

ERUDIO izobraževalni center
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

DIPLOMSKO DELO

Maja Fink

**ERUDIO izobraževalni center
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA
ORGANIZATOR SOCIALNE MREŽE**

Diplomsko delo višjega strokovnega
izobraževanja

**TEHNIKA ČUSTVENEGA OSVOBAJANJA –
EFT,
DOPOLNILNA TEHNIKA PRI REŠEVANJU
OSEBNIH TEŽAV**

Avtorica: Maja Fink

Zunanja mentorica: dr. Maša Kandušer

Mentorica v šoli: Anita Kovačik, univ. dipl. psih.

Lektorirala: Ana Markelj, prof. slov. in angl.

Novo mesto, marec 2012

ZAHVALA

Za strokovno vodenje, nasvete in pomoč pri izdelavi diplomskega dela se iskreno zahvaljujem mentorici Aniti Kovačik. Posebna zahvala velja Maši in Piki za vse strokovne nasvete in potrpežljivost. Iskrena hvala vsem, ki so mi izpolnili vprašalnike in mi na ta način pomagali do ključnih ugotovitev za izdelavo diplomskega dela. Hvala tudi družini in prijateljem, ki so verjeli vame in mi stali ob strani, me spodbujali in bodrili v času študija.

POVZETEK

Kot organizator socialne mreže, v nadaljevanju OSM, lahko ponudim pomoč različnim uporabnikom v povezovanju z različnimi socialnimi dejavnostmi. Na ta način vsak posameznik ozaveščeno poišče ravnanje, ki ga z večjo verjetnostjo vodi k boljšim medsebojnim odnosom s ciljem večje učinkovitosti in storilnosti. EFT je ena od strategij kontrole doživljanja in izražanja čustev, ki je opisana v tej nalogi. S tehniko čustvenega osvobajanja, v nadaljevanju EFT (Emotional Freedom Techniques), usmerjamo sebe ali druge ljudi v medsebojnih odnosih in različnih situacijah formalnega in neformalnega značaja.

Ko naše zmožnosti za obvladovanje okoliščin niso več kos zahtevam, izzivom in nevarnostim okolja, se razvije stres. Vendar ta ni vedno negativen, saj je zmerna mera stresa ljudem pravzaprav potrebna. Kadar znamo obvladovati situacije in ohraniti nadzor nad pritiski, je stres za nas pozitiven ter nam daje občutek samozavesti in kontrole nad življenjem. Povečan stres pomeni povečano produktivnost, a le do neke meje. In kje je meja? To je odvisno od vsakega posameznika. Dogodki povzročijo občutke, vendar ne pri vsakem posamezniku enako. Vsi ljudje se ne bojijo vožnje z letalom ali pajkov, kač, injekcijskih igel ipd. Torej je stres povezan s čustvi. Čustva so naš odnos do sebe, do drugih ljudi, predmetov, pojavov ali stanj, v katerih se znajdemo. Doživljamo jih kot sestavni, neločljivi del nas samih.

Diplomsko delo je razdeljeno na tri dele. Prvi, uvodni del zajema opredelitev in področje problema, ki je predmet raziskave. Kot organizator socialne mreže – OSM – uporabim tehniko EFT za spretnost v procesu pomoči. Sledijo predpostavke in omejitve. Drugi del opisuje pojem čustev, kako so opredeljena, kakšne vrste čustev poznamo, kako jih doživljamo in izražamo. Poglavje zaključim z opisom stresa kot posledico neprijetnih čustev, ki ovirajo naše življenje in napredek. Tretji del je namenjen obravnavi tehnike EFT, ki jo opišem ter podam informacijo o njeni pojavnosti v Sloveniji. Za zaključek predstavim raziskavo, ki poskrbi za pomembne rezultate, ki kažejo na to, da imajo posamezniki težave, povezane z vsakdanjimi napori, s čustvi in v interakcijah z drugimi ljudmi.

Ključne besede: čustva, Emotional Freedom Techniques – EFT (v Sloveniji priznana izpeljanka je tehnika čustvenega osvobajanja), OSM, stres, tapkanje, uporabnik.

ABSTRACT

As an organizer of social network I can offer help to different users by connecting them with various social activities. In that way every individual finds a way of behaving which is more likely to lead him/her to better relationships, having the aim of increased effectiveness and productivity. EFT is one of the strategies, described in this thesis. By means of it we guide ourselves and other people in their relationships in various formal or informal situations.

Stress appears when we can no more handle requests, challenges and dangers from the surroundings. Stress is not always negative because people need a considerable amount of it. When we can handle situations and keep control over pressures, stress is positive for us and gives us a feeling of self-confidence and control over life. Stress increases when productivity increases, but only to a certain limit. And where is the limit? It depends on each individual. Events cause feelings which are not the same in all individuals. All the people are not afraid of flying in a plane or of spiders, snakes, syringes etc. Stress is therefore connected to emotions. Emotions are our attitude to ourselves, to other people, objects, phenomena or conditions in which we find ourselves. We experience them as a constituent and inseparable part of ourselves.

This thesis is divided into three parts. The first, introductory part includes the definition and area of the problem that is the subject of the research. As an organiser of social network I use emotional freedom techniques in the process of help. This is followed by assumptions and restrictions. The second part of the thesis defines emotions, what sorts of emotions we know, how we experience and express them. The chapter finishes with description of stress as the consequence of unpleasant emotions which hinder our lives and progress. In the third part EFT is discussed – it is described, defined and there is also information about its presence in Slovenia. In conclusion I present the research that has provided important results showing that individuals have problems related to everyday strain, emotions and interactions with other people.

Key words: emotions, Emotional Freedom Techniques – EFT, organiser of social network, stress, tapping, user.

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	Opredelevitev področja in opis problema	1
1.2	Namen, cilj in osnovne trditve	2
1.3	Predpostavke in omejitve naloge	3
2	ORGANIZATOR SOCIALNE MREŽE IN ENERGIJSKA PSIHOLOGIJA	4
2.1	Mreženje kot način življenja	4
2.2	Uporaba metode EFT na področju pridobivanja socialnih veščin	4
2.3	Vzporednost med profiloma socialno delo in OSM ter uporaba metode EFT kot proces pomoči	5
2.3.1	Poslovno področje organizatorja socialne mreže	6
2.3.2	OSM s pristopi energijske tehnike EFT	6
2.3.3	Možnosti progresivne individualizacije s pomočjo OSM	7
2.3.4	Družbena odgovornost	8
2.4	Omejitve EFT pri delu OSM	8
3	ČUSTVA	10
3.1	Opredelevitev čustev	10
3.2	Vrste čustev	11
3.2.1	Čustva, afekti, razpoloženja	12
3.2.2	Temeljna in kompleksna čustva	14
3.2.3	Prijetna in neprijetna čustva	14
3.3	Izražanje in doživljanje čustev	14
3.3.1	Izražanje	14
3.3.2	Doživljanje	16
3.4	Funkcija čustev	17
4	STRES	19
4.1	Opredelevitev stresa	19
4.1.1	Pojem stresa	20
4.1.2	Pozitiven in negativen stres	20
4.1.3	Kako prepoznamo stres?	20
4.2	Kaj povzroča stres?	21
4.2.1	Simptomi stresa	22
4.2.2	Reakcija na stres	22
4.2.3	Življenjski dogodki in vsakodnevne nadloge	23
4.2.4	Reakcija na stres	23
4.3	Spoprijemanje s stresom	23
5	TEHNIKA EFT	25
5.1	Kaj je EFT?	25
5.2	Zgodovina EFT	25
5.3	Značilnost metode EFT	27
5.3.1	Funkcija elektrike v telesu	27
5.3.2	Stimulacija telesne energije pri metodi EFT	29
5.4	Temeljna predpostavka tehnike EFT	29
5.5	Kako se naučimo EFT	32
5.5.1	Osnovni recept	32
5.5.2	Opredelevitev težave	32
5.5.3	Priprava	33
5.5.4	Opis celotnega recepta	34
5.6	Kaj se dogaja s telesom med izvajanjem EFT?	37
5.7	EFT v Sloveniji	38
6	RAZISKAVA POTREBE PO ŠIRJENJU TEHNIKE EFT V ŠIRŠI JAVNOSTI	40
6.1	Izvedba ankete na lokalnem področju	40

6.2	Metode dela in hipoteze	40
6.3	Populacija in vzorčenje	40
6.4	Obdelava in analiza podatkov	40
6.5	Prikaz rezultatov ankete.....	41
6.5.1	Struktura obravnavanih glede na spol.....	41
6.5.2	Struktura obravnavanih glede na starost	42
6.5.3	Struktura glede na doseženo izobrazbo.....	43
6.5.4	Struktura glede na delovno aktivnost	43
6.5.5	Obremenjujoče delo – opis dela.....	44
6.5.6	Kako zanimivo je vaše življenje?.....	44
6.5.7	Simptomi, ki se pojavljajo kot posledica stresa v življenju	45
6.5.8	Skrb za psihično sproščanje	46
6.5.9	Kaj storite v časovni stiski?	47
6.5.10	Lastna ocena potrpežljivosti.....	48
6.5.11	Ali poznate tehniko EFT?.....	49
6.5.12	Bi želeli spoznati učinkovito orodje, ki izboljša samopodobo?	50
6.5.13	Ali bi na osnovi sugestije želeli spoznati orodje EFT?.....	51
6.5.14	Pri kateri težavi bi želeli doseči želeno spremembo?	51
6.5.15	Kdo bi vam predstavil metodo?.....	53
6.5.16	Udeležba na pohodu.....	53
6.6	Potrjevanje oziroma zavračanje hipoteze.....	54
6.7	Ocena stanja in predlog	55
6.8	Zaključek na raziskavo.....	55
7	SKLEP	57
8	LITERATURA IN VIRI.....	58
8.1	Literatura.....	58
8.2	Viri.....	60

KAZALO SLIK

Slika 1: Obrazna mimika in izražanje čustev	14
Slika 2: 3 stopnje stresa	19
Slika 3: Prikaz tradicionalne in energijske psihologijo	24
Slika 4: Razdelitev živčnega sistema	26
Slika 5: Hrbtenjača in najpomembnejši deli možganov.....	27
Slika 6: Deli možganske skorje	28
Slika 7: Čustvo neugodja	32
Slika 8: Merjenje jakosti neugodja po SUDS lestvici	32
Slika 9: Prvi del – priprava	33
Slika 10: Osnovne stimulacijske točke	34
Slika 11: Stanje prej in potem	35

KAZALO TABEL

Tabela 1: Doživljanje čustev	12
Tabela 2: Doživljanje posameznih čustev	15
Tabela 3: Primeri reakcije stresa.....	20

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Struktura obravnavanih glede na spol v procentih.....	38
Graf 2: Struktura obravnavanih glede na starost število prisotnih in v procentih.....	39
Graf 3: Struktura obravnavanih glede na stopnjo izobrazbe	40
Graf 4: Struktura delovne aktivnosti v %	40
Graf 5: Opis obremenitve pri delu	41
Graf 6: V kolikšnem obsegu se strinjajo obravnavani s trditvami o tem kako zanimivo je njihovo življenje.....	41
Graf 7.1: Simptomi kot posledica stresnega življenja	42
Graf 7.2: Simptomi kot posledica stresnega življenja	42
Graf 8: Skrb za psihično sproščanje	43
Graf 9: Odzivi na delo v časovni stiski.....	43
Graf 10: Potrpežljivost	44
Graf 11: Poznavanje tehnike EFT	45
Graf 12: Ponudba predstavitve tehnike, ki izboljša samopodobo slehernega posameznika	45
Graf 13: ponudba na osnovi sugestije kaj EFT zmore.....	46
Graf 14.1: Težave, ki bi jih lahko odpraviti.....	47
Graf 14.2: Težave, ki bi jih lahko odpraviti.....	47
Graf 15: Vloga predavatelja po spolu.....	48
Graf 16: Udeležba na pohodu glede na št. Krajanov v KS Šmihel.....	49

1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Na besedo stres naletimo vsepovsod in vedno znova, naj bo to med prijateljskim pogovorom ali prebiranjem časopisa, poslušanjem radia, gledanjem televizije. Slišimo jo tako pogosto, da je postala malodane brez prave teže. Stres je reakcija organizma na dražljaj iz okolja in je povezan z našimi čustvi. Čustvo je duševni proces, s katerim izražamo naš vrednostni odnos do sebe in zunanjega okolja. Čustva doživljamo ob ljudeh in predmetih, ki so za nas pomembni.

V današnjem tempu življenja občutimo negativen stres, v katerem se sproži obramba na ogrožajočo okoliščino. Temu sledi nespecifična reakcija obrambe, ki vodi v boj ali beg in izhaja še iz časov, ko so se morali naši predniki boriti za preživetje. Pojavi se razbijanje srca, pospeši se krvni obtok, mišice se napnejo, povečajo se zenice. Te spremembe omogočijo človeku, da se osredotoči na nevarnost in pripravi na obrambo, se umakne ali pa "zmrzne". V današnjem času so dejavniki stresa bolj čustveni kot telesni, kljub temu pa se naše telo nanje odziva kot pri naših prednikih, ki so bežali pred nevarnostjo (Smolar, 2007).

Družbene spremembe, delovni pogoji in narava dela se dandanes spreminjajo hitreje kot kdaj koli prej, zato se pojavljajo tudi stiske ljudi, povezane z načinom življenja. Pojavi se stres, ki ga je vedno več. Zmanjšati je treba škodljive posledice družbenih preobrazb z vidika vsakdanjih okoliščin in potreb ljudi, zlasti tistih, ki so jih družbene in druge razmere spravile v stisko. Z akcijo bi jih bilo treba naravnati tako, da bi si morale delovne organizacije prizadevati za takšne pogoje dela, ki bi zmanjševali vpliv stresa in bi omogočali kvalitetno raven dela. Enako bi morale storiti tudi vzgojne in izobraževalne institucije. Te so s svojim delovnim procesom prvi socialni prostor, ki daje vpletenim (otrok, učencem, učiteljem in staršem) možnost za razvoj socialnih spretnosti.

Vsak posameznik prihaja iz primarnega socialnega okolja, z osebno zgodovino in s svojimi posebnostmi. Prav zaradi tega bi bilo potrebno dosedanje vzorce osvetliti in ozavestiti ter jih spremeniti, kjer je to potrebno, v socialno sprejemljivo, učinkovito, uravnoteženo in konstruktivno potrebnost. Vendar dokler človek ne bo dojel svojih

čustev, ne bo mogel razumeti samega sebe, pa tudi drugega človeka ne (Milivojevič, 2008, str. 9).

Vpliv čustev v našem telesu se odraža na naše počutje (ko smo jezni, dihamo hitro; ko smo prestrašeni, zlezemo vase, se skrčimo). Ta povezava gre še veliko globlje in se odraža na srcu, ledvicah, jetrih ... Krvne žile, limfni in živčni sistem ter sistem energetskih meridianov (ki niso del klasičnega znanja v tradicionalni medicini, ampak v kitajski medicini) se prepletajo med seboj in povezujejo celo najbolj oddaljene dele našega telesa ter z njimi komunicirajo (Benesch, 2006, str. 18).

To si najlažje predstavljamo, ko pomislimo na refleksologijo. Pritisk na določene točke stopala, dlani ali uhlja vpliva na oddaljene organe in krepi zdravje. Refleksologi so oblikovali številne hipoteze, da bi razložili delovanje na refleksne točke ter odpravili ovire za prost pretok energije (Enciklopedija alternativne medicine, 2010, str. 191).

1.2 Namen, cilj in osnovne trditve

Namen in cilj diplomske naloge je predstaviti čustva in dejavnike, ki pripeljejo do neželenega ravnanja posameznega človeka. Ker EFT pomeni tehnika čustvenega osvobajanja in predstavlja čustveno verzijo akupunkturo, le da pri tem ne uporabljamo igel, se mi je zdelo vredno o tem pisati. Neprijetna čustva z EFT pripeljemo v zeleno stanje, na ta način pa ozavestimo, kaj je pomembno za obvladovanje težav. Čustveno negativno opredeljen problem lahko s svojim odzivom podkrepimo, če neprimerno reagiramo. Pričujoča tehnika nam pomaga, da se zavedno prevzgojimo na enostaven način in tako kakovostno rešujemo probleme vseh dimenzij.

Uporabniki tovrstne tehnike so lahko vsi ljudje, ki jim neprijetna čustva povzročijo negativen odziv v okolici. S pomočjo tehnike pridobimo orodje in sposobnost socialne večine za stik z drugimi ljudmi. Tehnika je namenjena individualni in skupinski uporabi ter laični in strokovni populaciji kot orodje, ki pomaga pri razreševanju neprijetnih čustev in s tem povezanih težav tako, da doseže zaželen cilj.

Zato je cilj te naloge teoretično predstaviti ugotovitve, povezane z zaznavanjem čustev ter premagovanjem tega, kar pošljemo v okolje, kar pa ima lahko prijetne ali

neprijetne posledice. Na ta način vplivamo na osebni razvoj, zadovoljstvo in uspešnost posameznika, posledično pa tudi na uspešnost okolice. Moja osnovna trditev je ta, da gre za tehniko, s katero na mestu delovanja, bodisi v službi, šoli, doma ali v interakciji z okolico, lažje premagujemo neprijetnosti v obliki stresa, strahu, žalosti, napetosti ...

1.3 Predpostavke in omejitve naloge

Predpostavke:

- Predpostavljamo, da tehnika čustvenega osvobajanja (EFT) povečuje produktivnost in kvaliteto življenja, osebnosti, odnosov ipd. slehernega posameznika. Tehnika omogoča izkustveno učenje preko aktivnosti oz. tapkanja. Kot OSM bi svoje sposobnosti z dejavnostjo mreženja posredovala posameznikom. Nalogo teoretično podpremo z dejstvom, da si ljudje želijo povečati produktivnost in pozitivne učinke na telo.
- Predpostavljamo, da se gospodarski in javni subjekti vedno bolj zavedajo pomena stresa ter njegovih vzrokov in posledic.
- Predpostavljamo, da je kakršno koli sproščanje pomembno, saj pomaga k boljši kakovosti življenja, blaži posledice stresa in njegove izvore.

Omejitve:

- Omejimo se na pomen čustev in na predstavitev tehnike EFT, saj čustva v interakciji z uporabnikom stalno obravnavamo in jih ozavestimo. Njihovo izražanje vplivajo na duševno zdravje in počutje ljudi.
- Omejimo se na prevzemanje, načrtovanje in organizacijo delovanja kot OSM s tehniko EFT.
- Na osnovi raziskave in končnega zaključka s perspektive OSM se omejimo na to, kaj družba potrebuje.

2 ORGANIZATOR SOCIALNE MREŽE IN ENERGIJSKA PSIHOLOGIJA

2.1 Mreženje kot način življenja

V svetu, ki postaja vedno manjši, ljudje pa se vedno bolj oddaljujejo drug od drugega, organizator socialne mreže (OSM) skrbi, da se to ne bi dogajalo. OSM smo koordinatorji, ki vzpodbujamo proaktivno in harmonično delovanje sebe in posameznikov. Posameznik potrebuje ugled, ki si ga zagotovi le, če pomaga drugim. OSM smo katalizator, ki se s pomočjo medsebojnega sodelovanja dodatno bogati. Najboljši način je povezati dva človeka, ki sta drug drugemu lahko v pomoč. Postajamo predavatelji, svetovalci in podjetniki. Na lokalnem področju organiziramo stalna srečanja in bogatimo lokalno skupnost. Mreženja se prvotno ne lotimo s točno določenim ciljem. Potrebno se je prepustiti toku, se učiti, spoznavati. Čas nam pokaže, če se učimo prav in uspešno. Če smo odprti, je tudi okolica odprta. OSM smo zelo aktivna in odprta mreža. Veliko je komuniciranja in pretoka znanja. Z mreženjem opravljamo storitev tudi za ljudi, ki nimajo časa ali ki zaradi kakršnih koli razlogov ne morejo vzpostavljati stikov za sodelovanje z bližnjo okolico. Pomembno si je zgraditi ugled, s katerim spleteš prijateljske in poslovne odnose. OSM je oseba, ki skrbi za druge. Navadno so ljudje, s katerimi sodelujemo, v stiski. Kadar pomagamo ljudem v stiski, del njihove stiske prevzamemo nase. Zato smo v nevarnosti, da se zlomimo ali postanemo ravnodušni (Združenje Manager, 2008). Takrat nam lahko pomaga tehnika EFT.

2.2 Uporaba metode EFT na področju pridobivanja socialnih veščin

OSM mora razviti socialne spretnosti, ki temeljijo na sistemu stališč, interesov, vrednot in socialnih norm, ki posamezniku omogočajo, da razume samega sebe in svoje okolje. V raziskavi ponudimo možnost spoznati se z metodo EFT, ki ponuja tudi socialno spretnost in širjenje socialne mreže.

Oblikovanje posameznikove osebnosti poteka s sprejemanjem družbenih norm, pričakovanj in zahtev socializacije ter hkrati z razvijanjem in uveljavljanjem lastnih značilnosti in zmožnosti individualizacije. Za uspešno zadovoljevanje lastnih temeljnih psihosocialnih potreb po varnosti, sprejetosti, uspešnosti ob sočasnem upoštevanju potreb drugih je pomembna posameznikova sposobnost, da se zmore učinkovito in konstruktivno integrirati v socialno okolje (Erjavec, 2008, str. 46).

Socialne spretnosti obsegajo vedenje, ki ga mora obvladati posameznik, da se lahko učinkovito in konstruktivno vključi v socialno okolje. Izhajajo iz realno izoblikovanega in bolj ozaveščenega odnosa do sebe, drugih ljudi in sveta, ki se izraža v posameznikovem ravnanju medosebnih interakcij in njegovi komunikaciji z drugimi ljudmi (Ule, 2007).

EFT vključuje spoznavanja, razumevanja in usmerjanja sebe, nudenje pomoči drugim ljudem v medosebnih interakcijah in pri odnosu do dela v formalnih in neformalnih skupinah. Poudarek je na medosebnem komuniciranju ter medosebnem vplivanju. Gre torej za zavestno izbiro lastnih učinkovitejših in bolj zadovoljivih ravnanj v socialnih položajih, ob čemer posebno pozornost namenimo čustveni dimenziji oz. pomenu čustev v socialnih interakcijah (Craig, 2007).

EFT se lahko uporablja pri zasvojenostih, hlepenju po odtegnjeni substanci, lajšanju bolečin, težavah v odnosih, otroških težavah, težavah v šoli, hujšanju ... Na ta način si izboljšamo samopodobo, se rešimo tesnobe, depresij, nespečnosti, kompulzivnih motenj in občutkov zapuščenosti, povrne se nam telesno zdravje, saj uravnesimo svoj energijski sistem. Torej ljudje, ki uporabljajo tehniko EFT, postanejo zadovoljni. Če smo zadovoljni z življenjem, so nam v življenju odprte poti, saj se nam razvijejo pozitivne osebne značilnosti (Craig, 2007).

2.3 Vzporednost med profiloma socialno delo in OSM ter uporaba metode EFT kot proces pomoči

Socialno delo je univerzalen človeško aktiven, družbeni odnos, ki se uresničuje preko zavestnega in smotrnega medčloveškega podpiranja in pomoči (Arnold, 2000, str. 2) ter nanj gledamo kot na poklicno delo. Posameznikom pomaga v smislu integracije in povezovanja v širšem in ožjem socialnem okolju. Organizator socialne mreže (OSM) je nov poklic, s katerim pomagamo na področju socialnega dela spontano in organizirano, ko povezujemo ljudi v neki skupnosti, z nekim namenom. Na ta način zadovoljujemo socialne potrebe ljudi na lokalnem nivoju (Bercko, 2009, str. 19).

Ključna točka odnosa smo OSM, ki vodimo uporabnika skozi proces in se y njim sporazumevamo. Vodimo individualen ali skupinski projekt pomoči z uporabnikom, pri čemer definiramo težavo. Uporabnik dobi občutek, ko sam odkriva, soustvarja,

sodeluje, spreminja ter dodaja moč, da je koristen, in si krepi samopodobo ter ponuja dober izid.

EFT je dobro raziskana tehnika, ki je samosvoja in hkrati alternativa ostalim tehnikam, ki jih ljudje uporabljajo, da bi lažje predelali stresne situacije. EFT spoštljivo ravna z uporabnikom in OSM-ju lahko obogati socialen pristop k delu s tem, ko privede do dobrih rezultatov (Elbl in Klavžar, 2010, str. 68).

2.3.1 Poslovno področje organizatorja socialne mreže

Človeška kultura se začne takrat, ko se ljudje učimo in vzgajamo v dejavnostih, ki so spontane in naravne. Sporazumevanje, čustva, odnosi, družina, skrbnost ipd. so vrednote, ki jim lahko damo večjo širino, globino in vrednost ter jih dvignemo na novo raven. OSM je oseba, ki se zaveda sama sebe, prepoznava svoje občutke in s pomočjo tega vpliva na odločitve v lokalnem ali širšem okolju. Socialna zavest ali empatija omogoča OSM, da prepoznava in razume čustva drugih. Na ta način pomaga ohranjati odnose v družbi. OSM obvladuje različne spretnosti, ko drugim daje vzpodbude, vpliva nanje, jih podpira pri razvoju in ima zmožnost razreševati konfliktne situacije. S pomočjo teh vrlin se lažje prilagaja na spremembe in pritiske v okolici. To mu omogoča jasen vpogled v človekovo duševnost, saj lahko jasno izraža sebe, svoje misli in čustva. Mnogo bolj umirjeno, izpolnjeno in ustvarjalno v toku spreminjajočega življenja krmari sebe in svoje delo. OSM se s tehniko EFT bolje znajde, prilagodi novim situacijam, zna razmišljati in iskati rešitve problemov, se uči iz izkušenj in ne le iz knjig (B2, 2011).

2.3.2 OSM s pristopi energijske tehnike EFT

Energijska in čustvena razbremenitev nam ponuja psihofizično ravnovesje. Tehnika EFT je preprosta za uporabo, učinki so vidni takoj. Redno izvajanje tehnike EFT nam omogoča neke vrste čustveno higieno, s katero sproti odpravljamo različne čustvene napetosti, strahove in strese. Ta usmerjena dejavnost uporabnikom omogoča čiščenje potlačene vsebine iz preteklosti. Na ta način vsak uporabnik postopoma preneha negativno vplivati na sedanost. Ker je tehnika preprosta, se jo lahko brez zadrege ponudi vsem ljudem za reševanje osebnih težav. Ljudje so opremljeni s kvalitetno tehniko za samopomoč. Osvoboditi se moramo čustvenih bremen, ki vklenejo naše energijske potenciale, zaradi česar naše telo in življenje ne funkcionirata optimalno. Upravljanje s pretočnostjo lastnih čustev je nujno. Tehnika

EFT je blaga, izvaja pa jo certificirano usposobljena oseba. Z vodenim intervjujem od uporabnika izvemo relevantne podatke, da opredelimo težavo in se povežemo z neprijetnim občutkom. OSM s svojimi veščinami ponudi ljudem možnost, da se naučijo upravljati s čustvi in si tako izboljšajo kakovost življenja, ki se odraža pri ustreznem odločanju in ravnanju (Elbl in Klavžar, 2010, str. 41).

2.3.3 Možnosti progresivne individualizacije s pomočjo OSM

Z naraščanjem tveganj v sodobni družbi naraščajo možnosti, da se posamezniki ujamejo v pasteh, ki jih prinašajo hitre družbene spremembe. Gospodarska kriza, informacijska revolucija ter ekološka kriza so viri tveganja posameznika v družbi. Proces odraščanja in socializacije je najbolj na udaru, saj modernizacija sodobne družbe zahteva od posameznika, da se prilagodi tem spremembam in se sooči z individualizmom ter osebnim stilom življenja, učenja in dela (Ule, 1995).

Mreža izzivov in tveganj se lahko odraža progresivno ali regresivno. Progresivna individualizacija nudi posamezniku večjo avtonomnost, odgovorno vodenje lastnega življenja, večjo senzibilnost za individualne posebnosti in razlike, odpoved stereotipom in zaznavanje za demokratično reševanje konfliktov. Regresivne oblike individualizma pa ponujajo samo pomanjkanje samozavesti, nesposobnost za povezovanje individualnih potreb in potreb drugih ljudi ter nihanje med begom pred realnostjo v svet iluzije in agresivnim nastopom (Kos, 2006).

V današnji družbi je najkoristneje človeku nuditi pogoje za razvoj progresivnega individualizma s pomočjo OSM. Vzpodbuditi je treba zanimanje za uspeh in doseganje svojih ciljev in ciljev drugega. Mlade je treba odgovorno vključevati v družbo, razvijati socialne spretnosti sodelovanja in komunikacije. Potrebno je razvijati solidarnost, razmišljati o odnosu do problema v vsakdanjem življenju ter reševati konkretne psihosocialne probleme v ožjem in širšem smislu (Kos, 2006).

Možnosti za progresivni razvoj kot OSM vidimo z vzpostavitvijo mostu z institucijami, ki so pomembne na ravni socializacije posameznika: šola, strokovne službe, klubi, zveze, nevladne organizacije, društva, družbeni subjekti.

2.3.4 Družbena odgovornost

Družbena odgovornost je aktivnost posameznika na nivoju delovanja družbe. Posameznikovo znanje, pridobljene informacije, življenjske izkušnje in osebnostne lastnosti je potrebno kreirati v kompetence. Svojo sposobnost moramo prenesti na posameznika. Kot OSM in dodatno še izvajalci tehnike EFT imamo odgovornost, da prenašamo znanje. Naša dejavnost preko OSM in pristop s tehniko EFT imata družbeni namen, torej za ljudi. Tehnika upošteva pomen posameznika v družbi in znanje, ki je ključni vir. Že vseživljenjsko učenje nakazuje na osebni in profesionalni razvoj posameznika. Da delujemo odgovorno, moramo poznati in razumeti medsebojne odnose. Ljudje potrebujemo drugačno, izkustveno učenje, kar nam tehnika EFT kot orodje omogoča.

2.4 Omejitve EFT pri delu OSM

Mnoge visoko sposobne tehnike, kot so NLP, EFT, TFT, TM, obljublajo takojšnje rezultate in izredno hitro, skoraj magično trajno izboljšanje. Ta način razmišljanja je izrazito prikladen, ko se posamezniku resnično nemudoma izboljša stanje, vendar preko posameznika ne moremo zaključevati, da bo koristilo celotnemu človeštvu. Miselnost hitrih rezultatov, zlasti brez lastnega prizadevanja, je zelo varljiva. Že stare tradicije, ki so oplemenitile srž tovrstnih sistemov, nosijo v svojih več tisoč let starih zapisih sporočila tipa: »Drevo ne zraste čez noč«. Upoštevati je potrebno še moč placebo učinka, ki ga prav tako ni enostavno in enoznačno oddvojiti od terapevtskega. Še bolj problematičen je tako imenovani halo učinek. Ta se pojavi, ko na podlagi prvega vtisa oblikujemo celostni vtis. Pri tem gre za tako imenovano generalizacijo oziroma posploševanje, ko nas ena lastnost tako zaslepi, da drugih lastnosti sploh ne opazimo. Ta občutek je navadno prisoten pri novitetah in skoraj praviloma ne daje trajnejših rezultatov. Poudariti je treba, da je večina energijskih sistemov orodje samospoznavanja, samorazvoja in širjenja lastne zavesti. Cilj je torej pot in plemenitenje lastnega bivanja, zato morajo biti prakse, ki se uporabljajo kot komplementarne tehnike, ustrezno prilagojene in jih ne gre kar tako posploševati (Rus, 2010).

Zato sama tehnika EFT zahteva ustrezno usposobljenost. Predmetniki za posamezno EFT stopnjo so določeni. Po 2. in 3. stopnji morajo kandidati opraviti tudi izpit, če hočejo imeti naslov Izvajalec metode EFT 2. ali 3. stopnje. Vsak izvajalec

mora za ohranjanje tega naziva v letu od prejetja naziva voditi evidenco ur, porabljenih za izpopolnjevanje. Vsak predavatelj ima pravico in dolžnost, da te sezname kontrolira, saj smo moralno odgovorni za kvaliteto ljudi, ki prinašajo znanje o tehniki EFT naprej (Rajnar, 2010).

3 ČUSTVA

V zadnjih dvajsetih letih je s strani humanističnih in družboslovnih disciplin naraslo zanimanje za čustva, saj je družba odkrila in poudarja pomen osebnih izkušenj, senzibilnosti in zmožnosti čustvovanja. Samo združitev telesnega in duševnega zdravja daje optimalen rezultat tako na osebni kot na poklicnem področju. Telo in um sta v stalni medsebojni povezavi. Če um doživlja travmatično obdobje, se bo to poznalo tudi na telesni ravni. Enako se zgodi v obratni smeri; če doživimo telesno poškodbo, se bo to poznalo tudi na čustveni ravni. Številne knjige in revije nam svetujejo uporabo pozitivnih afirmacij za reševanje težav, kot so težave v partnerstvu, depresija, napad panike, obsedenost in občutek krivde, ter za odpravljanje problemov na fizični ravni, kot so izčrpanost, nespečnost, stres, težave s težo. Pozitivne trditve za odpravljanje depresije so npr. »Pomembna sem. Moja sreča je pomembna in lahko jo dosežem« itd. Samo s pozitivnimi afirmacijami ne moremo odpraviti vzroka bolezni (Turk, 2005, str. 4).

3.1 Opredelitev čustev

V literaturi se pojavljajo različne opredelitve čustev. Povzela bi lahko, da so čustva zapleten in sestavljen proces, ki vključuje vrsto kognitivnih, fizioloških, izraznih in vedenjskih odzivov (Smrtnik Vitulić, 2007, str. 10).

V zadnjih dveh desetletjih vse več pozornosti posvečajo čustvom vse vede, ki imajo opravke z ljudmi. Čustva doživljamo samo v situacijah, ki jih ocenimo, da so za nas pomembna. To je tudi razlog, da v istih situacijah ne doživljamo vsi istih čustev, na primer jeze, strahu ali žalosti, enako močno. Tudi če bi dva posameznika v neki situaciji zaznala občutek jeze, ta ne bi bil enako intenziven. Bolj kot je situacija za nekoga pomembna, bolj intenzivna čustva bo doživljal. Čustva se torej prepletajo z razumom, saj so prisotna pri našem vsakem razmišljanju, idejah, željah. Vplivajo na to, kaj si mislimo o sebi in drugih ter o mnenju drugih do nas. Odvisna so od naših predhodnih izkušenj, od kulture, v kateri živimo, ter nenazadnje od spola. Niso pomembna samo za posameznika, ampak tudi za družbo oz. organizacijo, v kateri delujemo. Na ta način lažje razumemo življenje v družbi (Milivojević, 2008, str. 36).

V osnovi imajo čustva prilagoditveno funkcijo, saj nam omogočajo prilagoditev na spremembe v odnosu med nami in zunanjim svetom. Pri tem ne gre le za prilagajanje

svetu, temveč tudi prilagajanje sveta samemu sebi. Ko ocenimo, da se je pomembno spremenil odnos med nami in okolico, se kot posledica te spremembe pojavi čustvo, ki teži k temu, da vzpostavimo novo skladnost med nami in svetom. Takrat govorimo o tako imenovani adaptaciji (Milivojević, 2008, str. 18).

Komponente čustev kažejo na pripravljenost vedenja, ki je usmerjeno k nekemu cilju, na naslednje načine (Kompare, 2006):

- subjektivno doživetje čustev (introspekcija) ali lasten, notranji, psihični svet, torej lahko rečem: »Jezna sem«;
- kognitivne ocene, povezane z doživljanjem čustev in z okoliščinami, ki dajejo občutek pozitivnosti ali prijetnosti (veselje) oziroma negativnosti in neprijetnosti (strah, žalost). Na ta način dobi vrednost naša presoja ali interpretacija;
- fiziološko vzburjenje in z njim povezane spremembe v delovanju telesa, ko se pospeši bitje srca, poveča potenje in poviša telesna temperatura;
- vedenjski ali zunanji izrazi, kot so mimika, geste, drža telesa.

3.2 Vrste čustev

Psihologi so ugotovili, da ljudje doživeta čustva najpogosteje opredeljujemo z vrednostnega, aktivnostnega in jakostnega vidika. Glede na vrednostni vidik razlikujemo pozitivna (npr. veselje, ponos) in negativna čustva (npr. žalost, strah, gnus). Doživljanje pozitivnih čustev je večinoma prijetno, negativnih pa neprijetno. Pri tem je pomembno razumeti, da so čustva z moralno-etičnega vidika nevtralna. Nobeno čustvo ni samo po sebi dobro ali slabo, pravilno ali napačno. Čustva enostavno so in ustrezno je, da ljudje doživljamo tako pozitivna kot negativna čustva. Z vidika intenzivnosti (jakosti) lahko vsako čustvo ocenimo kot močno ali šibko. Strah, ki ga doživljamo, je lahko šibek (smo zgolj zaskrbljeni) ali precej močan (doživljamo intenziven strah). Čustva lahko razlikujemo tudi z aktivnostnega vidika. Vzburjajoča čustva (npr. jeza, zaljubljenost) so povezana z delovanjem simpatičnega živčevja in pripravo organizma na aktivnost, pomirjajoča čustva (npr. zadovoljstvo, potrnost) pa z umirjenim delovanjem organizma (Kompara in Vadnov, 2010, str. 33).

Organska podlaga duševnega delovanja je živčni sistem. Razdeljen je na centralni (osrednji) in periferni (obrobni) sistem. Hrbtenjača in možgani predstavljajo centralni del. Periferni del predstavlja mreža živcev, ki povezuje centralni del z živci, žlezami, čutili, mišicami ter ostalimi organi in deli telesa. Avtonomni in somatski živčni sistem

sta veji perifernega sistema. Somatski sistem oživčuje čutila in skeletne mišice ter je pod našo zavestno kontrolo. Brez našega zavedanja pa deluje avtonomni živčni sistem, nad katerim nimamo nobene kontrole. Skrbi za delovanje notranjih organov (srce, pljuča, prebavila, žleze ...). Ta del vključuje še simpatični in parasimpatični del. Ob povečani aktivnosti telesa v stresni situaciji pride do reakcije »boj ali beg«. To pomeni, da reakcija v organizmu steče vedno, kadar neko dogajanje ocenimo za ogrožajoče, in to ne glede na to, ali smo pravkar opazili strupeno kačo ali nas je razjezila nesposobnost mimoidočega voznika ali pa nas skrbi za otrokovo zdravje ali lastno službo. Ko naši možgani prepoznajo neko dogajanje zunaj ali znotraj telesa kot potencialno nevarno ali škodljivo, hipotalamus prek hipofize (izjemno pomembna dela možganov) spodbudi nadledvični žlezi, da povečata izločanje hormonov (adrenalina, noradrenalina in kortizola). Ti sprožijo niz dogajanj, ki telo pripravijo na "boj ali beg": srce začne utripati hitreje in močneje, pospeši se dihanje in zviša se krvni tlak. V kri se pospešeno sprošča "gorivo" za dodatno mišično delo (glukoza, maščobne kisline), hkrati pa se kri iz trenutno manj pomembnih delov telesa (kože, prebavil) usmeri v življenjsko pomembne organe in mišice, ki jih potrebujemo tako za boj kot tudi za beg. Parasimpatični del pa prevladuje, ko se zmanjšuje telesno delovanje, ko se telo obnavlja ali regenerira ter počiva (Gross, 2005).

3.2.1 Čustva, afekti, razpoloženja

Po Milivojeviću imajo čustva v osnovi prilagoditveno funkcijo, na ta način pa vplivajo na motivacijo, spoznavne procese in vedenje. Čustva razumemo kot subjektivna, iracionalna notranja doživetja, ki označujejo notranja stanja posameznika. To pomeni, da človek vedno izraža čustva in si hkrati razlaga čustva drugih, na osnovi česar uravnava svoje vedenje (razmerje osebe do sebe ali do druge osebe ali v povezavi z dogodkom, ki je resničen, spontan ali zamišljen, ter do nekega objekta). Stanje jeze, ponosa, ljubezni itd. se lahko nanaša na nek objekt, ko so ljudje ponosni na uspeh ali jezni na nekoga, ki jih je užalil. Ocenjevanje pa ni stalno enako intenzivno ali trajno, saj se spreminja z našimi pogledi na svet. Zato so čustva stanja, ki so prehodna in kratko trajajoča. S to definicijo lahko ločimo čustva od razpoloženja. Na ta način dobimo vrednostno funkcijo, ki jo občutimo kot dobro ali slabo (Milivojević, 2008).

Glede na trajnost in intenzivnost lahko od različnih vrst čustev (npr. sreča, žalost, strah) ločimo afekte in razpoloženja. Afekti so zelo močna, a kratkotrajna čustva, npr.

bes, panika, groza, euforia. Afekti običajno obvladajo celotno osebnost ter zmanjšajo kritičnost in razišodnost mišljenja in ravnanja (Kompara in Vadnov, 2010, str. 33).

Razpoloženja so šibka in dolgotrajna čustva, ki običajno trajajo od nekaj ur do več dni. Razvijejo se postopoma (kot sled določenega čustva ali situacije) in pogosto se ne zavedamo njihovih vzrokov, npr. vedrina, potrtost. V nasprotju s čustvom se razpoloženje običajno ne nanaša na predmet, saj se lahko na primer brez pravega razloga zbudimo čemerni. Kljub temu imajo velik vpliv na vedenje oz. na celoten odnos do sveta in sebe. Razvijajo se postopno in pogosto se ne zavedamo njihovih vzrokov. Nimajo svojega objekta ali predmeta. Tvorijo pa čustveno podlago našega doživljanja in obnašanja, saj na ta način spodbujajo ali zavirajo pojav določenih čustev. Zelo pomemben je vpliv razpoloženja na zaznavanje, pozornost in zmožnost pomnjenja. Razpoloženje razvrščamo na dimenzijo pozitivnosti in negativnosti ter na variabilno in stabilno, vse skupaj pa je povezano z določenimi osebnostmi lastnostmi (Milivojević, 2008).

Tabela 1: Doživljanje čustev

čustvo	razpoloženje	afekt
veselje	zadovoljstvo	euforia
žalost	potrtost	obup
strah	tesnoba	panika, groza
jeza	nezadovoljstvo	bes

Vir: Milivojević, 2008

Afekt, kot je bes, predstavlja zelo močno čustvo, ki pa je navadno kratkotrajno in se razvije v trenutku. Spremljajo ga zelo izrazite telesne spremembe. Iz Tabele 1, kjer je prikazan pregled čustev, razpoloženj in afektov ob doživljanju, je razvidno, da spremlja afekt zelo močno fiziološko razburjenje. Povsem zmanjšani sta kritičnost in razišodnost mišljenja, ravnanja in vedenja. Osebi pomaga nekaj doseči, navadno premaga doseči skrajne napore, mišljenje je zelo hitro, oseba je navadno tudi neobčutljiva za bolečino. V afektu oseba doživlja čustvene težave in motnje (Kompara, Vadnov, 2010, str. 33).

3.2.2 Temeljna in kompleksna čustva

Čustva lahko razdelimo na temeljna in kompleksna. Kot temeljno čustvo se najpogosteje navaja jeza, strah, veselje, presenečenje, žalost in gnus. Ta čustva naj bi bila univerzalna, kar pomeni, da jih ljudje ne glede na kulturno razliko izražamo enako, obenem pa jih znamo prepoznati pri drugih z opazovanjem izraza na obrazu. Ta čustva naj bi se pri razvoju človeka prva razvila. Glede na to, da so čustva tudi kompleksni psihični procesi, ki vključujejo različne sestavne elemente, so neločljivo povezana z drugimi duševnimi procesi. Primeri kompleksnega čustva so ljubezen, sovraštvo, zavist, krivda, spoštovanje. Ta čustva se pojavijo v razvoju človeka kasneje kot temeljna čustva (Zimbardo in Gerrig 1996).

3.2.3 Prijetna in neprijetna čustva

Vsa čustva lahko razdelimo v dve veliki skupini: prijetna in neprijetna. Strah, jeza, žalost, ljubosumje, zavist, zaskrbljenost ipd. sodijo med neprijetna čustva, medtem ko so zadovoljstvo, sreča, veselje, ljubezen, upanje, zaupanje, občutek varnosti ipd. prijetna čustva. Pomembno je poudariti, da gre za elementarno čutno doživetje določenega čustva, ker vsako čustvo spremlja nasprotna emocionalna reakcija. Tako je lahko nekomu neprijetno prav zato, ker v določenem položaju občuti pozitivno čustvo, in obratno. Zato lahko govorimo o kakovosti čustev, ki jo označimo kot valenco, ki je lahko pozitivna ali negativna. Kljub temu čustvo ni negativno ali pozitivno. Gre za to, kaj subjekt oceni, kako je situacija njemu pomembna in kako ogroža njegove vrednote. Neprijetna čustva so torej rezultat subjektivne ocene, ker stimulusna situacija ogroža neko subjektivno vrednoto. Po drugi strani občutimo pozitivna čustva, kadar stimulusna situacija potrjuje neko subjektivno vrednoto (Milivojević, 2008, str. 34).

3.3 Izražanje in doživljanje čustev

3.3.1 Izražanje

Po Milivojeviću čustva delimo z aktivnostnega vidika. Vzburjajoča čustva, kot sta jeza ali zaljubljenost, so povezana z delovanjem simpatičnega živčnega sistema in pripravijo organizem na aktivnost. Pomirjujoča čustva, kot sta zadovoljstvo ali potrnost, z umirjenim delovanjem organizma upravlja parasimpatični živčni sistem. S čustvenim izražanjem sporočamo svojo vpletenost v situacijo. Izražanje je pogosto nezavedno. Zato rečemo, da je zelo pomemben neverbalni vidik ali nebesedno

sporazumevanje. Človek pogosto izraža čustva in si hkrati tudi razlaga čustva drugih, na podlagi česar uravnava svoje vedenje. Sposobnost ustreznega izražanja čustev in občutljivost za čustveno doživljanje drugih sta socialni veščini, s katerima posameznik vstopa v socialne odnose in situacije, se v njih lažje znajde in je posledično življenjsko uspešen. Pri izražanju čustev sta pomembna način govorjenja ter govorica telesa, kot so obrazni izrazi, gibi rok in nog, drža telesa. Ljudje smo sposobni razlikovati zelo majhne in hitre spremembe v izrazu obraza (Lamovec, 2005).



Slika 1: Obrazna mimika in izražanje čustev – jeza, bes, strah, žalost, presenečenje, veselje

Vir: New Scientist Magazine, 2007

Pomemben del izražanja čustev je stik s pogledom, saj si npr. dalj časa trajajoč pogled večina ljudi razlaga kot izraz naklonjenosti, izogibanje očesnemu stiku pa je povezano z doživljanjem sramu. Najmanj stikov z očmi je pri žalosti. Gibi rok so poleg obrazne mimike najbolj opazna govorica telesa. Izkušeni govorniki znajo podkrepiti svoje besede z gibi rok, tako da so bolj prepričljivi. Tisti, ki tega ne znajo, lahko prikrijejo pomanjkljivost samozavesti tako, da sklenejo roke za hrbtom, saj bi bilo neurejeno kriljenje očitno. Gibi rok služijo izražanju čustev namerno ali nenamerno, saj se mora nekdo, ki je negotov, popraskati po glavi, nekateri zakrivajo usta, se drgnejo pod nosom ipd. Tako kot gibi rok so zgovorni tudi gibi drugih delov telesa. Kdor se čuti ogroženega in podrejenega, glavo spusti in jo obrne stran od tistega, ki ga ogroža. Z dvignjeno glavo izražajo ljudje ponos in moč. Z nogami kažejo ljudje nestrpnost, neučakanost ali napetost. Drža telesa je dober kazalec intenzivnosti čustev, našega splošnega počutja ter izrazitega odnosa do teme ali sogovornika. Izraža lahko sproščenost, napetost, napadalnost oz. stopnjo zaupanja. Tisti, ki so bolj

samozavestni, ponosni in se počutijo varne in močne, to izražajo s pokončno držo in hojo. Izkazujejo, da imajo pred seboj jasen cilj (Vadnov in Kompara, 2010, str. 33).

3.3.2 Doživljanje

Čustva doživljamo v za nas pomembnih situacijah. V spodnji tabeli so navedena čustva in situacije, v katerih jih doživljamo.

Tabela 2: Doživljanje posameznih čustev

Čustvo	Situacija, v kateri doživljamo čustva
Strah	Strah doživljamo, kadar ocenimo, da je ogroženo nekaj za nas pomembnega in da je nevarnost večja od naših zmogljivosti oz. da se s tem ne moremo spoprijeti.
Jeza	Jeza doživljamo, kadar ocenimo, da nekdo ali nekaj neupravičeno ogroža ali ovira naše pomembne cilje, želje ali vrednote.
Manjvrednost	To doživljamo, če smo prepričani, da kot bitje nimamo zadovoljene nujne potrebe po človeški vrednosti.
Sram	Je vrsta strahu, ki ga doživljamo, ko ocenimo, da smo s svojim ravnanjem povzročili, da neka pomembna oseba o nas misli negativno.
Sovraštvo	Kadar smo prepričani, da je oseba zlobna in ogroža našo vrednoto, doživljamo sovraštvo.
Užaljenost	To doživljamo, ko ocenjujemo, da nas drugi neupravičeno podcenjujejo in da smo neupravičeno postali predmet prezira.
Veselje	Veselje doživljamo, kadar ocenimo, da smo dosegli pomemben cilj ali uresničili pomembno željo ali vrednoto.
Žalost	Žalost doživljamo, kadar ocenimo, da smo dokončno izgubili nekaj pomembnega, predvsem ob izgubi ljubljene osebe ali pomembnega objekta.
Ljubezen	Ljubezen doživljamo v odnosu do ljudi, ki jih pozitivno vrednotimo in ocenjujemo kot sestavni del našega intimnega sveta.
Zadovoljstvo	To doživljamo, kadar ocenimo, da smo zadovoljili neko svojo pomembno željo.
Zaupanje	To doživljamo, ko osebo ocenjujemo za dobronamerno,

	sposobno in zanesljivo.
Ponos	To doživljamo, ko ocenimo, da smo z nekim ravnanjem pripomogli, da o nas oseba, ki jo imamo za avtoriteto, razmišlja pozitivno.
Samospoštovanje	To doživljamo, kadar menimo, da imamo lastnosti, ki jih sami cenimo.
Sreča	Doživljamo jo, ko ocenimo, da smo zadovoljili katero od svojih najpomembnejših želja.

Vir: Milivojević, 2008

Za doživljanje čustev je najpomembnejše razumevanje razlogov za čustva (Smrtnik, Vitulić, 2005). Znanstveniki poskušajo z različnimi raziskavami ugotoviti, koliko primarnih čustev obstaja (Lamovec, 1984). Tako strah kot jezo večina razvrstitev umešča med primarna čustva predvsem zaradi evolucijskega vidika, ki se nanaša na vrsto prilagoditvenega vedenja, izraznega vidika, ki se opira na telesne izraze emocij, kognitivnega vidika, ki izhaja iz vrste ocene, in sociološkega vidika, ki ugotavlja univerzalnost teh čustev. Čustveni vzroki in posledice pripeljejo do:

- krivde, sramu, občutka manjvrednosti in večvrednosti,
- uporabe obrambnih mehanizmov,
- odvisnosti,
- čustvenega izsiljevanja,
- motenj hranjenja,
- samomora.

Posledično se kažejo motnje v doživljanju čustev:

- depresije kot žalost in čustvena praznina,
- fobije kot nesmiseln strah pred določenimi stvarmi, osebami, naravnimi pojavi, situacijami,
- anksioznost izvira iz podzavesti kot tesnoben strah pred nepredvidljivim.

3.4 Funkcija čustev

Čustva služijo za motivacijo, spoznavne procese in vedenje. Motivacijska funkcija je spodbudna za akcijo. Čustva usmerja in vzdržuje vedenje, s katerim smo v preteklosti doživeli prijetna čustva ali se izognili slabim izkušnjam. Čustva nam nudijo tudi povratno informacijo o našem stanju in pripravljenosti na cilj. Čustva so

pomembna za socialno odzivanje, saj regulirajo naše odnose z okolico, zato je pomembno, da se OSM zaveda čustev. Raje se družimo s tistimi osebami, ob katerih doživljamo prijetna čustva, izognemo pa se tistim, s katerimi smo imeli slabe izkušnje. Čustva so zelo pomembna v komuniciranju z drugimi, in sicer v neverbalni in verbalni obliki. To je informacija, na podlagi katere uravnavamo lastno vedenje do drugih. Celotni vtis sporočila je po besedah Alberta Mehrabina sestavljen takole:

- 7 % sporočila oblikuje neposreden pomen besedila,
- 38 % sporočila oblikuje glas (barva, višina, ritem, glasnost),
- 55 % sporočila oblikuje neverbalno komuniciranje.

Ključno je, kako povemo, aktivacijska funkcija čustev pa se kaže s fiziološkim vzburjenjem. Čustvene spremembe so namenjene temu, da nas aktivirajo in pripravijo za učinkovito delovanje (boj ali beg). Upoštevati moramo optimalnost, saj lahko preveč ali premalo aktivacije deluje neučinkovito. Kot je omenjeno v poglavju Vrste čustev, se izločajo hormoni, ki poskrbijo za delovanje in kasneje za umirjanje telesa. Centralni živčni sistem in različna področja možganske skorje imajo pomembno vlogo za oblikovanje čustev in reakcij. Leva polobla vodi nadzor ali inhibicijo nad izražanjem čustev, desna pa prepoznavna, izraža in dojema čustva. S kognitivnega vidika funkcije čustev zaznavanje vpliva na pozornost, percepcijo, učenje, spomin, mišljenje in sprejemanje odločitev. Prevelika intenzivnost lahko povzroči preveliko vzburjenje in s tem negativen učinek (Kovačik, 2009, str. 22).

4 STRES

4.1 Opredelitev stresa

Beseda stres izvira iz latinščine. Predstavljen je kot nadloga, pritisk, muka, težava, sila ali močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo (Spielberger 1985, str. 8). Navezuje se na posledice ne zmožnosti organizma, da se pravilno odzove na čustvene ali fizične grožnje, bodisi da je ta dejanska ali zamišljena.

Vsak dan smo izpostavljeni različnim bolj ali manj težkim obremenitvam. Težave in napetosti, s katerimi se srečujemo, neugodno vplivajo na naše počutje. Če smo stresu izpostavljeni dlje časa, se to začne odražati na našem psihofizičnem zdravju. Obremenitev sta nam v 20. stoletju prinesla tehnološki napredek in industrializacija. Po eni strani se je dvignil življenjski standard in nas rešil telesnih naporov, vendar naše telo ne zmore nenehnih sprememb iz okolice in biti stalno na preži ter se prilagajati (Selič, 1999, str. 117). Ravno zato je stres deležen velike pozornosti raziskovalcev z različnih raziskovalnih področij, npr. fiziologija, nevrologija, medicina, psihologija ... Zaradi različnih izhodišč in interesov raziskovanja obstaja tudi več različnih teorij in definicij stresa. Strokovnjaki z medicinskega področja se ne morejo zediniti o opredelitvi stresa, zato navajamo nekaj definicij.

- Dr. Hans Selye je prvi opisal stres leta 1936. Med raziskovanjem je po naključju ugotovil, da se v današnjem času pojavijo škodljive posledice na tkivu z odzivom na vse škodljive dražljaje. Na področju medicine so se pojavile prve opredelitve stresa in njegovega vpliva na ljudi (Traven 2005, str. 17).
- Luban-Plozza in Pozzi menita, da je stres stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri čemer se organizem sooči z ogrožajočo okoliščino (Luban-Plozza, Pozzi, 1994, str. 12).
- Aleksander Schmidt pravi, da je stres posledica neravnovesja med zahtevami iz okolja in lastno usposobljenostjo (Schmidt, 2003, str. 7).
- Looker in Gregson opredeljujeta stres kot neskladje med dojetjem zahtev in sposobnostjo za obvladovanje zahtev, pritisk pa vpliva na doživljanje škodljivega in prijaznega stresa (Looker, Gregson, 1993, str. 31).
- Polona Selič opisuje stres kot dogajanje, ki ga sproži vsaka sprememba, ki zmoti človekovo notranje ravnovesje in aktivira njegove prilagoditvene potenciale (Selič, 1999, str. 53).

- Lipičnik definira stres kot poseben psihičen, fizičen, vedenjski pojav, ki nastane pri posamezniku, če je izpostavljen prevelikim obremenitvam (Lipičnik, 1998, str. 418).

4.1.1 Pojem stresa

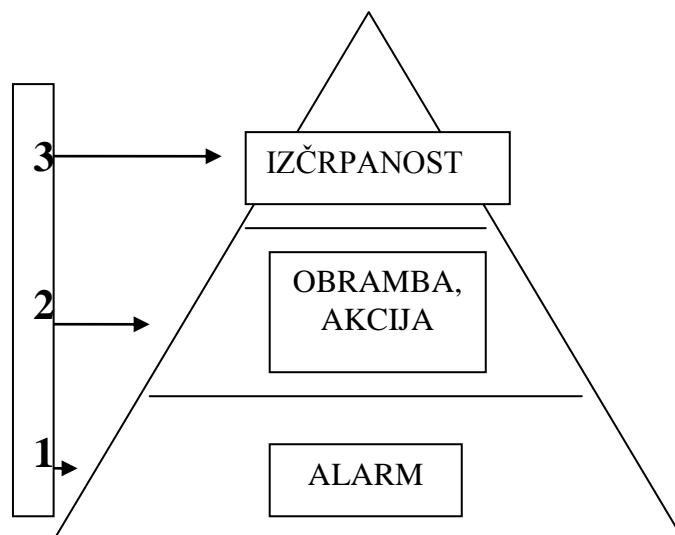
Stres je bolezen današnjega časa, saj je vzrok za kronične napetosti, slabo zdravje in nezadovoljstvo ljudi. Medicina trdi, da je večina bolezni psihosomatskega izvora, ki jih povzroča stres, saj je žarišče stresa naša duševnost (Kezele, 1995, str. 26). Ko naša sposobnost za obvladovanje okoliščin ni več kos zahtevam, izzivom in nevarnostim okolja, se razvije stres. Ne glede na zunanje okoliščine lahko živimo uspešno, bolj zadovoljno in zdravo, če se naučimo živeti s stresom, saj se mu je nemogoče izogniti. V 19. stoletju so začeli razmišljati o vplivu stresa na telesne in duševne bolezni. Sir William Osler, priznan britanski zdravnik, je v začetku 20. stoletja izenačil stres in napetost s težaškim delom in vznemirjenjem ter domneval, da te okoliščine povzročajo razvoj srčnih bolezni (Spielberger, 1985, str. 9).

4.1.2 Pozitiven in negativen stres

V vsakdanjem jeziku se stres pojmuje kot nekaj negativnega. Eustres pa je izraz za pozitiven stres. Stres je evolucijska reakcija in v prazgodovini, ko je bil človek nenehno v nevarnosti, je bil njegov prvotni namen ohranjanje življenja. Danes je situacija drugačna, vendar še vedno poveča pozornost, telesu omogoča maksimalno zmogljivost in krajši reakcijski čas, poveča našo storilnost in tako pomaga k učinkovitejšemu delovanju. Človek določeno mero stresa potrebuje, da doživi življenje kot izpolnjeno in smiselno. Stres koristi pri osebni rasti, saj nam pomaga, da nismo lenobni, da delamo na sebi in se spreminjamo v preudarno zrelo osebo. Stres je negativen, kadar ima škodljive učinke na naše telesno in duševno zdravje (Looker, Gregson, 1993, str. 30).

4.1.3 Kako prepoznamo stres?

Večina ljudi zavrača in ne priznava, da je v stresu. Po navadi raje rinemo z glavo skozi zid in ne odpravljamo stresnih situacij. To nas pripelje do duševne in telesne izčrpanosti in neučinkovitosti. Če smo dlje časa pod vplivom stresa, mi pa ne naredimo ničesar, da bi spremenili situacijo, bo to privedlo do telesnih težav, kot je izčrpanost (Raber, Dyck, 1992, str. 24).



Slika 2: 3 stopnje stresa

Vir: Lasten, 2012

Poznamo tri stopnje stresa, ki jih prikazuje Slika 2.

1. stopnja – ALARM: Zaradi pomanjkanja denarja vam odložijo pričakovano in obljubljeni napredovanje, ki ste ga že napovedali prijateljem.

Simptomi: vznemirjenost, tesnoba, jeza, pobitost, strah.

2. stopnja – OBRAMBA: Odločite se, da ne boste nikomur pokazali svojega razočaranja.

Simptomi: zatajevanje čustev, čustvena osamitev, ožjenje interesov.

3. stopnja – IZČRPANOST: Situacija je tudi po več tednih nespremenjena. Še naprej živimo v negotovosti, ali bomo sploh kdaj dočakali obljubljeni napredovanje.

Simptomi: izguba samozavesti, nespečnost, nenavadno in prenapeto vedenje, telesne težave s povišanim telesnim tlakom in čišrom na želodcu, depresija, trzanje mišic.

Učinek stresa na 1. stopnji ublažimo z identificiranjem in priznanjem občutij, ki se pojavijo. Na 2. stopnji ga blažimo z izogibanjem izolacij in zavračanj. Na 3. stopnji ga blažimo z medicinsko ali strokovno svetovalno pomočjo (Raber, Dyck, 1992, str. 25).

4.2 Kaj povzroča stres?

Kakršna koli situacija ali dejavnik, ki predstavlja določeno zahtevo, obremenitev ali izziv, imenujemo stresor (Selič, 1999). Od posameznika je odvisno, ali bo nekaj ocenil kot stresor ali ne.

4.2.1 Simptomi stresa

Simptome stresa lahko razvrstimo v tri skupine, ki jih imenujemo za prve znanilce, da je nekdo preveč izpostavljen stresu:

- Čustveni simptomi, ko smo apatični (nezmožni uživati v prijetnih stvareh), anksiozni (z občutkom nekoristnosti in ne spoštujemo sami sebe), razdražljivi (naduti ali polemični, uporni, jezni), duševno utrujeni (težave s koncentracijo in pomanjkanje prožnega mišljenja).
- Vedenjski simptomi, ko se izogibamo (zapiramo se vase in imamo težave pri sprejemanju odgovornosti), pretiravamo (odvisnosti hazard, alkohol, nikotin), težave z urejanjem samega sebe (zamujamo na delo, slaba osebna higiena, neurejenost), težave s spoštovanjem zakonov (zadolženost, kaznovanje, nenadzorovano nasilno obnašanje).
- Telesni simptomi v obliki pretirane zaskrbljenosti, nepriznavanje bolezni, pogosta obolevnost, fizična izčrpanost, zloraba zdravil, nerazpoloženje (glavoboli, nespečnost, pridobivanje ali izguba teže, slabost, živčna driska, zaprtje, seksualne težave).

4.2.2 Reakcija na stres

Reakcije se kažejo na več nivojih našega delovanja, in sicer na čustvenem, fiziološkem, kognitivnem in vedenjskem. Tabela 3 prikazuje nekaj primerov.

Tabela 3: Reakcija stresa

čustveni	fiziološki	kognitivni	vedenjski
jeza	razbijanje srca	težave s koncentracijo	alkohol, droge, kajenje
agresivnost	pospešeno dihanje	upočasnjeno reagiranje	agresivno vedenje
strah, anksioznost	hladne in potne dlani	pozabljivost	neprevidnost pri vožnji
razdražljivost	prebavne motnje	negativne misli	izogibanje stikom
potrtost	utrujenost	zmanjšanje objektivnosti	zanemarjen izgled
depresija	glavobol	zmanjšanje ustvarjalnosti	preveč dela

zdolgočasnost	mišična napetost in bolečine v mišicah	napake v mišljenju in delu	spremenjeni vzorci spanja
---------------	--	----------------------------	---------------------------

Vir: Luban-Plozza, Pozzi, 1996

4.2.3 Življenjski dogodki in vsakodnevne nadloge

Izvor stresa za mnoge ljudi so vseživljenjski dogodki, tako pozitivni kot negativni (huda bolezen, nova zaposlitev, nosečnost, zadetek na lotu). Gre za življenjske dogodke, ki od nas zahtevajo določeno prilagoditev. Posamezniki različno dojemajo pomembnost enega dogodka in s tem povezano stresnost, npr. ločitev je lahko za nekoga zelo vznemirjujoč dogodek, za nekoga pa razrešitev neprijetne situacije (Ogden, 2004, Kovačik, 2009, str. 76). Poleg življenjskih dogodkov, ki se ne dogajajo vsak dan, so pomembni tudi vsakodnevni manjši stresorji, npr. gneča na cesti, glasni sosede, premalo časa, zviševanje cen, nezadovoljstvo z delom ... Nakopičene vsakodnevne nadloge postanejo zelo stresne za posameznika in vplivajo na njegovo zdravje, čeprav so manj dramatične od življenjskih dogodkov (Gross, 2005, Kovačik, 2009, str. 76).

4.2.4 Reakcija na stres

Ko se znajdemo v težavi, ki nam pomeni ogrožajočo situacijo, se naše telo odziva na enak način, kot se je pri naših prednikih. Pride do vzbujenja simpatičnega dela živčnega sistema ter s tem sproščanja adrenalina in noradrenalina, kar začasno poruši stanje fiziološkega ravnovesja, telo pa pripravi na boj ali beg. Če je boj ali beg uspešen, se ponovno vzpostavi fiziološko ravnovesje. Ne glede na to, kako realna je grožnja v današnjem času, npr. nepravilno in nevarno prehitevanje avtomobila ali čudni zvoki sredi noči, nastane stresna reakcija. Reakcije so lahko velikokrat kontraproduktivne, saj se naše telo pripravi na boj ali beg. Odziv povzroči vznemirjenost, po drugi strani pa situacija zahteva od nas mirno in premišljeno delovanje (Kovačik, 2009).

4.3 Spoprijemanje s stresom

Kadar posameznik zazna neko situacijo kot stresno, se mora z njo spoprijeti. Spoprijemanje je proces, ki vključuje posameznikovo prizadevanje, da bi obvladal, zmanjšal in vzdržal zahteve, ki nastanejo v dani situaciji. Za odpravljanje stresa je najpomembnejše, da se naučimo premagovati prepričanja, ki nas omejujejo. Tako se znebimo strahov, postanemo samozavestni in se ne pozabimo veseliti izzivov, ki nam

jih prinaša sleherni dan. Priporočljivo je, da se naučimo kakšno od tehnik, ki vplivajo na spremembo našega odziva na stresno situacijo. Človek se na stres odziva celostno, kar pomeni, da se mora nanj prilagoditi telesno in mentalno. Utrujenosti, brezvoljnosti, tesnobe, izčrpanosti in podobnim stanjem se lahko zelo učinkovito izognemo z izvajanjem različnih tehnik mentalnega treninga. Z njimi zmanjšamo in odpravimo psihosomatske simptome, npr. razne glavobole, bolečine v križu, hrbtenici, jezo, ki jo nosimo v sebi, nervozo in razna negativna čustva. Premagati moramo miselnost, ki nas omejuje, se znebiti strahov, nato pa se naučimo biti samozavestni, da se lahko motiviramo za izzive, ki nam jih prinaša sleherni dan. Na ta način se osebno razvijamo. Zelo pomemben je tudi počitek. Prav mačehovsko se obnašamo, ko si zaradi obilice dela in ostalih obveznosti prikrajšamo celo spanec, ki je za regeneracijo telesa zelo potreben (Schmidt 2003, str. 7).

5 TEHNIKA EFT

5.1 Kaj je EFT?

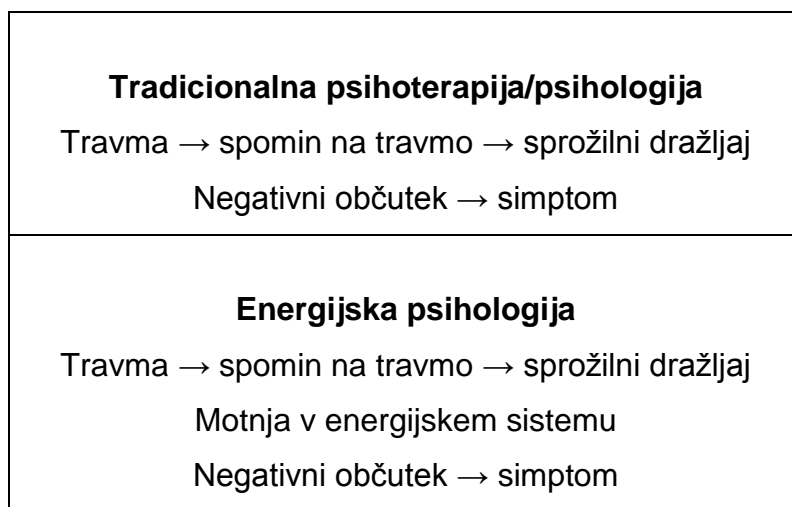
EFT je kratica iz angleščine Emotional Freedom Techniques, naš prevod za to pa je tehnika doseganja čustvene svobode. EFT je orodje za umikanje čustev in stresa kot motenj, ki nas ovirajo na življenjski poti, kot posledice napačnih prepričanj o okoliščinah, ki jih doživljamo, in o mnenjih, ki jih imamo o sebi in so posledica čustvovanja v preteklosti. Ker danes živimo v svetu želja, doživljamo veliko čustvenih bolečin samo zato, ker smo nenehno usmerjeni navzven in nismo v stiku s svojo notranjostjo. EFT je tehnika za reševanje številnih čustvenih in telesnih težav, ki temeljijo na čustvenih motnjah, ki so lahko izvor marsikatere zdravstvene težave. Vsak posameznik se intuitivno zaveda, da ko nosi v sebi jezo, žalost, strah, krivdo, travmo ipd., se mu to kaže v fizični obliki. Čustva povzročijo telesne spremembe (nekdo, ki je resnično jezen, ima napet trebuh, mu izstopi žila na vratu, mu naraste krvni pritisk). Če to ves čas zadržujemo v telesu, nastopijo bolezni. EFT temelji na teoriji, da so vsa naša čustva rezultat neuravnovešenega pretoka energije po telesu. S tehniko EFT si lahko pomagamo na uspešen in neboleč način (Rajnar, 2010).

5.2 Zgodovina EFT

Na razvoj metode je pomembno vplival ameriški kiropraktik dr. George Goodheart. Govoril je o t. i. »čustveni akupunkturi«, pri kateri je ugotovil, da lahko enak učinek kot z iglami pri akupunkturi doseže s fizičnim pritiskom ali tapkanjem na akupunkturne točke. S prispevki iz uporabne kineziologije (Applied Kinesiology) je izpopolnil vzhodnjaški način zdravljenja. Kineziologija govori o tem, da stres preprečuje prost pretok energije. Vsaka blokirana energija se izraža z oslabelelostjo specifičnih mišic. Terapevt poskuša ugotoviti blokado in odpraviti nepretočnost (Enciklopedija, 2010, 130–131). Avstralski psihiater John Diamond je omenjeno spoznanje izpopolnil v sedemdesetih letih 20. stoletja. Svojo metodo je poimenoval vedenjska kineziologija. Poleg tapkanja je uvedel še pozitivne afirmacije in v psihoterapijo vnesel energijski dodatek. Za metodo EFT, ki ima današnje obsežnosti, je bil potreben samo še en korak, in sicer sistematičnost in strukturirana tehnika za širšo uporabo. Za to je poskrbel ameriški psiholog dr. Roger Callahan. V osemdesetih letih 20. stoletja je proučeval akupunkturni sistem meridianov, da bi našel boljše odgovore na nekatere težave svojih pacientov, predvsem tistih s fobijo in anksioznostjo. Med njegove najbolj znane primere sodi pacientka Mary. Dr. Callahan

je ugotovil, da s tapkanjem in sočasnim miselnim osredotočanjem na težavo oz. določen strah ta lahko izzveni, pogosto celo za zmeraj. Tako se je rodila nova tehnika sistematičnega tapkanja po določenih točkah telesa in glasnega izgovaranja ključnih afirmacij, ki ugodno vplivajo na posameznika ter povzročijo spremembo v njegovem čustvenem stanju. Na podlagi kliničnega opazovanja je razvil posamezna navodila – algoritem za različne čustvene težave. Tehniko je poimenoval TFT, kar je kratica za "Thought Field Therapy" (terapija miselnih občutkov). Z njo je vpeljal povsem nov vidik, ki je odločno spremenil dotedanje razumevanje psihoterapije (Elbl in Klavžar, 2010).

Tradicionalna psihologija ima splošno uveljavljen pogled in deluje brez tega, da bi obravnavala motnjo v energijskem pretoku, saj je samo negativno doživetje tisto, ki povzroča bolezenska znamenja, in če jih želimo odpraviti, moramo najprej ugotoviti, katero doživetje jih je povzročilo, nato pa to doživetje predelati (Benesch, 2006, str. 20).



Slika 3: Shema prikazuje tradicionalno in energijsko psihologijo

Vir: Benesch, 2006

Če človek neposredno vpliva na motnjo v energijskem sistemu in se znova vzpostavi harmonija, se to pozitivno odraža na simptomatiki. Človeku ni treba obremenjujočega doživetja znova predelati. Kljub učinkovitosti njegove tehnike so obstajale določene ovire. Sistem zaporedja je bil zapleten in kot tak nedostopen za širšo uporabo ali kot tehnika samopomoči. Gary Craig, znanstvenik in inženir, je bil iskalec učinkovite tehnike osebnostnega razvoja. Tehnika dr. Callahana ga je močno prevzela, vendar

jo je preoblikoval in bistveno poenostavil. Metodo je skrčil na eno zaporedje tapkanja. To je poimenoval 'osnovni recept', ki je bil oblikovan tako, da pokriva vse glavne meridiane. Odveč je postala tudi diagnostika ustreznih meridianov in točkovnih odsekov z mišičnim testom (Carrington, 2007).

Tako je nastala tehnika čustvenega osvobajanja ali EFT (Emotional Freedom Techniques), ki jo je Gary Craig slikovito, preprosto, z natančnimi navodili in ob konkretnih primerih predstavil v spletnem priročniku EFT ter kompletu DVD posnetkov. Priročnik je napisal za ljudi z namenom, da bi jim bilo na poti k doseganju čustvene svobode na voljo učinkovito orodje za samopomoč. Priročnik je preveden v okoli 80 jezikov. Vsakdo ga lahko brezplačno natisne in širi.

5.3 Značilnost metode EFT

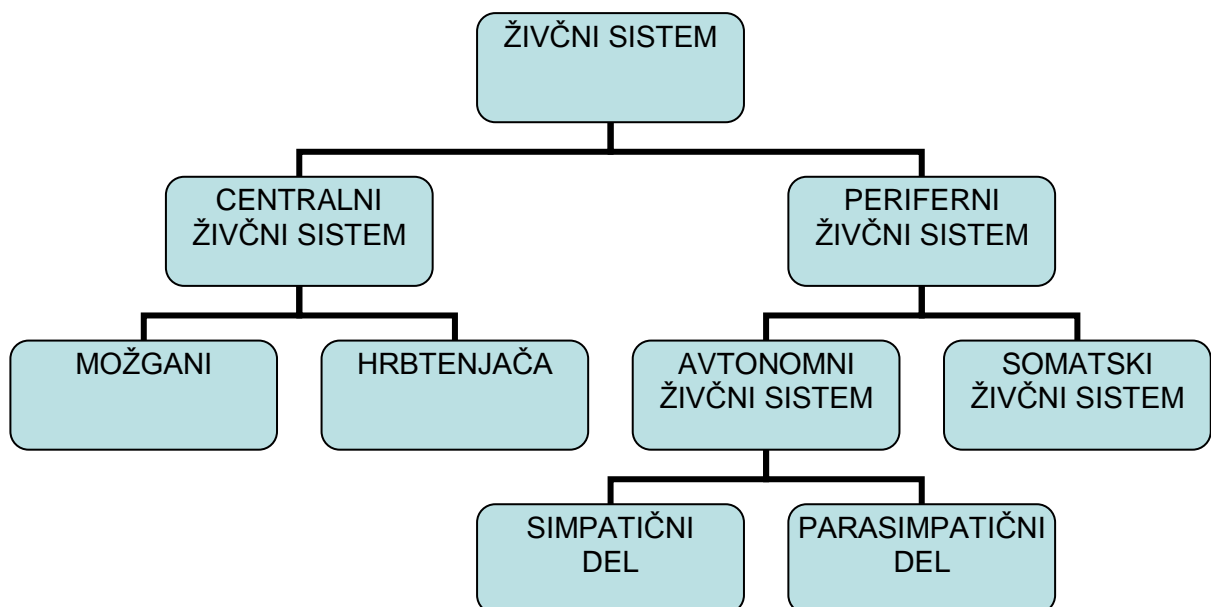
EFT je ena izmed energijskih tehnik, ki se ukvarja s človekom kot s celostnim bitjem (telo, čustva, razum, volja in duh). Izhaja iz dejstva, da smo ljudje tudi energijska bitja in da sta od pretočnosti energije v telesu odvisna počutje in stanje človeka. Z EFT odpravljamo vzrok motnje v energijskem sistemu. Metodo uvrščamo na področje energijske psihologije. Slednja obsega serijo fizičnih in zaznavnih postopkov, katerih namen je doseči premik v vedenju, čustvovanju in zaznavanju, ki je predmet obravnave (Feinstein, 2008, Carrington, 2007).

Na podlagi temeljne predpostavke, da je vzrok vseh negativnih čustev motnja v energijskem pretoku sistema človeka, je zasnovan postopek tapkanja, ki pokriva vse glavne energijske poti v telesu. Zamisel o stodontnem servisu zahteva tapkanje v okolici končnih točk glavnih energijskih meridianov, ne da bi vedeli, kateri med njimi je prekinjen. Na ta način potrka po energijskem sistemu in odpravimo motnjo (Craig, 2007, str. 28). Osnovan je postopek tapkanja, imenovan osnovni recept, ki predstavlja bistvo metode EFT. Tehnika je za samostojno uporabo dostopna večini ljudem, ki se strokovno in laično ukvarjajo s preseganjem raznolikih življenjskih težav in omejitev brez večjih denarnih stroškov (Craig, 2007, str. 30).

5.3.1 Funkcija elektrike v telesu

Zahodna medicina potrjuje, da je prenašanje električnih dražljajev po telesu nujno potrebno. To je edini dražljaj, ki je dovolj hiter za prenašanje sporočil po telesu in nas dela takšne, kot smo, kar pomeni, da so naše misli in zmožnosti, da se premikamo,

vidimo, sanjamo ipd., v temeljih usmerjene in organizirane z električnimi dražljaji. Dražljaj iz okolice se s pomočjo specializiranih celic, občutljivih na svetlobo, mehanske dražljaje, spremembo temperature ali kemične substance, pretvori v električno aktivnost celice in živčne impulze. Ti po živčnih celicah dosežejo možgane, ki informacijo nadalje obdelajo in pošljejo ukaze za ustrezne reakcije (gib, umik, mišično krčenje idr.). Možgani nam omogočajo tudi abstraktno mišljenje, izražanje čustev ter pomnjenje. V možganih so živčne celice povezane v omrežja, v katerih se neprestano odvija električna in kemična aktivnost. Živčni signal se vzdolž živčne celice prenaša v obliki akcijskega potenciala. Komunikacija med živčnimi celicami, ki se vzdražijo, posreduje električni signal po živčnem sistemu in nam na ta način omogoči zaznavanje tako zunanjega kot notranjega sveta (okolje in sam organizem), informacije pa procesira in reagira nanje. V osrednjem živčnem sistemu (možgani in hrbtenjača) se nahajajo spomin, čustva, zavest, predstave, logika, intuicija, asociacije idr. Osrednji živčni sistem je zadolžen, da koordinira delovanje telesa, sprejema informacije iz okolja, procesira in se odziva na procesirane informacije v akcijski obliki. Periferni živčni sistem pa je snop živčnih vlaken, ki je razpreden po telesu ter povezuje čutila in mišice z osrednjim živčnim sistemom (Strojnik, 2001, str. 9).



Slika 4: Razdelitev živčnega sistema

Vir: Človek v socialnem okolju, 2009

Močnejše električne aktivnosti lahko merimo z merilci električne aktivnosti organov. To je zapis električne aktivnosti srca (elektrokardiogram – EKG), zapis možganske

aktivnosti (elektroencefalogram – EEG), zapis električne aktivnosti mišic (elektromiogram – EMG) in zapis živčne aktivnosti (elektronevrogram – ENG). Vsi ti merilci so zdravnikom v veliko pomoč pri ugotavljanju delovanja organov in okvar na organih (Strojnik, 2001, str. 11).

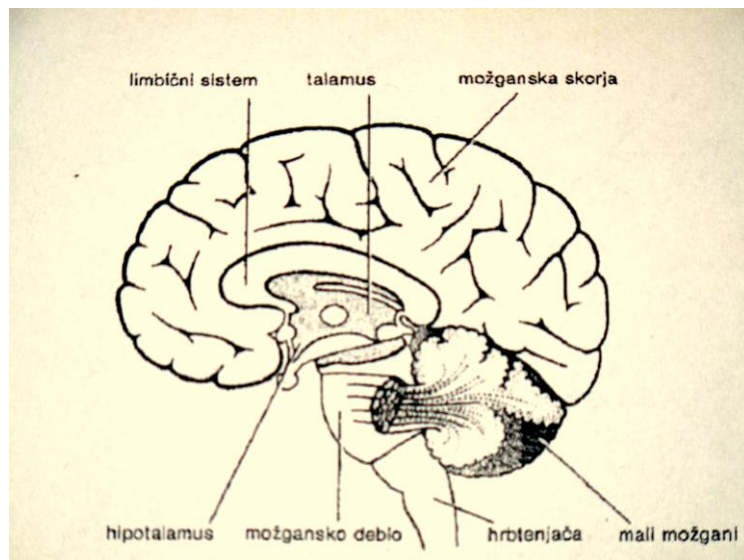
5.3.2 Stimulacija telesne energije pri metodi EFT

Tehnika EFT deluje na podlagi lahnega tapkanja oz. na stimuliranju akupunkturnih točk, v nadaljevanju akutočk, povezanih z vsemi glavnimi energijskimi meridiani ali potmi telesa. Ob mentalnem osredotočanju na točno določeno težavo s tem odstranjuje energijske blokade, ki povzročajo negativna čustva in fizične bolečine. Odkritje zapletenega sistema energijskih tokokrogov, ki tečejo po telesu, je staro 4000 let. Ti tokokrogi, imenovani tudi meridiani (s katerimi se povežemo med izvajanjem tehnike EFT), vzpostavijo stik preko akutočk in so bistvo vzhodnjaškega načina zdravljenja. Predstavljajo osnovo moderne akupunkture, akupresure in širokega spektra drugih tehnik zdravljenja, tudi metode EFT (Craig, 2007).

Čeprav še niso razvili naprave, ki bi znanstveno izmerila obstoj subtilne telesne energije, je akupunkturo kot sodobno metodo zdravljenja mnogih bolezni priznala Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) leta 1979 za 49 bolezni, predvsem kot protibolečinsko terapijo. V Sloveniji je akupunktura priznana s strani uradne medicine in jo lahko izvajajo samo zdravniki. Uporablja se kot dopolnilno zdravljenje ob postopkih klasične medicine ali kot samostojna oblika pri zdravljenjih pacientov, ki npr. ne prenesejo nekaterih zdravil (HDP, 2007). S študijo magnetnoresonančne tomografije (MRI) so prikazali, da stimulacija akutočk na koži ne le spremeni možgansko aktivnost, ampak tudi deaktivira področja v možganih, ki so vpletena v izkušnjo strahu ali bolečine (Feinstein, Eden, Craig, 2008, str. 21).

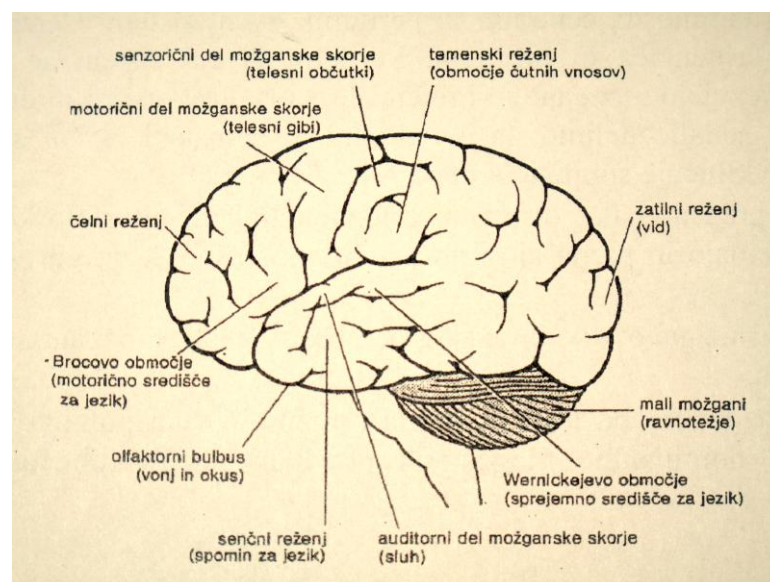
5.4 Temeljna predpostavka tehnike EFT

Tehnika EFT predpostavlja, da lahko stimuliranje določenih občutljivih točk na koži pomaga osebi, medtem ko prinaša psihološki problem ali cilj v fokus uma. Posameznik preseže ciljni problem ali doseže cilj s spreminjanjem kemičnih snovi v amigdali in drugih delih možganov (Feinstein, Eden, Craig, 2008, str. 23).



Slika 5: Hrbtenjača in najpomembnejši deli možganov, amigdala je v sredini

Vir: Kovačik, 2009



Slika 6: Deli možganske skorje

Vir: Kovačik, 2009

Negativna in samoomejujoča čustva se pogosto navezujejo na zgodnje življenjske izkušnje, ki so bile za posameznika na ravni čustvenega doživljanja uničevalne in škodljive. Določen dogodek v sedanjosti lahko psihološko aktivira preteklo doživetje in rezultat je obrambno-emocionalni odgovor, ki vodi do omejujočih in disfunkcionalnih izbir in življenjskih vzorcev. Medtem ko se tradicionalna psihoterapija osredotoča na spreminjanje disfunkcionalnih izbir in življenjskih vzorcev, se energijska psihologija osredotoča na motnje v energijskem sistemu, ki jo

povzročča spomin človeka na določen travmatičen dogodek (Feinstein, Eden, Craig, 2008, str. 29).

Sledi preprost prikaz poteka sprožitve negativnih občutkov, nato sledi potek nevtraliziranja z metodo EFT, ko določen dražljaj sproži v telesu nevrofiziološke spremembe ter tipičen, na grožnji temelječ disfunkcionalen čustven odziv (Feinstein, Eden, Craig, 2008, str. 22).

Potek sprožitve negativnega občutka:

1. Amigdala prepozna neškodljiv zvok, sliko, vonj, občutek ali misel kot grožnjo zaradi povezave s preteklo izkušnjo, ki smo jo doživeli kot telesno ali duševno grožnjo in vsebuje podobno okoliščino. Lahko je vonj po zažganem.
2. Amigdala pošlje impulz avtonomnemu živčnemu sistemu, ta pa sproži reakcijo: se bom boril, bežal ali zmrznil. Stresni hormoni, kot so adrenalin, noradrenalin in kortizol, se sprostijo v krvni obtok in povzročajo povečan srčni utrip, povišan krvni tlak, povečane zenice in druge telesne odzive, ki gredo skozi serije dramatičnih sprememb. V istem času se v primitivnih delih možganov, ki so ustvarjeni za reagiranje na nevarnost, izoblikujeta zaznava in misel. Razum ima malo vpliva na ta proces.
3. Telesni čustveni odziv, ki ga izkusimo pri alarmni reakciji, lahko doživimo kot jezna občutja (boj), ogrožajoča občutja (pobeg) ali nezmožnost reagirati (zmrznitev).

Potek nevtraliziranja negativnega občutka:

1. V spomin si zavestno prikličemo stresni dogodek, medtem ko fizično stimuliramo serijo akutočk, ki pošiljajo impulze direktno v amigdalo in zavirajo alarmne reakcije.
2. Ti impulzi zmanjšajo jakost čustva, ki je nastalo zaradi povezav med sliko bolečega spomina in alarmno reakcijo.
3. Po ponovitvah stimuliranja akutočk se lahko slika prenese v um ali pa se situacija direktno izkusi brez sprožene alarmne reakcije.

Stimuliranje akutočk za zmanjšanje čustvenega naboja okoli preteklega spomina zahteva le, da človek ve, na kaj se osredotoča. Klinične izkušnje so pokazale, da ni nujno, da se uporabnik tehnike prepusti travmatičnemu spominu ali da na kakršen koli način retravmatizira samega sebe, da bi energijsko psihološke metode dosegle želeni rezultat (Feinstein, Eden, Craig, 2008, str. 28).

5.5 Kako se naučimo EFT

Glavni motiv naše največje mentorice Pike Rajnar je dati ljudem orodje, s katerim si lahko pomagajo sami. Lastno navdušenje nad učinkovitostjo metode je poglobila z izobraževanjem v Angliji ter postala predavateljica in izvajalka metode EFT AAMET. Od leta 2010 je predstavnica AAMET (Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques) za Slovenijo. V sklopu te organizacije izvaja certificirana izobraževanja o metodi EFT. Ta obsegajo tri stopnje: EFT – 1. stopnja AAMET, EFT – 2. stopnja AAMET in EFT – 3. stopnja AAMET (Rajnar, 2007). OSM lahko pridobi certificirano izobrazbo na tem področju in si s tehniko pomaga pri delu.

Ker diplomsko delo temelji na čustvih in stresu, bomo tehniko predstavili na praktičen način. Uporabili bomo antistresno strategijo in na ta način predstavili osnovni recept.

5.5.1 Osnovni recept

Osnovni recept je sestavljen iz štirih sestavin. Od tega sta dve sestavini popolnoma enaki. Pomembno je, da se uporabi vrstni red recepta oz. stimuliranja akutočk. Vrstni red za nevtraliziranje težave, kot je opisan v nadaljevanju, poteka zaradi preglednosti.

Sestavine osnovnega recepta so:

- priprava,
- zaporedje (opomni s stavkom na določen problem),
- postopek 9 Gamut,
- zaporedje (opomni s stavkom na določen problem).

Craig pravi, da izvedba postopka, ki zajema osnovni recept, uravnoveša motnjo v energijskem sistemu, ko se uglasujemo na določeno misel ali okoliščino. Pred začetkom uporabe osnovnega recepta izberemo konkretno težavo, ki jo želimo razrešiti. Njeno intenzivnost ocenimo na podlagi lastnega počutja neprijetnosti, ki jo v trenutku, ko pomislimo na težavo, čutimo v telesu.

5.5.2 Opredelitev težave

Pomembno je, da smo pri določeni težavi čim bolj konkretni in jasni. Namesto splošnih trditev, npr. »jezen sem, ker me je oče zlorabljal, zato sem nesamozavesten«, težavo razdelimo na več natančno določenih oz. konkretnih dogodkov, ki to splošno trditev potrjujejo. Bolje je tako: »Ko mi je bilo osem let, me je

oče udaril v kuhinji« ali »Čeprav sem pospravil celo stanovanje, me je označil za lenuha, ker nisem pomil posode«. Nato uporabimo osnovni postopek recepta za vsakega od njih. Pri določitvi težav na predlagani način so rezultati uporabe metode EFT opazni prej (jeze, ko vas je udaril oče, ne čutite več). Pri splošni trditvi pa je vse težje, ker je težko nevtralizirati energijske in nevrološke motnje za velik problem. Ko mislimo na natančno določen problem in zraven tapkamo, se motnjo in z njo energijo nevtralizira.

Težavo ali spomin, ki ga želimo obdelati, ocenimo od 0 do 10. Nič je stanje brez stresa, 10 pa največja možna obremenitev ali intenzivnost nelagodja, ki ga občutimo v trenutku, ko pomislimo na težavo. SUDS je kratica za Subjective Units of Distress Scale ali subjektivna lestvica, ki jo je razvil Joseph Wolpe leta 1969. S to lestvico merimo intenzivnost motnje ali trenutne stiske, ki jo doživlja posameznik. Posameznik sam oceni, kje je na lestvici. Na ta način ocenjujemo napredek pri odstranjevanju motnje (SUDS lestvica).

Tudi uglaševanje s težavo je zelo pomembno. O dogodku ali težavi razmislimo. Na ta način obudimo energijsko motnjo in jo lažje ocenimo. Aktivirana neželena čustva, vedenje in navade si poskusimo po spominu predstaviti, da jih nevrološko obudimo. Energijska motnja, ki se pojavi, kadar mislimo na težavo, npr. strah pred pajki, je po navadi enaka občutku ob navzočnosti pravega pajka. Prav zato se prvotno uravnovešanje energije z metodo EFT ob misli na pajka ohrani tudi v resničnih okoliščinah, razen kadar se v resnični situaciji pojavi nov vidik težave, ki ga nismo upoštevali oz. se ga nismo spomnili takrat, ko smo mislili na pajke. Pajka nismo videli, ko se premika, kar pa je lahko zelo pomemben vidik našega strahu. Ko smo že mislili, da je strah odpravljen, se problem vrne, ko zagledamo premikajočega se pajka. Naši problemi imajo lahko več vidikov ali aspektov. To je zelo pomembno in moramo obravnavati vsakega posebej. Pri prometni nesreči je lahko vidik cviljenje gum, zavedanje, da se bo zgodila prometna nesreča, trenutek trčenja, čutenje lastnih poškodb, vonj po zažganem mesu, videti druge ležati na tleh. Vsak vidik je treba obravnavati kot posamezen spomin (Craig, 2007).

5.5.3 Priprava

Osnovni recept vedno začnemo s pripravo energijskega sistema. Slednja je ključnega pomena za ves nadaljnji proces delovanja metode na naše težave. Lahko

rečemo, da je priprava način vzpostavljanja tako psihološke kot energijske sprejemljivosti za spremembe. S pripravo zagotovimo, da se energijski sistem zmeraj pravilno usmeri, preden poskušamo odstraniti motnjo. Vendar tega ne smemo enačiti z energijskimi motnjami, ki jih povzročajo negativna čustva. Ta zasuk polarnosti uradno imenujemo podzavestni odpor in je dobesedno vzrok samosabotaže. Povzročča uničujoče misli o sebi in negativno razmišljanje, ki se navadno dogaja v podzavesti, torej zunaj našega zavedanja, in ne vemo, ali obstaja ali ne (Craig, 2007).

5.5.4 Opis celotnega recepta

- Izberem čustvo ali neugodje, na katerem želim delati (stres).

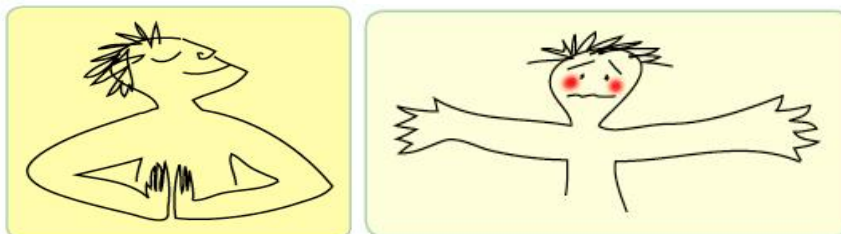


Slika 7: Čustvo neugodja

Vir: Šilc, 2010

Lociranje neugodja: ugotovim, kje natanko se določen občutek pojavlja. Če smo pod stresom, nas lahko tišči v trebuhu, imamo potne dlani ali mrzle noge in dlani, se nam tresejo roke. Če imamo glavobol, je ta lahko na sprednji strani glave, nad očesom, v sencih. Če smo žalostni, se vprašamo, kje to čutimo, v srcu, v prsih ali nas stiska v grlu. Preverimo, kako čutimo in kam nas ti občutki usmerjajo, da jih ocenimo.

- Ugotoviti je treba, kako močno je to neugodje, in oceniti intenzivnost (SUDS).



Roke skupaj = nič.

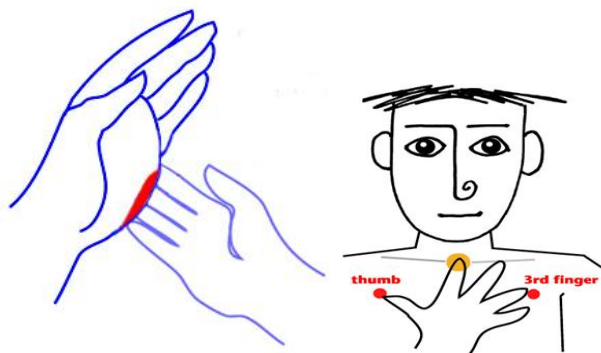
Roke do konca razširite vstran, popolnoma iztegnjene roke = 10.

Slika 8: Merjenje jakosti neugodja

Vir: Šilc, 2010

Uporabiti je treba že omenjeno lestvico od 0 do 10, pri čemer je deset največje neugodje, pri nič pa neugodja sploh ni. Ta številka ni diagnoza. Služi nam samo kot referenčna točka in ko opravimo ta kratek postopek, lahko vidimo, kaj smo naredili v smeri proti boljšemu počutju. Pomembno je, da si zapomnimo svojo prvotno oceno. Namesto številčk lahko uporabimo tudi oceno »šibko, srednje, močno« ali stanje izmerimo z iztegom rok (kar je nadvse primerno za otroke). Poskusimo lahko tudi na ta način, da medtem ko mislimo na naš stres ali bolečino, pustimo, da se roke širijo iz ničelnega položaja navzven, pri tem pa vemo, da se bodo avtomatsko ustavile natanko v pravilnem položaju, kot trenutno občutimo svoj problem.

- **Priprava** poteka na karate točki.



Slika 9: Prvi del – priprava

Vir: Šilc, 2010

Opazujmo občutek, ko s konicami prstov ene roke tapkamo po zunanjem delu dlani druge roke. Bodimo nežni, saj je tehnika EFT neagresivno delo na sebi.

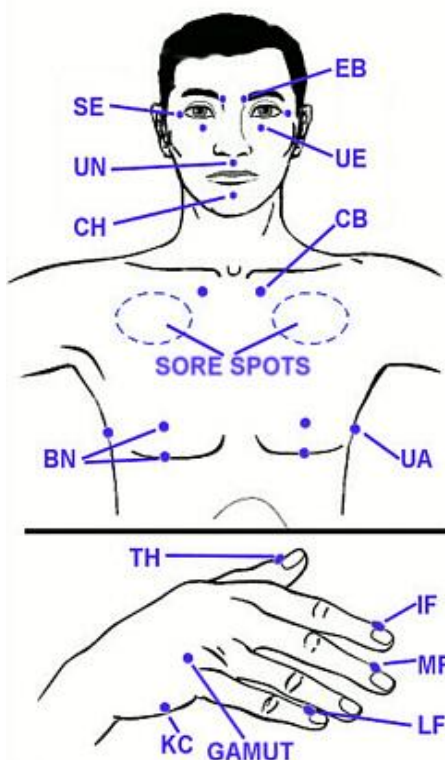
- Priprava afirmacije oz. kaj govoriti je naslednji korak v pripravi. Medtem ko trkamo po karate točki, glasno z besedami izrazimo to, kar se dogaja z nami in kar je tisti trenutek v nas najmočnejše. Zato se v tem koraku sprejmemo in si priznamo določeno situacijo, ki jo želimo obdelati.

»Kljub temu, da (kakršenkoli problem) sem pod stresom, se imam rad/-a in se popolnoma sprejemam.«

Vsako afirmacijo trikrat ponovimo.

- Ko smo izvedli pripravo, začnemo tapkati naslednjo sestavino recepta, ki se imenuje **zaporedje**. Tapkamo po točkah od 1 do 14, medtem pa ponavljamo bistvo svojega problema.

1. Točka na vrhu temena – tapkamo in izpovedujemo svoj problem »ta moj občutek«,
2. točka pod obrvjo – tapkamo in ... » ta moj občutek«,
3. točka na zunanji strani očesa – tapkamo in ... »kar močan je«,
4. točka pod očesom – tapkamo in ... »grozno se počutim«,
5. točka pod nosom – tapkamo ... »a bom sploh zmogla biti kdaj brez stresa«,
6. točka na bradi – tapkamo ... »ta moj občutek«,
7. točka na ključnici – tapkamo ... »grozno se počutim«,
8. točka pod pazduho – tapkamo ... »ta moj občutek«,
9. točka na prsih spodaj – tapkamo ... »ta moj občutek«,
10. točka na palcu, zunanji rob nohta – tapkamo ... »kar močan je«,
11. točka na kazalcu, zunanji rob nohta – tapkamo ... »a bom sploh zmogla biti kdaj brez stresa«,
12. točka na sredincu, zunanji rob nohta – tapkamo ... »kar močan je«,
13. točka na mezincu, zunanji rob nohta – tapkamo ... »a bom sploh zmogla biti kdaj brez stresa«,
14. karate točka, začetna točka – tapkamo ... »kar močan je«.



Slika 10: Osnovne stimulacijske točke
Vir: Šilc, 2010

- Sledi tretja sestavina recepta, **9 Gamut**, s katero uglašujemo možgane. 9 Gamut trkamo po vdolbini med členkoma mezinca in prstanca na hrbtišču roke. Med tapkanjem izvajamo naslednje postopke: mižimo, oči odpremo, oči zapremo, pogledamo desno navzdol, nazaj z očmi, nato levo navzdol, krožimo z očmi v smeri urinega kazalca desno, nato krožimo v obratno smer, zamrmramo si melodijo (Na planincih), štejemo do 5 in zopet zamrmramo pesmico.
- Po tem postopku ponovimo **zaporedje** oz. že opisano stimulacijo 14 točk. Sledi merjenje, kako močan je sedaj naš izbrani občutek oz. čustvo, bolečina ... Pogledamo prvotno oceno in trenutno stanje. Večji del problema je do sedaj zagotovo odstranjen. Ker je vsak primer drugačen, ne pride vedno do "čudeža v eni minuti".



Slika 11: Stanje prej in potem

Vir: Šilc, 2010

Preden problem popolnoma izpuhti, je morda treba najprej razplesti čustvene korenine, zaradi katerih problem nastaja. Tapkamo preostanek čustvene težave. Ponovno izmerimo intenzivnost, ki jo zmerimo po SUDS lestvici. Ko intenzivnost pade pod 5, navadno že čutimo olajšanje.

»Kljub temu, da imam še vedno imam problem (občutek preostanka stresa), se globoko in popolnoma sprejemam in se imam rada takšno, kakršna sem.«

5.6 Kaj se dogaja s telesom med izvajanjem EFT?

Med izvajanjem EFT tehnike se odstranijo blokade energijskega sistema. Energiji se na ta način omogoči, da se brez ovir pretaka po telesu. Najbolje je, če si

predstavljamo, da je energija podobna pretoku krvi po telesu. Ko se nam dogodi nekaj neprijetnega, pride v energijskem sistemu do motenega pretoka energije ali celo do prekinitve. Vsak negativen dogodek ustvari negativno misel in posledično negativno čustvo, ki se globoko usidra v nezavedni del naše psihe. To se lahko ponavlja in kmalu se znajdemo v začaranem krogu. Začnejo se nabirati vedno novi strahovi, ki samo še utrjujejo problem, ta pa nas obremenjuje. Z EFT identificiramo to neželjeno čustvo in njegove vidike postopoma zberemo (Craig, 2007).

Da je težava rešena, vemo, ko izgubi moč in pomen. Sploh ne vemo, kaj bi še govorili o določeni situaciji. Enostavno je izzvenela v naših mislih. Ostane samo spomin na težavo ali problem, spremljajoča čustvena napetost pa izgine. Kadar uporabljamo tehniko EFT in se aspekti določenega problema, ki ga obdelujemo, odpravijo, pridemo prej ali slej do faze, ko oseba ugotovi, da ta problem ni več pomemben. To je zelo pomemben trenutek, ker oseba sedaj razmišlja drugače. Razmišlja tako, da ne škodi svojemu telesu in dobremu počutju.

Vedno več ljudi se strinja s trditvijo, da večina zdravstvenih težav nastane zaradi stresa, pretirane zaskrbljenosti ali negativnega razmišljanja. Pri reševanju nastale težave si lahko pomagamo s farmacevtskimi izdelki ali pa s pomočjo raznovrstnih energijskih tehnik, med katerimi je tudi EFT. Glede na to, da so naše misli energija na delu, je logično, da večina težav izvira iz negativnega razmišljanja in negativnih čustev. Zato je bolj primerna rešitev energijska tehnika, saj kemično pridobljeno zdravilo deluje samo trenutno (Rajnar, 2010).

5.7 EFT v Sloveniji

Uporabnih informacij o metodi EFT v slovenskem jeziku je danes v Sloveniji že veliko. Dostopne so širšemu krogu ljudi, predvsem iz multimedijskih vsebin in tudi z različnih delavnic. Eden pomembnejših virov znanja o uporabi in delovanju metode EFT je na medmrežju uporabljen brezplačen priročnik EFT v slovenskem jeziku. Informacije o metodi so bolj ali manj dostopne in dosežejo ljudi, ki berejo in samoiniciativno iščejo ter se izobražujejo na področju osebne rasti, samopomoči in podobno. Širijo se tudi prostovoljni projekti in osebno poročanje bližnjim ljudem o metodi EFT. K uporabi in širjenju metode EFT v Sloveniji sta pomembno prispevala predvsem certificirana predavateljica za EFT Pika Rajnar ter psihologinja in družinska terapevtka Sabina Šilc. Pika Rajnar je prostovoljno prevedla Craigov EFT priročnik

(Craig, 2007) ter na ta način naredila prvi korak, s katerim je ljudem omogočila enostavnejši dostop do znanja in učenja metode EFT. Metodo EFT je na povabilo uredništev predstavila tudi v različnih televizijskih oddajah in revijah. Sabina Šilc, dipl. psihologinja in družinska terapevtka, uporablja metodo EFT kot dopolnilno ali glavno metodo pri delu z uporabniki v terapevtskem procesu. Ciljna skupina poučevanja praktične uporabe metode EFT, ki ji Šilčeva namenja največ časa, so otroci in odrasli v različnih institucijah, ki delajo z otroki. Njen glavni cilj je, da bi prav vsak otrok znal uporabiti metodo EFT in si s tem pomagati v različnih stiskah in težavah. V skladu s tem ciljem vodi s prostovoljci dva projekta. Prvi se imenuje Medved Zdravko, drugi pa Polž TipTap. Oba projekta sta prostovoljna in se financirata iz donacij (Šilc, 2010). Medved Zdravko je mednarodni projekt. Izvaja se po vsem svetu in deluje pod imenom Tappybear. Njegov ustanovitelj Till Schilling je na povabilo Šilčeve vodil štiridnevni seminar, na katerem so udeleženci pridobili dovolj znanja za delo z Medvedkom Zdravkom ter za pomoč otrokom v stiski. S pomočjo projekcij lastnih stisk na plišastega medvedka z našitimi akutočkami otroci lažje izražajo in predelujejo neprijetna čustva in občutke. Šilčeva je potem izobraževala prostovoljce za delo z otroki. Projekt zdaj izvajajo prostovoljci, ki so se samoiniciativno povezali v Društvo Medvedek Zdravko (Germauc, 2010). V Sloveniji deluje še več certificiranih izvajalcev metode EFT. Izvajajo jo individualno ali v manjših zaprtih skupinah. Nekateri jo uporabljajo kot dopolnilno tehniko pri delu z ljudmi (Elbl in Klavžar, 2010).

6 RAZISKAVA POTREBE PO ŠIRJENJU TEHNIKE EFT V ŠIRŠI JAVNOSTI

6.1 Izvedba ankete na lokalnem področju

Za raziskavo sem uporabila svojo krajevno skupnost, v nadaljevanju KS kjer sem aktivna članica Sveta krajevne skupnosti in aktivistka v Krajevni organizaciji Rdeči križ, v nadaljevanju KORK. S krajani sem razvila odnos, ki je več kot sosedski. KS ima približno 2150 prebivalcev, od tega 1205 volilnih upravičencev, ostalo so otroci.

6.2 Metode dela in hipoteze

Pri izdelavi diplomske naloge smo uporabili deskriptivno metodo teoretičnega dela in raziskovalno metodo v praktičnem delu.

Merilni instrument je bil anketni vprašalnik, ki smo ga razdelili med 100 sokrajanov. Na vprašanja je odgovorilo 92 anketiranih, od tega 57 žensk in 35 moških. Vprašanja smo razdelili osebno. Z raziskavo smo hoteli ugotoviti, kako stres vpliva na motivacijo posameznika v vsakdanjem življenju, kaj za to naredijo in ali bi želeli spoznati EFT.

Pred izvedbo ankete smo postavili spodnje hipoteze.

Hipoteza 1: Med ljudmi je zaznati močan vpliv stresnega življenja, ki škodi kvaliteti odnosov med ljudmi.

Hipoteza 2: Ljudje slabo skrbijo za psihično in fizično sprostitev.

Hipoteza 3: Ljudje bi želeli spoznati EFT tehniko.

6.3 Populacija in vzorčenje

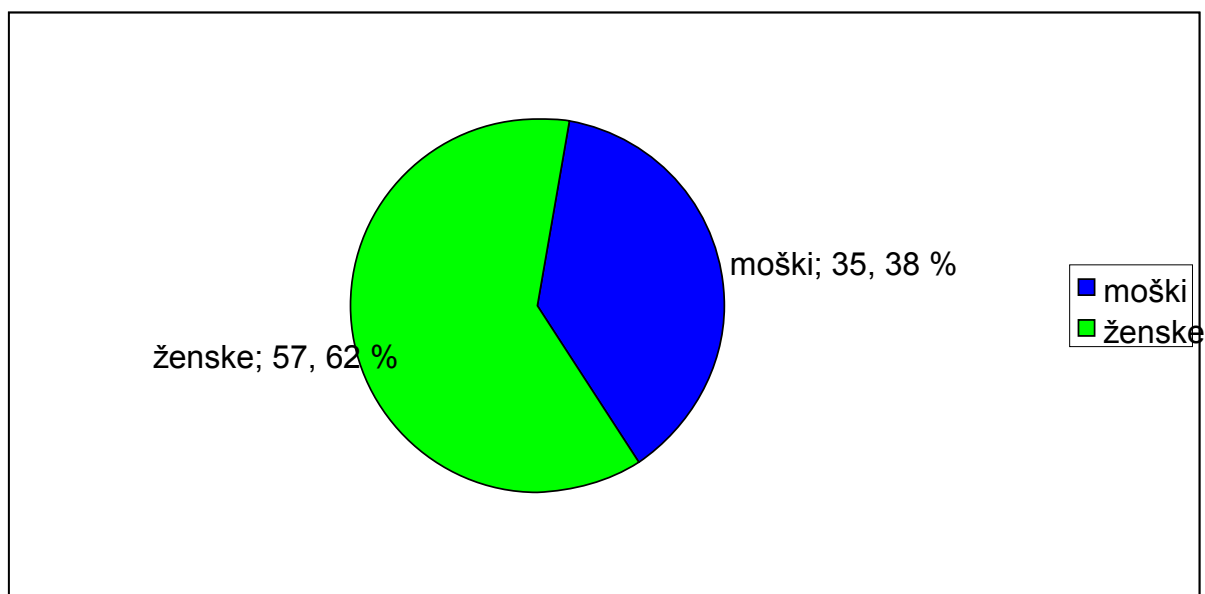
Za kvantitativni vzorec smo vzeli 100 naključno izbranih ljudi, ki imajo različno izobrazbo. Med njimi so šoloobvezni, zaposleni, brezposelni in upokojeni. Gre za priročni vzorec, v katerega so zajeti ljudje, ki so bili na božično-novoletnem pohodu 26. 12. 2011. Pohod je organizirala KS Šmihel. Že v osnovi smo sodelovali pri organizaciji dogodka. Na anketo je odgovorilo 92 udeleženi pohodnikov.

6.4 Obdelava in analiza podatkov

Podatke smo obdelali kvalitativno in kvantitativno. Pri kvantitativni obdelavi smo dobili podatke, ki se jih da meriti. Na osnovi tega smo rezultate grafično prikazali. Vsako vprašanje oz. odgovor smo analizirali, iz česar izhaja kvalitativna značilnost raziskovanja naloge.

6.5 Prikaz rezultatov ankete

6.5.1 Struktura obravnavanih glede na spol

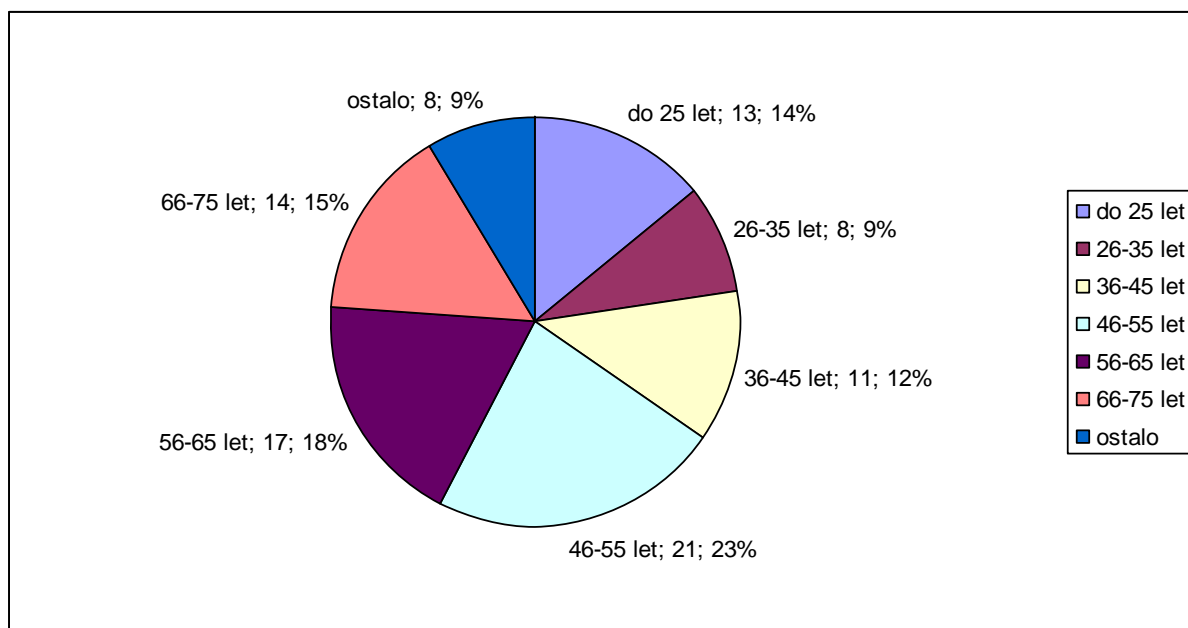


Graf 1: Struktura obravnavanih glede na spol v procentih

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Od 92 anketiranih, ki so sodelovali v raziskavi, je 35 moških, kar predstavlja 38 %, in 57 žensk, ki predstavljajo 62 % vseh anketiranih.

6.5.2 Struktura obravnavanih glede na starost

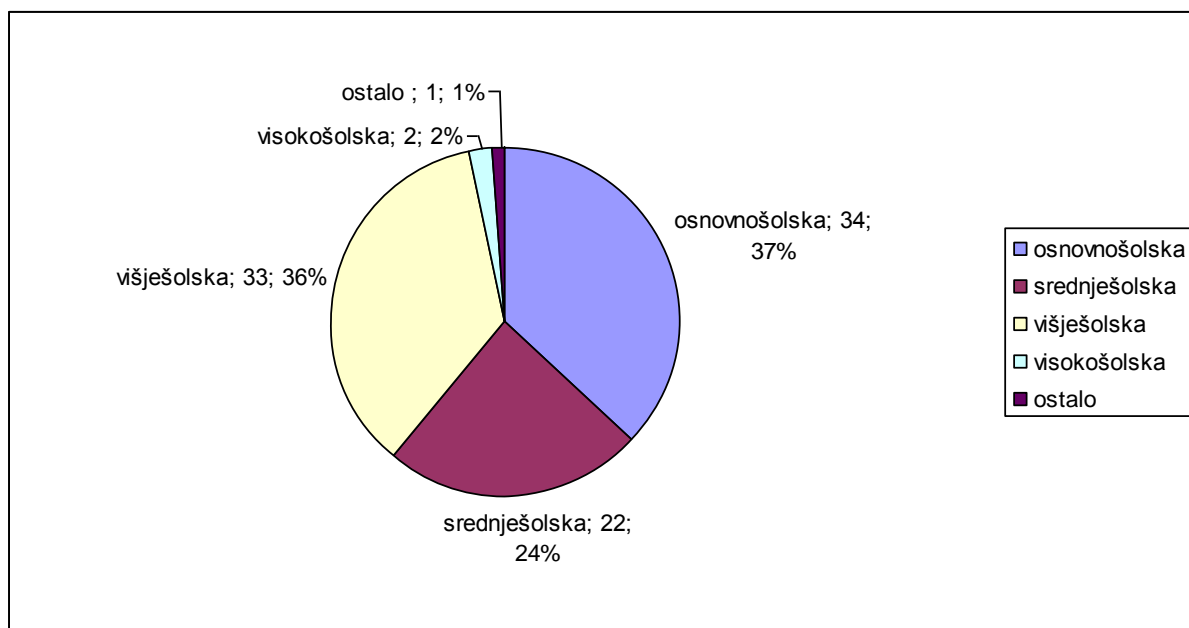


Graf 2: Struktura obravnavanih glede na starost, število prisotnih in v procentih

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Starostno mejo smo razdelili v sedem skupin. Največje odstopanje je pri obdobju med 26. in 35. letom starosti in rubriko ostalo torej nad 76 let. Ti dve skupini predstavljajo 18 % vseh sodelujočih. Sodelujoči v obdobju od 46 do 55 let predstavljajo 23 % vseh. Ostali sodelujoči predstavljajo približno enako število udeležencev.

6.5.3 Struktura glede na doseženo izobrazbo

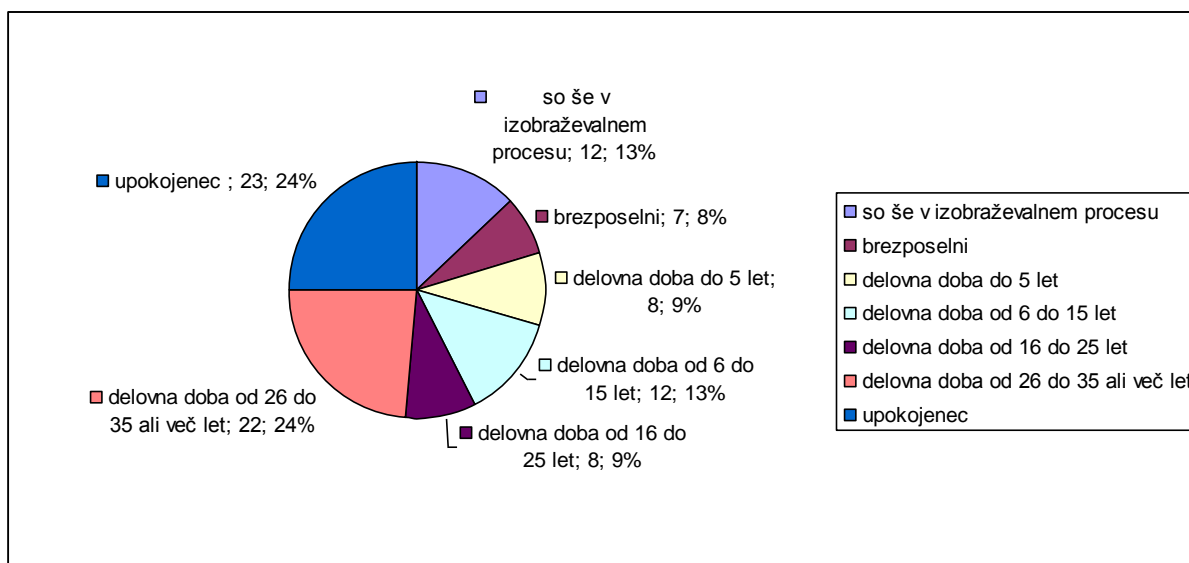


Graf 3: Struktura obravnavanih glede na stopnjo izobrazbe

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Zgornji grafični prikaz kaže strukturo sodelujočih z doseženo izobrazbo. Iz ankete je mogoče ugotoviti, da ima večina sodelujočih osnovnošolsko izobrazbo, kar predstavlja 37 % vseh, 36 % pa jih ima višješolsko izobrazbo. 24 % sodelujočih ima srednješolsko izobrazbo, 3 % pa so preostali del sodelujočih.

6.5.4 Struktura glede na delovno aktivnost

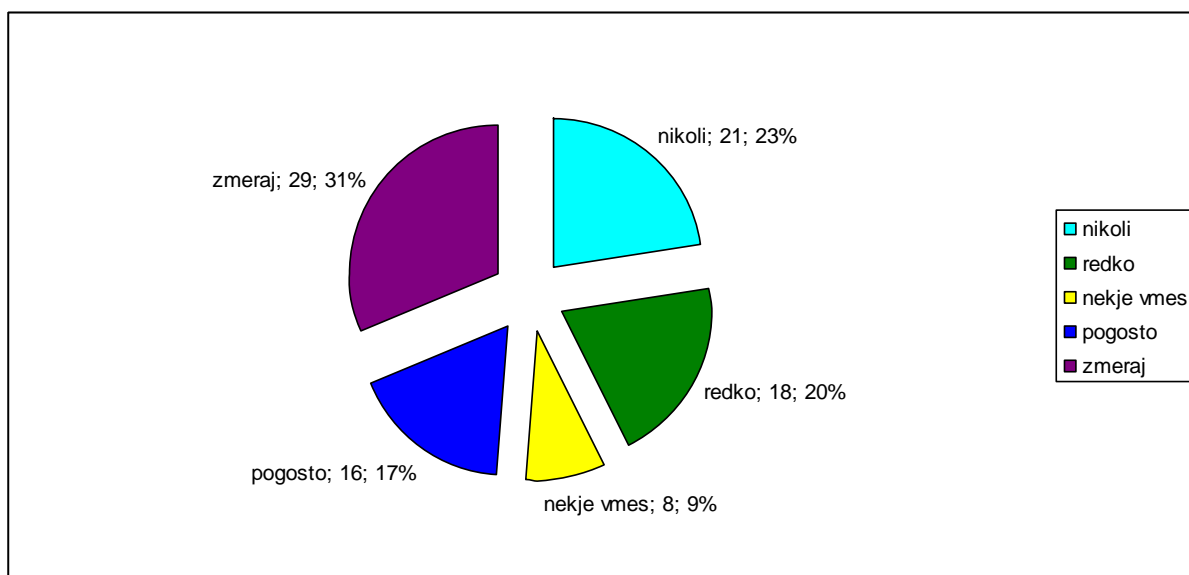


Graf 4: Struktura delovne aktivnosti v %

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Velik delež obravnavanih je upokojenih ali pa so v obdobju delovne dobe od 26 do 35 let delovne dobe ali več. Ostali podatki se gibljejo med 8 % in 13 %.

6.5.5 Obremenjujoče delo – opis dela

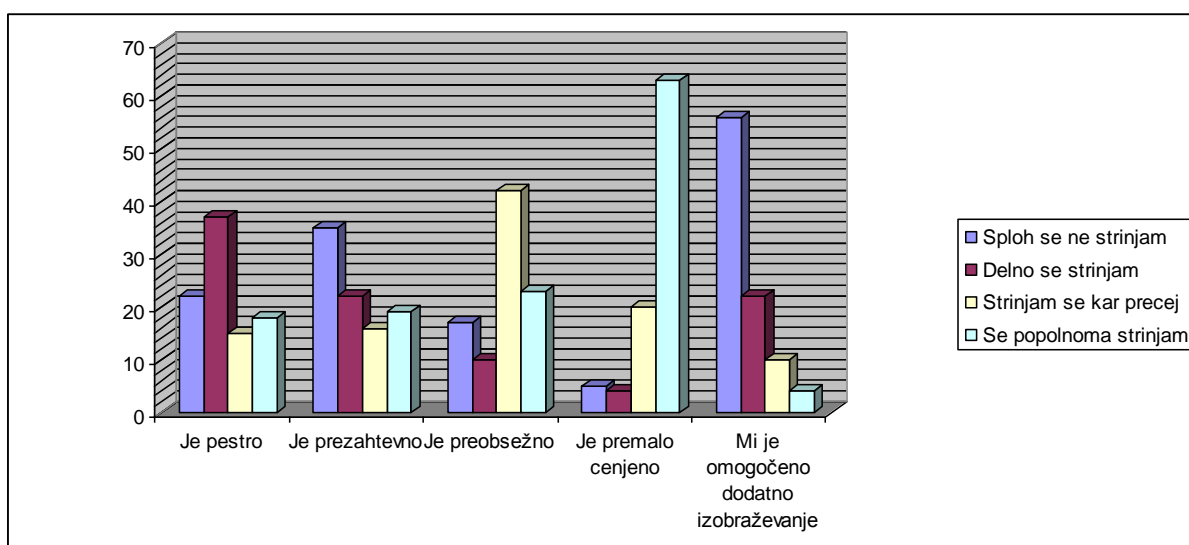


Graf 5: Opis obremenjenosti pri delu

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Iz analize, ki se nanaša na to, koliko je za posameznika obremenjujoče to, kar počne v vsakdanjiku, je razvidno, da se kar 31 % ljudi zmeraj počuti obremenjenih, 23 % nikoli, redko 20 %, pogosto 17 % in nekje vmes 9 %.

6.5.6 Kako zanimivo je vaše življenje?

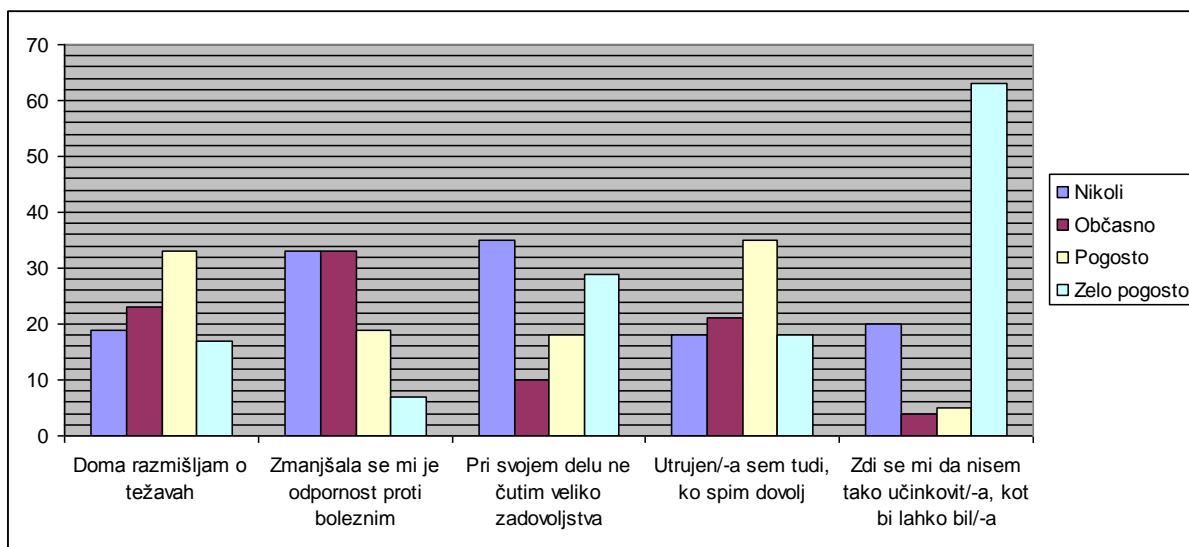


Graf 6: V kolikšnem obsegu se strinjajo obravnavani s trditvami o tem, kako zanimivo je njihovo življenje

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

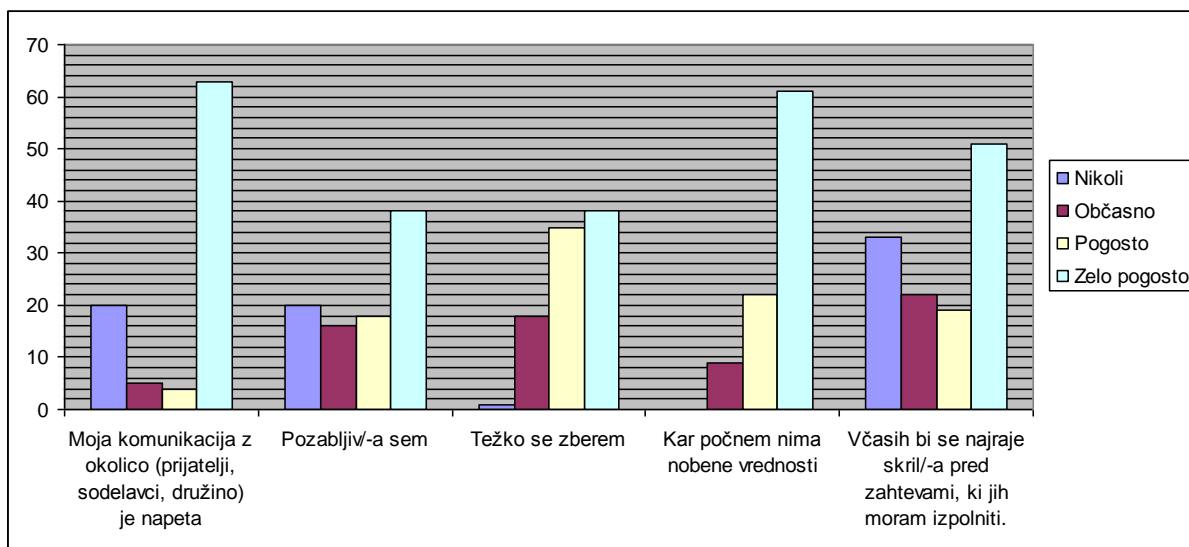
Iz analize, ki se nanaša na to, kako zanimivo je njihovo življenje, lahko ugotovimo, da večina anketiranih različno interpretira, kaj pomeni zanimivo, in so se različno strinjali z izjavami.

6.5.7 Simptomi, ki se pojavljajo kot posledica stresa v življenju



Graf 7.1: Simptomi kot posledica stresnega življenja

Vir: Lastna raziskava, januar 2012



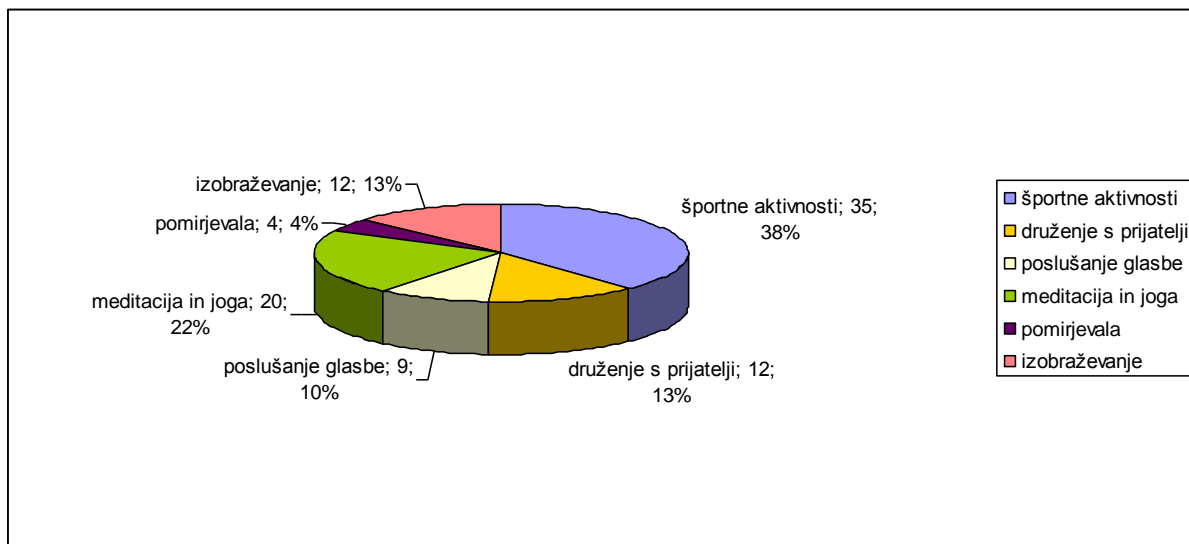
Graf 7.2: Simptomi kot posledica stresnega življenja

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Iz odgovorov je razvidno, kako pogosto so anketirani v situacijah, ki odražajo stres današnjega časa, saj zelo pogosto razmišljajo o težavah; še vedno so utrujeni, čeprav dovolj spijo. Komunikacija z drugimi je napeta, vse, kar počnejo, nima nobene

vrednosti. Doma razmišljajo o težavah, odpornost na bolezni se je zmanjšala, pri svojem delu ne čutijo zadovoljstva, zdi se, da niso tako učinkoviti, kot bi lahko bili saj so pozabljivi in se težko zberejo, to kar počnejo pa nima vrednosti, posledično pa bi se najraje skrili pred zahtevami, ki jih morajo izpolnjevati.

6.5.8 Skrb za psihično sproščanje

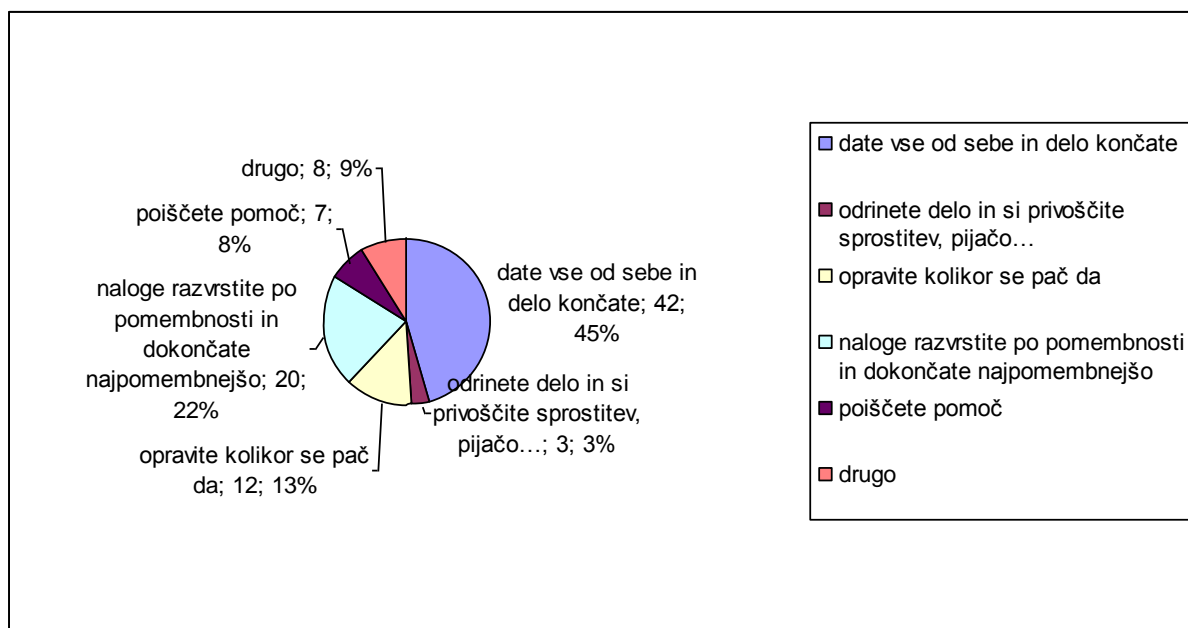


Graf 8: Skrb za psihično sproščanje

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Iz grafa je razvidno, da se sodelujoči ukvarjajo z določenimi dejavnostmi, ki jim pomenijo psihično sprostitev. Dokaj pogost način je športna aktivnost (38 %), sledita ji joga in meditacija (22 %). Druženje s prijatelji in izobraževanje predstavljata sprostitev v 13 %. 10 % jih za sprostitev posluša glasbo, 4 % pa posežejo po pomirjevalih.

6.5.9 Kaj storite v časovni stiski?

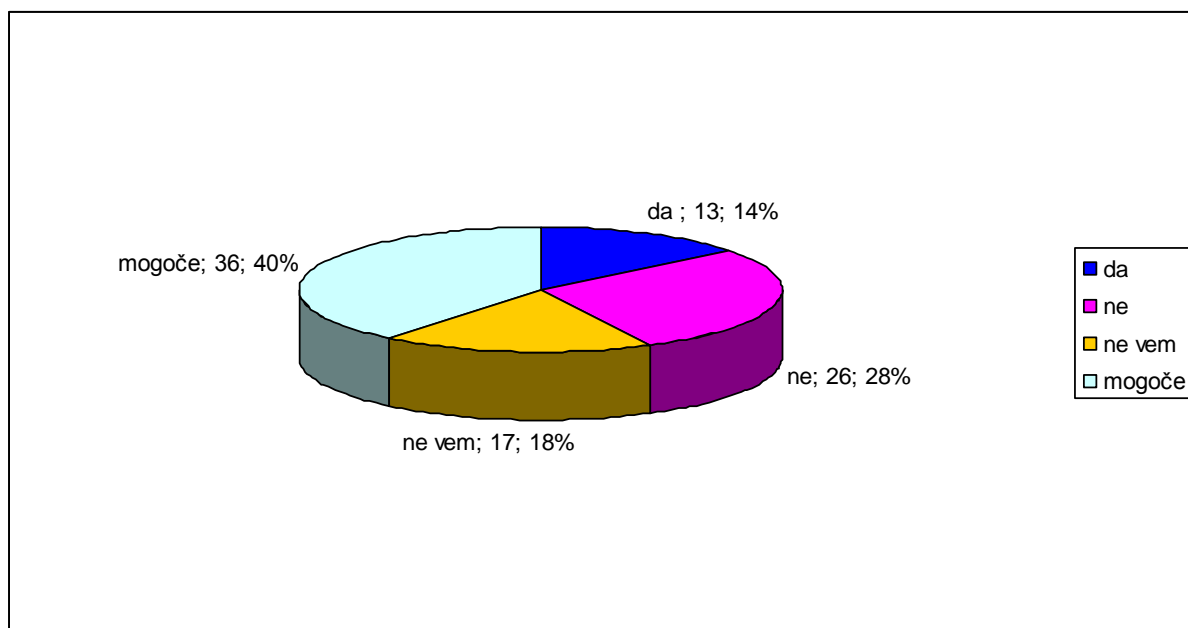


Graf 9: Odzivi na delo v časovni stiski

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

S tem vprašanjem smo želeli ugotoviti, kako v časovni stiski anketirani reagirajo. Največ sodelujočih delo konča, kar predstavlja 45 %. 22 % jih naloge razvrsti po pomembnosti in zaključi najpomembnejšo. 13 % jih naredi, kolikor se pač da, 3 % vprašanih se ne obremenjujejo in poskrbijo za svoje počutje. Med odgovori za drugo smo dobili rezultate šestih posameznikov, ki se posvetujejo z nadrejenim in delo opravijo v skladu s pričakovanjem. Dva posameznika nista izrazila, kaj naredita v tem primeru.

6.5.10 Lastna ocena potrpežljivosti

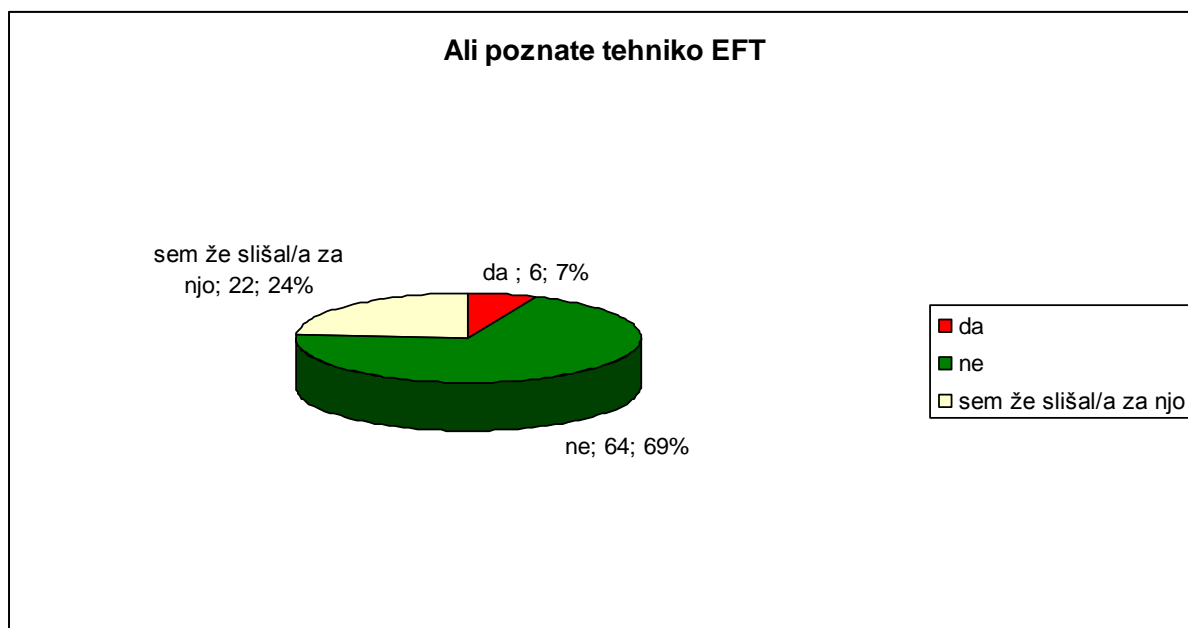


Graf 10: Potrpežljivost

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Največji odstotek sodelujočih meni, da so mogoče potrpežljivi (40 %), 18 % jih ne ve. 14 % jih trdi, da so potrpežljivi, 28 % pa se ocenjuje za nepotrpežljive.

6.5.11 Ali poznate tehniko EFT?

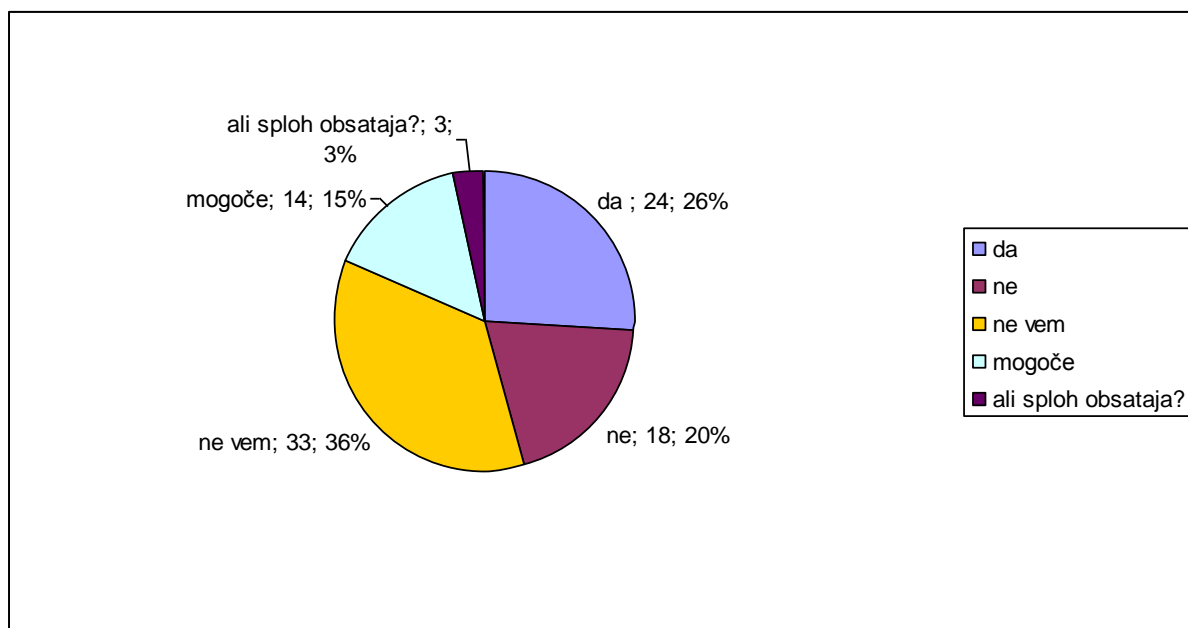


Graf 11: Poznavanje tehnike EFT

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

V vprašalniku smo vprašali: »Ali poznate tehniko EFT, bolj znano kot tapkanje oz. tehniko čustvene svobode?« Večina sodelujočih, to je 69 % vseh sodelujočih, je še ne pozna. Zadovoljiv pa je podatek, da je kar 24 % sodelujočih že slišalo za to tehniko, 7 % anketirancev pa jo pozna in so že bili na kakšni delavnici.

6.5.12 Bi želeli spoznati učinkovito orodje, ki izboljša samopodobo?

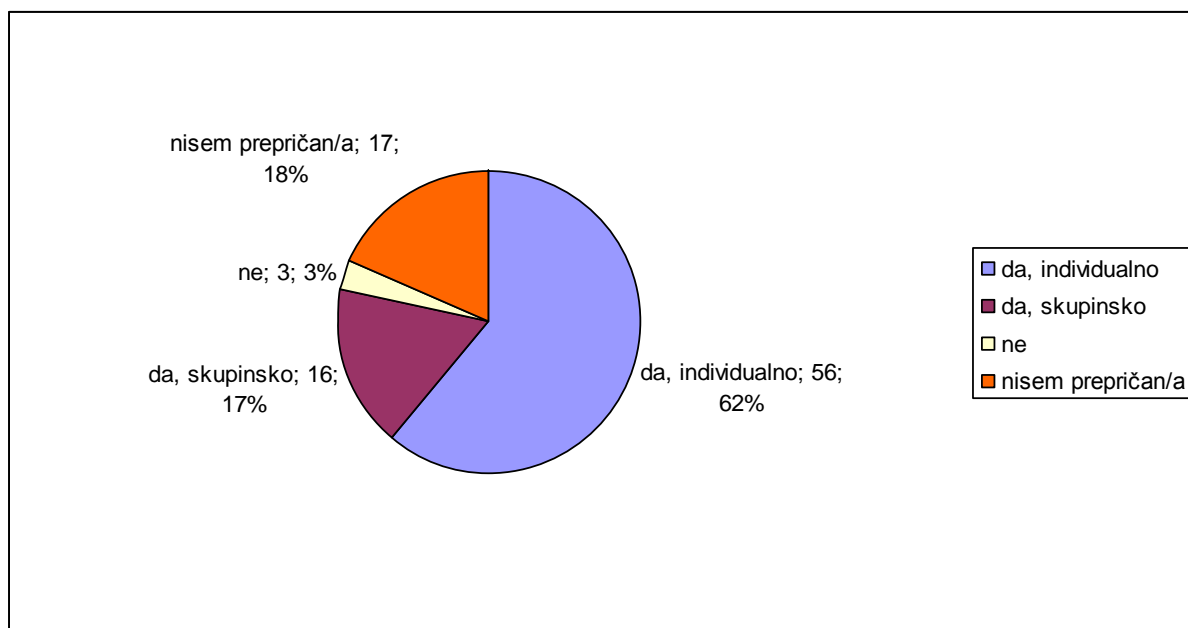


Graf 12: Ponudba predstavitve tehnike, ki izboljša samopodobo slehernega posameznika

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Ker smo pričakovali, da še veliko ljudi ne pozna EFT oz. tapkanja, smo ponudili možnost spoznati se s tem orodjem, ker bi na ta način vsak posameznik izboljšal samopodobo in bi se lažje spoprijemal z vsakdanjim stresom. Pričakovali smo, da se nekateri sploh ne bodo želeli seznanjati s tem, takih je 20 % sodelujočih. 26 % sodelujočih bi želelo spoznati tehniko. Glavnina pa je skeptična, saj je 36 % sodelujočih obkrožilo možnost 'ne vem' oz. 15 % 'mogoče'. 3 % sodelujočih so bili začudeni in so se odločili za odgovor, ki sprašuje, ali kaj takšnega sploh obstaja.

6.5.13 Ali bi na osnovi sugestije želeli spoznati orodje EFT?

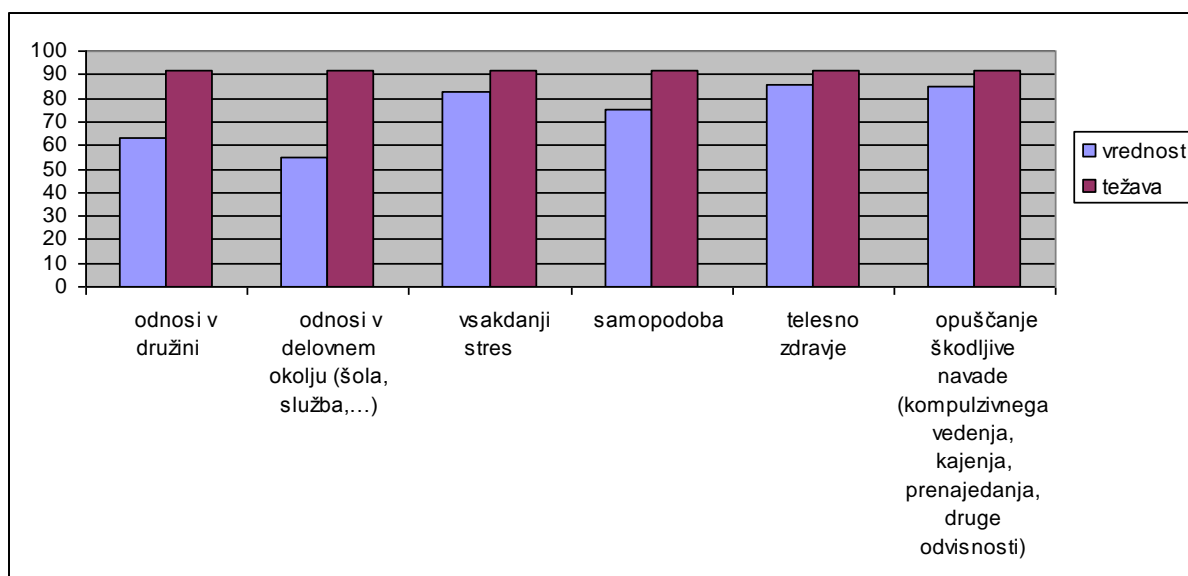


Graf 13: Ponudba na osnovi sugestije, kaj EFT zmore

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

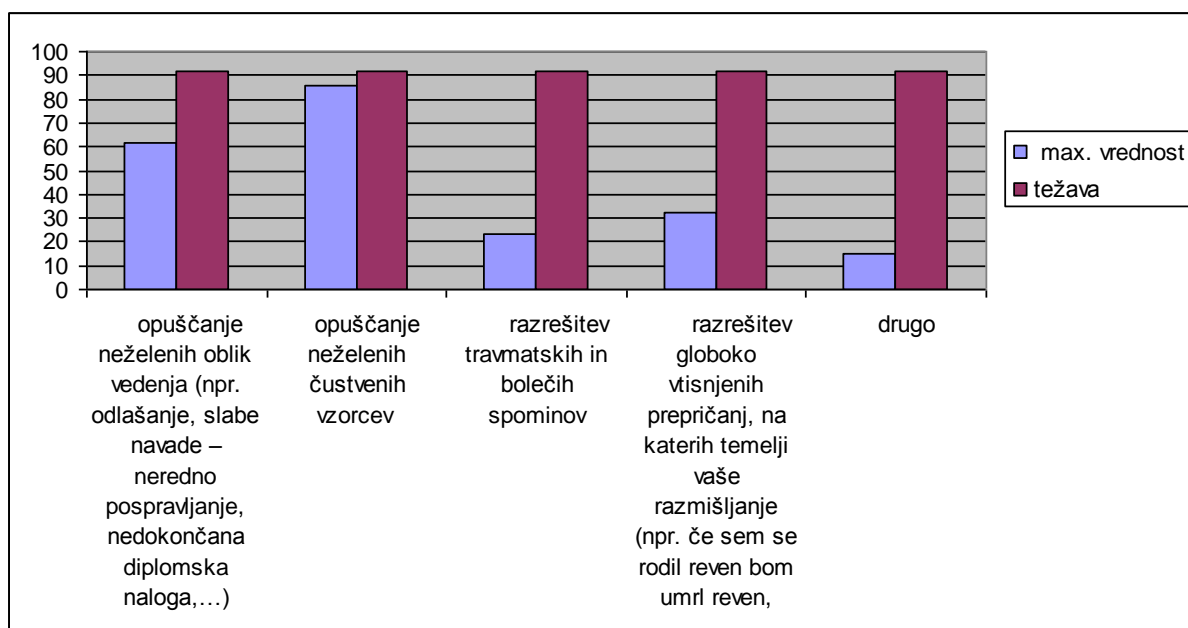
Ko smo sodelujoče nagovorili z vprašanjem, ki ponuja sugestijo o tem, kako dobra je tehnika, sem dobila nove rezultate. Kar 61 % sodelujočih bi želelo individualno spoznati EFT orodje. 17 % bi jih sodelovalo na skupinski predstavitvi. 18 % jih še vedno ni prepričanih, 3 % sodelujočih pa nikakor ne želijo nič vedeti v zvezi s tem.

6.5.14 Pri kateri težavi bi želeli doseči želeno spremembo?



Graf 14.1: Težave, ki bi jih lahko odpravili

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

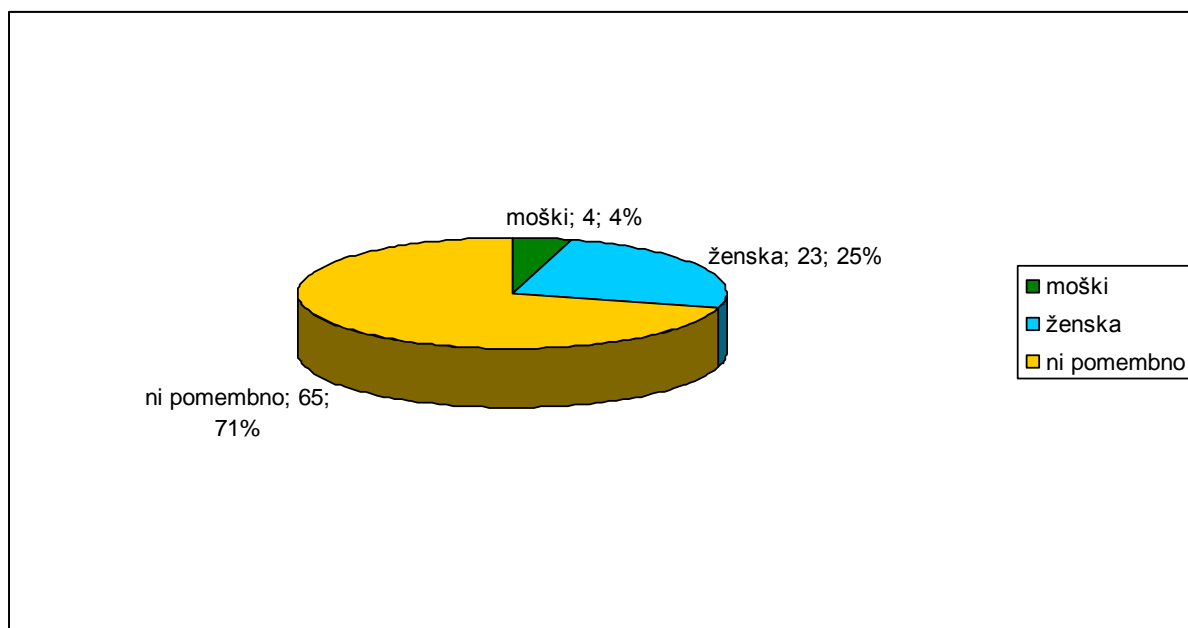


Graf 14.2: Težave, ki bi jih lahko odpravili

Vir: Lastna raziskava, januar 2012

Sodelujočim smo ponudili 11 težav, ki bi jih lahko odpravili pri sebi, saj bi z metodo EFT prišli do zelene spremembe. Možnih je bilo več odgovorov. Odnose v družini bi želelo reševati kar 63 sodelujočih, odnos v delovnem okolju (šola, služba ...) bi reševalo 55 sodelujočih, vsakdanji stres 83 sodelujočih, na samopodobi bi delalo 75 sodelujočih, telesno zdravje bi zanimalo 86 sodelujočih, za opuščanje škodljivih navad (kompulzivno vedenje, kajenje, prenajedanje, druge odvisnosti) se je zanimalo 85 sodelujočih, za opuščanje neželenih oblik vedenja (npr. odlašanje, slabe navade – neredno pospravljanje, nedokončana diplomska naloga ...) bi se odločilo 62 sodelujočih, za opuščanje neželenih čustvenih vzorcev se je odločilo 86 sodelujočih, travmatske boleče spomine bi reševalo 23 sodelujočih, globoko vtisnjena prepričanja, na katerih temeljijo naša razmišljanja (npr. če sem se rodil reven, bom umrl reven), bi želelo reševati 32 sodelujočih, pod zadnjo možnost pa smo dali drugo, kjer se je 15 sodelujočih izjasnilo, da bi želeli delati na jezi in strahu.

6.5.15 Kdo bi vam predstavil metodo?

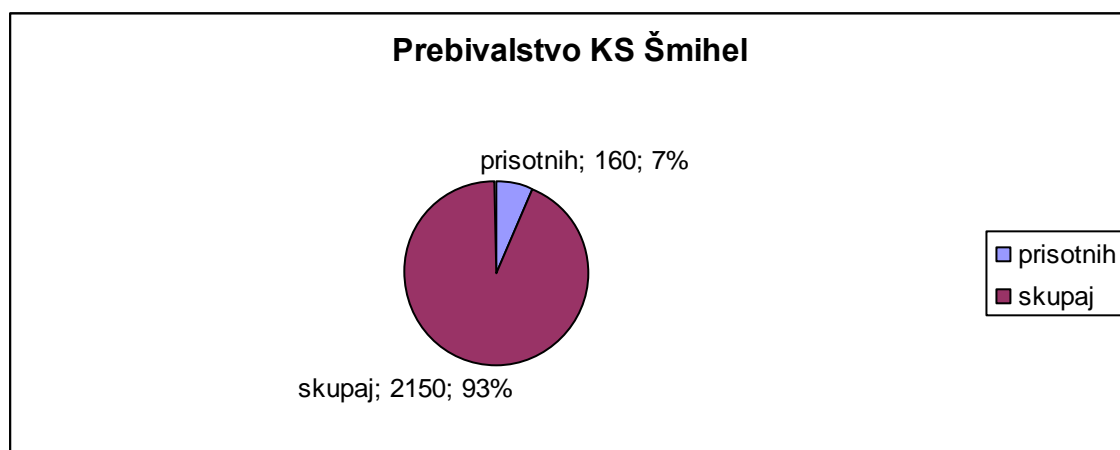


Graf 15: Vloga predavatelja po spolu

Vir: Lastna raziskava, januara 2012

Za zaključek ankete smo postavili vprašanje, v katerem igra glavno vlogo zaupanje, saj je lahko zelo pomembno, kdo je v vlogi predavatelja. Sodelujočim v večini to ni pomembno, saj jih je kar 71 % izbralo ta odgovor. Preostali sodelujoči so v 25 % želeli žensko, ki predstavi tehniko EFT, 4 % sodelujočih pa bi zaupali moškemu predavatelju.

6.5.16 Udeležba na pohodu



Graf 16: Udeležba na pohodu glede na število krajanov KS Šmihel

Vir: lastna raziskava, januar 2012

Za raziskavo se nam zdi pomemben tudi podatek, ki prikazuje, da se je pohoda udeležilo samo 7 % krajanov.

6.6 Potrjevanje oziroma zavračanje hipoteze

Na podlagi prejetih odgovorov na anketna vprašanja hipotezam dodajam spodnje ugotovitve.

Hipoteza 1: Med ljudmi je zaznati močan vpliv stresnega življenja, ki škodi kvaliteti odnosov med ljudmi.

To hipotezo bi potrdila, saj je iz odgovorov razvidno, kako pogosto so anketirani v stiski, ki je odraz stresa, utrujeni so, čeprav dovolj spijo, gojijo napeto komunikacijo in imajo občutek, da to, kar počnejo, ni nič vredno, komunikacija z drugimi pa je napeta.

Hipoteza 2: Ljudje slabo skrbijo za psihično in fizično sprostitev.

To hipotezo bi ovrgla, saj se anketirani zelo radi ukvarjajo z določenimi aktivnostmi, ki jim pomenijo psihično sprostitev. Najpogosteje so športno aktivni, temu načinu sledita joga in meditacija. Druženje s prijatelji kar veliko anketirancem pomeni sproščanje. Le 4 % sodelujočih vzamejo raje pomirjevalo, kot da bi se zaposlili z neko aktivnostjo.

Opozoriti pa je potrebno, da so rezultati, ki potrjujejo hipotezo zbrani na vzorcu ljudi, ki se najverjetneje več ukvarjajo z rekreacijo kot načinom fizične sprostitve, saj sem uporabila vzorčenje na ljudeh, ki so aktivno preživeti praznični čas. Smiselno je upoštevati tudi, da ima KS Šmihel 2150 prebivalcev, od tega 1205 polnoletnih, kar je razvidno iz volilnega imenika, pohoda pa se je udeležilo samo okoli 160 krajanov, kar predstavlja 7 %, za katere ne moremo trditi, da so bili samo iz naše krajevne skupnosti. Iz tega izhaja razmišljanje, da bi bilo smiselno narediti še eno kontrolno skupino, ki ni že sama po sebi aktivna.

Hipoteza 3: Ljudje bi želeli spoznati EFT tehniko.

To hipotezo bi potrdila, saj iz odgovorov dobim rezultate, ki kažejo na to, da imajo sodelujoči težave, ki jih ovirajo v vsakdanjem življenju. Glede na to, da jim je bila v anketi dana sugestija, kaj bi s to tehniko lahko pridobili, so sledili odgovori, ki kažejo na zanimanje za EFT, s tem da je 69 % sodelujočih odgovorilo, da EFT ne poznajo. 24 % sodelujočih je že nekaj slišalo o tej metodi, 7 % pa jo pozna.

6.7 Ocena stanja in predlog

Po analizi odgovorov iz anketnega vprašalnika sklepam, da je med sodelujočimi krajanji KS Šmihel na splošno prisoten stres pri vsakdanjih opravilih. Iz grafa 7.1 in 7.2, kjer so opisani simptomi, ki se pojavljajo kot posledica stresa v življenju, je razvidno, da bi bila uporaba EFT učinkovita pri teh težavah. Večina sodelujočih so upokoјenci ali zaposleni v delovnem obdobju od 26 do 35 let ali več. Ti predstavljajo polovico vseh sodelujočih. Ostala polovica so mlajši, ki so še v izobraževalnem procesu ali pa brezposelni ter imajo delovno dobo do 25 let. Pri vseh se odraža napetost v vsakdanjem življenju. Z različnimi aktivnostmi skušajo razbremeniti stresno življenje, saj je vsak zase odgovoren, kako bo obvladoval situacije, s katerimi se sooča.

Bistveno je ozaveščanje, ker se šele potem pojavi zanimanje. To dokazuje tudi anketa z vprašanjem 11, ko vprašamo, če poznajo tehniko EFT, ki je za anketirane precej neznana. Nato z vprašanjem 12 že ponudimo nekaj učinkovitega, torej tehniko EFT, ki izboljša samopodobo. S 13. vprašanjem pa je prepoznan premik, saj bi večino zanimala takšna tehnika, ki ponuja učinkovitejše spoprijemanje s težavami. Če bi krajanom lahko predstavili tehniko EFT, bi lahko odpravili veliko težav, ki jih nosijo v sebi. Vsak posameznik ima moč in vire, da si pomaga pri obvladovanju težav, povezanih s stresom.

Vsekakor bi bilo dobro nekaj spremeniti, če imajo člani Sveta krajevne skupnosti moč in voljo za krajane. Krajane bi preko klasičnega obveščanja, to je letakov, povabili na predavanje. Na letaku bi na kratko predstavili metodo EFT in kaj lahko posameznik z njo pridobi. Nato bi se vsak posameznik odločil, kako želi razviti svoje sposobnosti in motiviranost za kvaliteten način življenja s čustveno svobodo.

6.8 Zaključek na raziskavo

Kot OSM zavestno vzpostavimo samosvoj koncept pomoči z uporabniki. Kot član Sveta krajevne skupnosti Šmihel, aktivistka v KORK (Krajevna organizacija Rdeči križ), prostovoljka v DRPD (Društvo za razvijanje prostovoljnega dela) in Varni hiši delujem za dobrobit našega okoliša. Možni uporabniki tehnike EFT so krajanji, ki so udeleženi v nekem spontanem momentu. Ko vzpostavim uradni (formalni) način z anketo, tej sledi osebni človeški stik, v katerem OSM potrebujemo sodelovanje in

soustvarjanje tako, da začutimo premik. Na ta način začnemo iskati nove, boljše rešitve.

Ciljna enota delovanja je lokalna skupnost. S tehniko EFT lahko pomagamo in delujemo s starejšimi, sodelujemo z mladimi ter se lotimo kakršnih koli socialnih problemov. Najbolje pa je, da trenutno področje dela konkretno definiramo. Na ta način opišemo ciljno skupino. Uporabimo demografske in karakterne značilnosti, definiramo, kdo so člani ciljne skupine, ki jih vključujemo. Tako kasneje lažje opišemo, načrtujemo in izvedemo akcijski projekt. Uporabnikom je potrebno dati priložnost, da se predstavijo. Na ta način izrazijo svoje poglede, mnenja in potrebe. Tako se lažje načrtuje nadaljnje akcije. S pomočjo EFT tehnike lažje prevzamemo vlogo, vzpostavimo neposreden stik, empatičnost, vplivamo na število uporabnikov ter vključimo inovativnost metode.

Življenje brez stresa ni možno. Stres in z njim povezane težave so problem naše družbe. Seznam vzrokov je dolg in na mnoge od njih posamezniki ne morejo vplivati, če nimajo ustreznega orodja, kar EFT zagotovo je. Kot OSM, ki sem na različne načine aktivna na področju krajevne skupnosti, lahko ponudim EFT kot del aktivnosti in skrbi za svojo širšo okolico. Z EFT lahko dosežemo rezultat, ki pripelje telo v ravnovesje in ponudi olajšanje. Vpliv EFT na zdravstvene vede bo v prihodnosti nedvomno velik. Kot OSM smo družbeno odgovorni, da ponudimo družbi tehniko za reševanje osebnih težav.

7 SKLEP

OSM je lahko tudi izjemen EFT svetovalec, ki s tehniko EFT ponudi orodje za reševanje osebnih težav različnim ciljnim skupinam. Skozi pridobljena znanja na OSM in EFT področju je potrebno vzpostaviti delovni odnos. Skupni imenovalec celotne naloge je neprijetno čustvo, ki telesu povzroči stres. Rodimo se brez čustvenih vrednot saj novorojenec ne ve kaj je jeza, bolečina, strah, veselje,... Čustva se učimo uporabljati preko staršev, ko osvojimo odnos do jeze, strahu, zaskrbljenosti, veselja in do bolj zapletenih življenjskih spremembe. Od staršev se naučimo, na kakšen način se moramo odzvati, kadar smo ogroženi ali kadar se čutimo varno. Vsak starš pa daje otroku tisto, kar ima za ostalo pa poskrbi okolica.

Vzrok vseh neprijetnih čustev, ki povzročajo telesne težave, so motnje v energijskem sistemu našega telesa. V nalogi spoznamo, da obremenjujoče doživetje povzroči motnjo v energijskem sistemu telesa, ta pa sproži konkretno telesno ali psihično simptomatiko. Zaveden ali nezaveden spomin na to travmo ostane. Ko se posamezniku v življenju pojavijo podobni dražljaji, oživi omenjeno motnjo v energijskem sistemu telesa, zato se simptomatika izraža zmeraj znova. Vsi imamo možnost, da čustva obvladujemo z obnašanjem. Sami se odločimo, ali bomo čustvo pokazali ali ne. Da pa to lahko naredimo, se moramo naučiti čustva prepoznavati. Zdrav človek naj bi imel ozaveščena čustva.

Preko raziskave se je izkazalo, da potrebujemo čustveno higieno, saj naše zaznavanje čustev škodi nam samim in naši okolici v interakciji z njo. Zato imamo EFT tehniko, s katero se lahko hitro in učinkovito osvobodimo nekoristnih prepričanj in stališč, ki so povezana s čustvi. Tehnika EFT je dobro raziskana alternativa, ki pomaga spoštljivo ravnati z uporabnikom in lahko obogati socialno delovno področje, ko privede do dobrih rezultatov.

8 LITERATURA IN VIRI

8.1 Literatura

1. BENESCH, H., 2006. S trkanjem do zdravja. Ljubljana: Aura
2. BERCKO S., 2009, Lokalno okolje in podporne mreže. Interno gradivo. Ljubljana: Zavod IRC
3. ELBL, N., KLAVŽAR A., 2010. Tehnika EFT kot orodje za samopomoč. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani Fakulteta za socialno delo.
4. ERJAVEC, B., 2008. Človek kot socialni konstrukt. Ljubljana: Zavod IRC
5. ENCIKLOPEDIJA ALTERNATIVNE MEDICINE, 2010. Ljubljana: Mladinska knjiga
6. FEINSTEIN, D., EDEN, D., CRAIG, G., 2008. The Healing Power of EFT and Energy Psihology: Ta pinto your body energy to change your life for the better. London: Piatkus
7. GOLEMAN, D., 1997. Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ. Ljubljana: Mladinska knjiga
8. KEZELE, A., PREDRAG, 1995. Transcedentalna meditacija – korak naprej. Maribor: Center za Transcendentalno meditacijo Maribor
9. KOMPARA, N., VADNOV, A., 2010. Ljudje v organizaciji: uvod v psihologijo dela in organizacije. Ljubljana: Zavod IRC
10. KOVAČIK, A., 2009. Človek v socialnem okolju. Ljubljana: Zavod IRC
11. LAMOVEC, T., 1998. Psihosocialna pomoč v duševni stiski. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

12. LIPIČNIK, B., MEŽNAR, D. 1998. Ravnanje z ljudmi pri delu. Ljubljana: Gospodarski vestnik
13. LOOKER, T., GREGSON, O. 1993. Obvladajmo stres: Kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba
14. LUBAN – PLOZZA, B., in UGO, P., 1994. V sožitju s stresom. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
15. MUSEK, J., PEČJAK, V., 1995. Psihologija. Ljubljana: Educy
16. MILIVOJEVIĆ, Z., 2008. Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut
17. RABER, M., DYCK, G., 1992. Duševna vitalnost in čilost. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
18. SELIČ, P., 1999. Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
19. SMOLAR, K., 2007. Premagovanje stresa z metodo TM- Transcendentalna meditacija. Diplomsko delo. Maribor: Ekonomsko poslovna fakulteta.
20. SMRTNIK VITULOVIĆ, H., 2007. Čustva in razvoj čustev. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerza v Ljubljani
21. SPIELBERGER C. 1985. Stres in tesnoba. Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva
22. TREVEN, S., 2005. Premagovanje stresa. Ljubljana: GV založba d.o.o.
23. YOUNGS, B., 2001. Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za uspešno odzivanje na stres. Ljubljana: Educy

8.2 Viri

1. B2, 2011, Višje strokovno izobraževanje, [online] Dostopno na <http://www.b2.eu/visja-strokovna-sola/organizator-socialne-mreze.aspx> [Povzeto 12.9.2011]
2. CARRINGTON, P., The History of Meridian Tapping [online] Dostopno na http://www.masteringeft.com/History_of_EFT.htm [Povzeto 13.11.2011]
3. CRAIG, G., 2007. EFT priročnik [online] Dostopno na <http://www.eft-slovenija.si/eftprirocnik.pdf> [Povzeto 10.9.2011]
4. ELBL, N., KLAVŽAR, A., 2010. Tehnika EFT kot orodje za samopomoč. [online] Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani Fakulteta za socialno delo. Dostopno na <http://www.eft-slovenija.si/> [Povzeto 12.3.2011]
5. FIDIMED, 2005. Znanje za zdravje [online]. Dostopno na <http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki> [Povzeto 13.11.2011]
6. GERMAVC, H., 2010. Uvajanje energijskih pristopov v vsakdanje življenje v šolah in vrtcih [online] Medvedek Zdravko. Revija Didakta; Dostopno na <http://www.sabinasilc.com/focus.pdf> [Povzeto 10.10.2011]
7. HDP, 2007, Terapija klasične akupunkture [online] O akupunkturi. http://www.drwohlmann.com/druge_terapije/terapije_klasicne_akupunkture/ [Povzeto 13.9.2011]
8. NEW SCIENTIST MAGAZINE, 2007, 10 poti do boljšega odločanja, [online] Readers Digest, prevod M. Makovec, Dostopno na <http://www.poslovni-bazar.si/?mod=articles&article=1123> [Povzeto 10.10.2011]
9. PANGRČIČ, T., 2010. Komunikacija med celicami in eksotične sinapse [online], Ministerstvo za visoko šolstvo in znanost Dostopno na

- http://www.mvzt.gov.si/si/teme_in_projekti/znanje_zanje/dr_tina_pangrsic_komunikacija_med_celicami_in_eksoticne_sinapse/[Povzeto 20.1.2011]
10. RAJNAR, P., 2010. EFT Slovenija [online] Dostopno na <http://www.eft-slovenija.si/> [Povzeto 13.11.2011]
11. RAJNAR, P., 2010. EFT 3. stopnja [online] Dostopno na <http://www.eft-slovenija.si/joomla-license/eft3stopnjaamet>[Povzeto 23.1.2012]
12. RUS, A., 2010. Inštitut za razvoj človeških virov, [online] Energijska psihologija: osnovne informacije Dostopno na <http://www.burnout.si/sl/pozitivna-psihologija/energijska-psihologija/>[Povzeto 13.11.2011]
13. SMOLAR, K., 2007, Premagovanje stresa z metodo TM [online]. Diplomsko delo. Dostopno na <http://www.epf.uni-mb.si/ediplome/pdfs/smolar-ksenija.pdf> [Povzeto 16.9.2011]
14. SUDS Subjective units of distress scale, lestvica [online] Dostopno na http://en.wikipedia.org/wiki/Subjective_units_of_distress_scale[Povzeto 23.1.2012]
15. SVETIC, T., 2003. Vodenje s čustvi. [online]. Fakulte za družbene vede Dostopno na <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Svetic-Tanja.PDF> [Povzeto 13.11.2011]
16. ŠILC, S. 2010 [online] Dostopno na <http://www.sabinasilc.com/>[Povzeto 10.10.2011]
17. ŠILC, S., 2010. Uvajanje energijskih pristopov v vsakdanje življenje v šolah in vrtcih [online] Uporabnost tehnike pri otrocih. Revija Didakta, Dostopno na <http://www.sabinasilc.com/fokus.pdf> [Povzeto 11.10.2011]

18. TURK, U., 2005. Čustva, zdravje in bolezni. [online]. Diplomsko delo. Fakulteta za družbene vede Dostopno na <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Turk-Urska.PDF>[Povzeto 13.11.2011]
19. ULE, M., 2007. Socialne spretnosti. [online] Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. Dostopno na http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/.../socialne_spretnosti.doc[Povzeto 1.9.2011]
20. ZDEŠAR, J., 2007. Stres pri učiteljih biologije. [online] Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta oddelek za biologijo. Dostopno na http://www.digitalna-knjiznica.bf.uni-lj.si/dn_zdesar_janja.pdf[Povzeto 23.1.2012]
21. ZDRUŽENJE MANAGER, 2008, Slovensko združenje za zdravljenje bolečine, [online]. Dostopno na <http://www.zdruzenje-manager.si>[Povzeto 28.10.2011]

DODATEK – ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani!

Sem študentka višješolskega strokovnega študija, smer Organizator socialne mreže. V svojem diplomskem delu obravnavam EFT tehniko kot orodje pri reševanju osebnih težav, ki so posledica stresnega življenja. Nalogo opravljam pod mentorstvom Anite Kovačik.

Pred vami je vprašalnik, s katerim želim ugotoviti, kako se ljudje v vsakdanu spoprijemajo s težavnimi trenutki. Vljudno vas prosim, da pozorno preberete vprašanja in zapišete iskrene odgovore.

Vprašalnik je anonimen, odgovori so zaupni in bodo uporabljeni izključno v raziskovalni namen. Ob izpolnjevanju upoštevajte navodila ob vsakem vprašanju. Pravilnih in napačnih odgovorov ni, zanima me samo vaše iskreno mnenje. Koristi mi samo izpolnjen vprašalnik, zato odgovorite na vsa postavljena vprašanja. Iskrena hvala za pomoč in sodelovanje.

1. Spol (obkrožite črko pred ustreznim odgovorom):

- a) ženski b) moški

2. Starost (obkrožite črko pred ustreznim odgovorom):

- a) do 25 let
b) od 26 do 35 let
c) od 36 do 45 let
d) od 46 do 55 let
e) od 56 do 65 let
f) od 66 do 75 let
g) ostalo

3. Dosežena stopnja izobrazbe (obkrožite črko pred ustreznim odgovorom):

- a) osnovna šola
b) srednja šola
c) višja šola
d) visoka šola
e) ostalo

4. Delovna aktivnost (obkrožite črko pred ustreznim odgovorom):

- a) v izobraževalnem procesu
b) brezposelni
c) delovna doba do 5 let
d) delovna doba od 6 do 15 let
e) delovna doba od 16 do 25 let
f) delovna doba od 26 do 35 ali več let
g) upokojenec

5. Ali je bilo vaše delo pestro oz. obremenjujoče? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)
- Nikoli.
 - Redko.
 - Nekje vmes.
 - Pogosto.
 - Zmeraj.
6. V kolikšnem obsegu se strinjate s trditvami o tem, kako zanimivo je vaše življenje? (V vsaki vrstici s križcem označite izbrani odgovor.)

		Sploh se ne strinjam.	Delno se strinjam.	Strinjam se kar precej.	Se popolnoma strinjam.
1.	Je pestro.				
2.	Je prezahtevno.				
3.	Je preobsežno.				
4.	Je premalo cenjeno.				
5.	Mi omogoča dodatno izobraževanje.				

7. Kateri simptomi se kot posledica stresa pojavijo pri vas? (V vsaki vrstici s križcem označite izbrani odgovor.)

		Nikoli.	Občasno.	Pogosto.	Zelo pogosto.
1.	Doma razmišljam o težavah.				
2.	Zmanjšala se mi je odpornost proti boleznim.				
3.	Pri svojem delu ne čutim veliko zadovoljstva.				
4.	Utrujen/-a sem tudi, ko spim dovolj.				
5.	Zdi se mi, da nisem tako učinkovit/-a, kot bi lahko bil/-a.				
6.	Moja komunikacija z okolico (prijatelji, sodelavci, družino) je napeta.				
7.	Pozabljiv/-a sem.				
8.	Težko se zberem.				
9.	Kar počnem, nima nobene vrednosti.				

10.	Včasih bi se najraje skrtil/-a pred zahtevami, ki jih moram izpolniti.				
-----	--	--	--	--	--

8. Kako skrbite za psihično sproščanje? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a) S športnimi aktivnostmi.
- b) Z druženjem s prijatelji.
- c) S poslušanjem glasbe.
- d) Z meditacijo in jogo.
- e) S pomirjevali.
- f) Z izobraževanjem.
- g) Drugo (dopolnite): _____

9. V časovni stiski vas čaka gora dela. Ali boste (obkrožite črko pred ustreznim odgovorom):

- a) dali vse od sebe in delo dokončali?
- b) odrinili delo in si privoščili sprostitev, pijačo ...?
- c) opravili, kolikor se bo pač dalo?
- d) naloge razvrstili po pomembnosti in dokončali najhujše?
- e) poiskali pomoč?
- f) drugo (dopolni): _____

10. Ali ste na splošno potrpežljivi? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a) Da.
- b) Ne.

11. Ali poznate tehniko EFT, bolj znano kot tapkanje ali tehnika čustvene svobode? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a) Da.
- b) Ne.

12. Bi želeli spoznati učinkovito orodje, ki zboljša samopodobo?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Ne vem.
- d) Mogoče.
- e) Ali sploh obstaja?

13. Povem vam, da je EFT orodje, s katerim v tekmovalnem in konkurenčnem svetu postanemo uspešnejši in si izboljšamo ustvarjalnost, inovativnost, produktivnost, odgovornost ter da izboljša naše zdravje, da varno opustimo svoje razvade, slabe čustvene vzorce in globoko vtisnjena prepričanja ter poskrbimo za spremembe, ki

gredo v smeri zelene rešitve. Ali bi po tem želeli spoznati EFT demonstrativno individualno ali v skupini? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a) Da, individualno.
- b) Da, skupinsko.
- c) Ne.
- d) Nisem prepričan/-a.

14. Pri katerih težavah bi želeli z metodo EFT priti do zelene spremembe oz. izboljšanja? (Možnih je več odgovorov, obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a) Odnosi v družini.
- b) Odnosi v delovnem okolju (šola, služba ...).
- c) Vsakdanji stres.
- d) Samopodoba.
- e) Telesno zdravje.
- f) Opuščanje škodljive navade (kompulzivnega vedenja, kajenja, prenajedanja, druge odvisnosti – prosim, navedite sami _____).
- g) Opuščanje neželenih oblik vedenja (npr. odlašanje, slabe navade – neredno pospravljanje, nedokončana diplomska naloga ...).
- h) Opuščanje neželenih čustvenih vzorcev.
- i) Razrešitev travmatskih in bolečih spominov.
- j) Razrešitev globoko vtisnjenih prepričanj, na katerih temelji vaše razmišljanje (npr. če sem se rodil reven, bom umrl reven, nisem dovolj dober, nikoli ne bo boljše, drugo – prosim, navedite: _____).
- k) Drugo (prosim, navedite: _____).

15. Komu zaupate bolj, moški ali ženski osebi v vlogi predavatelja? (Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.)

- a) Ženski.
- b) Moškemu.
- c) Ni mi pomembno.

Hvala!

IZJAVA O AVTORJU

Študentka Maja Fink izjavljam, da sem avtorica diplomskega dela z naslovom: Tehnika čustvenega osvobajanja – EFT, dopolnilna tehnika pri reševanju osebnih težav, ki sem ga napisala pod mentorstvom Anite Kovačik, univ. dipl. psih. in dovolim objavo povzetka diplomskega dela na spletnih straneh šole.

Novo mesto, marec 2012

Podpis: