

AZ ÉRTELEM FÉNYE A SZORONGÁS ÁRNYÉKÁBAN EGYETEMISTÁK KOHERENCIAÉRZETÉNEK VIZSGÁLATA

ONIKA ORSOLYA & TÓDOR IMRE

Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem / Sapientia Hungarian University of Transylvania
Csíkszereda / Miercurea Ciuc (RO)
onikaorsolya@uni.sapientia.ro & todorimre@uni.sapientia.ro

TITLE: The Light of Meaning in the Shadow of Anxiety: An Examination of University Students' Sense of Coherence

ABSTRACT: The aim of this study is to assess the well-being of active students at the Sapientia Hungarian University of Transylvania through the application of Antonovsky's salutogenic model. Students' Sense of Coherence (SOC) and existential anxiety (EAQ) were measured quantitatively in order to examine their role in coping with everyday stressors, as well as their contribution to psychological and existential well-being. The results indicate that a higher sense of coherence not only supports students in managing daily challenges but is also associated with greater existential engagement, suggesting that an integrated perception of life's meaning and purpose can enhance resilience. Theoretical perspectives from logotherapy and existential analysis provide a broader interpretive framework for understanding these findings, emphasizing the significance of meaning, responsibility, and personal accountability in fostering well-being among students. These insights are particularly relevant for the design and implementation of student support programs and mental health interventions within higher education contexts, highlighting practical pathways to promote both psychological and existential resilience.

KEYWORDS: salutogenic model; sense of coherence; anxiety.

1. BEVEZETÉS

Századunk kultúrájának egyik központi problémája a *személyiség*, valamint az *emeri individuum* helye és szerepe a világban. A probléma jogos felvetését Martin Heidegger, a modern egzisztencializmus kiemelkedő alakja tematizálja, aki rámutat arra, hogy bár a jelenkor többet tud az emberről, mint valaha, ugyanakkor soha nem volt ennyire bizonytalan abban, mit is jelent ez a tudás.¹

Ha rövid kitekintést teszünk az *elidegenedés* világnézeti-etikai szféráira, azt láthatjuk, hogy a létezés végső kérdései, mint a *halandóság*, az *értelmesség* és a *szabadság* kezdetektől fogva úgy az irodalom, mint a filozófia fő témái közé tartoznak. Közben a filozófiában Heidegger joggal vetette fel *Ki az ember?* kérdését, és helyesen

¹ Heidegger 1991, 209.

megállapította azt is, hogy az ember jelenvalóléte mindig faktikusan egzisztál; vagyis „*hogy van, és olyan létezőként van, amelynek lenni-tudva lennie kell*” – addig az ember *hangulata* sokszor elzárja e létbe vetettség érzését, és a *jelenvalólét* az *akárki-lét* (*das Man*) állapotába menekül.² Ezt az állapotot nevezi a filozófus az elszigetelt *világban-benne-létnek*, amikor is az ember otthontalanság érzése a szorongás aldiszpozíciójában mutatkozik meg. Később Yalom úgy értelmezi Heidegger meg-látásait, hogy a halál tudatát az alacsonyabb létformából a magasabb létformába való átlépés ösztönzőjének tekinti.³ Tehát a hétköznapokat, amikor az ember a tárgyak világában elveszik, *létezését felejtő* diszpozíciónak tekinti; ezzel szemben a *létezés tudatában levő* diszpozícióban az egyén tudatában van saját létezésének. Ezt a diszpozíciót ontológiai létformának nevezi, hiszen ez lesz az az állapot, amikor az egyén saját felelőssége tudatában képes megváltoztatni önmagát.

A filozófiai tanokkal párhuzamosan a mélylélektan is rohamosan érdeklődni kezd az ember lényé felől. A kettő közötti különbség abban áll, hogy a mélylélektan számára a kérdésfeltevés így hangzik: „*Hogyan válik az egyéni ember emberré?*” – vagyis esetében az embert nem mint létezőt, hanem mint a *valamivé válót* próbálja megragadni. Tehát amíg az egzisztencia-filozófia a logika irányából közelít, addig a mélylélektan ontogenetikus megközelítéssel próbálja feltárni az emberi létezőt.

Az emberi elidegenedés tekintetében szükségszerűen beszélni kell a világirodalom remekműveiről is, ahol lépten-nyomon felbukkan a *szorongás* mint az ember ontológiai létállapota. Elégséges megemlítenünk a híres Hamlet monológot – „*Lenni vagy nem lenni?*”⁴ –, amely képes szorongást kelteni az emberiségben a *semmi*, vagy keresztény kifejezéssel élve az *örök halál* félelmeitől. Folytathatnánk a sort Dante pokol-szimbólumaival,⁵ amelyek a középkori keresztény világkép bűneit tárják az olvasók elé, de megemlíthetjük akár Michelangelo prófétáit és szibilláit is,⁶ akik egyöntetűen az értelmetlenség miatti aggodalom szimbólumaivá válnak.

Viktor E. Frankl osztrák neurológus és pszichiáter, négy koncentrációs tábor túlélője, a III. Bécsi Pszichoterápiás Iskola megalapítója, valamint a logoterápia és egzisztenciaanalízis kidolgozója az embert úgy definiálja mint *sokféleség az egy-ségben*, amely minden egységessége ellenére sokféle dimenzióban teljesedik ki. *Egzisztenciális frusztrációnak* nevezi mindazokat a helyzeteket, amikor az egyén kétségbeesetten kérdőre vonja saját létének értelmét, ugyanakkor felhívja a

² Heidegger 2007, 320-321.

³ Yalom 2023, 46-47.

⁴ Shakespeare 1886, 89.

⁵ Dante 2011. A műben fellelhető legfontosabb szimbólumok a következők: az erdő, a vadállatok, Vergilius, a pokol kapuja, a pokol szerkezete és Lucifer.

⁶ Gondoljunk például Delphoit szibillára, akit a „világ köldökének” tekintettek, mivelhogy spirituális kötelékként szolgált a jelen–jövő, valamint istenek–emberek között. Mindazonáltal, hogy Apollón istentől elfelejt örök fiataltságot kérni a végeérhetetlen élete mellé, ezer éven keresztül értelmetlenül járta a világot homályos jóslataival. vö. Barreto és Oliveira 2006.

figyelmet arra is, hogy a hétköznapiakban az egyénnek folyamatos kihívásokra, feszültség-adagokra⁷ van szüksége ahhoz, hogy elkerülje a *megkönnyebbülés-patológiáját*. Meglátásai szerint a mai embert egyre inkább elnyeli az *egzisztenciális vákuum*, s mindazonáltal fejest ugrik a konformizmus csapdájába.⁸

Aaron Antonovsky (1923–1994) amerikai-izraeli szociológus munkája során megfigyeli, hogy amíg egyes emberek könnyebben, addig mások nehezebben válnak a konformizmus áldozataivá. Mindez magában hordozza azt is, hogy amíg egyesek könnyedén, addig megint mások nehezebben betegszenek meg. Mindazonáltal, hogy Antonovsky a jelenséget értelmezni próbálja, új perspektívát alkot, amelyet *salutogenetikus modell*nek nevez. A modell lényege abban áll, hogy az egészségfejlesztés ezidáig történő *patogenetikus* megközelítését felváltja az Antonovsky által javasolt *salutogenetikus* szemlélet. 1992-ben, amikor a koppenhágai WHO szemináriumán Antonovsky ismerteti modelljét, történelmi fordulat következik be: a kutatások fókusza a betegségek eredetéről az egészségre és annak fenntartására összpontosul.⁹

Jelen dolgozat célja a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem aktív hallgatóinak jólléti felmérése az Antonovsky által megalkotott salutogenetikus modell gyakorlatba ültetése révén. A hallgatók koherenciaérzete mellett az egzisztenciális szorongás mérésére szolgáló EAQ teszt lehetőséget biztosít a jóllét további dimenzióinak feltárására. Az eredmények értelmezéséhez tágabb elméleti keretet nyújtanak a logoterápia és az egzisztenciaanalízis értelemközpontú megközelítései, amelyek az élet feladatjellegét, a helyzetek egyedi értékeit és a felelősségvállalás szerepét hangsúlyozzák.

2. VIKTOR FRANKL ÉS AARON ANTONOVSKY

Az 1900-as évek második felében az SOC-skála *érthetőség* és *kezelhetőség* dimenziói mellett Antonovsky gondolkodásában egyre erőteljesebbé válik az *értelmesség* dimenziójának beiktatása. Mivel az első két dimenzió elemei már az 1979-es definíciókban is jelen voltak, így a próbateszt eredményeinek kielemezésekor Antonovsky hiányosságot érzékel. Ebben az időperiódusban Antonovsky is olvassa Viktor Frankl írásait. Úgy gondolja, hogy Frankl elméletei segítséget nyújtanak számára

⁷ E feszültség-adagok biztosítják az ember *noodinamikáját*, amely az emberi lét dinamikus aspektusára utal. A szó a görög *nous* (értelem, szellem), valamint *dynamis* (erő, energia) összeolvadásából jön létre, és egy belső feszültségre utal, amely az aktuális helyzet és a megvalósítandó értelem közötti különbségből fakad.

⁸ Frankl 2015, 15-23.

⁹ Eriksson és Lindström 2008.

is a SOC-skála kialakításában. Később Antonovsky úgy vélekedik, hogy az *értelmisség* tulajdonképpen egy motivációs erőnek a biztosítására szolgál.¹⁰

Frankl áttörése a szellem felé akkor következik be, amikor Max Scheler főművét tanulmányozza három éven keresztül. Scheler művében hangsúlyozza, hogy a személy „ész-személy”, aki mindig ésszerű és törvényeket követő logikai alany. A személyt soha nem szabad dolognak vagy szubsztanciának tekinteni; a személy az „át-élés közvetlenül átélt egysége.”¹¹ E művet tanulmányozva Frankl elvetette a monizmus, naturalizmus, szociologizmus és pszichologizmus felfogásait. Mind ezeket a tanokat Frankl Schelertől tanulva *redukcionizmusnak* nevezte, amikor a tulajdonképpeni ember a *szubhumánium* síkjára vetítődik. A Frankl által megalkotott logoterápia és egzisztenciaanalízis elsősorban Scheler és Jaspers filozófiájába gyökerezik, amelyet az *értelem* és *logosz* dimenziója miatt *értelme-központú humanisztikus-*, valamint *egzisztenciális pszichoterápiának* tekinthetünk.¹²

Több koncentrációs tábor túlélőjeként Frankl megállapítja, hogy az élet értelme a krízis helyzetekben is fellelhető; míg Antonovsky az Izraelbe emigrált II. világháborút túlélő nők jó egészségi és mentális állapotát vizsgálja. Mindketten az *embert* mint a méltósággal rendelkező szubjektumot állítják a középpontba.

Frankl elméletének három alappillére az *értelem akarása*, az *élet értelme*, valamint az *akarat szabadsága*, amely szembemegy az ember determinisztikus felfogásával. E szabadság maga után vonja az egyén felelősségét, valamint lehetőséget ad arra, hogy az ember fenomenológiailag értelmezze saját létezését. Antonovsky a salutogenetikus modell kapcsán írt tanulmányában arra a következtetésre jut, hogy: „A kérdésnek mindig van egy morális oldala is: elfogadhatatlan az, hogy egy komplex emberi lényt bármilyen betegségben is szenved, patológiával vagy fogyatékkal azonosítsunk.”¹³ Ezen a ponton szoros összefüggést találunk Frankl álláspontjával, aki határozottan tiltakozik az ember tárgyiasítása ellen. Számára lehetetlennek bizonyul az, hogy az ember elveszítse legnagyobb értékét, amely az ő személyes emberi méltósága.¹⁴

Míg a jelenkor embere számára az értelmes élet megélését felváltja a gyönyör hajszolása, Frankl holokaust túlélőként megkülönböztet elkerülhető és elkerülhetetlen szenvedést. Az elkerülhetetlen szenvedéssel szemben a legemberibb magatartás annak elfogadásában áll. Tehát Frankl olvasatában az értelem egy transzszubjektív szinten létező „implicit értelem”, amely az emberen kívül létezik. Ebből következik, hogy az értelmet objektív módon létező, viszont szubjektív módon beteljesíthető jelenségként emlegeti.¹⁵

¹⁰ Vinje et al. 2022, 36.

¹¹ Scheler 1979, 561-562.

¹² Sárkány 2023, 28-29.

¹³ Antonovsky 1996, 13-14.

¹⁴ Frankl 2015, 55.

¹⁵ Sípowicz et al. 2022.

Frankl értelmezésében a betegség és a szenvedés nem azonos fogalmak. Az ember szenvedhet anélkül, hogy beteg lenne; és lehet beteg anélkül, hogy szenvedne. Megfigyelései alapján a koncentrációs táborokban az emberek egészségének gyorsütemű romlása akkor következett be, amikor elveszítették lelki tartásukat.¹⁶ Ezt a tartást egy jövőbe vetett remény biztosíthatta. Hasonló következtetésekre jut Antonovsky is, aki azt írja, hogy világosan el kell határolni az egészségügyi jó és rosszul létet a jólét¹⁷ más területeitől. Kontrollcsoportos felméréssel arra lesz figyelmes, hogy azon klimax (klimaktérium) időszakát élő nők, akik jelen voltak a II. világháború táboráiban, viszonylag jó egészségi és mentális állapotot mutatnak azokhoz viszonyítva, akik nem voltak részesei a munkatáboroknak.¹⁸ Ennek magyarázataként kiemeli az interperszonális¹⁹ GRR-ek (*Generalized Resistance Resources*) fontosságát, amelyek a hölgyek kötelezettségvállalását segítik elő. Tehát arra a következtetésre jut, hogy azon nők tudtak helytállni a háború utáni időszakban, akik képesek voltak célokat felállítani, és kötelességet vállalni a jövő nemzedékért.²⁰

Frankl és Antonovsky elméleteit követve megállapítható, hogy minkét gondolkodó esetében az alapvető kérdés az emberi létezés természetére, és annak értelemmel való összefüggésére fókuszál. Ha összehasonlítjuk az *értelem akarásának* és a *koherenciaérzésnek* az elméleti kereteit, azt láthatjuk, hogy az emberi sorsnak mindig szembe kell néznie az elkerülhetetlenül jelenlévő stresszorokkal. Mivel minden ember külön világot alkot, így személyes felelőssége a stresszorokkal szembeni megküzdés is. A két elmélet összekapcsolásának nehézsége abban rejlik, hogy amíg Antonovsky koherenciaérzet-konceptiója elsősorban a mentális működés dimenziójára összpontosít, amely magában foglalja a kognitív, érzelmi és motivációs folyamatokat, addig Frankl logoterápiája és egzisztenciaanalízise meghaladja az egyszerű pszichológiai mechanizmusokat, mivel elsősorban a szellemi dimenziót helyezi előtérbe. Frankl és Antonovsky koncepciójának összekapcsolása transzdiszciplináris, hiszen a pszichológia különböző aldiszciplináit összekötik

¹⁶ Frankl 2022, 63.

¹⁷ Amikor a jólét kifejezést használjuk, elsősorban társadalmi jólétre gondolunk. Ezzel ellentétben a jólét szubjektív életminőséget jelöl.

¹⁸ Antonovsky 1979, 68.

¹⁹ A csoportos pszichoterápia elméleteiben olvashatjuk, hogy tulajdonképpen minden ember a saját interperszonális kapcsolataiban létezik. Az egyes tagok között a valahová tartozás érzése erős motivációt teremt, melynek következtében ezek a kapcsolatok adaptívvá válnak, és az elme a szelf másokhoz való viszonyainak kölcsönhatásaiból épül fel. Tehát a személyiség szinte teljes egészében a társas interakciók terméke. Hasonlóan vélekedik Erich Fromm is, amikor azt írja, hogy az egyén elkülönültség élménye minden esetben szorongást eredményez. Sőt, tovább szálazza, és arra a következtetésre jut, hogy az emberi elkülönültség a szeretet újraegyesítő hatalma nélkül a *szégyennek*, a *bűntudatnak* és a *szorongásnak* egyszerre képezi alapját (Fromm 2020, 18-20).

²⁰ Antonovsky 1979, 116.

a filozófiai és teológiai megfontolásokkal.²¹ Számos kutató a *jelentést*, az *értelmet* a pszichológiai folyamatok alapján a stresszel való megküzdés kontextusában értelmezi, amikor is a stresszorok kihívásoknak is tekinthetők, amelyekre az ember személyes magatartásával válaszolhat.²²

Antonovsky elismeri, hogy az értelmességet (*meaningfulness*), mint az értékekhez és attitűdökhöz kapcsolódó erőforrások együttesét, az emberi létezés szellemi dimenziójához való társításában Viktor Frankl elképzelései inspirálták.²³ A jelentés, és értelem kiemelkedő szereppel bírnak a koherenciaérzés kialakulásában. A magas szintű *értelemérzés* erős motivációt teremt, amely képes túlszárnyalni az érthetőség (*comprehensibility*) és kezelhetőség (*manageability*) dimenzióit. Az *értelem* adja az erőt, hogy ellenálljunk a nehézségeknek, kihívásoknak, a betegség entrópiikus húzóerejének és a halál elkerülhetetlenségével kapcsolatos félelmeknek. Emiatt az *értelmesség* (sok szempontból) a salutogenetikus erőforrások közül a legfontosabb.²⁴

2.1. LOGOTERÁPIA ÉS EGZISZTENCIAANALÍZIS

A valóság és a létezés együttese alkotja az egzisztenciát, amely nem csupán kognitív tapasztalat, hanem *megtapasztalt valóság*, vagyis személyes jelleggel bíró emberi tapasztalat. Míg az egzisztencia a sajátos emberi lét szubjektív oldalát világítja meg, addig a logosz (értelem, logoterápia) az emberi lét objektív oldalát mutatja. Az egzisztencia, *egzisztálni (existere)* azt a tényt fejezi ki, hogy az ember szabadon dönthet, és megvalósíthatja önmagát, tehát a létezését definiálhatjuk akár *lehetőségek mintázataként* is, ahol minden ember egyedi mintázatot alkot.²⁵ A logoterápiában az akaratnak szabadsága van. A *responsibility* – felelősség, az tulajdonképpen *response + ability* – egy válaszképesség, amellyel az élet kérdéseire minden ember a saját személyes megvalósításával képes válaszolni. Ezt nevezhetjük akár a személyes létezés kategorikus imperatívuszának is, ahol az embert az ontológiai mássága különbözteti meg a többi élőlénytől, amely eleve arra rendeli *Őt*, hogy értelmet keressen.²⁶

Viktor Emil Frankl a *logoterápia és egzisztenciaanalízis* fogalmait megalkotva, lerakta a III. Bécsi Pszichoterápiás Iskola alapjait Sigmund Freud pszichoanalízise, valamint Alfred Adler individuálpaszichológiája után. Az első két irányzattól Viktor Frankl az ember *értelemakarását (der Wille zum Sinn)* hiányolja, amely az ember szellemi dimenziója által valósulhat meg. Frankl kiemeli, hogy az

²¹ Sipowicz et al. 2022.

²² Park és Folkman 1997.

²³ Antonovsky 1987, 18.

²⁴ Golembiewski 2022.

²⁵ May 2024, 25-78.

²⁶ Wong 2021.

ember elsődleges motivációja annak *értelem* utáni kutatásában rejlik.²⁷ Amit egzisztenciaanalízis során végzünk, az tulajdonképpen a szellemi létezés autonómiájának szembefordítása a freudi lelki gép koncepcióval. Innen következik az, ha a pszichoanalízist a *tárgyilagossághoz*, az individuálszichológiát pedig a *bátorsághoz* társítjuk, akkor az egzisztenciaanalízis a *felelősséghez* vonzódik.²⁸

Az ember személyes magatartását annak *szelleme* adja, amely magába foglalja annak *felelősségét*, *öntudatát* és *önmeghatározását*. Ebből adódik az, hogy az ember minőségi jóllétét annak felelősségtudatos életvitele biztosítja. Frankl nem győzi hangsúlyozni, hogy a felelősség *személyes életfeladat*, amelyet mindenki csakis és kizárólag önmaga számára képes felfedezni.²⁹

Viktor Frankl emberképe háromdimenziós: testi (*somatic*) – lelki (*psyche*) – szellemi (*noetic*) egység, azaz nem csak élőlény, hanem *személy*, aki mindenkor rendelkezik döntési lehetőségekkel. Miközben az anyag keletkezik és elmúlik, addig a *szellem* túlmutat az *idő* és *tér* korlátjain. Következtetésképpen Frankl számára mindig is egyértelmű volt: mint ahogyan a személy *létrehozhatatlan*, ugyanúgy *halhatatlan* is.

„Ha a szellemi »per se« (»önmagában véve«) csak téren és időn túl létezik, és a térhez és időhöz kötten csak a testivel-lelkivel együtt jelenhet meg, akkor ez azt is jelenti, hogy az ember a fogantatása pillanatában belép az időbe, amiből a halála pillanatában lép ki. Időt nyer, majd újra elveszíti azt; a kettő között ott lüktet az élete. A »halála után« és »fogantatása előtt« fordulatok értelmetlenek, mert az »után« és »előtt« időre vonatkozó kifejezések, és kizárólag térben és időben történő létezésre vonatkozhatnak.”³⁰

A szellemet a betegség ugyan megzavarhatja, de sosem rombolhatja szét. Az ember elméjét zavarhatja depresszió vagy demencia, szelleme azonban ép marad. Ezt nevezük az ember elveszíthetetlen *méltóságának*.³¹

2.2. SALUTOGENESIS

Az EUHPID (*European Union Public Health Knowledge and Information System*) pontosan elérhetővé teszi az európai lakosság egészségi állapotáról szóló információkat az európai polgárok egészségének javítása érdekében. A WHO (*World Health Organization*) egészség meghatározásának tekintetében az egészség három dimenzióban csúcsonylik ki: fizikai, mentális és szociális aspektusok, amelyek

²⁷ Frankl 2022, 185.

²⁸ Frankl 2018, 11-15.

²⁹ Frankl 2022, 203-204.

³⁰ Lukas 2021, 130-131.

³¹ Lukas 2021, 41.

az egyén és környezete közötti kölcsönhatások eredményeként értelmezhetők. Az egészségfejlesztési beavatkozások esetében az *Ottawa Charta*³² cselekvési területei határozzák meg mind az egészségfejlesztési intézkedéseket, mind a célzott területeket, amelyekre ezek az intézkedések irányulnak. Az egészségfejlesztés ezidáig a patogenetikus tényezők vizsgálatát alkalmazta, míg Antonovsky javasolta ennek ellenkezőjét, a salutogenetikus megközelítést.³³

Antonovsky állításai alapján: „Az emberi organizmus alapvetően heterosztatikus egyensúlyhiányban van, ami a salutogén orientáció központi eleme.”³⁴ A *Health, Stress, and Coping* című műve átfogó tudást nyújt írója több mint tizenöt évnyi munkájáról, amelyben Antonovsky arra a következtetésre jut, hogy a betegség, a szenvedés, valamint az entrópia a homeosztatikus egyensúly normális állapotai, amelyek időnként zavarba kerülnek és patológiát okoznak. Meglátásai alapján felesleges azon fáradozni, hogy miként lehet elkerülni a stresszt, gyümölcsözőbb arra koncentrálni, hogy az egyén helyt tudjon állni a mindennapos kihívások nehézségeivel szemben. Éppen ezért az *entrópia* kifejezést *negatív entrópiaként* használja, ezzel is alátámasztva megállapításait. Antonovsky paradigmaváltása mellett, amely az egészség tanulmányozására szólít, és a *salutogenesis* nevet viseli; felvetődik a kérdés az egészség eredetének gyökereiről is. Az imént említett művének előszavában megtaláljuk a releváns választ, amely alapján „az egészség eredete a koherencia érzésében található”.³⁵

3. A KUTATÁS MÓDSZERTANA

A pszichoszociális stresszorok, mint az elidegenedés, gyors társadalmi változások, identitásválságok, cél-eszköz szakadékok, diszkrimináció, szorongás és frusztráció megnehezítik az egyének mindennapjait.³⁶ Antonovsky ezen megállapítását szem előtt tartva, kvantitatív kutatásunkkal a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem aktív hallgatóinak általános jóllétét, valamint stresszkezelési mechanizmusait kívánjuk feltérképezni a koherenciaérzet-skála (SOC), valamint az egzisztenciális szorongás-teszt eredményei (EAQ) összefüggéseinek vizsgálata révén.

A mintába bekerült 311 hallgató statisztikailag megfelelő elemszámot biztosít az adott intézmény hallgatóinak vizsgálatához. Ugyanakkor fontos megjegyezni,

³² 1986-ban jött létre az *Ottawa Charta*, amely az egészségfejlesztés központi dokumentuma. Ennek értelmében az egészséget úgy tekintették, mint az a folyamat, amely lehetővé teszi az emberek számára, hogy saját erőforrásaikkal fejlesszék egészségüket. A *Bangkok Charta* volt az első frissítése az *Ottawa Charta*nak.

³³ Bauer et al. 2006.

³⁴ Antonovsky 1987, 130.

³⁵ Antonovsky 1979, vii.

³⁶ Antonovsky 1979, 15.

hogy az eredmények kizárólag a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem hallgatóira vonatkoznak, így azok általánosíthatósága más intézmények vagy a teljes magyar egyetemista populációra korlátozott.

A Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem Tanárképző Intézetében összesen 594 hallgató részesül oktatásban³⁷, amelyből a mintában szereplő 311 hallgató a teljes létszám 52,35%-át teszi ki. Ahhoz, hogy reprezentatív képet nyerhessünk, véletlenszerű, többlépcsős mintavételi technikát alkalmazunk az aktív hallgatók különböző szakjai között. Az első lépcsőt a egyetem négy helyszíne/kara (Csíkszeredai-, Marosvásárhelyi-, Kolozsvári-, Sepsiszentgyörgyi Kar); a második lépcsőt a karokon belül található különböző szakok képezték, míg harmadik lépcsőként a hallgatók évfolyam szerinti eloszlása szolgálta.

A mérés eszközeként a kérdőív szolgál, amely három részből tevődik össze. Az első kérdésblokk az aktív hallgatók *szociodemográfiai adataira* kérdez rá, mint például azok nemére, életkorára, tanulmányi státuszára stb. A második kérdéscsoport a koherenciaérzet mérésére szolgál, amelyhez az Antonovsky-féle SOC-29 tesztet alkalmazzuk. A harmadik rész az EAQ tételeit tartalmazza, amelyek az egyetemisták egzisztenciális szorongását, valamint önmagukkal szembeni elfogadásukat méri. A kérdőívre beérkezett válaszok adatainak elemzésére az SPSS statisztikai szoftvert használjuk.

3.1. ANTONOVSKY-FÉLE KOHERENCIAÉRZET, SENSE OF COHERENCE (SOC)

Mint ahogyan a 20. század közepén Selye János ismertette az Általános Alkalmazkodási Szindróma (*General Adaptation Syndrome*, G.A.S.) három fázisát, valamint azt is megállapította, hogy a *stressz* e szindróma formájában nyilvánul meg,³⁸ Antonovsky egy *kontinuum modellt* ismertet, amely egy adott időben az egyén helyét vizsgálja a *betegség és egészség* között fellelhető folytonoson.³⁹ Ahhoz, hogy a kontinuumon történő mozgást empirikusan is mérni lehessen, Antonovsky megalkotja a SOC-29 modelljét, amelyből később egy rövidített változat is formálódik, SOC-13 megnevezéssel.⁴⁰

Antonovsky az *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*⁴¹ című művében részletesen kifejti a koherenciaérzet koncepcióját. A SOC

³⁷ A továbbiakban a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem hallgatói létszámára, valamint azok különböző szakonkénti megoszlására az adatok az egyetem hivatalos Neptun Egységes Tanulmányi Rendszer adattárából származnak. A dolgozat során megjelenő létszám adatok a 2024–2025-ös tanév aktuális adatait szemléltetik.

³⁸ Selye 1979, 25–57.

³⁹ Antonovsky 1979, 57.

⁴⁰ Antonovsky 1996.

⁴¹ A könyv címe magyar fordításban: *Az egészség rejtélyének megfejtése: Miként kezelik az emberek a stresszt és maradnak egészségesek?*

teszt három részre tagolódik: *Comprehensibility*⁴² ('érthetőség'); *Manageability*⁴³ ('kezelhetőség'); *Meaningfulness*⁴⁴ ('értelmesség'), amelyek mindenike abban segíti az egyént, hogy a világot *értelmesnek* lássa kognitív, instrumentális és érzelmi szempontból egyaránt. Annak érdekében, hogy az imént ismeretett három rész összefonódjon, Antonovsky bevezeti a GRR⁴⁵-ek fogalmát (*Generalized Resistance Resources*), amelyek elősegítik a személyben, vagy akár egy közösségben a lét stressz-szoraival szembeni hatékony megküzdést.⁴⁶

A SOC-skála dimenzionalitását tekintve fontos megemlíteni, hogy a külső tényezők, mint a környezet, a szociális kapcsolatok, a viselkedési és percepciók mechanizmusok befolyásolják azt, viszont az SOC-skála kérdéseire adott válaszok alapján csak egyetlen összesített pontszámot kell kiszámítani. Az emögött meghúzódó elmélet azzal magyarázható, hogy a GRR-ek mindhárom komponenshez szervesen hozzájárulnak. Az Antonovsky-féle SOC-29 teszt segítségével az általunk kijelölt célcsoport koherenciaérzetét szándékozunk számszerű adatokban mérni. Feltételezéseink alapján az így kapott eredmények igazolni fogják, hogy az egyetemisták életkori és szociális tényezői befolyásolják azok koherenciaérzetét, és ezzel egy időben az egzisztenciálisszorogás-mértékét is.

3.2. EGZISZTENCIÁLIS SZORONGÁST MÉRŐ TESZT, EXISTENTIAL ANXIETY QUESTIONNAIRE (EAQ)

Paul Tillich, a 20. század egyik legbefolyásosabb protestáns keresztény teológusa a *lét* fogalmát úgy határozza meg, mint ami magában hordozza a *nemlé*tet is. Mind ebből arra a következtetésre jut, hogy a *nemlé*t örökös jelenléttel bír, amelyet az egyén önigenlése képes legyőzni. E győzelem biztosítja az egyén létbátorságának forrását. Ahhoz, hogy a bátorság ontológiáját vizsgálni lehessen, szükségképpen vizsgálatra szorul a szorongás ontológiája is. A szorongás az ember *nemlé*tudatából fakad, vagyis az ember tudatában van annak, hogy léte véges. Bár a félelem a szorongás ontológiájában gyökerezik, konkrét tárgya van, és ezáltal legyőzhetővé válik. A szorongás ontológiája magában hordozza a cél-, és értelemnélküliség

⁴² Az *érthetőség* az egyén belső és külső környezetéből származó ingerekkel történő megküzdés sikerességét méri.

⁴³ A *kezelhetőség* az egyén belső készségei-, valamint annak külső segítségeire utal (pl. társadalmi támogatás), amelyek rendelkezésére állnak a helyzet hatékony kezelése érdekében.

⁴⁴ Az *értelmesség* akár motivációt is jelenthet, amely arra ösztönzi az egyént, hogy az adott helyzet érdemes arra, hogy figyelmet fordítson rá.

⁴⁵ Amikor GRR-eket írunk, olyan általános erőforrások együttesére gondolunk, mint az anyagi-, a tudás és intelligencia alapú-, a szociális-, a kulturális-, valamint a vallási erőforrások. Magyar fordításban: Általános ellenállási erőforrások.

⁴⁶ Antonovsky 1987, 15-22.

tartalmát. Ily körülmények között az egyetlen fellelhető objektum maga a fenyegetés érzése, amelynek forrása a „semmi”. Ám, mivel ez a „semmi” természeténél fogva nem ismerhető, egyenlővé válik a *nemléttel*.⁴⁷

Ezen gondolatoknak a jegyében jött létre az EAQ teszt, amely Paul Tillich egzisztenciális szorongás elméletének kritikus területeit próbálja számszerű adatokban kvantifikálni. Az egzisztenciális szorongás hat alapvető dimenzióban teljeseedik ki: halál (*death*); végzet (*fate*); üresség (*emptiness*); értelmetlenség (*meaninglessness*); bűntudat (*guilt*); kárhoztatás (*condemnation*), amelyek mérését 13 kérdés biztosítja.⁴⁸ Mindez megegyezik azokkal a szorongási területekkel, amelyeket Tillich alaposan feltérképez művében.⁴⁹ Az EAQ teszt alkalmazásával az általunk kijelölt egyetemi hallgatók szorongásait, valamint azok jövőképeinek bizonytalanságát szeretnénk számszerű adatokban mérni. Feltételezéseink alapján az eredmények bizonyítani fogják, hogy az erősebb koherenciaérzettel rendelkező hallgatók alacsonyabb szintű egzisztenciális szorongást mutatnak.

Az adatfeldolgozást és statisztikai elemzést az SPSS 24.0 szoftver segítségével végeztük.

A leíró statisztikák mellett varianciaanalízist (ANOVA) alkalmaztunk a csoportok közötti különbségek vizsgálatára, különösen a nemek és az SOC-értékek összefüggéseinek elemzésekor. Az elemzések elvégzése előtt megvizsgáltuk a normalitás és a varianciahomogenitás feltételeit. A változók közötti összefüggések feltárására Pearson-féle lineáris korrelációt, továbbá kétváltozós lineáris regressziót alkalmaztunk. A szignifikanciaszintet minden esetben $p < 0,05$ értékben határoztuk meg.

4. A KUTATÁS EREDMÉNYEI

Az utóbbi időben végzett jólléti kutatások egyöntetűen azt tanúsítják, hogy a *késői serdülőkor – fiatal felnőttkor* komoly megpróbáltatások elé állítja az egyéneket. A gyermekkor és a felnőttkor közötti átmenetet számos döntés kíséri, amelyek elkerülhetetlenül stresszforrásként⁵⁰ manifesztálódnak. Kutatások alapján⁵¹, a fiatalok fejlődési szakaszait tekintve, ez lesz az első olyan határvonal, ahol felszínre tör az *élet értelmének* megkérdőjelezése. Az egyének tudatában kialakul a *felelősség* érzése – döntésük komoly következményeket von maga után az elkövetkezendő felnőtt életben –, amellyel egyetemben kialakul az *egzisztenciális szorongás* is. Azok a kihívások és változások, amelyek az egyének életében elkerülhetetlenül

⁴⁷ Tillich 2000, 43-46.

⁴⁸ Weems et al. 2004.

⁴⁹ Tillich 2000, 49-63.

⁵⁰ Munkahely keresése, felsőoktatás folytatása, anyagi kérdések, leválás a családtól.

⁵¹ Szabó és Márk 2016; Donnellan et al. 2007.

bekövetkeznek jelentős szerep, stressz, szociális, fejlődési és érzelmi változásokat eredményeznek.⁵² Ezen megállapításoknak a jegyében, a továbbiakban a kérdőív-re beérkezett válaszok⁵³ eredményeit elemezzük az alábbi szempontok alapján: a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem aktív hallgatóinak szociodemográfiai elemzése; a hallgatók koherenciaérzetének (SOC) analízise; a hallgatók egzisztenciális szorongásának (EAQ) analízise.

4.1. A SAPIENTIA ERDÉLYI MAGYAR TUDOMÁNYEGYETEM AKTÍV HALLGATÓINAK SZOCIDEMOGRAFIAI ELEMZÉSE

A mintába bekerült 311 (N=311) aktív hallgatók nemi megoszlását tekintve 36,7 %-a férfi; 59,5 %-a nő; míg 3,8%-a nem válaszolt a kérdésre. A hallgatók lakóhelytípusának megoszlása a következőképpen alakult: 51,1%-uk vidéken, míg 48,9%-uk városon él. A hallgatók átlagéletkora 21,68 év, amely korcsoportonkénti eloszlását az alábbi táblázatban (vö. 1. táblázat) szemléltetjük:

1. táblázat. A mintába bevont hallgatók életkori megoszlása (Forrás: saját adatbázis; egyéni számítás; Abszolút és gyakorisági eloszlás; min. 18 év; max. 35 év; M=21.68; SD=3.773)

HALLGATÓK ÉLETKORA	FŐ	%
18 év	7	2,3
19 év	60	19,3
20 év	75	24,1
21 év	69	22,2
22 év	36	11,6
23 év	16	5,1
24 év	12	3,9
25 év	13	4,2
26 év	5	1,6
29 év	4	1,3
31 év	1	0,3
32 év	1	0,3
34 év	1	0,3
35 év	2	0,6
Összesen	311	100

⁵² Hutchinson et al. 2007.

⁵³ A kérdőív adatainak rögzítésére és feldolgozására 2025 február–márciusában került sor.

A Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem négy helyszínen kínál oktatást a hallgatók számára. Az egyetem Tanárképző Intézetében 594 aktív tanulmányi státusszal rendelkező hallgató végzi tanulmányait; az egyes Karok létszáma a következőképpen alakul: Csíkszeredai Kar: 173 alapképzést, valamint 21 mesterképzést végző hallgatónak; Marosvásárhelyi Kar: 252 alapképzést, valamint 29 mesterképzést végző hallgatónak; Kolozsvári Kar: 84 alapképzést végző hallgatónak, valamint Sepsiszentgyörgyi Kar: 35 alapképzésben résztvevő hallgatónak kínál oktatást. A mintában résztvevő hallgatók helyszíni/karok szerinti eloszlása az alábbiak szerint alakul (vö. 2. táblázat):

2. táblázat. A hallgatók helyszínek (karok) szerinti eloszlása (Forrás: saját adatbázis; egyéni számítás; Abszolút és gyakorisági eloszlás)

HELYSZÍN/ KAR	FŐ	%
Csíkszeredai Kar	101	32,5
Marosvásárhelyi Kar	143	46
Kolozsvári Kar	35	11,3
Sepsiszentgyörgyi Kar	32	10,3
összesen	311	100

A Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem Tanárképző Intézetének alap- és mesterképzést végző hallgatóinak létszáma a következőképpen alakul:

3. táblázat. A hallgatók évfolyam szerinti megoszlása (Forrás: saját adatbázis; egyéni számítás; Abszolút és gyakorisági eloszlás)

ÉVFOLYAM	FŐ	%
első (BA/BSc)	117	37,6
másod (BA/BSc)	77	24,8
harmad (BA/BSc)	83	26,7
negyed (BA/BSc)	8	2,6
első (MA/MSc)	16	5,1
másod (MA/MSc)	10	3,2
összesen	311	100

Az eddig ismertetett adatok alapján láthatóvá válik, hogy a mintába bekerült hallgatók legnagyobb része 19 és 22 év közötti, alapképzésben résztvevő aktív tanulmányi státusszal rendelkező hallgató. Az elmúlt időszakban több hasonló nemzetközi kutatás⁵⁴ is született egyetemi hallgatók körében, amelyek a hallgatók mentális egészségét igyekeztek felmérni.

A továbbiakban feltérképezzük a nemzetközileg végzett jólléti kutatások eredményeit, valamint összefüggésbe állítjuk az általunk felmért csoport eredményeivel.

4.2. A HALLGATÓK KOHERENCIAÉRZETÉNEK (SOC) ANALÍZISE

A Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem aktív hallgatóinak koherenciaérzet felméréséhez az Antonovsky-féle SOC-29 teszt magyarra fordított változatát használtuk. A SOC-teszt megbízhatóságát és érvényességét világszinten (köztük Magyarországon is) bizonyították már.⁵⁵ Antonovsky (1988) kidolgozott SOC kérdőívének eredeti formája *Orientation to Life Questionnaire* 29 kérdésből áll, amelyek közül 11 az érthetőséget (*comprehensibility*), 10 a kezelhetőséget (*manageability*) és 8 az értelmességet (*meaningfulness*) méri. A válaszokat Likert-skála rögzíti 1–7 közötti terjedelemben. Az 1 és a 7 szélsőséges érzelmet jelölnek, míg a kettő közötti számok a szélsőségekhez közeledő vagy távolodó tendenciát jelölik. A két szélsőségre való tekintettel a legalacsonyabbnak megfeleltethető koherenciaérzet 29 ponttal bír (amennyiben az egyén minden kérdésnél az 1-es számot jelölte meg); míg a legmagasabb, maximális koherenciaérzet pontszáma 203 lehet (amennyiben az egyén minden kérdés esetében a 7-est jelölte meg). A 2022-es adatok alapján a SOC-29, valamint az ebből született SOC-13 rövidített változatát 51 nyelvre fordították le, s ezzel mintegy bizonyították a tesztek megbízhatóságát.⁵⁶ A mintánkba bekerült egyetemisták SOC átlagértéke 122,5, amelyet az alábbi táblázat szemléltet (vö. 4. táblázat).

⁵⁴ 2021-ben a magyarországi felsőoktatás intézményeiben végeztek egy nagyobb kutatást, amelynek keretein belül a jóllét több dimenzióját is feltérképezték az egyetemisták körében. A kutatásba bevont hallgatók száma N=7639. Az eredmények azt igazolják, hogy a hallgatók nagy része komoly lelki problémákkal küzd; a kitöltők több, mint 40%-a depresszióra utaló tüneteket mutat, valamint a vártnál magasabb számban jelezték azt is, hogy felmerült már bennük az öngyilkosság gondolata (Karner et al., 2021).

⁵⁵ Jeges és Varga 2006; Tóth 2014; Eriksson és Lindström 2005.

⁵⁶ Eriksson és Contu 2022.

4. táblázat. A hallgatók koherenciaérzete (SOC) (Forrás: saját adatbázis; egyéni számítás)

SOC	MINIMUM	MAXIMUM	ÁTLAG	SZÓRÁS
	64	174	122,05	21,964

Amennyiben az SOC-t nem összefüggések tekintetében vizsgáljuk, megállapítható, hogy szignifikáns eltérés áll fenn a férfiak és a nők koherenciaérzetében (vö. 5. táblázat).

5. táblázat. A koherenciérzet és a nemek közötti összefüggés vizsgálata (N=311; átlag) (Forrás: saját adatbázis; egyéni számítás; Megj.: $p < 0,001$ F = 23,857; df = 1)

NEM	ÁTLAG	FŐ	SZÓRÁS
FÉRFI	130,12	114	19,882
NŐ	117,79	185	21,981
ÖSSZESEN	122,49	122,49	299

Amint az a táblázat adataiból is kiolvasható, a férfiak koherenciaérzete (SOC) szignifikánsan magasabb, mint a nőké. Az általunk nyert eredmények szoros összefüggést mutatnak több nemzetközileg elvégzett kutatással is. Egy kutatócsoport szisztematikus áttekintése alapján 18 vizsgálatból 12 esetben az SOC magasabb volt a férfiaknál.⁵⁷ Bár megállapítható, hogy a nemek szerepe az SOC formálódásában a leggyakrabban kutatott tényezők közé tartozik, mégis találunk ellentmondásokat. Egyes kutatások alapján nincs szignifikáns eltérés a nemek között,⁵⁸ míg más esetekben, a jelenleg elvégzett kutatáshoz hasonlóan szignifikáns eltérés található.⁵⁹

Antonovsky meglátásai alapján a koherenciaérzet nem azért alacsonyabb a nőknél, mert ők *nők*; és nem azért magasabb a férfiaknál, mert ők *férfiak*, hanem azért, mert alapvetően szignifikáns eltérés van a férfiak és nők társadalmi szerepleosztásában. Gondoljunk a legalapvetőbb társadalmi közegekre, a családra. Gondoljunk végig a nőknél, majd a férfiak szerepvállalását a családon belül. Utána hozzuk mindezt párhuzamba az ezt kiegészítő fizetett munkavállalással.⁶⁰ Egy 298 egyetemi hallgatóból álló vizsgálat eredményei azt igazolják, hogy a nők esetében a magas SOC, valamint az értelemközpontú megközelítés szignifikánsan csökkenti az öngyilkosság bekövetkeztét. A férfiak esetében szintén megállapítható, hogy a magas SOC szignifikánsan hozzájárul az öngyilkossági gondolatok alacsonyabb

⁵⁷ vö. Riviera et al. 2013.

⁵⁸ vö. Kayi et al. 2023.

⁵⁹ vö. Luibl et al. 2021.

⁶⁰ Antonovsky 1987, 109.

előfordulásához.⁶¹ 2022-es adatok alapján, a világ különböző gazdasági háttérű országaiban elvégzett kutatások azt bizonyítják, hogy azok a fiatalok, akik sem oktatásban, sem munkahelyen, sem képzésekben nem vesznek részt, globális szinten aggodalomra adnak okot. A szakirodalom ezen egyének csoportját veszélyeztetett generáció (*risk generation*) néven illeti. A kutatásban kiemelt szerepet kapnak a nők, akik minden országban kivétel nélkül rosszabb fizikai, mentális és egészségi állapotban vannak férfi társaiknál. A svédországi eredmények azt bizonyítják, hogy az etnikai kisebbségek körében jelentősen rosszabb a nők helyzete, mint az általános népességben.⁶²

Antonovsky a koherenciaérzetet globális beállítódásként határozza meg, amely révén az egyén a világot *érthetőnek*, *kezelhetőnek* és *értelmesnek* látja a mindennapos stressz ellenére is. Az *értelmesség* fogalma központi szerepet tölt be a koherenciaérzet (SOC) koncepciójának kidolgozásában, hiszen az erős koherenciaérzettel rendelkező egyének bíznak saját megküzdési képességeikben.⁶³ Egyes kutatások az *élet értelmét* egy többretegű koncepció megközelítésében értelmezik: Míg a filozófia⁶⁴ elsősorban az élet értelméről alkotott általános képet fejtegeti (*meaning of life*), addig Viktor Frankl az egyéni ember értelmesen betöltött személyes létét hangsúlyozza (*meaning in life*), amely minden esetben szubjektív és egyedi. Frankl életművében rendszeresen megkülönbözteti, ugyanakkor egymáshoz is viszonyítja e két fajta értelem összefüggéseit.

Antonovsky a SOC-skála három komponensét az alábbi ábrával⁶⁵ szemlélteti:



Tehát a magas szintű *érthetőség*, alacsony szintű *kezelhetőség* és **magas** *értelmesség* minden esetben magas SOC-t eredményez. Ezzel ellentétben, az alsó *képlet* értelmében azok az egyének, akik **alacsony** szintű *értelmességet* (értelmet) tanúsítanak, alacsonyabb szintű SOC-vel rendelkeznek. Antonovsky az ábrák (képletek) magyarázatakor magát Viktor Frankl-t említi példának, és külön kiemeli, hogy az SOC-skála komponenseinek tekintetében az *értelmesség* (motiváció) a legmeghatározóbb.⁶⁶

⁶¹ Edwards és Holden 2003.

⁶² Magistretti és Reichlin 2022.

⁶³ Haugen és Dezutter 2021.

⁶⁴ Itt gondoljuk Kierkegaard, Camus, Nietzsche stb. munkásságára.

⁶⁵ Magyarázat: Az ábrában használt angol *high* kifejezés a magas szintre utal; míg a *low* kifejezés az alacsony szintre. A **C** rövidítés a *Comprehensibility* ('érthetőség'), az **MA** rövidítés a *Manageability* ('kezelhetőség'), míg az **ME** rövidítés a *Meaningfulness* ('értelmesség') komponenseket jelöli.

⁶⁶ Antonovsky 1987, 21-22.

Eredményeink alapján a hallgatók tanulmányi eredményessége szignifikánsan összefügg azok koherenciaérzetével.

6. táblázat. A hallgatók tanulmányi eredményességének összefüggése az SOC-vel (N=311; átlag) (Forrás: saját adatbázis; egyéni számítás; Megj.: p = 0,053; F = 3,782; df= 1)

TANULMÁNYI EREDMÉNYESSÉG	ÁTLAG	FŐ	SZÓRÁS
átlag alatti (4,25 alatt)	120,26	200	22,694
átlag fölötti (4,25 fölött)	125,29	111	20,281
ÖSSZESEN	122,05	311	21,964

A kérdőív első részében megjelent tanulmányi eredményekre vonatkozó kérdések⁶⁷ alapján kiszámított eredményességi index átlaga 4,25. A tanulmányi eredményesség *átlag alatti*, valamint *átlag feletti* eredményeit összevetve az SOC eredményeivel (vö. 7. táblázat), megállapítható, hogy az *átlag fölötti* tanulmányi eredményességgel rendelkező hallgatók koherenciaérzete szignifikánsan magasabb az *átlag alatti* eredményességgel rendelkező társaikénál.

7. táblázat. Az előző félévi eredményekhez (2023–2024-es tanév II. féléve) viszonyított jelenlegi (2024–2025-ös tanév első féléve) tanulmányi eredmények összefüggése az SOC-vel (N=311; átlag) (Forrás: saját adatbázis; egyéni számítás; Megj.: p = 0,001; F = 7,230; df= 2.)

TANULMÁNYI EREDMÉNYEK	ÁTLAG	FŐ	SZÓRÁS
közepes, vagy rosszabb	113,98	42	24,071
jó	121,06	194	21,978
jeles	129,15	75	18,694
összesen	122,05	311	21,964

A két táblázat eredményei alapján kijelenthetjük, hogy azon tanulók esetében, akik átlag fölötti tanulmányi eredményekkel rendelkeznek, valamint az előző félévhez viszonyítva jeles eredményekkel zárták a 2024–2025-ös tanév első félévét, jóval magasabb koherenciaérzettel rendelkeznek a gyengébben teljesítő társaikhoz képest. A salutogenetikus modell értelmezése alapján a kontinuumon történő

⁶⁷ A kérdések a következők: 1) *előző félévi egyetemi tanulmányainak eredményei a szaktársaihoz képest?* (Válaszlehetőségek: közepes vagy rosszabb; jó; jeles); 2) *az egyetemi felvételi eredményei a szaktársaihoz képest?* (Válaszlehetőségek: közepes vagy rosszabb; jó; jeles); 3) *részeseült-e a felvételi alkalmával többletpontban a tanulmányi versenyeken elért eredményeiért?* (Válasz lehetőségek: igen; nem)

optimális elmozduláshoz erős SOC szükséges. Az SOC alakulását a stresszorok hatásai és az egyénben jelenlevő megküzdési GRR-ek⁶⁸ együttes érvényesülése eredményezi.⁶⁹ Antonovsky elméletei alapján a GRR-ek olyan élményeket teremtenek, amelyeket a rendszeres következetesség kísér; segítve az egyént az alul- és túlterheltség közötti egészséges egyensúly kialakításában.⁷⁰ A pszichoszociális általános ellenállási erőforrások hiányában *GRR deficit*ről beszélünk (*psychosocial generalized resistance resources-resistance deficits GRR-RDs*), amely a koherencia gyengeségét eredményezi. Tehát összességében elmondható, hogy a jobb tanulmányi eredményekkel rendelkező hallgatók több általános ellenállási erőforrással rendelkeznek (GRR), amelyek segítik őket a mindennapos nehézségek leküzdésében. Viktor Frankl elméletei alapján az emberi cselekvést elsősorban az értelem keresése vezérli, és nem a pusztá élvezet. Az élvezet ebben a keretben inkább mellékhatásként jelenik meg: a célok teljesítése és az értelem megtalálása önmagától járhat pozitív érzelmi következményekkel, de önmagában nem szolgálhat alapvető motivációként. Ezzel összhangban eredményeink is arra utalnak, hogy a jobb tanulmányi eredményekkel rendelkező hallgatók magasabb koherenciaérzettel bírnak, ami az értelmes célok kitűzésének és megvalósításának képességével állhat kapcsolatban.⁷¹ Következtetésképpen megfogalmazható, hogy a jobb tanulmányi eredményességgel rendelkező egyének koherenciaérzete magasabb fokú motivációra vall.

4.3. EAQ ANALÍZIS

A Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem aktív hallgatóinak egzisztenciális szorongás felméréséhez a Paul Tillich elméleteiből született EAQ (*Existential Anxiety Questionnaire*) 13 kérdéses angol változatát használtuk, saját magyar fordításban. A kérdőív megbízhatósága bizonyítottan tesztelt, valamint az is elmondható, hogy ezenkívül még számos hasonló kérdőívet kidolgoztak az egzisztenciális szorongás numerikus kvantifikálására.⁷² Az eredeti kérdőív dichotóm változókat (*Igen/Nem*) alkalmaz,⁷³ kutatásunkban azonban az 1-től 5-ig terjedő Likert-skálát alkalmaztuk, amely lehetővé teszi a válaszok intenzitásának árnyaltabb megragadását, valamint a szorongás különböző fokozatainak statisztikai elemzését. A módosítás nem példa nélküli, ugyanis több tanulmány is alkalmazott hasonló Likert-skálás

⁶⁸ Bizonyos GRR-ek (pl. pénz vagy társas kapcsolatok) hiánya komoly stresszorokká válhatnak, amelyeket leginkább a következetlenség, a túl- vagy alulterhelés jellemez.

⁶⁹ Chu et al. 2016.

⁷⁰ Antonovsky 1987, 28.

⁷¹ Frankl 2012, 42-43.

⁷² Bruggen et al. 2014.

⁷³ Weems et al. 2004.

átalakítást az EAQ esetében (pl. Weems et al., 2004; Bruggen et al., 2014), igazolva a módszer érvényességét és megbízhatóságát. Az 1 és az 5 szélsőséges érzelmet jelölnek, míg a 2 és 4 közötti számok a szélsőségekhez közeledő vagy távolodó tendenciát jelölik. A két szélsőségre való tekintettel a legalacsonyabbnak megfelelő egzisztenciális szorongásérzet 13 ponttal bír (amennyiben az egyén minden kérdésnél az 1-es számot jelölte meg); míg a legmagasabb, maximális egzisztenciális szorongás pontszáma 65 lehet (amennyiben az egyén minden kérdés esetében a 5-öst jelölte meg). A kérdőív kérdései három csoportra oszthatók: 5 kérdés a *halál és sors*; 4 kérdés az *üresség és értelmetlenség*, míg további 4 kérdés a *bűntudat és kárhozat* dimenzióját méri. A mintába bekerült egyetemisták átlag EAQ értéke 34,3, amelyet az alábbi táblázatban ábrázolunk (vö. 10. táblázat).

8. táblázat. A hallgatók EAQ értéke dimenziók szerinti bontásban (N=311; átlag)
(Forrás: saját adatbázis; egyéni számítás)

EAQ	MINIMUM	MAXIMUM	ÁTLAG	SZÓRÁS
Halál és sors	5	25	12,73	4,587
Üresség és értelmetlenség	5	16	9,78	2,109
Bűntudat és kárhozat	6	19	11,79	2,597
EAQ index	19	49	34,3	5,441

Amennyiben röviden áttekintjük Paul Tillich elméleteit az alábbi dimenziókról, azt láthatjuk, hogy a *nemlét* három irányból fenyegeti a létet:

„A nemlét fenyegeti az ember ontikus önigenlését – viszonylagos fenyegetése a végzet, abszolút fenyegetése a halál. A nemlét fenyegeti az ember spirituális (lelki) önigenlését – viszonylagosan, mint üresség, abszolút módon, mint értelmetlenség. A nemlét fenyegeti az ember erkölcsi (morális) önigenlését, viszonylagosan, mint véték, abszolút módon, mint kárhozatás.”⁷⁴

Ha alaposan megfigyeljük a fenti táblázatot (vö. 10. táblázat), azt láthatjuk, hogy a legmagasabb átlagot (M=12,73; SD=4,58) a *halál és sors* dimenziója mutatja, amely nem véletlen, hiszen elmondható, hogy a történelem során aligha akadt korszak, amelyben valamilyen formában és módon nem nyilvánult volna meg a halál miatti szorongás. A Pearson-féle lineáris korreláció analízis alapján a hallgatók koherenciaérzete (SOC) és az EAQ *halál és sors* dimenziója között szignifikáns összefüggés van, amelynek erőssége közepesen negatív ($r = -0,644$; $p < 0,05$). Tehát megállapítható, hogy az SOC növekedésével az EAQ *halál és sors* dimenziójára kifejtett szorongás mértéke csökken. A kétváltozós lineáris regresszióelemzés alapján – amelyben a függő változó az SOC, és a független változó az EAQ *halál és sors*

⁷⁴ Tillich 2000, 49.

dimenziója – az SOC-t 41,4%-ban magyarázza az EAQ (determinancia együttható $R^2 = 0.414$). A regressziós egyenlet a két változó között a következő: $SOC = 161.287 - 3.082 * EAQ$ halál és sors dimenziója; tehát a lineáris regressziós modell szignifikáns ($p < 0.05$).

Yalom *Egzisztenciális pszichoterápia* című művében külön fejezetet szentel a halálszorongás témakörének, és kiemeli, hogy bár az idők folyamán különböző elnevezései születtek a jelenségnek – *a lét törekenysége* (Jaspers); *nemlét miatti rettegés* (Kierkegaard); *jelenvalólét lehetetlenség lehetősége* (Heidegger), *ontológiai szorongás* (Tillich) –, mindannyian egyetértettek abban, hogy a szorongás tárgyaltalan élmény, amely a *semmire* irányul. Amikor azonban valamire vonatkoztatjuk, akkor félelemként jelenik meg, hiszen a félelem mindig egy konkrét tárgyhöz kötődik.⁷⁵ Frankl E. Strausra történő hivatkozása alapján írja, hogy a neurotikus folyamatokban újra meg újra a halál-, sőt az egész élettől való félelem tárul fel. Az egzisztenciális szorongás folyamatosan megpróbál tárgyiasulni (az élet és halál tárgyi helyettesítőbe kapaszkodik), amelyet *reprezentatív funkciónak*⁷⁶ nevez. Továbbá arra is felhívja a figyelmet, hogy az általa leírt noogén neurozisos esetében a halálfélelem *„végeredményben lelkiismeretétől való félelem volt, olyan halálfélelem, amelyet annak az embernek kell éreznie, aki élete lehetőségeit nem megvalósította (verwirklichte), hanem »eljátszotta« (verwirkte), s akinek eddigi léte értelmetlennek kell hogy tűnjön»*.⁷⁷

Hasonló eredményeket találunk az SOC és EAQ *üresség és értelmetlenség* dimenzióinak vizsgálatakor: A Pearson-féle lineáris korreláció analízis alapján a hallgatók koherenciaérzete (SOC) és az EAQ *üresség és értelmetlenség* dimenziója között szignifikáns kapcsolat van, amelynek erőssége közepesen negatív ($r = -0.541$; $p < 0.05$). Tehát megállapítható, hogy az SOC növekedésével az EAQ *üresség és értelmetlenség* dimenziójára kifejtett szorongás mértéke csökken. A kétváltozós lineáris regresszióelemzés alapján – amelyben a függő változó az SOC, és a független változó az EAQ *üresség és értelmetlenség* dimenziója – az SOC-t 29,3%-ban magyarázza az EAQ (determinancia együttható $R^2 = 0.293$). A regressziós egyenlet a két változó között a következő: $SOC = 177.149 - 5.633 * EAQ$ *üresség és értelmetlenség* dimenziója; tehát a lineáris regressziós modell szignifikáns ($p < 0.05$). Talán éppen ez az a rész, amely leginkább magyarázza Viktor Frankl és Aaron Antonovsky meglátásait. A Frankl által oly sokszor emlegetett *egzisztenciális frusztráció*, majd az ezt követő *egzisztenciális vákuum* éppen az adott jelenséget magyarázza. Azok az egyének, akik kétségbeesetten az unalom, értelmetlenség, elégedetlenség, drog- és szexuális függőségek stb. irányába menekülnek, kivétel nélkül az *üresség és értelmetlenség* szorongásának áldozataivá esnek.⁷⁸ Erich Fromm a jelzett jelenséget *nyájkonformizmus*ként említi, és kiemeli, hogy a probléma rohamosan terjed a mai

⁷⁵ Yalom 2023, 59.

⁷⁶ Reprezentatív funkcióra példa: lámpaláz esetén a *színpad*.

⁷⁷ Frankl 2015, 209.

⁷⁸ Lukás 2020, 21-24.

nyugati társadalomban.⁷⁹ Ezzel szemben az erős SOC-vel rendelkező egyének mindig képesek alternatívákat találni a legnehezebb helyzetekben, köszönhetően azoknak a GRR-eknek, amelyek az egyén rendelkezésére álló erőforrásokat biztosítják.⁸⁰

Hogyha az SOC és EAQ *bűntudat és kárhozat* dimenzióit vizsgáljuk: A Pearson-féle lineáris korreláció analízis alapján a hallgatók koherenciaérzete (SOC) és az EAQ *bűntudat és kárhozat* dimenziója között szignifikáns kapcsolat van, amelynek erőssége közepesen pozitív ($r = 0,366$; $p < 0,05$). Tehát megállapítható, hogy az SOC növekedésével az EAQ *bűntudat és kárhozat* dimenziójára kifejtett szorongás mértéke növekedik.

Tillich elméleteit követve az ember létében mindig jelen van a nemlét fenyegetése, amely erkölcsi értelemben az önmaga fölötti ítélettel és a bűntudattal kapcsolódik össze. Az ember léte nemcsak adottság, hanem feladat is: döntéseiben saját magát kell megvalósítania. Ezzel együtt mindig szembesül azzal a lehetőséggel, hogy ellentmondhat saját lényegi létének, elveszítheti rendeltetését, és így a szorongás elkerülhetetlenné válik. Ugyanakkor azt is kiemeli, hogy a bűntudat és kárhozat miatti szorongás kettős formában jelentkezhet: anomizmus és legalizmus, amelyek mögött mindig egy mély erkölcsi kétségbeesés húzódik.⁸¹

Amennyiben a hallgatók összesített EAQ indexét vizsgáljuk azok SOC-jével a Pearson-féle lineáris korreláció analízis alapján az SOC és az EAQ között szignifikáns kapcsolat van, amelynek erőssége közepesen negatív ($r = -0,578$; $p < 0,05$). Tehát megállapítható, hogy az SOC növekedésével az EAQ csökken. A kétváltozós lineáris regresszióelemzés alapján – amelyben a függő változó az SOC, és a független változó az EAQ – az SOC-t 33.4%-ban magyarázza az EAQ (determinancia együttható $R^2 = 0,334$). A regressziós egyenlet a két változó között a következő: $SOC = 202,066 - 2,333 * EAQ$; tehát a lineáris regressziós modell szignifikáns ($p < 0,05$). Tillich az *elidegenedés* állapotát az *énvesztés* koncepciójával párosítja. Tehát a szétszakító erő hatására az ember először *önmagát*, majd saját világát hivatott *elveszíteni*. Az *énvesztés* egyenlővé válik a személy egységének szétszóródásával.⁸² Eme széthullás ijesztő racionalizálása a szorongás mélységeibe torkollik. Ez lesz a háttér, amikor az egyén már nem látja értelmesebbnek a körülötte levő világot. A teológus meglátásai alapján ez az életélmény ugyan megrázó, viszont itt tárulnak fel a normális helyzetekben rejlő lehetőségek. 2023-as Amerikában végzett kutatások alapján 37 000 tanuló közül 37% *állandó* szorongónak vallotta magát, míg 31% *sűrűn* szorongónak. Tehát a diákoknak csupán 1/3 része állította magáról azt, hogy viszonylag jól megküzd a folyamatos stressz kihívásokkal.⁸³ Amennyiben megfigyeljük az általunk elvégzett kutatás eredményeit, azt láthatjuk, hogy a

⁷⁹ Fromm 2020, 28.

⁸⁰ Eriksson és Lindström 2005.

⁸¹ Tillich 2000, 60-62.

⁸² Tillich 1996, 284.

⁸³ Haidt 2024, 27.

hallgatók átlag EAQ indexe 34,3, ami a minimális 13 és maximális 65 ponthoz viszonyítva majdhogynem közepes erősségűnek tekinthető. A korreláció analízis viszont arra hívja fel a figyelmünket, hogy az SOC növelése segíti az EAQ csökkenését, vagyis az ideális az lenne, ha a hallgatók olyan GRR-eket (általános ellenállási erőforrások) sajátítanának el, amelyek hosszútávon képesek megvédeni őket a felemésztő szorongás állapotától. Egy 2021-es, Pakisztánban végzett kutatás eredményei szoros hasonlóságot mutatnak az általunk nyert eredményekkel. A kutatásban 280 fiatal felnőtt vett részt, ahol a hallgatók *önkritikája* és EAQ eredményei között szignifikáns pozitív összefüggést véltek kimutatni. A kutatók konklúzióként azt a megállapítást vonják le, hogy az általános prevenció és közösségi szintű tudatosságnövelő programok, a társas támogatás, megosztott egyéni élmények, valamint szoros együttérzés kivétel nélkül hozzájárulnak az egzisztenciális szorongás csökkenéséhez.⁸⁴

5. ÖSSZEGZÉS

Dolgozatunk során a bevezetőben felvezetett *elidegenedés* koncepcióját igyekeztünk megragadni, valamint megállapítottuk azt is, hogy az első gondolkodók, akik írásban foglalkoztak a jelenséggel, helyesen látták a kor embereinek konformitását. Lázadván az ember tárgyiasítása ellen, középpontba állítják a humánumot, mint az *élő* és *tapasztaló* egységet, amelynek ontológiai jelentőséget tulajdonítva az ember *világban-benne-létének* sajátosságaira fektetik a hangsúlyt.⁸⁵

Viktor Frankl Pinchas Lapide zsidó teológussal folytatott párbeszéde során mondja: „*Változtasd a szenvedést teljesítménnyé*”, majd kifejti, hogy az ember kiteljesedése két dimenzió mentén valósulhat meg: vízszintesen húzódik a *homo sapiens* (kudarccs és siker) dimenziója, míg függőlegesen a *homo patiens* (szenvedő ember) dimenziója, aki a betegség és szenvedés ellenére is képes beteljesíteni önmagát.⁸⁶ Aaron Antonovsky salutogenetikus modellje a hagyományos betegség vizsgálatát elutasítva az egészség eredetére fókuszál, és az egészséget úgy határozza meg, mint az életmódot, amely lehetővé teszi a halandó emberek számára a teljes élet megélését, miközben egy tökéletlen világgal próbálnak megbirkózni.⁸⁷

Kvantitatív kutatásunkkal a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem aktív hallgatóinak koherenciaérzetét (SOC), valamint egzisztenciális szorongásait térképeztük fel; eredményeinkkel alátámasztva, hogy a mindenkori *értelem* pozitívan befolyásolja az egyének teljesítményét és jövőbeli céljait. Paul Tillich

⁸⁴ Hira et al. 2021.

⁸⁵ Kőváry 2022, 433.

⁸⁶ Frankl és Lapide 2023, 65.

⁸⁷ Antonovsky 1979, 53.

hangsúlyozza, hogy valamennyi szorongásban⁸⁸ közös azok *esetlegessége, kiszámíthatatlansága, céltalansága és értelmetlensége*, hiszen maga az idő és téri dimenzió is lehetne más és más, amely éppen az esetlegességünk miatti szorongást eredményezi.⁸⁹ Mivel létezésünk meghatározó okainak nincs logikailag levezethető szükségyszerűsége, ezért azok helyzete az okozati viszonyok tekintetében esetlegessé válik. Kutatásunk során eredményeinkkel sikerült bizonyítanunk, hogy a magas koherenciaérzet (SOC) alacsonyabb szintű egzisztenciális szorongást eredményez (EAQ), amelyre a legfőbb magyarázatnak az egyénekben jelenlevő erős *motiváció és életcél* bizonyul. Azok a hallgatók, akik *céltudatosan* végzik tanulmányaikat, *felelősségteljesen* viszonyulnak munkájukhoz, mindennapjaikban a GRR-ek együttese erőteljes egzisztenciálékká⁹⁰ (*mi célból?*) alakul. Összességében megállapíthatjuk, hogy a dolgozat elején megfogalmazott hipotéziseink beigazolódtak; az erősebb koherenciaérzettel rendelkező hallgatók alacsonyabb szintű egzisztenciális szorongást mutatnak, valamint a korban érettebb hallgatók magasabb koherenciaérzetet mutatnak fiatalabb társaikhoz viszonyítva.

IRODALOMJEGYZÉK / REFERENCE LIST

- Antonovsky, A. 1979. *Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. 1987. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. 1996. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International* 11: 11–17. Online elérhetőség: <https://www.jstor.org/stable/45152280>.
- Barreto, G., és M. G. Oliveira. 2006. Az igazi Michelangelo-kód. *Anatómialecke a Sixtus-kápolnában*. Budapest: Magyar Könyvklub.
- Bauer, G., J. K. Davies, és J. Pelikan. 2006. The EUHPID Health Development Model for the classification of public health indicators. *Health Promotion International* 21: 153–157. <https://doi.org/10.1093/heapro/dak002>.
- Bruggen, V. V., J. Vos, G. Westerhof, E. Bohlmeijer, és G. Glas. 2014. Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of Humanistic Psychology* 54: 1–30. <https://doi.org/10.1177/0022167814542048>.

⁸⁸ Kierkegaard elméleteit követve a szubjektív szorongás a szédülés élményéhez hasonlít. Amikor az ember egy tátongó mélységbe tekint, szédülni kezd, egyrészt a mélység, másrészt a szakadék miatt. „A szorongás tehát a szabadság szédülete, amely akkor jön létre, ha a szellem tételezni akarja a szintézist, a szabadság pedig a saját lehetőségeinek mélyére néz.” Ebben a szédülés élményben a szabadság összeomlik, amelyet eddig egyik tudománynak sem sikerült magyaráznia (Kierkegaard 1993, 73).

⁸⁹ Tillich 2000, 53.

⁹⁰ Lukas 2014, 129.

- Chu, J. J., M. H. Khan, H. J. Jahn, és A. Kraemer. 2016. Sense of coherence and associated factors among university students in China: Cross-sectional evidence. *BMC Public Health* 16: 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3003-3>.
- Donnellan, B. M., R. D. Conger, és R. G. Burzette. 2007. Personality development from late adolescence to young adulthood: Differential stability, normative maturity, and evidence for the maturity-stability hypothesis. *Journal of Personality* 75: 237–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00438.x>.
- Edwards, M. J., és R. R. Holden. 2003. Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology* 59: 1133–1150. <https://doi.org/10.1002/jclp.10206>.
- Eriksson, M., és P. Contu. 2022. The sense of coherence: Measurement issues. In *The Handbook of Salutogenesis*. Szerkesztette M. B. Mittelmark, G. F. Bauer, L. Vaandrager, J. M. Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, és C. M. Magistretti, pp. 79–93. Switzerland: Springer.
- Eriksson, M., és B. Lindström. 2005. Salutogenesis. *J. Epidemiol. Community Health* 59: 440–442. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>.
- Eriksson, M., és B. Lindström. 2008. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International* 23: 190–197. <https://doi.org/10.1093/heapro/dan014>.
- Frankl, V. E. 2012. *A szenvedő ember*. Fordította Bruncsák István és Kalocsai Varga Éva. Budapest: Jel Kiadó.
- Frankl, V. E. 2015. *Orvosi lelkipozozás*. Fordította Jakabffy Imre and Jakabffy Éva. Budapest: Jel Kiadó.
- Frankl, V. E. 2018. *A tudattalan Isten*. Fordította Bircsák Anikó, Varga Judit, és Varga Zsófia. Budapest: Ursus Libris.
- Frankl, V. E. 2022. *Mégis mondj igent az életre! Logoterápia dióhéjban*. Fordította Kalocsai Varga Éva. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Frankl, V. E., és P. Lapide. 2023. *Istenkeresés és értelemkérdés*. Fordította Szemere János. Budapest: Ursus Libris.
- Fromm, E. 2020. *A szeretet művészete*. Fordította Várady Szabolcs. Budapest: Gabo Kiadó.
- Golembiewski, J. A. 2022. Salutogenetic architecture. In *The Handbook of Salutogenesis*. Szerkesztette M. B. Mittelmark et al., pp. 259–275. Svájc: Springer.
- Haidt, J. 2024. *The Anxious Generation*. New York: Penguin Press.
- Haugan, G., és J. DeZutter. 2021. Meaning-in-life: A vital salutogenic resource for health. In *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*, pp. 85–101.
- Heidegger, M. 1991. *Kant und das Problem der Metaphysik*. Frankfurt: Vittorio Klostermann.
- Heidegger, M. 2007. *Lét és idő*. Fordította Angyalosi Gergely et al. Budapest: Osiris.
- Hira, F., V. Ahmed, M. Siddique, és S. Shoaib. 2021. Impact of self-compassion on existential anxiety in young adults of Pakistan. *American Scientific Research Journal for Engineering, Technology, and Sciences (ASRJETS)* 80: 53–65.
- Hutchinson, A.-M. K., A. D. Stuart, és H. G. Pretorius. 2007. Coping with stressors in late adolescence/young adulthood: A salutogenetic perspective. *Health SA Gesondheid* 12: 3.
- Jeges, S., és K. Varga. 2006. Untrevelling the mystery of the sense of coherence. *European Journal of Mental Health* 1: 45–71. <https://doi.org/10.1556/EJMH.1.2006.1-2.3>.

- Karner, O. et al. 2021. *Magyarországi felsőoktatásban tanuló hallgatók mentális jóllétének felmérése*. Budapest: Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület.
- Kayi, I., G. Uzonköprü et al. 2023. Gender differences in sense of coherence among university students during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Health Promotion International* 38: 1–13. <https://doi.org/10.1093/heapro/daado48>.
- Kierkegaard, S. 1993. *A szorongás fogalma*. Fordította Rácz Péter. Budapest: Göncöl Kiadó.
- Kőváry, Z. 2022. *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Luibl, L., J. Traversari et al. 2021. Resilience and sense of coherence in first-year medical students – a cross-sectional study. *BMC Medical Education* 21: 142. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02571-5>.
- Lukas, E. 2014. *Spirituális lélektan. Az értelmes élet forrásai*. Fordította Bodnár Éva és Oláh Zsuzsanna. Budapest: Új Ember.
- Lukas, E. 2020. *Introduction to Logotherapy Theory and Practice: Meaningful Living*. Fordította Joseph B. Fabry. Charlottesville, VA: Purpose Research.
- Lukas, E. 2021. *Viktor Frankl gondolatai hitről és Istenről*. Fordította Kalocsai Varga Éva. Budapest: Ursus Libris.
- Magistretti, C. M., és B. Reichlin. 2022. Salutogenesis and the sense of coherence in young adults not in education, employment, or training (NEET). In *The Handbook of Salutogenesis*. Szerkesztette M. B. Mittelmark et al., pp. 151–167. Svájc: Springer.
- May, R. 2024. *A létezés felfedezése*. Budapest: Park Kiadó.
- Park, C. L., and S. Folkman. 1997. Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology* 1: 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>.
- Riviera, F., I. Gracia-Moya, C. Moreno, és P. Ramos. 2013. Developmental contexts and sense of coherence in adolescence: A systematic review. *Journal of Health Psychology* 18: 800–812. <https://doi.org/10.1177/1359105312455077>.
- Sárkány, P. 2023. *Értelemközpontú humanizmus. Bevezetés Viktor E. Frankl munkásságába*. Budapest: Ursus Libris.
- Scheler, M. 1979. *A formalizmus az etikában és a materiális értékétika*. Fordította Berényi Gábor. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Selye, H. 1956. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Shakespeare, W. 1886. *Hamlet*. London: Cassell & Company Limited.
- Sipowicz, K., M. Podlecka, és T. Pietras. 2022. The meaning of life and health – a comparative study of the concepts of Aaron Antonovsky and Viktor Frankl. *Fides et Ratio* 3: 125–132. <https://doi.org/10.34766/fetr.v3i51.1110>.
- Szabó, É., és K. Márk. 2016. A felelősségérzet koncentrikus szerkezetének vizsgálata középiskolások körében. *Alkalmazott Pszichológia* 16: 53–69. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2016.2.53>.
- Tillich, P. 1996. *Rendszeres teológia*. Fordította Szabó István. Budapest: Osiris.
- Tillich, P. 2000. *Létbátorság*. Fordította Szabó István. Budapest: Teológiai Irodalmi Egyesület.
- Tóth, Á. 2014. Egészségtan, iskolai egészségtan. In *Sporttudományi képzés fejlesztése a Dunántúlon*, pp. 1–44.
- Vinje, H. F., E. Langeland, és T. Bull. 2022. Aaron Antonovsky's development of salutogenesis, 1979–1994. In *The Handbook of Salutogenesis*. Szerkesztette M. B. Mittelmark et al., pp. 29–45. Svájc: Springer.

- Weems, C. F. et al.. 2004. Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress and Coping* 17: 383–399.
- Wong, P. T. 2021. From Viktor Frankl's logotherapy to the four defining characteristics of self-transcendence. Kanada: Trent University. <https://doi.org/10.31234/osf.io/76bm9>.
- Yalom, I. D. 2023. *Egzisztenciális pszichoterápia*. Fordította Adorján Zsolt. Budapest: Park Kiadó.
- Zsók, O. 2005. *Az orvosfilozófus Viktor Emil Frankl*. Budapest: Tarsoly Kiadó.