

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.

1 Onderzoekresultaten van het EUROPE-project

Zoals hierboven vermeld wordt het gebruik van het ST/TM-programma onderzocht als een nieuwe benadering in het onderwijs, ter voorkoming van gewelddadige radicalisering en ter bevordering van een inclusieve leeromgeving met wederzijds begrip en respect. Leraren worden hierbij ondersteund om de uitdagingen aan te gaan die daarmee gepaard gaan. In dit deel worden onze eigen onderzoekresultaten gepresenteerd

1.1 *De effecten van Stiltetijd/Transcendente Meditatie*

Motiverende factoren voor radicalisering zoals beperking van (burger)rechten, discriminatie, persoonlijk falen en persoonlijk slachtofferschap zijn uitdagingen die een onbalans in het welzijn kunnen veroorzaken. Met name wanneer individuen niet de psychologische middelen hebben om ermee om te gaan. Onderzoek toont aan dat het verbeteren van positieve factoren, ook bekend als een 'op sterkte gebaseerde benadering' van radicalisering, gemakkelijker is dan het beperken van negatieve omstandigheden, ook bekend als een 'op tekort gebaseerde benadering' (Carr, 2014). Vandaar dat een zelfbalancerende aanpak zoals ST/TM, het herstel van de balans van het welzijn van het individu, effectiever is. Tegelijkertijd wordt welzijn nu erkend als een integraal onderdeel van een inclusieve samenleving en van inclusief onderwijs (Wereldbankgroep, 2013; Sen 2001, pagina 74; Boushey et al. 2007).

Door gebruik te maken van het theoretisch welzijnsmodel van Dodge et al. (2012), kunnen de effecten van de praktijk van ST/TM op factoren die geweld voorkomen en inclusief onderwijs bevorderen door welzijn, op drie manieren worden gemeten:

- rechtstreeks meten van psychologische kenmerken zoals angst (een indicator voor stressniveaus), optimisme, levenstevredenheid, schooltevredenheid voor studenten, burnout voor leraren
- door de mate van toename of afname van psychologische uitdagingen waarmee personen worden geconfronteerd, zoals (gebrek aan) samenwerking te bepalen
- door de mate van toename of afname van psychologische hulpbronnen van personen, zoals veerkracht, te bepalen

Naast het gebruik van psychologische tests zijn semi-gestructureerde interviews afgenomen en schoolstatistieken geanalyseerd om algemeen gedrag en schoolprestaties te volgen.

1.2 Kwantitatief onderzoek: psychologische tests

Tabel 1 laat de psychologische dimensies zien die werden gemeten bij studenten. We evalueerden ook de schoolprestaties door cijfers van de kinderen te meten. De psychologische dimensies gemeten bij leraren zijn weergegeven in tabel 2.

Voor studenten werd een experimenteel onderzoeksontwerp (met een controlegroep) gebruikt. Deze controlegroep kreeg dezelfde pre- en posttests als de experimentele groep, maar startte niet met de Transcendente Meditatie-techniek.

Tabel 1: Tests voor studenten

Studentenprotocol
Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC), March, J., et al. (1997).
Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), Goodman R., et al. (1998).
Healthy Kids Survey Resilience Assessment Module (HKRA), Constantine, N. A., & Bernard, B. (2001).
Positive and Negative Affect Schedule for Children (PANAS-C), Laurent, J., et al. (1999).
Satisfaction With Life Scale (SWLS), Diener, E., et al. (1985).
Coping Responses Inventory – Youth Form (CRI-Y), Moos, R. H. (1993).
Multidimensional Life Satisfaction Scale for Children (MLSSC), Giacomoni, C., & Hutz, C. S. (2008).

Voor leerkrachten werd een quasi-experimenteel onderzoeksontwerp (zonder controlegroep) gebruikt, waarbij de pretest gegevens werden vergeleken met resultaten van de posttest die na drie maanden interventie werd genomen.

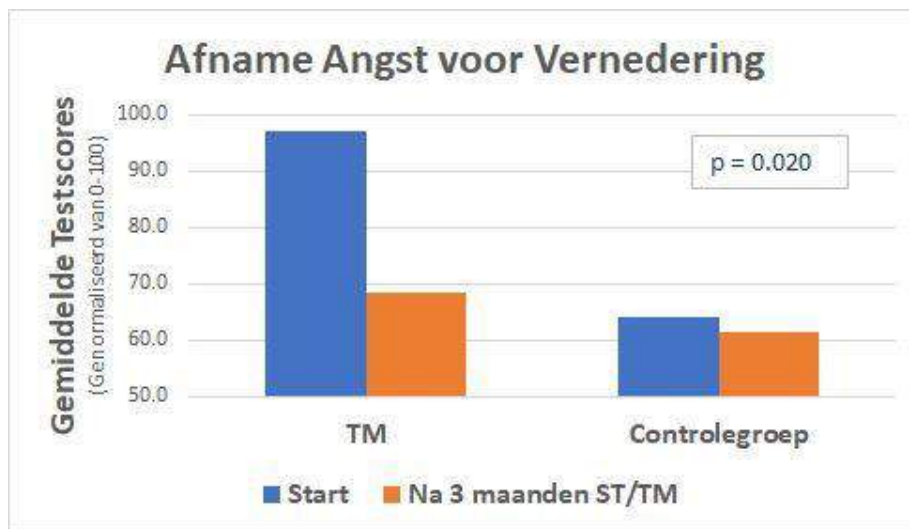
Tabel 2: Tests voor leraren

Leerkracht / Personeelsprotocol
Life Orientation Test – Revised (LOT-R), Scheier, M. F., et al. (1994).

Perceived Stress Scale (PSS), Cohen, S., et al. (1983).
Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB), Springer, K.W. & Hauser, R. M. (2006).
Generic Job Satisfaction Scale (GJSS), MacDonald & MacIntyre (1997).
State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Spielberger, et al. (1983).
Maslach Burnout Inventory (MBI), Maslach, C., & Jackson, SE. (1981).
Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Watson, D., et al. (1988).
Satisfaction With Life Scale (SWLS), Diener, E., et al. (1985).

Resultaten voor studenten

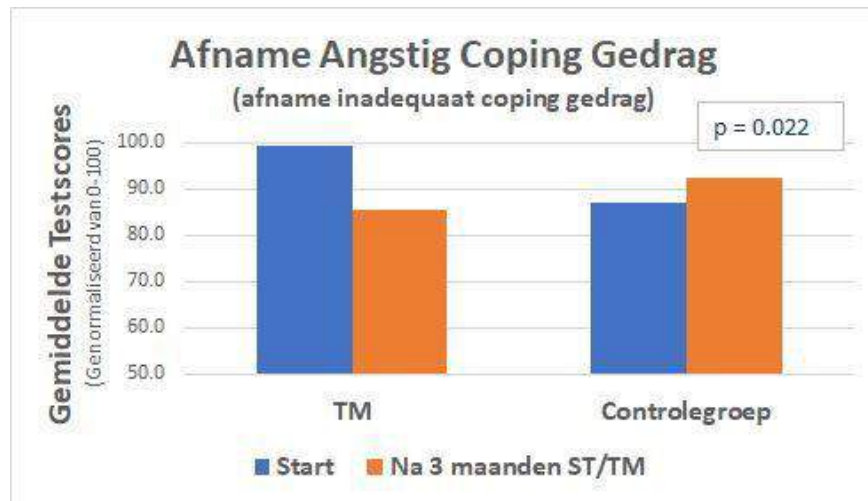
Resultaten van de psychologische tests toonden de volgende significante veranderingen:



Figuur 2. Minder angst voor vernedering

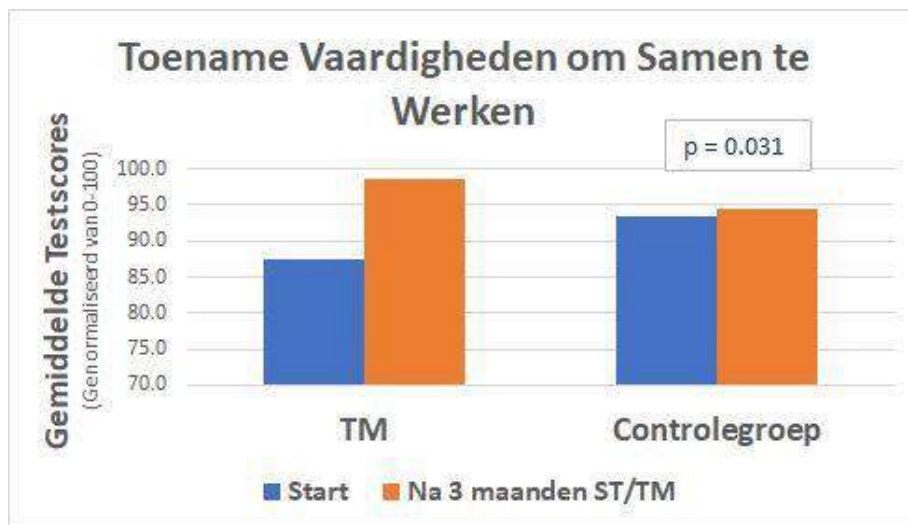
De TM-groep vertoonde na drie maanden een significante afname in angst voor vernedering, terwijl de controlegroep geen significante verandering vertoonde (zie figuur 2). Dit staafdiagram geeft de mate weer waarin personen angstig kunnen zijn om vernederd te worden door anderen in sociale settings. Dit betekent dat studenten die deel uitmaken van de ST/TM-groep minder bang zijn voor

vernedering in sociale settings, waarbij de schoolcontext (medeleerlingen, leraren) een belangrijke rol speelt.



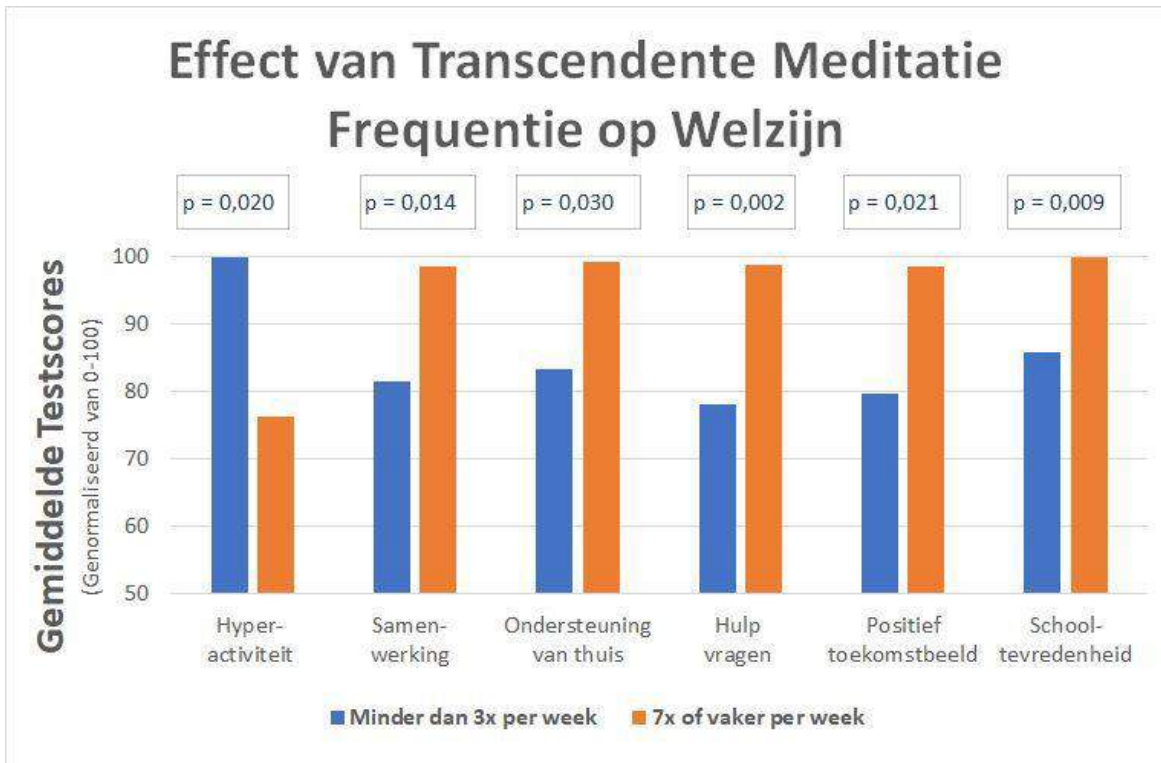
Figuur 3. Studenten vertonen minder angstig te coping gedrag

De TM-groep vermindert hun neiging om angstig coping gedrag te vertonen, terwijl de controlegroep hun neiging juist verhoogt (zie figuur 3). Angstig coping gedrag komt voor wanneer personen situaties gaan vermijden die als risicovol of gevaarlijk worden ervaren en die stress en angst veroorzaken.



Figuur 4. Toename in samenwerking met andere studenten en met docenten

De TM-groep toonde na interventie een aanzienlijke toename in flexibiliteit in relaties en de vaardigheid om met anderen samen te werken, het vermogen om informatie uit te wisselen, ideeën uit te wisselen en gevoelens en behoeften te uiten (zie figuur 4). De controlegroep vertoonde geen significante verandering.



Figuur 5. Duidelijke zichtbare verbetering van psychologische indicatoren bij toename van frequente Transcendente Meditatie.

Hoewel het geen hoofddoel was om te evalueren hoe de frequentie van meditatie van invloed was op de psychologische indicatoren, gebruikten we de standaardvraag “Hoe vaak heb je in de laatste week gemediteerd?” om het effect te analyseren. De resultaten laten een duidelijke tendens zien van verbetering van psychologische indicatoren bij de toename van de frequentie van de interventie.

Resultaten voor leraren

Docenten laten op verschillende onderzoeksgebieden een duidelijke verbetering zien, zowel binnen het kwantitatieve als het kwalitatieve onderzoek. Kwantitatieve resultaten vertonen

- afname stress-niveaus
- afname angst
- afname negatieve gemoedstoestanden (bang, nerveus)
- afname burn-out symptomen als emotionele uitputting of prikkelbaarheid afnemen
- toename optimisme
- toename arbeidstevredenheid

- toename positieve gemoedstoestanden, zoals enthousiasme en interesse
- toename persoonlijke effectiviteit in het werk bij werknemers
- toename psychologisch welbevinden, met betrekking tot het doel in het leven, autonomie en het omgaan met levenssituaties

1.3 Kwalitatief onderzoek: semi-gestructureerde interviews

Als aanvulling op de kwantitatieve, psychologische tests, gebruikten we ook semi-gestructureerde interviews om het effect van ST/TM op factoren te begrijpen die niet gemakkelijk te meten zijn met psychologische tests. Voorbeelden van deze factoren zijn: schoolklimaat of het vermogen om te gaan met verschillende leerlingen en verschillende culturen. Zes ouders, negen studenten en zes leraren werden geïnterviewd, willekeurig geselecteerd uit de experimentele groep. Voor docenten en studenten werden vier domeinen onderzocht: waargenomen gedrag en zelfdiscipline, omgevingsleren, schoolsfeer en ST/TM-voordelen op individueel, sociaal en professioneel niveau. De onderzochte domeinen bij ouders waren: waargenomen gedrag en zelfdiscipline, ouder-kindrelatie en communicatie, persoonlijke ST/TM voordelen, sociale vaardigheden, schoolprestaties en middelen. Elk interview duurde ongeveer een half uur. Opnames van deze interviews werden uitgewerkt en gecategoriseerd voor de inhoudsanalyse.

1.4 Schoolstatistieken

Op één school in Portugal werden officiële schoolstatistieken van twee jaar van het project vergeleken met die van twee jaar voorafgaand aan het project. Deze schoolstatistieken lieten een positief resultaat zien:

- een afname aantal doubleurs
- de interne en de externe evaluatie voor Portugese taalcijfers lieten een significante verbetering zien.
- de interne en de externe evaluatie voor wiskundecijfers vertoonden gemengde resultaten met de tendens tot verbeteringen

Hoewel deze bevindingen alleen een correlatie laten zien, zijn de resultaten in lijn met eerdere bevindingen van verbeterde schoolprestaties.

1.5 *Discussie en conclusie*

Als we kijken naar alle kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksresultaten, toont dit een duidelijke verbetering in verschillende psychologische kenmerken, zoals meer openheid, betere relaties met leeftijdsgenoten, een positievere kijk op het leven, meer geluk en meer levenstevredenheid. Het is hier belangrijk om op te merken dat deze resultaten werden verkregen door tweemaal per dag 10-15 minuten te mediteren. Geen therapie of counseling, geen discussies of bestraffen van negatief gedrag. Deze veranderingen komen spontaan, alleen vanwege het ST/TM-programma. Dit geeft aan dat studenten en docenten van binnenuit veranderen; ze veranderden niet vanwege externe druk of intellectueel redeneren, maar ze veranderden vanwege interne veranderingen in hun psychologische opstelling. Ook is de omvang van de verandering opmerkelijk in vergelijking met de korte tijdsperiode tussen de pre-test en de post-test, slechts drie maanden.

Kunnen we daarom concluderen dat ST/TM voorkomt dat jongeren terrorist worden en/of inclusief onderwijs faciliteert? Wat we kunnen zeggen is dat dit onderzoek heeft aangetoond dat het ST/TM-programma mensen helpt om positiever en gelukkiger te worden, met een betere kijk op het leven. Over het algemeen neemt het welbevinden aanzienlijk toe. Zoals vermeld in paragraaf 1, zijn deze veranderingen inderdaad belangrijke factoren (a) om te voorkomen dat mensen afglijden naar extremisme en terrorisme, en (b) om een inclusieve leeromgeving te implementeren. Zijn deze veranderingen blijvend? De tijd zal het uitwijzen, maar het is veelbelovend dat mensen Transcendente Meditatie alleen kunnen beoefenen, zonder hulp van buitenaf. Eerder onderzoek toont een accumulatief positief effect van de langdurige praktijk van Transcendente Meditatie. Een meer grootschalig onderzoek kan meer definitieve antwoorden geven. We evalueren deze pilot van beperkte omvang als succesvol om jongeren naar een gelukkiger en bevredigender leven te leiden, zonder de negatieve connotaties van extremisme en terrorisme.

Last but not least, laat de studie zien dat het ST/TM-programma ook gunstig is voor leraren. De resultaten van onze studie tonen een significante afname van stress, negatieve gevoelens en burn-out en tegelijkertijd een aanzienlijke toename van tevredenheid, optimisme, positieve gevoelens en welzijn. Deze waargenomen significante resultaten tonen het belang van het ST/TM-programma voor de bescherming van docenten in hun uitdagende beroep en omgevingen

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