

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGGKOO



Õenduse õppetool

Õe õppekava

Kelli Nanda

**EMOTSIONAALSE VABADUSE TEHNIKA TÕHUSUS STRESSI, ÄREVUSE JA
LÄBIPÕLEMISE VÄHENDAMISEL ÕENDUSÜLIÕPILASTE JA
PRAKTISEERIVATE ÕDEDE SEAS**

Lõputöö

Tallinn 2026

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödest, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud. Luban Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolil avalikustada oma lõputöö PDF-versiooni raamatukoguprogrammis.

Lõputöö autori allkiri

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

Lubatud kaitsmisele.

Juhendaja Elis Tenso, RM, RN, MSc

/nimi ja akadeemiline kraad/

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

KOKKUVÕTE

Kelli Nanda (2026). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, õenduse õppetool. Emotsionaalse vabaduse tehnika tõhusus stressi, ärevuse ja läbipõlemise vähendamisel õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas. Lõputöö on kirjanduse ülevaade, mis koosneb 29 leheküljest ja sisaldab ühte lisa kolmel leheküljel. Töös kasutati 55 kirjandusallikat. Neist 44 olid teadusartiklid, millest 24 olid õendusosalased teadusartiklid.

Lõputöö eesmärk on teaduskirjanduse põhjal kirjeldada emotsionaalse vabaduse tehnika (EFT) tõhusust, tõenduspõhiseid rakendusvõimalusi ja piiranguid stressi, ärevuse ja läbipõlemise vähendamisel õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas. Töö metoodika oli kirjanduse ülevaade. Kirjandusallikate otsimisel kasutati EBSCOhosti kaudu andmebaase MEDLINE ja CINAHL Complete, samuti andmebaase PubMed, Scopus ja ScienceDirect ning SAGE Journals'i e-ajakirjade kogu. Lisaks kasutati Consensus-rakendust. Otsing keskendus peamiselt aastatel 2015–2026 ilmunud eelretsenseeritud täistekstartiklitele.

Kirjandusallikate põhjal ilmnes, et EFT võimalik kasu avaldub õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas kõige selgemalt stressi ja ärevuse vähendamisel. Õendusüliõpilaste puhul seostus EFT eelkõige eksamiärevuse, avaliku esinemisega seotud ärevuse, akadeemilise stressi ja subjektiivse distressi vähenemisega. Praktiseerivate õdede puhul kirjeldati EFT kasutamise järel peamiselt tööalase emotsionaalse koormusega seotud stressi, ärevuse ja hirmu vähenemist ning mõnel juhul ka läbipõlemise vähenemist. Läbipõlemise kohta leidus tõendust, kuid seda oli vähem kui stressi ja ärevuse kohta.

Lõputöö põhjal võib järeldada, et EFT väärtus õenduses on seotud eelkõige selle lühikese kestuse, lihtsa õpetatavuse ja paindliku rakendatavusega olukordades, kus emotsionaalne pingeline on selgelt piiritletud. EFT-d võib käsitleda ühe võimaliku mittefarmakoloogilise toetava võttena nii õendushariduses kui ka õenduspraktikas, kuid mitte iseseisva ravimeetodina ega töökorralduslike probleemide lahendusena. Samas on EFT pikaajalist mõju õenduskontekstis veel vähe uuritud ning meetodi võimalike toimemehhanismide üle püsib teaduskirjanduses arutelu.

Võtmesõnad: emotsionaalse vabaduse tehnika, EFT, stress, ärevus, läbipõlemine, õendusüliõpilane, praktiseeriv õde

SUMMARY

Kelli Nanda (2026). Tallinn Health University of Applied Sciences, Chair of Nursing. The effectiveness of emotional freedom techniques in reducing stress, anxiety and burnout among nursing students and practicing nurses. The thesis is a literature review that consists of 29 pages and includes one appendix on three pages. A total of 55 literature sources were used in the thesis. Of these, 44 were scientific articles, 24 of which were nursing-related scientific articles.

The aim of the thesis is to describe, based on scientific literature, the effectiveness, evidence-based applications and limitations of Emotional Freedom Techniques (EFT) in reducing stress, anxiety and burnout among nursing students and practicing nurses. A literature review was used as the research method. Literature sources were searched through EBSCOhost using the MEDLINE and CINAHL Complete databases, as well as PubMed, Scopus, ScienceDirect and the SAGE Journals e-journal collection. The Consensus application was also used. The search focused mainly on peer-reviewed full-text articles published between 2015 and 2026.

Based on the literature, the possible benefit of EFT among nursing students and practicing nurses was most clearly evident in reducing stress and anxiety. Among nursing students, EFT was mainly associated with reductions in test anxiety, public speaking-related anxiety, academic stress and subjective distress. Among practicing nurses, EFT was mainly associated with reductions in work-related emotional strain, stress, anxiety and fear, and, in some cases, burnout. Evidence regarding burnout was found, but there was less evidence on burnout than on stress and anxiety.

Based on the thesis, it can be concluded that the value of EFT in nursing is mainly related to its short duration, ease of teaching and flexible applicability in situations where emotional strain is clearly defined. EFT can be considered one possible non-pharmacological supportive technique in both nursing education and nursing practice, but not as an independent treatment method or a solution to work organization-related problems. However, the long-term effects of EFT in the nursing context have been studied only to a limited extent, and there is ongoing scientific discussion regarding the possible mechanisms of action of the method.

Keywords: emotional freedom techniques, EFT, stress, anxiety, burnout, nursing student, practicing nurse.

SISUKORD

KOKKUVÕTE.....	3
SUMMARY	4
SISSEJUHATUS.....	6
1. METOODIKA	9
2. EMOTSIONAALSE VABADUSE TEHNIKA TÕHUSUS STRESSI, ÄREVUSE JA LÄBIPÕLEMISE VÄHENDAMISEL	12
2.1. Emotsionaalse vabaduse tehnika olemus ja võimalikud toimetehhanismid.....	12
2.2. Stress, ärevus ja läbipõlemine õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas.....	14
2.3. Emotsionaalse vabaduse tehnika tõhusus õendusüliõpilaste seas	15
2.4. Emotsionaalse vabaduse tehnika tõhusus praktiseerivate õdede seas	16
3. EMOTSIONAALSE VABADUSE TEHNIKA TÕENDUSPÕHISED RAKENDUSVÕIMALUSED JA PIIRANGUD ÕENDUSHARIDUSES NING ÕENDUSPRAKTIKAS	18
3.1. Emotsionaalse vabaduse tehnika rakendusvõimalused õendushariduses ja õenduspraktikas	18
3.2. Emotsionaalse vabaduse tehnika piirangud ja ettevaatuskohad õenduses	20
4. ARUTELU	22
JÄRELDUSED.....	24
KASUTATUD KIRJANDUS	25

LISAD:

LISA 1. Emotsionaalse vabaduse tehnika lihtsustatud põhisammud

SISSEJUHATUS

Õendusüliõpilaste vaimne toimetulek on oluline õppimise ja erialase kujunemise seisukohalt ning praktiseerivate õdede puhul on see seotud töövõime, õendusabi kvaliteedi ja patsiendiohutusega (Dall’Ora jt, 2020; Efstathiou jt, 2025; Li jt, 2024). Teaduskirjanduse põhjal on nii õendusüliõpilaste kui ka praktiseerivate õdede seas kirjeldatud vaimse koormusega seotud probleeme, sealhulgas stressi, ärevust, psühholoogilist distressi ja läbipõlemist (Alansari jt, 2025; Dall’Ora jt, 2020; Efstathiou jt, 2025; Jiang jt, 2025).

Õendusüliõpilaste vaimne koormus on seotud eelkõige õppetöö, kliinilise praktika ja hindamissurvega (Efstathiou jt, 2025; Visier-Alfonso jt, 2024). Praktiseerivate õdede puhul seostub vaimne koormus töökoormuse, vastutuse, ajasurve ja töökeskkonnaga (Dall’Ora jt, 2020; Jiang jt, 2025). Mõlema sihtrühma vaimse tervise toetamiseks on teaduskirjanduses käsitletud mitmesuguseid sekkumisi, kuid nende mõju ei ole kõigis uuringutes ühtlane ning praktikasse rakendamine võib olla keeruline. Sellest lähtuvalt on põhjendatud käsitleda ka täiendavaid võimalusi õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede vaimse toimetuleku toetamiseks. (Aloufi jt, 2021; Frias jt, 2025; Jiang jt, 2025; Wong jt, 2024).

Üks meetod, mida teaduskirjanduses on käsitletud vaimse toimetuleku toetamise võimalusena, on emotsionaalse vabaduse tehnika ehk EFT (*emotional freedom techniques*, edaspidi EFT) (Church jt, 2022; Salicru, 2025). Õendusüliõpilaste seas on EFT-d uuritud stressi, ärevuse ja subjektiivse distressi vähendamise kontekstis (Hendricks-Patel ja Harvey, 2025; Patterson, 2016). Praktiseerivate õdede seas on EFT-d uuritud stressi, ärevuse, hirmu, subjektiivse distressi ja läbipõlemise vähendamise kontekstis (Dincer ja Inangil, 2021; Okut jt, 2022). Samas on EFT-d käsitlev tõendus õendus kontekstis veel piiratud, sest uuringud erinevad sihtrühmade, sekkumise ülesehituse ja mõõdetud tulemusnäitajate poolest; seetõttu on põhjendatud koondada teaduskirjandust, et kirjeldada EFT tõhusust, rakendusvõimalusi ja piiranguid õendushariduses ning õenduspraktikas (Dincer ja Inangil, 2021; Hendricks-Patel ja Harvey, 2025; Okut jt, 2022; Patterson, 2016; Salicru, 2025).

Käesolev lõputöö on seotud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli (edaspidi TTK) õenduse õppetooli uurimissuundadega, milles õe õppekava seostatakse tervise ja heaolu edendamise, tervise- ja healoluteenuse kvaliteedi ning inimkesksusega tervishoius. Uurimissuundades on esile toodud ka vaimse tervise õendus, õdede võimestamine ning õendushariduse didaktika ja praktika. EFT

käsitlemine õenduse kontekstis on kooskõlas vaimse toimetuleku, õendushariduse ja õenduspraktika kvaliteedi küsimustega. (Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, n.d.-b).

TTK lõputööde andmebaasis tehtud otsingu põhjal on õenduse lõputöodes käsitletud õdede ja õendusüliõpilaste vaimset tervist, kuid ei leitud töid, mis käsitleksid emotsionaalse vabaduse tehnikat. Seetõttu erineb käesolev töö varasematest TTK õenduse lõputöödest oma kitsama fookuse poolest. (Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, n.d.-a).

Eeltoodust tulenevalt on **uurimisprobleem** järgmine: Dall’Ora jt (2020), Efstathiou jt (2025) ja Li jt (2024) näitavad, et õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede stress, ärevus ja läbipõlemine on sagedased probleemid, mis mõjutavad vaimset toimetulekut, õendusabi kvaliteeti ja patsiendiohutust. Samal ajal viitavad Dincer ja Inangil (2021), Okut jt (2022), Patterson (2016) ning Hendricks-Patel ja Harvey (2025), et EFT-d on õenduskontekstis küll uuritud, kuid selle tõhusust, rakendusvõimalusi ja piiranguid käsitlev teadmine ei ole veel piisavalt koondatud.

Lõputöö **eesmärk** on teaduskirjanduse põhjal kirjeldada emotsionaalse vabaduse tehnika tõhusust, tõenduspõhiseid rakendusvõimalusi ja piiranguid stressi, ärevuse ja läbipõlemise vähendamisel õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas.

Eesmärgist lähtuvalt on püstitatud järgmised **uurimisülesanded**:

1. kirjeldada emotsionaalse vabaduse tehnika tõhusust stressi, ärevuse ja läbipõlemise vähendamisel õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas;
2. kirjeldada emotsionaalse vabaduse tehnika tõenduspõhiseid rakendusvõimalusi ja piiranguid õendushariduses ning õenduspraktikas.

Käesoleva töö kesksed **mõisted** on järgmised:

emotsionaalse vabaduse tehnika (*emotional freedom techniques*, EFT) – meetod, milles ühendatakse tähelepanu suunamine häirivale mõttele, tundele või mälestusele, kognitiivne ümberraamistamine ning akupressuuripunktide koputamine. Meetodi eesmärk on vähendada psühholoogilist distressi ja toetada emotsionaalset toimetulekut. Käesolevas töös kasutatakse terminit EFT meetodi üldnimetusena, samas kui kliiniline EFT tähistab selle teadusuuringutes kirjeldatud ühtlustatud vormi. (Church jt, 2022; Salicru, 2025);

stress (*stress*) – käesolevas töös käsitletakse stressi psühholoogilise koormusreaktsioonina, mis tekib õpi- või töökeskkonna nõudmistega seoses. Õendusüliõpilaste ja õdede puhul seostatakse stressi akadeemilise koormuse, töökoormuse, ajasurve ja keeruliste olukordadega. (Dall’Ora jt, 2020; Efstathiou jt, 2025; Jiang jt, 2025);

ärevus (*anxiety*) – käesolevas töös käsitletakse ärevust emotsionaalse pingeseisundina, mida kaasatud uuringutes hinnati standardiseeritud mõõdikutega. Õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede puhul seostus ärevus õendusõppe või kliinilise töö pingeliste olukordadega. (Dincer ja Inangil, 2021; Patterson, 2016);

läbipõlemine (*burnout*) – kroonilise tööalase stressiga seotud sündroom, mida iseloomustavad emotsionaalne kurnatus, küüniline või distantseerunud suhtumine töösse ja inimestesse ning vähenenud tööalane tõhusus või saavutustunne (Dall’Ora jt, 2020; Li jt, 2024);

õendusüliõpilane (*nursing student*) – õenduse eriala üliõpilane, kelle vaimset tervist võivad mõjutada nii akadeemiline koormus kui ka kliinilise õppega seotud pinged (Efstathiou jt, 2025; Visier-Alfonso jt, 2024);

praktiseeriv õde (*practicing nurse*) – käesolevas töös tähistab see kliinilises või muus tervishoiuteenuse osutamise kontekstis töötavat õde, kelle töö on seotud otsese patsiendihoolduse, vastutuse ja tööalase psühholoogilise koormusega (Dall’Ora jt, 2020; Li jt, 2024).

1. METOODIKA

Käesoleva lõputöö metoodika on kirjanduse ülevaade. Lõputöö põhineb allikate analüüsil, võrdlemisel ja nendevaheliste seoste leidmisel. Kirjanduse põhjal antakse ülevaade sellest, kuidas uurimisprobleemi on seni käsitletud, ning üldistatakse olemasolevat teadmist. Hirsjärvi jt (2010: 111–113) järgi koostatakse kirjanduse ülevaade selleks, et näidata, millisest vaatenurgast ja kui palju on uurimisprobleemi varem käsitletud ning kuidas uurimistöö seostub olemasolevate teadmistega. Autorid rõhutavad, et kirjanduse ülevaate koostamine eeldab varasema teaduskirjanduse kriitilist lugemist, erinevate seisukohtade võrdlemist ja uurimisprobleemi seisukohast oluliste käsitluste valimist. (Hirsjärvi jt, 2010: 111–113). Käesoleva lõputöö jaoks oli kirjanduse ülevaade sobiv metoodika, sest emotsionaalse vabaduse tehnika tõhusust, rakendusvõimalusi ja piiranguid käsitlev teaduskirjandus on küll piiratud, kuid piisavalt mitmekesine, et koondada ja võrrelda eri uuringute tulemusi vastavalt töö eesmärgile ja uurimisülesannetele.

Kirjandusallikate otsimisel kasutas lõputöö autor EBSCOhosti kaudu andmebaase MEDLINE ja CINAHL Complete, samuti andmebaase PubMed, Scopus ja ScienceDirect ning SAGE Journals'i e-ajakirjade kogu. Lisaks kasutati Consensus-rakendust teemakohaste teadusartiklite esmaseks leidmiseks ja otsingute suunamiseks. Consensus on tehisintellektil põhinev akadeemiline otsingumootor, mis aitab leida teaduskirjandust ning suunab kasutaja konkreetsete teadusartiklite juurde (Consensus, 2025). Vajaduse korral kasutati ResearchGate'i, et kontrollida mõne täisteksti kättesaadavust. Otsing keskendus peamiselt aastatel 2015–2026 ilmunud eelretsenseeritud täistekstartiklitele. Vanemaid allikaid kaasati ainult siis, kui need olid metoodika, eetika või teema käsitluse seisukohalt vajalikud. Üle kümne aasta vanade allikate kasutamine oli töös põhjendatud nende sisulise tähtsusega. Näiteks Hirsjärvi jt (2010) kasutati kirjanduse ülevaate olemuse selgitamiseks ja Church jt (2012) artiklit emotsionaalse vabaduse tehnika toimemehhanismide kirjeldamisel.

Allikate valikul lähtus lõputöö autor allikate asjakohasusest ja ilmumisaastast. Teadusartiklite puhul eelistati eelretsenseeritud täistekstartikleid. Lõputöös kasutati 55 kirjandusallikat. Neist 44 olid teadusartiklid, millest 24 olid õendusosalased teadusartiklid. Lisaks kasutati kahte raamatut, ühte juhendmaterjali ja kaheksat veebipõhist allikat. Keeleliselt jagunesid allikad järgmiselt: 50 allikat olid ingliskeelsed ja viis allikat eestikeelsed. Lõputöö juurde koostati ka üks lisa kolmel leheküljel. Lisa 1 „Emotsionaalse vabaduse tehnika lihtsustatud põhisammud”

sisaldab EFT põhipunktide lihtsustatud skeemi ja samm-sammulist kirjeldust EFT kasutamise üldisest järjestusest. Lisa koostati kahe EFT põhisamme kirjeldava teadusartikli põhjal ning selle eesmärk on suurendada töö rakenduslikku väärtust.

Otsingutes kasutati nii eesti- kui ka ingliskeelseid otsisõnu. Eestikeelsete otsisõnadena kasutati sõnu ja sõnaühendeid emotsionaalse vabaduse tehnika, EFT, stress, ärevus, läbipõlemine, õendusüliõpilane, õde ja praktiseeriv õde. Inglisekeelsete otsisõnadena kasutati sõnu ja sõnaühendeid *emotional freedom techniques*, EFT, *stress*, *anxiety*, *burnout*, *nursing student*, *nurse* ja *practicing nurse*. Otsingute täpsustamiseks ühendati meetodit, sihtrühma ja uuritavaid nähtusi kirjeldavad otsisõnad peamiselt sõnaga AND: EFT AND *nursing student* AND *stress*, EFT AND *nursing student* AND *anxiety*, EFT AND *nursing student* AND *burnout*, EFT AND *nurse* AND *stress*, EFT AND *nurse* AND *anxiety* ja EFT AND *nurse* AND *burnout*. OR- ja NOT-otsinguoperaatoreid ning lumepallimeetodit ei kasutatud.

Leitud allikate sobivust hinnati mitmes etapis. Esmalt vaadati läbi pealkirjad, märksõnad ja kokkuvõtted. Seejärel loeti täistekstid ning hinnati, kas allikas vastab lõputöö eesmärgile ja uurimisülesannetele. Lõputöösse kaasatud allikad jaotati sisuliselt nelja rühma. Esimesse rühma kuulusid õenduskonteksti käsitlevad allikad, sealhulgas õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede stressi, ärevust, läbipõlemist, vaimset toimetulekut ning EFT kasutamist käsitlevad uuringud. Teise rühma kuulusid tervishoiu- või kliinilise tööga seotud EFT-uuringud, mis ei keskendunud otseselt õdedele, kuid aitasid mõista EFT võimalikku mõju stressi, ärevuse ja läbipõlemisega seotud sümptomite ning teiste vaimse või füüsilise koormusega seotud näitajate kontekstis. Kolmandasse rühma kuulusid allikad, mis aitasid selgitada EFT üldist teaduslikku tausta, võimalikke toimemehhanisme ning seoseid psühholoogiliste ja füsioloogiliste stressiprotsessidega. Neljandasse rühma kuulusid allikad, milles käsitleti uuringute piiranguid ja kriitilisi seisukohti.

Lõputöö usaldusvääruse tagamiseks lähtus lõputöö autor heast teadustavast ning Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhendist (Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, 2023). Töö koostamisel välditi plagiaati, teiste autorite seisukohad refereeriti ja viidati korrektselt ning kõik kasutatud allikad esitati kasutatud kirjanduse loetelus. Refereerimisel säilitati algallika autori mõte ja välditi selle moonutamist. Samuti jälgiti, et töös eristuksid selgelt teiste autorite seisukohad ja lõputöö autori enda sõnastus. Lisaks kaasati nii meetodit toetavaid kui ka kriitilisi käsitlusi, et töö ei kujuneks ühepoolseks. Tehisaru ChatGPT-

d kasutati võõrkeelsete artiklite tõlkimiseks ja autori koostatud eestikeelse teksti keeleliseks toimetamiseks. Tõlkeid võrreldi algtekstidega, et kontrollida allikate sisu ja tähenduse säilimist.

Eetiliste kaalutluste kirjeldamisel lähtus lõputöö autor meditsiinieetika neljast põhiprintsiibist: isikuautonoomia austamine, mittekahjustamine, heategemine ja õiglus (Soosaar, 2016: 43). Kuna käesolev töö on teoreetiline kirjanduse ülevaade, avaldusid need põhimõtted eelkõige allikate valikus, käsitluses ja tõlgendamises. Isikuautonoomia austamisega seoses pöörati tähelepanu sellele, kas kaasatud uuringutes oli kirjeldatud osalejate vabatahtlikku kaasamist, informeeritud nõusolekut ning vajaduse korral konfidentsiaalsuse ja andmete käsitlemisega seotud aspekte. Mittekahjustamise põhimõttest lähtudes ei esitata emotsionaalse vabaduse tehnikat universaalse ega vaidlusteta lahendusena ning välditakse sihtrühmade kujutamist kahjustavas või stigmatiseerivas valguses. Heategemise põhimõtte väljendus töö eesmärgis koondada teaduspõhist teavet, mis võib toetada õendusüliõpilaste ja õdede vaimse toimetuleku paremat mõistmist ning teadlikumat arutelu õendushariduses ja õenduspraktikas. Õigluse põhimõtte väljendus selles, et allikaid käsitleti tasakaalustatult, kaasates nii meetodit toetavaid kui ka kriitilisi käsitlusi, ning võimaluse korral pöörati tähelepanu sellele, kas kaasatud uuringutes oli kirjeldatud valimi sobivust ja uuringu põhjendatust.

2. EMOTSIONAALSE VABADUSE TEHNIKA TÕHUSUS STRESSI, ÄREVUSE JA LÄBIPÕLEMISE VÄHENDAMISEL

2.1. Emotsionaalse vabaduse tehnika olemus ja võimalikud toimetehhanismid

Emotsionaalse vabaduse tehnika ehk EFT (*emotional freedom techniques*) kujunes 1990. aastatel Gary Craigi töö tulemusena ning seda käsitletakse varasema mõttevälja teraapia (*thought field therapy*, TFT) lihtsustatud vormina. EFT-s ühendatakse tähelepanu suunamine häirivale mõttele, tundele või mälestusele, eneseaktsepteeriv sõnastus ning kindlate akupressuuripunktide koputamine sõrmeotstega. Kirjanduses nimetatakse EFT-d sageli ka ingliskeelse terminiga *tapping*, mida võib eesti keeles nimetada koputamistehnikaks, sest selle iseloomulik osa on kerge koputamine käelaba välisserval, näol, ülakehal ja pealael paiknevatel akupressuuripunktidel. Nii saab EFT-d kirjeldada struktureeritud meetodina, milles inimene keskendub häirivale kogemusele ning kasutab samal ajal kehalist tegevust emotsionaalse pinge vähendamiseks. (Church jt, 2022; Salicru, 2025).

EFT on meetodi üldnimetus, samas kui kliiniline EFT tähistab selle ühtlustatud ja teadusuuringutes täpsemalt kirjeldatud rakendusvormi. Mõlemas käsitluses on kesksel kohal häirivale kogemusele keskendumine, eneseaktsepteeriv sõnastus ja akupressuuripunktide koputamine, kuid kliinilise EFT puhul järgitakse sekkumist täpsema protokoll järgi. Church jt (2022) järgi koosneb kliiniline EFT kolmest põhikomponendist: kokkupuutest häiriva kogemusega, kognitiivsest ümberraamistamisest ja akupressuurist. Kokkupuude tähendab tähelepanu suunamist probleemile või tundele, mis pinge tekitab; kognitiivne ümberraamistamine tähendab probleemi sõnastamist koos eneseaktsepteeriva hoiakuga; akupressuur tähendab kindlate akupressuuripunktide koputamist. EFT üldnimetuse ja kliinilise EFT eristamine on oluline, sest lihtsustatud kujul võib EFT-d käsitleda iseseisva toetava eneseregulatsioonivõttena, kuid teadusuuringutes kasutatav kliiniline EFT on täpsemalt struktureeritud ja standardiseeritud. (Church jt, 2022; Salicru, 2025).

EFT põhisammud on eri allikates üldjoontes sarnased. Esmalt valitakse konkreetne probleem, tunne või olukord, millele keskenduda. Seejärel hinnatakse selle häirivust või pinget 0–10-pallisel subjektiivse häirituse skaalal ehk SUD-skaalal (*subjective units of distress*, SUD), kus 0 tähendab pinge puudumist ja 10 väga tugevat pinget. Pärast seda sõnastatakse alguslause, milles nimetatakse probleem ja lisatakse eneseaktsepteerimist väljendav osa, näiteks „kuigi ma

tunnen seda ärevust, aktsepteerin ennast”. Seejärel koputatakse kindlaid EFT-punkte ning korratakse lühikest meeldetuletavat fraasi, mis hoiab tähelepanu valitud probleemil. Pärast koputamisevooru hinnatakse pinge tugevust uuesti ja vajaduse korral korratakse protseduuri. (Okut jt, 2022; Salicru, 2025). EFT põhisammude lihtsustatud skeem ja samm-sammuline kasutusjuhise on esitatud lisa 1.

Kliinilist EFT-d on teaduskirjanduses käsitletud struktureeritud sekkumisena (Church jt, 2022; Salicru, 2025). Samas ei ole EFT toimemehhanismid veel lõplikult selged (Boness jt, 2024; Salicru, 2025). Salicru (2025) järgi võib EFT toime tuleneda mitme osa koosmõjust, sealhulgas häirivale kogemusele keskendumisest, kognitiivsest ümberraamistamisest, eneseaktsepteerivast sõnastusest ja akupressuuripunktide koputamisest. Feinstein (2025) kirjeldab ühe võimaliku mehhanismina, et akupressuuripunktide koputamine võib mõjutada organismi stressireaktsiooniga seotud protsesse. Tema järgi võib koputamine olla seotud stressi ja emotsioonide regulatsiooniga seotud ajupiirkondade aktiivsuse ning kehaliste näitajate, näiteks kortisoolitaseme muutustega (Feinstein, 2025). Church jt (2012) randomiseeritud kontrollitud uuringus vähenesid pärast üht EFT-seansi psühholoogiline distress ja kortisoolitase rohkem kui toetava intervjuu või sekkumiseta rühmas. Bach jt (2019) uuringus vähenesid pärast kliinilise EFT töötuba osalejate ärevuse, depressiooni, posttraumaatilise stressihäire (*post-traumatic stress disorder*, PTSD) sümptomite, valu ja isude näitajad. Füsioloogilistest näitajatest vähenesid statistiliselt oluliselt kortisoolitase, vererõhk ja puhkeoleku südame löögisagedus ning suurenes sülje immunoglobuliin A tase kui immuunfunktsiooniga seotud marker. Südame löögisageduse varieeruvuse ja südame koherentsuse puhul kirjeldati positiivset suundumust. (Bach jt, 2019). Need allikad viitavad, et EFT võib olla seotud nii psühholoogiliste kui ka füsioloogiliste stressiprotsessidega, kuid kõiki kirjeldatud tulemusi ei saa otseselt üle kanda õendusüliõpilastele ega praktiseerivatele õdedele, sest Church jt (2012) ja Bach jt (2019) uuringud ei keskendunud nendele sihtrühmadele.

EFT toimemehhanismide üle püsib teaduskirjanduses arutelu (Boness jt, 2024; Gilomen ja Lee, 2015; Salicru, 2025). Gilomen ja Lee (2015) leidsid metaanalüüsis, et akupunktuuripunktide stimuleerimist sisaldav EFT oli seotud psühholoogilise distressi mõõduka vähenemisega, kuid uuringute heterogeensus ja meetodilised puudused ei võimaldanud kindlalt järeldada, kas mõju tulenes just koputamisest või teiste teraapiatega ühistest teguritest. Boness jt (2024) juhivad tähelepanu sellele, et koputamise kui eraldi aktiivse toimeosa roll ei ole piisavalt tõendatud ning osa mõjust võib olla seotud ka teiste sekkumise komponentidega. Salicru (2025) lisab, et EFT

kohta on paljulubavaid tulemusi, kuid teoreetilised, empiirilised ja metodoloogilised küsimused püsivad.

2.2. Stress, ärevus ja läbipõlemine õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas

Stress, ärevus ja läbipõlemine on õendusüliõpilaste ning praktiseerivate õdede vaimse koormusega seotud probleemid (Dall’Ora jt, 2020; Efstathiou jt, 2025; Jiang jt, 2025). Õendusüliõpilaste vaimne koormus on seotud peamiselt õppetöö, kliinilise praktika, eksamite ja hindamissurvega (Efstathiou jt, 2025; Visier-Alfonso jt, 2024). Praktiseerivate õdede seas seostuvad läbipõlemine ja psühholoogiline distress töökoormuse, personali ebapiisavuse, vahetustega töö ning töökeskkonna teguritega (Dall’Ora jt, 2020; Jiang jt, 2025). Erakorralise meditsiini õdede puhul lisanduvad erakorralise töö suur nõudlikkus ja sagedane kokkupuude kriitiliste olukordadega (Jiang jt, 2025).

Efstathiou jt (2025) vihmavarjuülevaates, mis hõlmas 171 828 õendusüliõpilase andmeid, oli vaimse tervise probleemide üldine levimus 27%; sagedasemate probleemidena toodi esile unehäired, läbipõlemine, depressioon, ärevus ja stress. Visier-Alfonso jt (2024) leidsid, et esimese kursuse õendusüliõpilastel oli akadeemilise stressi tase kõrgem kui neljanda kursuse üliõpilastel ning akadeemiline stress seostus depressiooni, ärevuse ja madalama psühholoogilise heaoluga. Tating jt (2023) süstemaatilises ülevaates käsitleti akadeemilist läbipõlemist õendusüliõpilaste seas probleemina, mis võib mõjutada õppimist, kliinilist väljaõpet ja erialaseks tööks valmistumist.

Praktiseerivate õdede puhul kirjeldatakse vaimse koormuse ja läbipõlemise seoseid eelkõige tööalaste teguritega, sealhulgas töökoormuse, personali ebapiisavuse, vahetustega töö ja töökeskkonnaga (Dall’Ora jt, 2020; Jiang jt, 2025). Dall’Ora jt (2020) ülevaade tõi esile, et õdede läbipõlemisega seostusid järjekindlalt suur töökoormus, ebapiisav personal, pikad vahetused, vähene kontroll töö üle ja ebasoodne töökeskkond. Li jt (2024) süstemaatilises ülevaates ja metaanalüüsis seostus õdede läbipõlemine madalama patsiendihutuskultuuri, sagedasemate ravimivigade, suurema tegemata jäänud õendusabi osakaalu, madalama patsiendirahulolu ja õdede madalama hinnanguga ravikvaliteedile. Jiang jt (2025) süstemaatilises ülevaates rõhutati, et erakorralise meditsiini osakonna õed kogevad kõrget psühholoogilise distressi taset ning seda seostatakse muu hulgas töökoormuse, vahetustega töö, erakorralise töö suure nõudlikkuse ja sagedase kokkupuutega kriitiliste olukordadega. Alansari

jt (2025) uuringus ambulatoorses töökeskkonnas töötavate õdede seas kirjeldati mõõdukat läbipõlemise ja depressiooni taset. Enamikul osalejatest jäid ärevuse näitajad normivahemikku, kuid väiksemal osal esines normist kõrgem ärevuse tase (Alansari jt, 2025).

2.3. Emotsionaalse vabaduse tehnika tõhusus õendusüliõpilaste seas

Käesolevas töös käsitletud allikate põhjal on EFT-d õendusüliõpilaste seas uuritud eelkõige õpingute ja hindamisega seotud olukordades, sealhulgas eksami, avaliku esinemise ja akadeemilise stressi kontekstis. Uuringutes seostati EFT kasutamist tajutud stressi, ärevuse, eksamiärevuse, avaliku esinemisega seotud ärevuse ja distressi vähenemisega. (Dincer jt, 2022; Fitriasisari jt, 2024; Hendricks-Patel ja Harvey, 2025; Mohindra jt, 2025; Patterson, 2016; Vural jt, 2019).

Pattersoni (2016) uuringus õpetati EFT-d õendusüliõpilastele grupis ning julgustati neid tehnikat ka iseseisvalt kasutama; tajutud stressi ja ärevuse näitajad vähenesid ning osalejad kirjeldasid EFT-d lihtsa ja igapäevaelus kasutatava võttena. Hendricks-Patel ja Harvey (2025) kirjeldasid EFT kasutamist õendusõppe alguses ning leidsid, et esimese semestri õendusüliõpilastel vähenesid tajutud stressi ja distressi näitajad. Fitriasisari jt (2024) uuringus oli EFT seotud õendusüliõpilaste akadeemilise ärevuse ja stressi näitajate statistiliselt olulise vähenemisega. Mohindra jt (2025) uuringus vähenesid õendusüliõpilaste sekkumisrühmas nii tajutud stressi kui ka ärevuse näitajad.

Eksami- ja sooritusärevuse puhul on EFT kohta saadud samuti toetavaid tulemusi (Dincer jt, 2022; Kaur Khaira jt, 2023; Vural jt, 2019). Vural jt (2019) leidsid, et pärast EFT kasutamist vähenesid õendusüliõpilaste eksamiärevus, seisundiärevus, püsiärevus ja subjektiivne distress. Seisundiärevus tähendab konkreetses olukorras kogetavat ajutist ärevust, püsiärevus üldisemat ärevusele kalduvust ning subjektiivne distress inimese enda hinnangut hetkel kogetava häirituse tugevusele (Dincer jt, 2022; Vural jt, 2019). Dincer jt (2022) randomiseeritud kontrollitud uuringus vähenesid pärast EFT kasutamist avaliku esinemisega seotud ärevus, seisundiärevus ja subjektiivne distress ning EFT oli avaliku esinemisega seotud ärevuse vähendamisel mõjusam kui hingamisharjutus. Kaur Khaira jt (2023) süstemaatilises ülevaates kirjeldati EFT-d tõhusana mõlemas ülevaatesse kaasatud õendusüliõpilaste testiärevuse uuringus, kuid autorid märkisid, et uuringute kvaliteet oli ebaühtlane, valimid olid sageli väikesed ja järeelhindamine piiratud.

EFT-d on uuritud ka veebipõhise sekkumisena õendusüliõpilaste ning teiste terviseteaduste üliõpilaste seas (Azzizadeh Forouzi jt, 2024; Eraydın jt, 2023). Eraydın jt (2023) randomiseeritud kontrollitud uuringus vähenesid pärast veebipõhist EFT-sekkumist õendusüliõpilaste seisundiärevus ja subjektiivne distress ning paranesid mõned stressiga toimetuleku näitajad. Azzizadeh Forouzi jt (2024) randomiseeritud kontrollitud uuringus vähenes veebipõhise EFT-õppe järel eksamiärevus õendus- ja teiste terviseteaduste üliõpilaste seas. Kuna Azzizadeh Forouzi jt (2024) valim hõlmas lisaks õendusüliõpilastele ka teisi terviseteaduste üliõpilasi, on see õendushariduse kontekstis toetav, kuid mitte ainult õendusüliõpilaste kohta käiv tõendus.

Akadeemilise läbipõlemise kohta märgivad Rachmawati jt (2025), et EFT kasutamist üliõpilaste akadeemilise läbipõlemise vähendamisel on seni vähe uuritud. Rachmawati jt (2025) uuringus vähenes sekkumisrühmas akadeemilise läbipõlemise keskmine skoor, kuid EFT mõju ei olnud kontrollrühmaga võrreldes statistiliselt oluline.

2.4. Emotsionaalse vabaduse tehnika tõhusus praktiseerivate õdede seas

Praktiseerivate õdede puhul on EFT-d uuritud peamiselt stressi, ärevuse, hirmu, subjektiivse distressi ja läbipõlemise vähendamise kontekstis (Dincer ja Inangil, 2021; Okut jt, 2022; Wati jt, 2019). Osa EFT-uuringuid praktiseerivate õdede ja erakorralise abi töötajate seas on tehtud COVID-19 pandeemia ajal või erakorralise abi kontekstis, kus vaimset koormust suurendasid nakkusoht, töökoormus, hirm ja emotsionaalne pinge (Bifano jt, 2024; Dincer ja Inangil, 2021; Okut jt, 2022).

Dincer ja Inangil (2021) randomiseeritud kontrollitud uuringus hinnati EFT mõju COVID-19 patsientidega töötavate õdede stressile, ärevusele ja läbipõlemisele. Sekkumisrühm sai ühe juhendatud veebipõhise EFT-grupiseansi ning pärast sekkumist vähenesid stressi, ärevuse ja läbipõlemise näitajad statistiliselt oluliselt; kontrollrühmas samade näitajate statistiliselt olulist muutust ei ilmnenu (Dincer ja Inangil, 2021).

Okut jt (2022) randomiseeritud kontrollitud uuringus uuriti EFT mõju erakorralise meditsiini osakonnas töötavate õdede COVID-19-ga seotud hirmule ja ärevusele. Pärast EFT kasutamist vähenesid sekkumisrühma õdedel COVID-19-ga seotud hirm, subjektiivne distress ja

seisundiärevus. Püsiärevuse vähenemine ei olnud kontrollrühmaga võrreldes statistiliselt oluline. (Okut jt, 2022).

Bifano jt (2024) uurisid 10-minutilist EFT-grupisekkumist laste erakorralise meditsiini osakonna töötajate seas COVID-19 pandeemia ajal. Enamik osalejatest olid õed või õendusjuhid, kuid valim hõlmas ka teisi erakorralise meditsiini osakonna töötajaid. Pärast sekkumist vähenesid stress, pealetükkivad mõtted, survetunne, üksildus ning emotsionaalne ja füüsiline valu. Tööalane rahulolu pärast sekkumist statistiliselt oluliselt ei muutunud. Kuna uuring hõlmas erakorralise meditsiini osakonna töötajaid laiemalt, saab seda praktiseerivate õdede kontekstis kasutada toetava, kuid mitte ainult õdede kohta käiva tõendina. (Bifano jt, 2024).

Õdede läbipõlemise vähenemist on kirjeldatud Dinceri ja Inangili (2021) ning Wati jt (2019) uuringutes. Dincer ja Inangil (2021) leidsid, et veebipõhine EFT-grupiseanss vähendas COVID-19 patsiente hooldavate õdede läbipõlemise näitajaid. Wati jt (2019) uuringus vähenes haiglaõdede läbipõlemine EFT kasutamise järel sekkumisrühmas, samas kui kontrollrühmas statistiliselt olulist muutust ei ilmnenu.

3. EMOTSIONAALSE VABADUSE TEHNIKA TÕENDUSPÕHISED RAKENDUSVÕIMALUSED JA PIIRANGUD ÕENDUSHARIDUSES NING ÕENDUSPRAKTIKAS

3.1. Emotsionaalse vabaduse tehnika rakendusvõimalused õendushariduses ja õenduspraktikas

Uuringute ja õenduskonteksti käsitlevate allikate põhjal saab emotsionaalse vabaduse tehnikat käsitleda õenduses täiendava mittefarmakoloogilise toetava võttena, mille praktiline väärtus seisneb lühikeses kestuses, lihtsas õpetatavuses ning võimaluses kasutada seda juhendatult või pärast juhendamist iseseisvalt (Bifano jt, 2024; Blacher, 2023; Dincer ja Inangil, 2021; Patterson, 2016). EFT võib sobida eneseregulatsiooni toetavaks võtteks stressi, ärevuse, hirmu või subjektiivse distressi korral, eriti kui pinge on seotud selgelt piiritletud õpi- või tööolukorraga (Blacher, 2023; Okut jt, 2022; Patterson, 2016). Õenduse vaates on asjakohane käsitleda EFT-d tavapärasest abi täiendava oskusena ning eristada lühikest eneseabivõtet, juhendatud oskusõpet ja terapeutilist sekkumist (Bifano jt, 2024; Blacher, 2023; Dincer ja Inangil, 2021; Patterson, 2016; Salicru, 2025).

EFT rakendusviisid on uuringutes olnud paindlikud, ulatudes lühikesest ühekordsest sekkumisest korduva juhendatud programmi ning hõlmates grupipõhiseid ja veebipõhiseid vorme (Azzizadeh Forouzi jt, 2024; Bifano jt, 2024; Dincer ja Inangil, 2021; Dincer jt, 2022; Okut jt, 2022; Patterson, 2016; Vural jt, 2019). Õendusüliõpilaste puhul on EFT-d kasutatud näiteks grupiõppena, eksamiärevuse vähendamise lühisekkumisena, avaliku esinemise eelse sekkumisena ja veebipõhise õppeprogrammina (Azzizadeh Forouzi jt, 2024; Dincer jt, 2022; Patterson, 2016; Vural jt, 2019). Praktiseerivate õdede ja erakorralise abi töötajate seas on EFT-d rakendatud lühikeses veebipõhise grupiseansi, 10-minutilise grupisekkumise ja juhendatud EFT-sekkumisena (Bifano jt, 2024; Dincer ja Inangil, 2021; Okut jt, 2022).

Õendushariduses võib EFT sobida eelkõige pingeliste õpi- ja sooritussituatsioonide eel või järel (Azzizadeh Forouzi jt, 2024; Dincer jt, 2022; Patterson, 2016; Vural jt, 2019). Dincer jt (2022) ja Vural jt (2019) tulemused toetavad EFT kasutamist avaliku esinemise ning eksamiärevuse korral. Pattersoni (2016) uuringus kirjeldasid õendusüliõpilased EFT-d lihtsa ja igapäevaelus kasutatava võttena. Azzizadeh Forouzi jt (2024) uuring näitab, et EFT-d saab õpetada ka veebipõhise õppeprogrammina eksamiärevuse vähendamiseks terviseteaduste üliõpilaste seas.

Kuna õendusüliõpilaste puhul võivad holistiliste meetodite kasutamist piirata teadmiste puudus ja ajapuudus, võib EFT-d käsitleda õendushariduses lühikese ja praktilise toetava oskusena, mitte mahuka lisakohustusena (Kinchen ja Loerzel, 2019; Patterson, 2016).

Õenduspraktika kontekstis võib EFT sobida olukordades, kus õde või erakorralise abi töötaja vajab suure emotsionaalse koormuse ajal või selle järel lühikest juhendatud toetavat võtet (Bifano jt, 2024; Dincer ja Inangil, 2021; Okut jt, 2022). Dincer ja Inangil (2021) rakendasid EFT-d COVID-19 patsientidega töötavate õdede seas veebipõhise grupisekkumisena ning pärast sekkumist vähenesid stressi, ärevuse ja läbipõlemise näitajad. Okut jt (2022) uuringus rakendati EFT-d erakorralise meditsiini osakonna õdedel COVID-19-ga seotud hirmu, subjektiivse distressi ja seisundiärevuse vähendamiseks. Bifano jt (2024) uuringus kasutati 10-minutilisi EFT-sessioone väikestes gruppides ning eraldi suletud ruumis ravialast eemal. Nende uuringute põhjal võib õenduspraktikas EFT rakendamisel pidada oluliseks sekkumise lühikest kestust, selget juhendamist ning töökorraldusega sobivat läbiviimise viisi, näiteks eraldi ruumi või veebikeskkonda (Bifano jt, 2024; Dincer ja Inangil, 2021; Okut jt, 2022).

EFT võimalik kasutus õenduses võib lisaks õe ja õendusüliõpilase enese toetamisele hõlmata ka patsiendi ja tema lähedase emotsionaalse ja psühhosotsiaalse toimetuleku toetamist (Bera ja Mukkiri, 2025; Kalla jt, 2018; Marzban jt, 2024; Rancour, 2017). Rancour (2017) käsitleb EFT-d holistilise õenduse kontekstis ning Kalla jt (2018) seostavad EFT-d kroonilise haigusega patsientide kehalise, psühholoogilise ja sotsiaalse toimetuleku patsiendikeskse toetamisega. Patsiendi toetamise rakendusnäidetena on Cici ja Özkan (2022) seostanud EFT-d operatsioonieelse ärevuse ja subjektiivse häirituse vähenemisega. Menevşe ja Yayla (2024) randomiseeritud kontrollitud uuringus vähenesid kirurgiline hirm, operatsioonispetsiifiline ärevus ja subjektiivne häiritus. Mohamed jt (2025) uuringus seostati õenduslikku EFT-rakendust mastektomia läbinud naiste tajutud stressi vähenemise, psühholoogilise vastupidavuse suurenemise ja seksuaalse rahulolu paranemisega. Patsiendi lähedaste puhul seostasid Bera ja Mukkiri (2025) EFT-d hooldajate stressi ja ärevuse vähenemisega ning Marzban jt (2024) hooldajate ärevuse ja hooldamisega seotud koormuse vähenemisega. Seoki ja Kimi (2024) metaanalüüs laiendab EFT tõendusbaasi depressiivsete sümptomite vähendamise kontekstis. Samas tuleb neid allikaid eristada uuringutest, mis käsitlevad otseselt EFT mõju õendusüliõpilastele ja praktiseerivatele õdedele.

Rahvusvaheliste rakendusnäidetena on EFT-d tutvustatud või õpetatud enesehoiu, täienduskoolituse või praktikute oskusõppe vormis ülikoolide, tervishoiu- ja

erialaorganisatsioonide kaudu. Bond University (2026) teadusportaalis on EFT-alane uurimistöo esitatud ülikooli teadustegevuse osana. Duke Health & Well-Being (2025) pakub EFT-koolitust tervishoiu- ja heaolualdkonna praktikutele. American Association of Critical-Care Nurses (2026) pakub täiendõpet, milles käsitletakse EFT-d kriitilise ravi õdede stressi, ärevuse ja läbipõlemise vähendamise kontekstis. Columbia University Office of Work/Life (2024) programmi kaudu on EFT-d tutvustatud enesehoiuoskusena. Lisaks koondab EFT International (n.d.) rahvusvahelise erialaorganisatsioonina EFT õppimist, praktikat, professionaalseid standardeid ja uurimistööd toetavaid materjale. Need rakendusnäited osutavad, et EFT käsitlemine täiendava eneseregulatsiooni- ja toetava oskusena ei ole õendus- ja tervishoiukontekstis erandlik.

3.2. Emotsionaalse vabaduse tehnika piirangud ja ettevaatuskohad õenduses

Käesolevas töös käsitletud õenduskonteksti uuringutes on EFT-d uuritud peamiselt stressi, ärevuse, hirmu ja subjektiivse distressi vähendamise kontekstis; läbipõlemise kohta on õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas otsesest tõendust vähem (Dincer ja Inangil, 2021; Dincer jt, 2022; Okut jt, 2022; Patterson, 2016; Rachmawati jt, 2025; Vural jt, 2019; Wati jt, 2019). Mitmed uuringud on tehtud konkreetsetes pingelistes olukordades, näiteks eksami, avaliku esinemise, COVID-19-ga seotud hirmu või pandeemiaaegse tööpinge kontekstis (Dincer ja Inangil, 2021; Dincer jt, 2022; Okut jt, 2022; Vural jt, 2019). Okut jt (2022) uuringus vähenesid COVID-19-ga seotud hirm, subjektiivne distress ja seisundiärevus, kuid püsiärevuse muutus ei olnud kontrollrühmaga võrreldes statistiliselt oluline. See viitab, et uuringutes ei olnud EFT mõju kõigi mõõdetud näitajate puhul ühtlane.

Läbipõlemise puhul on EFT mõju tõlgendamisel oluline arvestada läbipõlemise mitmetegurilist tausta, sest läbipõlemine ei kujune üksnes hetkelisest pingest (Dall'Ora jt, 2020; Rizzo jt, 2025). Õdede läbipõlemisega seostuvad suur töökoormus, personali ebapiisavus, pikad vahetused, vähene kontroll töö üle ja ebasoodsad töökeskkonna tegurid (Dall'Ora jt, 2020). Seetõttu saab EFT-d käsitleda läbipõlemise kontekstis võimaliku individuaalse toetava lisavõttena, kuid mitte töökorralduslike probleemide lahendusena (Dall'Ora jt, 2020; Rizzo jt, 2025).

EFT rakendamisel tuleb arvestada, et meetodi lihtsus ei taga iseenesest selle kasutuselevõttu õppe- või töökeskkonnas (Bifano jt, 2024; Kinchen ja Loerzel, 2019). Õendusüliõpilaste puhul võivad holistiliste meetodite kasutamist piirata teadmiste puudus ja ajapuudus (Kinchen ja

Loerzel, 2019). Praktiseerivate õdede puhul sõltub lühisekkumise kasutatavus sellest, kas see sobitub töökorralduse ja olemasoleva ajaraamiga (Bifano jt, 2024; Dincer ja Inangil, 2021). Seetõttu sõltub EFT rakendatavus õppe- ja töökeskkonnas lisaks meetodi lihtsusele ka praktiliselt teostatavast korraldusest (Bifano jt, 2024; Dincer ja Inangil, 2021; Kinchen ja Loerzel, 2019).

Eneseabina kasutatav EFT tuleb eristada EFT terapeutilisest kasutamisest (Blacher, 2023; Salicru, 2025; Soriano-Lemen ja Lamzon, 2023). Konkreetse olukorraga seotud stressi ja ärevuse korral võib EFT pärast esmast juhendamist olla iseseisvalt kasutatav toetav võte (Blacher, 2023; Salicru, 2025). Trauma, PTSD, tugeva või püsiva distressi ja keerukama psühholoogilise seisundi korral on vajalik seisundi põhjalik hindamine ning vajaduse korral spetsialisti kaasamine (Soriano-Lemen ja Lamzon, 2023; Stapleton jt, 2023). Soriano-Lemen ja Lamzon (2023) rõhutavad traumakogemusega inimeste puhul hindamise, juhtumi mõtestamise, raviplaani ja terapeutilise suhte olulisust, mistõttu tuleb õenduspraktikas eristada igapäevase emotsionaalse pinge toetavat leevendamist keerukamate traumaga seotud seisundite käsitlest.

EFT toimemehhanismide üle püsib teaduskirjanduses arutelu (Boness jt, 2024; Salicru, 2025). Bach jt (2019) ja Church jt (2012) uuringutes kirjeldati EFT järel psühholoogilise distressi ja stressireaktsiooniga seotud füsioloogiliste näitajate muutusi. Samas vajavad koputamise kui eraldi aktiivse komponendi roll ja mõnede EFT-uuringute metoodiline kvaliteet kriitiliste käsitleste põhjal täiendavat hindamist (Boness jt, 2024; Salicru, 2025).

4. ARUTELU

Käesoleva lõputöö eesmärk oli kirjeldada EFT tõhusust, rakendusvõimalusi ja piiranguid stressi, ärevuse ja läbipõlemise vähendamisel õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas. Õendusüliõpilaste puhul seostasid Dincer jt (2022), Fitriyasi jt (2024), Hendricks-Patel ja Harvey (2025), Mohindra jt (2025), Patterson (2016) ning Vural jt (2019) EFT kasutamist peamiselt stressi, ärevuse, eksamiärevuse, avaliku esinemisega seotud ärevuse või subjektiivse distressi vähenemisega. Praktiseerivate õdede puhul kirjeldasid Dincer ja Inangil (2021), Okut jt (2022) ning Wati jt (2019) EFT kasutamise järel stressi, ärevuse, hirmu, subjektiivse distressi või läbipõlemise näitajate vähenemist. Läbipõlemise kohta oli tõendus piiratum: Rachmawati jt (2025) uuringus ei olnud EFT mõju õendusüliõpilaste akadeemilisele läbipõlemisele kontrollrühmaga võrreldes statistiliselt oluline, samas kui Dincer ja Inangil (2021) ning Wati jt (2019) kirjeldasid läbipõlemise vähenemist praktiseerivate õdede seas. Lõputöö autori hinnangul näitab nende allikate võrdlus, et EFT kasutamisega seostub õenduskontekstis kõige selgemalt stressi, ärevuse ja vahetu emotsionaalse pinge vähenemine, samas kui läbipõlemise puhul on üldistused piiratumad. Allikate võrdlus näitab ka seda, et EFT võimalik kasutuskoht võib sihtrühmade lõikes erineda: õendusüliõpilaste puhul võib meetod sobida eelkõige pingeliste õpi- ja sooritussituatsioonidega toimetuleku toetamiseks, praktiseerivate õdede puhul aga vahetu tööalase emotsionaalse koormuse reguleerimiseks.

Uuringute sünteesi põhjal ei seisne EFT rakenduslik väärtus õenduses ainult stressi ja ärevuse näitajate vähenemises, vaid ka meetodi lühikeses kestuses, lihtsas õpetatavuses ja struktureeritud ülesehituses. Patterson (2016) kirjeldas EFT-d õendusüliõpilastele õpetatava ning igapäevaelus kasutatava võttena ning Church jt (2022) ja Salicru (2025) käsitlevad EFT-d struktureeritud meetodina. Praktiseerivate õdede kontekstis on EFT-d rakendatud ka lühikese juhendatud sekkumisena või veebipõhise grupiseansina (Bifano jt, 2024; Dincer ja Inangil, 2021). Samas näitasid Kinchen ja Loerzel (2019), et õendusüliõpilaste puhul võivad holistiliste meetodite kasutamist piirata teadmiste puudus ja ajapuudus. Lõputöö autori hinnangul võiks EFT võimalik kasutuselevõtt õendushariduses ja õenduspraktikas toimuda lühikese, selgelt juhendatud ja praktiliselt teostatava oskusõppe või toetava sekkumise vormis.

EFT rakendamisel õenduses tuleb käesoleva töö põhjal arvestada, et meetodi kasutusvõimalused sõltuvad tõenduse ulatusest, kasutuskontekstist ja sekkumise eesmärgist. Boness jt (2024) ja Salicru (2025) järgi ei ole EFT toimemehhanismide ning koputamise kui

eraldi aktiivse komponendi rolli kohta teaduskirjanduses täielikku üksmeelt. Traumakogemusega inimeste puhul tuleb eristada eneseabina kasutatavat EFT-d terapeutilisest kasutamisest, sest keerukamate traumaga seotud seisundite korral on oluline põhjalik hindamine, juhtumi mõtestamine, raviplaan ja terapeutiline suhe (Soriano-Lemen ja Lamzon, 2023). Läbipõlemise puhul tuleb arvestada selle töökorraldusliku taustaga, sest õdede läbipõlemine on seotud muu hulgas töökoormuse, personali ebapiisavuse ja töökeskkonna teguritega (Dall’Ora jt, 2020). Samuti piiravad tulemuste üldistamist uuringute erinev ülesehitus, sihtrühmade ja mõõdetud tulemusnäitajate varieeruvus ning meetodilise kvaliteediga seotud kriitika (Boness jt, 2024; Church jt, 2022; Rizzo jt, 2025; Salicru, 2025). Lõputöö autori hinnangul on seetõttu põhjendatud käsitleda EFT-d õenduses selgelt piiritletud toetava oskusena vahetu emotsionaalse pinge reguleerimisel, mitte tavapärasest abi asendava meetodina ega töökorralduslike probleemide lahendusena.

Eelnevast lähtudes seisneb käesoleva töö rakenduslik tähendus selles, et EFT-d võib käsitleda ühe võimaliku toetava oskusena õendusüliõpilaste ning praktiseerivate õdede stressi, ärevuse ja vahetu emotsionaalse pinge reguleerimisel. Lõputöö autori hinnangul võiks Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis kaaluda EFT tutvustamist lühikese, vabatahtliku ja selgelt piiritletud oskusõppe või töötoa vormis, et toetada õendusüliõpilaste stressi ja ärevusega toimetulekut, praktikaks valmistumist ning pingelistes hindamissituatsioonides eneseregulatsiooni. Praktiseerivate õdede puhul võiks EFT-d käsitleda tööalase emotsionaalse pinge toetava reguleerimisvõttena juhul, kui sekkumine on lühike, juhendatud ja töökorraldusega realistlikult ühitatav.

Käesoleva töö põhjal esitab lõputöö autor kaks **ettepanekut**:

- koostada lühike tõenduspõhine kokkuvõtte EFT võimalikust kasutamisest õendusüliõpilaste stressi ja ärevusega toimetuleku toetamisel ning tutvustada seda Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppejõududele ja üliõpilastele;
- uurida EFT kasutamist edasi magistriõppe raames, kavandades pilootuuringu, mis hindaks EFT-l põhineva toetava sekkumise teostatavust ja võimalikku mõju õendusüliõpilaste või praktiseerivate õdede stressi ja ärevuse näitajatele.

JÄRELDUSED

Olemasoleva teaduskirjanduse põhjal selgus, et emotsionaalse vabaduse tehnika võimalik kasu avaldub õendusüliõpilaste ja praktiseerivate õdede seas kõige selgemalt stressi ja ärevuse vähendamisel. Õendusüliõpilaste puhul seostus EFT eelkõige eksamiärevuse, avaliku esinemisega seotud ärevuse, akadeemilise stressi ja subjektiivse distressi vähenemisega. Praktiseerivate õdede puhul kirjeldati EFT kasutamise järel peamiselt tööalase emotsionaalse koormusega seotud stressi, ärevuse ja hirmu vähenemist ning mõnel juhul ka läbipõlemise vähenemist. Läbipõlemise kohta leidis tõendust, kuid seda oli vähem kui stressi ja ärevuse kohta.

Emotsionaalse vabaduse tehnika rakendusvõimaluste ja piirangute põhjal võib järeldada, et meetodi väärtus õenduses on seotud eelkõige selle lühikese kestuse, lihtsa õpetatavuse ja paindliku rakendatavusega olukordades, kus emotsionaalne pinge on selgelt piiritletud. EFT-d võib käsitleda ühe võimaliku toetava võttena nii õendushariduses kui ka õenduspraktikas, kuid mitte iseseisva ravimeetodina ega töökorralduslike probleemide lahendusena. Samas on EFT pikaajalist mõju õenduskontekstis veel vähe uuritud ning meetodi võimalike toimemehhanismide üle püsib teaduskirjanduses arutelu.

Lõputöö eesmärk saavutati ja uurimisülesanded täideti.

KASUTATUD KIRJANDUS

Alansari, A. N., Omri, A. E., & Singh, K. (2025). Staff shortages linked to burnout, depression, and anxiety among outpatient nurses: a cross-sectional analysis at Hamad General Hospital, Qatar. *BMC Nursing*, 24(1), 1118. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03758-7>

Aloufi, M. A., Jarden, R. J., Gerdtz, M. F., & Kapp, S. (2021). Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. *Nurse Education Today*, 102, 104877. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104877>

American Association of Critical-Care Nurses. (2026). *Emotional freedom technique: Reducing stress, anxiety, and burnout in critical care nurses [Continuing education activity]*. <https://www.aacn.org/education/ce-activities/c2643/emotional-freedom-technique-reducing-stress-anxiety-and-burnout-in-critical-care-nurses> (08.05.2026)

Azzizadeh Forouzi, M., Taebi, M., Samarehfecri, A., & Rashidipour, N. (2024). The effect of emotional freedom techniques on test anxiety in Iranian paramedical students: A randomized controlled trial study. *Annals of Medicine and Surgery*, 86(5), 2745–2751. <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000002023>

Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (emotional freedom techniques) improves multiple physiological markers of health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 1–12. <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>

Bera, S., & Mukkiri, S. (2025). Emotional freedom technique for reducing stress and anxiety among primary caregivers of patients with mental illness in Bangalore. *East Asian Archives of Psychiatry*, 35(3), 175–178. <https://doi.org/10.12809/eaap2537>

Bifano, S. M., Szeglin, C. J., Garbers, S., & Gold, M. A. (2024). Emotional freedom techniques (EFT) tapping for pediatric emergency department staff during the COVID-19 pandemic: Evaluation of a pilot intervention. *Medical Acupuncture*, 36(2), 70–78. <https://doi.org/10.1089/acu.2023.0099>

Blacher, S. (2023). Emotional freedom technique (EFT): Tap to relieve stress and burnout. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 30, 100599. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100599>

Bond University. (2026). *Peta Stapleton*. Bond University Research Portal. <https://research.bond.edu.au/en/persons/peta-stapleton/> (08.05.2026)

Boness, C. L., Pfund, R.A., & Tolin, D. F. (2024). Acupressure in psychotherapy as an unsinkable rubber duck: A reply to Feinstein (2023). *Journal of Psychotherapy Integration*, 34(2), 190–199. <https://doi.org/10.1037/int0000315>

Church, D., Stapleton, P., Vasudevan, A., & O'Keefe, T. (2022). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 951451. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.951451>

Church, D., Yount, G., & Brooks, A. J. (2012). The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 891–896. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31826b9fc1>

Cici, R., & Özkan, M. (2022). Effects on anxiety and vital signs of the emotional freedom technique and music before surgery for lumbar disc hernia. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 28(5), 20–27. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34097649/>

Columbia University Office of Work/Life. (2024). *Self-care with emotional freedom technique (EFT) tapping*. <https://worklife.columbia.edu/events/self-care-emotional-freedom-technique-eft-tapping> (08.05.2026)

Consensus. (2025). *How it works & Consensus FAQ's*. <https://consensus.app/home/blog/how-consensus-works/> (08.05.2026)

Dall'Ora, C., Ball, J., Reinius, M., & Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: A theoretical review. *Human Resources for Health*, 18, 41. <https://doi.org/10.1186/s12960-020-00469-9>

Dincer, B., & Inangil, D. (2021). The effect of emotional freedom techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*, 17(2), 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>

Dincer, B., Özçelik, S. K., Özer, Z., & Bahçecik, N. (2022). Breathing therapy and emotional freedom techniques on public speaking anxiety in Turkish nursing students: A randomized controlled study. *Explore*, 18(2), 226–233. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.006>

Duke Health & Well-Being. (2025). *Tapping into health: emotional freedom techniques (EFT) for practitioners*. <https://dhwprograms.dukehealth.org/programs-training/professionals/eft-tapping-for-practitioners/> (09.05.2026)

Efstathiou, M., Kakaidi, V., Tsitsas, G., Mantzoukas, S., Gouva, M., & Dragioti, E. (2025). The prevalence of mental health issues among nursing students: An umbrella review synthesis of meta-analytic evidence. *International Journal of Nursing Studies*, 163, 104993. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2025.104993>

EFT International. (n.d.). *EFT International: A global nonprofit advancing standards for EFT*. <https://eftinternational.org/> (08.05.2026)

Eraydın, C., Çorbacı, B., Dini, Ü., Uysal, H., & Yıldırım, E. (2023). Investigation of the effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students in the Covid-19 pandemic. *Black Sea Journal of Health Science*, 6(1), 40–46. <https://doi.org/10.19127/bshealthscience.1073640>

Feinstein, D. (2025). How tapping works: physiological and psychological mechanisms in energy psychology. *Frontiers in Psychology*, 16, 1660375. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1660375>

Fitriasari, A., Yulanda, N. A., Khamida, Purwanti, N., & Septianingrum, Y. (2024). The effect of emotional freedom technique on academic anxiety and stress in nursing students. *South Eastern European Journal of Public Health*, 41–45. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.749>

Frias, C. E., Samarasinghe, N., Cuzco, C., Koorankot, J., de Juan, A., Ali Rudwan, H. M., Rahim, H. F. A., Zabalegui, A., Tulley, I., Al-Harahsheh, S. T., Al-Homaidi, M. S. S. T., Fendt-Newlin, M., & Campbell, J. (2025). Strategies to support the mental health and well-being of health and care workforce: A rapid review of reviews. *Frontiers in Medicine*, *12*, 1530287. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1530287>

Gilomen, S. A., & Lee, C. W. (2015). The efficacy of acupoint stimulation in the treatment of psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *48*, 140–148. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.03.012>

Hendricks-Patel, S., & Harvey, K. (2025). Emotional freedom technique for stress reduction in nursing students: A pilot project. *The Journal of Nursing Education*, *64*(7), 436–439. <https://doi.org/10.3928/01484834-20250108-03>

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2010). *Uuri ja kirjuta*. Medicina

Jiang, P., Jia, Y., Yang, X., Duan, W., Ning, Y., Zhou, Y., Cao, Y., Du, J., Xi, F., & Huang, L. (2025). A systematic review of psychological distress reduction programs among nurses in emergency departments. *BMC Nursing*, *24*(1), 194. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02814-6>

Kalla, M., Simmons, M., Robinson, A., & Stapleton, P. (2018). Emotional freedom techniques (EFT) as a practice for supporting chronic disease healthcare: A practitioners' perspective. *Disability and Rehabilitation*, *40*(14), 1654–1662. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1306125>

Kaur Khaira, M., Raja Gopal, R. L., Mohamed Saini, S., & Md Isa, Z. (2023). Interventional strategies to reduce test anxiety among nursing students: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2), 1233. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021233>

Kinchen, E. V., & Loerzel, V. (2019). Nursing students' attitudes and use of holistic therapies for stress relief. *Journal of Holistic Nursing*, *37*(1), 6–17. <https://doi.org/10.1177/0898010118761910>

Li, L. Z., Yang, P., Singer, S. J., Pfeffer, J., Mathur, M. B., & Shanafelt, T. (2024). Nurse burnout and patient safety, satisfaction, and quality of care: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, *7*(11), e2443059. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.43059>

Marzban, A., Akbari, M., Moradi, M., & Fanian, N. (2024). The effect of emotional freedom techniques (EFT) on anxiety and caregiver burden of family caregivers of patients with heart failure: A quasi-experimental study. *Journal of Education and Health Promotion*, *13*, 128. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_609_23

Menevşe, Ş., & Yayla, A. (2024). Effect of emotional freedom technique applied to patients before laparoscopic cholecystectomy on surgical fear and anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, *39*(1), 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2023.07.006>

Mohamed, A. F., Hamed, A. E. M., Mohamed, S. S. A., Othman, A. A., & Abd El-Tawab, N. A. (2025). Effect of nursing application of emotion freedom technique on perceived stress, resilience and sexual satisfaction among women after mastectomy. *BMC Nursing*, 24, 428. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02977-2>

Mohindra, A., Gaur, A., & Negi, C. (2025). The role of emotional freedom technique in reducing stress and anxiety among B.Sc. nursing students: Findings from a quasi-experimental study. *International Journal of Advanced Research*, 13(7), 1644–1650. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/21477>

Okut, G., Alpar, Ş. E., & Dönmez, E. (2022). The effect of the emotional freedom technique on coronavirus disease 2019 (COVID-19) fear and anxiety levels of nurses working in the emergency department: A randomized controlled study. *Journal of Psychiatric Nursing*, 13(4), 269–278. <https://doi.org/10.14744/phd.2022.60948>

Patterson, S. L. (2016). The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study. *Nurse Education Today*, 40, 104–110. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.02.003>

Rachmawati, N., Arini, T., & Harigustian, Y. (2025). The effect of emotional freedom technique therapy on academic burnout. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 15(3), 135–141. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v15i03.3841>

Rancour, P. (2017). The emotional freedom technique: Finally, a unifying theory for the practice of holistic nursing, or too good to be true? *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), 382–388. <https://doi.org/10.1177/0898010116648456>

Rizzo, A., Laachi, S., Ait Ali, D., Khabbache, H., Güler Öztekin, G., Aksoy, Ş., Alkhulayfi, A. M. A., Yıldırım, M., & Chirico, F. (2025). The efficacy of emotional freedom techniques and tapping in reducing job stress and burnout: A review of research. *Mental Health and Social Inclusion*, 29(6), 782–799. <https://doi.org/10.1108/MHSI-02-2025-0078>

Salicru, S. (2025). Emotional freedom techniques in mental health care: evidence review, gaps, and future directions. *Academia Mental Health and Well-Being*, 2(2). <https://doi.org/10.20935/MHealthWellB7723>

Seok, J. W., & Kim, J. U. (2024). The effectiveness of emotional freedom techniques for depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 13(21), 6481. <https://doi.org/10.3390/jcm13216481>

Soosaar, A. (2016). *Meditšiinieetika*. Tartu Ülikooli Kirjastus

Soriano-Lemen, M. I., & Lamzon, G. (2023). Emotional freedom techniques for childhood sexual abuse survivors. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 43(2), 9–21. <https://doi.org/10.9734/ajess/2023/v43i2936>

Stapleton, P., Kip, K., Church, D., Toussaint, L., Footman, J., Ballantyne, P., & O'Keefe, T. (2023). Emotional freedom techniques for treating post traumatic stress disorder: An updated systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1195286. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195286>

Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. (n.d.-a). *E-ressursid*. <https://www.ttk.ee/et/raamatukogu/e-ressursid> (30.03.2026)

Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. (n.d.-b). *Uurimissuunad*. <https://www.ttk.ee/et/oenduse-oppetool-uurimissuunad> (30.03.2026)

Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. (2023). *Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhend (muudetud 2025)*. <https://www.ttk.ee/et/juhendid-oppurile> (30.03.2026)

Tating, D. L. R. P., Tamayo, R. L. J., Melendres, J. C. N., Chin, I. K., Gilo, E. L. C., & Nassereddine, G. (2023). Effectiveness of interventions for academic burnout among nursing students: A systematic review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 20(2), 153–161. <https://doi.org/10.1111/wvn.12628>

Visier-Alfonso, M. E., Sarabia-Cobo, C., Cobo-Cuenca, A. I., Nieto-López, M., López-Honrubia, R., Bartolomé-Gutiérrez, R., Alconero-Camarero, A. R., & González-López, J. R. (2024). Stress, mental health, and protective factors in nursing students: an observational study. *Nurse Education Today*, 139, 106258. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106258>

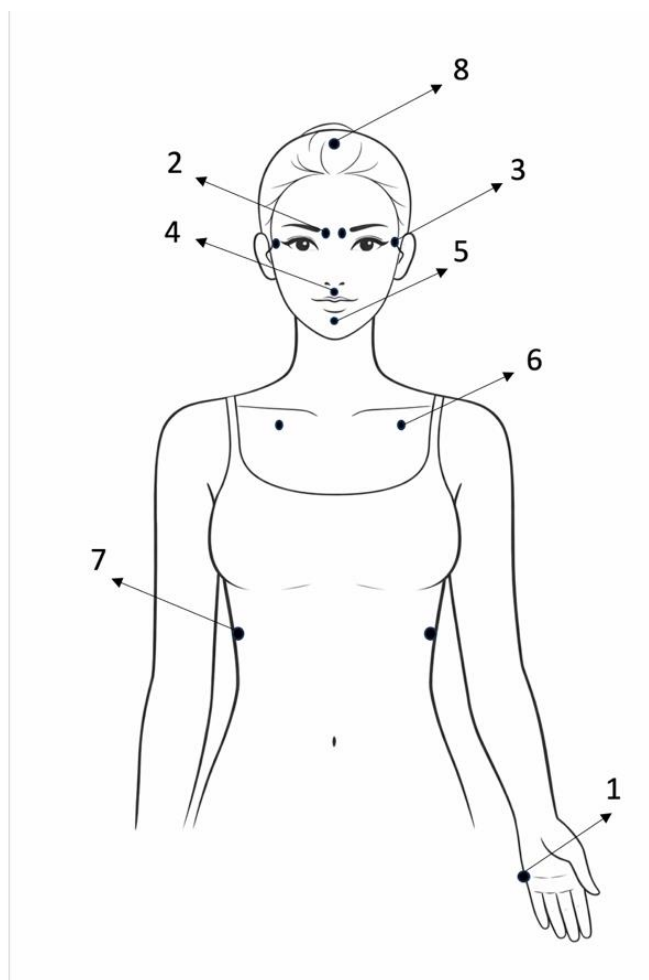
Vural, P. I., Körpe, G., & Inangil, D. (2019). Emotional freedom techniques (EFT) to reduce exam anxiety in Turkish nursing students. *European Journal of Integrative Medicine*, 32, 101002. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.101002>

Wati, N. M. N., Mirayanti, N. W., & Juanamasta, I. G. (2019). The effect of emotional freedom technique therapy on nurse burnout. *JMMR (Jurnal Medicoeticolegal dan Manajemen Rumah Sakit)*, 8(3), 173–178. <https://doi.org/10.18196/jmmr.83104>

Wong, K. W., Wu, X., & Dong, Y. (2024). Interventions to reduce burnout and improve the mental health of nurses during the COVID-19 pandemic: A systematic review of randomised controlled trials with meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(2), 324–343. <https://doi.org/10.1111/inm.13251>

Emotsionaalse vabaduse tehnika lihtsustatud põhisammud

Emotsionaalse vabaduse tehnika ehk EFT on toetav eneseregulatsioonivõte, milles ühendatakse tähelepanu suunamine konkreetsele probleemile, pinge tugevuse hindamine ning sõrmeotstega koputamine kindlatele akupressuuripunktidele. Kirjanduses kirjeldatud lihtsustatud põhisammud on probleemi valimine, pinge tugevuse hindamine 0–10-pallisel skaalal, alguslause ütlemine käelaba välisserva koputades, põhipunktide läbimine lühikese meeldetuletava fraasiga ning pinge uuesti hindamine pärast iga koputamiskoort. EFT põhipunktidenä kasutatakse tavaliselt kulmu algust, silma välisnurka, silma alust, ninaalust piirkonda, lõuga, rangluu piirkonda, kaenlaalust piirkonda ja pealage. (Okut jt, 2022; Salicru, 2025).



Joonis 1. EFT põhipunktide lihtsustatud skeem. Märkus: skeem on autori koostatud EFT standardprotokolli kirjelduste põhjal (Okut jt, 2022; Salicru, 2025).

EFT kasutamine samm-sammult

1. Valitakse üks kindel probleem

Kõigepealt valitakse üks konkreetne tunne, mõte või pinge, millele keskendutakse. See võib olla näiteks eksamiärevus, pinge enne praktikapäeva, hirm esinemise ees või allesjäänud stress pärast rasket päeva. Standardprotokolli kirjeldustes rõhutatakse, et korraga keskendutakse ühele probleemile või tundele, sest see aitab muutust selgemalt märgata. (Okut jt, 2022; Salicru, 2025).

2. Hinnatakse pinge tugevust

Seejärel hinnatakse valitud tunde või pinge tugevust 0–10-pallisel skaalal. 0 tähendab, et pinget ei ole, ja 10 tähendab, et pinge on väga tugev. Kirjanduses kasutatakse seda algtaseme määramiseks ja hilisemaks võrdlemiseks pärast koputamisvooru või -voorusid. (Okut jt, 2022; Salicru, 2025).

3. Sõnastatakse alguslause

Seejärel sõnastatakse lühike lause, milles nimetatakse probleem ja lisatakse eneseaktsepteerimist väljendav osa. Alguslause koosneb kahest põhiosast: esimeses nimetatakse probleem või tunne ning teises väljendatakse eneseaktsepteerimist. Näiteks võib alguslause olla: „Kuigi ma tunnen praegu seda ärevust, aktsepteerin ennast sellisena nagu olen.” Kirjanduses kirjeldatakse alguslauset kui probleemi teadvustamise ja eneseaktsepteerimise ühendamist. (Okut jt, 2022; Salicru, 2025).

4. Alguslauset öeldakse kolm korda

Alguslauset öeldakse tavaliselt kolm korda järjest, samal ajal koputades käelaba välisserva. See on EFT algusosa, milles probleem hoitakse teadlikult fookuses ja ühendatakse eneseaktsepteerimisega. (Okut jt, 2022; Salicru, 2025).

5. Tehakse üks koputamisvoor

Pärast alguslauset koputatakse järjest läbi põhipunktid:

- kulmu algus;
- silma välisnurk;
- silma all;
- nina all;
- lõual;
- rangluu piirkonnas;
- kaenla all;
- pealael.

Iga punkti juures võib öelda lühikese meeldetuletava fraasi, näiteks „see ärevus”, „see pinge”, „see hirm” või „see eksamipinge”. Meeldetuletav fraas aitab hoida tähelepanu valitud tundel või probleemil. Standardprotokolli kirjeldustes nimetatakse kogu punktijärjestuse läbimist üheks koputamisvooruks. (Okut jt, 2022; Salicru, 2025).

6. Hinnatakse pinge tugevust uuesti

Kui üks koputamisvoor on tehtud, hinnatakse sama tunde või pinge tugevust uuesti 0–10-pallisel skaalal. Pärast vooru hinnatakse, kas pinge, ärevus või muu häiritus on muutunud. Kirjanduses kirjeldatakse, et pärast koputamisvooru võib märgata muutusi emotsionaalses, kehalises või mõttelises reaktsioonis. (Okut jt, 2022; Salicru, 2025).

7. Sõnastust kohandatakse ja vajaduse korral korratakse koputamisvoor

Kui pinge on vähenenud, kuid ei ole veel piisavalt alanenud, võib alguslauset veidi muuta. Näiteks võib öelda: „Kuigi mul on veel osa sellest pingest alles, aktsepteerin ennast sellisena nagu olen.” Samuti võib muuta meeldetuletavat fraasi, näiteks „see allesjäänud pinge” või „see allesjäänud ärevus”. Kirjanduses kirjeldatakse, et alguslauset ja meeldetuletavat fraasi kohandatakse vastavalt sellele, kuidas pinge tugevuse hinnang muutub, ning koputamisvoor võib vajaduse korral korrata. (Okut jt, 2022; Salicru, 2025).