





The relationship between group sports and mental health and the formation of the personality of prisoners during the covid-19 disease

Hassan Alikhani¹ , Narjes Sayari² , Shahin Omid³ , Asiye Mirza Aghajani⁴ 

1. Assistant Professor, Department of Sport Sciences, Faculty of Human Sciences, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Gilan, Iran.
2. Ph.D. Student in Sport Psychology, Department of Sport Sciences, Faculty of Human Sciences, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.
3. Master's Degree in Sport Psychology, Department of Sport Sciences, Faculty of Human Sciences, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Gilan, Iran.
4. Master's Degree in Sport Physiology, Department of Sport Sciences, Faculty of Human Sciences, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Gilan, Iran.

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received 29 Oct 2024
Received in revised form
15 Nov 2024
Accepted 07 Dec 2024
Available online 23
Dec 2024

Keywords:

Group sports, mental health,
personality formation, prisoners,
covid-19

ABSTRACT

Objective: The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between group sports and mental health and the formation of personality traits of prisoners during the period of the Covid-19 disease.

Method: The present study was non-experimental of descriptive-applied type and the statistical population in this study included all the criminals of Lahijan city in 2022 including 298 people who were selected by available sampling and according to Morgan's table, the sample size was reported as 168 people.

In this research, from Neo personality questionnaires, mental health and Ghaffari group sports questionnaires (2012) as research tools and in order to determine the variable power of group sports to predict the mental health of prisoners, using the regression method to analyze the data using SPSS software. 22 and Smart PLS version 3 were used. The significance level was considered 0.05 in all tests.

Results: The findings showed that group exercise has a significant direct relationship with the mental health and personality formation of prisoners during the covid-19 disease and has improved the mental health and personality formation of prisoners.

Conclusions: Therefore, it can be said that group exercise, popularizing exercise, and institutionalizing it among prisoners are recommended to have a direct impact on reducing prison medical costs and improving prisoners' health.

Cite this article: Sedighi G, Abdi H, Naghibi S.H [The relationship between group sports and mental health and the formation of the personality of prisoners during the covid-19 disease(Persian)]. Functional Research in Sport Psychology, 2024; 1(4):16-29. [10.22091/FRS.2025.12144.1033](https://doi.org/10.22091/FRS.2025.12144.1033)



© The Author(s).

Publisher: University of Qom.

DOI: [10.22091/FRS.2025.12144.1033](https://doi.org/10.22091/FRS.2025.12144.1033)

Extended Abstract

Introduction

One of the new diseases that has not only affected Iran but also the whole world is the disease caused by coronavirus or COVID-19, also known as acute respiratory syndrome coronavirus 2019 [1]. It has also had an unprecedented impact on the sports arena and deprived athletes of training and competition in a suitable environment [2]. The present study aimed to investigate the relationship between group sports and mental health and the formation of personality traits of prisoners during the COVID-19 pandemic.

Sport is an important factor in changing behavior in social disorders, and the role of sport in the emergence of social personality, respect for social rules, the emergence of social talents, the ability to establish social relationships, and the reduction of problems is undeniable. To this end, the main question of the study is whether group sports are related to the mental health and personality formation of prisoners during the COVID-19 pandemic?

Materials and Methods: The present non-experimental study was of a descriptive-applied type, and the statistical population in this study included all offenders in Lahijan city in 2022, including 298 people, who were selected by convenience sampling, and based on the Morgan table, the sample size was reported to be 168 people. In this study, the Neo personality questionnaire, mental health, and Ghaffari group exercise questionnaire [3] were used as research tools, and in order to determine the power of the group exercise variable to predict the mental health of prisoners, the regression method and data analysis method were used using SPSS version 22 and Smart PLS version 3 software. The significance level was also considered 0.05 in all tests. The Neo personality questionnaire is a test developed by McCrae and Costa[4] to measure personality and is used to assess the 5 main personality factors. The Mental Health Questionnaire was developed by Goldberg in 1972 and has been widely used to diagnose mild mental disorders in various situations. The internal consistency coefficient of this scale using Cronbach's alpha has been reported to be 85%. Ghaffari's Group Exercise Questionnaire [3] was designed by Ghaffari to measure and determine the main factors affecting the tendency towards public exercise. The content,

face, and criterion validity of this questionnaire have been assessed as appropriate, and the Cronbach's alpha coefficient calculated for this questionnaire was estimated to be 0.75. All three questionnaires developed were distributed to 20 experts from the statistical community in two stages to determine their reliability. The reliability of the questionnaire was determined by calculating the Cronbach's alpha coefficient of the collected data and using SPSS software.

Results: The findings showed that group exercise has a significant positive relationship with the mental health and personality formation of prisoners during the COVID-19 pandemic ($P < 0.0567/192f =$) and has improved the mental health and personality formation of prisoners ($P < 0.0536/493f =$). Based on the significance level obtained for group exercise and mental health and personality characteristics of prisoners, it is less than 0.01. Therefore, with 99% confidence, it can be said that there is a relationship between group exercise and mental health and personality characteristics of prisoners, and since the obtained coefficients are positive, then group exercise has a significant positive relationship with the mental health and personality characteristics of prisoners. Also, based on the results, the significance level obtained for group exercise and mental health of prisoners is less than 0.01. Therefore, with 99% confidence, it can be said that there is a relationship between group exercise and mental health of prisoners, and since the obtained coefficients are positive, then group exercise has a significant positive relationship with the mental health of prisoners. In other words, with increasing tendency and group exercise, the mental health of prisoners also increases. Also, based on Table 4, the significance level obtained for group exercise and prisoners' personality characteristics is less than 0.01. Therefore, with 99% confidence, it can be said that there is a relationship between group sports and the personality characteristics of prisoners, and since the obtained coefficients are positive, group sports have a significant positive relationship with the personality characteristics of prisoners. In other words, by increasing the tendency and doing group sports, it increases the personality characteristics of prisoners. In order to determine the power of the group sports variable to predict the mental health of prisoners, the regression method was used. The results of the regression analysis showed that the group sports variable predicts 53% of the variance of the mental health variable of prisoners ($P < 0/05,67/192f =$). In order to determine the power of the group sports

variable to predict the personality characteristics of prisoners, the regression method was used. According to the results of this analysis, it showed that the group sports variable predicts 38% of the variance of the personality characteristics of prisoners. ($P < 0/05$, $f = 36/493$).

Conclusion: The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between group exercise and mental health and the formation of prisoners' personality traits during the COVID-19 pandemic. The findings showed that group exercise has a significant positive relationship with mental health and the formation of prisoners' personality during the COVID-19 pandemic and has improved the mental health and formation of prisoners' personality. In other words, with an increase in the tendency to do group exercise, the mental health of prisoners also increases and their personality traits change. In explaining this finding, it can be said that exercise and physical activities can significantly help improve mental conditions and reduce psychological problems, especially during pandemics such as COVID-19 and the harms caused by it. It is recommended to do group exercise, make exercise popular, and institutionalize it among prisoners in order to directly reduce prison medical costs and prisoners' health. The findings showed that group exercise has a significant positive relationship with the mental health and personality development of prisoners during the COVID-19 pandemic and has improved the mental health and personality development of prisoners. Therefore, in addition to improving physical health and increasing strength and endurance by improving mental health-related indicators such as reducing anxiety and depression, increasing self-confidence, improving social skills, and positive interactions with others, group exercise has a direct impact on reducing prison treatment costs and prisoners' health and successfully returning to society after release. Considering that exercise is an important factor in changing behavior in social disorders and the role of exercise in developing social personality, respecting social rules, developing

social talents, the ability to establish social relationships, and reducing prisoners' undeniable problems, it is suggested that group exercise be developed in the organization to develop and improve prisoners' personality characteristics. In addition, making exercise popular and institutionalizing it among prisoners will have a direct impact on reducing prison treatment costs and prisoners' health. It is also recommended that future studies be conducted in a longitudinal and qualitative manner to provide more accurate information on factors related to the lifestyle and mental health of prisoners. In addition, it is recommended to conduct research on special groups of prisoners with specific disabilities or prisoners with psychological problems and compare it with the research conducted.

Keywords: Group sports, mental health, personality development, prisoners, COVID-19

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The ethical principles observed in the article, such as the informed consent of the participants, the confidentiality of information, the permission of the participants to cancel their participation in the research. Ethical approval was obtained from the Research Ethics Committee of the University of Lahijan Branch, Islamic Azad University, Gilan, Iran.

Funding

No financial support was received from public, commercial, or non-governmental funding sources during this research.

Authors' contribution

The authors of this research have participated equally in all stages of the project.

Conflict of interest

According to the authors' declaration, this article has no conflict of interest.

ارتباط ورزش گروهی با سلامت روان و شکل گیری شخصیت زندانیان در دوران بیماری کووید-۱۹

حسن علیخانی^۱✉، نرجس سیاری^۲، شاهین امیدی^۳، آسیه میرزاآقاجانی^۴

- ۱- استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، گیلان، ایران.
- ۲- دانشجو دکترای روان شناسی ورزش، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.
- ۳- کارشناسی ارشد روان شناسی ورزش، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، گیلان، ایران.
- ۴- کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، گیلان، ایران.

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

هدف

مقاله پژوهشی
پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط ورزش گروهی با سلامت روان و شکل گیری ویژگی های شخصیتی زندانیان در دوران بیماری کووید ۱۹ انجام شد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۰۸

روش پژوهش

پژوهش حاضر غیرتجربی از نوع توصیفی-کاربردی بود و جامعه آماری در این پژوهش، شامل تمام بزهکاران شهرستان لاهیجان در سال ۱۴۰۰ شامل ۲۹۸ نفر بودند که با نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و بر اساس جدول مورگان، حجم نمونه ۱۶۸ نفر گزارش شد. در این پژوهش از پرسشنامه های شخصیتی نئو، سلامت روان و پرسشنامه ورزش گروهی غفاری (۱۳۸۲) به عنوان ابزار پژوهش و به منظور مشخص کردن قدرت متغیر ورزش گروهی برای پیش بینی سلامت روان زندانیان، از روش رگرسیون و جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ویرایش ۲۲ و Smart PLS نسخه ۳ استفاده شد. سطح معنی داری نیز در تمامی آزمونها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۱۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۰۳

یافته ها

یافته ها نشان داد ورزش گروهی با سلامت روان و شکل گیری شخصیت زندانیان در دوران بیماری کووید ۱۹ رابطه مستقیم معنی دار دارد و باعث بهبود سلامت روان و شکل گیری شخصیت زندانیان شده است.

کلیدواژه ها:

ورزش گروهی، سلامت روان، شکل گیری شخصیت، زندانیان، کووید ۱۹

نتیجه گیری

بنابراین می توان گفت که انجام ورزش گروهی، همگانی کردن ورزش و نهادینه شدن آن در بین زندانیان جهت تاثیر مستقیم در کاهش هزینه های درمانی زندانها و سلامتی زندانی ها توصیه می گردد.

استناد: علیخانی، حسن؛ سیاری، نرجس؛ امیدی، شاهین؛ میرزاآقاجانی، آسیه. ارتباط ورزش گروهی با سلامت روان و شکل گیری شخصیت زندانیان در دوران بیماری کووید-۱۹. مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۳، ۱ (۴)، ۲۹-۱۶.

DOI: [10.22091/FRS.2025.12144.1033](https://doi.org/10.22091/FRS.2025.12144.1033)

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

مقدمه

امروزه ورزش به عنوان پدیده ای اجتماعی و یک حوزه اثربخش در فرهنگ و رفتارهای اجتماعی شناخته شده که تحولات نوین وسایل ارتباطی جایگاه آن را روز به روز در زندگی اجتماعی افزایش داده است و بیش از نیمی از جمعیت جهان به نوعی با آن سر و کار دارند. در این میان انجام ورزش های گروهی می تواند در تغییر شخصیت، رفتار و سازگاری زندانیان با محیط زندان (توانایی شخص در برقراری ارتباط با دیگران، رعایت حقوق دیگران، احسان و نیکی و کنار گذاشتن احساسات تجاوزگرانه) و همچنین پس از آزادی آنان از طریق انتقال اخلاق حسنه، معرفی الگوهای شایسته نقش بسزایی داشته باشد [۱]. با توجه به این که زندانیان به دلیل انرژی و وقت زیاد به اعمال خلافی همچون خالکوبی، نزاع و ... تمایل دارند و می توان با ایجاد فضایی مفرح و دوستانه برای ورزش کردن و اختصاص زمان مناسب برای این کار از رفتارهای پرخطر آنها جلوگیری کرد و به طور غیرمستقیم در جهت تقلیل اختلافات و رفتارهای پرخطر آنان گام برداشت. در حوزه جامعه شناختی از ورزش به عنوان راهکاری برای کنترل فشار روانی یاد می کنند. ورزشهای گروهی منظم می تواند برخی از هورمون های زیان بخش را که بر اثر فشار روانی در بدن ترشح شده است؛ دفع نماید و اضطراب و افسردگی را کاهش دهد و برای تحمل فشار روحی و جسمی، در بدن مقاومت ایجاد کند [۲]. در حوزه جامعه شناختی از ورزش به عنوان راهکاری برای کنترل فشار روانی یاد می کنند. ورزشهای گروهی منظم می تواند برخی از هورمون های زیان بخش را که بر اثر فشار روانی در بدن ترشح شده است؛ دفع نماید و اضطراب و افسردگی را کاهش دهد و برای تحمل فشار روحی و جسمی، در بدن مقاومت ایجاد کند [۳].

در این میان یکی از بیماری های جدید که نه تنها کشور ایران، بلکه تمام جهان را به خود مشغول کرده است، بیماری ناشی از کروناویروس یا کووید ۱۹ است که به آن بیماری تنفسی حاد انکاو ۲۰۱۹ نیز گفته اند [۴]. شیوع گسترده بیماری کووید ۱۹ با قدرت انتقال سریع، تبدیل به یک فوریت در زمینه سلامت جسمی و روانی در عرض فقط چند ماه شد [۵] و به طور بی سابقه ای بر عرصه ورزش نیز اثر گذاشت و ورزشکاران را از تمرین و رقابت در محیط مناسب محروم کرد، چراکه آنها همواره با لغو رویدادهای مرتبط در حرفه ورزشی خود مواجه می شدند [۶]. بسیاری از تحقیقات نشان داده اند که اثرات روانشناختی گسترده، متنوع و منفی شرایط حاضر مانند خشم، پریشانی و کاهش سلامت اجتماعی و روانی، می تواند با دوران قرنطینه طولانی مدت، ترس از آلوده شدن به ویروس کووید ۱۹، ناامیدی، امکان کمبود مایحتاج اولیه، اطلاعات ناکافی، مشکلات اقتصادی در ارتباط باشند. در واقع، تحقیقات موجود نشان می دهند که کاهش سلامت اجتماعی که می تواند منجر به بروز علائم مزمنی مانند خاطرات مزاحم، رفتارهای اجتنابی، تحریک پذیری و بی حسی هیجانی شود، یکی از مهمترین پیامدهای روانشناختی وضعیت حاضر است [۷]. ارتباط بین جسم و روان در قرن حاضر از جمله مسائلی است که توجه بسیاری از اندیشمندان را به خود معطوف داشته است. جسم و روان تاثیر غیرقابل انکاری بر روی یکدیگر داشته و هر تجربه ای که جسم با ذهن کسب کند، کل ارگانیزم انسان را تحت تاثیر قرار می دهد، مسلم است که ورزش و فعالیت های بدنی به نشاط و شادابی روانی و ایجاد حالت سرخوشی و احساس مثبت منجر خواهد شد [۸]. چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم اجرا شود، افراد ورزشکار را از فرد گرای و خود محوری خارج کرده و ویژگی های شخصیتی را در آنان بهبود می بخشد که در نتیجه، فرد با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط برقرار می کند. بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت زندانیان دارند [۹]. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پر باری برای خود شکوفایی شخصیت افراد و مخصوصاً زندانیان فراهم می آورد. در واقع ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش یا دیگران است و این شناخت چند جنبه ای می تواند در سازگاریهای اجتماعی و شخصیت دخیل باشد [۱۰]. در حوزه جامعه شناختی نیز از ورزش به عنوان راهکاری برای کنترل فشار روانی یاد می کنند. ورزش های گروهی منظم می تواند برخی از هورمون های زیان بخش را که بر اثر فشار روانی در بدن ترشح شده است؛ دفع نماید و اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد و برای تحمل فشار روحی و جسمی، در بدن مقاومت ایجاد کند [۲].

در راستای ارتباط ورزش گروهی با سلامت روان مطالعاتی در داخل و خارج کشور انجام شده است. اما در زمینه ارتباط بین ورزش گروهی با سلامت روان و ویژگی های شخصیتی زندانیان در دوران بیماری کووید ۱۹ مطالعات انجام شده بسیار نادر است. بادی و همکاران [۲]. نقش ورزش های گروهی را در تقویت سبک زندگی در زندانیان بررسی کردند و نشان دادند که فعالیت های ورزشی گروهی بر سلامت روان و تغییر سبک زندگی زندانیان تاثیر معنی دار دارد. بشارت [۳]، نیز در پژوهشی با عنوان مقایسه ویژگی های شخصیتی ورزشکاران در ورزش های فردی و گروهی، ویژگی های شخصیتی نوز گرای، برون گردی، تجربه پذیری، همسازی، وظیفه شناسی، جامعه گرایی و خود پیروی در ورزشکاران ورزش های فردی و گروهی را مقایسه کرد و نتایج نشان داد ورزشکارانی که ورزش گروهی ورزش کرده اند ویژگی های شخصیتی بالاتری دارند.

یافته های مطالعات لیگوری و کاللا [۱۱] نشان داد مداخلات فعالیت بدنی و برنامه های ورزشی ساختاریافته مانند یوگا تأثیر مثبتی بر سلامت روانی و فیزیکی افراد زندانی دارد و بهبود شاخص های سلامت روان، مانند کاهش افسردگی و اضطراب و شاخص های سلامت جسمانی، از جمله کاهش شاخص توده بدنی و افزایش سطح تناسب اندام در بین زندانیان مشاهده گردید. سممز و همکاران [۱۲] نیز در مطالعه ای به بررسی سطح پرخاشگری زندانیان زندانی شده به دلیل آسیب عمده و ورزشکاران غیر حرفه ای پرداختند. نتایج تجزیه و تحلیل نمرات پرسشنامه پرخاشگری باس-پری در پژوهش آنها نشان داد که سطح پرخاشگری زندانیانی که به دلیل جراحت عمدی در زندان هستند به طور قابل توجهی کاهش یافته است. همچنین نتیجه مطالعات نورمن [۱۳] نشان داد که فعالیت های ورزشی بدون نظارت می تواند منجر به افزایش تنش و خشونت بین زندانیان شود. او بر این باور بود که برنامه های ورزشی حتما باید با برنامه ریزی و نظارت دقیق اجرا شوند.

اگرچه پژوهش های مذکور نتایج ارزشمندی را در زمینه ارتباط بین ورزش و سلامت روان ارائه می دهند، اما با توجه تناقض یافته ها در برخی مطالعات و شکاف مشخصی که در بررسی این مطالعات در زمینه منحصربه فرد پاندمی کووید-۱۹ به چشم می خورد و نادر بودن پژوهش های انجام شده در این زمینه، پژوهش حاضر قصد دارد این خلا را با ارائه تحلیلی دقیق از تأثیر ورزش های گروهی بر زندانیان پر نماید. همچنین با توجه به افزایش مشکلات روانی در زندانیان به ویژه در دوران پاندمی کووید-۱۹، پژوهش حاضر می تواند به عنوان یک مرجع علمی جهت بهبود وضعیت سلامت روان زندانیان و طراحی برنامه های حمایتی و مداخلاتی مؤثر در نهادهای اجتماعی و اصلاحی محسوب شود. همچنین با توجه به اینکه زندانیان شهرستان لاهیجان به عنوان منحرفین از هنجارهای نظام اجتماعی جامعه خود هستند که جهت تنبیه و تعزیر تا مدت زمان معینی در یک ساختار، با نظام منضبط و قانونمند به نام ندامتگاه و زندان در مسیر اصلاح و تربیت قرار می گیرند، نقش و تأثیر مهم ورزش های گروهی در اصلاح و تربیت مجرمین و زمینه سازی برای بازگشت آنان به یک زندگی سالم، از ضروریات زندگی ایشان محسوب خواهد شد. پژوهش حاضر علاوه بر این که می تواند به تدوین برنامه های مدون در جهت ارتقای سطح سلامت زندانیان استان گیلان منتج شود، به بهبود ارتباط 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 می انجامد که در نهایت به ایجاد محیطی توأم با آرامش یاری رسانده و به بهبود احساس امنیت در جامعه کمک خواهد کرد. 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. بنابراین همگانی کردن ورزش و نهادینه شدن آن در بین زندانیان، تأثیر مستقیم در کاهش هزینه های درمانی زندانها خواهد داشت. بدین منظور سوال اصلی پژوهش این است که آیا ورزش گروهی با سلامت روان و شکل گیری شخصیت زندانیان در دوران بیماری کوید ۱۹ ارتباط دارد؟

مواد و روش ها

طرح پژوهش: پژوهش حاضر به بررسی ارتباط ورزش گروهی با سلامت روان و شکل گیری شخصیت زندانیان در دوران بیماری کوید ۱۹ پرداخته است پژوهش حاضر غیر تجربی از نوع توصیفی-کاربردی بود.

شرکت کننده ها: جامعه آماری در این پژوهش، شامل تمام بزهکاران شهرستان لاهیجان در سال ۱۴۰۰ شامل ۲۹۸ نفر بودند که با نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و از این میان بر اساس جدول کرسی-مورگان حجم نمونه ۱۶۸ نفر گزارش شد.

ابزار اندازه گیری:

ابزار جمع آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه های زیر می باشد:

- پرسشنامه شخصیتی نئو^۱ (NEO-PI-R)
- پرسشنامه سلامت روان GHQ-28
- پرسشنامه ورزش گروهی غفاری (۱۳۸۲)

پرسشنامه شخصیتی نئو توسط آزمونی است که توسط مک کری و کوستا [۱۳] برای اندازه گیری شخصیت ساخته شده و به عنوان یکی از ابزارهای مهم روان شناختی در پژوهش هایی که هدف آنها بررسی عوامل شخصیت است، به تنهایی یا در کنار سایر متغیرها به کار می رود. در

1- (NEO Personality Inventory)(NEO-PI)

این پرسشنامه، برای هر عامل، ۱۲ آیتم وجود دارد که این آیتم‌ها با توجه به دارا بودن بیشترین بار عاملی^۱ در ارتباط با ویژگی مورد نظر، انتخاب شده‌اند [۱۳] به عبارت دیگر، این پرسشنامه شامل ۶۰ ماده می‌باشد که برای ارزیابی ۵ عامل اصلی شخصیت: روان رنجورخوبی (نورزگرایی)، برون گرایی (برون گردی)، انعطاف پذیری (کشودگی)، توافق پذیری (دلپذیر بودن، مقبولیت، مطلوب بودن) و با وجدان بودن (وظیفه شناسی)، به کار می‌رود. این پرسشنامه در ایران توسط گروسی فرشی [۱۴]، به زبان فارسی ترجمه و بر روی دانشجویان ایران هنجاریابی^۲ شده است. علاوه بر آن اجرای این آزمون از نظر هزینه و زمان مقرون به صرفه است، مقیاس‌های آن از اعتبار بالایی برخوردار بوده و همبستگی بین مقیاس‌ها زیاد است و از همه مهم‌تر، این آزمون بر خلاف سایر آزمون‌های شخصیتی، کمتر مورد انتقاد واقع شده است [۱۵].

پرسشنامه سلامت روان GHQ-28

پرسش نامه سلامت عمومی اولین با توسط گلد نبرگ در سال ۱۹۷۲ تنظیم و به طور گسترده به منظور تشخیص اختلالات خفیف روانی در موقعیت‌های مختلف به کار برده شده است. پرسشنامه سلامت عمومی شامل ۴ خرده مقیاس بوده که هر کدام از آنها دارای ۷ سوال می‌باشد. سوال‌های هر خرده مقیاس به ترتیب و پشت سرهم آمده است. به نحوی که سوال‌های ۱ تا ۷ مربوط به خرده مقیاس نشانه‌های جسمانی، سوال ۸ تا ۱۴ مربوط به خرده مقیاس اضطراب و بی خوابی، سوال ۱۵ تا ۲۱ مربوط به خرده مقیاس اختلال ویدکاری اجتماعی است و در نهایت سوال‌های ۲۲ تا ۲۸ مربوط به خرده مقیاس افسردگی می‌باشد. در مطالعه‌ای که چان و جان [۱۶] به منظور بررسی وضع سلامت عمومی گروه ۲۲۴ نفری در کشور چین بر اساس روش نمونه‌گذاری طیف لیکرت ضریب هم‌هنگی درونی این مقیاس با روش آلفا کرونباخ برابر ۰/۸۵ گزارش نموده‌اند.

پرسشنامه ورزش گروهی غفاری (۱۳۸۲)

این پرسشنامه گرایش به ورزش گروهی توسط غفاری [۱۷] برای سنجش و تعیین عوامل اصلی مؤثر در گرایش به ورزش همگانی (رسانه‌های گروهی، تقاضای اجتماعی، سازمان‌های غیرورزشی، ساختار سازمان‌های ورزشی، جهانی‌سازی و ارتباطات) طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال می‌باشد و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت به سنجش گرایش به ورزش گروهی می‌پردازد. در پژوهش غفاری [۱۷] روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش غفاری [۱۷] برای این پرسشنامه ۰/۷۵ برآورد شد.

لازم به ذکر است که هر سه پرسشنامه تدوین شده برای تعیین پایایی (قابلیت اعتماد)، بین ۲۰ نفر از افراد صاحب نظر و خبره از جامعه آماری در دو مرحله توزیع گردید و پایایی (قابلیت اعتماد) پرسشنامه، با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ داده‌های گردآوری شده و با استفاده از نرم افزار SPSS تعیین شد. در جدول ۱ نتایج ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه‌های پرسشنامه آمده است.

جدول ۱. مقادیر آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های تحقیق

میزان آلفای کرونباخ	مقیاس‌های تحقیق
۰/۸۹۱	سلامت روان
۰/۹۰۳	ویژگی‌های شخصیتی
۰/۹۴۹	ورزش گروهی

پروتوکل آزمایشی

جهت اجرای پژوهش ابتدا پس از هماهنگی با سازمان امور زندان‌ها و مسئولین مربوطه، پرسشنامه توسط مسئولین در اختیار بزهکاران قرار گرفت و پس از تکمیل در اختیار پژوهشگران قرار گرفت. از جمله معیارهای ورود به پژوهش این بود که نمونه‌ها از بزهکاران شهرستان لاهیجان باشند و علاقه به شرکت در پژوهش داشته باشند و از معیارهای خروج، تکمیل ناقص یا عدم تکمیل ۱۰ درصد سوالات پرسشنامه بود.

1 -Factor Load

2 -Standardization

تحلیل داده‌ها

پس از جمع‌آوری داده‌ها به منظور جهت تجزیه و تحلیل آنها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و Smart PLS نسخه ۳ استفاده شد و جهت دستیابی به اهداف توصیفی مطالعه، از آمار توصیفی با استفاده از جداول فراوانی و نمودار و شاخص‌های گرایش به مرکز نظیر میانگین و میانه و همچنین استفاده از شاخص‌های پراکندگی نظیر انحراف معیار و واریانس و مینیمم و ماکزیمم برای متغیرهای کمی و متغیرهای کیفی درصد استفاده گردید. برای بررسی متغیرهای دموگرافیک نیز از آزمون‌های آماری از قبیل آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن و از آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه متغیرها استفاده شد. سطح معنی‌داری نیز در تمامی آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۲۴ ورزشکار بود. در جدول ۴-۱ یافته‌های جمعیت شناختی ارائه شده است.

جدول ۲. فراوانی برحسب متغیر توصیفی پاسخگویان

متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
۲۰ تا ۲۹	۴۸	۲۸/۵
۳۰ تا ۳۹	۶۲	۳۶/۹
۴۰ تا ۴۹	۳۳	۱۹/۶
بیشتر از ۵۰	۲۵	۱۴/۸
متاهل	۶۳	۳۸/۵
مجرد	۱۰۵	۶۲/۵

با توجه به جدول فراوانی ۲، مشاهده می‌شود که از ۱۶۸ نفر مشارکت‌کننده در پژوهش، ۴۸ فرد معادل (۲۸/۵٪)، دارای سن ۲۰ تا ۲۹ سال، ۶۲ نفر (۳۶/۹٪) در سن ۳۰ تا ۳۹ سال و ۳۳ نفر (۱۹/۶٪) در سن ۴۰ تا ۴۹ سال و ۲۵ نفر (۱۴/۸٪) بیشتر از ۵۰ سال می‌باشند. همچنین مشاهده شود که از ۱۶۸ فرد مشارکت‌کننده در پژوهش، ۶۳ فرد مجرد (۳۷/۵٪) از فرد مجرد و ۱۰۵ فرد (۶۲/۵٪) از افراد متاهل می‌باشند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۳ نشان داده شده‌است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	مینیمم	ماکزیمم
روان رنجور خوبی	۱۸/۵۵	۴/۹۹۶	۶	۲۸
برون‌گرایی	۱۵/۵۲	۳/۸۰۵	۶	۲۵
انعطاف‌پذیری	۱۵/۵۲	۳/۲۵۶	۶	۲۳
توافق‌پذیری	۱۵/۹۳	۴/۵۶	۵	۲۹
باوجدان بودن	۱۴/۹۲	۳/۴۱۳	۵	۲۱
نشانه جسمانی	۱۴/۴۵	۳/۷۹۵	۴	۲۴
کارکرد اختلال	۱۵/۶۴	۳/۹۸۸	۵	۲۴
افسردگی	۱۳/۳۳	۳/۶۳۶	۵	۲۰
اضطراب و بی‌خوابی	۱۶/۴۶	۴/۱۷۴	۵	۲۵
ویژگی شخصیتی	۸۰/۴۳	۱۶/۱۹۹	۳۵	۱۱۱
سلامت روان	۵۹/۸۹	۱/۶۳	۲۵	۸۳
ورزش‌گروهی	۱۶/۲	۴/۱۱۳	۵	۲۵

همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می شود شاخص گرایش به مرکز (میانگین) و شاخص پراکندگی (انحراف معیار، مینیمم، ماکزیمم) برای متغیرها محاسبه شده است. با توجه به شاخص میانگین متغیرهای تحقیق که بر حسب طیف پنج امتیازی اندازه گیری شدند. شاخص های کمینه و بیشینه همچنین انحراف معیار نشان از عدم وجود داده پرت و نزدیک بودن میزان پراکندگی متغیرها به هم دارد. با توجه به نتایج آزمون کولموگروف — اسمیرنوف و نرمال بودن داده ها از ضریب همبستگی اسپیرمن برای بررسی رابطه متغیرها استفاده شد. جدول ۴. ماتریس همبستگی بین زیر مولفه های متغیرهای اصلی پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۴. ماتریس همبستگی بین زیر مولفه های متغیرهای اصلی تحقیق

ورزش گروهی	ویژگی شخصیتی	سلامت روان	اضطراب	افسردگی	اختلال کارکرد	نشانه جسمانی	باوجدان بودن	توافق پذیری	انعطاف پذیری	برون گرایی	روان رنجور خویی
ورزش گروهی	۰/۵۷***	۰/۶۸***	-۰/۷۵***	-۰/۲۸***	-۰/۷۴***	-۰/۴۰***	۰/۴۳***	۰/۴۵***	۰/۴۵***	۰/۳۸***	۰/۵۹***
ویژگی شخصیتی	۱	۰/۷۹***	۰/۷۳***	۰/۵۰***	۰/۷۲***	۰/۵۴***	۰/۷۲***	۰/۷۲***	۰/۷۱***	۰/۸۱***	۰/۸۳***
سلامت روان	۰/۷۹***	۱	۰/۷۱***	۰/۹۴***	۰/۷۳***	۰/۴۹***	۰/۶۵***	۰/۴۵***	۰/۷۰***	۰/۷۰***	۰/۷۲***
اضطراب	۰/۷۳***	۰/۷۱***	۱	۰/۹۴***	۰/۸۶***	۰/۹۴***	۰/۶۳***	۰/۷۱***	۰/۷۱***	۰/۹۱***	۰/۹۴***
افسردگی	۰/۵۰***	۰/۷۳***	۰/۸۶***	۱	۰/۴۹***	۰/۲۵***	۰/۳۲***	۰/۶۵***	۰/۵۰***	۰/۲۲***	۰/۵۴***
اختلال کارکرد	۰/۷۲***	۰/۷۳***	۰/۹۴***	۰/۴۹***	۱	۰/۹۴***	۰/۵۸***	۰/۶۷***	۰/۷۱***	۰/۴۵***	۰/۷۰***
نشانه جسمانی	۰/۵۴***	۰/۷۲***	۰/۸۶***	۰/۲۵***	۰/۳۲***	۱	۰/۴۴***	۰/۳۸***	۰/۵۰***	۰/۳۸***	۰/۴۹***
باوجدان بودن	۰/۴۵***	۰/۷۲***	۰/۶۳***	۰/۳۲***	۰/۴۴***	۰/۴۴***	۱	۰/۳۶***	۰/۵۴***	۰/۵۴***	۰/۵۵***
توافق پذیری	۰/۴۵***	۰/۷۲***	۰/۷۱***	۰/۶۵***	۰/۳۸***	۰/۳۸***	۰/۳۶***	۱	۰/۳۶***	۰/۳۷***	۰/۵۹***
انعطاف پذیری	۰/۴۵***	۰/۷۱***	۰/۷۱***	۰/۶۵***	۰/۳۸***	۰/۳۸***	۰/۳۶***	۰/۳۶***	۱	۰/۵۵***	۰/۴۹***
برون گرایی	۰/۳۸***	۰/۸۱***	۰/۷۰***	۰/۲۲***	۰/۳۸***	۰/۳۸***	۰/۵۴***	۰/۳۷***	۰/۵۵***	۱	۰/۵۲***
روان رنجور خویی	۰/۵۹***	۰/۸۳***	۰/۷۲***	۰/۵۴***	۰/۴۹***	۰/۴۹***	۰/۵۵***	۰/۵۹***	۰/۴۹***	۰/۵۲***	۱

** همبستگی در ۰/۰۱ معنی دار می باشد.

* همبستگی در ۰/۰۵ معنی دار می باشد.

بر پایه جدول ۴، سطح معنی داری بدست آمده برای ورزش گروهی و سلامت روان و ویژگی های شخصیتی زندانیان کوچکتر از ۰/۰۱ می باشد. از این رو با اطمینان ۹۹٪ می توان گفت بین ورزش گروهی و سلامت روان و ویژگی های شخصیتی زندانیان رابطه وجود دارد و چون ضرایب بدست آمده مثبت می باشد پس ورزش گروهی رابطه مستقیم معنی داری با سلامت روان و ویژگی های شخصیتی زندانیان دارد. به عبارت دیگر با افزایش گرایش و انجام ورزش گروهی، سلامت روان زندانیان نیز افزایش یافته و ویژگی های آنان افزایش می یابد. همچنین بر اساس نتایج سطح معنی داری بدست آمده برای ورزش گروهی و سلامت روان (نشانه های جسمانی، اختلال کارکرد اجتماعی، اضطراب و بیخوابی، افسردگی) زندانیان کوچکتر از ۰/۰۱ می باشد. از این رو با اطمینان ۹۹٪ می توان گفت بین ورزش گروهی و سلامت روان زندانیان رابطه وجود دارد و چون ضرایب بدست آمده مثبت می باشد پس ورزش گروهی رابطه مستقیم معنی داری با سلامت روان زندانیان دارد. به عبارت دیگر با افزایش گرایش و انجام ورزش گروهی، سلامت روان زندانیان نیز افزایش می یابد. همچنین بر پایه جدول ۴ سطح معناداری بدست آمده برای ورزش گروهی و ویژگی های شخصیتی (روان رنجور خویی، برون گرایی، انعطاف پذیری، توافق پذیری، باوجدان بودن) زندانیان کوچکتر از ۰/۰۱ می باشد. از این رو با اطمینان ۹۹٪ می توان گفت بین ورزش گروهی و ویژگی های شخصیتی زندانیان رابطه وجود دارد و چون ضرایب بدست آمده مثبت می باشد پس ورزش گروهی رابطه مستقیم معنی داری با ویژگی های شخصیتی زندانیان دارد. به عبارت

دیگر با افزایش گرایش و انجام ورزش گروهی، ویژگی‌های شخصیتی زندانیان را افزایش می‌دهد. به منظور مشخص کردن قدرت متغیر ورزش گروهی برای پیش بینی سلامت روان زندانیان از روش رگرسیون استفاده شد. جدول ۵. آزمون رگرسیون بین ورزش گروهی و سلامت روان زندانیان در دوران بیماری کووید ۱۹ را نشان می‌دهد.

جدول ۵. آزمون رگرسیون بین ورزش گروهی و سلامت روان زندانیان در دوران بیماری کووید ۱۹

متغیر پیش بین	آماره F	ضریب	R ^۲	بتا	سطح معنی داری
ورزش گروهی	۱۹۲/۶۷	۲/۲۵	۰/۵۳	۰/۷۳	۰/۰۰

متغیر وابسته: سلامت روان

بر اساس جدول ۵، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیر ورزش گروهی ۵۳ درصد واریانس متغیر سلامت روان زندانیان را پیش بینی می‌کند ($f=192/67, P<0/05$). به منظور مشخص کردن قدرت متغیر ورزش گروهی برای پیش بینی ویژگی شخصیتی زندانیان از روش رگرسیون استفاده شد. جدول ۶، آزمون رگرسیون بین ورزش گروهی و ویژگی شخصیتی زندانیان در دوران بیماری کووید ۱۹ را نشان می‌دهد.

جدول ۶. آزمون رگرسیون بین ورزش گروهی و ویژگی شخصیتی زندانیان در دوران بیماری کووید ۱۹

متغیر پیش بین	آماره F	ضریب	R ^۲	بتا	سطح معنی داری
ورزش گروهی	۱۰۲۵/۳۴	۲/۴۵	۰/۳۸	۰/۶۲	۰/۰۰

متغیر وابسته: ویژگی شخصیتی

با توجه به جدول ۶، نتایج این تحلیل نشان داد که متغیر ورزش گروهی ۳۸ درصد واریانس متغیر ویژگی‌های شخصیتی زندانیان را پیش بینی می‌کند ($f=1025/34, P<0/05$).

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط ورزش گروهی با سلامت روان و شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی زندانیان در دوران بیماری کووید ۱۹ انجام شد و یافته‌ها نشان داد ورزش گروهی با سلامت روان و شکل‌گیری شخصیت زندانیان در دوران بیماری کووید ۱۹ رابطه مثبت معنی‌دار دارد و باعث بهبود سلامت روان و شکل‌گیری شخصیت زندانیان شده است. بر اساس یافته‌های پژوهش، سطح معنی‌داری بدست آمده برای ورزش گروهی و سلامت روان و ویژگی‌های شخصیتی زندانیان کوچکتر از ۰/۰۱ می‌باشد. از این رو با اطمینان ۹۹٪ می‌توان گفت بین ورزش گروهی و سلامت روان و ویژگی‌های شخصیتی زندانیان رابطه وجود دارد و چون ضرایب بدست آمده مثبت می‌باشد پس ورزش گروهی رابطه مثبت معنی‌داری با سلامت روان و ویژگی‌های شخصیتی زندانیان دارد. به عبارت دیگر با افزایش گرایش و انجام ورزش گروهی، سلامت روان زندانیان نیز افزایش یافته و ویژگی‌های شخصیتی آنان تغییر می‌یابد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های بابادی و همکاران [۲]، بشارت [۳]، لیگوری و کاکلا [۱۱] همسو و با مطالعات نورمن [۱۳] نا همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که ورزش و فعالیتهای بدنی می‌تواند به ارتقای شرایط ذهنی و کاهش مشکلات روانشناختی به ویژه در زمان بیماری‌های همه‌گیر چون کووید ۱۹ و آسیب‌های ناشی از آن کمک شایانی کند. به عنوان نمونه اسکینک^۱ و همکاران [۱۹] در مطالعات خود نشان دادند با تمرینات مکرر در فعالیت محور هیپوتالاموس، هیپوفیز و آدرنال (محور استرس)، تغییرات پایداری به وجود می‌آید که باعث می‌شود افراد بهتر بتوانند پرخاشگری و استرس را مدیریت کنند. در نتیجه با تداوم فعالیت‌های ورزشی، با کاهش هورمون کورتیزول، اضطراب کاهش یافته و شرایط روحی و روانی فرد بهبود می‌یابد. نیل پور و همکاران [۲۰] علاوه بر آن، عموماً زندانیان ورزشکار با شرکت در فعالیتهای گروهی و ارتباط با دیگران به دلایل مختلف از جمله موفقیت‌های کسب کرده در ورزش و آگاهی از توانایی‌های خود کمتر دچار استرس و پرخاشگری در برخورد با دیگران شده و با توجه به این که بدن خود را ورزیده‌تر کرده و احساس بهتری از خود دارند، در مقابله با موقعیت‌های پرتنش دارای افکار مثبت و ذهن آرام‌تری بوده، بنابراین مشکلات جسمی و روانی کمتری را گزارش می‌دهند [۲۱]. مطالعات نشان داده اند که ورزش می‌تواند با کاهش عوارض بیماری‌های همه‌گیر و بهبود سلامتی در ارتباط باشد. بنابراین، ورزش و فعالیت بدنی گروهی در زندان نه تنها به عنوان یک استراتژی برای مقابله با حبس به شمار می‌رود، بلکه می‌تواند منبع ارزشمندی برای ارتقای سلامتی به شمار رود. همچنین ورزش و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به افراد کمک کند تا استرس روانی مرتبط با نظارت مداوم را تحمل کنند [۲۲]. زندانیان با شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشهای گروهی می‌توانند تناسب اندام و سلامت خود را بهبود بخشند. این امر به ویژه برای زندانیانی که باید محکومیت‌های بسیار طولانی حبس راسپری

کنند و در معرض خطر زیادی از لحاظ وضعیت جسمانی هستند، بسیار مهم است [۲۳]. علاوه بر آن بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که به انجام ورزش در فضای باز با دیگران و به صورت گروهی عادت دارند در ابتدای حبس در مقایسه با افرادی که به تنهایی یا در منزل به فعالیت بدنی و ورزش روی می‌آورند، از سطوح بالاتری از سلامت جسمی و روانی برخوردارند [۲۴].

از سوی دیگر، اگر زندانیان در مدت حبس هیچ‌گونه فعالیت بدنی نداشته باشند، ممکن است شاخص سلامتی آنها به شدت کاهش یابد. با توجه به ارتباط بین زندانی شدن و رفتارهای ناسالم از جمله عدم تحرک فیزیکی، پرخاشگری، سوء مصرف مواد، سیگار کشیدن، ترویج رفتارهای سالم مانند ورزش، به ویژه ورزشهای گروهی اهمیت بسیاری دارد. [۲۶]. نورمن [۱۳] بر این باور بود که فعالیت‌های ورزشی بدون نظارت به افزایش تنش و خشونت بین زندانیان منجر می‌شود و حتماً باید برنامه‌های ورزشی در بین زندانیان باید با برنامه‌ریزی و نظارت دقیق اجرا شود. به نظر می‌رسد در پژوهش حاضر اجرای ورزش گروهی در دوران بحرانی همه‌گیری کووید-۱۹، علت احتمالی تفاوت مشاهده شده در دو تحقیق می‌باشد.

امروزه، تحقیقات علمی بسیاری نشان داده است، که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. نتایج تعداد زیادی از تحقیقات که تأثیر ورزش بر خصیصه‌های شخصیتی و اضطراب را بررسی کرده بودند، نشان داد ورزش در درمان افسردگی‌های مزمن و حاد تأثیر متعادل‌کننده‌ای دارد و مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی انبار شده آنها است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است. علاوه بر آن ورزش شروع ناتوانی ناشی از سالخورده‌گی و بیماری مزمن را به تأخیر انداخته و باعث افزایش امید به زندگی فعال و نیز امید به خود زندگی می‌شود. و بالاخره، داروی تسکین دهنده اعصاب و شادی آور است حسینی و همکاران [۸]. ورزشهای گروهی منظم به ویژه در زمان بیماری‌های همه‌گیر 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. در حوزه جامعه‌شناختی از ورزش به عنوان راهکاری برای کنترل فشار روانی یاد می‌کنند [۲۷]. بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت زندانیان دارند و آن را به مرحله نضج و آگاهی اجتماعی می‌رسانند. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پر باری برای خود شکوفایی فرد فراهم می‌آورند. انسان در ضمن پرداختن به بازی‌های گروهی تجربه‌های پیروزی و شکست را از سر می‌گذراند و این تجربه‌ها در گسترش تصورات او و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم‌اندازهای وی با واقعیت خویش تأثیر می‌گذارد و ادراک واقع بینانه و غیر مبالغه آمیز او از حدود و توانایی‌های جسمش را افزایش می‌دهد که این خود، شخصیت اجتماعی او را بهبود بخشیده و به افزایش اعتماد به نفس شخص کمک کرده و باعث دور شدنش از خصلت‌هایی چون خود شیفتگی و غرور می‌گردد [۲۸]. علاوه بر این صرف زمان بیشتر برای ورزشهای گروهی با ارتقای سلامت روانی، رضایت بیشتر از زندگی و مشکلات جسمی کمتر در ارتباط است. بنابراین، میزان زمان سپری شده در فعالیت‌های ورزشی نیز عامل مهمی در مقابله با پیشگیری از کووید ۱۹ و عوارض ناشی از آن در زندان است [۲۹، ۳۰]. همچنین ورزش گروهی می‌تواند به عنوان یک زیرساخت ارزشمند در آمادگی برای آزادی از زندان در نظر گرفته شود که ممکن است باعث افزایش نگرش‌ها، تفکر و رفتار شود که در نهایت منجر به حضور موفق شخص در جامعه گردد [۳۰].

نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد ورزش گروهی با سلامت روان و شکل‌گیری شخصیت زندانیان در دوران بیماری کووید-۱۹ رابطه مستقیم معنی‌دار دارد و باعث بهبود سلامت روان و شکل‌گیری شخصیت زندانیان شده است. بنابراین انجام ورزش گروهی علاوه بر بهبود سلامت جسمانی و افزایش قدرت و استقامت با بهبود شاخص‌های مرتبط با سلامت روان مانند کاهش سطح اضطراب و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس، بهبود مهارت‌های اجتماعی، تعاملات مثبت در رفتار با دیگران تأثیر مستقیم در کاهش هزینه‌های درمانی زندانها و سلامتی زندانی‌ها و بازگشت موفقیت آمیز به جامعه پس از آزادی می‌گردد و با توجه به این که ورزش عامل مهمی در تغییر رفتار در ناهنجاریهای اجتماعی است و نقش ورزش در بروز شخصیت اجتماعی، احترام بر قوانین اجتماعی، بروز استعدادها، توانایی برقراری روابط اجتماعی و کاهش معضلات غیرقابل انکار زندانی‌ها است پیشنهاد می‌شود برای توسعه و بهبود ویژگی‌های شخصیتی زندانیان، ورزشهای گروهی در سازمان توسعه داده شود. علاوه بر آن همگانی کردن ورزش و نهادینه شدن آن در بین زندانیان، تأثیر مستقیم در کاهش هزینه‌های درمانی زندانها و سلامتی زندانی‌ها خواهد داشت. همچنین پیشنهاد می‌شود مطالعات بعدی به صورت طولی و کیفی صورت پذیرد تا اطلاعات دقیق تری از عوامل مرتبط با سبک زندگی سلامت و روان زندانیان زندانیان فراهم آید. علاوه انجام پژوهش روی گروه‌های ویژه از زندانیان با ناتوانی‌های خاص و یا زندانیان با مشکلات روانشناختی و مقایسه آن

با پژوهش انجام شده پیشنهاد می گردد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه با اهداف کاربردی و با رعایت کلیه دستورالعمل های پژوهشی و اصول اخلاقی در رابطه با شرکت کنندگان از جمله رضایت آگاهانه داوطلبانه، حق کناره گیری از پژوهش در صورت تمایل و حفاظت از اطلاعات محرمانه آزمودنی ها، انجام پذیرفته است

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در کلیه مراحل اجرای پژوهش مشارکت یکسانی داشته اند.

حامی مالی

در طی این پژوهش هیچ گونه کمک مالی از منابع تأمین مالی در بخش عمومی، تجاری و غیردولتی دریافت نشد

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

سپاسگزاری

نویسندگان مقاله از همکاری تمامی افراد شرکت کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی می نمایند. همچنین از داوران محترم، جهت ارائه نظراتی ساختاری و علمی سپاسگزاری می گردد

References

1. Mohammadzadeh, Delshad Nougabi, Bazli, Karimi, Alami. Stress factors and coping strategies during the 2019 viral disease among hospital patients: a case study in Iran. *Scientific Research Journal of Internal Medicine of the Day*. March 10, 2021; 27 (2): 148-63
<https://doi.org/10.32598/hms.27.2.3289.1> [InPersian]
2. Baiadi A, Ahmadi N. Role of Sports in Reducing Aggressive Behaviors Among Inmates. *Iran J Sport Sci*. 2018;5(1):45-59. <https://sid.ir/paper/51567/fa> [InPersian]
3. Khodayari Fardi M, Asayesh MH. Psychological strategies and techniques to deal with stress and anxiety in the face of the coronavirus (Covid-19). *Dev Psychol*. 2019;9(8):1-18.
<http://frooyesh.ir/article-1-2164-fa.html> [InPersian]
3. Sun L, Sun Z, Wu L, Zhu Z, Zhang F, Shang Z, Jia Y, Gu J, Zhou Y, Wang Y, Liu N. Prevalence and risk factors of acute posttraumatic stress symptoms during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China. *MedRxiv*. 2020 Apr 23;10(2020.03):06-20032425.
<https://doi.org/10.1101/2020.03.06.20032425>
4. Birkie M, Necho M, Tsehay M, Gelaye H, Beyene A, Belete A, Asmamaw A, Tessema ZT, Bogale K, Adane M. Depressive, anxiety symptom frequency and related factors among prisoners during the COVID-19 pandemic in northeastern Ethiopia, a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*. 2022 May 17;13:820015. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.820015>
5. Nowrozi Seyed Hosseini R. Understanding the lived experience of Iranian professional athletes from the Covid-19 pandemic: a phenomenological approach. *Sports Manag Stud*. 2019;12(61):217-240. doi:10.22089/smrj.2020.8854.3014. <https://doi.org/10.22089/smrj.2020.8854.3014> [InPersian]
6. Sorge A, Bassanini F, Zucca J, Saita E. "Fear can hold you, hope can set you free". Analysis of Italian prisoner narrative experience of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Prisoner Health*. 2021 Oct 18;17(3):406-23. <https://doi.org/10.1108/IJPH-07-2020-0051>
7. Besharat MA, Ghahrani MH. Predicting sports success in collision and non-collision sports based on sports stress coping styles. *Sports Psychol*. 2015;8(2):97-106. <https://mbsp.sbu.ac.ir> [InPersian]/
8. Liguori F, Calella P. Physical activity and wellbeing in prisoners: a scoping review. *International Journal of Prison Health*. 2024 Dec 11. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalco>

9. Çemç MS, Madak E, Gülen Ö, Sönmez HO. Aggression in crime and sports: a study on prisoners and amateur combat athletes in Türkiye. *BMC psychology*. 2025 Jan 6;13(1):10. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02329-w>
10. Norman D. The role of physical activity in mental health among prisoners. *Psychiatr Res*. 2015;232(1):81-85.
11. Costa PT, McCrae RR. Personality and Aging. In: Birren J, Schaie KW, editors. *Handbook of psychology and aging*. 2nd ed. New York: Academic Press; 1992.
12. Chelbianlu G, Grossi Farshi MT. A look at the ability of NEO test in evaluating mental health. *J Behav Sci Tabriz Univ*. 2009;4(1):51-58.
13. Roshan Chesley R, Shairi M, Atari Fard M, Nikkhah A, Deputy Governor B, Rahimi Rad A. Examining the psychometric properties of “Neo’s 5-factor personality questionnaire”. *Shahid Univ*. 2007;13:16.
14. Nazifi M, Makarem H, Akbaritabar A, Faraji Kojardi M, Tabrizi R, Rahai A. Validity, reliability, and factor structure of the Persian translation of the 28-item General Health Questionnaire in hospitals affiliated with Kerman University of Medical Sciences. 2014; <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:176826901>. [InPersian]
15. Azadi S, Aghaei SS, Ghadimi B. Assessing the relationship between participation in public sports and quality of life of healthy men and women in Tehran. *Contemp Sociol Res*. 2021;9(17):185-209. <https://doi.org/10.22084/csr.2021.22621.1857> [InPersian]
16. Schinke R, Papaioannou A, Henriksen K, Si G, Zhang L, Haberl P. Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International journal of sport and exercise psychology*. 2020 May 3;18(3):269-72. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.175461>
17. Nabilpour, M., Pourrahim, AB, Soltanian. Maintaining the mental well-being of bodybuilding athletes with physical activity in the limitations of the quarantine period. *nature* September 10, 2021; 8 (2): 37-47. <https://doi.org/10.52547/jpm.8.2.47>
18. Mohammadzadeh, Delshad Nougabi, Bazli, Karimi, Alami. Stress factors and coping strategies during the 2019 coronavirus outbreak among hospital staff: a case study in Iran. *Scientific Research Journal of Internal Medicine of the Day*. 2021 Mar 10;27(2):148-63. <https://doi.org/10.32598/hms.27.2.3289> [InPersian]
19. Moffa S, Perna A, Cattolico A, Sellitto C, Ascione A, Tafuri D, Guerra G, Lucariello A. Evaluations of muscular strength, ability to balance and health Status in prisoners during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Apr 19;18(8):4316. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084316>
20. Leguizamo F, Olmedilla A, Núñez A, Verdaguer FJ, Gómez-Espejo V, Ruiz-Barquín R, Garcia-Mas A. Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the COVID-19 pandemic. *Frontiers in public health*. 2021 Jan 8;8:561198. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>
21. Mutz M, Müller J. Health decline in prison and the effects of sporting activity: results of the Hessian prison sports study. *Health & justice*. 2023 Aug 29;11(1):34. <https://doi.org/10.1186/s40352-023-00237-6>
22. Rubio VJ, Sánchez-Iglesias I, Bueno M, Martin G. Athletes’ psychological adaptation to confinement due to COVID-19: a longitudinal study. *Frontiers in psychology*. 2021 Jan 14;11:613495. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613495>
23. Tsabedze WF, Fourie E, Mhlanga S. Coping strategies of the incarcerated during the COVID-19 pandemic: a scoping review protocol of quantitative and qualitative evidence. *BMJ open*. 2023 May 1;13(5):e066649. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-066649>
24. Oldakowska I, Oniszczenko W. Big Five personality traits and COVID-19 fear as mediated by anxiety and depression among male prisoners. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*. 2024 Nov 1;35(6):840-52. <https://doi.org/10.1080/14789949.2024.238596>

24. Martins AR, Vella S, Santos F. Mental health, sport, and positive youth development in prison systems: how can we move research and practice forward?. *Frontiers in psychology*. 2021 Mar 8;12:598766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.598766>
26. Liguori F, Calella P. Physical activity and wellbeing in prisoners: a scoping review. *International Journal of Prison Health*. 2024 Dec 11. <https://doi.org/10.1108/IJOPH-07-2024-0038>
27. González-Riera FJ, García-Iglesias JJ, Allande-Cussó R, Ruiz-Frutos C, Rodríguez-Díaz L, Vázquez-Lara JM, Fernández-Carrasco FJ, Fagundo-Rivera J, Gómez-Salgado J. Mental Health of Prison Inmates During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *International Journal of Public Health*. 2024 Nov 21;69:1607166. <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1607166>
28. Ramones M, Gubia-On A, Cagatao PP. Depression, Anxiety and Stress Level Among Persons Deprived of Liberty, a Year after COVID-19 Pandemic: It's Implication to Jail Management. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*. 2022;3(5):410-32. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6954952>
29. Nisak K. The Psychological Dynamics of Prisoners Undergoing Assimilation Program During the Covid-19 Pandemic. In 1st International Conference on Law and Human Rights 2020 (ICLHR 2020) 2021 May 8 (pp. 168-174). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210506.024>
30. Johnson L, Gutridge K, Parkes J, Roy A, Plugge E. Scoping review of mental health in prisons through the COVID-19 pandemic. *BMJ open*. 2021 May 1;11(5):e046547. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046547>
31. Khodayari Fardi M, Asayesh MH. Psychological strategies and techniques to deal with stress and anxiety in the face of the coronavirus (Covid-19). *Dev Psychol*. 2019;9(8):1-18. <http://frooyesh.ir/article-1-2164-fa.html>
32. Leguizamo F, Olmedilla A, Núñez A, Verdaguer FJ, Gómez-Espejo V, Ruiz-Barquín R, Garcia-Mas A. Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the COVID-19 pandemic. *Frontiers in public health*. 2021 Jan 8;8:561198. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>
33. Azadi S, Aghaei SS, Ghadimi B. Assessing the relationship between participation in public sports and quality of life of healthy men and women in Tehran. *Contemp Sociol Res*. 2021;9(17):185-209. <https://doi.org/10.22084/csr.2021.22621.1857>