

<sup>1</sup>MÁRTON KRISZTINA, <sup>2</sup>JUHÁSZ ATTILA

<sup>1</sup>*Szent Lőrinc Vendéglátó és Idegenforgalmi Szakközépiskola*

*Szent Lőrinc High School of Catering and Tourism*

<sup>2</sup>*Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet*

*Prison of Heves megye*

E-mail: [martonkriszta@freemail.hu](mailto:martonkriszta@freemail.hu)

## A TESTEDZÉS, MINT FEJLESZTŐ ESZKÖZ ÉS NEVELÉSI MÓDSZER A KRIMINÁLPEDAGÓGIÁBAN

### SPORT IS LIKE A DEVELOPEMENT TOOL AND EDUCATIONAL METHODS IN THE CRIMINAL- PEDAGOGY

#### Összefoglaló

A testedzés – sport személyiségformáló/fejlesztő komplex hatása a pedagógia és pszichológia tudományterületén igazolt tény.

A testi és mentális egészség megtartásában fontos eszköz és módszer.

A kriminálpedagógia területén a fogvatartottak körében, a *neo-treatment* nevelési irányzat alkalmazza kiemelten a drogprevenció módszereként is, a célként meghatározott konstruktív életvezetés kialakításához.

Vizsgálatunk az első gyakorlati kísérlet eredményét ismerteti úgy Magyarországon, mint Európában, amely N=15 fő felnőtt női fogvatartottal, négy héten, 30 órában végzett aerobic foglalkozás hatására jött létre.

A kiindulás állapotához képest ezen speciális helyzetben élő felnőtt nőknél, pozitív attitűd alakult ki a testedzés irányába.

A kérdőívre adott válaszok, a nevelőtiszt beszámolója valamint a szerzők – a testnevelő tanár, aki a foglalkozásokat vezette és a Büntetés-végrehajtási Intézet parancsnoka – személyes tapasztalata alapján beigazolódott a pozitív változás a résztvevők magatartásában, kiemelten: nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lett mentális állapotuk, interperszonális kapcsolataik rendezettebbé váltak.

További cél: a program továbbvitelével a testedzés (aerobic) szerepének igazolása a fogvatartottak reszocializációjában, pszichológiai, személyiségvizsgálati teszt alkalmazásával és életútkövetéssel.

**Kulcsszavak:** testedzés, személyiségformálás, kriminálpedagógia, reszocializáció.

## Abstract

Physical exercise/education/training and sports have a complex effect on character development.

Psychological and pedagogical studies also confirm this fact.

Regular physical activity is an important component of healthy lifestyle and has physical and mental benefits.

In the field of Criminal Pedagogy – using the neo-treatment educational method among inmates – physical training is applied in drug prevention, but the primary goal is establishing a constructive way of life.

The findings of the first research undertaken in prison environment have been published in Hungary as well as in Europe. The research was carried out with 15 adult female inmates during four weeks, doing 30 hours of aerobics.

These women living under special conditions have clearly developed a positive attitude towards physical training

Their answers in questionnaires, the corrections officer's report and the researchers'

– PE teacher and the Prison Commander personal experience – all show a positive change in the inmates' behaviour.

It has become easier for them to cope with aggression and negative feelings, furthermore, they have become more confident in their interpersonal relationships.

Further aims: carrying on this programme to prove the importance of physical exercise in the social reintegration of inmates by psychological and personality questionnaires and by following their lives after release.

**Keywords:** physical exercise, character development, Criminal Pedagogy, social reintegration.

## Bevezetés

A testnevelés – testedzés – sport pozitív hatását a személyiségfejlődésre ma már több tudományterület vizsgálati, kutatási adatai igazolják.

(Élettan, Pedagógia, Pszichológia, Rekreáció)

Az eredmények, többségében a Sportpedagógia s a Sportpszichológia területén érhetők tetten: O. Neumann (1968), Nawroccka (1969) reprezentatív vizsgálatai alapján, élsportolók mintáján.

A testedzés személyiségformáló hatása napjainkban az egészségmagatartásban és kapcsolódóan az egészséges életmód kialakításában válik domináns „nevelő eszközzé”.

Szerepe van az egészség megtartásban, a betegségek megelőzésében, de a kialakult betegségek – mentális betegségek – rehabilitációjában is, ahol nemcsak

mint eszköz, hanem mint egy módszer is jelentkezik a különböző problémák kezelésében.

Az egészség nemcsak a testi egészségre vonatkozik (edzettségi szint, élettani paraméterek), hanem a személyiség mentális állapotára is.

Ez a kettő el nem választható testi-lelki, fizikális-mentális kapcsolat.

Napjainkban hazánkban is mint a modern társadalmakban, a mentális egészség romlása, minden korosztályban kimutatható.

2008 év KSH adatai szerint, minden negyedik felnőtt korú és minden ötödik iskoláskorú személy, valamilyen mentális problémával, ill. magatartászavarral küzd.

Ennek belátható következményei ijesztőek mind az egyén, mind a társadalom számára: szorongás, depresszió, pánikbetegség, alkohol- és drogfogyasztás, deviancia, bűnözés.

A mentális betegségek, problémák kezelésének egyik leghatékonyabb eszköze a rendszeres testmozgás!

A sportpszichológiától különválva az ún. *exercise – vagy testmozgás pszichológia* alakul ki napjainkban, amely a fizikai aktivitást az egészségpszichológia kontextusába helyezte és vizsgálódásának középpontjába a fiziológiai és pszichológiai jellemzőkkel rendelkező teljes ember került.

A testedzésnek, mint általános társadalmi mentálhigiénés tényezőnek kutatása és felhasználása mind jelentősebbé válik.

Ebben kifejeződik az a felismerés, hogy a társadalmi életünk bonyolultsága mellett, szinte minden ember rászorul valamilyen személyiségfejlesztő, életmód-korrekciós vagy pszichoterápiás segítségre főleg az élet nehéz, stresszes helyzetekben amelynek hatékony eszköze lehet a rendszeres testmozgás.

Az *exercise-* vagy *testmozgás pszichológia* vizsgálati eredményeit az USA pszichológia irodalma az 1980-as évektől közli:

- **Folkins** (1976) a fizikai tréning száma pszichológiai faktorra gyakorolt hatását vizsgálta férfiaknál: heti 3 alkalommal végeztek testmozgást 12 héten keresztül. Az aktív személyek szignifikánsan alacsonyabb szorongás-és depresszió szinteket mutattak.
- **Harper** (1978) azt találta, hogy a rendszeres kocogás szignifikáns mértékben csökkenti a pillanatnyi-, illetve állapotsszorongást.
- **Mathews és mts.** (1993) mérsékelt 10 hetes aerobic-tréning eredményeképpen jelentős fejlődést tapasztalt a stresszel való megküzdési készségben, illetve a feszültség, szorongás s a mentális zavarok csökkentek.
- **Long** (1984) egy jól kontrollált vizsgálatot ismertet, jelezvén, hogy a futás, kocogás éppen olyan hatásos módszer a szorongáscsökkentésben, mint a stressz inokulációs tréning, amely 15 hónap után is tartotta az eredményt. Következésképpen úgy tűnik, hogy a testmozgás, kocogás, futás, közepes erősségű aerob(icus) testmozgás a stresszel

való megküzdés hatásos eszköze, valamint az alkati és aktuális szorongás oldására szolgál.

- **Wilson és mts.** (1980) szerint a testmozgás mennyisége fordítottan arányos a depresszió szintjeire.

Lényeges a rendszeresség, amely minimum heti 3x-i alkalmat jelent, alkalmankénti legalább 30 perccel.

A vizsgálatok kiterjedtek: futás, softball-t játsszó, teniszező, birkózó, illetve kombinációs programban résztvevőkre, hasonló kedvező eredményekkel az inaktívakkal szemben.

### I. Problémafelvetés célkitűzés

A közoktatásban eltöltött nyolc év testnevelő tanári tevékenységem során, 14–20 éves korú tanulók körében a bevezetőben felvázolt negatív tendenciákkal gyakorta szembesültem.

A pedagógiai,- nevelési,- konfliktushelyzetek kezelésében, megoldásában, egyértelműen az segített, hogy testnevelő tanár vagyok és a testmozgást, edzést használtam eszközként, módszerként a nevelésben.

A testedzés személyiségfejlesztő hatásának vannak olyan domináns elemei, amelyek pótolhatatlanok, hatékonyabbak más területhez képest.

A testedzésnek-testgyakorlatoknak személyiségfejlesztő specifikumai:

- *Anatómiai-élettani* hatása
- *Edzetségi szint emelésének* hatása
- *Mozgásműveltség* kialakítása
- Belső motivációval felkelti az érdeklődést a *rendszeres mozgás iránti igényre*, a szabadidő eltöltésének pozitív lehetőségére



mindezek komplexen érvényesülnek.

A testnevelés-és sporttevékenységnek számos színtere van, pl. óvodai, iskolai, szabadidő-eltöltés, táborok stb.

2009 nyarán adódott számomra egy olyan lehetőség, hogy egy teljesen új szintéren, a büntetés-végrehajtás területén, a börtönben próbálhattam ki testnevelő tanári, nevelői erényeimet, női fogvatartottak körében.

A Szociális és Munkaügyi Minisztérium által kiírt *„Alternatívák a falak között”* című pályázatának szerves részeként, a testmozgás – testedzés – játék – sport területén kapcsolódtam a munkába.

A pályázat keretében 30 fő felnőtt fogvatartott vett részt kiscsoportos, önismertet és készségfejlesztő, kábítószer prevenció foglalkozásokon.

A csoportokat a Rév Szenvedélybeteg-segítő szolgálat szakemberei vezették.

A program keretében még két előadásra került sor.

Schäffer Erzsébet Pulitzer-díjas újságíró, szerző, valamint Fliegauf Ger-gely a Rendőrtiszti Főiskola Büntetés-végrehajtási tanszékének pszichológia tanára, a Committee for the Prevention of Torture (CPT) nemzetközi jogvédő szervezet tagja közreműködésével, amelyek megtekintését az összes fogvatartottnak biztosították.

Az előadások megtartásával – a híres emberek példájával, a találkozás lehetőségével – tudatosan cél volt a fogvatartottak befolyásolása egy bűnmentes, tiszta élet kialakítására.

### I/1. Nemzetközi kitekintés a kriminálpedagógiában

A fogvatartottakra alkalmazott börtönnevelési irányzatok Európa börtöneiben is különböző aspektusú pedagógiai irányzatokat képviselnek.

Kardinális jelentőségű azonban, hogy a fő pedagógiai célkitűzésekben egységesek.

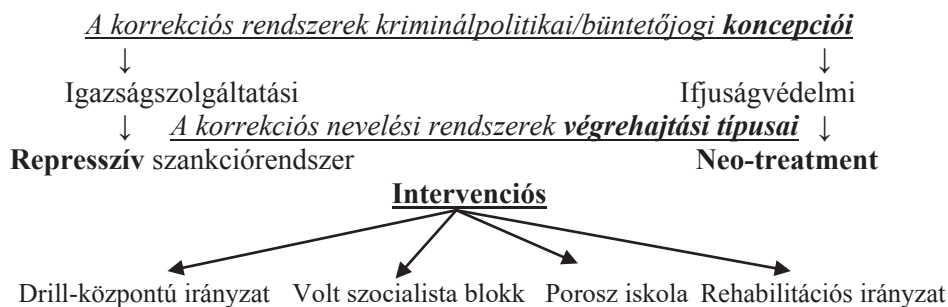
Az új szintér nevelési hatásának értelmezéséhez, elengedhetetlen néhány fogalom tisztázása.

A **kriminálpedagógia** a neveléstudomány speciális ága, amely a kriminalitás veszélyének kitett személyek, az antiszociális cselekményeket elkövető emberek, a bűnelkövetők, különösen a végrehajtandó szabadságvesztésre, javítóintézet-i elhelyezésre ítélték személyiségformálásával, korrekciós nevelésével foglalkozik. A pedagógiai eljárás során hangsúlyosan törekszik a kognitív- és a szociális képességek egymással összehangolt fejlesztésre.

Elsődleges célja a konstruktív életvezetés megalapozása, amely nem más, mint a társadalmilag értékes, de egyénileg is eredményes magatartás-és tevékenységformák kialakítása (Ruzsonyi 2008).

A nevelés azonban nem cél, hanem egy eszköz. Az együttműködni képes és kész bűnelkövetők pedagógiai személyiségkorrekciója által szolgálja a társadalmi reintegrációt.

A szakirodalom (Dünkel, 1990) által legkorszerűbbnek minősített két fő szisztéma a cél eléréshez az ifjúságvédelmi és az igazságszolgáltatási koncepció.



A neo-treatment irányzat- Dánia, Finnország, Norvégia Svédország börtöneire jellemző.

Az érintett országok korrekciós szakemberei s döntéshozói felismerték, hogy a börtönkörnyezet lényeges szerepet játszik a pozitív személyiségváltozás kialakításában, ezzel megkönnyítve az elítéltek reszocializációját a társadalomba.

A normalizált börtönirányítás alapja a kommunikáció, a választás s a felelőség biztosítása lett (Reynolds 1956, 23. p.).

A neo-treatment a legkorszerűbb pedagógiai irányzat, szemben a Drillközpontú, a Porosz-iskola és a Szocialista-blokk rehabilitációs módszereivel.

A *neo-treatment* végrehajtási típus generális jellemzői a következők:

- szükséglet-alapú programok,
- támogató-segítő intézményrendszer és programok,
- **valós partneri viszony**
- többszintű oktatás s szakképzés,
- az elítéltek proszociális magatartását elősegítő kognitív képességek fejlesztése,
- döntéshozás képességének kialakítása,
- **élménypedagógia,**
- **sport, rekreáció,**
- alkohol-és kábítószer fogyasztók speciális programja,
- szexuális jellegű bűncselekményeket elkövetettek kezelése,
- felelősségen alapuló progresszív rendszer,
- támogató társadalmi környezet.

## I/2. Problémafelvetés

Lehet-e alkalmazni a testedzést, sportot ezen a szintéren ugyanolyan hatékonysággal, mint ahogy a szakirodalomban az eredmények mutatták?

A legnagyobb probléma az volt, hogy sem a kriminálpedagógiában, sem a gyakorlatban nem talákoztam a sporttal, mint nevelési módszerrel ill. eszközzel.

A kriminálpedagógia szakirodalma más vizsgálatok tekintetében is főként a fiatalok számára helyezi a hangsúlyt.

## I/3. Önálló vizsgálatom bemutatása

### 3.1.A vizsgálat célkitűzése

Bebizonyítani, hogy tendenciájában tetten érhető egy ilyen rövid idő alatt is, a pozitív hozzáállás általában a testedzéshez, jelen esetben az aerobicéhoz.

Felmérni azt, hogy milyen konkrét személyiségjegyekben, illetve magatartásuk mely területén történt változás.

### Célkitűzésből adódó feladatok

- Pozitív attitűd kialakítása, a tevékenység elfogadása
- A motiváció megtalálása a heterogén, felnőtt, speciális női csoportra
- Legyenek tisztában képességeikkel, mérjék meg magukat



- Önismeret segítése
- Akarat, szándék erősítése pozitív irányba
- A cél, mint motívum/mindent megteszek az edzésen, foglalkozáson
- A felgyülemlett energiák, agresszió levezetése „legális csatornán”
- Konfliktuskezelés a foglalkozás folyamán, menetében → oktatóval, egymással
- Csoportklíma munkacsoport kialakítása → a szocializáció érdekében

### 3.2 Vizsgálati hipotézisek

1. Feltételezem, hogy jelentős százaléka a mintának pozitív hozzáállást, attitűdöt mutat, a rendszeres testedzéshez.
2. Várható, hogy egyéni mentális állapotukban és magatartásukban pozitív változás áll be.

### 3.3 Anyag és módszer

A vizsgálati minta, a Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet fogvatartottai közül került ki.

A vizsgálatban résztvevők létszáma: N=15 felnőtt női elítélt

A vizsgálatban résztvevők átlagéletkora : 35 év

A minta kiválasztása: Önként jelentkeztek, parancsnoki jóváhagyással

Az elítéltek 4-6 ágyas zárkában vannak elhelyezve, amely fokozott alkalmazkodásra kényszeríti őket.

Szigorú napirend szerint élnek , a nap jelentős részét a kiszabott munkatevékenységgel töltik, szabadidős tevékenységük kevés. Lehetőség van könyvtár használatra.

Az intézetben alapvetően három helyszínen történhet sporttevékenység:

- Fogvatartotti **kondicionáló terem** melynek használatát kérelemben kell igényelni.

Ezt követően szűrővizsgálaton kell átesni az intézeti orvosnál.

Lényeges, hogy ezt a lehetőséget elsősorban a férfi elítéltek használják.

- **Sétaudvar**: a fogvatartottaknak a jogszabályi rendelkezés alapján napi egy óra szabadlevegőn tartózkodást kell biztosítani az intézetnek.



Ez egy közel 300 m<sup>2</sup>-es vegyes borítású (beton, föld), teljesen körbekerített udvarrész, ahol fekpadot, párhuzamos korlátot, kosárlabdapalánkokat illetve nyáron asztalitenisz-asztalt lehet használni.

- **Sportudvar:** az intézet rendelkezik egy használaton kívüli füves udvarral, melyet a feladatok függvényében hétvégenként sportolási célokra használhatnak a fogvatartottak (labdarúgás, tollaslabda).

A helyi sajátosságok miatt azonban az őrzés biztonsága csak személyes felügyelettel biztosítható, ezért plusz személyi állományt kell biztosítani, amely megnehezíti a terület sportcélú felhasználását.

A 15 fő önként jelentkezett, nem kiválasztott volt, ebből adódott heterogén összetételük:

előképzettségük, mozgástapasztalatuk ill. mozgásműveltségük terén és nem utolsósorban iskolai végzettségük tekintetében.

Ezzel az első foglalkozáson szembesültem, amely nagy kihívást jelentett szakmai és pedagógiai szempontból egyaránt.

Ami közös és egységes volt: az önkéntesség, ami a motiváció közös szintjére utalt.

### **Alkalmazott módszerek:**

#### *a.) Mozgásanyag*

- **Aerobic**  
A foglalkozások legnagyobb részben az aerobic különböző óratípusaival ismerkedtek meg (zsírégető, alakformáló, stretching).  
Önálló döntésem volt, hogy a számtalan testgyakorlati ág mozgásanyaga közül ezt választottam a minta ismerete nélkül. Ennek okai:
  - Ebben a speciális helyzetben a zene és a mozgás együttese, illetve örömeleményt ad
  - az egyéni képességeket jobban figyelembe lehet venni ill. hatékonyabb a motiváció, mert hamarabb jut sikerélményhez.
  - Az esztétikus test kialakításának lehetősége, mindig meghatározó tényező
- **Váltó-és sorversenyek**  
Néhány alkalommal lehetőség volt a sportudvar használatára, ahol a váltó-és sorversenyek segítségével a csapatszellem kialakítására, az önuralom fejlesztésére törekedtünk.  
A játék során lépten-nyomon előbukkantak nevelési alkalmak ún. pedagógiai szituációk, hiszen a játék csapatjellege magától kínálja a közösségi nevelés lehetőségét.  
Az önuralomra és a fegyelemre nevelés tekintetében is sok érdekes helyzet adódott.



- Labdarúgás  
Egy foglalkozáson volt lehetőségük kipróbálni ezt a népszerű játékot, de a lényegesen különböző tudásszint és játékintelligencia miatt nem érte el a várt hatást.

#### *b.) Kérdőív*

A foglalkozások lezárásaként egy rövid kérdőívet töltöttek ki a résztvevők.

A Büntetés-végrehajtási Intézet parancsnoka és magam is nagyon fontosnak tartottuk, hogy visszajelzést kapjunk a foglalkozások eredményességéről, a hipotézisek igazolására is.

A kérdőív nyolc kérdésből állt, amelyet önállóan állítottunk össze.

Az első három kérdés a program rendszerességére, kedveltségére vonatkozott.

A következő négy kérdés a foglalkozások pozitívumaira ill. hiányosságaira kérdezett rá.

Az utolsó nyitott kérdésre egyéb észrevételeiket írhatták le, mindazt ami bennük értelmileg és érzelmileg a foglalkozásokkal kapcsolatban megfogalmazódott.

A kérdőív összeállításánál kardinális jelentőségű volt, hogy mindenki iskolai végzettségtől függetlenül értelmezni tudja és értékelhető válaszokat adjon.

### **3.4. Eredmények bemutatása, értékelés**

#### *1. kérdés: Mi a véleménye a rendszeres sportfoglalkozásokról?*

Az első kérdés arra kereste a választ, hogy pozitívumot jelentette-e az, hogy rendszeresen végezhettek a sportfoglalkozásokat. A válaszadók 93%-a a legjobb minősítéssel értékelte ezt és 1-5-ig terjedő skálán jelölték.

#### *2. kérdés: Részt venne-e a program folytatásában?*

A második kérdés a program folytatására vonatkozott, amelyre a felsoroltakból választva kaptunk információt: **akár holnaptól – jó lenne – talán – nem tudom – soha többet**

A résztvevők 93%-a válaszolta, hogy „akár holnaptól” vállalná.

#### *3. kérdés: Milyen osztályzatot adna összességében a sportprogramra?*

A harmadik kérdés a sportprogram egészéről érdeklődött, amelyet mindannyian a legjobb – 5 – minősítéssel értékelték.

A kérdőív további részében az egyéni vélemények kifejtésére is lehetőség nyílt. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy mindenki leírta észrevételeit, időt szakított gondolatainak megfogalmazására, az őt ért pozitív élmények kifejezésére.

*4. kérdés: Mit tart a program fő pozitívumának?*

Erre a kérdésre öt résztvevő egyszavas választ adott, nem fejtette ki bővebben véleményét.

Hárman az oktató jelenlétét emelték ki, aki a helyes végrehajtásban segített ill. a holtpontra lendítette át a csapatot.

Figyelemre méltó az is, hogy a szaknyelv ismerete nélkül, a sport-testedzés leglényegesebb tényezőit fogalmazták meg pl.:

„rendszeres mozgás”  
 „folyamatos mozgás”  
 „nyújtás”  
 „izomerősítés”  
 „izomlazítás”

Ez azért öröndetes, mert nemcsak a mozgást sikerült megszerettetni, hanem olyan kognitív ismeretek birtokába jutottak, amely igazolja, hogy megértették a testedzés lényegét és hatását, tehát a vezényszavak tudatosítása eredményes volt.

Ez bizonyítja azt is, hogy módszerünk nem volt helytelen.

Azt igazolták vissza, hogy az “előtornász” jelenléte számukra a végrehajtás pontosságára miatt kedvezőbb és eredményesebb mintha dvd-ről utánoznák.

Beigazolódott ezen a csoporton az is, hogy az tanár jelenléte fontos.

Feltétlenül ide kívánczik az egyik résztvevő válasza, miszerint „a program pozitívuma maga a sport”. Egy mondatban sikerült összefoglalni mindazt, amiért a program elindult.

*5. kérdés: Mit tart a program fő negatívumának?*

Egyértelműen az fogalmazódott meg, hogy voltak, akik nem vették elég komolyan az edzőmunkát és ketten a csapatszellelem hiányát jegyezték meg.

Ebben a speciális helyzetben ez nagyobb eredmény, mint az iskolában.

*6. kérdés: Mit változtatna meg a programban?*

Hárman semmit nem változtatnának „úgy jó, ahogy van” fogalmaztak.

Négy fő az edzések számát emelné pl. „hétfőtől péntekig egy-egy óra” ill. az egyes foglalkozások időtartamát is növelné.

Hárman megemlítették, hogy jobb lenne szabad levegőn végezni a gyakorlatokat.

Ezt a kívánságot a szabadság utáni vágyként is felfoghatjuk, de úgy is, hogy az itt végzett testedzés egészségesebb.

7. kérdés : *Mit kapott a sportfoglalkozásoktól?*

8. kérdés: *Egyéb észrevételek*

Összevontuk a két kérdés értékelését, mert a válaszadók is együtt kezelték a kérdéseket.

Fontos, hogy mindenki írt valamit, azaz úgy érezte *kapott* valamit.

A válaszok élmény-eredmények, amelyeket a következőképpen csoportosíthatunk:

#### **Szakmai**

„izomlazítás”

„izomzatom megismerése”

„hajlékonyabb lettem”

„energiát szereztem”

„testsúlyom csökkent”

„jobb lett az állóképességem”

„erő”

volt olyan, aki: „*nagyon jó hangulatban töltöttem el, és ami a főnyeremény volt, hogy jó volt a tanárnő ösztönzése alatt minden nap többet és többet bírni, egyszerűen szuper volt*”.

#### **Mentális**

„kitartóbb lettem”

„kikapcsolódást nyújtott, nem gondolkodtunk a rossz vagy elkeserítő dolgokon”

„hozzásegített a jobb közérzethez, kellemesebb pihenéshez”

„rájöttem, hogy igenis megvan a mozgásigényünk és muszáj mozogni”

Az értékelésben megjelenik két fő esetben olyan megfogalmazás is, hogy több sportágat szeretne megismerni.

Tehát nemcsak a rendszeres mozgás iránti igény nyilvánult meg, hanem nyitottá vált az új mozgásformák felé.

### **3.5 Összegzés**

1. Hipotézisünk beigazolódt, azaz rövid idő alatt is kialakult a rendszeres testedzés iránti igény, kedvelik, szeretik, óhajtják a mozgást, a sportot.

Számomra is megdöbentő volt, hogy megértették, felismerték ennek az egyénre gyakorolt pozitív hatását.

2. Feltételezésünk alátámasztást nyert, miszerint mentális állapotuk is kedvezően alakult.

Ezt summázzák a két utolsó kérdésre adott válaszok.

Tapasztalatok:

- A választott mozgásanyag és módszer bevált.
- A foglalkozásokat gyakoribbá kell tenni.

Számunkra is beigazolódott, hogy ezen a szintén is megfelelő pedagógiai türelemmel, jól választott módszerrel a testnevelés pozitív személyiségformáló hatása sikeres.

Ahogy Gombocz János (2004) írja, Vass Miklós nyomán:

**„...a személyiségfejlesztésben éppen a teljesítményhez vezető erőfeszítésnek van nevelő hatása”**

**Felhasznált irodalom:**

- Andorka Rudolf (1997): Bevezetés a pszichológiába. Osiris Kiadó, Bp.  
 Boros János – Dr. Csetneky László (2002): Börtönpszichológia, Rejtjel Kiadó  
 Elekes Zsuzsanna – Paksi Borbála (2000): Drogok és fiatalok. ISM Bp.  
 Geréb György (1996): Pszichológia Nemzeti Tankönyvkiadó Bp.  
 Gerevich József (1997): Közösségi mentálhigiéne Animula Bp.  
 Gombocz János (2004): Sport és erkölcsi nevelés, Mester és Tanítvány, 1. 115-126.  
 Kazimierz Jankowski: Pszichiátria és humánium Gondolat Bp. 1979.  
 Nagykáldi Csaba (1998): A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai Computer Arts  
 Pszichopedagógiai szöveggyűjtemény Nemzeti Tankönyvkiadó Bp. 1997.  
 Rita L Atkinson – Richard C. Atkinson – Edward E. Smith – Daryl J. Bem (1995):  
 Pszichológia, Osiris-Századvég.  
 Ruzsonyi Péter (2006): A kriminálpedagógia lehetősége a börtönadaptáció és a társadalmi integrálódás dekében Börtönügyi Szemle, 2006/2. 21–33. p.  
 Ruzsonyi Péter (2003): Európai börtönnevelési irányzatok Börtönügyi Szemle, 2003/4  
 43–56. p.  
 Ruzsonyi Péter (2008): Kriminálpedagógiai útkeresés a fiatalok fogvatartottak, szabadságvesztés-büntetésének végrehajtásában. Börtönügyi Szemle, 2008/4. 14–32.  
 p.  
 Ruzsonyi Péter (2002): Karakteresen eltérő kezelési formák a fiatalok fogvatartottak körében Börtönügyi Szemle, 2002. 23–52. p.  
 Stuller Gyula (2002): A pszichológia és sportpszichológia alapjai, Rectus  
 Sipos Kornél (szerk.) (1995): Drogmegelőzés az iskolában Szekszárdi Nyomda Kft..  
 ISBN 963 7166467