

A Sportolói Appercepció Technika tapasztalatai egy pilot-vizsgálat tükrében

Bevezetés

Napjainkban a személyiség megértésében a továbbra is fontos szerepet játszanak a projektív eszközök, a kognitív szemléletű kérdőíves módszertan mellett (Meyer, 2017; Durosini és mtsai., 2017; Csenki és Jambrik, 2018). Lilienfeld és munkatársai (2000) ajánlásának megfelelően a projektív teszt terminológia helyett a projektív eljárás, technika vagy eszköz elnevezést érdemes használni, hiszen az alkalmazott projektív módszerek többsége nem felel meg a hagyományos értelemben vett pszichológia tesztelés kritériumainak. A projektív eljárások alkalmazása a pszichodiagnosztikában a leginkább elterjedt, mivel lehetővé teszik a tudattalan lelki konfliktusok, vágyak és motivációik feltérképezését. A projektív eljárások közös vonása, hogy kevésbé strukturáltak, többértelmű ingert alkalmaznak, így szabad teret engednek a különböző válaszoknak, tulajdonképpen saját belső mintáinkat (amiket korábban sajátítottunk el) vetítjük rá a strukturálatlan anyagra (Lindzey, 1961; Murstein, 1965; Tóth, 2018). További jellemzőik, hogy szokatlanul gazdag vagy mély válaszokat hívnak elő úgy, hogy a vizsgált személy a teszt céljának minimálisan van tudatában, és nincsenek a tesztre adható jó vagy rossz válaszok (Tóth, 2018). A projektív eljárásoknak eltérő működésük van, mint a kérdőíves módszereknek, hiszen az ismeretlen feladathelyzethez való spontán alkalmazkodás révén mélyebb szinten jelennek meg az érzelemreguláció, az interperszonális minőség, és az önmagunkhoz való affektív viszonyulás összefüggései (Finn, 2012).

Projektív technikák a sportpszichológiában

A sportpszichológiai kutatások jelentős része napjainkban is kvantitatív jellegű, a sportpszichodiagnosztika is nagyrészt kérdőíveken alapszik (Andersen és Gibbs, 2024). A tudományág fejlődésével párhuzamosan ugyanakkor a domináns kognitív viselkedésterápiás paradigmán túl, a pszichodinamikus értelmezések és esetelemzések is egyre gyakoribbá válnak a sportpszichológiai szakirodalomban (Andersen, 2005; Huguet, 2008; Serra de Queiroz és Andersen 2017), ami a projektív technikák alkalmazásáról a sportban, sajnos nem mondható el. Benzi és Micheline (1987) alkalmaztak projektív teszteket a művészi görkorcsolyázók pszichológiai profiljának feltárásához, Johnson és munkatársai (1954) szintén projektív tesztek segítségével próbálták leírni és mérni a „bajnok” sportolók személyiségjegyeit, valamint Husman (1955) ökölvívók és birkózók agresszivitását vizsgálta a TAT és PFT projektív

eszközök alkalmazásával. Bár ez a három példa a projektív tesztek sportban való alkalmazását mutatja be, további példák a projektív tesztek sportkörnyezetben történő kutatási célú felhasználásáról kifejezetten ritkák. Gibbs és munkatársai (2016) szerint a meglévő projektív tesztek viszont csak korlátozottan bizonyultak alkalmazhatónak sportolói kontextusban, mivel nem ragadták meg megfelelően a sportolói gondolkodásmód és tapasztalatok árnyalatait. Bouet (1970), valamint Missoum és Laforestrie (1985) tettek kísérletet először arra, hogy projektív eljárást fejlesszenek ki specifikusan sportolók számára. Bouet (1970) a Projektív Sport Tesztet (The Projective Sport Test), Missoum és Laforestrie (1985) pedig a Projektív Teszt Sportolóknak (Projective Test for Sportpersons) technikát fejlesztették ki, azonban ezek megtartották kísérleti jellegüket, és nem kerültek publikálásra.

A leírt nehézségek ellenére, a projektív technikák mégis jelentős szerepet játszhatnak a sportpszichológiában, mivel betekintést nyújthatnak többek között a sportolók pszichológiai állapotába, motivációiba és személyközi dinamikájába. Ezek a technikák lehetővé teszik, hogy a szakemberek feltárják a teljesítményt és a mentális jóllétet befolyásoló mögöttes érzelmi és kognitív folyamatokat. A sportolók pszichológiai állapotának megértése kulcsfontosságú a hatékony intervenciókhoz és a teljesítmény fokozásához (Gardner és Moore, 2006). A mentális felkészítés sarokkövei a holisztikus szemléletmód és a személyre szabott intervenciós technikák (Gyömbér, 2018), melyekre a projektív technikák által feltárt – a teljesítményt befolyásoló – tudattalan motivációk és érzelmi akadályok hatással lehetnek (Gámbaro, 2018). A projektív módszerek továbbá különösen hasznosak lehetnek azon sportolók számára, akik korlátozottabb kommunikációs készségekkel rendelkeznek, illetve, ha a sportoló érzelmi nehézségei olyan mélyek, hogy maga is nehezen tudja azokat megfigyelni vagy verbalizálni, mivel lehetővé teszik számukra, hogy közvetett módon fejezzék ki összetett érzelmeiket és gondolataikat (Bădulescu, 2016). A válaszok átbeszélése a sportolóval például része lehet a felkészítési folyamatnak. Ahogy Waiswol (1995) javasolta: a projekciók megvitatása hasznos módja lehet a párbeszéd kezdeményezésének, a sportoló bevonásának, és esetleg olyan kérdések feltárásának, amelyek egyébként lappanghatnak (lappangó személyes problémák, amelyekkel a sportolók esetleg nincsenek tudatában, vagy nem szívesen beszélnek nyíltan).

Az SAT kialakítása és jellemzői

A Sportolói Appercepció Technika (SAT; Athlete Apperception Technique; Gibbs és mtsai., 2016) egy olyan projektív módszer, amelyet a sportolók pszichológiai jellemzőinek feltárására fejlesztettek ki, pszichodinamikus keretrendszerben a sportolók és edzők pszichológiai

jellemzőinek, motivációinak, szorongásainak és vágyainak idiografikus megértéséhez. Az appercepció fogalma a pszichés működésünk azon jellemzőjét mutatja, hogy hajlamosak vagyunk a körülöttünk lévő világot saját, korábbi tapasztalatainknak és megéléseinek tükrében értelmezni és észlelni (Tóth, 2018). Az SAT tehát a sportolók egyedi tapasztalatait és perspektíváit helyezi középpontba, melyek jelentős hatással lehetnek a teljesítményükre, a jóllétükre és az általános sportélményükre (Strean és Strean, 1998), így a sportpszichológiai intervenciók tervezésekor és végrehajtásakor figyelembe kell venni. Az SAT kifejlesztését az motiválta, hogy a hagyományos személyiségtesztekhez képest átfogóbb és sportágspecifikusabb értékelési módszerre volt szükség (Gibbs és mtsai., 2016; Gibbs és mtsai. 2017). Ennek eredményeképpen Gibbs és munkatársai (2017) egy kézikönyv formájában mutatták be az általuk kialakított projektív eszközt, segítséget nyújtva az alkalmazásához és értelmezéséhez.

Az SAT felépítése a Tematikus Appercepciók Teszt fejlesztési modelljét követte, ami a vizuális érzékelésen alapuló eljárások csoportjába tartozik, mely által átfogó képet kaphatunk a személyiségdinamikáról és interperszonális megélésekről, bizonyos mértékig függetlenül az aktuálisan megélt érzelmi realitástól (Csenki és Jambrik, 2018). A módszer során a vizsgált személy egy történetet fogalmaz meg a bemutatott képre vonatkozóan (Murray, 1943; Bellak és Bellak, 1949). A TAT-ban minden tábla rendelkezik valamilyen felhívó jelleggel – a válaszadók részéről jellemzően megjelenő téma vagy tartalom – eltérő életkorú és nemű alakok láthatóak a képeken, így a vizsgálati személyek azokra a képekre tudnak reagálni, melyek aktuális megélt nehézségeikhez, az életkorukhoz és nemükhöz leginkább illeszkednek (Tóth, 2018).

Az SAT képek mindegyike pszichoszociális és a teljesítménnyel-kapcsolatos témákat céloz meg (manifeszt felhívó jelleg), valamint rejtett (látens) felhívó jellegek is megjelennek. A felhívó jellegek egy-egy sajátos sporttal kapcsolatos élet- vagy teljesítményhelyzetnek, témának felelnek meg, így az ezekre adott válaszok színvonalából, és más jellemzői is vizsgálhatóvá válnak (például az 1. kép felhívó jellegei a versenyszorongás, az önbizalom és a kudarcból/sikertől való félelem, a 4. kép felhívó jellegei a sérülésre adott reakció, az intrinzik/extrinzik motiváció és az önbizalom) (Mérei, 2002; Gibbs és mtsai., 2017).

Az SAT három képkészletet tartalmaz: egy tíz képből álló sorozat felnőtt sportolók számára, egy öt képből álló kiegészítő sorozat (SAT-K), valamint öt képből álló gyermekváltozatot (SAT-GY). A tíz alapkép (SAT) felhívó jellegei között olyan sporttal kapcsolatos témák jelennek meg, mint az edző-sportoló kapcsolat, a teljesítményszorongás, az önbizalom, a csapatkohézió vagy az attribúciós stílusok. A kiegészítő öt kép (SAT-K) pedig

olyan specifikus felhívó jellegeket mozgósít, mint a testkontaktus miatti aggodalom, a sebezhetőség vagy az arousal-agresszió kapcsolata. A gyermekek és serdülők számára alkalmas képészlet (SAT-GY) pedig a sport fejlődésével és a sportban való részvétel akadályaital kapcsolatos témákat tükröző történeteket idéz fel.

Célunk ennek, a specifikusan sportkörnyezetre kialakított projektív tesztnek a bemutatása és bevezetése a hazai sporttudományba. A vizsgálat célja feltárni, hogy az AAT milyen lehetőségeket nyújt a sport-pszichodiagnosztikus munka és a sportpszichológiai állapotkövetés számára. Valamint, megvizsgálni, hogy az egyes képek eredeti felhívó jellegei hogyan jelennek meg magyar mintán, milyen tendenciák fedezhetők fel.

Anyagok és módszerek

Eljárás

A résztvevők beválogatásához kényelmi mintavételt alkalmaztunk. A bevonási kritériumok a következők voltak: betöltött 16. életév, aktív sportolói karrier, csapatsport űzése, szülők által kitöltött és aláírt beleegyező nyilatkozat (18 éven aluliak esetében). A kizárási kritériumokat a következőképpen határoztuk meg: amatőr sportoló, jelenleg sérült sportoló, aki nem tud aktívan edzeni, 18 éven aluliak esetén, ha a szülő nem járult hozzá a kutatásban való részvételhez. Az SAT alkalmazását a módszer kidolgozói engedélyezték számunkra, és biztosították az eredeti képeket (ld.: 1. sz. melléklet).

A résztvevőket először megkértük, hogy válaszoljanak alapvető demográfiai kérdésekre magukkal kapcsolatban (nem, életkor), majd pedig a sportágukkal kapcsolatos kérdésekre (sportág, sportéletkor, heti edzésszám).

A tesztfelvétel minden esetben személyesen, nyugodt, zajtól mentes környezetben történt. A teszt felvétele nem időre történt, a résztvevőknek lehetősége volt addig gondolkodni a válaszaikon, ameddig csak szerettek volna. A tesztfelvétel során a képek meghatározott sorrendben kerültek bemutatásra, egyszerre mindig egy. Miután a résztvevő végzett egy kép leírásával, arra később visszatérni már nem volt lehetősége. A felvételi protokoll a Gibbs és munkatársai (2017) által pontosan meghatározott instrukció mentén történt:

„A most következő vizsgálat a képzeletet és fantáziát vizsgálja. Képeket fogok mutatni, és a feladat az, hogy minden képhez kitalálj egy történetet arról, hogy szerinted mi történik a képen. Használd a képzeleted. Mond el mi előzte meg a képen látható eseményt, mi történik a képen, mit csinálnak, mit gondolnak, mit éreznek az ott látható szereplők,

és mi fog történni ezután, mi lesz a történet kimenetele. Úgy mondj el mindent, ahogy eszedbe jut. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Tíz képet fogok mutatni.”

A teszt felvételét a résztvevő kérésére bármikor meg lehetett szakítani. A tesztfelvétel hanganyaga diktafonon rögzítésre került, majd szöveges formába át lett írva. Mind a hanganyag, mind az írásos anyag anonim, a résztvevőkről nem szerepel bennük olyan adat, mely alapján beazonosíthatók lennének.

A válaszok elemzéséhez realista szemléletű elméletvezérelt tartalomelemzést végeztünk (Ehmann, 2002; Szokolszky, 2004), melynek kereteit az SAT (Gibbs és mtsai., 2017) protokollja és felhívó jellegei adták. A vizsgálat episztemiológiai háttére szociális konstruktivista, mely alapján a sportolók valóságát, mint egy társadalmilag létrehozott konstruktumot vizsgáltuk. A megbízhatóság és érvényesség érdekében igyekeztünk az elemzés során tudatosan figyelni az objektivitásra (két sportszakpszichológus bevonásával), a projektív technikák értelelmzésénél felmerülő torzítási lehetőségek (az értékelő saját projekciói, valamint áttételi és viszontáttételi folyamatai) (Gibbs és Andersen, 2024) kiküszöbölésének érdekében.

Mérőeszközök

A tesztfelvétel előtt a résztvevők szociodemográfiai kérdésekre válaszoltak (nem, életkor), ezután pedig sporttal kapcsolatos kérdéseket válaszoltak meg (sportág, sportéletkor, heti edzésszám).

Sportolói Appercepciók Technika (Gibbs és mtsai, 2016): Az SAT alapkészletét használtuk kutatásunkhoz, mely 10 képet tartalmazott, amiket meghatározott sorrendben mutattunk be a résztvevőknek.

Mintabemutató

A kutatásban összesen 11 sportoló vett részt, 4 férfi (36.4%) és 7 nő (63.6%). A résztvevők átlagos életkora 17.64 év (SD = 1.67; min. = 16; max. = 20) volt. A résztvevők átlagos sportéletkora 10.55 év (SD = 4.11), az átlagos heti edzések száma pedig 9.27 (SD = 3.36) volt. A sportágak megoszlását tekintve, minden sportoló csapatsportágot végez, 5 fő kézilabdázik (45.5%), 3 fő jégkorongozik (27.3%), 1 fő akrobatikus rock and rollt végez (9.1%), 1 fő kosárlabdázik (9.1%) és 1 fő szinkronkorcsolyázó (9.1%).

Eredmények és megbeszélés

Az SAT technika különlegessége, hogy egy kép több, jellemzően 3-4 felhívó jelleggel is rendelkezik, nem úgy, mint például a Rorschach teszt, melyben minden táblának csak egy felszólító jellege van (Mérei, 2002), ahogy a TAT technikának is (Murray, 1943).

Kutatásunk során megvizsgáltuk, hogy az egyes képekhez azonosított eredeti felhívó jellegek (Gibbs et al., 2017) milyen arányban fordultak elő, illetve, hogy mutatkozott-e dominancia bármelyik felszólító jelleg javára a magyar mintán. Jelen munkánkban a képek objektív leírása és felhívó jellegeinek bemutatása Gibbs és munkatársainak (2017) tesztismertetésén alapszik.

Az első képen két női gátfutó látható, amint éppen átugranak egy akadályt. A kép felszólító jellegei a versenyszorongás, az önbizalom és a kudarcból/sikertől való félelem. A résztvevők válaszai szerint leggyakrabban az *önbizalom* jelent meg, mint felhívó jelleg (öt esetben), érdekes módon, mind az önbizalom hiánya, mind a meglepte vagy éppen kiemelkedően magas volta is jól azonosítható volt:

Sportoló1: „Lehet mondjuk ő nem hitt magában, vagy nem tudom, hát nem hitt magában, és amiatt lehet egy kicsit feladta...”

Sportoló10: „Hajtja a tűz, olyan érinthetetlen érzései vannak, hogy semmi nem veri le, úgy megy, mint a gép, nem állítja meg semmi.”

A *kudarcból/sikertől való félelem* is jelentős volt, négy esetben volt beazonosítható. Érdekes, hogy csak a kudarcból való félelemre utaló tartalmak jelentek meg, a sikertől való félelem nem volt beazonosítható:

Sportoló5: „Elrontotta az előző ugrást, és hogy ennyire fél, az lesz a kimenetele, hogy nem tud kijönni ebből a körből, és jobban belefrusztrálja magát.”

Végül pedig *versenyszorongással* kapcsolatos tartalmat három válasz esetében tudtunk azonosítani:

Sportoló3: „Előtte ez biztos, hogy egy verseny felkészülés volt, és ott stresszeltek, hogy mi lesz a versenyen.”

A második képen egy férfi edző éppen beszél a fiatal amerikai futballista sportolójához. A kép felhívó jellegei a teljesítménymotiváció, a sportolói identitás és az edző-sportoló kapcsolat. Ezen kép esetében mind a teljesítmény motiváció, mind a sportolói identitás hat-hat esetben jelent meg. A *teljesítmény motiváció* esetében jellemzően azok a válaszok domináltak, melyekben a nem megfelelő szintű teljesítmény és az ebből fakadó negatív érzelmek jelentek meg:

Sportoló11: „Szomorúan visszamehet a pályára, és folytatódik a meccs, visszamegy a pályára és lejátssza, de nem lesz olyan motivált, bizonytalan lesz kicsit.”

A *sportolói identitás* is hat válaszban volt jól azonosítható, amikor legalább az egyik szereplőt kifejezetten sportolóként vagy egy adott sportág játékosaként azonosították a résztvevők:

Sportoló8: „Ezen a képen egy amerikai focis játékost látunk, véleményem szerint egy kiskorú sportolóról van szó.”

Nagyon érdekes eredmény azonban, hogy pusztán három esetben kaptunk olyan történetet, amelyben a *sportoló-edző kapcsolat* jelent meg, a pozitív és a negatív formája is egyaránt:

Sportoló2: „Jó szóval ez egy edző és mondjuk lehet egy vesztes meccs után vannak, és próbálja felvidítani az embert és szerintem itt amúgy az edző a főszereplő.”

Sportoló9: „Ez egy baseball-os kislány vagy kisfiú, és nagyon szomorú. Gondolom veszítettek, vagy nem is tudom. Ja, nem! Ott az edzője. Akkor az edzője leszidta gondolom, és ez nagyon rosszul esett neki. Hát igen.”

Ezzel szemben a *szülő-gyermek kapcsolat*, ami látens felszólító jellege ennek a képnek, hat esetben mutatkozott, a válaszok mind a szülő érzelmi támasznyújtását tükrözték, ahogyan vigasztalni, motiválni próbálja az elkeseredett, csalódott gyermekét:

Sportoló5: „Egy nagy elkeseredettséget látunk, és az apukája próbálja biztatni, vagy felállítani ebből a mély gödörből, hogy meg tudja csinálni. Erőt ad neki meg biztatja...”

A harmadik képen labdarúgó lányok láthatók. Egy lány éppen elsétál a másik két játékostól, akik ünnepelnek, a háttérben egy férfi edző figyeli a történéseket. A kép felszólító jellegei a versenyszorongás, a társas- és feladatkohézió, a versengési attribúciók és az én-hatékonyság. A történetek elemzése során leggyakrabban a *társas és feladatkohézió* jelentkezett a tartalmakban (hat eset), azonban inkább a társas kohézióra utaló válaszok domináltak:

Sportoló3: „A főszereplő a középső ember, aki szerintem mosolyog, örül annak, hogy gól volt. Vagy örül a csapattársának, ettől független lehet nem ő lőtte a gólt, de örül a csapattársának.”

Az *én-hatékonyság* öt válaszban volt jól azonosítható, általában a jó teljesítményhez kapcsolódtak ezek a válaszok:

Sportoló3: „Lehet azért örül jobban, mert neki eddig nem ment annyira, de most végre újra tudott teljesíteni.”

Továbbá, megjelent még a *versengési attribúció* is három alkalommal:

Sportoló6: „szerintem egy rangosabb csapatban játszik, mint ahol régen játszott, mint ahol a bal oldali lányok, és kaptak egy gólt, örül neki, és nem csalódott, velük együtt érez. Viszont ott egy edző hátul, aki meg nem örül neki, hogy a gyengébb csapat gólt rúgott.”

Sportoló2: „szerintem ez egy csapatban van, és arra gondol, hogy hogy ő miért miért nem, hogy mért nem ő rúgott gólt és nem tudja a csapattársainak az örömét átélni, vagy így elfogadni, vagy nem tudom, együtt örülni. Kicsit nem féltékeny, csak sokkal jobban magával foglalkozik, minthogy az egész csapattal örülne.”

Érdekes, hogy *versenyszorongásra* utaló választ, tartalmat egy esetben sem tudtunk azonosítani.

A negyedik képen egy férfi futó látható, aki éppen hason fekszik az atlétika pályán. A kép felhívó jellegei a sérülésre adott reakció, az intrinzik/extrinzik motiváció és az önbizalom. Ezen kép esetében már jelentősebb különbséget figyeltünk meg a *motivációhoz* kapcsolódó tartalmak javára, ugyanis ezek hét esetben jelentkeztek. Leginkább a szorgalmas felkészülés folytatása (intrinzik motiváció) és az ennek eredményeképpen a jó teljesítmény jelent meg a válaszokban:

Sportoló1: „Összeszedi magát és edz tovább, most már így figyelembe veszi azokat a pontokat, amiket az előzőnél nem vett figyelembe, fejlődik belőle...”

Sportoló5: „Ezután lesz benne egy ilyen jó érzés, hogy ezt meg tudta csinálni, és megéri a sok óra meg befektetett munka, amit beletesz, és pihen egyet a földön...és akkor következő versenyen még többet tudunk, és akkor akár tovább tudjuk magunkat fejleszteni fölfele. Ezután feláll, és még keményebben fog edzeni.”

A *sérülésre adott reakció* csak három esetben mutatkozott, azonban kétféle formában: két történetben a szereplő korábban küzdött sérüléssel, ez hátráltatta a felkészülést, míg egy esetben volt csak a főszereplő aktuálisan sérült:

Sportoló6: „ez egy olyan verseny, ami előtt a felkészülés nagyon bonyolult volt, és tele volt nehézségekkel, lehet, hogy sérülés vagy betegség.”

Sportoló11: „félrelépett, és elesett, kiment a bokája, vagy valamije megsérült. Most nagyon rosszul érzi magát, csalódott, mert azt hitte, hogy ő fogja nyerni, vagy ilyesmit gondolt. Utána jönni fog a mentő és elviszi, de, ennyi.”

Az *önbizalom*, mint felszólító jelleg pedig csak két esetben vált azonosíthatóvá, megjelent a túlzott mértékűnek tekinthető önbizalom, ami kudarchoz vezetett és a jó teljesítményt követő önbizalom növekedés is:

Sportoló1: „Olyan mintha felvállról vette volna és úgy volt valahogy hát úgyis megfutom úgy is jó lesz, mert úgyis sikerülni fog, aztán olyan minthogyha így egy ilyen kis pofára és követte volna. Igen, pont úgy fekszik minthogyha csattant volna egy nagyot, mentálisan is és fizikálisan is.”

Sportoló5: „Szerintem kiadta magából több, mint 100%-ot, akár a 120%-ot is, és ez a jól megérdemelt pihenő, itt egy kicsit megnyugszik, feldolgozza mi történt. Ezelőtt ő nagyon

felkészült, odafigyelt arra, amire kell, nem izgulta túl, hanem odament, és megcsinálta, amit meg kell.”

Az ötödik képen három úszó található, aki a verseny végét és az eredményeket várják. A kép felszólító jellegei a társas-feladat kohézió, a csoportdinamika és a társas lazálás. Ennél a képnél ugyanolyan arányban jelentek meg a *csoportdinamikáról* szóló tartalmak, mint a *társas-feladat kohézióra* irányulók, hat-hat esetben:

Sportoló3: „Aggódik, hogy mi lesz a csapattal, mert ez úszás, egy négyes váltó, esetleg emiatt elbuktak egy jobb pozíciót, a döntőbe jutást. ... Ők hárman meg fogják nyugtatni a negyediket, és fejben segíteni fogják, hogy ne arra gondoljon, hogy mi lett volna, ha.”

Sportoló6: „A főszereplő, aki meg úszik, nagyon is büntudata van, már most, miközben úszik, de megpróbál mindent megtenni, de nagyon mérges magára, hogy csalódást okozott a csapatnak...Nem haragszanak senkire, az nincsen, hogy esetleg leszidnák azt, aki úgymond elrontotta.”

Érdekes módon a *társas lazálás*, mint felszólító jelleg egyetlen esetben sem volt azonosítható. Továbbá, különlegessége ennek a képnek, hogy öt alany is úgy észlelte, hogy a főszereplő nem látható a képen:

Sportoló6: „Úszók. Olyan lehet, hogy nincs rajta a főszereplő a képen?”

A hatodik képen összesen 6 gyermek látható, 3 fiú és 3 lány, akik éppen csapatokat alkotnak, hogy tudjanak majd játszani. A kép felszólító jellegei a csoportkohézió, a vezetés és csapatdinamika, az önbizalom, a befogadás/kirekesztés és a visszautasítás. Ennél a képnél is megfigyelhető volt, hogy a *vezetés és csapatdinamikára* utaló tartalmak gyakrabban fordultak elő (tíz esetben), mint bármelyik másik felszólító jellegre utaló tartalmak:

Sportoló1: „Ez egy csapat lehet, és a csapaton belül mondjuk ez a kettő ember csinált valamit, ami én nem éppen a legpozitívabb dolog a csapatra nézve, és kicsit így ez által a négy ember által elő vannak szedve, és látszik is rajtuk, hogy megbánták, amit csináltak.”

Sportoló4: „Ez egy csapat gyerek és az edző a labdán áll, ő férfi, a többi lány. A főszereplő egy férfi, és a képen azt látjuk, hogy elmondja, hogy mire számíthatnak a mai edzésen. Az edző érzései az öröm, hogy láthatja a csapatát szenvedni, a mi edzőnknek az öröm biztos.”

Gyakori témaként jelent még meg a *befogadás/kirekesztés* (öt esetben), illetve a *visszautasítás* (négy esetben):

„félénken állnak, és közben azt mondják, sziasztok, új vagyok, jöttem focizni, a többiek pedig üdvözlík őket, vagy valami ilyesmi. Elég ilyen félős arcuk van, félnek, hogy úú milyen lesz az új hely, vagy az új csapat. A vége az lesz, hogy beilleszkednek.” (2. alany)

„Szerintem ő izgul, hogy beválasztják-e a csapatba. Arra gondol, hogy szeretik-e, ezen stresszel, hogy vajon bárki választja-e, vagy mit gondolnak róla. Vagy negatívat gondolnak róla, azért maradt utoljára. Végig gondolja, hogy az egyik csapatba beválasztják azt miért, a másikba miért nem, miért maradt utolsó előttinek, mit csinált rosszul, ezek mennek végbe a fejében.” (3. alany)

Végül, a *csoportkohézió* egyetlen válaszban jelent csak meg, *önbizalomra* utaló tartalmat pedig egyik válaszban sem azonosítottunk.

A hetedik képen egy nő vigasztal egy lányt. A kép felszólító jellegei az önbizalom és a versenyszorongás. Az *önbizalom* négy válaszban volt azonosítható, azonban inkább ennek a hiánya tükröződött a válaszokból, melyek szerint a szereplők mélypontot élnek meg a karrierjükben és kételkednek abban, hogy ki tudnak-e jönni belőle:

Sportoló5: „Egy rosszabbul sikerült verseny volt, és jelenleg egy ilyen nagyon elkeseredettség, szomorúság érzet van benne, hogy nem tudta megcsinálni, kétségbeesés, hogy meg fogja tudni-e csinálni, vagy máskor is megtörténhet-e ez az esemény. Hiába edz, hiába edz, és akkor így tulajdonképpen elesik, egy pofára esés lesz.”

Sportoló8: „A főszereplő a lány, aki jelenleg rendkívül szomorú és elkeseredett, hiszen nem úgy teljesített, ahogy szeretett volna. Nem sikerültek neki a dolgok, és elég erőteljesen csalódott, és sírni kezd. Egy két jó szóra és pozitív gondolatokra lenne szüksége, hiszen teljesen negatív gondolatokkal van tele a feje, és nem gondolja, hogy ebből fel tud egyedül állni.”

A *versenyszorongás* azonban csak egy válaszban volt beazonosítható:

Sportoló5: „Lehet ebben előzményként egy túlizgulás, hogy nagyon remegve idegesen ment oda és nem tudta teljesen megnyugtatni magát. Végig az volt benne, hogy mi lesz, ha elrontom, mit tudok elrontani, és ha el is rontott valamit, akkor nem felállt és ment tovább és otthagytá előzőleg, hanem így hergelte bele magát, és nagyon elmegy a koncentráció arról, amit valójában csinálnia kellett volna.”

Azonban, ezen kép esetében is inkább az egyik látens felszólító jelleg volt domináns, azaz a *szülő-gyermek kapcsolat*, amely kilenc válaszban is megjelent:

Sportoló6: „Ez jó, ez pozitív. Ez egy sportoló és az anyukája. Főszereplő az anyuka.”

Sportoló7: „Az én vagyok, az meg az anyukám.”

További érdekes eredmény, hogy ennél a képnél hat történetben semmilyen sporttal kapcsolatos tartalmat nem tudtunk azonosítani, azonban a szülő vagy hozzátartozó elvesztése, az emiatt érzett gyász és fájdalom kifejezése három válaszban is dominánsan megjelent:

Sportoló6: „Itt is úgy gondolom, hogy valamilyen nehézség volt a felkészülésben. Az apukája lehet meghalt, ezért neki nagyon nehéz volt felkészülni, mivel az apuka meg az anyuka együtt jég korcsolyáztak, mivel az anyuka meg az apuka együtt jég korcsolyáztak régen. ... Érzései azok ezek, amiket mondtam, hogy hiányzik neki az apukája onnan”

Sportoló10: „A kislány nagyon szomorú, ő lesz a főszereplő. Sír. Nagyon szomorú. Ezt megelőzően egy átlagos, jó nap történt. Ebben a pillanatban lehet elhunyt az édesapja, és ezután gyász és nagyon nagy fájdalmak követik.”

A nyolcadik képen egy férfi baseball játékos éppen a teljesítményén gondolkodik, a táskája a pad alatt van. A kép felszólító jellegei az önbizalom, a versenyszorongás, a visszavonulás és a teljesítménymotiváció. Ennél a képnél a *teljesítménymotivációra* utaló válaszok alkották a döntő többséget (kilenc eset), melyek általában arról szóltak, hogy a főszereplőnek nem úgy sikerült a versenye/mérkőzése, ahogyan szeretete volna:

Sportoló3: „Jaj, nem szeretem ezeket a negatív dolgokat, ő is nagyon szomorú. Szerintem ő is arra gondol, hogy nem úgy jött ki ahogy szeretett volna, ez is valami egyéni sportág lehet. Arra gondol, hogy miért nem jöttek össze azok a dolgok, amiket ő szeretett volna.”

Sportoló5: „benne van egy mókus kerékben, hogy minden nap itt kell lenni, és újra és újra ezt kell csinálni. Például ezek főként a felkészülések alatt jönnek elő, ahol nincs meg az a plusz motiváció, hogy egy hét múlva verseny van, és most ezért edzek nagyon, hogy az sikerüljön, hanem csak megyek és edzek a végtelenségig, és nem látja a kiutat.”

Emellett két esetben megjelentek az *önbizalomra* vagy *annak hiányára* utaló tartalmak:

Sportoló1: „Kicsit olyan, mintha keresné a kiutat, de nem találja, mert nem éppen van ott lelkiileg, hogy sikerüljön neki.”

Illetve egy esetben a *visszavonulás*, ami erőteljes verbális bántalmazás miatt következik be:

Sportoló6: „Ez szerintem egy játékvezető, egy bíró talán. Ez nem egy pozitív kép, aktuálisan ezen a meccsen nagyon sokat szidták, pedig ő teljesen igazságosan fújta a meccset, ez egy focimeccs. Elgondolkozott azon, hogy ott hagyja ezt a pályát, hogy kell-e ez neki, ő csak igazságos akart lenni, és szidja van bármit fúj. Ez ezzel jár, de nem tudja, hogy ezt igazából folytatni akarja, vagy sem.”

A *versenyszorongás* ennél a képnél egyetlen válaszban sem volt azonosítható. Továbbá, szintén érdekes, hogy ezesetben is két válasz nélkülözött mindenfajta utalást a sportra, helyette a munkahely elvesztése és az ezzel járó negatív érzelmek jelentek meg központi témaként:

Sportoló7: „A főszereplő munkából megy haza, nagyon el van fáradva. Nem volt a mai napja valami jó, mert összeveszett a kollegáival, és úgy tűnik ki fogják rúgni, ezért szomorúan ment haza.”

Sportoló10: „Ez szerintem ez egy villanyszerelőnek néz ki munka után, és szerintem kirúgták, és a táska lesz a főszereplő. Vicceltem. Amúgy nagyon szomorú, hogy kirúgták.”

A kilencedik képen két női softball játékos sétál lefelé a pályáról és közben beszélgetnek. A kép felszólító jellegei a társas és feladat kohézió, a vezetés és a hierarchikus viszonyok. A *társas és feladat kohézióra* utaló tartalmak egyértelmű többségben voltak, hét válasz estében is beazonosításra kerültek és többnyire egymás támogatásában mutatkozott meg:

Sportoló1: „Ez például olyan, hogy a meccs felénél járunk és vesztesre állunk, és félidőben nagyon össze kell szedni magunkat, hogy tudjunk fordítani. Nálunk vannak párok, akik így biztatják egymást, és nagyjából olyan, mint én meg a barátnőm...ott vagyunk egymás mellett, csináljuk, ha nem jön össze akkor is megyünk tovább.”

Sportoló8: „Ezt megelőzte egy átöltözés, megcsinálják a szokásos rutint, a bemelegítést is, egy két jó szó a társakhoz, felspanolják egymást. Ezután már csak a mérkőzés kezdete jön, ahol jó teljesítmény lesz, élvezik a játékot, és megnyerik a mérkőzést.”

Ezzel szemben, a *hierarchikus viszonyokra* utaló tartalmak csak három válaszban voltak azonosíthatóak:

Sportoló9: „Sétálnak az öltöző fele, és az edző elmondja a látottakat, és abban próbál neki segíteni, mit javítson a dobásain kapásain, és ezzel próbálja elősegíteni a további időben. ... A végkimenetele az egésznek, hogy szünet után betartotta, amit az edző kér és felzárkóztak, meg is fordították az eredményeket.”

Végül, a *vezetés* pedig csak két válaszban jelentek meg, mindkettő esetében a csapatkapitányi tisztséggel kapcsolatban:

Sportoló3: „Valószínű a lány egy csapatkapitány, és át kell lendítenie a csapatot a nehézségeken, ez következik”

A tizedik képen négy férfi futó éppen beér a célba. A kép felhívó jellegei az intrinzik/extrinzik motiváció, a kudarcból/sikertől való félelem és az attribúciós stílusok. Ennél a képnél a *motivációs* tartalmak kerültek egyértelműen többségbe, tíz válasz esetében is jól beazonosítható módon megjelentek az erre utaló tartalmak.

Sportoló4: „Ez is egy futóverseny. Ha megnyeri, akkor bizonyított magának, és mindenki másnak.”

Sportoló5: „Az, hogy ott a verseny helyzetben a legjobb formáját tudta magából kihozni. Ez egy motiváció löketet ad, a sikeres verseny, és ezután még keményebben fog edzeni, hogy fejlessze magát.”

Emellett két esetben megjelent még a *kudarctól/sikertől való félelem*, ezen kép esetében is a kudarcból való félelem mutatkozott meg a válaszokban, a sikertől való félelem egyáltalán nem:

Sportoló7: „Előtte pedig nagyon félt, és féltette magát, hogy nehogy valami baja legyen.” Az *attribúciós stílusok* azonban egyetlen válaszban sem voltak beazonosíthatók.

Összefoglalás

Vizsgálatunk célja az volt, hogy az eredeti SAT projektív technikát először használjuk magyar mintán (jelen tudomásunk szerint hazai környezetben még nem alkalmazták) és megfigyeljük, hogy az alapkészlet képeinek felszólító jellegei hogyan jelennek meg a válaszokban. A képekre adott válaszok elemzése elméletvezérelt tartalomelemzéssel történt. Jelen ismereteink szerint az SAT alkalmazása eddig csupán két esettanulmányban jelent meg (Kavanagh, 2010; Thompson és Andersen, 2012), melyekben az SAT a sportolók jellemzőinek, motivációinak és szorongásainak mélyreható és idiografikus megértését, a személyiségjegyek értékelését, valamint a terápiás kapcsolat elmélyítését segítette (Gibbs és Andersen, 2024).

Vizsgálatunk eredményeként a következő tapasztalatokat tudtuk megfogalmazni: az SAT alapkészletének képei jó alapot biztosítanak sokféle projekciónak, hiszen résztvevőink igencsak különböző válaszokat adtak az egyes képekre.

A felszólító jellegek megjelenéséről általánosságban elmondható, hogy minden képnél legalább két féle felszólító jellegre való utalás beazonosítható volt a válaszokban, azonban öt képnél is előfordult, hogy egy felszólító jelleg egy válaszban sem jelent meg (3., 5., 6., 8., 10. képek).

Az első kép volt azt egyetlen, ahol a képhez tartozó három felszólító jelleg közel azonos arányban volt beazonosítható a válaszokban (önbizalom 5-ször, kudarcból/sikertől való félelem 4-szer, versenyszorongás 3-szor). Ezt azzal lehet összefüggésbe hozni, hogy ezek a fogalmak egymáshoz szorosan kapcsolódnak, hiszen például egy sportolónak, akinek alacsony az önbizalma vélhetően magasabb lesz a versenyszorongása és előfordulhat, hogy jelentősen fél a kudarcból, azonban a definícióik egymástól mégis jól elkülöníthetők.

A második kép esetében meglepő válaszokat kaptunk, hiszen az eredeti edző-sportoló kapcsolatra utaló válaszok helyett a szülő-gyermek, leggyakrabban apa-fiú, kapcsolatot bemutató válaszok domináltak, ami ennek a képnek látens felszólító jellegeként van kategorizálva. Ugyanezt tapasztaltuk a hetedik képre adott válaszok elemzésekor, ahol szintén

a szülő-gyermek kapcsolat, ezúttal azonban az anya-lány viszony jelent meg majdnem minden válaszban. További érdekesség, hogy a hetedik kép esetében hat sportoló válaszában semmilyen sporttal kapcsolatos tartalmat nem tudtunk azonosítani, ennek oka lehet az, hogy a szoros, vigasztaló jellegű szülő-gyermek kapcsolatot nemcsak vagy elsősorban nem a sport területén élik meg, hanem a magánéletükben. Továbbá, mivel mintánkat fiatal, 16 és 20 év közötti, sportolók alkották, feltételezhető, hogy ők még szorosabb viszonyt ápolnak szüleikkel, érzelmileg és anyagilag is jobban függnék tőlük és ezért jelenhettek meg inkább a szülő-gyermek kapcsolatot bemutató válaszok az edző-sportoló kapcsolatot bemutatók helyett. A jövőben fontos lenne idősebb sportolók mintáját is vizsgálni, hogy kiderüljön a szülő-gyermek kapcsolat dominanciája a válaszokban csak a fiatalabb sportolók populációjának egy sajátossága-e.

Az ötös és hatos számú képekre adott válaszok elemzésekor kifejezett nehézségekbe ütköztünk. Mindkét kép esetén volt két olyan meghatározott felszólító jelleg is (5. képnél a társas-feladat kohézió és a csoportdinamika, a 6. képnél pedig a befogadás/kirekesztés és a visszautasítás) amelyeket nehéz volt egymástól elválasztani, hiszen egymáshoz nagyon hasonló, majdnem rokonértelmű fogalmakról volt szó. Mivel a teszthez készített eredeti kézikönyv nem definiálja az egyes felszólító jellegeket a válaszok kiértékelése nagyban függ a kiértékelő látásmódjától, értelmezési keretétől. Érdekes lehet elgondolkodni azon, hogy ezeket a nagyon hasonló felszólító jellegeket össze lehetne-e vonni egy általánosabb fogalom alá.

Öt kép esetében (4., 6., 8., 9., 10.) megfigyeltük, hogy egy-egy felszólító jelleg sokkal dominánsabb, mint a többi, a képre adott válaszokban sokkal nagyobb arányban jelennek meg. A négyes kép esetén ez az extrinzik/intrinzik motiváció volt, a hatos képnél a vezetés és csapatdinamika, a nyolcasnál a teljesítmény motiváció, a kilencesnél a társas-feladat kohézió, végül a tízesnél ismét az intrinzik/extrinzik motiváció.

A képekkel kapcsolatban fontos megemlíteni, hogy több esetben is olyan sportágakat érintenek melyek hazánkban feltehetően kevésbé ismertek (pl. softball, amerikai futball), mely hatással lehetett a projektív tendenciákra.

A vizsgálat korlátai egybeesnek a projektív technikák vizsgálatának korlátaival a reliabilitás és validitás tekintetében. A pszichometriai kritikák leginkább a normatív adatok hiányára irányulnak, melyet Jensen (1959) a szubjektív validitás fogalmával oldott fel. Véleménye szerint egyes pszichológusok jobb képesekkel rendelkeznek a szubjektív validitás megítélése terén, mint más pszichológusok. Ezen képesség fejlődése leginkább a képzettségtől, valamint a pszichoanalízisre, a pszichoterápiára és a projektív technikák elsajátítására fordított időtől és tapasztalatától függ.

Továbbá jelen mintánkat csapatsportolók alkották, így a jövőben érdemes lehet az egyéni sportágakat űzőket is bevonni, valamint nem vizsgáltuk a versenyzési szintet és eredményességet.

Jövőbeni kutatási lehetőségek mentén érdemes lehet kvantitatív, kérdőíves módszertannal kiegészíteni az SAT érvényességének vizsgálatát. Finn (1996) szerint mindkét diagnosztikai és mérési forma megbízható, csak másféleképpen működnek, hiszen az is értékes információ, ha a kapott eredmények ellentmondanak egymásnak (a diszkrepancia megértése válhat fontossá). Ez egybeesik Gibbs és Andersen (2024) ajánlásával, mely szerint az SAT-t nem önálló eszközként, hanem sport-specifikus kérdőívekkel és első interjúval együtt érdemes értelmezni, mivel így olyan értékes információkhoz juthat a szakember, amik nemcsak a sportoló személyiségének fejlődését segíthetik elő, hanem a sportteljesítményt is jelentősen befolyásolhatják.

Az SAT értékes projektív technika lehet a sportolók pszichológiai jellemzőinek értékelésére és megismerésére, mivel a hagyományos személyiségtesztekhez képest átfogóbb és mélyebb megközelítést kínál. A sportpszichológiai fejlesztéssel kapcsolatos szélesebb körű szakirodalom hangsúlyozza a sportolók egyedi tapasztalatainak és perspektíváinak megértésének fontosságát, hogy holisztikusan támogassuk fejlődésüket és teljesítményüket. Az SAT által kínált idiografikus megközelítés nagyszerű lehetőségeket kínál az alkalmazott sportpszichológia számára, különös tekintettel az esettanulmányokra és további kvalitatív vizsgálatokra.

Irodalomjegyzék

- Andersen, M. B. (2005). *Sport psychology in practice*. Human Kinetics.
- Andersen, M. B., & Gibbs, P. M. (2023). Psychological Assessment: Projective Techniques. In *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (pp. 112-121). Routledge.
- Bădulescu, A. (2016). *Projective Methods in Assessing Family-School Relationship and Children Adapting Abilities*. Edu World 2016, Pilesti, Romania.
- Bellak, L., & Bellak, S. S. (1949). *Children's Apperception Test*. C.P.S. Co., P.O. Box 42, Gracie Sta.
- Benzi, M., & Michelini, L. (1987). Psychological aspects of a group of national team artistic roller skaters. *Medicina Dello Sport*, 40(4), 419–422.
- Bouet, M. A. (1970). A projective test for sport participants. In G. S. Kenyon (Ed.), *Contemporary psychology of sport* (pp. 747–752). Athletic Institute. Brittain, H. L. (1907). A study in imagination.

- Durosini, I., Fantini, F., Chudzik, L., & Aschieri, F. (2017). Interpreting discrepancies between Ehmann B. (2002): *A szöveg mélyén. Pszichológiai tartalomelemzés*. Új Mandátum, Budapest.
- Finn, S. E. (1996). Assessment Feedback Integrating MMPI-2 and Rorschach Findings. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 543–557.
- Finn, S. E. (2012). Implications of Recent Research in Neurobiology for Psychological Assessment. *Journal of Personality Assessment*, 94(5), 440–449.
- Gámbaro, A. (2018). Projective techniques to study consumer perception of food. *Current Opinion in Food Science*, 21, 46-50
- Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Human Kinetics.
- Gibbs, P. M., Andersen, M. B., & Marchant, D. B. (2017). *The Athlete Apperception Technique: Manual for sport and clinical psychologists*. Routledge.
- Gibbs, P. M., Marchant, D. B., & Andersen, M. B. (2016). Development of a clinical sport projective assessment method: The Athlete Apperception Technique (AAT). *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(1), 33– 48. [https:// doi. org/ 10.1080/ 2159676X.2016.1180637](https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1180637)
- Gyömbér, N. (2018). *A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formál(ód)ásában*. PhD thesis, Testnevelési Egyetem.
- Huguet, S. (2008). The psychodynamic approach: An asset for understanding the emotional side of the coach player relationship? *Coaching and Sport Science Review*, 15(46), 19–20.
- Husman, B. F. (1955). Aggression in Boxers and Wrestlers as Measured by Projective Techniques. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 26(4), 421–425. <https://doi.org/10.1080/10671188.1955.10612834>
- Jambrik, M., Posta, S., Erni, I., Csenki, L., Cserép, M., Ábrahám, I., & Pászthy, B. (2022). A lélek képalkotói és laborvizsgálatai. A projektív tesztek és a kérdőívek integrált alkalmazása a gyermek és serdülő pszichodiagnosztikában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 77(1), 125-139. <https://doi.org/10.1556/0016.2022.00006>
- Jensen, A. R. (1959). Thematic Apperception Test. In O. Buros (Ed.), *The fifth mental measurements yearbook* (pp. 310– 313). Gryphon Press.
- Johnson, W. R., Hutton, D. C., & Johnson, G. B. (1954). Personality traits of some champion athletes as measured by two projective tests: Rorschach and H-T- P. *Research Quarterly*, 25, 484–485. <https://doi.org/10.1080/10671188.1954.10624993>
- Kavanagh, T. E. (2010). *Transitions to the other side of the net: Tales of tennis players who become coaches* [Unpublished doctoral dissertation]. Victoria University, Melbourne Australia. Retrieved from [http:// vuir. vu.edu.au/ 15549/](http://vuir.vu.edu.au/15549/)

- Lilienfeld, S. O., Wood, J. M., & Garb, H. N. (2000). The Scientific Status of Projective Techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 1(2), 27-66. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.002>
- Lindzey, G. (1961). *Projective techniques and cross-cultural research*. Appleton-Century-Crofts.
- Mérei F. (2002). *A Rorschach-próba*. Budapest: Medicina Kiadó.
- Meyer, G. J. (2017). What Rorschach performance can add to assessing and understanding personality. *International Journal of Personality Psychology*, 3, 36–49.
- Missoum, G., & Laforestrie, R. (1985). L'image de soi du sportif [Athlete self image]. *Bulletin de Psychologie*, 38, 909–917.
- Murray, H. A. (1943). *Thematic apperception test*. Harvard University Press.
- Murstein, B. I. (1965). Projection of hostility on the TAT as a function of stimulus, background, and personality variables. *Journal of Consulting Psychology*, 29(1), 43–48. <https://doi.org/10.1037/h0021666>
- Serra de Queiroz, F., & Andersen, M. B. (2017). Evenly suspended attention: A psychodynamically oriented and mindful approach. In S. J. Zizzi & M. B. Andersen (Eds.), *Being mindful in sport and exercise psychology: Pathways for practitioners and students* (pp. 77–95). Fitness Information Technology.
- Strean, W. B., & Strean, H. S. (1998). Applying psychodynamic concepts to sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 12(2), 208–222. <https://doi.org/10.1123/tsp.12.2.208>
- Szokolszky Á. (2004): *Kutatómunka a pszichológiában: Metodológia, módszerek, gyakorlat*. Osiris Kiadó, Budapest.
- the MMPI-2 and the Rorschach Inkblot Test: a case report. *Journal of Psychopathology*, 23, 180–182.
- Thompson, C., & Andersen, M. B. (2012). Moving Toward Buddhist Psychotherapy in Sport: A Case Study. *The Sport Psychologist*, 26(4), 624–643. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.4.624>
- Tóth, Anett. (2018). Pszichodiagnosztikai eszközök 3. – Személyiségvizsgáló eljárások. In.: Kakuszi, E & Tóth, A. (eds.): *Pszichopatológia gyakorlat. Segédanyag*. Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar, p. 35-43
- Waiswol, N. (1995). Projective techniques as psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 49(2), 244–259. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1995.49.2.244>

Mellékletek

1. sz. melléklet: az SAT alapkészletének képei és felszólító jellegei

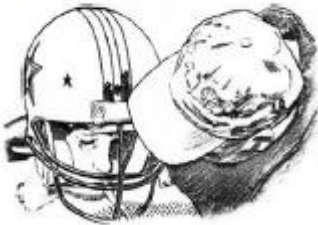
Kép	Felszólító jelleg
Image 1 	versenyszorongás, önbizalom, kudarctól/sikertől való félelem
Image 2 	teljesítménymotiváció, sportolói identitás, az edző-sportoló kapcsolat
Image 3 	versenyszorongás, társas- és feladatkohézió, versengési attribúciók, én-hatékonyság
Image 4 	sérülésre adott reakció, intrinzik/extrinzik motiváció, önbizalom
Image 5 	társas-feladat kohézió, csoportdinamika, társas lazsálás

Image 6 	csoportkohézió, vezetés és csapatdinamika, önbizalom, befogadás/kirekesztés, visszautasítás
Image 7 	önbizalom, versenyszorongás
Image 8 	önbizalom, versenyszorongás, visszavonulás, teljesítménymotiváció
Image 9 	társas és feladat kohézió, vezetés, hierarchikus viszonyok
Image 10 	intrinzik/extrinzik motiváció, kudarctól/sikertől való félelem, attribúciós stílusok