

## THE EXISTENTIAL CONCERNS QUESTIONNAIRE

### Introduction

The Existential Concerns Questionnaire was developed as a measure of the negative emotional reactions to the ultimate concerns that are the topic of existential philosophy and psychology, namely: death, meaninglessness, isolation, guilt/regret and (loss of) identity.

A description of the background and development of the ECQ can be found on;

<https://www.gildeprint.nl/case/assessment-of-existential-anxiety/>

or

<https://research.vu.nl/en/publications/assessment-of-existential-anxiety-development-and-validation-of-t>

### Use of the ECQ

You can administer the ECQ for research and clinical purposes. It is free to use, in case of publication we expect you to mention our original publications, especially;

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28369920/>

We did not find reliable subscales in our study, you can best use the total scores as an indication of the level of existential distress. This score can be computed by simply summing up the item scores, that range from 1 to 5.

You can find a validated Dutch or English version of the ECQ below. Different translations have been developed, but we did not keep track of them, so please inform yourself about translations that might be relevant to you.

If you have additional questions or want to share your findings, please contact us through:

[vincentvanbruggen@gmail.com](mailto:vincentvanbruggen@gmail.com) / [p.m.tenklooster@utwente.nl](mailto:p.m.tenklooster@utwente.nl)

## Items of the ECQ

### Existential Concerns Questionnaire (ECQ) - English version<sup>1</sup>

The following statements are about experiences people sometimes have. Think about how often you have such an experience and mark the right answer. This example is meant for clarification:

**I worry about my financial situation.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

If, for example, you often worry about this topic, mark “often.” If you never worry about your financial situation, mark “never.” The statement is about “worrying.” If you sometimes think about your financial situation, but you don’t worry about it, then please mark “never.”

**1 The question of whether life has meaning makes me anxious.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**2 It frightens me when I realize how many choices life offers.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**3 I worry about not being at home in the world, as if I do not belong here.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**4 Existence feels threatening to me, as if at any moment something terrible could happen to me.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**5 It frightens me that at some point in time I will be dead.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**6 I worry about the meaning of life.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**7 I try to forget that all my choices have consequences.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**8 I get anxious because of losing touch with myself.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**9 I struggle with the feeling that in the end I am on my own in life.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**10 It makes me anxious that my life is passing by.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

---

<sup>1</sup> The initial Dutch version of this questionnaire was translated, using a forward-backward procedure with two bilingual translators.

**11 When the question of whether life has meaning enters my mind, I try to think quickly about something else.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**12 I worry about not living the life that I could live.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**13 The awareness that other people will never know me at the deepest level frightens me.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**14 I worry that, out of the blue, something terrible might happen to me.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**15 I try to push away the thought that life will end.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**16 It frightens me that things I once considered important seem meaningless when I look back on them.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**17 I am afraid that I do not get out of life what is in it.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**18 I try to avoid the question of who I really am.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**19 I have the anxious feeling that there is a gap between me and other people.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**20 I become anxious when I realize how vulnerable my body is to the dangers of life.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**21 I worry about having to let go of everything at the moment of my death.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

**22 I am afraid that I will never know myself at the deepest level.**

0 Never      0 Seldom      0 Sometimes      0 Often      0 Always

# Existential Concerns Questionnaire (ECQ) - Nederlandse versie

De onderstaande stellingen gaan over ervaringen die mensen kunnen hebben. Probeer steeds te bedenken hoe vaak u een dergelijke ervaring heeft en markeer het vakje bij het juiste antwoord. Ter verduidelijking volgt nu een voorbeeld.

**Ik pieker over mijn financiële situatie.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

Wanneer u hier bijvoorbeeld vaak over piekert markeert u “vaak”. Piekert u nooit over uw financiële situatie, dan markeert u “nooit”. Het gaat in deze stelling over piekeren. Denkt u bijvoorbeeld wel eens na over uw financiële situatie, maar piekert u niet, markeer dan “nooit”.

**1 De vraag of het leven zin heeft maakt me bang.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**2 Het beangstigt me als ik bedenk hoeveel keuzemogelijkheden het leven biedt.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**3 Ik pieker er over dat ik niet op mijn plaats in de wereld ben, alsof ik hier niet thuis hoor.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**4 Het bestaan voelt voor mij dreigend, alsof mij elk moment iets ergs kan overkomen.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**5 Het beangstigt me dat ik ooit dood zal zijn.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**6 Ik pieker over de zin van het leven.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**7 Ik probeer te vergeten dat al mijn keuzes gevolgen hebben.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**8 Ik word angstig doordat ik het contact met mezelf verlies.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**9 Ik worstel met het gevoel dat ik er uiteindelijk alleen voor sta in het leven.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**10 Het maakt me bang dat mijn leven voorbij gaat.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**11 Als de vraag bij mij opkomt of het leven zin heeft, probeer ik snel aan iets anders te denken.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**12 Ik pieker er over dat ik niet het leven leef dat ik zou kunnen leven.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**13 Het besef dat anderen mij ten diepste nooit helemaal kennen beangstigt mij.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**14 Ik pieker er over dat mij zomaar iets vreselijks kan overkomen.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**15 Ik probeer de gedachte te onderdrukken dat het leven eindig is.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**16 Het beangstigt me dat dingen die ooit belangrijk voor mij waren achteraf zinloos lijken.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**17 Ik ben bang dat ik niet uit het leven haal wat er in zit.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**18 De vraag wie ik nu echt ben, probeer ik te vermijden.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**19 Ik heb het angstige gevoel dat er een kloof is tussen mij en andere mensen.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**20 Ik word angstig als ik bedenk hoe kwetsbaar mijn lichaam is voor de gevaren van het leven.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**21 Ik pieker er over dat ik bij mijn dood alles moet loslaten.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd

**22 Ik ben bang dat ik mezelf ten diepste nooit echt zal kennen.**

☐ nooit      ☐ zelden      ☐ soms      ☐ vaak      ☐ altijd