

# A személyiség fejlesztésének lehetőségei a sport által

*A társadalmi-gazdasági fejlődés és a technikai vívmányok gyors terjedése hozzájárulnak életszínvonalunk emelkedéséhez. Ugyanakkor egész életmódunkat átformálják, elkényelmesítik, s személyiségünk kedvezőtlen alakulásához vezethetnek. Ezen negatív hatások ellensúlyozásának egyik lehetséges eszköze a sport. „A sport minden formája, célkitűzése személyiségfejlesztő hatású, direkt módon felhasználható a személyiség tudatos fejlesztésére.” (Biróné, 1983. 62) Számos nemzetközi és hazai tanulmány foglalkozik a sport sokrétű hatásaival, amely nem csak az egészségi állapotunkra van pozitív hatással. Sajátos környezetének, menetének és anyagának köszönhetően számos nevelési lehetőség is rejlik a sportedzésekben és a testnevelésórákban. Itt ugyanis újszerű helyzetekbe kényszerülnek a tanulók, s ezekben gyakran másként viselkednek. Ezek kiaknázása az edző, illetve a testnevelőtanárr feladata, akik az oktatási, nevelési folyamatban jelentős attitűdformáló szerepet töltenek be (Buda, 1988). Ahhoz, hogy ez a tevékenységük eredményes legyen, elengedhetetlen, hogy ismerjék a fejlesztendő egyént, legyenek tisztában egyéni, sajátos jellemzőivel. A pedagógusoknak – tudatos és spontán nevelési hatásaik által – igen fontos szerepük van a személyiség fejlődésében. Melyek azok a személyiségjegyek, amelyek hatékonyan ki-, illetve továbbfejleszthetőek a sportolás által?*

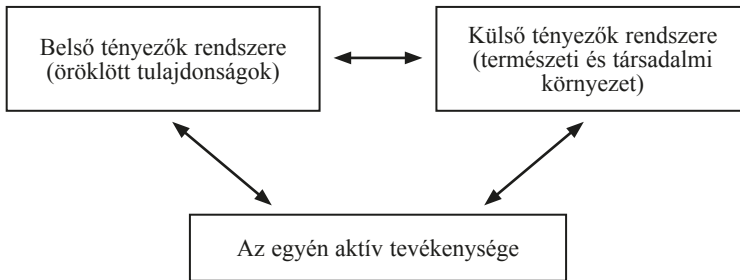
## A személyiség fejlesztésének kérdései

### Fogalmi keret

A személyiség fogalma igen nehezen határozható meg. Számtalan kísérlet irányult a legmegfelelőbb definíció megalkotására, s egy önálló tudományág is alakult a probléma megoldására – a személyiségpszichológia. Gordon Allport (1985. 39.) így fogalmazott: „A személyiség azon pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése az egyénen belül, amelyek meghatározzák jellemző viselkedését és gondolkodását.” Személyiségünk folyamatosan változik, fejlődik életünk során. Ezt a folyamatot alapvetően három, egymásra épülő rendszer határozza meg:

- A belső tényezők rendszere: Az öröklött tulajdonságok, az egyén veleszületett adottságai, az élete során kialakult és folyamatosan formálódó szerzett tulajdonságai – amelyek új tapasztalatok, ismeretek hatására alakulnak ki – tartoznak ide.
- A külső tényezők rendszere: Az a természeti és társadalmi környezet, amely az egyént körülveszi, s ingerei, hatásai által hat rá.
- Az egyén aktív tevékenysége.

Ezen tényezők rendszerét Király és Szakály (2011) így szemlélteti (1. ábra).



1. ábra. A személyiség fejlődését meghatározó tényezők rendszere (Forrás: Király és Szakály, 2011. 3.)

Állandó dilemma, hogy vajon a környezetnek vagy a biológiai alapoknak van-e nagyobb jelentősége a személyiség alakulásában. Az öröklött tulajdonságok az alapok, a személyiség fejlődésének meghatározói, amelyek némiképp korlátozzák a fejlődést befolyásoló külső tényezők hatását. Ezek kibontakoztatásában maga az egyén is részt vesz, hiszen nagyjából a serdülőkortól kezdve ő maga is felelős személyiségének alakulásáért. A külső tényezők a fejlődés forrásai. Közülük főként a társadalmi környezet hatásai jelentősek. A környezet két formában hat a személyiségre: indirekt módon – ezt nevezzük szocializációnak –, és direkt módon: a nevelés által. Mindezek a fejlődési források csak akkor tudnak hatni az alapokra, s ezáltal fejlődést elérni, ha ezekhez az egyén aktív együttműködése is társul. Ehhez nyújt egyedi táptalajt a testnevelés, hiszen a sportfoglalkozások kizárólag a cselekedtetésre épülnek. Ezek a hatások nem mindig pozitív irányúak, adott esetben hátráltathatják is a személyiség fejlődését (például a traumák).

A személyiség tehát alakul, de Allport (1985) szerint a személyben lévő jellemzők szerkezete és spektruma a változások ellenére mindig feltárható. Ő a fizikumot, a vér-mérsékletet és az intelligenciát a személyiség nyersanyagainak tekinti, melyek erősen függenek attól, amit örököltünk.

A különböző pszichológiai irányzatok eltérő módon értelmezik a személyiség fogalmát. Kovács Mariann (2006) hat irányzatot különít el könyvében. A tipológiák közös jellemzője, hogy külső jegyekből következtetnek a belső tulajdonságokra. A személyiség építőköve az éles határokkal jellemezhető típus, amely a személyek közötti minőségi különbségekre utal.

- Az egyik legismertebb tipológia Hippokratész nevével fémjelvezhető, aki a testnedvek alapján sorolta típusokba az embereket.
- A vonáselméletek a vonásokat tartják a személyiség alapjának. A vonás egy olyan dimenzió, amely mentén minden ember elhelyezhető. A vonások tekintetében sok vita volt a kutatók között, mígnem mára öt személyiségvonásban állapodtak meg: neurotikusság, extravertió, nyitottság, együttműködés és lelkiismeret.
- A dinamikus elméletek a személyiséget zárt, de dinamikus rendszernek képzelik el. A pszichoanalízis atyja Sigmund Freud, aki az ösztönöket tekinti a személyiség alapjának. „Az ösztönök és a külvilág követelményeinek összeütközése miatt válik szükségessé a személyiség differenciálódása.” (Kovács, 2006. 12.)
- A tanuláselméletek a környezet fontosságát hangsúlyozzák, s annak a személyiségre ható, azt alakító szerepét.
- A kognitív elméletek információfeldolgozó rendszerként modellezik a személyiséget, amely az önmagunkról kapott információk feldolgozása által változik. Úgy vélik, az emberek közötti különbségek alapja az eltérő gondolkodásmódokban rejlik.

- A humanisztikus elmélet képviselői az egyéni élményeket és a szubjektív tapasztalást tartják fontosnak, s úgy gondolják, a személyiség az önmegvalósítás által fejlődik.

A személyiség öt nagy dimenzió mentén írható le, melyeket Costa és Widiger tanulmánya alapján Berán és Pléh (2016) a következőképpen összegzett:

- A neurocitás vagy érzelmi stabilitás dimenziója: az érzelmi alkalmazkodóképességet tanulmányozza.
- Az extroverzió dimenziója: a személyek közti kölcsönhatások mennyiségét és intenzitását méri.
- A barátságosság vagy együttműködés dimenziója: a személyek közti kapcsolatokat vizsgálja az együttérzés – ellenségeskedés dimenziója mentén.
- A lelkiismeretesség dimenziója: a cselekvések során megnyilvánuló kötelességtudatot, önfegyelmet, kitartást, megfontoltságot szemléli.
- A nyitottság dimenziója: a tapasztalatok értékelését, a kreativitást, az új dolgokra való nyitottság mértékét méri.

### *A személyiségfejlesztés értelmezése*

A modernkori nevelés egyik célja a személyiség fejlesztése. A személyiségfejlesztés nem más, mint a személyiség különböző tulajdonságainak megerősítése, szokássá alakítása. Ez minden más képesség fejlesztésének az alapja. A személyiség fejlesztése igen bonyolult tevékenység, amely számos aktuális tényezőtől függ. Ahhoz, hogy ez a folyamat sikeres legyen, szem előtt kell tartani a személyiségfejlesztés 9 törvényét, melyeket Király és Szakály (2011) egy csokorba gyűjtött:

- A plaszticitás törvénye: Az idegrendszer működésének alakíthatósága egyenes arányban van az egyén életkorával.
- A koegzisztencia törvénye: Adott időben a személyiség különböző fejlettségi fokon van a különböző tevékenységfajtákban.
- A rész-egész viszonyának törvénye: Mivel a személyiség nem egyformán fejlett a különböző tevékenységtérfüzeteken, így azokat a képességeket és tulajdonságokat kell fejleszteni, amelyek könnyebben fejlődnek. Ha egy részterület fejlesztésében sikerül eredményeket elérnünk, akkor az pozitív hatással van az egész személyiség alakulására.
- A transzfer törvénye: Egy-egy tevékenységformában kialakult képességek és készségek segíthetik, illetve gátolhatják egy új tevékenységforma elsajátítását.
- A külső hatások és a belső alapok egységének törvénye: A külső hatásoknak összhangban kell lenniük a gyermek egyéni belső alapjaival, fejlődési sajátosságaival ahhoz, hogy a személyiségfejlesztő tevékenység sikeres lehessen.
- A direkt és indirekt hatás törvénye: A személyiség fejlesztésekor nem mindig a direkt hatás kívánatos, van, hogy indirekt, közvetett nevelési módszerrel könnyebben tudjuk elérni céljainkat.
- A teljesség törvénye: A nevelő hatások a gyermek egész személyiségére hatnak, éppen ezért fontos mindig szem előtt tartani annak fejlettségi szintjét és egyéni sajátosságait.
- Az aktivitás törvénye: Egy adott tevékenység képességének a kialakulásához nélkülözhetetlen, hogy az egyén azt maga hajtsa végre, vagyis aktív részese legyen a cselekvésnek.
- A szerkezet és funkció egységének törvénye: A tevékenység kiválasztásakor mindig figyelembe kell vennünk a test és az idegrendszer érettségi szintjét, mert annak gyakorlását csak akkor lehet elkezdni, ha a hozzá szükséges alapok már kialakultak.

A gyakorlás hatására fejlődik a szerkezet, jobban tud funkcionálni, s így alapjául tud szolgálni a további fejlődésnek.

A személyiség a környezettel való állandó kölcsönhatás következtében folyamatosan változik, az őt érő hatások együttes eredményének megfelelően strukturális egységként formálódik. Éppen ezért a nevelés folyamatában a személyiség minden oldalának fejlesztése nélkülözhetetlen, mert különben annak károsodásához vezethet. Ez a kölcsönhatás a környezethez való alkalmazkodásban nyilvánul meg. Az alkalmazkodás Burka Endre (1970) szerint lehet passzív, amikor a szervezet belső folyamatainak alakításával védekezik a környezet negatív hatásai ellen, illetve aktív, amikor a szervezet cselekvés formájában megváltoztatja vagy a környezetét vagy az ahhoz való viszonyát. A személyiség formálódásában ez utóbbi alkalmazkodás játszik fontos szerepet.

A személyiségfejlesztéssel kapcsolatosan Nagy József (2000) négy kompetencia fejlesztését emeli ki, melyek átfedik egymást, s így egy sajátos rendszert alkotnak. Ezek a következők:

- a kognitív kompetencia fejlesztése – értelmi nevelés,
- a személyes kompetencia fejlesztése – perszonális nevelés,
- a szociális kompetencia fejlesztése – szociális nevelés,
- a speciális kompetenciák fejlesztése – szakma művelésére nevelés.

A kompetenciák komplex fejlesztése elősegíti a személyiség egységes fejlődését.

#### *A személyiség fejlesztésének lehetőségei a sport által*

„A személyiségnek a tevékenységhez való viszonya alapján csoportosíthatjuk a tevékenységeket az alábbiak szerint:

- ember biológiai létét megőrző, fenntartó,
- társadalmi-gazdasági kényszer szülte tevékenységek,
- egyéni vágyak, óhajok, önkéntesség alapján működik.

Utóbbi csoportba tartozik a sport is, többnyire önkéntesen és tudatosan vállalt cselekvés.” (Horváth, 2011. 97.)

A 20. század közepétől egyre inkább központi kutatási téma lett a fizikai aktivitás személyiségre gyakorolt hatása (Conzelmann és Schmidt, 2020). A sporttevékenység a személyiségfejlesztésnek csupán egy igen speciális iránya, de általa egyidejűleg az egészet is formáljuk. Sok személyiségvonás hatékonyan fejleszthető általa, a személyiség tudatos fejlesztésének nélkülözhetetlen eszköze. A testnevelésórák, az edzések, a versenyek számos lehetőséget kínálnak a magatartás erkölcsileg pozitív irányú fejlesztésére. Fontos azonban leszögeznünk, hogy ez csupán lehetőség a személyiség sokoldalú kibontakoztatásához, nem jelenti azt, hogy általa mindenképp pozitív egyéniségeket tudunk alakítani. A sport egyfajta nevelési tevékenységként értelmezhető, melynek társadalmi funkciója is van: az egyén fizikai képességeinek fejlesztése és egészségi állapotának megerősítése révén biztosítja az eredményesebb, tartós munkavégzést. Ezt a társadalmi funkcióját azonban csak abban az esetben tudja jól ellátni, ha a folyamatban részt vevő szakemberek egységes elvek alapján, összehangolt munkát végeznek (Stuller, 1995).

A mozgás személyiségfejlődésre kifejtett hatásait a testnevelő tanároknak és az edzőknek kell irányítaniuk és koordinálniuk. Munkájuk akkor lesz igazán sikeres, ha felismerik tanítványaik adottságait, személyiségvonásait, és tudnak azok alapján olyan fejlesztő programokat összeállítani, amelyekkel képesek őket a további tevékenységre ösztönözni. A nevelőknek egy csapat kialakításakor is szem előtt kell tartaniuk a csapattagok személyiségét. Egyik legfontosabb feladatuk az optimális önbizalomszint kialakítása, annak

hiánya ugyanis mindig teljesítménycsökkenést eredményez (Tóth, 2010).

Egy-egy mozdulat vagy mozgás készségszintre fejlesztése a testnevelés oktatásának egyik alapvető célja, ugyanakkor ez egyben eszköz is a tanulók személyiségének fejlesztéséhez. Nagykáldi Csaba (1998) a fejlesztő módszerek közé sorolja a szoktatást, az utánzást és a példaadást is.

- Szoktatás: A helyes mozgásformák tudatos gyakoroltatását jelenti, ami az önszabályozás kialakulásának első lépéscsofoka. A szokások rögzülhetnek tudatosan (interiorizáció), illetve tudatosság nélkül is (hospitalizáció). A rögzülés eredményeként létrejönnek a szokások, amelyek a személyiséget gazdagítják.
- Utánzás: Az órákon az utánzás alapja nem csak egy-egy mozdulat vagy mozgás, hanem a nevelő magatartása is. Ezért elengedhetetlen, hogy a testnevelő szakmailag jól felkészült legyen, s a pedagógiai helyes végrehajtásokat be tudja mutatni.
- Példaadás: A példaadás szoros összefüggésben van az utánzással, hiszen egy jó példa kiváló lehetőség az utánzásra.

Sportolás közben az ember fizikai és hangulati állapota megváltozik az általánoshoz képest, s ez erősen befolyásolja személyiségük alakulását is. A sport személyiségfejlesztő hatása elsősorban az erkölcsi-akarati tulajdonságok alakításában érhető tetten. Az akaraterő elengedhetetlen tulajdonság a sportban, az eredményesség nélkülözhetetlen feltétele. A testnevelésórákon számos lehetőség kínálkozik az erkölcsi normák és a helyes magatartás kialakítására, hiszen nem csak beszélünk ezekről, hanem a tanulók tevékenységeik közben át is élik azokat. Például a szabályok betartásával fejleszthető az önfegyelem. Ez nélkülözhetetlen személyiségvonás a sportban, főleg a csapatsportokban. Egy csapatban megengedhetetlen az önzés, viszont nélkülözhetetlen a többiekkel való együttműködés. Ehhez elengedhetetlen, hogy a csapattagok megfelelő önfegyelemmel rendelkezzenek (Stuller, 1984).

Biróné (1983) az önfegyelem kialakulásának feltételeként említi az önuralmat, amely a társadalmi élet szempontjából is igen fontos tulajdonság. Fejleszthetőségét nagymértékben meghatározza az egyén vele született temperamentuma. Ide sorolja még a helyes önértékelést is, amely a reális önismereten alapul. A sport az azonnali visszajelzések által

*A 20. század közepétől egyre inkább központi kutatási téma lett a fizikai aktivitás személyiségre gyakorolt hatása (Conzelmann és Schmidt, 2020). A sporttevékenység a személyiségfejlesztésnek csupán egy igen speciális iránya, de általa egyidejűleg az egészséget is formáljuk. Sok személyiségvonás hatékonyan fejleszthető általa, a személyiség tudatos fejlesztésének nélkülözhetetlen eszköze. A testnevelésórák, az edzések, a versenyek számos lehetőséget kínálnak a magatartás erkölcsileg pozitív irányú fejlesztésére. Fontos azonban leszögeznünk, hogy ez csupán lehetőség a személyiség sokoldalú kibontakoztatásához, nem jelenti azt, hogy általa mindenképp pozitív egyéniségeket tudunk alakítani. A sport egyfajta nevelési tevékenységként értelmezhető, melynek társadalmi funkciója is van: az egyén fizikai képességeinek fejlesztése és egészségi állapotának megerősítése révén biztosítja az eredményesebb, tartós munkavégzést.*

jelentős mértékben elősegíti, hogy a tanulók megismerjék önmagukat. Így olyan reális célokat tudnak kitűzni maguk elé, amelyek által elkerülhetik a kudarcokat, és sikerélményhez juthatnak.

A folyamatos visszajelzések rávilágítanak a tanulók önmagukhoz mért fejlődésére, amely erős motivációs tényezőként szolgálhat. A versenyhelyzetek kiválóan alkalmasak arra, hogy megtanítsuk a gyerekeknek a sikerek és a kudarcélmények feldolgozását. Az önfegyelmén kívül a kitartás és a küzdőképesség is alapvető fontosságú. Ezek egymással szorosan összefüggő kapcsolatrendszert alkotnak, melyben egyik sem nélkülözhető, mert különben a másik kettő határfoka is csökken. Ezen személyiségjegyek mindegyike nevelhető tulajdonság. Mindezeket túl fejleszthető még a bátorság, a munkabírási és az esztétikai érzék is. Ez utóbbi a gyakorlatok pontos, igényes bemutatása által (Csepela, 2000).

A mozgások során azonban nem csak az érzelmi tulajdonságok formálására nyílik lehetőségünk, hiszen a gyerekek teljes személyiségükkel vesznek részt a tevékenységekben. Mint tudjuk, a sport jótékony hatással van az idegrendszer működésére, képes kompenzálni az egyoldalú szellemi terhelést. Mivel szinte minden érzékszervünkre szükség van a mozgások közben, így a sport pozitív hatással van megismerő tevékenységünkre is.

Fontos megemlítenünk a sport erkölcsi, nevelő funkcióját is. Sportolás közben ugyanis számos olyan értéket sajátítanak el a résztvevők, amelyeket későbbi életük során kamatoztatni tudnak. Ilyen a pontosság, az eszközök és a társak megbecsülése, a szabályok tisztelete (Kovács, 2012).

Ekler és Rétsági (2006) tanulmányukban a sport által fejleszthető értelmi képességeket vették számba. Ide sorolták a gyors döntéshozatalokhoz szükséges anticipációs képességet és a helyzetfelismerés képességét, melyek szoros kapcsolatban állnak a felidézéssel és az emlékezettel. Ez utóbbi kiemelt jelentőségű a sportban, mivel elengedhetetlen feltétele a sikeres mozgástanulásnak, de ugyanakkor egyben eredménye is annak. A különböző sportmozgások sikeres végrehajtása ugyan eltérő módon és mértékben, de mindenképpen kiemelt figyelmet követel. Minden sportág jelentős mértékben épít a figyelemre, de a sportjátékokban különösen fontos a figyelemmegosztás, valamint az átváltás, átkapcsolás képessége. Számatalan lehetőség kínálkozik a kreativitásra nevelés területén is. Ehhez elengedhetetlen, hogy adjunk lehetőséget egyéni megoldási módokra is, és azokat pozitívan értékeljük. Fontosnak tartom még a testnevelők kreativitásának szerepét is (változatos mozgástanulási módok, gyakorlási formák, sporteszköz használat), amely személyes

---

*Ekler és Rétsági (2006) tanulmányukban a sport által fejleszthető értelmi képességeket vették számba. Ide sorolták a gyors döntéshozatalokhoz szükséges anticipációs képességet és a helyzetfelismerés képességét, melyek szoros kapcsolatban állnak a felidézéssel és az emlékezettel. Ez utóbbi kiemelt jelentőségű a sportban, mivel elengedhetetlen feltétele a sikeres mozgástanulásnak, de ugyanakkor egyben eredménye is annak. A különböző sportmozgások sikeres végrehajtása ugyan eltérő módon és mértékben, de mindenképpen kiemelt figyelmet követel. Minden sportág jelentős mértékben épít a figyelemre, de a sportjátékokban különösen fontos a figyelemmegosztás, valamint az átváltás, átkapcsolás képessége. Számatalan lehetőség kínálkozik a kreativitásra nevelés területén is.*

---

példaként szolgálhat a tanulók részére. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy egy-egy mozgás elsajátítása, a szabályok ismerete és alkalmazása, a taktikai elemek használata sokoldalú elméleti tudást is igényel.

A képességek körén túllépve szót kell még ejtenünk arról, hogy a sport az egyenruhák, egyesületi színek által a sportkörnyezet szeretetére, ezen keresztül pedig a haza szeretetére is nevel. A csapatjátékok, a páros gyakorlatok a gyerekek társas kapcsolataira vannak pozitív hatással. A sporttevékenységek közben lehetőségünk van megtanítani a gyengébbek elfogadását, megértését, támogatását, s így kedvezően befolyásolhatjuk a csoport tagjainak interperszonális kapcsolatait is (Biróné, 1983).

A rendszeresen sportolók személyiségvonására irányuló kutatások között fontos megemlíteni McCloy és Hepp Ferenc munkáját, akik már 1957-ben 12 jellemző faktort állapítottak meg, melyeket Rókusfalvy (1981) is ismertet könyvében:

- egyéni és társas állampolgári hatóképesség: lelkiismeretesség, kezdeményezőképeség, másokra való hatni tudás
- társas igény: bajtársiasság
- önuralom: a harag legyőzése, kudarc elviselése
- önállóság: kitartás, sportszerűség
- alkalmazkodóképesség: vidámság, aktív részvétel a társas tevékenységekben
- erős egyéniség, az átlagból való kiemelkedés
- szociabilitás: gyors felfogás, törekvés az örömet szerző munkára
- lelkiismeretesség: alaposág, kitartás
- élénk lendületesség: humorérzék, vidámság, gyors felfogás
- pozitív cselekvésvágy és cselekvőképesség: találékonyság, energikusság
- konstruktív beállítódás: önbizalom, lelkesség
- vezetői képesség: együttműködési készség

Cooper 1969-ben végzett kutatása során azt találta, hogy nem sportoló társaikhoz képest a sportolók extravertáltabbak, érzelmileg stabilabbak, kevésbé szorongók, kevésbé neurotikusak és kevésbé depresszált hangulatúak (Budavári, 2007).

H. Ekler Judit (2011) a sport hosszú távú hatásairól ír, melyeket kognitív funkciókat mérő tesztekkel és MRI-vizsgálatokkal is alátámasztottak. Ide tartozik a tanulási képességek fejlődése és a memória javulása, ugyanis a rendszeres testmozgás hatására az idegsejtek szerkeázottabbakká válnak.

A versenysport elterjedése után számos kutatás irányult annak feltárására, létezik-e sportolói személyiségtípus, s kimutatható-e valamilyen eltérés sportoló és nem sportoló egyének személyisége között. Ezt a témát járta körül Pikó Bettina és Keresztes Noémi (2007) is, akik kutatásaik során a következő megállapításokra jutottak: A rendszeres fizikai aktivitást végző fiatalok több időt töltenek barátaikkal, a belső értékeket (becsületesség, őszinteség) és az egészséget fontosabbnak tartják, elégedettebbek életükkel és kevésbé hajlamosak a depresszióra.

Kutatási eredmények bizonyítják azt is, hogy a rendszeresen sportoló kamaszok jobban meg vannak elégedve külsejükkel, barátaikkal könnyebben beszélnek meg problémáikat, és egészségmagatartásuk is kedvezőbb (Aszmann, 2000). „A játékszabályok megismertetik és elfogadtatják vele a külső korlátokat, a bírák döntései pedig az objektív szemléletet erősítik benne.” (Horváth, 2011. 99.)

A sportolók jobban viselik a nehézségeket, kedvelik a kihívásokat, kreatívabbak, hatékonyabban képesek megoldani a stresszhelyzeteket – derül ki Négele és munkatársainak (2017) serdülők körében végzett vizsgálatából. Taliaferro és munkatársainak (2010) kutatásai arra mutatnak rá, hogy a sportolók magabiztosabbak, könnyebben vállalnak vezető beosztásokat, optimistábbak, céltudatosabbak és jövőorientáltabbak. Hasonló eredményeket kapott Pikó és Keresztes (2007) is hazánkban.

Biróné (1983) az alábbi jellemzőkkel egészíti ki a felsorolást:

- akaratérő, vállalkozókedv, önbizalom jellemzi,
- kiváló alkalmazkodással és kontaktusérzékenységgel rendelkezik.

A szerző későbbi kutatási során ide sorolta még a nagyobb vitalitást (tevékenységvágy, gyakorlati ügyesség), a gyorsabb döntéshozatalt, a nagyobb segítőkészséget, a magasabb szintű önszabályozást (tolerancia, becsületesség, lelkiismeretesség), valamint a magasabb agresszivitást (Biróné, 2011).

Nem szabad azonban megfélemedeznünk a negatív tulajdonságokról sem. A fenti felsorolásban Birónénál megjelenik az agresszivitás. Neumann szerint ezen kívül az affektívalabil egyének jellemző vonása lehet még a túlzott önértékelés, az érvényesülni akarás és az önfejlés egyaránt. Ezek az érzelmileg labilis egyének a versenyhelyzetekben fokozottan érzékenyek, sértődékenyek, gyakran a kisebbrendűségi érzésük legyőzésének eszközeként tekintenek a sportra (Nagykálldi, 1998).

Szintén negatív hatással lehet a személyiség alakulására a rítusokhoz, hagyományokhoz való erős ragaszkodás. Ahogy azt a sporteseményeken is láthatjuk, a sport nem képzelhető el rituálék nélkül. Ezeket a cselekvéseket a sportolók azzal a meggyőződéssel végzik, hogy ezáltal teljesítményüket pozitív irányba tudják befolyásolni. Ezek időnként igen bizarrok, ugyanakkor hatással vannak a sportolók önbizalmára és irányításérzetére, s ezáltal teljesítményük javulásához vezetnek. Tudatosan használt rituálékról van itt szó, amelyekkel nyugtatják, s az érzelmi kilengésektől óvják magukat. Ezek tulajdonképpen egyfajta stresszkezelési módszernek tekinthetők. Az egyéni rituálékon kívül számos kollektív rítus is megtalálható a sportban (Röller, 2015). Ha ezekhez a szokásokhoz görcsösen ragaszkodnak a sportolók, és mágikus jelentést tulajdonítanak nekik, akkor kényszeres viselkedésről beszélhetünk (Budavári, 2007).

## Összegzés

Mint látható, a sport számos előnyös személyiségvonás pozitív irányú fejlesztésére alkalmas, s ezek kimunkálása a testnevelők, edzők és a sportpszichológusok feladata. A cselekvőképes tudás kialakítása és az egészséges testi-lelki fejlődés biztosítása mellett ugyanis a személyiség sokoldalú fejlesztése is kivitelezhető a sport eszközrendszere és mozgásanyaga által (Biróné, 2011). Ennek egyik kiváló eszköze a személyre szabott, teljesítményre irányuló értékelés. Ezen kívül a kommunikáció is alapvető jelentőségű a személyiségfejlesztésben. A kölcsönös tisztelet, a nyitottság és az érdeklődés folyamatos biztosítása, valamint a hitelesség és a következetesség nélkülözhetetlen a nevelők részéről. Hamar (2016) véleménye szerint a nevelőknek a személyiség individuális és szociális szegmenseit is fejleszteniük kell. Ez azonban csak az adott egyén személyiségfaktorait szem előtt tartva valósítható meg, hiszen minden ember más és más, s így a fejlesztésük is különböző utakon és különböző eszközök segítségével valósítható meg. Mindehhez ugyanakkor elengedhetetlen, hogy a velük foglalkozó szakemberek is egészséges személyiséggel rendelkezzenek. Mind a tanár-, mind pedig az edzőképzésben nélkülözhetetlen ezeknek a fejlesztési lehetőségeknek a tudatosítása annak érdekében, hogy az érintettek ne csak a kognitív és motorikus képességek kiművelésére fókuszáljanak.

**Blatt Péterné**

*Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar  
„Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola*



## Irodalom

- Allport, G. W. (1985). *A személyiség alakulása*. Gondolat Kiadó.
- Aszmann Anna (2000). *Fiatalok egészségi állapota és egészségi magatartása*. Országos Tisztifőorvosi Hivatal.
- Berán Eszter & Pléh Csaba (2016). Na és ha zárkózott vagy? A személyiség és a hálózatok. In Pléh Csaba & Unoka Zsolt (szerk.), *Hány barátod is van?* Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft. 111–126.
- Biróné dr. Nagy Edit (1983). *Sportpedagógia*. Sport Kiadó.
- Biróné dr. Nagy Edit, Bognár József, Farkas Judit, Gombocz János, Hamar Pál, Kovács Attila Tamás, Mészáros János, Ozsváth Károly, Rétsági Erzsébet, Rigler Endre, Salvára, I. Marina, Szabó Béla, Tihanyiné Hős Ágnes & Vináné Kokovay Ágnes (2011). *Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és a sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*.  
[http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025\\_Birone\\_Nagy\\_Edit-Sportpedagogia/adatok.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Birone_Nagy_Edit-Sportpedagogia/adatok.html)  
Utolsó letöltés: 2015.11.06.
- Buda Béla (1988). *A személyiségszférelőadás és a nevelés szociálpszichológiája*. Tankönyvkiadó.
- Budavári Ágota (2007). *Sportpszichológia*. Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Burka Endre (1970). A testi nevelés szerepe és jelentősége a szocialista nevelésben. In Kutassi László (szerk.), *Tanulmányok a testi nevelés köréből*. Magyar Pedagógiai Társaság. 145–183.
- Conzelmann, A. & Schmidt, M. (2020). Persönlichkeitsentwicklung durch Sport. Grundlagen und Anwendungen. In Schüler, J., Wegner, M. & Plesner, H. (szerk.), *Sportpsychologie*. 337–354. DOI: [10.1007/978-3-662-56802-6\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6_14)
- Csepela Yvette (2000). „Örömtestnevelés?” – Gondolatok a testnevelésről, a sportról a 21. század közepén. *Új Pedagógiai Szemle*, 50(10), 83–89.
- Hamar Pál (2016, szerk.). *A mozgás, mint személyiségfejlesztő tényező*. Eötvös József Könyvkiadó.
- H. Ekler Judit (2011). A testnevelés tantárgy a közoktatásban. In Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor & Szegerné Dancs Henriette, *Sportelméleti ismeretek*. Pécsi Tudományegyetem. 31–35.
- H. Ekler Judit & Rétsági Erzsébet (2006). A sport értékei a modern társadalomban. *Kalokagathia*, 19(3–4), 33–44.
- Horváth András (2011). A Sport Általi Nevelés multifunkcionális szerepe. *Termékmenedzsment*, 12(2), 94–100.
- Király Tibor & Szakály Zsolt (2011). *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*.  
[http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessegek%20fejlesztese%20gyermekkorban/mozgasfejlodes\\_korr.html](http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessegek%20fejlesztese%20gyermekkorban/mozgasfejlodes_korr.html)  
Utolsó letöltés: 2015. 11. 11.
- Kovács Klára (2012). A sporttevékenység és a tanulás. *Felnőttképzési Szemle*, 6(2), 73–86.
- Kovács Mariann (2006). *Amit a hallgatónak tudni illik a személyiségről*. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó.
- Nagy József (2000). *XXI. század és nevelés*. Osiris Kiadó.
- Nagykaldi Csaba (1998). *A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai*. Computer Arts.
- Négele Zalán, Pápai Júlia, Tróznai Zsófia & Nyakas Csaba (2017). Serdülőkorú sportoló és nem sportoló fiatalok szubjektív jólléte. *Testnevelés, sport, tudomány*, 2(1–2), 125–135. DOI: [10.21846/tst.2017.1-2.20](https://doi.org/10.21846/tst.2017.1-2.20)
- Pikó Bettina & Keresztes Noémi (2007). *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó. DOI: [10.1556/9789634544630](https://doi.org/10.1556/9789634544630)
- Rókusfalvy Pál (1981). *Sportpszichológia*. Sport Kiadó.
- Röller, F. (2015). Rituale im Sport. *Sportunterricht – Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen*, (2), 41–47.
- Stuller Gyula (1984). *Sportpszichológia*. Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézet.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A. & Donovan, K. A. (2010). Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health*, 50(8), 399–410. DOI: [10.1111/j.1746-1561.2010.00520.x](https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00520.x)
- Tóth László (2010). *Lélektani és sportlélektani ismeretek*. <https://doksi.net/hu/get.php?lid=19242> Utolsó letöltés: 2021. 03. 25.

### Absztrakt

A modernkori nevelés egyik célja a személyiség fejlesztésére irányul. A személyiségfejlesztés nem más, mint a személyiség különböző tulajdonságainak megerősítése, szokássá alakítása. Ez minden más képesség fejlesztésének az alapja. A technikai vívmányok terjedése hozzájárul életszínvonalunk emelkedéséhez. Ugyanakkor egész életmódunkat elkényelmesítik, s személyiségünk kedvezőtlen alakulásához vezethetnek. Ezen negatív hatások ellensúlyozásának egyik lehetséges eszköze a sport. „A sport minden formája, célkitűzése személyiségfejlesztő hatású, direkt módon felhasználható a személyiség tudatos fejlesztésére.” (Biróné, 1983. 62.) Sajátos környezetének és tananyagának köszönhetően számos nevelési lehetőség rejlik a testnevelésórákban. Ezek kiaknázása az edzők mellett a testnevelő tanárok feladata, akik az oktatási folyamatban jelentős attitűdfőmáló szerepet töltenek be (Buda, 1988). Ahhoz, hogy ez a tevékenységük eredményes legyen, elengedhetetlen, hogy ismerjék a fejlesztendő egyént, legyenek tisztában egyéni, sajátos jellemzőivel is. A pedagógusoknak – tudatos és spontán nevelési hatásaik által – fontos szerepük van a személyiség fejlődésében. Áttekintve a hazai szakirodalmat, és összevetve a témában végzett kutatásokat (Nagykálldi, 1998; Csepela, 2000; H. Ekler és Rétsági, 2006; Pikó és Keresztes, 2007), arra kerestem a választ tanulmányomban, hogy melyek azok a személyiségjegyek, amelyek hatékonyan ki-, illetve továbbfejleszthetők a sportolás által.