

MAROSVÖLGYI ZSÓFIA MÁRIA

Az emberi tudat vizsgálata. A halálfélelem és az értékrend változása a halálközeli élmény hatására

Összefoglalás ♦ *Kutatásom célja annak a feltárása volt, hogy a halálközeli élmény hatására hogyan változik meg a halálról és túlvilágról alkotott elképzelés, a halálfélelem, valamint az értékrend. Feltételeztem, hogy az élmény hatására a halál- és túlvilágkép jóval kiforrottabbá és logikusabbá válik, a halálfélelem csökken, az értékrendben pedig a szeretet és a tudás kiemelkedőbb szerepet kap, mint a kontrollcsoportnál.*

Kiegészítő hipotézisként felvettem, hogy a halálközeli élményt átéltek sokkal nyitottabbnak mutatkoznak majd a téma és a kutatás iránt, és pozitívabb visszajelzéseket adnak, mint a kontrollszemélyek. A halálról, túlvilágról és értékrendről alkotott elképzelések kifejtésére a strukturált interjú adott lehetőséget; a halálfélelmet a Neimeyer és Moore-féle Multidimenzióális Halálfélelem Skála mérte, a halálközeli élmény mélységének meghatározására pedig a Súlypontozott Alapélmény Index és a Halálközeli Élmény Skála szolgált.

Az eredmények igazolták, hogy szignifikáns különbségek mutatkoznak a vizsgálati és kontrollcsoport között a halálfélelem legtöbb dimenziójában, a spiritualításban, a halál témájával kapcsolatos nyitottságban és a válaszok magabiztosságában. Az értékrendben lévő különbségeket ez esetben nem sikerült bizonyítani.

The examination of human consciousness: changes in fear of death and in values after a near-death experience

Abstract ♦ *The goal of this study is to explore how a near-death experience changes one's image of death and the afterlife, the fear of death, and one's value system. My expectation was that as a result of a near-death experience, the image of death and the afterlife becomes more stable and logical, the fear of death diminishes, and the role of love and knowledge within the value system increases (in comparison with the control group).*

Additionally, I also hypothesised that those who had a near-death experience will be more open to this topic and to my research, and will provide more positive feedback (in comparison

with the control group). I used structured interviews to explore the views about death, the afterlife and the value system. I measured the fear of death using the Multidimensional Fear of Death Scale by Neimeyer and Moore, and I used the Weighted Core Experience Index and the Near-Death Experience Scale to measure the depth of near-death experiences.

The results confirm that there are significant differences between the research group and the control group in most dimensions of fear of death, and also in spirituality, in openness to the topic of death and in the robustness of responses. However, no significant differences in terms of values could be found in this study.

Bevezetés

1.1. A halálfélelem pszichológiai háttere

Nehéz pontosan definiálni, hogy mi is a halálfélelem. Pellei (1994, idézi Fodor-Szlovencsák, 2000) szerint nem magától a „túloldaltól” félünk, hanem az odavezető úttól, és főként az izoláltságtól, ami a haldoklással együtt jár. Nem véletlen tehát, hogy a halálfélelmet a legtöbb szerző, így Polcz (1989) is a csecsemőkorai szeparációs szorongásból eredezteti. Ehhez hozzájárul még a büntetéstől és a szülő halálától való félelem, valamint egy tárgy és ok nélküli ősi félelem is. Polcz (1989) szerint a halálfélelem 4-6 éves korban alakul ki.

A pszichoanalitikusok is kapcsolatba hozzák a halálfélelmet a szeparációs szorongással, amely szerintük a halálfélelem eredeteként elfedi az anyaöl utáni vágyat. Elméletükben a kasztrációs szorongás, a sötétségtől való félelem és a maszturbáció miatti büntudat is megjelenik. Caprio (1950, idézi Fodor-Szlovencsák, 2000) szerint a sötétségtől való félelem, a temetéseken szerzett intenzív lelki megrázkódtatások, valamint a felnőttek különféle halálról szóló babonái vezetnek a neurotikus halálfélelem kialakulásához. Azonban Rozenzweig és Bray (1943, idézi Fodor-Szlovencsák, 2000) megfigyelései szerint gyermekeknél az járul hozzá a halálfélelem kialakulásához, hogy mások (pl. azonos nemű szülő) halálát kívánják. Kotsovsky (1939, idézi Fodor-Szlovencsák, 2000) számos egyéb tényezőt is felsorolt: a fájdalomtól, az ismeretlentől való félelem, a kellemetlen élmények, amelyeket a halállal és a temetéssel hoznak összefüggésbe, valamint a nem teljesített ügyek miatt érzett büntudat és csalódottság (Fodor-Szlovencsák, 2000).

1.2. A halál tagadása

Tabu az, ha valamit szokás, és nem törvény tilt. Gondolata félelmet ébreszt, nem beszélnek róla, és igyekeznek nem is gondolni rá. Gorer (1955, idézi Kulcsár, 1999) szerint a halál-tabu a

rítusok hiányában érhető tetten, hiszen minimális temetési rituáléink ugyan még vannak, de már nincsenek gyászszertartásaink. Ám ha a problematikus élményeket a társadalom nem tudja rituálisan kezelni, akkor a hátramaradottak fokozottan ki vannak téve különféle pszichológiai problémáknak, és a halál végül társadalmi szinten bukkan fel (például előntik a horror- és katasztrófafilmek a médiát). A média az utóbbi időkben szinte megszállottja lett a halálnak, miközben az egyén számára majdhogynem lehetetlen a gyászról beszélni.

Mindent egybevetve a gyász teljes elutasítása következett be. Az emberek már nem ismerik a részvétnyilvánítás módját, és zavarban vannak mind a halállal, mind a gyással kapcsolatban – így a legegyszerűbb számukra az, hogy bagatellizálják a problémát, és eltávolodnak a gyászolótól (Polcz, 2005).

A fel nem dolgozott gyász gyakran egy életen át érezteti hatását. „...*a gyászolók körében gyakoribb a major depresszió, a disszociatív reakciók, hypochondria, fóbia, pánik- és kényszerbetegség, az addiktív magatartásformák [...], valamint a poszttraumás stressz szindróma [...]*mellett növekszik a szomatikus elváltozásokat okozó megbetegedések aránya is” (Fleischer, 2004).

Ariès (1981, idézi Kulcsár, 1999) meglátása szerint a szexualitás mellett a halál az a terület, ahol „a természet fenyegeti a kultúrát”.

Az őszinte elfogadás hiánya a halál soha nem látott méretű tagadásához vezetett, noha a halál maga, évezredek óta az egyik olyan jelenség, amely rendkívüli módon foglalkoztatta az ember fantáziáját, és több kultúra vallásának lett az alappillére.

Megtanultuk, hogy a halált kívülről szemléljük, és az utolsó pillanatig reménykedjünk abban, hogy ránk nem vonatkozik. A halálról már csak azért is igen nehéz beszélni, mert az emberi beszéd szavai azokra a tárgyakra vonatkoznak, melyeket értelmi rendszerünkkel tapasztalunk meg, és természetesen a legtöbb embernek nincs a halállal közvetlen tapasztalata (Moody, 1990).

A pszichológia tudományában a halál iránti érdeklődés szinte már a kezdetektől jelen volt (főképp a pszichoanalízis foglalkozott vele), majd néhány évtizedes tabuvá válása után a hatvanas években újult erővel támadt fel (Békés, 2003).

1.3. A halálfélelem jellegzetességei

Legerősebben a hozzánk közelállókat féltjük, de ez a folyamat mindkét irányba hat, hiszen ők is elveszíthetnek minket. Ebben az individualizmust, önmagunk sajnálatát fedezhetjük fel. (Hegedűs, 2008).

A kutatások a nők magasabb szintű halálfélelméről számolnak be, de ezek az eredmények gyakran ellentmondásosak (Békés, 2003; Hegedűs, 2008).

Serdülőkorban a halál még távolinak tűnik, így az ebben az életkorban lévők igyekeznek minél kevesebbet foglalkozni a pusztulás gondolatával. A középkorúaknál éri el fordulópontját a halálhoz való viszonyulás, a halál már megfoghatóbb fogalom, és ez a halálfélelem erősödéséhez vezet. Ezen a válságos időszakon túljutva, és az öregkor felé közeledve a félelmet a halál elfogadásának különféle formái váltják fel (Békés, 2003).

Mivel a haláltól való szorongás legfőbb kiváltó oka a bizonytalanság, a vallásos hit igen sikeres megküzdési stratégiát jelenthet. A témában végzett kutatások azt az eredményt hozták, hogy a vallásosság és a halálfélelem között fordított U alakú összefüggés áll fenn – tehát azok, akik a vallásosság-skálákon közepes pontszámot értek el, szignifikánsan nagyobb halálfélelemtől szenvedtek, mint az alacsony vagy magas pontszámúak (Békés, 2003).

A hívők azért tudják könnyebben elfogadni a halált, mert az a túlvilági élet hite miatt nem az élet korlátozását vagy megsemmisülését, hanem egyfajta transzformációját jelenti számukra (Kovács, 2007).

1.4. A halálközeli élmény

A halálközeli élmény témakörében Moody 1975-ös áttörését követően egyre több tanulmány született. Halálközeli élményről akkor beszélünk, mikor a klinikai halál beállta után a személy újból visszatér az életbe, s a két stádium között különös élményeket él át.

Általában a következő tapasztalatok jellemzőek (ha ezek közül mind jelen van, „tökéletes élmény”-ről beszélünk): az átélők kellemetlen zajt, zakatolást, esetleg zenét hallanak, majd nagy sebességgel száguldanak végig egy sötét alagúton. Ekkor már a testenkívüliség állapotában vannak, de a környezet kettős: egyszerre látják haldoklásuk színterét és a megfelelő szó híján túlvilágnak nevezhető állapotot – tehát valamiféle köztes létbe kerülnek. Végig bizonyos távolságból, felülről figyelik az eseményeket, és ugyan látják, ahogyan az orvosok küzdenek az életükért, fizikai testük iránt általában semmilyen érzelmet nem tanúsítanak. Ha felismerik régi testüket, többnyire nem értik, miért küszködnek értük annyira. Sokszor tudatni is akarják orvosaikkal, hogy hagyják abba a küzdelmet, de sem megérinteni, sem pedig megszólítani nem tudják őket. A halálközeli állapotban lévők mindkét világban gondolatátvitellel „hallják” mások gondolatait. Kis idő múlva (noha a beszámolók szerint olyan fogalom, mint „idő” azon a helyen nem létezik) segítő lények közelednek feléjük – ezek lehetnek rég elhunyt barátok vagy rokonok –, végül felbukkan maga a Fénylény, aki szeretetet és melegséget áraszt, és akit mindenki egyértelműen személynek tekint (sőt, egyes beszámolók

szerint a Fénylénynek még humorérzéke is van!). A Lény szavak nélkül, ugyancsak gondolatátvitellel kérdéseket intéz a lélekhez; ezzel megkezdődik az élet áttekintése és értékelése. A Fénylény ugyan soha nem kér számon, de képtelenség neki hazudni. A halott előtt leperreg az egész élete, a Fénylény különösen egyes cselekedeteire hívja fel a figyelmét, és emlékezteti a szeretet fontosságára. Van, hogy a lélek elérkezik egy sorompóhoz vagy határhoz, amelyet azonban nem léphet át – tisztában van vele, hogy ha átlépné, soha többé nem térhetne vissza a földi világba. Van, akivel a Fénylény tudatja, hogy vissza kell térnie, és van, akit kötelessége tart vissza a túlvilági létől (ekkor lehet a Fénnyel „alkudni”); valójában azonban senki nem akar visszatérni, olyan mértékű szeretet és béke járja át azt a helyet. Ekkor a lélek, többnyire akarata ellenére újra egyesül fizikai testével (Moody, 1975; 1989; 2002; Ács – Pilling – Zatik, 1992).

A halálközeli élmény elemeinek százalékos előfordulási gyakoriságát az 1. táblázat tünteti föl. Bár az első stádiumot a halálközeli élményt átélők 60%-a észleli, a következő szakaszokról beszámolók száma folyamatosan csökken, de az ötödik szintet már csak az érintettek 10%-a éli át (Ács – Pilling – Zatik, 1992).

Az élmény egyes összetevői	Hivatkozások			
	Noyes (1979)	Ring (1981)	Greyson (1983)	Gallup (1982)
béke és nyugalom érzése	33	100	57	32
testen kívüliség élménye	40	41	53	26
alagútélmény	NA	53	32	9
fényjelenség észlelése	NA	24	43	14
"személyekkel" való találkozás	NA	24	47	23
panorámamemória	45	24	22	32
"másik világ" észlelése	NA	24	58	32
hangélmények	20	12	22	17
időélmény-torzulások	78	NA	64	NA
jövőbe látás	NA	NA	16	6

1. táblázat. A halálközeli élmények egyes elemeinek előfordulási gyakorisága az élmény során százalékban kifejezve (Ács – Pilling – Zatik, 1992).

Az átélők mintegy 45%-a számol be arról, hogy olyan személyekkel találkozott élménye alatt, akik fizikailag nem voltak jelen. Ilyen személyek a következők: Fénylény (27%), vallási alakok (25%), halott ismerősök (16%), élő ismerősök (14%), nem azonosított személyek (26%) (Ács – Pilling – Zatik, 1992).

Ring szerint a Fénylény – aki nagy szeretetet áraszt – valójában az egyén ún. „magasabb énje”. Tehát elgondolása szerint, amikor a földi élet véget ér, az ember személye – tudata, lelke – újra egyesül a magasabb énnel (Ács – Pilling – Zatik, 1992).

Mikor már magukhoz tértek, ezek a személyek többnyire visszavágyódnak a halálközeli állapotba, mivel szembesülnek az evilági lét kilátástalanságával. Ez az állapot azonban csak néhány hétig áll fenn, majd átveszi a helyét az életöröm, az életkedv. Sokan érzik azt, hogy küldetést kaptak, még egy esélyt, hogy a szeretet és a béke fontosságát hirdethessék (Ács – Pilling – Zatik, 1992).

1.5. Az élmény hosszú távú hatásai

Az átélt halálközeli élménynek érezhetően nagy és pozitív hatása van az egyén további életvitelére, gondolkodásmódjára, vallásos meggyőződésére, saját és mások haláláról alkotott véleményére, halálfélelmére. Az élményt átélők viselkedését az élmény előtt és után összehasonlító tanulmányok – köztük Noyes-é (1980, idézi Cardena – Lynn – Krippner, 2004) – csökkenő halálfélelemről, relatív sérthetetlenség érzéséről, különleges fontosság vagy végzet érzéséről, és a halál utáni létezés hitének fokozott erősödéséről számolnak be.

A halálközeli élményeket átélők hajlamosak úgy látni magukat, mint egy jóságos és határozott céllal rendelkező univerzum integrált részeit, amelyben az egyéni nyereség mások rovására többé már nem fontos.

Ring (1980, 1984, idézi Cardena – Lynn – Krippner, 2004) vizsgálatai szerint a halálközeli élményt átélők az élet nagyobb értékeléséről, a cél megújult érzéséről, nagyobb magabiztosságról és rugalmasságról az élet problémáival való küzdelemben, a szeretet és szolgálat felértékelődéséről, az egyéni státusz és anyagi javak iránti csökkent aggódásról, mások felé való nagyobb odafordulásról, spirituális szándékok emelkedett érzetéről, nagymértékben csökkent halálfélelemről számoltak be.

Flynn (1982, idézi Cardena – Lynn – Krippner, 2004) úgy találta, hogy a halálközeli élményt átélők körében nagymértékben megnövekedett a mások felé való odafordulás hajlandósága, vagy a halál utáni életbe vetett hit, a vallásos érzület és érdeklődés, ezzel szemben csökkent a halálfélelem, az anyagi siker és mások elismerésének igénye.

Bauer (1985, idézi Cardena – Lynn – Krippner, 2004) Frankl (1969, idézi Cardena – Lynn – Krippner, 2004) logoterápiáján alapuló eszközt használva úgy találta, hogy a halálközeli élmények jelentős pozitív változásokhoz vezettek az élet jelentése és értelme tekintetében és a halál elfogadásában.

A halálközeli élményt átélők viselkedését más csoportokkal (beleértve olyan személyeket is, akik közel kerültek a halálhoz, de nem volt halálközeli élményük) összehasonlító tanulmányok, köztük Greysoné (2004), úgy találták, hogy az élményt átélők szignifikánsan kevesebb jelentőséget tulajdonítottak a társadalmi státusznak, a munkabeli és anyagi sikereknek és a hírnévnek, és a halált kevésbé fenyegetőnek találták. Bár a halál iránti csökkent félelemmel teli megközelítést egybekapcsolták az öngyilkos gondolatok növekedésével (Shneidman, 1971, idézi Cardena – Lynn – Krippner, 2004), a halálközeli élményesek paradox módon erősebb ellenérzést fejeznek ki az öngyilkossággal szemben, mint az összehasonlító csoport tagjai, főként megnövekedett transzperszonális és transzcendentális hitük miatt (Cardena – Lynn – Krippner, 2004; Greyson, 2004).

Alátámasztják ezt Bauer (1985, idézi Ács – Pilling – Zatik, 1992) megfigyelései is, aki nyilvánvaló változásokat talált az egyének felfogásában az élet értelmét, célját és kiteljesedését illetően, amelyhez a halál elfogadása társult. Megerősödött az átélők hite a túlélésben, a halál után is folytatódó létezésben. Ezt a hitet leginkább a fizikai testtől való eltávolodás érzése támasztotta alá (Ács – Pilling – Zatik, 1992).

Az élmény után a személyek nagyobb felelősséget éreznek életük milyenségéért, irányításáért, fokozottan érzékenyekké válnak cselekedeteik hosszú és rövid távú következményei iránt: rádöbbennek arra, hogy életük alakulásáért egyedül ők a felelősek. A tartós személyiségváltozások közé tartozik továbbá a bizonytalanság jobb elviselése, fokozott vágy önmaguk megismerésére és megértésére, nagyobb nyitottság az örömelményekre és az azokból való tanulásra. Az élményt átélők hite szerint a szeretet és a tudás a legfontosabb, mert csak ezeket vihetjük magunkkal a túlvilágra vagy következő életünkbe.

Ezek a személyek hisznek abban, hogy Isten vagy a sors különös kegyében részesültek. A történeteket általában Isten akaratának tulajdonítják. Úgy érzik, ők kiválasztottak valamilyen küldetés elvégzésére, ami különleges értelmet vagy értéket ad életüknek, és addig nem halhatnak meg, amíg ezt nem teljesítik. Nem tudják mi ez a küldetés, de ha találkoznak vele, biztosan felismerik.

Sokaknak problémát okoz az, hogy nem tudják, hogyan feleljenek meg e korlátozottabb világ követelményeinek, hogyan illeszkedjenek be újra régi életükbe.

A legtöbb korai kutatás magának az élménynek a valódi fenomenológiájára összpontosított. Néhány kutató felfedezte a kapcsolatot a vallás és a halálközeli élmények változatos lezajlása között (Sutherland, 1990).

Az értelmezés azonban szorosan összefügg a megelőző vallásos meggyőződéssel, azonban az élmény maga nem függ a vallásos neveltetéstől. Míg az olyan elemek, mint pl. más

lényekkel és birodalmakkal való találkozás, szinte az összes kultúrában megtalálhatók, az élet áttekintése és az alagútélmény elsősorban a keresztény és buddhista kultúrákból származik, azonban ritka Észak-Amerikában, Ausztráliában és a Csendes óceáni szigetek bennszülöttei körében (Ács – Pilling – Zatik, 1992; Cardena – Lynn – Krippner, 2004).

Többen leírják azt is, hogy a halálközeli élmény után az átélőknél szokatlan pszichikai képességek léphetnek fel (pl. telepátia vagy jövőbe látás), de a spiritualitásba vetett nagyobb hit szinte minden személynél előfordul, akinek része volt az élményben.

Számos kutatás tárta fel a vallási hitben bekövetkező változásokat a halálközeli élmény után. Például Sabom (1982, idézi Sutherland, 1990) és Ring (1980, idézi Sutherland, 1990) a túlvilágban való hit drámai növekedését, és a halálfélelem jelentős csökkenését találták. Sabom továbbá azt figyelte meg, hogy a vallásos nézetek gyakran megerősödtek, noha megjegyezte, hogy vallási hovatartozás tekintetében nem történt változás (Sutherland, 1990).

Tanulmányom céljából a fenti feltevések és adatok (nagy mértékben redukált) demonstrálását tűztem ki.

2. Hipotézisek

- A halálközeli élményt átélő személyek csoportja a kontrollcsoportnál szignifikánsan alacsonyabb értékeket ér el a legtöbb halálfélelem mérő dimenzióban.
- A vizsgálati személyek a kontrollcsoportnál hajlamosabbak spirituális válaszokat adni a strukturált interjúban feltett kérdésekre, valamint gyakrabban említik Istent és más spirituális lényeket (pl. angyalok, démonok).
- A vizsgálati személyek határozott elképzeléseket fejtenek ki a túlvilággal kapcsolatban, míg a kontrollcsoport többnyire bizonytalan vagy tagadó válaszokat ad.
- A vizsgálati csoport körében a kontrollcsoportéhoz képest jóval hangsúlyosabb szerepet kapnak az emberi kapcsolatok és értékek, valamint kiemelten fontossá válik a szeretet és a tudás.
- A halálközeli élményt átélő személyek a kontrollcsoportnál jóval pozitívabban és nyitottabban viszonyulnak a halál témájához.

3. Módszer

3.1.1 Vizsgálati személyek

A kutatásba bevont személyek körét **tizenegy** halálközeli élményt átélő személy, és **huszonegy** halálközeli élményt át nem élt személy alkotta.

Halálközeli élménynek számít annak az eseménynek az átélése, melynek során a személy szív- és agyműködése orvosilag igazolt módon leáll, maga a személy pedig a felsoroltak közül legalább egyet, de lehetségesen mindet átéli: testen kívüli élmény, alagút, zaj vagy zene hallása, csodálatos színek látása, békesség- és örömeztettség, fájdalommentesség, panorámamemória, ragyogó fehér fény, a fény megszólítja, találkozik nem evilági lényekkel, elhalt rokonokkal/ismerősökkel.

Mivel egy nagyon **nehezen megközelíthető csoportról** van szó, nem állt módomban válogatni. Azokon az elérhetőségeken próbálkoztam, amelyeket a **ReVital alapítvány** elém tárt, valamint az **Internetes toborzás** során is azok kerültek bele a kutatásba, akik jelentkeztek a felhívásra. A kutatásba végül tizenhét halálközeli élményt átélt személy került, noha egy csomag, mely három személy kitöltött tesztjeit tartalmazta, a postán elveszett; egy személy nem reagált a többszöri felszólításokra sem; két vizsgálati személyről pedig a kutatás során kiderült, hogy nem is volt részük halálközeli élményben.

Így a vizsgálati alanyok száma **tizenegyre redukálódott**.

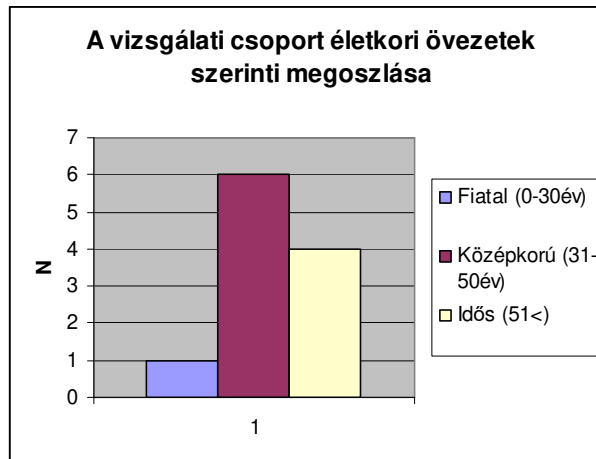
Az egyik halálközeli élményt átélt személy, aki örömmel vett részt az interjúban, **megtagadta a halálfélelem skála kitöltését**, mert véleménye szerint **a halálfélelmet nem lehet ilyen módon redukálni és kategorizálni**.

Egy másik vizsgálati személy strukturált interjóját **minősíthetetlen válasza** miatt kénytelen voltam **figyelmen kívül hagyni**.

A toborzás során nem volt szükség különösebb ösztönzésre, a legtöbben azonnal pozitívan reagáltak a kapcsolatfelvevő e-mailre vagy telefonhívásra, és örömmel segítettek munkámat. Néhány esetben kaptam csak szkeptikus leveleket, azonban ha az ezekben feltett kérdéseket megválaszoltam, egy kivételével (aki megtagadta a részvételt) minden esetben pozitív visszajelzéseket kaptam.

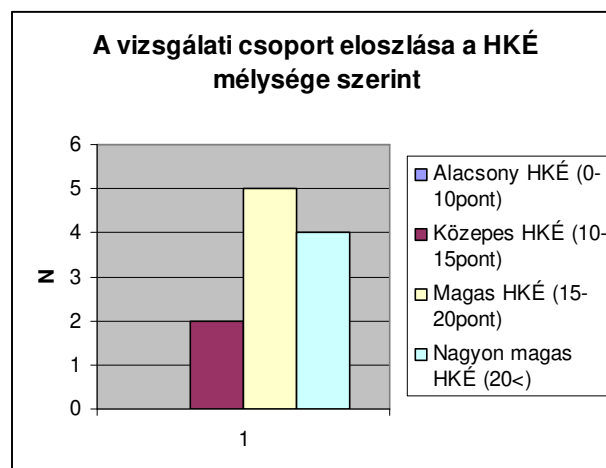
A kutatás során azonban szükség volt különféle emlékeztető e-mailekre és telefonhívásokra, és előfordult, hogy még így sem érkezett meg a kitűzött határidőre kitöltött tesztcsomag. Az eredeti, egy hetes kitöltési idő sokszor egy hónapra is kibővült. Az indok ez esetekben az elfoglaltság, vagy pedig a dokumentumok többszöri elvesztése volt.

A vizsgálati személyek **átlagéletkora** 53 év, a **nők és férfiak aránya** 9:2 (ld. 2. táblázat). Az 1. grafikon a vizsgálati csoport **életkori övezetek szerinti megoszlását** mutatja be.



1. ábra A vizsgálati csoport életkori övezetek szerinti megoszlása

A 2. ábra bemutatja a vizsgálati csoport megoszlását a **halálközeli élmény mélységének** tükrében.



2. ábra: A vizsgálati csoport megoszlása a halálközeli élmény mélysége szerint

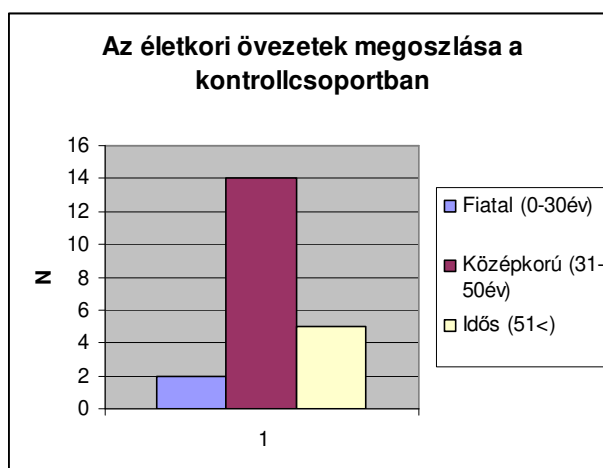
3.1.2 A kontrollcsoportot azok a személyek alkotják, akiknek **nem volt halálközeli élményük**, és **semmilyen körülmények között** nem éltek még át hasonló tapasztalatokat (pl. álomban, drog hatása alatt stb). Mindenképpen **illesztett** kontrollcsoportot igyekeztem létrehozni, vagy legalábbis az átlagéletkort és a nemek arányát próbáltam megfelelővé tenni, de sajnos itt is nagyon behatároltak voltak a lehetőségeim. Rá kellett döbennem, hogy a kontrollcsoport megszervezése valójában nehezebb feladat, mint a célcsoporté; ugyanis a kutatás témájából adódóan az alanyok **igen nehezen vállalkoztak** a kitöltésre, és még így is gyakran adtak „nem tudom” jellegű válaszokat, esetleg hagyták üresen a válaszmezőt. Visszajelzéseik szinte soha nem voltak pozitívak, többen tudtomra adták, hogy **nem szívesen** gondolkoznak ilyen témákon.

Az mindenesetre már itt világossá vált, hogy kiegészítő hipotézisem beigazolódott: a vizsgálati csoport nyitottabb a halál témája iránt, mint a kontrollcsoport.

A kontrollcsoport személyeinek **átlagéletkora** 44 év, a **nők és férfiak aránya** 15:6 (ld. 2. táblázat). A 3. ábra pedig a kontrollcsoport életkori övezetek szerinti megoszlását mutatja be.

	Vizsgálati csoport	Kontrollcsoport	Illesztett kontrollcsoport	Összesen
elemszám	11	21	11	31
nők (fő)	9	15	9	24
férfiak (fő)	2	6	2	8
átlagéletkor (év)	53	44	46	49

2. táblázat. Összefoglaló táblázat a vizsgálati- és kontrollcsoportokról elemszám, nemek aránya és átlagéletkor tekintetében



3. ábra: Az életkori övezetek megoszlása a kontrollcsoportban

Amennyiben e-mailes kitöltésről volt szó, a beleegyezést a személyek a kitöltött tesztek visszaküldésével; személyes találkozás esetén a beleegyező nyilatkozat aláírásával, vagy a beleegyezés diktafonra mondásával jelezheték. A postai úton kitöltött dokumentumok is tartalmaztak beleegyező nyilatkozatokat, de a visszaküldött postai csomag elveszett.

3.2. Berendezés, anyag, eszközök

- **Strukturált interjúkérdések.** Elkészítésében dr. Császár Noémi segédkezett, a teljes kérdéssor megtalálható a mellékletben.
- **Neimeyer és Moore-féle Halálfélelem Skála** (Kulcsár, 1999; Zana – Hegedűs, 2006) ez utóbbi a validált változat.

- **Súlyozott Alapélmény Index** (Ács – Pilling – Zatik, 1992)
- **Halálközeli Élmény Skála** (Ács – Pilling – Zatik, 1992)

A *strukturált interjúkérdések* a halál- és túlvilágkép, valamint a halálfélelem feltárására alkalmasak, azon kívül a kitöltő kifejezésre juttathatja benne elképzeléseit, életfilozófiáját, személyes értékrendjét.

A halálközeli élményt átélt személyek interjúkérdései **három ponton** különböztek a kontrollszemélyekétől. Előbbi esetben szerepelt egy 12-es kérdés is, amelynek húsz alkérdése a halálközeli élménnyel kapcsolatos (később ennek alapján töltöttem ki a Súlypontozott Alapélmény indexet). Valamint a 13-as és 14-es kérdések is kibővültek, amelyek így külön rákérdezek a HKÉ előtti és utáni halálattitűdre. A kontrollcsoportnál értelemszerűen ez is hiányzik.

A *Neimeyer és Moore-féle Multidimenzionális Halálfélelem Skála* 42 tételből áll, **nyolc faktorba** rendezve. Ezek:

- Félelem a meghalás folyamatától.
- Félelem a haláltól.
- Félelem a megsemmisüléstől.
- Jelentős társak féltése.
- Félelem az ismeretlentől.
- Félelem a halál tudatos átélésétől.
- A test féltése a halál után.
- Félelem a korai haláltól.

A kitöltőnek egy **5 fokú skálán** kellett megítélnie, hogy az adott állítást mennyire érzi önmagára nézve jellemzőnek. Az **eredeti skálán** a „Teljesen egyetértek” dimenzió ér 1 pontot, az „Egyáltalán nem értek egyet” pedig 5-öt, így **a skála fordítva mér**; a kis érték jelez magas halálfélelmet.

Ez azonban nagyon szokatlan eljárás, így **megfordítottam a tételeket**: ennek következtében az „Egyáltalán nem értek egyet” válasz 1 pontot; a „Teljesen egyetértek” pedig 5 pontot ér. Ez által magasabb összérték magasabb halálfélelmet jelöl. (Zana – Hegedűs, 2006)

A **Súlypontozott Alapélmény Index** és a **Halálközeli Élmény Skála** a halálközeli élmény mélységét hivatott feltárni, a két teszt azokban **csak együtt alkalmazva** ad megbízható képet. Az élmény mélységének vizsgálata fontos összehasonlító szempont lehet.

A **Súlypontozott Alapélmény Index** pontozása az átélt élmények szerint történik. Az affektív elemekre, testen kívüliségre, sötétségbe való belépésre 1 vagy 2 pontot lehet adni az élmény mélysége és határozottsága szerint. Minden más elemre 1 pontot adunk, majd ezeket megszorozzuk az adott elem súlypontoszámával. Az így nyert pontszámokat végül összeadjuk. Magasabb érték mélyebb halálközeli élményt jelent. A legmagasabb elérhető pontszám 29.

Komplikáltsága miatt az Indexet én töltöttem ki a vizsgálati személyek célzott interjúkérdései alapján. Bővebb értékelés és maga az Index megtalálható a Mellékletben.

A **Halálközeli Élmény Skálán** a kitöltőnek három lehetőség közül kellett azt kiválasztania, mely leginkább jellemezte az élmény közben átélt tapasztalatait. Magasabb pontszám mélyebb halálközeli élményt jelöl, a maximális érték 32.

3.3. Eljárás

A jelen kutatás – témájából adódóan – **igen interaktív** természetű volt. Elsődlegesen fontos volt a jó benyomás és a szimpátia kialakítása, mivel a kitöltők részéről igen sok lelki befektetést kívánt meg a kutatásban való részvétel.

A halálközeli élményt átélt személyeket **e-mailes úton vagy telefonon** kerestem fel. Pozitív, igenlő válasz esetén elküldtem a tesztcsomagot a mellékelt tájékoztatóval együtt. A mellékelt tájékoztató több ponton felhívja a kitöltő figyelmét arra, hogy a tesztek felkavaróak lehetnek, kellemetlen érzéseket kelthetnek, és **a kitöltés bármikor, indoklás nélkül megtagadható.**

Amennyiben a vizsgálati személy különböző okoknál fogva (pl. nincs email címe, nem szeretne élményéről redukált formában beszélni stb.) elutasította az e-mailes vagy postai kitöltést, és **személyes találkozási** ajánlott fel, behatárolt lehetőségeimet figyelembe véve az invitálást minden esetben elfogadtam. Ez esetben a tesztek felvételének módja értelemeszerűen módosult. A kitöltést minden esetben egy hosszas, kötetlen beszélgetés előzte meg, melyből nagyon sokat megtudhattam a halálközeli élményt átéltek életfilozófiáját illetően, valamint a kellemes légkör a későbbiekben alapot szolgáltatott ahhoz is, hogy a tesztekben megfogalmazott „száraz és leredukált” kérdésekre választ adjanak nekem. Minden alkalommal rákérdeztem a **diktafon használatára**, melyet ugyancsak minden alkalommal **megtagadtak**, korábbi rossz tapasztalatokra hivatkozva. A kérdéseket egyenként, szóban tettem fel, és a lehető legpontosabban lejegyeztem a rájuk adott válaszokat. A vizsgálat végeztével felajánlottam,

hogy **visszaolvasom** lejegyzett válaszaikat, hogy meggyőződhessem arról, hogy valóban azt írtam le, ami elhangzott, ezzel a lehetőséggel azonban senki nem kívánt élni.

A továbbiakban minden megkapott kitöltött tesztcsomagra, minden e-mailre és telefonhívásra pozitív, megerősítő választ adtam és köszönetet nyilvánítottam. Tekintve, hogy mennyi munkát és befektetést igényelt a tesztek kitöltése, ez volt a legkevesebb, amit megtehettem.

Akinek problémája adódott a tesztkitöltéssel vagy pedig véleményét kívánta elmondani, ezt e-mailben vagy telefonon tehette meg.

4. Eredmények

4.1. A strukturált interjúkérdésekre adott válaszok elemzése tartalomelemzéssel, majd az egyes kategóriákban elért pontszámok alapján **összehasonlító t-próbával** történt.

A tartalomelemzéshez alkotott kategóriák és kritériumaik a következők:

- **Félelem a lassú haláltól és a szenvedéstől (Var_1).** Példák: *félek a hosszú haldoklástól, félek a szenvedéstől, félek a ráktól, félek a fulladástól, félek a betegségtől, félek a fájdalomtól, nem akarok küzdeni* stb.
- **Lassú halál és szenvedés iránti közömbösség (Var_2).**
- **Félelem a hirtelen, váratlan haláltól (Var_3).** Példák: *még nem akarok, remélem majd idős koromban, még nem aktuális, még sok a tennivalóm, majd hosszú évek múlva, még annyi mindent kell megismernem, fel akarok rá készülni, szeretném az ügyeimet elintézni* stb.
- **Hirtelen, váratlan halál preferálása (Var_4).**
- **Félelem a tudatosulástól (Var_5).** Példák: *szeretnék elaludni, ne is tudjak róla, csak történjen meg, borzasztóan megrázott a halála, eszembe jutott a saját halálom, és félttem, szerencsére még senkim nem halt meg* stb.
- **Igény a tudatosulásra, elfogadás (Var_6).** Példák: *szeretnék tudatomból lenni, szeretném tudni, mi történik velem, nem rázott meg a halála, a halál mindenképp bekövetkezik, belenyugodtam* stb.
- **Félelem az emberi méltóság elvesztésétől (Var_7).** Példák: *nem akarok kiszolgáltatott lenni, nem akarom, hogy sajnáljanak, nem akarok ágyban meghalni, félek a tehetetlenségtől, félek, hogy nem tudok majd felkelni, nem akarom, hogy férgek rágják a testem, nem akarom, hogy felboncoljanak, nem akarom, hogy elégessenek* stb.

- **A halál kontrollálásának hite (Var_8).** Példák: *ki lehet játszani a halált, lehet alkudozni, bújócskázom vele, még nem kapott el, majd ha én akarom, akkor stb.*
- **Félelem a megsemmisüléstől (Var_13).** Példák: *a halállal megszűnik minden, kárba vész a tudásom, szeretném, ha megemlékeznének rólam, szép nagy temetést szeretnék, szobrot szeretnék, mindenki legyen ott a temetésemen, évente legalább kétszer emlékezzenek meg rólam, tartok a haláltól stb.*
- **Megsemmisülés elfogadása (Var_14).** Példák: *eggyé válok a természettel, más élőlények hasznára leszek, nem kell nagy temetés, az jön el a temetésemre, aki akar, csak kevesen legyenek ott a temetésemen, mindegy mikor emlékeznek meg rólam, aki szeretett, annak úgyis eszébe fogok jutni, nem tartok a haláltól stb.*
- **Spiritualitás (Var_15).** Példák: *hiszek Istenben, vallásos vagyok, templomba járok, pokol, mennyország, lélekvándorlás, angyalok, démonok, ördög, fény, túlvilág, a halállal nem szűnik meg semmi, lélek, a lélek kiröppen a testből, energiák, rezgések, univerzumok, más dimenziók stb.*
- **Aspiritualitás (Var_16).** Példák: *nem létezik túlvilág, nem hiszek Istenben, nem vagyok vallásos, nem hiszek a túlvilági lényekben, nincs spirituális kapaszkodóm, a halál után nincs semmi, a halál után már nem szerzünk tapasztalatokat stb.*
- **Értékek fontossága (Var_17).** Példák: *szeretet, család, boldogság, jót tenni másokkal, segíteni másokat, erkölcs, tudás, tanulás, nem akarom, hogy a szeretteim bánkódjanak, fel kell nevelnem a kisleányomat stb.*
- **Bizonytalan válasz, tagadás (Var_18).** Példák: *nem tudom, nem érdekel, ezen nem akarok gondolkozni, nem szoktam ilyenén gondolkozni, nem értem a kérdést, talán, lehet, azt mondják, nincs rá bizonyíték, teljesen mindegy, reménykedem stb.* (Az üresen hagyott válaszmező nem képezi a kategória részét.)
- **Határozott válasz (Var_19).** Példák: *úgy gondolom, szerintem, biztos vagyok benne, már jártam ott, már megéltem, tudom stb.*

A továbbiakban **relatív előfordulási gyakorisággal** dolgoztam, tehát a minden kategóriába tartozó szavak számát osztottam a teljes szöveg szószámával (ez természetesen nem tartalmazta az instrukciót és az interjúkérdéseket!).

4.1.1. Az illesztett mintás elemzés (20 fő) eredményei alapján (ld. 3. táblázat):

N=20	Kontroll	Kontroll	HKÉ	HKÉ			
Dimenzió	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	p	t	p/t
Var_1	2,04	1,909	0,65	0,654	0,106	2,179	0,043*
Var_2	0,2	0,377	0,09	0,285	0,269	0,736	0,471
Var_3	0,52	0,549	0,5	0,624	0,889	0,076	0,94
Var_4	0,98	2,18	0,14	0,31	0,024*	1,207	0,243
Var_5	2,66	2,478	0,58	0,625	0,039*	2,574	0,019*
Var_6	0,2	0,377	0,59	0,468	0,425	-2,053	0,055+
Var_7	0,29	0,443	0,49	1,083	0,284	-0,541	0,595
Var_8	0	0	0,46	1,093	0,037*	-1,331	0,2
Var_13	2,28	1,305	0,39	0,363	0,002**	4,411	0,000***
Var_14	2,64	3,104	2,44	1,034	0,005**	0,193	0,849
Var_15	3,77	2,663	6,85	3,421	0,337	-2,247	0,037*
Var_16	2,8	3,106	0,03	0,0949	0,000***	2,819	0,011*
Var_17	4,44	2,9	3,55	2,71	0,921	0,709	0,487
Var_18	4,15	5,002	0,45	0,698	0,007**	2,316	0,033*
Var_19	2	2,225	1,85	1,167	0,113	0,189	0,852

3. táblázat: A strukturált interjú válaszaiból nyert eredmények illesztett kontrollcsoporttal

Szignifikáns különbség mutatkozott a két csoport között az alábbi dimenziókban:

- „Félelem a lassú haláltól és szenvedéstől” (t(18) = 2,179 (p = 0,0429)*)
- „Félelem a tudatosulástól” (t(18) = 2,574 (p = 0,0191)*)
- „Spiritualitás” (t(18) = -2,247 (p = 0,0375)*)
- „Aspiritualitás” (t(18) = 2,819 (p = 0,0114)*)
- „Bizonytalan válasz, tagadás” (t(18) = 2,316 (p = 0,0325)*)
- „Félelem a megsemmisüléstől” (t(18) = 4,411 (p = 0,0003)***)

A kontrollcsoport szignifikánsan magasabb értékeket ért el a következő kategóriákban (bővebben ld. 4. táblázat):

1. „Félelem a lassú haláltól és szenvedéstől (Var_1)”
2. „Hirtelen, váratlan halál preferálása (Var_4)”
3. „Félelem a tudatosulástól (Var_5)”
4. „Félelem a megsemmisüléstől (Var_13)”
5. „Aspiritualitás (Var_16)”
6. „Bizonytalan válasz, tagadás (Var_18)”

N=20	Kontroll	Kontroll	HKÉ	HKÉ	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	p/t
var_1	2,04	1,909	0,65	0,654	0,043*
Var_2	0,2	0,377	0,09	0,285	0,471
Var_3	0,52	0,549	0,5	0,624	0,94
Var_4	0,98	2,18	0,14	0,31	0,243
Var_5	2,66	2,478	0,58	0,625	0,019*
Var_13	2,28	1,305	0,39	0,363	0,000***
Var_16	2,8	3,106	0,03	0,0949	0,011*
Var_18	4,15	5,002	0,45	0,698	0,033*

4. táblázat: Kontrollcsoport és vizsgálati csoport átlag és szórás szerinti összehasonlítása I.

A halálközeli élményt átéltek csoportja szignifikánsan magasabb értéket ért el a „Spiritualitás” kategóriában (ld. 5. táblázat).

N=20	Kontroll	Kontroll	HKÉ	HKÉ	
Kat.	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	p/t
Var_15	3,77	2,663	6,85	3,421	0,037*

5. táblázat: Kontrollcsoport és vizsgálati csoport átlag és szórás szerinti összehasonlítása II.

4.1.2. A teljes mintával végzett elemzés eredményei (ld. 6. táblázat):

N=31	Kontroll	Kontroll	HKÉ	HKÉ				
Dimenzió	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	P	t	p/t	p/ d
var_1	1,429	1,507	0,65	0,654	0,077+	1,554	0,131	0,055+
Var_2	0,133	0,276	0,09	0,285	0,738	0,404	0,689	0,694
Var_3	0,514	0,561	0,5	0,624	0,905	0,064	0,949	0,952
Var_4	0,548	1,536	0,14	0,31	0,055+	0,824	0,417	0,255
Var_5	1,662	1,999	0,58	0,625	0,012*	1,66	0,108	0,032*
Var_6	0,148	0,303	0,59	0,468	0,138	-3,18	0,003**	0,017*
Var_7	0,495	0,744	0,49	1,083	0,789	0,016	0,988	0,989
Var_8	0	0	0,46	1,093	0,004**	-1,967	0,059+	0,216
Var_13	1,762	1,13	0,39	0,363	0,004**	3,719	0,001***	0,000***
Var_14	1,767	2,3	2,44	1,034	0,073+	-0,878	0,387	0,27
Var_15	3,381	2,994	6,85	3,421	0,466	-2,882	0,007**	0,015*
Var_16	3,124	3,332	0,03	0,0949	0,000***	2,91	0,007**	0,000***
Var_17	3,81	2,575	3,55	2,71	0,932	0,258	0,798	0,803
Var_18	3,333	3,747	0,45	0,698	0,002**	2,393	0,023*	0,002**
Var_19	1,238	1,726	1,85	1,167	0,564	-1,012	0,32	0,257

6. táblázat: A strukturált interjú válaszaiból nyert eredmények a teljes mintán

Szignifikáns különbség mutatkozott a két csoport között az alábbi dimenziókban:

- „Félelem a tudatosulástól” ($d(26,6) = 2,259$ ($p = 0,0323$)*)

- „*Igény a tudatosulásra*” (t(29) = -3,180 (p = 0,0035)**)
- „*Spiritualitás*” (t(29) = -2,882 (p = 0,0074)**)
- „*Bizonytalan válasz, tagadás*” (d(22,8) = 3,405 (p = 0,0025)**)
- „*Félelem a megsemmisüléstől*” (t(29)=3,719 (p =0,0009)***)
- „*Aspiritualitás*” (d(20,1) = 4,252 (p = 0,0004)***)

A kontrollcsoport tagjai szignifikánsan magasabb értékeket értek el az alábbiakban (bővebben ld. 7. táblázat):

1. „*Félelem a tudatosulástól*”
2. „*Félelem a megsemmisüléstől*”
3. „*Aspiritualitás*”

N=31	Kontroll	Kontroll	HKÉ	HKÉ		
Dimenzió	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	p/t	p/d
Var_5	1,662	1,999	0,58	0,625	0,108	0,032*
Var_13	1,762	1,13	0,39	0,363	0,001***	
Var_16	3,124	3,332	0,03	0,0949	0,007**	

7. táblázat: Kontrollcsoport és a vizsgálati csoport átlag és szórás szerinti összehasonlítása III.

A vizsgálati csoport szignifikánsan magasabb értéket ért el az alábbiakban (bővebben ld. 8. táblázat):

1. „*Igény a tudatosulásra*”
2. „*Spiritualitás*”

N=31	Kontroll	Kontroll	HKÉ	HKÉ		
Dimenzió	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	p/t	
Var_6	0,148	0,303	0,59	0,468	0,003**	
Var_15	3,381	2,994	6,85	3,421	0,007**	

8. táblázat: Kontrollcsoport és a vizsgálati csoport átlag és szórás szerinti összehasonlítása IV.

4.2. A Neimeyer és Moore-féle Multidimenzióális Halálfélelem Skála elemzése összehasonlító t-próbával történt.

4.2.1. A tíz fős illesztett mintával végzett elemzés eredményei (ld. 14. táblázat):

A két csoport között szignifikáns különbség mutatkozott az alábbi dimenziókban:

- „*Félelem a megsemmisüléstől*” (t(19) = 2,611 (p = 0,0172)*)

- „Test féltése a halál után” ($t(19) = 2,420$ ($p = 0,0257$)*)
- „Félelem a korai haláltól” ($t(19) = 2,217$ ($p = 0,0391$)*)
- „Félelem az ismeretlentől” ($t(19) = 3,748$ ($p = 0,0014$)**)
- „Félelem a haláltól” ($t(19) = 4,586$ ($p = 0,0002$ ***)
- „Jelentős társak féltése” ($t(19) = 5,393$ ($p = 0,0000$ ***)

Minden esetben a kontrollcsoport mutatott magasabb halálfélelmi értéket.

Félelem a haláltól	d2
Félelem a megsemmisüléstől	d3
Jelentős társak féltése	d4
Félelem az ismeretlentől	d5
Test féltése a halál után	d7
Félelem a korai haláltól	d8

9/a táblázat: Jelmagyarázat

N=20	Vizsgálati csoport	Vizsgálati csoport	Kontrollcsoport	Kontrollcsoport	
Dimenzió	átlag	Szórás	átlag	szórás	p/t
d2	10,4	4,142	19,1	4,886	0,000***
d3	5,9	3,281	10,1	4,701	0,033*
d4	14,9	5,547	25,8	3,706	0,000***
d5	8,8	2,394	13,7	3,802	0,003**
d7	7,6	2,914	11	3,916	0,041*
d8	7,6	3,864	10,9	3,784	0,070+

10. táblázat: Vizsgálati- és kontrollcsoport átlag és szórás szerinti összehasonlítása V.

A meghalás folyamatától ($t(19) = 0,932$ ($p = 0,3630$)) és a halál tudatos átélésétől való félelem ($t(19) = 1,036$ ($p = 0,3133$)) nem mutatott szignifikáns különbséget a két csoport között.

Félelem a meghalás folyamatától	d1
Félelem a halál tudatos átélésétől	d6

9/b táblázat: Jelmagyarázat

N=20	Vizsgálati csoport	Vizsgálati csoport	Kontrollcsoport	Kontrollcsoport	
Dimenzió	átlag	szórás	átlag	szórás	p/t
d1	17,4	5,147	19	6,307	0,542
d6	9,3	4,001	10,7	3,561	0,419

11. táblázat: Vizsgálati- és kontrollcsoport átlag és szórás szerinti összehasonlítása VI.

A „Félelem a megsemmisüléstől” és a „Test féltése a halál után” kategóriákban a vizsgálati csoport tekintetében mindkét esetben sérül a ferdeség, valamint a „Jelentős társak féltése” kategóriában a kontrollcsoport tekintetében igen erősen sérül mind a ferdeség, mind pedig a csúcsosság. Ezek az adatok a normalitás sérülését jelzik.

4.2.2. A teljes mintával végzett elemzés eredményei (ld. 12. táblázat):

A két csoport között szignifikáns különbség mutatkozott az alábbi dimenziókban:

- „Test féltése a halál után” ($t(29)=2,580$ ($p=0,0152$)*)
- „Félelem a megsemmisüléstől” ($t(29) = 2,946$ ($p = 0,0063$ **))
- „Félelem a korai haláltól” ($t(29)=3,113$ ($p=0,0041$ **))
- „Félelem a haláltól” ($t(29) = 4,100$ ($p = 0,0003$ ***))
- „Jelentős társak féltése” ($t(29) = 6,867$ ($p = 0,0000$ ***))
- „Félelem az ismeretlentől” ($t(29) = 4,146$ ($p = 0,0003$ ***))

Itt is minden esetben a kontrollcsoport mutatott magasabb szorongási szintet.

Félelem a haláltól	d2
Félelem a megsemmisüléstől	d3
Jelentős társak féltése	d4
Félelem az ismeretlentől	d5
Test féltése a halál után	d7
Félelem a korai haláltól	d8

9/c táblázat: Jelmagyarázat

N=31	Vizsgálati csoport		Kontrollcsoport		
Dimenzió	átlag	szórás	átlag	szórás	p/t
d2	10,4	4,142	17,9	5,019	0,000***
d3	5,9	3,281	10,48	4,343	0,006**
d4	14,9	5,547	25,52	3,108	0,000***
d5	8,8	2,394	14,14	3,705	0,000***
d7	7,6	2,914	11,86	4,788	0,015*
d8	7,6	3,864	12,38	4,056	0,004**

12. táblázat: A vizsgálati- és kontrollcsoport összehasonlítása átlag és szórás alapján VI.

A normalitás szignifikánsan a „Félelem a megsemmisüléstől”, a „Jelentős társak féltése” és a „Test féltése a halál után” dimenziókban sérül, de mivel itt már egy nagyobb mintáról van szó, ez a szignifikancia már jóval mérsékeltebb. A „Jelentős társak féltése” dimenzióban a kontrollcsoport részéről sérül erősen a ferdeség és a csúcsosság, a „Félelem a

megsemmisüléstől” és a „*Test féltése a halál után*” dimenziókban pedig a vizsgálati csoport részéről sérül enyhén a ferdeség.

Ezen a mintán – valószínűleg a **kis elemszám** miatt – nem **volt látható jelentős összefüggés** a halálfélelem és az életkor, valamint a halálfélelem és a halálközeli élmény mélysége között (ld. 19. táblázat).

5. Megbeszélés

A halálfélelemmel, spiritualitással és nyitottsággal kapcsolatos feltevések mind beigazolódtak. A halálközeli élmény és az értékeknek tulajdonított jelentőség közötti kapcsolatot ez esetben azonban nem sikerült demonstrálni.

Halálfélelem tekintetében igen egyértelmű eredmények születtek: nyolc dimenzióból hatban a kontrollcsoport ért el szignifikánsan magasabb értékeket (tehát mutatott magasabb halálfélelmet), a másik két dimenzióban pedig nem mutatkozott jelentős különbség a két csoport között.

A vizsgálati csoport nem különbözött a kontrollcsoporttól a meghalás folyamatától és a halál tudatos átélésétől való félelemben. Ezekre még a halálközeli élmény sem adhat vigaszt, sőt, a haldoklás előzetes átélése akár még fel is erősíthette volna a fenti két dimenzióban megnevezett félelmeket. A többi dimenzióban a spiritualitás, és annak ismerete, ami a halál után vár rájuk, erőt és biztonságérzetet adhatott, a meghalás folyamata azonban gyötrelmes és borzalmakkal teli lehet. Senki nem szeretne fájdalmat érezni és szenvedni, még ha tudja is, hogy élete majd egy másik dimenzióban tovább folytatódik.

Magától a haláltól és a megsemmisüléstől feltehetően azért tart kevésbé a halálközeli élményt átélt személyek csoportja, mert meggyőződésük, hogy a halál csupán egy átmenet egyik világból a másikba. Egyetlen aggodalmuk talán az, hogy nem arra a helyre kerülnek majd, ahol élményük során jártak. Érdekes lenne megvizsgálni, mit gondolnak a kérdésről azok a személyek, akik élményük során a poklok poklát élték át, és fájdalmat éreztek (ebbe a mintába ilyen személy nem tartozott).

A vizsgálati csoportnak az ismerentlől való mérsékelt félelme közvetlenül halálközeli élményüknek köszönhető, mert az által „kézzelfogható” bizonyítékokat szereztek a túlvilág létezéséről, így ebben a kérdésben számukra olyan, mint „ismeretlen”, tulajdonképpen nem létezik.

A jelentős társak féltése valószínűleg azért mérsékeltebb a halálközeli élményt átéltek csoportjában, mert ők tudják, hogy ami a halál után vár ránk, az nem rossz, és semmiképpen

nem jelenti a szeretett lény megsemmisülését. Sokan segítik a haldoklókat, és megtiszteltetésnek érzik, hogy részt vehetnek az illető életének eme intim pillanatában. Biztatják és tanácsokkal látják el őket, és ezzel ténylegesen megkönnyítik a haldokló utolsó perceit. Volt olyan vizsgálati személy, aki „irigykedett”, amiért elhunyt családtagja immáron végérvényesen arra a helyre került, ahonnan neki vissza kellett térnie.

A vizsgálati csoport tagjait halálközeli élményük előtt általában nagyon megrázták a halálesetek (csakúgy, mint a kontrollcsoport tagjait), de az élmény után már inkább örültek neki, elfogadták, és többnyire spirituális képességeik megnyilvánulását vélték felfedezni, mikor egy haldoklót ápoltak (pl. érzik a stádiumokat, gondolatátvitellel beszélgetnek a haldoklóval stb.) vagy temetésen voltak.

A vizsgálati csoport kevésbé félti testét a halál után, mivel meggyőződésük, hogy a test valóban csak egy „földi porhüvely”, csupán azt a célt szolgálja, hogy a léleknek ideiglenesen legyen miben megtestesülnie; de mivel a test múlandó, így nem is számít, nem tulajdonítanak neki különösebb jelentőséget.

A vizsgálati csoport korai haláltól való alacsony félelmi szintje valószínűleg küldetésstudatuknak tulajdonítható. Legtöbbjük meg van győződve arról, hogy Isten majd akkor szólítja őket magához, mikor már sikerült elvégezniük a rájuk kimért feladatot, és mivel a földi élet értelme a tanulás, valamint a küldetés megtalálása és véghezvitele, a halál Isten azon jelzése lesz, hogy az ebben a földi létben elérhető maximumot sikerült teljesíteni, itt az ideje egy új szintre lépni, valami újat tanulni. Így tehát nem számít, hogy a halál fiatal vagy idős korban következik be.

Érdekeség, hogy a halálközeli élményt átéltek csoportja nem több biztos, hanem inkább kevesebb bizonytalan választ adott az interjúban feltett kérdésekre. Ez az adat úgy értelmezhető, hogy bizonyos kérdésekben ezek a személyek valóban kiforrottabb elképzelésekkel rendelkeznek, viszont nem különböznek magabiztosságban a kontrollcsoporttól akkor, ha egy viszonylag köznapi és könnyen megválaszolható kérdést teszünk fel. A legtöbb bizonytalan válasz a kontrollcsoport részéről a túlvilággal kapcsolatos, míg a vizsgálati csoport esetében ilyen szinte soha nem fordult elő, sőt, többnyire itt kaptak helyet a legmagabiztosabb válaszok, mint pl. „tudom, mert megéltem”, „már jártam ott”, „azért, mert halálközeli élményem volt” stb. A halálközeli élményt átéltek személyek a túlvilágról megingathatatlan elképzelésekkel rendelkeznek (és ezek többnyire átfedik egymást), míg a kontrollszemélyek túlvilági léttel kapcsolatos válaszai nagy fokú bizonytalanságot vagy tagadást árulnak el, és tartalmilag is nagy mértékben szórnak. Ha jobban belegondolunk, ez az eredmény teljes mértékben érthető, hiszen a halálközeli élményt átéltek személyek mind megélték azt, amit ők túlvilágnak neveznek, tehát

majdhogynem kézzelfogható bizonyítékuk van a létezésére, míg a kontrollszemélyeknek egyetlen kapaszkodójuk a hitük (mely a mai világban sajnos egyre kisebb támaszt és biztonságot nyújt), valamint a képzeletük (de a halál tagadása miatt már képzeletünket sem használjuk). Így amíg a kontrollcsoport tagjai „hiszik ha látják”, a halálközeli élményesek inkább „hiszik, mert látták”.

A kontrollcsoport szignifikánsan magasabb megsemmisüléstől való félelme tökéletesen alátámasztja az aspiritualitásukat, mivel legtöbben úgy tartják, hogy a halállal minden megszűnik, és soha többé nem szerezhetünk tapasztalatokat, így nem is csoda, ha tartanak ettől. Ezzel ellentétben a halálközeli élményesek csoportja soha nem tett ilyen kijelentést.

A kontrollcsoport tagjai leginkább a halál tudatosulásától, valamint a lassú és fájdalmas haldoklástól féltek, és valószínűsíthetően ezért értek el ugyancsak magas pontszámokat a hirtelen, váratlan halál preferálása dimenzióban is – úgy tartják ugyanis, hogy a jó halál az, amikor nincs időnk arra, hogy tudatosuljon bennünk saját haldoklásunk, így nem kell a halálfélelmet sem átélnünk: egy pillanat műve az egész, és mire ráeszmélnénk, hogy „most mindennek vége”, már régen leállt az agyműködésünk. Ez a halál tagadásának egyik általánosan kedvelt formája, és megerősíti azt az attitűdöt is (és ez az attitűd váltotta ki a negatív reakciókat a kutatással kapcsolatban is), miszerint nem akarunk gondolkozni a halálon, mert amíg nem gondolunk rá, addig nem is létezik. Ha majd eljön az ideje, akkor úgy is bekövetkezik – mi pedig remélhetőleg éppen aludni fogunk, vagy egy pillanat műve lesz az egész, hogy semmit ne is foghassunk fel belőle, így szó szerint boldogan élhetünk, amíg meg nem halunk.

A fenti feltevéseket támasztják alá a „Spiritualitás” és az „Aspiritualitás” dimenziók elemzéséből kapott eredmények: a vizsgálati csoport szignifikánsan magasabb értékeket mutatott a „Spiritualitás” dimenzióban, míg a kontrollcsoportra jóval inkább az „Aspiritualitás” volt jellemző. Halálközeli élményt átélt személyek között csak elvétve fordult elő a spiritualitás tagadása, és ez is többnyire a „Hisz Ön a spirituális lények létezésében? Ha igen, melyekben?” kérdésnél. Ám ezekben az esetekben is, a tagadó válasz (ez általában a „fehérlepedős szellemek”-re vonatkozott) után a legtöbben rögtön megjegyezték, hogy „de Istenben igen”.

A kontrollcsoporthoz képest valóban többször említettek angyalokat, démonokat, „kapuőröket”, különféle segítőket stb. de csak azok, akik élményük során ezeket a jelenéseket látták. Akik nem találkoztak Istennel kívül más túlvilági lényel, szinte soha nem említettek angyalokat vagy más spirituális lényeket, tehát ebből a szempontból nem különböztek a kontrollcsoporttól. Istenben azonban kivétel nélkül mindannyian hisznek (a különbség csak annyi, hogy egyesek „Istennek” vagy „Atyának”, mások „Fénynek” nevezik).

Tanulságos volt olvasni a túlvilággal kapcsolatos beszámolókat; volt, aki egész oldalakat írt tele, mikor a túlvilágról alkotott elképzeléseiről számolt be, és többször találkoztam megdöbbenően eredeti megoldásokkal, elképzelésekkel. Míg mi a mindennapokban nagyon keveset gondolkodunk csak azon, hogy mi lehet a halál után (vagy ha gondolkodunk is rajta, képzeletünk behatárolt – általában a menny, a pokol és az örök semmi körül forog), a vizsgálati csoport több tagja szinte saját túlvilágot kreált magának.

A vizsgálati csoport tagjairól általánosságban elmondható, hogy spirituálisan igen tájékozottnak mondhatók; rengeteg különféle angyal- és démon-”fajtát” ismernek és neveznek meg, valamint sokszor szó szerint idéznek a Bibliából.

Képzeletük a legtöbb esetben nem lép túl egy bizonyos józan határt, a saját teóriáikon belül abszolút racionálisan gondolkoznak. Szinte minden állításuk logikailag megalapozott, kimunkált, magabiztos.

A kiegészítő feltevés, miszerint a halálközeli élményt átéltek csoportja nyitottabb és pozitívabb attitűddel rendelkezik a halál témája iránt, még ha nem is számszerűsíthető formában, de tökéletesen beigazolódott. Egy fő kivétellel mind örömmel vettek részt a kutatásban, és mikor visszaküldték a tesztek, többen köszönetüket fejezték ki, hogy részt vehettek a vizsgálatban, mert úgy érezték, hogy rengeteget tanultak általa. A kontrollcsoport tagjai azonban szinte soha nem adtak pozitív visszajelzést (csak elvétve, de ekkor nagyon nyitott, spirituális emberekről volt szó), sőt többen hangot adtak annak, hogy nem szívesen gondolkoznak a halál témáján.

Nagyon jó mutatója lehet a nyitottságnak és az érdeklődésnek az interjúban adott szavak száma. A vizsgálati csoportnál ez átlagosan 370 szót jelent, míg a kontrollcsoportnál 241-et.

Érdekes módon az a már többszörösen bizonyított hipotézis, miszerint a halálközeli élmény hatására nagymértékben megnő a szeretetnek és a tudásnak tulajdonított fontosság, jelen esetben nem állt fenn. Talán a minta volt az oka, talán a kis elemszám, de nem mutatkozott szignifikáns különbség a vizsgálati- és kontrollcsoport között az értékek tekintetében.

6. Összegzés, személyes meglátások

Noha a halál- és a halálközeli élmény témája a mai világban tabunak és rendhagyónak számít, számomra nagyon élvezetes volt az ebben az irányban történő kutatás. Néha ugyan igen kellemetlen volt a negatív visszajelzéseket elolvasni, és sokszor bizonytalanodtam el abban, hogy valóban megérte-e ilyen súlyos témát választani, de végül sikerült túllépnem a nehézségeken és folytatnom a munkát. Úgy érzem, lényeges cél az, hogy a különféle tabukat és a civilizáció által alkotott „természetellenes” szokásainkat megpróbáljuk ledönteni, mert

fontos, hogy az emberek a tiltott témákon is gondolkodjanak, és hogy átléphessék a kultúra által eléjük állított korlátaikat.

Maga a halálközeli élmény témája rendkívül érdekes, noha sokan hitetlenkedéssel és bizalmatlansággal fogadják, ahelyett, hogy a lehetőséget látnák benne – ugyanis általa talán bepillantást nyerhetünk abba a világba, melyről csupán elképzeléseink, találgatásaink lehetnek.

Bár számszerűsített formában nem mutatkozott szignifikáns különbség a halálközeli élményt átélt személyek és a kontrollcsoport között az értékrend tekintetében, az élményt átéltekből áradó pozitív energiát és lelki békét nem lehet nem észrevenni. Társaságuk megnyugtató és lebilincselő, személyes életfilozófiájuk elgondolkodtatásra készítet. Nekik valahogyan sikerült kiszakadniuk a 21. századi világ rohanó körforgásából, és békésen, nyugodtan, az emberek iránti szeretettelelve végzik mindennapi teendőiket.

Mindannyian tanulhatnánk tőlük.

IRODALOM

- ÁCS G. – PILLING J. – ZATIK I. (1992): *Meghaltam – és élek*. Budapest, Medicina
- BÉKÉS V. (2003): A halál iránti attitűd az életkor, a nem és a vallásosság függvényében. *Kharón Thanatológiai Szemle* 7 (1-2): 30-49.
- FLEISCHER, A. (2004): Veszteséggel összefüggő pszichés és szomatikus megbetegedések vizsgálata. *Kharón Thanatológiai Szemle* 8 (4): 32-51.
- FODOR-SZLOVENCÁS K. (2000): Gyermek halálképének fejlődése. *Kharón Thanatológiai Szemle* 4 (ősz): 89-135.
- GREYSON, B. – RING, K. (2004): The Life Changes Inventory-Revised. *Journal of Near-Death Studies* 23 (41-54): 318-321.
- HEGEDŰS K. (2008): *Az eltávozás pszichológiája*. Előadás a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola és Alapítvány szervezésében: Létkérdés konferencia, Budapest, 2008. 11. 20.
- KOVÁCS Á. (2007): A spiritualitás és a halálhoz való viszony összefüggései az emberi lélekben. *Kharón Thanatológiai Szemle* 11 (1-2): 40-67.
- CARDENA, E. – LYNN, S. J. – KRIPPNER, S. (Eds.) (2004): *Varieties of anomalous experience. Examining Scientific Evidence*. Washington, DC, American Psychological Association
- KULCSÁR ZS. (1999): *Egészségpszichológia*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó
- MOODY, R. A. (1975): *Élet az élet után/Gondolatok a halál utáni életről*. Budapest, Ecclesia
- MOODY R. A. (1989): *A fényen túl*. Budapest, Apostoli Szentszék Könyvkiadó

- MOODY R. A. (2002): *Fény a kapun túl: tudományosan alátámasztott bizonyítékok a túlvilág létezésére*. Budapest, Édesvíz
- PILLING J. (1998): Halálközeli élményt átélt emberek világ- és túlvilágképe. *Kharón Thanatológiai Szemle* 2 (ősz): 37-50.
- PILLING J. (2008): *Halállátók*. Előadás a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézetének szervezésében: Kapu II. Budapest, 2008. 10. 26.
- PILLING J. (2008): *A halál jelentései*. Előadás a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola és Alapítvány szervezésében: Létkérdés konferencia, Budapest, 2008. 11. 20.
- POLCZ A. (1989): *A halál iskolája*. Budapest, Magvető
- POLCZ A. (2005): *Együtt az eltávozottal*. Budapest, Jelenkor
- SUTHERLAND, CH. (1990): Changes in Religions beliefs, attitudes, and practices following near-death experiences: An Australian study. *Journal of Near-Death Studies* 9 (1): 21-31.
- ZANA Á. – HEGEDŰS K. – SZABÓ G. (2006): A Neimeyer és Moore féle Multidimenzionális halálfélelem skála validálása magyar populáción. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 7 (3): 257-266.

MELLÉKLET

Tájékoztató

Kedves Kitöltő!

Az alábbiakban egy nagyon szokatlan kérdés- és tesztsor kitöltésére kérem Önt. A kutatás egyes részei elkerülhetetlenül is az Ön saját halálára, a halálról való elképzeléseire, vallásosságára, stb. irányulnak, ez esetenként kellemetlen vagy felkavaró lehet. Amennyiben úgy érzi, túlságosan felzaklatja valamelyik vizsgálati eszköz, kérem tegye félre, és csak akkor lásson neki újból, ha már teljes mértékben megnyugodott.

Kutatásom célja feltárni, hogy a halálközeli élmény mennyiben változtatja meg az emberek túlvilágról alkotott elképzeléseit.

A tesztek, valamint a kérdőív kitöltése nem kötelező, a válaszadás bármikor, indoklás nélkül megtagadható. Mégis arra kérném Önt, hogy a kutatás segítése érdekében próbáljon meg minél több kérdésre válaszolni.

Az azonosításra csupán az Ön keresztnévét és életkorát használom fel, de ha úgy gondolja, megadhat másik keresztnévet vagy jeligét is. Arra viszont szeretném megkérni, hogy életkorát illetően ne torzítson, mert ez fontos részét képezheti a kutatásnak.

Ez úton is kérem, a kijelölt helyekre írja oda keresztnévét, valamint életkorát.

Bármilyen kérdése vagy problémája merül fel, vegye fel a kapcsolatot a vizsgálat vezetőjével az alábbi email címen: maroszs@freemail.hu

Köszönettel:

Marosvölgyi Zsófia

Eszközként használt tesztek és kérdőívek

Neimeyer és Moore-féle Multidimenzionális

Halálfélelem Skála

Függelék. Multidimenzionális halálfélelem skála

Kérjük, jelölje meg, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal!

(1 = teljesen egyetértek; 5 = egyáltalán nem értek egyet)

1. Félek a lassú haláltól.	1	2	3	4	5
2. Rettegek a ravatalozótól.	1	2	3	4	5
3. Szívesen felajánlanám a holttestemet tudományos célra.	1	2	3	4	5
4. Félek a családtagjaim haldoklásától.	1	2	3	4	5
5. Félek, hogy nincs túlvilág.	1	2	3	4	5
6. Valószínű, hogy sokakat halottá nyilvánítanak, bár még élnek.	1	2	3	4	5
7. Félek, hogy a testem eltorzul, amikor meghalok.	1	2	3	4	5
8. Félek, hogy nem érem el kitűzött céljaimat, mielőtt meghalok.	1	2	3	4	5
9. Félek, hogy találkozom a Teremtőmmel.	1	2	3	4	5
10. Félek, hogy élve temetnek el.	1	2	3	4	5
11. Rettegek a gondolattól, hogy holttestemet egyszer bebalzsamozzák.	1	2	3	4	5
12. Félek, nem fogok olyan sokáig élni, hogy élvezhessem nyugdíjas éveimet.	1	2	3	4	5
13. Félek, hogy tűzben halok meg.	1	2	3	4	5
14. Nem zavarna, ha meg kellene érintenem egy holttestet.	1	2	3	4	5
15. Nem akarom, hogy orvostanhallgatók tanulmányozzák a testemet, miután meghalok.	1	2	3	4	5

16. Ha szeretteim közül valaki hirtelen halna meg, nagyon sokáig szenvednék.	1	2	3	4	5
17. Ha holnap meghalnék, a családom hosszú ideig nem tudna megnyugodni.	1	2	3	4	5
18. Félek, hogy a halál létezésünk végét jelenti.	1	2	3	4	5
19. Minden esetben boncolást kellene végezni, hogy megbizonyosodjanak a halál beálltáról.	1	2	3	4	5
20. Félelemmel tölt el a gondolat, hogy egyszer holtan találunk.	1	2	3	4	5
21. Félek, nem lesz elég időm, hogy mindazt megtapasztaljam, amit szeretnék.	1	2	3	4	5
22. Félek, hogy nagyon sok fájdalmat fogok érezni a haldoklás során.	1	2	3	4	5
23. Holttestet találni szörnyű élmény lehet.	1	2	3	4	5
24. Nem szívesen foglalkozom a hamvasztás gondolatával.	1	2	3	4	5
25. Egyszer mindenkinek meg kell halnia, ezért nem dúlna föl barátaim halála.	1	2	3	4	5
26. Félnék, ha éjjel, egyedül, temetőben kellene sétálnom.	1	2	3	4	5
27. Félek attól, hogy rákban fogok meghalni.	1	2	3	4	5
28. Nem számít, hogy koporsóban vagy kriptában temetnek el.	1	2	3	4	5
29. Iszonyattal tölt el, ha arra gondolok, hogy eszméletemnél vagyok, miközben a halottasházban fekszem.	1	2	3	4	5
30. Félek, hogy nincs Isten.	1	2	3	4	5
31. Félek a fulladástól (és a vízbefúlástól).	1	2	3	4	5
32. Zavarna, ha egy állattetemet kellene eltávolítanom az útról.	1	2	3	4	5
33. A szememet nem ajánlanám fel szervátültetésre halálom után.	1	2	3	4	5
34. Olykor felzaklat, ha egy ismerősöm meghal.	1	2	3	4	5
35. Rémmülettal tölt el a gondolat, hogy halálom után be leszek zárva egy koporsóba.	1	2	3	4	5
36. Senki sem tudja megmondani biztosan, hogy mi fog történni a halál után.	1	2	3	4	5
37. Ha meghalnék, a barátaim sokáig zaklatottak lennének.	1	2	3	4	5
38. Remélem, több orvos is megvizsgál majd, mielőtt holtá nyilvánítanak.	1	2	3	4	5
39. Félek mindentől, ami halott.	1	2	3	4	5
40. Elrémít a gondolat, hogy halálom után a testem felbomlik.	1	2	3	4	5
41. Félek, hogy sosem láthatom a gyermekeimet felnőni.	1	2	3	4	5
42. Félek az erőszakos haláltól.	1	2	3	4	5

KÖSZÖNÖM VÁLASZAIT ÉS TÜRELMÉT!

II./a Strukturált interjúkérdések

(Halálközeli élményt átélt személyek részére)

Keresztnév:

Életkor: év

Kérem figyelmesen olvassa el a kérdéseket, válaszát a kérdés alá gépelje!

(Amennyiben lehetséges, kérem használjon színes betűket, és a standardtól eltérő betűtípust!

Köszönöm!)

1. Ön tart a haláltól? Igen/nem
 - a. Miért?
2. Hogyan képzelel el a halált?
3. Mit gondol, hogyan fog meghalni?
4. Hogyan szeretne meghalni?
 - a. Miért?
5. Ön szerint mi vár ránk a halálunk után...?
 - a. Közvetlenül
 - b. Később
6. Ön szerint van élet az élet után? Igen/nem
 - a. Miért gondolja ezt?
7. Van-e valami, amitől tart(ana)...?
 - a. Mostani életében
 - b. Halála pillanatában
 - c. A halál után
8. Halála esetén milyen temetést szeretne?
 - a. Miért fontos ez Önnek?
9. Szeretné, ha halála után szerettei megemlékeznének Önről? Igen/nem
 - a. Hogyan és mikor tegyék ezt?
 - b. Miért?
10. Félti az életét?
 - a. Ha igen, miért?
 - b. Ha nem, miért nem?

11. Átélt már halálfélelmet? Igen/nem
- a. Mikor?
 - b. Pontosán miért?
 - c. Írja le az érzést!
12. Volt már halálközeli élménye?
- Ha igen...
- a. írja le lépésről lépésre, hogy mit tapasztalt
 - b. milyen érzései voltak?
 - c. az élmény közben halottnak gondolta magát? Igen/nem
 - d. érzett békességet, fájdalommentességet? Igen/nem
 - e. volt testen kívüli élménye? Igen/nem
 - f. ha igen, hogyan viszonyult az anyagi testéhez?
 - g. ha igen, hogyan viszonyult metafizikai testéhez?
 - h. észlelt maga körül sötétséget? Igen/nem
 - i. találkozott személyekkel? Kik voltak ők?
 - j. hallott hangokat? Ha igen, mihez hasonlított?
 - k. lepergett Ön előtt az élete? Hogyan (hova vetült ki, milyen sebességgel)?
 - l. látott fényt?
 - m. ha igen, ez a fény megszólította Önt? Igen/nem
 - n. ha igen, mit mondott Önnek?
 - o. mit érzett a fénnel kapcsolatban?
 - p. minek nevezné ezt a fényt?
 - q. belépett a fénybe? Igen/nem
 - r. látott csodálatos színeket? Ha lehetséges, írja le őket!
 - s. találkozott túlvilági lényekkel? Ha lehetséges, írja le őket!
 - t. Milyen érzései voltak az élmény közben?
13. Történt haláleset eddigi élete során?
- 13/I. Ha igen, ez hogyan érintette Önt?
- 13/II. Ha igen, ez hogyan érintette Önt...?
- a. Halálközeli élménye előtt
 - b. Halálközeli élménye után
- 13/III. Ha nem, hogyan érintette volna...
- a. Halálközeli élménye előtt
 - b. Halálközeli élménye után

14. Történt haláleset az Ön személyes jelenlétében?

14/I. Ha igen, ez hogyan érintette Önt?

14/II. Ha igen, ez hogyan érintette Önt...?

a. Halálközeli élménye előtt

b. Halálközeli élménye után

14/III. Ha nem, hogyan érintette volna...

a. Halálközeli élménye előtt

b. Halálközeli élménye után

15. Ön szerint van valamilyen küldetése ebben az életben?

a. Ha igen, mi az?

b. Miért?

c. Honnan tudja ezt?

16. Hisz Ön a spirituális lények létezésében? Ha igen, melyekben?

17. Van valami spirituális kapaszkodó az életében?

a. Ha igen, mi az, és miért választotta?

b. Ha nem, miért nincs?

18. Mit tart fontosnak az életében?

a. Miért?

19. Ön szerint létezik túlvilág?

19/I. Ha igen...

a. Miből gondolja ezt?

b. Kérem írja le, milyen lehet!

19/II. Ha nem...

a. Miből gondolja ezt?

b. Mi lehet a túlvilág helyett?

20. Van személyes életfilozófiája?

a. Ha igen, mi az?

b. Miért választotta ezt?

II./b Strukturált interjúkérdések

(A kontrollcsoport részére)

Keresztnév:

Életkor: év

Kérem figyelmesen olvassa el a kérdéseket, válaszát a kérdés alá gépelje!

(amennyiben lehetséges, kérem használjon színes betűket, és a standardtól eltérő betűtípust!

Köszönöm!)

1. Ön tart a haláltól? Igen/nem
 - a. Miért?
2. Hogyan képzelel el a halált?
3. Mit gondol, hogyan fog meghalni?
4. Hogyan szeretne meghalni?
 - a. Miért?
5. Ön szerint mi vár ránk a halálunk után...?
 - a. Közvetlenül
 - b. Később
6. Ön szerint van élet az élet után? Igen/nem
 - a. Miért gondolja ezt?
7. Van-e valami, amitől tart(ana)...?
 - a. Mostani életében
 - b. Halála pillanatában
 - c. A halál után
8. Halála esetén milyen temetést szeretne?
 - a. Miért fontos ez Önnek?
9. Szeretné ha halála után szerettei megemlékeznének Önről? Igen/nem
 - a. Hogyan és mikor tegyék ezt?
 - b. Miért?
10. Félti az életét?
 - a. Ha igen, miért?
 - b. Ha nem, miért nem?

11. Átélt már halálfélelmet? Igen/nem
- a. Mikor?
 - b. Pontosan miért?
 - c. Írja le az érzést!
13. Történt haláleset eddigi élete során?
- 13/I. Ha igen, ez hogyan érintette Önt?
14. Történt haláleset az Ön személyes jelenlétében?
- 14/I. Ha igen, ez hogyan érintette Önt?
15. Ön szerint van valamilyen küldetése ebben az életben?
- a. Ha igen, mi az?
 - b. Miért?
 - c. Honnan tudja ezt?
16. Hisz Ön a spirituális lények létezésében? Ha igen, melyekben?
17. Van valami spirituális kapaszkodó az életében?
- a. Ha igen, mi az, és miért választotta?
 - b. Ha nem, miért nincs?
18. Mit tart fontosnak az életében?
- a. Miért?
19. Ön szerint létezik túlvilág?
- 19/I. Ha igen...
- a. Miből gondolja ezt?
 - b. Kérem írja le, milyen lehet!
- 19/II. Ha nem...
- a. Miből gondolja ezt?
 - b. Mi lehet a túlvilág helyett?
20. Van személyes életfilozófiája?
- a. Ha igen, mi az?
 - b. Miért választotta ezt?

III.

Keresztnév:

Életkor: év

Kérem jelölje meg (színnel, X használatával stb.) azt a választ, amely leginkább jellemzi az élmény alatt átélt tapasztalatait!

1: Az idő gyorsabban múlnak tűnt?

- úgy tűnt, mintha minden egyszerre történne
- gyorsabbnak tűnt az idő, mint máskor
- egyik sem

2: Felgyorsultak a gondolatai?

- hihetetlenül gyorsak voltak
- gyorsabbak voltak, mint máskor
- egyik sem

3: Életének korábbi eseményei megjelentek ön előtt?

- az egész múlt megjelent előttem
- sok esemény előjött a múltamból
- egyik sem

4: Volt olyan érzése, hogy egyszerre mindent megértett?

- az univerzumról
- magamról és másokról
- egyik sem

5: Érzett-e békességet és nyugalmat?

- nagy békét és nyugalmat
- megkönnyebbülést és higgadtságot
- egyik sem

6: Érzett-e örömet?

- hihetetlen örömet éreztem
- kellemes érzés volt
- egyik sem

7: Érzett-e egységet az univerzummal?

- egynek éreztem magam a világgal
- nem éreztem magam többé ellentétben a természettel
- egyik sem

8: Látott vagy érzett egy ragyogó fényt?

- nyilvánvalóan másvilági vagy misztikus fényt
- szokatlanul ragyogó fényt
- egyik sem

9: Élénkebbek voltak az érzékei a szokásosnál?

- hihetetlenül élénkek
- élénkebbek mint általában
- egyik sem

10: Bírt tudomással máshol történő eseményekről?

- igen, és a tények később beigazolódtak
- igen, de még nem igazolódtak be
- egyik sem

11: Látott jeleneteket a jövőből?

- a világ jövőjéből
- a saját jövőmből
- egyik sem

12: Érezte, hogy különválnak fizikai testétől?

- elhagytam a testemet, azon kívül léteztem
- nem éreztem, hogy a testemben vagyok
- egyik sem

13: Volt olyan érzése mintha belépne egy másik, földöntúli világba?

- misztikus vagy földöntúli birodalomba
- ismeretlen, furcsa helyre
- egyik sem

14: Találkozott valamilyen misztikus lényel?

- egy határozott misztikus vagy másvilági élőlényel vagy hanggal
- meghatározatlan hanggal
- egyik sem

15: Látott korábban meghalt személyeket vagy vallási alakokat?

- láttam őket
- éreztem a jelenlétüket
- egyik sem

16: Eljutott egy határhoz vagy ponthoz ahonnan nincs visszatérés?

- egy határhoz, amit nem engedtek, hogy átlépjek – akaratom ellenére visszaküldtek az életbe
- úgy döntöttem, hogy visszatérek az életbe
- egyik sem

IV.

Súlypontozott Alapélmény Index

Elem:	Súlypont
Az átélő halottnak hiszi magát	1
Békesség, fájdalommentesség (egyéb pozitív érzések (affektív elemek))	2*
Testen kívüliség élménye	2*
Sötétségbe való belépés	2*
Találkozás „személyekkel”, hangok hallása	3
Panorámamemória	3
Fény látása	2
Csodálatos színek látása	1

Belépés a fénybe	4
Találkozás „túlvilági lényekkel	3

Értékelés:

- Kevesebb mint 6 pont: nem tekinthető halálközeli élménynek
- 6 és 9 pont között: közepesen mély halálközeli élmény
- 10 vagy annál több pont: mély halálközeli élmény

Pontozás:

- affektív elemek: ha erősek az érzelmek, 2 pont, egyébként 1 pont
- testen kívüliség élménye: ha nyilvánvaló a testtől való elválás 2 pont, egyébként 1 pont
- sötétségbe való belépés: ha mozgást is érez az átélő 2 pont, egyébként 1 pont

A *-gal nem jelölt elemekre, ha jelen vannak, 1 pontot adunk. A pontokat megszorozzuk az elem súlypontjával, majd az így nyert pontszámokat összeadjuk. Az elméleti legmagasabb elérhető pontszám így 29 pont (gyakorlatban 24-nél magasabb érték még nem fordult elő).

Életkor szerinti összehasonlítás

Dimenzió	Index	övezetek	Esetek	Átlag	Szórás
d1	1	1	2	22,5	7,778
	2	2	14	22,21	5,522
	3	3	5	18,8	7,53
d2	1	1	2	17	4,243
	2	2	14	19,21	5,026
	3	3	5	14,6	4,393
d3	1	1	2	7	1,414
	2	2	14	10,14	4,555
	3	3	5	12,8	3,633
d4	1	1	2	27	2,828
	2	2	14	25,79	2,326
	3	3	5	24,2	5,02
d5	1	1	2	13	1,414
	2	2	14	14,36	3,365
	3	3	5	14	5,523
d6	1	1	2	7,5	3,536
	2	2	14	13,14	3,92
	3	3	5	11,6	4,219
d7	1	1	2	13	4,243
	2	2	14	13,14	4,036
	3	3	5	10	3,937

d8	1	1	2	10,5	3,536
	2	2	14	11,86	4,833
	3	3	5	12,4	5,857

1. táblázat: A Neimeyer és Moore-féle Multidimenzionális Halálfélelem Skála eredményeinek életkori övezetek szerinti lebontása

Életkor	Övezet
0-30év	1
30-50év	2
50<	3

2. táblázat: Jelmagyarázat

Marosvölgyi Zsófia Mária

pszichológushallgató

Károli Gáspár Református Egyetemen

maroszs@freemail.hu