Polyánki Balázs

2025

A halálfélelem és a Collett-Lester Fear of Death Scale (CL-FODS) bemutatása

www.blackribbon.hu

LINK
https://www.emailmeform.com/builder/form/4xm0Fa02c451AL9o8WYRe0

INSTRUKCIÓ

Olvassa el a 28 állítást és ítélje meg 1 és 5 között azt, hogy mennyire érzi nyugtalanítónak azokat. Az 1 azt jelenti, hogy egyáltalán nem, az 5 pedig azt, hogy az nagyon nyugtalanító az Ön számára. A válaszokon ne sokat töprengjen, érzésének adjon egy számot 1 és 5 között.

Polyánki, B. (2025): A halálfélelem és a Collett-Lester Fear of Death Scale (CL-FODS) bemutatása. www.blacktibbon.hu

A halálfélelem egyidős az emberiséggel. Megjelenhet a biztonságérzet hiányának érzetekor, egy veszéllyel történő szembenézéskor, vagy amikor elbátortalanodunk. A halál nem csupán egy állapot, a nemlétezés állapota, hanem egy igen komplex szimbólum, amelynek jelentősége kultúránként és személyenként igen nagy eltéréseket mutathat. Elisabeth Kübler-Ross szerint az emberiség a halált mindig is felkavaró témának tartotta. Woody Alain egyszer azt mondta „én nem félek a haláltól, csak nem akarok ott lenni, amikor megtörténik”. Annak ellenére, hogy senki nem térhet ki előle, a haldoklás és a halál témáját sokat igyekeznek elkerülni a mindennapi beszélgetéseikben, mivel az nagy stresszt okoz számukra.

A halálfélelemre egy többdimenziós élményként tekinthetünk, amelynek összetevői régóta vita tárgyát képezi. Ha közelebbről megvizsgáljuk a témát, azt látjuk, hogy ennek a félelemnek egy része az olyan konkrét dolgokra vonatkozik, mint a haldoklás folyamata, a halottnak lenni állapot és az ezekkel kapcsolatos fájdalom, a kontroll elvesztése és az ismeretlen. Van benne azonban egy olyan dimenzió is, ami ennél sokkal átfogóbb, egy egzisztenciális gyötrelem az elmúlással és halandósággal kapcsolatban. Az egyik elterjedt definíció szerint a halálfélelem olyan negatív érzelmi reakció, amelyet egy olyan állapot elképzelése vált ki, amelyben az én nem létezik. Vannak nézőpontok, amelyek kizárólag az egyesszám első személyű élményt értik alatta: amikor én meghalok, amikor az én énem nem létezik. Mások ehhez hozzá veszik az oda vezető utat is, azaz a haldoklást és az attól való félelmet, de az átfogó modellek kiterjesztik e területeket a szeretteinkre, az ő halálukra és haldoklásukra is.

Számos kutatásban mérték már a halálfélelmet, amelynek egyik legismertebb eszköze az ún. Collett-Lester Fear of Death Scale (CL-FODS), ami egy halálfélelem skála. 1969-es megjelenése óta sok kontextusban alkalmazták már. Az eszköz négy egymástól eltérő területet mér. A saját halálunktól való félelem, a saját haldoklásunktól való félelem, a mások halálától való félelem és mások haldoklásától való félelem területeit. Az eredetileg 36 kérdést tartalmazó eszköz újabb változata 28 itemet tartalmaz, amelyet a saját praxisomban én is alkalmazok és amelynek online formáját ügyfeleim a blackribbon.hu oldalon kitölthetik, a következő oldalon pedig a kérdéseket megismerhetik. Ezen felül pedig lehetőség van függetlenül vagy a gyászkísérés keretein belül történő értékelés igénylésére is, amelyet a fent megadott link és online eszköz kitöltésével segítségével lehet kérelmezni.

CL-FODS*

Olvassa el a 28 állítást és ítélje meg 1 és 5 között azt, hogy mennyire érzi nyugtalanítónak azokat. Az 1 azt jelenti, hogy egyáltalán nem, az 5 pedig azt, hogy az nagyon nyugtalanító az Ön számára. A válaszokon ne sokat töprengjen, érzésének adjon egy számot 1 és 5 között.

A-AZ ÖN SAJÁT HALÁLA
1-A halál általi teljes elszigeteltség.
2-Az élet rövidsége.
3-Az oly sok mindenről történő lemaradás, miután Ön meghal.
4-A fiatalon történő meghalás.
5-Az, hogy milyen érzés lesz halottnak lenni.
6-Annak képtelensége, hogy újra gondolkodjon vagy tapasztaljon.
7-A test szétbomlása miután Ön meghal.

B-AZ ÖN SAJÁT HALDOKLÁSA
8-A test szétbomlása.
9-A haldoklással járó fájdalom.
10-Az időskorral járó intellektuális hanyatlás.
11-Az, hogy korlátozottak lesznek a képességei, amikor haldokolva fekszik.
12-Annak bizonytalansága, hogy milyen bátran fog tudni majd szembenézni a haldoklással.
13-A haldoklás folyamata feletti kontroll hiánya.
14-Annak eshetősége, hogy kórházban hal meg, távol a barátaitól és családjától.

C-FÉLELEM MÁSOK HALÁLÁTÓL
15-Elveszíteni valakit, aki közel áll Önhöz.
16-Az, hogy látnia kell a személy halott testét.
17-Az, hogy soha többé nem tud kommunikálni újra a személlyel.
18-Annak megbánása, hogy nem volt kedvesebb a személyhez, amíg élt.
19-Az, hogy a személy nélkül öregszik meg.
20-Bűntudat, hogy megkönnyebbülve érzi magát amiatt, hogy a személy halott.
21-Az, hogy magányosnak érzi magát a személy nélkül.

D-MÁSOK HALDOKLÁSÁTÓL VALÓ FÉLLEM
22-Az, hogy együtt kell lennie valakivel, aki haldoklik.
23-Az, hogy a személy a halálról akar beszélgetni Önnel.
24-Nézni, ahogy a személy fájdalomtól szenved.
25-Látni a személy testének elkorcsosulását.
26-Nem tudni, hogy mihez kezdjen a személy iránti gyászával, miközben vele van.
27-Nézni, amint a személy mentális képességei leromlanak.
28-Az arra való emlékeztetés, hogy egy nap Ön is keresztül megy ezen az élményen.

*A fordítás alapjául szolgáló szakirodalmakat lásd a cikk végén.

További források:

Facebook:
https://www.facebook.com/blackribbon.hu

Vonatkozó YouTube epizód:
https://youtu.be/4kRI9gzTsa0

ApplePodcasts:
https://podcasts.apple.com/us/podcast/hamu/id1838163302

Honlap:
https://blackribbon.hu

© Polyánki Balázs, 2025

FORRÁSOK

1-Tomer, A., & Eliason, G. (2000). Attitudes about life and death: Toward a comprehensive model of death anxiety. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult: Theories, concepts, and applications* (pp. 3–22). Brunner-Routledge.
2-Neto, Alexandra & Neto, Félix & Costa, Patrício & Gomes, Maria José. (2025). Validation of the Collett-Lester Fear of Death Scale with Portuguese students. Current Psychology. 44. 7024-7038. 10.1007/s12144-025-07663-9.
Freedom. Americal Pscychological Association. USA
3-Lester, David & Abdel-Khalek, Ahmed. (2003). The Collett-Lester fear of death scale. Death Studies. 27. 81-85. 10.1080/07481180390136946.