



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τίτλος

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

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΦΟΙΤΗΤΗ

ΣΤΟΑΝΤΖΙΚΗ ΑΝΤΙΓΟΝΗ

Νοσηλεύτρια Ψυχικής Υγείας

Αθήνα, Ιούνιος 2020

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Ευρυδίκη Καμπά Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο
Δυτικής Αττικής (επιβλέπων καθηγητής/ρια)

Evridiki Kampa

Digitally signed by Evridiki
Kampa

Date: 2021.02.01 08:21:07 +02'00'

Ζαρταλούδη Αφροδίτη Λέκτορας Νοσηλευτικής Ψυχικής Υγείας, Τμήμα Νοσηλευτικής,
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (μέλος Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής)

Afroditi

Zartaloudi

Digitally signed by
Afroditi Zartaloudi
Date: 2021.02.01
11:08:08 +02'00'

Μαριάννα Μαντζώρου Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστήμιο Δυτικής
Αττικής(μέλος Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής)

Marianna

Mantzorou

Digitally signed by
Marianna Mantzorou
Date: 2021.02.01
18:27:54 +02'00'

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η Στοαντζίκη Αντιγόνη του Ιωάννη, με αριθμό μητρώου Κη18016 φοιτητής/τρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Κοινωνικής Νοσηλευτικής και Νοσηλευτικής Δημόσιας Υγείας του Τμήματος Νοσηλευτικής της Σχολής Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνω ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Δεν επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου .

Ο/Η Δηλών/ούσα

A. ΣΤΟΑΝΤΖΙΚΗ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ πολύ τα παιδιά μου Σάββα και Κωνσταντίνα καθώς και τον σύντροφο μου Σταύρο που χάρη στην στήριξή τους κατάφερα να ολοκληρώσω την εργασία μου.

Πίνακας περιεχομένων

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| Πίνακας περιεχομένων..... | 5 |
| Πρόλογος..... | 7 |
| ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ | 8 |
| Κεφάλαιο 1: Εισαγωγικά στοιχεία | 9 |
| Εισαγωγή στις βασικές έννοιες | 9 |
| Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική ανασκόπηση | 11 |
| 2.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις για τη διάκριση των συναισθημάτων..... | 11 |
| 2.2. Συναισθήματα Στρες και άγχους στους μαθητές..... | 13 |
| 2.2.1. Αιτίες εμφάνισης..... | 14 |
| 2.2.2. Αποτελέσματα στην συμπεριφορά των μαθητών | 15 |
| 2.3. Συναισθήματα φόβου και επίδραση στον εγκέφαλο των μαθητών..... | 16 |
| 2.4. Το στρες των εξετάσεων στους μαθητές | 19 |
| 2.4.1. Οι τύποι των μαθητών που έχουν άγχος..... | 20 |
| 2.4.2. Αιτίες του άγχους εξετάσεων..... | 22 |
| 2.4.3. Στρατηγικές για τη μείωση του στρες..... | 23 |
| Κεφάλαιο 3ο: Τεχνικές συναισθηματικής ελευθέρωσης (EFT) | 31 |
| 3.1. Εννοιολογική προσέγγιση των τεχνικών..... | 31 |
| 3.2. Ιστορική ανασκόπηση και εξέλιξη των τεχνικών..... | 34 |
| 3.3. Χρήση των τεχνικών για την μείωση του άγχους..... | 35 |
| 3.4. Χρήση των τεχνικών για την μείωση του στρες..... | 37 |
| 3.5. Εφαρμογές της τεχνικής στο άγχος των μαθητών | 39 |
| 3.6. Θεραπευτική χρήση..... | 40 |
| 3.7. Οφέλη από την εφαρμογή και ρίσκο | 42 |
| 3.8. Η σημασία των εργαλείων συναισθηματικής απελευθέρωσης..... | 44 |
| ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ | 46 |
| Κεφάλαιο 4ο: Ερευνητικό μέρος..... | 47 |
| 4.1. Μεθοδολογία έρευνας | 47 |
| 4.2. Ηθική και δεοντολογία | 51 |
| 4.3. Χρονοδιάγραμμα και εργαλεία μελέτης..... | 51 |
| 4.4. Κριτήρια αποκλεισμού | 51 |
| 4.5. Αποτελέσματα έρευνας | 51 |
| 4.6. Συζήτηση | 61 |
| Συμπεράσματα – Επίλογος..... | 65 |
| Βιβλιογραφία | 67 |

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| Περίληψη..... | 74 |
| Abstract | 75 |
| Παράρτημα 1: Άδεια διεξαγωγής έρευνας | 76 |
| Παράρτημα 2: Έντυπο ενημέρωσης και συγκατάθεσης..... | 78 |
| Παράρτημα 3: Αποδοχή δημοσίευσης άρθρου..... | 80 |

Πρόλογος

Το αντικείμενο της μελέτης που πρόκειται να διεξαχθεί, σε θεωρητικό και ερευνητικό επίπεδο αφορά την ανάλυση των απόψεων των αντιλήψεων των μαθητών για την επίδραση των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης EFT.

Τα κεφάλαια της εργασίας οργανώνονται συνολικά σε τέσσερα, τα τρία εκ των οποίων αφορούν την θεωρητική ανασκόπηση των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης EFT και το τέταρτο κεφάλαιο αποτελεί το ερευνητικό μέρος της εργασίας που προσεγγίζει ερευνητικά την περίπτωση των μαθητών οι οποίοι δοκιμάζουν τις τεχνικές EFT για να αντιμετωπίσουν το άγχος τους. Πιο συγκεκριμένα, το πρώτο κεφάλαιο της εργασίας χρησιμοποιείται για να εισάγει τον αναγνώστη στο βασικό αντικείμενο μελέτης και στη μεθοδολογία έρευνας. Στη συνέχεια, στο δεύτερο κεφάλαιο της εργασίας γίνεται μία βιβλιογραφική ανασκόπηση της μεθόδου EFT και παρουσιάζονται τα συναισθήματα του άγχους και του φόβου που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Στη συνέχεια, στο τρίτο κεφάλαιο της εργασίας γίνεται μία αναλυτική παρουσίαση των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης, της χρήσης τους για τη μείωση του άγχους και του στρες καθώς και τις εφαρμογές που μπορεί να έχουν στο άγχος των μαθητών. Επίσης, παρουσιάζεται η σημασία των εργαλείων συναισθηματικής απελευθέρωσης.

Τέλος, στο τέταρτο κεφάλαιο της εργασίας παρουσιάζεται η μεθοδολογία της μελέτης, η ηθική, το χρονοδιάγραμμα, τα κριτήρια αποκλεισμού και τα αποτελέσματα της μελέτης. Στο κομμάτι της συζήτησης παρουσιάζονται τα βασικότερα ευρήματα της έρευνας που διεξήχθη γίνεται η σύγκριση τους με σχετικές έρευνες.

Λέξεις κλειδιά: EFT, άγχος, μαθητές

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγικά στοιχεία

Εισαγωγή στις βασικές έννοιες

Οι EFT Τεχνικές Συναισθηματικής Απελευθέρωσης είναι μια παρέμβαση που συνδυάζει τα στοιχεία της γνωστικής θεραπείας και της σωματικής διέγερσης με την εφαρμογή διαφόρων σημείων πίεσης στο πρόσωπο και το σώμα. Η επίδραση αυτής της παρέμβασης στις ιατρικές διαγνώσεις έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών, και ιδιαίτερα μελετάται αν οι ασθενείς με χρόνια νοσήματα μπορούν να ωφεληθούν από τις αλλαγές που συμβαίνουν μετά την εφαρμογή των τεχνικών του EFT.

Οι τεχνικές της συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT) είναι μια πρακτική που συνδυάζει τόσο τα γνωστικά όσο και τα σωματικά στοιχεία. Εμφανίστηκε το 1995 και αποτέλεσε μια χειροπρακτική μέθοδο που διερευνήθηκε ακαδημαϊκά, αλλά και της κλινικής πρακτικής.

Η EFT Universe υποστηρίζει ότι τα τεκμηριωμένα πρότυπα που ορίζονται από την Task Force της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA) την ορίζουν σαν μια «εμπειρικά επικυρωμένη θεραπεία» που διεξάγεται από ανεξάρτητες ερευνητικές ομάδες που προσπαθούν να αποδείξουν ότι η θεραπεία συναισθηματικής απελευθέρωσης είναι καλύτερη από το εικονικό φάρμακο ή την καθιερωμένη τυπική θεραπεία (Feinstein, 2012).

Ο Gary Craig δημιουργός του EFT συνήθιζε να λέει «ότι είναι μια μορφή συναισθηματικού βελονισμού χωρίς βελόνες, ηρεμεί τον συγκινησιακό εγκέφαλο με έναν τρόπο που επιτρέπει στον νου και στο σώμα μας να ξεμπλοκάρει ως προς τα αρνητικά συναισθήματα και να λειτουργεί με λιγότερη πίεση ενεργοποιώντας τους μηχανισμούς απόθησης και αποδοχής» (Craig & Fowlie, 2012).

Σημείο εκκίνησης στο EFT είναι η σύνδεση με το συναίσθημα και η διέγερση του γνωστικού τμήματος του εγκεφάλου όπου ενεργοποιούνται αυτόματα συγκεκριμένα σημεία στο σώμα του ανθρώπου για να αποκατασταθεί η ροή της

ενέργειας και να υπάρξει αποφόρτιση και αποκατάσταση από επώδυνα και καταπιεσμένα αρνητικά συναισθήματα (Brink & Wood, 1998).

Η παρέμβαση γίνεται με ελαφρά χτυπήματα των δακτύλων σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος και ταυτόχρονα με τις ενέργειες αυτές επαναλαμβάνεται από το άτομο ο λόγος που δημιούργησε την φόρτιση για να επιτευχθεί αναγνώριση και αποδοχή των αρνητικών συναισθημάτων. Έτσι, σκοπός είναι να καταλήξει εν τέλει το άτομο στη διαχείρισή τους (Hawk & Brooks, 2013).

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των απόψεων των μαθητών του Λυκείου για την εφαρμογή των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT).

Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική ανασκόπηση

2.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις για τη διάκριση των συναισθημάτων

Ο Parrot (2001) υποθέτει ότι όλοι γνωρίζουν τι είναι το συναίσθημα μέχρι να τους ζητηθεί να δώσουν έναν ορισμό, και τότε αυτό γίνεται πολύ πιο δύσκολο. Η ρευστότητα αυτού του πεδίου έγκειται αναμφίβολα στη χρήση της ανακριβούς σχέσης του όρου συναίσθημα (emotion) καθώς και των συγγενών όρων, όπως συγκινησιακή κατάσταση (Καφέτσιος, 2005), συναισθηματικότητα και αίσθημα. Συνοπτικά, ο όρος συναίσθημα αποτελείται από:

- αισθήματα (feelings), αυτά που βιώνουμε
- συναισθήματα (emotions) αισθήματα που εκφράζουμε
- διαθέσεις (moods) αισθήματα που παραμένουν με το πέρασμα του χρόνου.

Στις συναισθηματικές καταστάσεις διακρίνουμε δύο κατηγορίες: τα συναισθήματα και τις διαθέσεις. Τα συναισθήματα (emotions) εξάγονται από έναν ειδικότερο στόχο ή αιτία, που συχνά περιλαμβάνουν ψυχολογικές αντιδράσεις και επιπτώσεις και έχουν την ίδια σφοδρότητα.

Αντίθετα, οι διαθέσεις (moods) είναι περισσότερο συγκεχυμένες, μορφοποιούνται από ένα γενικά θετικό (ευχαρίστηση) ή αρνητικό (δυσαρέσκεια) αίσθημα και δεν συνηθίζουν να εστιάζουν σε μια ειδικότερη αιτία.

Σύγχρονα μοντέλα σε ομαδικό επίπεδο κάνουν λόγο για ομαδικό συναίσθημα- 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 (Kelly & Barsade, 2001). Σύμφωνα με τις Kelly and Spoor (2005), παρ' όλο που οι συναισθηματικοί παράγοντες είναι κεντρικοί σε πολλές θεωρίες για τη ζωή των ομάδων, δεν υπάρχει συμφωνία ούτε ως προς τον ορισμό ούτε ως προς τη μέτρηση της διάθεσης ή των συναισθημάτων των ομάδων. Οι ίδιες ορίζουν το ομαδικό συναίσθημα σε αντιστοιχία με το ατομικό και διακρίνουν τη συναισθηματική προδιάθεση, τις διαθέσεις και τα συναισθήματα.

Ωστόσο, δεδομένου ότι το συναίσθημα είναι τόσο πολιτιστικά όσο και γνωστικά μια κινητήρια δύναμη πίσω από την ανθρώπινη δράση, τα τελευταία

χρόνια, οι ερευνητές στο χώρο της εκπαίδευσης έχουν αρχίσει να εκπονούν σημαντικές θεωρητικές μελέτες που συνδέουν το συναίσθημα με τη συμπεριφορά των μαθητών και τη γνώση, καθώς η βίωση θετικών (π.χ. πάθος, ενθουσιασμός) και αρνητικών (π.χ. απογοήτευση, άγχος) συναισθημάτων από τους μαθητές έχει σημαντικό αντίκτυπο στη μάθηση (Pons et al. 2005).

Στις περισσότερες έρευνες, που μελετούν τη σχέση των στόχων επίτευξης και των συναισθημάτων, έχουν χρησιμοποιηθεί γενικές κλίμακες θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, με το θετικό συναίσθημα να μετρείται ως μια συνολική μεταβλητή, που περιλαμβάνει συναισθήματα όπως την απόλαυση, την υπερηφάνεια και την ικανοποίηση, και το αρνητικό συναίσθημα ως μια συνολική μεταβλητή, που περιλαμβάνει συναισθήματα όπως το άγχος, την απογοήτευση και τη θλίψη (Pintrich, 2000). Πολλές μελέτες, εντούτοις, έχουν χρησιμοποιήσει σύνθετες κλίμακες του θετικού και αρνητικού συναισθήματος, και, ως εκ τούτου, συσκοτίζουν πιθανές ξεκάθαρες και αξιόπιστες πληροφορίες για τις σχέσεις ανάμεσα στους στόχους επίτευξης και σε ειδικά συναισθήματα.

Σε μια προσπάθεια να κινηθούν πέρα από το θετικό και αρνητικό συναίσθημα, ο Pekgun και οι συνεργάτες του (2006) ασχολήθηκαν με μελέτες στα συναισθήματα σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

Η σχέση ανάμεσα στους στόχους επίδοσης και την ικανοποίηση είναι λιγότερο φανερή, με κάποιες μελέτες να βρίσκουν στοιχεία για θετική συσχέτιση (Wang & Liu, 2007).

Αρκετές μελέτες έχουν διερευνήσει, επίσης, τις σχέσεις μεταξύ των συναισθημάτων και της αντιλαμβανόμενης αυτοαποτελεσματικότητας. Το άγχος είναι το συναίσθημα που συνήθως συμπεριλαμβάνεται στην έρευνα για την αυτοαποτελεσματικότητα, ενώ λιγότερη προσοχή έχει δοθεί στο θυμό και σε θετικά συναισθήματα.

Έρευνες έχουν μελετήσει τη σχέση ανάμεσα στο συναίσθημα των μαθητών και ένα σημαντικό παράγοντα της ακαδημαϊκής τους επιτυχίας, τους βαθμούς (σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται τα αποτελέσματα από εξετάσεις και τεστ, οι βαθμοί τριμήνων ή ο μέσος όρος της συνολικής βαθμολογίας των μαθητών) (Nickerson et al., 2011).

Τα ευρήματα που έχουν προκύψει από διάφορες μελέτες που ανέλυσαν τη σχέση ανάμεσα στα θετικά και αρνητικά συναισθήματα αλλά και τους βαθμούς των μαθητών, θεωρήθηκε ασυνεπής. Η μεγαλύτερη πληθώρα των ερευνητικών μελετών έχουν εντοπίσει μία μικρή συσχέτιση ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και τους βαθμούς των μαθητών (Mellanby et al., 2000). Μέσα από διάφορες άλλες ερευνητικές μελέτες έχει προκύψει μία αρνητική σχέση ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και τους βαθμούς των μαθητών (Myers, 2004). Κάποιες άλλες έρευνες έχουν εντοπίσει μηδενική συσχέτιση και κάποιες άλλες αρνητική συσχέτιση (Cheng & Furnham, 2002).

Σε μία σχετική έρευνα (Lipnevich et al., 2012), οι ερευνητές πραγματοποίησαν την υπόθεση ότι τα συναισθήματα αρνητικού και θετικού τύπου χρησιμοποιούνται για τη διευκόλυνση και την παρεμπόδιση της επίδοσης των μαθητών ωστόσο στα πλαίσια της έρευνάς τους, μόνο τα θετικά συναισθήματα μπορούσε να προβλέψει σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο την βαθμολογία των μαθητών αυτών στη σχολική τάξη.

Σε άλλη έρευνα (Jacques & Mash, 2004), όπου χρησιμοποιήθηκε η ίδια κλίμακα με μαθητές της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το αρνητικό συναίσθημα συσχετίστηκε ισχυρά θετικά με την κατάθλιψη και το άγχος, ενώ το θετικό συναίσθημα συσχετίστηκε αρνητικά μόνο με την κατάθλιψη.

2.2. Συναισθήματα Στρες και άγχους στους μαθητές

Το άγχος και το στρες είναι στενά συνδεδεμένα, αν και με δύο διαφορετικούς τρόπους. Η σχέση τους είναι τόσο στενή που για να κατανοήσουμε σωστά το άγχος πρέπει να εξετάσουμε αυτή τη σχέση.

Κατ' αρχήν πρέπει να οριστεί το στρες ώστε να γίνει διακριτό από το άγχος. Το στρες διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, καθώς η ιδιαίτερη συναισθηματική αντοχή του καθενός καθορίζει τι είναι στρες και τι όχι. Σίγουρα πάντως κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου έχει χρειαστεί να αντιμετωπίσει στρεσογόνα περιστατικά όπως είναι ο θάνατος κάποιου αγαπημένου προσώπου, διακοπή σχέσεων, διαζύγια, απώλεια εργασιακών θέσεων, αρρώστιες κτλ. Όταν ένας

συνδυασμός αυτών των γεγονότων συμβεί την ίδια στιγμή, μπορεί να ξεπεράσει τη δυνατότά του να ανταποκριθεί ψυχολογικά.

Πολλές φορές λέγεται ότι το στρες μπορεί να είναι εξίσου καλό όσο και κακό. Σε αυτό το σημείο μοιάζει με το άγχος όπως εξετάζεται στην εκμάθηση των Μαθηματικών. Ωστόσο, γενικά μιλώντας, όλα τα είδη στρες εγείρονται επειδή μία ή περισσότερες ουσιαστικές φυσικές ή συναισθηματικές ανάγκες δεν εκπληρώνονται. Αυτό μπορεί να συμβαίνει σταδιακά λόγω κάποιων ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του υποκειμένου που χρονίζουν μια κατάσταση ή αιφνίδια και αναπάντεχα όπως με κάποια τραγικά γεγονότα που συμβαίνουν ενδεχομενικά στη ζωή μας. (Griffin & Tyrrel, 2007).

Για τον εντοπισμό του στρες, που έχει περιέλθει στο λεξιλόγιο της καθημερινής χρήσης, έχουν υπάρξει διάφορες απόψεις ως προς τους τρόπους έκφρασης και τα συμπτώματά του. Εμάς μας ενδιαφέρει να διαχωριστεί η χρήση του όρου για αποφυγή σύγχυσης με αυτόν του άγχους που στην εργασία μας εξετάζεται εις βάθος και με διαφορετικά εργαλεία για την ακόμη μεγαλύτερη κατανόηση του.

Οι παραπάνω θεωρίες για το άγχος, συνεκτιμώντας τα στοιχεία συμβολισμού και πρόβλεψης στην εκτίμηση της απειλής μας λένε πως το άτομο οδηγείται στο άγχος από έλλειψη στη συνοχή του συστήματος πρόβλεψής του. Το ζήτημα είναι ότι οι ερμηνείες των στοιχείων του παρελθόντος και του παρόντος που είναι απαραίτητες για να συγκροτηθεί μια μελλοντική προσδοκία, δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Εδώ υπεισέρχονται οι φαντασιώσεις και ο αντίστοιχος τρόπος προσαρμογής στην πραγματικότητα, ή ακριβέστερα προσαρμογής της αντικειμενικής εξωτερικής πραγματικότητας σε όσα συμβαίνουν στην εσωτερική, ψυχική πραγματικότητα του ατόμου. Οι παραπάνω θεωρίες θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως βάση για την ψυχαναλυτική προσέγγιση.

2.2.1. Αιτίες εμφάνισης

Οι αιτίες αποτυχίας, που μπορεί να οδηγήσουν στη δημιουργία άγχους, μπορούν να είναι εξωτερικές ή εσωτερικές, σταθερές ή ασταθείς και ελεγχόμενες ή ανεξέλεγκτες. Οι εσωτερικοί λόγοι καθοδηγούνται από τις πράξεις των

μαθητών. Οι εξωτερικοί λόγοι ελέγχονται από εξωτερικούς παράγοντες. Τα σταθερά αίτια λειτουργούν βάσει ενός επαναλαμβανόμενου μοτίβου και οι ασταθείς αιτίες είναι μεταβλητές. Οι ελεγχόμενες αιτίες είναι κάτι που ένας σπουδαστής μπορεί να αλλάξει, αλλά οι ανεξέλεγκτες αιτίες πιστεύεται ότι είναι αμετάβλητες. Τα αγόρια τείνουν να επικεντρώνονται περισσότερο στην ικανότητα και σε άλλους εσωτερικούς παράγοντες, ενώ τα κορίτσια τείνουν να επικεντρώνονται στην προσπάθεια και τους εξωτερικούς παράγοντες (McClure, Meyer, Garisch, Fischer, Weir, & Walkey, 2011).

Ο Huberty (2009) έγραψε ένα άρθρο σχετικά με το άγχος των εξετάσεων και των επιδόσεων. Το άρθρο είναι πολύ ενημερωτικό και απαριθμεί τα χαρακτηριστικά, τις αιτίες και τους τύπους άγχους. Ο Huberty συζητά επίσης τις παρεμβάσεις για τους υπαλλήλους και τους γονείς. Τα χαρακτηριστικά του άγχους μπορούν να επηρεάσουν τους μαθητές συμπεριφορικά, νοητικά και φυσιολογικά. Οι εξετάσεις στις οποίες πρέπει οι μαθητές να πετύχουν υψηλά σκορ μπορεί να είναι πολύ δύσκολες γι' αυτούς που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα άγχους εξετάσεων. Οι μαθητές με άγχος είναι πιθανό να υποφέρουν επίσης από κατάθλιψη. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μπορούν να συνεργαστούν για να βοηθήσουν τους μαθητές να μάθουν να αντιμετωπίζουν το άγχος.

Σύμφωνα με τη Θεωρία της απόδοσης, οι μαθητές πρέπει να αισθάνονται πως έχουν τον έλεγχο του αποτελέσματος των ακαδημαϊκών εργασιών (Lim, 2007). Οι σπουδαστές δεν θα αισθανθούν ότι η επιτυχία και η αλλαγή είναι δυνατή χωρίς την αίσθηση του ελέγχου των αιτιών, εσωτερικών ή εξωτερικών. Η μάθηση που βασίζεται σε προβλήματα, η συζήτηση των διαδικασιών εξετάσεων με τους μαθητές και η διδασκαλία των δεξιοτήτων που αφορούν τη μελέτη και τη λήψη δοκιμασιών είναι μέθοδοι που βοηθούν τους μαθητές να αισθάνονται περισσότερο τον έλεγχο του αποτελέσματος των ακαδημαϊκών εργασιών. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μπορούν να διδάξουν στους μαθητές τις δεξιότητες που χρειάζονται για να νιώσουν ότι έχουν τον έλεγχο της μάθησης.

2.2.2. Αποτελέσματα στην συμπεριφορά των μαθητών

Ένα από τα βασικά αποτελέσματα που έχει το στρες και το άγχος εξετάσεων στους μαθητές είναι ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης και οι μαθητές που εξετάζονται είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί για να αποφύγουν την αποδοκιμασία

τους. Δύο από τα βασικά συστατικά του άγχους εξετάσεων είναι γνωστικά και φυσιολογικά. Η γνωστική συνιστώσα σχετίζεται με την ανησυχία που εκφράζουν οι μαθητές όταν καταλαμβάνονται από το άγχος εκ των προτέρων.

Αυτό μπορεί να επηρεάσει τις γνωστικές επιδόσεις και να αποτελέσει μια αιτία για την πρόκληση φυσιολογικών αντιδράσεων. Οι φυσιολογικές αντιδράσεις προκύπτουν από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και εκδηλώνονται ως αυξημένος καρδιακός ρυθμός, εφίδρωση, νευρικότητα, άγχος, ζάλη, ναυτία και / ή αίσθημα πανικού. Η συναισθηματικότητα, που συνήθως αποτελεί μία ένδειξη της δράσης της φυσιολογικής λειτουργίας, είναι η υποκειμενική συνειδητοποίηση των φυσιολογικών, αυτόνομων αντιδράσεων που προκύπτουν από το άγχος.

Τα κυριότερα συμπτώματα που συναντώνται στους μαθητές με άγχος εξετάσεων μπορεί να περιλαμβάνουν: δηλώσεις φόβου ή ανησυχίας, δυσκολία στον ύπνο, αποφυγή του σχολείου, κλάμα ή απάθεια. Ένας μαθητής μπορεί να παρουσιάσει κάποιο ή όλα αυτά τα συμπτώματα. Μπορούν να εμφανιστούν πριν, κατά τη διάρκεια και / ή μετά από μια εκδήλωση αξιολόγησης (Casbarro, 2005).

Μια αποτυχία ή ακόμη και ένα φτωχό αποτέλεσμα μπορεί να βασιστεί σε ένα άλλο, ενισχύοντας ή προκαλώντας κακή αυτοεκτίμηση στους μαθητές, κακή ή ανακριβή αυτό αξιολόγηση, αρνητική στάση απέναντι στον εαυτό τους, το μάθημά τους, το σχολείο ή τη διαδικασία εξέτασης. Μπορεί να μειώσει το ακαδημαϊκό κίνητρο για τη μάθηση γενικότερα. Το άγχος των εξετάσεων έχει εξουθενωτική επίδραση στις επιδόσεις του σχολείου, συνδέεται με τους μαθητές που εγκαταλείπουν το γυμνάσιο ή / και το κολέγιο, την εισαγωγή σπουδαστών σε ειδικά προγράμματα και τα ποσοστά αποφοίτησης. Το άγχος εξετάσεων μπορεί να επηρεάσει και τις προσωπικές σχέσεις των σπουδαστών (Casbarro, 2005, Cassady & Johnson, 2002).

2.3. Συναισθήματα φόβου και επίδραση στον εγκέφαλο των μαθητών

Οι άνθρωποι είναι άμεσα συνδεδεμένοι με το φόβο και η επεξεργασία ανθρώπινων πληροφοριών αντικατοπτρίζει αυτό το χαρακτηριστικό επιβίωσης. Όλες οι πληροφορίες έρχονται στον ανθρώπινο εγκέφαλο μέσω των αισθήσεων

(όραση, οσμή, ήχος, αφή και γεύση). Αυτές οι πληροφορίες πηγαίνουν πρώτα στον θάλαμο, όπου ταξινομούνται και στη συνέχεια μεταφέρονται στην κατάλληλη περιοχή επεξεργασίας στον εγκέφαλο.

Η αμυγδαλή καταγράφει πιθανούς κινδύνους και δημιουργεί ένα αίσθημα φόβου στο άτομο κάθε φορά που υπάρχει πιθανός κίνδυνος. Η αμυγδαλή δεν μεταφέρει τις έννοιες, δημιουργεί απλώς συναισθήματα και αποθηκεύει τις αναμνήσεις που δημιουργούν αυτά τα συναισθήματα.

Το μεταχιακό σύστημα βρίσκεται βαθιά μέσα στον εγκέφαλο, δημιουργώντας συναισθήματα και συνδέοντας τα συναισθήματα του φόβου και του άγχους με τα κατάλληλα ερεθίσματα. Αυτό το σύστημα ενεργοποιεί και οργανώνει αμυντικές απαντήσεις στο σώμα. Ο υποθάλαμος, ένα άλλο μέρος του μεταχιακού συστήματος, είναι το κέντρο ελέγχου για πολλές αυτόνομες λειτουργίες, προσαρμόζοντας συνεχώς το σώμα έτσι ώστε να προσαρμόζεται στο περιβάλλον (Carter, 1999). Η αμυγδαλή είναι στενά συνδεδεμένη με τον υποθάλαμο και ελέγχει τις αντιδράσεις του σώματος.

Για τις αντιλήψεις που είναι προικισμένες με συναισθηματικό περιεχόμενο, μια γραμμή επεξεργασίας τρέχει από το μεταχιακό σύστημα (ειδικά την αμυγδαλή και τον ιππόκαμπο - που εμπλέκονται στη διαμόρφωση, αποθήκευση και επεξεργασία της μνήμης) στον μετωπιαίο λοβό (επίσης γνωστός ως μετωπικός φλοιός). Ο μετωπικός φλοιός είναι όπου τα συναισθήματα είναι συνειδητά καταγεγραμμένα. Το μεταχιακό σύστημα (οι βαθιά θαμμένοι υποσυνείδητοι πυρήνες του εγκεφάλου) δημιουργεί συναισθήματα. Υπάρχει μια αμφίδρομη επικοινωνία μεταξύ του μεταχιακού συστήματος και του μετωπιαίου φλοιού. Οι ασυνείδητες παρορμήσεις από τις σκέψεις του μεταχιακού συστήματος και οι συμπεριφορές και ο τρόπος σκέψης και συμπεριφοράς μας (συνειδητές σκέψεις) μπορούν επίσης να επηρεάσουν τις αντιδράσεις του ασυνείδητου του εγκεφάλου (Carter, 1998).

Εάν ο ιππόκαμπος δεν έχει ωριμάσει, όπως στην παιδική ή νηπιακή ηλικία, οι συναισθηματικές μνήμες μπορούν να αποθηκευτούν στην αμυγδαλή. Οι συναισθηματικές, ασυνείδητες και τραυματικές μνήμες μπορούν επίσης να αποθηκευτούν στην αμυγδαλή, ειδικά κατά τη διάρκεια των αγωνιστικών περιόδων. Κατά τη διάρκεια ενός τραύματος, η προσοχή εστιάζεται πολύ στενά

και ό, τι συμβαίνει να είναι το κέντρο της προσοχής, είτε είναι σχετικό είτε παρεπόμενο, θα αποθηκευτεί ως μια ιδιαίτερα αιχμηρή μνήμη.

Τα αγχωτικά γεγονότα απελευθερώνουν ορμόνες και νευροδιαβιβαστές που κάνουν την αμυγδαλή πιο ευερέθιστη, επηρεάζοντας την επεξεργασία των συνειδητών αναμνήσεων. Η μνήμη που καίγεται στην αμυγδαλή με αρκετή δύναμη θα προκαλέσει συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις. Το άτομο μπορεί να ξαναζήσει ένα τραύμα με πλήρη αισθητήρια ερεθίσματα. Αυτό μπορεί να παρατηρηθεί σε μετατραυματικές διαταραχές άγχους, παράλογους φόβους, φοβίες και κρίσεις πανικού. Οι αναμνήσεις που ανακαλούνται από την αμυγδαλή είναι λιγότερο ακριβείς και μπορεί να είναι κατακερματισμένες ή ατελείς σε σύγκριση με τις μνήμες που επεξεργάζεται ο ιππόκαμπος. Ένας φόβος μπορεί εύκολα να ρέει σε άλλο φόβο, όταν οι ορμόνες του στρες διεγείρουν την αμυγδαλή.

Η αμυγδαλή που βασίζεται στην ασυνείδητη μνήμη εμφανίζεται χωρίς τις αντίστοιχες συνειδητές αναμνήσεις ενός συγκεκριμένου γεγονότος. Αυτός ο παράλογος φόβος μπορεί να είναι ασαφής, προκαλώντας άγχος ή ξαφνικό, έντονο συναίσθημα όπως στις κρίσεις πανικού. Όταν ένα συνειδητό ερέθισμα προκαλεί αυτό το συναίσθημα, μπορεί να γίνει μια φοβία. Οι φοβίες δεν έχουν αξία επιβίωσης. Ο φόβος είναι πέρα από τον συνειδητό έλεγχο. Μια φοβία δεν περιλαμβάνει το σκέλος σκέψης του εγκεφάλου, επομένως, μπορεί να εμποδίσει το άτομο να ενεργεί με λογικό τρόπο. Ο εγκεφαλος ενός ατόμου που πάσχει από μετατραυματική διαταραχή άγχους έχει χάσει την ικανότητα να καταστέλλει τις τρομακτικές και ενοχλητικές εικόνες που σχετίζονται με το τραύμα. Αυτές οι εικόνες μπορούν να επιστρέψουν ως αναδρομή στο παρελθόν (Restak, 2003).

Όπως επισημαίνει ο Daniel Goleman (1995) στο βιβλίο του ‘‘Συναισθηματική νοημοσύνη’’, έχουμε δύο μυαλά, ένα συναισθηματικό μυαλό που αισθάνεται και ένα λογικό μυαλό που σκέφτεται. Συνήθως, αυτά τα δύο μυαλά λειτουργούν το ένα σύμφωνα με το άλλο, αλλά όταν το πάθος υπερβεί, το συναισθηματικό μυαλό παίρνει τον έλεγχο. Όταν συμβαίνει μια «συναισθηματική έκτακτη ανάγκη» (Goleman, 1995), τα υψηλότερα κέντρα σκέψης, ο μετωπικός φλοιός, θα αναβάλλουν το συναισθηματικό κέντρο του εγκεφάλου, το μεταιχμιακό σύστημα.

Μέσα από παλιότερες μελέτες έχουν προκύψει στοιχεία που διαφοροποίησαν το φόβο από την ανησυχία (Casbarro, 2005). Ο φόβος προκαλείται από ένα γεγονός στο περιβάλλον και ο οργανισμός ανταποκρίνεται σε αυτήν την πραγματική απειλή. Η ένταση της απόκρισης του αυτόνομου νευρικού συστήματος είναι ανάλογη με την απειλή. Το άγχος είναι μια απάντηση σε μια αντιληπτή απειλή με ένταση δυσανάλογη προς την απειλή. Είναι ασαφής, συνήθως γενικής φύσης, και οι αιτίες των συναισθημάτων του άγχους δεν είναι πάντοτε γνωστές. Τα εσωτερικά συναισθήματα αρχίζουν ξεκινούν συνήθως άγχος. Οι ανησυχίες μπορεί να είναι επίμονες και μπορεί να γίνουν χρόνιες (Casbarro, 2005).

2.4. Το στρες των εξετάσεων στους μαθητές

Για πάρα πολλά παιδιά, οι εξετάσεις και διάφορες δοκιμασίες ανεξαρτήτως του επιπέδου τους, μπορεί να αποτελέσουν έναν ενισχυτικό παράγοντα του άγχους. Στην ουσία, το άγχος, μέχρι ένα σημείο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα πλαίσια δημιουργικών δραστηριοτήτων ενώ μπορεί να αποτελέσει και έναν παράγοντα κινητοποίησης. Παρ' όλα αυτά σε περίπτωση που ξεπεραστούν τα όρια του φυσιολογικού άγχους, αυτό μπορεί να συνοδευτεί από συναισθήματα αρνητικού τύπου.

Στην περίπτωση αυτή, οι αρνητικές συνέπειες μπορεί να συμπεριλαμβάνουν τη δυσκολία συγκέντρωσης και ανάγνωσης, τη δυσκολία στο να θυμηθούν τα παιδιά συγκεκριμένη ύλη, στην ανάπτυξη της επιθετικότητας τους, σε κλάματα ή και μειωμένη όρεξη για φαγητό. Επίσης, τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν δυσκολίες στον ύπνο τους και τάσεις λιποθυμίας (Rosenthal, 2005). Πολύ συχνόι επίσης είναι οι πονοκέφαλοι, η νευρικότητα κι τάσεις φυγής.

Το στρες των εξετάσεων μπορεί να προκληθεί από μία συσσώρευση αρνητικών σκέψεων που συνδέονται άμεσα με το φόβο που έχει το παιδί σχετικά με τις επιδόσεις τους στις εξετάσεις. Επίσης συνδέονται με τις επιδόσεις του από την άποψη της αντίληψης της συμπεριφοράς και του κοινωνικού του περιβάλλον για αυτές.

Συνήθως το παιδί δεν θέλει να απογοητεύσει την οικογένειά του και του δημιουργείται άγχος μήπως δεν μπορέσει να επιβεβαιώσει τις προσδοκίες που έχει

για αυτόν. Οι αρνητικές σκέψεις που συσσωρεύονται μπορούν να ωθήσουν τα παιδιά να λειτουργήσουν βάση τέτοιου τρόπου έτσι ώστε εν τέλει να προκαλέσουν αυτό που φοβούνται περισσότερο. Στην ουσία, το γεγονός αυτό μπορεί να αποτελέσει και έναν παράγοντα κλειδί αναφορικά με την εφαρμογή καλύτερων τρόπων αντιμετώπισης του άγχους προετοιμασίας. Ένα πολύ βασικό σημείο έτσι ώστε το παιδί να μπορέσει να μεταβάλει τον τρόπο σκέψης του αναφορικά με τις εξετάσεις, είναι η κατανόηση των παραπάνω παραμέτρων (Rosenthal, 2005). Για να μπορέσει αυτό να πραγματοποιηθεί πρέπει να αλλάξει εκ βάθους η μεθοδολογία σκέψης της ίδιας της οικογένειας του.

Η οικογένεια δεν πρέπει να θεωρεί τις εξετάσεις σαν ένα βασικό παράγοντα για την επαγγελματική επιτυχία και δεν πρέπει να μεταφέρει τις σκέψεις αυτές στο παιδί οι οποίες του προκαλούν μεγαλύτερο άγχος για τις εξετάσεις.

2.4.1. Οι τύποι των μαθητών που έχουν άγχος

Αρκετοί μελετητές, σε μια προσπάθεια να κινηθούν πέρα από το θετικό και αρνητικό συναίσθημα, εξέτασαν τη σχέση των στόχων επίτευξης με ξεχωριστά θετικά και αρνητικά συναισθήματα (Pekrun et al., 2006).

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 (Peleg & Klingman, 2002). Το άγχος των εξετάσεων είναι ένα συναίσθημα που σχετίζεται άμεσα με την διαδικασία της αξιολόγησης και έχει να κάνει με τις ατομικές διαφορές που έχουν ως σημείο αναφοράς το βαθμό στον οποίο μπορεί να ληφθεί σαν απειλή, από την πλευρά των μαθητών, η διαδικασία της αξιολόγησης. Στη συνέχεια, 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 (Zeidner & Matthews, 2005). Επίσης μπορεί να

υπάρχει ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον για τις διαδικασίες αποφυγής αρνητικών κρίσεων τις εξετάσεις αλλά και για το φόβο της αποτυχίας.

Συνήθως, οι μαθητές οι οποίοι έχουν άγχος εξέτασης ταξινομούνται σε δύο κατηγορίες, πρώτα είναι οι μαθητές που εκφράζουν το άγχος ανησυχίας και στη συνέχεια οι μαθητές οι οποίοι εκφράζουν το άγχος συναισθηματικότητας. Οι μαθητές οι οποίοι εκφράζουν το άγχος σαν ανησυχία είναι εκείνοι οι οποίοι συνήθως συγκρίνουν τις ικανότητές τους με αυτές των άλλων και πιστεύουν ότι έχουν πολλές πιθανότητες να αποτύχουν. Από την άλλη, οι μαθητές που εκφράζουν το άγχος σαν συναισθηματικότητα είναι αυτοί που εμφανίζουν ενδείξεις της διέγερσης του αυτόνομου νευρικού συστήματος αλλά και διάφορα αρνητικά αισθήματα όπως είναι η υπερένταση και ο φόβος (Bonaccio & Reeve, 2010).

Τα δύο αυτά βασικά στοιχεία τα οποία αποτελούν συστατικά του άγχους και χαρακτηρίζουν τους τύπους των μαθητών που έχουν άγχος μπορούν να διαφοροποιηθούν έχοντας σαν σημείο αναφορά τη συνολική χρονική τους διάρκεια αλλά και τις συνέπειες που αυτά έχουν στα πλαίσια της ακαδημαϊκής επίδοσης. Γενικότερα, η συναισθηματικότητα μπορεί να εμφανιστεί προτού πραγματοποιηθεί η εξέταση και να μειωθεί κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Η έννοια της ανησυχίας, αντίθετα, μπορεί να εμφανιστεί αρκετές μέρες πριν από την εξέταση και να συνεχίσει να υπάρχει καθ' όλη τη διάρκεια της. Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφερθεί ότι στα πλαίσια της εμπειρικής έρευνας τα συστατικά που αναφέρονται στο σημείο αυτό μπορούν να συνδυαστούν σε μία κλίμακα μέτρησης (Lee, 2009)

Βέβαια, τα αποτελέσματα των στόχων αποφυγής της επίδοσης, συμπεριλαμβανομένης της διάσπασης της προσοχής, της έλλειψης αυτορρύθμισης, της επιφανειακής επεξεργασίας των πληροφοριών, της απροθυμίας για αναζήτηση βοήθειας, της μειωμένης εσωτερικής παρακίνησης, της αναβλητικότητας και της κακής επίδοσης, μοιάζουν περισσότερο με τα αποτελέσματα του άγχους εξέτασης- σε αντίθεση με τους στόχους προσέγγισης της επίδοσης, που συνήθως συνδέονται με θετικά αποτελέσματα. Παρ' όλα αυτά, είναι πιθανό οι στόχοι προσέγγισης της επίδοσης να συσχετίζονται με έναν πιο

ωφέλιμο τύπο του άγχους εξέτασης (Lowe et al., 2008), γεγονός που υποδηλώνει ότι το άγχος εξέτασης μπορεί να προκύψει από διάφορες πηγές.

Αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι το άγχος εξέτασης δεν συσχετίζεται με τους στόχους μάθησης. Επίσης, οι έρευνες που έχουν χρησιμοποιήσει το μοντέλο των στόχων επίτευξης που διακρίνει τους στόχους μάθησης σε στόχους προσέγγισης και σε στόχους αποφυγής έχουν υποστηρίξει την υπόθεση ότι οι στόχοι αποφυγής και όχι οι στόχοι προσέγγισης της μάθησης προβλέπουν το άγχος εξέτασης των μαθητών (Conroy & Elliot, 2004).

Μέσα από εμπειρικές μελέτες, το άγχος εξέτασης συσχετίζεται αρνητικά με την αντίληψη της ακαδημαϊκής αυτό αποτελεσματικότητας στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα (Bonac et al., 2010). Υπάρχουν εναλλακτικές εξηγήσεις σχετικά με την κατεύθυνση αυτής της σχέσης, δηλαδή είτε από την αυτό αποτελεσματικότητα προς το άγχος είτε το αντίστροφο. Ορισμένοι ερευνητές προτείνουν ότι η αυτό αποτελεσματικότητα μπορεί να προηγείται του άγχους. Όταν οι μαθητές με χαμηλή αντίληψη αυτό αποτελεσματικότητας αντιμετωπίζουν ένα απειλητικό γεγονός, βιώνουν άγχος. Από την άλλη πλευρά, στην κοινωνική-γνωστική θεωρία, το άγχος ορίζεται ως συνάρτηση της αυτό αποτελεσματικότητας.

2.4.2. Αιτίες του άγχους εξετάσεων

Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε ορισμένες καταστάσεις. Ένα μικρό επίπεδο άγχους θεωρείται φυσιολογικό, ωστόσο το σοβαρό άγχος μπορεί να δημιουργήσει ουσιώδη προβλήματα. Το άγχος των μαθητών μπορεί να γίνει πιο επιζήμιο με την πάροδο του χρόνου. Εφόσον υπάρχει μείωση στην απόδοση του μαθητή, το επίπεδο ανησυχίας που σχετίζεται με τις εξετάσεις του αυξάνεται όλο και περισσότερο (Huberty, 2012). Εκτός από το άγχος εξετάσεων των μαθητών, μπορεί να παρουσιαστεί και το κοινωνικό άγχος, το οποίο μπορεί σε μεγάλο βαθμό να επηρεάσει τις αποδόσεις ενός μαθητή. Εάν ο μαθητής έχει κοινωνικό άγχος μπορεί να μην είναι σε θέση να ολοκληρώσει τις εργασίες του η ακόμη και να μη αισθάνεται άνετα να ζητήσει βοήθεια στην τάξη. Το κοινωνικό άγχος μπορεί να συμβαδίσει ή ακόμα και να οδηγήσει σε ακαδημαϊκό άγχος. Η διδασκαλία της

αυτορρύθμισης των φοιτητών μπορεί να μειώσει το άγχος και να αυξήσει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις (Ader & Erktin, 2010).

Πολλοί μαθητές υποφέρουν από άγχος όταν αντιμετωπίζουν δύσκολα ακαδημαϊκά καθήκοντα. Οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες αντιμετωπίζουν συχνά περισσότερο άγχος από τους μαθητές γενικής εκπαίδευσης (Nelson & Harwood, 2011). Οι διαφορετικοί μαθητές ανταποκρίνονται διαφορετικά στο άγχος.

Η διδασκαλία της αυτορρύθμισης κατά την πρώιμη παιδική ηλικία είναι σημαντική για τη μείωση της ανάπτυξης του σχολικού άγχους σε νεαρή ηλικία (Zelazo & Lyons, 2012). Το άγχος μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου όσον αφορά στην επεξεργασία πληροφοριών. Τα άτομα με άγχος δυσκολεύονται να αποθηκεύσουν και να ανακτήσουν πληροφορίες (Nelson & Harwood, 2011). Δεν μπορούν όλοι οι εκπαιδευτικοί να καταλάβουν τα σημάδια του άγχους και τις επιπτώσεις στους μαθητές τους. Εάν οι εκπαιδευτικοί έχουν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν τα σημάδια, μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν το ακαδημαϊκό άγχος. Επειδή όλοι οι μαθητές είναι διαφορετικοί, η κατανόηση πολλών μεθόδων για την αντιμετώπιση του άγχους μπορεί να είναι επωφελής για τους περισσότερους μαθητές.

2.4.3. Στρατηγικές για τη μείωση του στρες

Τα προγράμματα θεραπείας που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια των ετών για να μειώσουν το άγχος των εξετάσεων περιλαμβάνουν τα προγράμματα συμπεριφορικής θεραπείας, βιοανάδραση, απευαισθητοποίηση, γνωστικές παρεμβάσεις, γνωσιακές συμπεριφορικές τροποποιήσεις, παρεμβατικές τροποποιήσεις συμπεριφοράς, ορθολογική-συναισθηματική θεραπεία, κατάρτιση δεξιοτήτων σπουδών και κατάρτιση δεξιοτήτων λήψης (Goetz et al., 2008).

Οι συνδυασμοί συμπεριφορικών και γνωστικών μεθόδων θεραπείας είναι αποτελεσματικοί για ορισμένους μαθητές.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τη μείωση των διανοητικών / γνωστικών συμπτωμάτων του άγχους των εξετάσεων θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν θετική αυτοδιάθεση. Η παράλογη σκέψη και η λανθασμένη

λογική, που μπορεί να είναι τα συμπτώματα του άγχους των εξετάσεων, αυξάνει το άγχος και μειώνει τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Η αυτό-ομιλία είναι μια συνομιλία του ατόμου με τον εαυτό του. Πρώτον, πρέπει να αναγνωρίζεται τι είναι η συζήτηση και ποια είναι η ουσία των λέξεων. Δεύτερον, το άτομο πρέπει να καταγράψει αυτές τις δηλώσεις και να αναγνωρίσει παραπλανητικές ή λανθασμένες πεποιθήσεις μέσα στις δηλώσεις. Τέλος, το άτομο γράφει μια θετική αλλά αληθινή δήλωση για να ανταπεξέλθει στις ελαττωματικές πεποιθήσεις. Αυτές οι αρνητικές δηλώσεις ή οι λανθασμένες πεποιθήσεις προέρχονται από εμπειρίες αποτυχιών, απόρριψης ή απώλειας ελέγχου (Casbarro, 2005). Οι λέξεις μπορούν να στείλουν ισχυρά μηνύματα στον εγκέφαλο που επηρεάζουν τη συμπεριφορά. «*Το άγχος είναι μια εμπειρία μυαλού / σώματος*» (Casbarro, 2005: 169).

Οι θεραπείες απευαισθητοποίησης, εξαφάνισης ή έκθεσης χρησιμοποιούν την ίδια αρχή της θεραπείας. Αυτές οι θεραπείες μιμούνται τη φύση στην εξάλειψη μιας φοβίας. Εκθέτουν ένα άτομο στην πηγή μιας φοβίας ξανά και ξανά μέχρι το άτομο να μπορεί να δει την πηγή χωρίς να του προκαλέσει διέγερση. Με αρκετή επιμονή - έκθεση πάνω από 20, 30 ή 40 φορές - η φοβία μπορεί να θεραπευτεί (Feinstein, 2009).

Οι τεχνικές όπως η προοδευτική χαλάρωση ή η διαφραγματική αναπνοή μπορούν να ηρεμήσουν τον πλευρικό πυρήνα. Αν το άγχος είναι πολύ έντονο, αυτές οι τεχνικές δεν είναι αρκετά ισχυρές για να αποτρέψουν την υπερ-διέγερση του πλευρικού πυρήνα.

Οι τεχνικές της συναισθηματικής ελευθερίας (EFT), οι οποίες θα αναλυθούν περαιτέρω παρακάτω, δουλεύουν ενεργοποιώντας διανοητικά την προσοχή ενός ατόμου στο ψυχολογικό ζήτημα που προκαλεί φόβο με μια φυσική παρέμβαση. Η ψυχική ενεργοποίηση του ψυχολογικού ζητήματος (εστιάζοντας στην πηγή του φόβου) είναι η ίδια αρχή που χρησιμοποιείται στις θεραπείες έκθεσης που συζητήθηκαν στην προηγούμενη παράγραφο.

Έρευνες που διεξήχθησαν στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ, διαπίστωσαν ότι η τόνωση ορισμένων σημείων πίεσης μετριάζουν την επίδραση της αμυγδαλής (Feinstein, 2009).

Η αμυγδαλή καταγράφει πιθανούς κινδύνους και δημιουργεί συναισθήματα φόβου όποτε υπάρχει ένας πιθανός κίνδυνος (Carter, 1998). Τα ερεθίσματα EFT παρεμβαίνουν αμέσως στον πλευρικό πυρήνα και είναι ασυμβίβαστα με την υπερδιέγερση του πλευρικού πυρήνα. Ένας θεραπευτής εισάγει το αντικείμενο ή το θέμα του φόβου στο άτομο με μια φοβία και στέλνει ταυτόχρονα το σήμα EFT (φυσική παρέμβαση). Πολύ γρήγορα, ο εγκέφαλος του ατόμου με φοβία μαθαίνει ότι αυτό το αντικείμενο δεν είναι επικίνδυνο και τα μηνύματα κυκλοφορούν φυσιολογικά στον εγκέφαλο για να σταματήσουν τη φοβία. Συνήθως χρειάζεται 12 ή περισσότερες συνεδρίες θεραπείας έκθεσης ή πολλές συνεδρίες συμπεριφορικής θεραπείας για να ξεπεραστεί η φοβία, αντίθετα, οι τεχνικές συναισθηματικής ελευθερίας ολοκληρώνονται σε μία συνεδρία (Feinstein, 2009).

Αναφορικά με τις διαδικασίες που εφαρμόζονται για τη μείωση του άγχους εξετάσεων, το εκπαιδευτικό περιβάλλον, το οποίο περιλαμβάνει και την διδασκαλία στην τάξη, πρέπει επίσης να αξιολογηθεί. Όταν ένας δάσκαλος αξιολογεί την απόδοση ενός μαθητή σε ένα τεστ, είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσει το πλαίσιο αναφοράς του φοιτητή έναντι ενός κοινωνικού πλαισίου αναφοράς, κριτηρίων επίτευξης ή πλαισίων αναφοράς που σχετίζονται με την ομότιμη ομάδα (Goetz et al., 2008). Η αξιοποίηση του ατομικού πλαισίου αναφοράς αποθαρρύνει τους μαθητές να κάνουν κοινωνικές συγκρίσεις. Επίσης, το άγχος εξετάσεων αυξάνεται όταν υπάρχει πίεση από τους συμμαθητές για να επιδείξει παρόμοια απόδοση.

Σε μια τάξη όπου υπάρχουν περισσότερες ευκαιρίες για προεπισκόπηση και ανασκόπηση, τείνουν να υπάρχουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους εξετάσεων. Τα μαθήματα, τα οποία περιλαμβάνουν υψηλό βαθμό ρητής δομής, τείνουν να μειώνουν το άγχος εξετάσεων. Οι σπουδαστές που εργάζονται σε ομάδες μπορούν να μειώσουν το άγχος εξετάσεών τους. Πρέπει να γίνεται ανοιχτή συζήτηση σχετικά με το ρόλο, τους τύπους, τα χαρακτηριστικά, τους σκοπούς και τις συνέπειες των εξετάσεων. Οι μαθητές έχουν καλύτερη απόδοση αν ένας δάσκαλος είναι δίκαιος και ανοιχτός σχετικά με τις εξετάσεις αλλά και τις εργασίες που βαθμολογούνται. Οι βαθμοί πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο ως δείκτης επίτευξης (Cizek & Burg, 2006). Οι μαθητές θα έχουν καλύτερη απόδοση σε ένα περιβάλλον όπου υπάρχουν ελάχιστοι περισπασμοί, θα αισθάνονται ασφαλείς και

θα είναι άνετοι. Αυτό περιλαμβάνει την εφαρμογή των σχετικών διαδικασιών, όπου είναι απαραίτητες.

Τα κίνητρα απόδοσης είναι επωφελή για όλους τους μαθητές ανεξάρτητα από το επίπεδο τους άγχους εξετάσεων που έχουν. Πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη σημασία για τις στρατηγικές που εφαρμόζονται πριν από την εξέταση.

Τα αποτελέσματα των εξετάσεων είναι ενδεικτικά για δύο πράγματα: γνώση για ένα θέμα και δεξιότητες διενέργειας τεστ. Οι δραστηριότητες πριν από την εξέταση πρέπει να στείλουν θετικά και ρεαλιστικά μηνύματα στους μαθητές σχετικά με τις ικανότητες και τα επίπεδα γνώσης τους. Μία στρατηγική για τη μείωση του άγχους εξετάσεων είναι ο μαθητής να είναι κατάλληλα προετοιμασμένος για μια δοκιμασία. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την υπερμάθηση του αντικειμένου. Οι πιο ασφαλείς μαθητές έχουν στη γνώση τους ένα θέμα, και νοιώθουν πιο σίγουροι και λιγότερο ανήσυχοι για το τί θα συμβεί κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Επομένως, η ανάπτυξη υγείων συνηθειών μελέτης και η χρήση αποτελεσματικών δεξιοτήτων θα μειώσουν το άγχος των εξετάσεων στους περισσότερους μαθητές (Cizek & Burg, 2006).

Ο εγκέφαλος μαθαίνει καλύτερα μέσω σχεδίασης, συσχετισμού και αισθητικής ολοκλήρωσης (Casbarro, 2005, Medina, 2008). Οι αποτελεσματικές δεξιότητες μελέτης που βασίζονται στην εγκεφαλική δραστηριότητα μπορούν να περιλαμβάνουν: βελτίωση της μνήμης μέσω της μουσικής, οπτικοποιήσεις, χρήση ακρωνυμίων και πρόσβαση σε άλλες πληροφορίες και πόρους. Η μελέτη θα πρέπει να επικεντρώνεται στην κατανόηση των εννοιών και όχι στην απομνημόνευση. Ωστόσο, η ανησυχία μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη και τις διαδικασίες μάθησης ενός μαθητή. Οι μαθητές πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του άγχους και να χρησιμοποιούν τις παρεμβάσεις για να καταστείλουν την εμφάνιση άγχους ή ανησυχίας.

Για μέγιστη αποτελεσματικότητα, είναι απαραίτητο να εφαρμόζονται τεχνικές για τη μείωση του άγχους πριν από την εξέταση. Αυτές οι τεχνικές μπορούν να ενισχύσουν τη μάθηση, καθώς και την απόδοση ενός μαθητή. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τη μείωση των συναισθηματικών συμπτωμάτων της ανησυχίας περιλαμβάνουν απεικονίσεις, διαμεσολάβηση, τεχνικές συναισθηματικής ελευθερίας και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης (Craig,

2011). Η διαμεσολάβηση είναι περισσότερο προληπτική τεχνική, πρακτική έτσι ώστε να μην υπάρχουν κρίσεις πανικού. Η αυτό-έκφραση είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται για να αναγνωρίσει και να αναγνωρίσει το άγχος και την ανάγκη για βοήθεια. Οι τρόποι που εφαρμόζονται αναφορικά με την αύξηση των επιπέδων της αυτό - έκφρασης κάνουν χρήση ερωτηματολογίων για τον εντοπισμό των συναισθημάτων και τη συζήτηση για τα συναισθήματα μαζί με ένα σχέδιο για τη διδασκαλία τεχνικών για να ηρεμήσουν τα αρνητικά συναισθήματα. Οι τεχνικές για τη μείωση των φυσικών συμπτωμάτων περιλαμβάνουν την εκπαίδευση των μαθητών στη χαλάρωση, τη βαθιά αναπνοή, την προοδευτική χαλάρωση των μυών και σωματική άσκηση όπως αερόβιες ασκήσεις και εκτάσεις (Casbarro, 2005). Η φυσική άσκηση όλων των τύπων βοηθά στη μάθηση (Medina, 2008).

Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, οι μαθητές μπορεί να έχουν καλύτερη απόδοση όταν κάνουν το τεστ στην ίδια αίθουσα στην οποία γίνεται και η εκπαίδευσή τους. Η ελαχιστοποίηση της ανησυχίας κατά τη διάρκεια των εξετάσεων μπορεί να βοηθήσει τις επιδόσεις των μαθητών. Τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν είναι η διατήρηση των κατάλληλων θερμοκρασιών σε ένα δωμάτιο ή, αν χρειαστεί, οι μαθητές να ντυθούν κατάλληλα έτσι ώστε να πετύχουν τις ανάλογες θερμοκρασίες. Ο επαρκής φωτισμός και ο άνετος χώρος εργασίας βοηθούν επίσης έναν μαθητή να αισθάνεται λιγότερο άγχος και πιο ασφαλής. Πρέπει επίσης να ελαχιστοποιηθούν οι ενοχλήσεις από το περιβάλλον. Οι μαθητές που παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα άγχους αποδίδουν καλύτερα με τη μουσική υπόκρουση, ενώ οι μαθητές που έχουν χαμηλό άγχος εξέτασης αποδίδουν καλύτερα όταν δεν υπάρχει μουσική κατά τη διάρκεια του τεστ (Casbarro, 2005).

Το κάθε τεστ πρέπει να διαμορφώνεται κατάλληλα, όπως αρμόζει στον μαθητή Αυτό μπορεί τη διαμόρφωση της αίθουσας, την πρόσβαση και τη διοίκηση. Η πρόσβαση μπορεί να περιλαμβάνει επεξεργαστές κειμένου, αριθμομηχανές κλπ. (Casbarro, 2005).

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της εξέτασης παρατηρείται ότι τα συμπτώματα του άγχους πολύ οξεία. Κατά τη διάρκεια του κύκλου εξέτασης, ο μαθητής έχει τον έλεγχο. Η παράλογη σκέψη, η λανθασμένη λογική και η αρνητική αυτοδιάθεση μπορούν να αυξήσουν το άγχος, να μειώσουν τη μνήμη και να μειώσουν τη συγκέντρωση. Οι ανήσυχοι φοιτητές έχουν την τάση να έχουν πιο

αρνητικές σκέψεις από τους φοιτητές με χαμηλό άγχος (Cizek & Burg, 2006). Μια στρατηγική για τη μείωση αυτού του ψυχικού / γνωστικού συμπτώματος θα μπορούσε να είναι η διδασκαλία των μαθητών για την απόκτηση θετικής αυτοδιάθεσης (Casbarro, 2005). Ο Rosenthal (2005) πρότεινε όταν οι μαθητές είναι επιρρεπείς σε αρνητικές αυτοτροφοδοτήσεις μπορούν να φορούν ένα βραχιόλι ή ένα λάστιχο στον καρπό. Όταν οι μαθητές ξεκινούν με αρνητική αυτοδιάθεση, θα τραβούν τη λάστιχο ή το βραχιόλι από τον καρπό. Αυτή η ενέργεια χρησιμεύει για να τους υπενθυμίσει να χρησιμοποιούν τις τεχνικές της θετικής αυτοδιάθεσης για να σταματήσουν αυτή την αρνητική σκέψη.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν τον μαθητή να αντιμετωπίσει και να ανακουφιστεί από το άγχος στην φάση της εξέτασης πρέπει να διδάσκονται στη φάση πριν από την εξέταση (Casbarro, 2005, Cizek, & Burg, 2006, Rosenthal, 2005). Αυτές οι μαθησιακές στρατηγικές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: θετική αυτοδιάθεση, διαλογισμό, ανάκληση χαρούμενων αναμνήσεων, οπτικοποίηση, θετική απεικόνιση, προσευχή, τεχνικές συναισθηματικής ελευθερίας, προοδευτική χαλάρωση, διαφραγματική αναπνοή και τεχνικές χαλάρωσης. Οι τεχνικές χαλάρωσης θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν διαλείμματα ανάπαυσης, παύσεις, αναπνοή χαλάρωσης, τέντωμα μυών, κύλιση του κεφαλιού και του λαιμού και αγκύλωση της πλάτης και των ώμων (Cizek & Burg, 2006).

Οι στρατηγικές που εφαρμόζονται κατά τη διαδικασία των εξετάσεων για τη μείωση του άγχους μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τον σπουδαστή στη μεγιστοποίηση της απόδοσής του. Από τον Rosenthal (2005) έχει προταθεί ότι οι μαθητές σαρώνουν ολόκληρο το τεστ πριν απαντήσουν σε ερωτήσεις. Στη συνέχεια θα πρέπει πρώτα να απαντήσουν ευκολότερες ερωτήσεις, παρακάμπτοντας τις πιο δύσκολες ερωτήσεις και στη συνέχεια να επιστρέψουν στις δύσκολες ερωτήσεις όταν έχουν ολοκληρωθεί οι ευκολότερες. Σύμφωνα με τον Casbarro (2005), αυτή η τεχνική μπορεί να οικοδομήσει εμπιστοσύνη και είναι απαραίτητη για να μείνει ο μαθητής μέσα σε χρονικά όρια και να πετύχει στις εξετάσεις.

Υπάρχουν στρατηγικές για διαφορετικούς τύπους ερωτήσεων (Casbarro, 2005: Rosenthal 2005). Οι ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών είναι ερωτήσεις τύπου

αναγνώρισης. Όταν ένας μαθητής εξετάζεται με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, είναι κρίσιμο ο μαθητής να διαβάσει ολόκληρη την ερώτηση, να υπογραμμίζει ή να περιβάλλει τις λέξεις-κλειδιά στην ερώτηση για να καθορίσει τι ζητά η ερώτηση και στη συνέχεια να απαντήσει στην ερώτηση πριν εξετάσει τις ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών. Ο φοιτητής θα πρέπει να εξετάσει αν υπάρχει η σωστή επιλογή και, αν υπάρχει, να το επισημάνει. Οι απαντήσεις που επιλέγονται πρώτα είναι συχνά οι πιο σωστές. Στη συνέχεια, ο μαθητής θα προχωρήσει στην ανάγνωση κάθε επιλογής, εξαλείφοντας τις επιλογές που πιστεύει ότι είναι λανθασμένες. Ο μαθητής θα πρέπει στη συνέχεια να ξαναδιαβάσει την ερώτηση και να αλλάξει την απάντηση μόνο αν η ερώτηση ήταν παρερμηνευμένη. Ένας μαθητής πρέπει να ελέγχει περιοδικά για να διαπιστώσει αν η απάντηση που απαντά στο φυλλάδιο είναι ο ίδιος με τον αριθμό στο φύλλο απαντήσεων του υπολογιστή όπου σημειώνει την απάντησή του.

Οι ερωτήσεις του τύπου «σωστό» και «λάθος» είναι επίσης ερωτήσεις αναγνώρισης. Ένας φοιτητής επιλέγει «σωστό» εκτός αν μια δήλωση μπορεί να αποδειχθεί «λάθος». Όλα τα μέρη της δήλωσης πρέπει να είναι αληθινά ώστε η απάντηση να είναι «σωστό». Μπορεί να είναι χρήσιμο αν ένας μαθητής υπογραμμίζει ή περιβάλλει λέξεις-κλειδιά σε μια ερώτηση και παρακολουθεί για απόλυτα ερωτήματα. Ένας μαθητής μπορεί πάντα να μαντέψει σε περίπτωση που δεν υπάρχει ποιμή.

Η αντιστοίχιση, μια αναγνωριστικής ερώτησης και οι ερωτήσεις του τύπου «συμπληρώστε το κενό», απαιτούν λογική σκέψη. Ο μαθητής θα πρέπει να διαβάσει προσεκτικά τα στοιχεία, να αναζητεί λέξεις κλειδιά ή έννοιες και να ταιριάζει πρώτα με τα ευκολότερα αντικείμενα. Οι μαθητές θα πρέπει επίσης να εξετάσουν τη γραμματική της φράσης.

Μετά την εξέταση, οι μαθητές αντιλαμβάνονται την επιτυχία ή την αποτυχία της απόδοσής τους και τα συμπτώματα ανησυχίας που συνδέονται με την εξέταση μπορούν να καθορίσουν εάν ο κύκλος της ανησυχίας θα συνεχιστεί (Casbarro, 2005). Εάν οι προσδοκίες και οι αντιλήψεις των μαθητών είναι συνεπείς με την πραγματική τους απόδοση, τα επίπεδα ανησυχίας ενδέχεται να μην επηρεάζονται. Όταν η απόδοση είναι ασυμβίβαστη με τις προσδοκίες των μαθητών και τις αντιλήψεις, το άγχος εξετάσεων μπορεί να αυξηθεί.

Το άγχος εξετάσεων είναι ένα ανθρωπογενές συναίσθημα (Casbarro, 2005). Το άγχος μπορεί να εξελιχθεί σε φοβία, η οποία μπορεί να δημιουργήσει επιπλέον προβλήματα στους μαθητές. Ο Casbarro (2005) ονομάζει αυτό το φαινόμενο ως διαταραχή μετά την τραυματική δοκιμασία ή εξέταση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια στρες και φοβία. Στην Διαταραχή Μετα-Τραυματικού Άγχους (PTSD), δεν είναι μόνο το αισθητήριο σύστημα που μπορεί να προκαλέσει διέγερση. Η διαταραχή του μετατραυματικού άγχους (PTSD) μπορεί να προκύψει από αναμνήσεις, συνενώσεις, από αποσυνδεδεμένα μέρη, από όνειρα, από άλλα συνθήματα που στέλνουν σήματα στον πλευρικό πυρήνα για να επανενεργοποιήσουν την αντίδραση απειλής. Αυτά τα σήματα μπορούν εκ νέου να τραυματίσουν το άτομο καθημερινά (Feinstein, 2009).

Μια προορατική στρατηγική μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να ασκήσουν έλεγχο στα συναισθήματά τους. Εάν ένας μαθητής έχει αναπτύξει μια διαταραχή μετά την τραυματική δοκιμή, οι θεραπείες που χρησιμοποιούν απευαισθητοποίηση, εξαφάνιση ή έκθεση είναι οι καλύτερες για την εξάλειψη μιας τέτοιας φοβίας. Οι τεχνικές συναισθηματικής ελευθερίας είναι μια από τις μεθόδους ενεργειακής ψυχολογίας που έχουν αποδεδειγμένο ιστορικό επιτυχίας της θεραπείας. Οι Τεχνικές Συναισθηματικής Ελευθερίας λειτουργούν για την εξάλειψη μιας φοβίας από μετατραυματικά γεγονότα (Feinstein, 2009).

Κεφάλαιο 3ο: Τεχνικές συναισθηματικής ελευθέρωσης (EFT)

3.1. Εννοιολογική προσέγγιση των τεχνικών

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 (Church, 2013). Μέσα από την τρέχουσα ερευνητική βιβλιογραφία παρατίθενται περισσότερες από 100 μελέτες που δημοσιεύθηκαν σε επιστημονικά περιοδικά. Η αποτελεσματικότητα των τεχνικών έχει μελετηθεί εκτείνεται σε ένα ευρύ δείγμα πληθυσμών. Με βάση τα πρότυπα της Task Force της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (Division 12) για τις εμπειρικά επικυρωμένες θεραπείες, η τεχνική EFT είναι μια πρακτική που βασίζεται στην έρευνα βάσει στοιχείων, για το άγχος, την κατάθλιψη, τις φοβίες και τη διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) (Chatwin et al., 2016).

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 (10 είναι το μέγιστο επίπεδο κινδύνου και το 0 αντιπροσωπεύει την ελάχιστη ή ουδέτερη κατάσταση). Αυτή ονομάζεται κλίμακα υποκειμενικών μονάδων κινδύνου (SUDS) και έχει χρησιμοποιηθεί από καιρό ως υποκειμενική κλίμακα μέτρησης της ενόχλησης του συμμετέχοντα στη θεραπεία (Chatwin et al., 2016).

Οι συμμετέχοντες στη συνέχεια δηλώνουν σε μια φόρμα την ανησυχία τους ή γενικότερα, το πρόβλημά τους. Αυτή η δήλωση συνήθως παίρνει τη μορφή: «παρ' όλο που έχω αυτό το πρόβλημα (π.χ. θυμός), δέχομαι βαθιά και απολύτως τον εαυτό μου». Το πρώτο μισό της δήλωσης ρύθμισης δίνει έμφαση στην έκθεση, ενώ το δεύτερο μισό πλαισιώνει το τραυματικό συμβάν στο πλαίσιο της αυτό -

αποδοχής. Ο συμμετέχων στη συνέχεια ασχολείται με τη διαδικασία της σωματικής απόσπασης σε ακουστικά σημεία στο σώμα ενώ επαναλαμβάνει μια συντομευμένη φράση για να μείνει σε επαφή (π.χ., να αισθανθεί θυμωμένος). Αυτό ονομάζεται «φράση υπενθύμισης» (Boath et al., 2014). Η ακολουθία κτυπήματος χρησιμοποιεί 8 σημάδια στο πρόσωπο και το άνω μέρος του σώματος και συνήθως επαναλαμβάνεται μέχρι η βαθμολογία SUDS να είναι πολύ χαμηλή (1 ή 0).

Σήμερα, υπάρχει μια πληθώρα ερευνητών που μελετούν τις τεχνικές EFT. Από το 2013 και ύστερα, πάνω από 2 εκατομμύρια άτομα είχαν κατεβάσει από το Διαδίκτυο το Εγχειρίδιο EFT (Craig & Fowlie, 1995) ή το Μίνι εγχειρίδιο EFT (Church, 2013). Χιλιάδες βίντεο από εκατοντάδες διαφορετικά άτομα εμφανίζονται σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που επιβεβαιώνει την δημοτικότητα της μεθόδου καθώς και την πεποίθηση των επαγγελματιών για την αποτελεσματικότητά τους (Kalla et al., 2018).

Αυτός ο πολλαπλασιασμός των πηγών που προσφέρουν την απαραίτητη γνώση για την εκπαίδευση στις πρακτικές EFT παρουσιάζει πολλές αμφισβητήσεις αλλά και ευκαιρίες. Πολλές από αυτές τις πηγές προσφέρουν παραλλαγές της μεθόδου EFT. Ορισμένες πηγές παρουσιάζουν την αρχική μέθοδο EFT όπως περιγράφεται λεπτομερώς στο εγχειρίδιο (Craig, 2010, Church, 2013). Άλλες παρουσιάζουν μεθόδους που στερούνται ακριβούς περιγραφής. Το υπόλοιπο υλικό που διατίθεται βρίσκεται κάπου σε ένα φάσμα μεταξύ των δύο άκρων. Στην ουσία, πολλές παραλλαγές του EFT έχουν αναπτυχθεί από άλλους και υπάρχουν ακόμη και παραλλαγές στις παραλλαγές (Feinstein, 2009).

Αυτή η πληθώρα των πληροφοριών που υπάρχει σήμερα, καθώς και οι πολλές παραλλαγές έχουν οδηγήσει στο ερώτημα για το ποιες ακριβώς είναι οι τεχνικές EFT. Πιο συχνά, η κλινική πρακτική EFT ορίζεται σαν τη μέθοδος που βασίζεται στην τεκμηρίωση και έχει επικυρωθεί σε ερευνητικές μελέτες που πληρούν τα πρότυπα APA. (Church, 2013), γεγονός που διασφαλίζει ότι η μέθοδος που δοκιμάστηκε σε μία μελέτη είναι η ίδια μέθοδος που δοκιμάζεται σε άλλες μελέτες. Οι μελέτες συνήθως εφαρμόζουν την πρακτική EFT με πιστότητα στη μέθοδο που περιγράφεται στο εγχειρίδιο και πολλές μελέτες περιγράφουν μεθόδους δοκιμής πιστότητας θεραπευτή στη μέθοδο. Οι καταρτισμένοι επαγγελματίες αναμένεται να τηρήσουν τις ακριβείς μεθόδους που περιγράφονται

στο εγχειρίδιο και όπως φαίνεται από την έρευνα (Church et al., 2018), η κλινική EFT μπορεί να προσδιορισθεί συνολικά από 48 ξεχωριστές τεχνικές που περιγράφονται στο εγχειρίδιο και το συμπληρωματικό υλικό.

Οι τεχνικές συναισθηματικής απελευθέρωσης έχουν περιγραφεί ως μία ενεργειακή θεραπεία και μπορούν να ταξινομηθούν στο πεδίο της ενεργειακής ψυχολογίας. Το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας (2010) περιγράφει την ενεργειακή ιατρική ή ενεργειακές θεραπείες ως τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τον χειρισμό διαφόρων ενεργειακών πεδίων με σκοπό να επηρεάσουν την υγεία των ατόμων. Οι ενεργειακές θεραπείες μερικές φορές αναφέρονται ως θεραπείες βιολογικού πεδίου λόγω της πεποίθησης ότι επηρεάζουν τα ενεργειακά πεδία που περιβάλλουν και διασταυρώνουν το ανθρώπινο σώμα και τις βιολογικές λειτουργίες. Η κατηγορία αυτή μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες θεραπείες όπως το Ρέικι, το θεραπευτικό άγγιγμα και την τεχνική συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT) (Chatwin et al., 2016).

Παρ' όλο που έχουν ομοιότητες με άλλες θεραπείες που χαρακτηρίζονται επίσης ως θεραπείες με ενέργειες, σύμφωνα με τον ιδρυτή της Gary Craig, μπορεί να έχουν περισσότερα κοινά με τον βελονισμό, μια γνωστή τεχνική κινεζικής ιατρικής (Church, 2010, Craig, 2010). Ο Craig επηρεάστηκε από το έργο του Roger Callahan που ανέπτυξε μια θεραπεία που ονομάζεται Thought Field Therapy (TFT).

Ο Callahan ανέπτυξε τις τεχνικές TFT κατά τη διάρκεια της θεραπείας ασθενούς του με φόβια στο νερό (Callahan, 1997). Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο Callahan είχε βάλει το ασθενή να αγγίζει συγκεκριμένα μέρη του σώματός του, που υποτίθεται ότι συνδέονται με μεσημβρινούς που μεταφέρουν ενέργεια. Ο Callahan τεκμηριώσε ότι αυτή η θεραπεία οδήγησε σε άμεση ανακούφιση από τη φοβία. Ο Church, (2010) εξήγησε ότι οι τεχνικές EFT, που προέρχονται από το TFT του Callahan και τροποποιήθηκαν από τον Craig, είναι μια πιο απλοποιημένη έκδοση.

Οι τεχνικές EFT συνδυάζουν το άγγιγμα σημείων του μεσημβρινού με εστίαση στο αρνητικό συναίσθημα για την επίτευξη απευαισθητοποίησης. Επιπλέον, ο συμμετέχων επαναλαμβάνει μια δήλωση αυτό αποδοχής που

συμβάλλει στη γνωστική αναδιάρθρωση, μια γνωστή ψυχοθεραπευτική τεχνική (Chatwin et al., 2016).

3.2. Ιστορική ανασκόπηση και εξέλιξη των τεχνικών

Η τεχνική της συναισθηματικής απελευθέρωσης είναι μια πρακτική ψυχοφυσιολογικής παρέμβασης που συνδυάζει στοιχεία γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT), θεραπείας έκθεσης και σωματικής διέγερσης με τη χρήση σημείων πίεσης. Λόγω αυτού του στοιχείου, η πρακτική EFT συχνά απλά ονομάζεται «χτυπήματα». Το βασικό πρωτόκολλο EFT δημοσιεύθηκε το 1995 από τους Craig και Fowlie (1995) ως μια απλοποιημένη μορφή θεραπείας. Το βασικό πρωτόκολλο EFT, που ονομάζεται «βασική πρακτική» περιγράφεται σε ένα από τα 2 εγχειρίδια περίθαλψης (Church, 2018).

Τα υποκείμενα της θεραπείας καλούνται να επιλέξουν μια ανάμνηση ή μια εμπειρία που τους προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, η οποία είναι προφορικά αναγνωρισμένη και συνδυασμένη με μια δήλωση επαναπροσδιορισμού αυτο-αποδοχής (όπως στην CBT). Η δήλωση, καθώς και μια συντομότερη «υπενθύμιση», κρατά την προσοχή του πελάτη στο πρόβλημα που παρουσιάζει και επαναλαμβάνεται ενώ επαναλαμβάνονται 5-10 φορές απαλά χτυπήματα με τα δάχτυλα σε 12 σημεία ενεργητικής πίεσης. Πέντε από τα σημεία πίεσης είναι στο κεφάλι, 5 στο χέρι και 2 στον κορμό. Η τεχνική της συναισθηματικής ελευθερίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπληρωματική στη θεραπεία με κλινική καθοδήγηση ή ως τεχνική αυτοβοήθειας όταν κρίνεται κατάλληλη από έναν επαγγελματία ψυχοθεραπείας.

Η τεχνική μπορεί συνήθως έχει αποτελέσματα για τους ασθενείς σε μία μόνο συνεδρία (Chatwin et al., 2016) και μέσα από πολλές μελέτες ανά καιρούς έχουν παρουσιαστεί σημαντικά αποτελέσματα χρησιμοποιώντας μόνο μία καθοδηγούμενη συνεδρία. Αν και το αποτέλεσμα είναι πιθανό να είναι ιδιαίτερα εξατομικευμένο, μια πιλοτική μελέτη έδειξε ότι η EFT γενικά είχε αποτελεσματικά αποτελέσματα κατά μέσο όρο 2 συνεδρίες, ενώ η CBT απαιτούσε κατά μέσο όρο 5 συνεδρίες (Benor et al., 2009).

Μέσα από διάφορες μελέτες διαχρονικά, έχει διερευνηθεί το κατά πόσο η χρήση των σημείων πίεσης είναι αποτελεσματική για τη θεραπεία. Μέσα από σχετική μελέτη, η ομάδα ελέγχου χρησιμοποίησε το πρωτόκολλο EFT χωρίς τη

χρήση πίεσης στα σημεία, αλλά και χωρίς τη γνωστική επιβεβαίωση (Fox, 2013). Επομένως, η πίεση δεν ήταν στην πραγματικότητα μια μεμονωμένη μεταβλητή στην ομάδα ελέγχου. Μια δεύτερη μελέτη, με συνολικό πλήθος συμμετεχόντων που έφθανε τα 35 άτομα, χρησιμοποίησε τη διαφραγματική αναπνοή (DB) με μια φράση υπενθύμισης για τη συγκεκριμένη φοβία και έτσι δεν διέθετε γνωστικά συστατικά στην ομάδα ελέγχου της.

3.3. Χρήση των τεχνικών για την μείωση του άγχους

Μέσα από τα δεδομένα των ερευνών από την Εθνική Αρχή Έρευνας Συννοσηρότητας των ΗΠΑ έχει διαπιστωθεί ότι ο κίνδυνος κάθε είδους διαταραχής άγχους είναι τόσο υψηλός που φθάνει το ποσοστό του 37,3% στις γυναίκες και το 25,6% στους άνδρες (Kessler et al., 2012). Αν και η πρακτική EFT μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση άλλων ψυχολογικών ζητημάτων όπως η κατάθλιψη και ο εθισμός, φαίνεται ότι είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για την αντιμετώπιση του άγχους, πιθανώς λόγω του στοιχείου έκθεσης της τεχνικής (Fox, 2013).

Έχουν εφαρμοσθεί και διάφορες παραλλαγές του μοντέλου EFT ανά καιρούς, όπως είναι, παραδείγματος χάριν και η παραλλαγή που διατέθηκε σε δοκιμαστική βάση στο πλαίσιο της Εθνικής Υπηρεσίας Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου (NHS). Στην έρευνα αυτή που έγινε, το 59% των ασθενών που συμμετείχαν στη θεραπεία ανέφεραν ότι ζητούσαν βοήθεια σε θέματα που σχετιζόνταν με το άγχος (Stewart et al., 2013). Στο τέλος της δοκιμής, τα ποσοστά άγχους των ασθενών με NHS ήταν πράγματι σημαντικά μειωμένα σε σύγκριση με την αρχική τιμή ($p = 0,007$).

Ομοίως, σε μια ομάδα των συμμετεχόντων σε έρευνα στους οποίους εφαρμόσθηκε η πρακτική EFT, επιτεύχθηκαν σημαντικές και διαρκείς μειώσεις άγχους μετά από 3 ημέρες θεραπείας με παρακολούθηση στους 1 και 6 μήνες ($p < 0,0005$) (Rowe, 2005). Λαμβάνοντας υπόψη την ετερογένεια του δείγματος, που περιελάμβανε πολλούς συμμετέχοντες χωρίς κλινικά σημαντικά επίπεδα άγχους, είναι αξιοσημείωτο ότι παρατηρήθηκε σημαντική επίδραση της θεραπείας. Τα ευρήματα του Rowe (2005) επαναλήφθηκαν σε ένα μεγαλύτερο δείγμα, αυτή τη φορά σε δημογραφικό επίπεδο των επαγγελματιών της υγείας (Church, 2018). Η

παρακολούθηση έδειξε ότι η μεγαλύτερη χρήση EFT συσχετίστηκε με μεγαλύτερη μείωση των συμπτωμάτων άγχους ($p = 0,034$, $r = 0,199$).

Οι Wells et al., (2013) διερεύνησαν την ικανότητα της τεχνικής EFT στο πεδίο της μείωσης της φοβίας των ανθρώπων προς τα μικρά ζώα μέσω μιας τυχαίας, συγκριτικής, πειραματικής, ποσοτικής μελέτης. Η αναφερθείσα υπόθεση ήταν ότι το EFT θα είχε μεγαλύτερο αντίκτυπο στη μείωση της φοβίας από τη βαθιά αναπνοή. Συνολικά 35 συμμετέχοντες ανατέθηκαν είτε στην ομάδα EFT ($n = 18$) είτε στην ομάδα σύγκρισης ($n = 17$) που χρησιμοποίησε τεχνική βαθιάς αναπνοής ως θεραπευτική παρέμβαση. Χρησιμοποιήθηκαν πέντε διαφορετικές μετρήσεις πριν και μετά την δοκιμασία, συμπεριλαμβανομένης αξιολόγησης αποφυγής, τριών διαφορετικών εκτιμήσεων φοβίας και ρυθμού παλμών.

Οι στατιστικοί υπολογισμοί έδειξαν ότι η ομάδα EFT είχε σημαντικά μεγαλύτερη μείωση του φόβου από την ομάδα βαθιάς αναπνοής. Η βελτίωση αυτή συνεχίστηκε σε εξαμηνιαίες και 12 μήνες παρακολούθησης, αν και δεν υπήρξε διαφορά στην ποσότητα της παλινδρόμησης μεταξύ των δύο ομάδων (Wells et al., 2013). Οι περιορισμοί στη μελέτη περιελάμβαναν μικρό μέγεθος δείγματος, πιθανή μεροληψία από τον πειραματιστή και έλλειψη ομάδας ελέγχου για την καλύτερη αξιολόγηση του εικονικού φαρμάκου.

Οι Karatzias et al., (2011) πραγματοποίησαν μια τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη μελέτη σύγκρισης της απευαισθητοποίησης και επεξεργασίας των οφθαλμικών κινήσεων (EMDR) και του EFT για την PTSD. Ένα δείγμα 46 συμμετεχόντων τυχαιοποιήθηκε στην ομάδα EFT ($n = 23$) ή στην ομάδα EMDR ($n = 23$). Τέσσερις μετρήσεις δόθηκαν, δύο διαφορετικές μετρήσεις PTSD, μία μέτρηση άγχους / κατάθλιψης και μία κλίμακα ικανοποίησης ζωής. Αυτές οι αξιολογήσεις ολοκληρώθηκαν ένα μήνα πριν από τη θεραπεία, την προεπεξεργασία και τη μετεπεξεργασία. Τα αποτελέσματα κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι και οι δύο ομάδες παρουσίασαν σημαντική θετική επίδραση. Η ομάδα EMDR είχε ελαφρώς υψηλότερη ποσότητα ασθενών που επέδειξαν θετικές αλλαγές θεραπείας (Karatzias et al., 2011).

3.4. Χρήση των τεχνικών για την μείωση του στρες

Όπως και για τη μείωση του άγχους, υπάρχουν πολλές μελέτες που επικεντρώνονται στο στρες και στη μείωση των επιπέδων του από την εφαρμογή των πρακτικών EFT.

Στο πλαίσιο αυτό, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η Κλινική EFT είναι μια μέθοδος βασισμένη σε στοιχεία που ανακουφίζει από το στρες αλλά και ένα σύνολο ψυχολογικών συνθηκών. Το EFT συνδυάζει τεχνικές που αντλούνται από συμβατικές μεθόδους όπως η γνωστική θεραπεία.

Ο στόχος της μελέτης των Rogers και Sears (2015), ήταν να καθοριστεί εάν το EFT θα μπορούσε να μειώσει γρήγορα τα συμπτώματα του στρες στους φοιτητές και να μελετήσει την αποτελεσματικότητα της διέγερσης των σημείων πίεσης. Συμμετέχοντες ήταν 56 πανεπιστημιακοί σπουδαστές τυχαία καταχωρημένοι είτε στην ομάδα EFT ($n = 26$) είτε σε ομάδα παθητικής ακουστικής ($n = 30$). Αξιολογήθηκαν για εννέα κοινά συμπτώματα στρες πριν και μετά από μια μόνο συνεδρία θεραπείας ομάδας 15-20 λεπτών. Οι συνεδρίες πραγματοποιήθηκαν στην πανεπιστημιούπολη σε ομάδες από πέντε έως δέκα φοιτητές.

Οι συμμετέχοντες και στις δύο ομάδες επαναλάμβαναν δηλώσεις από ένα σενάριο που περιείχε οκτώ σύνολα αγχωτικών γνωστικών προσεγγίσεων με επίκεντρο το αίσθημα της συγκίνησης και της απελπισίας και ολοκληρώνονταν με θετικές επιβεβαιώσεις. Όσοι συμμετείχαν στην ομάδα EFT διέγειραν τα σημεία που περιγράφηκαν με χειροκίνητη μορφή της μεθόδου, ενώ αυτά της δεύτερης ομάδας διέγειραν τα σημεία απλής πίεσης. Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές στα συμπτώματα στρες μεταξύ των δύο ομάδων κατά την προ-εξέταση. Μετά την εξέταση, τα συμπτώματα μειώθηκαν στην ομάδα EFT κατά 39,3% και στην ομάδα παθητικής ακουστικής κατά 8,1% ($p < .001$), αποδεικνύοντας ότι η διέγερση πραγματικών σημείων είναι ανώτερη από τα σημεία ψευδαισθήσεων, ακόμη και όταν όλα τα άλλα συστατικά της θεραπείας παραμένουν πανομοιότυπα.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης είναι σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες που αποδεικνύουν ότι η ακουστική πίεση είναι ένα ενεργό συστατικό στο πρωτόκολλο EFT και όχι ένα εικονικό φάρμακο ή αδρανές συστατικό της

θεραπείας. Το κλινικό πρωτόκολλο EFT είναι μια αποτελεσματική άμεση θεραπεία για κοινά συμπτώματα στρες.

Στη συνέχεια, μέσα από μία άλλη μελέτη (Ledger, 2019) αναφέρθηκε ότι η χρήση της πρακτικής EFT σαν μια τεχνική μείωσης / αυτορρύθμισης του στρες στους μαθητές είναι έγκαιρη και σημαντική. Ο συγγραφέας της μελέτης ν Ledger, επαγγελματίας EFT και εκπαιδευτικός στον Καναδά, ανέλαβε καθήκον να δημιουργήσει ένα εισαγωγικό πρωτόκολλο σε ένα σχολικό σύστημα με πολλαπλές τάξεις μαθητών γυμνασίου (βαθμοί 10-12) κατά τη διάρκεια μιας αγχωτικής προ-εξεταστικής, εισάγοντας και διδάσκοντας EFT σε 5 διαφορετικές κατηγορίες σε 4 διαδοχικές εβδομαδιαίες παρεμβάσεις. Αυτό σχεδιάστηκε ως μελέτη σκοπιμότητας για να πάρει ανατροφοδότηση και να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα της ενσωμάτωσης της EFT αξιοποιώντας το ακαδημαϊκό περιβάλλον του γυμνασίου.

Ο συγγραφέας αναγνώρισε τις δυσκολίες συλλογής δεδομένων, τις επιρροές των συμμαθητών και άλλους παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε λανθασμένα συμπεράσματα. Πολλά συστήματα σχολικών ιδρυμάτων και επαγγελματίες EFT διερευνούν επί του παρόντος τις βέλτιστες πρακτικές και το σχεδιασμό προγραμμάτων για τον αποτελεσματικότερο τρόπο (μεθόδους, σχολικό έτος, φεστιβάλ κ.λπ.) να εφαρμόζουν τεχνικές μείωσης του στρες σε μαθητές που είναι ευάλωτοι σε ακαδημαϊκούς στρεσογόνους παράγοντες με αποτέλεσμα ποικίλα επεισόδια που σχετίζονται με το άγχος, είτε οφείλεται σε πιέσεις από τους συμμαθητές, προσδοκίες εκπαιδευτικών, φορτίο σχολικών εργασιών / βαθμολογίες / εξετάσεις καθώς και οικογενειακές συγκρούσεις, θέματα σχέσεων και υγείας και πολλά άλλα (Ledger, 2019).

Κάποια συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα συνοψίζονται στα παρακάτω (Ledger, 2019):

- Το 31% όλων των μαθητών που εκπαιδεύονταν στην EFT χρησιμοποίησαν EFT για να βοηθήσουν στην προετοιμασία για εξετάσεις.
- Το 25% όλων των μαθητών διαπίστωσε ότι το EFT τους είχε βοηθήσει με γραπτές εξετάσεις ή με εξετάσεις (σε τάξη).

- Η πλειοψηφία πρότεινε ότι η EFT θα πρέπει να εισαχθεί στους βαθμούς 3 - 6, όταν οι μαθητές θα είναι λιγότερο αυτοσυνείδητοι και πιο ανοιχτοί στη συμμετοχή.
- Το 32% όλων των μαθητών χρησιμοποίησε το EFT για να βοηθήσει με αθλητικές, χορευτικές, μουσικές ή / και θεατρικές παραστάσεις
- Το 24% όλων των μαθητών διαπίστωσε ότι το EFT τους βοήθησε με την αυτο-αποδοχή.
- Το 30% όλων των μαθητών διαπίστωσε ότι το EFT τους βοήθησε τόσο με ακαδημαϊκούς όσο και με μη-αδημοτικούς παράγοντες
- Το 63% όλων των μαθητών ανέφερε ότι μπορεί να είναι ευκολότερο να μάθει EFT σε μικρότερες ομάδες.
- Το 67% όλων των φοιτητών θεώρησε ότι ήταν καλή ιδέα να προσφερθεί εκπαίδευση EFT στα σχολεία

Συνοπτικά, ενώ η ίδια η μελέτη είχε τεχνικές δυσκολίες και δεν μπόρεσε να επιδείξει τεκμηριωμένη στατιστική σημασία, εξυπηρέτησε το σκοπό της ως διερεύνηση της σκοπιμότητας της εισαγωγής της πρακτικής EFT σε μια σχολική τάξη.

3.5. Εφαρμογές της τεχνικής στο άγχος των μαθητών

Η πρακτική EFT μελετήθηκε επίσης για τη μείωση του άγχους εξετάσεων που μπορεί να επιφέρει στους μαθητές. Όταν εκπαιδεύτηκαν βάσει των προτύπων EFT, οι μαθητές με άγχος εξετάσεων που φοιτούσαν στο γυμνάσιο κατάφεραν να επιτύχουν υψηλότερες βαθμολογίες στις εξετάσεις εισαγωγής σε πανεπιστήμια από ό, τι μια ομάδα ελέγχου που διδάχτηκε μια προοδευτική τεχνική μυϊκής χαλάρωσης ($p < 0,05$) (Sezgin and Ozcan, 2009). Μια παρόμοια δοκιμή διεξήχθη για δοκιμασία άγχους σε προπτυχιακούς φοιτητές, όπου η EFT συγκρίθηκε με άλλες τεχνικές ελέγχου που έλαβαν είτε οδηγίες σε DB είτε χωρίς παρέμβαση. Το άγχος μειώθηκε, αλλά δεν φάνηκε να υπάρχει σημαντική αλλαγή στις ομάδες EFT ($p = 0,369$) και DB ($p = 0,309$) (Jain and Rubino, 2012).

Οι παρουσιάσεις στην τάξη είναι μια κοινή πανεπιστημιακή εμπειρία, αλλά αποτελούν πρόκληση για όσους έχουν άγχος που σχετίζεται με το δημόσιο λόγο. Σε μια μελέτη που έγινε από τους Boath et al. (2013), η πρακτική EFT εφαρμόστηκε σε πανεπιστημιακούς φοιτητές ($n = 46$) που παρουσίαζαν

διαβαθμισμένες παρουσιάσεις. Αμέσως μετά την εκμάθηση της τεχνικής, οι συμμετέχοντες είχαν μειώσει τις βαθμολογίες άγχους, του νοσοκομειακού άγχους και της κατάθλιψης (HADS) ($p < 0,001$) σε σύγκριση με την αρχική τιμή.

Μετά την προπόνηση, δόθηκε στους μαθητές η δυνατότητα να εφαρμόσουν μόνοι τους την πρακτική EFT για να ελέγξουν το άγχος παρουσιάσής τους. Το 41% των φοιτητών που επέλεξαν να λάβουν τα παραπάνω έλαβαν υψηλότερες βαθμολογίες στις παρουσιάσεις τους από εκείνους που δεν χρησιμοποίησαν την τεχνική ($p < 0,01$). Ωστόσο, τα αποτελέσματα θα πρέπει να ερμηνεύονται με προσοχή, καθώς οι συμμετέχοντες δεν τυχαιοποιήθηκαν και τα αποτελέσματα δεν γενικεύονται απαραίτητως σε άτομα με κλινικές διαταραχές άγχους (Boath et al., 2013b).

Επειδή αυτή η μελέτη περιλάμβανε μόνο άτομα του γυναικείου φύλλου, μια μελέτη παρακολούθησης χρησιμοποίησε το ίδιο πρωτόκολλο για να διερευνήσει τη γενικευσιμότητα των EFT σε διάφορες δημογραφικές ομάδες. Έλαβε 1 ομάδα φοιτητών που ασχολούνται με την αθλητική επιστήμη (κυρίως αρσενικού φύλλου) και μια δεύτερη ομάδα με κύριο αντικείμενο συμπληρωματικής ιατρικής (κυρίως γυναικών και ηλικιωμένων). Οι φοιτητές που συμμετείχαν στην κατηγορία αθλητικών επιστημών ήταν νεότεροι κατά μέσο όρο 17 ετών. Η μελέτη δεν διαπίστωσε διαφορές στη μείωση του άγχους με βάση το φύλο ή την ηλικία (Boath et al., 2013).

3.6. Θεραπευτική χρήση

Η επίδραση της πρακτικής EFT στην κλινική θεραπεία και τις ιατρικές διαγνώσεις έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών. Οι ασθενείς με χρόνιες νοσήματα μπορούν να ωφεληθούν από την ολιστική μέθοδο υγειονομικής περίθαλψης και η έρευνα έχει αρχίσει να εξετάζει τις φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν μετά την εφαρμογή της πρακτικής EFT. Μια πρόσφατη ποιοτική μελέτη που διερεύνησε τις εμπειρίες των χρηστών για τη χρήση EFT για την υποστήριξη ασθενών με χρόνιες παθήσεις έδειξε ότι ενώ το πρωτόκολλο EFT ήταν μια τεχνική μέσα από την οποία, εμφανίστηκαν «πολλά συναισθήματα» και διαφορετικές ομολογίες των ασθενών για την αντίληψη του πόνου και αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να αυξήσουν την αντιληπτή ένταση. Επίσης, όπως

προέκυψε από την εφαρμογή, οι περιορισμοί των επιπτώσεων του σωματικού πόνου ήταν σημαντικοί (Kalla et al., 2018; Stapleton & Stewart, 2018)

Άλλες μελέτες που σχετίζονται με τις θεραπευτικές εφαρμογές της τεχνικής EFT στο πλαίσιο της κλινικής μελέτης περιλαμβάνουν ολιστικές θεραπείες σε παθήσεις όπως είναι η ινομυαλγία, η ψωρίαση, η κεφαλαλγία με ένταση, η παχυσαρκία, η θρόμβωση, η πνευμονική βλάβη, η θρόμβωση, η πνευμονοπάθεια (Lee et al., 2015).

Ορισμένες μελέτες που εστίασαν στην αξιολόγηση των ψυχολογικών συμπτωμάτων συμπεριέλαβαν την μέτρηση των φυσιολογικών λειτουργιών των ατόμων. Οι Church and Downs (2015), εξέτασαν το ψυχολογικό τραύμα στους αθλητές και μέτρησαν επίσης τον καρδιακό ρυθμό. Οι Wells et al²¹ περιλάμβαναν τον ρυθμό παλμών ως μέτρο για τους πάσχοντες από τη φοβία. Οι Church et al., (2013) πραγματοποίησαν μια τριπλή-τυφλή, τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή συγκρίνοντας το EFT για να συζητήσουν τη θεραπεία και να εφαρμόσουν σε ένα μη κλινικό δείγμα 83 συμμετεχόντων. Βρήκαν σημαντικές μειώσεις στην κορτιζόλη της ορμόνης του στρες. Ωστόσο, μια δοκιμή με μικρότερο δείγμα δεν είχε επαρκή ισχύ για τον εντοπισμό σημαντικών μειώσεων της κορτιζόλης. Δύο κλινικές ιστορικές περιπτώσεις αναφέρουν επίσης μειώσεις της κορτιζόλης (Church et al., 2014, Church et al., 2018).

Οι πιο αποκαλυπτικές μελέτες των φυσιολογικών πτυχών των θεραπειών EFT έχουν εξετάσει τα επιγενετικά του αποτελέσματα. Ένας πληθυσμός βετεράνων με PTSD έκανε 10 συνεδρίες EFT (Church et al., 2018). Μέσα από τη μελέτη φάνηκε πως 6 γονίδια που σχετίζονται με φλεγμονή και ανοσία μπορούσαν να ρυθμιστούν.

Μία πιλοτική μελέτη που συνέκρινε μια χρονική περίοδο EFT με εικονικό φάρμακο σε 4 μη κλινικούς συμμετέχοντες βρήκε διαφορετική έκφραση σε 72 γονίδια (Maharaj, 2016). Αυτά περιελάμβαναν γονίδια που σχετίζονταν με την καταστολή καρκινικών όγκων, προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία, ρύθμιση της αντίστασης στην ινσουλίνη διαβήτη τύπου 2, των συνδρόμων των ερυθρών και των λευκών αιμοσφαιρίων, την ενίσχυση της ανδρικής γονιμότητας, την οικοδόμηση της λευκής ουσίας στον εγκέφαλο, τη μεταβολική ρύθμιση, τη

νευρική πλαστικότητα, την ενίσχυση των κυτταρικών μεμβρανών και τη μείωση του οξειδωτικού στρες.

Η ευρεία λειτουργία αυτής της ομάδας γονιδίων είναι παρόμοια με αυτή που βρίσκεται στην μελέτη των Church et al, (2018) που επιβεβαιώνει τη σύνδεση του EFT με την κακή ρύθμιση των δεικτών φλεγμονής και στρες και την ανοδική ρύθμιση των ανοσολογικών δεικτών.

3.7. Οφέλη από την εφαρμογή και ρίσκο

Η πρακτική EFT είναι μια τεκμηριωμένη θεραπευτική μέθοδος αυτοβοήθειας και πάνω από 100 μελέτες αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητά της (Levy, 2019). Παρακάτω είναι μερικά από τα πολλά οφέλη που συνδέονται με τη θεραπεία.

Αρχικά, μέσα από μελέτες (Clond, 2016), έχει βρεθεί ότι η τεχνική EFT έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στη διαδικασία υπέρβασης του άγχους και των σχετικών συμπτωμάτων, όπως προβλήματα στον ύπνο, κόπωση και χρόνιο πανικό. Επιστημονικές μελέτες έχουν επίσης βρει κάποια υποστήριξη της EFT για την κατάθλιψη.

Στη μελέτη που αναφέρθηκε παραπάνω, μετά από μια εκπαίδευση συνολικής διάρκειας τεσσάρων ημερών στη μέθοδο EFT, οι συμμετέχοντες βίωσαν «σημαντική πτώση του άγχους (-40%), της κατάθλιψη (-35%), της διαταραχής μετατραυματικού στρες (-32%). Σημαντικές βελτιώσεις βρέθηκαν στον καρδιακό ρυθμό ανάπαυσης, στην κορτιζόλη και στη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση (Church et al., 2018).

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών πολλές μελέτες έχουν διεξαχθεί σε μια προσπάθεια να επικυρωθεί η σημασία της παρακολούθησης EFT και παρόμοιες τεχνικές για να προσδιοριστεί πώς μπορούν να λειτουργήσουν. Μια μετα-ανάλυση διαπίστωσε ότι μεταξύ 14 διαφορετικών μελετών, η θεραπεία τεχνικής συναισθηματικής ελευθερίας οδήγησε σε σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους στους ενήλικες που πάσχουν από ψυχολογική δυσφορία (Nelms & Castel, 2016).

Σύμφωνα με μια ανασκόπηση του αποδείχθηκε ότι η τεχνική EFT που εφαρμόζεται στην κλινική πρακτική έχει αποδειχθεί ότι ρυθμίζει τις ορμόνες του

στρες και την λειτουργία των ατελειών και τη βελτίωση διαφόρων νευρολογικών δεικτών γενικής υγείας (Craig, 2016). Οι επιγενετικές επιδράσεις του EFT περιλαμβάνουν τη ρύθμιση των γονιδίων ανοσίας και την κακή ρύθμιση των γονιδίων της φλεγμονής.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τουλάχιστον έξι καλά ελεγχόμενες μελέτες έχουν δείξει ότι το EFT λειτουργεί διαφορετικά από το εικονικό φάρμακο.

Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι όταν τα άτομα τοποθετήθηκαν τυχαία είτε σε μια ομάδα τεχνικής συναισθηματικής ελευθερίας, είτε σε ομάδα ψυχοθεραπείας είτε σε ομάδα χωρίς θεραπεία, η ομάδα που έλαβε θεραπείες EFT παρουσίασε μειώσεις στα επίπεδα κορτιζόλης και μια σειρά βελτιώσεων στους δείκτες ψυχολογικής δυσφορίας.

Η θεραπεία με EFT διήρκεσε 30 λεπτά και μετρήθηκε η σιελογόνια κορτιζόλη πριν και πάλι 30 λεπτά μετά την παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα EFT παρουσίασε σημαντικές βελτιώσεις όχι μόνο στα επίπεδα της κορτιζόλης, αλλά και βαθμολογίες για άγχος, κατάθλιψη και συνολική σοβαρότητα των συμπτωμάτων.

Σε μελέτες που έχουν γίνει διαχρονικά, οι τεχνικές EFT έχουν δείξει αποτελεσματικότητα στη θεραπεία της μετατραυματικής διαταραχής άγχους (PTSD) και των σχετικών συμπτωμάτων. Το πρωτόκολλο EFT μπορεί να λειτουργήσει παρόμοια με την παραδοσιακή «θεραπεία ομιλίας» σε κάποιο βαθμό, αλλά να είναι πιο αποτελεσματικό για ορισμένους ανθρώπους επειδή εμπλέκει τόσο το μυαλό όσο και το σώμα (Craig, 2016).

Η αποτελεσματικότητά της τεχνικής για τη μετατραυματική διαταραχή άγχους (PTSD) έχει διερευνηθεί σε ποικίλες δημογραφικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των βετεράνων του πολέμου, των θυμάτων της σεξουαλικής βίας, των συζύγων των ατόμων που πάσχουν από PTSD, των επιζώντων με τροχαίο ατύχημα, των κρατουμένων, των νοσηλευτών, των εφήβων και των επιζώντων και ανθρωπογενείς καταστροφές.

Σε μια διαχρονική ανάλυση που εξέτασε τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης EFT σε βετεράνους που εμφάνισαν με PTSD διαπίστωσε ότι μετά από τρεις

συνεδρίες θεραπείας το 60% των συμμετεχόντων δεν πληρούσε πλέον τα κλινικά κριτήρια PTSD και μετά από έξι συνεδρίες ο αριθμός αυτός αυξήθηκε στο 86%. Η πλειοψηφία αυτών των βελτιώσεων διήρκεσε τουλάχιστον τρεις έως έξι μήνες (Church et al., 2018).

Παρόλο που τα ευρήματα σχετικά με τα θετικά αποτελέσματα του EFT είναι ελπιδοφόρα, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η τεχνική αυτή δεν θα πρέπει να θεωρείται ως «συνήθης θεραπεία» για τα άτομα με ψυχικές διαταραχές. Θεωρείται μια εναλλακτική θεραπεία που δεν πρέπει να υποκαθιστά τις θεραπευτικές προσεγγίσεις όπως η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία.

Η τεχνική της συναισθηματικής απελευθέρωσης θα πρέπει να θεωρείται ως συμπληρωματική θεραπεία, η οποία χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με πράγματα όπως ο υγιεινός τρόπος ζωής (τρώγοντας μια θρεπτική και διατροφική διαίτα), παραδοσιακή θεραπεία, πρακτικές ανακούφισης του στρες όπως διαλογισμό ή προσευχή και ενδεχομένως φαρμακευτική αγωγή.

3.8. Η σημασία των εργαλείων συναισθηματικής απελευθέρωσης

Η βασική προϋπόθεση για την εφαρμογή της ενεργειακής ψυχοθεραπείας είναι ότι τα έντονα συναισθήματα δυσφορίας, ειδικά σε περιόδους τραυματισμού ή αναστάτωσης, μπορούν να δημιουργήσουν διαταραχές σε ένα ή περισσότερα από τα ενεργειακά συστήματα του σώματος. Εάν αγνοηθούν ή αφεθούν χωρίς θεραπεία, αυτές οι διαταραχές μπορούν να συμβάλουν σε ένα ευρύ φάσμα σωματικών και συναισθηματικών ζητημάτων (Gaesser & Karan, 2017). Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν: αντιδράσεις του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, θολή σκέψη, μυϊκή ένταση, διαταραγμένη πέψη και κακός ύπνο, μειωμένη σεξουαλική απόκριση και πολλά άλλα. Μπορούν επίσης να συμβάλλουν σε ορμονικές και βιοχημικές αντιδράσεις που μπορούν να επηρεάσουν τη βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη υγεία.

Το πρωτόκολλο EFT είναι μια απλή διαδικασία που λειτουργεί για να ηρεμήσει τις διαταραχές στα ενεργειακά πεδία των ατόμων. Ξεκινάει με την προσαρμογή στο συγκεκριμένο θέμα που υπάρχει πρόβλημα και συνεχίζει παρατηρώντας τις σωματικές, πνευματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις που

νοιώθουν τα άτομα ενώ σκέφτονται το θέμα. Μόλις εντοπιστεί, γίνεται ένας συνδυασμός των αρνητικών σκέψεων που εκφράζουν τα άτομα σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας με μια σύντομη επιβεβαίωση της αποδοχής από τον εαυτό τους, ενώ τρίβουν παράλληλα συγκεκριμένες περιοχές στο χέρι ή στο άνω στήθος. Η θεραπεία της διαταραγμένης ενέργειας γίνεται καθώς τα άτομα χτυπάνε με τα δάχτυλά τους σε μια σειρά από μεσημβρινούς. Συγχρόνως εστιάζουν στις δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με το θέμα που θέλουν να αντιμετωπίσουν (Baker & Hoffman, 2015). Μαζί, οι ενέργειες αυτές εναρμονίζουν τα ενεργειακά συστήματα του σώματος για την εξάλειψη της δυσφορίας και επηρεάζουν θετικά το πνεύμα και το σώμα.

Νέα έρευνα αποδεικνύει ότι οι θεραπείες αυτών των "ενεργειακών διαταραχών" που χρησιμοποιούν την ενεργειακή ψυχοθεραπεία μπορούν να επιφέρουν αξιοσημείωτες μεταβολές στην κατάσταση ευημερίας ενός ατόμου. Εκτός από την εσωτερική εμπειρία ανακούφισης του ατόμου, υπάρχουν φυσιολογικές αλλαγές που μπορούν να μετρηθούν με μια ποικιλία επιστημονικών οργάνων. Για παράδειγμα, η θεραπεία μπορεί να παρουσιάσει θετικές αλλαγές στην ηλεκτρομαγνητική δραστηριότητα του εγκεφάλου, όπως μετράται με εντοπισμό EEG (ηλεκτροεγκεφαλογράφημα) (Chatwin et al., 2016). Επίσης είναι εμφανείς οι θετικές μεταβολές στα μέτρα του στρες όπως ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή πίεση. Το πιο σημαντικό, οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν αυτές τις θεραπείες αναφέρουν δραματικές αλλαγές στη σωματική, συναισθηματική, νοητική και πνευματική τους ευεξία.

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 4^ο: Ερευνητικό μέρος

4.1. Μεθοδολογία έρευνας

Η έρευνα που διεξήχθη στα πλαίσια της ερευνητικής αυτής εργασίας στόχευε στην μελέτη των απόψεων των μαθητών για τις τεχνικές συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT). Επίσης μελετήθηκε το κατά πόσο αυτές οι τεχνικές τους βοήθησαν να ξεπεράσουν το άγχος και τα προβλήματά τους και γενικότερα, αξιολογήθηκε η αποτελεσματικότητα των τεχνικών.

Οι τεχνικές συναισθηματικής απελευθέρωσης έχουν πολύ μεγάλο εύρος εφαρμογών ενώ ταυτόχρονα έχει αποδειχθεί πως είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων. Η τεχνικές χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση από ψυχολογικά και ψυχοσωματικά προβλήματα που προκύπτουν από την ύπαρξη στρες. Τα τελευταία χρόνια, οι τεχνικές EFT χρησιμοποιούνται και στο χώρο της εκπαίδευσης για να βοηθήσει τους μαθητές να ξεπεράσουν αρνητικές στιγμές, συγκρούσεις και το άγχος των εξετάσεων.

Όπως προκύπτει, οι τεχνικές EFT έχουν πολλαπλές εφαρμογές, παρ' όλα αυτά δεν έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες, ειδικά σε μαθητές για να αποδείξουν την αποτελεσματικότητα των τεχνικών στην βελτίωση της κατάστασής τους και των συναισθημάτων τους. Ειδικά στην Ελλάδα ο τομέας αυτός έχει πολύ μικρή ερευνητική δραστηριότητα. Αυτός είναι και ο βασικός λόγος εκπόνησης της μελέτης αυτής, για τη διεύρυνση του ερευνητικού πεδίου όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα που έχουν οι τεχνικές EFT στη βελτίωση του άγχους των μαθητών.

Για τη διεξαγωγή της μελέτης και την ανάλυση των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν από τις συνεντεύξεις, ως μεθοδολογία ανάλυσης επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα και η μέθοδος της Θεμελιωμένης Θεωρίας. Μέσω της ποιοτικής έρευνας γίνεται δυνατή και σε βάθος η μελέτη ενός πολυσύνθετου φαινομένου, όπως της συναισθηματικής απελευθέρωσης όπως άλλωστε υποστηρίζει και ο McLeod (2011).

Πιο συγκεκριμένα, η ποιοτική προσέγγιση είναι η καταλληλότερη για τη μελέτη και διερεύνηση προσωπικών εμπειριών, αξιών και στάσεων. Ειδικότερα, η ποιοτική προσέγγιση έχει χαρακτηριστεί βιβλιογραφικά ως η πλέον κατάλληλη

μεθοδολογία για την αξιολόγηση απόψεων, στάσεων και εμπειριών των Νοσηλευτών (Gantley et al., 1999). Φαινόμενα όπως τα συναισθήματα, οι αντιλήψεις και οι στάσεις δεν είναι δυνατόν να μελετηθούν με την ποσοτική μέθοδο με αξιοσημείωτη την υποκειμενικότητα της έρευνας επειδή επιτρέπει την έκφραση των εμπειριών και των συναισθημάτων των μαθητών καταγράφοντας την υποκειμενική πραγματικότητα της βιωμένης εμπειρίας διότι επεξεργάζεται το «πώς» ενός φαινομένου και όχι το «γιατί» (Cassel & Symon, 2004).

Επίσης, για τη διεξαγωγή της έρευνας εφαρμόστηκε η Θεμελιωμένη Θεωρία (Grounded Theory) (Glaser & Strauss, 1967), η οποία αποτελεί μια μεθοδολογική προσέγγιση που αποσκοπεί στην παραγωγή θεωρίας και είναι θεμελιωμένη σε εμπειρικά δεδομένα, τα οποία συλλέγονται και αναλύονται με συστηματικό τρόπο και χρησιμοποιούνται για την ανακάλυψη των νοημάτων και των απόψεων των συμμετεχόντων (Τσιώλης 2014; Φραγκιαδάκη, 2010; Babbie, 2011).

Στα πλαίσια αυτά, η Θεμελιωμένη Θεωρία χρησιμοποιήθηκε για την εις βάθος κατανόηση και ερμηνεία των φαινομένων που μελετώνται. Παράλληλα, θεωρήθηκε ιδανική μέθοδος για περιπτώσεις στις οποίες ένα θέμα ερευνάται για πρώτη φορά, με σκοπό την καλύτερη κατανόησή του. Η Θεμελιωμένη Θεωρία ή εμπειρικά θεμελιωμένη θεωρία είναι μια «γενικευμένη μεθοδολογία για την ανάπτυξη θεωρίας, η οποία βασίζεται σε δεδομένα τα οποία έχουν συλλεχθεί και αναλυθεί με συστηματικό τρόπο».

Αναλυτικότερα, η μεθοδολογία της Θεμελιωμένης Θεωρίας ορίζεται ως «μια επαγωγική μεθοδολογία δημιουργίας θεωρίας που δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να αναπτύξει μια θεωρητική περιγραφή των γενικευμένων χαρακτηριστικών κάποιου ζητήματος ενώ ταυτόχρονα θεμελιώνει την περιγραφή αυτή σε εμπειρικές παρατηρήσεις και δεδομένα». Η σημαντικότερη διαφορά της θεμελιωμένης θεωρίας από άλλες μεθοδολογικές προσεγγίσεις είναι η συνεχής διάδραση μεταξύ των σταδίων της συλλογής και ανάλυσης δεδομένων. Ο ερευνητής ξεκινάει κάποια μελέτη χωρίς να έχει προδικάσει ποια ακριβώς είναι τα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία διαμορφώνει και ανασκευάζει μετά από κάθε κύκλο συλλογής και ανάλυσης δεδομένων ακολουθώντας μια επαναληπτική διαδικασία. Σκοπός του ερευνητή είναι η αναζήτηση επαναλαμβανόμενων

προτύπων τα οποία αποτελούν αξιόπιστες ενδείξεις που μπορούν να υποστηρίξουν ένα θεωρητικό ισχυρισμό (Glaser & Strauss, 1967).

Πιο συγκεκριμένα, στην ποιοτική έρευνα αυτή που διενεργήθηκε συγκεντρώθηκε ένας μεγάλος όγκος υλικού. Για τη διαχείριση αυτού του όγκου των δεδομένων έπρεπε να μειωθεί το επίπεδο της πολυπλοκότητας και να γίνει οργάνωση των στοιχείων που συγκεντρώθηκαν κατά την έρευνα. Η διαχείριση του συνόλου των πληροφοριών οι οποίες συγκεντρώθηκαν αποτέλεσε μία από τις πρώτες ενέργειες της αναλυτικής διαδικασίας. Στη βάση της διαδικασίας της κωδικοποίησης στα πλαίσια της ποιοτικής έρευνας έγινε η μετάβαση από τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν, σε θεωρητικές έννοιες και στη συνέχεια η κατηγοριοποίηση τους σύμφωνα με τις αρχές της Θεμελιωμένης Θεωρία όπως περιγράφονται στην βιβλιογραφία (Τσιώλης, 2014). Στα πλαίσια της κωδικοποίησης, τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις συνομιλίες και τις συνεντεύξεις ταξινομήθηκαν και ενσωματώθηκαν εντός ενός συγκεκριμένου θεωρητικού πλαισίου

Η κωδικοποίηση, λειτουργώντας σαν μία αφαιρετική διαδικασία που χρησιμοποιείται για τη μετάβαση από τα δεδομένα στις θεωρητικές ταξινομήσεις διακρίνεται σε τρία συνολικά στάδια. Τα στάδια αυτά συμπεριλαμβάνουν την διαδικασία της ανοιχτής κωδικοποίησης, την διαδικασία της κατ' άξονα κωδικοποίησης και τέλος, τη διαδικασία της επιλεκτικής κωδικοποίησης (Τσιώλης, 2014).

Αρχικά, η διαδικασία της ανοιχτής κωδικοποίησης παράγονται έννοιες οι οποίες λαμβάνουν μία πρώτη μορφή και ξεκινά η διαπραγμάτευση του αντικειμένου που εξετάζεται. Στη συνέχεια, στο επόμενο στάδιο της κωδικοποίησης εμπλουτίζονται οι κατηγορίες οι οποίες παράχθηκαν προηγουμένως και οργανώνονται γύρω από συγκεκριμένους θεωρητικούς άξονες. Τέλος, στο τελευταίο στάδιο της επιλεκτικής κωδικοποίησης σαν στόχος τέθηκε η ολοκλήρωση της έρευνας και οικοδόμηση του συνεκτικού θεωρητικού συστήματος χρησιμοποιήθηκε για την αξιοποίηση και την ενσωμάτωση των βασικών κατηγοριών για τη σύλληψή του εξεταζόμενου φαινομένου (Τσιώλης, 2014).

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο της μη δομημένης συνέντευξης. Έτσι, οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να εκφράζονται ελεύθερα, απαντώντας σε ερωτήσεις ανοικτού τύπου.

Υλικό και μέθοδος συλλογής δεδομένων

Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 10 μαθητές του Λυκείου της Αττικής, με μέσο όρο ηλικίας 16 ετών. 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.

Όπως προαναφέρθηκε, η ανάλυση των συνεντεύξεων έγινε με βάση τις αρχές της Θεμελιωμένης Θεωρίας (Grounded Theory)», η οποία αποτελεί μια μεθοδολογική προσέγγιση που αποσκοπεί στην παραγωγή θεωρίας θεμελιωμένη σε εμπειρικά δεδομένα, τα οποία συλλέγονται και αναλύονται με συστηματικό τρόπο μέσω της συνεχούς αλληλοτροφοδότησης των διαδικασιών κωδικοποίησης

των διαφορετικών σταδίων της συνέντευξης (Τσιώλης, 2014; Φραγκιαδάκη, 2010; Babbie, 2008).

4.2. Ηθική και δεοντολογία

Η συμμετοχή των μαθητών ήταν είναι εθελοντική, χρησιμοποιήθηκαν ψευδώνυμα που οι ίδιοι επέλεξαν ενώ κριτήριο εισαγωγής τους στη μελέτη αποτέλεσε η κατανόηση της έρευνας και το ενδιαφέρον για τα αποτελέσματα των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης.

4.3. Χρονοδιάγραμμα και εργαλεία μελέτης

Η συλλογή των δεδομένων είχε διάρκεια τριών μηνών και ξεκίνησε τον Φεβρουάριο του 2020, χρησιμοποιήθηκε ένα ελεύθερο ερωτηματολόγιο με μη-δομημένες ερωτήσεις που εκτός από τα Δημογραφικά χαρακτηριστικά, σε μια χαλαρή συνέντευξη έγινε προσπάθεια εντοπισμού των αγχωδών αρνητικών συναισθημάτων των συμμετεχόντων μαθητών.

Οι συνεντεύξεις ήταν μαγνητοφωνημένες και οι ερευνητικές παρατηρήσεις καταγραφώθηκαν σε τετράδιο από τον ερευνητή.

4.4. Κριτήρια αποκλεισμού

Κριτήριο αποκλεισμού στην παρούσα μελέτη 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.

4.5. Αποτελέσματα έρευνας

Οι θεματικές κατηγορίες οι οποίες διαμορφώθηκαν συνολικά αναλύονται παρακάτω.

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 συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην επαναληψιμότητα.

Μια σημαντική κατηγορία που προέκυψε από τις συνεντεύξεις των μαθητών είναι η πρώτη επαφή τους με τις τεχνικές συναισθηματικής απελευθερώσεις (EFT) και οι αρχικές τους αντιδράσεις. 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 φαινόntonταν 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 ok 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 επαναληπτικότητα της τεχνικής η οποία, όπως φαίνεται από τις απαντήσεις, είναι μεγάλη.

«δεν πίστευα ότι θα απέδιδε καθόλου. Μάλιστα, τα expectation 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»

Όπως προέκυψε από την αξιολόγηση των απαντήσεων των μαθητών, 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. Οι μαθητές, έχουν ο καθένας ξεχωριστά, διαφορετικούς λόγους χρήσης των τεχνικών, όπως είναι ο φόβος και το άγχος, τα οποία συναισθήματα προκύπτουν από διαφορετικές αιτίες, έτσι αξίζει να διερευνηθούν.

Η επόμενη κατηγορία η οποία προέκυψε από την ερμηνεία των αφηγήσεων των μαθητών είναι οι λόγοι χρήσης των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης από τους μαθητές. 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.

Αρχικά, μελετήθηκε σαν παράγοντας το άγχος, το οποίο πρόκυπτε για τους μαθητές, είτε για τα μαθήματα είτε - στα περισσότερα αγόρια - για τα αγωνίσματα στις αθλητικές τους δραστηριότητες καθώς και το συναισθηματικό άγχος.

«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 παράγοντας. 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.

Στη συνέχεια, των συνεντεύξεων η κατηγορία που προκύπτει είναι η ανάκληση και απελευθέρωση των αρνητικών συναισθημάτων και συμπτωμάτων μετά την εφαρμογή του EFT. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι περισσότεροι μαθητές που εφάρμοσαν το EFT είτε για σωματικούς πόνους είτε για κάποια αρνητικά συναισθήματα είχαν την εμπειρία να βιώσουν εικόνες από το παρελθόν τους.

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, η 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 άνοιζες 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 εντύπωση 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.

Η τέταρτη κατηγορία με βάση τα ευρήματα της μελέτης είναι ο εντοπισμός της αιτίας ή των αιτιών πρόκλησης του αρνητικού συναισθήματος. οι

περισσότεροι συμμετέχοντες έδειξαν να έχουν συνειδητοποιήσει τα προβλήματά τους αλλά και να έχουν κατανοήσει πλήρως ποια συμβάντα στην ζωή τους είναι η αιτία που τους προκαλεί τα έντονα αρνητικά συναισθήματα και τα σωματικά συμπτώματα.

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 σχετίζονταν 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 πειράζει 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»

Όπως προέκυψε από την αξιολόγηση των απαντήσεων των μαθητών, οι περισσότεροι κατάφεραν να εντοπίσουν το τραύμα που τους οδήγησε στη δημιουργία αρνητικού συναισθήματος. Ωστόσο, υπήρχαν μαθητές που μετά από την συνειδητοποίηση τις 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 πύονΤο 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 κύστη και φύγει το πύον 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.

Η σημαντικότερη κατηγορία η οποία προέκυψε από την επεξεργασία και ανάλυση των συνεντεύξεων είναι οι διαφορές μεταξύ της ομαδικής και της ατομικής συνεδρίας και οι προτίμησή τους. Η πλειοψηφία των μαθητών ήθελε και τις δυο τεχνικές.

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 κορίτσιαήμασταν 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 είπε και μια φίλη που
έχει κάνει ψυχανάλυση φτάνεις στην αιτία του κακού»*

Όπως προέκυψε από την αξιολόγηση των απαντήσεων των μαθητών, σε αυτήν την κατηγορία η ομαδική τεχνική είναι χρήσιμη σαν group therapy χωρίς να μπορείς εύκολα να αναφέρεις πράγματα προσωπικά αλλά βοηθάει πολύ την ομάδα να βρει την ισορροπία της. Ενώ στην ατομική μπορείς να εμβαθύνεις να εντοπίσεις το τραύμα σου και να το διαχειριστείς.

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.

Προχωρώντας στην επόμενη κατηγορία , οι μαθητές ερωτήθηκαν σχετικά με τα αποτελέσματα που είδαν από την εφαρμογή της διαδικασίας την αλλαγή των συναισθημάτων τους, και των σωματικών συμπτωμάτων καθώς και αν άλλαξε κάτι στην ζωή τους. Το μεγαλύτερο πλήθος των μαθητών που συμμετείχαν επικεντρώθηκε στα αρνητικά συναισθήματα του άγχους του φόβου και του θυμού.

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 μηδένισα, 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 μπορούσαμε 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.

Στο επόμενο στάδιο οι μαθητές ερωτήθηκαν σχετικά με το σώμα τους και αν ένιωθαν 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»

Όπως προέκυψε από την ανάλυση των απαντήσεων των μαθητών, 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.

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 τον 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 άφηγες κάτι ανοικτό.... ΕFTένιωθα 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»

Όπως προκύπτει από την ανάλυση των απαντήσεων των μαθητών, 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 λύτρωση»

«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 γύρω 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 ψάξει γιατί πιστεύω ότι είναι ιδανικό σε ομάδες να εφαρμόζετε»

Από την ανάλυση των απαντήσεων που έδωσαν οι μαθητές προέκυψε ότι 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.

4.6. Συζήτηση

Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η εκτέλεση των τεχνικών EFT και η εφαρμογή των μεθόδων άσκησης πίεσης στα σημεία αποτελεί αποτελεσματικό μέσο για τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων τους άγχους, του φόβου και της πίεσης.

Στην μελέτη αυτή, διερευνήθηκαν οι αντιλήψεις των μαθητών για την αποτελεσματικότητα της τεχνικής, όλα τα συναισθήματα που τους δημιούργησε και η αποτελεσματικότητά της. μελετήθηκε η πρώτη εμπειρία των μαθητών από

την εφαρμογή των μεθόδων. Σχετικά με τις αρχικές αντιδράσεις των μαθητών στην εφαρμογή των μεθόδων, οι περισσότεροι βρήκαν ευχάριστη και εύκολη την τεχνική, παρ' όλο που στην αρχή τους φάνηκε αστεία. Το γεγονός ότι την βρήκαν εύκολη ενισχύει την πιθανότητα επαναληψιμότητας της τεχνικής και την πιθανότητα οι μαθητές να την εφαρμόσουν μόνοι τους στο σπίτι.

Η ευκολία της εφαρμογής της τεχνικής και η μεγάλη χρησιμότητα, που οδηγούν στην επαναληψιμότητα της έχει επιβεβαιωθεί και από άλλες έρευνες, όπως αυτή της Paterson (2013). Επίσης, σχετική μελέτη της Bach και συνεργατών (2019), έδειξε ότι η εφαρμογή των τεχνικών έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα και στην περίπτωση που γίνεται επαναλαμβανόμενη αυτό – εφαρμογή.

Στη συνέχεια οι μαθητές μίλησαν για τους λόγους χρήσης των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης. Όπως προέκυψε, μέσα από την ανάλυση των δεδομένων τα κυριότερα συμπτώματα που εντοπίστηκαν ήταν αυτά του φόβου και του άγχους.

Όπως αναφέρεται και από σχετική εμπειρική μελέτη της Strawbridge, (2019), 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. 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 κολεγίου επιθυμούσαν να δοκιμάσουν την τεχνική διότι αντιμετώπιζαν συχνά την κατάθλιψη λόγω τους στρες (Nelms & Castel, 2016).

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.

Παρακάτω, οι μαθητές περιέγραψαν πως βίωσαν την εμπειρία τους όταν κλήθηκαν να ανακαλέσουν και να απελευθερώσουν αρνητικά συναισθήματα που ενδεχομένως να είχαν. Στο πεδίο αυτό κάποιοι μαθητές εντόπισαν το τραύμα τους ανακτώντας κάποια μνήμη ή βιώνοντας συναισθήματα. Τα συναισθήματα αυτά τους προκάλεσαν φόβο ή ένοιωσαν να ξανά βιώνουν τη ίδια στιγμή.

Οι Diepold και Goldstein (2008) 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.

Στη συνέχεια οι μαθητές ρωτήθηκαν για τις αιτίες πρόκλησης του αρνητικού συναισθήματος και φαίνεται πως τα άσχημα συναισθήματά τους, είτε αυτά έχουν να κάνουν με φόβο, είτε με άγχος, σχετίζονταν με τα διαγωνίσματα ή με δραστηριότητες. Παρ' όλα αυτά υπήρχαν και μαθητές που μέσα από τη διαδικασία της εφαρμογής των τεχνικών EFT ανακάλυψαν κάποιο τραύμα που είχαν, το οποίο αποτέλεσε την αιτία δημιουργίας δυσάρεστων συναισθημάτων. Οι μαθητές αυτοί, μέσα από την συνειδητοποίηση τις αιτίας βίωσαν μία λύτρωση.

Όπως υποστηρίζεται και από σχετική έρευνα, η τεχνική EFT εντάσσεται στα πλαίσια της συμπληρωματικής ψυχοθεραπείας και μπορεί να προσφέρει επιπρόσθετα υψηλά οφέλη στην ψυχολογία των μαθητών ενισχύοντας την σημαντικότητα του θέματος. Η απελευθέρωση αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να αποβεί σωτήρια δημιουργώντας θετικά αποτελέσματα αν τα άτομα μάθουν να διαχειρίζονται και να εκφράζουν με παραγωγικό τρόπο τα συναισθήματά τους, γεγονός που θα προσφέρει πολλαπλά οφέλη και σημαντική βελτίωση του επιπέδου υγείας σε διάφορους τομείς της ζωής τους αλλά και ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Στη συνέχεια εξετάστηκαν οι διαφορές που μπορεί να έχουν οι ατομικές και ομαδικές συνεδρίες έτσι ώστε οι μαθητές να έχουν πιο καλά αποτελέσματα για τη μείωση του άγχους και του φόβου τους. Από την έρευνα που έγινε και την μελέτη των απαντήσεων των μαθητών προέκυψε ότι προτιμούσαν την ατομική θεραπεία εφόσον πίστευαν ότι μπορούσαν να εκφραστούν πιο ελεύθερα και ότι λειτουργούσε γι' αυτούς σαν ψυχοθεραπεία.

Αυτή η πεποίθησή των μαθητών ενδεχομένως και να επιδρά αρνητικά στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων άγχους τους εφόσον, σύμφωνα με μελέτη των Kelly & Barsade, (2001), σύγχρονα μοντέλα σε ομαδικό επίπεδο κάνουν λόγο για ομαδικό συναίσθημα- 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.

Τέλος, έγινε μελέτη των αποτελεσμάτων των αρνητικών συναισθημάτων και σωματικών συμπτωμάτων μετά από την εφαρμογή του EFT. Πριν την τεχνική στην πλειοψηφία των μαθητών τα αρνητικά συναισθήματα με την κλίμακα του δέκα άγγιζαν το δέκα, ενώ μετά την εφαρμογή, το σύνολο των μαθητών ανέφερε μεγάλη αποτελεσματικότητα και οι περισσότεροι είπαν πως η ένταση των συναισθημάτων τους έπεσε στο 0.

Από σχετική μελέτη, των Kalla et al., (2018), 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 προσπάθεια τους να αποδείξουν στους γονείς η τον κοινωνικό περίγυρο την αξία της οντότητας του.

Επίσης, 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 (Budi & Arianto).

Συμπεράσματα – Επίλογος

Η έρευνα αυτή, είχε σαν σημείο αναφοράς την μελέτη των απόψεων των μαθητών για τις τεχνικές συναισθηματικής απελευθέρωσης. Μέσα από τη μελέτη προέκυψαν κάποια πολύ σημαντικά συμπεράσματα τα οποία σχετίζονταν τις διαφορετικές απόψεις των μαθητών όσον αφορά στη μείωση του άγχους τους από την εφαρμογή της μεθόδου αλλά και σε σχέση με επιπλέον ανάγκες που μπορεί να έχουν.

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. Από την αξιολόγηση των συμπερασμάτων που προέκυψαν από τη συνέντευξη των μαθητών συμπεραίνεται ότι οι τεχνικές αυτές βοήθησαν σε πολύ μεγάλο βαθμό τους μαθητές να ξεπεράσουν το άγχος τους.

Οι μαθητές, μέσα από την έρευνα είχαν την ευκαιρία να περιγράψουν συνολικά την εμπειρία απελευθέρωσης των συναισθημάτων τους. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι οι μαθητές είχαν τη δυνατότητα να απελευθερώσουν τα αρνητικά συναισθήματα τους, γεγονός που τους ωφέλησε σε μεγάλο βαθμό. 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.

Κατά τη διεξαγωγή της έρευνας υπήρχαν κάποιοι σημαντικοί περιορισμοί. Το χρονικό περιθώριο διεξαγωγής ήταν στενό και το γεγονός αυτό δεν επέτρεψε τη συμμετοχή ενός μεγαλύτερου δείγματος για τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων. Σε περίπτωση που το δείγμα ήταν μεγαλύτερο ενδεχομένως θα μπορούσε να είχε εξετασθεί και κάποια άλλη πτυχή των αντιδράσεων των μαθητών στην εφαρμογή των μεθόδων που, στην περίπτωση αυτή, δεν έγινε αντιληπτή.

Ενδιαφέρον θα παρουσίαζε μια μελλοντική μελέτη σε δείγμα φοιτητών σχετικά με τις απόψεις τους για την αντιμετώπιση του άγχους των εξετάσεων και η σύγκριση ανάμεσα σε διαφορετικούς επιστημονικούς κλάδους.

Βιβλιογραφία

Gerrish, K., & Lacey A., (2006), *The research process in nursing*. Oxford: Blackwell Publishing.

Babbie, E. (2008/2011). *Introduction to social research* (edited by Zafeiropoulos, K. & Vogiatzis, G.). Athens: Review. Chapter 12: Analysis of Qualitative Data. (Pp. 515-563).

Babbie, E. (2008/2011). *Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα* (επιμ. Κ. Ζαφειρόπουλος, μτφρ. Γ. Βογιατζής). Αθήνα: Κριτική. Το Κεφάλαιο 12: Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. (Σελ. 515-563).

Baker, A. H., & Siegel, M. A. (2010). Emotional freedom techniques (EFT) reduces intense fears: A partial replication and extension of Wells et al. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 2, 13-30.

Baldwin, P. (1999). Stress and the nurse. *Nursing Standard*, 13(16), 22-24.

Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (2009). Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and emotional freedom techniques, and cognitive behavioral therapy for treatment of test anxiety in university students. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 5, 338-340.

Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A. (2013). 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*, 1.

Brink, J.P., & Wood, J. M. (1998). *Advanced design in nursing research*. 2nd ed. London: Sage

Brown, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*, 3:77–101.

Callahan, R. (1997). Thought Field Therapy: the case of Mary. *Electronic Journal of Clinical Psychology*, 57, 1251

- Carter, R. (1998). *Mapping the mind*. Berkeley: University of California Press.
- Casbarro, J. (2005). *Test anxiety & what you can do about it: A practical guide for teachers, parents and kids*. Port Chester, NY: Dude Publishing.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295.
- Church, D., & Brooks, A. J. (2010). The effect of a brief EFT (Emotional Freedom Techniques) self-intervention on anxiety, depression, pain and cravings in healthcare workers. *Integr Med Clin J*. 9(5):40–44.
- Church, D., De Asis, M.A., & Brooks, A.J. (2012). *Short group intervention with emotional freedom techniques for depression in students: a randomized controlled trial*. Press Res Treat.
- Church, D., Hawk, C., Brooks, A.J., et al., (2013). Improving psychological trauma symptoms in veterans using emotional freedom techniques: a randomized controlled trial. *J Nerv Ment Dis*, 201, 153-160.
- Church, D., (2013). EFT Clinic as a documented practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, 4, 645-654.
- Church D., (2013). *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press, 4: 64
- Church, D. (2013). *The EFT mini-manual*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Church, D. (2013). *Pain, depression, and anxiety after PTSD symptom remediation in veterans*. *Explore: The Journal of Science and Healing*, in Press.
- Church, D., & Downs, D. (2012). Sports confidence and critical incident intensity after a brief application of emotional freedom techniques: A pilot study. *Sport Journal*, 15.
- Cizek, G. J., & Burg, S. S. (2006). *Addressing test anxiety in a high-stakes environment: Strategies for classrooms and schools*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

- Craig, G., & Fowlie, A., (1995). *Techniques of emotional freedom: The manual*. Sea Ranch, CA: Writers.
- Craig, G. (2011). *The EFT manual*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Craig, G., & Fowlie, A. (1995). *Emotional freedom techniques: The manual*. Sea Ranch, CA: Gary Craig.
- Feinstein, D., (2012). Stimulation Acupoint in the Treatment of Psychological Disorders: Elements of Efficacy. *Rev Gen Psychol*. 16, 364-380.
- Feinstein, D. (2009). Controversies in energy psychology. *Energy Psychology: Theory, Research, Practice, Training*, 1, 45-56.
- Fox, L., & Malinowski, P. (2013). Improvement in study-related emotions in undergraduates following emotional freedom techniques (EFT): A single-blind controlled study. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, in Press.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York: Bantam Books.
- Goetz, T., Preckel, F., Zeidner, M., & Schleyer, E. (2008). Big fish in big ponds: A multilevel analysis of test anxiety and achievement in special gifted classes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(2), 185-198.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Holloway I, Todres L., (2003). The status of method: Flexibility, consistency and coherence. *Qual Res*, 3, 345–357
- Huberman M., Miles B., (1998). Data management and analysis method. In: Denzin KN, Lincoln SY (eds) *Collecting and interpreting qualitative materials*. Thousand Oaks, Sage Publ, 179–210
- Jain, S., & Rubino, A. (2012). The effectiveness of emotional freedom techniques (EFT) for optimal test performance: A randomized controlled trial. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 4, 13-24.

- Kalla M, Simmons M, Robinson A, & Stapleton P., (2018), Emotional Freedom Techniques (EFT) as a Practice for Supporting Health Care for Chronic Diseases: The Perspective of Trainees. *Disabil Rehabil*, 40, 1654-1662.
- Karatzias, T., Power, K., Brown, K., McGoldrick, T., Begum, M., Young, J., & Loughran, P. (2011). A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder. *The Journal of Nervous and Mental disease*, 199(6), 372-378.
- Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (2009), Pilot study of Emotional Freedom Techniques, Wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and Emotional Freedom Technique, and Cognitive Behavioral Therapy for treatment of test anxiety in university students. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 5(6), 338- 340.
- Lee, J.-H, & Kim, J. W. (2015). *Randomized controlled trial for the evaluation of the effects of EFT-Insomnia (EFT-I) for the elderly*. Master's Thesis, Korea: Kyung Hee University.
- Mantzoukas, S., (2004). Issues of representation within qualitative inquiry. *Qual Health Res*, 14, 994–1007
- McLeod, J. (2011). *Qualitative reserarche in counshelling and psychotherapy* London: Sage
- McLeod, J. (2013). *An introduchion to counseling*, UK: Mc Graw-Hill Education
- Medina, J. (2008). *Brain rules: 12 principles for surviving and thriving at work, home, and school*. Seattle, WA: Pear Press.
- Morse, M. J, & Field, A.P., (1996). *Nursing research: The application of qualitative approach*. London, Chapman & Hall, 1996
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36, 36- 48.

Peleg-Popko, O., & Klingman, A. (2002). Family environment, discrepancies between perceived actual and desirable environment, and children's test and trait anxiety. *British Journal of Guidance & Counseling*, 30(4), 451-466.

Polit, F.D, (1999). *Hungler PB. Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia: Lippincott.

Reynolds, A.E., (2015). Is the stimulation of the acupoint active ingredient in emotional freedom (EFT) techniques? A controlled test of teacher burning. *Energy Psychol Therapy Therapy Res*, 7, 14-21.

Ritchie, J., & Lewis, J., (2004). *Qualitative research practice*. London: Sage

Rosenthal, H. (2005). *Test anxiety prevention* (Revised ed.). New York: Brunner, Routledge.

Rowe, J. E. (2005). The effects of EFT on long-term psychological symptoms. *Counseling and Clinical Psychology*, 2, 104-111.

Sezgin, N., & Özcan, B. (2009). The effect of progressive muscular relaxation and Emotional Freedom Techniques on test anxiety in high school students: A randomized controlled trial. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 1, 23-30.

Stapleton, P., Bannatyne, A.J., Urzi, K.C., Porter, B., & Sheldon, T., (2016), Food for thought: a randomised controlled trial of emotional freedom techniques and cognitive behavioural therapy in the treatment of food cravings. *Appl Psychol Health Well Being*, 8, 232–257.

Stapleton, P., Sheldon, T., & Porter, B., (2012). Clinical benefits of Emotional Freedom Techniques on food cravings at 12-months follow-up: a randomized controlled trial. *Energy Psychol Theory Res Treat*, 4, 13–24.

Stapleton, P., & Stewart, M., (2018). *Comparison of the effectiveness of two modalities of group delivery of emotional freedom technique (EFT) intervention for food cravings*. Online versus in-person. paper under review

Stapleton, P. B., Sheldon, T., & Porter, B. (2012). Clinical benefits of Emotional Freedom Techniques on food cravings at 12-months follow-up: A randomized controlled trial. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 4, 1-12.

- Stewart, A., Boath, E., Carryer, A., Walton, I., Hill, L., Phillips, D., & Dawson, K. (2013). Can matrix reimplanting using EFT be effective in the treatment of emotional conditions? *Energy Psychology: The-ory, Research, & Treatment*, in Press.
- Strauss, A., & Corbin, J., (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. 2nd ed. Thousand Oaks. London: Sage.
- Tesch, R., (1990). *Qualitative research: Analysis, types and software tools*. New York: Falmer.
- Wang, Y., Li, K., Kong, J., Nixon, E. E., & Hui, K. K.-S. (2007). The salient characteristics of the central effects of acupuncture needling: Limbic-paralimbic-neocortical network modulation. *Human Brain Mapping*, 30, 1196-1206.
- Wells, S., Polglase, K., Andrews, H. B., Carrington, P., & Baker, A. H. (2013). Evaluation of a meridian-based intervention, emotional freedom techniques (EFT), for reducing specific phobias of small animals. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 943-966.
- Βαρελάς, Υ., (2017), *EFT Τεχνικές συναισθηματικής απελευθέρωσης*. Θεσσαλονίκη: Αρχέτυπο.
- Τσιώλης, Γ. (2014). *Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης στην ποιοτική κοινωνική έρευνα*. Αθήνα: , Κριτική.
- Τσιώλης, Γ., (2014). *Ιστορική πλαισίωση της εμπειρικά θεμελιωμένης θεωρίας*. Αθήνα: Κριτική.
- Φραγκιαδάκη, Ε. (2010). *Θεμελιωμένη Θεωρία: Ανασκόπηση των σύγχρονων προσεγγίσεων και μεθοδολογικά ζητήματα*. Αθήνα: Τόπος
- Bach, D., Groesbeck, G., & Stapl, P. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. *J Evid Based Integr Med*.(4).
- 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*(212).

Nelms, J., & Castel, D. (2016). Systematic review and meta-analysis of randomized and non-randomized trials of Emotional Freedom Techniques (EFT) for the treatment of depression. *Explore*(12), σσ. 416–426.

Strawbridge, T. (2019, 11 05). *Working with groups of students in college on their exam stress*. Ανάκτηση από EFT International: <https://eftinternational.org/working-with-groups-of-students-in-college-on-their-exam-stress-and-the-rest/>

Περίληψη

Στην εργασία αυτή έγινε μια ποιοτική μελέτη για την διερεύνηση των απόψεων μαθητών για την της εφαρμογή των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT).

Για τη διεξαγωγή της μελέτης χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της Θεμελιώδους 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 (Glaser & Strauss, 1967).

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.

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.

Abstract

This thesis is a qualitative study investigating students' views about the application of emotional release techniques (EFT) .

The method of Grounded Theory was used to conduct the study, which is used to gain a deeper understanding and interpretation of the phenomena being studied. At the same time, it is an ideal method for cases where a topic is being researched for the first time, in order to better understand it (Glaser & Strauss, 1967).

From the analysis of the data, the following categories emerged: 1) Initial reactions of the students in 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) Identification of the cause or causes of negative emotions. 5) Differences between group and individual session. 6) The effects of negative emotions and physical symptoms after the application of EFT.

The students showed particular interest in the treatment and argued that they could repeat it on their own so that they could be free from feelings of anxiety or fear. Most 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.

Παράρτημα 1: Άδεια διεξαγωγής έρευνας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ, ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΡΩΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ
ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΤΜΗΜΑ Α'

ANASTASIA PAΞ
2020-02-19 09:28:27
ANASTASIA PASCHAL
ON-ANASTASIA PASCHAL
C-IDR
O-Hellenic Public Administrat
E-mpaschalidou@minedu.gr
Public key:

Βαθμός Ασφαλείας:
Να διατηρηθεί μέχρι:
Βαθμ. Προτεραιότητας:

Αθήνα, 19-02-2020
Αρ. Πρωτ. 24462/Δ2

Ταχ. Δ/ση: Ανδρέα Παπανδρέου 37
Τ.Κ. – Πόλη: 15180 Μαρούσι
Ιστοσελίδα: www.minedu.gov.gr
Πληροφορίες: Αν. Πασχαλίδου
Μ. Γόγολα
Τηλέφωνο: 210-3443422
210-3442240

ΠΡΟΣ:

- κ. Αντιγόνη Στοαντζίκη
antigonistoan@gmail.com
- Διεύθυνση Δ/θμιας Εκπ/σης
Πειραιά

ΘΕΜΑ: Έγκριση διεξαγωγής έρευνας

Σχετ.: Το με αρ. πρωτ. εισ. Υ.ΠΑΙ.Θ. 18440/Δ2/10-02-2020 έγγραφο

Απαντώντας σε σχετική αίτηση και μετά τη γνωμοδότηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (πράξη 07/2020 του Δ.Σ.), σας γνωρίζουμε ότι **επιτρέπουμε** τη διεξαγωγή έρευνας από την κ. **Αντιγόνη Στοαντζίκη** κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2019-2020 με τις εξής προϋποθέσεις:

α) Πριν από την έναρξη της έρευνας να γίνει ενημέρωση του Διευθυντή και του συλλόγου Διδασκόντων της σχολικής μονάδας Δ/θμιας Εκπ/σης, η οποία θα συμμετάσχει στην έρευνα, σχετικά με τη διαδικασία διεξαγωγής της.

β) Η έρευνα να γίνει με τη σύμφωνη γνώμη τους.

γ) Η έρευνα να γίνει με την έγγραφη συγκατάθεση των γονέων - κηδεμόνων των μαθητών/τριών (για κάθε μαθητή χωριστά). Ο Διευθυντής του σχολείου, αφού αποστέλλει στους γονείς-κηδεμόνες προς συμπλήρωση το έντυπο γονικής συναίνεσης που θα του κατατεθεί από την ερευνήτρια και στο οποίο θα περιγράφονται οι σκοποί, το περιεχόμενο και η μεθοδολογία της έρευνας, και αφού συγκεντρώσει τα ενυπόγραφα σημειώματα με τη συγκατάθεση των γονέων-κηδεμόνων, μπορεί να συνεχίσει στη διεξαγωγή της έρευνας.

δ) Οι μαθητές/τριες να συμμετάσχουν στις συνεντεύξεις **ανώνυμα** και εφόσον το επιθυμούν, με την παρουσία των εκπαιδευτικών που μετείχαν στο Ευρωπαϊκό επιμορφωτικό πρόγραμμα Erasmus+ KA1 Learning Motilities for Teachers Cervantes Training.

ε) Οι μαθητές/τριες να απασχοληθούν στην έρευνα μέχρι μία (01) διδακτική ώρα. Εφόσον απαιτηθεί περισσότερος χρόνος, η έρευνα να συνεχιστεί εκτός ωρολογίου προγράμματος με ευθύνη της ερευνήτριας και των εκπαιδευτικών που μετείχαν στο ανωτέρω επιμορφωτικό πρόγραμμα, και με τη σύμφωνη γνώμη των γονέων-κηδεμόνων των μαθητών.

στ) Η ηχογράφηση των μαθητών/τριών να γίνει αποκλειστικά για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας και το ηχητικό αρχείο, μετά το πέρας της έρευνας, να καταστραφεί.

ζ) Να μην γίνει χρήση κανενός μέσου καταγραφής εικόνας και κίνησης.

η) Η συγκέντρωση και μελέτη των στοιχείων να γίνουν σύμφωνα με την αρχή προστασίας των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα και να μην δημοσιοποιηθούν ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα.

Επισημαίνεται ότι η συμμετοχή στην έρευνα δεν είναι υποχρεωτική.

Η έρευνα έχει θέμα: **«Διερεύνηση των απόψεων των μαθητών του Λυκείου μετά την εφαρμογή των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT)»**

και απευθύνεται σε μαθητές/τριες του 1^{ου} ΓΕ.Λ. Δραπετσώνας.

Για την πραγματοποίηση της έρευνας θα πρέπει:

1. Οι επισκέψεις στο σχολείο να γίνουν μετά από συνεννόηση με τον Διευθυντή και σε συνεργασία με τον σύλλογο καθηγητών του σχολείου, ώστε να μην παρεμποδίζεται η ομαλή διεξαγωγή των μαθημάτων.

2. Μετά την ολοκλήρωση της έρευνας να κατατεθεί ηλεκτρονικό αντίτυπο της ερευνητικής εργασίας σε ψηφιακό δίσκο στο πρωτόκολλο του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Αν. Τσόχα 36, 115 21 Αθήνα), καθώς επίσης και ενυπόγραφη, σύμφωνη ή όχι, γνώμη της ερευνήτριας για το εάν επιτρέπει στο Ι.Ε.Π. να προβεί σε ηλεκτρονική ανάρτηση της ερευνητικής εργασίας. Το αντίτυπο, αφού κατατεθεί στο πρωτόκολλο, θα διαβιβαστεί αρμοδίως στη βιβλιοθήκη του Ι.Ε.Π..

3. Ο Διευθυντής της Διεύθυνσης Δ/θμιας Εκπ/σης Πειραιά να ενημερώσει σχετικά τον Διευθυντή του 1^{ου} ΓΕ.Λ. Δραπετσώνας, ώστε να διευκολύνει την ενδιαφερόμενη στην πραγματοποίηση της έρευνας αυτής σύμφωνα με τα παραπάνω.

**Ο ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ ΤΗΣ
ΓΕΝΙΚΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ**

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΑΧΑΛΑΣ

Εσωτ. Διανομή

Δ/νση Σπουδών, Προγρ/των & Οργάνωσης Δ.Ε., Τμ. Α'

ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ

ΈΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Καλείστε να συμμετέχετε σε μια έρευνα που διεξάγεται από την ΣΤΟΑΝΤΖΙΚΗ ΑΝΤΙΓΟΝΗ Νοσηλεύτρια ΤΕ, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής ΜSc(c) Κοινωνικής Νοσηλευτικής και Νοσηλευτική Δημόσιας Υγείας.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική. Μπορείτε να αφιερώσετε όσο χρόνο χρειάζεστε για να διαβάσετε το Έντυπο Συγκατάθεσης Κατόπιν Ενημέρωσης. Όπως έχει ήδη αναφερθεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή των μαθητών σε μια έρευνα είναι η εξασφάλιση της ενυπόγραφης συγκατάθεσης των γονέων και κηδεμόνων τους.

1. ΣΚΟΠΙΜΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η διερεύνηση των απόψεων των μαθητών του Λυκείου μετά την εφαρμογή των τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης (EFT)

2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η συλλογή των δεδομένων θα έχει διάρκεια τριών μηνών και θα ξεκινήσει τον Οκτώβριο χρησιμοποιώντας ένα ερωτηματολόγιο με μη δομημένες ερωτήσεις που εκτός από τα Δημογραφικά χαρακτηριστικά, σε μια χαλαρή συνέντευξη θα γίνει προσπάθεια εντοπισμού των αγχωδών συναισθημάτων και η αναγνώριση τους από τους συμμετέχοντες μαθητές.

3. ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Η εφαρμογή τεχνικών συναισθηματικής απελευθέρωσης βελτιώνει ένα ευρύ φάσμα δεικτών υγείας σε πολλά οργανικά συστήματα και αυξάνει την απόδοση των μαθητών ιδίως στη μάθηση και την προσοχή και ψυχολογική ανάταση αναφορικά με την μείωση του άγχους

4. ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ / ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Δεν υπάρχουν προβλέψιμοι κίνδυνοι που προκύπτουν από τη συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα. Εάν αισθανθείτε δυσφορία κατά την απάντησή σας σε συγκεκριμένες ερωτήσεις, παρακαλούμε μη διστάσετε να ζητήσετε να παραλειφθούν.

5. ΑΝΩΝΥΜΙΑ / ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η συμμετοχή φυσικών προσώπων στην έρευνα είναι εθελοντική αλλά αναγκαία. Οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων δεν περιέχουν προσωπικά στοιχεία ασθενών ή φυσικών προσώπων από τα οποία θα μπορούσε να αποκαλυφθεί με οποιοδήποτε τρόπο η ταυτότητα των συμμετεχόντων. Οι απαντήσεις είναι απόλυτα εμπιστευτικές και μόνο τα μέλη της ερευνητικής ομάδας θα έχουν πρόσβαση σε αυτές. Οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς και συγκεκριμένα θα τύχουν ποιοτικής

επεξεργασίας συνολικά. Καμία μεμονωμένη πληροφορία σχετικά με οποιοδήποτε Λύκειο ή φυσικό πρόσωπο δεν θα δημοσιευθεί, παρά μόνο τα τελικά αποτελέσματα της έρευνας. Η ανωνυμία των συμμετεχόντων και το προσωπικό απόρρητο θα τηρηθεί στο ακέραιο καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας αλλά και μετά το πέρας αυτής, και δεσμεύει τα μέλη της ερευνητικής ομάδας.

6. ΑΡΝΗΣΗ / ΑΠΟΣΥΡΣΗ

Συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα και μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Ο ερευνητής μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακλύσουν περιστάσεις που το απαιτούν.

7. ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΓΟΝΕΑ

Δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τη συμμετοχή του παιδιού μου στην έρευνα με την προϋπόθεση να διατηρεί το δικαίωμα της απόσυρσης από τη διαδικασία σε οποιοδήποτε στάδιο της διεξαγωγής της, εάν το επιθυμεί.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΟΝΕΑ Ή
ΚΗΔΕΜΟΝΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΕΡΕΥΝΗΤΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ



Απόφαση για Εργασία

Αγαπητή κα. Α. Στοαντζίκη,

θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι η εργασία σας με θέμα:

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

έγινε δεκτή για δημοσίευση.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων

Αθανάσιος Μαρίνης

Διευθυντής Σύνταξης

Πειραιάς, 5-8-2020