

**STRAH PRED SMRTJO**  
*Raziskovalna naloga pri psihologiji*

Manca Dremelj

Mentorica: Majda Šajn Stjepić

Šolsko leto 2019/2020

## Kazalo vsebine:

OPREDELITEV PROBLEMA	4
1. TEORETIČNI UVOD	4
1.1.Kaj je strah pred smrtjo?	4
1.2.Nastanek strahu pred smrtjo	5
1.3.Strah pred smrtjo skozi življenje	5
1.4.Vpliv religije	7
1.5.Normalen strah v nasprotju z patološkim	9
1.6.Hospic	11
2. CILJI IN HIPOTEZE	12
2.1.Cilji	12
2.2.Hipoteze	12
3. METODA	13
4. REZULTATI	14
5. INTERPRETACIJA	22
6. SKLEP	24
7. VIRI	25
8. PRILOGE	26
8.1.Dodatna tabela za sedmo in drugo hipotezo	26
8.2.Dodatna tabela za drugo hipotezo	26
8.3.Vprašalnik	27

## Povzetek in ključne besede

Raziskovalna naloga obravnava temo strah pred smrtjo. Čeprav se bomo vsi morali soočiti s smrtjo, izgubo bližnjega in lastno umrljivostjo, ta tema veliko ljudem še vedno predstavlja tabu, saj je bilo veliko ljudi presenečenih in me spraševalo, zakaj sem izbrala tako temačno temo. O njej je napisanega malo, še posebej v slovenščini, kar ni dobro, saj je strah pred smrtjo pogost strah, ki pa se lahko izraža tudi skozi druge strahove, ljudje pa ne vedo, kam naj se obrnejo za pomoč.

Raziskovalna naloga je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela. V teoretičnem delu so na podlagi literature razloženi in predstavljeni strah pred smrtjo, njegov nastanek, spreminjanje dojetanja smrti in strahu pred smrtjo po obdobjih, vplivi religije, razlike med normalnim in patološkim strahom ter hospic.

V praktičnem delu sem s pomočjo vprašalnika, literature, obdelave in interpretacije podatkov prišla do zaključkov, ki odgovarjajo na ključne točke moje raziskave, ki so: kako močno ljudje doživljajo strah pred smrtjo, česa jih je pri smrti najbolj strah, kaj si predstavljajo pod pojmom smrt in ali verjamejo v posmrtno življenje. Zanimalo me je tudi, kdaj bi bili pripravljeni živeti v Hiši hospica ter kako na vse naštetu vplivajo spol, starost in vera. Mladih je smrti strah bolj kot starejših, nevernih pa manj kot vernih. Mladih je najbolj strah neizpolnjenega življenja in čustvenih posledic za bližnje, starejših pa trpljenja ob umiranju. Večina ljudi si smrt predstavlja kot konec življenja in verjame v posmrtno življenje.

**KLJUČNE BESEDE:** strah pred smrtjo, posmrtno življenje, vplivi na strah

## 1. OPREDELITEV PROBLEMA

Za to temo sem se odločila, saj me že nekaj časa zanima, kako si ostali predstavljajo smrt in ali jih je le-te strah. Splošno prepričanje je, da se mladi ne bojimo smrti in ne živimo v utopiji, da bomo živeli večno. Mislim pa, da nas je strah predvsem neizpolnjenega življenja in posledic, ki bi jih čutili naši najbližji.

Rada bi raziskala, če spol, starost in versko prepričanje vplivajo na naše razumevanje smrti in na predstavo o posmrtnem življenju. Zanima me, če sploh oziroma pod katerimi pogoji bi bili ljudje pripravljeni živeti v Hiši hospica.

Ugotovila bi rada, kako si drugi predstavljajo smrt in česa jih je pri smrti najbolj strah. Zanima me, ali se o smrti pogovarjajo z bližnjimi pogosto, ali verjamejo v posmrtno življenje in, če ja, kako si ga predstavljajo. Raziskala bi, kaj si ljudje mislijo, da je 'najslabša' smrt, ali je to povezano s psihičnim ali fizičnim doživljanjem. Raziskala bi tudi, če je smrt bližnjega spremenila njihov pogled na smrt in ali je povzročila, da doživljajo še več strahu.

## 2. TEORETIČNI UVOD

### 2.1. Kaj je strah pred smrtjo?

Strah pred smrtjo ali s tujko tanatofobija je precej pogost čustven odziv, bodisi zavesten ali nezavesten, na nevarnost pred koncem življenja. Je težko določljiv pojav, ki se umešča v eksistencialne strahove, ki ima povsem specifičen in individualen pomen in ki se spreminja odvisno od vsakega posameznika, skupine, naroda in širšega kulturnega okolja. Strah pred smrtjo nima le enega pomena, v njem so zajeti tudi pojmi, kot so zaskrbljenost, tesnoba, bojazen, trema, strahota in groza pred smrtjo. Pod pojmom razumemo normalen in bolesten strah, ki ima notranje psihične in medosebne dimenzije, kakor tudi strah pred lastno smrtjo in lastnim umiranjem ter strah pred smrtjo in umiranjem drugih. Pod njim razumemo tudi strah pred trpljenjem in bolečino, ki ju povzroča umiranje, strah pred posledicami smrti, strah pred mrtvimi in njihovimi duhovi. (Erić, 2009).

V zahodni družbi tanatofobijo večinoma potlačujemo in zanikamo, saj je kot večina drugih na smrt navezujočih se pojavov, vključno s samo smrtjo, tabu. Podlaga za strah pred smrtjo je, da smrt ni normalno prisotna v našem življenju, kot del življenja, ampak jo potiskamo in odmišljamo, kakor se le da. Na ta način dobi status nečesa groznega.

Podlaga za nastanek strahu je tudi religija. Nekatere religije dobesedno strašijo že majhne otroke s hudo kaznijo za storjene grehe, če ne prej, pa po smrti. Otroci in kasneje odrasli imajo hude občutke krivde, zaradi storjenih grehov, saj »vedo«, da jih čaka pekel. Tudi to je eden temeljnih povodov, s katerim nekatere religije ohranjajo številčnost svoje kongregacije.

Druge vere, kot na primer budizem, še tako hude storjene napake ne imenujejo greh, ampak ne-veščina in nekaj, kar se moramo šele naučiti. V teh kulturah je strah pred smrtjo manj pogost, saj ima posameznik moč popravka v svojih rokah. Ravno v kontroli je naslednji razlog za strah pred smrtjo ali bolje rečeno strah pred ne-kontrolo (torej pred nevarnostjo), saj menimo, da s smrtjo izgubimo popolno kontrolo, torej smo prepuščeni nekim drugim silam. (Šilc, 2011)

## 2.2. Nastanek strahu pred smrtjo

Tanatofobija je večja kot je bila nekoč in v precejšnji meri izvira iz današnje močne individualizacije posameznika, s katero smo postali skoraj popolnoma sami v svetu, in iz prepričanja, da je treba živeti v tem trenutku, le za sedanjost rekoč »imam samo eno življenje«. Strah pred smrtjo je naučen, ne deden, tako kot veliko ostalih strahov. Vsak otrok se ga slej kot prej nauči, za kar so po večini odgovorni odrasli (npr. starši, šola, verouk ...), ki zaradi lastnega strahu v otroku počasi vzbujajo strah pred smrtjo, ki sicer ni del otrokovih lastnih izkušenj. (Šilc, 2011; Erić, 2009)

Sigmund Freud je bil prepričan, da je strah pred smrtjo posledica strahu pred ločitvijo od človeku ljubih oseb in objektov ter pred izgubo Nadjazove ljubezni. Poleg tega je za nastanek strahu pred smrtjo zelo pomembno tudi dejstvo, da živ človek še nikoli ni doživel nič podobnega smrti, zato v nezavednem ne obstaja nič takega, kar bi lahko dalo vsebino našemu pojmu uničenja življenja. (Erić, 2009)

## 2.3. Strah pred smrtjo skozi življenje

### 2.3.1. Otroštvo

Predstava o smrti v otrokovi zavesti je bila velikokrat zapostavljena in podcenjena, vendar otrok od trenutka ko se prične zavedati sebe kot posameznika, začuti pomembnost smrti. Ne vidi je več kot odsotnost ali pa zastoj, bodisi pri gibanju ali v življenju, kot si ga sam predstavlja. Pojavi se strah pred smrtjo, hkrati pa tudi verovanje v nesmrtnost kot njegovo nasprotje.

Otrok starosti od treh do petih let ne ve, da smrt obstaja, saj je kot ideja preveč abstraktna. Ne ve, kaj pomeni, da se življenje konča in ne predvideva, kam naj bi tista oseba odšla. Otrok med osmim in desetim letom postopoma začne razumeti koncept smrti, ki ljudi odpelje za zmeraj, a si nerad prizna, da smrt vzame vsakogar.

Do petega leta otroci doživljajo smrt kot dogodek, po katerem se je možno vrniti v življenje. Razumejo jo kot sanje ali potovanje ter verjamejo, da umrle osebe še mislijo in čutijo - posebna doživetja.

Med petim in devetim letom otrok pojmuje smrt kot nenaden, hud napad, ki ga povzročijo poosebljena bitja, največkrat okostnjak s koso.

Devet in desetletniki menijo, da je vzrok v človeku samem in da se umrli nikdar ne more vrniti v življenje, samoumevno je prenehanje vsakršne telesne ter fiziološke dejavnosti. Otroci pri tej starosti povezujejo smrt z določenim krajem, na primer z mrtvaško krsto, grobom, drugim svetom ali pa z ničemer. Otroci lahko tudi opišejo afekte, ki jih opazijo pri svojcih umrlega (Thomas, 1988).

Skozi celoten razvoj so soočeni s strahom, saj so odvisni od matere, ob njeni odsotnosti pa se počutijo razočarani in osamljeni, njihovim potrebam pa ni ugodeno. Brez mame bi bili prepuščeni sami sebi in bi bili pred razpadom njihovega sveta in telesa. Strah pred izgubo objekta si lahko razlagamo kot naraven strah pred propadom organizma. Strah pred smrtjo se pri otrocih lahko kaže v podobi intenzivnega občutka krivde, zlasti po smrti enega od staršev.

Verjamejo, da so ubili lastnega starša s svojo jezo, z neiskrenimi zaobljubami, zlobnimi besedami in dejanji, nameni ali željami. (Erić, 2009)

Med desetim in dvanajstim letom dosežejo zrelost, ko začnejo razumsko spoznavati smrt kot popoln ter dokončen propad lastnega bitja, kar potem vključijo v del svojih življenjskih nazorov (Piaget, 1963).

Ko je strah pred smrtjo, ki je odvisen od starosti, na vrhuncu, se pojavita še verouk ter božja obljuba, ki se ujema z obljubo staršev, da otroci nikoli ne bodo umrli. Strah pred smrtjo občutijo tako, kot da ničesar ne morejo obvladovati, kot da v njihovem notranjem svetu delujejo raznoliki simboli številnih nesprejemljivih resničnosti, kot je groza pred svetom, pred starševskim maščevanjem. Torej strah pred smrtjo postane dejstvo od trenutka, ko dojamemo, da je smrt resnična, in je lahko vzrok za nastanek kot za razvoj motenj v nadaljnjem življenju. (Erić, 2009)

### 2.3.2. Mladost

Mladostniki med dvanajstim in osemnajstim letom imajo stabilno predstavo o smrti, ki je domnevno podobna tisti, ki jo imajo odrasli. Celostne osebnosti, zlasti ustvarjalne, so v tem obdobju že zmožne vzpostaviti trdne notranje obrambe pred strahom pred smrtjo ter se zavestno odločiti za stališče glede smrti in strahu pred njo. (Erić, 2009)

Predstava o smrti pa je precej svojevrstna, saj niha med poloma popolne racionalnosti in skrajne relativizacije. Zavestno mladi menijo, da je smrt končno in neminljivo stanje, vendar kljub temu pojem smrti pogosto različno in ne vedno v isti meri relativizirajo in ga ne obravnavajo racionalno, zlasti ko sanjarijo in fantazirajo. Nihajoči med dvema poloma lahko mladostniki popolnoma potlačijo misli o smrti in strahu pred njo ali pa začnejo intenzivno razmišljati o smrti in si zastavljati vprašanje: ali je mogoče, da čez določen čas tudi njih ne bo več, in sicer dokončno in za zmeraj. Tem idejam vedno sledijo viharna čustvena doživetja, v njih pa je glavna vsebina groza pred ničnostjo. (Erić, 2009)

### 2.3.3. Obdobje zrelosti

V odrasli dobi je strahu pred smrtjo namenjeno malo pozornosti, saj je obdobje polno boja in želje posameznika po uveljavitvi v družbi kot tudi po tem, da izrazi in uresniči svoje spolne in agresivne potrebe. Znane so tudi poduhovljene različice le-teh, kot sta potreba po uveljavitvi in priznanju.

Pri odraslih ljudeh, ki so pri polni moči, je opazna neverjetna odsotnost zavesti o smrti in strahu pred njo, saj zanje nima nikakršnega pomena, nanjo ne računajo, ker jim je pomembno le življenje. Strah pred smrtjo je pogosto skrit za drugimi oblikami doživljanja kot so negotovost pred nevarnostjo, občutek izgube poguma, potrto, depresivno počutje s samomorilskimi mislimi, nevrotični izpadi in vedenje ter tudi shizofreno psihozo. (Erić, 2009)

### 2.3.4. Starost

Stare ljudi smrt spremlja, umirajo postopoma, tako kot pešajo njihove moči ter ugaša njihova zavest. Strah pred smrtjo je eden izmed njihovih najpogostejših strahov, ki že po naravi sodi v to obdobje. Strah pred smrtjo je v tem obdobju močno povezan z drugimi strahovi, ki so zaradi fizične bolezni ali psihosocialnih težav značilni. Ti strahovi so: strah pred načenjanjem telesnega zdravja ter fizično motenostjo, strah pred življenjem, občutenje nesmiselnosti, kot da

je bilo življenje zgrešeno, strah pred izgubo družbenega položaja ter pred socialno smrtjo, ki nastopi daleč pred telesno in strah pred pozabo.

S psihološkega vidika stari ljudje kažejo značilno pripravljenost, da govorijo o lastnih prepričanjih o smrti in strahu pred njo. V starosti postane tisto, kar pomeni življenje in smrt, skoraj neločljivo od ega. Takrat so ljudje pripravljeni tako razmišljati kot tudi govoriti o smrti in strahu pred njo kot še nikoli v življenju. Starejši, ki živijo z družinami ali v domu za starejše, so pozitivneje naravnani k smrti kot tisti, ki živijo sami. Tak odnos je razumljiv, saj se večina boji socialne smrti bolj kot fizične. Ljudi, ki so uresničili in dosegli svoje cilje ter so v družbi tudi priznani, strah pred smrtjo preganja veliko manj kot tiste, ki jim to ni uspelo. (Erić, 2009)

## 2.4. Vpliv religije

Religija je ena izmed možnih uteh strahu pred smrtjo. Človek, ki se ni sprijaznil s smrtjo, upa na nadaljevanje, prepriča se, da za fizičnim življenjem sledi še neko drugo življenje. Religije bi naj nastale ravno iz hrepenenja po osmislitvi (končnega) življenja. Med prebivalci postindustrijskih družb so še vedno prisotne religijske razlage življenja in smrti. Namen religij je dati pomen življenju pred smrtjo in smrt preseči skozi duhovne dosežke, ki posameznika povezujejo s splošnimi principi (Rajšter, 2008).

Že stari Egipčani so razvili sistem verovanja o življenju po smrti. Balzamiranje trupel, zaloge hrane in osebnega nakita v grobovih kažejo na obstoj vere v posmrtno življenje. Včasih so z imenitnimi in pomembnimi pokojniki pokopavali celo žive ljudi, služabnike, žene. To naj bi pokojniku omogočalo, da bo živel po smrti tako, kot je živel pred njo. Vse to je povezano z zagrobnim življenjem, kjer smrt pomeni le prehod v neko drugačnost, v bivanje drugačne, nelomljive in neminljive narave. Duša pa je instrument prehoda v to drugačno bivanje (Kokar in Smrke, 2003).

V naši družbi je pomen religije, da ohranja vero v posmrtno življenje. Religije temeljijo na verovanju, da duh, ki biva v telesu, preživi njegov razpad in se preseli onstran snovnega telesa. Na tak način smrt lažje razumemo kot prehod in ne kot destrukcijo (Kolakowski, 2003). Verniki si tako s pomočjo verovanja pomagajo pri vsaj eni izmed komponent strahu pred smrtjo – strahu pred tem, kaj pride po smrti. Ker je za večino religij življenje neuničljivo, so si religije ravno s prevzeto skrbjo za posmrtno življenje ustanovile svoje temelje. (Rajšter, 2008).

Religije lahko v grobem razdelimo na zahodne preroške religije (judovstvo, krščanstvo, islam) in na vzhodne mistične religije (hinduizem, budizem). Na podlagi tega je tudi možno ločevati njihov odnos do smrti, življenja in ustvarjanja smisla.

Za zahodne religije je značilno, da pojmujejo smrt kot konec življenja. Fizično življenje posameznika se konča, lahko čaka le na vstajenje, ki bo prišlo s posebno sodbo. Po izročilu tako judovstva in krščanstva kot islama bodo ob sodnem dnevu obujeni pravični, ki bodo nato živeli boljše življenje v božjem kraljestvu, grešniki in slabiči pa bodo živeli v kraju večnega mučenja in kaznovanja. Posamezniki po smrti obdržijo svojo individualnost. Izrazita je razdelitev na rajski in peklenski posmrtni svet, s katerim te vere "opozarjajo" oz. "vzgajajo" vernike in jim obljublajo boljše življenje, če bodo delovali v skladu z verskimi nauki. Po fizičnem življenju je možno le še enkratno vstajenje oziroma pogubljenje, ki ju prinese sodni dan. Za tem bodo duše (po muslimanskem verovanju pa fizična telesa) živele neskončno (peklensko ali rajsko) življenje. Ko kristjan umre, bo prešel iz stanja umrljivosti v stanje

neumrljivosti – večnega življenja, pred tem pa bo doživel trenutek veselja, osebno srečanje z Bogom. (Štupnikar, 2002)

Za razliko od zahodnih religij hinduizem in budizem, kot predstavnici vzhodnih religijskih idej, ne poznata ločnice med življenjem in smrtjo. Zanju je smrt del življenja in življenje del smrti. Eden njunih temeljnih elementov je ideja o reinkarnaciji. Smer reinkarnacije je odvisna od posameznikovega življenja in njegovih dejanj, od njegove karme. Končni cilj je odrešitev iz kroga reinkarnacij, ki za hindujce nastopi, ko se posameznikova duša (atman) združi z brahmanom, budisti pa odrešitev dosežejo v nirvani, ki je prenehanje vseh želja in s tem povezana ugasnitev zavesti. (Črnič, 2002). Za hindujce je smrt vedno naraven proces, pomeni začasno prenehanje fizične aktivnosti, način obnavljanja atmana, da se lahko pripravi na naslednjo stopnjo življenja. Razen če je atman osvobojen, nista trajna niti življenje niti posmrtno življenje. Hindujci umrlega vedno kremirajo, saj da bi se duša lahko osvobodila od telesa in nadaljevala svojo pot, je potrebno telo zažgati. Namen življenja v hinduizmu ni doseči tudi življenja po smrti, ampak je osvoboditi dušo tako, da se prekine zli cikel rojstva, smrti in ponovnega rojstva. Stanje posameznikovega uma v trenutku smrti lahko pomembno vpliva na značilnost njegovega vnovičnega rojstva. Zato je tudi pomembno, da se umirajoči zave dejstva, da umira, saj si tako lahko umiri um in se ustrezno pripravi na smrt (Kokar in Smrke, 2003).

Tako hinduizem kot tudi budizem poudarjata pomembnost nenavezanosti na materialni svet, ljudi in življenje samo, da se lažje soočimo s smrtjo, saj se le tako lahko duša osvobodi nenehnega kroga reinkarnacij. Bolj ko smo nenavezani na ta svet, bolj bomo pripravljeni na smrt, in bližje bomo končnemu cilju – prekinitvi kroga reinkarnacij. Vendar je to le še en izmed načinov, kako zanikati smrt skozi prizmo religije oziroma kako se soočiti z dejstvom lastne umrljivosti in smrti. (Kokar in Smrke, 2003)

Budisti, predvsem zen budisti, so eni izmed redkih skupin ljudi, ki so sposobni živeti brez strahu pred smrtjo. Sposobni so preiti stanje, v katerem se nahajajo ljudje predvsem zahodne kulture, in to je, da vidijo čez laž, čez sisteme nesmrtnosti, ki modernemu človeku omogočajo preživetje v družbi. Budisti se zavedajo svoje umrljivosti, svoje ne-večnosti, saj se vsak dan soočajo z mislijo na smrt, pa vseeno uspejo preživeti v današnjem svetu. (Kokar in Smrke, 2003)

Večina svetovnih religij verjame v nekakšno obliko posmrtnega življenja, ker pa ne obstaja samo ena religija, tudi ne moremo govoriti le o enem odnosu religije do vprašanja smrti in onostranstva. Krščanstvo, judovstvo in islam dajejo obljubo in upanje na večno življenje, v religijah indijske podceline pa je življenje že samo po sebi večno. Cilj življenja pa v budizmu in hinduizmu ni ponovno, večno življenje, kot v krščanstvu, judovstvu in islamu. Vrednotenje življenja je tu drugačno, saj je življenje tudi trpljenje in je edini izhod pred novim trpljenjem izstop iz večnega toka življenja v posebno stanje onkraj bivanja in nebivanja, v nasprotju s preroškimi religijami, kjer se za pravične trpljenje z vstajenjem konča. Zahodne religije na splošno zavračajo misel o transmigraciji, ki je v vzhodni, indijski misli nenehno prisotna že več tisočletij in povezuje verske sisteme večine indijskih religij, tudi budizma in hinduizma. Tako vzhodne kot zahodne religije poudarjajo dobro delovanje posameznika, saj v zahodnih religijah to pomeni vstop v posmrtno nebeško kraljestvo in ne v pekel, v vzhodnih religijah pa dobro delovanje obljublja izstop iz neskončnega kroga reinkarnacij in vstop v Razsvetljenje oziroma dosego nirvane. (Kokar in Smrke, 2003)



Za zahodno družbo je bilo značilno zatekanje predvsem v krščanstvo oziroma njegove ločine. Po skoraj tisočletni uspešnosti pa se je krščanstvo znašlo v krizi, saj ne uspeva slediti sodobnim družbenim trendom in se jim prilagajati. Med ateisti in iskalci nove vere so že nekaj časa popularne predvsem indijske religije, ki so bolj odprte in za posameznika manj obvezujoče. Azijske religije so v svojem bistvu filozofije, ki učijo živeti in temeljijo na konceptu reinkarnacije. S presajanjem azijskih religijskih idej pa je prišlo tudi do oddaljevanja od izvornega konteksta religij in do nastanka novih pomenov konceptov. To velja predvsem za reinkarnacijo, katere razumevanje se pogosto precej razlikuje od indijskega. Tako budistom kot hindujcem predstavlja reinkarnacija ogromno breme, saj pomeni ujetost v neskončni krog rojstev in smrti, iz katerega se lahko osvobodijo le razsvetljeni. Ta koncept ni pozitiven, ampak je prej negativen, saj ga je treba preseči. Za zahodnjake pa reinkarnacija predstavlja odrešujočo možnost vedno novih začetkov (Črnič, 2002).

Človek želi konec svojega obstoja preseči, zato se je zatekel v ideje o posmrtnem življenju. Skuša dokazati svojo dvojnost, razdelitev sebe na dušo in telo – telo je minljivo, duša pa ne, kar pomeni, da je del posameznika nesmrten. Ljudje so verjeli (in to verjamejo še danes), da je smrt prehod v drugačnost življenja, čeprav so bile njihove predstave o tej drugačnosti kljub vztrajnem cerkvenem pridiganju o njej meglene (Južnič, 1991). Zato je strah pred smrtjo še vedno ostal. (Kokar in Smrke, 2003).

## 2.5. Normalen strah v nasprotju z patološkim

Strah pred smrtjo je v večini primerov normalen, vendar ima tudi patološke oziroma klinične oblike. Pri ocenjevanju strahu pred smrtjo je izredno pomembna rahločutnost, ker je strah pogosto nem in neopazen, tako da ocenjevalcem preostane zgolj ocenjevanje njegovega učinka, ki posredno kaže nanj. Maloštevilni bolni posamezniki so pripravljene priznati, da se bojijo smrti, zato morajo biti terapevti previdni pri ugotavljanju in razumevanju strahu, kar je odločilnega pomena za natančno diagnosticiranje kot za ustrezno zdravljenje. (Erić, 2009)

### 2.5.1. Normalen strah pred smrtjo

Strah pred smrtjo je večinoma normalen psihičen pojav, ki je tesno povezan s stvarnim odnosom ljudi do smrti in njenih razsežnosti, saj večinoma razumejo, da so smrtna bitja in da je življenje omejeno. Teh ljudi je strah pred spoznanjem, ker ne vedo ne kdaj ne kako se bo to zgodilo. Soočenje tako z normalnim strahom pred smrtjo kot s samo smrtjo, ki je končen pojav, je lahko za številne posameznike velika spodbuda, da živijo kakovostno.

Normalen strah pred smrtjo pozna tri dimenzije oziroma razsežnosti:

- A. Intrapersonalna dimenzija - pod to dimenzijo razumemo strah pred lastnim umiranjem in lastno smrtjo ter pred uničevanjem majhnih "jazov", ki sestavljajo osebnost osebe. V tem kontekstu je osebkova smrt (smrt jaz-jaz) v primerjavi s komerkoli nekaj posebnega. Ljudje si zato lahko ustvarijo predstavo, da kljub naravnim zakonitostim oni ne bodo umrli.
- B. Interpersonalna dimenzija - je grožnja z izgubo ali pa strah pred umiranjem drugih, ljubljenih ljudi in je vedno dramatična izkušnja. Smrt starša, otroka, partnerja (smrt jaz-ti) vedno povzroča globoke čustvene motnje in depresijo z občutkom krivde zaradi izgube. Občutena izguba ljubljenih oseb se imenuje tudi

delna smrt, saj se človek v takih stanjih zelo približa pravi smrti oz. popolnemu uničenju. Razlika med delnim in popolnim uničenjem pa je pomembna, ker kopičenje izgub in naraščajoča odrekanja popačijo človekov odnos do nadaljnjih odrekanj, zlasti do skrajnega občutenja odsotnosti. Smrt drugega za seboj pušča praznino in občutek izgube ljubljene bitja, ki sproži intenziven strah pred separacijo, hkrati pa ga opominja še na lastno umrljivost.

- C. Inpersonalna dimenzija - se nanaša na smrt posameznikov (smrt jaz-oni), ki osebi ne pomenijo veliko ali nič. Čeprav jo oseba zazna kot tragičen dogodek, ga ne prizadene preveč in v teh primerih tudi strah pred smrtjo ni tako močan. To imenujemo tudi brezosebna smrt. Če pri čustvenem doživljanju oseb ta dimenzija postane pomembna, gre najverjetneje za preobčutljive posameznike, ki so nagnjeni k psihičnim motnjam. (Erić, 2009)

### 2.5.2. Patološki strah pred smrtjo

Značilnosti patološkega straha pred smrtjo, ki je osnovna vsebina številnih telesnih in duševnih motenj, so:

- v posameznikovih psihičnih procesih in miselnih vsebinah prevladujejo ideje in občutki, ki so povezani z bližino smrti;
- oboleli posameznik čuti, da je ogrožen in da nič ne more preprečiti smrti, ki jo pričakuje vsak hip;
- vztrajno in prisilno doživlja upadanje vitalnosti in moči ter videti je, kot da bi ne bilo možnosti aktiviranja življenjskih procesov;
- bolnemu posamezniku se zdi, da izgublja vse, predvsem življenje in svoje telo, da izginja ter trajno in dejansko odhaja v nič oziroma v brezno neidentitete.

Nastanek patološkega strahu se skriva v funkcijah ega, ki so pri tem resno ogrožene in razvrednotene. Osnovni duševni procesi ogrozijo ego, ki ni zmožen aktivirati normalnih obrambnih mehanizmov ali pa so ti oslabiljeni. Tako strah pred smrtjo zajame vse psihične strukture in nadvladuje vse psihične vsebine.

Poznamo dve vrsti patološkega strahu pred smrtjo:

- Patološki strah pred lastnim umiranjem - ti bolniki se počutijo ogroženi že pri najmanjšem odklonu od samopodobe brezhibno zdravega in nesmrtnega bitja. Sleherna motnja ali misel, ki načenja to samopodobo, povzroči intenziven strah, verjetno ker niso razvili zmožnosti normalne zaskrbljenosti za svoje zdravje in obstoj. Ta strah se izraža pri: patološkem narcisizmu, šibkosti, konfuziji, identiteti, nevrotičnih motnjah, predvsem panični in obsesivno-kompulzivni motnji, hipohondriji.
- Patološki strah pred lastnim umiranjem ter smrtjo ljubljenih oseb - je neutemeljen strah, da bo umrl nekdo, ki mu je blizu ali drag, in je najpogosteje bolezenski znak nevroze. Ta strah izhaja iz osebkove močne povezave z drugim človekom, občutka

močne jeze, agresivnosti ter celo iz ubijalske želje in namere do njega. Temelj strahu pred smrtjo bližnjih je strah pred separacijo in v ozadju je prestrog superego. (Erić, 2009)

## 2.6. Hospic

Slovensko društvo hospic je nevladna, neprofitna humanitarna organizacija, ustanovljena junija 1995. Osnovni program društva je oskrba hudo bolnih ljudi, ljudi s kronično boleznijo v zaključni fazi in njihovih svojcev na domu, slednjih tudi v procesu žalovanja. Prizadevajo si, da bi – tako kot rojstvo – tudi smrt postala naravni element živega, s tem pa naraven tudi odnos do umiranja in žalovanja v slovenski družbi.

Prirejajo številna predavanja, seminarje in učne delavnice, ki so namenjeni ozaveščanju in izobraževanju o umiranju, smrti in žalovanju tako strokovnih sodelavcev, široke javnosti in prostovoljcev za pomoč pri skrbi za umirajoče bolnike in njihove svojce.

Prvi hospic za potrebe sodobne paliativne oskrbe v Evropi je bil ustanovljen v Londonu leta 1967. Postal je osnova sodobne paliativne (blažilne) oskrbe, ki se je kasneje razvila tudi v drugih državah sveta.

Danes oskrba hospica nudi humano in sočutno oskrbo ljudem v zadnjih stadijih neozdravljivih bolezni na način, da jim pri tem omogoči čim bolj polno življenje, tudi ko se le to izteka in nudi oporo svojcem pri soočanju z izgubo v smislu priprave na slovo in kasneje podporo žalujočim odraslim, otrokom in mladostnikom po izgubi bližnje osebe v procesu žalovanja.

V Sloveniji je delovala Hiša hospica, ki je bila namenjena bolnikom v zadnjem obdobju bolezni in procesu umiranja. Hišo so morali zaradi neurejenega sistema financiranja zapreti. Hudo bolnim in njihovim svojcem je omogočala celostno hospic oskrbo, ki jo izvaja interdisciplinarni tim. V njem je sodeloval zdravnik, dipl. med. sestra, socialna delavka, srednje medicinske sestre, negovalke/ci, gospodinja in prostovoljci. Po potrebi se je strokovni del tima povezoval s protibolečinsko ambulanto Onkološkega inštituta, specialisti onkologi ter drugimi specialisti, lekarno ter socialnimi delavci različnih inštitucij. Njihovo znanje temelji na dolgoletnih izkušnjah, pridobljenih ob neposrednem delu z umirajočimi in žalujočimi. Prizadevajo si, da bi Hišo hospica ponovno odprli. V Ljubljani obstaja tudi Hiša Ljubhospic, ki izvaja podoben program.

## 3. CILJI IN HIPOTEZE

### 3.1. Cilji

Cilji moje raziskovalne naloge so:

- ugotoviti, česa nas je pri smrti najbolj strah,
- ugotoviti, ali obstaja povezava med religijo, spolom, starostjo in strahom pred smrtjo,
- ugotoviti, ali je smrt tema, o kateri se pogovarjamo,
- ugotoviti, ali verjamemo v posmrtno življenje,
- ugotoviti, ali smrt bližnjega vpliva na strah in pripravljenost na pogovor o smrti,
- ugotoviti, kdaj bi bili ljudje pripravljene živeti v Hiši hospica.

### 3.2. Hipoteze

H1: Mladih in nevernih je smrti strah manj kot starejših in vernih.

H2: Velikih razlik med spoloma ni niti v verovanju v posmrtno življenje ali reinkarnacijo, pri intenziteti strahu pred smrtjo, pri pogostosti in pripravljenosti pogovarjanja o smrti niti pri tem, česa jih je najbolj strah pri smrti ali česa jih je bolj strah od smrti.

H3: Večina posameznikov pojmuje smrt kot konec življenja, kar je vpliv zahodne religije, in ne kot spremembo bivanja.

H4: Mladi se o smrti ne pogovarjajo pogosto, medtem ko so starejši bolj pripravljene na ta pogovor.

H5: Tisti, ki so pred kratkim (eno ali dve leti) doživeli smrt bližnjega, so se ne glede na starost in spol bolj pripravljene pogovarjati o smrti in smislu življenja.

H6: Obstajajo razlike med mladimi in starejšimi glede verovanja v življenje po smrti. Mladi ne verjamejo niti v posmrtno življenje (pekel/nebesa) niti v reinkarnacijo, ki se jim zdi še manj verjetna. Starejši verjamejo v posmrtno življenje, v reinkarnacijo pa ne.

H7: Mladih je pri smrti najbolj strah neizpoljenega življenja in čustvenih posledic, ki jih smrt prinese njihovim bližnjim, starejših pa zgrešenega življenja in trpljenja ob umiranju.

H8: V Hiši hospica bi bili pripravljene živeti, če bi bili tako bolni, da ne bi bili zmožni skrbeti sami zase ali pa če bi bili tako bolni, da bi obremenjevali bližnje.

## 4. METODA

### 4.1. Opis vzorca raziskave

V raziskavo sem vključila dijake in dijakinje Gimnazije Vič, stare nad 17 let, ter njihove starše in stare starše. Skupaj je v raziskavi sodelovalo 216 oseb, od tega je bilo 171 oseb med 17 in 20 let, 20 oseb med 21 in 40 let, 13 oseb med 41 in 60 let in 12 oseb, starih nad 61 let. Vprašalnik je izpolnjevalo 66 moških in 150 žensk. 29 oseb je imelo osnovnošolsko izobrazbo, 26 srednješolsko, 138 gimnazijsko, 4 višješolsko in 19 univerzitetno. 92 oseb je bilo katoliške veroizpovedi, 2 pravoslavne, 36 oseb ni pripadalo veroizpovedi, a so spiritualni, 86 oseb je bilo ateistov.

### 4.2. Opis merskih instrumentov

Moj merski instrument je bil vprašalnik, ki sem ga sestavila sama (v prilogi). Vprašalnik je obsegal 15 vprašanj, ki so omogočila vrednotenje hipotez. 10 vprašanj je bilo zaprtega tipa in 5 polodprtega. Vprašalnik je bil anonimen.

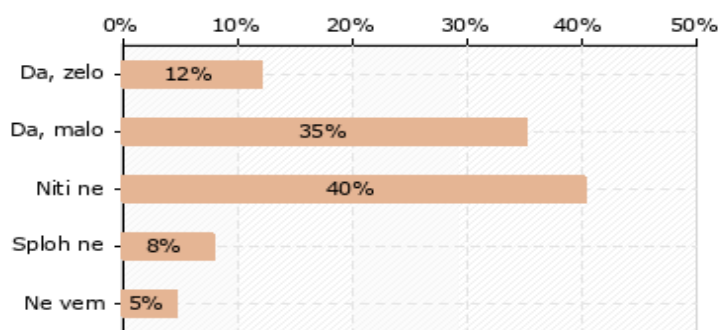
### 4.3. Opis postopka zbiranja podatkov

Vprašalnik z navodili sem pretvorila v spletno obliko s pomočjo spletne strani [1ka.si](http://1ka.si). Spletno obliko sem objavila v Facebook skupino Viški gimnazijci, v kateri so sedanji in bivši gimnazijci, in jih prosila, da anketo rešijo in jo posredujejo svojim staršem ter starim staršem. Vprašalnik je bil na voljo od 6. 2. 2020 do 27. 2. 2020.

## 5. REZULTATI

Tabela 1: Stopnja izraženosti strahu pred smrtjo v odvisnosti od spola, starosti in veroizpovedi

		Ali vas je strah smrti?		Niti ne	Sploh ne	Ne vem
		Da, zelo	Da, malo			
<b>Skupno:</b>		12%	35%	40%	8%	5%
<b>Spol:</b>	<b>Moški</b>	8%	33%	42%	14%	3%
	<b>Ženski</b>	14%	36%	39%	5%	5%
<b>Starostne skupine:</b>	<b>od 17 do 20 let</b>	13%	35%	41%	6%	5%
	<b>21 - 40 let</b>	15%	40%	45%	0%	0%
	<b>41 - 60 let</b>	8%	46%	23%	15%	8%
	<b>61 let ali več</b>	0%	25%	42%	33%	0%
<b>Veroizpoved:</b>	<b>katoliška veroizpoved</b>	14%	45%	29%	9%	3%
	<b>pravoslavna veroizpoved</b>	50%	0%	50%	0%	0%
	<b>ne pripadam veroizpovedi, a sem spiritualen</b>	11%	28%	50%	6%	6%
	<b>sem ateist</b>	9%	29%	48%	8%	6%
	<b>Drugo:</b>	0%	0%	0%	0%	0%

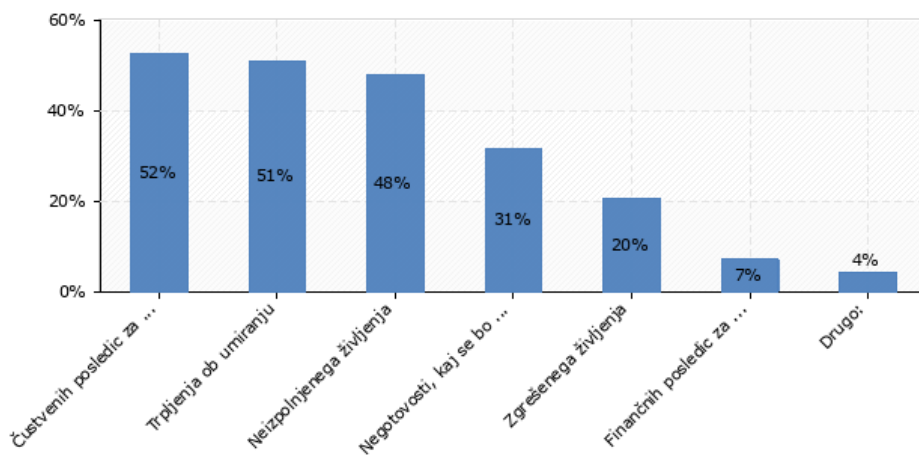


Graf 1: Grafični prikaz izraženosti strahu pred smrtjo

Tabela 2: Rezultati vprašanja: Česa vas je pri smrti najbolj strah

Česa vas je pri smrti najbolj strah?		
	Frekvence	Odstotek
Trpljenja ob umiranju	110	51%
Neizpolnjenega življenja	103	48%
Zgrešenega življenja	44	20%
Čustvenih posledic za bližnje	113	52%
Finančnih posledic za bližnje	15	7%
Negotovosti, kaj se bo zgodilo potem	68	31%
Drugo:	9	4%

Odgovori za drugo: 2x ni me strah ničesar; 2x tega, da bo vsega konec in da me ne bo več; 2x ne obstajanja; 1x tega, da ne bi videla svojih bližnjih, sorojencev in otrok odraščati in razvijati; 1x praznine

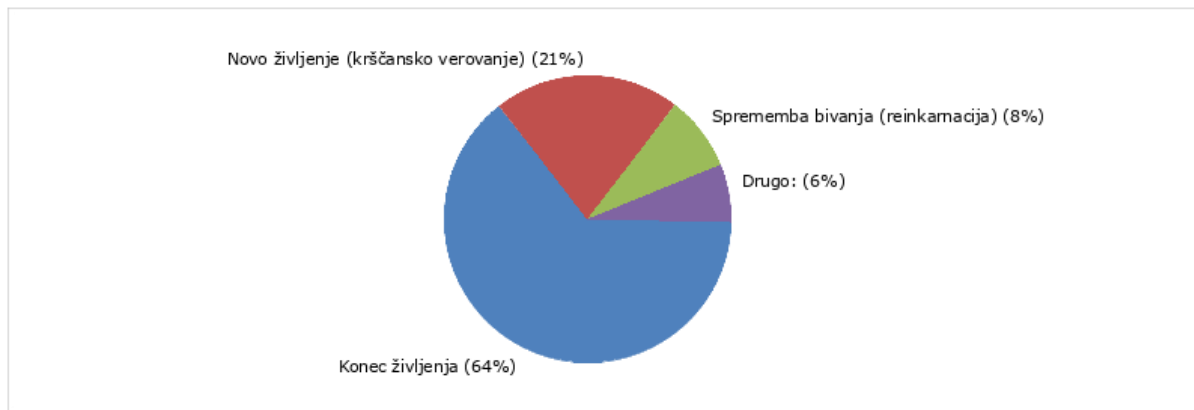


Graf 2: Grafični prikaz odgovorov na vprašanje: Česa vas je pri smrti najbolj strah?

Tabela 3: Rezultati vprašanja: Kako si predstavljate smrt?

<b>Kako si predstavljate smrt?</b>		
	<b>Frekvenca</b>	<b>Odstotek</b>
Konec življenja	139	59%
Sprememba bivanja (reinkarnacija)	18	8%
Novo življenje (krščansko verovanje)	45	19%
Drugo:	14	6%

Odgovori za drugo: 3x nekaj se zgodi s tabo, a ne vem kaj; 2x konec vsega, nič; 2x ne vem; 1x dolgo spanje; 1x nekakšno višje stanje, v katerega neizbežno pademo; 1x si duh, neopazen, nimaš nobene moči, samo gledaš; 1x obnova istega telesa; 1x duša gre naprej (kamorkoli že, tega ne vem); 1x tvoja duša gre v nebesa oziroma nek smisel prostosti od telesa; 1x sploh si ne znam predstavljati.



Graf 3: Grafični prikaz odgovorov na vprašanje: Kako si predstavljate smrt?

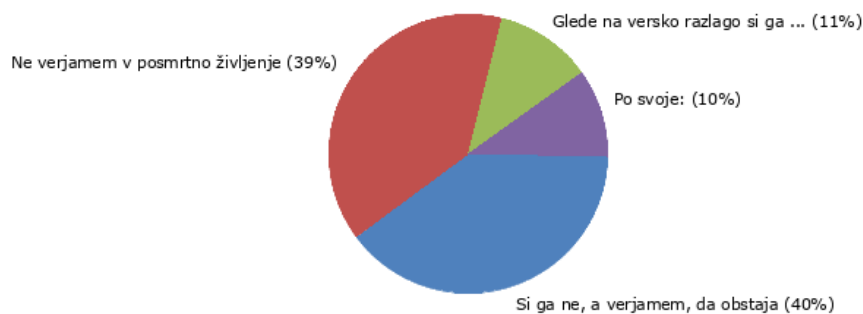


Tabela 4: Rezultati vprašanja: Kako si predstavljate posmrtno življenje?

Kako si predstavljate posmrtno življenje?		
	Frekvenca	Odstotek
Si ga ne, a verjamem, da obstaja	86	40%
Glede na versko razlago	24	11%
Po svoje	22	10%
Ne verjamem v posmrtno življenje	84	39%

Odgovori na glede na versko razlago: 18x nebesa/pekel/vice ali nebeško kraljestvo; 1x reinkarnacija; 1x idejna neotipljiva stvar, bolj nek občutek kot prostor oziroma dogodek; 2x telo umre, duša ostane; 1x mirno stanje duše, notranji mir, ponovno srečanje z umrlimi; 1x nek nov prostor nad človeškim razumevanjem, kjer so duše vseh pokojnih.

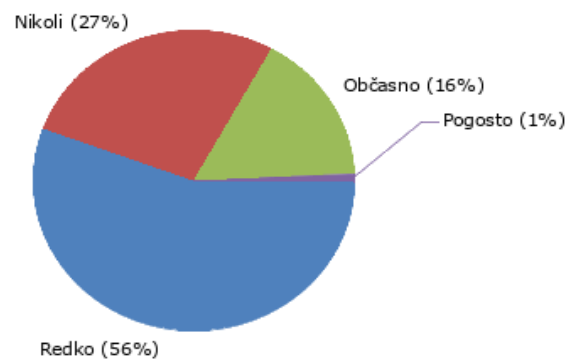
Odgovori na po svoje: greš v novi svet ali reinkarnacija, odvisno od opravljenosti v življenju; živimo kot duša, ki ob smrti zapusti telo; nimam mnenja; tako kot na svetu; podobno muslimanskemu; imam preveč domišljije in zamisli; duša, ki lebdi; nebesa/pekel; obstoj duše; kot konec vsega, potencialno morda kot reinkarnacijo; naša duša tava po zemlji; reinkarnacija; prostor poln svetlobe; druženje z ljubljenimi; lebdeča energija - duša; isto kot sedaj; ne vem točno, kaj si predstavljati; bom le v drugem telesu, a z enakim življenjskim ciljem; rodiš se spet nekje na svetu; kot takrat ko spiš - nič; kot ponoven začetek nizko na prehranski verigi - hrana črvom in rastlinam itd.; reinkarnacija v človeka/žival.



Graf 4: Grafični prikaz rezultatov na vprašanje: Kako si predstavljate posmrtno življenje?

Tabela 5: Rezultati na vprašanje: Kako pogosto se o smrti pogovarjate s svojimi bližnjimi? v odvisnosti od starosti, spola in časa, ki je minil od smrti bližnjega

	<b>Kako pogosto se o smrti pogovarjate z bližnjimi?</b>				
		<b>Pogosto</b>	<b>Občasno</b>	<b>Redko</b>	<b>Nikoli</b>
<b>Spol:</b>	<b>Moški</b>	2%	5%	58%	36%
	<b>Ženski</b>	1%	21%	55%	23%
<b>Starostna skupina:</b>	<b>od 17 do 20 let</b>	1%	16%	55%	28%
	<b>21 - 40 let</b>	0%	15%	45%	40%
	<b>41 - 60 let</b>	0%	15%	77%	8%
	<b>61 let ali več</b>	0%	25%	58%	17%
<b>Čas, ki je minil od smrti bližnjega</b>	<b>manj kot 1 leto</b>	3%	23%	51%	23%
	<b>manj kot 2 leti</b>	0%	15%	70%	15%
	<b>več kot 2 leti</b>	1%	15%	53%	31%
	<b>nisem doživel/a te smrti</b>	0%	14%	57%	30%
<b>Skupaj:</b>		0,93%	16,20%	55,56%	27,31%

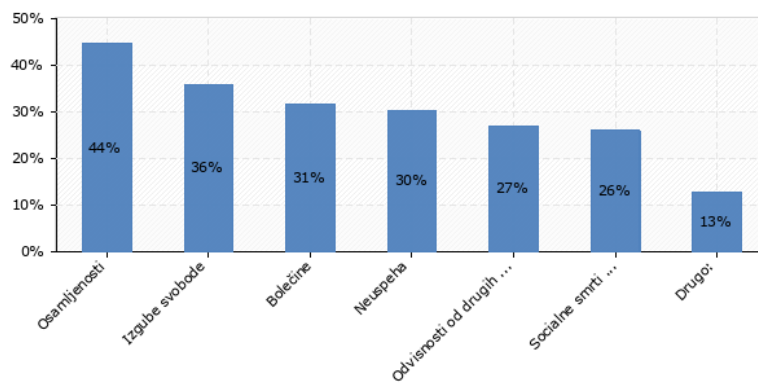


Graf 5: Grafični prikaz rezultatov: Kako pogosto se o smrti pogovarjate s svojimi bližnjimi?

Tabela 6: Rezultati na vprašanje: Ali se katerih stvari iz seznama bojite bolj kot smrti?

Ali se katerih stvari iz tega seznama bojite bolj kot smrti?		
	Frekvence	Odstotek
Bolečine	68	15%
Izgube svobode	77	17%
Osamljenosti	96	21%
Neuspeha	65	15%
Odvisnosti od drugih ljudi	58	13%
Socialne smrti (izločenost iz družbe)	56	13%
Drugo:	27	6%

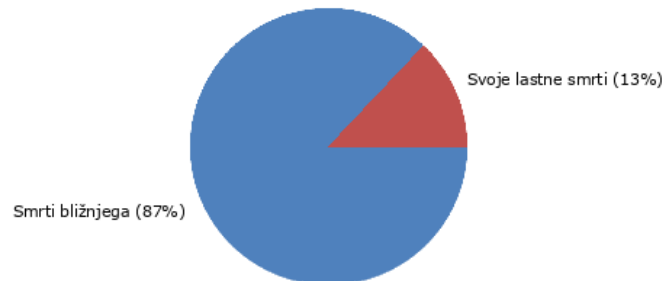
Odgovori za drugo: 2x bolezni, trpljenja; smrt bližnjih; starosti; življenja v komi; političnega sistema; 5x ničesar; vse našteto; smrti se ne bojim; ne vem; razočaranja svojih bližnjih do točke, kjer ostanem sam; hujše nesreče s posledicami; izdaje



Graf 6: Grafični prikaz rezultatov: Ali se katerih stvari iz seznama bojite bolj kot smrti?

Tabela 7: Rezultati na vprašanje: Katere smrti vas je bolj strah?

<b>Katere smrti vas je bolj strah?</b>		
	<b>Frekvenca</b>	<b>Odstotek</b>
Svoje lastne smrti	28	13%
Smrti bližnjega	188	87%



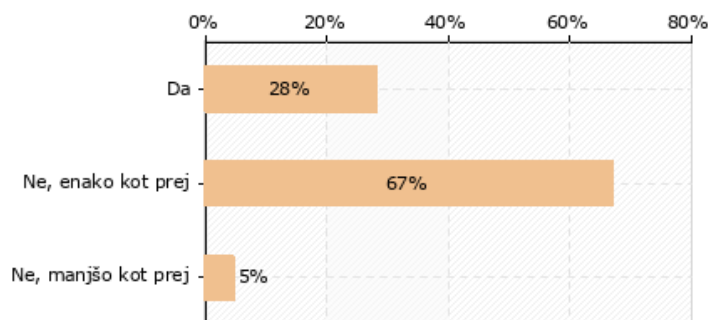
Graf 7: Grafični prikaz rezultatov: Katere smrti vas je bolj strah?

Tabela 8: Rezultati na vprašanje: Ali se je zaradi smrti drugega vaš strah pred smrtjo povečal?

<b>Ali se je zaradi smrti drugega vaš strah pred smrtjo povečal?</b>		
	<b>Frekvenca</b>	<b>Odstotek</b>
Da	52	24%
Ne	164	76%

Tabela 9: Rezultati na vprašanje: Ali ste po smrti drugega čutili večjo potrebo po pogovoru o smrti in smislu življenja?

<b>Ali ste po smrti drugega čutili večjo potrebo po pogovoru o smrti in smislu življenja?</b>		
	<b>Frekvenca</b>	<b>Odstotek</b>
Da	61	28%
Ne, enako kot prej	145	67%
Ne, manjšo kot prej	10	5%



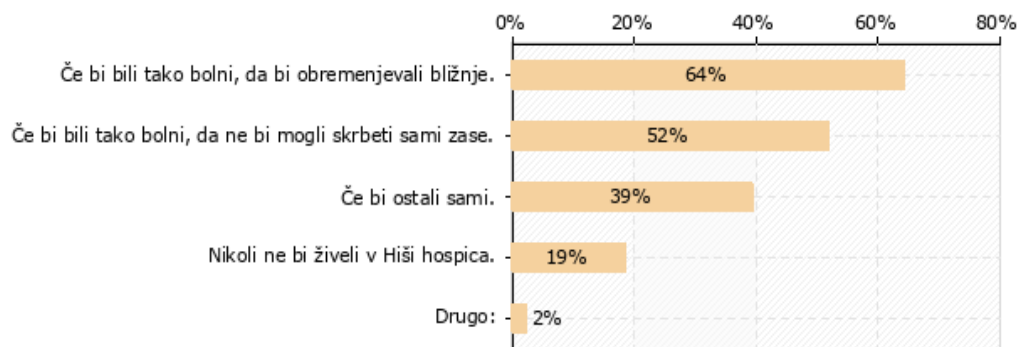
Graf 8: Grafični prikaz rezultatov: Ali ste po smrti drugega čutili večjo potrebo po pogovoru o smrti in smislu življenja?

## 10. Vprašanje: Kdaj bi bili pripravljene živeti v Hiši hospica?

Tabela 10: Rezultati na vprašanje: Kdaj bi bili pripravljene živeti v Hiši hospica?

Kdaj bi bili pripravljene živeti v Hiši hospica?		
	Frekvence	Odstotek
Če bi ostali sami.	85	39%
Če bi bili tako bolni, da ne bi mogli skrbeti sami zase.	112	52%
Če bi bili tako bolni, da bi obremenjevali bližnje.	139	64%
Nikoli ne bi živeli v Hiši hospica.	40	19%
Drugo:	5	2%

Odgovori za drugo: 2x ne vem; če ne bi imela druge možnosti; niti nisem o tem razmišljala; šla bi na evtanazijo



Graf 10: Grafični prikaz rezultatov: Kdaj bi bili pripravljene živeti v Hiši hospica?

## 6. INTERPRETACIJA

Prva hipoteza, da je mladih in nevernih strah smrti manj kot starejših in nevernih, je delno potrjena, saj rezultati kažejo, da je mladih smrti bolj strah kot starejših, nevernih pa manj kot vernih. 48% mladih je na vprašanje, ali jih je strah smrti, odgovorilo z da, zelo ali malo, starejših pa le 25%. Smrti je najbolj strah starostnih skupin med 21 in 40 let ter 41 in 60 let s 55% ter 54%. Kar 33% starejših sploh ni strah smrti, kar lahko pojasnimo s tem, da so v življenju dosegli svoje cilje in so priznani v družbi. Mladih smrti ni zelo strah, saj se je 41% udeležencev odločilo za odgovor niti ne. Rezultati se ujemajo s teorijo, da je strah pred smrtjo pri mladih precej pogost, vendar se pojavlja z različno intenziteto (skoraj nihče ni odgovoril s sploh ne).

Druga hipoteza o razlikah med spoloma je delno potrjena, saj je žensk smrti strah malo bolj kot moških - 9% več; 15% več žensk se pogosteje pogovarja o smrti z bližnjimi kot moških; 27% več moških ne verjame v posmrtno življenje kot žensk; opaznih razlik pri tem, česa jih je pri smrti najbolj strah ali česa jih je strah bolj kot smrti, ni.

Tretja hipoteza, da si večina predstavlja smrt kot konec življenja, je potrjena, saj si 64% smrt tako predstavlja. Rezultat je verjetno posledica tega, da je za zahodne religije značilno, da pojmujejo smrt kot konec življenja. Fizično življenje posameznika se konča, lahko čaka le na vstajenje, ki bo prišlo s posebno sodbo (Štupnikar, 2002). Pri ateistih lahko rezultate pojasnimo z vplivom zahodne kulture, ki ji je pomembnejše sedanje udobje kot udobje v naslednjem življenju ali nadaljevanju življenja, ki ni zagotovljeno oziroma zanj ni dokazov. V naši kulturi je zahodno religiozna predstava smrti veliko bolj razširjena kot vzhodno religiozna, čeprav postaja slednja vedno bolj prisotna in popularna.

Četrto hipotezo, da se mladi o smrti ne pogovarjajo pogosto in da so starejši na ta pogovor bolj pripravljeni, lahko potrdim, saj je le 1% mladih odgovorilo, da se o smrti pogovarjajo pogosto in 16% z občasno, 25% starejših je odgovorilo z občasno in le 17% z nikoli. Starostna skupina med 21 in 40 let je najmanj pripravljena govoriti o smrti, saj je 40% odgovorilo z nikoli. To lahko pojasnimo s tem, da je obdobje zrelosti polno boja in želje posameznika po uveljavitvi v družbi kot tudi po tem, da izrazi in uresniči svoje spolne in agresivne potrebe (Erić, 2007). Pri odraslih ljudeh, ki so pri polni moči, je opazna neverjetna odsotnost zavesti o smrti in strahu pred njo, saj zanje nima nikakršnega pomena, nanjo ne računajo, ker jim je pomembno le življenje (Erić, 2007). Starejši so o smrti pripravljeni govoriti pogosteje, saj v starosti postane tisto, kar pomeni smrt in življenje, skoraj neločljivo od ega (Erić, 2007). Mladi o smrti ne govorijo pogosto, saj se jim zdi zelo oddaljena, hkrati pa menijo, da je smrt končno in neminljivo stanje, vendar kljub temu pojem smrti pogosto različno in ne vedno v isti meri relativizirajo in ga ne obravnavajo racionalno, zlasti ko sanjarijo in fantazirajo (Erić, 2007). Nihajoči med dvema poloma lahko mladostniki popolnoma potlačijo misli o smrti in strahu pred njo ali pa začnejo intenzivno razmišljati o smrti (Erić, 2007).

Peta hipoteza, da so posamezniki, ki so pred kratkim izgubili bližnjega, bolj pripravljeni govoriti o smrti in smislu življenja, je delno potrjena, saj večina posameznikov ne glede na to kdaj ali če so doživeli smrt bližnjega redko govori o smrti in smislu življenja. Tisti, ki so doživeli smrt bližnjega pred manj kot enim ali dvema letoma, so bolj pripravljeni govoriti o smrti, saj o smrti nikoli ne govori 23% (manj kot 1 leto) in 15% (manj kot 2 leti), medtem ko

31% in 30% tistih, ki so doživeli smrt pred več kot 2 letoma ali pa smrti niso doživeli, se nikoli ne pogovarjajo o smrti. Osebe, ki so doživele smrt bližnjega, torej starša, otroka ali partnerja, prek kratkim, imajo večjo željo po pogovarjanju o smrti in smislu življenja, saj ta smrt vedno povzroča globoke čustvene motnje in depresijo z občutkom krivde zaradi izgube, ki jo želijo razrešiti (Erić, 2007). Smrt bližnjega za seboj pušča praznino in občutek izgube ljubljene bitja, ki sproži intenziven strah pred separacijo, hkrati pa ga opominja še na lastno umrljivost. (Erić, 2007)

Šesta hipoteza, da razlike med mladimi in starimi o verovanju v posmrtno življenje obstajajo in da mladi ne verjamejo v posmrtno življenje, v reinkarnacijo pa še manj, starejši pa v posmrtno življenje, v reinkarnacijo pa ne, ni potrjena, saj 58% mladih in starih verjame v posmrtno življenje, vendar velika večina si ga ne zna predstavljati - 65% teh, ki v posmrtno življenje verjame. Skupno pa v posmrtno življenje verjame 61% anketirancev. Po svoje ali po verski razlagi, kot nebesa/pekel ali reinkarnacijo si posmrtno življenje razlaga zelo malo anketiranih oseb. V posmrtno življenje najbolj verjame starostna skupina med 41 in 60 let, od katerih 61% verjame v posmrtno življenje, a si ga ne zna predstavljati in le 15% ne verjame v posmrtno življenje. Ljudje verjamejo v posmrtno življenje, saj si želijo konec svojega obstoja preseči, skušajo dokazati svojo dvojnost, razdelitev sebe na dušo in telo – telo je minljivo, duša pa ne, kar pomeni, da je del posameznika nesmrten. Ljudje verjamejo, da je smrt prehod v drugačnost življenja, čeprav so bile njihove predstave o tej drugačnosti kljub vztrajnem cerkvenem pridiganju o njej meglene (Južnič, 1991).

Sedma hipoteza, da je mladih najbolj strah neizpolnjenega življenja in čustvenih posledic za bližnje, starejših pa zgrešenega življenja in trpljenja ob umiranju, je delno potrjena, saj je mladih tega res najbolj strah, starejših pa zgrešenega življenja ni. To da starejših zgrešenega življenja ni strah, je lahko rezultat tega, da so s svojim življenjem zadovoljni, se počutijo uspešne in svojih pomembnejših odločitev ne bi spremenili. Starejših je z 79% najbolj strah trpljenja ob umiranju in velikokrat razmišljajo in govorijo o tako imenovani "lepi smrti", saj želijo življenje končati brez muk. Mladih je strah neizpolnjenega življenja, saj njihova identiteta še ni nujno jasna ter stabilna in se ne vidijo tako daleč v prihodnosti. Prav tako jih je strah čustvenih posledic za bližnje, trpljenja ob umiranju ter negotovosti, kaj se bo zgodilo potem.

Osma hipoteza o pripravljenosti na življenje v Hiši hospica je potrjena, saj bi bilo 64% vprašanih pripravljenih živeti v Hiši hospica, če bi bili tako bolni, da bi obremenjevali druge, in 52%, če bi bili tako bolni, da ne bi mogli skrbeti sami zase. Rezultate lahko pojasnimo s tem, da smo neradi odvisni od drugih in težje sprejemamo njihovo pomoč, saj dobimo občutek dolžnosti, ki pa je neprijeten.

## 7. SKLEP

Rezultati naloge so pokazali, da je mladih smrti strah bolj kot starejših, najbolj pa je strah oseb med 21 in 40 leti. Vernih je smrti strah bolj kot nevernih. Pri smrti je mladih najbolj strah neizpolnjenega življenja in čustvenih posledic za bližnje, starejših pa trpljenja ob umiranju. Ne glede na spol, starost ali vero si večina ljudi predstavlja smrt kot konec življenja. Večina verjame v posmrtno življenje, a si ga ne zna predstavljati, saj želijo verjeti, da del nas ostane nesmrten, kar se ujema s teoretičnim uvodom. Posamezniki, ki so pred manj kot dvema letoma doživeli smrt bližnjega, so malo bolj pripravljene govoriti o smrti in o smislu življenja, po večini pa o smrti govorimo redko. Ženske so o smrti pripravljene govoriti več, jih je bolj strah smrti in več jih verjame v posmrtno življenje kot moških. Večina bi bila pripravljena živeti v Hiši hospica, če bi bili tako bolni, da bi obremenjevali druge ali ne bi bili sposobni skrbeti sami zase. Ti rezultati so potrdili tretjo, četrto in osmo hipotezo, delno potrdili prvo, drugo, peto in sedmo hipotezo, niso pa potrdili šeste hipoteze. Večina rezultatov se sklada s širšimi psihološkimi spoznanji.

Prednosti moje raziskovalne naloge so, da je v njej sodelovalo približno enak odstotek vernih in nevernih oseb, zato so primerjave primerne. Mislim, da mi je kljub temu, da na to temo ni zelo veliko literature, uspelo zbrati zadovoljive informacije, kar pa je vseeno vplivalo na veliko delno potrjenih hipotez. Seminarska naloga mi je pomagala pri razumevanju in razmišljanju o smrti in strahu o smrti drugih, hkrati pa me je spodbudila k lastnem razmišljanju o tem, kaj smrt pomeni meni, česa me je strah bolj kot smrti in kako si konstruite kot je posmrtno življenje in smrt razlagam sama. Naučila sem se tudi, kako se raziskovalna naloga izdela in kako se preprosto obdela podatke.

Moja seminarska naloga ima tudi nekaj pomanjkljivosti. Njena glavna pomanjkljivost je nereprezentativen vzorec, saj sem veliko lažje dobila odgovore mladih, ki so bili pripravljene na odgovarjanje. Prav tako je na vprašanja odgovarjalo več žensk kot moških. Vzorec ni bil izbran naključno in zaradi majhnega števila starejših anketirancev anketa ne more biti posplošena ne celotno populacijo. Obstaja tudi možnost, da vsi anketiranci niso bili odkriti in da nekatera navodila niso bila dovolj natančna za vse. Med obdelavo podatkov sem ugotovila, da bi lahko vprašala še veliko drugih vprašanj, kot na primer: Ali mislite, da vera vpliva na razumevanje smrti, ali krščanska razlaga o posmrtnem življenju predstavlja grožnjo pripadnikom, da so v tem življenju pokorni, ali pa predstavlja odrešitev ipd.

Seminarska naloga bi bila uporabna, če bi vzorec bil bolj reprezentativen. Če bi se kdo odločil dalje raziskovati to temo, bi predvsem moral imeti bolj reprezentativen vzorec, torej več ljudi, starih nad 40 let. Dodati bi morali tudi več poglobljenih vprašanj na različne teme, na primer: Ali meni, da vera pomaga pri razumevanju smrti?; Ali misliš, da bi se o smrti moral pogovarjati pogosteje? .



## 8. VIRI

- Erić, L. (2007). Strah pred smrtjo. Ljubljana: Hermes IPAL.
- Slovensko društvo Hospic. (2015). ( citirano 8. 1. 2020). <http://www.hospic.si/programi/hisa-hospica/>
- Kokar, N. in doc. dr. Smrke, M. (2003). Religijske predstave o onostranstvu in njihove družbene funkcije : diplomsko delo (citirano 5. 1. 2020). Dostopno na spletnem naslovu: <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Kokar-Natasa.PDF>
- Rajšter, E. (2008). Soočanje s strahom pred smrtjo : diplomsko delo (citirano 5. 1. 2020). Dostopno na spletnem naslovu: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/rajster-eva.pdf>
- Šilc, S. (2011). Je strah pred smrtjo normalen? (citirano 5. 1. 2020). Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.pogreb-ni-tabu.si/2011/11/je-strah-pred-smrtjo-normalen/>
- Ljubhospic. (2016). (citirano 8. 1. 2020) Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.ljubhospic.si>

## 9. PRILOGE

### 9.1. Dodatna tabela za sedmo in drugo hipotezo

Tabela 11: Rezultati na vprašanje: Česa vas je pri smrti najbolj strah v odvisnosti od starosti

		Česa vas je pri smrti najbolj strah?						
		Trpljenja ob umiranju	Neizpolnjene življenja	Zgrešene življenja	Čustvenih posledic za bližnje	Finančnih posledic za bližnje	Negotovosti, kaj se bo zgodilo potem	Drugo
Starost	17 - 20	20,98%	23,58%	10,10%	24,61%	2,59%	16,32%	1,81%
	21 - 40	20,00%	20,00%	10,00%	32,50%	7,50%	10,00%	0,00%
	41 - 60	45,45%	18,18%	4,55%	13,64%	9,09%	4,55%	4,55%
	61 ali več	78,57%	0,00%	0,00%	14,29%	0,00%	0,00%	7,14%
Spol:	moški	22,66%	19,53%	8,59%	28,13%	3,13%	14,06%	3,91%
	ženski	24,25%	23,35%	9,88%	23,05%	3,29%	14,97%	1,20%

### 9.2. Dodatna tabela za drugo hipotezo

Tabela 12: Rezultati na vprašanje: Ali se katerih stvari iz seznama bojite bolj kot smrti v odvisnosti od spola

		Ali se katerih stvari iz tega seznama bojite bolj kot smrti?						
		Bolečine	Izgube svobode	Osamljenosti	Neuspeha	Odvisnosti od drugih ljudi	Socialne smrti	Drugo
Spol:	Moški	17	27	30	13	17	14	12
		13%	21%	23%	10%	13%	11%	9%
	Ženski	51	50	66	52	41	42	15
		16%	16%	21%	16%	13%	13%	5%
	Skupaj	68	77	96	65	58	56	27
		15%	17%	21%	15%	13%	13%	6%

### 9.3. Vprašalnik

1. Spol: M Ž (obkrožite)
2. Starost (obkrožite):
  - a) 17 - 20 let
  - b) 21 - 40 let
  - c) 41 - 60 let
  - d) 61 ali več let
3. Stopnja izobrazbe:
  - a) osnovnošolska
  - b) gimnazijska
  - c) srednješolska
  - d) višješolska
  - e) univerzitetna
4. Ali pripadate kateri veroizpovedi:
  - a) katoliška veroizpoved
  - b) pravoslavna veroizpoved
  - c) protestantska veroizpoved
  - d) budizem
  - e) hinduizem
  - f) ne pripadam veroizpovedi, a sem spiritualen
  - g) sem ateist
  - h) drugo: \_\_\_\_\_
5. Ali vas je strah smrti?
  - a) Da, zelo
  - b) Da, malo
  - c) Niti ne
  - d) Sploh ne
  - e) Ne vem
6. Česa vas je pri smrti najbolj strah? (možnih je več odgovorov)
  - a) Trpljenja ob umiranju
  - b) Neizpolnjenega življenja
  - c) Zgrešenega življenja
  - d) Čustvenih posledic za bližnje
  - e) Finančnih posledic za bližnje
  - f) Negotovosti, kaj se bo zgodilo potem
  - g) drugo: \_\_\_\_\_
7. Kako si predstavljate smrt?
  - a) Konec življenja
  - b) Sprememba bivanja (reinkarnacija)
  - c) Novo življenje (krščansko verovanje)

8. Kako si predstavljate posmrtno življenje? Pri b) dopišite bolj natančno (npr. nebesa/pekel, reinkarnacija,...).
- Si ga ne, a verjamem da obstaja
  - Glede na versko razlago si ga predstavljam kot: \_\_\_\_\_
  - Po svoje: \_\_\_\_\_
  - Ne verjamem v posmrtno življenje
9. Kako pogosto se o smrti pogovarjate s svojimi bližnjimi?
- Pogosto
  - Občasno
  - Redko
  - Nikoli
10. Ali se katerih stvari iz tega seznama bojite bolj kot smrti? Obkrožite do 3 odgovore.
- Bolečine
  - Izgube svobode
  - Osamljenosti
  - Neuspeha
  - Odvisnosti od drugih ljudi
  - Socialne smrti (izločenost iz družbe)
  - Drugo: \_\_\_\_\_
11. Katere smrti vas je bolj strah?
- Svoje lastne smrti
  - Smrti bližnjega
12. Pred koliko leti ste doživeli smrt (pri vsakem napišite: manj kot 1 leto ali manj kot 2 leti ali več kot 2 leti ali nisem doživel/a te smrti)
- bližnjega (sorodnik, partner, otrok): \_\_\_\_\_
  - prijatelja: \_\_\_\_\_
  - sosesta, znanca: \_\_\_\_\_
  - daljne osebe (znane osebe): \_\_\_\_\_
13. Ali se je zaradi smrti drugega vaš strah pred smrtjo povečal?
- Da
  - Ne
14. Ali ste po smrti drugega čutili večjo potrebo po pogovoru o smrti in smislu življenja?
- Da
  - Ne, enako kot prej
  - Ne, manjšo kot prej
15. Kdaj bi bili pripravljeni živeti v Hiši hospica (Hiša hospica je ustanova, ki je namenjena bolnikom v zadnjem obdobju bolezni in procesu umiranja)?
- Če bi ostali sami.
  - Če bi bili tako bolni, da ne bi mogli skrbeti sami zase.
  - Če bi bili tako bolni, da bi obremenjevali bližnje.
  - Nikoli ne bi živel/a v Hiši hospica.
  - drugo: \_\_\_\_\_