

A kötődési rendszer hiper- és deaktivációjának mérése: a Kötődési Elhárítások Kérdőív magyar adaptációja és validálása (ADQ-HU-32)

UNGVÁRI BRIGITTA^{1,2}, SZABÓ PÉTER^{1,2}, CSIGÓ KATALIN^{2,3}

¹ PPKE ITK Roska Tamás Műszaki és Természettudományi Doktori Iskola, Budapest

² Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológiai Intézet, Budapest

³ Észak-Pesti Centrumkórház-Honvédkórház Stressz- és Traumafókuszú Mentalhigiénés Centrum

Bevezetés: A kötődési rendszer egy észlelt fenyegetés esetén aktiválódó szabályozó-rendszer, melynek optimális működése esetén kötődési biztonság alakul ki. Ha a személy a gondozó válaszképtelensége miatt ezt nem tudja megélni, a fenyegetettségélmény kezelésére másodlagos elhárító stratégiák (deaktiváció, hiperaktiváció) kapcsolnak be, amelyek az affektusszabályozás központi szervezőelveivé válnak. Célunk az, hogy lehetőséget adjunk ezen stratégiák magyar nyelven történő felmérésére a Kötődési Elhárítások Kérdőív magyar adaptációjával és validálásával (ADQ-HU-32). **Módszertan:** Háromlépcsős adaptációs folyamatot alkalmaztunk. (1) Elsőként egy 121 tételes itempoolt állítottunk össze szakértői és MI-támogatott fordítással–visszafordítással, tartalmi finomítással és kiegészítéssel. (2) Ezután nagymintás adatfelvétel (N=861; M=39,5 év; 39% férfi) alapján feltáró faktorelemzés történt, amely egy 50 tételes, nyolcfaktoros változatot eredményezett. (3) Ezután egy újabb mintán (N=543; M=28,43 év; 35% férfi) végeztünk feltáró és megerősítő faktorelemzést, a gyengén teljesítő alskálákat (érzelmi kivonódás, önfeláldozás) eltávolítottuk, és kialakítottuk a 32 tételes, végső verziót. A konstruktumvaliditást a Tapasztalatok Szoros Kapcsolatokban Kérdőívének (ECR-R-HU-SF) és a Mentalizáció Multidimenzionális Kérdőívének (MMQ) skáláival vizsgáltuk; csoportkülönbségeket családi állapot szerint ANOVA-val ellenőriztük. **Eredmények:** A végső ADQ-HU-32 hatfaktoros struktúrát mutatott: két nyolctételes alskála (kiszolgáltatottságkerülés, távolságtartás) tartozott a deaktivációhoz, és négy négytételes alskála (krónikus közelségigény, kapcsolati hipervigilancia, rumináció, hasítás) a hiperaktivációhoz. Az illeszkedési mutatók megfelelőek vagy kiválóak voltak (RMSEA=0,045–0,067; SRMR=0,027–0,066; CFI=0,93–0,96; TLI=0,92–0,95), a belső megbízhatóság szintén megfelelő ($\omega/\alpha=0,75–0,89$). A deaktiváció közepes–erős pozitív együttjárást mutatott az ECR elkerüléssel és az MMQ kapcsolati diszkomforttal és bizalmatlansággal; a hiperaktiváció erősen korrelált az ECR szorongással, továbbá pozitívan az MMQ érzelmi diszkontrollal és más diszfunkcionális dimenziókkal. A mentalizáció összesített pontszámaival mindkét főfaktor negatív kapcsolatot jelzett. Családi állapot szerint az egyedülállók magasabb, a házasok alacsonyabb deaktivációs és hiperaktivációs értékeket mutattak. **Konklúzió:** Az ADQ-HU-32 pszichometriailag megfelelő, megbízható eszköz a kötődési elhárító stratégiák mérésére. A jövőben érdemes lehet klinikai populáción is tesztelni a személyiségpatológiák empirikus vizsgálatához való alkalmasság tekintetében.

(*Neuropsychopharmacol Hung* 2026; 28(3): 142–161)

Kulcsszavak: kötődési rendszer, kötődési deaktiváció, kötődési hiperaktiváció, affektusszabályozás, kérdőívadaptáció, magyar populáció

BEVEZETÉS

A kötődési rendszer evolúciós alapú, fenyegetésre reagáló viselkedéses–affektív szabályozórendszer, amelynek elsődleges funkciója a kompetens, biztonságot nyújtó személyhez való közelség biztosítása (Bowlby, 1988). Ha a gondozó válaszkész, biztonságélmény jön létre, ami elősegíti az affektusok hatékony szabályozását (Ainsworth et al, 1978; Waters et al, 2010; Schore, 2005), így több mentális kapacitás szabadul fel a problémamegoldás és az exploráció számára, valamint lehetővé válik az intim kapcsolódás (van den Boom, 1994; Feeney & Van Vleet, 2010). Ezt a működésmódot – a kötődési szükséglet közvetlen kielégítését – elsődleges kötődési stratégiának nevezzük (Bowlby, 1969; Uccula et al, 2022). Felnőttkorban ez már nem kizárólag a másik személy fizikai közelségének keresését jelenti, hanem egy biztonságot nyújtó másik szimbolikus reprezentációjához való hozzáférést is (Mikulincer & Shaver, 2016). Azonban amennyiben ez a stratégia a gyermekkori kötődési személy kiszámíthatatlansága, alacsony válaszkészsége vagy félelemkeltő mivolta miatt nem működtethető, másodlagos stratégiák lépnek működésbe: a deaktiváció és a hiperaktiváció (Mikulincer & Shaver, 2016). Ezek összefüggnek az Ainsworth és munkatársai (1978) által leírt szorongó és elkerülő kötődési stílusokkal, azonban Mikulincer és Shaver (2016) modelljének lényegi eleme, hogy a deaktiváció és a hiperaktiváció nem pusztán stílusleírások, hanem internalizált munkamodellekhez kapcsolódó szabályozási mintázatok, amelyek az affektusszabályozás szervezőelveiként funkcionálnak.

Deaktiváció esetén a személy igyekszik megelőzni vagy elnyomni a kötődési rendszer aktiválódását, például a veszélyjelző ingerek, a kötődési szükségletek és a dependenciaigény tudatosításának kerülésével (Shaver & Mikulincer, 2007). Az ilyen személyek megpróbálnak blokkolni minden olyan érzelmi állapotot, amely ellentétes azzal a céllal, hogy kötődési rendszerük deaktivált maradjon, mivel ezek az érzelmek a sebezhetőség érzésével társulnak. A hangsúly a függetlenségen, az önkontrollon és az önhatékonyágon van (Shaver & Mikulincer, 2007). Hiperaktiváció esetén ezzel szemben felerősödik a veszélyészlelés és a közelség iránti igény (Shaver & Mikulincer, 2007). Az ezt alkalmazó személyek a negatív érzelmeket gyakran a kötődési céljaikkal összhangban állónak látják, ezért hajlamosak ezeket fenntartani, sőt felerősíteni. Céljuk a másik figyelmének és gondoskodásának kiváltása, aminek érdekében krónikusan aktiválják a kötődési rendszert, azaz közelségi igényüket; éberrel figyelik a

kötődési személy elérhetetlenségének jeleit, valamint túlhangsúlyozzák saját tehetetlenségüket és sebezhetőségüket (Shaver & Mikulincer, 2007).

A két stratégia és a kötődési modellek integrációjával Mikulincer és munkatársai (2009) olyan tipikus védekező / elhárító stratégiákat írtak le, amelyek a deaktivációhoz és a hiperaktivációhoz köthetők, majd ezeket Richardson és munkatársai (2023, 2025) több kutatásban megpróbálták empirikusan igazolni (jelen kérdőív eredeti verziója is ehhez szolgál mérőeszközként). Ilyen védekező stratégiák deaktiváció esetén például a kényszeres önállóság, a távolságtartás, a kötődési szükségletek tagadása, vagy az érzelmi kivonódás. A hiperaktivációt jellemző stratégiák lehetnek például a hasítás, a kapcsolati hipervigilancia, az elárasztás, a rumináció, vagy a krónikus közelségigény.

Ezen másodlagos stratégiáknak a személyiségpatológiák szempontjából több klinikai konceptualizációban is nagy jelentősége lehet. Tárgykapcsolati nézőpontból akadályozzák a szelf–tárgy–differenciáció kialakulását, ezáltal a koherens szelf- és tárgyrepresentációk létrejöttét (De Meulemeester et al, 2025). Emellett Fonagy és munkatársai (pl. Fonagy & Campbell, 2016) mentalizációs modelljét alapul véve a bizonytalan kötődéshez kapcsolódó mechanizmusok rontják a mentalizációs készséget (Luyten et al, 2020), ami szorosan összefügg az affektusszabályozás deficitjével, és a borderline személyiségpatológia kialakulásával (Fonagy et al, 2002).

Habár rendelkezésre állnak magyarra adaptált, felnőttkori kötődést mérő kérdőívek – ilyen a Tapasztalatok Szoros Kapcsolatokban Kérdőív (ECR-R; Dupont et al, 2022) és a Kötődési Stílus Kérdőív (ASQ-H; Há-mori et al, 2016) –, indokoltnak tartottuk egy új eszköz adaptációját is. Ennek oka, hogy az ECR-R elsősorban a romantikus kapcsolatokra fókuszál, és a kötődést két dimenzióban (szorongás, elkerülés) méri, így nem ragadja meg a bizonytalan kötődési mintázatokhoz kapcsolódó stratégiákat. Az ASQ-H ugyan nem korlátozódik romantikus kapcsolatokra, azonban nem alkalmas a deaktiváció és a hiperaktiváció egyértelmű elkülönítésére. Mindezek alapján szükségesnek láttuk egy átfogóbb, finomabban differenciáló kérdőív adaptációját. A Kötődési Elhárítások Kérdőív (ADQ) magyar verziója, az ADQ-HU-32 ezt a hiányt kívánja betölteni.

MÓDSZERTAN

A fejlesztés több lépésben zajlott. Az első szakaszban a tételek konstruktumvaliditásának biztosítása érdekében egy 121 tételből álló itempoolt állítottunk össze mesterséges intelligenciával, valamint szakértői

tételgenerálással és -szelekcióval. Ezután egy nagymintás adatfelvételt követően feltáró faktorelemzést végeztünk, és létrehoztuk az 50 tételes változatot (2. szakasz). A harmadik szakaszban ellenőriztük az 50 tételes faktorstruktúrát, a hiányosságokat korrigáltuk, és kialakítottuk a 32 tételes kérdőívet, amelynek validitását más kérdőívekkel és csoport-összehasonlítással vizsgáltuk.

MÉRŐESZKÖZÖK

Kötődési Elhárítások Kérdőív magyar változata – ADQ-HU (Richardson et al, 2025 alapján). Az eredeti kérdőív 50 tételből áll, amelyeket a kitöltőnek hatfokú Likert-skálán kell értékelnie. A tételek tíz, egyenként öt állításból álló alskálát alkotnak: krónikus közelségigény, távolságtartás, kompulzív gondoskodás (önfeláldozás), rumináció, parentifikáció, ambivalens hasítás, védekező tiltakozás, elárasztás, kiszolgáltatottságkerülés és érzelmi kivonódás. Az eredeti kérdőív megbízhatósági mutatói nagyrészt megfelelőek (0,74–0,81), kivéve az érzelmi kivonódást ($\alpha=0,68$) és a ruminációt ($\alpha=0,66$), amelyek az éppen elfogadható (Cohen et al, 2018) tartományba esnek. A továbbiakban ismertetjük az ADQ magyar változatának kialakítását és mutatóit. A validitás vizsgálatához a kötődési stílust felmérő ECR-R rövid változatát, valamint a mentalizációt értékelő MMQ-t használtuk.

Tapasztalatok Szoros Kapcsolatokban Kérdőív rövidített változata – ECR-R-HU-SF (Fraley et al, 2000; Dupont et al, 2022). A kérdőív a felnőttkori kötődés felmérésére szolgál az alapján, hogy a kitöltő általában hogyan viselkedik romantikus kapcsolataiban. Két skálája a kötődési szorongást és a kötődési elkerülést méri. Kutatásunkban a nyolctételes rövidített változatot alkalmaztuk; a kitöltők minden tételről hétszintű Likert-skálán döntöttek el, mennyire értenek egyet az állítással. A kérdőív megbízhatósági mutatói jelen vizsgálatban is megfelelőek voltak (szorongás: $\alpha = 0,83$; elkerülés: $\alpha = 0,77$).

Mentalizáció Multidimenzionális Kérdőíve – MMQ (Gori et al, 2021; Szél et al, 2023). A kérdőív a mentalizáció – önmagunk és mások mentális állapotainak felismerése és értelmezése – többdimenziós mérésére szolgál. Kifejezett célja a mentalizációhoz kapcsolódó pozitív erőforrások feltárása. 33 tételből áll, amelyeket a kitöltők ötfokú Likert-skálán értékelnek. A skálák belső megbízhatósága itt is megfelelőnek bizonyult (reflektivitás: $\alpha=0,84$; énerő: $\alpha=0,86$; kapcsolati összehangoltság: $\alpha=0,84$; kapcsolati diszkomfort: $\alpha=0,65$; bizalmatlanság: $\alpha=0,74$; érzelmi diszkontroll: $\alpha=0,73$; összesített: $\alpha=0,79$).

STATISZTIKAI ELEMZÉSEK

Az adattisztításhoz és a statisztikai elemzésekhez a JASP 0.19.3-as verzióját alkalmaztuk. A kérdőívek faktorstruktúrájának feltárására a kérdőívfejlesztés második és harmadik szakaszában feltáró faktorelemzést végeztünk, promax forgatással, főtengeles módszerrel (principal axis factoring), mivel nem feltételeztük az itemek normál eloszlását. A faktorok számát könyökdiagrammal, valamint párhuzamos elemzéssel határoztuk meg. Az adatok faktorálhatóságát KMO-értékekkel ellenőriztük. A harmadik szakaszban a feltáró elemzés mellett megerősítő faktorelemzést is végeztünk az 50 tételes változatra, a végleges változatot mindkét adathalmazon ellenőriztük megerősítő faktoranalízissel. A feltáró faktorelemzés során 0,30-as faktortöltést tekintettünk minimális kritériumnak. Keresztöltésnek azt tekintettük, ha egy item legalább két faktoron is elérte a 0,30-as töltési értéket (Field, 2013). Azokat a tételeket, amelyek egyetlen faktoron sem mutattak szignifikáns töltést, eltávolítottuk az elemzésből. A keresztöltéses itemek közül szintén kizártuk azokat, ahol a két legmagasabb töltés közötti különbség nem haladta meg a 0,15-öt.

A modellek illeszkedését a megközelítési négyzetes középérték hibával (RMSEA; $\leq 0,06$ kiváló, $\leq 0,08$ elfogadható), a standardizált reziduális négyzetes középértékkel (SRMR; $\leq 0,06$ kiváló, $\leq 0,08$ elfogadható), az összehasonlító illeszkedési indexszel (CFI; $\geq 0,95$ kiváló, $\geq 0,90$ elfogadható), valamint a Tucker-Lewis indexszel (TLI; $\geq 0,95$ kiváló, $\geq 0,90$ elfogadható) határoztuk meg. A belső megbízhatóság ellenőrzésére a Cronbach-alfa mellett egyes ajánlásoknak (pl. Hayes és Coutts, 2020) megfelelően a McDonald-omega értéket is meghatároztuk. Az adatokon outlierszűrést végeztünk a módosított outlier labelling rule ($IQR \cdot 2,2$ – Hoaglin & Iglewicz, 1987) alapján. Az outliereket winzorizálással kezeltük.

Mivel a skálák nagy részén a normál eloszlás feltétele nem teljesült, a validáló skálákkal való együttjárásokat nemparametrikus Spearman-korrelációval ellenőriztük. Szintén a validálás érdekében összehasonlítottuk a különböző családi állapotú személyek deaktivációs és hiperaktivációs értékeit, ehhez egyszempontos, független mintás ANOVA-t alkalmaztunk. Az ANOVA-hoz felhasznált deaktivációs és hiperaktivációs összkálákon a reziduális hibák normalitását Q-Q plottal ellenőriztük, a szóráshomogenitás sérülése miatt Welch-korrekciót, valamint Games-Howell post hoc vizsgálatot használtunk.

1. táblázat A minta demográfiai összetétele a kutatás második és harmadik szakaszában

		2. szakasz (pilot, feltáró faktorelemzés)	3. szakasz (feltáró és megerősítő elemzés, validálás)
Mintaelemszám		N=861	N=543
Életkor		M=39,5; SD=13,7 Min: 18; Max: 82	M=28,4; SD=11,3 Min: 18; Max: 71
Nem	férfi	340 (39%)	189 (35%)
	nő	521 (61%)	352 (65%)
Lakhely	faluközség	168 (19%)	85 (16%)
	kisváros	257 (30%)	147 (27%)
	nagyváros / megyeszékhely	196 (23%)	70 (13%)
	főváros	240 (28%)	241 (44%)
Végzettség	általános iskola	25 (3%)	22 (4%)
	középfokú végzettség	307 (36%)	138 (26%)
	felsőoktatásban hallgató	115 (13%)	197 (36%)
	főiskola/egyetem	414 (48%)	186 (34%)
Családi állapot	egyedülálló	192 (22%)	173 (32%)
	pár- / élettársi kapcsolatban	181 (21%)	263 (49%)
	házas	442 (51%)	95 (17%)
	elvált	30 (4%)	12 (2%)
	özvegy	16 (2%)	–

ELJÁRÁS ÉS RÉSZTVEVŐK

1. szakasz: az itempool összeállítása

Első lépésként többlépcsős eljárásban tételhalmazt (itempool) állítottunk össze, az eredeti kérdőív szerzőjével folyamatos egyeztetésben. Mivel az angol nyelvű kérdőív végső tételei is egy nagyobb itempoolból kerültek kiválasztásra, kiindulópontként mi is ezt vettük át, azonban érdemi módosításokkal és kiegészítésekkel láttuk el. Eltávolítottuk a parentifikációra és a negatív gyermekkori tapasztalatokra vonatkozó tételeket, mivel megítélésünk szerint ezek elsősorban gyermekkori élményeket mérnek, nem pedig szűkebben a kötődési rendszerekhez kapcsolódó affektív és viselkedéses megnyilvánulásokat. Az eredeti itempool többi tétele közül egyeseket változtatás nélkül megtartottuk, másokat az alábbi elvek mentén módosítottunk: (1) minden állításnak implicit vagy explicit módon kapcsolati dimenziót kellett tükröznie; (2) kerültük a több állítást tartalmazó, összetett mondatokat; (3) a túlzottan szaknyelvi megfogalmazásokat közérthetőbbé tettük; (4) azokat az állításokat, amelyek

a szociális megfelelés iránti igény révén várhatóan torzított válaszokat válthattak ki, módosítottuk vagy elhagytuk. Ezt követően a tételeket látszatérvényesség (face validitás) alapján előzetes elméleti elvárásaink szerint alszkálákhoz rendeltük. Az alszkálát a kötődési rendszer hiperaktivációját és deaktivációját leíró, jellemző stratégiák mentén szerveztük. A deaktiváció skálához hipotetikus hat alszkálát rendeltünk (érzelmi kivonódás, kiszolgáltatottságkerülés, távolságtartás, kényszeres önállóság, kötődési szükséglet tagadása, önérdek), a hiperaktiváció skálához pedig hetet (kényszeres gondoskodás, krónikus közelség-igény, védekező tiltakozás, rumináció, kapcsolati hipervigilancia, elárasztás, hasítás).

Az így előállított tételverziók angol nyelvű jóváhagyását követően megkezdjük a fordítást többlépcsős eljárásban, mesterséges intelligencia (ChatGPT-4o, DeepL) és manuális szerkesztés kombinációjával. Első lépésben a DeepL minden tételre készített egy nyers fordítást, a ChatGPT-vel pedig tételeként több alternatív változatot generáltattunk; ezek közül manuálisan választottuk ki a legmegfelelőbbet. Ezután mindkét gépi fordításhoz generáltattunk egy nyelvi-stílus

2. táblázat Az előzetes kérdőívváltozatok faktoranalízissel kapott illeszkedési mutatói és jellemzői

	RMSEA (90% CI)	SRMR	CFI	TLI	Faktorok és tételek száma
1. változat EFA (2. szakasz, 50 tétel)	0,035 (0,032–0,037)	0,024	0,94	0,91	8 (10; 10; 5; 5; 5; 5; 5; 5 tétel)
1. változat CFA (3. szakasz, 50 tétel)	0,068 (0,066–0,071)	0,089	0,82	0,81	8 (10; 10; 5; 5; 5; 5; 5; 5 tétel)
1. változat EFA (3. szakasz, 50 tétel)	0,040 (0,037–0,043)	0,027	0,93	0,90	8 (9; 11; 6; 4; 5; 5; 5; 5 tétel)
2. változat EFA (3. szakasz, érzelmi kivonódás alskála nélkül)	0,046 (0,042–0,049)	0,030	0,92	0,88	7 (9; 11; 6; 4; 5; 5; 5 tétel)
3. változat EFA (3. szakasz, érzelmi kivonódás és önfeloldozás alskála nélkül)	0,048 (0,045–0,052)	0,032	0,92	0,88	6 (9; 11; 6; 4; 5; 5 tétel)
Végleges változat EFA (3. szakasz, 32 tétel)	0,045 (0,04–0,05)	0,027	0,95	0,92	6 (8; 8; 4; 4; 4; 4 tétel)
Végleges változat CFA (3. szakasz, 32 tétel)	0,059 (0,055–0,063)	0,064	0,93	0,92	6 (8; 8; 4; 4; 4; 4 tétel)
Végleges változat CFA ellenőrzése (2. szakasz mintáján)	0,067 (0,064–0,070)	0,066	0,96	0,95	6 (8; 8; 4; 4; 4; 4 tétel)

EFA = exploratív / feltáró faktorelemzés, CFA = konfirmatív / megerősítő faktorelemzés

finomításokat tartalmazó változatot ChatGPT-vel. Végül az angol eredetit és a négy magyar változatot egymás mellé helyezve, a ChatGPT-t alkalmazva előállítottunk egy szintetizált, legjobbnak tartott fordítást. Így tételeként öt magyar változat készült: (1) DeepL nyers, (2) ChatGPT nyers, (3) DeepL–ChatGPT stilizált, (4) ChatGPT stilizált, (v) ChatGPT szintetizált. A változatokat egymás mellé téve minden tétel végső magyar megfogalmazását manuálisan választottuk ki vagy alkottuk meg. A kész magyar tételeket egy független személy visszafordította angolra, amelyet megküldtünk az eredeti kérdőív szerzőjének. Visszajelzése alapján a magyar verzió célzott korrekciókat hajtottunk végre, majd ismételt visszafordítást készítettünk; ezt a változatot a szerző jóváhagyta.

Mivel az így kapott itempool tételei kiegyensúlyozatlanul oszlottak el az alskálák között (egyes alskálákhoz 4–5, másokhoz akár 10 tétel tartozott), a következő lépés a tételhalmaz kiegyensúlyozása volt. Azokhoz a skálákhoz, amelyekhez kevés tétel tartozott, új tételeket hoztunk létre egyrészt manuálisan – a teoretikus és klinikai háttér figyelembevételével –, másrészt mesterséges intelligencia bevonásával. A ChatGPT számára megadtuk a mérni kívánt konstrukum rövid meghatározását és az adott skálához addig rendelt tételeket, majd javaslatokat kértünk új állításokra; ezek közül a látszatérvényesség alapján manuálisan válogattunk, szakértői szűréssel. Ennek eredményeként az alskálákat úgy egészítettük ki, hogy mindegyik legalább nyolc tételt tartalmaz-

zon. Az új tételeket angolra fordítottuk, és az eredeti szerzővel véleményeztettük, majd az ő jóváhagyása mentén véglegesítettük. A folyamat végére egy 121 tételből álló itempool állt rendelkezésre.

A kérdőív a kötődési elhárító stratégiákat felmérő tételeken túl több szűrőtételt tartalmaz, amelyekkel kiszekelálhatóak a random vagy felületes kitöltések. Ezekből a magyar változatba ötöt emeltünk be, amelyek a 3. számú mellékletben, a végső kérdőívváltozat ismertetésében szerepelnek (18. tétel, valamint a kérdőív végén lévő szűrőtételek).

2. szakasz: az első változat tételeinek szelekciója feltáró faktoranalízissel – 50 tételes verzió létrehozatala

Az itempool tételeit, valamint a szűrőtételeket tartalmazó kérdőívet Google Forms űrlap segítségével terjesztettük, 18 év feletti személyek körében (egyéb feltétel a kitöltésre vonatkozóan nem volt). A mintavétel nem valószínűségi módon történt: egyrészt közösségi oldalakon osztottuk meg, és hólabda módszerrel terjesztettük az űrlapot, másrészt kurzusok keretében egyetemista hallgatók gyűjtöttek adatokat plusz pontért. Így összesen 956 személy töltötte ki a kérdőívet, akikből szűrés után 861 személy maradt ($M=39,5$, 39% férfi, 61% nő). A minta demográfiai összetételét az 1. táblázat tartalmazza.

Az adatokon a tételek szelekciója és meghatározása érdekében faktorelemzést végeztünk, amelynek ered-

3. táblázat Az ADQ-HU kérdőív végső, 32 tételes változatának faktorstruktúrája

	F1	F2	F3	F4	F5	F6
<i>Inkább elrejttem a sebezhetőségemet.</i>	0,82					
<i>Általában elnyomom az érzelmeimet, amikor csak lehet.</i>	0,68					
<i>Nem mutatom ki a bizonytalanságaimat, mert szeretnék erősnek és határozottnak látszani.</i>	0,67					
<i>Igyekszem elkerülni azokat a kapcsolati helyzeteket, amelyekben megnyilvánulhatnak a gyengeségeim.</i>	0,67					
<i>Nagyon zavarna, ha mások törékenynek látnának.</i>	0,66					
<i>Ha gondterhelt vagyok, inkább magamban tartom az érzéseimet.</i>	0,53					
<i>Kényelmetlenül közelínek élem meg, ha egy másik emberrel az érzelmeimről kell beszélgetni.</i>	0,52					
<i>Igyekszem elkerülni az olyan helyzeteket, amelyekben segítséget kellene kérnem.</i>	0,44					
<i>Jobb szeretek inkább külön lenni a partneremtől.</i>		0,71				
<i>Jobb szeretem, ha a partneremmel nincs túlzottan szükségünk egymásra.</i>		0,68				
<i>Jobb szeretem az olyan kapcsolatokat, amelyekben nem avatkozunk bele túlságosan egymás életébe.</i>		0,64				
<i>Úgy tűnik, több személyes térre van szükségem, mint másoknak.</i>		0,64				
<i>A kapcsolataimban én vagyok az, aki inkább távolságot tart.</i>		0,58				
<i>Hajlamos vagyok keresni a módját annak, hogy kilépjek egy kapcsolatból, ha az túl szorossá válik.</i>		0,54				
<i>Ha valakin azt érzem, hogy veszélyeztetni az önállóságomat, hajlandó vagyok lemondani a kapcsolatról.</i>		0,53				
<i>Zsúfoltnak vagy fojtogatónak érzem, ha mások megpróbálnak közel kerülni hozzám.</i>		0,52				
<i>Hajlamos vagyok végletekben gondolkodni; a dolgok vagy emberek vagy teljesen jók, vagy teljesen rosszak számomra.</i>			0,91			
<i>Hajlamos vagyok a kapcsolatokhoz mindent vagy semmit alapon viszonyulni; számomra a dolgok vagy tökéletesen működnek, vagy teljesen reménytelenek.</i>			0,78			
<i>Kapcsolataimban vagy teljesen pozitívan, vagy teljesen negatívan látom a dolgokat.</i>			0,72			
<i>Gyakran előfordul, hogy az embereket vagy dolgokat egyszer teljesen jónak, majd teljesen rossznak látom (pl. egyszer tökéletesnek, máskor csalódást keltőnek).</i>			0,62			
<i>Gyakran túlgondolom a kapcsolati aggodalmakat.</i>				0,88		
<i>Hajlamos vagyok azon kattogni, hogy milyen kimenetele lehet a kapcsolati problémáimnak.</i>				0,79		
<i>Hajlamos vagyok ostromozni magamat a kapcsolatokban elkövetett hibáért.</i>				0,72		
<i>A kapcsolataimban viszonylag könnyen ki tudom zárni a szorongást keltő gondolatokat.</i>				0,69		
<i>Olyan gyorsan belebolondulok valakibe, hogy nem tudok a valóság talaján maradni.</i>					0,85	
<i>Gyakran beleszeretek valakibe anélkül, hogy igazán megismerném.</i>					0,83	
<i>Mindig kell nekem valaki, akiről álmodozhatok / akibe bele vagyok esve.</i>					0,63	
<i>Hajlamos vagyok szinte „belekapaszkodni” azokba, akikkel érzek valamilyen kapcsolódást.</i>					0,39	
<i>A kapcsolataimban gyakran úgy viselkedem, mintha nyomoznék a másik után.</i>						0,85
<i>Szükségét érzem, hogy ellenőrizsem a partnerem másokkal folytatott kommunikációját (pl. e-mailek / üzenetek).</i>						0,70
<i>Alkalmanként próbára teszem a partneremet, hogy megbizonyosodjam arról, megbízhatok-e benne.</i>						0,66
<i>Ha a másik egy ideig nem elérhető, rögtön arra gondolok, hogy biztosan elhagyott vagy elárult.</i>						0,51

4. táblázat Az ADQ-HU-32 faktorainak belső megbízhatósága

	2. szakasz		3. szakasz	
	Cronbach-alfa	McDonald-omega	Cronbach-alfa	McDonald-omega
Deaktiváció – kiszolgáltatottság kerülése	$\alpha = 0,83$	$\omega = 0,83$	$\alpha = 0,84$	$\omega = 0,84$
Deaktiváció – távolságtartás	$\alpha = 0,75$	$\omega = 0,75$	$\alpha = 0,83$	$\omega = 0,83$
Deaktiváció – összesített	$\alpha = 0,84$	$\omega = 0,84$	$\alpha = 0,87$	$\omega = 0,87$
Hiperaktiváció – hasítás	$\alpha = 0,81$	$\omega = 0,80$	$\alpha = 0,85$	$\omega = 0,85$
Hiperaktiváció – rumináció	$\alpha = 0,78$	$\omega = 0,78$	$\alpha = 0,83$	$\omega = 0,84$
Hiperaktiváció – krónikus közelségigény	$\alpha = 0,77$	$\omega = 0,77$	$\alpha = 0,81$	$\omega = 0,81$
Hiperaktiváció – kapcsolati hipervigilancia	$\alpha = 0,80$	$\omega = 0,79$	$\alpha = 0,77$	$\omega = 0,78$
Hiperaktiváció – összesített	$\alpha = 0,87$	$\omega = 0,87$	$\alpha = 0,89$	$\omega = 0,89$

ményeként nyolcfaktoros struktúra rajzolódott ki. Az itemszelekció során célul tűztük ki, hogy lehetőleg tartsuk magunkat az eredeti, 50-es tételszámhoz, és kiegyensúlyozott skálát hozzunk létre, vagyis azonos számú tétel mérje a deaktivációs és a hiperaktivációs dimenziókat, így e nyolc faktor tételeit ezzel a céllal tovább szelektáltuk. Az itemválogatásnál több szempontot is figyelembe vettünk: a töltés mértékét, az egyediségi mutatókat, valamint a tételek tartalmi (face validitási) megfelelőségét. Az így kapott tételek KMO-értéke 0,78–0,94 között mozgott, tehát az adathalmaz alkalmas volt a faktoranalízisre. Így végül egy 50 tételből álló, nyolcfaktoros struktúra jött létre, ahol a tételek faktortöltése 0,35–0,94 között alakult. Az illeszkedési mutatók mind megfelelő (CFI, TLI) vagy kiváló (RMSEA, SRMR) illeszkedést mutattak (2. táblázat). Az így kapott nyolc alskála a következő: kiszolgáltatottságkerülés, távolságtartás, rumináció, krónikus közelségigény, kapcsolati hipervigilancia, önfeláldozás, hasítás, érzelmi kivonódás.

Ugyanakkor több, gyengeségre utaló jelzés is megjelent. Az érzelmi kivonódás alskála faktortöltései viszonylag alacsonyak voltak (0,51–0,60), és a belső megbízhatósága sem bizonyult meggyőzőnek (Cronbach- $\alpha=0,66$). További problémát jelentett, hogy az alskála csupán gyenge korrelációt ($r=0,20$ – $0,27$ $p<0,001$) mutatott a deaktivációs faktor többi alskálájával, ezért döntöttünk úgy, hogy független skálaként kezeljük. Felmerült ugyanakkor a kérdés, mennyiben illeszkedik ez a skála a kérdőív egészéhez, ha mutatói és a többi skálával vett összefüggései ennyire bizonytalanok. Hasonlóképpen, bár az önfeláldozás alskála faktortöltései megfelelőek voltak, a többi hiperaktivációs skálával csak gyenge korrelációt mutatott ($r=0,14$ – $0,19$, $p<0,001$), ami

validitási aggályokat vetett fel. A hasítás alskála esetében továbbá nem volt egyértelmű, hogy inkább a deaktivációhoz vagy a hiperaktivációhoz sorolható, mivel mindkét faktor alskáláival hasonló mértékben korrelált; a hiperaktivációval azonban valamivel erősebb kapcsolatot mutatott (DE: $r=0,42$, $p<0,001$; HIP: $r=0,51$, $p<0,001$). E skálákat mindazonáltal – az eredeti kérdőívhez való illeszkedés és a teoretikus háttér szempontjai miatt – megtartottuk, és a következő szakaszban ismétellen ellenőriztük. A fentebb említett korrelációkon kívül az összes egymáshoz tartozó alskála 0,45 feletti ($r=0,45$ – $0,51$), szignifikáns ($p<0,001$) korrelációkat mutatott egymással.

3. szakasz: a végső tételek meghatározása feltáró és megerősítő faktoranalízissel, validáló skálákkal való összevetés

A validáló kérdőívcsomagot az ADQ-HU 50 tételes változatával, valamint a validáló skálákkal (ECR-R-SF, MMQ) ugyanúgy terjesztettük, mint az előző szakaszban. Így összesen 582 személy töltötte ki a kérdőívet, akikből adattisztítás után 543 fő ($M=28,43$; 35% férfi, 65% nő) adatain végeztünk elemzést (demográfiai jellemzők: 1. táblázat). Az ADQ-változók KMO-értékei 0,77–0,93 között mozogtak, ami az adathalmaz faktoranalízisre való alkalmasságát jelezte. Elsőként megerősítő faktorelemzést (CFA) végeztünk az előző szakaszban azonosított faktorstruktúrával; eredményei a 2. táblázatban láthatók: egyik illeszkedési mutató sem jelzett jó modellilleszkedést. Ennek nyomán újbóli feltáró faktorelemzést (EFA) futtattunk, amely ismét nyolcfaktoros, ám a skálák tételszámait tekintve kevésbé kiegyensúlyozott struktúrát eredményezett; az illeszkedési mutatók ugyanakkor némileg javultak. A

5. táblázat Az ADQ-HU-32 skáláinak és alskáláinak korrelációi

	ADQ DEAKTIVÁCIÓ			ADQ HIPERAKTIVÁCIÓ			
	Kiszolg. ker.	Távolság- tart.	Össz	Hasítás	Rumin.	Közelség- igény	Kapcs. hipervig.
DE táv.tart.	0,47 ***	–	–	–	–	–	–
DE össz	0,86 ***	0,84 ***	–	–	–	–	–
HIP hasítás	0,24 ***	0,21 ***	0,27 ***	–	–	–	–
HIP rumináció	0,24 ***	0,17 ***	0,25 ***	0,42 ***	–	–	–
HIP köz. igény	0,18 ***	0,19 ***	0,22 ***	0,47 ***	0,48 ***	–	–
HIP hipervigil.	0,22 ***	0,15 ***	0,22 ***	0,47 ***	0,50 ***	0,51 ***	–
HIP össz	0,28 ***	0,23 ***	0,31 ***	0,76 ***	0,79 ***	0,78 ***	0,74 ***

deaktiváció: kiszolgáltatottságkerülés, távolságtartás; hiperaktiváció: hasítás, rumináció, krónikus közelségigény, kapcsolati hipervigilancia, *** $p < 0,001$

faktorstruktúra előző szakaszhoz képesti bizonytalansága miatt végül úgy döntöttünk, hogy töröljük az előző szakaszban több gyengeséget mutató skálákat: először az érzelmi kivonódás, majd az önfeláldozás alskála tételeit távolítottuk el a kérdőívből (2. és 3. változat; lásd 2. táblázat), ami azonban érdemben nem javította az illeszkedési mutatókat. Az illeszkedés javítása és a skála kiegyensúlyozása érdekében eltávolítottuk a gyengébb töltésű tételeket úgy, hogy mind a deaktivációhoz, mind a hiperaktivációhoz 16–16 tétel tartozzon. Az így kapott 32 tételen végzett faktoranalízis eredményeit a következő, Eredmények részben közöljük; ez lett az ADQ-HU-32 kérdőív végleges változata.

EREDMÉNYEK

A végleges, 32 tételes változat KMO-értékei 0,82 és 0,93 között alakultak, ami igazolta az adathalmaz faktoranalízisre való alkalmasságát. A feltáró faktorelemzés a 32 tételből hatfaktoros struktúrát eredményezett; a faktortöltések 0,39 és 0,91 között mozogtak (lásd 3. táblázat). A hiperaktivációhoz négy faktor tartozott, egyenként négy tétellel (hasítás, krónikus közelségigény, kapcsolati hipervigilancia, rumináció), a deaktivációhoz pedig kettő, egyenként nyolc tétellel (kiszolgáltatottságkerülés, távolságtartás). Ebben a lépésben a hasítás skála korrelációs mintázata egyértelműen a hiperaktivációhoz való tartozást támasztotta alá, amint azt később, a korrelációk ismertetésénél részletezzük.

A modell illeszkedési mutatói megfelelőek vagy kiválóak voltak (RMSEA=0,045; SRMR=0,027; CFI=0,95; TLI=0,92; 2. táblázat). Ezt követően megerősítő faktorelemzést is végeztünk, amely szintén megfelelő illeszkedést mutatott (RMSEA=0,059; SRMR=0,064; CFI=0,93; TLI=0,92; GFI=0,98). Az overfitting mérséklésére — annak elkerülésére, hogy a faktorstruktúra csak erre a mintára illeszkedjen — az előző, második szakasz mintáján (N=861) is lefuttattuk a 32 tételes modell CFA-ját, a látens változók standardizálásával. A modell itt is megfelelő illeszkedést mutatott (RMSEA=0,067; SRMR=0,066; CFI=0,96; TLI=0,95; GFI=0,98). A faktorok belső megbízhatósága mindkét szakasz mintáján megfelelő volt ($\alpha/\omega=0,75\text{--}0,89$; részletek: 4. táblázat).

A faktorok egymással mutatott korrelációit az 5. táblázat foglalja össze (a 3. szakasz mintáján számolva). Minden skála és alskála szignifikánsan ($p < 0,001$) korrelált egymással. A deaktiváció és a hiperaktiváció faktorai között gyenge összefüggések voltak ($r=0,18\text{--}0,28$), míg az azonos faktorhoz tartozó alskálák közepes erősségű ($r=0,42\text{--}0,51$) korrelációkat jeleztek. Az életkor és nem szerinti átlag- és szórásértékeket — a minta nagyobb mérete és heterogenitása miatt — a második szakasz 861 fős adatain számoltuk (lásd 6. táblázat).

A validáló skálákkal mutatott összefüggéseket a 7. táblázat tartalmazza. A deaktiváció összértéke pozitív, gyenge korrelációt mutatott az ECR kötődési szorongásával, valamint az MMQ reflektivitás és

6. táblázat Az ADQ-HU-32 dimenzióinak átlag- és szórásértékei életkori és nemi bontásban, a 2. szakasz adatai alapján

	Összesen		18–25 év		26–35 év		36–45 év		46–60 év		60 év felett	
N	861		162		217		174		241		68	
	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő
N	341	522	74	88	81	136	64	110	95	146	26	42
DE-kker. átlag (szórás)	26,5 (7,6)	25,3 (8,0)	26,9 (8,5)	25,6 (7,6)	27,3 (6,6)	26,5 (8,6)	26,6 (7,9)	25,7 (7,9)	25,5 (7,7)	23,2 (7,7)	26,4 (7,0)	26,8 (7,2)
DE-tavt. átlag (szórás)	19,4 (6,2)	19,6 (6,6)	18,3 (5,4)	19,5 (6,2)	21,0 (6,6)	19,2 (6,6)	20,0 (6,7)	19,4 (7,2)	18,3 (5,8)	19,1 (6,3)	19,7 (6,3)	23,4 (5,7)
DE-össz átlag (szórás)	46,0 (11,7)	44,9 (12,4)	45,2 (11,8)	45,2 (12,4)	48,3 (11,1)	45,7 (12,8)	46,6 (12,6)	45,1 (12,8)	43,8 (11,0)	42,3 (11,7)	46,2 (12,0)	50,2 (11,1)
HIP-has. átlag (szórás)	9,8 (4,5)	10,6 (4,7)	9,5 (4,5)	11,4 (5,1)	10,3 (4,5)	10,6 (5,0)	10,4 (4,4)	10,8 (4,5)	8,7 (4,4)	10,0 (4,5)	10,9 (3,9)	10,7 (4,2)
HIP-rum. átlag (szórás)	12,0 (4,4)	14,2 (4,7)	13,0 (4,6)	16,6 (4,4)	12,2 (4,4)	14,9 (4,8)	12,3 (4,7)	13,9 (4,9)	11,0 (4,1)	12,8 (4,3)	11,5 (4,1)	12,4 (3,0)
HIP-köz. átlag (szórás)	9,6 (4,4)	9,4 (4,5)	10,3 (4,9)	12,4 (5,3)	10,3 (4,5)	10,0 (4,5)	10,2 (4,1)	9,0 (3,9)	8,5 (4,0)	7,9 (3,7)	7,6 (3,0)	7,9 (3,2)
HIP-hv. átlag (szórás)	6,5 (3,1)	7,5 (3,9)	6,7 (3,1)	8,6 (4,7)	7,0 (3,6)	7,8 (4,1)	7,1 (3,3)	7,2 (4,1)	5,6 (2,2)	6,8 (3,2)	6,7 (3,5)	7,5 (3,1)
HIP-össz átlag (szórás)	37,8 (12,7)	41,7 (13,2)	39,5 (13,2)	49,1 (15,2)	39,8 (13,2)	43,2 (13,3)	40,0 (13,1)	40,8 (12,7)	33,8 (10,7)	37,6 (11,1)	36,7 (12,5)	38,4 (9,9)

érzelmi diszkontroll dimenzióival; pozitív, közepes együttjárást az ECR kötődési elkerülésével és az MMQ bizalmatlansággal; továbbá pozitív, erős együttjárást az MMQ kapcsolati diszkomforttal. A mentalizáció összértékével gyenge, negatív korrelációt mutatott. A hiperaktiváció összértéke erős pozitív kapcsolatban állt az ECR kötődési szorongással, és gyenge pozitív kapcsolatban az elkerüléssel. Az MMQ alskálái közül az énerővel közepes, negatív összefüggést mutatott; a többi alskálával pozitív kapcsolatot jelzett — gyenge mértékben a kapcsolati összehangoltsággal, közepes mértékben a reflektivitással, kapcsolati diszkomforttal és bizalmatlansággal, valamint erős mértékben az érzelmi diszkontrollal. Az összesített mentalizációval közepes erősségű, negatív korrelációt mutatott. Az alskálákra bontott korrelációk szintén a 7. táblázatban olvashatók.

A validitás további ellenőrzéseként családi állapot szerinti csoportösszehasonlítást végeztünk a hiperaktivációs és deaktivációs összértékeken. Az alacsony elemszám miatt az özvegy kategóriát kihagytuk. A Welch-korrigált egyszempontos, független mintás ANOVA, valamint a Games–Howell post hoc vizsgálatok eredményeit a 8. táblázat mutatja. Mind a hiperaktiváció, mind a deaktiváció esetén szignifikáns csoportkülönbségek jelentkeztek. A post hoc tesztek a deaktivációban csak az egyedülálló és a há-

zas csoport között azonosítottak szignifikáns eltérést: az egyedülállók magasabb deaktivációt mutattak. A hiperaktiváció összértékében az egyedülállók szignifikánsan magasabb értékeket értek el, mint a párkapcsolatban élők és a házasok; a házas személyek pedig szignifikánsan alacsonyabb hiperaktivációt jeleztek, mint a párkapcsolatban élők és az elváltak, vagyis körükben a hiperaktivációs stratégiák ritkábbak, mint bármely más családi állapot esetén.

DISZKUSSZIÓ

Jelen tanulmány célja az volt, hogy magyar nyelvre adaptálja, valamint validálja a Kötődési Elhárítások Kérdőívet (ADQ-HU-32), és ezzel hozzájáruljon a kötődési rendszerhez kapcsolódó másodlagos stratégiák empirikus méréséhez. Az eredmények igazolták, hogy az ADQ-HU-32 egy megbízható és pszichometriailag megfelelő eszköz. A faktorelemzések eredményei alapján a kérdőív végső, 32 tételes változata egy jól értelmezhető, hatfaktoros struktúrát mutatott. Ebben eltért az eredeti kérdőív 50 tételes, tízfaktoros struktúrájától, azonban ezen eltérések teoretikusan vagy pszichometriailag megmagyarázhatóak. A kérdőív skáláinak belső megbízhatósága szintén kielégítőnek bizonyult, ami megerősíti a mérőeszköz használhatóságát egyéni és kutatási szinten egyaránt.

7. táblázat A kötődési deaktiváció és hiperaktiváció dimenzióinak validitásskálákkal mutatott összefüggései

	ECR-HU-SF		MMQ						
	ANX	AV	REFL	ÉNERŐ	K_ÖSSZ	K_DISZ	BIZ	ÉRZ_DISZ	ÖSSZ
ADQ-DE kisz.ker.	0,23 ***	0,31 ***	0,08	-0,05	-0,11 **	0,50 ***	0,36 ***	0,13 **	-0,31 ***
ADQ-DE táv.tart.	0,17 ***	0,34 ***	0,15 ***	-0,01	-0,01	0,40 ***	0,24 ***	0,05	-0,13 **
ADQ-DE össz	0,24 ***	0,38 ***	0,15 ***	-0,04	-0,07	0,53 ***	0,34 ***	0,12 **	-0,26 ***
ADQ-HIP hasítás	0,33 ***	0,16 ***	0,16 ***	-0,36 ***	-0,01	0,38 ***	0,44 ***	0,47 ***	-0,45 ***
ADQ-HIP rumináció	0,60 ***	0,17 ***	0,41 ***	-0,48 ***	0,16 ***	0,41 ***	0,22 ***	0,49 ***	-0,28 ***
ADQ-HIP köz.ig.	0,47 ***	0,17 ***	0,28 ***	-0,30 ***	0,06	0,33 ***	0,15 ***	0,38 ***	-0,22 ***
ADQ-HIP hipervigil.	0,55 ***	0,19 ***	0,21 ***	-0,29 ***	0,10 *	0,36 ***	0,29 ***	0,36 ***	-0,30 ***
ADQ-HIP össz	0,62 ***	0,21 ***	0,36 ***	-0,47 ***	0,11 **	0,47 ***	0,35 ***	0,56 ***	-0,39 ***

ECR-HU-SF: ANX = kötődési szorongás, AV = kötődési elkerülés; MMQ: reflektivitás, énére, kapcsolati összehangoltság, kapcsolati diszkomfort, bizalmatlanság, érzelmi diszkontroll, mentalizáció összesített pontszáma, * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

A faktorstruktúra optimalizálása során eltávolított két skála (önfeláldozás, érzelmi kivonódás) esetében jelentkező problémák (alacsony belső megbízhatóság, gyenge korrelációk a többi skálával) rámutatnak arra, hogy bár ezek a stratégiák teoretikusan relevánsak lehetnek, empirikusan azonban jelen eredmények szerint nem illeszkednek egyértelműen a kötődési elhárítások közös faktorstruktúrájába. Ez felveti annak lehetőségét, hogy az önfeláldozás például nem egyértelműen elhárító stratégia, hanem komplexebb jelenség, vagy akár proszociális vonásként is értelmezhető lehet. Az érzelmi kivonódás esetében a tételek alacsony töltése arra utal, hogy azok nem ragadták meg a konstruktum lényegét, ami lehet módszertani hiba. Amellett az is lehetséges, hogy a gyenge korrelációk hátterében az áll, hogy az érzelmi kivonódással bíró emberek az alulmentalizálás miatt kevésbé tudnak reflektálni erre a hiányosságra (Henry et al, 2022).

A konstruktumvaliditás vizsgálata alátámasztja a kérdőív alkalmazhatóságát. A deaktiváció szignifikáns pozitív korrelációt mutatott az ECR elkerüléssel és a mentalizáció egyes diszfunkcionális aspektusaival (pl. bizalmatlanság, kapcsolati diszkomfort), míg a hiperaktiváció pozitív együttjárást mutatott a kötődési szorongással és a legtöbb mentalizációs deficitet jelző dimenzióval, különösen és az érzelmi diszkontrollal. A családi állapot szerinti csoportkülönbségek is alátámasztják a kérdőív diszkriminatív validitását: az

egyedülálló szignifikánsan magasabb deaktivációs és hiperaktivációs értékeket mutattak, míg a házasságban élő személyek esetében a stratégiák alacsonyabb szinten voltak jelen. Ez alátámasztja, hogy a stabil, hosszú távú kapcsolatokat fenntartó személyek esetében kisebb valószínűséggel aktiválódnak a bizonytalan kötődéshez köthető stratégiák (Sagone et al, 2023). Az összefüggés irányának meghatározására a keresztmetszeti elrendezés nem ad lehetőséget, de ez későbbi vizsgálatok fontos kérdéseként szolgálhat.

A kérdőív fejlesztésének egyik jelentős innovációja a mesterséges intelligencia bevonása a tételgenerálásba és -szelekcióba. Ez a gyakorlat lehetővé tette az elméletileg megalapozott, stilisztikailag egységes és kontextusba illeszkedő itemek gyors és hatékony előállítását, ugyanakkor az eredmények azt is mutatják, hogy a gépi támogatás nem helyettesítheti az alapos tartalmi, szakértői validációt és pszichometriai ellenőrzést.

A kutatásnak ugyanakkor több korlátja is van. A mintavétel nem valószínűségi módon történt, így az eredmények általánosíthatósága korlátozott. A minta túlnyomórészt nőkből és fiatal felnőttekből állt, ami torzíthatja a stratégiák megjelenési mintázatait. Emellett a kérdőív önjellemző jellegéből fakadóan nem zárható ki a szociálisan kíváncsi válaszadás hatása sem. Fontos korlát továbbá, hogy a végső faktorstruktúra nem lett független mintán is ellenőrizve

8. táblázat A kötődési deaktiváció és hiperaktiváció mértékének családi állapot szerinti összehasonlítása, Welch-korrigált ANOVA-val, Games-Howell post hoc teszteléssel

Deaktiváció összérték						
ANOVA (Welch-korr.)	F(3, 131) = 5,763 p < 0,001 $\eta^2 = 0,021$					
Post hoc	N	M	SD	Párkapcsolat	Házass	Elvált
Egyedülálló	193	48,1	12,6	$\Delta = 2,5$ p = 0,23	$\Delta = 4,4$ p < 0,001***	$\Delta = 2,5$ p = 0,57
Párkapcsolat	181	45,6	12,9	–	–	–
Házass	442	43,7	11,4	$\Delta = -1,8$ p = 0,35	–	–
Elvált	30	45,6	9,5	$\Delta < 0,01$ p > 0,99	$\Delta = -1,8$ p = 0,74	–
Hiperaktiváció összérték						
ANOVA (Welch-korr.)	F(3, 126) = 22,678 p < 0,001 $\eta^2 = 0,078$					
Post hoc	N	M	SD	Párkapcsolat	Házass	Elvált
Egyedülálló	193	45,6	13,8	$\Delta = 5,1$ p = 0,002**	$\Delta = 8,8$ p < 0,001***	$\Delta = 0,4$ p = 0,99
Párkapcsolat	181	40,8	14,0	–	–	–
Házass	442	37,1	11,6	$\Delta = -3,7$ p = 0,011*	–	–
Elvált	30	45,5	12,6	$\Delta = 4,8$ p = 0,25	$\Delta = -8,4$ p < 0,006**	–

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

megerősítő faktoranalízissel, aminek kapcsán felmerül az overfitting kockázata. A diszkriminatív validitás, valamint a diagnosztikai felhasználás lehetőségének feltárása érdekében továbbá fontos lenne az ADQ-HU-32 klinikai mintán való tesztelése, különösen személyiségzavarral élő populációk körében.

Összességében az ADQ-HU-32 egy hiánypótló mérőeszköz a felnőttkori kötődési rendszerhez kapcsolódó védekező stratégiák vizsgálatára. A kérdőív pontosan és differenciáltan képes megragadni a deaktiváció és a hiperaktiváció jellemző mintázatait, így alkalmazása hasznos lehet alap kutatási és klinikai kontextusban egyaránt.

FINANSZÍROZÁS: A(z) TKP2021-NVA-27 számú projekt a magyar Kulturális és Innovációs Minisztérium támogatásával valósult meg a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból, a TKP2021 finanszírozási konstrukció keretében. A(z) RRF-2.3.1-21-2022-00004 számú projekt a magyar Kulturális és Innovációs Minisztérium támogatásával valósult meg a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból. Továbbá a kutatócsoport elnyerte a PPKE-BTK-KUT-23 támogatási pályázatot.

LEVELEZŐ SZERZŐ: Ungvári Brigitta
E-mail: ungvari.brigitta@itk.ppke.hu

IRODALOM

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
2. Bowlby, J. (1988). A secure base: Clinical applications of attachment theory. London: Routledge.
3. Cohen, L., Manion, M., & Morrison, M. (2018) Research Methods in Education (8th ed.). Routledge.
4. De Meulemeester, C., Luyten, P., & Fonagy, P. (2025). Special section: Self–other distinction in personality disorders. Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 16(2), 103–109. <https://doi.org/10.1037/per0000716>
5. Dupont, K., Gervai, J., Danis, I., Tóth, I., Koren, R., & Török, S. (2022). Factor Structure, Psychometric Properties, and Validation of the Hungarian Version of the Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R-HU) Questionnaire in a Nationally Representative Community Sample. Journal of Personality Assessment, 104(6), 747–758. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.2019054>
6. Feeney, B., & Van Vleet, M. (2010). Growing through attachment: The interplay of attachment and exploration in adulthood.

- Journal of Social and Personal Relationships, 27(2), 226–234. <https://doi.org/10.1177/0265407509360903>
7. Field, A. (2013) *Discovering Statistics using SPSS*, 4th ed. London: SAGE.
 8. Fonagy, P., & Campbell, C. (2016). Attachment theory and mentalization. In A. Elliott & J. Prager (Eds.), *The Routledge handbook of psychoanalysis in the social sciences and humanities* (pp. 115–131). Routledge/Taylor & Francis Group.
 9. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York, NY: Other Press
 10. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
 11. Gori, A., Arcioni, A., Topino, E., Craparo, G., & Lauro Grotto, R. (2021). Development of a new measure for assessing mentalizing: The multidimensional mentalizing questionnaire (MMQ). *Journal of Personalized Medicine*, 11(4), 305. <https://doi.org/10.3390/jpm11040305>
 12. Hámori, E., Dankháziné, H. E., Horváth-Szabó, K., Martos, T., Kézdy, A., & Urbán, S. (2016). A felnőtt kötődés mérése: A Kötődési Stílus Kérdőív (ASQ-H) magyar változata. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(3), 119–144. <http://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2016.3.119>
 13. Henry, A., Allain, P., & Potard, C. (2022). Relationships between theory of mind and attachment styles in emerging adulthood. *Journal of Adult Development*, 29(3), 179–191. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09399-3>
 14. Hoaglin, D. C., & Iglewicz, B. (1987). Fine tuning some resistant rules for outlier labeling. *Journal of American Statistical Association*, 82, 1147–1149.
 15. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood*. Guilford Press.
 16. Mikulincer, M., Shaver, P. R., Cassidy, J., & Berant, E. (2009). Attachment-related defensive processes. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 293–327). The Guilford Press.
 17. Luyten, P., Campbell, C., Allison, E., & Fonagy, P. (2020). The Mentalizing Approach to Psychopathology: State of the Art and Future Directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 297–325. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355>
 18. Richardson, E., Beath, A. & Boag, S. (2023). Default defenses: the character defenses of attachment-anxiety and attachment-avoidance. *Curr Psychol* 42, 28755–28770. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03919-w>
 19. Richardson, E., Beath, A., & Boag, S. (2025). The Development of the Attachment Defenses Questionnaire (ADQ-50): A Preliminary Examination of Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 107(1), 58–72. <https://doi.org/10.1080/00223891.2024.2353142>
 20. Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults-A Cross-Sectional Study. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(3), 525–539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
 21. Schore, A. N. (2005). Back to Basics: Attachment, Affect Regulation, and the Developing Right Brain: Linking Developmental Neuroscience to Pediatrics. *Pediatr Rev*, 26(6), 204–217. <https://doi.org/10.1542/pir.26-6-204>
 22. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult Attachment Strategies and the Regulation of Emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 446–465). The Guilford Press.
 23. Szél, E., Kóródi, K., Gori, A., Jámbori, S., & Szabó, É. (2023). A mentalizáció multidimenzionális kérdőívének (MMQ) magyar nyelvű adaptációja serdülők és fiatal felnőttek körében [Hungarian validation of the Multidimensional Mentalization Questionnaire (MMQ) among adolescents and young adults]. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(2), 221–249. <https://doi.org/10.1556/0016.2023.00029>
 24. Uccula, A., Enna, M., & Mulatti, C. (2022). Responding to distress: Choosing between care and food: attachment orientation and emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.930168>
 25. van den Boom, D.C. (1994). The Relationship Between Attachment, Temperament, and Exploration. In: Keller, H., Schneider, K., Henderson, B. (eds) *Curiosity and Exploration*. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-77132-3_8
 26. Waters, S. F., Virmani, E. A., Thompson, R. A., Meyer, S., Raikes, H. A., & Jochem, R. (2010). Emotion Regulation and Attachment: Unpacking Two Constructs and Their Association. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 37–47. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9163-z>

MELLÉKLETEK

1. melléklet: Fordítással és mesterséges intelligenciával összeállított 121 tételes itempool

1. Nem mutatom ki a bizonytalanságaimat, mert szeretnék erősnek és határozottnak látszani.
2. Nem teszek meg bármit azért, hogy mások kedvében járjak.
3. A kapcsolataimban én vagyok az, aki inkább távolságot tart.
4. Inkább elkerülöm, hogy túlságosan kötődjem másokhoz.
5. Mélyen gyökerező hajlamom van arra, hogy másokat magam elé helyezzek.
6. Kényelmetlenül közelinek élem meg, ha egy másik emberrel az érzelmeimről kell beszélgetni.
7. Szükségem van a másik ember állandó közelségére.
8. Nem tudok mit kezdeni azzal, ha a másik ember kifejezi, hogy megbántottam.
9. Igyekszem elkerülni az olyan helyzeteket, amelyekben segítséget kellene kérnem.
10. Rendkívül fontos számomra, hogy legyenek olyan emberek az életemben, akikhez kötődöm.
11. Ha valakin azt érzem, hogy veszélyezteti a függetlenségemet, hajlandó vagyok lemondani a kapcsolatról.
12. Hajlamos vagyok túlságosan megnyílni a személyes dolgokban.
13. Ha azt érzem, hogy a másik ember nem felelt meg a róla alkotott elképzeléseimnek, hajlamos vagyok teljesen rossznak látni.
14. Inkább elrejttem a sebezhetőségemet.
15. Nincs szükségem a másokkal való kapcsolatra, nélkülük is jól elboldogulok.
16. Konfliktushelyzetekben sokszor nem értem, hogy a másiknak mi a problémája.
17. Könnyen felidézem az emlékekkel kapcsolatos érzelmeket.
18. Gyakran túlgondolom a kapcsolati aggodalmakat.
19. Előfordult már, hogy szándékosan provokáltam veszekedést, hogy megakadályozzak valakit abban, hogy elhagyjon.
20. Amikor valamilyen problémáról beszélek, hajlamos vagyok minden egyéb sérelmet is felhozni.
21. Jól kapcsolódom a saját érzéseimhez.
22. Jobb nem számolni azzal, hogy mások törődni fognak velem.
23. Ha gondterhelt vagyok, inkább magamban tartom az érzéseimet.
24. Ha valaki nem engedi, hogy segítsék neki vagy gondoskodjak róla, elutasítva érzem magam.
25. Ha egy kapcsolat nem felel meg az elvárásaimnak, teljes kudarcnak érzem.
26. Néha játszmákat folytatok a kapcsolataimban, hogy reakciót váltsak ki.
27. Jobb szeretek inkább külön lenni a partneremtől.
28. Ha valamilyen problémát megbeszéltünk valakivel, azt tisztázottnak tekintem, nem kattogok tovább rajta.
29. Kapcsolataimban vagy teljesen pozitívan, vagy teljesen negatívan látom a dolgokat.
30. Gyakran megpróbálok valakit féltékennyé tenni, ha úgy érzem, nem kapok elég figyelmet.
31. Könnyen átérzem, hogy más emberek mit élhetnek át.
32. Tolakodónak érzem, ha a másik arról kérdez, hogy mit érzek valamivel kapcsolatban.
33. Folyamatosan ott van bennem a gyanakvás és a bizalmatlanság érzése.
34. Kapcsolatokban hajlamos vagyok a másik érdekeit előtérbe helyezni a saját magaméhoz képest.
35. Nem szoktam olyan kapcsolati helyzeteken gondolkodni, amelyek már lezárultak.
36. Amikor valaki csalódást okoz, nehezen látom meg a pozitív tulajdonságait.
37. Kerülöm az érzelmi megnyílást mások előtt, mert úgy érzem, ezzel kiszolgáltatottá válok.
38. Egy közeli kapcsolat túl sok időt és energiát vesz el más dolgoktól az életben.
39. Elég jól ki tudom zárni a nehéz érzéseket.
40. Mások gyakran fárasztónak tartanak.
41. Gyakran elkalandozik a figyelmem, ha a beszélgetés / helyzet túl érzelmessé válik.
42. Tudat alatt úgy alakítom az emlékeimet, hogy illeszkedjenek a romantikus elképzeléseimhez.
43. Túlzottan szükségem van mások odafigyelésére, és állandó megerősítésre szorulok.
44. Zsúfoltnak vagy fojtogatónak érzem, ha mások megpróbálnak közel kerülni hozzám.
45. Könnyen magamra veszem mások érzelmeit.
46. Nehezen mondok nemet másoknak, még akkor is, ha az adott dolog számomra nem kedvező.

47. Hajlamos vagyok a kapcsolatokhoz mindent vagy semmit alapon viszonyulni; számomra a dolgok vagy tökéletesen működnek, vagy teljesen reménytelenek.
48. Nagyon zavar, ha mások törekenynek látnának.
49. Ha azt érzem, hogy egy kapcsolatba többet kell beleraknom, mint amennyit kapok belőle, hajlamos vagyok kilépni.
50. Mindig kell nekem valaki, akiről álmodozhatok / akibe bele vagyok esve.
51. Legjobb, ha úgy élem az életem, hogy magam is mindent meg tudjak oldani.
52. Szükségét érzem, hogy ellenőrizsem a partnerem másokkal folytatott kommunikációját (pl. e-mailek / üzenetek).
53. Könnyen élek meg érzelmi kapcsolódást másokkal.
54. Időnként kényszerít érzek arra, hogy folyamatosan megerősítést kérjek arról, hogy hol van a helyem a másik fél életében.
55. Jobb szeretem az olyan kapcsolatokat, amelyekben nem avatkozunk bele túlságosan egymás életébe.
56. Nem visel meg, ha azt érzem, hogy valakivel eltávolodunk egymástól.
57. Olyan gyorsan belebolondulok valakibe, hogy nem tudok a valóság talaján maradni.
58. Állandóan azon gondolkodom, hogy mit tehetnék / tehettem volna másképp, hogy a másik ember ne hagyjon el.
59. A kapcsolati erőfeszítéseimet vagy teljes sikernek vagy teljes kudarcnak látom, nehezen találom meg a középutat.
60. Ha valamilyen kellemetlen emlék jut eszembe, igyekszem elhessegetni azt.
61. Nem tudok teljesen bízni abban, hogy mások ott vannak nekem.
62. Gyakran beleszeretek valakibe anélkül, hogy igazán megismerném.
63. Kaptam már olyan visszajelzést, hogy nem veszem figyelembe a másik ember szükségleteit.
64. Kényelmetlenül érzem magam, ha a másik fél másokkal tölti az idejét anélkül, hogy engem is bevonna.
65. A kapcsolataimban viszonylag könnyen ki tudom zárni a szorongást keltő gondolatokat.
66. Hajlamos vagyok szinte „belekapaszkodni” azokba, akikkel érzek valamilyen kapcsolódást.
67. Hajlamos vagyok blokkolni azokat a gondolatokat, amelyek túl erős érzelmeket váltanának ki.
68. Gyakran gondolom, hogy ha a másik mellettem lenne, megszűnne minden problémám.
69. Nehéz teljesen megbíznom a másik félben, még akkor is, ha nincs bizonyíték arra, hogy bármi rosszat tett volna.
70. Rosszul érzem magam, ha valamiben másokra vagyok utalva.
71. Akár a saját egészségemet és jóllétemet is kockáztatnám, hogy másoknak segíthessek.
72. Hajlamos vagyok az érzelmi problémáimat másokra zúdítani.
73. Nehezen tudok mit kezdeni azzal, ha egy beszélgetés érzelmi sikra terelődik.
74. Kaptam már olyan visszajelzést, hogy az állandó törődésem zavaró.
75. Mélyen megérint, ha elveszítek egy fontos kapcsolatot.
76. Előfordult, hogy szakítással fenyegetőztem, pedig nem gondoltam komolyan.
77. Amikor meg akarnék beszélni egy problémát, az részemről gyakran hosszú, részletes monológba torkollik.
78. Hajlamos vagyok keresni a módját annak, hogy kilépjek egy kapcsolatból, ha az túl szorossá válik.
79. Hajlamos vagyok idealizálni másokat.
80. Ki vagyok élezve minden jelzésre, ami arra utalhat, hogy már nem vagyok olyan fontos a másoknak.
81. Ha a másik egy ideig nem elérhető, rögtön arra gondolok, hogy biztosan elhagyott vagy elárult.
82. A fájdalmas érzelmeket háttérbe szorítom, és gyakran mondom magamnak, hogy erősnek kell lenni.
83. Ha dühös vagyok a partneremre, néha szándékosan figyelmen kívül hagyom a hívásait.
84. Gyakran előfordul, hogy az embereket vagy dolgokat egyszer teljesen jónak, majd teljesen rossznak látom (pl. egyszer tökéletesnek, máskor csalódást keltőnek).
85. Egy helyzetben jobb szeretek a tényekre fókuszálni, mint az érzelmekre.
86. Ha valamilyen nehézség van az életemben, szükségem van arra, hogy valaki mellettem legyen.
87. Hajlamos vagyok „ráfixálódni” valakire, amikor egy kapcsolatot próbálok kialakítani.
88. Hajlamos vagyok inkább mások kedvében járni, mint saját magamra odafigyelni.
89. Hajlamos vagyok végletekben gondolkodni; a dolgok vagy emberek vagy teljesen jók, vagy teljesen rosszak számomra.

90. Általában elnyomom az érzelmeimet, amikor csak lehet.
91. Sokszor érzem azt, hogy egy kapcsolatban olyan dolgokat vár el tőlem a másik, amit nem az én dolgom lenne biztosítani.
92. Hajlamos vagyok erős érzelmi kapcsolódást megélni emberekkel, helyekkel és dolgokkal.
93. A kapcsolataimban gyakran úgy viselkedem, mintha nyomoznék a másik után.
94. Frusztrál, ha mások segítenek vagy támogatnak valamiben, mert úgy érzem, ezáltal tartozok nekik.
95. Olyan érzésem van, mintha bármelyik pillanatban bekövetkezhetne valamilyen kapcsolati katasztrófa.
96. Érzelmi tekintetben néha túlzottan másokra támaszkodom.
97. Igyekszem elkerülni azokat a kapcsolati helyzeteket, amelyekben megnyilvánulhatnak a gyengeségeim.
98. Sokszor megterhelőnek érzem, ha oda kell figyelnem mások szükségleteire.
99. Képzletben gyakran elmerülök különböző kapcsolati fantáziákban.
100. Ha úgy érzem, hogy valami fenyegeti a kapcsolataimat, hajlamos vagyok érzelmi kifakadásokra.
101. Gyakran túl sok személyes részletet osztok meg a magánéletemről.
102. Úgy tűnik, több személyes tétre van szükségem, mint másoknak.
103. Jobb szeretem, ha a partneremmel nincs túlzottan szükségünk egymásra.
104. A függetlenség rendkívül fontos nekem.
105. Van, hogy olyan szintű törődést fejezek ki a másik felé, ami túlzó a kapcsolat mélységéhez képest.
106. Amikor a másik távol van tőlem, fantáziálni kezdek arról, hogy milyen tökéletes lenne minden, ha itt lenne.
107. Hajlamos vagyok azon kattogni, hogy milyen kimenetele lehet a kapcsolati problémáimnak.
108. Szerintem egy konfliktust az észszerűség síkján kell megbeszélni, az érzelmek csak bonyodalmat okoznak.
109. Sokat gondolkodom azon, hogy a másik embernek mi lenne jó egy helyzetben.
110. Akkor is segítek, ha a másik nem kér meg erre; nehezemre esik határt tartani.
111. Amikor a másik kifejezi felém a szeretetét, hajlamos vagyok távolságot venni.
112. Nem zavar különösebben, ha mások elutasítanak, hiszen az élet megy tovább.
113. Ha a másik kifejez valamilyen sérelmet, általában azzal védem magam, hogy felhozom az én sérelmeimet is.
114. Gyakran előfordul, hogy a „szeretlek - gyűlöllek - ne hagyj el” érzelmi körforgást élem meg a másik emberrel kapcsolatban.
115. Alkalmanként próbára teszem a partneremet, hogy megbizonyosodjam arról, megbízhatók-e benne.
116. Nem fordul meg a fejemben, hogy a párom váratlanul elhagyhatja.
117. Hajlamos vagyok ostromozni magamat a kapcsolatokban elkövetett hibákért.
118. Gyakran gondolkodom azon, hogy mi minden romolhat el a kapcsolataimban.
119. Általában arra számítok, hogy a problémák idővel maguktól is megoldódnak, nincs szükség arra, hogy segítséget vagy beavatkozást kérjek.
120. Egy kapcsolat elvesztése nem befolyásolja jelentősen a jóllétemet.
121. Nehéz elengednem valakit, aki érdekel, még akkor is, ha az érzés nem kölcsönös.

2. melléklet: Az ADQ-HU 50 tételes, előzetes változatának itemei

1. Nem mutatom ki a bizonytalanságaimat, mert szeretnék erősnek és határozottnak látszani.
2. Jobb szeretem, ha a partneremmel nincs túlzottan szükségünk egymásra.
3. Hajlamos vagyok azon kattogni, hogy milyen kimenetele lehet a kapcsolati problémáimnak.
4. Ha valakin azt érzem, hogy veszélyezteti az önállóságomat, hajlandó vagyok lemondani a kapcsolatról.
5. Amikor a másik kifejezi felém a szeretetét, hajlamos vagyok távolságot venni.
6. Alkalmanként próbára teszem a partneremet, hogy megbizonyosodjam arról, megbízhatok-e benne.
7. Hajlamos vagyok ostromozni magamat a kapcsolatokban elkövetett hibákért.
8. Képzletben gyakran elmerülök különböző kapcsolati fantáziákban.
9. Ha azt érzem, hogy a másik ember nem felelt meg a róla alkotott elképzeléseimnek, hajlamos vagyok teljesen rossznak látni.
10. Inkább elrejttem a sebezhetőségemet.
11. Könnyen felidézem az emlékekkel kapcsolatos érzelmeket.
12. Gyakran túlgondolom a kapcsolati aggodalmakat.
13. Jól kapcsolódom a saját érzéseimhez.
14. Ha gondterhelt vagyok, inkább magamban tartom az érzéseimet.
15. Jobb szeretek inkább külön lenni a partneremtől.
16. Kapcsolataimban vagy teljesen pozitívan, vagy teljesen negatívan látom a dolgokat.
17. A kapcsolataimban én vagyok az, aki inkább távolságot tart.
18. Könnyen átérzem, hogy más emberek mit élhetnek át.
19. Kapcsolatokban hajlamos vagyok a másik érdekeit előtérbe helyezni a saját magaméhoz képest.
20. Egy közeli kapcsolat túl sok időt és energiát vesz el más dolgoktól az életben.
21. Fontos, hogy odafigyeljen a kérdőív kitöltése során. Kérjük, erre az állításra jelölje meg a „teljes mértékben igaz (6)” választ.
22. Zsúfoltnak vagy fojtogatónak érzem, ha mások megpróbálnak közel kerülni hozzám.
23. Nehezen mondok nemet másoknak, még akkor is, ha az adott dolog számomra nem kedvező.
24. Hajlamos vagyok a kapcsolatokhoz mindent vagy semmit alapon viszonyulni; számomra a dolgok vagy tökéletesen működnek, vagy teljesen reménytelenek.
25. Nagyon zavar, ha mások törékenynek látnának.
26. Mélyen gyökerező hajlamom van arra, hogy másokat magam elé helyezzek.
27. Mindig kell nekem valaki, akiről álmodozhatok / akibe bele vagyok esve.
28. Szükségét érzem, hogy ellenőrizsem a partnerem másokkal folytatott kommunikációját (pl. e-mailek / üzenetek).
29. Könnyen élek meg érzelmi kapcsolódást másokkal.
30. Jobb szeretem az olyan kapcsolatokat, amelyekben nem avatkozunk bele túlságosan egymás életébe.
31. Úgy tűnik, több személyes tere van szükségem, mint másoknak.
32. Olyan gyorsan belebolondulok valakibe, hogy nem tudok a valóság talaján maradni.
33. Állandóan azon gondolkodom, hogy mit tehetnék / tehettem volna másképp, hogy a másik ember ne hagyjon el.
34. Az önállóság rendkívül fontos nekem.
35. Kényelmetlenül közelinek élem meg, ha egy másik emberrel az érzelmeimről kell beszélgetni.
36. Gyakran beleszeretek valakibe, anélkül, hogy igazán megismerném.
37. A kapcsolataimban viszonylag könnyen ki tudom zárni a szorongást keltő gondolatokat.
38. Hajlamos vagyok szinte „belekapaszkodni” azokba, akikkel érzek valamilyen kapcsolódást.
39. Nehéz teljesen megbíznom a másik félben, még akkor is, ha nincs bizonyíték arra, hogy bármi rosszat tett volna.
40. Rosszul érzem magam, ha valamiben másokra vagyok utalva.
41. Akár a saját egészségemet és jóllétemet is kockáztatnám, hogy másoknak segíthessek.
42. Hajlamos vagyok keresni a módját annak, hogy kilépjek egy kapcsolatból, ha az túl szorossá válik.
43. Ha a másik egy ideig nem elérhető, rögtön arra gondolok, hogy biztosan elhagyott vagy elárult.

44. Gyakran előfordul, hogy az embereket vagy dolgokat egyszer teljesen jónak, majd teljesen rossznak látom (pl. egyszer tökéletesnek, máskor csalódást keltőnek).
45. Hajlamos vagyok inkább mások kedvében járni, mint saját magamra odafigyelni.
46. Igyekszem elkerülni az olyan helyzeteket, amelyekben segítséget kellene kérnem.
47. Hajlamos vagyok végletekben gondolkodni; a dolgok vagy emberek vagy teljesen jók, vagy teljesen rosszak számomra.
48. Általában elnyomom az érzelmeimet, amikor csak lehet.
49. Hajlamos vagyok erős érzelmi kapcsolódást megélni emberekkel, helyekkel és dolgokkal.
50. A kapcsolataimban gyakran úgy viselkedem, mintha nyomoznák a másik után.
51. Igyekszem elkerülni azokat a kapcsolati helyzeteket, amelyekben megnyilvánulhatnak a gyengeségeim.

A 21-es tétel szűrőtételként szolgál.**Fordított tételek: 11, 13, 18, 29, 37, 49****Kötődési deaktiváció ($\alpha = 0,87$) alsókálák:**

- Kiszolgáltatottság-kerülés: 1, 10, 14, 17, 25, 35, 40, 46, 48, 51. (Tételek töltése: 0,38–0,96; $\alpha = 0,83$)
- Távolságtartás / önállóság: 2, 4, 5, 15, 20, 22, 30, 31, 34, 42 (Tételek töltése: 0,37–0,96; $\alpha = 0,79$)

Kötődési hiperaktiváció ($\alpha = 0,87$) alsókálák:

- Rumináció: 3, 7, 12, 33, 37F (Tételek töltése: 0,46–0,76; $\alpha = 0,80$)
- Kapcsolati hipervigilancia: 6, 28, 39, 43, 50 (Tételek töltése: 0,40–0,81; $\alpha = 0,80$)
- Önfeláldozás (kényszeres gondoskodás): 19, 23, 26, 41, 45 (Tételek töltése: 0,58–0,79; $\alpha = 0,81$)
- Krónikus közelségigény: 8, 27, 32, 36, 38 (Tételek töltése: 0,35–0,80; $\alpha = 0,80$)

Függetlenül értékelt alsókálák:

- Hasítás: 9, 16, 24, 44, 47 (Tételek töltése: 0,52–0,82; $\alpha = 0,81$)
- Érzelmi kapcsolódás hiánya: 11F, 13F, 18F, 29F, 49F (Tételek töltése: 0,51–0,60; $\alpha = 0,66$)

3. melléklet: Az ADQ-HU-32 kérdőív végleges változata és kiértékelése

Ez a kérdőív az Ön emberi kapcsolataiban szerzett tapasztalatairól szól. A válaszadás során szoros emberi kapcsolatokra gondoljon – vagy romantikus kapcsolatokra, vagy más jellegű, közelinek megélt kapcsolatokra. Egyes kérdések a kapcsolatokban való működésmódjára kérdeznak rá, míg mások olyan meggyőződéseket érintenek, amelyek hatással lehetnek arra, hogyan viselkedik másokkal.

Kérjük, jelölje meg, mennyire ért egyet az egyes állításokkal! Minden kérdésnél csak egy választ jelöljön meg. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Válaszait ne gondolja túl – az első reakciói általában a legőszintebbek.

Kérjük, jelölje, hogy az alábbi állítások milyen mértékben igazak Önre, az alábbi pontozás szerint:

1 – Egyáltalán nem igaz

2 – Nem igaz

3 – Inkább nem igaz

4 – Inkább igaz

5 – Igaz

6 – Teljes mértékben igaz

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Inkább elrejttem a sebezhetőséget. | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Hajlamos vagyok végletekben gondolkodni;
a dolgok vagy emberek vagy teljesen jók, vagy teljesen rosszak számomra. | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Olyan gyorsan belebolondulok valakibe,
hogy nem tudok a valóság talaján maradni. | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Jobb szeretek inkább külön lenni a partneremtől. | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Általában elnyomom az érzelmeimet, amikor csak lehet. | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Gyakran túlgondolom a kapcsolati aggodalmakat. | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Alkalmanként próbára teszem a partneremet, hogy megbizonyosodjam arról,
megbízhatok-e benne. | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. A kapcsolataimban én vagyok az, aki inkább távolságot tart. | |
| 9. A kapcsolataimban viszonylag könnyen ki tudom zárni
a szorongást keltő gondolatokat. | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Nem mutatom ki a bizonytalanságaimat,
mert szeretnék erősnek és határozottnak látszani. | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. Ha valakin azt érzem, hogy veszélyezteti a önállóságomat,
hajlandó vagyok lemondani a kapcsolatról. | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Gyakran előfordul, hogy az embereket vagy dolgokat egyszer teljesen jónak, majd
teljesen rossznak látom (pl. egyszer tökéletesnek, máskor csalódást keltőnek). | 1 2 3 4 5 6 |
| 13. Hajlamos vagyok szinte „belekapaszkodni” azokba,
akikkel érzek valamilyen kapcsolódást. | 1 2 3 4 5 6 |
| 14. Zsúfoltnak vagy fojtogatónak érzem,
ha mások megpróbálnak közel kerülni hozzám. | 1 2 3 4 5 6 |
| 15. Ha a másik egy ideig nem elérhető,
rögtön arra gondolok, hogy biztosan elhagyott vagy elárult. | 1 2 3 4 5 6 |
| 16. Igyekszem elkerülni az olyan helyzeteket, amelyekben segítséget kellene kérnem. | 1 2 3 4 5 6 |
| 17. Hajlamos vagyok ostromozni magamat a kapcsolatokban elkövetett hibákért. | 1 2 3 4 5 6 |
| 18. Fontos, hogy odafigyeljen a kérdőív kitöltése során.
Kérjük, erre az állításra jelölje meg a „teljes mértékben igaz (6)” választ. | 1 2 3 4 5 6 |
| 19. Hajlamos vagyok keresni a módját annak,
hogy kilépjek egy kapcsolatból, ha az túl szorossá válik. | 1 2 3 4 5 6 |
| 20. Szükségét érzem, hogy ellenőrizsem a partnerem
másokkal folytatott kommunikációját (pl. e-mailek / üzenetek). | 1 2 3 4 5 6 |

- | | |
|--|-----------------------|
| 21. Igyekszem elkerülni azokat a kapcsolati helyzeteket, amelyekben megnyilvánulhatnak a gyengeségeim. | 1 2 3 4 5 6 |
| 22. Mindig kell nekem valaki, akiről álmodozhatok / akibe bele vagyok esve. | 1 2 3 4 5 6 |
| 23. Hajlamos vagyok a kapcsolatokhoz mindent vagy semmit alapon viszonyulni; számomra a dolgok vagy tökéletesen működnek, vagy teljesen reménytelenek. | 1 2 3 4 5 6 |
| 24. Hajlamos vagyok azon kattogni, hogy milyen kimenetele lehet a kapcsolati problémáimnak. | 1 2 3 4 5 6 |
| 25. Jobb szeretem, ha a partneremmel nincs túlzottan szükségünk egymásra. | 1 2 3 4 5 6 |
| 26. Ha gondterhelt vagyok, inkább magamban tartom az érzéseimet. | 1 2 3 4 5 6 |
| 27. Gyakran beleszeretek valakibe, anélkül, hogy igazán megismerném. | 1 2 3 4 5 6 |
| 28. Úgy tűnik, több személyes térre van szükségem, mint másoknak. | 1 2 3 4 5 6 |
| 29. A kapcsolataimban gyakran úgy viselkedem, mintha nyomoznék a másik után. | 1 2 3 4 5 6 |
| 30. Nagyon zavarna, ha mások törékenynek látnának. | 1 2 3 4 5 6 |
| 31. Kapcsolataimban vagy teljesen pozitívan, vagy teljesen negatívan látom a dolgokat. | 1 2 3 4 5 6 |
| 32. Jobb szeretem az olyan kapcsolatokat, amelyekben nem avatkozunk bele túlságosan egymás életébe. | 1 2 3 4 5 6 |
| 33. Kényelmetlenül közelinek élem meg, ha egy másik emberrel az érzelmeimről kell beszélgetni. | 1 2 3 4 5 6 |

Szűrőtételek a kérdőív végén:

Nem válaszoltam teljesen őszintén a kérdőív állításaira. (5, 6 válasz esetén érvénytelen kitöltés)

Elkapkodtam a válaszadást. (5, 6 válasz esetén érvénytelen kitöltés)

Figyelmetlenül töltöttem ki ezt a kérdőívet. (5, 6 válasz esetén érvénytelen kitöltés)

Odafigyeltem a válaszadás során. (1, 2 válasz esetén érvénytelen kitöltés)

Továbbá kiszűrjük azokat a válaszadókat, akik a 18-as kérdésre nem 6-os pontszámot adtak.

Fordított tétel a 9-es.**Kötődési deaktiváció tételei:**

Kiszolgáltatottságkerülés: 1, 5, 10, 16, 21, 26, 30, 33

Távolságtartás: 4, 8, 11, 14, 19, 25, 28, 32

Kötődési hiperaktiváció tételei:

Hasítás: 2, 12, 23, 31

Krónikus közelségigény: 3, 13, 22, 27

Rumináció: 6, 9 (F), 17, 24

Kapcsolati hipervigilancia: 7, 15, 20, 29

A deaktiváció és hiperaktiváció főskálák az alskálák összeadásával számolandók.

Measuring Hyperactivation and Deactivation of the Attachment System: The Hungarian Adaptation and Validation of the Attachment Defenses Questionnaire (ADQ-HU-32)

Introduction: The attachment system is a threat-sensitive regulatory system that, when functioning optimally, fosters a sense of attachment security. When caregiver responsiveness is lacking, secondary defensive strategies—deactivation and hyperactivation—are recruited to manage threat and become central organizing principles of affect regulation. Our aim is to enable the assessment of these strategies in Hungarian by adapting and validating the Attachment Defenses Questionnaire (ADQ-HU-32). **Methods:** We used a three-stage development process. (1) We first compiled a 121-item pool with expert- and AI-supported translation–back-translation process, content refinement, and additions. (2) We then conducted an exploratory factor analysis on a large sample ($N = 861$; $M = 39.5$ years; 39% male), yielding a 50-item, eight-factor version. (3) On a new sample ($N = 543$; $M = 28.43$ years; 35% male), we performed exploratory and confirmatory factor analyses, removed underperforming subscales (emotional withdrawal, self-sacrifice), and produced the final 32-item version. Convergent validity was tested against the ECR-R-HU-SF and MMQ scales; group differences by marital status were examined with ANOVA. **Results:** The final ADQ-HU-32 showed a six-factor structure: two eight-item subscales (vulnerability suppression, distancing) for deactivation, and four four-item subscales (chronic proximity seeking, relational hypervigilance, rumination, splitting) for hyperactivation. Model fit indices were acceptable to excellent ($RMSEA = 0.045–0.067$; $SRMR = 0.027–0.066$; $CFI = 0.93–0.96$; $TLI = 0.92–0.95$), and internal reliability was adequate ($\omega/\alpha = 0.75–0.89$). Deactivation showed medium-to-strong positive associations with ECR avoidance and MMQ relational discomfort and mistrust; hyperactivation correlated strongly with ECR anxiety and positively with MMQ emotional dyscontrol and other dysfunctional dimensions. Both higher-order factors were negatively related to overall mentalization scores. By marital status, singles scored higher and married individuals lower on both deactivation and hyperactivation. **Conclusion:** The ADQ-HU-32 is a psychometrically sound, reliable instrument for assessing attachment-related defensive strategies. Future work should test it in clinical populations to evaluate its suitability for the empirical study of personality pathology.

Keywords: attachment system, attachment deactivation, attachment hyperactivation, affect regulation, questionnaire adaptation, Hungarian population