

# STRAH OD SMRTI

**Ida Krstinić i Lara Vlahović**

(ikrstinic@student.uniri.hr, lvlahovic@student.uniri.hr)

Studentski pregledni rad

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci (FFRI)

Rad je nastao u sklopu kolegija: Psihologija zrele dobi i starenja

Nositelj kolegija/mentor: prof. dr. sc. Sanja Smojver-Ažić

Travanj, 2023.

## Sažetak

Strah od smrti univerzalan je fenomen koji uključuje nelagodu i tjeskobu povezanu s idejom nestajanja, boli i gubitka identiteta. Istraživanja pokazuju da postoje individualne i kulturalne razlike u percepciji straha od smrti, pri čemu se kod žena, u odnosu na muškarce, obično dobiva viša razina tjeskobe. Strah je izraženiji u adolescenciji i odrasloj dobi, a smanjuje se u starijoj dobi zahvaljujući kognitivnoj i emocionalnoj prilagodbi. Pritom na intenzitet straha značajno utječu faktori poput zdravlja, obrazovanja, religioznosti i životnog okruženja. Različite metode istraživanja, poput upitnika i intervjua, ukazuju na važnost razumijevanja straha od smrti putem višedimenzionalnog pristupa. On se može podijeliti na strah od vlastite smrti i strah od gubitka bližnjih. Prihvatanje smrti, kao ključnog razvojnog zadatka, olakšava prilagodbu, dok iracionalan strah može ometati svakodnevni život. U zaključku ovog rada naglašava se potreba za daljnjim istraživanjima kako bi se bolje razumjele psihološke i socijalne dimenzije ovog fenomena.

*Ključne riječi:* strah od smrti, egzistencijalni strah, psihološka prilagodba, ključni čimbenici straha, mehanizmi suočavanja, proces starenja

## Uvod

Većina ljudi se tijekom života suočava s određenom nelagodom i anksioznošću vezanom uz smrt te im je odbojno razmišljati kako o vlastitoj tako i o smrti njima bliskih osoba (Despot Lučanić, 2022). Čak i oni koji su sasvim prihvatili realnost smrti, zbog nje često osjećaju strah (Firestone, 1994, prema Berk, 2008). Postoje velike individualne i kulturalne razlike u aspektima odnosa prema smrti koje, posljedično, pobuđuju strah. Osim toga, ukazuje se na dobne razlike u tjeskobi tijekom razmišljanja o smrti, pri čemu je ona ograničena i najizraženija u razdoblju adolescencije i odrasle dobi, a generalno s dobi opada, kao i spolne razlike koje idu u prilog tome da su žene, neovisno o dobi, ipak tjeskobnije prilikom suočavanja sa smrtnošću od muškaraca. Do te razlike vjerojatno dolazi zbog toga što su žene spremnije priznati uznemirujuće osjećaje vezane uz smrtnost, u odnosu na muškarce koji su skloniji izbjegavanju njihova izražavanja (Berk, 2008). Bitno je naglasiti da je doživljaj određene tjeskobe pred smrt prirodan, ali kada je strah vrlo intenzivan, tada on može spriječiti učinkovitu prilagodbu. Pokazano je i kako depresivne osobe, kao i anksiozni pojedinci imaju izraženiji strah od smrti u odnosu na manje anksiozne pojedince (Neimeyer i Van Brunt, 1995, prema Berk, 2008).

### Što je to strah od smrti?

Pojam smrti razvija se relativno rano u životu, u dobi od oko 12 godina, kada dolazi i do razumijevanja pojmova nepovratnosti života, nefunkcionalnosti te univerzalnosti,

odnosno spoznaje da sva živa bića umiru (Berk, 2008). Samu smrt može se smatrati jedinom izvjesnosti u našem životu, ali i u životima svih živih bića. Većina ljudi općenito izbjegava razmišljati o vlastitoj smrti, kao i smrti svojih bližnjih, jer to u njima izaziva strah (Despot Lučanić, 2022). Strah od smrti odnosi se na strah od nepoznatog, od raspadanja i nestajanja te je vrlo učestao, a dokazano je kako je i izrazito utemeljen u našoj stvarnosti i svakodnevnici (Ivezić, 2021). Smrt se može opisati kao nepoznato i nespoznatljivo iskustvo, što pobuđuje strah. Pored toga, ljudi se boje i moguće boli i patnje koji mogu nastupiti tijekom umiranja. Smrt također podrazumijeva i gubitak osobnog identiteta, i u konačnici sebe, a pomisao na to kod mnogih izaziva strah i tjeskobu (Despot Lučanić, 2022). Korisno je kada se osoba, u onoj mjeri u kojoj može, upozna i prihvati proces umiranja te je tada vrlo vjerojatno da u trenutku kada nastupa smrt, pojedinac neće biti u strahu od gubitka života. Međutim, ako se pojedinci nikada prije ne upoznaju s tim procesom, kada nastupi smrt, prostora za to više nema te dolazi do šoka, agonije i izraženijeg straha (Ivezić, 2021).

Ljudi ne vole razmišljati o smrti, bilo da se radi o smrti njih samih ili drugih. Vrste straha od smrti mogu varirati od osobe do osobe. Pojam anksioznosti vezane uz smrt odnosi se na egzistencijalnu zabrinutost i nesigurnost u vezi s prirodom ljudske duše, a osim nje, mogu se javiti i strahovi od odvajanja od voljenih osoba i osjećaj krivnje zbog neispunjavanja svih obveza prema samome sebi, obitelji ili zajednici (Schaie i Willis, 2001).

Tranzicijskim modelom straha od smrti nastoji se objasniti zbog čega se javlja strah od smrti te prema njemu on nastaje zbog nesklada između željenog i očekivanog preostalog vremena života, točnije, zbog svijesti o sve više ograničenom vremenu života (Cicirelli, 2003). Vrijeme prolazi, a strah jača te se u starijih osoba javljaju strategije suočavanja, i to putem kognitivne i emocionalne reorganizacije, što smanjuje strah i povećava prihvaćanje smrti. Uz dob, pojedinca na prihvaćanje smrti potiče i socijalna okolina, putem, primjerice opraštanja od drugih ili pak pisanja oporuke. Ono što još može ublažiti tjeskobu zbog smrti jest i dobro mentalno zdravlje (kontrola, samopoštovanje, samopouzdanje...), veće zadovoljstvo životom i osjećaj ostvarenosti, zatim duhovnost i religioznost, kao i simbolična besmrtnost. Simbolična besmrtnost odnosi se na uvjerenje da osobe žive i dalje putem djece, unuka i vlastitih djela (Despot Lučanin, 2022).

Anksioznost vezana uz smrt može se promatrati tako da se u obzir uzmu četiri različite komponente: zabrinutost zbog tjelesne promjene, svjesnost o prolaznosti vremena, zabrinutost zbog boli i stresa koji prate smrt te zabrinutost zbog intelektualnih i emocionalnih reakcija na smrt (Lonetto i Templer, 1986, prema Schaie i Willis, 2001). Anksioznost vezana uz smrt doseže vrhunac u adolescenciji čemu je vjerojatno razlog činjenica to što su podaci o smrti relativno rijetki u školskim programima (Wass, 1991, prema Schaie i Willis, 2001).

Postoje dva moguća načina suočavanja sa smrću, pri čemu se jedan odnosi se na napredak medicine i znanosti, točnije načine

kako konačno prevladati smrt. Drugi se odnosi na čovjekovo vjerovanje u „život poslije života“. Morin (2005) takve pojave naziva kao samo još jedan način izbjegavanja suočavanja sa smrću.

U novije vrijeme, kao posljedica pandemije COVID-19, javlja se još veći strah od smrti (Ivezić, 2021). Pritom je vrlo važno naglasiti da u psihološkim intervencijama savjetovatelji moraju poštovati i podržavati različite načine suočavanja sa smrću, zato što se oni jako razlikuju od pojedinca do pojedinca zbog djelovanja različitih čimbenika, kao što su: priroda bolesti, ličnost i način suočavanja s pojavom straha, ponašanje drugih (stručnih osoba, bliskih osoba...) te duhovnost i religioznost (Berk, 2008).

Kubler Ross (1969, prema Despot Lučanin, 2022) navodi pet tipičnih stadija umiranja. Prvi stadij ili poricanje odnosi se na to da osoba ne vjeruje, negira i zanemaruje informacije i znakove približavanja smrti. Drugi stadij ili ljutnja odnosi se na to da osoba priznaje da umire, ali je ujedno i bijesna zbog toga. Treći stadij ili cjenkanje čini težnja osobe da odgodi smrt. Četvrti stadij je depresija, u kojem osoba shvaća da je smrt neizbježna, ali i dalje osjeća izrazito beznađe i tugu. Peti i konačni stadij je prihvaćanje, kada je osoba pomirena s vlastitim umiranjem. Bitno je za naglasiti da se ne moraju kod svih osoba pojaviti ovi stadiji, a posebno kod onih kod kojih nastupi iznenadna smrt. Prema istraživanjima, potvrđeno je kako se jedino javlja četvrti stadij depresije (Schaie i Willis, 2002, prema Berk, 2008). U konačnici, suočavanje sa smrću navodi se kao završni raz-

vojni zadatak, a od osobe zahtijeva da se suoči s tjelesnim promjenama, zadovolji psihičke potrebe, održi socijalne odnose te zadovolji duhovnu potrebu nalaženja smisla života (Corr, 2019, prema Despot Lučanin, 2022).

### Različita gledišta

Racionalan strah je onaj koji je u funkciji dobrobiti osobe i koji ne priječi životne ciljeve. Takav strah potiče na rad i ostvarivanje zamisli i ciljeva. Ako strah priječi u radu i ostvarivanju ciljeva te dominira životima, onda je iracionalan (Biondić, 2013). Bitno je naglasiti kako se suočavanje sa smrću mijenjalo tijekom godina. U prethodnim se povijesnim razdobljima rađalo i umiralo kod kuće te je samim time većina ljudi imala izravno iskustvo s umirućom osobom i smrću. Danas, u suvremeno doba, rađanje se, pa tako i umiranje, najčešće odvija u bolnicama ili drugim ustanovama. Manji dio ljudi rodi se ili umre kod kuće, u krugu obitelji. Takva otuđenost pojedinca od smrti pogodovala je razvoju još većeg strah i tjeskobe zbog smrti (Despot Lučanin, 2022).

Morin (2005) predlaže tri faze mijenjanja čovjekovog odnosa prema smrti tijekom razvoja ljudskog društva. Prva se faza odnosi na razdoblje života u arhajskom društvu. U takvom društvu smrt nije bila nešto konačno, već je predstavljala uvod u novo rađanje. Pokojnici su, dakle, nastavljali živjeti u drugom svijetu, ali su bili i prisutni u svakodnevnom životu kao dvojnici, pri čemu se, dakle, pretpostavljalo kako svaka osoba ima svog dvojnika. Druga faza obuhvaća metafizičko društvo, a u njoj dolazi do potpunog odvajanja

živih od pokojnika. Pokojnik se smatrao osobom koje više nema i kojoj se odaju određene počasti prilikom ukopa te obljetnicama, ali ta osoba nema više nikakvog utjecaja u životu zajednice. Treća faza odnosi se na fazu modernog čovjeka. Taj čovjek nije će duh i dušu te obezvređuje mitove i obrede pokojnika. Na izazov smrti reagira strahom, i to izraženijim od straha koji su pokazivali pojedinci iz prijašnjih epoha (Hercigonja-Kocijan, 1998). Treba naglasiti da je u svim stadijima razvoja čovjeka smrt predstavljala nešto tajanstveno i zastrašujuće, ali je čovjek arhajskog doba, u odnosu na suvremenog čovjeka, imao prijateljski odnos prema smrti te ju je prihvaćao kao neminovnu (Ivezić, 2021).

Postoje i jasne razlike među kulturama, pa tako istočne filozofije prihvaćaju i bolest i smrt kao dio prirodnog ritma ljudskih života (Kothari i Mehta, 1986, prema Schaie i Willis, 2001). S druge strane, većina zapadnih kultura sklona je gledati na smrt kao na posljednji napad na osobnost pojedinca. Često je vjerovanje da taj „napad“ treba odgoditi što je dulje moguće. Većina bi ljudi, kada bi mogla birati, izabrala iznenadnu smrt u visokoj dobi od uzroka koji nisu povezani s hospitalizacijom ili znakovima upozorenja (Kalish, 1985, prema Schaie i Willis, 2001). U različitim tradicijama odnos prema smrti uvelike zavisi od shvaćanja ljudske smrtnosti. Međutim, svima je zajedničko to da čine sve kako bi se odmakli od pomisli na to što na kraju životnog puta mora biti (Ivezić, 2021).

Prema Biondiću (2013), postavlja se pitanje o racionalnosti ili iracionalnosti straha

od smrti. Ako je smrt loša za osobu koja umire, onda je strah od smrti racionalno opravdan. Ako smrt nije loša za osobu koja umire te se je boji bez razloga, onda je strah od smrti iracionalan. Važno je znati da se ne radi o tome da je nešto za pojedinca loše u smislu da, na primjer, uzrokuje bol, već da ga lišava budućeg mogućeg života. Strah od smrti pojedinca ne može dovesti do toga da postane besmrtnan, ali ga strah od prerane smrti može dovesti do toga da ne umre prerano. Zato se može zaključiti da je ključna razlika u racionalnosti i iracionalnosti straha od smrti u tome koliko osoba strahuje.

### Vrste straha od smrti

Postoji strah od vlastite smrti i strah od smrti bližnjih, a kod većine ljudi pokazuje se odbojnost prema razmišljanju o obje vrste straha. Kod nekih je također izražen i strah kako će njihova smrt utjecati na druge i kako će druge, njima bliske osobe podnijeti njihovu smrt. S druge strane, boje se kako će i oni sami, ako do toga dođe, podnijeti gubitak voljene osobe, što za neke pojedince predstavlja veću brigu čak i od vlastite smrti (Despot Lučanin, 2022). Bath (2010) je proveo istraživanje kako bi utvrdio odnos između straha od vlastite smrti i umiranja te straha od smrti drugih. Pokazano je da se ljudi najviše boje smrti drugih ljudi, točnije njima bližnjih osoba. Time se javlja strah i tjeskoba od pomisli na život bez njihovih bližnjih. Današnji čovjek često može biti opterećen tim strahom i žalovanjem te nakon što mu se dogodi gubitak drage osobe, umjesto da uspostavi neke nove, kvalitetne

odnose s drugima, on se udaljava od ostalih, gubi komunikaciju te dolazi do brojnih depresivnih reakcija i stanja (Hercigonja-Kocijan, 1998).

### Tehnike ispitivanja straha od smrti

Istraživanja koja se bave strahom od smrti najčešće koriste jednostavne tehnike mjerenja te daju korelacijske podatke. Primjer takvih tehnika jesu upitnik, intervju, koji se može koristiti zasebno ili uz upitnik, zatim projektivne tehnike (npr. Test nedovršenih rečenica, Test tematske apercepcije (TAT)), neizravne metode (npr. psihogalvanski odgovor (PGR) na riječi predstavljene u testu asocijacija riječi) i ljestvice prisilnog izbora te kontrolne liste stavova o smrti (Lester, 1967). Predmet istraživanja dijeli se na strah od vlastite smrti, strah od smrti drugih te strah od posljedica smrti, no većina metoda ne razlikuje ove predmete nego ih skupno nazivaju strahom od smrti.

Postoji mnogo različitih ljestvica koje se koriste u upitnicima kao mjere straha od smrti. Ljestvice koje su osmislili Boyar (1964) i Templer (1970) dokazano su pouzdane i valjane, a mjere strah od umiranja, strah od smrti, averziju prema pogrebima i sl. (Hollter, 1979). Collett i Lester (1969) osmislili su Ljestvicu straha od smrti i umiranja (engl. *Fear of Death and Dying Scale*), mjerni instrument za procjenu strahova povezanih sa smrću, s ciljem razlikovanja između straha od same smrti i procesa umiranja, kao i to odnose li se ti strahovi na samog pojedinca ili na drugu osobu. Sastavili su 38 izjava koje su obuhvaćale

četiri specifična straha: strah od vlastite smrti, strah od smrti drugih osoba, strah od vlastitog umiranja i strah od umiranja drugih osoba. Ovdje je važno naglasiti da se „strah od vlastite smrti“ odnosi na tjeskobu povezanu s krajnjim prestankom vlastitog postojanja, dok se „strah od smrti drugih“ odnosi na emocionalni odgovor na mogućnost gubitka bliskih osoba. „Strah od vlastitog umiranja“ usmjeren je na nelagodu zbog procesa umiranja, uključujući fizičku bol, patnju i gubitak kontrole, a „strah od umiranja drugih osoba“ odnosi se na zabrinutost zbog mogućih patnji i procesa umiranja koje prolaze druge osobe, neovisno o samoj smrti. Upitnik je primijenjen na uzorku od 25 studentica koje su na tvrdnje odgovarale na ljestvici od šest stupnjeva, označavajući svoj stupanj slaganja od +3 („U potpunosti se slažem“) do -3 („U potpunosti se ne slažem“). Nakon analize rezultata dobivena je niska povezanost između četiri straha (strah od vlastite smrti, strah od smrti drugih osoba, strah od vlastitog umiranja i strah od umiranja drugih osoba), što bi moglo značiti da su ova četiri straha specifična te da se ne bi trebala grupirati zajedno kao jedna čestica na ljestvici. To bi u konačnici dovelo do poboljšanja u razlikovanju strahova od smrti.

Nadalje, većina postojećih ljestvica bila je jednodimenzionalna, zbog čega je Hoelter (1979) proveo istraživanje s ciljem ispitivanja višedimenzionalne koncepcije straha od smrti i razvika ljestvice koja će ga preciznije mjeriti. Osam korištenih dimenzija bile su: (1) strah od procesa umiranja koji se odnosi na specifični čin umiranja te je povezan s time što

se događa nakon smrti; (2) strah od mrtvih koji se odnosi na mrtve ljude ili životinje; (3) strah od uništenja koji se odnosi na uništavanje ljudskog tijela nakon smrti; (4) strah za značajne druge te se ta dimenzija odnosi na strah od smrti bližnjih osoba; (5) strah od nepoznatog što znači da se osoba bavi pitanjem dvosmislenosti smrti, kao i pitanjem postojanja; (6) strah od svjesne smrti (engl. *fear of conscious death*) koji se odnosi na to da osoba ne prihvaća da sa smrću svijest nestane; (7) strah za tijelo nakon smrti, odnosno zabrinutost zbog stanja tijela nakon smrti (npr. raspadanje tijela); (8) strah od prerane smrti, pri čemu se osoba boji da neće postići sve svoje ciljeve i doživjeti različita iskustva prije smrti. Ljestvica je testirana na uzorku od 375 studenata, a rezultati su pokazali da je Cronbachov alfa koeficijent unutarnje pouzdanosti za pojedine subskale iznosio  $\alpha = .75$ , što znači da predložena ljestvica pokazuje zadovoljavajuću pouzdanost. Iako je ljestvica pokazala zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike, autori su istaknuli potrebu za njezinom daljnjom provjerom na različitim uzorcima kako bi se povećala njezina opća valjanost.

Jedna od najpoznatijih skala za mjerenje straha od smrti jest Templerova skala anksioznosti od smrti (engl. *Death Anxiety Scale* – DAS, Templer, 1970). Skala je jednodimenzionalna te uključuje različite aspekte straha od smrti: strah od vlastite smrti („Jako me strah umrijeti.“), strah od boli prilikom umiranja („Bojim se umrijeti u boli.“), strah od nepoznatog („Neizvjesnost o tome što se događa nakon smrti me zabrinjava.“), strah

od nestanka i gubitka („Sama pomisao na to da više neću postojati uznemirava me.“), strah od smrti bliskih osoba („Brine me kako će smrt drugih osoba utjecati na mene emocionalno.“), izbjegavanje misli od smrti („Potpuno izbjegavam razmišljanje o smrti.“) te opća zabrinutost zbog smrti („Ideja o smrti mi rijetko pada na pamet.“). Sastoji se od 15 čestica na koje ispitanici odgovaraju s „Da“ ili „Ne“, ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom. Ukupni rezultat dobiva se zbrajanjem odgovora svih 15 čestica koje upućuju na strah od smrti. Templer (1970) je proveo validaciju skale na uzorcima studenata i psihijatrijskih pacijenata, pri čemu je skala pokazala zadovoljavajuće metrijske karakteristike, koeficijent unutarnje pouzdanosti izračunan Kuder-Richardsonovom formulom 20 (KR-20) iznosio je  $\alpha = .76$ , dok je test-retest pouzdanost iznosila  $r = .83$ . Rezultati su također pokazali da DAS uspješno razlikuje pojedince s visokom razinom straha od smrti od onih s nižom razinom, čime je potvrđena njezina konstruktna valjanost.

### **Varijable koje se koriste u ispitivanju straha od smrti**

#### **Zanimanje**

U ispitivanju straha od smrti koriste se različite demografske varijable od kojih je jedna i zanimanje. Swenson (1961) je proveo istraživanje na temu straha od smrti na uzorku od 152 žene i 58 muškaraca starijih od 60 godina. U istraživanju je korištena metoda kontrolne liste (engl. *Checklist Method*) za ispitivanje stavova o smrti, dok su dva dodatna upitnika služila za procjenu osobina ličnosti i

zdravstvenih stavova ispitanika. Nije dobivena razlika u strahu od smrti između zaposlenih osoba i osoba u mirovini. Osim toga, Zana i suradnici (2020) proveli su istraživanje s ciljem ispitivanja razlika u strahu od smrti i psihološkoj dobrobiti između volontera i zaposlenika koji rade u hospicijskoj skrbi u Mađarskoj. Dobiveni rezultati pokazali su da su volonteri postigli značajno niže rezultate na pet dimenzija straha od smrti u odnosu na plaćene zaposlenike, kao i niže razine vitalne iscrpljenosti te više razine psihološke dobrobiti. Lattanner i Hayslip (1985) ispitivali su postoji li razlika u razinama anksioznosti vezane uz smrt između osoba koje rade u zanimanjima koja uključuju izloženost smrti (npr. vatrogasci, pogrebnici) i onih koji nisu svakodnevno izloženi smrti (npr. tajnici, učitelji, računovođe). DAS (Templer, 1970) je pokazao kako nema razlike između osoba koje rade u zanimanjima vezanim uz smrt i onih koji to ne rade, dok Collett-Lester skala (1969) pak pokazuje kako osobe u zanimanjima gdje su izložene smrti imaju veći strah od smrti i umiranja drugih, nego osobe koje rade u zanimanjima gdje nisu izložene smrti. To se objašnjava time kako je moguće da zbog stalnog susreta sa smrću osobe postaju osjetljivije na gubitak drugih.

Istraživanja koja ispituju povezanost zanimanja i straha od smrti donose različite rezultate. Neka istraživanja ne nalaze razlike, dok druga pokazuju da osobe koje rade u okruženju gdje često dolaze u kontakt sa smrću mogu osjećati veći strah, posebno od smrti drugih ljudi.

## Prebivalište

Nadalje, kao varijabla u istraživanjima straha od smrti koristi se prebivalište. Shrut (1958, prema Lester, 1967) proveo je istraživanje na starijim institucionaliziranim ženama. Sudionice su bile smještene u dvije vrste stambenih prostora unutar iste ustanove: jedna skupina živjela je u tradicionalnom, centraliziranom rezidencijalnom objektu, dok je druga boravila u samostalnijim stanovima s većom neovisnošću. Ispitanice su ispunjavale upitnike samoprocjene zdravlja, prilagodbe u kućnom okruženju i sudjelovanja u svakodnevnim aktivnostima, a korištene su i projektivne mjere. Rezultati su pokazali da su žene koje su živjele u samostalnijim stanovima izražavale manje straha od smrti i bile su manje zaokupljene tom temom u odnosu na one koje su boravile u centraliziranom institucionalnom smještaju. S druge strane, Swenson (1961) je došao do suprotnih rezultata analizirajući starije osobe različitog statusa stanovanja. Njegovo istraživanje pokazalo je da su osobe smještene u domove za starije osobe imale pozitivniji, optimističniji i otvoreniji stav prema smrti nego one koje su živjele samostalno, izvan institucionalnih okruženja. Nadalje, Myska i Pasewark (1978) istraživali su razlike u stavovima prema smrti između institucionaliziranih i neinstitucionaliziranih starijih osoba. Koristeći Revidirani Middletonov upitnik (engl. *Revised Middleton Questionnaire* - RMQ, Middleton, 1936) te DAS (Templer, 1970), dobiveno je da nema značajnih razlika u općim razinama straha od smrti i stavovima prema smrti između institucionaliziranih i neinstitucionaliziranih

ispitanika. No, institucionalizirani ispitanici su više razmišljali o smrti, češće se zamišljali kao mrtvi i bili su manje uplašeni od smrti nego neinstitucionalizirani. Ovi suprotni nalazi upućuju na mogući utjecaj šireg konteksta, primjerice socijalne podrške i organiziranosti života na pojavu straha od smrti.

## Obrazovanje, bračni status, zdravlje i religioznost

Swenson (1961) je u svom istraživanju, izuzev navedenih, koristio sljedeće demografske varijable: obrazovanje, bračni status, zdravlje te religioznost. Dobiveno je kako su osobe nižeg obrazovnog statusa pokazivale tendenciju izbjegavanja svojih stavova o smrti, ne ulazeći u njezino dublje razmatranje ili emocionalno suočavanje, dok su osobe višeg obrazovnog statusa pokazivale pozitivan stav prema smrti, odnosno izražavali su stavove o smrti na direktniji i artikuliraniji način. Nadalje, udovice su izbjegavale stavove o smrti, a oni koji su bili samci, rastavljeni ili u braku radovali su se smrti. Starije osobe boljeg zdravstvenog stanja izbjegavale su razmišljati o smrti, a one osobe lošijeg zdravstvenog stanja razmišljale su o smrti pozitivno. Osim toga, dobiven je i značajan odnos religioznosti i stavova prema smrti. Osobe koje su bile religioznije imale su pozitivan stav o smrti, dok su se manje religiozne osobe više bojale smrti. Nadalje, Štambuk (2018) je u svom istraživanju utvrdila da su osobe višeg obrazovnog statusa i one koje nisu u braku iskazivale manji strah od smrti u odnosu na osobe nižeg obrazovnog statusa i osoba koje su u braku. Osim toga, Ding i surad-



nici (2020) proveli su istraživanje s ciljem ispitivanja povezanosti između fizičkog zdravlja i straha od smrti kod ruralnog stanovništva u Kini. Dobiveno je da su ispitanici koji su procijenili svoje fizičko zdravlje kao bolje, ujedno iskazivali i niži strah od smrti. No, utvrđeno je da značenje života i mentalno zdravlje djeluju kao značajni posrednici u tom odnosu. Fizičko zdravlje utječe na smanjenje straha od smrti posredno preko jačeg doživljaja smisla života i boljeg mentalnog zdravlja. Autori naglašavaju kako nije samo subjektivna procjena zdravlja važna u suočavanju sa strahom od smrti, već i procjena smisla života i mentalno zdravlje.

Nadalje, varijabla religioznosti bila je predmet istraživanja i u studiji Winka i Scotta (2005). Cilj je njihovog istraživanja bio ispitati odnos straha od smrti i religioznosti u kasnijoj odrasloj dobi. Korišteni su longitudinalni podaci iz Međugeneracijskih studija koje je proveo Institut za ljudski razvoj, 1920-ih godina, na Sveučilištu Berkeley u Kaliforniji. Sudionici su prvobitno bili praćeni tijekom djetinjstva i adolescencije, a zatim su ispunjavali upitnike te bili intervjuirani četiri puta: u ranoj odrasloj dobi, srednjoj odrasloj dobi, kasnoj srednjoj odrasloj dobi i kasnoj odrasloj dobi. Konačni uzorak sastojao se od 155 sudionika kasne odrasle dobi. Rezultati su pokazali da između religioznosti i straha od smrti nije utvrđena linearna povezanost. Naime, osobe umjerene religioznosti iskazivale su najviši strah od smrti, dok su osobe niske i visoke religioznosti pokazivale nižu razinu straha.

Zaključno, ovi nalazi upućuju na to da snaga i konzistentnost religioznih uvjerenja

i prakse, a ne religioznost sama po sebi, mogu imati zaštitni učinak u suočavanju sa strahom od smrti. S druge strane, osobe umjerene religioznosti, koje možda nemaju jasno definirana uvjerenja ili praksu, mogu biti sklonije većem strahu od smrti.

## Spol i dob

Osim navedenih varijabli, prilikom ispitivanja straha od smrti često se koriste i spol te dob. Cicirelli (2001) proveo je istraživanje čiji je cilj bio ispitati osobno značenje smrti kod starijih i mlađih osoba u odnosu na njihove strahove od smrti. Ispitivanje se provodilo na 78 mladih odraslih osoba (od 19 do 29 godina) te na 68 starijih osoba (od 70 do 97 godina). Te su dvije skupine međusobno uspoređivane korištenjem *Upitnika osobnog značenja smrti* (engl. *Personal Meaning of Death Questionnaire* - PMDQ, Cicirelli, 2001) te četiri podljestvice Multidimenzionalne ljestvice straha od smrti (engl. *Multidimensional Fear of Death Scale* - MFODS, Neimeyer i Moore, 1994, prema Cicirelli, 2001). Rezultati su pokazali da su mlađi sudionici postigli više rezultate na tri ma podljestvicama straha od smrti. Nadalje, žene su postigle više rezultate na podljestvici straha od procesa umiranja, dok su muškarci postigli više rezultate na podljestvici straha od nepoznatog. Štambuk (2007) jest, također, analizirala razlike u razmišljanjima i stavovima prema smrti s obzirom na dob i spol. Istraživanje je bilo provedeno na prigodnom stratificiranom uzorku od 488 ispitanika s područja Grada Zagreba, podijeljenih u pet dobni skupina (20-34, 35-49, 50-64, 65-79,

80+ godina). Korišten je autorski Upitnik osobnog iskustva sa smrću i umiranjem. Uzevši u obzir spol, nisu utvrđene značajne razlike u učestalosti razmišljanja o smrti. U pogledu vjerovanja u život poslije smrti, većina ispitanika (više od 80%) afirmativno je odgovorila, pri čemu su žene i mlađe osobe češće vjerovala u zagrobni život od starijih osoba i muškaraca. Nadalje, Štambuk (2018) je ispitivala stavove prema smrti na uzorku stratificiranom prema dobi i spolu. Dobiveno je da su starije osobe sklonije prihvaćanju smrti i rjeđe iskazuju strah od smrti, za razliku od mlađih osoba koje češće pokazuju izbjegavanje razmišljanja o smrti. Žene su u većoj mjeri prihvaćale smrt u odnosu na muškarce, dok su mlađi muškarci pokazivali najizraženije izbjegavanje teme smrti. Suprotno tome, druga istraživanja (npr. Chan i Yap, 2008; Cicirelli, 1998) pokazuju da žene imaju značajno višu razinu straha od smrti u odnosu na muškarce. Kod razlika u dobi, Cicirelli (1998) je utvrdio da su mlađe osobe (od 19 do 25 godina) pokazivale više razine straha od smrti u odnosu na starije sudionike, dok Chan i Yap (2008) nisu pronašli značajnu razliku u dobi, odnosno mlađe i starije odrasle osobe pokazale su slične razine straha od smrti.

Prethodno navedena istraživanja upućuju na postojanje kontradiktornih nalaza, što je objašnjivo time da se u svakom istraživanju koriste različite mjere strahova od smrti kao i različiti uzorci ispitanika, zbog čega je teže primijetiti koje su varijable važne, odnosno koja od njih ima najveći utjecaj na strah od smrti. Tako se, primjerice, navodi

kako dob ima utjecaj na strah od smrti sve dok se mentalni razvoj ne završi, a nakon toga važne odrednice straha su ličnost pojedinca te životna iskustva (Lester, 1967).

### Zaključak

Strah od smrti prvenstveno je strah od nepoznatog, a očituje se i kao strah od nestajanja. Trenutak smrti za čovjeka je zatražujući, zbog neznanja o onome što slijedi. Strah od smrti vrlo je utemeljen u svakodnevnom životu svakog pojedinca. Pokazuje se da „sprijateljiti se“ s procesom umiranja još za života može rezultirati manjim strahom od gubitka života na njegovu kraju (Ivezić, 2021). Problem smrti i umiranja danas je prisutan u brojnim raspravama te je predmet brojnih znanstvenih istraživanja (Hercigonja-Kocijan, 1998). Istraživanja straha od smrti najčešće se provode pomoću jednostavnih tehnika mjerenja, poput upitnika, te daju korelacijske podatke. Predmet istraživanja straha od smrti dijeli se na strah od vlastite smrti, strah od smrti drugih te strah zbog posljedica smrti. Varijable koje se koriste u istraživanjima straha od smrti su: zanimanje, prebivalište, obrazovanje, bračni status, zdravlje i religioznost te spol i dob. Razumijevanje straha od smrti se ne produbljuje, u usporedbi s ostalim područjima psihologije te je potencijalan razlog tome nedostatak izbora varijabli i korištenje različitih neodgovarajućih tehnika mjerenja (Lester, 1967).

## Literatura

- Bath, D. M. (2010). Separation from loved ones in the fear of death. *Death Studies*, 34(5), 404-425. <https://doi.org/10.1080/07481181003697639>
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Biondić, M. (2013). Racionalan strah i strah od smrti. *Prolegomena: Časopis za filozofiju*, 12(2), 277-284. <https://hrcak.srce.hr/111952>
- Boyar, J. I. (1964). The construction and partial validation of a scale for the measurement of fear of death. [Doktorska disertacija]. University of Rochester. <https://scispace.com/papers/the-construction-and-partial-validation-of-a-scale-for-the-1du2w4cfna>
- Chan, L. C. i Yap, C. C. (2008). Age, gender, and religiosity as related to death attitude. *Sunway Academic Journal*, 5, 32-42.
- Cicirelli, V. G. (1998). Personal meanings of death in relation to fear of death. *Death Studies*, 22(8), 713-733. <https://doi.org/10.1080/074811898201236>
- Cicirelli, V. G. (2001). Personal meanings of death in older adults and young adults in relation to their fears of death. *Death studies*, 25(8), 663-683. <https://doi.org/10.1080/713769896>
- Cicirelli, V. G. (2003). Older adults' fear and acceptance of death: A transition model. *Ageing International*, 28, 66-81. <https://doi.org/10.1007/s12126-003-1016-6>
- Collett, L. J. i Lester, D. (1969). The fear of death and the fear of dying. *The Journal of Psychology*, 72(2), 179-181. <https://doi.org/10.1080/00223980.1969.10543496>
- Despot Lučanin, J. (2022). *Psihologija starenja: Izazovi i prilagodba*. Naklada Slap.
- Ding, F., Tian, X., Chen, L. i Wang, X. (2020). The relationship between physical health and fear of death in rural residents: The mediation effect of meaning in life and mental health. *Death Studies*, 46(1), 148-156. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1723741>
- Hercigonja-Kocijan, D. (1998). Psihološki aspekti umiranja i smrti. *Crkva u svijetu: Crkva u svijetu*, 33(1), 21-29. <https://hrcak.srce.hr/50870>
- Hoelter, J. W. (1979). Multidimensional treatment of fear of death. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(5), 996. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.5.996>
- Ivezić, V. (2021). Strah od smrti i težnja k besmrtnosti - vječne paradigme čovjekovog suočavanja sa smrću.

- In Medias Res*, 10(19), 3043-3067. <https://doi.org/10.46640/imr.10.19.7>
- Lattanner, B. i Hayslip Jr, B. (1985). Occupation-related differences in levels of death anxiety. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 15(1), 53-66. <https://doi.org/10.2190/R4H1-oWJT-V1W3-QUV9>
- Lester, D. (1967). Experimental and correlational studies of the fear of death. *Psychological Bulletin*, 67(1), 27-36. <https://doi.org/10.1037/h0024068>
- Middleton, W. C. (1936). Some reactions toward death among college students. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 31(2), 165-173. <https://doi.org/10.1037/h0059069>
- Morin, E. (2005). *Čovjek i smrt*. Scarabeus-naklada.
- Myska, M. J. i Pasewark, R. A. (1978). Death attitudes of residential and non-residential rural aged persons. *Psychological Reports*, 43(3), 1235-1238. <https://doi.org/10.2466/pro.1978.43.3f.1235>
- Schaie, K. W. i Willis, S. L. (2001). *Psihologija odrasle dobi i starenja*. Naklada Slap.
- Swenson, W. M. (1961). Attitudes toward death in an aged population. *Journal of Gerontology*, 16(1), 49-52. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.1.49>
- Štambuk, A. (2007). Razmišljanje o smrti – dobne i spolne razlike. *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 155-177. <https://hrcak.srce.hr/11498>
- Štambuk, A. (2018). Stavovi starijih osoba prema smrti i umiranju [Recenzija knjige Stavovi starijih osoba prema smrti i umiranju, od A. Štambuk]. *Revija za socijalnu politiku*, 26 (2), 267-269. <https://doi.org/10.3935/rsp.v26i2.1658>
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *The Journal of General Psychology*, 82(2), 165-177. <https://doi.org/10.1080/00221309.1970.9920634>
- Wink, P. i Scott, J. (2005). Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(4), P207-P214. <https://doi.org/10.1093/geronb/60.4.P207>
- Zana, Á., Kegye, A., Czeglédi, E. i Hegedűs, K. (2020). Differences in well-being and fear of death among female hospice employees and volunteers in Hungary. *BMC Palliative Care*, 19, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12904-020-00550-z>

## Abstract

Fear of death is a universal phenomenon that encompasses discomfort and anxiety associated with ideas of disappearance, pain, and loss of identity. Research indicates significant individual and cultural differences in the perception of the fear of death, with women generally experiencing higher levels of distress than men. Fear is more pronounced during adolescence and adulthood, but tends to diminish in older age due to cognitive and emotional adjustments. Factors such as health, education, religiosity, and living environment significantly influence the intensity of this fear. Various research methods, such as questionnaires and interviews, highlight the importance of understanding death-related anxiety through a multidimensional approach. The distinction between fear of one's own death and fear of losing loved ones is crucial. Acceptance of death, as a key developmental task, facilitates adjustment, while irrational fear may hinder daily life. In conclusion, further research is needed to better understand the psychological and social dimensions of this phenomenon.

*Keywords:* fear of death, existential fear, psychological adaptation, key factors of fear, coping mechanisms, aging process