POLÁNKI BALÁZS

# A MENTALIZÁCIÓ RFQ SEGÍTSÉGÉVEL TÖRTÉNŐ MÉRÉSE

## komplikált gyász kontextusában

BLACK RIBBON
www.blackribbon.hu
2026

A mentalizáció az a reflexiós képesség, ami segít számunkra megérteni és értelmezni a mentális állapotokat önmagunkkal ás másokkal kapcsolatban, azt, hogy a gondolatok, érzések és hitek milyen viselkedésekhez vezetnek. A mentalizáció deficitje növelheti a komplikált gyászt megélő, szeretteiket öngyilkosságban elveszítő túlélők öngyilkosságát. A korábbi kutatások szerint a jól működő mentalizáció védőfaktorként működik, amikor traumatikus hatások érnek bennünket. A mentalizációs kapacitás hiánya depressziót, evészavart és akár személyiségzavart is okozhat.

A mentalizáció mérésére a 8 itemből álló *RFQ* azaz *Reflective Functioning Questionnaire* azaz a *Reflektív működést mérő kérdőív* szolgál. Az eszközön elért magas pont együtt jár a személy által korábban alkalmazott önsértéssel. A mentalizáció-alapú terápia segít az öngyilkosságot túlélőknek, hogy a saját szándékaikat felismerjék és megnevezzék, másokét pedig értelmezzék. Segít gyászuk kezelésében és megszabadulni a szuicid ideációtól.

Mentalizációs kapacitásuk funkcionálása révén meg tudják vizsgálni saját gondolataikat, érzéseiket és viselkedéseiket. Növelhetik az önegyüttérzést, a megbocsátást és az érzelmi önszabályozást, amelyek segítik a komplikált gyászból való gyógyulást. Mindezen felül pedig elhunyt szerettük szándékainak, érzéseinek és cselekedeteinek jobb megértése által a gyászoló nagyobb empátiával és együttérzéssel közeledhet az áldozat azon viselkedése felé, amelyet lehetetlen felfogni és megérteni, ami az elviselhetetlen fájdalmat is csökkenteni tudja.

A reflektív funkcióban beálló zavar interperszonális problémákhoz és az érzelemszabályozás nehézségeihez vezethet. A mentalizációs képességünket számos tényező befolyásolja: koncentrációs képességünk, realitást tesztelő képességünk, intelligenciánk, kötődési stílusunk, személyiségvonásaink, iskolai végzettségünk, vallásunk, kultúránk és stressz szintünk.

Az RFQ egy 8 pontos önkitöltős likkert skálát alkalmazó eszköz, két látens változóval: az RFQ-Uncertainty (RFQu) a *hipomentalizációt* és az RFQ-Certainty (RFQc) a *hipermentalizációt* méri. Az RFQu magas pontjai limitált mentalizációs kapacitásra utalnak a mentális állapotok felismerésében. A magas RFQc pontok túlzott tendenciákra és feltételezett mentalizációkra utalhatnak. A pontok önmagukban nem használhatók, a kontextus alapos megismerése, a befolyásoló tényezők feltérképezése és a személy élményeinek megértése kell, hogy kiegészítse azt, amit a segítő kapcsolatban tehetünk meg.

Az RFQ gyászkísérés során történő alkalmazása segít Önnek is, hogy jobban belelásson saját mentalizációs működésének aktuális sajátosságaiba.

Olvassa el az alábbi állításokat. Önmagára vonatkozóan értékelje azt, ahogyan általánosságban önmagát látja.

Értékek:
1-Egyáltalán nem értek egyet
7-Teljesen egyetértek

1-Az emberek gondolatai számomra rejtélyt jelentenek. 1 2 3 4 5 6 7

2-Nem mindig tudom, hogy miért csinálom azt, amit csinálok. 1 2 3 4 5 6 7

3-Amikor dühös leszek, olyan dolgokat mondok, amiket nem tudom miért mondok. 1 2 3 4 5 6 7

4-Amikor dühös leszek, gyakran olyan dolgokat mondok, amit később megbánok. 1 2 3 4 5 6 7

5-Amikor bizonytalannak érzem magamat, másokat irritáló módon viselkedek. 1 2 3 4 5 6 7

6-Néha fogalmam sincs arról, hogy miért csinálom azt, amit csinálok. 1 2 3 4 5 6 7

7-Mindig tisztában vagyok azzal, hogy mit érzek. 1 2 3 4 5 6 7

8-Az erős érzelmek gyakran elködösítik a gondolkodásomat. 1 2 3 4 5 6 7

HIVATKOZÁSOK

Levi-Belz, Yossi & Lev-Ari, Lilac. (2022). Thinking for healing: The role of mentalization deficits as moderator in the link between complicated grief and suicide ideation among suicide-loss survivors. Death Studies. 47. 1-10. 10.1080/07481187.2022.2065707.

Mahaputra, Mahaputra & Elvira, Sylvia & Lukman, Petrin Redayani & Nasrun, Martina & Wiguna, Tjhin. (2025). Validation and reliability testing of Reflective Functioning Questionnaire (RFQ) Indonesian Version. Jurnal Psikiatri Surabaya. 14. 217-227. 10.20473/jps.v14i2.55541.

Martins, Karina & Benedito, Luís & Farate, Carlos & Daniel, Fernanda & Vicente, Henrique. (2024). Psychometric properties of the Angolan version of the Reflective Functioning Questionnaire – 8 (RFQ-8): An exploratory study. Análise Psicológica. 41. 235-251. 10.14417/ap.2044.