راستا گلدستن و ریورز [۳]، نیکلز و تیلور [۱] و کالتر [۴] ورزش را مفید و مؤثر می‌دانند و معتقدند که فعالیت‌های ورزشی می‌تواند انرژی‌های روانی و امور اخلاقی را در جهت مناسب هدایت کند و موجب افزایش نظم‌پذیری گردد که خود وسیله‌ای جهت کاهش ارتکاب جرم است.

همواره کسب سلامتی و حفظ آن از مهمترین دغدغه‌های آدمی در طول تاریخ بوده است و از اهداف تربیت بدنی، تلاش و کوشش در جهت توسعه و تعمیم ورزش، ارتقای سلامت و تندرستی برای افراد در طبقات مختلف جامعه است. زندانیان نیز به عنوان بخشی از افراد جامعه از فعالیت‌های ورزشی به منظور پر کردن اوقات فراغت و تقویت جسم و روان استفاده کرده و مورد اهداف اصلاحی و تربیتی آن قرار می‌گیرند [۴].

به طور کلی با توجه به وجود و گستردگی مشکلات و مسائل روانی در زندانیان و همچنین هزینه‌های مادی و اجتماعی که جامعه بابت آن پرداخت می‌کند و با توجه به تهدیدی که این قشر آسیب‌پذیر در زندان با آن مواجه هستند،

جدول ۱ - مقایسه فاکتورهای آمادگی جسمانی و پرخاشگری در زندانیان ورزشکار و غیرورزشکار

متغیر	گروه		اختلاف خطای معنی داری
	ورزشکار	غیرورزشکار	
شاخص توده بدنی ( $kg/m^2$ )	۲۴/۵۸±۳/۶۰	۲۳/۸۷±۴/۶۹	۰/۷۰۲
توان عضلانی (تست سارجنت) (cm)	۳۳/۹۶±۵/۶۱	۳۱/۷۶±۸/۱۵	۲/۲
قدرت و استقامت عضلات بالا تنه (بارفیکس) (تعداد)	۱۴/۴۵±۴/۷۲	۹/۸۹±۵/۵۴	۴/۵
استقامت عضلات شکم (درازو نشست) (تعداد)	۲۲/۲۷±۷/۱۹	۱۸/۹۲±۸/۳۹	۳/۲۵
چابکی (دویدن ۴×۹) (ثانیه)	۱۵/۹۳±۴/۴۴	۱۵/۰۷±۳/۲۵	۰/۸۶
پرخاشگری (لیکرت)	۴۶/۸۴±۱۳/۸۳	۴۸/۴۹±۱۶/۷۲	-۱/۶۵
	۲/۱۷	۲/۱۷	۰/۴۴۸

دیگران شود. انجام تمرینات ورزشی منظم و پایدار در مقایسه با سایر روش‌های درمانی در کاهش فشارهای روانی می‌تواند روشی کارآمد و مفید باشد. چرا که سلامت جسمانی رابطه تنگاتنگی با سلامت روانی دارد. این به آن معنا است که تقویت بُعد سلامت جسمانی باعث بهبود و ارتقاء سلامت روانی در افراد می‌گردد. به طوری که اهمیت این امر به گونه است که نقش ورزش به عنوان وسیله‌ای جهت آموزش اخلاقی و سلامت ذهنی در سطح جهانی از زمان افلاطون پذیرفته شده است.

هرچند که باید این نکته را همواره به یاد داشت که فعالیت بدنی با توجه به شدت و مدت آن می‌تواند موجب کاهش یا افزایش استرس فیزیکی، شیمیایی و روانی گردد. به طوری که حرکات ورزشی با شدت کم و متوسط می‌تواند موجب کاهش هورمون‌های استرسی گردد درحالی که ورزش‌هایی با شدت بالا مانند ورزش‌های مقاومتی و استقامتی می‌توانند غلظت هورمون‌های استرسی را افزایش دهند [۵].

ورزش و دوره برگشت به حالت اولیه بلافاصله پس از ورزش موجب افزایش آستانه درد و تسکین عصبی همراه با آرامش است. همچنین ترشح هورمون بتاندورفین در تسکین و آرامش و کاهش پرخاشگری همواره مطرح شده است. به بیان دیگر سطح هورمون بتاندورفین با میزان پرخاشگری رابطه عکس دارد. افزایش مقادیر این هورمون در پی فعالیت ورزشی موجب کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در افراد می‌شود. از سوی دیگر فعال‌سازی مستقیم سوبستراهای مغزی به وسیله اعصاب وایران موجب کاهش استرس، کسب آرامش و کاهش اعمال پرخاشگرانه می‌شود. ورزش با هدفمندسازی مصرف انرژی و ایجاد آرامش عضلانی از یک سو و ایجاد محیطی مناسب برای تخلیه هیجانات و تنش‌های روانی از سوی دیگر می‌تواند موجب کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در افراد شود [۶].

همواره بحث سلامت روان همراه با سلامت جسم مطرح می‌گردد. به طوری که سلامت جسمانی عبارت است از حداکثر ظرفیت هوازی در یک فرد، یا عملکرد عضلات اسکلتی در

مطالعه‌ای با هدف مقایسه میزان پرخاشگری و آمادگی جسمانی زندانیان ورزشکار و غیرورزشکار در شهرستان جهرم انجام گرفت. در این مطالعه ۱۰۰ زندانی ورزشکار (با میانگین سنی ۲۹/۹۲±۵/۶۲ سال) و ۱۰۰ زندانی غیرورزشکار (با میانگین سنی ۲۸/۹۲±۶/۶۷ سال) به صورت داوطلبانه شرکت کردند. آزمودنی‌های ورزشکار حداقل سه سال سابقه ورزشی داشتند و آزمودنی‌های غیرورزشکار حداقل یک سال سابقه هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشتند. هر دو گروه پرسشنامه سنجش پرخاشگری را تکمیل نمودند که شامل ۳۰ سؤال است و برای هر سؤال نمره از صفر تا ۳ در نظر گرفته شده است و بر اساس نمرات آزمون میزان پرخاشگری فرد مشخص می‌گردد. سپس آزمون آمادگی جسمانی (شامل دراز و نشست، بارفیکس، پرش سارجنت و دویدن ۴×۹) صورت گرفت.

بر اساس نتایج حاصل، مقایسه فاکتورهای آمادگی جسمانی و پرخاشگری در زندانیان ورزشکاران نسبت زندانیان غیرورزشکاران در مقادیر توان عضلانی، قدرت و استقامت عضلات بالا تنه، استقامت عضلات شکم تفاوت معنی‌داری نشان داد و در مقادیر چابکی، شاخص توده بدنی و پرخاشگری تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (جدول ۱).

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق نشان داد که اگر چه بین پرخاشگری زندانیان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، ولی زندانیان ورزشکار نسبت به زندانیان غیرورزشکار در سطح کمتر و بهتری از نمره پرخاشگری به سر می‌برند و از سلامت روان بالاتری برخوردار بودند.

پرخاشگری ارتکاب رفتارهای کلامی و غیر کلامی است که می‌تواند به منجر به آزارهای جسمی و روانی خود فرد و یا

دیگر مشکلات رفتاری داشته باشد. در این راستا می‌توان به فعالیت‌های بدنی چون قدم زدن سریع، دویدن، شناکردن آرام، دوچرخه سواری، بسکتبال و یا هر رشته ورزشی که ریتم قلبی را بالا برده و در آن حدود نگه می‌دارد، اشاره کرد. باید اذعان کرد که انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم علاوه بر بهبود عملکردهای جسمانی می‌تواند موجب کاهش مشکلات روانشناختی مانند پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، افزایش عزت نفس شود [۹].

با توجه به نتایج ما می‌توان گفت که تمرینات ورزشی منظم می‌تواند موجب بهبود آمادگی جسمانی و افزایش سلامت روانی زندانیان گردد. انجام فعالیت‌های منظم ورزشی در محیط زندان با ایجاد سازگاری‌های فیزیولوژیک در سیستم قلبی - عروقی و عصبی زندانیان باعث تخلیه هیجانات روانی زندانی و کاهش رفتارهای پرخطر در آنها گردد که این امر می‌تواند موجبات سلامت جسمانی زندانیان را در محیط زندان و پس از آزادی را فراهم سازد و تأثیرات مهمی را بر سلامت روان این افراد بر جای گذارد. به طوری که پرخاشگری و رفتارهای تهاجمی که ریشه بسیاری از جرم و جنایات را در بر می‌گیرد را کاهش داده و موجب ایجاد آرامش و عزت نفس در این افراد گردد.

انتقال و تحویل اکسیژن به سلول‌های مغزی که با ظرفیت روانی ترکیب شده است. در این راستا برنسوالتر و همکاران (۲۰۰۲) بیان می‌کنند که بین پیشرفت سلامت جسمانی در اصلاح اجرای شناختی و ذهنی (از جمله هیجانات) و تمرینات ورزشی، رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد [۷].

در این زمینه بونی (۲۰۰۴) معتقد است که سلامت دستگاه قلبی عروقی به وسیله تمرین به طور کلی با شماری از خصوصیات مفید روانی چون خوش خلقی و سطوح پایین استرس و اضطراب ارتباط مثبت داشته و شرایط مناسب آن را برای کاهش سطوح اضطراب و استرس و خوش خلقی فراهم می‌سازد. ارتباط بین تمرینات جسمانی و سلامت روانی به وسیله محققان نشان داده شده است [۸].

به اعتقاد برن (۱۹۹۳) تمرینات جسمانی باعث تأثیرات زیادی در بهبودی سلامت روانی افراد به وجود می‌آورد به طوری که می‌توان این تمرینات را روشی مؤثر برای کاهش تنش‌های جسمانی عنوان کرد. این در حالی است که برخی از این تمرینات می‌توانند موجب افزایش دو برابری ضربان قلب نسبت به حالت طبیعی شوند. وی بیان می‌کند که انجام این فعالیت‌ها به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می‌تواند تأثیرات قابل توجهی را بر روی علائم روانی چون استرس، اضطراب، پرخاشگری و

## References

- Tohidi M, danesh H, saeidi A. Study self-esteem men 20-35 years Athletes and non-athletes With a history of addiction In the prison of Kerman. 7th vnfrence on the role of sport on improvement prisoner s behavior. Kerman.iran, 2006; p.44-54. [Persian]
- Fazel bakhshi M .The effect of an selected training program (aerobic) On the mental health of addicts in central prison of Zahedan. 7th vnfrence on the role of sport on improvement prisoner s behavior. Kerman.iran, 2006; p:31-43. [Persian]
- Nichols, G. and Taylor, P. West Yorkshire sports counselling, Final Final Evaluation Report, Sheffield: University of Sheffield Leisure Management Unit. 1996.
- Aminian Razavi T, Ravasi A, A. sohili SH, Soori R. The comparison of body composition and some physical factors in elite wrestlers and non athletes. 2007; 30, (30).p18-14. [Persian]
- Koushkie Jahromi M, Khoshnam E. psychological, social, physiological benefits and recommendations for prisoners sport. 7th vnfrence on the role of sport on improvement prisoner s behavior. Kerman.iran, 2006; p.1-17. [Persian]
- Goldeston D , reeves N. alternative to crime the leisure manager. 1995; 12(12).p.22-23.
- Coalter F. the rule of sport in regeneration deprived urban Areas. the Scottish office, Edinburgh. 2000.
- Abdoli b, Psychological Foundations - Social Physical Education and Sport. 2015; p:550. [Persian]
- Hashemi Jozdani M, Mirzamani Bafghi M, Davrmanesh A, Salehi M, Nazadi Kashani Gh. Effect puppet show (with the light UV) aggression in children educable mentally retarded girl. Pediatric Neurology Rehabilitation Pub. 2010; 11(5):p.88-93. [Persian]

## **Comparison of the aggressiveness and physical fitness between athletes and non-athletes prisoners**

\* Khoshnam E<sup>1</sup>, Masomi M<sup>2</sup>

**Keywords: Physical Fitness, Aggression, Athletes, Prisoners**

1. Assistant Professor, Department of Physical Education, Jahrom Branch, Islamic Azad university, Jahrom, Iran  
(\*Corresponding author)  
khoshnam.khoshnam@gmail.com

2. MSc, Department of Physical Education, Jahrom Branch, Islamic Azad University, Jahrom, Iran