

## A halálfélelem átfogó modelljének alapjai<sup>1</sup>

**Összefoglalás** *Tanulmányunkban a halálfélelemnek egy átfogó modelljét mutatjuk be. A modell a halálfélelemnek három közvetlen előzményét különíti el: a múlttal kapcsolatos megbánást, a jövővel kapcsolatos megbánást és a halálnak tulajdonított jelentést. A múlttal kapcsolatos megbánás az egyén beteljesületlen vágyaira vonatkozik, melyeknek valóra kellett volna válniuk, de ez nem történt meg. A jövővel kapcsolatos megbánás arra az előérzetre vonatkozik, hogy az idő előtti halál miatt az illető nem érheti el céljait a jövőben. A halálnak tulajdonított jelentés az egyén halálfogalmára utal, és arra a képességére, hogy értelmet tulajdonítson neki. Ez a három előzmény komplex módon – a coping mechanizmusok, valamint az egyén önmagával és a világgal kapcsolatos elképzeléseinek közvetítésével – áll kapcsolatban a halálnak az egyén életében történő előtérbe kerülésével. A megküzdési mechanizmusok magukban foglalják az életút-áttekintést, élettervezést, a kultúrával való azonosulást és a transzcendencia egyéni átélésének folyamatát (s egyéb tényezőket is). Ismertetjük a modell továbbfejlesztésének és gyakorlati alkalmazásának lehetőségeit.*

## A halálfélelem átfogó modelljének alapjai

A halálfélelem irodalmának áttekintése (pl. Neimeyer és Van Brunt, 1995; Tomer, 1992) rávilágított egy átfogó, működőképes és tesztelhető modell megalkotásának szükségességére, amely összekapcsolja a halálfélelmet annak lehetséges előidézőivel. Egy ilyen modell több célt szolgálhat. Empirikus megközelítésből egy átfogó modell képes lehet néhány logikátlan és/vagy paradox eredményt megmagyarázni. Egy egyszerű példa megvilágíthatja ezt: ésszerű, hogy közvetlen, egyszerű kapcsolatot várunk el a halálnak az egyén életében történő előtérbe kerülése és a halálfélelem között, tehát azok az emberek, akik „közelebb vannak a halálhoz”, nagyobb fokú szorongást mutatnak. Empirikus kutatások kimutatták azonban, hogy nincs egyértelmű és erős kapcsolat az életkor és a halálfélelem közt (pl. Kastenbaum, 1992). Sőt, néhány felmérés szerint kisebb a halálfélelem az idősebb felnőttek körében, mint a középkorú vagy a fiatal felnőtteknél (pl. Neimeyer és Van Brunt, 1995; Neimeyer és Moore és Bagley, 1988; Wong, Reker és Gesser, 1994). Néhány kutatási eredmény az évek előrehaladtával a halálfélelem lineáris csökkenésére utal, egészen a serdülőkortól kezdve (pl. Neimeyer, Moore és Bagley, 1988; Thorson és Powell, 1994), míg más eredmények inkább haranggörbe-szerű kapcsolatra utalnak, mely szerint a halálfélelem a középkorban tetőzik (Gesser, Wong és Reker, 1987). Egyik esetben sem beszélhetünk azonban a halálfélelem egyenletes növekedéséről a fiatalkortól az időskor felé haladva. Hasonlóképpen a halálfélelem és az egészségi állapot közötti kapcsolat is összetettnek tűnik, nem általánosítható úgy, hogy a komolyabb betegség mindig megnövekedett halálfélelemmel jár (pl. Neimeyer és Van Brunt,

<sup>1</sup> Adrian Tomer – Grafton Eliason (1996) Toward a Comprehensive Model of Death Anxiety. *Death Studies*, (20), 343-365

Megjegyzés: Bár a „death anxiety” „halálszorongás”-ként fordítható, s a szakirodalom valóban különbséget tesz a halálfélelem és a halállal kapcsolatos szorongás között, ebben a tanulmányban a szerzők a „death anxiety” fogalmát átfogó értelemben használják, amely nem csak a szorongási, hanem a félelmi elemeket is magában foglalja. Mivel így bizonyos értelemben „megállapodás kérdése”, hogy a két fogalom közül melyiket használjuk egyesítőként, a magyar fordításban a közismertebb halálfélelem kifejezést használjuk – hangsúlyozva, hogy ebben az írásban ez a kifejezés a félelem pszichológiai fogalmánál tágabb értelmű. – a szerk.

1995). Tehát a korral és az egészségi állapottal kapcsolatos eredmények arra utalnak, hogy mindkét változó (és így a halál előtérbe kerülése is) inkább kerülő úton van kapcsolatban a halálfélelemmel, amelyet csak egy átfogó, többtényezős modellel lehet leírni.

Egy ilyen átfogó modell azonban nem csupán ezeknek az ellentmondásoknak az összeegyeztetésére lehet alkalmas, hanem egyúttal lehetővé teszi az elméleti megközelítések összevethetőségét is. A modell egyes összetevői megfeleltethetők egy vagy több korábbi elméletnek. Ez azt eredményezheti, hogy az átfogó modell megmutatja, hogy a különféle teóriák hol közelítenek egymáshoz, és hol egészítik ki egymást (Neimeyer, 1994a; Tomer, 1992). A modell empirikus megerősítése e teóriáknak részleges hitelesítéséül szolgál majd, és hangsúlyozni fogja az integráció szükségességét.

### **Az átfogó modell megvalósíthatósága**

Keresztülvihető feladat-e egy átfogó modell megalkotása? Az olvasó bizonyára nem fog meglepődni, ha igenlő választ adunk erre a kérdésre. Először is: máris nagy mennyiségű vizsgálati adat áll rendelkezésünkre. Annak ellenére, hogy ezek helyenként ellentmondások, az eredmények néhány széleskörű általánosítást is lehetővé tesznek (pl. a halálfélelem és az önmevalósítás közötti kapcsolat összefüggései esetében – a témakör rövid áttekintésért ld. pl. Neimeyer, 1994b). Másodszor: létezik néhány modell, melyek – bár nem átfogóak, és bizonyítékokkal sincsenek megerősítve – építőelemekként és kiindulási alapként szolgálhatnak. Ilyen például Wood és Robinson (1982) „járulékos modellje”, mely szerint az önmevalósítás (pl. eltérés az én és az ideális én között) és az integráció (az én és a halál közötti ellentmondás feloldása) együttműködnek a halálfélelem kialakításában. Más, általánosabb elméleti megközelítések szintén hozzájárulhatnak egy átfogó modellhez (áttekintésért ld. Tomer, 1992). Végül pedig vannak olyan intuíciók és általános megfigyelések, melyekre építhetünk. Ilyen Neimeyer (1994a) megfigyeléseken alapuló megállapítása arról, hogy az emberi élet felfogható egy olyan identitásépítő folyamatként is, melynek elemei „a múlt visszatükröződései és a jövő előérzetei” (p. 265).

Úgy gondoljuk tehát, hogy egy átfogó modell szükséges és megvalósítható. Természetesen ezen a ponton egy ilyen modell kísérleti jellegű lesz, megerősítésre és esetleges módosításokra szorul majd a további vizsgálati adatok fényében.

Fontos, hogy „munka-meghatározást” készítsünk a halálfélelem fogalmáról, mielőtt belekezdenénk a modell kialakításának feladatába. A halálfélelem fogalma, amiképpen itt használjuk, egy olyan negatív érzelmi reakció, melyet egy olyan állapot felidézése provokál, melyben az én nem létezik. Kizárjuk ezért a kapcsolódó nézőpontokat, mint a haldoklástól való félelmet illetve azt a félelmet, amit mások halála vagy haldoklása miatt érzünk. Bár a „szorongás” kifejezés használatának szintén megvannak a maga nehézségei (ld. Neimeyer, 1995), ebben a tanulmányban átfogó értelemben alkalmazzuk, amely magában foglalja például a félelmet is. Először röviden bemutatjuk a modellt, majd igazoljuk alkotóelemeit. Erre a célra korábbi eredményeket és elméleti alátámasztásokat alkalmazunk. Az írás utolsó bekezdéseiben a modell továbbfejlesztési lehetőségeiről, gyakorlati következményeiről, valamint módszertani megfontolásokról lesz szó.

### **A halálfélelem-modell**

A javasolt modell szerint (sematikus ábrázolását ld. az 1. ábrán) a halálfélelemnek három közvetlen meghatározója van: a múlttal kapcsolatos megbánás, a jövővel kapcsolatos

megbánás és a halálnak tulajdonított jelentés. Az első két meghatározó az illető halálszemléletéből fakadó megbánástípusokra utal. A múlttal kapcsolatos megbánás a be nem teljesült alapvető vágyak felfedezéséből fakad. A jövővel kapcsolatos megbánás az alapvető célok jövőbeni beteljesítésére való képtelenség felismeréséből ered. A harmadik meghatározó, a halál jelentése az egyén halállal kapcsolatos értelmezésére utal, hogy pozitívnak vagy negatívnak, értelmesnek vagy értelmetlennek tartja-e, stb. A modell szerint az egyén nagyobb mérvű halálfélelmet él meg, ha erős megbánást érez a múlttal vagy jövővel kapcsolatosan és/vagy értelmetlennek tartja a halált.

A halálfélelem három meghatározója bizonyos mértékben összefügghet azzal, hogy az egyén mennyit gondol saját halandóságára, mindennapjaiban a halál mennyire kerül előtérbe. A halál előtérbe kerülése ezzel a három meghatározóval (és így a halálfélelemmel) három módon lehet kapcsolatban:

- (1) közvetlenül aktiválja a megbánás érzését és a halál értelmességére, illetve értelmetlenségére vonatkozó gondolatokat;
- (2) az egyén saját magáról és/vagy a világról szóló hiedelmeire hatva befolyásolja a többi összetevőt; és végül
- (3) a halál előtérbe kerülése különféle „coping mechanizmusokat” aktivál, mint pl.: élet-áttekintés, élettervezés, azonosulás az egyén kultúrájával, én-transzcendáló eljárások és esetleg más eljárások is. Ezek a folyamatok aztán hatást gyakorolnak az egyén elképzeléseire önmagáról és/vagy a világról és ezen a módon a halálfélelem három közvetlen meghatározójára is.

A befolyásolás eme három mintázatának kombinálódása határozza meg, hogy a halál előtérbe kerülése milyen összhatással van a halálfélelemre.

A modell működésének magyarázatához tételizzük fel, hogy az életkörülményeknek köszönhetően (pl. betegség, haláleset a családban) a halál fokozottan előtérbe kerül. Egy közvetlen hatás általában a halálfélelem növekedését okozza a kétféle megbánás és a halál értelmetlenségéről szóló gondolatok aktiválásával. A halál előtérbe kerülése hat az énképre is, és csökkenti a magabiztosságot, majd a későbbiekben növeli a halálfélelmet. Másrészt a sebezhetőség fokozottabb érzete működésbe hozhat olyan folyamatokat, mint az élet-áttekintés, élettervezés, én-transzcendáló folyamatok és az egyén kultúrájával való azonosulás. Ezeknek a folyamatoknak a pozitív eredményei az énkép pozitív megváltozását okozhatják, növekvő magabiztosságot és a világszemlélet megváltozását, ami csökkenti a megbánást, és értelmesebbé teszi a halált. A végeredmény (a halálfélelem növekedése, csökkenése vagy meg nem változása) attól függ, mennyire voltak a protektív folyamatok eredményesek a halál fokozott előtérbe kerüléséből fakadó egyéb hatásokkal való kölcsönhatásban.

### **Múlttal kapcsolatos megbánás, jövővel kapcsolatos megbánás és önmegvalósítás**

A múlttal kapcsolatos megbánást azokkal az életcélokkal kapcsolatban írhatjuk le, melyekről az egyén egy adott kulturális kontextusban úgy gondolja, hogy el kellett volna érnie (de nem érte el) a múltban. A halál lehetőségének kilátása aktiválja a múlttal kapcsolatos megbánást. Az egyén büntudatot érez amiatt, hogy nem teljesítette be azt, amiről ő (és esetleg más is) úgy érezte, hogy be kell teljesítenie. A büntudat és lelkifurdalás fokozottabb halálfélelemhez vezetnek.

Másrészt az ember, aki önmagát a jövőben feladatok, célok, tervek által képzeleli el (pl. Sartre, 1966/1943), nem kerülheti el a haláltól, mint olyan eseménytől való félelmet, mely mindezen terveknek ellentmond. E perspektívából azt várhatjuk, hogy minél fontosabbak ezek a tervek az egyén önértelmezésében vagy személyes identitásában, annál inkább fog a

halálhoz szorongás kapcsolódni. Ellenben egy olyan ember, akinek nincsenek nagy elvárásai a jövővel kapcsolatban, kismértékű jövővel kapcsolatos megbánást fog érezni a lehetséges vagy várható halállal szembesülve. A jövővel kapcsolatos megbánás tehát arra a felismerésre adott érzelmi reakció, hogy az e célok megvalósításához szükséges idő esetleg már nem áll rendelkezésre. Az ebből származó frusztráció és csalódottság megnövekedett halálfélelemben nyilvánul meg.

A megbánás és halálfélelem közti kapcsolat igazolható a halálfélelem és az önmegvalósítás irodalmának vizsgálatával csakúgy, mint a kapcsolódó elméletek elemzésével. Lényeges bizonyíték szól az önmegvalósítás és a halálfélelem közti fordított irányú kapcsolat mellett (pl. Neimeyer, 1994b; Neimeyer és Van Brunt, 1995). Például Neimeyer és Chapman (1980) azt találták, hogy az alacsonyabb szintű önmegvalósítást elérők a Templer-féle halálfélelem-skálán (1970) magasabb pontszámot értek el, csakúgy, mint a Collett-Lester-féle mérőeszköz különböző skáláin. Az ezt követő tanulmányok (pl. Neimeyer, 1985; Robinson és Wood, 1983; Wood és Robinson, 1982) tovább finomították ezeket az eredményeket, rámutatva egy másik fontos változóra: hogyan képzeljük el a halált az énnel szemtől-szemben.

Ezen inverz kapcsolatnak az elméleti magyarázata bizonytalan. Így Neimeyer és Chapman (1980) megalkottak egy Sartre ontológiáján és halálleírásán alapuló egzisztenciális hipotézist. A kapcsolat önmegvalósítási elméletekkel is összeegyeztethető (pl. Maslow, 1968; Rogers, 1959) Az önmegvalósításnak elő kell segítenie a halált is magában foglalható élményekre való nyitottságot (Rogers, 1980). Úgy is érvelhetünk (Neimeyer és Chapman Sartre interpretációjával összhangban), hogy egy önmagát magas fokon megvalósított embernek kevesebb veszténivalója van, mint egy kevésbé önmegvalósító embernek: Ő már sok mindent elért és talán kevesebb további megszereznielölója maradt. Ily módon az önmegvalósítás figyelmünket a múltra és a jövőre is irányítja. Jelen modell terminológiájával élve az önmagát megvalósított ember kismértékű múlttal és jövővel kapcsolatos megbánással bír.

A halál elfogadását hagyományosan a bölcsesség jelének tekintik. Az Erikson-féle pszichoszociális elmélet nyolcadik szintjén (Erikson, 1963) lévő bölcs ember úgy érzi, hogy értelmes életet élt (az önmegvalósítás fogalmával összhangban) és elfogadja a halált. Az okatlan ember elvesztegette életét. A halál közelségében az okatlan ember számára nem léteznek, vagy nem kivitelezhetőek további tervek a jövőre vonatkozóan. Erikson nézetét megfogalmazhatjuk úgy is, ha azt mondjuk, a múlttal kapcsolatos megbánás kétségbeesésben és halálfélelemben nyilvánul meg. Továbbá az Erikson-modell szerinti bölcs nemcsak olyan ember, aki megbékélt az életével, hanem olyan is, akinek kevés elérnielölója maradt az életben, így kismértékű jövővel kapcsolatos megbánást él át.

Egy másik véleménnyel is találkozhatunk, mely szerint a megnövekedett halálfélelem forrása az önmegvalósítás és az individualizáció (pl. Becker, 1973; Firestone, 1994). A be nem teljesültség nem halálfélelemet eredményez, hanem inkább a „nem teljes élet miatt érzett ontológiai büntudatot” (Firestone, 1994, 237. old.). A kutatási eredmények értelmében (szemben a klinikai tapasztalatokkal) nem sok minden áll e vélemény mellett. Mégis, van valami, ami az „ontológiai büntudat” (terminológiánkban: múlttal kapcsolatos megbánás) és a halálfélelem fogalmi megkülönböztetése mellett szól. Mindemellett fontos észrevenni, hogy a múlttal kapcsolatos megbánás (vagy büntudat) különösen szívbemarkoló lehet a végességgel való szembesülés miatt. Egy halhatatlan lény számára a meg nem valósult múlt nem jelent komoly problémát. A múlttal kapcsolatos megbánás tehát „a halállal szembesülő” megbánás és intenzívebb halálfélelem formájában fejeződik ki.

Számolnunk kell még azzal az ellenvetéssel, hogy alkalmanként az erőteljesebb halálfélelem a beteljesültség vagy boldogság élményét követően jelenik meg (Firestone, 1994). Természetesen a beteljesültség élményének lehet olyan hatása, ami megváltoztatja az

egyén alapvető céljait és terveit a jövővel kapcsolatban. Az egyén megnövelheti jövővel kapcsolatos elvárásait, és így a jövővel kapcsolatos megbánás mértéke is növekedhet, és ezzel együtt a halálfélelemé is. Tehát az önmegvalósítás kétféle megbánási típusba sorolásának megvan az az előnye, hogy számol a kutatási eredményekkel, csakúgy, mint a Firestone által említett klinikai tapasztalatokkal.

Tanulságos összekapcsolni a kétféle megbánást a Neimeyer és munkatársai által kiterjedten alkalmazott Fenyegtettség Indexszel (pl. Neimeyer, Dingemans és Epting, 1977). Az index, mely az én és a saját halál közötti jelentésbeli szakadék (vagy a halál fenyegetettségének) mérésére készült és e célra használják rendszeresen, alkalmazható az önmegvalósítás mértékének mérésére is, az én és az ideális én közötti eltérésre alapozva. Az én és az ideál közötti kis vagy nem létező eltérés azt mutatja, hogy az egyén elérte fő céljait, és így nincs nagymértékű múlttal kapcsolatos megbánása. Minthogy nem maradtak nagyobb célok hátra, szintén nem jellemző a nagyobb mérvű jövővel kapcsolatos megbánás sem. Másrészt viszont a nagy eltérés utalhat nagymértékű múlttal kapcsolatos megbánás vagy nagymértékű jövővel kapcsolatos megbánás vagy mindkettő egyidejű meglétére. Így tehát láthatjuk az énnel kapcsolatos elképzelések és a kétféle megbánás közötti kapcsolatot.

## **A halál jelentése**

A halálnak az énnel szembeni és az én jövőjével kapcsolatos megfogalmazódása várhatóan hatni fog a halál közeledésével kapcsolatos szorongás mértékére. A halál értelmesként való értelmezése csökkentheti a halálfélelem szintjét. Másrészt az abszurdnak és értelmetlennek tartott halál megnövekedett halálfélelmet eredményezhet. Eme kapcsolat néhány bizonyítékát Holcomb, Neimeyer és Moore (1993) szolgáltatta. Azok, akik hajlamosak voltak a halált céltalannak, „rossznak” és negatívnak, szenvedésteljesnek és érthetetlennek, stb. leírni a halál értelméről szóló személyes beszámolójukban, magasabb értéket értek el a Hoelter-féle Multidimenzionális Halálfélelem Skálán.

Wong, Reker és Gesser (1994) szerint a halál elfogadása három összetevőből áll: semleges elfogadás, várakozásteli elfogadás (a túlvilágban való hitttel kapcsolatosan) és elfogadás menekülésként (a halál, mint a nyomorúságos élet alternatívája). A revideált halálattitúd profil (DAP-R) méri e három összetevőt, csakúgy, mint a halálkerülést és a halálfélelmet. A kutatók azt tapasztalták, hogy azok a fiatal felnőttek, akik nagyfokú várakozásteli elfogadást mutattak, kevésbé féltek a haláltól. Ezzel összhangban, a túlvilágban való hit fordítottan volt arányos a halálfélelemmel Rigdon és Epting (1985) szerint. Azonban Krieger, Epting és Leitner (1974) nem talált kapcsolatot a Fenyegtettség Indexszel mért halálfélelem és a túlvilágban való hit között, míg Thorson és Powell (pl. 1994) komplex kapcsolatot említ.

Fontos észrevennünk, hogy a túlvilágba vagy halhatatlanságba vetett hit csupán egy módja annak, hogy a halálra mint értelmes dologra gondoljunk. Az alternatív módozatok kapcsolódhatnak a deindividualizáció folyamatához, melyben az én átlépheti határait és egyesülhet a Világegyetemmel (pl. Dickstein, 1977; Kohlberg és Ryncarz, 1990). Ez a gondolat egybeesik azzal a feltételezéssel, hogy létezik egy egyetemes tudat az egyénin kívül (vö. Goswami, 1993). E nézőpontból a halál a kozmikus egységbe való visszaolvadás.

Egy másik lehetőség, melyben a halál értelmet kap, az a nyomorúságos életből való szabadulás. Valóban, Wong, Reker és Gesser (1994) fordított arányosságot talált a „elfogadás menekülésként” alskála és a halálfélelem között.

A halál értelmességét az egyénnek a világról és önmagáról alkotott hiedelmei határozzák meg. E pont tisztázása érdekében Antonovski koherenciaérzet modelljét (pl.

Antonovski, 1987; vö. Tomer, 1992) alkalmazhatjuk példaképpen. A modell három összetevő meglétét feltételezi: beláthatóság, kezelhetőség és értelemteljesség. Az első összetevő a világ rendezett, kiszámítható és megmagyarázhatóként való érzékelésére utal. A másik két összetevő az énnel kapcsolatos, azzal, hogy az egyén önmagát mennyire tartja élelmesnek és az élet kihívásaival megbirkózni képesnek. Mindhárom összetevő befolyásolhatja a halál megítélésének módját (vö. Tomer, 1992).

Hasonlóképpen az igazságos világba vetett erős hit (Lerner, 1970) hajlamosíthat arra, hogy az egyén a halált értelmesnek lássa. A halál értelmességét tehát többdimenziós jelenségként kell vizsgálnunk, amely feltételezhetően komplex módon kapcsolatban áll az egyén filozófiájával, vallásával és életkörülményeivel. Modellünk a halál értelmességét mint egy, a halálfélelemre hatással lévő változót ábrázolja, amely összefügg az egyén önmagáról és a világról alkotott meggyőződéseivel.

## **Az énnel kapcsolatos meggyőzések és a halálfélelem**

### *Énkép*

A megbánásról és önmegvalósításról szóló megbeszélésünk nyilvánvalóvá tette a kapcsolatot az énkép és a halálfélelem között. Elsősorban azt láttuk, hogy a valódi és az ideális én közötti nagy eltérés nagyobb mértékű halálfélelemmel áll kapcsolatban. Tanulságos volna tekintetbe venni az én-eltérés elméletet (pl. Higgins, 1987), bár ez az elmélet eddig nem nyert alkalmazást a halálfélelem területén (vö. Tomer, 1992). Ezen elmélet szerint a valós és az ideális énállapot közötti eltérés a „levertséggel kapcsolatos érzelmeknek” tulajdonítható. Továbbá a valós énállapot és az illendő énállapot (az utóbbi magában foglalja a kötelességek, felelőségek, stb. felvállalását, melyekről valaki az egyén vagy más úgy gondolja, hogy az egyénnek meg kell birkóznia velük) közötti eltérés tulajdonítható félelemnek, fenyegetettségnek, stb. Újabb keletű elméletek (Higgins, Vookles és Tykocinski, 1992) magukban foglalják a teória kiterjesztését a „jövőbeli-énnel” és a „lehetséges-énnel” kapcsolatos egyéb én-hiedelmekre is. Például a valós én és az ideális én közötti eltérés valószínűsíthetően distressz eredetű, ha az ideális én kongruens a jövő-énnel. Ez analóg a helyzettel, melyben az egyénnek fontos céljai vannak, melyeket el akar érni a jövőben. Ezek azok a célok, melyeket az „idő előtti” halál megghiúsíthat (jövővel kapcsolatos megbánás). Az én-hiedelmek és a halálfélelem közötti kapcsolat még alaposabb meghatározásához az én-eltérés elmélet további fejlődésére van szükség. Az itt leírt modell perspektívájából az én-hiedelmek és az ezek közti eltérések (vö. Moretti és Higgins, 1990) befolyásolják a múlttal és a jövővel kapcsolatos megbánás szintjét, csakúgy, mint az egyén önértékelésének mértékét. Befolyásolhatják a halál megítélését is: a halál értelmes-e vagy nem.

### *Önértékelés*

Az önértékelés és halálfélelem közötti kapcsolatot kísérleti eredményeik alapján Greenberg, Solomon és munkatársaik. (1992) mutatták be három tanulmányból álló sorozatukban. Vizsgálataik egyikében a kutatók az önértékelést befolyásolták oly módon, hogy visszajelzéseket adtak a kísérleti alanyoknak a személyiségükkel kapcsolatban. Azok az alanyok, akik pozitív visszacsatolásban részesültek, kevésbé tanúsítottak szorongást egy „halál-videó” hatására. További bizonyítékkal szolgáltak Greenberg és munkatársai. (1993) ezt követő tanulmányai, melyekből kiderült, hogy a magas önértékeléssel rendelkező emberek kevésbé érzik szükségét, hogy tagadják a korai haláltól való félelmüket. Ezek az eredmények összhangban vannak egyéb tanulmányokkal, melyek pozitív korrelációt mutattak ki az alacsony önértékelés (vagy az élet hiábavalóságának érzete) és a halálfélelem között (pl. Amenta és Weiner, 1981; Davis, Bremer, Anderson és Tramill, 1983).

Modellünkben az önértékelés az „énnel kapcsolatos meggyőződések” közé tartozik, és a halálfélelemmel elsősorban a kétféle megbánás befolyásolása révén áll kapcsolatban.

## Coping mechanizmusok

### *Élet-áttekintés*

Az élet-áttekintés és az emlékezés (Butler, 1963; Romaniuk, 1981) valamint az életrajzszerkesztés (Marshall, 1980) fogalmát azon fontos fejlődési folyamatok között mutattuk be, melyek akkor zajlanak, mikor az egyén megvizsgálja a múltját. Pontosabban ezeket a halálfélelemmel való megküzdési mechanizmusoknak tekinthetjük. Az élet-áttekintés Butler (1963, 1974) szerint különlegesen fontos idős korban (vagy halálos beteg esetében), mikor ezt a „közelítő feloldozás és a halál felismerése sugalmazza” (Butler, 1963, 66. old.). Az élet-áttekintés elősegítheti a múltbéli konfliktusok integrációját, és ily módon különösképpen alkalmazható olyan embernél, aki életútjának java részén már túl van, és tudatában van annak, hol áll térben és időben az „élet évszakai” közt. Az élet áttekintés így javasolható mechanizmus az én-integritás elérésére a nyolcadik eriksoni szinten (Erikson, 1963). Butler elismeri azt is, hogy az élet-áttekintés válaszként jelentkezhet más élet-kризisek esetén, különböző életkorokban. Ezzel a felismeréssel összhangban Merriam (1993) 100, 80 és 60 évesek körében végzett tanulmányában úgy találta, hogy nincs jelentős különbség a három korcsoportbeli alanyok között abban a tekintetben, hogy hány százalékuk végzett élet-áttekintést. Más tanulmányok azt mutatták ki, hogy az élet-áttekintés nem korlátozódik az idős korra, és a teljes élettartam alatt megtörténhet (Cameron, 1972; Giambra, 1977; Lieberman és Tobin, 1983; Lowenthal, Thorner és Chiriboga, 1975; Merriam és Cross, 1982). Vitatható azonban, hogy az élet-áttekintés a különböző életszakaszokban különböző funkciót tölt-e be. Ezen álláspont mellett érvel Webster (1993), aki hét faktoros emlékezetfunkció-skálát szerkesztett és hitelesített. A faktorok egyike a halálra való felkészülés volt. Eredményei szerint a halálra való felkészülésben az életkor emelkedésével a visszaemlékezés szerepe egyre nő. Érdekes megfigyelés mindemellett, hogy még tizen-, huszon- és harmincévesek közül is néhányan alkalmazták az emlékezést erre a célra.

Az élet-áttekintés azonban egy elvesztegetettnek ítélt élet esetében nem biztos, hogy segít, sőt esetenként a megbánás mértékét még növelheti is, ahelyett, hogy csökkentené. Büntudatot és depressziót ébreszthet (Butler, 1963). Ezek szerint az élet-áttekintés és a halálfélelem közötti kapcsolat igen összetett.

Egyes kísérleti eredmények arra utaltak, hogy az élet-áttekintés-műhelyen résztvevő emberek haláltagadása csökken (Georgemiller és Maloney, 1984). Ezzel egybehangzóan más tanulmányok további pozitív hatásokra is felhívták a figyelmet, mint például a megnövekedett én-integritásra (Taft és Nehrke, 1990), az élettellel való elégedettség növekedésére (pl. Merriam és Cross, 1981), az alacsonyabb depressziós szintre (pl. McMahon és Rhudick, 1967) vagy a stressz-csökkenésre (pl. Lewis, 1971). Másrészt az idősebb emberek elégedettek lehetnek az életükkel anélkül, hogy élet-áttekintést végeznének (pl. Merriam, 1993). Az egyén által folytatott élet-áttekintés típusa szerint is vannak különbségek. Így Wong és Watt (1991) idős férfiak és nők mintájában azt tapasztalta, hogy a sikeres öregkor integratív emlékezéssel (amely az élet-áttekintéshez hasonló) és instrumentális emlékezéssel (amely szubjektív kompetenciaérzet és folytonosság) áll kapcsolatban. A megszállott emlékezés (amely büntudatban és az egyén múltjával kapcsolatos keserűségben nyilvánul meg) azonban fordítottan aránylik a sikeres öregedéshez. Érdeemes rámutatni, hogy a szerzők nem mérték halálfélelmet e vizsgálat során. A sikeres öregedés megítélése egy interjú alapján, melyben felmérték az alany coping képességeit, fizikai fogylétét, mentális fogylétét és beállítottságát.

Összefoglalásként: a szakirodalom méltatja az élet-áttekintés és emlékezés szerepét, mint az egyén választását a halál fokozott előtérbe kerülésére. Ez modellünkben megfelel annak az útnak, mely a halálfélelemtől a megküzdési módszerekhez vezet. Az emlékezés kimenetele lehet pozitív vagy negatív és hathatnak rá változók, mint például a hógylét vagy az önértékelés, ahelyett, hogy egyenesen a halálfélelemre hatnának (vö. Wong és Watt, 1991). Ez a folyamat modellünkben úgy jelenik meg, hogy javítja vagy rontja az egyén önmagáról alkotott képét (önértékelés, én-fogalmak és élet-elégedettség), és – ennek eredményeképpen – növeli vagy csökkenti a múlttal kapcsolatos megbánást. Valószínűnek tartjuk, hogy az élet-áttekintés hatással van az egyén világgal kapcsolatos meggyőződéseire is (vallás, kultúra, stb.). A folyamatok és hiedelemrendszerek közötti összefüggésekről szóló megbeszélés az azonosulási folyamatokról szóló részben található.

### *Élettervezés*

Míg az élet-áttekintés a múltat veszi figyelembe, az élettervezés a jövőt. Mindkét folyamat különösen kiemelkedő az átmenet egyes szakaszaiban. Levinson (1978) szerint a fejlődési átmenet feladata – egyebek között – „áttekinteni és kiértékelni a múltat; eldönteni, hogy a múlt melyik mozzanata megőrzendő és melyik elvetendő; és átgondolni az egyén kívánalmait és lehetőségeit a jövőre vonatkozóan” (51. old.). Az egyén fő céljainak átgondolása és újraértelmezése különösen fontos a halál fokozott előtérbe kerülésének idején. Ezt Taylor (1983) hangsúlyozta a fenyegető események kognitív adaptációjáról szóló elméletében. Egy lehetséges halálos betegséggel szembesült ember a jelentés kereséséhez folyamodik, amely magában foglalja a prioritások újrarendezését.

Számos típusa van az alapvető célok átszerkesztésének.

„Szelektív optimalizálás kompenzációval” – ezt a terminust Baltes és munkatársai vezették be (pl. Baltes, 1987; Baltes, Dittmann-Kohli és Dixon, 1984), megmagyarázandó a módot, ahogyan az idős emberek csökkent biológiai, mentális és szociális erőforrásaikkal gazdálkodnak (az idő, mint erőforrás szintén hozzáadható e listához). A szelektív optimalizáció lényege néhány olyan célra vagy különlegesen fontos érdeklődési területre való koncentráció, melyekbe az egyén különlegesen nagy erőt fektet és/vagy amelyekből különlegesen nagy elégedettsége származik.

Egy másik lehetőség a realiztikusabb célok kitűzése, az elérhetetlen célokról való lemondással és/vagy a siker és sikertelenség kritériumainak megváltoztatásával. Levinson (1978) az életközepi átmenetről szóló tanulmányában érzékletesen írja le annak a szükségességét, hogy az egyén realiztikusabbá tegye törekvéseit, és így nyomja el „az álom zsarnokságát” (248. old.). Ezek a változások együtt járnak az egyén halandóságának fokozottabb felismerésével és a kiábrándulással, mely tartalmazza a halhatatlanság kimérájának feladását. A külső siker már nem olyan fontos. A sikertelenség, vagy az, amit a társadalom sikertelenségnek tart, többé már nem tűnik katasztrófának (249. old.). Brantstadter, Wentura és Greve (1993) fogalmazta meg az alábbi kérdést: hogyan képesek az idős emberek érintetlenül megőrizni önértékelésüket rendszeres veszteségekkel szembesülve? Válaszuk szerint olyan alkalmazkodási folyamaton mennek keresztül, mely lehetővé teszi az idős embernek, hogy szakítson megvalósíthatatlan céljaival és/vagy csökkentse törekvéseit. Az alkalmazkodás (csakúgy, mint az asszimiláció) alkalmazásával az idős emberek képesek megőrizni ugyanazt a távolságot valós és vágyott énjük között egész életük során (Brandstadter és munkatársai, 1993).

Modellünkben az élettervezési folyamatok az élet-áttekintési folyamatokkal együtt az önértékelésre és én-fogalmakra hatással lévő változókként szerepelnek. Az életcélok átalakítása segíthet betömni az én és az ideális én közötti rést, ezáltal csökkentve a múlttal és

a jövővel kapcsolatos megbánás intenzitását. Az irreális célok lecserélésével az egyén képessé válhat a jövővel kapcsolatos megbánás mértékének csökkentésére, melyet a nem túlságosan távoli halál kilátása keltett. Fő céljainak átdolgozásával az egyén a múlttal kapcsolatos megbánás mértékét is befolyásolhatja, mely abból ered, hogy nem felelt meg valamely eszményi szabványnak.

#### *Az egyén azonosulása kultúrájával*

A félelemkezelési elmélet szerint (pl. Greenberg, Pyszczynski és Solomon, 1986; Solomon, Greenberg és Pyszczynski, 1991) az egyént kulturális világnézete és az ezzel kapcsolt értékek megvédik halandóságának tudatosulásától és az ezzel kapcsolatos szorongástól. Az elmélet szerint ez az egyén kulturális világnézetének az önértékelésre gyakorolt hatásai révén történik. Az egyén azonosulása a kultúrával és annak értékrendje szerinti életvitele megóvja és / vagy növeli az önértékelését. Az önértékelés pedig megóvja az egyént a szorongástól, különösen attól a szorongástól, amely a halandóság tudatosulásával jár. Így a kultúra szorongás-pufferként szerepel „a kultúrával együttműködő” egyén esetében (Greenberg, Simon, Pyszczynski, Solomon és Chatel, 1992).

Számos tanulmány jelezte, hogy a halandóságra való emlékeztetés megnöveli az emberek hajlandóságát arra, hogy pozitívabban reagáljanak a saját világnézetüket osztó emberekre, és negatívabban reagáljanak azokra, akik különböznek tőlük (pl. Greenberg és munkatársai, 1990; Rosenblatt, Greenberg, Solomon, Pyszczynski, T és Lyon, D., 1989). Ezek az eredmények összhangban vannak Osarchuk és Tatz (1973) tapasztalataival: a túlvilágban hívő embereknél a halállal kapcsolatos események vagy helyzetek tovább erősítik a túlvilágba vetett hitüket.

Modellünkben az egyénnek a kultúrájával való azonosulása egyféle megküzdési mechanizmusként szerepel, amelyet kiválthat a halál közelsége is, és amely megvédheti az egyént a fokozott halálfélelmetől. Ez az egyén világnézetének az önbecsülésére és énfogalmaira gyakorolt hatásai révén valósul meg.

#### *Én-transzcendentáló folyamatok*

A transzcendencia kérdését könnyen belátható okokból gyakran tárgyalják a thanatológiában. Ha a halál az én megsemmisülése, akkor az én egyetlen lehetősége arra, hogy elfogadja a halált, a transzcendencia. Az én-nélküli én stádiumának feltételezése Dicksteintől (1977) származik. A feljebb tárgyalt élet-áttekintés és az élettervezési folyamatok én-transzcendentáló, felszabadító funkciót is betölthetnek. Az én-transzcendenciát előmozdító egyéb folyamatok a generatív és én-elkülönítő folyamatok. Az előbbivel kapcsolatban McAdams, de St. Aubin és Logan (1993) életkori különbségeket mutattak ki az alkotókészség négy kategóriájában: alkotó törődés (a jólét és az elkövetkező generációk érdekében), alkotó törekvések, alkotó cselekedetek és alkotó elbeszélések (múltbéli emlékek). Középkorú és idősebb felnőttek növekvő alkotókészséget mutatnak. Ezek az eredmények alátámasztják Erikson elméletét, aki feltételezett egy alkotás kontra stagnálás állapotot a középkorú embereknél. Azonban – szemben Erikson modelljével – idősebb emberek a középkorúakkal megegyező mértékű alkotókészséget mutattak. Az alkotási, értékteremtési folyamatok tehát – legalábbis részben – a halál fokozott közelségére adott válasznak és a saját halál kérdésével való megbirkózás módszerének tekinthetők az élet során.

Az én-elkülönítést vagy az éntudatosság elvesztését Csikszentmihályi (pl. 1990, 1993) írta le, mint az áramlás (flow)-élmény részét. Ennek lényege az, hogy az én eltűnik az egyén tudatából, aki másra koncentrál. Az éntudat ilyenén elvesztése vezethet én-transzcendenciához, egy Másikkal való szoros kapcsolat érzéséhez és a világgal való egyesülés élményéhez

(Csíkszentmihályi, 1990, 64. old.). Az én-transzcendencia egy hasonló megfogalmazását adta Erikson (1982), mint a bölcsesség egyik oldalát, amely jellemzően idős korban fejlődik ki.

Mind az alkotókészség, mind az én-elkülönítő folyamatok vagy élmények képesek megváltoztatni az egyén én-fogalmait és világnézetét, azáltal, hogy az ego-t részévé teszik egy átfogó entitásnak (kozmosz) és azáltal, hogy a világot megtöltik jelentéssel, és – talán – tudatossággal.

## **Fejlődési és gyakorlati vonatkozások**

Érdekes volna fejlődési szempontból megfigyelni a halál közelségében beálló változásokat különböző fejlődési szakaszokban. Az életkor előrehaladtával a halál közelségének érzete megnöveli a megküzdési mechanizmusok fontosságát. Ezek a mechanizmusok csökkenthetik az én-fogalmak közötti eltérést (pl. az ideális és az aktuális én közöttit), növelhetik az önbecsülést és értelemtil világnézetet biztosíthatnak.

Az élet-áttekintés és emlékezés nagyobb szerepet játszhat a halál megnövekedett közelsége esetén, és az élettervezés is ehhez igazodik. Az e cikkben vizsgált adatok összhangban vannak ezzel a feltételezéssel. Azt is várhatjuk, hogy az én-transzcendáló folyamatok és a kulturális értékekkel való azonosulás fontosabbakká válnak, amint az egyén az élet különböző stádiumain áthalad az öregkor és a halál irányába. Természetesen nagy tere van az egyéni különbözőségeknek a választott megküzdési stílusban.

A múlttal és jövővel kapcsolatos megbánás szintje egyénenként változó a körülményektől és életszakasztól függően. A múlttal kapcsolatos megbánás szintje viszonylag alacsony a korai serdülőkorban, majd növekedni kezd, elsősorban a legnagyobb döntések szakaszaiban, a késői serdülőkorban és a felnőttkorban. Ezzel a gondolatmenettel összhangban Sterling és Van Horn (1989) azt találták, hogy a serdülők a moratórium állapotában (amikor túlságosan bizonytalanok élet-döntéseikkel kapcsolatban) magasabb halálfélelem pontszámot értek el. A jövővel kapcsolatos megbánás különösen nagymértékű fiatal korban és középkorban, mikor a jövő kezd kirajzolódni jól megfogalmazott céljaival együtt. Fiatal és középkorban hajlamosak vagyunk viszonylag negatívan szemlélni a halált, ami – a megbánással és a halál nagymértékű előtérbe kerülésével együtt – kifejezett halálfélelmet idézhet elő. Néhány vizsgálati eredmény összecseng ezzel a hipotézissel. Elméletünk szerint sikeres öregedés esetén a múlttal és a jövővel kapcsolatos megbánás kismértékű, a halál pedig értelemmel felruházott (pozitív) jelentésű. Ez összhangban van a vizsgálati eredményekkel (pl. Gesser és munkatársai., 1987; Thorson és Powell, 1994; Wong, Reker és Gesser, 1994). Másrészt a halál viszonylag nagymértékű előtérbe kerülése idős korban különösen nagy egyéni különbségekhez vezet.

Az itt ismertetett átfogó modellnek lehetnek gyakorlati előnyei. A modell képessé tesz bennünket arra, hogy áthidaljuk az elmélet és a gyakorlat közötti szakadékot, megteremtve a többszintű alkalmazás alapjait az orvos, a tanácsadó vagy a nővér számára. A halálhoz való hozzáállásunkat befolyásolhatják gyász- és veszteségélményeink (a halál előtérbe kerülése) – de ez a kapcsolat kölcsönös: a halálhoz való hozzáállás hatással lehet arra, hogy hogyan küzdünk meg a gyással és az egyéb veszteségekkel (Neimeyer, 1994a). Az e területen dolgozó pszichoterapeuták felkészültebbeké válhatnak az ilyen kérdésekkel kapcsolatban, ha megértik a halálhoz való hozzáállást befolyásoló számos tényezőt. A megküzdési folyamatok, csakúgy, mint az itt leírtak, eltérő hatásfokkal alkalmazhatók. A terapeuták megtaníthatják pácienseiket, hogyan alkalmazzák az élet-áttekintést, élettervezést vagy én-transzcendáló folyamatokat hatékonyabban.

Jelen modell bátorítja a kutatókat, valamint a pszichoterapeutákat, hogy tárják fel a halál egyéni jelentéseit (ez leginkább egy kvalitatív, fogalomelemzésen alapuló nézőpontból történik) a halálfélelem kérdésével kapcsolatban (amelyet jellemzően kvantitatív, törvényszerűségeket kutató megközelítés jellemez, ld. Neimeyer, 1994b).

Végül, a halállal kapcsolatos oktatási programoknak a kiértékelés alkotóelemeivel együtt (pl. Durlak, 1994) átfogó modellen kell alapulnia. E programoknak központi célja lehet a halállal kapcsolatos attitűdök módosítása szélesebb körökben, vagy az egészségügyben dolgozók képzése a halálfélelem kérdéseivel kapcsolatban.

## **Módszertani megfigyelések**

Az itt bemutatott halálfélelem-modell a tapasztalati kutatás alapjaként alkalmazható. Az ehhez a célhoz vezető legígéretesebb út – véleményünk szerint – a Szerkezeti Egyenlet Modellezés (SZEM) alkalmazása. Ez a megközelítés lehetővé teszi a kutató számára, hogy egy fogalmi modellből egyszerűen átlépjen egy szerkezeti egyenlet modellbe, amely felbecsülhető és tesztelhető (vö. Bollen, 1989). Számos megfigyelés helytálló ebben az összefüggésben. A változók, mint a halálfélelem, megbánástípusok, a halál értelmessége, stb. úgy jelennek meg egy szerkezeti egyenlet modellben, mint rejtett vagy elméleti változók. Ezek a rejtett változók közvetlenül is mérhetővé válnak különböző indikátorok alkalmazásával. Például a halálfélelem mérhető számos halálfélelem skála alkalmazásával. Az itt feltételezett kapcsolatokat a rejtett változók közötti lineáris kapcsolatként modellezhetjük a SZEM-ben. A halálfélelem függő (vagy exogén) változó, és a megbánástípusok, a halál értelmessége, stb. az endogén változók. A rejtett változók jelzőit alanyok és kapcsolataik mintáján mérjük majd (jellemzően kovarianciaként fejeződik ki), a modell és az adatok közötti egyezés felbecslésére és kiértékelésére fognak szolgálni. A modell felülvizsgálata és/vagy tökéletesítése ekkor válik lehetségessé, melyet az új adatok alapján újabb kiértékelés követ (pl. Raykov, Tomer, Nesselrode, 1991).

A modell módosítható oly módon is, hogy kölcsönös összefüggéseket is magában foglaljon. Például a halálfélelem növekedése aktiválhatja a megküzdési folyamatokat és ez a modellben egy, a halálfélelemből induló és a megküzdési folyamatokba torkolló ösvényként jelenik meg. Ez esetben a megküzdési mechanizmusokat befolyásolja mind a halál előtérbe kerülése, mind a halálfélelem. Figyelembe kell venni továbbá a múlttal és a jövővel kapcsolatos megbánások közötti lehetséges interakciókat is. Körültekintéssel kivitelezett, kölcsönös összefüggés modellek is megtervezhetők és tesztelhetők szerkezeti egyenlet modellekhez készült fejlett programok alkalmazásával, mint amilyen a LISREL és az EQS (pl. Bentler, 1992; Jöreskog és Sörbom, 1988).

Összefoglalásul: a szerkezeti egyenlet modellezés nemcsak az itt bemutatott fogalmi modell tesztelését és felbecsülését teszi lehetővé, de utat biztosít e fogalmi modell további fejlesztéséhez is.

## **Összefoglalás**

Újabb keletű elméleti és tapasztalati fejlesztések lehetővé tették egy átfogó – bár kísérleti – halálfélelem-modell kifejlesztését. Egy ilyen modell strukturális alapot létesít, melyen lehet dolgozni és továbbépíteni, amely lehetőséget biztosít a további és szisztematikusabb kutatásra, és teret nyit a fejlesztési és alkalmazási programok számára. Az e modellen alapuló empirikus kutatások további módosításokra és tökéletesítésekre adhatnak lehetőséget. Végül pedig

remélhetjük, hogy ez a folyamat nemcsak abbéli képességünket növeli, hogy a rászorulókon segíthessünk, de lehetővé teszi, hogy mélyebben megérthessük a halálfélelmet és azt, hogy miképpen kapcsolódik emberi életünkhöz.

## Irodalom

- Amenta, M. M., & Weiner, a. W. (1981): Death anxiety and purpose in life in hospice workers. *Psychological Reports*, 49, 920.
- Antonovski, A. (1987): *Unraveling the mystery of health*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Baltes, P. B. (1987): Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P. B., Dittmann-Kohli, F., & Dixon, R. A. (1984): New perspectives on the development of intelligence in adulthood: Toward a dual-process conception and a model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds), *Life-span development and behavior* (Vol. 6, pp. 33-76). New York: Academic Press.
- Becker, E. (1973): *The denial of death*. New York: Free Press.
- Bentler, P. M. (1989): *EQS: A structural equations program manual*. Los Angeles: BMDP Statistical Software Inc.
- Bollen, K. A. (1989): *Structural equation with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Brandstadter, J., Wentura, D., & Greve, W. (1993): Adaptive resources of the aging self: Outlines of an emergent perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 323-350.
- Butler, R. N. (1963): The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Butler, R. N. (1974): Successful aging and the role of the life review. *American Geriatric Society*, 22, 529-535.
- Cameron, P. (1972): The generation gap: Time orientation. *The Gerontologist*, 12, Part 1, 117-119.
- Csikszentmihalyi, M. (1990): *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993): *The evolving self*. New York: Harper Colins Publishers.
- Davis, S. F., Bremer, S. A., Anderson, B. J., & Tramill, J. L. (1983): The interrelationship of ego strength, self-esteem, death anxiety and gender in undergraduate college students. *Journal of General Psychology*, 108, 55-59.
- Dickstein, E. (1977): Self and self esteem: Theoretical foundations and their implications for research. *Human Development*, 20, 129-140.
- Erikson, E. (1963): *Childhood and Society* (2nd ed.). NY: Norton.
- Erikson, E. H. (1982): *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Firestone, R. W. (1994): In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook*, (pp. 217-241). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Georgemiller, R., & Maloney, H. N. (1984): Group life review and denial of death. *Clinical Gerontologist*, 2(4), 37-49.
- Gesser, G., Wong, P. T. P., & Reker, G. T. (1987): Death attitudes across the life-span: The development and validation of the Death Attitude Profile (DAP). *Omega*, 18, 109-124.
- Giambra, L. M. (1977): Daydreaming about the past: The time setting of spontaneous thought intrusions. *The Gerontologist*, 17, 35-38.
- Goswami, A. (1993): *The self-aware universe*. New York: G. P. Putnam's Sons.

- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S. (1986): The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189-212). New York: Springer-Verlag.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Pinel, E., Simon, L., & Jordan, K. (1993): Effects of self-esteem on vulnerability-denying defensive distortions: Further evidence of an anxiety-buffering function of self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29, 229-251.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S., & Lyon, D. (1990): Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 308- 318.
- Greenberg, J., Simon, L., Pyszczynski, T., Solomon, S., & Chatel D. (1992): Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative reactions to others who threaten one's worldview? *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 212-220.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., & Pinel, E. (1992): Why do people need self-esteem? Converging evidence that self esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 913-922.
- Higgins, E. T. (1987): Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Lewis, C. N. (1971): Reminiscing and self-concept in old age. *Journal of Gerontology*, 26, 240-243.
- Higgins, E. T., Vookles, J., & Tyrocinski, O. (1992): Self and health: How „patterns” of self-beliefs predict types of emotional and physical problems. *Social Cognition*, 10, 125-150.
- Holcomb, L. E., Neimeyer, R. A., & Moore, M. K. (1993): Personal meanings of death: A content analysis of free-response narratives. *Death Studies*, 17, 299-318.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1988): LISREL7 : A guide to the program and its application. Chicago: SPSS Inc.
- Kastenbaum, R. (1992): *The psychology of death*. NY: Springer.
- Kohlberg, L. W., Ryncarz (1990): Beyond justice reasoning: Moral development and consideration of a seventh stage. In C. N. Alexander and E. J. Langer (eds.), *Higher stages of human development* (pp. 191-207). NY: Oxford Univ. Press.
- Krieger, S. R., Epting, F. R., & Leitner, L. M. (1974): Personal constructs, threat, and attitudes toward death. *Omega*, 5, 299-310.
- Lerner, M. J. (1970): The desire for justice and reactions to victims. In J. MacCauley & Berkowitz (eds.), *Altruism and helping behavior* (pp. 205-229). New York: Academic Press.
- Levinson, D. (1978): *The seasons of a man's life*. NY: Balantine.
- Lewis, C. N. (1971). Reminiscing and self-concept in old age. *Journal of Gerontology*, 26, 240-243.
- Lieberman, M. A. & Tobin, S. S. (1983): *The experience of old age*. New York: Basic Books.
- Lowenthal, M. F., Thurnher, M., & Chiriboga, D. (1975). *Four stages of life*. San Francisco: Josey-Bass.
- Marshall, V. W. (1980): *Last chapters: A sociology of aging and dying*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Maslow, A. H. (1968): *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.

- McAdams, D. P., de St. Aubin, E., & Logan, R. L. (1993): Generativity among young, midlife and older adults. *Psychology and Aging*, 8, 221-230.
- McMahon, A. W., & Rhudick, P. J. (1967): *Reminiscing in the aged: An adaptational response. Psychodynamic studies on aging: Creativity, reminiscing and dying.* New York: International Universities Press.
- Merriam, S. B. (1993): Butler's life review: How universal is it? *International Journal of Aging and Human Development*, 37(3), 163-175.
- Merriam, S. & Cross, L. (1982): Adulthood and reminiscence: A descriptive study. *Educational Gerontology*, 8, 275-290.
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1990): Relating self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of experimental social Psychology*, 26, 108-123.
- Neimeyer, R. A. (1985): Actualization, integration and fear of death: A test of the additive model. *Death Studies*, 9, 235- 250.
- Neimeyer, R. A. (1994a): Death attitudes in adult life: A closing coda. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook*, (pp. 263-277). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Neimeyer, R. A. (1994b): The threat index and related methods. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook*, (pp. 61-101). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Neimeyer, R. A., & Chapman, K. M. (1980): Self/ideal discrepancy and fear of death: testing an existential hypothesis. *Omega*, 11, 233-240.
- Neimeyer, R. A., Dinges, P., & Epting, F. R. (1977): Convergent validity, situational stability, and meaningfulness of the Threat Index. *Omega*, 8, 251-265.
- Neimeyer, R. A., Moore, M. K., & Bagley, K. (1988): A preliminary factor structure for the Threat Index. *Death Studies*, 12, 217-225.
- Neimeyer, R. A., Van Brunt, D. (1995): Death anxiety. In H. Wass, & R. A. Neimeyer (Eds.), *Dying: Facing the facts* (3rd ed., pp. 49-88). Washington, DC: Hemisphere.
- Osarchuk, M., & Tatz, S. J. (1973): Effect of induced fear of death on belief in afterlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 256-260.
- Raykov, T., Tomer, a., & Nesselroade, J. R. (1991): Reporting structural equation modeling results in *Psychology and aging: Some proposed guidelines.* *Psychology and Aging*, 6, 499- 503.
- Rigdon, M. A., & Epting, F. R. (1985): Reduction in death threat as a basis for optimal functioning. *Death Studies*, 9, 427- 448.
- Robinson, P. J., & Wood, K. (1983): The Threat Index: An additive approach. *Omega*, 14, 139-144.
- Rogers, C. R. (1959): A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1980): *A way of being.* Boston: Houghton- Mifflin.
- Romaniuk, M. (1981): Reminiscence and the second half of life. *Experimental Aging Research*, 7, 315-336.
- Rosenblatt, A., Greenberg J., Solomon S., Pyszczynski T., & Lyon, D. (1989): Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57,, 681-690.
- Sartre, J. P. (1966): *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology* (H. Barnes, Trans.). New York: Citadel Press. (Original work published 1943).
- Solomon, S., Greenberg J., Pyszczynski T. (1991): A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. In Mark

- Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 93-159, Orlando, Fla.: Academic Press.
- Sterling, C. M., & Van Horn, K. R. (1989): Identity and death anxiety. *Adolescence*, 24, 321-326.
- Taft, L. B., & Nehrke, M. F. (1990): Reminiscence, life review, and ego integrity in nursing home residents. *International Journal of Aging and Human Development*, 30, 189- 196.
- Taylor, S. E. (1983): Adjustment to threatening events. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Templer, D. I. (1970): The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177.
- Thorson, J. A., & Powell, F.C. (1994): A revised death anxiety scale. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook*, (pp. 303-381). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Tomer, A. (1992): Attitudes toward death in adult life--theoretical perspectives. *Death Studies*, 16, 475-506.
- Webster, J. D. (1993): Construction and validation of the reminiscence scale. *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 48, P256-P262.
- Wong, P. T. P., & Watt, L. (1991): What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, 6, 272-279.
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, T. (1994): Death attitude profile-revisited: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Textbook*, (pp. 121-148). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Wood, K., & Robinson, P. J. (1982): Actualization and fear of death: Retesting an existential hypothesis. *Essence*, 5, 235- 243.

Fordította: Bíró Zsuzsa