

EUROPE

Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

europe-project.org

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Policy Making

Detta dokument är ägnat åt beslutsfattande och formulerar ett antal rekommendationer. Med tanke på att EUROPA-projektet levererade välfungerande piloter i olika inställningar (länder, skolformer etc.), är de grundläggande rekommendationerna för hur denna pilot kan uppskalas. Detta innebär ett antal genomförbarhet och operativa överväganden.

a. Genomförbarhet och operativa överväganden

Bortsett från frågorna om huruvida QT / TM-programmet fungerar och det är värt att göra, är en grundläggande övervägning om resurserna är där för att skala upp. De resurser som vi bör överväga är personer som är involverade i uppskalningsprocessen och det metodologiska tillvägagångssättet.

Fungerar det? En första fråga när man överväger att skala upp är huruvida den föreslagna bästa praxisen är effektiv. I vårt fall: sänker det faktiskt riskfaktorerna för radikalisering, skapar det faktiskt en inkluderande lärmiljö, och hjälper det verkligen lärare som arbetar med mångfald? Från avsnitt 2, kompletterat med våra egna kvantitativa och kvalitativa fynd som presenteras i avsnitt 4, kan vi faktiskt dra slutsatsen att detta är fallet.

Är det värt att göra? Att implementera och upprätthålla ett nytt tillvägagångssätt som QT / TM, medför självklart en viss kostnad. Frågan handlar om huruvida det finns en positiv avkastning på investeringen (ROI)? En fullständig kostnads- och nyttoanalys ligger utanför ramen för EUROPE-projektet. Men siffror om kostnaden för att "göra ingenting" ger en tydlig indikation. Till exempel uppskattar Global Terrorism Index-rapporten (IEP, 2017) att den ekonomiska effekten av terrorism för perioden 2014-2016 ligger mellan 80 och 100 miljarder USD per år. Det bör noteras att dessa belopp inte inkluderar de indirekta kostnaderna - beräknas i USA vara 0,7 och 1,0 procent av BNP, eller kostnaden för mänskligt lidande.

Dessutom finns det övergripande överenskommelse om att hanterandet av av elever som utestängs och utbrändhet av lärare och andra välfärdsfaktorer har ett positivt ROI. Specifika studier om de positiva resultaten av QT / TM-programmet - utförs i samarbete med University of Connecticut och University of Pennsylvania, School of Health Economy - visar att fördelarna med samhället är ganska imponerande: cirka 2,5 miljoner dollar för varje 100 studenter deltar i ett skolövergripande QT / TM-program. Varje ytterligare examenstudent resulterar i en nettoökning om cirka 170 000 dollar under sin livstid

Beslutsnivåer involverade. När man hanterar utbildningspolicies så betyder det alltid att styr-strukturen innehåller många lager. Den enskilda skolan representerar första nivån som sedan leder vidare till en distriktsnivå, en regional nivå, en statlig nivå samt slutligen en europeisk nivå. De olika nivåerna har specifika grader av autonomi (självstyre), ibland en mer betonad samordningsroll och andra gånger har de ansvaret för att själva sätta reglerna. I

diskussionen om de tio rekommenderade policier i avsnitt 5.2, kommer vi att särskilja åtskilja de olika nivåerna.

Tillvägagångssätt. Uppskalningsprocessen är grundad i två sammanhängande dimensioner: Fördjupning och utvidgning. Fördjupningsprocessen handlar om att förbättra QT / TM-övningen och inbädda den på ett permanent sätt. Alla de involverade skolorna har uttryckt behovet av att integrera QT / TM-programmet permanent i skolans läroplan. Därför måste "experimentet" som omformas till en fortsatt övning, och det här är också sättet att säkerställa en sann dimension av hållbarhet i processen. Förlängningsprocessen förutsätter en skalbar dimension från det speciella till det allmänna. I vårt fall betyder det att vidta åtgärder för att öka antalet personer som ingår i QT / TM-programmet. Detta inkluderar fler studenter, fler lärare och personal, fler skolor, fler lärarutbildningscenter.

b. Rekommendationer

Efter att ha etablerat QT/TM programmet och försäkrat sig om att det fungerar och att det bidrar till elevernas, personalens och skolans utveckling, fördjupar sig detta avsnitt i specifika rekommendationer (se figur 6) med avseende på den nivå som sätter regler och policier för att fördjupa fördjupning och breddning av konceptet/tekniken. Själva kärnan i rekommendationen är hur mycket det gynnar utveckling och välmående hos elever, lärare och övrig personal som beror på utövandet av tekniken QT/TM programmet.

Rekommendation 1: Utnyttja ett beprövat tillvägagångssätt - för alla beslutsfattande nivåer. Eftersom vår forskning bekräftar och kompletterar tidigare forskning om olika psykologiska indikatorer, med positiva resultat för studenter, lärare och personal, rekommenderas QT / TM-praxis för ett mer omfattande genomförande som en självbalanserad förebyggande strategi för våld och våldsam radikaliserings och samtidigt som ett styrbaserat förhållningssätt till inkluderande utbildning som tar upp psykosociala, sociala och fysiska utmaningar för välfärd. Det beräknas att genomförandet av QT / TM ger en ROI på mer än 100% (dvs. förmånen uppskattas vara minst 2-3 gånger högre än kostnaden), med beaktande av alla fördelar som minskad drop-out, hälsofördelar etc. ROI kan vara större när en region eller ett land implementerar QT / TM i större skala efter skalfördelar, inklusive effektivare träning och uppföljning. Genomförandet av denna första rekommendation har visats av olika implementeringar i skolor över hela Europa under projektet.

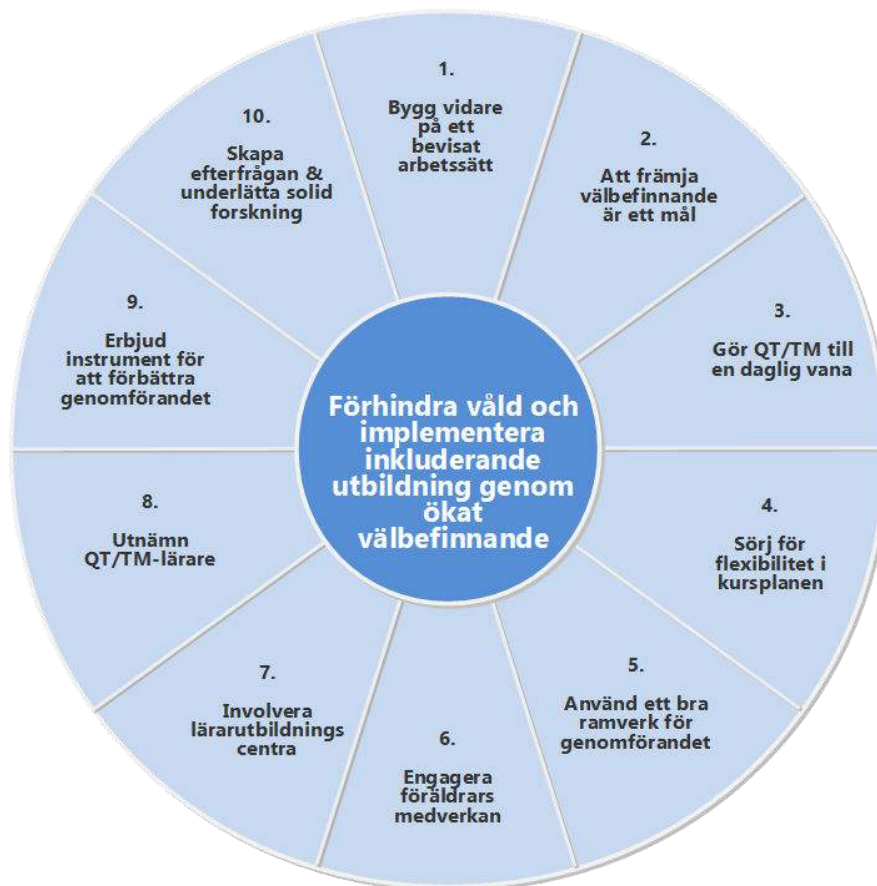


Figure 6: Overview of the key objectives and recommendations

Rekommendation 2: Främja välbefinnande som ett huvudmål - för regioner och länder och kommissionen. Det rekommenderas att integrera välbefinnande för elever, lärare och personal som ett centralt mål i regionala, nationella och europeiska program som ett bredare hem för innovativa program / framgångsrika metoder för att främja välbefinnande som QT / TM-programmet. Till exempel, medan kommissionen erkänner välbefinnande som utbildningsmål, prioriteras utmaningen av den ekonomiska tillväxten och den krympande arbetskraften (Europeiska kommissionen, 2012). Men det är nu överens om att välbefinnande spelar en väsentlig roll när det gäller att ta itu med dessa socioekonomiska utmaningar, inte minst genom att bekämpa social utslagning och tidig skolgång. Dessutom kräver nästan alltid kognitiv, interaktiv och fysisk kompetens en inlärningsprocess som grundar sig på grundläggande välbefinnande. Slutligen, i ljuset av den oroväckande senaste försämringen av den unga internetproducentens välbefinnande - bland annat depression och självmord - är det ännu viktigare att betrakta välbefinnande som ett nyckelmål i regionala, nationella och Europeiska program.

Rekommendation 3: Gör QT/TM till en daglig rutin - för skolor. Hållbara resultat kommer bara med en långvarig övning. Hållbar övning av QT / TM kan bara lyckas genom sin institutionalisering i den ordinarie dagliga läroplanen i skolan som genomför den. Som analogi kan vi jämföra en

välbefinnande teknik som QT / TM med träningsövningar: medan träningen är lätt att lära sig, håller man bara passform när man gör träningen regelbundet. Likaså är QT / TM som tanke på sinnet, vilket ger balans till sinne, kropp och beteende. Därför rekommenderas att inkludera välbefinnande program som QT / TM (och i förlängning eventuell välfärdsteknik) som en del av det dagliga schemat för elever, t.ex. genom att ägna sig åt en viss tid på dagen och genom att tillhandahålla permanent stöd av dedikerade lärare. Denna rekommendation har bekräftats av våra resultat som visar att studenter som var mer regelbundna i sin praktik har betydligt bättre resultat i de psykologiska testerna.

Rekommendation 4: tillhandahålla flexibilitet i kursplanen - för regioner och länder. I ett antal länder har skolor inte befogenhet att bädda in välfärdstekniker som QT / TM i skolplanens aktiviteter och att ha QT / TM separat från läroplanen gör programmet mindre effektivt. Det rekommenderas att regionala och nationella MoEs gör skillnad här. Ett exempel från EUROPA-projektet är där skolorna i Portugal skulle kunna använda sig av en ny lag om autonomi och läroplaner, vilket ger skolan de nödvändiga förutsättningarna för att hantera läroplanen samtidigt som man integrerar praxis som främjar bättre lärande och tillåter skolor att få godkännande för speciella projekt inklusive QT/TM.

Rekommendation 5: Använd ett bra ramverk för genomförande - för alla beslutsfattande nivåer. Det rekommenderas att använda en bra implementeringsram när man introducerar QT / TM i skolan eller regionen eller landsomfattande. En utmärkt implementeringsram har använts och testats i EUROPA-projektet på skolans nivå. Det kan utökas med delar av andra genomföranderamar, såsom Durlak och Duprez (2008). Den senare ramen innehåller i sig ett antal mer detaljerade rekommendationer, såsom användningen av professionella QT / TM-expertter och användningen av pilotstudier för att identifiera och kunna agera på lokala hinder och miljöer etc.

Rekommendation 6: involvera föräldrars organisationer - på lokal nivå. Medan föräldrars medverkan är avgörande för en helskolesituation som QT / TM, är föräldrarna ofta organiserade i föräldraorganisationer som kan vara mycket instrumentella. Det rekommenderas därför att arbeta med dessa föräldraorganisationer för genomförandet av QT / TM i en skola. Till exempel arbetade EUROPA-projektet med en föräldraförening som på grund av framgången med QT / TM-programmet sedan var medverkande i kontakt med andra föräldraföreningar och ungdomsinstitutioner.

Rekommendation 7: involvera lärarutbildningscentrum - för regioner och länder eller mer specifikt lärarutbildningscentrum. Det rekommenderas att integrera QT / TM i lärarutbildning och kontinuerlig yrkesutveckling (CPD) som ett instrument för att stödja lärare i utmaningen att klara av den ökande mångfalden i läromiljön. Det finns olika skäl för lärare att delta i QT / TM-programmet, bland annat att skapa en mer omtänksam miljö, förbättra

förhållandet mellan lärare och lärare och lärares förmåga att klara av svåra situationer, främja tolerans, öka lärarnas övergripande välbefinnande, men det skulle säkert vara märkligt om eleverna praktiserar en teknik som lärarna inte hade upplevt för sig själva. Att denna rekommendation är genomförbar har visats i EUROPE-projektet där tre lärarutbildningscenter i Portugal erbjöd QT / TM som en kurs för vilken lärare skulle kunna få krediter som CPD. Resultaten var mycket positiva intresset för 90 andra lärarutbildningscenter. Lärarutbildningscentra kan så småningom erbjuda kurser för att bli QT / TM-experten.

Rekommendation 8: Utnämna QT / TM-lärare - för regionala och nationella utbildningsmyndigheter. Det rekommenderas att utnämna QT / TM-lärare i varje skola som implementerar QT / TM med målet att göra övningen av QT / TM en del av skolans dagliga rutin. Denna roll kan fyllas av en särskild lärare i QT / TM eller av regelbundna lärare (matematik, historia, konst, språk) som en del av deras regelbundna verksamhet eller av pedagogiska rådgivare etc. Idealiskt är sådana "tjänstemän" QT / TM-lärare del av skolans välbefinnande mål. Utbildning för att bli specialistlärare i QT / TM kan erbjudas som valfri kreditkurs i lärarutbildningscenter.

Rekommendation 9: tillhandahålla instrument för att förbättra genomförandet - för regionala och nationella utbildningsmyndigheter. Det rekommenderas att tillhandahålla eller underlätta instrument för att förbättra genomförandet och praxis i skolor med beprövade tillvägagångssätt som QT / TM. Detta kan göras genom korrekt nätverk eller helst en självuppehållande praxis. I EUROPA-projektet har vi sett att på skolnivå uppskattar chefer möjligheten att utbyta erfarenheter, även gränsöverskridande, tvärspråkiga. Det finns också behov av skollärare som övervakar QT / TM-praktiken för att kunna utbyta erfarenheter med kollegor. Ett annat exempel är delningen av utvärderingar, som den av Ofsted, den oberoende skolvakthunden i Storbritannien där en QT / TM-skola bedömdes som "utestående" för personlig utveckling, beteende och välfärd. Men lika på interregional eller internationell nivå är det värt att utbyta praxis, i det här fallet främst i beslutsfattande, såsom MoE i Portugal, vilket under vissa förutsättningar ger frihet för skolor att integrera program som QT / TM i läroplanen, eller möjligheten att få CPD-poäng för QT / TM i lärarutbildningscenter.

Ett viktigt verktyg för nätverk är inrättandet av ett (europeiskt) expertcenter för genomförandet av QT / TM-programmet, vilket gjordes i Portugal för EUROPA-projektet. Ett sådant expertcenter kan ge expertis om genomförandet av QT / TM i skolor och lärarutbildningscenter och kan också ge stöd till beslutsfattare.

Rekommendation 10: skapa efterfrågan och underlätta solid forskning - på regional och nationell nivå och kommissionen. För att skala upp QT / TM-tillvägagångssättet är medvetenhetsåtgärder och upptagsåtgärder en av de första sakerna som kommer i åtanke och flera instrument som publikationer

och pedagogiska konferenser är välkända. Dessutom kan MoE och kommissionen vidta mycket praktiska åtgärder för upptagande. Exempelvis kan skolans vilja att experimentera med QT / TM-programmet stimuleras genom att i samtalet för projektförslag tillvägagångssätt förhindra våld och främja inkluderande lärande och välbefinnande och som accepterar nya tillvägagångssätt som QT / TM. Ett bra exempel är Erasmus + -programmet från Europeiska kommissionen, där projektet EUROPE och projektet FRIENDS finansierades.

Ett annat viktigt inslag i att skapa efterfrågan är att ge solida bevis för att ett nytt tillvägagångssätt som QT / TM fungerar. Att göra solid forskning om nya tillvägagångssätt i utbildning (t.ex. med en RCT) är dock svår. För att kunna undersöka en annan nivå vad gäller kvalitet och frekvens, kunde kommissionen och MoE överväga att differentiera finansieringssystem och tillhandahålla extra finansiering för projekt som åtar sig till högre kvalitetsforskning. Vår erfarenhet av EUROPA-projektet är att det är mycket svårt att designa en RCT för studenter, och det är mycket svårt att undvika fördomar. Därför rekommenderas det också att göra flera försök för att skapa en större bevisning, så att studier med det starkaste beviset (dvs minst förspänning) kan väljas och den möjliga variansen i resultaten kan förstås bättre.

References

- Alava S, Frau-Meigs D, Hassan G, with the collaboration of Hasna H & Yuanyuan W (2017) *Youth and violent extremism on social media: mapping the research*, UNESCO report.
- Alexander CN, Langer EJ, Newman RI, & Chandler HM. *Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989 57 (6), 950–964.
- Awartani M & Looney J. (n.a.), *Learning and Well-being: An Agenda for Change. World Innovation Summit for Education*, Qatar Foundation. [www.wise-qatar.org/sites/default/files/asset/document/wise-research-5-eispptu-11_17.pdf].
- Barnes VA, Bauza LB, & Treiber FA. *Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents*. *Health and Quality of Life Outcomes* 2003 1:10.
- Bleick CR & Abrams AI. *Transcendental Meditation program and criminal recidivism in California*. *Journal of Criminal Justice* 1987 15 (3): 211–230.
- Borum R. (2004). *Psychology of Terrorism*. Mental Health Law & Policy Faculty Publications. 571. http://scholarcommons.usf.edu/mhlp_facpub/571.
- Boushey H, Branosky N, Fremstad S, Gragg R, & Waller M. 2007. *Social Inclusion for the United States*. Center for Economic and Social Inclusion, London. <https://www.files.ethz.ch/isn/57222/socialinclusionusa.pdf> (accessed February 10, 2019).

- Carr A. (2014). *The handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology: A contextual approach*. London: Routledge.
- Chandler HM, Alexander CN, & Heaton DP. *The Transcendental Meditation program and postconventional self-development: A 10-year longitudinal study*. *Journal of Social Behavior and Personality* 2005, 17: 93–121.
- Crenshaw M. (1992). *How terrorists think: what psychology can contribute to understanding terrorism*. In L. Howard (Ed.), *Terrorism: Roots, Impact, Responses* (pp. 71-80), London: Praeger.
- David Lynch Foundation, *Transforming Education through the TM/ Quiet Time Program*. New York: DLF.
www.joycerey.com/wp-content/uploads/2012/03/QuietTime_progress_report.pdf downloaded 15 January 2019.
- Dodge R, Daly A, Huyton J, & Sanders L (2012). *The challenge of defining wellbeing*, *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
 doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- European Commission (2012), *Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of Regions, Rethinking Education: Investing in skills for better socio-economic outcomes*, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52012DC0669&from=EN>, downloaded 17/02/2019.
- Horgan J. (2008). *From Profiles to Pathways and Roots to Routes: Perspectives from Psychology on Radicalization into Terrorism*, *ANNALS*, American Association of Political and Social Sciences, 618, 80-94.
- Lauriola M, Foschi R, & Marchegiani L. *Integrating values and cognitive style in a model of right-wing radicalism*. *Personality and Individual Differences*, 2015 75, 147-153.
- Nidich S, Mjasiri S, Nidich R, Rainforth M, Grant J, Valosek L, Chang W, & Zigler RL. *Academic achievements and transcendental meditation: as study with at-risk urban middle school students*. *Education* 2011 131(3): 556-65.
- Nidich S, O'Connor T, Rutledge T, Duncan J, Compton B, Seng A, & Nidich R. *Reduced Trauma Symptoms and Perceived Stress in Male Prison Inmates through the Transcendental Meditation Program: A Randomized Controlled Trial*. *Permanente Journal* 2016 20(4): 43-47.
- Nidich S, Mills PJ, Rainforth M, Heppner P, Schneider RH, Rosenthal NE, Salerno J, Gaylord-King C, & Rutledge T. *Non-trauma-focused meditation versus exposure therapy in veterans with post-traumatic stress disorder: a randomized controlled trial*. *Lancet Psychiatry* 2018 5(12): 975-986.
 Published Online November 15, 2018. <[http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30384-5](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30384-5)>.
- Orme-Johnson DW & Moore RM. *First Prison Study Using the Transcendental Meditation Program*. *Journal of Offender Rehabilitation* 2003 36: 89-95.

- Orme-Johnson DW & Barnes VA. *Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials.* Journal of Alternative and Complimentary Medicine 2014 20(5): 330-41.
- Rainforth MV, Alexander CN, & Cavanaugh KL. *Effects of the Transcendental Meditation program on recidivism among former inmates of Folsom Prison: Survival analysis of 15-Year follow-up data.* In: Transcendental Meditation in criminal rehabilitation and crime prevention. The Haworth Press, 2003, 181-203.
- Rosaen C & Benn R. *The experience of transcendental meditation in middle school students: a qualitative report.* Explore (NY) 2006 2(5):422-5.
- Sen, A. (2001), 2001. *Development as Freedom.* Oxford, U.K.: Oxford University Press.
- Travis F & Arenander A. *Cross-sectional and longitudinal study of effects of Transcendental Meditation practice on interhemispheric frontal asymmetry and frontal coherence.* International Journal of Neuroscience 2006 116:1519-38.
- Webber D & Kruglanski, A. (2018), *The social psychological makings of a terrorist*, Current Opinion in Psychology, Volume 19, February 2018, Pages 131-134.
- World Bank. (2013). *Inclusion Matters: The Foundation for Shared Prosperity.* Washington, DC: World Bank. doi:10.1596/978-1-4648-0010-8. License: Creative Commons Attribution CC BY 3.0.
- Zimmerman MA, Stoddard SA, Eisman AB, Caldwell CH, Aiyer SM, & Miller A. (2013). *Adolescent resilience: Promotive factors that inform prevention.* Child Development Perspectives, 7(4), 215-220.

Partners:



Fondazione Hallgarten Franchetti - Centro Studi Villa Montesca (Coordinator)
Italy
montesca.eu



Stichting Hogeschool Utrecht [Utrecht University of Applied Sciences]
Nederland
international.hu.nl



Universidade do Algarve
Portugal
ualg.pt



CESIE
Italy
cesie.org



Agrupamento de Escolas João de Deus [Teacher Training Centre]
Portugal
aejdfaro.pt



Maharishi School Trust Limited
United Kingdom
maharishischool.com/2016/12/09/lancashire-fire-rescue-visit



Stichting Maharishi Onderwijs Nederland
Nederland
mbsdefontein.nl



Maharishi Foundation England
United Kingdom
uk.tm.org/maharishi-foundation-uk



APEJAA – Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola João Afonso De Aveiro
Portugal
agrupamentodeescolasdeaveiro.pt



Cooperativa Cultural Ciencia Tecnologia Vedica Maharishi, CCCT
Portugal
meditacao-transcendental.pt



MIKI – SVERIGE [Maharishi Institut for Kreativ Intelligen]
Sweden



Stichting Maharishi Vedisch Instituut
Nederland
nl.tm.org



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.