



نقش ورزش در پیشگیری از جرم و جنایت

بهزاد آریا^۱

۱- بخش علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه یزد، یزد، ایران، b.aria@yazd.ac.ir

چکیده

جرم و جنایت به عنوان یکی از معضلات اصلی اجتماعی، تأثیرات منفی گسترده‌ای بر سلامت روانی، اقتصادی و امنیت جامعه دارد. در سال‌های اخیر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر در پیشگیری از جرم و کاهش رفتارهای مجرمانه عمل کند. ورزش با ایجاد انضباط فردی، تقویت روحیه کار گروهی، افزایش اعتماد به نفس و بهبود سلامت روانی و جسمانی، به کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر و مجرمانه کمک می‌کند. همچنین، برنامه‌های ورزشی به ویژه برای جوانان در معرض خطر، فرصتی برای پر کردن اوقات فراغت و دوری از محیط‌های جرم خیز فراهم می‌کنند. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند سطح خشونت و پرخاشگری را کاهش دهد و به بهبود سلامت روانی و جسمانی افراد کمک کند. ورزش نه تنها به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند، بلکه با ایجاد پیوندهای اجتماعی، افزایش خودکنترلی و کاهش عوامل زمینه‌ساز جرم، به ایجاد جامعه‌ای امن‌تر و سالم‌تر کمک می‌کند. سرمایه‌گذاری در برنامه‌های ورزشی، به ویژه برای جوانان و جوامع محروم، می‌تواند به کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی ناشی از جرم و جنایت منجر شود و به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند؛ بنابراین، توسعه و ترویج برنامه‌های ورزشی به عنوان یک استراتژی مؤثر در پیشگیری از جرم و بهبود سلامت اجتماعی ضروری است.

واژه‌های کلیدی

ورزش، جرم، پیشگیری، سلامت، جوانان



۱- مقدمه

جرم و جنایت تأثیرات منفی گسترده‌ای بر سلامت روانی، اقتصادی و امنیت جامعه دارد. این پدیده باعث ناامنی، کاهش کیفیت زندگی و تحمیل هزینه‌های اقتصادی سنگین می‌شود. همچنین، جرم و جنایت موجب ایجاد ترس و اضطراب در میان شهروندان، کاهش مشارکت اجتماعی و افت سرمایه‌گذاری می‌شود (۱). در سال‌های اخیر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش به عنوان ابزاری مؤثر در پیشگیری از جرم و کاهش رفتارهای مجرمانه می‌تواند نقش مهمی ایفا کند. ورزش با ایجاد انضباط فردی، تقویت روحیه کار گروهی و افزایش اعتمادبه‌نفس، گرایش به رفتارهای پرخطر و مجرمانه را کاهش می‌دهد. همچنین، برنامه‌های ورزشی فرصتی برای پر کردن اوقات فراغت و توانمندسازی اجتماعی فراهم می‌کنند که به مشارکت مثبت در جامعه منجر می‌شود.

۲- پیشینه تحقیق

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی به بررسی نقش ورزش به عنوان یک ابزار مؤثر در پیشگیری از جرم و کاهش رفتارهای مجرمانه پرداخته‌اند. نتایج یک متا آنالیز گسترده نشان می‌دهد که برنامه‌های ورزشی به طور قابل توجهی در برابر رفتار مجرمانه و نگرش‌های مرتبط با آن محافظت می‌کنند. شرکت‌کنندگان در این برنامه‌ها نتایج مطلوب‌تری نسبت به گروه کنترل نشان دادند. این برنامه‌ها بر پیامدهای مختلفی از جمله کاهش تکرار جرم، مصرف مواد مخدر، کنترل خشم، نگرش نسبت به توهین و پرخاشگری و همچنین تکانشگری (به عنوان شاخصی برای کنترل رفتار خشونت‌آمیز) تأثیر مثبت دارند. نکته جالب این است که هیچ تفاوت معنی داری بین برنامه‌ها با توجه به سطح پیشگیری (ابتدایی، متوسطه، یا پیشرفته) یا محیط اجرا (زندان‌ها، مدارس، باشگاه‌های ورزشی یا جوامع) مشاهده نشد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ورزش به عنوان یک ابزار جهانی و قابل اجرا در هر محیطی می‌تواند مؤثر باشد (۲). در تحقیق جامعی که بر اساس نظریه خودکنترلی انجام شد، مشخص شد که افراد دارای آمادگی جسمانی کمتر احتمال دارد درگیر رفتارهای انحرافی شوند. این یافته‌ها برخلاف تحقیقات اولیه جرم‌شناسی است که ادعا می‌کردند افراد دارای آمادگی جسمانی بیشتر احتمالاً رفتارهای انحرافی انجام می‌دهند. در بخش اول این تحقیق در ۵۰ منطقه شهری ایالات متحده، شاخص آمادگی جسمانی با کاهش انحراف هم‌زمان و با تأخیر زمانی رابطه منفی داشت. در بخش دوم، در میان ۳۹۲۵ سرباز، کسانی که نمره بالاتری در آزمون آمادگی جسمانی داشتند، کمتر درگیر انحراف بودند. در بخش سوم، کاهش عزت نفس به عنوان واسطه‌گر رابطه بین فعالیت فیزیکی و انحراف شناسایی شد. آمادگی جسمانی ظرفیت خودکنترلی را افزایش می‌دهد و به افراد کمک می‌کند تا انگیزه‌های خود را برای درگیر شدن در انحراف تنظیم کنند (۳). نتایج یک مطالعه جالب در ۳۲۳ مقام محلی انگلیسی بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ نشان داد که مشارکت ورزشی میزان جرم و جنایت، به ویژه جرائم مربوط به دارایی و خشونت‌آمیز را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. این مطالعه نشان می‌دهد که افزایش دسترسی به امکانات ورزشی و تشویق افراد به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به کاهش نرخ جرم در جوامع محلی کمک کند (۴).

۳- روش تحقیق

این پژوهش با استفاده از روش مروری سیستماتیک و تحلیل داده‌های ثانویه از مطالعات پیشین انجام شده است. داده‌ها از پایگاه‌های علمی معتبر استخراج و با استفاده از روش‌های تحلیل محتوا بررسی شدند.

۴- متن اصلی مقاله

جرم و جنایت از جمله معضلات اجتماعی است که تأثیرات منفی گسترده‌ای بر سلامت روانی، اقتصادی و امنیت جامعه دارد. این پدیده نه تنها باعث ناامنی و کاهش کیفیت زندگی می‌شود، بلکه هزینه‌های اقتصادی سنگینی را نیز بر دوش جامعه تحمیل



می‌کند. ازجمله این هزینه‌ها می‌توان به افزایش هزینه‌های نظام قضایی، نیروی پلیس، زندان‌ها و همچنین خسارت‌های ناشی از جرائم اشاره کرد. علاوه بر این، جرم و جنایت باعث ایجاد ترس و اضطراب در میان شهروندان می‌شود که این امر به نوبه خود می‌تواند منجر به کاهش مشارکت اجتماعی، افت سرمایه‌گذاری و رکود اقتصادی شود. همچنین، قربانیان جرائم و حتی خانواده‌های مجرمان نیز از پیامدهای روانی و اجتماعی این پدیده رنج می‌برند که می‌تواند چرخه‌ای از ناامیدی و رفتارهای مجرمانه بیشتر را ایجاد کند (۱). در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی به بررسی نقش ورزش به عنوان یک ابزار مؤثر در پیشگیری از جرم و کاهش رفتارهای مجرمانه پرداخته‌اند. ورزش به عنوان یک فعالیت اجتماعی و جمعی، می‌تواند به ایجاد انضباط فردی، تقویت روحیه کار گروهی و افزایش اعتماد به نفس کمک کند. این عوامل می‌توانند به کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر و مجرمانه منجر شوند. علاوه بر این، برنامه‌های ورزشی به ویژه برای جوانان و نوجوانان در معرض خطر، می‌توانند فرصتی برای پر کردن اوقات فراغت، ایجاد هدفمندی و دوری از محیط‌های جرم خیز فراهم کنند. ورزش همچنین می‌تواند به عنوان یک ابزار توانمندسازی اجتماعی عمل کند و با ایجاد شبکه‌های حمایتی، افراد را به سمت مشارکت مثبت در جامعه سوق دهد (۵). برخی مطالعات نشان داده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند سطح خشونت و پرخاشگری را کاهش دهد و به بهبود سلامت روانی و جسمانی افراد کمک کند. این تأثیرات مثبت به ویژه در جوامعی که با نرخ بالای جرم و بیکاری مواجه هستند، بیشتر قابل توجه است (۶). از این رو، بسیاری از کشورها و سازمان‌های بین‌المللی، سرمایه‌گذاری در برنامه‌های ورزشی را به عنوان بخشی از استراتژی‌های پیشگیری از جرم و توانمندسازی اجتماعی در نظر گرفته‌اند. با این حال، برای دستیابی به نتایج مطلوب، همکاری بین نهادهای مختلف از جمله دولت، سازمان‌های غیردولتی، مدارس و خانواده‌ها ضروری است تا بتوان از ظرفیت ورزش به عنوان یک ابزار مؤثر در کاهش جرم و بهبود کیفیت زندگی بهره برد.

۵- یافته‌ها (بدنه اصلی مقاله)

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند سطح خشونت و پرخاشگری را کاهش دهد و به بهبود سلامت روانی و جسمانی افراد کمک کند. ورزش با ایجاد پیوندهای اجتماعی، افزایش خودکنترلی و کاهش عوامل زمینه‌ساز جرم، به ایجاد جامعه‌ای امن‌تر و سالم‌تر کمک می‌کند. همچنین، برنامه‌های ورزشی در زندان‌ها یا برای افرادی که سابقه جرم دارند، می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا پس از آزادی، به زندگی عادی بازگردند و از بازگشت به جرم جلوگیری کنند.

۶- بحث و نتیجه‌گیری

ورزش نقش بسیار مهمی در کاهش جرم و جنایت دارد و می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای امن‌تر و سالم‌تر کمک کند. ورزش نه تنها برای سلامت جسمی و روانی مفید است، بلکه تأثیرات اجتماعی مثبتی نیز دارد که می‌تواند از رفتارهای مجرمانه جلوگیری کند. یکی از مهم‌ترین دلایل این تأثیر، کاهش استرس و بهبود روحیه است. ورزش باعث ترشح هورمون‌های شادی مانند اندورفین در بدن می‌شود که استرس و اضطراب را کاهش می‌دهند و روحیه افراد را بهبود می‌بخشند. وقتی افراد احساس آرامش و شادی بیشتری داشته باشند، کمتر به سمت رفتارهای خشونت‌آمیز یا مجرمانه گرایش پیدا می‌کنند (۷). علاوه بر این، ورزش نیازمند نظم، تمرین و پایبندی به قوانین است. افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، معمولاً در زندگی شخصی خود نیز نظم و انضباط بیشتری دارند. این ویژگی‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا از رفتارهای ناهنجار دوری کنند. همچنین، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، به ویژه در قالب تیم‌ها، حس تعلق و همبستگی اجتماعی را تقویت می‌کند. این موضوع به افراد کمک می‌کند تا احساس کنند بخشی از یک جامعه هستند و از انزوای اجتماعی که یکی از عوامل مؤثر در گرایش به جرم است، دور بمانند (۸).

ورزشکاران موفق اغلب به عنوان الگوهای مثبت در جامعه شناخته می‌شوند. جوانان با الگوبرداری از این افراد می‌توانند به سمت رفتارهای سالم و مثبت هدایت شوند و از رفتارهای مجرمانه دوری کنند. همچنین، وقتی افراد، به ویژه جوانان، زمان خود را با



ورزش پر می‌کنند، فرصت کمتری برای مشارکت در فعالیت‌های مجرمانه پیدا می‌کنند. ورزش آن‌ها را از محیط‌های پرخطر دور نگه می‌دارد و به آن‌ها فرصت می‌دهد تا انرژی خود را به شیوه‌ای مثبت تخلیه کنند (۵). ورزش به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی مانند کار گروهی، همکاری، احترام به دیگران و حل تعارض را یاد بگیرند. این مهارت‌ها می‌توانند به کاهش درگیری‌ها و رفتارهای خشونت‌آمیز کمک کنند. سلامت روانی و جسمی بهتر نیز به کاهش رفتارهای پرخطر و مجرمانه منجر می‌شود. افرادی که از نظر جسمی و روانی سالم‌تر هستند، کمتر به سمت جرم و جنایت گرایش پیدا می‌کنند (۵). برنامه‌های ورزشی در زندان‌ها یا برای افرادی که سابقه جرم دارند، می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا پس از آزادی، به زندگی عادی بازگردند و از بازگشت به جرم جلوگیری کنند. ورزش همچنین به افراد کمک می‌کند تا اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهند. افرادی که اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند، کمتر به سمت رفتارهای مجرمانه گرایش پیدا می‌کنند، زیرا احساس می‌کنند که می‌توانند از طریق روش‌های مثبت به موفقیت برسند (۹).

در نهایت، برنامه‌های ورزشی در محله‌های پرخطر می‌توانند به کاهش خشونت‌های خیابانی کمک کنند. این برنامه‌ها جوانان را گرد هم می‌آورند و به آن‌ها فرصت می‌دهند تا انرژی خود را به شیوه‌ای مثبت تخلیه کنند. به‌طور کلی، ورزش نه تنها برای سلامت جسمی و روانی مفید است، بلکه می‌تواند به عنوان یک ابزار اجتماعی قدرتمند در کاهش جرم و جنایت عمل کند. با سرمایه‌گذاری در برنامه‌های ورزشی، به‌ویژه برای جوانان و جوامع محروم، می‌توان به ایجاد جامعه‌ای امن‌تر و سالم‌تر کمک کرد. ورزش به افراد کمک می‌کند تا انرژی خود را به شیوه‌ای مثبت هدایت کنند، مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنند و از رفتارهای مجرمانه دوری کنند (۵).

به‌طور کلی، ورزش به عنوان یک ابزار مؤثر در کاهش جرم و جنایت شناخته می‌شود. برنامه‌های ورزشی نه تنها به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک می‌کنند، بلکه با ایجاد پیوندهای اجتماعی، افزایش خودکنترلی و کاهش عوامل زمینه‌ساز جرم، به ایجاد جامعه‌ای امن‌تر و سالم‌تر کمک می‌کنند. سرمایه‌گذاری در این حوزه می‌تواند به کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی ناشی از جرم و جنایت منجر شود و به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند. با توجه به یافته‌های این مطالعات، ضروری است که دولت‌ها، سازمان‌های غیردولتی و جوامع محلی به‌طور جدی به توسعه و ترویج برنامه‌های ورزشی به عنوان یک استراتژی مؤثر در پیشگیری از جرم و بهبود سلامت اجتماعی بپردازند.

۷- پیشنهادات

۱. توسعه و ترویج برنامه‌های ورزشی در محله‌های پرخطر.
۲. افزایش دسترسی به امکانات ورزشی برای جوانان و جوامع محروم.
۳. همکاری بین نهادهای دولتی و غیردولتی برای اجرای برنامه‌های ورزشی پیشگیرانه.

۸- منابع

1. Wickramasekera N, Wright J, Elsey H, Murray J, Tubeuf S. Cost of crime: A systematic review. *Journal of Criminal Justice*. 2015 May 1;43(3):218-28.
2. Jugl I, Bender D, Lösel F. Do sports programs prevent crime and reduce reoffending? A systematic review and meta-analysis on the effectiveness of sports programs. *Journal of Quantitative Criminology*. 2023 Jun;39(2):333-84.



3. Tai K, Liu Y, Pitesa M, Lim S, Tong YK, Arvey R. Fit to be good: Physical fitness is negatively associated with deviance. *Journal of Applied Psychology*. 2022 Mar;107(3):389.
4. Brosnan S. The impact of sports participation on crime in England between 2012 and 2015. *Sport in Society*. 2020 Jun 2;23(6):1080-90.
5. Dilnoza Y. Sports, culture and society. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*. 2023 Nov 28;3(11):152-63.
6. Yang Y, Zhu H, Chu K, Zheng Y, Zhu F. Effects of sports intervention on aggression in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*. 2023;11:e15504. Published 2023 Jun 13. doi:10.7717/peerj.15504
7. Junior AH, Dewi RG. Beta-Endorphin Responses to Varying Exercise Intensity. *Journal of Exercise Physiology and Health Sciences*. 2024 Nov 11;1(1):1-5.
8. Martín-Rodríguez A, Gostian-Ropotin LA, Beltrán-Velasco AI, et al. Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports (Basel)*. 2024;12(1):37. Published 2024 Jan 22.
9. Penado Abilleira M, Ríos-de-Deus MP, Tomé-Lourido D, et al. Relationship between Sports Practice, Physical and Mental Health and Anxiety-Depressive Symptomatology in the Spanish Prison Population. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(6):789.