

2019

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

ZAKLJUČNA NALOGA
NAVEZANOST NA OSEBO PO SMRTI

MARKIČ

LUČKA MARKIČ

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

Navezanost na osebo po smrti

(Continuing bond with the deceased)

Ime in priimek: Lučka Markič
Študijski program: Biopsihologija
Mentor: doc. dr. Vita Poštuvan

Koper, september 2019

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Lučka MARKIČ

Naslov zaključne naloge: Navezanost na osebo po smrti

Kraj: Koper

Leto: 2019

Število listov: 36

Število slik: 3

Število tabel: 1

Število referenc: 63

Mentor: doc. dr. Vita Poštuvan

Ključne besede: nadaljevanje odnosa, žalovanje, smrt, navezanost, pokojnik

Izvleček:

Tema zaključne naloge je navezanosti na osebo po smrti. Opredelimo jo kot povezanost med žalujočim in pokojnim. Zanimalo nas je, kateri dejavniki vplivajo na navezanost na osebo po smrti, zato smo s pomočjo podatkovnih baz PsycINFO in PubMed analizirali izbrane članke. Raziskovalno vprašanje smo preverili z načeli sistematične analize in metaanalize strokovnih člankov. Za analizo je bilo izbranih 32 člankov. Iz rezultatov smo ugotovili, da navezanost na osebo po smrti temelji na mentalni predstavi o pokojniku, odnosu s pokojnikom in načinu smrti pokojnika. Ob nadaljevanju odnosa oz. vzpostavitvi trajne navezanosti je pogosto prisotna še duhovna navezanost ali povezanost preko drugih načinov.

Key words documentation

Name and SURNAME: Lučka MARKIČ

Title of the final project paper: Continuing bond with the deceased

Place: Koper

Year: 2019

Number of pages: 36

Number of figures: 3

Number of tables: 1

Number of references: 63

Mentor: Assist. Prof. Vita Poštuvan, PhD

Keywords: continuing bond, bereavement, death, attachment, deceased

Abstract:

This final task thesis deals with the theme of continuing bond with the deceased. We define continuing bond with the deceased as a bond between grieving person and the deceased. With the help of databases, PsycINFO and PubMed, we analysed selected articles. Research was checked with the help of systematic analysis and meta analysis of professional articles. For analysis was chosen 32 articles. The continuing bond with the deceased is based on mental representation about deceased, the relationship with deceased and the type of death. In the continuation of the relationship or the establishment of permanent attachment, spiritual attachment and attachment to other sources are also frequent.

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji družini. Čeprav mi ob študiju ni nikoli zares stala ob strani, mi je omogočila tolikšno mero lepega življenja, da sem postala zares močna, razumevajoča in lepa osebnost.

Zahvaljujem se nekaterim svojim prijateljem in sodelavcem, da so mi s prisotnostjo omogočili urediti življenje in me ob pisanju zaključne naloge spodbujali.

Zahvaljujem pa se tudi svoji mentorici doc. dr. Viti Poštuvan. Z njeno pomočjo sem našla smisel psihologije in dobila vero vase. Hvala tudi za strokovno vodenje, nasvete in pomoč pri izdelavi zaključne naloge.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
2	SMRT, ŽALOVANJE, NAVEZANOST	2
2.1	Smrt	2
2.2	Žalovanje	2
2.2.1	Občutki krivde ob žalovanju	3
2.2.2	Rituali žalovanja	3
2.2.3	Žalovanje v različnih kulturah	4
2.2.4	Stigma ob žalovanju	4
2.3	Navezanost	4
3	NAVEZANOST NA OSEBO PO SMRTI SKOZI OČI PRIZNANIH AVTORJEV ...	6
3.1	Sigmund Freud	6
3.2	John Bowlby	6
3.3	J. William Worden	7
3.4	Elizabeth Kubler-Ross	7
3.5	Vita Poštuvan	8
4	METODA	9
4.1	Način iskanja	9
4.2	Postopek	9
5	REZULTATI	11
6	INTERPRETACIJA	16
6.1	Predstava o pokojniku	17
6.1.1	Notranji način predstave	17
6.1.2	Zunanji način predstave	18
6.1.3	Izogibanje soočanju z izgubo	18
6.2	Odnos s pokojnikom	18
6.2.1	Dober odnos s pokojnikom	19
6.2.2	Konflikten odnos s pokojnikom	19
6.3	Način smrti	19
6.3.1	Žalovanje po pričakovani smrti	19
6.3.2	Žalovanje po ne-pričakovani smrti	20
6.4	Povezovanje z vero	20
6.4.1	Povezava preko drugih načinov	21
6.5	Omejitve raziskave	21
7	SKLEPI	22
8	LITERATURA IN VIRI	23

KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 5.01 Rezultati analize pridobljenih člankov.....	11
---	----

KAZALO SLIK

<i>Slika 3.01</i> Slikovni prikaz modela rastoče rože (Poštuvan, 2014).	8
<i>Slika 4.01</i> Prikaz iskanja člankov s pomočjo prisma diagrama.....	10
<i>Slika 6.01</i> Model spoznanj o navezanosti na osebo po smrti.	16

1 UVOD

Izguba bližnjega doleti skoraj čisto vsakega posameznika. Ob izgubi je možno ohranjanje navezanosti na pokojnika. Gre za navezanost na osebo po smrti ali povezanost med žalujočim in pokojnim (Klass, 1996; Scholtes in Browne, 2015).

Navezanost na osebo po smrti se pri vsakem posamezniku različno izrazi. Večina ljudi čez čas izgubo osmisli, nekateri pa še dolga leta ne vidijo nič dobrega v tem, da je oseba umrla. Ljudje se na smrt odzovejo brez večjih težav, manjšina pa kaže znake oteženega žalovanja (Field, Gal-Oz in Bonanno, 2003).

Ohranjanje bližine s pokojnikom je lahko komponenta v procesu žalovanja (Klass, 1996; Scholtes in Browne, 2015). Žalujoči se spominja skupne preteklosti s pokojnikom (Root in Exline, 2014), nekateri pa se je ne spominjajo in svoje misli preusmerijo drugam (Russac, Steighner in Canto, 2002). Pogosta je tudi duhovna navezanost, v kateri žalujoči vidi pokojnika kot duhovno bitje (Field, Gao in Paderna, 2005; Beischel, Mosher in Boccuzzi, 2015).

Naš glavni namen raziskovanja je bil raziskati navezanost na osebo po smrti. Doslej je opravljenih že nekaj raziskav na podobnih področjih, ni pa bilo opravljenega pregleda raziskovane tematike, ki bi na sistematičen način ponazarjala navezanost na pokojnika.

V naslednjih poglavjih in podpoglavjih so na sistematičen način prikazani prispevki že opravljenih empiričnih študij, podkrepljenih s teorijami ključnih posameznikov, ki so pripomogli k razumevanju pojava. Primarno akademsko delo vključuje dela in avtorje, ki so nam omogočili opraviti pregled preučevane teme. Pridobljeni rezultati se skladajo z rezultati drugih študij ter z našim razumevanjem in razmišljanjem.

2 SMRT, ŽALOVANJE, NAVEZANOST

2.1 Smrt

Smrt opredelimo kot konec obstoja. Za večino ljudi je smrt nekaj strašnega, tragičnega, spremljata pa jo bolečina in trpljenje. Ob smrti je izredno pomembno, kakšna so religiozna prepričanja posameznika, spiritualnost in iskanje pomena. To olajša sprejem smrti in žalovanje za bližnjo osebo (Marrone, 1999). Smrt konča človeško življenje, ne pa tudi navezanost na pokojnika. Navezanost na osebo po smrti čez čas da pomen izgubi (Bokek-Cohen, 2014). Govor o smrti je težaven, pri pogovoru je pomemben izbor besed (Omilion-Hodges, Manning, Orbe, 2017).

2.2 Žalovanje

Žalost in žalovanje sta univerzalna človeška procesa ob izgubi bližnje osebe. Žalovanje ima funkcijo navezanosti, ohranjanja bližine. Preprečuje prekinjanje odnosov, saj so ob oddaljitvi z osebo prisotni neprijetni občutki. Je dolgotrajen proces, odvisen od različnih dejavnikov in trenutnega počutja in podpore. Za nadaljevanje odnosa s pokojnikom, je potrebno razrešiti žalovanje. Proces žalovanja in prilagoditev na izgubo imata navadno pozitivne učinke (Bonanno, Papa, Lalande, Noll, Zhang, 2005).

Moules (1998) opredeli žalovanje kot življenjsko spremembo, ki nima le elementov trpljenja in bolečine, ampak ima zaradi nadaljevanja odnosa s pokojnikom tudi kvalitete, kot sta udobje in povezanost. Pri žalovanju ni prisotna le žalost. Pomembno je vračanje v življenje, doživljanje lepih trenutkov in sprejetje čustev. Pozitivna rast je povezana tudi s tem, lahko žalujočim rečemo nasvidenje in vidimo pozitivne lastnosti izgube (Carnalley, Bolgar, Wortman, Burke, 2006).

Žalovanje lahko traja več časa. V primeru intenzivnega žalovanja več kot šest mesecev je leto oteženo. Nekateri avtorji navajajo komplikacije ob žalovanju, pokaže pa se ob neporavnanih računih z umrlim (Mearcker, 2007). Pogosta sta pojava depresije in anksioznosti. Simptomi vključujejo slabo razpoloženje, apatijo, krivdo, hrepenenje po pokojniku, preobremenjenost o mislimi o pokojniku, jokanje, iskanje pokojnika, osuplost zaradi smrti, ne sprejemanje smrti in onemogočajo normalno socialno funkcioniranje, oslabijo duševno zdravje ter povzročijo nižjo raven energije (Silverman, idr., 2000; Metzger in Gray, 2008).

2.2.1 Občutki krivde ob žalovanju

Ljudje z občutkom krivde kažejo več dejavnikov tveganja, kot so npr. podaljšani in psihiatrični simptomi žalovanja ter imajo manjše zmožnosti osmišljanja smrti in nadaljevanja odnosa z osebo po smrti. Pogosto spremlja stres in skupek čustev (Klingspon idr., 2015).

Največ občutkov krivde naj bi povzročal samomor bližnje osebe. Kadar oseba umre zaradi samomora, je navadno prisotna še socialna stigma, ki še dodatno povzroči občutke krivde (Gomez, 2007; Camacho, Perez-Nieto in Gordillo, 2018). Močnejše občutke krivde naj bi občutili tudi ob smrti otroka. Izguba otroka predstavlja eno najmočnejših izgub. V splošnem pa velja, da vsaka nasilna smrt, kot je samomor, umor, nesreča ali naravna katastrofa, povzroča več občutkov krivde kot ostali načini smrti (Tal, idr., 2017; Camacho, Perez-Nieto in Gordillo, 2018). Občutki krivde ob žalovanju so manjši pri moških, po daljšem obdobju žalovanja in ob bolj razumljivi smrti (Li, Stroebe, Chan in Chow, 2014). Ženske so za razliko od moških bolj pripravljene sprejeti pomoč in izraziti svoja čustva. V tem primeru so občutki krivde pri ženskah manj izraženi (Doka in Martin, 2001; Ozbič, 2015).

2.2.2 Rituali žalovanja

Rituali žalovanja so namenjeni smrti pokojnika. Gre za izražanje časti pokojniku in žalujočim. Kažejo se kot obisk pokojnikovega groba, obstajajo pa tudi drugi načini. Rituali žalujočemu omogočajo izraziti čustva (Castle, Phillips, 2003) in spodbujajo funkcije, kot so poslovitev od pokojnika, osebna transformacija, okvirjanje, spominjanje in dajanje pomena izkušnji rituala (Sas in Coman, 2016).

Obstaja več definicij rituala žalovanja. Rando (1965) ga opredeli kot specifično vedenje ali aktivnost, ki omogoča simbolično izražanje vseh čustev osebi ali skupini. Je ponavljajoč ali enkratni dogodek. Denzin (1974) definira ritual kot aktivnost ali ceremonijo, ki vključuje dve ali več oseb z izražanjem specifičnih čustev in podajanjem pomena dogodku smrti. Najsplošnejše pa ritual opredelimo kot ekspresiven in simboličen dogodek, ki omogoča poseben čas in prostor, kjer se žalujoči povežejo kot skupina (Hall in Neitz, 1993; Parker in Horton, 1996; Imber-Black in Roberts, 1992). Zelo pogosti so tudi osebni rituali žalovanja. Nanašajo se na simbolne objekte in potešijo emocionalne potrebe. Uporabljajo jih za procesiranje žalovanja in navezanosti na osebo (Sas in Coman, 2016).

Rituali dajo človeški eksistenci socialni kontekst. Omogočajo premik enega socialnega statusa k drugemu in iskanju nove identitete. Tudi doživljanje ob ritualih se razlikuje glede

na socialno podporo ljudi okoli žalujočega. Čeprav so navadno ljudem blizu, nekateri ne vidijo nobenega napredka ali povezave s pokojnikom ob ritualu (Romanoff, Terenzio, 1998).

2.2.3 Žalovanje v različnih kulturah

Tudi kultura in religija vplivata na žalovanje. Kultura ljudem omogoča, da ustvarijo rituale in ceremonije, med-tem ko vera omogoča prilagoditev na izgubo. Takrat, ko se ljudje kulturno povežejo, je žalovanje in nadaljevanje odnosa s pokojnikom lažje. Čeprav se kulture razlikujejo, so rituali žalovanja oz. postopki podobni (Suhail, Jamil, Oyebode, Ajmal, 2011).

Razumevanje smrti je odvisno od kulture, saj se nanaša na kulturne značilnosti. Velik vpliv na razumevanje smrti ima tudi razumevanje vere in socialno sprejemljiva vedenja ostalih v soseski (Joarder, Cooper, Zaman, 2014). Družina obrazloži situacije, interakcije, kako posameznik funkcionira in kako je prilagojen. To se zaznava tudi v celotni družbi in kulturi, saj imajo tisti, ki živijo bližje, bolj podoben življenjski slog. Pomaga razumeti življenje in smrt, doprinos izgub, duševno zdravje in posledično tudi spoprijemanje z žalovanjem in stresom (Shapiro, 1995).

2.2.4 Stigma ob žalovanju

Socialna podpora ob izgubi bližnje osebe ni vedno prisotna. Smrt včasih ni oznanjena ali znana okolici, kar oteži žalovanje in nadaljevanje odnosa. Najti smisel je težje ob težjih okoliščinah. Stigma pogosto ni povzročena namenoma, povezana je tudi z načinom smrti.

Stigmatiziranje je pogostejše pri LGBT-skupnostih, saj v mnogih kulturah nekatera partnerstva še vedno niso priznana. Pomembna je podpora žalujočim ne glede na to, za kom in na kakšen način žalujejo. Vsaka izguba je univerzalna izkušnja ne glede na spol ali spolno usmerjenost (Bristowe, Marshall, Harding, 2016). Za manjšo podporo in razumevanje gre tudi ob izgubi domačega ljubljence. Žalovanje za domačim ljubljencem je v primeru tesnega odnosa lahko zelo močno (Field, Orsini, Gavish, Packman, 2009). Pojav stigmatizacije pa je prisoten tudi, če oseba umre zaradi prekomerne količine zaužitega alkohola in drog. Nekaterim se ti pokojniki ne zdijo vredni žalovanja (Walter, Ford, Templeton, Valentine, Velleman, 2017).

2.3 Navezanost

Navezanost je čustvena vez med osebo in bližnjim. Navezanosti se pojavljajo v življenjskih obdobjih. Stil navezanosti se oblikuje pri posamezniku že v otroštvu, kar vpliva na življenje

in spoprijemanje s stresom. Teorije navezanosti razlagajo zgodnje odnose med otrokom in njegovimi skrbniki. Stili navezanosti se osnovno delijo na varno navezane, anksiozne, ambivalentne in izogibajoče (Hazan in Shaver, 1987; Hochdorf, Latzer, Canetti, Bachar, 2005). Ljudje z varnim načinom navezanosti imajo boljše strategije spoprijemanja pri navezovanju na umrlo osebo, kot tisti, ki so ne-varno navezani.

Pomembni so družinski odnosi, saj stili navezanosti temeljijo na izkušnjah s starši. V primeru ne-varne navezanosti, osebe preidejo v varno navezanost zaradi razmerja z dobrim prijateljem, partnerjem ali terapevtom. Stile navezanosti za odrasle opredelimo tudi kot avtonomne in neavtonomne. Za avtonomni stil je značilen uravnotežen pogled na otroštvo in odnose s starši. V to skupino sodijo tisti, katerih stil je varna navezanost. Kategorija neavtonomnih stilov pa se deli na odklonilne, ki izkušnje ocenjujejo kot nepomembne in trpijo za pomanjkanjem medosebne povezanosti, preokupirane, ki imajo močan strah pred izgubo, in nerazrešene, za katere je značilna zmedenost (Žvelc in Žvelc, 2006).

Model navezanosti na osebo po smrti govori o prilagoditvi ob izgubi. Žalujoči gredo čez reorganizacijo, reformulacijo, razumevanje in reševanje težav, ki so jih pripeljale do žalosti (Stiles, 2002; Henry, Stiles, Biran, 2005). Glede na tip odnosa je različno, kako se bo kazala navezanost (Walter, Ford, Templeton, Valentine, Velleman, 2017).

Ne-varna navezanost povzroča več dejavnikov tveganja za razvoj psihiatričnih simptomov in travm, za kar naj bi bile bolj dovzetne ženske (Shevlin, Boyda, Elklit in Murphy, 2014). Navezanost v splošnem obrazloži nastanek psihopatologije. Zgodnje izkušnje govorijo o tem, kako se bo odnos nadaljeval v odraslosti in kakšne so zmožnosti soočanja (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1979; Shevlin, Boyda, Elklit in Murphy, 2014).

3 NAVEZANOST NA OSEBO PO SMRTI SKOZI OČI PRIZNANIH AVTORJEV

V naslednjem podpoglavju so povzeti prispevki avtorjev, ki so pripomogli k razumevanju teme zaključne naloge. Te avtorje smo izbrali zato, ker vsak skozi svoj pogled opredeli navezanost na osebo po smrti, vsi skupaj pa opredeljujejo temo in poglede, ki se na temo navezujejo.

3.1 Sigmund Freud

Freud predstavi žalovanje kot naporen, boleč, a pomemben proces. Po njegovem mnenju žalujoči sprva ohranja vez s pokojnikom, predela vse spomine, čez čas pa se začne oddaljevati in vloži energijo v druge predmete in odnose (Russac idr., 2002). Nadaljevanje odnosa je normalen del žalovanja in lahko vodi do uspešne prilagoditve na izgubo (Field, 2006).

Žalovanje in melanholija sta odziva na izgubo. Melanholija predstavlja ambivalentnost in konfliktna čustva med našim egom in izgubo. Freud opredeli tipe navezanosti skozi objekte in ljudi. Prvi tip navezanosti je fetiš, kjer gre za seksualni pogled na osebo ali objekt. Drugi je prehodni predmet (ang. transitional object), ki navezanost opredeljuje kot dojenčkovo navezanost na mamo in oddaljitev od nje. Tretja navezanost pa je povezovanje predmetov (ang. linking objects). So objekti, ki se prepletajo s pokojnikom in kažejo na patološko žalovanje (Johnson, 1999).

Nadaljevanje odnosa s pokojnikom je eden glavnih dejavnikov za razvoj patologije v primeru, da se žalujoči na izgubo ne prilagodi. Prilagoditev na izgubo je primeren proces pri žalujočih posameznikih. Freud je med prvimi spregovoril o patološkem žalovanju. Razlogi za patološko žalovanje izvirajo iz neuspeha in nadaljevanja nezavedne identifikacije s pokojnikom. Freud opozarja tudi na obsesivno naravnano žalovanje v zgodnji fazi. Konstruktivno je preusmeriti libido v druge energije in odnose (Epstein, 2006).

3.2 John Bowlby

Bowlby (1980) poudari pomembnost reorganizacije sheme navezanosti na pokojnika. Potrebno se je prilagoditi na okolje, v katerem oseba ni več fizično prisotna. Vez z umrlim je v ospredju ob smrti (Field, 2006). Ko razrešimo žalovanje, se na izgubo bolj prilagodimo (Meier, Carr, Currier, Neimeyer, 2013; Scheck, Eberle in Rings, 2016).

Avtor opredeli štiri faze žalovanja. Prva je otopelost in protest, druga hrepenenje in iskanje, tretja neorganiziranost in obup, četrta faza pa je faza preoblikovanja, ki vključuje notranjo in trajno vez s pokojnikom (Epstein idr., 2006). Bowlbyjeve faze opredelijo vsako navezanost, kot tudi ločitev, oddaljitev ali zlorabo. Pravi, da se ljudje v vsakem življenjskem obdobju ukvarjamo s tistimi navezanostmi, ki so za določen čas relevantne (Sirrinc, Salloum in Boothroyd, 2018). Podobni tipi navezanosti naj bi se kazali celo življenje, zato tudi trdi, da med odraslimi in otroci ni večjih razlik. Pomembne so zgodnje izkušnje, saj naj bi močno vplivale na nadaljnje življenje. Vpliva tudi separacijska anksioznost iz otroštva (Shevlin, Boyda, Elklit in Murphy, 2014).

3.3 J. William Worden

Worden (1991) pravi, da mora vsak žalujoči skozi štiri naloge. Najprej je treba sprejeti resničnost izgube, kar omogoči začasni premik misli od realnosti. Nato gre žalujoči skozi bolečino žalovanja, ki jo spremlja skupek čustev, privaditi se mora na okolje brez pokojnika in najti trajno vez z umrlim. Wordenov način je manj pasiven način razumevanja od drugih teorij (Epstein, 2006).

Worden (1996) opredeli tudi faktorje, ki vplivajo na prilagoditev na izgubo. To so način smrti, obredi, odnos s pokojnikom, obnašanje in delovanje preživelih, podpora sorodnikov in drugih oseb, vpliv družine in drugi družinski faktorji ter značilnosti osebe, kot so starost, spol, samo-zaznavanje in razumevanje smrti. Avtor je naštetu določil na podlagi študije otrok (Worden, 2002).

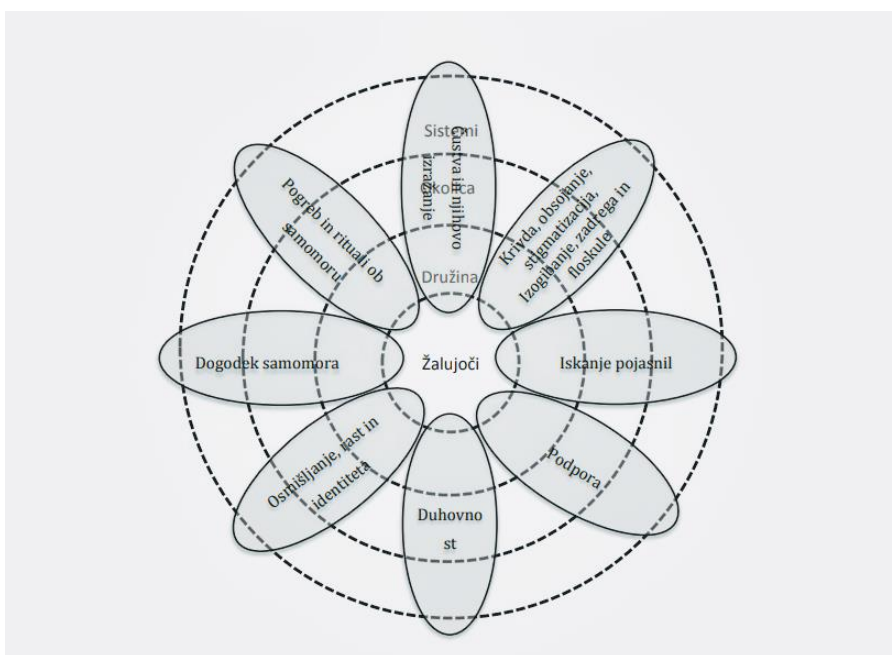
3.4 Elizabeth Kubler-Ross

Faze njene teorije opredeljujejo tako proces umiranja kot proces žalovanja. Najprej posameznika doleti začetno stanje šoka, dvoma in zanikanja smrti. Zatem sledi akutno žalovanje s telesnim in čustvenim nelagodjem in socialno osamitvijo. Ob vrnitvi v življenje oseba prevzame normalen življenjski slog in sprejme resničnost izgube, torej, da pokojnik ni več fizično prisoten. Nekatere dimenzije navezanosti na osebo ostanejo vse življenje (Sas in Canto, 2016).

Kubler-Rossova pravi, da je izražanje čustev in prebolevanje izgube proces in ne dogodek. Čustva ob žalovanju so pomembna tako kot tudi, da se žalujoči prepusti občutkom (Castle, Phillips, 2003). Ljudje bi morali razmišljati o temah, kot so smrt, žalovanje in izgube, saj bi se tako soočali s strahovi, ki jih doživijo ob pojavu smrti. Nadaljevanje odnosa in žalovanje je manj destruktivno (Niemiec, idr., 2010).

3.5 Vita Poštuvan

Doprinos mentorice doc. dr. Vite Poštuvan je model rastoče rože, ki omogoča razumevanje reintegracije bližnjih po samomoru. Reintegracija je proces, v katerem je bližnji po samomoru skupaj z družino, okolico in sistemom vključen v različne vsebine v različnih časovnih obdobjih. Te vsebine skuša osmisliti v funkcionalno predstavo o sebi, drugih in svetu. Odnos s pokojnikom je v modelu ravno prav oddaljen za uspešno reintegracijo, omogoča pa vstopanje v nove odnose. Podpora žalujočega je prisotna iz okolice in nivojev ter opredeljuje, koliko je le-ta pomembna v procesu reintegracije. Model temelji na osmih vsebinah, skozi katere gre vsak žalujoči po izgubi bližnje osebe zaradi samomora ali druge izgube. Faze so dogodek smrti oz. samomora, pogreb in ritual samomora, čustva in njihovo izražanje, krivda, obsojanje, stigmatizacija, izopabljanje, zadrega in floskule, iskanje pojasnil, podpora, duhovnost in osmišljanje, rast in identiteta (Poštuvan, 2014).



Slika 3.01 Slikovni prikaz modela rastoče rože (Poštuvan, 2014).

4 METODA

4.1 Način iskanja

Naša zaključna naloga je teoretsko delo, katerega metoda temelji na načelih uporabe sistematičnega pristopa in metaanalize. Primarno akademsko delo je prikaz preglednega strokovnega znanstvenega članka.

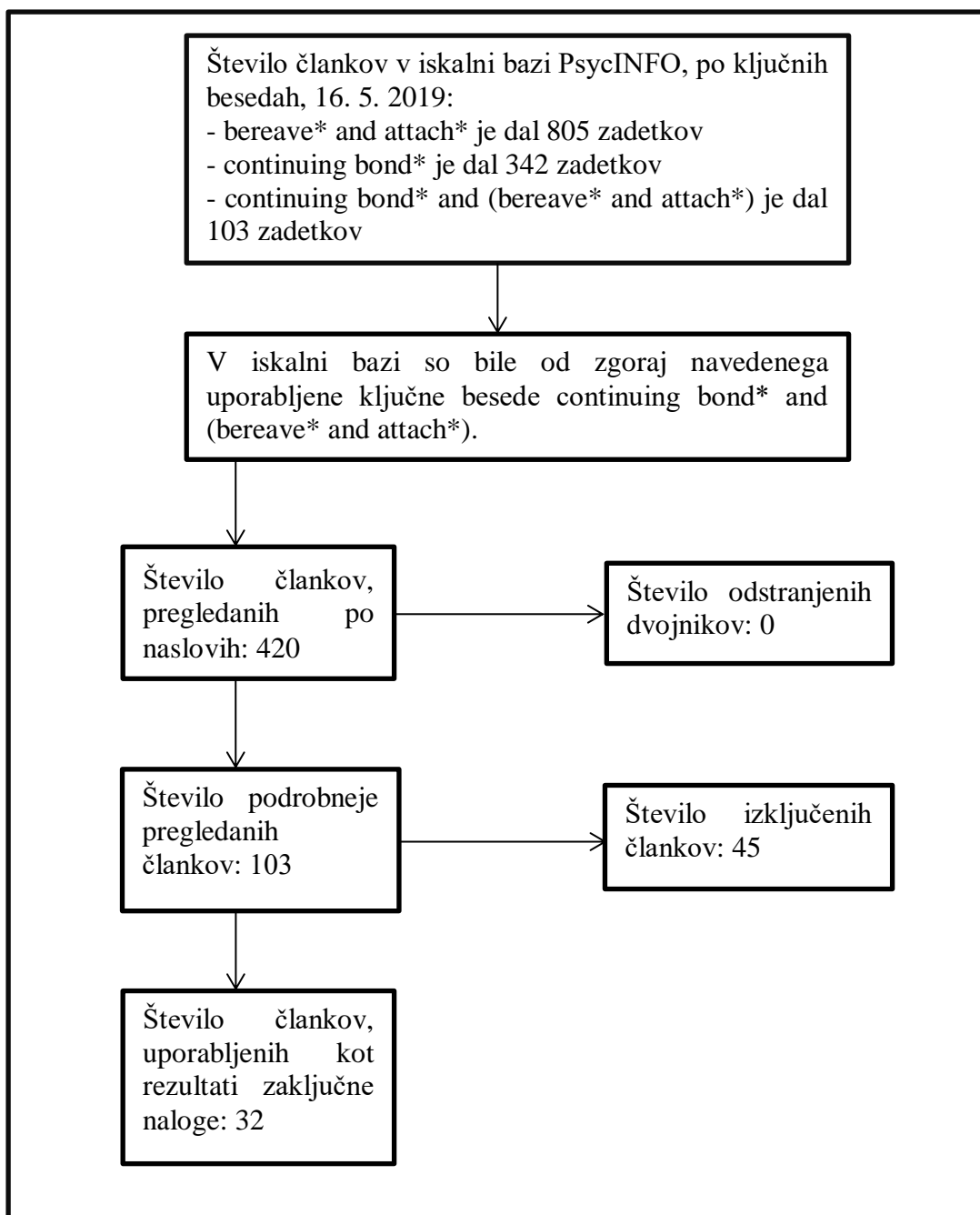
4.2 Postopek

Pri pisanju zaključne naloge smo v smiselno celoto združili rezultate empiričnih raziskav, na temo navezanost na osebo po smrti. Članke smo iskali od 25. 3. 2019 do 16. 5. 2019. Za iskanje virov in literature smo uporabili dve iskalni bazi, in sicer PsycINFO ter PubMed. Ključne besede, s katerimi smo iskali članke po spletu, so: continuing bond*, bereave*, mourning*, grief*, attach*, death*, relation* idr. Da smo število člankov zmanjšali, smo v iskalni niz vpisali npr. continuing bond* and (bereave* and attach*), or (bereave* and relation*), or (mourning* or grief*). Tako nam npr. continuing bond* and (bereave* and attach*), v iskalni bazi PsycInfo, dne 16. 5. 2019 predlaga 103 zadetkov, kar je primerno število za nadaljnje raziskovanje.

Med pregledovanjem člankov smo že po naslovih izločili tiste, ki se nam niso zdeli primerni. Preiskovano področje je precej obširno, zato smo pri zbiranju podatkov upoštevali metodo lijaka, ker je osredotočena na specifično področje raziskovanja. Izločeni so bili tisti članki, ki v svoji raziskavi niso vključevali nobenega relevantnega načina navezanosti na osebo po smrti. Šlo je za članke, ki so vključevali pogovore z umrlim preko medijev, člankov, katerih primarno raziskovanje so bili družbeni rituali, socialna podpora in duševno zdravje ob žalovanju. Ustrezne članke smo pregledali podrobneje.

Med večjim številom člankov so bili izbrani tisti, ki opisujejo preučevano temo. Izbrana literatura je omogočala natančen opis in smiselno analizo, izbrani članki pa so empirično raziskovali zunanji in notranji način predstave o pokojniku, odnos s pokojnikom ter način smrti pokojnika. Izbrani so bili tisti članki, ki so opisovali povezanost z vero na kakšen drug način. Dostop do vseh relevantnih člankov ni bil mogoč. Članke smo uporabili ne glede na leto izida. Po uporabi filtrov in po ročnem pregledovanju smo glede na naše kriterije za analizo uporabili 32 člankov.

Potek iskanja člankov smo prikazali s tako imenovanim prisma diagramom. Prikaz iskanja člankov v diagramu je potekal 16. 5. 2019 v iskalni bazi PsycINFO.



Slika 4.01 Prikaz iskanja člankov s pomočjo prisma diagrama.

5 REZULTATI

Za raziskovanje našega vprašanja, smo se lotili sistematičnega pregledovanja iskalnih baz PsycINFO in PubMed, pri čemer smo za analizo izbrali 32 člankov. Večina raziskav je bila kvantitativnih in kvalitativnih. Uporabljen je bil tudi pregledni članek. Članke smo podrobneje predstavili v tabeli 1.

Tabela 5.01 Rezultati analize pridobljenih člankov

	Avtorji	Letnica	Vrsta članka	Revija	Preučevani dejavniki	Rezultati
1	Beverung in Jacobvitz	2016	Kvantitativna študija	Omega-Journal of death and dying	Različni načini izgube	Način smrti vpliva na način soočanja z izgubo
2	Boulware in Bui	2016	Kvantitativna študija	Journal of Loss and trauma	Razumevanje vere	Vera pomaga pri soočanju ob različnih situacijah
3	Burke in Neimeyer	2014	Kvantitativna študija	Death studies	Razumevanje vere, nasilna smrt	Večji vpliv vere je ob nasilni smrti
4	Bokek-Cohen	2014	Kvalitativna študija	Death studies	Izguba v vojni	Možnost dolgotrajne slabe predstave o smrti pokojnika
5	Cacciatore, idr.	2015	Kvantitativna študija	Social work education	Travmatična izguba in čuječnost	Čuječnost pomaga pri soočanju z izgubo
6	Field in Flanosky	2010	Kvantitativna študija	Death studeis	Zunanji in notranji način predstave	Več dejavnikov tveganja ob zunanjem načinu predstave
7	Harper, idr.	2014	Kvantitativna študija	Psychology, Health and Medicine	Vpliv načina smrti	Med težavne izgube uvrščamo smrt otroka
8	Henry, idr.	2005	Kvalitativna študija	Counselling Psychology Quarterly	Izguba kulture ob selitvi	Dejavniki ob prilagoditvi na novo okolje

9	Jahn in Spencer Thomas	2014	Kvantitativna študija	Journal of Spirituality in Mental Health	Vpliv vere in pozitivne rasti	Ob težjih izgubah več opiranja na vero ter prisotnost rasti
10	Jerga, idr.	2011	Kvantitativna raziskava	Journal of social and Personal Relationship	Vpliv navezanosti ob izgubi	Ne-varna navezanost poveča tveganje in izogibanje
11	Johnson	1999	Pregledni članek	Anthropology and medicine	Vpliv fotografije	Fotografija kot priklic spominov
12	Jonsson in Walter	2017	Kvalitativna študija	Death Studies	Vpliv prostora	Prostor kot priklic spominov
13	Klingspon, idr.	2015	Kvantitativna študija	Death Studies	Vpliv nedokončanih računov s pokojnikom	Dober odnos s pokojnikom omogoča boljšo navezanost
14	Kluzova, idr.	2019	Kvalitativna študija	Psychology of Religion and Spirituality	Razumevanje vere	Vera pomaga pri soočanju ob različnih situacijah
15	Kohut	2011	Kvalitativna študija	Art:Therapy: Journal of the American Art Therapy Association	Vpliv izražanja skozi slike	Slike pomagajo pri izražanju čustev
16	Mangione, idr.	2016	Kvalitativna študija	Psychology of religion and spirituality	Razumevanje vere	Vera pomaga pri soočanju ob različnih situacijah
17	Masson	2002	Kvalitativna študija	Mortality	Koncept dobre smrti	Različno zaznavanje dobre smrti
18	Mowl	2017	Kvantitativna študija	Journal of social work in end-of-life and palliative care	Odziv na truplo umrlega	Večje zavedanje izgube ob pogledu na truplo

19	Nam	2016	Kvantitativna študija	Journal of loss and trauma	Žalovanje po samomoru	Dogodek samomora poveča možnost za težave
20	Neimeyer, idr.	2013	Kvalitativna študija	Psychology of religion and spirituality	Razumevanje vere	Povezovanje z vero je pogostejše ob nasilni smrti
21	O'Callaghan, idr.	2014	Kvalitativna študija	Death studies	Doživljanje ob izgubi s pomočjo glasbe	Glasbena terapija pomaga pri izražanju čustev
22	Rheingold, idr.	2015	Kvantitativna študija	Journal of Loss and Trauma	Žalovanje po nasilni smrti	Nasilna smrt in izguba otroka sta težki izgubi
23	Richardson	2014	Pregledni članek	Mortality	Vpliv emocionalne povezanosti	Nadaljevanje navezanosti s pomočjo osebnih objektov
24	Root in Exline	2014	Kvalitativna študija	Death studies	Vpliv nedokončanih računov s pokojnikom	Nedokončani računi povečajo možnost za težave
25	Scholtes in Browne	2015	Kvantitativna študija	Death studies	Zunanji in notranji način predstave	Več dejavnikov tveganja ob zunanjem načinu predstave
26	Schut, idr.	2006	Tri kvantitativne študije	Death studies	Pogled na žalovanje in nadaljevanje odnosa	Ni večjih razlik med žalujočimi in ne žalujočimi posamezniki
27	Shimshon	1985	Kvalitativna študija	Psychotherapy	Odnos s pokojnikom	Za nadaljevanje uspešnega odnosa je pomemben čas
28	Sirine, idr.	2018	Kvantitativna študija	Omega-Journal of Death and Dying	Podpora ob žalovanju	Podpora bližnjih pomaga pri procesu žalovanja

29	Stein, idr.	2017	Kvalitativna študija	J Child Fam Stud	Izguba dobrega prijatelja pri mladih	Odnos s pokojnim prijateljem, pogosta potravmatska rast
30	Stroebe, idr.	2006	Kvantitativna študija	Death studies	Vpliv izgube partnerja	Težja prilagoditev ob nenadni smrti
31	Templeton, idr.	2017	Kvalitativna študija	Drugs education, prevention and policy	Smrt zaradi prekomernega uživanja alkohola	Smrt zaradi uživanja alkohola in drog poveča stigma
32	Wood, idr.	2012	Kvalitativna študija	Death Studies	Izguba zaradi samomora	Dogodek samomora poveča možnost za težave

Največ raziskav je bilo kvantitativnih (članki št. 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 18, 19, 22, 25, 26, 28, 30), pogoste so bile kvalitativne (članki št. 4, 8, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 24, 27, 29, 31, 32). Uporabili smo tudi pregledni članek (članek št. 11), ki je preučeval doživljanje skozi fotografije.

Populacija udeležencev po spolu je bila pretežno ženskega spola (članki št. 1, 2, 4, 7, 9, 10, 13, 16, 19, 22, 27, 29). Dve raziskavi (članka št. 30 in 32) sta preučevali enako žensk kot moških. Raziskave so bile izpeljane na različnih populacijah. Ena (članek št. 14) je bila raziskana na Češkem in je preučevala češko populacijo, dve sta preučevali avstralsko populacijo (članek št. 18 in 21), tri raziskave pa so preučevale angleško populacijo (članki št. 11, 31 in 32). V Samariji in Izraelu je potekala ena raziskava (članek št. 4), prav tako (članek, št. 19) v Južni Koreji. Nekateri raziskave navajajo več populacij (članki št. 1, 9, 18 in 25) ali pa navajajo kriterij za možnost sodelovanja v raziskavi angleški jezik (članek št. 6 in 22). Veliko raziskav navaja belo (kavkazijsko) raso (članki št. 21, 1, 13). Raziskava (članek št. 10) je bila opravljena na študentih Univerze v Kaliforniji. Prisotna je tudi populacija afriških Američanov (članki št. 1, 13, 2) in italijanskih Američanov (članek št. 16). Starost udeležencev se je razlikovala.

Raziskave so preučevale mentalno predstavo o pokojniku (članki št. 2, 6, 10, 21, 23, 25), nadaljevanje odnosa s pokojnikom in nedokončane račune s pokojnikom (članki št. 13, 24, 27, 29) ter žalovanje po različnem načinu smrti (članki št. 1, 3, 4, 7, 17, 18, 19, 20, 22, 30, 31, 32). Veliko empiričnih raziskav je vključevalo vero (članki št. 2, 3, 9, 14, 16, 20).

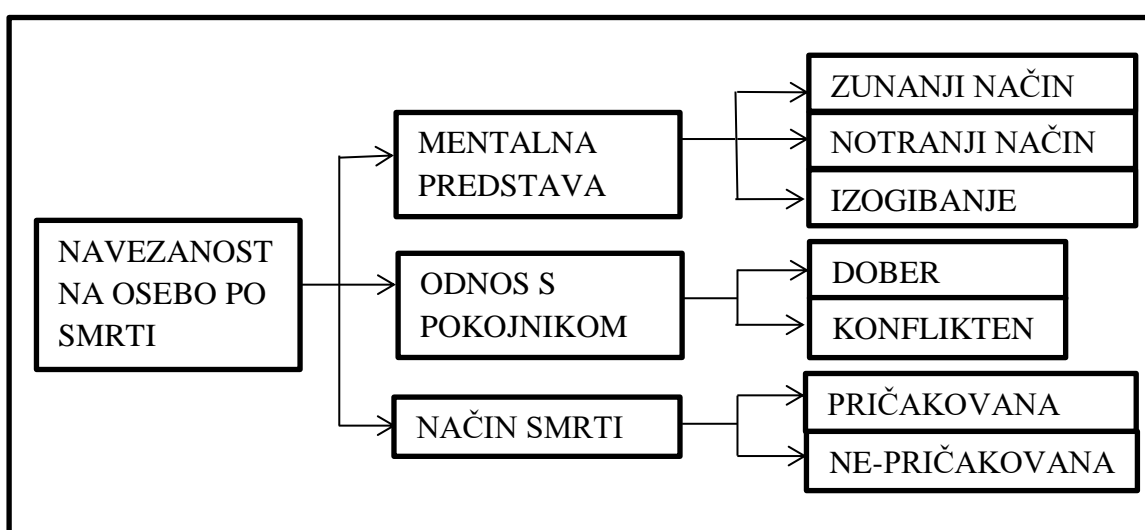
Raziskave (članki št. 5, 11, 12, 15, 21 23) so vključevale druge načine povezanosti s pokojnikom.

Članek iz leta 2006 (članek št. 26) vključuje tri študije. Prva je preučevala 23 strokovnjakov, druga splošno populacijo 325 ljudi na javnih mestih, tretja pa je bila kontrolna, saj je omogočala prikaz korelacije med prvo in drugo. Vključevala je 50 žalujočih posameznikov. Študija je pokazala, da ni večjih razlik med žalujočimi in ne žalujočimi posamezniki o pogledu na žalovanje in napovedala možnosti za nadaljnje empirično raziskovanje.

6 INTERPRETACIJA

Namen zaključne naloge je bil na osnovi sistematičnega pregleda in metaanalize ugotoviti možne načine navezanosti na osebo po smrti. Po strukturi preglednega znanstvenega članka, smo opredelili načine navezanosti na osebo po smrti. Te smo razdelili na mentalno predstavo, odnos s pokojnikom in način smrti pokojnika.

Model je nastal na podlagi teorije, ki smo jo spoznali pri pisanju zaključne naloge. V modelu so prikazane bistvene informacije zaključne naloge. Poleg modela pa smo podrobneje opisali tudi druge ugotovitve, ki se skladajo z modelom.



Slika 6.01 Model spoznanj o navezanosti na osebo po smrti.

Ključne ugotovitve o navezanosti na osebo po smrti smo preučevali v 23 člankih (članki št. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32). Navezanost na osebo po smrti se opredeljuje na več nivojih, in sicer notranjem doživljanju ob izgubi, odnosu s pokojnikom, ko je bil živ in načinu smrti pokojnika. Pogosta je tudi povezava z vero ali na kateri drugi način, kar pa smo preučevali v 12 člankih (članki št. 2, 3, 5, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 20, 21, 23).

Najbolj raziskan dejavnik v izbranih člankih je način smrti (članki št. 1, 3, 4, 7, 17, 18, 19, 20, 22, 30, 31, 32), kar pa ne pomeni, da odnos s pokojnikom in mentalna predstava nimata tako velikega vpliva.

Razumevanje navezanosti na osebo po smrti povežemo s psihološkimi procesi in psihološko adaptacijo. Izguba je eden izmed bolj žalostnih dogodkov v življenju. Nekateri ljudje po več letih ne spregledajo dobrih lastnosti, da je oseba umrla (Bokek-Cohen, 2014). V procesu navezanosti lahko pride do konflikta, saj je potrebno sprejeti kulturo novega okolja in hkrati

ohranjati kulturo starega. Pojavi se zmedenost, zaradi prilagoditve novi vlogi v družbi (Henry, Stiles in Brian, 2005).

Ljudje se ob izgubi zaradi smrti začnejo zavedati možnosti, ki jih prinaša življenje (Stein idr., 2017). Specifična navezanost na osebo po smrti je ob dogodku samomora. Nasilne smrti lahko sprožijo občutke, podobne potravmatski stresni motnji, in jezo (Field, idr., 2005 po Wood, Byram, Gosling in Stokes, 2012). Ob izgubi je mogoča osebna rast (Stein idr., 2017), dober pogled na pomen smrti in pozitivna emocionalnost (Jahn, Spencer-Thomas, 2014). Komunikacija z umrlim je del navezanosti na osebo po smrti, ne glede na način ali vzrok smrti. Spomini na pokojnika so odvisni tudi od prostora (Jonsson in Walter, 2017). Žalujoči z umrlim komunicirajo s pogovorom, pisanjem ali z molitvijo. Pokojnika lahko vidijo kot vzornika (Root in Exline, 2014). V pogovoru o smrti se pojavijo misli o pokojniku, čustva in empatija (Cacciatore, Thieleman, Killian, Tavasoli, 2015). Starejši navezanost nadaljujejo tako, da se spominjajo, kar je pokojnik naredil in kaj sta naredila skupnega (Richardson, 2014).

6.1 Predstava o pokojniku

Predstava o pokojniku pomembno vpliva na nadaljevanje odnosa po smrti (članki št. 2, 6, 10, 21, 23, 25, 30). Obstajata dva načina predstave o pokojniku, in sicer zunanji in notranji. Pokojnika lahko zaznavamo na varen, dober način, kar opredelimo kot notranji način predstave. Žalujoči imajo lahko še ne-varen, manj konstruktiven način predstave o pokojniku, kar pa opredelimo kot zunanji način predstave. Pojav anksioznosti ni značilen za nobeno izmed navedenih načinov predstave o pokojniku (Filed in Flanosky, 2008).

Stili navezanosti nimajo velikega vpliva, a se v primeru ne-varne navezanosti na nezavedni ravni opazi negativizem in odklonilnost. Dobri spomini so povezani s prijetnimi občutki, slabi spomini se pa vežejo na neprijetne občutke, kot so krivda, jeza in opustitev ter na čas agresivnih izkušenj s pokojnikom, zato žalovanje po samomoru slabe spomine še poveča (Wood, Byram, Gosling in Stokes, 2012). Bonanno in Kaltman (1999) pravita, da večje emocionalnosti, ki pridejo ob soočanju z izgubo, kot so žalost, krivda, jeza, na dolgotrajni rok pomagajo pri premagovanju vsakodnevnih težavnih življenjskih situacij, pripomorejo k zdravi reorganizaciji in ponovni prilagoditvi (Camacho, Perez-Nieto, Gordillo, 2018).

6.1.1 Notranji način predstave

Notranji način predstave opredeljuje varno mentalno predstavo o pokojniku, kjer ni prisotnih iluzij in halucinacij. Osebe z notranjim načinom predstave se z izgubo lažje spoprijemajo, značilna je potravmatska rast in nimajo toliko dejavnikov tveganja za oteženo žalovanje

(Scholtes in Browne, 2015). Te osebe izražajo čustva in lažje ohranjajo spomine o pokojniku. Osebe s tem načinom predstave o pokojniku niso močno povezane z dejavniki tveganja za oteženo žalovanje. Ko je pokojnik zaznan na dober način, je več možnosti za varno navezanost (Sirrinc, Salloum, Boothroyd, 2018). Notranji način predstave se pogosteje razvije takrat, ko je bil odnos s pokojnikom tesen (Field in Flanosky, 2009).

6.1.2 Zunanji način predstave

Zunanji način predstave opredeljuje ne-varno mentalno predstavo o pokojniku, kjer so pogosto prisotne iluzije in halucinacije. Osebe z zunanjim načinom predstave se z izgubo težje spoprijemajo, potravmatska rast ni značilna in imajo več dejavnikov tveganja za oteženo žalovanje. Proces žalovanja in prilagoditev na izgubo sta navadno težja (Scholtes in Browne, 2015). Osebe z zunanjim načinom predstave, pri katerih je pogost pojav iluzij in halucinacij, so povezane z dejavniki tveganja za oteženo žalovanje. Tisti, ki so se počutili odgovorni za pojav smrti, niso kazali znakov iluzij in halucinacij. Ti ljudje so navadno bolj motivirani za izogibanje dejavnikom, ki jih spominjajo na pokojnika (Field in Flanosky, 2009).

6.1.3 Izogibanje soočanju z izgubo

Nekateri ne želijo nadaljevati odnosa s pokojnikom in ne iščejo pomena ob izgubi (članek št. 10). Ne znajo točno pojasniti, ali je izogibanje odnosu s pokojnikom pri žalovanju koristno ali ne. Ljudje, ki se odnosu izogibajo, so bolj povezani z oteženimi simptomi žalovanja. Žalovanje poteka drugače kot pri večini. Izogibanje se lahko pokaže ob vsakem načinu navezanosti na pokojnika (Jerga, Shaver in Wilkinson, 2011), pogosto se pojavi ob depresiji (Harper, O'Connor, O'Carroll, 2014).

6.2 Odnos s pokojnikom

Odnos s pokojnikom pred smrtjo ima pomemben vpliv na to, kako se bo navezanost razvijala po smrti (članki št. 13, 24, 27, 29). V odnosu sta bila pomembna pokojnik in žalujoči (Schut, Stroebe, Boelen in Zijerveld, 2006). Odnos s pokojnikom je lahko dober ali konflikten. Če je bil odnos zanesljiv in odziven, se bo v navezanosti razvilo zaupanje, žalujoči bo smrt pokojnika lažje sprejemal. V kolikor pa je odnos s pokojnikom vključeval zavračanje, bo navezanost zaznana kot nevredna (Kobal Možina, 2008). Odnos s pokojnikom je slabši takoj ob smrti. Zdravo vedenje in primerno zaznavanje odnosa pogosto prideta s časom (Shimshon Rubin, 1985).

6.2.1 Dober odnos s pokojnikom

Dober odnos je tisti, v katerem vlada zaupanje, čustvena bližina in konstruktivno preživljanje prostega časa. V odnosu je prisotno spoštovanje. Če je bil odnos med žalujočim in pokojnikom pred smrtjo dober, je nadaljevanje odnosa lažje tudi po smrti. Žalujoči ve, da sta z osebo imela poravnane račune, zato je nadaljevanje lažje (Klingspon, Holland, Neimeyer in Lichtenthal, 2015). V primeru varne navezanosti le-ta ostane varna, odnos pa intimen. Bolj varen odnos ostane tudi pri nasilni smrti ali zunanjemu načinu predstave o pokojniku (Cugmas, 2003).

6.2.2 Konflikten odnos s pokojnikom

Konflikten odnos je tisti, v katerem čustvena bližina ni tako močna, prisotni so konflikti in nizko zaupanje. Tudi spoštovanja v odnosu ni. V primeru nedokončanih računov z umrlim je žalovanje navadno oteženo in poveča možnost za težave. Poveča se subjektivna stiska ob žalovanju in možnost negativnega stresa, kar vodi tudi do psihičnih težav in osebnostnih motenj (Klingspon, Holland, Neimeyer in Lichtenthal, 2015). Oseba lahko razmišlja, da je kriva za smrt druge osebe (Templeton, idr., 2017).

6.3 Način smrti

Žalujoči, ki so izgubili nekoga ne-pričakovano, so močnejše navezani na osebo, kot tisti, ki so smrt bližnjega pričakovali (članki št. 1, 3, 4, 7, 17, 18, 19, 22, 30, 31, 32). Percepcija dobre in slabe smrti se sicer razlikuje od kulture do kulture (Stroebe, Abakoumkin, Stroebe in Schut, 2012).

6.3.1 Žalovanje po pričakovani smrti

Pričakovana smrt navadno nastopi po dolgotrajni bolezni. Bližnji preživljajo težke čase že od trenutka, ko izvejo, da bo oseba umrla. Takšni smrti pravimo tudi počasna smrt. V času, ko oseba umira, bližnji upajo, da bo ostala pri življenju. Pogosto je prisotno zanikanje (Van Baarsen, Smith, Snijders, Knipscheer, 1999).

Na splošno se vsaka dobra smrt identificira s tem, da je bila oseba že nekaj časa hospitalizirana in obravnavana kot umirajoča oseba (Clark in Seymour, 1999; Masson, 2002). Percepcija dobre smrti se sicer spreminja z družbo in kulturo ter socialnim kontekstom (Bradbury, 1999; Masson, 2002).

6.3.2 Žalovanje po ne-pričakovani smrti

Ne-pričakovana smrt ima neugodne učinke na žalujoče. Ljudje, ki žalujejo po kateri koli ne-pričakovani smrti, imajo več možnosti za oteženo žalovanje, potravmatsko stresno motnjo in depresijo. Žalovanje večinoma traja več časa (Rheingold idr., 2015) in po nasilni smrti, kot je nesreča, samomor ali umor, prinese več možnosti za pojav slabe predstave o pokojniku in prisotnost iluzij ter halucinacij (Field in Flanosky, 2009). Največ značilnosti oteženega žalovanja ima žalovanje po samomoru bližnjega (Nam, 2016).

Pod nasilne smrti štejemo smrti novorojenčkov, samomor, nesrečo in umor. Te povzročajo močan negativni stres, psihološko vzbujenje, prikazovanje slik o smrti in izogibanje spominov, ki povzročajo stres pri žalujočih. Če ljudje vidijo pokojnikovo truplo, še bolj realizirajo to, da je pokojnik zares umrl (Mowll, 2017).

Ljudje, ki izgubijo bližnjega po ne-pričakovani smrti, imajo več možnosti za komplicirano motnjo žalovanja (ang. prolonged grief disorder). Žalovanje traja več časa in spremeni način razmišljanja. Ne-pričakovana smrt povzroča težave v žalovanju, tudi zmožnost za depresijo, potravmatsko stresno motnjo in oteženo žalovanje (Rheingold, Baddeley, Williams, Brown in Wallace, 2015), ki je pri ženskah izrazitejša (Beverung, Jacobvitz, 2016).

6.4 Povezovanje z vero

Med žalovanjem se veliko ljudi poveže z umrlim s pomočjo vere (članki št. 2, 3, 9, 14, 16, 20). Religija ima pozitiven vpliv, a le v primeru pravega dožemanja, saj se je potrebno z Bogom povezati na pravi način (Burke in Neimeyer, 2014). Če je povezanost z vero slabša, je takšna tudi kvaliteta življenja. Vera pomaga pri stresnih življenjskih dogodkih in da življenju smisel (Boulware in Bui, 2016). Žalovanje poveča možnost za verovanje in osebno rast. Osebe, ki žalujejo po smrti bližnjega, poročajo o večji povezanosti z vero, sodelovanju z vero in podporo vere kot tisti, ki izgube niso izkusili. Povezava z vero se poveča tudi, če se je izguba bližnjega zgodila po nasilni smrti, posebej s samomorom (Neimeyer in drugi, 2012).

Večina oseb veruje, tudi če ni povezano z določeno smerjo vere. To je pomemben del človekovega doživljanja, življenja in obstajanja. Verovanje nam podaja odgovore na težja vprašanja različnih situacij v življenju (Kluzova, Dutkova in Tavel, 2019). Verovanje v posmrtno življenje, iskanje smisla v sanjah in znamenjih pomaga ohranjati zdrav odnos. Spremlja ga iskanje pomena smrti (Mangione, Lyons in DiCello, 2016).

6.4.1 Povezava preko drugih načinov

Poleg povezovanja s pomočjo vere obstaja povezanost z umrlim tudi na druge načine (članki št. 5, 11, 12, 15, 21, 23). Čeprav posamezni način ne more predstavljati celotne populacije, vsak izmed načinov izboljša razpoloženje, poveča energijo in pomaga na konstruktiven način se povezati s pokojnikom. Nadaljevanje odnosa z umrlim je mogoče s poslušanjem, ustvarjanjem in spominjanjem (O'Callaghan, McDermott, Hudson in Zalberg, 2013), npr. likovne umetnosti omogočajo kreativno izražanje žalujočega. Žalujoči ob tem izrazijo čustva, spomine in ustvarijo ponoven odnos (Kohut, 2011). Oglad fotografij privabi spomine o pokojniku, vsaj pri tistih ljudeh, ki so pokojnika zares poznali (Johnson, 1999). Veliko ljudi se ob navezovanju odnosa s pokojnikom naveže na objekt, ki ga spominja na pokojnika (Richardson, 2014). Ob soočanju z izgubo pomaga tudi čuječnost (Cacciatore, Thieleman, Killian, Tavasoli, 2015).

6.5 Omejitve raziskave

Potrebno je omeniti tudi pomanjkljivosti, ki jih ima zaključna naloga. Malo informacij smo zbrali o odnosu s pokojnikom. Veliko več raziskav je bilo opravljenih o navezanosti po določenem načinu smrti. Metodološko gledano je premalo primerne literature, prav tako pa nismo imeli dostopa do vse literature. Za to področje raziskovanja smo se odločili, ker smo želeli opraviti pregled literature na tematiko, ki doleti veliko ljudi. Smiselno bi bilo dati več poudarka temam kot so smrt, žalovanje in navezanost na pokojnika.

7 SKLEPI

Namen zaključne naloge je bil preučiti navezanost na osebo po smrti. S sistematičnim pregledom in z metaanalizo smo želeli prikazati možne načine soočanja z izgubo pokojnika. Vrednost zaključne naloge je prikaz navezanosti na osebo po smrti na kratek in razumljiv način.

Na sistematičen način smo pregledali dejavnike in načine, s katerimi se ljudje soočajo ob izgubi. Raziskave so pokazale, da obstaja ogromno načinov, kako lahko poteka navezanost na osebo po smrti. Ključne ugotovitve, ki najbolj ponazarjajo navezanost na osebo po smrti, smo razdelili na tri nivoje, in sicer nivo doživljanja, ki ga opredelimo kot mentalno predstavo, nivo družbe, ki opredeljuje odnos s pokojnikom, in nivo vedenja, pri katerem gre za način smrti. Ob navezanosti je prisotna vera ali drugi načini povezave s pokojnikom, ki so značilni za določene posameznike, kulturo, spol, spolno usmerjenost ali posameznikove interese in zanimanja. Tema navezanost na osebo po smrti ne predstavlja izključno navezanosti po smrti, ampak tudi navezanosti kot so oddaljitev od staršev, kraja, prijateljev, razhoda s partnerjem, konec šolanja, zamenjava službe, izguba hišnega ljubljencega idr.

Cilj zaključne naloge je bil sistematično pristopiti k dejavnikom, ki vplivajo na navezanost na osebo po smrti. Boljše poznavanje te teme je pomembno, saj nam razumevanje navezanosti na osebo po smrti omogoča razumevanje katere koli navezanosti in odnosa, ki se je končal. Menimo, da s predstavitvijo te teme doprinesemo k znanosti, poleg tega pa naloga predstavlja dobro teoretsko podlago in izhodišče za nadaljnje empirično raziskovanje. Z zaključnim delom smo dobili vpogled v načine, ki opredeljujejo navezanost na osebo po smrti.

Spoznanja oz. ugotovitve raziskave so poleg možnih načinov navezanosti na osebo po smrti tudi ta, da zaključna naloga predstavlja nekaj, kar opredeljuje celotno populacijo, a se pri vsakem posamezniku izrazi drugače. V zaključni nalogi smo opredelili čim več načinov in možnosti nadaljevanja odnosa, a nikoli ne moremo zagotoviti, da bo opisano predstavljalo posameznika. Toliko, kolikor je ljudi, različnih kultur in pogledov na smrt, toliko je tudi različnih možnosti žalovanja in nadaljevanja navezanosti s pokojnikom.

Glede na to, da opisana tema predstavlja celotno populacijo oz. pojave, ki se v različnih oblikah pojavljajo pri vseh ljudeh, bi bilo potrebno opraviti več raziskav. Razumevanje tematike bi izboljšalo vse oblike raznih psihoterapij in svetovanj, delo ljudi v mladinskih centrih, centrih za socialno delo, zaporih, psihiatričnih ustanovah, kriznih centrih in poučevanje v katerem-koli pedagoškem ali andragoškem izobraževanju.

8 LITERATURA IN VIRI

Beischel, J., Mosher, C., Boccuzzi, M. (2015). The possible effects on bereavement of assisted after-death communication during readings with psychic mediums: A continuing bonds perspective*. *Omega*, 70(2), 169-194.

Beverung, L. M., Jacobvitz, D. (2016). Women's retrospective experiences of bereavement: Predicting unresolved attachment. *Omega-Journal of Death and dying*, 73(2), 126-140.

Boulware, D. L., Bui, N. H. (2016). Bereaved African American adults: The role of social support, Religious coping and continuing bonds. *Journal of loss and trauma*, 21(3), 192-202.

Bristowe, K., Marshall, S., Harding, R. (2016). The bereavement experiences of lesbian, gay, bisexual and/or trans* people who have lost a partner: A systematic review thematic synthesis and modelling of the literature. *Palliative medicine*, 30(8), 730-744.

Burke, L. A., Neimeyer, R. A. (2013). Complicated spiritual grief I: Relation to complicated grief symptomatology following violent death bereavement. *Death Studies*, 38(4), 259-267.

Bokek-Cohen, Y. (2014). Remarriage of war and terror widows: A triadic relationship. *Death studies*, 38, 672-677.

Bonnano, G. A., Papa, A., Kathleen, L., Noll, J. G., Zhang, N. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the people's Republic of China. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 86-98.

Cacciatore, J., Thieleman, K., Killian, M., Tavasolli, K.(2015). Braving human suffering: Death education and its relationship to empathy and mindfulness. *Social work education*, 34(1), 91-109.

Camacho, D., Perez-Nieto, M. A., Gordillo, F. (2018). Cause of death and guilt in bereavement: The role of emotional regulation and kinship. *Journal of loss and trauma*, 23(7), 546-558.

Castle, J., Phillips, W. L. (2003). Grief rituals: Aspects that facilitate adjustment to bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 8, 41-71.

Cugmas, Z. (2003). Navezanost je dinamičen proces. *Psihološka obzorja*, 12(1), 85-102.

Epstein, R., Kalus, C., Berger, M. (2006). The continuing bond of the bereaved towards the deceased and adjustment to loss. *Mortality*, 11(3), 253-269.

Field, N. P. (2006). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Introduction. *Death studies*, 30, 709-714.

Field, N. P., Filanosky, C. (2010). Continuing bonds, risk factors for complicated grief, and adjustment to bereavement. *Death studies*, 34, 1-29.

Field, N. P., Gal-Oz E., Bonanno, G.A. (2003). Continuing bonds and adjustment at 5 years after the death of a spouse. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 71(1), 110-117.

Field, N. P., Orsini, L, Gavish, R., Packman, W. (2009). Role of attachment in response to pet loss. *Death studies*, 33(4), 334-355.

Harper, M., O'Connor, R. C., O'Carroll, R. E. (2014). Factors associated with grief and depression following the loss of a child: A multivariate analysis. *Psychology, Health and Medicine*, 19(3), 247-252.

Henry, H. M., Stiles, W. B., Biran, M. W. (2005). Loss and mourning in immigration: Using the assimilation model to assess continuing bonds with narrative culture. *Counselling Psychology Quarterly*, 18(2), 109-119.

Hochdorf, Z., Latzer, Y., Canetti, L., Bachar, E. (2005). Attachment styles and attraction to death: Diversities among eating disorder patients. *The American Journal of Family Therapy*, 22, 237-252.

Jahn, D. R., Spencer-Thomas, S. (2014). Continuing bonds through after-death spiritual experiences in individuals bereaved by suicide, *Journal of spirituality in mental health*, 16, 311-324.

Jerga, A. M., Shaver, P. R., Wilkinson, R. B. (2011). Attachment insecurities and identification of at-risk individuals following the death of a loved one. *Journal of social and personal relationships*, 28(7), 891-914.

Johnson, R. (1999). The use of photographs in mourning and bereavement and anthropology of art. *Anthropology and Medicine*, 6(2), 231-241.

Jonsson, A., Walter, T. (2017). Continuing bonds and place. *Death studies*, 41(7), 406-415.

Joarder, T., Cooper, A., Zaman, S. (2014). Meaning of death: an exploration of perception of elderly in a banladeshi village. *J cross cult gerontol*, 29, 299-314.

Klingspon, K. L., Holland, J. M., Neimeyer, R. A., Lichtenthal, W. (2015). Unfinished business in bereavement. *Death Studies*, 39, 387-398.

Kluzova, L. K., Dutkova, K., Tavel, P. (2019). Everybody needs to believe in Something: spiritual beliefs of non religious chech adolescents. *Psychology of religion and spirituality*, 11(1), 65-73.

Kobal Možina, L. (2008). Navezanost in proces separacije-individualizacije pri mladih v vlogi prostovoljcev na področju psihosocialne pomoči. *Psihološka obzorja*, 17(1), 57-72.

Kohut, M. (2011). Making art from memories: Honoring deceased loved ones through a scrapbooking bereavement group. *Art therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 28(3), 123-131.

Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. W., Chow, A. Y. M. (2014). Guilt in bereavement: A review and conceptual framework. *Death studies*, 38, 165-171.

Mangione, L., Lyond, M. in DiCello, D. (2016). Spirituality and religion in experiences of Italian American daughters grieving thier fathers. *Psychology of religion and spirituality*, 8(3), 253-262.

Marrone, R. (1999). Dying, mourning, and spirituality, a psychological perspective. *Death studies*, 23, 495-519.

Masson, J. D. (2002). Non-professional perceptions of 'good death': a study of the views of hospice care patients and relatives of deceased hospice care patients. *Mortality*, 7(2), 191-209.

Mearcker, A.(2007). When grief becomes a disorder. *Eur arch psychiatry clin neurosci*, 257, 435-436.

Metzger, P. L., Gray, M. J. (2008). End-of-life communication and adjustment: Pre-loss communication as a predictor of bereavement-related outcomes. *Death studies*, 32, 301-325.

Mowll, J. (2017). Supporting family members to view the body after a violent or sudden death: A role for social work. *Journal of social Work in end-of-life & Palliative care*, 13(2-3), 94-112.

Nam, I. (2016). Suicide bereavement and complicated grief: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of loss and trauma*, 21(4), 325-334.

Neimeyer, R., Currier, J. M., Mallot, J., Martinez, T. E., Sandy, C. (2013). Bereavement, Religion, and posttraumatic growth: A matched control group investigation. *Psychology of religion and spirituality*, 5(2), 69-77.

Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Personality and social psychology*, 99(2), 344-365.

O'Callaghan, C. C., McDermott, F., Hudson, P., Zalcberg, J. R. (2013). Sound continuing bonds with the deceased: The relevance of music, including preloss music therapy, for eight bereaved caregivers. *Death studies*, 37, 101-125.

Omilion-Hodges, L. M., Manning, B. L., Orbe, M. P. (2017). Context matters: An exploration of young adult social constructions of meaning about death and dying. *Journal of Health communication*, 34, 139-148.

Ozbič, P. (2015). Medsebojna podpora partnerjev v procesu žalovanja po otrokovi smrti. *Psihološka obzorja*, 24, 44-56.

Poštuvan, V. (2014). *Doživljanje samomora ter varovalni dejavniki tveganja v procesu reintegracije bližnjih po samomoru* (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Ljubljana.

Rheingold, A. A., Baddeley, J. L., Williams, J. L., Brown, C., Wallace, M. M., Correa, F., Rynearson, E. K. (2015). Restorative retelling for violent death: An investigation of treatment effectiveness, influencing factors and durability. *Journal of Loss and Trauma*, 20(6), 541-555.

Richardson, T. (2014). Spousal bereavement in later life: a material culture perspective. *Mortality*, 19(1), 61-79.

Romanoff, B. D., Terenzio, M. (1998). Rituals and the grieving process. *Death studies*, 22, 697-711.

Root, B. L., Exline, J. J. (2014). The role of continuing bonds in coping with grief: Overview and future directions. *Death studies*, 38, 1-8.

Russac, R.J., Steighner, N.S., Canto, A. I. (2002). Grief work versus continuing bonds: A call for paradigm integration or replacement? *Death studies*, 26, 463-478.

Sas, C., Coman, A. (2016). Designing personal grief rituals: An analysis of symbolic objects and actions. *Death studies*, 40(9), 558-569.

Scholtes, D., Browne, M. (2015). Internalized and externalized continuing bonds in bereaved parents: Thier relationship with grief intensity and personal growth. *Death Studies*, 39(2), 75-83.

Schut, H. A., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., Zijerveld, A. M. (2006). Continuing relationships with the deceased: Disentangling bonds and grief. *Death Studies*, 30, 757-766.

Shapiro, E. (1995). Grief in family and cultural context: Learning from Latino families. *Cultural Diversity and mental helath*, 1(2), 159-176.

Shevlin, M., Boyda, D. Elklit, A., Murphy, S. (2014). Adoult attachment styles and the psychological response to infant bereavement. *European journal of psychotraumatology*, 5, 1-9.

Shimshon Rubin, S. (1985). The resolution of bereavement: A clinical focus on the relationship to the deceased. *Psychotherapy*, 22(2), 231-235.

Sirine E. H., Salloum, A., Boothroyd, R. (2018). Predictors of continuing bonds among bereaved adolescents. *Omega- Journal of Death and Dying*, 76(3), 237-255.

Stein, C. H., Petrowski, C. E., Gonzales, S. M., Mattei, M. G., Majcher, J.H., Froemming, M. W., Greenberg, S.C., Dulek, E. B., Benoit, M. F. (2017). A matter of life and death: Understanding continuing bonds and post-traumatic growth when young experience the loss of a close friend. *J child fam stud*, 27, 725-738.

Stroebe, M. S., Abakoumkin, G., Stroebe, W., Schut, H. (2012). Continuing bonds in adjustment to bereavement: Impact of abrupt versus gradual separation. *Personal Relationships*, 19(2), 255-266.

Suhail, K., Jamil, N., Oyeboode, J., Ajmal, M. A. (2011). Continuing bonds in bereaved Pakistani muslims: Effects of culture and religion. *Death Studies*, 35, 22-41.

Templeton, L., Valentine, C., McKell, J., Ford, A., Velleman, R., Walter, T., Hay, G., Bauld, L., Hollywood, J (2017). Bereavement following a fatal overdose: The experiences of adults in England and Scotland. *Drugs education, prevention and policy*, 24(1), 58-66.

Van Baarsen, B., Smith, H. J., Snijders, T. A. B., Knipscheer, K. P. M. (1999). Do personal conditions and circumstances surrounding partner loss explain loneliness in newly bereaved older adults? *Ageing and Society*, 19, 441-496.

Walter, T., Ford, A., Templeton, L., Valentine, C., Velleman, R. (2017). Compassion or stigma? How adults bereaved by alcohol or drugs experience services. *Health and social care in the community*, 25(6), 1714-1721.

Wood, L., Byram, V., Gosling, A. S., Stokes, J. (2012). Continuing bonds after suicide bereavement in childhood. *Death studies*, 36, 873-898.

Worden, J. W. (2002). *Children and grief, When a parent dies*. London: Guilford.

Žvelc, M., Žvelc, G. (2006). Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka obzorja*, 15(3), 51-64.