

Διερεύνηση των απόψεων των μαθητών του λυκείου μετά την εφαρμογή των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT)

Α. Στοαντζίκη¹, Α. Ζαρταλούδη², Μ. Μαντζώρου³, Ε. Καμπά⁴

¹ Νοσηλεύτρια Ψυχικής Υγείας, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής Μεταπτυχιακή φοιτήτρια ΠΜΣ Κοινωνική Νοσηλευτική και Νοσηλευτική Δημόσιας Υγείας, ² Λέκτορας Νοσηλευτικής Ψυχικής Υγείας, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, ^{3,4} Επίκουρος Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός. Σκοπός της ερευνητικής μελέτης είναι η ανάλυση των αντιλήψεων των μαθητών για την επίδραση των μεθόδων EFT.

Υλικό - Μέθοδος. Σχετικά με το υλικό και τη μέθοδο που χρησιμοποιήθηκε, έγινε η διεξαγωγή μιας ποιοτικής μελέτης σε 10 μαθητές μετά την εφαρμογή των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT). Για την συλλογή και ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της Θεμελιώδης Θεωρίας, η οποία χρησιμοποιείται για την εις βάθος κατανόηση και ερμηνεία των φαινομένων που μελετώνται. Παράλληλα, είναι ιδανική μέθοδος για περιπτώσεις στις οποίες ένα θέμα ερευνάται για πρώτη φορά, με σκοπό την καλύτερη κατανόησή του.

Αποτελέσματα. Από την έρευνα, προέκυψαν κάποια σημαντικά αποτελέσματα. Ειδικότερα, από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν οι παρακάτω κατηγορίες: 1) Αρχικές αντιδράσεις των μαθητών στην πρώτη επαφή με το EFT. 2) Λόγοι χρήσης των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης από τον μαθητή. 3) Ανάκληση και απελευθέρωση των αρνητικών συναισθημάτων και συμπτωμάτων. 4) Εντοπισμός της αιτίας ή των αιτιών πρόκλησης του αρνητικού συναισθήματος. 5) Διαφορές μεταξύ της ομαδικής και της ατομικής συνεδρίας. 6) Τα αποτελέσματα των αρνητικών συναισθημάτων και σωματικών συμπτωμάτων μετά από την εφαρμογή του EFT. Σαν συμπέρασμα προκύπτει ότι οι μαθητές, έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την θεραπεία και υποστήριξαν ότι, μπορούν να την επαναλαμβάνουν και μόνοι τους έτσι ώστε να μπορέσουν να απελευθερωθούν από συναισθήματα άγχους ή φόβου. Οι περισσότεροι βρήκαν ευχάριστη την τεχνική. Τα κυριότερα συμπτώματα που εντοπίστηκαν ήταν αυτά του φόβου και του άγχους. Οι μαθητές αντιμετωπίζουν συχνά άγχος, στρες και φόβο. Κάποιοι μαθητές εντόπισαν το τραύμα τους ανακτώντας κάποια μνήμη ή βιώνοντας συναισθήματα. Οι μαθητές προτιμούν την ατομική θεραπεία. Μετά την εφαρμογή, το σύνολο των μαθητών ανέφερε πως η ένταση των συναισθημάτων μειώθηκε σημαντικά.

Λέξεις ευρετηρίου: EFT, άγχος, μαθητές

Παραπομπή

Α. Στοαντζίκη, Α. Ζαρταλούδη, Μ. Μαντζώρου, Ε. Καμπά. Συνέχεια στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας: η άποψη της τρίτης Ηλικίας στο Νομό Ηρακλείου. Επιστημονικά Χρονικά 2020; 25(2): 371-383

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η τεχνική της συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT) είναι μια θεραπεία που συνδυάζει τόσο τα γνωστικά όσο και τα σωματικά χαρακτηριστικά των ατόμων. Μέσα από τις συστηματικές ανασκοπήσεις και μετά-αναλύσεις που έχουν πραγματοποιηθεί έχει αποδειχθεί η αποτελεσματικότητα των τεχνικών τόσο για τα σωματικά όσο και για τα ψυχολογικά συμπτώματα [1].

Από την ίδρυσή της το 1995, η πρακτική EFT ήταν μια χειρωνακτική μέθοδος, ενώ στη συνέχεια εξελίχθηκε σε έρευνα εφαρμογών, εκπαίδευσης και κλινικής πρακτικής. Η τεχνική EFT είναι μια σύντομη παρέμβαση που συνδυάζει στοιχεία έκθεσης, γνωστικής θεραπείας και σωματικής διέγερσης σημείων πίεσης στο πρόσωπο και το σώμα. Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν συνήθως μια ανησυχία ή ζήτημα που θέλουν να αντιμετωπίσουν με την τεχνική και βαθμολογούν το επίπεδο δυσφορίας τους σε μία κλίμακα τύπου Likert από 0-10. Αυτή ονομάζεται κλίμακα υποκειμενικών μονάδων κινδύνου (SUDS) και έχει χρησιμοποιηθεί από καιρό ως υποκειμενική κλίμακα μέτρησης της ανησυχίας του συμμετέχοντα στη θεραπεία [2].

Οι τεχνικές EFT συνδυάζουν το άγγιγμα σημείων του μεσημβρινού με εστίαση στο αρνητικό συναίσθημα για την επίτευξη απευαισθητοποίησης. Επιπλέον, ο συμμετέχων στη θεραπεία επαναλαμβάνει μια δήλωση αυτό αποδοχής που συμβάλλει στη γνωστική αναδιάρθρωση [2].

Η τεχνική συνήθως έχει αποτελέσματα για τους ασθενείς σε μία μόνο συνεδρία [2] και

μέσα από πολλές μελέτες ανά καιρούς έχουν παρουσιαστεί σημαντικά αποτελέσματα. Αν και το αποτέλεσμα είναι πιθανό να είναι ιδιαίτερα εξατομικευμένο, μια πιλοτική μελέτη έδειξε ότι η EFT γενικά είχε αποτελέσματα κατά μέσο όρο σε 2 συνεδρίες [3].

Σημαντικά είναι τα αποτελέσματα της εφαρμογής της μεθόδου EFT στη μείωση του άγχους των εξετάσεων των μαθητών. Μέσα από σχετική μελέτη [4] αναφέρθηκε ότι η χρήση της πρακτικής EFT σαν μια τεχνική μείωσης / αυτορρύθμισης του στρες στους μαθητές παράγει πολύ σημαντικά αποτελέσματα για τους μαθητές γυμνασίου, ενώ σε μια μελέτη, η πρακτική EFT εφαρμόστηκε σε πανεπιστημιακούς φοιτητές, οι οποίοι μετά την εκμάθηση της τεχνικής, είχαν μειώσει τις βαθμολογίες άγχους και της κατάθλιψης (HADS) ($p < 0,001$) σε σύγκριση με τις αρχικές τιμές [5].

Οι εξετάσεις, στα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος, μπορούν να αποτελέσουν μία πάρα πολύ σημαντική πηγή άγχους για τους μαθητές, ειδικότερα σε περίπτωση που οι μαθητές διατηρούν την πεποίθηση ότι οι βαθμοί των εξετάσεων είναι ένα εισιτήριο για τη μελλοντική σταδιοδρομία τους [6].

Το άγχος το οποίο βιώνεται από τους μαθητές στα πλαίσια της εξέλιξης των εξετάσεων είναι ένα πολύ σημαντικό πεδίο έρευνας και μελέτης ιδιαίτερα για τον κλάδο της ψυχολογίας, εφόσον έχει να κάνει με μία πολύ συγκεκριμένη μορφή άγχους η οποία συνήθως εμφανίζεται με τη μορφή της ανησυχίας για ένα κακό αποτέλεσμα ή κακές επιδόσεις [7].

Η διδασκαλία της αυτορρύθμισης κατά την πρώιμη παιδική ηλικία είναι σημαντική για τη μείωση της ανάπτυξης του σχολικού άγχους σε νεαρή ηλικία [8].

Για να μπορέσει να γίνει πιο κατανοητή η συμβολή των μεθόδων EFT στη μείωση του άγχους εξετάσεων των μαθητών, μελετήθηκαν οι απόψεις των μαθητών, ως προς τη χρήση της μεθόδου και τις αλλαγές των συναισθημάτων που τους προκάλεσε. Έτσι, δομήθηκαν ορισμένα ερωτήματα για τη διεξαγωγή της έρευνας: Μπορεί το EFT να συμβάλει στην αναγνώριση, εκ μέρους των μαθητών, των αιτιών που δημιουργούν εμπλοκή και τραύμα στο συναισθηματικό τους κόσμο; Πως βίωσαν οι μαθητές την όλη διαδικασία από την παρέμβαση και ποια είναι τα θετικά και αρνητικά σημεία, κατά την γνώμη τους; Υπάρχουν εμφανή θετικά αποτελέσματα κατά τη γνώμη τους στην διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων που προκύπτουν από την καθημερινότητα τους;

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 10 μαθητές του Λυκείου της Αττικής, με μέσο όρο ηλικίας 16 ετών. Η συλλογή των δεδομένων είχε διάρκεια τριών μηνών και ξεκίνησε τον Φεβρουάριο του 2020.

Η δειγματοληψία ήταν σκόπιμη έτσι ώστε οι ερωτώμενοι να αποτελούν χαρακτηριστικές, τυπικές περιπτώσεις, αντιπροσωπεύοντας τις κυριότερες κατηγορίες του πληθυσμού της έρευνας. Η επιλογή του δείγματος, δηλαδή, είναι σκόπιμη και όχι τυχαία και για το λόγο

αυτό επιλέχθηκαν, διότι έχουν τη γνώση, τα χαρακτηριστικά και τη θέληση να δώσουν σε βάθος και ολοκληρωμένες απαντήσεις για το θέμα της μελέτης

Για τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν μη δομημένες συνεντεύξεις. Ειδικότερα, η μη δομημένη συνέντευξη είναι ανοικτή και δεν περιλαμβάνει προκαθορισμένες ερωτήσεις, αλλά ευρείες θεματικές πάνω στις οποίες οι συμμετέχοντες καλούνται να μιλήσουν ή να τοποθετηθούν ελεύθερα και με τους δικούς τους όρους. Ιδιαίτερα σημαντικό πλεονέκτημα στη συγκεκριμένη προσέγγιση αποτελεί η ανάδειξη νέων θεμάτων μέσα από το λόγο των ίδιων των συμμετεχόντων, τα οποία δεν είχαν προκαθοριστεί από τους ερευνητές.

Προκειμένου να συμμετάσχουν στην έρευνα οι μαθητές ενημερωθήκαν προφορικά για το αντικείμενο της μελέτης, την ανωνυμία της έρευνας και την εθελοντική τους συμμετοχή, και τους δόθηκε γραπτή διαβεβαίωση ότι τα στοιχεία των συνεντεύξεων θα χρησιμοποιηθούν μόνο από τον ερευνητή.

Πριν από κάθε συνέντευξη έγινε από τον ερευνητή ενημέρωση συνοδευόμενη από ενυπόγραφη δήλωση τήρησης εχεμύθειας και γραπτή συγκατάθεση του γονέα για τη συμμετοχή του εφήβου στην έρευνα.

Κριτήριο αποκλεισμού στην έρευνα αποτέλεσε η έλλειψη συναίνεσης πρωτίστως από τον γονέα, η ελλιπής γνώση της ελληνικής γλώσσας απαραίτητο κριτήριο για την κατανόηση της έρευνας καθώς και η ύπαρξη ζητημάτων υγείας τα οποία μπορεί να επιβαρύνουν τον μαθητή.

Για τη διεξαγωγή της μελέτης και την ανάλυση των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν από τις συνεντεύξεις, ως μεθοδολογία ανάλυσης επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα και η μεθοδολογία της Θεμελιωμένης Θεωρίας. Μέσω της ποιοτικής έρευνας γίνεται δυνατή και σε βάθος η μελέτη ενός πολυσύνθετου φαινομένου, όπως της συναισθηματικής απελευθέρωσης όπως άλλωστε υποστηρίζεται και από σχετική έρευνα [6]. Η ποιοτική προσέγγιση θεωρήθηκε ως η καταλληλότερη μέθοδος για τη μελέτη και διερεύνηση προσωπικών εμπειριών, αξιών και στάσεων των μαθητών [9].

Η Θεμελιωμένη Θεωρία χρησιμοποιήθηκε για την εις βάθος κατανόηση και ερμηνεία των φαινομένων που μελετήθηκαν. Για τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, με τη χρήση της μεθόδου της κωδικοποίησης έγινε η μετάβαση από τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν, σε θεωρητικές έννοιες και στη συνέχεια η κατηγοριοποίηση τους σύμφωνα με τις αρχές της Θεμελιωμένης Θεωρίας [10].

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Μέσα από την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν προέκυψαν οι παρακάτω κύριες θεματικές ενότητες.

Αρχικές αντιδράσεις των μαθητών στην πρώτη επαφή με το EFT

Η εξέταση της αρχικής επαφής των μαθητών με τις μεθόδους EFT είναι ιδιαίτερα σημαντική εφόσον, οι μαθητές οι οποίοι θα κατανοήσουν εξ αρχής την τεχνική, είναι πιο

πιθανό να μπορέσουν να την εφαρμόσουν και μόνοι τους, στο ιδιωτικό τους περιβάλλον στο σπίτι. Η κατανόηση της τεχνικής συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην επαναληψιμότητα.

Η ευκολία της εφαρμογής της τεχνικής και η μεγάλη χρησιμότητα, που οδηγούν στην επαναληψιμότητά της έχει επιβεβαιωθεί και από άλλες έρευνες. Επίσης, σχετική μελέτη της έδειξε ότι η εφαρμογή των τεχνικών έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα και στην περίπτωση που γίνεται επαναλαμβανόμενη αυτό - εφαρμογή [11].

Πολλοί ήταν οι μαθητές που τους φάνηκε η τεχνική, απλή ευχάριστη και εύκολη άλλοι πάλι την βρήκαν διασκεδαστική και αστεία. Πολλοί από τους μαθητές που απάντησαν την θεώρησαν χρήσιμη, εξ αρχής. Παρ' όλο που η τεχνική αυτή τους φάνηκε στην αρχή αστεία και πολύ εύκολη, στη συνέχεια φαίνεται πως ξεκίνησαν να αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητά της.

[...] στην αρχή μου φαινότουσαν πάρα πολύ αστείο, γιατί έλεγα τώρα τι κάνω, χτυπιέμαι μόνη μου, ένιωθα σαν πιθηκάκι που χτυπάει το κεφάλι του, χτυπάει από δω χτυπάει από κει, έλεγα εντάξει οκ άλλη μία χαζομάρα.

[...] η τεχνική ήταν ιδιαίτερη και αρκετά με τα αποτελέσματα ευχάριστη... ήταν εύκολη...σαν παιχνίδι.

Οι πλειοψηφία των μαθητών υποστήριξε ότι μπορούν να την εφαρμόσουν και μόνοι τους. Ένας μόνο μαθητής ήταν δύσπιστος και πίστευε ότι οι προσδοκίες είναι πολύ χαμηλές. Η ερώτηση αυτή ήταν καθοριστική για την αξιολόγηση της τελικής αντίληψης των μαθητών προς το πρόγραμμα, στο σύνολό του. Επίσης, αξιολογείται η επαναληψιμότητα

της τεχνικής η οποία, όπως φαίνεται από τις απαντήσεις, είναι μεγάλη.

[...] δεν πίστευα ότι θα απέδιδε καθόλου. Μάλιστα, τα expectations ήταν πολύ χαμηλά.

[...] σαν τεχνική ήταν ιδιαίτερη και αρκετά με τα αποτελέσματα ευχάριστη ... σαν διαδικασία φυσικά ήταν πολύ ωφέλιμη ήταν εύκολη μπορείς να την κάνεις και μόνος σου αρκετά εύκολα.

Παρ' όλο που η τεχνική αυτή τους φάνηκε στην αρχή αστεία και πολύ εύκολη, στη συνέχεια φαίνεται πως ξεκίνησαν να αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητά της.

Λόγοι χρήσης των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης από τον μαθητή

Οι τεχνικές EFT χρησιμοποιούνται για την αποφόρτιση και την ανακούφιση των μαθητών από τα τοξικά και επώδυνα συναισθήματα. Μέσω της επίλυσης των προβλημάτων αυτών συναισθηματικής φύσης, οι μαθητές οδηγούνται στη θεραπεία σωματικών ενοχλήσεων και δυσλειτουργιών που συνδέονται με τα συναισθηματικά φορτία.

Όπως αναφέρεται και από σχετική εμπειρική μελέτη οι μαθητές δοκίμαζαν τις τεχνικές EFT διότι είχαν να αντιμετωπίσουν μεγάλη πίεση είτε από τους εκπαιδευτικούς, είτε από τους γονείς τους, είτε από τον ίδιο τους τον εαυτό [12]. Επίσης, πολλές φορές δεν είχαν τους βαθμούς που επιθυμούσαν ενώ παράλληλα βίωναν πολύ μεγάλο στρες λόγω των εξετάσεων. Μία άλλη μελέτη έδειξε ότι οι φοιτητές κολλεγίου επιθυμούσαν να

δοκιμάσουν την τεχνική διότι αντιμετώπιζαν συχνά την κατάθλιψη λόγω του στρες [13].

Όπως προκύπτει, στα πλαίσια του σχολείου, οι μαθητές αντιμετωπίζουν συχνά άγχος και στρες για τις εξετάσεις. Παρ' όλα αυτά, μέσα από τις συνεντεύξεις προέκυψε πως πολλές φορές τα παιδιά αντιμετωπίζουν και συναισθήματα φόβου.

Στην πλειοψηφία των μαθητών οι λόγοι που τους οδήγησαν στις τεχνικές του EFT είναι πρώτα το άγχος, στη συνέχεια οι οικογενειακές συγκρούσεις και τέλος, ο σωματικός πόνος. Το άγχος επελέγη αρχικά, καθώς πολλοί μαθητές δήλωσαν πως έχουν άγχος για τα μαθήματα. Το άγχος αυτό μπορεί να προέκυπτε και από ενδοοικογενειακές συγκρούσεις με άλλα μέλη της οικογένειας. Οι συγκρούσεις αυτές, πολλές φορές οδηγούσαν σε σωματικό πόνο, που προέκυπτε από μία ένταση στο σπίτι.

[...] η μέρα ενός μαθητή είναι πολύ στρεσογόνα, διαγώνισμα στο σχολείο διαγώνισμα στο φροντιστήριο, είναι μέρες που νιώθεις να πνίγεσαι... Καθώς και τα μπερδέματα τα συναισθηματικά.

Δεύτερος λόγος είναι οι οικογενειακές συγκρούσεις. Οι οικογενειακές συγκρούσεις οδηγούν στην αύξηση του άγχους των μαθητών και αναφέρονται αρκετές φορές σαν βασικό παράγοντα. Επίσης, το άγχος που δημιουργήθηκε στους μαθητές μπορεί να οδηγήσει, σε ορισμένες περιπτώσεις, στη δημιουργία ψυχοσωματικών προβλημάτων και πόνου.

[...] το οικογενειακό περιβάλλον κάποιο παιδικό τραύμα, προβλήματα στο σχολείο, η μεταβατική

περίοδος προς την ενηλικίωση είναι οι λόγοι για μένα.

Αξιοσημείωτο είναι ότι μόνο μια μαθήτρια ξεκίνησε την τεχνική για να χάσει μάθημα αλλά αρκετοί μαθητές εφάρμοσαν την τεχνική από την στιγμή που δεν ένιωθαν κάποιο αρνητικό συναίσθημα για σωματικούς πόνους.

[...] για να χάσω μάθημα...και για τον πονοκέφαλο.

[...] έκανα την τεχνική επίσης και για πόνους στο σώμα.

Ανάκληση και απελευθέρωση των αρνητικών συναισθημάτων και συμπτωμάτων

Οι μαθητές, ειδικά οι μικρότερης ηλικίας, είναι πιο ανοικτοί στις δοκιμές νέες μεθόδων και απελευθερώνονται σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Έτσι, οι μαθητές βιώνουν πιο έντονα τα αρνητικά συναισθήματα, γεγονός που τους βοηθά να περάσουν πιο εύκολα στο επόμενο επίπεδο της θεραπείας.

Μέσα από σχετική έρευνα, οι ερευνητές εξέτασαν τις συχνότητες του εγκεφαλικού κύματος που σχετίζονται με το φόβο πριν και μετά τη θεραπεία EFT σε μαθητές. Διαπίστωσαν ότι όταν ανακαλείται μια τραυματική μνήμη, ενεργοποιούνται αυτές οι συχνότητες. Μετά από θεραπεία με EFT, ομαλοποιούνται, και ακόμη και σε μεταγενέστερη παρακολούθηση, η ανάκληση της τραυματικής μνήμης δεν μπορεί να επανενεργοποιήσει τις συχνότητες αυτές [14].

Οι περισσότεροι μαθητές κατάφεραν να εντοπίσουν το τραύμα που τους οδήγησε στη δημιουργία άγχους ή φόβου. Ωστόσο, υπήρχαν μαθητές που δεν επιθυμούσαν να κάνουν καμία αναφορά στο τραύμα τους. Αυτό συνέβη κυρίως επειδή βίωσαν κάποιο συναίσθημα ή ανέκτησαν κάποια μνήμη την οποία δεν θα επιθυμούσαν να μοιραστούν με κάποιον εφόσον τους δημιουργούσε άσχημα συναισθήματα.

[...] ερχόντουσαν σκέψεις εικόνες παλαιές, συμβάντα που είχαν συμβεί στο παρελθόν...κάναμε τα χτυπηματάκια για τον πόνο και ως δια μαγείας ο πόνος μου πέρασε αλλά μου ήρθαν εικόνες απ' το παρελθόν.

Καθώς και συναισθήματα που είχαν ξεχαστεί. Η αναβίωση αυτών των συναισθημάτων μπορεί να δημιουργήσει φόβο στους μαθητές, καθώς ανακαλούν μνήμες που δεν γνώριζαν πως είχαν.

[...] όταν έκανα για τον θυμό μου αν μου κράταγες την μύτη θα έσκαγα και όταν αρχίσαμε να χτυπάμε βγήκαν πολλά συναισθήματα από μέσα μου λύπη αδικία φόβος σαν να άνοιξες τον ασκό του Αίολου.... Δεν απελευθερώνει όμως μόνο τα συναισθήματα αλλά και τους πόνους.

[...] η αλήθεια είναι ότι είχα μείνει άφωνος ...τι μου ήρθε αυτό και τι σχέση έχει με την τωρινή μου κατάσταση.

Επίσης, οι μαθητές ανακαλούν γεγονότα που δεν θα μπορούσαν να το φανταστούν ότι τα θυμούνται. Τα ξανά βιώνουν σαν να συμβαίνει αυτήν την στιγμή. Πολλές φορές βιώνουν τα συναισθήματα αυτά σαν εξωτερικοί παρατηρητές, ενώ άλλες φορές βιώνουν τα πραγματικά συναισθήματα, σαν να ξαναζούν στην ουσία την ίδια στιγμή.

[...] ήρθαν εικόνες από το παρελθόν, το μακρινό παρελθόν μου ήρθε αυτή η εικόνα την ώρα που έκανα τα χτυπηματάκια και μου ήρθαν και τα συναισθήματα που ένιωθα..... μου έκανε μεγάλη εντόπωση σε αυτή τη διαδικασία ότι μπήκα στην εικόνα ήμουνα μέσα και βίωνα τα συναισθήματα που βίωνα τότε.

[...] ήταν σαν να παίρνω μέρος πάλι εκεί πέρα σαν τρίτο άτομο σε κάποια συζήτηση ναι είμαι ο μικρός εγώ μαζί με το άλλο άτομο και εγώ να κοιτάω από κάπου τριγύρω. Δηλαδή σαν Παρατηρητής.

Εντοπισμός της αιτίας ή των αιτιών πρόκλησης του αρνητικού συναισθήματος

Η διαδικασία του καθορισμού της αιτίας πρόκλησης των αρνητικών συναισθημάτων των μαθητών είναι και ο πυρήνας της εφαρμογής των τεχνικών EFT. Μέσα από τη διαπίστωση του βαθύτερου αιτίου ή τραύματος που οδήγησε στη δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων ή παθήσεων, μέσω της εφαρμογής των τεχνικών, οι μαθητές οδηγούνται στην απελευθέρωση.

Τα βασικότερα συναισθήματα που κατανόησαν πως έχουν οι μαθητές ήταν ο φόβος και το άγχος. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές επικεντρώθηκαν στα συναισθήματα του άγχους και του φόβου στο σχολικό περιβάλλον, είτε αυτά σχετιζόνταν με τα διαγωνίσματα, ως επί το πλείστον, είτε με κάποιο σπορ. Υπήρχε και ένας μαθητής που ανέφερε εντελώς διαφορετικά συναισθήματα από τους άλλους, όπως οργή και θλίψη.

[...] κατάλαβα ότι ο θυμός μου προέρχεται από την ηλικία του δημοτικού που ναι μεν με είχε πειράξει πολύ αλλά τώρα των θεωρώ γελοίο.

[...] ξεκίνησα με τον θυμόκαι εμφανίστηκε ένα άλλο συναίσθημα ο φόβος.....ο φόβος μην χάσω τον πατέρα μου εκεί βέβαια με πήραν τα ζουμιά.

[...] Καταρχήν ένιωσα ότι μου έφυγαν κάποιοι πόνοι στο σώμα και με βοήθησε, αλλά επίσης διαπίστωσα ότι οι πόνοι που έχουμε στο σώμα μας συνδέονται με κάποιο βίωμα μας ή με κάποιο συναίσθημα μας. Νομίζω ότι έφτασα πολύ γρήγορα στην ας πούμε κεντρική ρίζα του προβλήματος.

Οι περισσότεροι κατάφεραν να εντοπίσουν το τραύμα που τους οδήγησε στη δημιουργία αρνητικού συναισθήματος. Ωστόσο, υπήρχαν μαθητές που μετά από την συνειδητοποίηση της αιτίας βίωσαν μία λύτρωση μια ανακούφιση. Επίσης οι μαθητές εξέφρασαν, παράλληλα με την ψυχική λύτρωση, και την σωματική, εφόσον ανέφεραν βελτίωση του πόνου και της σωματικής λειτουργίας γενικότερα.

Όπως προέκυψε, οι μαθητές χρησιμοποίησαν τις τεχνικές και αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την επαναφορά ορισμένων αρνητικών συναισθημάτων, που δεν ήξεραν πως είχαν, και στη συνέχεια, την απόρριψή τους.

[...] όταν πατάς ένα σπυράκι και σκάει μεν πονάει αλλά νιώθεις ανακούφιση όταν βγαίνει το πόνον...Το σώμα σου όταν έχεις πολλά αρνητικά συναισθήματα είναι σαν να έχεις μια φλεγμονή που την παραμελείς και μετά αυτό πρήζεται και υποφέρεις ολόκληρος με πυρετό κάπως έτσι το ένιωσα όταν όμως ανοίξεις αυτήν την φλεγμονή την κόστη και φύγει το πόνον και πάρεις αντιβίωση το σώμα ηρεμεί έτσι ένιωσα με το EFT, ένιωσα να ηρεμεί το σώμα μου αλλά και η ψυχή μου.

[...] Βρήκα το σημείο που ξεκίνησε η μοναξιά κατέληξε ως μία μικρή επιθυμία γιατί προσωπικά

μου αρέσει και η μοναξιά σε ένα σημείο οπότε μετά από εκείνη τη στιγμή το σκέφτηκα λίγο παραπάνω.

Διαφορές μεταξύ της ομαδικής και της ατομικής συνεδρίας.

Η ομαδική θεραπεία μπορεί να μειώσει την απομόνωση και την αποξένωση. Παρ' όλα αυτά, κατά την εφαρμογή των τεχνικών EFT στους μαθητές, ενδεχομένως να εμφανισθεί κλίμα αμηχανίας.

Αυτή η πεποίθηση των μαθητών ενδεχομένως και να επιδρά αρνητικά στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων άγχους τους εφόσον, σύμφωνα με μελέτη ⁽¹⁵⁾ σύγχρονα μοντέλα σε ομαδικό επίπεδο κάνουν λόγο για ομαδικό συναισθημα- συγκινησιακή κατάσταση (group affect) και προτείνουν ότι το ομαδικό συναίσθημα μπορεί να έχει σημαντικές επιδράσεις στην ομαδική απόδοση μέσω της επίδρασης στο συναίσθημα και στη διαδικασία διαμοίρασης (sharing) των πληροφοριών στις ομάδες.

Στην περίπτωση αυτή, τα αγόρια προτιμούσαν η ομαδική συνεδρία να εφαρμόζεται πριν τους αγώνες ενώ τα κορίτσια ήθελαν στην ομαδική να μην είναι μεικτή η συνεδρία. Όσο για την ατομική συνεδρία είχαν όλοι την ίδια άποψη, την προτιμούσαν σε σχέση με την ομαδική, και αυτό προέκυψε από το γεγονός ότι οι μαθητές στους οποίους εφαρμόζονταν οι τεχνικές διατηρούσαν την πεποίθηση ότι οι υπόλοιποι μαθητές δεν θα είναι σε θέση να τους καταλάβουν. Επίσης, η ατομική συνεδρία μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική για τους

μεμονωμένους μαθητές, εφόσον λειτουργεί γι' αυτούς σαν ψυχοθεραπεία.

[...] δεν μπορείς να πεις πράγματα προσωπικά στην ομαδική γιατί όλο και κάποιο χαζό μπορεί να σε κοροϊδεύει...σε μια ομαδική συνεδρία που ήμασταν μόνο κορίτσια...ήμασταν σοβαρές και ήρθαμε και ποιο κοντά μεταξύ μας...Μιλήσαμε για πράγματα ποιο προσωπικά και καταλάβαμε ότι όλες περνάμε λίγος πολύ τις ίδιες καταστάσεις στα σπίτια μας και όλο αυτό μας κάνει να συμπεριφερόμαστε μερικές φορές με ξινίλα στο σχολείο. ο άλλος όμως που δεν ξέρει τι περνάς σε νομίζει ντίβα και μετά δεν σου μιλάει.

[...] η τεχνική είναι πολύ καλή ειδικά αν γίνεται από ομάδες που είναι έτοιμες να παίξουν ένα παιχνίδι, κάνει την ομάδα να μην έχει άγχος και να βάζει όλο της το είναι... ενώ η ομαδική με την ισορροπία όλης τις ομάδας.

[...] στην ατομική συνεδρία έρχεσαι πιο κοντά στα δικά σου φαντάσματα δουλεύεις συναισθήματα παλιά μεν αλλά και καινούρια ταυτόχρονα ... τραύματα θα έλεγα.

[...] Στην ατομική είναι κάτι... σαν ψυχανάλυση έτσι μου είτε και μια φίλη που έχει κάνει ψυχανάλυση φτάνεις στην αιτία του κακού.

Τα αποτελέσματα των αρνητικών συναισθημάτων και σωματικών συμπτωμάτων μετά από την εφαρμογή του EFT.

Η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων πρέπει να γίνεται στο τέλος κάθε θεραπευτικής μεθόδου που εφαρμόζεται. Επίσης, η αξιολόγηση πρέπει να γίνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Άγχος και φόβος στο σχολικό περιβάλλον, είτε αυτό σχετίζεται με τα διαγωνίσματα, είτε με τα σπορ, θυμός που κατά κύριο λόγο ευθύνεται το οικογενειακό περιβάλλον κάποιο παιδικό τραύμα, ή η μεταβατική περίοδος προς την ενηλικίωση. Πριν την τεχνική στην πλειοψηφία των μαθητών τα αρνητικά συναισθήματα με την κλίμακα του δέκα άγγιζαν το δέκα.

[...] με ένταση του θυμού στο 10... ξεκίνησα με τον θυμό, αφού το κάναμε αρκετές φορές ο θυμός άρχισε να μειώνεται και εμφανίστηκε ένα άλλο συναίσθημα ο φόβος με ένταση 11 στα 10... όλος αυτός ο θυμός που είχα για τον πατέρα μου ήταν από τον φόβο μην τον χάσω...ηρέμισα σχεδόν τα μηδέμισα, και τον θυμό μου ένιωσα την ανάγκη να πάω στο σπίτι και να πω στον μπαμπά μου ότι τον αγαπώ.

[...] η ένταση για τον θυμό ήταν 9 στα δέκα μου ήρθαν και άλλα συναισθήματα όπως αδικία ντροπή λύπη κάθε συναίσθημά διαφέρει για παράδειγμα στην κλίμακα του 10 η αδικία ήταν στο 8 η ντροπή ήταν στο 7 η λύπη στο 6 μου φαίνεται αρκετά αυξημένα...Μετά την τεχνική μηδενίστηκαν.

[...] τα αρνητικά συναισθήματα έφθαναν στο 11 σε ένταση.... Με την τεχνική μπορέσαμε να κατεβάσουμε την ένταση.

[...] ξεκινάς με ένα συναίσθημα που είναι σαν ανεμοθύελλα αρχίζει σιγά-σιγά να γίνεται αεράκι ήρεμή πολύ.

Μέσα από την αξιολόγηση των απαντήσεων των μαθητών στο πεδίο της βελτίωσης των συναισθημάτων τους από την χρήση της τεχνικής το σύνολο των μαθητών ανέφερε μεγάλη αποτελεσματικότητα και οι περισσότεροι είπαν πως η ένταση των

συναισθημάτων τους, μετά την εφαρμογή των τεχνικών EFT έπεσε στο 0.

Από σχετική μελέτη [16] μετά από την εφαρμογή των τεχνικών EFT, οι συμμετέχοντες ανέφεραν πολύ μεγάλη βελτίωση στα συναισθήματά τους και παράλληλα, πτώση στην έντασή τους. Όπως προέκυψε, σημειώθηκε επιτυχία στη μείωση των συμπτωμάτων άγχους, στρες και φόβου σε μια ποικιλία θεμάτων που απασχολούσαν τους εφήβους μαθητές ή φοιτητές ιδίως την περίοδο των εξετάσεων ή στην προσπάθειά τους να αποδείξουν στους γονείς η στον κοινωνικό περίγυρο την αξία της οντότητάς του.

Στο επόμενο στάδιο οι μαθητές ερωτήθηκαν σχετικά με το σώμα τους και αν ένοιωθαν πόνο ή άλλες ενδείξεις κάποιας διαταραχής που τους ταλαιπωρούσε προτού εφαρμοστούν οι μέθοδοι EFT. Οι απαντήσεις που έδωσαν συνοψίζονται στις παρακάτω:

[...] μετά κάναμε τα χτυπηματάκια για τον πόνο και ως δια μαγείας ο πόνος μου πέρασε.

[...]καταρχήν ένιωσα ότι μου έφυγαν κάποιοι πόνοι στο σώμα.

[...] φυσικά και μπορεί όχι μόνο τα αρνητικά συναισθήματα ...αλλά και τους πόνους να απελευθερώσει, τους πόνους που έχουν να κάνουν με κρυφά αρνητικά συναισθήματα.

Οι μισοί ήταν αυτοί που είχαν να αντιμετωπίσουν κάποια σωματική κατάσταση, εκτός από τη συναισθηματική πίεση. Παρ' όλα αυτά, αυτοί που είχαν κάποιο σωματικό πρόβλημα, με τη χρήση της τεχνικής ανέφεραν ότι είδαν πολύ σημαντικά

αποτελέσματα και ξεπέρασαν εντελώς τον σωματικό τους πόνο.

Σε σχέση με το σωματικό πόνο, σε σχετική έρευνα που έγινε σε μαθητές, με βάση τα αποτελέσματα μελετών από 20 υπάρχοντα ερευνητικά περιοδικά, μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα ότι η Τεχνική Συναισθηματικής Ελευθερίας (EFT) μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να ξεπεράσουν διάφορα προβλήματα, όπως κατάθλιψη, προβλήματα συμπεριφοράς και μείωση του σωματικού πόνου από χρόνιες παθήσεις [17].

Στα πλαίσια της ίδια θεματικής ενότητας, οι μαθητές ερωτήθηκαν σχετικά με το αν άλλαξε κάτι στην ζωή τους.

[...] εντάξει δεν λέω ότι σταμάτησα να νευριάζω με τον πατέρα μου, αλλά μπορώ να τον ακούσω και να διαπραγματευτώ τα θέλω μου θα έλεγα με πιο ωριμότητα.

[...] εμένα προσωπικά με βοήθησε αρκετά με βοήθησε να διαχειριστώ την θλίψη μου που θα φύγω μακριά από τους φίλους μου με βοήθησε να διαχειριστώ το άγχος μου για την νέα ζωή μου με βοήθησε να διαχειριστώ των θυμό μου προς τον πατέρα μου για αυτήν την δουλειά που έχει και την στενοχώρια μου για το κορίτσι που θα αφήσω πίσω.

[...] έχει αποτέλεσμα, και αν δεν το πιστεύεις... θεωρώ πως χάρη σε αυτό δεν έχω πια τα έντονα αρνητικά.

[...] κάνοντας την τεχνική ήταν σαν να έκλεινες τον κύκλο ένιωθες ότι δεν αφήνες κάτι ανοικτό... EFT ένιωθα να ολοκληρώνετε η φάση σε έβγαζε κάπου σε μια ανακούφιση σε μια λογική σκέψη και τέλος δεν ήθελες άλλο να ασχοληθείς με αυτό το συναίσθημα.

[...] νιώθεις μια ανακούφιση είναι σαν να σε μαθαίνει να ...αποκτάς τρόπο αυτοέλεγχου είναι μία ανακουφιστική τεχνική όχι όμως μόνο αυτό είναι σαν να σου ανοίγει ένα παράθυρο στην ζωή σου και να τα βλέπεις λίγο διαφορετικά από άλλη οπτική γωνία.

Οι περισσότεροι εκτίμησαν τις επιδράσεις της τεχνικής, νιώθουν πως μαθαίνουν να έχουν αυτοέλεγχο, και να διαχειρίζονται μόνοι τους τα αρνητικά συναισθήματα. Επίσης κάποιοι μαθητές είχαν να επισημάνουν κάποια θέματα που έχουν να κάνουν με την εφαρμογή των τεχνικών. Ειδικότερα, αναφέρουν πως πρέπει να γίνεται από ειδικό σύμβουλο και όχι από καθηγητές, εφόσον με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζεται η αντικειμενικότητα της εφαρμογής.

[...] θα έλεγα ένα αρνητικό είναι ότι όταν ξαναζεις την στιγμή που σε ενοχλεί ταράζεσαι το βιώνεις ξανά αλλά μετά έρχεται η λότηρωση.

[...] το βασικό για μένα είναι αυτός που συντονίζει να είναι ειδικός ώστε να βάζει τα όρια που πρέπει και να γίνεται σωστή δουλειά και να μην είναι προκατειλημμένος με τα άτομα που έχει γύρο του. Ο καθηγητής μάς ξέρει και ξέρει και την συμπεριφορά μας οπότε είναι λίγο προκατειλημμένος ενώ η ειδικός σε σταματά όταν ξεφεύγεις και δεν έχεις το θάρρος να κάνεις πλάκα είσαι πιο σοβαρός.

[...] το έδειξα και στον προπονητή μου και είπε ότι θα το φάξει γιατί πιστεύω ότι είναι ιδανικό σε ομάδες να εφαρμόζεται.

Οι μαθητές θεωρούν πολύ σημαντική την ύπαρξη των μεθόδων και την εφαρμογή τους στο περιβάλλον του σχολείου. Παρ' όλα αυτά, δήλωσαν ότι επιθυμούν να γίνεται από κάποιον εξειδικευμένο σύμβουλο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η έρευνα αυτή, είχε σαν σημείο αναφοράς, τη μελέτη απόψεων των μαθητών για τις τεχνικές συναισθηματικής απελευθέρωσης.

Στα πλαίσια της έρευνας, οι μαθητές στους οποίους εφαρμόζονταν οι τεχνικές, είχαν την ευκαιρία να εκφράσουν τις απόψεις τους και να αξιολογήσουν τις τεχνικές που εφαρμόστηκαν. Απάντησαν σχετικά με το αν

οι τεχνικές τους βοήθησαν να ξεπεράσουν κάποιο σημαντικό πρόβλημα, ή τραύμα που αντιμετώπιζαν ή ακόμη και κάποιο γενικότερο αρνητικό συναίσθημα το οποίο έχει μετατραπεί σε ψυχοσωματικό πρόβλημα.

Οι μαθητές, έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την θεραπεία και υποστήριξαν ότι, μπορούν να την επαναλαμβάνουν και μόνοι τους έτσι ώστε να μπορέσουν να απελευθερωθούν από συναισθήματα άγχους ή φόβου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Church, D., EFT Clinic as a documented practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, 2013, 4, 645-654.
2. Chatwin, H. Stapleton, P. Porter, B. Devin, S. & Sheldon, T., The effectiveness of cognitive behavioral therapy and emotional freedom techniques in reducing depression and anxiety among adults: A pilot study. *Integr Med (Encinitas)*, 2016, 15 (2), 27-34.
3. Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. Pilot study of emotional freedom techniques: *The Journal of Science and Healing*, 2009, 5, 338-340.
4. Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. Pilot study of Emotional Freedom Techniques: *The Journal of Science and Healing*, 2009, 5(6), 338- 340.
5. Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A., Tapping for success: A pilot study to explore if emotional freedom techniques (EFT) can reduce anxiety and enhance academic performance in university students. *Innovative Practice in Higher Education*, 2013, 1, 56
6. Peleg-Popko, O., & Klingman, A., Family environment, discrepancies between perceived actual and desirable environment, and children's test and trait anxiety. *British Journal of Guidance & Counseling*, 2002, 30(4), 451-466.
7. Goetz, T., Preckel, F., Zeidner, M., & Schleyer, E., Big fish in big ponds: A multilevel analysis of test anxiety and achievement in special gifted classes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(2), 2008, 185-198.
8. Zelazo, P. D., & Lyons, K. E., The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 2012, 6(2), 154-160.

9. Gantley, M. Larding, G. & Kumar, S., An Introduction to Qualitative Method for Health Professional. 1999, London: Royal College of General Practitioners.
10. Τσιώλης, Γ., Ιστορική πλασιώση της εμπειρικά θεμελιωμένης θεωρίας. 2014, Αθήνα: Κριτική.
11. Bach, D., Groesbeck, G., & Stapl, P. Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *J Evid Based Integr Med.*, 2019, (4).
12. Strawbridge, T., Working with groups of students in college on their exam stress. 2019, Ανάκτηση από EFT International: <https://eftinternational.org/working-with-groups-of-students-in-college-on-their-exam-stress-and-the-rest/>
13. Nelms, J., & Castel, D. Systematic review and meta-analysis of randomized and non-randomized trials of Emotional Freedom Techniques (EFT) for the treatment of depression. *Explore* 2016, (12),416–426.
14. Diepold, J. H., & Goldstein, D. Thought Field Therapy and qEEG changes in the treatment of trauma: A case study. *Traumatology*, 2008, 15
15. Kelly, J. R., & Barsade, S. G. Mood and emotions in small groups and work teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 2001, 86(1)
16. Kalla M, Simmons M, Robinson A, & Stapleton P., Emotional Freedom Techniques (EFT) as a Practice for Supporting Health Care for Chronic Diseases: The Perspective of Trainees. *Disabil Rehabil*, 2018, 40, 1654-1662.
17. Budi, P., & Arianto, A. (n.d.). The Implementation Of Emotional Freedom Technique (EFT) Within The Scope Of Education. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 2012, (212).

Research on the perceptions of high school students after the application of Emotional Release Techniques (EFT)

A. Stoantziki¹, A. Zartaloudi², M. Mantzorou³, E. Kampa⁴

¹ Mental Health Nurse, Attica Psychiatric Hospital Postgraduate student of MPS Community Nursing and Nursing Public Health, ² Lecturer in Nursing Mental Health, Department of Nursing, University of West Attica, ^{3,4} Assistant Professor, Department of Nursing, University of West Attica, Greece

ABSTRACT

Purpose. The purpose of the research study is to analyze students' perceptions of the effect of EFT methods.

Methods-Material. Regarding the material and the methodology applied, a qualitative study was conducted in 10 students, after the application of the emotional release techniques (EFT). The method of Grounded theory, which is used for in-depth understanding and interpretation of the phenomena being studied, was used to collect and analyze the results. At the same time, it is an ideal method for cases where an issue is being investigated for the first time, in order to better understand it.

Results. The research yielded some significant results. In particular, the following categories emerged from the analysis of the data: 1) Initial reactions of students to the first contact with the EFT. 2) Reasons for the student's use of emotional release techniques. 3) Revocation and release of negative emotions and symptoms. 4) Identify the cause or causes of the negative emotion. 5) Differences between group and individual session. 6) The effects of negative emotions and physical symptoms after the application of EFT. In conclusion, the students showed particular interest in the treatment and argued that they could repeat it on their own so that they could be relieved of feelings of anxiety or fear. Most students found the technique enjoyable. The main symptoms were fear and anxiety. Students often experience anxiety, stress and fear. Some students identified their trauma by retrieving some memory or experiencing emotions. Students prefer individual therapy. After the application, all students reported that the intensity of emotions was significantly reduced.

Keywords: EFT, stress, students

Citation

A. Stoantziki, A. Zartaloudi, M. Mantzorou, E. Kampa. Research on the perceptions of high school students after the application of Emotional Release Techniques (EFT). *Scientific Chronicles* 2020; 25(2): 371-383