

SZIMON PETRA

A haláltudatosság ösvényein I.

A halálfélelem és az élet értelme összefüggései

Összefoglalás ♦ A tanulmány két részletben mutatja be a 2017-ben a Kharónban is megjelent hatásvizsgálat következő lépéseként megvalósult kutatást, amelynek célja az élet értelmének, a megküzdési potenciál és a halálfélelem összefüggéseinek feltárása. Ezen szakaszban az *Élet Értelme Kérdőív (MLQ)*, a *Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK)*, illetve a *Neimeyer és Moore-féle Multidimenzionális Halálfélelem Skála (MFODS)* felhasználásával vizsgáltuk az összefüggéseket, összesen 249 fős mintán (39 férfi, 210 nő). Szignifikáns összefüggést találtunk a halálfélelem és egyes faktorai, valamint az élet értelmének megélése (MLQ-P) és az élet értelmének keresése (MLQ-S) alszála között. Kiugró értékeket találtunk a csoportosító változók mentén, amelyek szakmailag izgalmas diszkussziót vetnek fel, egyben reflektálnak a halálról és ezen keresztül az élet értelméről való beszélgetések, programok során szerzett gyakorlati tapasztalatokra, valamint hozzájárulnak a tematika, a fókusz további finomításához.

kulcsszavak: élet értelme, élet értelmének keresése, halálfélelem, halálszorongás, haláltudatosság, mentálhigiénés egészség

On the trails of death awareness I.: Relations between fear of death and the meaning of life

Summary ♦ Present study introduces the research aiming to explore the relations of meaning of life, coping competences and the fear of death as a next step of our initial research on death awareness presented at Kharon in 2017. In this phase the associations were assessed with the *Meaning of Life (MLQ)*, the *Psychological Immune Competence Inventory (PIK)* and the *Multidimensional Fear of Death Scale (MFODS)* in a sample of 249 (39 male, 210 female). Significant correlations were found regarding the dimensions of fear of death and the presence of meaning (MLQ-P) and search for meaning (MLQ-S) subscales. We have found outstanding relations by grouping variables which results raise exciting dialog on death awareness as well

as reflect our experiences stem from our death – and as related the meaning of life group discussions and workshops. The necessity of providing mortality salience focused programs are enhanced by these results, as they also provide input for the finetuning of the themes.

Key words: meaning of life, search for meaning, fear of death, death anxiety, death awareness, mental health

Bevezetés

„A halál egy olyan körülmény, ami lehetővé teszi számunkra, hogy valódi, autentikus életet éljünk.” (Jaspers idézi Yalom, 2006, 31.o)

Az ember az egyedüli lény a Földön, melynek létezésének velejárója a tudatosság, így a végességének tudatosulása is. Ez a képesség átok is egyben (Becker, 1973 idézi Grant és Wade-Benzoni, 2009). Megterhelő adottság, mert a tudásunk egy ponton túl hiányos, és számos ismeretlen, bizonytalan tényezőtől övezve, létezésünk megszűnésének pusztá gondolata is szorongást okoz. Még a halálon túli élet létezésének, ígéretének világnézeti bizonyosságával, hittel felvértezett egyén is reagál a halál gondolatára – a halálfélelem egyetemes. A proximális, főképp hátrításon alapuló első érzelmi és viselkedésszerű reakciókon, és a disztális, ösztönösebb, szimbólumokba kapaszkodó elhárító mechanizmusokon (Iverach, R.G. Menzies, R.E. Menzies, 2014) segítheti át a mai kor emberét, ha a halálszorongást konkrétabbá téve, a félelmeket fel-és elismerve, tudatosan néz rá saját halandóságára, majd ezen a szemüvegen keresztül az élete egészére.

2014-év végén valósult meg a kutatás, amely során azt vizsgáltuk, a halálról történő irányított beszélgetés milyen hatással van a halálfélelemre, a halál iránti attitűdre. A kapott eredmények kerestük a választ: vajon a halálról történő nyílt beszélgetéseknek van-e létjogosultságuk társadalmunkban? Azt találtuk, hogy a halálról való tematikus beszélgetés hatással van a halál iránti attitűdre, annak tudatos dimenzióira, így feltételezhető a halálról való nyílt kommunikáció jelentősége a mentális egészség szempontjából. A nyílt kommunikáció hozzájárulhat a tudattalan szinten, szorongásként megélt félelmek tudatosításához, majd enyhítéséhez, hogy azok az egyén számára a mindennapi élet természetes részeként legyenek jelen, ráirányítva a figyelmet a mindennapok értékeire, az élet teljességére (Geiszbühl-Szimon, 2016).

A fenti konklúzió mentén indultak el 2015-ben, a nemzetközi mozgalomhoz csatlakozva Halál Kávéház beszélgetéseink, majd további mentálhigiénés projektek, képzések. A Halál Kávéház alkalmakon a végességgel kapcsolatos gondolatok és érzések nyitott megbeszélésén, a PeKa Műhely mentálhigiénés projektjeinek keretein belül az egzisztenciális kérdésekkel foglalkozva kerül előtérbe az élet értelmessége, „mikéntje”. Az elmúlt öt évben több száz ember vett részt ezeken az ingyenesen látogatható programokon. Ez gazdag, tanulságos élményt nyújt folyamatosan nekünk szervezőknek is, és a gyakorlati tapasztalat mentén további kérdések fogalmazódnak meg.

Érdeklődésem középpontjába került annak megvizsgálása, miszerint a két nagy egzisztenciális kérdéskör: a halálfélelem és az élet értelmessége milyen kapcsolatban állnak egymással? Vajon valóban oldhatja a feszültséget egy teljesebb élet megélésének ígérete vagy az értelemteliség tudatosulása? Izgalmas volt továbbá arra is ránézni, hogy a jelen társadalomban adaptívnek tartott kompetenciák (mint pl. kontrollosság, pozitív gondolkodás, énhatékonyság) megküzdési faktorokként miként vannak jelen a végesség tudatából fakadó szorongások kezelésében. Fentiekén túl a pszichológiai immunkompetenciák és az élet értelmességének megélése és keresése közötti összefüggések felderítése is cél volt, amelyek ismerete hozzájárulhat a programok tematikájának további alakításában.

A halál helye életünkben

„A halál az ember végzete. Az élet iránti vágy és a megsemmisüléstől való félelem állandó társunk.” (Yalom, 2018, 107.o)

A Halál Kávéház és a PeKa egzisztenciális műhelyprogramok kutatási eredményeken túlmutató létjogosultságának és vonzerejének megértéséhez érdemes néhány gondolat erejéig elidőzni azon, vajon jelen társadalmi kontextusában tabu-e a halál.

Számos tanulmány foglalkozik a halálkép alakulásával, a meghúzó társadalmi, kulturális, spirituális és antropológiai sajátosságokkal, melyek meghatározták az ember halálhoz való viszonyát. Az európai halálkép alakulásának folyamatában Philippe Ariès (1976) francia történész négy jelentős korszakot emelt ki: a „megszelídített halál”, az „önmagunk halála”, a „mások halála” és a „tiltott halál”, melyek bemutatása érzékletes Hegedűs Katalin (2017) és Zana Ágnes (2018) könyvében.

Jelen társadalmunk halálképe még mindig e legutóbbi korszak szerint jellemezhető annak ellenére, hogy újabban felfedezhető egyfajta elmozdulás, nyitás a halál témájára, ám a hétköznapi értelemben vett halállal szemben a mai kor embere eszköztelen. A média közvetítésével szinte kikerülhetetlenül ömlik a halál témája az egyénre. Az emberek úgy szemlélik az ilyen eseményeket, ha módjuk van rá, mint valamilyen látványosságot, mint az

egykori nyilvános kivégzéseket (Hegedűs, 2017). Gondoljunk csak a nemrégiben bekövetkezett Hableány hajószerecséltenségre, amely nemzetközi figyelmet is kapva volt hetekig fókuszban, a hétköznapi emberek is erről beszéltek, a tabu a felszínen feloldódni látszik. Az ingerelárasztás ellen azonban további hátráltatással védekeznek az eszköztelen emberek.

Rége a rítusok adták keretet, támpontot, a vallás további kapaszkodót, megküzdési forrást biztosított a végesség tudatából fakadó szorongások, a feltörő halálfélelem kezelésében. A közösség ereje áthatotta ezeket: a halált közösségben élték meg, a halálról közösségben kommunikáltak. Erre a mai kor emberének nem, vagy csak korlátozottan vannak lehetőségei.

A Halál Kávéház alkalmakon részt vevő fiatalok (18-25 éves korosztály) leginkább azért jönnek, hogy egy nyitott fórumon végre feltehessék a végességhez, haldokláshoz kapcsolódó, gyakran spirituális kérdéseiket és megoszthassák feltörő félelmeiket, érzelmeiket. Ezen igényüket a családi közeg, az iskola nem tudta kielégíteni a mintát biztosító társadalmi szereplők, a környezet saját, halálhoz kapcsolódó hátráltatásai miatt.

Ugyanakkor újabban megfigyelhető egyfajta nyitás a halál témájára. A már évtizedek óta létező, hagyománnyal rendelkező, az életvégi ellátáshoz, méltó befejezéshez, és a gyászhoz kapcsolódó támogató szervezetek mellett egyre többen, más-más eszköztárral megközelítve kezdtek szervezett formában foglalkozni a halál aspektusaival (pl. meséken, művészi alkotóműhelyeken keresztül vagy közösségi hálón található csoportok formájában). Színházi darabok (pl. Háy János darabjai), közösségi rendezvények (pl. Sziget Fesztivál: Halál Kávéház), konferenciák központi témájaként van újra jelen (Napfogyatkozás Egyesület: Tabu vagy Trend konferencia 2019), arra hívva fel a figyelmet, hogy a halál „árnyékában” miként érdemes élni az életet - haláltudatosságot, ezen keresztül az értelemteliség élet megélésének lehetőségét hirdetve (Geiszbühl-Szimon és Nemes, 2018).

Walter (2017) a halál általános tabu jelenségét megkérdőjelezve említi annak szükségességét, hogy nem a halálról, mint taburól célszerű beszélgetni, hanem arról, mit jelent ma a halál, és ahhoz mérten új megközelítést találni a haldoklás és gyász folyamatához. A Halál Kávéház alkalmakon és az egzisztenciális műhelyeken is azt tapasztaljuk, hogy az emberek ki vannak éhezve a közösségi élményre és a lehetőségre, hogy a témát nyitottan, több aspektusból körbejáró eszmecsere keretein belül vitathassák meg. Egyre többen érdeklődnek és vesznek részt beszélgetéseinken. Ezen kezdeményezések segíthetnek megteremteni a halállal való szembenézés mai kultúráját, egyben a közösség élményét is nyújtva.

Egzisztenciális szorongásaink - az élet nagy kérdései

„Leélni ugyanazt az életet újra és újra, egy örökkévalóságon át.”(Nietzsche: Így szólott Zarathustra, idézi Yalom, 2018 91.o)

Az egzisztenciális irányultságú pszichológiai nézőpont gyökerei az egzisztenciális filozófiában találhatók, amely - leegyszerűsítve - a léttel kapcsolatos témákkal foglalkozik (Yalom, 2006). Középpontjában azon konfliktusok vannak, melyek abból fakadnak, hogy „az egyén szembesül létének adottságaival.” (Yalom, 2006 10. o) Ez a szembesülés feszültséghez vezethet, így beszélhetünk egzisztenciális szorongásokról. Sok egzisztencialista gondolkodó két-három alapvető egzisztenciális aggodalmat nevez meg. Az egyik a szabadság kérdése, az ehhez kapcsolódó szorongás és büntudat, amely abból fakad, hogy döntéseinket egy minden viszonyítási ponttól mentes univerzumban kell meghoznunk (pl. Fromm, 1941; Sartre, 1953/1956; Tillich, 1952). Vannak, akik az elszigeteltség kérdését állítják fókuszba, melynek lényege, hogy az ember mindentől különálló entitásként létezik, elidegenedve másoktól (pl. Buber, 1923/1958; Fromm, 1956). Más egzisztencialista gondolkodók pedig az élet abszurditásából, értelmetlenségéből fakadó szorongásra helyezik a hangsúlyt (pl. Berger, 1967; Camus, 1955; Frankl, 1967; Laing, 1967; Tillich 1952) (Baldwin és Wesley, 1996). Becker (1973) a legfőbb szorongás forrásának a halált tekinti. Vannak, akik elfogadják ezen megközelítést, mint pl. a terror menedzsment elmélet megalkotói. A halálfélelem mellett a többi egzisztenciális szorongást Becker – találón – „életfélelemnek” nevezi (Baldwin és Wesley, 1996). Frankl logoterápiája az élet értelmességének minden körülmények közötti lehetőségét hirdeti, még a legnagyobb szenvedésben is – legyen az életet fenyegető helyzet, tartós fizikai és lelki szenvedést okozó állapot - megfelelő szemlélettel értelmet lehet találni.

A jelentésnélküliség – Yalomnál (2006) az a végső probléma, amely a „miért is élünk, mi értelme van az életünknek?” kérdésekre választ kereső ember szorongása. Mivel nincs eleve elrendelt feladatunk, magunknak kell megteremteni a célt, amely értelemmel tölti el létünket.

Halálszorongás és halálfélelem, az élet értelme

Az egzisztenciális megközelítés keretein belül minden szorongás alapját jelenti a halálszorongás. A nemlétezés gondolata mindenütt jelen van és szorongást kelt még akkor is, amikor a halál fenyegetése közvetlenül nem jelentkezik (Tillich, 1952). Igyekszünk a szorongást félelemmé alakítani, és bátran szembenézni azzal, amiben a félelem testet ölt. Részben sikerül ez, de érezzük, hogy a szorongás nagy része nem ezekből táplálkozik, hanem önnön létezésünkben (Tillich, 1952). Vannak, akiket olyan mértékben önt el a rettegés, hogy az megakadályozza kiegyensúlyozott életvitelüket, kiteljesedésüket (Yalom, 2018).

Nem élhetünk a halálunk teljes tudatában minden pillanatban, hiszen az olyan fokú rettegessé erősödne, mely ellehetetlenítené a mindennapjainkat. Szükségesek egészséges szinten működő védekező mechanizmusaink, segíthet a hit, a vallások (amelyek az életünk végességéből fakadó gyötrelmek orvoslására megoldást kínálnak), azonban a legszilárdabb védekezés ellenére sem szabadulhatunk meg teljesen a haláltól való szorongástól – énünk központi magját nem csaphatjuk be, ahogy Platón megjegyezte (Yalom, 2018).

A végességgel, a halállal az ember mindig próbált valamit kezdeni, de hová fordulhat a mai kor embere a kezelhetetlen halálfélelmével, vagy felmerülő kérdéseivel? A barátok, család, egyházak, terapeuta vagy az elérhető szakkönyvek nyújthatnak segítséget (Yalom, 2018). Alternatív, és egyre keresettebb lehetőségként vannak jelen a közösségekben zajló, a nyitottság és elfogadás szellemiségében működő, a haláltudatosságot, a tabuk oldását megcélzó halál és egzisztenciális kérdéseket körbejáró beszélgetések. A halál tudatossága pedig egyfajta „határhelyzetként” funkcionál, rámutat arra, az életet nem lehet halogatni (Yalom, 2006).

Nem egyszerű megkülönböztetni a halálfélelmet és az értelemnélküliséget, mint egzisztenciális szorongásokat. A halál a maga nyers, elkerülhetetlen valóságában perspektívát ad az élet értelmének, mégis különálló fogalmak: akkor is foglalkoznánk az élet értelmével, ha örökké élnénk (Yalom, 2006). Sartre érdekes gondolattal közelítette meg a kettő kapcsolatát: a halál azért félelmetes, mert rámutat az élet abszurditására (Baldwin és Wesley, 1996), mintegy megkérdőjelezi az élet egészének értelmességét.

Az élet értelmének kérdésköréhez az ókori görög filozófus, Arisztotelész nyomdokain jutottak el a gondolkodók, pszichológusok, akik elsősorban arra keresték a választ, miként lehet a „jól-létet”, mint boldog állapotot definiálni. Amennyiben a hedonia, a „jól érzem magam”, úgy az eudaimonia a „jól vagyok és jót cselekszem” szellemisége (Smith, 2017), ennek megkülönböztetett dimenziója az értelemteliség érzése, mely egyben maga az egzisztenciális jóllét. A három jóllét-állapot nem zárja ki egymást, hanem változatos módon kapcsolódhatnak össze az egyén személyes tapasztalatában (Martos, 2010). Viszont míg létezik értelemmel teli élet szenvedésekkel kikövezett úton, úgy a teljesség életrzéséhez, a mentális jólléthez nem elegendő a szubjektív boldogság – tartalomra is szükség van.

Camus és Tolsztoj példája (Smith, 2017) érzékelteti, hogy a nélkülözésmentes, látszólagos jóllét nem jelenti feltétlen a kiteljesedett élet érzését. Tolsztoj egzisztenciális válságba került, öngyilkosságot tervezve annak ellenére, hogy mindene megvolt (egészség, vagyon, hírnév, siker), amit azonosítani szoktunk a boldog, teljes élettel. A hitben békélt meg végül saját belső harcaival. Camus-t sok szenvedés, veszteség, nélkülözés érte élete során, mégis választ talált arra, mi értelme lehet életünknek a sok megpróbáltatás ellenére. Az élet abszurditásával

szembeni ellenálló hozzáállás szerinte az, amelyen keresztül megtalálhatjuk az élet értelmét. Camus Sziszfusz alakjára hivatkozik, akit az istenek megbüntettek, mert megpróbált a halál elől menekülni. A mitológiai alak saját szabad döntése, hogy minden nap újra-és újra felgörgeti a sziklát a hegyen, és így dacolva a halállal, végül sorsának saját kovácsává válik (Smith, 2017).

A haláltudatosság

A haláltudatosság és a megbékélés az elkerülhetetlennel nem jelenti azt, hogy teljesen megszűnne a halálfélelem. A hangsúly a teljességen, egy intenzívebb és autentikusabb lét megélésének lehetőségén van, mely az élet értelmességének megélésén keresztül is megvalósulhat. Másik lényeges szempont a szorongás oldásának lehetősége a tudatosítás folyamatán keresztül, amikor a szorongást a „*semmiről áthelyezzük valamire*” (Yalom, 2006, 39. o.), így az hozzáférhetőbb és kontrollálhatóbb.

A haláltudatosság ún. proximális és disztális védekező mechanizmusán túl két formában jelenik meg (Grant és Wade-Benzoni, 2009): a „forró”, védekezésre és támadásra sarkalló halálszorongás ('deathanxiety') és a kognitív mérlegelést követő „hideg”, tudatos halálra történő reflektálás ('deathreflection') formájában. Ez utóbbi mentén felszínre jutnak olyan proszociális attitűdök, melyek társadalmi jelentőségűek (pl önkéntes munka elkezdése, gondoskodás). Ehhez azonban irányított feldolgozás, erőfeszítés szükséges. Ez a megfigyelés a programjaink szempontjából kiemelt jelentőségű – nem mindegy, hogy a haláltudatosságot a témán keresztül elérve hagyjuk-e a résztvevőket előtörő félelmeikkel, szorongásaikkal megküzdeni vagy támpontokat, megoldási lehetőségeket nyújtva kísérvük őket egy önreflektív beszélgetésen.

A modern társadalmi szempontból adaptív megküzdési potenciálok (kontrollosság, pozitív gondolkodás, növekedés, énhatékonyság, koherencia érzés) és annak tudata, hogy életünknek, tetteinknek értelme van, amelyet az utókor is őriz legalább emlékek formájában, segíthetik az egyént a természetes önvédelmi védekezésben ahhoz, hogy kezelje a halálfélelem intenzív érzését (Viorst, 2002).

Az élet értelmének megélése és keresése

A kutatás szempontjából lényeges az értelem megélése és annak keresésének elkülönítése. Frankl-nál is szétválasztva jelenik meg a két konstruktum. Amennyiben az értelmesség iránti vágy beteljesületlen marad, az Frankl (1980 idézi Martos és Konkoly, 2012) szerint „egzisztenciális frusztrációhoz” vezet. Erre válaszul, az egyensúly visszaállítására törekedve

megjelenik az értelem keresése, mint adaptív megküzdés, vagy instant megoldást nyújtó, saját felelősséget hárító magatartásformákban ölt testet (pl. kábítószer abúzus).

Az értelem megélése pozitívan korrelál a pszichológiai jóllét megannyi indikátorával (Kundi, Wurst, Längle, 2003; Reker, Fry, 2003; Shek, 1992, Zika, Chamberlain, 1992 idézi Martos és Konkoly, 2012). Önmagában sikeres megküzdés lehet az értelem megtalálására irányuló keresés, amely az egyén fejlődését szolgálhatja. Abban az esetben viszont, ha ez sikertelen, és a keresés hosszú távon is megmarad, az testi és lelki síkon egyaránt zavarokat okozhat (Martos és Konkoly, 2012). Mindamellet az értelemkeresés pozitív kapcsolatban áll a nyitottság személyiségvonással (Martos, Konkoly, Steger, 2010). Az értelem keresése akkor is megjelenik, amikor valami felzaklató, egyensúlyt megbontó életesemény következik be (pl. veszteségélmény) (Steger, 2006), egyfajta „határhelyzetként” hatva, és az egyén rákényszerül addigi céljai, értékrendje, életvitele és a prioritások felülvizsgálatára, átrendezésére. Amint azt Zábó és Vargha (2019) az *Élet Értelme Kérdőív* magyar változatának kiegészítő eredményei alapján megfogalmazzák: az értelem-megélés alapvetően mentális egészség-mutatóként értelmezhető, míg az értelemkeresés inkább a motivációs változókkal van összefüggésben.

Az élet értelmének kérdésével kapcsolatban az egyén felelősségét hangsúlyozza Frankl is, azzal a súlyos mondattal: „*soha nem az a lényeges, hogy mi mit várunk el az élettől, ennél sokkal fontosabb: mit vár el tőlünk az élet!*” (Frankl, 2014 116.o) Megközelítésében az élet értelmességének megéléséhez az kell, hogy az egyén az értékrendjének megfelelő tetteket vigyen véghez és élményeket éljen át, valamint a kedvezőtlen helyzetekben is értelmet találjon.

Ezek a személy-és helyzet-specifikus értékek lehetnek alkotó értékek (pl. művészi, irodalmi alkotás létrehozása); élményértékek (pl. természet csodálata, zenehallgatás), és a megváltoztathatatlan (pl. halál, szenvedés) szembeni beállítódás (Martos és Konkoly-Thege, 2012; Sárkány, 2012). Ez utóbbi érték az, amely kutatásunk szempontjából leginkább lényeges. Eszerint a halálhoz való attitűd is befolyásolható és az értelem megtalálásán keresztül hozzájárulhat a mentális jólléthez, a teljesség érzéséhez, így oldhatja a halálfélelmet.

Fentiek adják azt a keretet, melyből kiindulva megvizsgáltuk a három konstruktum – az élet értelmessége, a megküzdés és a halálfélelem – összefüggéseit.

Az első, az élet értelmessége és a halálfélelem összefüggései vonatkozásában feltett hipotézisünk szerint azok, akik értelemmel telibbnek élik meg az életüket, kevésbé félnek a haláltól, illetve feltételezzük, hogy az értelem keresésének tendenciája erőteljesebben jelenik meg azoknál, akik jobban félnek a haláltól.

A vizsgált minta és eszközök

Az online anonim tesztfelvétellel történő vizsgálatban a szokásos „hólabda” alapú mintavétel mellett különböző szakmai csoportok és zárt közösségek tagjai vettek részt, akik érdekeltek lehetnek a témában (Gyászcsoporthoz vezető, Napfogyatkozás Egyesület, Halál Kávéház). Összesen 249 fő töltötte ki a kérdőívet (39 férfi, 210 nő), a korcsoportok elosztásában a 18-25 év közöttiek 2,5%, 26-54 év 82 % és az 55 év felettek 16%-ban reprezentáltak. - négy nap alatt. A szociodemográfiai kérdések a nemre, korra, végzettségre, vallásosságra és arra vonatkoztak, érte-e a kitöltőt veszteség (haláleset vagy külön kategóriaként egyéb) az elmúlt egy évben?

Az Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H)

A kérdőív magyar változatát Martos Tamás és Konkoly Thege Barna (2012) validálták az angol változat alapján (Steger, Frazier és mtsai, 2006). A teszt az élet értelmességét való megélését és az értelemkeresést két, egymástól független Értelme Megélése (MLQ-P) és Értelme Keresése (MLQ-S) alskála által vizsgálja. A kérdőív összesen 10 tételből áll, melyből öt item (1,4,5,6 és 8-9 értéke) az értelem megélését, míg öt (2,3,7,8,10) az értelem keresését méri. A válaszadás hét fokú Likert-skálán lehetséges (1 = Egyáltalán nem értek egyet; 7 = Teljesen egyetértek).

Mintánkban az MLQ-H két alskála Cronbach-alfa értéke 0,82, illetve 0,86 volt. Az MLQ-H magyar adaptáció során kapott megbízhatósági mutatói $0,79 \leq \alpha \leq 0,89$ (Martos és Konkoly, 2012), Zábó és Vargha tanulmányában pedig MLQ-P 0,91 és MLQ-S 0,83 Cronbach-alfa értékeket kaptak (Zábó és Vargha, 2019).

A Neimeyer és Moore-féle Multidimenzionális Halálfélelem Skála (MFODS)

A kutatás témáját és kapcsolódási pontját tekintve ismételt az MFODS skálát választottuk, amely a halálfélelem tudatos régióit méri (Neimeyer és Moore, 1994; Zana, 2006). A skála 42 tétele nyolc faktorba rendeződik. A Cronbach-alfa mutató alapján a teszt megbízható $\alpha = 0,88$. A dimenziók és Cronbach-alfái a következők: *Félelem a meghalás folyamatától* (beleértve a fájdalmas és erőszakos halált), $\alpha=0,78$; *Félelem a halottól* (az emberi és állati tetemtől való félelmet egyaránt jelzi), $\alpha=0,67$; *Félelem a megsemmisüléstől* (beleértve a test oszlását vagy elégetését), $\alpha=0,71$; *Jelentős társak féltése* (a számunkra fontos személyek halálától való félelem és a hozzátartozóink ránk irányuló aggodalma egyaránt beletartozik), $\alpha=0,7$; *Félelem az ismeretlentől* (félelem a létezés megszűnésétől és a halál utáni élettől vagy annak hiányától), $\alpha=0,61$; *Félelem a halál tudatos átélésétől* (szorongás attól, hogy valakit tévesen holtta nyilvánítanak, bár még él), $\alpha= 0,51$; *A test féltése a halál után* (félelem a test bomlásától és

izolációjától), $\alpha=0,67$; *Félelem a korai haláltól* (miszerint nem érjük el kitűzött céljainkat, nem valósíthatjuk meg vágyainkat), $\alpha=0,76$.

Az eszköz fordítottan mér. Kutatásainkban a könnyebb érthetőség és összehasonlíthatóság kedvéért az adatok feldolgozása során megfordítottuk az értékeket, így a magasabb érték magasabb halálfélelmet jelöl (Zana, 2006).

Az adatok feldolgozása a RopStat 2.0 statisztikai programmal történt.

Eredmények

A halálfélelem- és az élet értelmének megélése- és keresése összefüggéseinek összehasonlítása
Első, feltett hipotézisünk megvizsgálásához, miszerint a halálfélelem nagysága összefüggést mutat az élet értelmességének megélése- és keresésének mértékével, az MLQ-H skála normalitás sérülése mellett Spearman-féle rangkorrelációs próbát alkalmaztunk 249 figyelembe vehető esettel. Megvizsgáltuk továbbá többszörös lineáris korrelációval az összefüggéseket, melyek a halálfélelmet, valamint az élet értelmességét leginkább meghatározó változók.

A kapott eredmények az 1. és 2. számú Spearman rangkorrelációs mátrix adat-táblázatban vannak feltüntetve. (Ahol MFODS= halálfélelem, MLQ-P és MLQ-S = az élet értelmének megélése- és keresése).

1. táblázat: A halálfélelem (MFODS), az élet értelme (MLQ-H) és alszállái (MLQ-P és MLQ-S) összefüggései

Halálfélelem és dimenziói	Élet értelmessége (MLQ)	Értelem megélés (MLQ-P)	Értelem keresés (MLQ-S)
MFODS	nem szignifikáns	$r_s = -0,184$ $p < 0,01$	$r_s = 0,128$ $p < 0,05$

A halálfélelem összefüggéseit megvizsgáltuk a dimenziók mentén is (2. táblázat).

2. táblázat: A halálfélelem és az élet értelmének megélése (MLQ-P), az értelem keresése (MLQ-S) összefüggései

Halálfélelem és dimenziói	Élet értelmessége (MLQ)	Értelem megélés (MLQ-P)	Értelem keresés (MLQ-S)
MFODS	nem szignifikáns	$r_s = -0,184$ $p < 0,01$	$r_s = 0,128$ $p < 0,05$
Félelem a meghalás folyamatától	nem szignifikáns	$r_s = -0,205$ $p < 0,01$	nem szignifikáns
Félelem a halottól	nem szignifikáns	$r_s = -0,157$ $p < 0,05$	nem szignifikáns
Félelem a megsemmisüléstől	nem szignifikáns	nem szignifikáns	nem szignifikáns
Jelentős társak féltése	nem szignifikáns	$r_s = -0,145$ $p < 0,05$	$r_s = 0,143$ $p < 0,05$
Félelem az ismeretlentől	$r_s = -0,133$ $p < 0,05$	$r_s = -0,214$ $p < 0,01$	nem szignifikáns
Félelem a halál tudatos átélésétől	nem szignifikáns	nem szignifikáns	nem szignifikáns
A test féltése a halál után	nem szignifikáns	nem szignifikáns	nem szignifikáns
Félelem a korai haláltól	nem szignifikáns	$r_s = -0,172$ $p < 0,01$	nem szignifikáns

A halálfélelem és az élet értelmességének megélése esetében gyenge, negatív kapcsolatot kaptunk ($r_s = -0,184$, $p < 0,05$, magyarázott variancia-arány 3,4 %)), míg az élet értelmének keresése pozitív gyenge kapcsolatban áll a halálfélelem mértékével ($r_s = 0,128$, $p < 0,1$, magyarázott variancia-arány 1,6%) a Spearman-féle próba alapján. Az élet értelmének megélése a következő halálfélelem dimenziókkal van szignifikánsan negatív kapcsolatban: Félelem a meghalás folyamatától ($r_s = -0,205$, $p < 0,01$), Félelem a halottól ($r_s = -0,157$, $p < 0,05$), Jelentős társak féltése ($r_s = -0,145$, $p < 0,05$), Félelem az ismeretlentől ($r_s = -0,214$, $p < 0,01$), és Félelem a korai haláltól ($r_s = -0,172$, $p < 0,01$).

Az élet értelmének keresése egyedül a Jelentős társak féltése faktorról mutatott pozitív gyenge kapcsolatot ($r_s = 0,143$, $p < 0,05$). Ezt erősíti meg a lépésenkénti (stepwise) többszörös lineáris korreláció eredménye, mely szerint az értelem keresésének mértékét a Jelentős társak féltése haláldimenzió jelzi leginkább előre (korrigált $r^2 = 0,032$, 3,2%; standard β együttható = 0,177 $p < 0,01$).

Az élet értelmessége és a halálfélelem dimenziói csoportosító változók szerinti összefüggései
Ebben a szakaszban a csoportosító változók kontrollálásával, parciális értékekkel számoltunk.

Nemek tekintetében a nők (N=185) *élet értelmének* megélése gyenge negatív kapcsolatot jelzett a Félelem a meghalás folyamatától ($r_s = -0,185$ $p < 0,05$), Félelem az ismeretlentől ($r_s = -0,173$ $p < 0,05$), és Félelem a korai haláltól ($r_s = -0,179$ $p < 0,05$), esetében. Az értelem keresése a Jelentős társak féltése ($r_s = 0,154$ $p < 0,05$) dimenzióval mutat gyenge pozitív összefüggést. Férfiaknál (N=34) nem találtunk egyik értelem alskála esetében sem szignifikáns összefüggést a halálfélelemmel.

Korosztályok szerint a 26-54 éveseknél (N=176) az élet értelmességének megélése a Félelem a meghalás folyamatától ($r_s = -0,205$ $p < 0,05$), a Félelem az ismeretlentől ($r_s = -0,183$ $p < 0,05$), és a Félelem a korai haláltól ($r_s = -0,191$ $p < 0,05$), dimenziókkal jelzett gyenge negatív kapcsolatot, az értelem keresése és a halálfélelem között nem találtunk összefüggést. Az 55 év felettiak (N=37) esetében az értelem megélése semelyik halálfélelem dimenzióval nem függ össze, az értelem keresése viszont a félelem a megsemmisüléstől ($r_s = 0,443$ $p < 0,01$), és a jelentős társak féltése ($r_s = 0,375$ $p < 0,05$), dimenziókban jelzett közepesen erős pozitív kapcsolatot.

A vallásosak (N=95) értelem megélése az eredmények alapján nem függ a halálfélelemtől, az értelem keresése viszont négy dimenzióban is közepes vagy gyenge pozitív összefüggést mutat: a Jelentős társak féltése ($r_s = 0,253$ $p < 0,05$), a Félelem a halál tudatos átélésétől ($r_s = 0,273$ $p < 0,01$), a Test féltése a halál után ($r_s = 0,272$ $p < 0,01$) és a Félelem a korai haláltól dimenzióban ($r_s = 0,318$ $p < 0,01$). A nem vallásosak esetében (N=124) az értelem megélése és a halálfélelem három dimenziójában jelzett gyenge negatív kapcsolatot: Félelem a meghalás folyamatától ($r_s = -0,192$ $p < 0,05$), Félelem az ismeretlentől ($r_s = -0,207$ $p < 0,05$), és Félelem a korai haláltól ($r_s = -0,182$ $p < 0,05$). Az értelem keresése és a halálfélelem esetleges összefüggése viszont nem jelzett szignifikanciát.

Foglalkozás szerint a segítők (N=110) esetében nem találtunk egyik alskálán belül sem szignifikáns összefüggést. A nem segítők (N= 109) élet értelmének megélése négy halálfélelem dimenzióval van szignifikáns negatív korrelációban: a Félelem a meghalás folyamatától ($r_s = -0,266$ $p < 0,01$), Jelentős társak féltése ($r_s = -0,211$ $p < 0,05$), Félelem az ismeretlentől ($r_s = -0,206$ $p < 0,05$) és a Félelem a korai haláltól ($r_s = -0,216$ $p < 0,05$). Az élet értelmének keresése nincs szignifikáns kapcsolatban a halálfélelemmel esetükben.

Azok esetében, akiket ért az elmúlt egy évben veszteség (N=84), az élet értelmének megélése három faktossal van negatív összefüggésben: Félelem a meghalás folyamatától ($r_s = -0,372$ $p < 0,01$), Félelem az ismeretlentől ($r_s = -0,233$ $p < 0,05$), a Test féltése a halál után ($r_s = -0,223$ $p < 0,05$) és Félelem a korai haláltól ($r_s = -0,284$ $p < 0,05$). Az értelem keresése

a Jelentős társak féltése ($r_s = 0,236$ $p < 0,05$) és a Félelem az ismeretlentől ($r_s = 0,23$ $p < 0,05$) dimenziókkal mutat gyenge egyirányú kapcsolatot. Akik nem éltek át veszteségélményt ($N=118$), azok esetében egyik értelem alsókála sincs szignifikáns összefüggésben a halálfélelem dimenzióival. Ugyanez elmondható az egyéb veszteséget megélték ($N=17$) eredményeiről is.

Diszkusszió

Érdekes eredménynek tekinthető, hogy a halálfélelem és az élet értelme között gyenge, jelzésszintűek az alacsony korrelációk.

A pozitív irányú kapcsolat alapján elmondható, hogy a magasabb halálfélelem erősebb értelemkeresési tendenciával jár együtt. Bár ez a kapcsolat nem olyan erős, amely egyértelműen megerősítené azon feltételezést (Frankl, 1977; Steger, Khasdan és mtsai, 2008), hogy egy éles stresszhelyzet (Frankl értelmezési rendszerében kifejezetten az egzisztenciális krízisre adott reakcióként (1980 idézi Martos és Konkoly-Thege, 2012)) egyértelműen beindítja az értelemkeresési korrekciós választ. Ezt támasztják alá a haláltudatosság kutatások is: az ember megtanulta kezelni a végesség tudatát, hogy az ne uralja a mindennapokat, megbénítva életvitelét. Így a válasz specifikus, nem általános stresszreakcióként értelmezhető (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, 1999).

A halálfélelem egyes dimenzióinak összefüggéseit is feltártuk azok az élet értelmességének és a megküzdéshez való kapcsolatára fókuszálva. Ennek abból a szempontból van relevanciája, hogy megértsük, a már tudatos szinten jelen lévő halálfélelem vetületeivel való szembenézésben mire támaszkodhat a hétköznapi ember? A kutatások – más országhoz tartozó populációban is – a következő három faktor esetében adják a legmagasabb halálfélelem értékeket: Félelem a meghalás folyamatától, Félelem a halottól és Jelentős társak féltése (Zana, 2009, Geiszbühl-Szimon, 2016). A Jelentős társak féltése az, amely mindkét változóval (MLQ-P, MLQ-S) gyenge kapcsolatot jelzett. Érdekes, hogy a Jelentős társak féltése a többszörös lineáris regresszió alapján is az a faktor, amely ismeretében legtöbbet tudunk az értelem keresésének tendenciájáról. Az értelem keresése elméleti és gyakorlati tapasztalat alapján is erőteljesebben jelenik meg olyanoknál, akik veszteséget éltek meg, gyászolnak, illetve a kontrollvesztett állapotban kapaszkodót, válaszokat, majd haladva a feldolgozás során új értelmet, értékeket és célokat keresnek. Ehhez hasonló határhelyzetet a halál pusztá gondolata is okozhat. A számunkra fontos másik halála, amely egyben saját halandóságunkat is eszünkbe juttatja, indukálhat egy értelemkeresési törekvést: a biztonságos, megszokott élet felborul, az addigi életcélok, értékek értelmüket veszíthetik. Ezekre kérdésekkel, az addigi élet

átvizsgálásával, és új életcélok keresésével reagálhat a coping során az egyén (Zang, H., Sang, Z., Zhu, J. & Deng, W. 2016)

Ezen értékek abból a szempontból is jelentősek, hogy három halálfélelem dimenzió esetében (Félelem a meghalás folyamatától, Félelem a halottól, Jelentős társak féltése), melyek a jelen mintában, ahogy eddigi kutatások alapján is (Zana, 2009; Geiszbühl-Szimon, 2016) a legmagasabb halálfélelem értékeket képviselik - az emberek ezektől félnek leginkább a halálfélelem tudatos szintre hozásakor-, szignifikáns összefüggést találtunk az élet értelme-és a megküzdéssel.

A másik kettő (Félelem a meghalás folyamatától és Félelem a halottól) magas értéket adó, generálisnak mondható félelem-dimenzió az értelem megélésével és a megküzdéssel mutatott pozitív irányú összefüggést, amely jelzi annak lehetőségét, hogy az erőforrásként jelen lévő tényezők hatékony szerepet tölthetnek be az egyén halálfélelmének kezelésében, azokkal való tudatos foglalkozáson keresztül. A mélyen meghúzódó halálszorongás, a különböző környezeti hatások, és saját végesség-tudatunk által indukált halálfélelem elkerülhetetlen az ember számára. Lényeges, milyen erőforrásokra támaszkodhat a vele való megküzdésben, ezáltal hozzájárulva mentális – és fizikai jóllétünkhöz. Ennek jelentőségére hívta fel a figyelmet kutatásuk eredményeire alapozva Strang és Strang (2001) is. Mascaro és Rohen 2006-os kutatásában azt találták, hogy az élet értelmességének érzése stressz hatására is viszonylag stabil marad, attól függetlenül erőforrásként lehet jelen az egyén személyiségében.

A fent ismertetett eredmények részben alátámasztják hipotézisünket – az élet értelmének intenzívebb megélése alacsonyabb halálfélelemmel jár a gyenge negatív kapcsolat alapján, valamint a magasabb halálfélelem erősebb értelem-keresési tendenciát feltételez.

Érdekes viszont, hogy a feltárt összefüggés gyenge. Ennek hátterében lehet az a tény, hogy az ember önmagában is értelemkereső lény – létezéséhez szükséges egy értékrendszer, amelyre felépítheti saját célirányos cselekvéseit - egy rendező elv, létezési keret (Yalom, 2006). Tehát önmagában nem a halálfélelemmel, és megélt veszteségekkel, stresszonnal van összefüggésben, hanem az élet értelmessége mellett immanens igényünk az értelem keresése is, amely önmagában biztosítja egészséges mentális működésünket.

Önmagában a végességre, halálra való rátekintés, és annak közelsége vagy gondolata védelmi reakciókat vált ki, mint azt a TMT modellje is mutatja. Az előítélet, sztereotípiák, konformitás, szigorú erkölcsi ítélezés is ebben gyökereznek, az egyén védi önmagát és világképét, identitását.

Az ösztönös reakciók agresszióban, a „másokat” képviselők felé ellenséges, akár szélsőségig fajuló magatartásban is megnyilvánulhatnak (Pyszczyński, Greenberg, Solomon,

1999). Greenwald és Banaji (1995) is több példán keresztül mutatnak rá, hogy a tudattalan, de még hozzáférhető tartalmak tudatosítása csökkenti azok kontrollálhatatlan, ösztönös válaszokat kiváltó hatását (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, 1999). A tudatosság a racionális folyamatoknak kedvezve irányíthatja a reakciókat. Nem mindegy, hogy a tudatosság milyen formában manifesztálódik, annak melyik szintjén marad meg, mint azt láttuk Grant és Wade-Benzoni (2009) a haláltudatosság kettős természetének elméletében. A „forró”, indulatos, hirtelen érzelem-vezérelt reakció, a halálszorongás (death anxiety) pánikot, félelmet és rettegést eredményez ösztönös, impulzív válaszreakciókkal.

A másik, kívánatosabb szint a halálra való reflektálás (death reflections) kognitív erőfeszítés, folyamatok mentén valósul meg, számba véve az életcélokat és az élet értelmét, és melynek eredményeképpen sokan proszociális tevékenységbe kezdenek. Ez egyben a határhelyzet, a krízis optimális, adaptív megoldása is, egyfajta poszttraumás növekedés. A 2011-es terrortámadást követően a haláltudatosságot eredményező határhelyzetre ezen két szinten reagáltak az emberek: sokan (olyanok is, akik nem voltak közvetlenül érintettek) Akkora stresszként élték meg az eseményt, hogy arra hivatkozva kimaradtak munkahelyükről. Másokat pedig arra készítetett, hogy elgondolkodjanak életük értelmén és társadalmi szempontból is jelentős tevékenységbe vagy hivatásba kezdenek (Grant és Wade-Benzoni, 2009). A haláltudatosság motivációban és konkrét viselkedés megváltozásában is testet ölthet, egy értelemmel teli élethez hozzájárulva.

A feltett hipotéziseken túl a csoportosító változók mentén kapott eredményekre érdemes néhány gondolat erejéig rátekinteni.

Az élet értelmessége és a halálfélelem összefüggéseinél a nők esetében lehetett gyenge negatív kapcsolatot találni, férfiaknál a megküzdés az, ami összefüggést jelzett a halálfélelemmel. A halálfélelem nagysága minden elérhető kutatásban – jelen esetben is – a nők esetében nagyobb (Pierce, Cohen, Chambers, Mead, 2007; Zana, 2009; Henczi, 2011; Saeed, Bokhary, 2016; Geiszbühl-Szimon, 2016). A kapott eredmények tükrében úgy tűnik, a nők megküzdése az értelem megélésével együtt adhat segítséget a halállal való szembesüléskor, a férfiaknál pedig megjelenik egy erőteljesebb értelemkeresési, a megküzdési faktorokat tekintve a nyitottságot, motivációt jelző beállítódás. Az életesemények megértésének-, a váratlan helyzetek kontextusba helyezésének képessége szerves részét képezi mindkét nem esetében az élet értelmének megélésében.

A kor tekintetében figyelemre méltó eredmény, hogy az 55 év feletti (N=37) körében erőteljesebb összefüggések rajzolódtak ki, mint a leginkább képviselt (N=176) 26-54 közötti

korcsoportnál. Az értelemkeresés tendenciája jobban jellemzi körükben azokat, akik úgy érzik, jobban kézben tartják az életük feletti eseményeket és nyitottsággal állnak a kihívások elé. Ez, és a Félelem a megsemmisüléstől MFODS faktor esetükben közepes pozitív együttjárása az értelem keresésével jelezheti, hogy az életünk végéhez közeledve megjelenik egy „mérlegkészítés”: addigi életük újragondolása, és felülvizsgálata: mi is a küldetésük, mit szeretnének még elérni és mit lehet, mennyire teljesedett be addigi életük. Ezen reflexiók jellemzően megjelennek az idősebb korosztály gondolkodásában. Másképpen, reflektívebben tekintenek életükre, egyfajta érett tudatossággal, míg a halálfélelem a megsemmisüléstől rezonál arra, hogy valami értéket, valami maradandót mindenki szeretne maga után hagyni (Yalom, 2006; 2013). Grant és Wade-Benzoni a haláltudatosságot megvizsgáló izgalmas tanulmányában ehhez hasonlóan rámutat azon tapasztalatra, hogy a korrallal a haláltudatosság mikéntje változik. A félelem összességében enyhül és érkezik a halállal és az addigi élettel kapcsolatos reflexiók, egy tudatosabb rátekintés időszaka. Ez Eriksson fejlődésméleteiben is megjelenik az utolsó két életszakaszban – a másokhoz való kapcsolódás igénye és annak a vágya, hogy maradandót hagyjunk magunk után egyaránt motiválják ezt a haláltudatosságot (Grant és Wade-Benzoni, 2009).

A magukat vallásosnak (N=95) tartók esetében az értelem keresése pozitív tendenciát mutat a halálfélelem négy dimenziójával, a Félelem a korai haláltól faktorról közepes korrelációt adva, amely erősebb összefüggésre utal. Mivel mintánkban a vallásosság minőségi mutatója nem jelent meg, a vallásos hit mélysége és a halálfélelem fordított U alakú görbe mentén rendeződő halálfélelem mutatók tükröződhetnek eredményeink háttérében – azoknak a legmagasabb a halálfélelme, akik ambivalens attitűddel élik meg hitüket; az ateisták, valamint a mélyen hívő, vallásukat meggyőződéssel gyakorlóké pedig a legalacsonyabb (Békés, 2000; 2003).

A mintánkban, akik a Steger-ék által is említett (Steger, Kashdan és mtsai, 2008) és mint az egzisztencialisták szerint is küzdő, életüket aktívan befolyásoló, nyitott személyiségek, erősebbek azok, akik kereshetik az élet értelmére, egzisztenciális kétségeikre, végességgel kapcsolatos félelmeikre a válaszaikat. Mivel hitükben nem feltétlenül annyira erősek, hogy a vallás által nyújtott világképet, megoldást az életcélokra és a halál utáni létre kérdések nélkül elfogadják – sem nem tagadják azt meg –, egészséges kételkedő, vitatkozó, kutató attitűd jellemezheti őket.

A foglalkozások mentén segítői hivatású vagy végzettségű, valamint egyéb hivatásúakat lehet megkülönböztetni. Még ezen felületes megközelítés is adott szignifikáns különbségeket, igaz, jelzésszintű, gyenge korrelációkkal. Csoportjukban megjelenik jelzésszinten a fordított

összefüggés az egyes halálfélelem dimenziók (közülük három az egyéb kutatásokban is kiemelkedő félelem dimenzió) és az élet értelmének megélése között. A nem segítők „ösztönösebben”, személyiségük függvényében reagálnak egzisztenciális krízisre, stresszre az értelem kereséssel

Azoknál, akik gyászévüket töltik (N=84), az élet értelmének megélése a hatékonyabb megküzdési kompetenciákkal arányosan erőteljesebb (a koherencia érzésével erős pozitív kapcsolat jelzi, miként kerül előtérbe a gyászmunka során is az élet eseményeinek megértésére való törekvés, a kontextusba helyezés az adaptáció során (Pilling, 2003; Hegedűs, 2017), mint protektív személyiség faktor). Az élet értelme keresésének tendenciája a halál drasztikus egyensúly- és addigi értékekre ható romboló hatása ellenére nem jelzett összefüggést a személyiség-faktorokkal, mint az várható lenne. A hatás, a halálesetre való reakció a Jelentős társak féltése és a Félelem az ismeretlentől halálfélelem dimenzióival való pozitív együttjárásban tükröződik. Emellett az, aki az életét kevésbé érzi értelmesnek, jobban fél a meghalás folyamatától. Ezen utóbbi kapcsolatot idősök otthonában dolgozók körében is tapasztaltuk a tematikus képzések során - aki sokat szembesül a haldoklás folyamatával akár személyes érintettség- vagy munkakörhöz kapcsolódóan, ettől fél leginkább, de az értelemről elmélkedve vigaszt, kapaszkodót talál.

Összegzés

A sémákon alapuló, hatékony mindennapos működésünk keretében a halálra ösztönös reakcióink vannak, melyek függetlenek kognitív kiértékelésünktől. A tapasztalat azt mutatja, hogy az MFODS skálában alkalmazott halálfélelem dimenziók köré épített önreflektív beszélgetés is képes olyan konkrétumok köré szervezni az általános halálfélelmet, amelyekhez már megfoghatóbban kialakíthatjuk saját viszonyulásunkat (pl. félelem a korai haláltól). Ez adhat oldást az egzisztenciális halálszorongásban (Yalom, 2006) – és egyben lehetőséget az autentikusabb, értelem-vezérelt életre való törekvésre.

Az élet értelmének fontossága gyakorlati tapasztalatunk alapján is fókuszba kerül minden alkalommal, amikor az egzisztenciális szorongások és halállal kapcsolatos témák mentén vezetjük a beszélgetéseket, programokat. Még az olyan egyszerű kérdés: „Mennyi ideig szeretnél élni?” is afelé tereli a résztvevők gondolatmenetét (közben számos egyéb izgalmas, mély témát is felvetve, mint öngyilkosság, eutanázia, öregkori egyedüllét) az egyszerű „Örökké” gyermeki választól elindulva (Geiszbühl-Szimon és Nemes, 2017)), hogy elkezdjük keresni az élet mikéntjét, annak értelmét, a motivációt. A kitűzött célok és az oda vezető úton

tett erőfeszítés, választásaink, kapcsolódásunk másokhoz, amelyek a végesség tudatával súlyt, egyben értelmet is adhatnak létezésünknek, egyben enyhítik a szorongást is.

Egy alkotó, így az egyén értékeinek örökkévalóságot biztosító értelmes élet ígérete a disztális védekező mechanizmust táplálva a tudattalan rétegeiben is hat. Az irányított, felderített haláltudatosság enyhét hozhat a halál gondolatára előtörő rettegésben. A Halál Kávéházak, egzisztenciális műhelyek és az idősek otthonában dolgozó ápolók részére tartott képzéseken tapasztaltak alapján is elmondható, hogy a halállal való szembesülés egy reflektívebb, teljesebb élet lehetőségét segíti elő. A programok tudatosabb, autentikusabb életre sarkallnak, amelyben a végességgel kapcsolatos gondolatokat nem cenzúrázzuk önnön rettegésünk árnyékában, hogy azok a tudattalan rétegeibe száműzve szorongásként, majd közvetett formában, életvitelünkben elakadásokat okozva térjenek vissza. Az eredmények azt sugallják, a tudatosításnak, önismerettel egybekötött, egzisztenciális fókuszú programoknak hosszú-távon egészségvédő szerepe lehet.

„Jóllehet a halál fizikai értelemben elpusztít, a halál tudata megment bennünket.” (Yalom, 2018 13.o)

Kitekintés

Fenti eredmények izgalmasan reflektálnak a gyakorlati tapasztalatra, ám csak enyhe kapcsolatot sugallanak a számok. Az összefüggéseket érdemes lenne megvizsgálni fordított sorrendben felvett tesztekkel – először a PIK, majd a halálfélelem, és végül az Élet Értelme kérdőívet. Elképzelhető, hogy az előfeszítés, a haláltudatosság fókuszba hozása erőteljesebb összefüggésekben rajzolódna ki. A vallásosok esetében érdekes lenne megvizsgálni az értelemkeresési tendenciákat minőségi mutatói mentén (ki mennyire mélyen, milyen meggyőződéssel gyakorolja a vallást). Ezen további kutatások tovább árnyalhatják ismeretünket, és segíthetik a programok finomhangolását.

Az értelmetlenség érzéséből fakadó egzisztenciális szorongás a halál tényében gyökeredzik: ha meghalunk, mi értelme van az életnek? Eleve elrendelt feladat híján magunknak kell megteremtteni életcélunkat vagy céljainkat, amelyeken keresztül értelemmel teli életet élhetünk. Az ember az élet egészét átfogó nagy kérdésen túl a mindennapok történéseiben, helyzeteiben is választ, kontextust és értelmet keres. Emellett saját magának is célokkal kell rendelkeznie, amelyek értelmet adnak véges életének. Ez segíthet az egzisztenciális szorongások, a halálszorongás leküzdésében, mint azt Wong Értelemkezelés- és Frankl logoterápiájában is láthatjuk. Az élet értelmessé alakításában kiemelendő saját

felelősségünk is, ahogy erre az egzisztencialisták rámutatnak. Céljaink kitűzése és elérésükre tett erőfeszítés legnagyobb része saját hatáskörünkben van, ez kontrollérzéssel is jár.

Az egyén lelki egyensúlyát veszélyezteti, ha elveszti a kontrollt a rá ható életeseményei felett és kiszolgáltatottá válik. Ez a kiszolgáltatottság-érzés, a félelem az ismeretlentől: mi történik velünk a haldoklás során és halálunkat követően, erősen foglalkoztatja a hétköznapi emberét. A Halál Kávéház beszélgetések és veszteség-feldolgozó képzések tapasztalata alapján is sokan egyértelműen, megfoghatóan félnek a haláltól, annak egyes rétegeitől (mint meghalás folyamata, félelem a fájdalomtól, az öregedéstől stb.). Az élet értelmességének kérdése szinte minden alkalommal felmerül – vigaszt nyújthat elmúlásunk kínzó gondolata felett. Kapcsolódik szervesen annak igényéhez, hogy a velünk történt események összefüggő, jelentésteli kapcsolatban vannak egymással, más szóval értelmük van. Fontos, hogy a múlt és jelen eseményei és a jövőnk képe koherens egésznek alkossanak, és ez keretben legyen foglalva valamiféle vágyott céllal igazodva az egyén hiedelem-és értékrendszeréhez.

Ezzel a gondolattal elérkeztünk a koherencia érzéséhez, egyik olyan megküzdési kompetenciához, mely az élet értelmével karöltve adhat eszközt az egyénnek a végsővel való szembenézésben. A koherencia érzése és az értelem megélése építő módon van jelen a halálfélelemmel való kapcsolatban – halálfélelmünk az értelemteliségen keresztül szelídiül.

Vajon mik azon további személyiség-tényezők, coping potenciálok, melyek segítenek bennünket, és ezek milyen kapcsolatban vannak a halálfélelemmel és az élet értelmességével, illetve mindezek ismeretében miként érdemes a halálról beszélgetni, foglalkozni a programok, képzések keretén belül? Ezekre a kérdésekre ad választ a tanulmány következő része, egyben teljes egészében bemutatva a kutatás izgalmas eredményeit.

IRODALOM

ARIÈS, P. (1976): *Western Attitudes Towards Death. From the Middle Ages to the Present.*

London: Marion Boyars

BALDWIN, M.W., & WESLEY, R. (1996): Effects of Existential Anxiety and Self-Esteem in the Perception of Others. *Basic and Applied Social Psychology, Canada, Lawrence Erlbaum Associates*, 18(1) 1996, p 75-95.

BÉKÉS V. (2000). Ki fél a haláltól? A halálfélelem és korrelátumai. *Kharón Thanatológiai Szemle*, IV. évfolyam, 2000 ősz

BÉKÉS V. (2003). A halál iránti attitűd az életkor, nem, és a vallásosság függvényében.

Kharón Thanatológiai Szemle, VII. évfolyam, 2003/1-2

BÉKÉS V. (2004). A félelem megszelídítése. A rettegéskezelés elmélet. *Kharón Thanatológiai Szemle*, VIII. évfolyam, 2004/1-2.

FRANKL, V.E. (1992): *Man's Search For Meaning*. Boston: Beacon Press

FRANKL, V.E. (2014): *...mégis mond jigent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábort*. Budapest: Jel Kiadó

GEISZBÜHL-SZIMON P. (2016): Beszéljünk-e a halálról? A csoportos beszélgetés hatása a halálfélelemre és halál iránti attitűdre. *Kharón Thanatológiai Szemle*, XX. évfolyam, 2016/3.

GEISZBÜHL-SZIMON P., & NEMES L. (2017): Halál Kávéház Budapest. *Kharón Thanatológiai Szemle*, XX. évfolyam, 2017/4.

GRANT, M. A. & WADE-BENZONI, A.K. (2009): The Hot and the Cool of Death Awareness at Work: Mortality Cues, Aging, and Self Protective and Prosocial Motivations. *Academy of Management Review*. 2009 Vol. 34, No 4. 600-622.

GREENBERG, J., PYSZCZINSKY, T. & SOLOMON, S.: A Dual-Process Model of Defense Against Conscious and Unconscious Death-Related Thoughts An Extension of Terror Management Theory. *Psychological Review 1999 by the American Psychological Association* October 1999 Vol. 106, No. 4, 835-845.

HEGEDŰS K. (2017): *Létezik-e jó halál?* Budapest, Oriold és Társai

HENCZI E.(2011): A pszichológusok és lelkészek halálképének vizsgálata. *Kharón Thanatológiai Szemle*, XV. évfolyam, 2011/2-3.

IVERACH, L., MENZIES, R.G, & MENZIES, R.E.(2014): Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, Vol. 34, Issue 7, November 2014, p 580–593.

MARTOS T. (2010): *Életcélok és lelki egészség a magyar társadalomban*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest.

MARTOS T., KONKOLY-THEGE B. & STEGER, M.F. (2010): It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimensions of religiosity and meaning in life. *Elsevier, Personality and Individual Differences* 49 (2010) 863–868.

- MARTOS T.&KONKOLY-THÉGE B. (2012): Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2012 március, 67. 1. 125–149.
- NEIMEYER, R. A. (Ed) (1994): *Death Anxiety Handbook. Research, Instrumentation and Application*. US: Taylor and Francis
- PIERCE, J., COHEN, A., CHAMBERS, A.J. & MEAD, R., M. (2007): Gender differences in death anxiety and religious orientation among US highschool and college students. *Mental Health Religion & Culture* 10(2):143-150
- PILLING JÁNOS (Szerk.) (2003): *Gyász*. Medicina Könyvkiadó, Budapest
- ROUTLEDGE, C., OSTAFIN, B., JUHL, J., SEDIKIDES, C., CATHEY, C. & LIAO, J.(2010): Adjusting to Death: The Effects of Mortality Salience and Self-Esteem on Psychological Well-Being, Growth Motivation, and Maladaptive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010, Vol. 99, No. 6, 897–916
- SAEED, F. & BOKHAREY, Z.A. (2016): Gender Differences, Life Satisfaction, its Correlate and Death Anxiety in Retirement. *Psychol Clin Psychiatry* 5(2): 00280.
- SÁRKÁNY P. (2012): Értelmeközpontú egzisztenciaanalízis és filozófiai tanácsadás. Viktor Frankl halálának 15. évfordulójára. *Imágó Budapest* (2,23) 2012, 3:75-82.
- SARTRE, J.P. (1947): *Egzisztencializmus*. Hatágú Síp Alapítvány, Reprint Ex Hungria, 1991
- SMITH, E.E. (2017): *The power of meaning. Crafting a Life that Matters*. New York: Crown
- STEGER, M.F., FRAZIER, OISHI, S. & KALER, M. (2006): The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology* Copyright 2006 Vol. 53, No. 1, 80–93.
- STEGER, M.F., KASHDAN, T.B., SULLIVAN, B.A. & LORENZ, D. (2008): Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality* 76:2, April 2008
- STRANG, P. & STRANG, S. (2001): Spiritual thoughts, coping and 'sense of coherence' in brain tumor patients and their spouses. *Palliative Medicine*, 2001;15: 127–134
- TILLICH, P. (1952): *The courage to be*. download: <https://epdf.pub/the-courage-to-be.html>
- VIORST, J. (2002): *Szükséges veszteségeink*. Budapest: Háttér Kiadó

- WALTER, T. (2017): *What death means now. Critically thinking about dying and grieving.*
Bristol: Policy Press
- WONG, P. T. P. (2009): Positive existentialpsychology. In S. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology.* Oxford: Blackwell.
- YALOM, I. (2006): *Egzisztenciális pszichoterápia.* Budapest: Animula Könyvkiadó
- YALOM, I. (2013): *A terápia ajándéka.* Budapest: Park Könyvkiadó
- YALOM, I. (2018): *Szemben a nappal. A haláltól való rettegés legyőzése.* Budapest: Park Könyvkiadó
- ZÁBÓ, V.&VARGHA, A. (2019): Újabb eredmények az Élet értelme kérdőív magyar változatának validálásához. *Alkalmazott Pszichológia*, 19(2): 77-98
- 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.
- ZANA Á. (2009): A halálkép alakulása és változása Magyarországon, a korosztályos értékítélet-különbségek és a lehetséges mérési módszerek vizsgálata. Tabu-e még a halál? Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola. Budapest
- ZANA Á.: (2018): *Mit mondjak? Hogyan mondjam? Gondolatok az életről és az élet végéről.* Budapest: Kossuth Kiadó
- ZANG, H., SANG, Z., ZHU, J. &DENG, W. (2016): Need for Meaning, Meaning Confusion, Meaning Anxiety, and Meaning Avoidance: Additional Dimensions of Meaning in Life. *Happiness Studies* DOI 10.1007/s10902-016-9815-0_ Springer Science+Business Media Dordrecht 2016
- Internetes forrásoldalak: www.kharon.hu, <https://epdf.pub/>

Szimon Petra MSc

Pszichológus, mentálhigiénés szakember

Pszichohub magánrendelő

www.szimonpetra.hu

pszimon@gmail.com