

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.

Risultati della ricerca condotta nell'ambito del progetto EUROPE

Gli effetti del Momento di Quietude in classe basato sulla Meditazione Trascendentale

I fattori motivazionali all'origine dei fenomeni di radicalizzazione (il desiderio di affrancarsi da uno stato di emarginazione, la discriminazione, il senso di fallimento e la vittimizzazione) costituiscono dei problemi molto seri che possono mettere a serio rischio il benessere individuale, a meno che non si disponga di risorse psicologiche atte a gestirli. Numerosi studi dimostrano che potenziare gli aspetti positivi, adottando un approccio basato sui punti di forza, è più semplice che tentare di mitigare gli effetti negativi (Carr, 2014). Pertanto, appaiono più efficaci i metodi volti all'autoregolazione, come la Meditazione Trascendentale, in quanto capaci di ripristinare l'equilibrio psichico dell'individuo. Allo stesso tempo, il benessere psico-fisico è oggi considerato come un ingrediente fondamentale di una società e di un sistema di istruzione pienamente inclusivi (World Bank group, 2013; Sen 2001, page 74; Boushey et al. 2007).

In base al modello di Dodge (2012) è possibile valutare in tre modi gli effetti della pratica della Meditazione Trascendentale sui fattori che consentono di prevenire comportamenti violenti e promuovere processi inclusivi nel sistema di istruzione:

- analizzando direttamente le caratteristiche psicologiche che indicano uno stato di malessere: ansia (un indicatore dei livelli di stress), pessimismo, insoddisfazione dei confronti della propria esistenza, livello di soddisfazione degli studenti nei confronti della scuola, percentuale di docenti che presentano i sintomi della sindrome da *burnout*, ecc.;
- quantificando l'aumento o la diminuzione di *problemi psicologici* affrontati dagli individui, come la (mancanza di) collaborazione;
- quantificando l'aumento o la diminuzione di *risorse psicologiche* individuali, come la capacità di resilienza.

Oltre all'uso di test psicologici, sono state condotte una serie di interviste semi-strutturate e sono state analizzate le statistiche scolastiche al fine di analizzare il comportamento generale e il rendimento degli allievi.

Risultati riscontrati fra gli studenti

I risultati dei test psicologici attestano numerosi cambiamenti significativi.



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

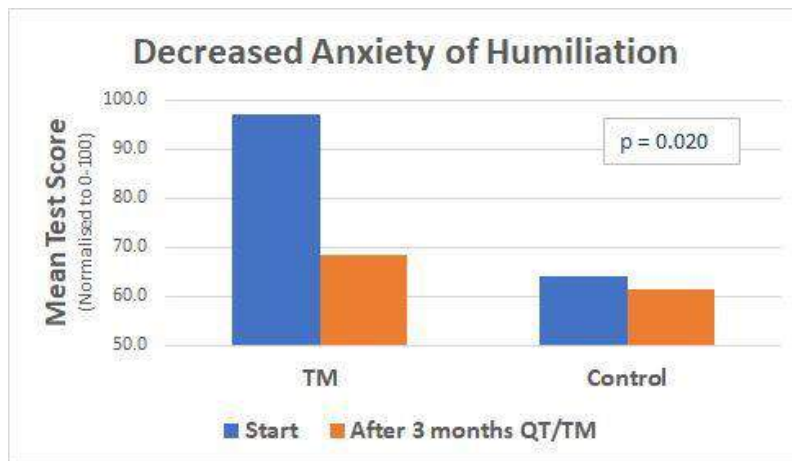


Grafico n.2: Minore paura di essere umiliati in pubblico

A tre mesi dall'inizio del programma di Meditazione Trascendentale, gli studenti mostravano di provare meno ansia nei confronti della possibilità di essere umiliati in pubblico, mentre non sono stati attestati dei cambiamenti significativi fra coloro che facevano parte del gruppo di controllo (cfr. grafico n.2). Tale dato documenta il timore legato alla possibilità di essere umiliati da altri in un contesto sociale. Ciò significa che gli studenti che hanno preso parte al programma QT/TM avvertono meno questa paura, un risultato importante in un ambiente, come quello scolastico, in cui i rapporti sociali (con i docenti e i compagni) sono estremamente importanti.

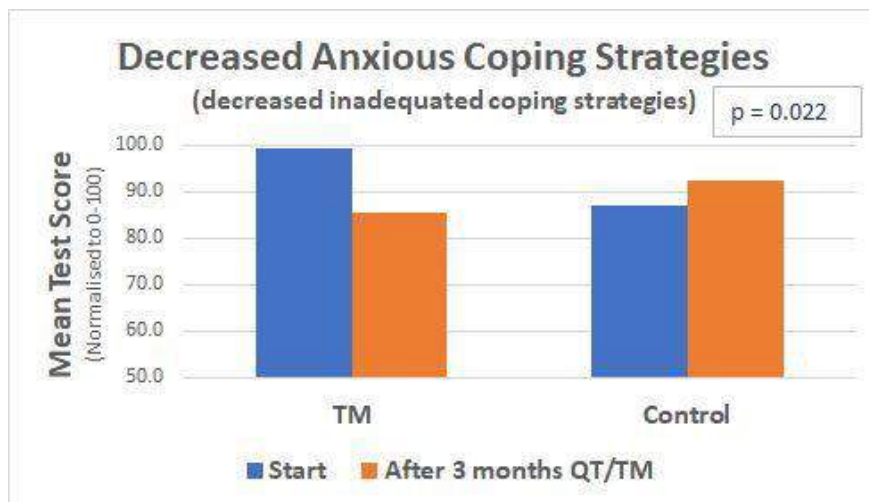


Grafico n.3: Diminuzione della tendenza degli studenti di ricorrere a strategie di evitamento

Fra gli studenti che hanno preso parte al programma di Meditazione Trascendentale è stata osservata una diminuzione nel ricorso a strategie di *coping* quale quella dell'evitamento (cfr. grafico n.3). Tale strategia consiste nell'evitare le situazioni percepite come pericolose e, dunque, fonte di ansia e stress per il soggetto coinvolto.



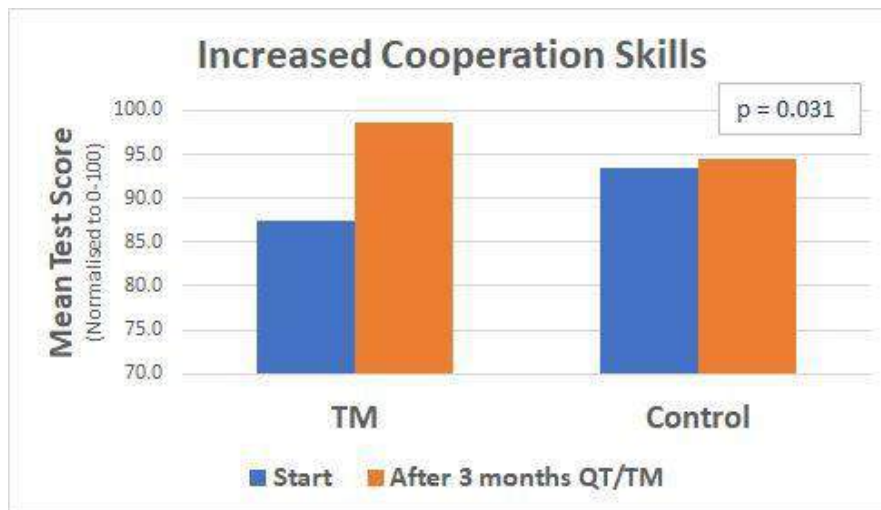


Grafico n.4: Aumento della capacità di cooperare con studenti e docenti

Fra gli studenti che hanno preso parte al programma di Meditazione Trascendentale è stato osservato un aumento significativo della capacità di lavorare insieme agli altri, condividere informazioni, esprimere idee e bisogni (cfr. grafico n.4), mentre non è stato riscontrato alcun cambiamento nel gruppo di controllo.

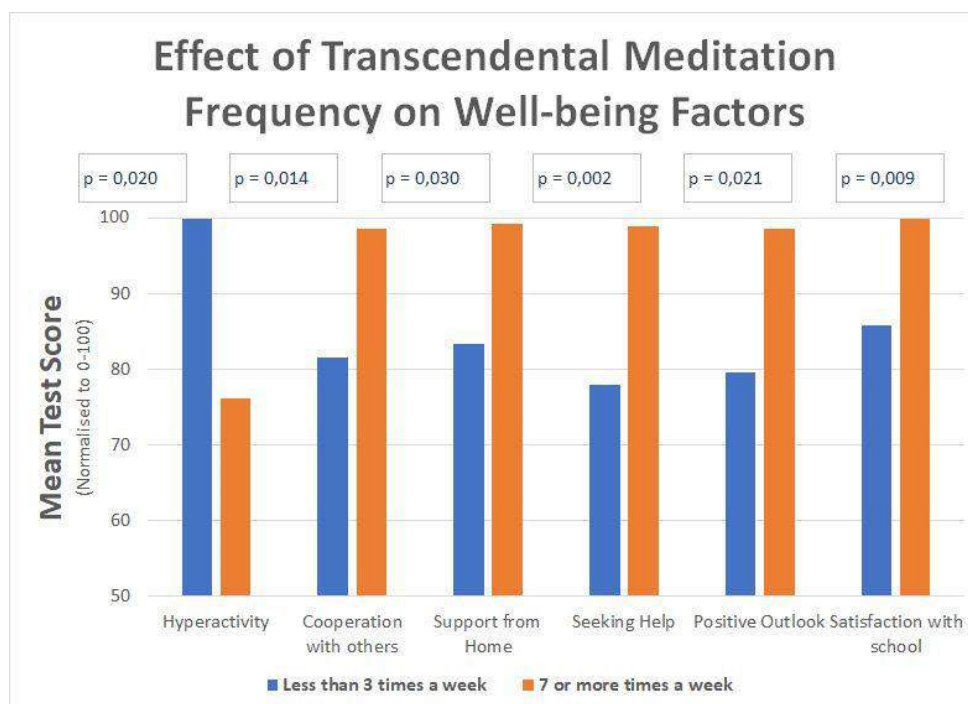


Grafico n.5. Chiara tendenza al miglioramento di tutti gli indicatori psicologici in base alla frequenza delle sessioni di Meditazione Trascendentale

Sebbene non fosse un nostro obiettivo primario analizzare l'incidenza della frequenza delle sessioni di meditazione sugli indicatori di benessere psicologico, abbiamo scelto di porre la seguente domanda



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

“Quante volte hai meditato nel corso della scorsa settimana?” I risultati mostrano una chiara tendenza al miglioramento dei fattori psicologici mediante un aumento del numero delle sedute di meditazione settimanali.

Risultati riscontrati fra i docenti

Sono stati osservati numerosi miglioramenti anche fra i docenti, attestati sia dagli strumenti di analisi qualitativa e quantitativa. Dai test psicologici emerge:

- una diminuzione del livello di stress;
- una riduzione degli stati ansiosi;
- una diminuzione dell'incidenza di emozioni negative (paura, nervosismo);
- una riduzione dell'incidenza dei sintomi della sindrome da burnout, come senso di stanchezza emotiva o irritabilità;
- un aumento dei livelli di ottimismo;
- una maggiore soddisfazione dei confronti del proprio lavoro;
- una tendenza a provare emozioni positive (entusiasmo, interesse);
- una maggiore fede nell'utilità del proprio lavoro;
- un maggior senso di benessere psicologico: capacità di gestire situazioni e problemi, utilità del proprio lavoro.

1.1. Ricerca qualitativa: Interviste semi-strutturate

Oltre ai test psicologici, abbiamo scelto di condurre anche delle interviste semi-strutturate al fine di analizzare gli effetti del programma di Meditazione Trascendentale che non possono essere valutati mediante dei questionari, come il clima scolastico o la capacità di gestire allievi con diversi *background* culturali ed esigenze. Sei genitori, nove studenti e sei insegnanti hanno acconsentito a rispondere alle nostre domande, sono stati scelti a caso fra le persone che hanno preso parte alle attività sperimentali. Docenti e studenti hanno risposto a domande inerenti a: comportamenti e questioni disciplinari, ambiente di apprendimento, clima scolastico e benefici della QT/TM a livello individuale, sociale e professionale. I genitori, invece, hanno discusso di: comportamenti e questioni disciplinari, rapporto genitori-figli, benefici della QT/TM e risorse e attività della scuola. Le interviste hanno avuto una durata media di 30 minuti. Sono state registrate e poi trascritte al fine di consentire l'analisi dei dati.

1.2. Statistiche prodotte dagli istituti scolastici

Uno degli istituti scolastici portoghesi che ha preso parte alla ricerca ha analizzato le statistiche ufficiali nei due anni di implementazione del progetto per confrontarle con quelle del biennio precedente. L'analisi evidenzia dei cambiamenti positivi per quanto concerne:

- una diminuzione del numero di bocciature;
- un miglioramento significativo dei risultati ottenuti nei test sulla padronanza della lingua portoghese attestata da valutazioni sia interne sia esterne;
- una tendenza al miglioramento dei risultati ottenuti nei test sulle abilità matematiche sia interni sia esterni.



Tali dati mostrano solo una possibile correlazione con il programma implementato, tuttavia essi sono in linea con gli studi condotti in precedenza sul miglioramento del rendimento scolastico mediante il ricorso alla QT/TM.

1.3. Conclusioni

Osservando i risultati della ricerca quantitativa e qualitativa nel loro complesso, è possibile notare un deciso miglioramento dei diversi indicatori psicologici connessi a una maggiore apertura, migliori relazioni con i propri pari, una tendenza ad adottare un approccio positivo nei confronti della vita, una maggiore felicità e senso di soddisfazione. È importante sottolineare il fatto che tali risultati sono stati ottenuti dagli studenti che si sono dedicati alla pratica della Meditazione Trascendentale due volte al giorno per 10-15 minuti. A tale programma non sono state associate sessioni di *counselling*, discussioni o punizioni. I cambiamenti sono avvenuti spontaneamente, scaturiti dall'interiorità di studenti e docenti, senza pressioni esterne o ragionamenti elaborati. Inoltre, la portata del cambiamento risulta notevole soprattutto se confrontata con il breve periodo di tempo intercorso fra i due test.

Pertanto, possiamo forse affermare che il Momento di Quietude in classe basato sulla Meditazione Trascendentale aiuta gli studenti a non adottare posizioni radicali e promuove un'educazione inclusiva? Di sicuro, possiamo sostenere che il programma aiuta le persone ad adottare un atteggiamento più positivo e ottimista nei confronti della vita. Come affermato nel primo capitolo, tali cambiamenti costituiscono dei fattori importanti (a) per la prevenzione dell'estremismo e del terrorismo e (b) ai fini della creazione di un ambiente di apprendimento inclusivo. Tali cambiamenti sono duraturi? Solo il tempo può dirlo, eppure questi primi riscontri appaiono promettenti, soprattutto se studenti e docenti impareranno a praticare la Meditazione Trascendentale da soli, senza ricevere alcun aiuto dall'esterno. Le ricerche precedenti ci mostrano un accumularsi di effetti positivi legati a una pratica prolungata della Meditazione Trascendentale. Uno studio condotto su vasta scala potrebbe, però, fornire delle risposte definitive. Riteniamo di poter valutare positivamente questo progetto sperimentale condotto su un numero limitato di studenti, in quanto ha aiutato i giovani ad abbracciare una vita più piena e soddisfacente, lontana dalle lusinghe dell'estremismo e del terrorismo.

Infine, lo studio dimostra che il programma basato sulla Meditazione Trascendentale ha degli effetti molto positivi sui docenti. I risultati di ricerca sottolineano una significativa diminuzione dello stress, degli effetti negativi e dei sintomi della sindrome da *burnout*, e un aumento del senso di soddisfazione nei confronti della propria professione, un maggiore livello di benessere e ottimismo. Tali dati attestano l'importanza del programma della QT/TM allo scopo di assistere gli insegnanti in un ambito professionale sempre più complesso.



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