

AZ EGZISZTENCIÁLIS AGGODALMAK KÉRDŐÍV PSZICHOMETRIAI JELLEMZŐINEK ELŐVIZSGÁLATA MAGYAR MINTÁN



LAJKÓ Borbála
ELTE PPK Pszichológia Intézet
borbala.lajko@gmail.com

SZOKOLAY Dávid
ELTE PPK Pszichológia Intézet
szokolay.david@gmail.com

KÖVÁRY Zoltán Ernő
ELTE PPK Pszichológia Intézet
kovary.zoltan@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések

Az egzisztenciális szorongás egy összetett pszichológiai konstruktum, amely a létezés alapvető kérdéseivel – többek között a halál, az idő múlása, a szabadság, az élet értelme és az izoláció – kapcsolatos aggodalmakat foglalja magában. Jelenleg nincs olyan pszichometriailag megbízható és érvényes magyar nyelvű mérőeszköz, amely e dimenziókat átfogóan mérné. A vizsgálat célja az *Existential Concerns Questionnaire* (ECQ) magyar fordításának, az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőívnek a pszichometriai jellemzése volt egészséges, felnőtt mintán.

Módszer

A minta 332 főből állt (217 nő, 114 férfi, 1 egyéb), átlagéletkoruk 41,51 év ($SD = 13,07$). A résztvevők az ECQ magyar változatát, valamint kapcsolódó konstruktumokat mérő kérdőíveket töltötték ki. Az adatok feldolgozása során megerősítő faktoranalízist, belső megbízhatósági mutatókat (Cronbach-alfa, McDonald-omega) és korrelációs elemzéseket alkalmaztunk.

Eredmények

A kérdőív tételei szignifikáns pozitív együttjárásokat mutattak. Az eredeti validálás során feltárt faktormodellek a jelen mintán nem mutattak megfelelő illeszkedést. A modell belső konzisztenciája megfelelő volt (α és $\omega > 0,75$). A konstruktumvaliditás megerősítést nyert:

a kérdőív szignifikáns, általunk várt irányú és erősségű kapcsolatot mutatott elméletileg rokon konstruktumokkal.

Következtetések

Az ECQ magyar változata ígéretes eszköz az egzisztenciális aggodalmak mérésére, azonban strukturális validitása további vizsgálatokat igényel.

Kulcsszavak: egzisztenciális szorongás, ECQ, halálszorongás, értelemnélküliség, büntudat, izoláció, identitás

ELMÉLETI BEVEZETŐ

A szorongás alapvető emberi tapasztalat, melynek eredetére és természetére számos elméleti magyarázat született. Míg a pszichológia és a pszichiátria hagyományosan elsősorban patológiás jelenségeként, tünetként tekint a szorongásra, az egzisztenciális pszichológia ettől eltérő szemléletet képvisel (May, 1950; Kövály, 2022; Yalom, 2019). Rollo May (1950) szerint a szorongás ontológiai karakterisztikum, vagyis az emberi lét elkerülhetetlen velejárója, mely nem kóros állapot, hanem mindenkit érintő, univerzális élmény. *Az egzisztenciális szorongás olyan negatív affektív tapasztalatként ragadható meg, amely az ember létezésének alapvető adottságaihoz – például a halandósághoz vagy az élet értelmének kérdéséhez – kapcsolódó aggodalmakból ered.* Míg a szorongás többnyire mindennapi helyzetekre vonatkozik, az egzisztenciális szorongás ennél mélyebb, a lét alapkérdéseit érintő dimenziót jelenít meg (Kövály, 2022; van Bruggen et al., 2015).

Az egzisztenciális szorongás többféle élményt foglal magában. Ezek a tényezők akkor is hatással vannak az egyén működésére, ha nem tudatosulnak, vagy ha az adott személy éppen nem foglalkozik aktívan ezekkel a kérdésekkel. A szakirodalom

alapvetően az egzisztenciális aggodalmak öt aspektusát különíti el: a halál, az értelemnélküliség, a büntudat, az izoláció és az identitás problémakörét (Koole et al., 2006).

Halál

Az emberi lét egyik alapvető sajátossága, hogy az élet végességének tudatával párhuzamosan zajlik. A halandóság felismerése gyakran jár együtt a halál elkerülhetetlenségével kapcsolatos szorongással, melyet a szakirodalom halálszorongásnak nevez (van Bruggen et al., 2015). A halálszorongás azonban nem korlátozódik kizárólag a halál pillanatával összefüggő aggodalomra: magában foglalja az élet végessége miatti aggodalmat és a halál időpontjának kiszámíthatatlanságát is (van Bruggen et al., 2015; Yalom, 2019). Tillich (1952) a halálszorongáshoz kapcsolja a sors tematikáját, míg Glas (2003) kiemeli, hogy a halandóság tudata alapvető egzisztenciális bizonytalanságot és a világban való biztonságérzet megingását idézheti elő.

Értelemnélküliség

Az élet értelmének keresése az emberi létezés központi motívuma. Ez a törekvés ugyanakkor gyakran együtt jár azzal

a felismeréssel, hogy az értelem megtalálása egyéni felelősség, amelyben külső autoritás nem nyújthat útmutatást; ez a teljes felelősségvállalás pedig szorongást válthat ki (Frankl, 1962). Van Bruggen és munkatársai (2015) ehhez a dimenzióhoz kapcsolják az üresség élményét (Tangney & Mashek, 2004; Tillich, 1952), mely akkor jelenik meg, amikor a korábbi meggyőződések elveszítik érvényüket, illetve amikor az egyén szembe-sül a létezés megmásíthatatlan természetével és annak egzisztenciális terhével.

Bűntudat

A bűntudat a moralitás és az önmagunkkal szembeni etikai elvárások központi aspektusa. Ide tartozik a szégyen élménye, valamint annak a félelme, hogy nem felelünk meg sem saját értékrendszerünkön alapuló, sem univerzális erkölcsi normáknak (Tillich, 1952). Az egzisztenciális bűntudat továbbá összefügg azzal a felismeréssel is, hogy az élet számtalan lehetőséget kínál, és nem biztos, hogy az általunk választott út a legjobb vagy a legteljesebb. A választás szabadsága tehát egyszerre jár felelősséggel és szorongással, mely bizonytalanságot és akár halogatást is eredményezhet (Glas, 2003; May, 1950; Yalom, 1980).

Izoláció

Az emberi kapcsolatokban alapvető korlát, hogy soha nem ismerhetjük meg teljes mértékben a másik személy belső világát, és nem tapasztalhatjuk meg közvetlenül, milyen lenne valaki másnak lenni. Ez az áthidalhatatlan távolság ellentmond annak az alapvető emberi igénynek, hogy kapcsolatot teremtsünk, megértésre találjunk és másokhoz kötődjünk. Ez a belső ellentmondás adja az egzisztenciális izoláció és a magány

élményének alapját, amely jelentős szorongást válthat ki (van Bruggen et al., 2015).

Identitás

A terrormenedzsment-elmélet (*terror management theory*, Greenberg et al., 1986) alapján az egzisztenciális szorongás ötödik dimenziója az identitás problémaköre. Ehhez a tényezőhöz tartozik az önismerettel kapcsolatos bizonytalanság, annak felismerése, hogy az egyén soha nem ismerheti meg teljesen saját magát, továbbá az én és a nem-én határainak gyakran bizonytalan elválása. Ide tartozik továbbá az a törekvés is, hogy az egyén fenntartsa egy koherens, stabil én-élményt, és elhelyezze magát a világban (Koole et al., 2006).

Az emberi tapasztalatok sokszínűsége miatt előfordulhat, hogy egyes egzisztenciális élmények nem illeszkednek egyértelműen a bemutatott kategóriák egyikébe sem. A fenti rendszer ezért elsősorban kiindulópontként szolgál az egzisztenciális szorongás strukturálásához és keretet nyújt annak értelmezéséhez (van Bruggen et al., 2015).

A különböző egzisztenciális élmények mind elméleti megközelítésben, mind empirikus vizsgálatok eredményei alapján szorosan összefüggenek egymással. Stresszes, kontrollvesztéssel járó életesemények – például egy váratlan munkahelyi elbocsátás – az események esetlegességének (sors) erős élményét hozhatják felszínre. Amennyiben az egyénnek nincs erős vagy stabil értelmezési kerete, amely segítene ezt az esetlegeséget kontextusba helyezni, ez együtt járhat a jelentésvesztés vagy értelemnélküliség érzésével. A világ ebben az állapotban kaotikusnak, bizonytalannak vagy akár fenyegetőnek, idegennek is tűnhet, ami tovább fokozza az egzisztenciális szorongást.

Empirikus szempontból számos kutatás igazolja a különböző egzisztenciális élmények szoros kapcsoltságát. A jelentés megléte jól bejósolja a halálszorongás alacsonyabb szintjét (Dursun et al., 2022), továbbá pozitívan jósolja be a szubjektív jóllétet, míg a jelentés keresése ezzel ellentétes irányú, negatív előrejelzőnek bizonyul (Uzun & Arslan, 2025). A bizonytalansággal szembeni intolerancia szintén összefügg a jelentés dimenzióival: negatív kapcsolatot mutat a jelentés megélésével, ugyanakkor pozitívat a jelentés keresésével (Uzun & Arslan, 2025). Emellett a bizonytalansággal szembeni intolerancia a magányosság magasabb szintjével is együtt jár (Parlapani et al., 2020). Más eredmények szerint a halálszorongás az étellel való elégedettség szignifikáns prediktora, és ezt a kapcsolatot az élet jelentésének megélése mediálja (Yağan et al., 2025). Van Bruggen és munkatársai (2017) vizsgálatában továbbá jól látható, hogy az egzisztenciális aggodalmak különböző aspektusai szorosan összefonódnak: az egzisztenciális szorongás pozitív kapcsolatban áll a halálfélelemmel, a bizonytalansággal szembeni intoleranciával, a megterhelő életeseményekkel, a jelentés keresésével és a pszichológiai distresszel, míg negatív együttjárást mutat az élet jelentésének megélésével.

Ez a mintázat ugyanakkor nem minden empirikus vizsgálatban igazolódik. Egyes vizsgálatok arra utalnak, hogy az egzisztenciális szorongás – az általunk is alkalmazott, később részletesen bemutatott *Existential Concerns Questionnaire* (van Bruggen et al., 2017) segítségével mérve – negatív irányú kapcsolatot mutat a halálszorongással, továbbá az élet értelmességének megélése nem bizonyult a halálszorongás szignifikáns előrejelzőjének (Evram & Çakici Eş, 2020; Halıcı Kurtulan & Karairmak, 2016).

Ez utóbbi eredmény összhangban áll azzal az elméleti megközelítéssel, amely szerint a pozitív és negatív egzisztenciális élmények nem szükségszerűen alkotják egyetlen dimenzió két ellentétes pólusát (van Bruggen et al., 2015). Az egzisztenciális aggodalmak gyakran egyirányú konstrukciók: a pozitív élmények hiánya nem feltétlenül jelenti a negatív élmények jelenlétét, és fordítva. Például az, hogy valaki nem él meg erős pozitív jelentést az életben, nem jelenti automatikusan az értelemnélküliség élményét; ugyanígy az élet értelmének megtalálása sem feltétlenül az értelemnélküliség egyszerű ellenpontja. Ebből következően a jelen elméleti keret nem foglalja magában a pozitív egzisztenciális élményeket, mivel ezek bevonása jelentősen bonyolítaná a jelenség strukturálását és mérhetőségét (van Bruggen et al., 2015).

A kutatásunk szempontjából fontos kiemelni, hogy bizonyos egzisztenciális aggodalmak, például a halálszorongás kulturálisan erősen meghatározottak, így ezt vizsgálva egyes országokban egészen más eredményeket kaphatunk (Neimeyer et al., 2004).

Az egzisztenciális aggodalmak az alkalmazott pszichológiában

Az egzisztenciális élmények univerzálisak és az emberi létezés természetes velejárói. Jó példa erre az Erikson (1950, 1968) által leírt pszichoszociális fejlődés, melynek krízisei normatív egzisztenciális élményekként értelmezhetők, mivel az egyes életszakaszokban megjelenő konfliktusok alapvető kérdéseket vetnek fel az identitásról, a kapcsolódásról és az életcélokról. A fejlődés minden szakasza egy olyan egzisztenciális feladattal jár, amelynek

megoldása hozzájárul a koherens énkép és a pszichológiai érettség kialakulásához. Például a fiatal felnőttkor intim kapcsolatokra irányuló törekvése az izoláció és kapcsolódás közti feszültséget jeleníti meg, míg a serdülőkori identitáskrizis az egyén helyének és értelmének megtalálására irányuló alapvető kérdéseket foglalja magában. Erikson modellje tehát rávilágít arra, hogy az egzisztenciális témák – mint az identitás, a kapcsolatok vagy az élet végessége – nem csupán patológiás állapotokhoz köthetők, hanem a normatív fejlődés természetes összetevői, amelyek minden életkorban új formában jelenhetnek meg.

Az egzisztenciális aggodalmak összefüggenek a pszichológiai jólléttel (Yalom, 2019). Habár az egzisztenciális szorongás konstruktuma elhatárolódik a nyugati pszichiátria patologizált szorongásfelfogásától, ez a mélyebb dimenzió mégis érdekes lehet a pszichopatológia szempontjából is. Mivel az egzisztenciális aggodalmak minden emberre hatással vannak, így a mentális zavarral küzdőknél is vizsgálhatók és befolyásolhatják a tüneteket, a betegség lefolyását. Számos kutató szerint transzdiagnosztikus konstruktként is értelmezhetők (Chavez-Baldini, 2024), mivel többféle pszichopatológiai állapot kialakulásában és fennmaradásában szerepet játszhatnak (pl. halálszorongás: Arndt et al., 2005; Furer & Walker, 2008; Strachan et al., 2007; üresség érzése: Herron & Sani, 2022). Ez a terápiás gyakorlatban is releváns, mivel a transzdiagnosztikus tényezők célzott kezelése a diagnosztikus profiltól függetlenül hatékonyabb beavatkozásokat tehet lehetővé, mind a prognózist, mind a komorbid zavarok kialakulását tekintve (Abbott & Rapee, 2004; Dudley et al., 2011; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Pellens et al., 2022; Titov et al., 2009).

Existential Concerns Questionnaire

Van Bruggen és munkatársai 2015-ös összefoglaló tanulmányukban Tillich (1952), Yalom (2019) és Glas (2003) munkájára, illetve a terrormenedzsment-elméletre (Greenberg et al., 1986; Koole et al., 2006) alapozva dolgozták ki az *Existential Concerns Questionnaire (ECQ)* konceptuális hátterét, mely a fentebb felsorolt különböző egzisztenciális aggodalmak mérésére alkalmas. Ez az egyetlen megbízható és érvényes mérőeszköz, mely lefedi az egzisztenciális aggodalmak szélesebb spektrumát, nem csupán egy aspektusból vizsgálja a jelenséget.

A mérőeszköz validáló vizsgálata során a kérdőívben belül három faktort különítettek el: az Általános egzisztenciális szorongás faktort, mely az értelemnélküliség, a bűntudat, az izoláció, az identitás élményeivel kapcsolatos tételeket foglalja magában; a Halálszorongás faktort, mely az élet végességével és a testi sebezhetőséggel kapcsolatos itemeket fed le; a harmadik faktor az Elkerülés – ide olyan tételek kerültek, melyek az egzisztenciális élmény távolítására, hárítására utalnak. Habár ez a három faktor jól magyarázza a validáló kutatás során felvett adatokat, és tartalmilag is releváns, mivel a különböző egzisztenciális élmények szoros összefonódnak, és az adatokra az egydimenziós modell is jól illeszkedett, így a kérdőív értékelése során összpontszámot számolunk (van Bruggen et al., 2017). A kérdőív belső konzisztenciája kiváló, a teljes kérdőív esetén a Cronbach-alfa értéke 0,92. A mérőeszköz teszt-reteszt reliabilitása is megfelelő, az osztályon belüli korreláció (*intraclass correlation*) 0,87 ($n = 128$, $p < 0,001$, 95%-os konfidenciaintervallum [0,82, 0,91]), ami arra utal, hogy az ECQ tételei időben stabilnak bizonyultak.

Az *Existential Concerns Questionnaire* (ECQ; van Bruggen et al., 2017) több nyelvre is adaptálásra került az elmúlt években, köztük török (Ümmet et al., 2018), ukrán (Kuchyna, 2020), koreai (Kang & Hyun, 2022), perzsa (Mahdavinoor et al., 2024) és spanyol nyelvre (García-Alandete, 2025). Ezek az adaptációs vizsgálatok jelentős eltérést mutatnak a faktorstruktúra tekintetében: míg egyes tanulmányok az eredeti egydimenziós modellt támasztják alá, mások kétfaktoros (Kang & Hyun, 2022) vagy háromdimenziós megoldást (Ümmet et al., 2018) találtak megfelelőnek. Ugyanakkor minden adaptációban megtartották az eredeti tételkészletet, és összpontszámot számoltak az egzisztenciális aggodalmak globális mutatójaként. A konvergencia validitás tekintetében is találhatók jellegzetes mintázatok: a perzsa adaptáció szignifikáns pozitív összefüggést tárt fel más negatív egzisztenciális élményekkel, így például a bizonytalanságtűrés alacsony szintjével és a halálfélelemmel, miközben az élet értelmének megélése negatív kapcsolatot mutatott az ECQ pontszámaival (a jelentéskereséssel azonban nem korrelált) (Mahdavinoor et al., 2024). A spanyol idős-kori mintán (65–93 év) végzett validálás során az egzisztenciális aggodalmak szintje negatív kapcsolatban állt az élet értelmének megéléseivel és az élettel való elégedettség-gel, míg pozitívan korrelált a depressziós tünetekkel (García-Alandete, 2025).

Az ukrán adaptáció (Kuchyna, 2020) nem pusztán az eredeti kérdőív fordítása, hanem egyben elméleti továbbfejlesztése is az ECQ-nak. Míg az eredeti, angol nyelvű változat öt egzisztenciális szorongásdimenziót különít el (halálfélelem, értelemnélküliség, identitás, magány és büntudat; van Bruggen et al., 2017), az ukrán verzióban a szerzők csupán négy skálát tartottak meg

az eredeti struktúrából, a büntudat dimenzióját elhagyva.

Fontos megjegyezni, hogy az adaptációkról szóló publikációk közül nem mindegyik érhető el teljes terjedelemben angol nyelven, több esetben csak az absztrakt nyújt betekintést az eredményekbe.

Bár az egzisztenciális szorongás témája az elmúlt évtizedekben egyre nagyobb figyelmet kapott, magyar nyelvű, pszichometriailag megbízható és érvényes mérőeszköz eddig nem állt rendelkezésre.

Célkitűzés és hipotézisek

A jelen kutatás célja az ECQ magyar nyelvű változatának pszichometriai elővizsgálata.

Hipotézisek

1. Van Bruggen és munkatársainak 2017-es validáló vizsgálata alapján az egzisztenciális szorongás különböző aspektusai – a halál, az értelemnélküliség, az identitás, az izoláció és a büntudat – pozitív együttjárást mutatnak.
2. A látens struktúra és a validáló vizsgálat eredményei alapján az adatok az eredeti modellhez (van Bruggen et al., 2017) hasonlóan egy egydimenziós, háromfaktoros vagy bifaktoros modellt követnek.
3. a) Az egzisztenciális aggodalmak és a halálfélelem mértéke között pozitív irányú kapcsolat mutatható ki (van Bruggen et al., 2017).
3. b) Az egzisztenciális aggodalmak és a bizonytalansággal szembeni intolerancia mértéke között pozitív irányú kapcsolat mutatható ki (Parlapani et al., 2020; Uzun & Arslan, 2025; van Bruggen et al., 2017).
3. c) Az egzisztenciális aggodalmak mértéke és az élet értelmének keresése között

- pozitív irányú kapcsolat mutatható ki (Uzun & Arslan, 2025; van Bruggen et al., 2017).
3. d) Az egzisztenciális aggodalmak és a pszichológiai distressz intenzitása között pozitív irányú kapcsolat mutatható ki (van Bruggen et al., 2017).
 3. e) Az egzisztenciális aggodalmak intenzitása magasabb azok körében, akik több negatív életeseményről számolnak be (van Bruggen et al., 2017).
 4. Negatív kapcsolat várható az egzisztenciális aggodalmak és az élet értelmének megélése között, mely fennmarad a distressz kontrollálása után is (Dursun et al., 2022; van Bruggen et al., 2017).

MÓDSZEREK

Vizsgálati személyek

Kényelmi mintavétel történt hólabda módszerrel. Internetes közösségi oldalakon, illetve az Eötvös Loránd Tudományegyetem platformján keresztül gyűjtöttünk vizsgálati személyeket. A kérdőívet összesen 332 fő töltötte ki. A vizsgálatban csak olyan személyek vettek részt, akik betöltötték a 18. életévüket, illetve nem rendelkeznek semmilyen pszichiátriai diagnózissal. Erről a résztvevőknek kellett nyilatkozniuk a tesztbatteria kitöltését megelőzően, miután elolvasták a tájékoztató és beleegyező nyilatkozatot. A kitöltést 18 fő utasította el, mivel a kérdőív elején található beleegyező nyilatkozatnál a „nem egyezek bele” választ jelölték. A mintába ők nem kerültek bele.

Az átlagéletkor 41,51 ($SD = 13,07$) év volt, a legfiatalabb résztvevő 19, a legidősebb 87 éves. A mintában 217 nő és 114 férfi kitöltő vett részt, míg 1 fő az „egyéb”

kategóriát választotta. Iskolázottság tekintetében az összetétel a következőképpen alakult: főiskolai/egyetemi diploma: 254 fő, középiskolai érettségi: 50 fő, szakképzettség érettségi nélkül: 13 fő, PhD doktori fokozat: 11 fő, nyolc általános: 4 fő, nyolc általánosnál alacsonyabb szint senkinél nem fordult elő.

Mérőeszközök

Existential Concerns Questionnaire (ECQ)

Az *Existential Concerns Questionnaire* (van Bruggen et al., 2017) az egzisztenciális aggodalmak öt aspektusát vizsgálja, melyek a halál, az értelemnélküliség, a bűntudat, az izoláció és az identitás kérdései. A fordítást végző kutatócsoport 7 főből állt, mind pszichológia mesterszakos hallgatók. A folyamat több lépésben zajlott: öt előfordítást követően kiválasztottuk a legmegfelelőbb tétéleket, majd egy visszafordítás és nyelvi igazítás után alakult ki a végső verzió. A skála 22 tételes, minden állítás egy irányba mér, és ezeket egy ötfokú Likert-skálán értékelik a kitöltők (1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = teljes mértékben jellemző). A magasabb pontszám intenzívebb egzisztenciális aggodalmat jelez.

Mivel a kutatás során ezen kérdőívvel foglalkoztunk, a továbbiakban ennek a pszichometriai jellemzőit mutatjuk be részletesebben. Az eredeti validáló vizsgálat során a főkomponens-elemzés három faktort különített el. Az Általános egzisztenciális szorongás faktor (1., 2., 3., 4., 6., 8., 9., 12., 13., 16., 17., 19., 22. itemek, sajátérték = 8,17; a variancia 37,2%-át magyarázza) az értelemnélküliséget, a bűntudatot, az izolációt és az identitást is érinti (pl.: “The question of whether life has meaning makes me anxious.” “It frightens me when I realize how many choices life offers.”) (van

Bruggen et al., 2017). A második faktor főként a Halálszorongást fedi le (4., 5., 10., 14., 15., 20., 21. itemek, sajátérték = 2,24; a variancia 10,2%-át magyarázza). Itt elkülöníthető két alfaktor, az egyik az élet végességéhez kapcsolódik (5., 10., 21.; pl.: “It frightens me that at some point in time I will be dead.”), a másik pedig az ember sérülékenységevel, az élet veszélyeivel kapcsolatos (4., 14., 20.; pl.: “Existence feels threatening to me, as if at any moment something terrible could happen to me.”) – ez utóbbi alfaktorhoz tartozó tételek kisebb faktorsúllyal töltenek a Halálszorongás faktorára. A harmadik faktor az Elkerülés (*Avoidance*) nevet kapta az eredeti vizsgálatban, mely arra utal, hogy ez a faktor gyűjtötte össze azon tételeket, melyek megfogalmazásuk miatt az egzisztenciális aggodalmak és az azok okozta kellemetlen érzés elkerülésére, hárítására utaltak (pl.: “I try to forget that all my choices have consequences.”) (7., 11., 15., 18. itemek; sajátérték 1,18; a variancia 5,37%-át magyarázza). Van Bruggen és munkatársai (2017) ezután megerősítő faktorelemzést végeztek, mely során három modellt teszteltek: egy egydimenziós modellt, egy háromfaktoros modellt, illetve egy bifaktor modellt, mely egy olyan hierarchikus modell, ahol a fentebb említett három faktor felett egy általános, összes tételt magában foglaló faktor áll. A főkomponens-elemzés azt mutatta, hogy ez utóbbi bifaktor modell rendelkezik a legjobb illeszkedési mutatókkal (Santorra-Bentley Khí-négyzet = 379,98, $df = 187$; RMSEA = 0,052 [0,044–0,059]; SRMS = 0,063). A faktortöltések az átfogó faktoron 0,42 és 0,80 között voltak. Az elméleti háttér és a faktorstruktúra összhangja alapján a kérdőív strukturális validitása, illetve a konstruktváliditás és az inkrementális validitás más konstruktumokkal

megvizsgálva megfelelőek. A kérdőív reliabilitása is remek, a Cronbach-alfa értéke 0,92 egészséges populáción (van Bruggen et al., 2017).

Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H)

A Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006) magyar nyelvű adaptációját Martos Tamás és Konkoly Thege Barna (2012) végezte el. A kérdőív tíz tételből és két alskálából áll: az Értelme megélése (5 tétel, pl.: „Tudom, hogy mi az életem értelme.”) és az Értelme keresése (5 tétel, pl.: „Keresek valamit, amitől értelmesnek érezhetem az életemet.”); összpontszámot nem számolunk, a két alskálát teljesen külön értelmezzük. A tételeket között egy fordított tétel van (9. „Az életemnek nincs világos célja.”), az állításokat 7 fokú Likert-skálán tudják értékelni a kitöltők; magasabb pontszám intenzívebb megélést, illetve keresést tükröz. A kérdőív validitása, illetve a reliabilitását mutató Cronbach-alfa értéke is megfelelő, 0,79 és 0,89 között mozog (Martos & Konkoly Thege, 2012).

Lester Halál Iránti Attitűd Skálája

A Lester Attitude Towards Death Scale (Lester, 1991) magyar validálását Zana (2009) végezte. A skála 21 dichotóm tételt tartalmaz, a halálhoz való érzelmi és spirituális viszonyulást méri (pl.: „Amit halálnak nevezünk, az nem más, mint a lélek új életre születése.” „A halál megnyugvást hoz.”). Az alacsonyabb összpontszám pozitívabb, adaptívabb halálattitűdöt jelez. A magyar változat érvényes és megbízható (Zana, 2009).

Életesemények Kérdőív (TLE)

A List of Threatening Experiences (Brugha & Cragg, 1990) magyar változatát a New Mood kutatásban alkalmazták (Juhász,

2018). A kérdőív jelentős, megterhelő élet-eseményekre kérdez rá (pl.: „Ön súlyos betegségen esett át, vagy sérülés, támadás, baleset érte.”; „Szülője, gyermeke, házastársa meghalt.”; „Súlyos anyagi problémája volt.”). A válaszok négy kategóriába sorolhatók: nem történt, az elmúlt két hónapban történt, az elmúlt évben történt, több mint egy éve történt. Igen válasz esetén 1 pont jár, nem válasz esetén 0 pont.

Bizonytalanságintolerancia Skála (IUS)

Az *Intolerance of Uncertainty Scale* (IUS, Carleton et al., 2007) rövidített, magyar változatát (Zsidó et al., 2021) használtuk. A kérdőív két alskálát tartalmaz: a prospektív szorongást, azaz félelem, aggodalom a jövőbeli események kapcsán (1., 2., 4., 5., 8., 9. és 11. tétel; pl.: „Ki nem állhatom a meglepetéseket.”), illetve a gátló szorongás, mely a cselekvést és megtapasztalást gátló bizonytalanság (3., 6., 7., 10. és 12. tétel; pl.: „Amikor eljön a cselekvés ideje, a bizonytalanság megbénít.”). A két alskála meglelte mellett a kérdőív összpontszáma is használható, mivel az itemeket egy egydimenziós, látens struktúra is jellemzi. A tételek ötfokú Likert-skálán értékelhetők, magasabb pontszám nagyobb mértékű bizonytalanságintoleranciát jelez. A magyar változat reliabilitása jó (McDonald- ω = 0,82–0,84) (Zsidó et al., 2021).

Depresszió, Szorongás és Stressz Kérdőív (DASS-21)

A mentális állapot, negatív affektusok vizsgálatára a DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*, Lovibond & Lovibond, 1995; Henry & Crawford, 2011) kérdőívet használtuk, melynek magyar fordítását Szabó (2010) készítette. A skála 21 tétel, három alskálát tartalmaz (Depresszió, pl.: „Egyáltalán

nem voltam képes pozitív érzelmekre.”; Szorongás, pl.: „Úgy éreztem, mintha valami baj lenne a lélegzetemmel, például nagyon gyorsan vettem a levegőt, vagy alig tudtam levegőt kapni, pedig nem voltam fizikailag megterhelve.”; Stressz, pl.: „Nehezemre esett a kikapcsolódás.”). A tünetek gyakoriságát 0–3 közötti skálán méri; a magasabb pontszám súlyosabb tüneteket jelez. A kérdőív megbízható és érvényes eszköz magyar mintán is (Szabó, 2010).

Eljárás

Az adatfelvétel online zajlott 2025. március 12. és augusztus 12. között az ELTE Qualtrics felületén, anonim linken keresztül. A kérdőív első oldala egy részletes tájékoztatást és egy beleegyező nyilatkozatot tartalmazott. A beleegyező nyilatkozat részeként megadtuk mind a saját, mind a kutatásvezető elérhetőségét, ha esetleg kérdés vagy probléma merülne fel. Ezután a kutatáshoz kapcsolódó ellenőrző kérdések következtek; a kitöltés csak akkor folytatható, ha a résztvevő helyesen válaszolt ezekre. A kérdőív kitöltése során minden tétel megválaszolása kötelező volt. A kitöltők mentális jóllétének támogatása érdekében a kérdőív első és utolsó oldalán feltüntettük ingyenesen hívható SOS lelki elsősegély vonalak elérhetőségeit (Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége, illetve öngyilkossági gondolatok esetén hívható telefonszámot). A kutatás során teljes mértékben betartottuk az Európai Unió Általános Adatvédelmi Rendeletének (GDPR) előírásait és a kutatásaitikai irányelveket. A résztvevőket előzetesen tájékoztattuk az adatkezelés céljáról és feltételeiről, a részvétel önkéntességéről és a bármikori visszalépés lehetőségéről. A kérdőív kitöltése anonim módon zajlott, az

adatokat kóddal ellátva, jelszóval védett számítógépen, csak a szükséges ideig tároltuk, illetve kizárólag kutatási célra használtuk fel.

A kutatásetikai engedélyt kiállító intézmény az Eötvös Loránd Tudományegyetem, az engedély száma: 2025/5.

Statisztikai módszerek

A statisztikai elemzésekhez a JASP 0.19.3.0 (Jasp Team, 2025) verzióját használtuk. A kérdőív strukturális validitását megerősítő faktorelemzéssel (*confirmatory factor analysis, CFA*) ellenőriztük.

A konstruktumvaliditást a többi kérdőív eredményeivel való korrelációval, illetve parciális korrelációval vizsgáltuk; a reliabilitást pedig a Cronbach-alfa és McDonald-omega mutatók alapján állapítottuk meg (Dunn et al., 2014).

EREDMÉNYEK

Leíró statisztika

A mérőeszközök leíró statisztikája és megbízhatósági értékei az 1. táblázatban láthatók. Mivel a nemek aránya nem kiegyenlített, ezért a férfiak és a nők adatai között különbségvizsgálatot futtattunk (az egyéb kategóriát egy személy jelölte, így az ő adatait kihagytuk ebből az elemzésből). A normálosztás sérülése és a Likert-skálás értékelés miatt Mann–Whitney-próbát alkalmaztunk, melynek eredménye $U = 11421, p = 0,252$, tehát a próba nem szignifikáns és a hatásnagyság $r = 0,08$, mely minimálisnak mondható – ezek alapján a nemek közti különbség elhanyagolható.

Az ECQ megerősítő faktorelemzése

A kérdőív faktorstruktúrájának ellenőrzésére megerősítő faktorelemzést (*confirmatory factor analysis, CFA*) végeztünk, melyet az eredeti validáló vizsgálat (van Bruggen et al., 2017) eredményeire alapoztunk. Ennek kifejtése a *Módszerek* részben található részletesen.

A minta 332 főből állt, ami elegendő egy 22 tételes kérdőív vizsgálatához. A Kaiser–Meyer–Olkin- (KMO) mutató minden tétel esetében 0,85–0,96 között mozgott, a Bartlett-féle szfericitás-teszt eredménye szignifikáns volt ($X^2 = 7177,02; df = 231; p < 0,001$), ami a faktoranalízishez megfelelő mintát jelez (Bartlett, 1951; Kaiser, 1974). A Shapiro–Wilk-teszt eredménye, illetve a ferdeség és csúcsosság értékek – melyek az 1. táblázatban láthatók – alapján az adatok eloszlása szignifikánsan különbözik a normál eloszlástól – ez azonban nem lehetetleníti el a faktorelemzést. A normálosztás sérülése miatt az inter-item és item-teljes skála korrelációk tesztelése céljából Spearman-rangkorrelációt végeztünk (Siegel, 1956). A tételek közötti együtthatók esetében a szignifikáns értékek 0,133–0,741 tartományba esnek; 4 tételpár esetében azonban nem találtunk szignifikáns együttljárás (3–5., 3–15., 5–19., 15–19.). Az első hipotézis csak részben nyert igazolást, a feltételezett együttljárás a 21 tételpár közül 17 esetben teljesült, míg 4 párnál nem volt szignifikáns kapcsolat. Az együtthatók nem érik el az $r = 0,8$ -as értéket, így a multikollinearitás veszélye nem áll fenn (Gardner & Altman, 1986). Ezek alapján az adatok alkalmasak a faktoranalízis elvégzésére. Az itemek összpontszámmal való korrelációs együtthatója 0,49 és 0,71 közötti tartományba esik, mind-egyik szignifikáns együttljárás jelez.

1. táblázat. Az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív összpontszámának leíró statisztikája és megbízhatósági értékei

	N	M	SD	Min	Max	Shapiro-Wilk W	p	Ferdeség	Csúcsosság	Cronbach-alfa
ECQ teljes minta	332	49,36	16,99	22	110	0,969	< 0,001	0,62	0,36	0,927
ECQ nő	217	48,78	17,60	22	110	0,963	<0,001	0,65	0,19	-
ECQ férfi	114	50,29	15,83	22	110	0,972	0,019	0,61	0,94	-
ECQ egyéb	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ECQ-Ált. egz. szorongás	332	37,21	13,72	17	85	0,960	<0,001	0,66	0,15	0,924
ECQ-Halál-szorongás	332	11,92	5,07	5	25	0,947	<0,001	0,47	-0,71	0,845
LATDS	332	8,35	1,27	6,28	12,36	0,901	<0,001	1,04	0,871	0,590
TLE	332	24,18	7,12	12	45	0,972	<0,001	0,52	-0,16	0,704
MLQ-P	332	24,02	7,32	5	35	0,952	<0,001	-0,63	-0,29	0,905
MLQ-S	332	23,07	7,19	5	35	0,959	<0,001	-0,62	-0,10	0,843
IUS-p	332	21,62	5,32	7	35	0,99	0,116	0,11	-0,12	0,779
IUS-g	332	14,06	4,43	5	25	0,986	0,002	0,19	-0,31	0,794
IUS	332	35,63	9,07	12	60	0,995	0,297	0,16	-0,15	0,869
DASS-21	332	36,11	11,72	21	84	0,903	<0,001	1,23	1,55	0,931
DASS-S	332	13,91	4,56	7	28	0,952	<0,001	0,75	0,37	0,842
DASS-A	332	10,61	3,73	7	28	0,828	<0,001	1,58	2,57	0,805
DASS-D	332	11,58	4,99	7	28	0,833	<0,001	1,33	1,10	0,911

Megjegyzés. LATDS: Lester Halál Iránti Attitűd Skála, TLE: Életesemények Kérdőív, MLQ-P: Élet Értelme Kérdőív Értelme megélése alskála, MLQ-S: Élet Értelme Kérdőív Értelme keresése alskála, DASS: Depresszió, Szorongás, Stressz Skála, DASS-D: Depresszió alskála, DASS-A: Szorongás alskála, DASS-S: Stressz alskála

A *Módszerek* részben részletesen bemutatott három modellt teszteltük: egy egydimenziós, egy három egyenrangú faktorból álló és egy bifaktoros modellt, melyben az előbbi három faktor mint másodlagos alfaktor és egy átfogó, az összes tételt magában

foglaló faktor szerepel. Mindhárom esetben a *Diagonally Weighted Least Squares* (DWLS) faktorkiemelési eljárást alkalmaztuk, mivel ez megengedi az adatok normáloszlástól való eltérését, és ordinális változónál is használható (Forero et al., 2009).

Az eredeti validáló tanulmányban bemutatott modellek illeszkedését a Khí-négyzet, a *Comparative Fit Index* (CFI), a *Tucker-Lewis Index* (TLI), a *Root Mean Square Error of*

Approximation (RMSEA) és a *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) mutatók segítségével írjuk le, melyek a 2. táblázatban találhatók.

2. táblázat. Az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív faktorstruktúráját leíró modellek illeszkedési mutatói az eredeti validáló vizsgálat (van Bruggen et al., 2017) alapján

	Egydimenziós modell	Háromfaktoros modell - van Bruggen et al., 2017	Elfogadhatósági kritérium
Khí-négyzet (X^2)	1576,631	1196,781	
Szabadságfok (df)	209	204	
Khí-négyzet : szabadságfok	7,543	5,50	< 3
p-érték	< 0,001	< 0,001	$\geq 0,05$
Comparative Fit Index (CFI)	0,683	0,770	$\geq 0,95$
Tucker-Lewis Index (TLI)	0,649	0,739	$\geq 0,95$
Root Mean Square Error of Approx (RMSEA)	0,132	0,114	$\leq 0,06$ (jó), $\leq 0,08$ (elfogadható)
Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)	0,093	0,104	$\leq 0,06$ (jó), $\leq 0,08$ (elfogadható)

Az egyfaktoros modellnél láthatjuk, hogy a Khí-négyzet szignifikáns, tehát az adatok kovariancia mátrixa lényegesen eltér a modellétől. Ez a mutató nem használható önmagában a modell illeszkedésének megállapítására (Brown, 2006), azonban a szabadságfok függvényében értelmezve sem megfelelő az illeszkedés: a Khí-négyzet és a szabadságfok aránya nagyobb, mint 3:1 (Kline, 2005). Emellett sem a CFI- és a TLI-értékek (Bentler, 1990; Hu & Bentler, 1999), sem az RMSEA- és az SRMR-mutatók nem jeleznek elfogadható illeszkedést (Browne & Cudeck, 1989). Az R^2 -értékek 0,180 (21. tétel) és 0,532 (10. tétel) között mozognak, tehát az egyes tételek magyarázottsága nem túl magas. A reliabilitást mutató Cronbach-alfa értéke kiváló ($\alpha = 0,927$) (Nunnally, 1978).

A háromfaktoros modell értékei szintén a 2. táblázatban láthatók. Itt az Általános egzisztenciális faktoron az 1., 2., 3., 4., 6., 8., 9., 12., 13., 16., 17., 19., 22. itemek, a Halálszorongás faktoron a 4., 5., 10., 14., 15., 20., 21. itemek, az Elkerülés faktoron pedig a 7., 11., 15., 18. tételek szerepelnek. A Khí-négyzet itt is szignifikáns, a szabadságfokkal való aránya alapján a modell itt sem mutat megfelelő illeszkedést (Kline, 2005). Ezt az eredményt erősíti a CFI és a TLI 0,95 alatti értéke (Bentler, 1990; Hu & Bentler, 1999) és az RMSEA és az SRMR 0,08 feletti értéke is (Browne & Cudeck, 1993). Az R^2 -értékek itt 0,231 (10. tétel) és 0,681 (5. tétel) között mozognak, így itt sem túl magas az egyes tételek magyarázottsága. A reliabilitást mutatók itt az Általános egzisztenciális szorongás faktor esetében

Cronbach-alfa = 0,914, a Halálszorongás faktornál $\alpha = 0,847$, az Elkerülés faktornál $\alpha = 0,697$, a teljes kérdőív esetén pedig $\alpha = 0,927$; ezek alapján a reliabilitás itt is megfelelő (Nunnally, 1978).

A bifaktoros modell esetében a program nem tudta lefuttatni az elemzést, hibaüzenetet küldött ("The model could not be estimated due to nonconvergence.").

Az eredmények fényében a második hipotézis nem teljesül; az eredeti faktorok nem mutattak megfelelő illeszkedést az általunk felvett adatokon.

Az ECQ konstruktumvaliditásának és reliabilitásának vizsgálata

A belső konzisztenciamutatók a következőképpen alakultak: az első faktor esetében Cronbach-alfa = 0,924, McDonald-ómega = 0,928, a második faktornál Cronbach-alfa = 0,845, McDonald-alfa = 0,850, a teljes kérdőív esetében Cronbach-alfa = 0,927, McDonald-ómega = 0,901.

A konstruktumvaliditás ellenőrzésére korrelációt végeztünk az ECQ és a többi kérdőív között; a korrelációs együtthatók a 3. táblázatban láthatóak. Közepesen erős pozitív korrelációt találtunk az ECQ és az IUS között, erős pozitív kapcsolatot pedig az ECQ és a DASS-21 között, a DASS összpontszámát és két alskáláját is beleértve (DASS-A alskála határon van, de erősnek mondható). Közepesen erős negatív korreláció fedezhető fel az ECQ és a MLQ-Presence (MLQ-P), tehát az Értelem megélése alskála között. Az ECQ és a többi változó esetében nem találtunk jelentős kapcsolatot. Ezek alapján a harmadik hipotézis b), c) és d) része teljesült, az a) és e) részét azonban nem támasztották alá eredményeink. Az ECQ és a MLQ-P között parciális korrelációt végeztünk a DASS-21 kontrollálásával; habár az együttjárás így már csak gyenge mértékű, de szignifikáns maradt ($r = -0,246, p < 0,001$). Így a negyedik hipotézis igazolást nyert.

3. táblázat. Az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív Spearman-rangkorrelációs együtthatói más kérdőívekkel

	LATDS	TLE	MLQ-P	MLQ-S	IUS	DASS-D	DASS-A	DASS-S	DASS-21
<i>r</i>	-0,067	0,093	-0,425	0,257	0,492	0,548	0,492	0,529	0,603
<i>p</i> -érték	0,27	0,090	< 0,001	0,021	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Megjegyzés. LATDS: Lester Halál Iránti Attitűd Skála, TLE: Életesemények Kérdőív, MLQ-P: Élet Értelem Kérdőív Értelem megélése alskála, MLQ-S: Élet Értelem Kérdőív Értelem keresése alskála, DASS: Depresszió, Szorongás, Stressz Skála, DASS-D: Depresszió alskála, DASS-A: Szorongás alskála, DASS-S: Stressz alskála

KÖVETKEZTETÉSEK

Az egzisztenciális szorongás a szorongás egy mélyebb, a lét alapvető kérdéseit érintő dimenziója, mely minden emberre egyaránt jellemző (May, 1961). E tapasztalat háttérében több, egymással összefüggő egzisztenciális aggodalom állhat, így a halandóság ténye, az élet értelemnélküliségének lehetősége, a bűntudat, az identitás kérdése és az izoláció élménye (Koole et al., 2006). E különböző aspektusok azonban nem különálló jelenségek: a kutatások szerint mind tartalmilag, mind statisztikai értelemben szorosan összefonódnak egymással (Dursun et al., 2022; Uzun & Arslan, 2025; van Bruggen et al., 2017; Yağan et al., 2025). Az egzisztenciális aggodalmak élménye továbbá felfogható normatív krízisként is, amint arra Erikson (1950, 1968) pszichoszociális fejlődési elmélete is rámutat.

Annak ellenére, hogy az egzisztenciális szorongás egy kiemelten fontos és összetett pszichológiai konstruktum, a különböző egzisztenciális aggodalmakat együttesen vizsgáló, megbízható és érvényes mérőeszközből jelen kutatás idején mindössze egy áll rendelkezésre: a van Bruggen és munkatársai (2017) által kidolgozott *Existential Concerns Questionnaire* (ECQ). Vizsgálatunkban ennek magyarra fordított változatát, az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőívet alkalmaztuk. A kutatás célja a mérőeszköz pszichometriai tulajdonságainak elővizsgálata volt, különös tekintettel a faktorstruktúra feltárására, valamint a hasonló konstruktumokat mérő skálákkal való együttjárások elemzésére.

A tételek közötti összefüggések vizsgálata azt mutatta, hogy a tételek döntő többsége – négy tételpár kivételével – szignifikáns kapcsolatban áll egymással, illetve az

összpontszámmal. Az együttjárások erőssége gyenge, közepes és erős tartományba esett. Ez arra utal, hogy az egzisztenciális aggodalmak szoros összefonódása – akár csak az eredeti vizsgálatban (van Bruggen et al., 2017) – az általunk vizsgált mintán is kimutatható, vagyis az első hipotézis megerősítést nyert.

Az eredeti van Bruggen és munkatársai (2017) által javasolt faktorstruktúra azonban nem illeszkedett megfelelően az adatainkra, amit a modellek elégtelen illeszkedési mutatói is jeleztek. Ezek alapján a második hipotézis nem teljesült; a faktorstruktúra stabilitásának megerősítése további vizsgálatokat igényel.

A konstruktumvaliditás vizsgálata több fontos eredményt hozott. Az egzisztenciális szorongás közepes erősségű pozitív kapcsolatban állt a bizonytalanság iránti intoleranciával, gyenge kapcsolatot mutatott az élet értelmének keresésével, valamint erős pozitív együttjárást a pszichológiai distresszel, beleértve a depressziót, a megélt stresszt és a szorongást is. Ezek az eredmények összhangban állnak az eredeti validáló tanulmány, illetve más tanulmányok megállapításaival: a bizonytalanságintoleranciával (Parlapani et al., 2020; Uzun & Arslan, 2025) és a distresszel erős, míg az élet értelmének megélésével közepes kapcsolatot találtak (Dursun et al., 2022; van Bruggen et al., 2017; Yağan et al., 2025). Kutatásunkban a halálhoz való attitűddel, a halállal kapcsolatos szorongással, valamint a megterhelő életesemények átélésével azonban nem mutatkozott szignifikáns együttjárás. A harmadik hipotézis b), c) és d) része tehát igazolódott, míg az a) és e) részét az eredmények nem támasztják alá.

A negyedik hipotézis szintén megerősítést nyert: az egzisztenciális szorongás és az

élet értelmének megélése közötti kapcsolat a distressz kontrollálását követően is fennmaradt. Ez arra utal, hogy az egzisztenciális szorongás nem redukálható pusztán általános szorongásra vagy distresszre, hanem önálló, egyedi tartalommal bíró konstruktnak tekinthető (Dursun et al., 2022; van Bruggen et al., 2017).

Összességében a jelen vizsgálat eredményei a mérőeszköz strukturális validitását nem erősítették meg. A konstruktnumvaliditás eredményei azonban egyértelműen azt mutatják, hogy a kérdőív megfelelően viselkedik a hozzá kapcsolódó pszichológiai változókkal való együttjárások szempontjából. A belső konzisztenciamutatók (Cronbach-alfa, McDonald-ómega) ugyan csak jó megbízhatóságot jeleznek. A kutatás elővizsgálati jellege, a kis mintaméret és a reprezentativitás kérdésessége miatt azonban további vizsgálatok szükségesek annak érdekében, hogy a mérőeszköz megbízhatóságát és érvényességét bizonyítani tudjuk.

KONKLÚZIÓ ÉS LIMITÁCIÓK

A jelen vizsgálat eredményeiből az látszik, hogy a mérőeszköz konstruktnumvaliditása és reliabilitása megfelelő, azonban a strukturális validitást az eredmények nem tudták igazolni, mivel az eredeti faktormoddell nem illeszkedett kielégítően a vizsgált mintára. Fontos kiemelni, hogy jelen kutatás elővizsgálat jellegű, így a mérőeszköz teljes validálásához mindenképpen további vizsgálatok szükségesek.

A kutatás limitációi elsősorban az alacsony mintaméret, a kényelmi mintavétel és a nemek arányának egyenlőtlensége – tehát a minta nem reprezentatív a vizsgált

populációra vonatkozólag. A mintában felülreprezentáltak az idősebb, diplomás nők, akik több szempontból is eltérhetnek az átlagpopulációtól. A magasabb iskolai végzettség rendszerint magasabb pszichológiai műveltséggel, fejlettebb önreflexióval és pontosabb önértékelési képességgel jár együtt, ami befolyásolhatja az egzisztenciális tartalmak észlelését és megítélését. Emellett az is feltételezhető, hogy az ilyen demográfiai csoport körében nagyobb a segítségkérési és kutatásban való részvételi hajlandóság, ami önszelekciós folyamatot eredményezhet. E tényezők miatt a minta jellemzőinek figyelembevétele indokolt az eredmények értelmezésekor.

Az egzisztenciális szorongás egy összetett és talán sokak számára kissé nehezen értelmezhető jelenség, és bizonyos fokú önreflexió szükséges ahhoz, hogy erről a témáról gondolkozzunk vagy megnyilvánuljunk; ennek hiányában előfordulhat, hogy az adatok torzítanak. Ezen felül szorongásmérésnél nem tudjuk kizárni az elhárító mechanizmusok működését; ilyenkor nem feltétlenül lehet eldönteni, hogy az alacsony pontszámok valóban az alacsony szorongást vagy az elhárító működést tükrözik (Koole et al., 2006). A kérdőív struktúráját leíró eredmények rávilágítanak arra, hogy a mérőeszköz strukturális érvényessége a kulturális és nyelvi adaptáció során változhat. A kérdőívvel való későbbi kutatások során érdemes lehet külön mintán feltáró és megerősítő faktorelemzést végezni, továbbá a neuroticizmus személyiségvonást is beemlíteni, ahogyan azt az eredeti validálás során is tették (van Bruggen, 2017). Emellett a kérdőívet érdemes eltérő kulturális és életkori csoportokon is tesztelni.

SUMMARY

THE PSYCHOMETRIC EVALUATION OF THE HUNGARIAN VERSION OF THE EXISTENTIAL CONCERNS QUESTIONNAIRE

Background and aims

Existential anxiety is a complex psychological construct encompassing concerns related to fundamental questions of existence, including death, the meaning of life, identity, isolation, and guilt. Currently, there is no psychometrically reliable and valid Hungarian-language instrument that comprehensively measures these dimensions. The present study aims to examine the psychometric properties of the Hungarian adaptation of the Existential Concerns Questionnaire (ECQ; in Hungarian: Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív) on a sample of healthy adults.

Methods

The sample consisted of 332 healthy adults (217 women, 114 men, 1 other) with a mean age of 41.51 years. Participants completed the Hungarian version of ECQ, as well as other questionnaires measuring related constructs. Data analyses included confirmatory factor analyses, internal consistency indices (Cronbach's alpha, McDonald's omega), and correlational analyses.

Results

The factor models identified in the original validation study showed inadequate fit in the current sample. The internal consistency of the model was satisfactory ($\alpha > 0,75$; $\omega > 0,75$). Construct validity was supported, as the questionnaire showed significant correlations with the theoretically related constructs, in the expected directions and magnitudes.

Discussion

The Hungarian version of the ECQ appears to be a promising tool for assessing existential concerns; however, further research is needed to confirm its structural validity.

Keywords: existential anxiety, ECQ, death anxiety, meaninglessness, guilt, isolation, identity

IRODALOM

- Abbott, M. J. & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 136–144. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.136> Absztrakt.
- Arndt, J., Routledge, C., Cox, C. R. & Goldenberg, J. L. (2005). The worm at the core: A terror management perspective on the roots of psychological dysfunction. *Applied and Preventive Psychology*, 11, 191–213. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2005.07.002> Absztrakt.
- Bartlett, M. S. (1951). The effect of standardization on a Chi-square approximation in factor analysis. *Biometrika*, 38(3/4), 337–344. <https://doi.org/10.1093/biomet/38.3-4.337> Absztrakt.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238> Absztrakt.
- Browne, M. W. & Cudeck, R. (1989). Single sample cross-validation indices for covariance structures. *Multivariate Behavioral Research*, 24(4), 445–455. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2404_4
- Brugha, T. S. & Cragg, D. (1990). The List of Threatening Experiences: The reliability and validity of a brief life events questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 82(1), 77–81. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1990.tb01360.x> PMID: 2399824.
- Carleton, N. R., Norton, M. A. P. J. & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Chavez-Baldini, U., Verweij, Karin J. H., Bergamin, J., Luigjes, J., Mocking, R. J. T., Denys, D., Nieman, Dorien H. & Vulink, N. C. (2024). Existential concerns in psychopathology: A transdiagnostic network analysis existential concerns in psychopathology. *Cogent Mental Health*, 3(1), 1–23. <https://doi.org/10.1080/28324765.2024.2313869>
- Dudley, R., Kuyken, W. & Padesky, C. A. (2011). Disorder specific and trans-diagnostic case conceptualisation. *Clinical Psychology Review*, 31, 213–224. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.07.005> Absztrakt.
- Dunn, T. J., Baguley, T. & Brunnsden, V. (2014). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology*, 105(3), 399–412. <https://doi.org/10.1111/bjop.12046>
- Dursun, P., Alyagut, P. & Yılmaz, I. (2022). Meaning in life, psychological hardness and death anxiety: Individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current Psychology*, 41(6), 3299–1317. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02695-3>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Evrarn, G. & Çakici Eş, A. (2020). Investigation of personal factors affecting existential anxiety: A model testing study. *Current Psychology*, 39(5), 1535–1542. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00947-2>

- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C. & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272–299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.27>
- Forero, C. G., Maydeu-Olivares, A. & Gallardo-Pujol, D. (2009). Factor analysis with ordinal indicators: A Monte Carlo study comparing DWLS and ULS estimation. *Structural Equation Modeling*, 16(4), 625–641. <https://doi.org/10.1080/10705510903203573> Absztrakt.
- Frankl, V. E. (1962). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- Furer, P. & Walker, J. R. (2008). Death anxiety: A cognitive–behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22, 167–182. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.22.2.167> Absztrakt.
- García-Alandete, J. (2025). Psychometric properties of the Existential Concerns Questionnaire among spanish older people. *Authorea*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6419077/v1>
- Gardner, M. J. & Altman, D. G. (1986). Confidence intervals rather than p values: Estimation rather than hypothesis testing. *British Medical Journal*, 292, 746–750. <https://doi.org/10.1136/bmj.292.6522.746>
- Glas, G. (2003). Anxiety: Animal reactions and the embodiment of meaning. In B. Fulford, K. Morris, J. Z. Sadler & G. Stanghellini (Eds.), *Nature and narrative – An introduction to the new philosophy of psychiatry*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Gorsuch, R. L. (1983). *Factor analysis*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. A. & Solom, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In Baumeister, R. F. (Eds.), *Public self and private self*. (pp. 189–212). New York, NY: Springer New York.
- Halıcı Kurtulan, M. & Kararımak, Ö. (2016). Examination of the relationship among death anxiety, spirituality, religious orientation and existential anxiety. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(2). <https://doi.org/10.12738/spc.2016.2.0007>
- Henry, J. D. & Crawford, J. R. (2011). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Herron, S. J. & Sani, F. (2022). Understanding the typical presentation of emptiness: A study of lived-experience. *Journal of Mental Health*, 31(2), 188–195. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1922645>
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118> Absztrakt.
- Jasp Team (2025). *JASP (Version 0.19.3.0)* [Computer Software]. <http://jasp-stats.org>
- Juhász, G. (2018). *Endofenotípusok alkalmazása a depresszió patomechanizmusának megismerésében*. MTA Doktori Értekezés.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575> Absztrakt.

- Kang, G. & Hyun, M. (2022). Validation of the Korean version of Existential Concerns Questionnaire and exploration of the related variables. *Clinical Psychology in Korean Research and Practice*, 8, 683–711. <https://doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.8.4.683> Absztrakt.
- Kline, T. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Koole, S. L., Greenberg, J. & Pyszczynski, T. (2006). Introducing science to the psychology of the soul: Experimental existential psychology. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 212–216. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00438.x>
- Kőváry, Z. (2022). *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Kuchyna, V. V. (2020). Existential Concerns Questionnaire of Vincentius van Bruggen Ukrainian language validation and adaptation. *World Science*, 6(58), 56–65. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123 Absztrakt.
- Lester, David (1991): The Lester Attitude Toward Death Scale. *Omega*, 23(1), 67–75.
- Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. 2nd Edition*. Sydney, AUS: Psychology Foundation. <http://www2.psy.unsw.edu.au/>
- Mahdavinoor, S. M. M., Teimouri, M., Mollaei, A. & Mahdavinoor, S. H. (2024). Psychometric evaluation of the Persian version of Existential Concern Questionnaire (ECQ) in Iranian general population: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), 606. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02090-0>
- May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. Ronald Press.
- Martos, T. & Konkoly Thege, B. (2012). Aki keres, az talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 125–149. <https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.1.8>
- McLaughlin, K. A. & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Studies*, 28(4), 309–340. <https://doi.org/10.1080/07481180490432324>
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., Stephanou, T. & Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 842. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00842>
- Pellens, H., Dezutter, J., Luyten, P. & Vanhooren, S. (2022). To be scared or scared to be: Existential anxiety as a mediator between meaning experience and depression. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00221678221140617>
- Siegel, S. (1957). Nonparametric statistics. *The American Statistician*, 11(3), 13–19. <https://doi.org/10.1080/00031305.1957.10501091>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

- Stevens, J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences (4th Edition)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Strachan, E., Schimel, J., Arndt, J., Williams, T., Solomon, S. & Pyszczynski, T. (2007). Terror mismanagement: Evidence that mortality salience exacerbates phobic and compulsive behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1137–1151. <https://doi.org/10.1177/0146167207303018>
- Szabó, M. (2010). The short version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 33(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.05.014>
- Tangney, J. P. & Mashek, D. J. (2004). In search of the moral person – Do you have to feel really bad to be good? In J. Greenberg, S. L. Koole, és T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 156–166). New York, NY: Guilford Press.
- Tillich, P. (1952). *The courage to be*. Yale University Press.
- Titov, N., Gibson, M., Andrews, G. & McEvoy, P. (2009). Internet treatment for social phobia reduces comorbidity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43, 754–759. <https://doi.org/10.1080/00048670903001992>
- Uzun, K. & Arslan, G. (2025). Meaning in life across life stages: Pathways from uncertainty to subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 20. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x>
- Ümmet, D., Ekşi, H., Özkapu, Y. & Ekşi, F. (2018). The existential concerns questionnaire (ECQ): A study of validity and reliability. *Research and Development on Social Sciences*, 423–429.
- Van Bruggen, V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E. & Glas, G. (2015). Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 173–201. <https://doi.org/10.1177/0022167814542048>
- Van Bruggen, V., ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E. & Glas, G. (2017). The Existential Concerns Questionnaire (ECQ) – initial validation of a new existential anxiety scale in a nonclinical and clinical sample. *Journal of Clinical Psychology* 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1002/jclp.22474>
- Worthington, R. L. & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806–838. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
- Yağan, F., Kaya, Z., és Kaya, S. F. (2025). Meaning in life as a mediator between death anxiety and life satisfaction. *Death Studies*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2025.2511255>
- Yalom, I. D. (2019). *Egzisztenciális pszichoterápia*. Park Könyvkiadó.
- Zana, Á. (2009). A halálkép alakulása és változása Magyarországon, a korosztályos értékítélet-különbségek és a lehetséges mérési módszerek vizsgálata. Tabu-e még a halál? *Orvosi Hetilap*, 150(25), 1183–1187. <https://doi.org/10.1556/OH.2009.28577>
- Zsidó, N. A., Arató, N., Inhóf, O., Budai, T., Stecina, T. D. & Labadi, B. (2021). A Bizonytalanságtolerancia Skála rövidített változatának magyar nyelvű adaptációja. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 22(1), 103–120. <https://doi.org/10.1556/0406.22.2021.003>

MELLÉKLETEK

1. melléklet. Az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív

1. A kérdés, hogy az életnek van-e értelme, szorongással tölt el.
2. Megijeszt, mikor rádöbbenek, mennyi lehetőséget tartogat az élet.
3. Aggódok amiatt, hogy nem vagyok otthon a világban; olyan, mintha nem tartoznék ide.
4. A létezés fenyegető érzés számomra; olyan, mintha bármelyik pillanatban történhetne valami borzalmas dolog velem.
5. Megijeszt a gondolat, hogy egyszer meg fogok halni.
6. Aggódok az élet értelme miatt.
7. Próbálom elfelejteni, hogy minden döntésemnek van következménye.
8. Szorongok amiatt, hogy elvesztem a kapcsolatot önmagammal.
9. Küzdök az érzéssel, hogy végül is egyedül vagyok az életben.
10. Aggaszt, hogy elsuhan mellettem az élet.
11. Amikor felmerül bennem a kérdés, hogy van-e értelme az életnek, megpróbálok gyorsan valami másra gondolni.
12. Aggódok, hogy nem azt az életet élem, amit élhetnék.
13. A tudat, hogy más emberek sohasem fognak igazán megismerni, megrémít engem.
14. Aggódok amiatt, hogy váratlanul valami borzalmas dolog történhet velem.
15. Próbálok szabadulni a gondolattól, hogy az élet egyszer véget fog érni.
16. Megijeszt, hogy számomra fontos dolgok visszatekintve jelentéktelennek tűnnek.
17. Félek, hogy nem tudom kihozni az életből mindazt, ami benne rejtőzik.
18. Próbálom elkerülni a kérdést, hogy ki is vagyok én valójában.
19. Van egy olyan nyugtalanító érzésem, hogy szakadék van köztem és a többi ember között.
20. Szorongani kezdek, mikor szembesülök azzal, mennyire sebezhető a testem az élet veszélyeivel szemben.
21. Aggódok amiatt, hogy a halál pillanatában mindent el kell engednem.
22. Félek attól, hogy sosem fogom magam igazán megismerni.