

A HALÁLLAL, GYÁSSZAL ÉS ANNAK FELDOLGOZÁSÁVAL KAPCSOLATOS ASSZOCIÁCIÓK VIZSGÁLATA EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

Nagy Zsolt György

Szegedi Tudományegyetem BTK Pszichológiai Intézet

nzsolt24@gmail.com

Az elmúlt évtizedek rávilágítottak arra, hogy mennyire elhalványodtak társadalmunkban a halállal, gyással és a veszteségek feldolgozásával kapcsolatos szokások, rítusok és mennyire tabuvá vált ez a téma. Vajon mindez milyen hatással van a mai egyetemistákra és az ő veszteség feldolgozási stratégiájukra? Vannak-e eszközeik, és ha igen, mik azok, amelyek segítik őket a kríziseik és veszteségeik feldolgozásában? Jelen kutatásommal többek között ezen kérdések megválaszolására is Asszociatív Csoport Analízissel (Associative Group Analysis, továbbiakban AGA), száz fő részvételével azt vizsgáltam meg, hogy milyen gondolati, érzelmi és viselkedési reakciók jelennek meg a 19-23 éves egyetemi hallgatók szabad asszociációiban a halál, gyász, veszteség feldolgozás és gyászfeldolgozás szavakat hallva. Eredményeim szerint a megkérdezett fiatalok körében a halál, gyász, veszteség és gyászfeldolgozás szavakra adott szabad asszociációkban leginkább érzések, fogalmak, rítusok, szimbólumok és a feldolgozással kapcsolatos szavak jelentek meg. A korábbi szakirodalmi és jelen kutatás eredményei arra mutatnak, hogy az egyetemistákban megvan az arra vonatkozó igény és nyitottság, hogy krízis vagy veszteség esetén pszichológus, gyász kísérelő szakember segítségét is bevonják önmaguk megsegítése érdekében, akár egyetemi környezeten belül is. Ennek mentén fontosnak tartom, hogy a témában további kutatások szülessenek és a hazai egyetemeken is egyre szélesebb körben elérhetővé váljon a külföldi egyetemekhez hasonlóan egyfajta olyan mentális támogatás, ami kimondottan a hallgatók gyászfeldolgozását tudja segíteni egyetemi kereteken belül.

Kulcsszavak: gyász, halál, veszteség és gyászfeldolgozás, AGA, asszociáció, egyetemisták veszteség feldolgozása

Köszönetnyilvánítás: Köszönöm témavezetőimnek, Simon-Zámbori Petrának és Horvát Barbarának a támogatást és hogy gondolataikkal segítették a kutatás létrejöttét. Továbbá köszönöm Heitlerné Lehoczky Mária tanácsadó szakpszichológus, Gyászfeldolgozás Módszer® specialista és Dr. Kovács Asztrik egyetemi adjunktus (ELTE) szakmai támogatását és biztatását is.

Zana és Pilling (2012) szerint a halálnak és az azt követő gyásznak nagyszüleink és dédszüleink idejében még megvolt a maga kialakult kultúrája és rítusai, a születés és az elmúlás a családi rendszer működésének része volt, de ezek a hagyományok mára már kezdenek szertefoszlni. Az urbanizáció, az egészségügy intézményessé válása és a globálisan kiépült hedonista világkép magával hozta a hagyományok és rítusok elhalványodását, a veszteségekről és azok feldolgozásáról való nyílt és őszinte kommunikáció egyre inkább tabu témává válik (Pilling, 2010). Mindez felveti azt a kérdést, hogy ennek milyen hatása lehet a ma felnövekvő fiatalokra, az ő veszteség feldolgozási stratégiájukra? Vajon vannak-e és ha igen, milyen eszközök a kezükben az őket ért veszteségek, krízisek feldolgozására?

100 fős Asszociatív Csoport Analízis (Associative Group Analysis, továbbiakban AGA) kutatással arra a kérdésre keresem a választ, hogy milyen gondolati, érzelmi és viselkedési gondolatok jelennek meg a 19-23 éves egyetemi hallgatók szabad asszociációiban a halál, gyász, veszteség feldolgozás és gyászfeldolgozás szavak esetében. Tanulmányomban először egy rövid betekintést nyújtok a halál egzisztencialista szempontból való megközelítésére, majd bemutatom a 19-23 éves vizsgált korosztály legfontosabb karakterisztikáját, gyással kapcsolatos viselkedési magatartását szakirodalmi kutatások mentén. Ezután ismertetem kutatásom eredményeit és azok tükrében megfogalmazom javaslataim, észrevételeim.

A HALÁL EGZISZTENCIALISTA MEGKÖZELÍTÉSE

A halál és az elmúlás gondolata napjainkban egyre inkább integrálhatatlanná válik a hedonista és technikára épülő világképbe, egyfajta globális „problémával” nézünk szembe (Kőváry, 2022). A huszadik század embere „öncsalóként” abban a hitben él, hogy a halál és a veszteség távoli és csak másokra jelenthet „fenyegetést”. Azonban az egyén haláltól való félelme erős, mindent és mindenkit átható érzés, ami sokszor tudatos vagy tudattalan szorongás forrása is (Yalom, 2017). Ahogy Jung (1999) fogalmaz, a halállal kapcsolatos szorongás és félelem gyakran az élettől való mélyebb félelemben gyökerezik. Paradox módon azok, akik legjobban félnek a haláltól, talán éppen azok, akik az igazi élettől is tartanak (Temiz, 2024).

„A halál a szorongás ősforrása, és mint ilyen, a tünetek elsődleges forrása is egyben” (Yalom, 2017, 45.o.). Erre a szorongásra legtöbbször olyan maladaptív válaszreakciókat adunk, mint az elfojtás, bagatellizálás vagy az eltolás, ami hosszútávon betegségekhez, klinikai kórképek kialakulásához vezethet (Yalom, 2017). A halállal, mint krízishelyzettel való „találkozás” egyrészt elősegítheti a belső növekedést, ha az egyén képes elvégezni a veszteség feldolgozásával járó gyászmunkát, másrészt „veszélyt” és betegséget is előidézhet, ha a gyász nem kerül feldolgozásra és elfojtottá, komplikálttá válik. (Kőváry, 2022). Meghalni annak ellenére nem természetes dolog, hogy mindannyian, akik megszületünk, halálra vagyunk ítélve (Kőváry, 2022).

Yalom úgy fogalmaz, hogy azért kell foglalkoznunk a halállal, hogy meg tudjon változni az élethez való viszonyunk. Legfőbb üzenete az, hogy még a halál ugyan fizikailag elpusztít, a halál tudata megment. Mégpedig azért, mert segíthet rádöbbenni saját létezésünk értelmére, jelentőségére, felelősségünkre és mindez személyes növekedést eredményezhet életünkben (Yalom, 2017). Az egzisztenciális terapeuták a veszteséget és a gyászt az emberi lét elkerülhetetlen részének tekintik és úgy vallják, hogy mindezek

átélése nélkülözhetetlen az emberi fejlődés szempontjából (Adams, 2018). Ahogy fogalmazzuk is, a veszteségekkel való szembenézés segíthet megláttatni mindazt az esetleges szabadságot és lehetőségeket, amiket egy-egy krízis helyzet hordozhat magában.

Kierkegaard és Heidegger a halál egzisztenciális dimenzióit vizsgálva kihangsúlyozzák a halál fontosságát az egyéni lét alakulásában és a létezés értelmének megtalálásában (Meister, 1993). Kierkegaard (2004) szerint az embert állandó lehetőségek és választások elé állítja az élet, és identitása annak mentén formálódik, hogy mely lehetőségeket választja. Heidegger (2008) megkülönbözteti egymástól a létezésről való megelégedést és a létezésről való gondolkozást, mint a világban való kétféle létet. Heidegger a halált egy olyan megváltoztathatatlan, kényszerítő erőnek tekinti, ami kizökkenti az embert a hétköznapi életből és egy tudatosabb létezésbe vezetheti át, lehetővé téve számára az élet valódi megélését egy magasabb szintű „létformába” való ösztönzéssel (Yalom, 2017).

Heidegger (2008) a halált tekinti végső aggodalomnak, míg Yalom az alábbi négy végső aggodalmat fogalmazza meg *Egzisztenciális pszichoterápia* című művében: halál, szabadság, egzisztenciális elszigeteltség és jelentésnélküliség (Yalom, 2017).

Amikor gyász esetén minden kilátástalannak tűnik, az egzisztenciális terapeuta egyrészt abban igyekszik segíteni kliensét, hogy az újra meg tudja találni saját maga létezésének értelmét és azt az utat, ami ki tudja őt vinni a krízisből. Másrészt pedig segít neki válaszokat is találni az élet olyan kérdéseire, mint hogy „mi a létezésem értelme?”, „ki vagyok én?”, vagy éppen „hogyan is kell viszonyulnom a világ igazságtalanságaihoz?” (Deurzen és mtsai, 2019; Deurzen, 2021).

Az egzisztenciális terápiában a terapeuta olyan új útra próbálja terelni kliensét, ami más szempontból világítja meg számára az emberi lét paradox igazságait. A terápia során kliens és terapeutája együtt merülnek alá a létezés mélységeibe azzal a céllal, hogy felszínre tudják hozni azokat a kincseket, amiket az élet nyújthat akkor, ha hajlandóak vagyunk szembenézni a mélyben rejlő nehézségekkel (Deurzen, 2023).

Gyászfolyamatot nem csak halálesettel járó veszteség indíthat el, többek között a költözés, magzat elvesztése, háziállat elvesztése, egészségügyi helyzet változása, rítusaink elmaradása, válás, szakítás, anyagi veszteségek, munkahelyi veszteség is egyaránt (James & Friedman, 2011).

Míg Kübler-Ross gyász szakaszai (tagadás, düh, alku, depresszió, belenyugvás) a saját halandóságunkkal való szembenézés szakaszait jelenítik meg, addig Pilling János öt szakaszból álló elmélete (anticipációs gyász, sokk, kontrollált szakasz, tudatosulás, átdolgozás és adaptáció) a veszteség által kiváltott érzelmi reakció szakaszait mutatja be (Benczúr, 2015). A 2000-es évek elején Kübler-Ross szakaszelméletei helyett újabb gyászelméletek (a gyász kettős folyamat-modellje, a gyász jelentéskonstrukció-elmélete és a gyász növekedéselméletei) jelennek meg (Csikós és mtsai., 2015). Ezek az új elméletek már hangsúlyt fektetnek az egyén veszteséggel együtt járó poszttraumás növekedésére, az elhunyt elengedése helyett a vele való szimbolikus kötelék fenntartására, az egyén önmaga újradefiniálásának fontosságára, továbbá hangsúlyozzák a gyász nem lineáris mivoltát (Csikós és mtsai., 2015).

A gyász akkor válik feldolgozottá, ha a gyászoló az új élethelyzet elfogadásával, önmagát már újradefiniálva, lelkiismeret-furdalás nélkül tud tervezni, a jövőbe tekinteni és a hétköznapijait már nem a veszteség körüli hiány szövi át (Kast, 2002).

„Z” GENERÁCIÓSOK KORAI FELNŐTTKORBA VALÓ ÁTMENETE

A legtöbb egyetemista és főiskolás 18-24 év közötti. Ezt az időszakot a korai felnőtt korba való átmenet időszakának nevezik (Horváth-Szabó, 2016). Ebben a szakaszban „az egyén élete erősen az eredeti családban és a felnőttkor előtti világban gyökerezik” (Horváth-Szabó, 2016, 133.o.). Ebben az életszakaszban az az egyén legfőbb feladata, hogy leváljon a származási családjáról és kialakítsa kötődését a felnőtt világhoz, anyagi függetlenségre tegyen szert, differenciálja életét és meg tudja szilárdítani identitását. Ami ezekben az években történik a fiatallal, az kihatással lesz felnőttkori másokhoz való alkalmazkodására, megküzdési stratégiáira, döntéseire és kapcsolódási működésére is egyaránt (Horváth-Szabó, 2016).

A tanulmányomban vizsgált 19-23 éves egyetemisták a Z generációba (1995-2009 között születettek) tartoznak. A „Z-sek élménykeresők, kudarc és konfliktuskerülők” (Steigervald, 2020, 245.o.), emberi kapcsolataikban megfontoltak, tisztában vannak azok törékenységevel, konfliktus tűrő képességük gyenge, mindemellett öntörvényűek. Szüleik „helikopterszülők”, akik minden lehetséges veszélytől megpróbálják megóvni gyermekeiket. A Z-sek számára a siker összefügg az online térben szerzett sikerrel és jellemfejlődésükben meghatározó szerepet kap az internet. Ők az a generáció, amelyik az X generációtól a bizonytalanságot kapja örökségül. Rengeteg olyan egzisztenciális kérdés, - mint például a miből és hogyan fogok élni, vagy van-e nekem vagy az emberiségnek jövője? - kavarog a fejükben, amikre a szüleiktől sem kapnak egyértelmű választ, így azt maguknak kell begyűjteni (Steigervald, 2020).

A legfrissebb kutatások arra világítanak rá, hogy a közelmúltban dúló Covid világjárvány miatti iskolabezárások, valamint saját és szeretteink életéért való, hosszú hónapokon át tartó folyamatos aggodás, bizonytalanság, stresszes időszak életkortól függetlenül hatalmas terhet rótt a diákok nyakába (Lee, 2020).

EGYETEMISTÁK GYÁSSZHOZ VALÓ VISZONYA

Az egyetemi évek egy fiatal életében leginkább a tanulmányokról, új barátságok kialakulásáról és az intimitásra való törekvés időszakáról szólnak, vagy kellene, hogy szóljanak. Azonban ezt az idilli képet sokszor beárnyékolhatja valamilyen halálesettel vagy egyéb veszteséggel járó krízis, mely kihatással lehet a fiatal további életére és az egyetemi évek alakulására egyaránt (Cupit és mtsai, 2021). Az egyetemi hallgatók átlagosan 60%-a legalább egy közeli hozzátartozóját elveszti egyetemi tanulmányai során (Cox és mtsai, 2015). A fiatalok nagyon könnyen sebezhetővé válnak ebben a korai átmenet időszakában. Ezt azért is fontos „komolyan venni”, hiszen a későbbi felnőttkorban jelentkező mentális jellegű problémák 50-75%-a a 24. életév előtti életeseményekből ered (McGorry és mtsai, 2011).

A fiatalokban bekövetkező gyász számtalan érzést – többek között félelmet, bűntudatot, dühöt és regressziót – vált ki, amik mellé többek között jellemzően álmatlanság, apátia és pszichoszomatikus tünetek is társulhatnak (Bylund-Grenklo és mtsai, 2016). A gyással együtt járó érzések között meg kell még említenünk a szorongást, haragot, az elhunyt személy utáni elvágódást a fizikai és mentális szenvedést és motivációvesztést is egyaránt (McGorry és mtsai, 2011).

Az, hogy a fiatalokat ért gyász milyen hatással van mentális egészségükre, tanulmányaik és társas kapcsolódásaik alakulására, elsősorban az elvesztett személlyel való kapcsolat közelsége határozza meg (Cupit és mtsai, 2016). A gyász egyrészt negatív hatással van a hallgatók tanulmányi teljesítményére, Høeg és munkatársai (2019) szerint a gyászoló fiatal egyetemisták szignifikánsan alacsonyabb (férfiak 22%, nők 26%) tanulmányi eredményt érnek el nem gyászoló diáktársaikhoz képest, másrészt pedig veszteség esetén megnő az egyetemről való lemorzsolódás kockázata is (Schneider és mtsai, 2007). A gyászolási attitűdöt nemek szerint vizsgálva azt tapasztalhatjuk, hogy annak ellenére, hogy a nők jobban ki tudják fejezni érzéseiket, mint a férfiak, mégis magasabb arányban kerülnek szorongó vagy depresszív helyzetbe a feldolgozatlan gyász következtében (Walker és mtsai, 2011). Továbbá a férfiak gyász esetén inkább „problémamegoldó üzemmódba” lépnek át, és racionális, mintsem érzelmi oldalról közelítik meg a veszteséget (Lawrence és mtsai, 2006).

Seib és Taub (2010) kutatásukban kiemelik annak fontosságát, hogyha a gyászoló egyetemista valamilyen értelmet, jelentést tud kapcsolni az őt ért veszteséghez, az nagymértékben segítheti a gyász feldolgozást. Kutatásuk arra is rávilágít, hogy az egyetemi szintű online és offline gyásztámogatás – önsegítő veszteség feldolgozó csoportok, vagy egyéni gyászkísérés- nagyon fontos és szükségyszerű az egyetemisták számára, akárcsak az, hogy a témában edukációs előadások és workshopok kerüljenek megrendezésre. Cupit (2021) 969 amerikai hallgatóval végzett kutatása arra világít rá, hogy az egyetemisták veszteség feldolgozását nagymértékben segítik azon gyászfeldolgozási technikák, amelyek az elhunyttal kapcsolatos érzések, emlékek kifejezését, esetleges átkeretezését teszik lehetővé.

Andriessen és mtsai. (2018) tanulmányukban a formális (szakember) segítség igénybevételével kapcsolatban felmerülő nehézségeket elemezve azt emelik ki, hogy a hallgatókban az ilyen jellegű segítség igénybevétele egyfajta stigmatizáció érzetét kelti, továbbá egyfajta bizalmatlanság is megfogalmazódik részükről ezekkel a szolgáltatásokkal kapcsolatban. Tan és Andriessen (2021) ausztrál egyetemi hallgatókkal végzett kvalitatív kutatásaikkal arra világítanak rá, hogy a veszteséget átélt fiatalok számára az informális (család, barátok) és formális támogatás igénybe vétele kiegészíti egymást hatását és pozitívan hat a fiatalok veszteség feldolgozási folyamatára. A gyász feldolgozásában kapott formális és informális segítség elősegítheti a gyászoló diák személyes fejlődését, kortárs és egyéb kapcsolatainak javulását (Roepke, 2015).

Lytje és Dyregrov (2024) dán egyetemeken végzett fókuszcsoportos kutatásaiban megjelennek azok a hallgatói elégedetlenségek is, amik arról számolnak be, hogy még nem igazán érzékelhető, hogy az egyetemek hatékonyan bekapcsolódnának a hallgatói veszteségfolyamatok feldolgozásának folyamatába, holott az erre vonatkozó hallgatói igény egyértelműen megfogalmazódik. A helyzet javítása érdekében Lytje és Dyregrov (2024) az alábbi javaslatokat fogalmazzák meg: mindamelllett, hogy intézményi szinten kidolgozásra kerüljön egy gyászra vonatkozó irányelv, fontos, hogy legyenek olyan strukturált keretek is, amelyek egyértelműen meghatározzák az egyetemi segítők szerepét, felelősségi körét, kompetenciáit és biztosítják azok folyamatos továbbképzését. Továbbá szükségyszerű, hogy intézményi szinten legyen legalább egy olyan szakember, aki a gyász és veszteségek feldolgozására specializálódott, elérhető és tud segíteni.

KUTATÁSI KÉRDÉS MEGFOGALMAZÁSA

Asszociatív Csoport Analízis (Associative Group Analysis, továbbiakban AGA) technikát alkalmazva, kvalitatív kutatással arra a kérdésre keresem a választ, hogy milyen gondolati, érzelmi és viselkedési válaszok jelennek meg a 19-23 éves egyetemi hallgatók szabad asszociációiban a halál, gyász, veszteség feldolgozás és gyászfeldolgozás szavak esetében.

Tanulmányomban azért az egyetemistákat vizsgálom, mert egyrészt nagyon fontosnak tartom, hogy minél több információnk legyen arról, hogy ez a sebezhető korosztály hogyan viszonyul a veszteségekhez és azok feldolgozásához, másrészt gyászmagatartásuk mélyebb megismerése és megértése olyan többlet információt fogalmazhat meg a velük dolgozó segítő szakemberek és a felsőoktatási intézmények számára is, amik pozitívan befolyásolhatják a hallgatók jobb megértését a segítő folyamatok esetleges elindítását, hatékonyabbá tételét.

A téma vizsgálatához azért az asszociációs technikát választom, mert ez a módszer egyrészt lehetővé teszi, hogy a válaszadók közelebb tudjanak kerülni a témával kapcsolatos mélyebb érzelmeikhez, gondolataikhoz (Naresh & Simon, 2009), másrészt pedig segítséget nyújt egy adott fogalom szubjektív jelentéstartalmának meghatározásában (Osgood és mtsai., 1957). Az asszociációs módszerek jól be tudják mutatni a szociális reprezentációk mélyebb tartalmát is és segítik jobban megismerni azok struktúráját (Sándor, 2009). A gyász témájának asszociációs kutatása hosszabb múltra tekint vissza, Alexander és munkatársai már 1957-ben szóasszociációs kutatással vizsgálták a halállal kapcsolatos egyéni aspektusok alakulását egyetemista férfiak körében (Alexander és mtsai, 1957).

MÓDSZEREK

RÉSZTVEVŐK

A minta elemszáma 100 fővárosi 19-23 év közötti, budapesti gazdasági egyetemen, nappali képzésben részt vevő hallgató. A mintavétel módja nem valószínűségi, kényelmi mintavétel, a megkérdezést személyesen végeztem. A kutatásban résztvevők papírceruza tesztet töltöttek ki, 4 szóra kellett szavanként 1 perc alatt a lehető legtöbb asszociációt összeírniuk informált beleegyezést követően. A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim volt. A vizsgálat 2024. március 11-14. között valósult meg szemináriumi órák elején, az időt én mértem stopperrel. A kutatás során az Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézet etikai szabályait betartottam.

A minta szociodemográfiai összetételét vizsgálva megállapítható, hogy a résztvevő személyek 86%-a (86 fő) nő. A válaszadók átlagos életkora 20,6 év, ($SD=0,95$), a legfiatalabb válaszadó 19 éves, míg a legidősebb 23 éves. A mintában felülreprezentált a nagyvárosban élők aránya, a megkérdezettek 42%-a (42 fő) budapesti lakos, közel 6% (6 fő) azok aránya, akik megyeszékhelyű városban laknak és 12% (12 fő) a városban élők aránya. A megkérdezettek 91%-a (91 fő) gimnáziumi végzettséggel rendelkezik, 7% a (7 fő) szakközépiskolai végzettségűek aránya és 2% (2 fő) az OKJ végzettséggel rendelkezők aránya, a párkapcsolatban élők aránya 55% (55 fő), míg az egyedülállók aránya 45% (45 fő).

VIZSGÁLATI ESZKÖZÖK

A kutatáshoz választott vizsgálati eszköz az Asszociatív Csoport Analízis technika, melynek kidolgozása Szalay és Brent (1967) nevéhez fűződik. A módszer a szabad asszociációkat elemzi és kategorizálja, és ezek mentén különbözteti meg egymástól a kutatásban résztvevő személyek vizsgált fogalmakkal kapcsolatos reprezentációját. A vizsgálat során arra kéri a résztvevőket, hogy a vizsgált fogalomról/fogalmakról 1-1 perc alatt írjanak le annyi szabad asszociációt, amennyi csak eszükbe jut (Szalay & Brent, 1967).

Az AGA módszer alkalmas bizonyos percepciók, hiedelmek és attitűdök mérésére, anélkül, hogy direkt módon mindezek konkrét meghatározását kérné a vizsgálatban résztvevőktől. Az elemzés az egyes kategóriák kialakításán keresztül segít kirajzolni azokat a legfontosabb fogalmakat, amelyek köré a gyakrabban vagy ritkábban említett egyéb szabad asszociációk szerveződnek (Sándor, 2009).

VIZSGÁLAT LEÍRÁSA

A kutatás során 100 egyetemi hallgató körében az alábbi szavakkal kapcsolatos szóasszociációkat mértem fel, a következő sorrendben: halál, gyász, veszteség feldolgozás, gyászfeldolgozás. Mind a 4 szó esetében az alábbi szempontok szerint haladtam végig az elemzés során Szalay és Brent (1967) alapján:

1. lépés: Az asszociációknak súlypontot adtam (1. helyen szereplő szó – 6 pont, 2. helyen szereplő 5 pont, 3. helyen szereplő 4 pont, 4-7. helyen szereplő 3 pont, 8-9. helyen szereplő 2 pont és az összes többi esetben 1 pont).
2. lépés: A szavakat a súlypontokkal együtt kategóriákba rendeztem.
3. lépés: A kategóriákba rendezett szavak súlypontjainak értékét összegeztem.
4. elemzések: Itt megnéztem azt, hogy milyen az arányuk az összes súlyozott asszociációhoz képest, mennyi a kategória átlag súlya és sorrendbe rendeztem őket.

A kutatásban az egyes szavakra adott asszociációk mentén képzett kategóriákat témavezetőimmal egyeztettem.

EREDMÉNYEK

Az alábbiakban bemutatom a négy vizsgált szóra kapott hallgatói asszociációkat, az asszociációk mentén képzett kategóriákat, az egyes kategóriák súlypont százalékos arányait, az egyes kategóriák súlypontját, továbbá az egyes kategóriákon belüli szóasszociációk rangsorát.

A „HALÁL” SZÓRA ADOTT ASSZOCIÁCIÓK

A halál szóra adott asszociációk alapján 7 kategória rajzolódik ki (**1. Táblázat**). Az asszociációkat vizsgálva az „Érzelmek” bizonyul a legjelentősebb kategóriának (súlypont

százalékos aránya: 63,06%, súlypont: 811, összsúlypont: 1286). Ezt követi a „Szimbólumok” (súlypont százalékos aránya: 17,81%, súlypont: 229, összsúlypont: 1286), a „Rítusok” (súlypont százalékos aránya: 8,55%, súlypont: 110, összsúlypont: 1286), az „Odavezető út” (súlypont százalékos aránya: 4,21%, súlypont: 54, összsúlypont: 1286), a „Veszteség tárgya” (súlypont százalékos aránya: 3,03%, súlypont: 39, összsúlypont: 1286), az „Egészségügy” (súlypont százalékos aránya: 1,71%, súlypont: 22, összsúlypont: 1286) és a „Halál utáni lét” kategória (súlypont százalékos aránya: 1,63%, súlypont: 21, összsúlypont: 1286).

A halállal kapcsolatos érzelmek tekintetében a „gyász, mint érzelmek” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 25,78%, érzelmek súlypont: 209, kategória összsúlypont: 811), a „szomorúság” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 20,72%, érzelmek súlypont: 168, kategória összsúlypont: 811) a „fájdalom” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 15,78%, érzelmek súlypont: 128, kategória összsúlypont: 811) érzelmek a legmeghatározóbbak a válaszadók asszociációi alapján.

A halálhoz köthető szimbólumok kapcsán a fekete szín, a temető és a sír szavak jellemnek meg legerősebb asszociációként – „fekete” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 30,00%, súlypont: 71, kategória összsúlypont: 229) „temető” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 17,90%, súlypont: 41, kategória összsúlypont: 229), és „sír” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 12,66%, súlypont: 29, kategória összsúlypont: 229).

1. Táblázat

A „halál” szóra adott asszociációk és azok kategóriákba sorolása a jelen kutatás során

Kategóriák (1286)	Érzelmek (811) (63,06%)	Szimbólumok (229) (17,81%)	Rítusok (110) (8,55%)	Odavezető út (54) (4,21%)	Veszteség tárgya (39) (3,03%)	Egészségügy (22) (1,71%)	Halál utáni lét (21) (1,63%)
	gyász (209)	fekete (71)	temetés (67)	időskor (21) betegség	családtag (13)	kórház (16)	túlvilág (8) reinkarnáció (4)
	szomorúság (168)	temető (41)	sírás (23) emlékezés	(14)	nagyszülő (12)	orvos (4)	(4)
	fájdalom (128)	sír (29)	(10) búcsúztató	baleset (11)	önmagunk (5)	mentő (2)	özvegy lét (3)
	veszteség (93)	koponya (14)	(5)	tragédia (5) gyilkosság	élet vége (5)		körforgás (3)
	elmúlás (52) félelem (41)	koporsó (14) sötét (14)	tor (3) ravatal (1) hamvasztás (1)	(3)	házi állat (4)		szellem (2) menny (1)
	üresség (30) hiány (30) magány (13) bánat (12) tehetetlenség (10) szenvedés (9) elvesztettség (7) kétségbeesés (5) megsemmisülés (4)	pap (12) koszorú (9) templom (7) varjak (5) könny (4) urna (3) kaszás (3) kereszt (2) csontváz (1)					

A halállal kapcsolatos rítusok kapcsán a temetés és a sírás szavak rajzolódnak ki legerősebb asszociációként – „temetés” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 60,91%, súlypont: 67, kategória összsúlypont: 110) „sírás” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 20,91%, súlypont: 23, kategória összsúlypont:110).

A válaszadók a halál szó kapcsán leginkább a családtagok (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 33,33%, súlypont: 13, kategória összsúlypont: 39) és nagyszülők (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 30,77%, súlypont: 12, kategória összsúlypont: 39) halálára asszociálnak és a halál szó kapcsán a kórház szó is jelenik meg (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 72,73%, súlypont: 16, kategória összsúlypont: 22).

A „GYÁSZ” SZÓRA ADOTT ASSZOCIÁCIÓK

A gyász szóra adott asszociációk alapján ugyanúgy 7 kategória körvonalazódik, mint a halál szó esetében (2. Táblázat). Az asszociációkat vizsgálva itt is az „Érzelmek” bizonyul a legjelentősebb kategóriának (súlypont százalékos aránya: 35,68%, súlypont: 430, összsúlypont: 1205). Ezt követi a „Fogalom” (súlypont százalékos aránya: 23,90%, súlypont: 288, összsúlypont: 1205), a „Szimbólumok” (súlypont százalékos aránya: 14,36%, súlypont: 173, összsúlypont: 1205), a „Feldolgozás és továbblépés” (súlypont százalékos aránya: 12,78%, súlypont: 154, összsúlypont: 1205), a „Rítusok” (súlypont százalékos aránya: 5,98%, súlypont: 72, összsúlypont: 1205), a „Pszichés állapotok” (súlypont százalékos aránya: 4,90%, súlypont: 59, összsúlypont: 1205) és a „Veszteség tárgya” kategória (súlypont százalékos aránya: 2,40%, súlypont: 29, összsúlypont: 1205).

A gyással kapcsolatos érzelmek tekintetében a „szomorúság” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 29,07%, súlypont: 125, kategória összsúlypont: 430), a „fájdalom” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 22,33%, súlypont: 96, kategória összsúlypont: 430), a „hiány” érzelmek a legmeghatározóbbak a válaszadók asszociációi alapján.

2. Táblázat

Kategóriák (1205)	Érzelmek (430) (35,68%)	Fogalom (288) (23,90%)	Szimbólumok (173) (14,36%)	Feldolgozás és továbblépés (154) (12,78%)	Rítusok (72) (5,98%)	Pszichés állapotok (59) (4,90%)	Veszteség tárgya (29) (2,40%)
szomorúság (125)		sírás (85)	fekete (74) fekete ruha	hosszú folyamat (56)	temetés (32) megemlékezés	depresszió (34) szorongás	társ elvesztése (17)
fájdalom (96)		halál (73)	(38)	feldolgozás (41)	(31)	(12) befordulás	családtag (6) emberi kapcsolat (6)
hiány (47)		veszteség (42)	sötétség (17)	család (28)	siratás (5)	(5) negatív gondolatok	
üresség (44)		érezelmek (24)	temető (11)	idő (14) gyászfeldolgozás	virrasztás (3)	(5) összeomlás	
magány (24)		elmúlás (15)	gyertya (7) fehér virágok	(6)	tor (1)	(3)	
szenvedés (15)		bánat (12)	(6)	Isten és hit (5)			

elfogadás (13)	könny (9)	elhunyt (6)	barátok (4)
bánat (13)	krízis (8)	koporsó (6)	
düh (9)	elvesztés (6)	sír (5)	
szívfájdalom (6)	vég (6)	templom (3)	
tisztelet (5)	káosz (5)		
meghittség (5)	szenvedés (3)		
elveszettség (5)			
beletörődés (5)			
megnyugvás (4)			
együttérzés (4)			
tehetetlenség (4)			
zaklatottság (3)			
kilátástalanság (3)			

A „gyász” szóra adott asszociációk és azok kategóriákba sorolása a jelen kutatás során

A gyással kapcsolatos fogalmak kapcsán a válaszadók közül legtöbben a „sírásra” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 29,51%, súlypont: 85, kategória összsúlypont: 288) és a „halálra” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 25,35%, súlypont: 73, kategória összsúlypont: 288) asszociálnak.

A gyász szó hallatán kapott asszociációk mentén kialakított szimbólumok kategóriában a legtöbben a „fekete színt” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 47,77%, súlypont: 74, kategória összsúlypont: 173) és a „fekete ruhát” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 21,97%, súlypont: 38, kategória összsúlypont: 173) említik.

A gyász szóra kapott válaszokból kialakítok egy „rítusok” kategóriát is, amiben a „temetés” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 44,44%, súlypont: 32, kategória összsúlypont: 72) és a „megemlékezés” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 43,06%, súlypont: 31, kategória összsúlypont: 72) szavak közel azonos súllyal szerepelnek.

A gyász során megjelenő, pszichés állapotváltozásra vonatkozó szóasszociációk kapcsán a legtöbben „depresszióra” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 57,63%, súlypont: 34, kategória összsúlypont: 59) és „szorongásra” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 20,33%, súlypont: 12, kategória összsúlypont: 59) asszociálnak a válaszadók közül.

Fontos kiemelni, hogy a válaszadók a gyász szóhoz csak személy elvesztésére asszociáltak. Asszociációk mentén a „társ” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 58,62%, súlypont: 17, kategória összsúlypont: 29), „családtag” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 20,69%, súlypont: 6, kategória összsúlypont: 29) és az „emberi kapcsolatok elvesztése” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 20,69%, súlypont: 6, kategória összsúlypont: 29) jelenik meg.

A „VESZTESÉG FELDOLGOZÁS” SZÓRA ADOTT ASSZOCIÁCIÓK

A veszteség feldolgozás szóösszetételre adott asszociációk alapján 4 kategória fogalmazódik meg (3. Táblázat). Az asszociációkat vizsgálva itt a „Megküzdési módok” elnevezésű kategória bizonyul a legjelentősebbnek (súlypont százalékos aránya: 44,64%, súlypont: 329, összsúlypont: 737). Ezt követi az „Időbeliség” (súlypont százalékos aránya: 28,63%, súlypont: 211, összsúlypont: 737), az „Érzelmek” (súlypont százalékos aránya:

18,59%, súlypont: 137, összsúlypont: 737) és a „Tovább lépés” kategória (súlypont százalékos aránya: 8,14%, súlypont: 60, összsúlypont: 737).

A veszteség feldolgozással kapcsolatos megküzdési módok tekintetében a „pszichológus” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 26,75%, súlypont: 88, kategória összsúlypont: 329), a „család/barátok”(kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 22,19%, súlypont: 73, kategória összsúlypont: 329) és a „terápia” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 19,45%, súlypont: 64, kategória összsúlypont: 329) szavak a leggyakrabban előforduló szóasszociációk.

A veszteség feldolgozásának időbeliségére létrehozott kategóriában a „hosszú idő” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 37,91%, súlypont: 80, kategória összsúlypont: 211), „idő” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 31,28%, súlypont: 66, kategória összsúlypont: 211) és „folyamat” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 26,54%, súlypont: 56, kategória összsúlypont: 211) szavak fordulnak elő leggyakoribb asszociációkként a válaszadók részéről.

A veszteség feldolgozással kapcsolatos érzések esetében a „fájdalom” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 15,33%, súlypont: 21, kategória összsúlypont: 137), a „szomorúság”(kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 13,14%, súlypont: 18, kategória összsúlypont: 137) a „hiány” és „magány” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 11,68%, súlypont: 16, kategória összsúlypont: 137) szavak a leggyakrabban előforduló szóasszociációk.

3. Táblázat

A „veszteség feldolgozás” szóra adott asszociációk és azok kategóriákba sorolása

Kategóriák (737)	Megküzdési módok (329) (44,64%)	Időbeliség (211) (28,63%)	Érzelmek (137) (18,59%)	Tovább lépés (60) (8,14%)
	pszichológus (88)	hosszú idő (80)	fájdalom (21)	tovább lépés (22)
	család/barátok (73)	idő (66)	szomorúság (18)	elengedés (18)
	terápia (64)	folyamat (56)	hiány (16)	feldolgozás (9)
	sírás (24)	nehezen múló (9)	magány (16)	feldolgozhatatlan (6)
	csoport-terápiás, önsegítő (23)		elfogadás (15)	mentális feldolgozás (5)
	belső munka (12)		megkönnyebbülés (13)	
	önfejlesztés (9)		remény (12)	
	alkohol (7)		megbékélés (7)	
	könyvek (6)		szenvedés (6)	
	Isten (5)		türelem (4)	
	mentálhigiénés szakember (5)		düh (3)	
	naplózás (4)		tehetetlenség (3)	
	egyéni harc (3)		megbocsátás (3)	
	pszichiáter (3)			
	sport (2)			

A „GYÁSSFELDOLGOZÁS” SZÓRA ADOTT ASSZOCIÁCIÓK

A gyászfeldolgozás szóra adott asszociációk alapján 5 kategóriát alakítok ki, eggyel többet, mint a veszteség feldolgozás esetében (4. Táblázat). Az asszociációkat vizsgálva itt is az „Érzelmek” elnevezésű kategória bizonyul a legjelentősebbnek, akárcsak a halál és a gyász szavak esetében, bár kisebb mértékű súlypont százalékos aránnyal (súlypont százalékos aránya: 28,29%, súlypont: 280, összsúlypont: 990). Ezt követi az „Eszközök és segítők” (súlypont százalékos aránya: 27,88%, súlypont: 276, összsúlypont: 990), az „Időbeliség” (súlypont százalékos aránya: 19,49%, súlypont: 193, összsúlypont: 990), a „Fogalmak” kategória (súlypont százalékos aránya: 14,14%, súlypont: 140, összsúlypont: 990) és a „Pszichés állapot változás” kategória (súlypont százalékos aránya: 10,20%, súlypont: 101, összsúlypont: 990).

4. Táblázat

Kategóriák (990)	Érzelem (280) (28,29%)	Eszközök és segítők (276) (27,88%)	Időbeliség (193) (19,49%)	Fogalmak (140) (14,14%)	Pszichés állapot változás (101) (10,20%)
	elfogadás (53)	pszichológus (51)	időbe telik (66)	sírás (39)	elengedés (50)
	szomorúság (39)	segítség (45)	hosszú idő (62)	emlékezés (38)	tovább lépés (16)
	fájdalom (36)	család (45)	folyamat (32)	halál (21)	gyógyulás (11)
	hiány (17)	terápia (39)	soha nem múló (16)	csend (6)	lezárás (6)
	megnyugvás (14)	beszélgetés (28)	lépésről lépésre (11)	erő (5)	alkoholizmus (6)
	beletörődés (13)	támogató csoport (16)	időszakos (6)	ölelés (5)	depresszió (6)
	megterhelődés (12)	barátok (9)		temetés (5)	szorongás (3)
	megértés (12)	ima (7)		elmúlás (5)	zavarodottság (3)
	magány (9)	Isten (6)		veszteség (5)	
	megkönnyebbülés (7)	külső segítség (6)		könny (3)	
	türelem (7)	gyógyszerek (6)		érzelmek (3)	
	elveszettség (6)	eltérő technikák (5)		krízis (3)	
	szenvedés (6)	könyv (5)		gyászév (2)	
	remény (6)	séta (4)			
	elszomorító (6)	közösség (4)			
	küzdelem (5)				
	düh (5)				
	alkudozás (4)				
	megbékélés (4)				
	üresség (4)				
	öröm (3)				
	bánat (3)				
	felfoghatatlan (3)				
	félelem (3)				
	bizonytalanság (3)				

A „gyászfeldolgozás” szóra adott asszociációk és kategóriákba sorolásuk a jelen kutatás során

A gyászfeldolgozással kapcsolatos érzelmek esetében az „*elfogadás*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 18,93%, súlypont: 53, kategória összsúlypont: 280), a „*szomorúság*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 13,93%, súlypont: 39, kategória összsúlypont: 280) „*fájdalom*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 12,86%, súlypont: 36, kategória összsúlypont: 280) és „*hiány*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 6,07%, súlypont: 17, kategória összsúlypont: 280) szavak a leggyakrabban előforduló szóasszociációk.

A gyászfeldolgozással kapcsolatos megküzdési módok tekintetében, akárcsak a veszteség feldolgozás szavakra adott asszociációknál, a „*pszichológus*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 18,48%, súlypont: 51, kategória összsúlypont: 276), a „*család*”(kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 16,30%, súlypont: 45, kategória összsúlypont: 276) és a „*terápia*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 14,13%, súlypont: 39, kategória összsúlypont: 276) szavak a leggyakrabban előforduló szóasszociációk.

A gyászfeldolgozásának időbeliségére létrehozott kategóriában az „*időbe telik*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 34,20%, súlypont: 66, kategória összsúlypont: 193), és a „*hosszú idő*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 32,12%, súlypont: 62, kategória összsúlypont: 193) szavak a leggyakoribb asszociációk.

A gyászfeldolgozással kapcsolatos fogalmak kategóriában a „*sírás*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 27,86%, súlypont: 39, kategória összsúlypont: 140), „*emlékezés*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 27,14%, súlypont: 38, kategória összsúlypont: 140) és „*halál*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 15%, érzés súlypont: 21, kategória összsúlypont: 140) szavak fordulnak elő leggyakoribb asszociációkként.

A gyászfeldolgozással járó pszichés állapotváltozás kategóriában az „*elengedés*” (kategórián belüli súlypont százalékos aránya: 49,50%, súlypont: 50, kategória összsúlypont: 101) szó jelenik meg leggyakoribb asszociációkként.

ASSZOCIÁCIÓK-ÖSSZEGZÉS

A vizsgálat során nyert asszociációkat összességükben nézve megállapítható, hogy a megkérdezett fiatalok körében a halál, gyász, veszteség és gyászfeldolgozás szavakra adott szabad asszociációkban leginkább érzések, fogalmak, rítusok, szimbólumok és a feldolgozással kapcsolatos szavak jelennek meg. Az érzések központi magjában a szomorúság, fájdalom, veszteség, hiány, félelem és üresség érzések jelennek meg, míg a periférián a magány, megkönnyebbülés, remény és elveszettség érzése. A fogalmak központi magjában a sírás, gyász, emlékezés szavak rajzolódnak ki, míg a perifériákra az elmúlás, bánat és krízis szavak kerülnek. A rítusok központi magjába a temetés, megemlékezés, sírás szavak kerülnek, míg a perifériára került szavak között a búcsúztató, tor, ravatal és a hamvasztás szavak szerepelnek. A veszteséget megjelenítő szimbólumok központi magjában a fekete, temető, sír, koponya szavak olvashatóak, míg a perifériára a koporsó, pap, koszorú és templom szavak kerülnek az asszociációk mentén. A feldolgozás központi magjába a pszichológus, család, barátok, terápia, sírás szavak kerülnek, míg a periférián az ima, könyvek, sport szavak jelennek meg.

MEGVITATÁS

A 20. század végére, a 21. század elejére az elfojtás, tagadás és izoláció szavakkal jellemezhető leginkább a kor emberének halálhoz való viszonya (Becker, 1973). A halál és az elmúlás gondolata egyre nehezebben illeszthető bele a ma élők hedonista és technikára épülő világképébe, egyfajta globális „kihívással” nézünk szembe (Kőváry, 2022).

Egyre inkább „tabuvá” válik társadalmi szinten a halálról és gyászról való kommunikáció mindamellett, hogy elérhetetlenné válnak a gyással kapcsolatos közösségi rítusok is, ami pedig megnehezíti a gyászoló és környezetük számára az egymáshoz vezető szavak és gesztusok megtalálását (Sarungi, 2021). Az egyén haláltól való félelme erős, mindent és mindenkit átható érzés, ami sokszor tudatos vagy tudattalan szorongás forrásává is válik. Yalom úgy fogalmaz, hogy azért kell foglalkoznunk a halállal, hogy meg tudjon változni az élethez való viszonyunk (Yalom, 2017). Meghalni annak ellenére nem természetes dolog, hogy mindannyian, akik megszületünk, halálra vagyunk ítélve (Kőváry, 2022).

Vajon mindez milyen hatással van a ma felnövekvő egyetemistákra és az ő veszteség feldolgozási stratégiájukra? Vannak-e eszközeik, és ha igen, mik azok, amelyek segítik őket a kríziseik és veszteségeik feldolgozásában?

Jelen kutatásommal többek között ezen kérdések megválaszolására egy 100 fős Asszociatív Csoport Analízissel (Associative Group Analysis, továbbiakban AGA) kerestem a választ ezért azt vizsgáltam meg, hogy milyen gondolati, érzelmi és viselkedési válaszok jelennek meg a 19-23 éves egyetemi hallgatók szabad asszociációiban a halál, gyász, veszteség feldolgozás és gyászfeldolgozás szavakat hallva.

Azért az egyetemista korosztályt vizsgáltam, mert fontosnak tartom, hogy minél több ismeretünk legyen magyar mintán végzett kutatás alapján is ezen érzékeny korosztály gyászmagatartásáról és veszteséggel kapcsolatos attitűdjeiről. Ahogy Cox és munkatársai (2015) kutatásukban is rávilágítanak, az egyetemisták átlagosan 60%-a legalább egy közeli hozzátartozóját elveszti egyetemi tanulmányai során. A gyász negatív hatással van a hallgatók tanulmányi teljesítményére, Høeg és munkatársai (2019) szerint a gyászoló fiatal egyetemisták szignifikánsan alacsonyabb (férfiak 22%, nők 26%) tanulmányi eredményt érnek el nem gyászoló diáktársaikhoz képest. Továbbá veszteség esetén megnő az egyetemről való lemorzsolódás kockázata is (Schneider és mtsai, 2007). A halállal, mint krízishelyzettel való „találkozás” egyrészt elősegítheti az egyetemista belső növekedését is, ha kap segítséget és képes elvégezni a veszteség feldolgozásával járó gyászmunkát, másrészt szorongást és depressziót (Walker és mtsai, 2011) is előidézhet, ha segítség hiányában a gyász nem kerül feldolgozásra és elfojtottá, komplikálttá válik (Kőváry, 2022). Seib és Taub (2010) kiemelik annak fontosságát, hogyha a gyászoló egyetemista valamilyen értelmet, jelentést tud kapcsolni az őt ért veszteséghez, az nagymértékben segítheti a gyász feldolgozást.

AGA kutatásom során nyert asszociációkat összességében vizsgálva megállapítható, hogy a megkérdezett fiatalok körében a halál, gyász, veszteség és gyászfeldolgozás szavakra adott szabad asszociációkban leginkább érzések, fogalmak, rítusok, szimbólumok és a feldolgozással kapcsolatos szavak jelentek meg. Az érzések központi magjában a szomorúság, fájdalom, veszteség, hiány, félelem és üresség érzések

szerepeltek, míg a periférián a magány, megkönnyebbülés, remény és elveszettség érzése. Ez egybeesik Bylund-Grenklo és munkatársainak (2016) kutatási eredményeivel is, miszerint a fiatalokban bekövetkező gyász számtalan érzést – többek között félelmet, bűntudatot, szomorúságot, hiányt, dühöt és regressziót – vált ki, amik mellé többek között jellemzően álmatlanság, apátia és pszichoszomatikus tünetek is társulhatnak.

Az asszociációkat vizsgálva a veszteséggel kapcsolatos fogalmak központi magjában a sírás, gyász, emlékezés szavak rajzolódtak ki, míg a perifériákra az elmúlás, bánat és krízis szavak kerültek. A rítusok központi magjába a temetés, megemlékezés, sírás szavak sorakoztak fel, míg a perifériára került szavak között a búcsúztató, tor, ravatal és a hamvasztás szavak szerepeltek az egyetemisták asszociációi alapján. A fiatalok válaszai alapján a halál szóra vonatkozó szóasszociációk esetében megjelent a személy (családtag, nagyszülő, önmagunk halála, társ) elvesztése mellett a „kis állat” vesztesége is. Azonban az asszociációikban nem kerültek megemlítésre azok a nem halálesettel járó veszteségek, amelyeket James és Friedman (2011) is megfogalmaznak (költözés, magzat elvesztése, rítusaink elmaradása, válás, szakítás, anyagi veszteségek, munkahelyi veszteségek).

Kutatásomban a veszteséget megjelenítő szimbólumok központi magjában a fekete, temető, sír, koponya szavak olvashatóak, míg a perifériára a koporsó, pap, koszorú és templom szavak kerültek az asszociációk mentén. A veszteség feldolgozással kapcsolatos érzelmek esetében a legtöbbször által említett szó a „fájdalom” volt, amit a „szomorúság”, a „hiány” és „magány” szavak követtek. A gyászfeldolgozással kapcsolatos érzelmek esetében a legtöbbször az „elfogadás”-ra asszociáltak, amit a „szomorúság”, „fájdalom” és „hiány” szavak követtek. Érdekes, hogy a remény szó kisebb mértékben jelent meg az asszociációkban, a veszteség feldolgozásra adott asszociációknál 12 fő, míg a gyászfeldolgozás szóra vonatkozó asszociációknál 6 fő említette ezt az érzést.

A feldolgozással kapcsolatos szóasszociációk központi magjába a pszichológus, család, barátok, terápia, sírás szavak kerültek, míg a periférián az ima, könyvek, sport, hit és spiritualitás szavak jelentek meg.

Mindezek az asszociációk összecsengenek Pilling (2010) gondolataival is, miszerint a család, barátok, ismerősök mellett az egyéni terápia, családterápia is támogató segítség a gyászban. Tan és Andriessen (2021) ausztrál egyetemi hallgatókkal végzett kvalitatív kutatásaikkal arra mutatnak rá, hogy a veszteséget átélt fiatalok számára az informális (család, barátok) és formális (terápiás) támogatás igénybe vétele kiegészíti egymás hatását és pozitívan hat a fiatalok veszteség feldolgozási folyamatára.

Mindez jelentheti azt is a szakirodalmi és primer kutatási eredmények alapján, hogy egyfajta igény és nyitottság van az egyetemistákban arra vonatkozóan, hogy krízis, veszteség esetén pszichológus, gyászkielégítő szakember segítségét is bevonják önmaguk megsegítése érdekében.

Az egyetemisták ezen igényét felismerve külföldön már számos egyetemen kialakult gyakorlat van arra, hogy az adott felsőoktatási intézmény mentális kapaszkodót nyújtson a hallgatóinak az őket ért gyász és veszteség feldolgozásában. Seib és Taub (2010) vizsgálatukban arra világítanak rá, hogy az egyetemi szintű online és offline gyásztámogatás – önszorgató veszteség feldolgozó csoportok, vagy egyéni gyászkielégítés- fontos és szükségszerű az egyetemisták számára, akárcsak az, hogy a témában edukációs előadások és workshopok kerüljenek megrendezésre. Cupit (2021) 969 amerikai hallgatókkal végzett kutatása arra világít rá, hogy az egyetemisták veszteség

feldolgozását nagymértékben segítik azon gyászfeldolgozási technikák, amelyek az elhunyttal kapcsolatos érzések, emlékek kifejezését, esetleges átkeretezését teszik lehetővé. A gyász feldolgozásában kapott formális és informális segítség elősegítheti a gyászoló diák személyes fejlődését, kortárs és egyéb kapcsolatainak javulását (Roepke, 2015).

LIMITÁCIÓK

Kutatásom lehetséges hiányosságai között szerepel, hogy a mintában a nemek aránya kevésbé kiegyenlített, továbbá korlát az is, hogy a kutatás csak egy városra és egy egyetemre koncentrál. A kutatás a hiányosságok ellenére több szálon is összefonódik korábbi kutatások és tanulmányok megállapításaival.

TOVÁBBI KUTATÁSOK, CÉLKITŰZÉSEK

Mentálhigiénés szakemberként és gyászcsoporthoz vezetőként fontosnak tartom a gyász és halál témájának további és mélyebb kutatását más városok egyetemei mellett további budapesti egyetemeken is.

Fontosnak tartom, hogy a további kutatások eredményei mentén el tudjon indulni a hazai egyetemeken is a külföldi egyetemekhez hasonlóan egyfajta olyan kezdeményezés, ami kimondottan a hallgatók gyászfeldolgozását tudja segíteni egyetemi kereteken belül. Ehhez szükséges lenne az, hogy legelső lépésben egyetemi szinteken is kidolgozásra kerüljön egy olyan gyász- és veszteség feldolgozással kapcsolatos irányelv, ami már edukációs céllal előre „felkészíti” a hallgatókat arra, hogy esetleges gyász esetén kitől és milyen jellegű mentális támaszkodót tudnak kérni az adott felsőoktatási intézményen belül, ahol tanulnak. Ez az edukáció megvalósulhatna évközi előadások, workshopok mentén, vagy akár egy-egy gyász témájú választható kurzus keretein belül is, ahol a gyász lélektanát és a veszteség feldolgozás folyamatát ismerhetnék meg a hallgatók.

Továbbá fontos lenne az is, hogy egyetemi szinten legyen legalább egy-két olyan segítő szakember, aki speciális ismeretekkel rendelkezik a gyász és veszteségek feldolgozásának területén, és aki ilyen jellegű krízis esetén elérhető.

Mindezek megvalósulása azért is lenne olyan fontos, mert ahogyan az egyetemek reagálnak a hallgatók gyászára, az meghatározza azt, hogy a jövő felnövekvő nemzedéke hogyan fogja „kezelni” a munkahelyén bekövetkező veszteségeket is (Valentine és Woodthorpe, 2018). Ezért aztán ahogy Valentine és Woodthorpe (2018) is fogalmaznak egyik kutatásukban, az egyetemeknek egyfajta felelősségük is van abban, hogy közelebb hozzák a halál és a gyász témájának egzisztenciális megközelítését a hallgatók felé.

Ahogy Yalom (2017) is fogalmaz, a halál ugyan fizikailag elpusztít, de a halál tudata megment. Mégpedig azért, mert segíthet rádöbbenni saját létezésünk értelmére, jelentőségére, felelősségünkre és mindez személyes növekedést eredményezhet életünkben (Yalom, 2017).

Felhasznált irodalom

- Alexander, I. E., Colley, R. S., & Adlerstein, A. M. (1957). Is death a matter of indifference? *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 43, 277–283. <https://doi.org/10.1080/00223980.1957.9713074>
- Andriessen, K., Lobb, E., Mowll, J., Dudley, M., Draper, B., & Mitchell, P. B. (2018): Help-seeking experiences of bereaved adolescents: A qualitative study. *Death Studies*, DOI: 10.1080/07481187.2018.142665
- Aries, P. (1977). A halál iránti attitűdjeink - a fejlődés főbb állomásai és értelmezése. *Mérleg*, 13(4), 339-354.
- Benczúr, L. (2015). A gyász lélektana. In Kiss, E. Cs., & Sz. Makó, H., *Gyász krízis trauma és a megküzdés lélektana* (pp. 11-38). Pro Pannónia Kiadói Alapítvány.
- Bereczki, É. (2015). A kríziskezelés pszichoterápiás szempontjai. In Kiss, E. Cs., & Sz. Makó, H., *Gyász krízis trauma és a megküzdés lélektana* (pp. 138-152). Pro Pannónia Kiadói Alapítvány.
- Bistricean, C., & Shea, M. (2022). Understanding Bereavement among College Students: Implications for Practice and Research. *International Dialogues on Education*, 8(1) DOI: 10.53308/ide.v8i1.244
- Buda, B. (1997). A halál és a haldoklás szociál-pszichológiai tényezői és folyamatai. *Kharon Thanatológiai Szemle*, I./1997./tél
- Bylund-Grenklo, T., Fürst, C. J., Nyberg, T., Steineck, G., & Kreicbergs, U. (2016). Unresolved grief and its consequences: A nationwide follow-up of teenage loss of a parent to cancer 6–9 years earlier. *Supportive Care in Cancer*, 24(7), 3095–3103. <https://doi.org/10.1007/s00520-016-3118-1>
- Csikós, Á., Menyhért, M., Radványi, I., & Busa, Cs. (2015). New perspectives of mourning. *Orvosi Hetilap*, 156(39), 1569–1576.
- Cupit, I. N., Servaty-Seib, H. L., Tedrick Parikh, S., Walker, A. C., & Martin, R. (2016). College and the grieving student: A mixed-methods analysis. *Death Studies*, 40(8), 494–506. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1181687>
- Cupit, I. N., Wilson-Doenges, G., Barnaby, L. & Zahn Kowalski, D. (2021): When college students grieve: New insights into the effects of loss during emerging adulthood. *Death Studies*, DOI: 10.1080/07481187.2021.1894510
- Deurzen, van E. (2023). Existential therapy for grief. In Steffen, E. M., Milman, E., & Neimeyer, R. A., *The handbook of grief therapies* (pp.69-77). SAGE Publications Ltd.
- Dyregrov, A., Lytje, M., & Rex Christensen, S. (2022). The price of loss – how childhood bereavement impacts education. *Bereavement*, <https://doi.org/10.54210/bj.2022.14>
- Kübler-Ross, E. (1988). *A halál és a hozzá vezető út*. Gondolat Kiadó.
- Hajduska, M. (2015). *Krízislélektan*. Elte Eötvös Kiadó.
- Heidegger, M. (2008). *Being and time*. Agora Library.
- Høeg, B. L., Johansen, C., Christensen, J., Frederiksen, K., Dalton, S. O., Bøge, P., Dencker, A., Dyregrov, A., & Bidstrup, P. E. (2019). Does losing a parent early influence the education you obtain? A nationwide cohort study in Denmark. *Journal of Public Health*, 41(2), 296–304. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy070>
- Horváth-Szabó, K. (2016). *A házasság és a család belső világa*. Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány

- Jaspers, K. (2018). *Philosophy talks: Introduction to philosophy*. Pinhan Publishing.
- John W., J., & Friedman, R. (2011). *Gyógyulás a gyászból*. Zafír Press.
- Jung, C. G., & Yates, J. (1999). *Jung on death and immortality*. Princeton University Press.
- Kast, V. (2002). *A gyász: egy lelki folyamat stádiumai és esélyei*. Park Könyvkiadó.
- Kierkegaard, S. (2004). *Either/or: A fragment of life*. Penguin UK.
- Kőváry, Z. (2019). *Egzisztenciális pszichológia egykor és ma*. Oriold és Társai Kft.
- Kőváry, Z. (2022). *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába - Történet, elmélet és alkalmazás*. ELTE Eötvös Kiadó Kft.
- Lawrence, E., Jeglic, E. L., Matthews, L. T., & Pepper, C. M. (2006). Gender differences in grief reactions following the death of a parent. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 52(4), 323-337. <https://doi.org/10.2190/55WN-IVUF-TQ3W-GD53>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Lytje, M. & Dyregrov, A., (2024). Navigating Bereavement in College: Insights From Student Experiences Sage Journals, (1-16) <https://doi.org/10.1177/10541373241254687>
- McGorry, P., Purcell, R., Goldstone, S. & Amminger, P. (2011). Age of onset and timing of treatment for mental and substance use disorders: implications for preventive intervention strategies and models of care. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(4) 301-306. DOI: 10.1097/YCO.0b013e3283477a09
- Meister, R. K. (1993). The existential concept of death. *American Psychologist*, 48(3), 296–296. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.3.296.a>.
- Nareh K, M., & Simon, J. (2009). *Marketingkutató*. Akadémiai Kiadó.
- O'Connor, M.-F. (2022). *The Grieving Brain*. HarperCollins Publishers.
- Osgood, C.E., Suci, G.J. & Tannenbaum, P.H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Pilling, J. (2003). *Gyász*. Medicina Könyvkiadó Rt.
- Pilling, J. (2003). Strukturális technikák a gyászolóknak önszolgálati csoportjaiban. *Kharon Thanatológiai Szemle*, 7(1-2), 97-122.
- Pilling, J. (szerk.) (2010). *A halál, a haldoklás és a gyász kultúranropológiája és pszichológiája*. Semmelweis Kiadó, Budapest.
- Roberts, Kaitlin E., (2016). *Grief and Bereavement among College Students* Doktori Disszertáció. Digital Commons @ ACU, Electronic Theses and Dissertations. Paper 10.
- Roepke, A. M. (2015). Psychosocial interventions and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/a0036872>
- Ringler, L., Hayden, D. (2000). Adolescent Bereavement and Social Support: Peer Loss Compared to Other Losses. *Journal of Adolescent Research*, 15(2) 209-230 <https://doi.org/10.1177/0743558400152002>
- Schnider, K. R., & Elhai, J. D., & Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology*, (54) 344-350. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.54.3.344>
- Servaty-Seib, H. L., & Taub, D. L. (2010). Bereavement and college students: The role of counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 38(7), 947–975. <https://doi.org/10.1177/0011000010366485>

- Singer, M. (2021). *Gyász kísérés - Együtt a bánat és a feldolgozás útján*. HVG Könyvek.
- Steigervald, K. (2024). *Generációk harca - Hogyan értsük meg egymást?* Partvonal
- Steigervald, K. (2024). *Generációk harca a figyelemért - Hogyan tanuljunk egymástól, egymásért?* Partvonal
- Szalay, L. B., & Brent, J.E. (1967). The analysis of cultural meanings through free verbal associations. *Journal of Social Psychology*, (72) 161-187.
<https://doi.org/10.1080/00224545.1967.9922313>
- Szokolszky, Á. (2020). *A pszichológiai kutatás módszertana*. Osiris Kiadó.
- Tan, J., & Andriessen, K. (2021). The Experiences of Grief and Personal Growth in University Students: A Qualitative Study. *Public Health*, 18(4), 1899;
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041899>
- Tatelbaum, J. (2019). *Bátorság a gyászhoz*. Pont Kiadó.
- Temiz, R. (2024). Existential Social Work in Coping with Death and Grief. *Clin Soc Work*,
<https://doi.org/10.1007/s10615-024-00922-5>
- Tóthné Zana, Á. (2009). *A halálkép alakulása és változása Magyarországon, a korosztályos értékítélet-különbségek és a lehetséges mérési módszerek vizsgálata. Tabu-e még a halál?* Doktori Disszertáció. Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola.
- Valentine, C., & Woodthorpe, K. (2018): Supporting bereaved students at university: Balancing institutional standards and reputation alongside individual compassion and care. *Death Studies*, DOI: 10.1080/07481187.2018.1516702
- Walker, A. C., Hathcoat, J. D., & Noppe, I. C. (2011). College student bereavement experience in a Christian university. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 64(3), 241-259.
<http://dx.doi.org/10.2190/OM.64.3.d>
- Wong, P. T., Reker, G. T., & Gesser, G. (2015). Death attitude Profile— Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121–148). Taylor & Francis
- Yalom, I. D. (2017). *Egzisztenciális pszichoterápia*, Park Könyvkiadó
- Zana, Á., & Pilling, J. (2012). Halálképek. In Lázár, I., & Pikó, B., *Orvosi antropológia* (pp. 148-156). Medicina Kiadó.