

EUROPE

Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe



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 Resultados da pesquisa do projeto EUROPE

As secções anteriores exploram a utilização do programa TS/MT como uma forma inovadora em educação, para prevenção de radicalização, bem como para criar ambientes de aprendizagem inclusivos, que favoreçam o entendimento e o respeito mútuos, enquanto apoiam os professores a fazerem face aos desafios que daí emergem. Nesta secção, apresentamos os resultados da investigação desenvolvida.

1.1 Efeitos da prática do Tempo de Silêncio/Meditação Transcendental

Fatores motivacionais para a radicalização, como a privação de direitos, a discriminação, o fracasso pessoal e a vitimização pessoal são os desafios que podem criar um desequilíbrio no bem-estar, caso os indivíduos não tiverem recursos psicológicos para lidar com estes fatores. Trabalhos científicos mostraram que a melhoria dos fatores positivos, também conhecida como *abordagem baseada na força* é mais eficiente do que a abordagem de mitigação das condições negativas, também conhecida como *abordagem baseada no déficit* (Carr, 2014). Assim, a abordagem de autoequilíbrio, como a do programa TS/MT, restauradora do equilíbrio e do bem-estar individual tem um valor acrescido. Ao mesmo tempo, o bem-estar é reconhecido como parte integrante de uma sociedade e de uma educação inclusivas (World Bank Group, 2013; Sen 2001, p. 74; Boushey et al. 2007).

Através do modelo de bem-estar de Dodge et al. (2012), os efeitos da prática de TS/MT sobre os fatores que previnem a violência e promovem a educação inclusiva através do bem-estar, podem ser medidos de três maneiras:

- diretamente por características psicológicas que indicam um desequilíbrio no bem-estar, como a ansiedade (um indicador de níveis de stress), otimismo, satisfação com a vida, satisfação com a escola para os alunos, ‘burnout’ dos professores, etc.
- determinando o grau de aumento ou diminuição dos desafios psicológicos enfrentados pelos indivíduos, como (falta de) cooperação.
- determinando o grau de aumento ou diminuição dos recursos psicológicos de indivíduos, como a resiliência.
- Além de terem sido utilizados testes psicológicos, foram conduzidas entrevistas semi-estruturadas e analisadas as estatísticas escolares, com o intuito de melhor compreender o comportamento geral e o desempenho escolar.

1.2 Estudo quantitativo

Para os estudantes, foi delineado um estudo experimental com grupo de controlo. Este grupo de controlo realizou os mesmos pré-testes e pós-testes que o grupo experimental, não tendo sido instruído na técnica da Meditação Transcendental. A Tabela 1 mostra as dimensões psicológicas que foram medidas. Também foi avaliado o desempenho académico, através das classificações de cada estudante.

Tabela 1: Testes para os estudantes

Protocolo dos estudantes
Escala Multidimensional de Ansiedade: Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC), March, J., et al. (1997).
Questionário de Forças e Dificuldades: Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), Goodman R., et al. (1998).
Resiliência: Healthy Kids Survey Resilience Assessment Module (HKRA), Constantine, N. A., & Bernard, B. (2001).
Escala de Afetos Positivos e Negativos: Positive and Negative Affect Schedule for Children (PANAS-C), Laurent, J., et al. (1999).
Escala de Satisfação com a Vida: Satisfaction With Life Scale (SWLS), Diener, E., et al. (1985).
Inventário Coping: Coping Responses Inventory – Youth Form (CRI-Y), Moos, R. H. (1993).
Escala de Satisfação com a vida para crianças: Multidimensional Life Satisfaction Scale for Children (MLSSC), Giacomoni, C., e Hutz, C. S. (2008).

No que respeita o estudo sobre os professores foi utilizado um conceito de estudo quase-experimental sem grupo de controlo, comparando os dados pré-teste com os dados do pós-teste, realizado após três meses de prática. As dimensões psicológicas medidas para os professores são apresentadas na tabela 2.

Tabela 2: Testes para os professores

Protocolo para professores e funcionários
Teste orientação vida – otimismo: Life Orientation Test – Revised (LOT-R), Scheier, M. F., et al. (1994).
Stress Percebido: Perceived Stress Scale (PSS), Cohen, S., et al. (1983).
Escala de bem-estar psicológico: Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB), Springer, K.W. & Hauser, R. M. (2006).
Escala de Satisfação Profissional: Generic Job Satisfaction Scale (GJSS), MacDonald & MacIntyre (1997).
Inventário de Ansiedade Traço-Estado: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Spielberger, et al. (1983).
Inventário de Burnout: Maslach Burnout Inventory (MBI), Maslach, C., & Jackson, SE. (1981).
Escala de Afetos Positivos e Negativos: Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Watson, D., et al. (1988).
Escala de Satisfação com a vida: Satisfaction With Life Scale (SWLS), Diener, E., et al. (1985).

Resultados - Estudantes

Os resultados dos testes psicológicos mostram as seguintes alterações significativas.

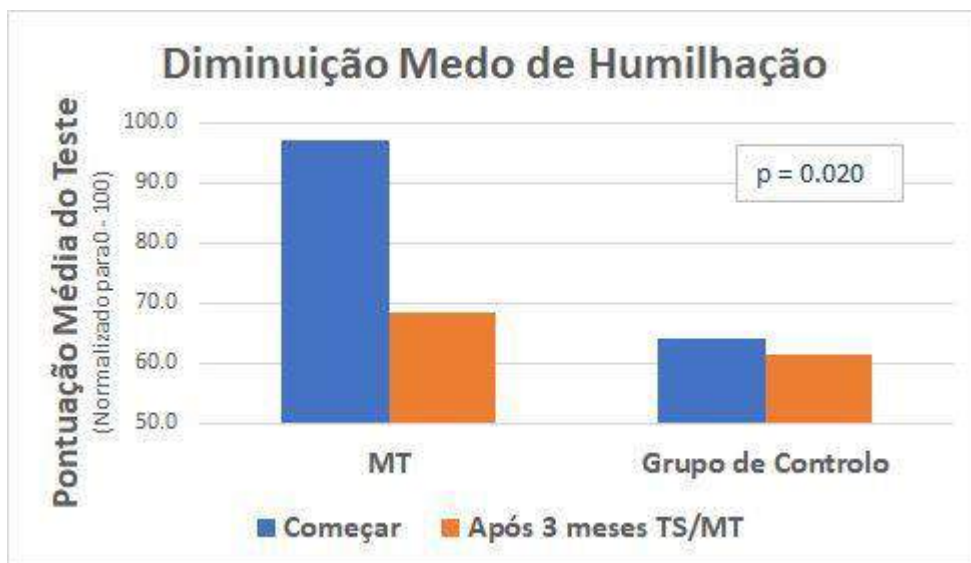


Figura 2. Diminuição do medo de humilhação em estudantes.

O grupo experimental (MT) mostrou, após três meses, um decréscimo significativo do medo de humilhação, enquanto o grupo de controlo não mostrou alterações significativas (ver figura 2). Esta medida reflete até que ponto os indivíduos podem estar ansiosos através do medo de serem humilhados por outros indivíduos, em contexto social. Isto significa que os alunos que fazem parte do programa TS/MT sentem-se menos ansiosos em ambientes sociais, dos quais o contexto escolar (co-alunos, professores) é uma parte importante.

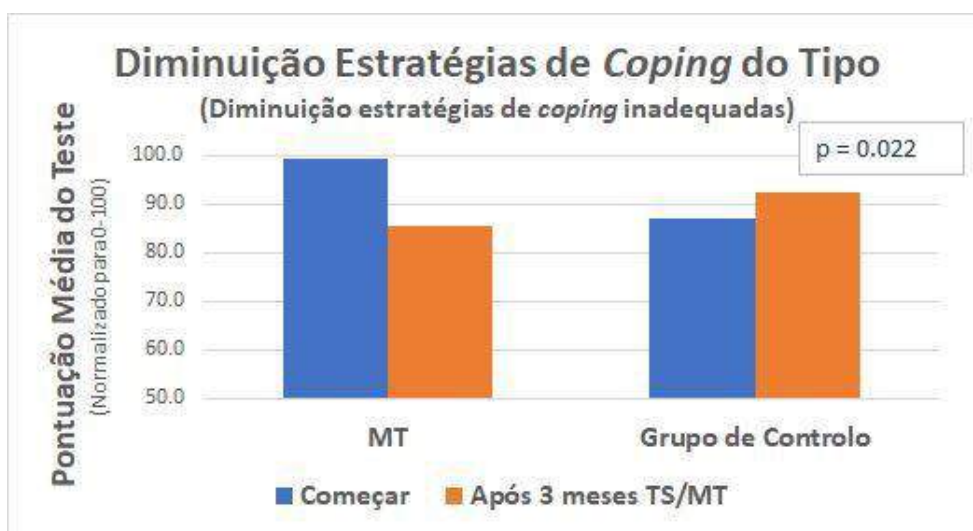


Figura 3. Estudantes diminuem tendência para adotar coping ansioso

O grupo TS/MT diminui a sua tendência a adotar estratégias de *coping* do tipo ansioso, enquanto o grupo controlo aumenta esta tendência (ver figura 3). O *coping* ansioso ocorre quando os indivíduos adotam estratégias para evitar situações percebidas como de risco ou perigosas, causando stress e ansiedade.



Figura 4. Melhoria da cooperação com outros (estudantes e professores)

O grupo experimental (TS/MT) mostrou um aumento significativo em termos de flexibilidade nas relações, capacidade de trabalhar com os outros, capacidade de trocar informações e ideias, e expressar sentimentos e necessidades (ver figura 4). O grupo de controle não mostrou mudança significativa.

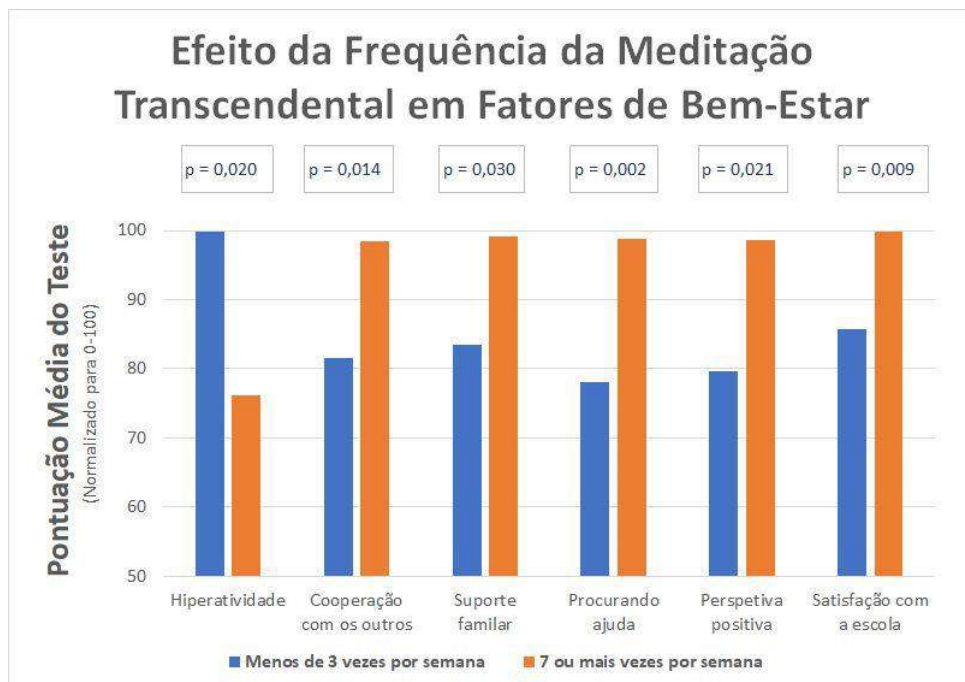


Figura 5. Tendência de melhoria nos indicadores psicológicos ao longo do aumento da frequência da Meditação Transcendental.

Embora não tenha sido um objetivo primordial, também foi avaliada como a frequência da meditação influencia os indicadores psicológicos. Para tal, foi utilizada a questão nominal “Quantas vezes meditou na última semana?”. Os resultados mostram uma tendência de melhoria nos indicadores psicológicos, ao longo do aumento da frequência da Meditação Transcendental.

Resultados - Professores

Os professores mostram uma melhoria significativa em várias áreas, quer no estudo quantitativo, quer no estudo qualitativo. Os resultados do estudo quantitativo mostram:

- diminuição dos níveis de stress
- diminuição da ansiedade
- diminuição do humor negativo (medo, nervosismo)
- diminuição dos sintomas de ‘burnout’, como exaustão emocional ou irritabilidade
- aumento do otimismo
- aumento da satisfação no trabalho
- aumento do humor positivo (entusiasmo, interesse)
- aumento dos sentimentos de eficácia no trabalho
- aumento do bem-estar psicológico, no que diz respeito ao propósito da vida, autonomia e gestão de situações da vida

1.3 Estudo qualitativo: Entrevistas semi-estruturadas

Como complemento ao estudo quantitativo também foram utilizadas entrevistas semiestruturadas, com o objetivo de melhor compreender o efeito do programa TS/MT em aspetos que não são facilmente mensuráveis por testes psicológicos. Como exemplo destes fatores temos: o ambiente escolar ou a capacidade para lidar com diferentes ambientes de aprendizagem e culturas. Para os estudantes e professores, foram criadas quatro dimensões: comportamento e disciplina percebidos; ambiente de aprendizagem; atmosfera escolar; e benefícios individuais, sociais e profissionais percebidos como associados à aplicação do programa TS/MT. Para os pais, os domínios foram: comportamento e disciplina percebidos; relação e comunicação entre pais e filhos; benefícios individuais, sociais e profissionais percebidos; desempenho e recursos escolares. Cada entrevista durou, em média, meia hora. As entrevistas foram gravadas com o consentimento dos seus intervenientes, transcritas e analisadas de acordo com o seu conteúdo.

1.4 Estatísticas da escola

Numa escola em Portugal, as estatísticas oficiais de dois anos do projeto foram comparadas com as dos dois anos anteriores ao projeto. Estas estatísticas da escola mostraram resultado positivos:

- diminuição no número de casos de retenção de ano (ou seja, repetir um ano escolar).
- a avaliação, interna e externa, das notas de língua portuguesa mostrou uma melhoria significativa.
- a avaliação, interna e externa, das notas de matemática mostrou uma tendência de melhoria.
- Embora estes resultados mostrem apenas uma correlação, os mesmos vão ao encontro de estudos anteriores de melhor desempenho académico.

1.5 Discussão e Conclusão

Se observarmos os resultados da pesquisa (quantitativa e qualitativa), mostram uma melhoria clara de várias dimensões psicológicas, que estão relacionadas com uma maior abertura, melhor relação com os pares numa melhor perspectiva de vida, maior felicidade e maior satisfação com a vida. É importante notar que estes resultados foram sustentados apenas numa meditação de 10-15 minutos, duas vezes ao dia. Não existiram sessões de aconselhamento, discussão ou punição por comportamentos negativos. As mudanças surgem espontaneamente, devido à técnica de meditação. Isto dá-nos uma indicação de que os estudantes, e professores, se modificam interiormente; eles não mudaram devido a pressões exteriores ou por raciocínio intelectual, mas devido a existiram mudanças internas ao nível das suas dimensões psicológicas. Além disto, a dimensão da mudança é notável, quando temos em comparação o pequeno período de tempo que decorreu entre o pré e o pós-teste, de apenas 3 meses.

Desta forma, poderemos concluir que o programa TS/MT ajuda a prevenir que os jovens venham a ser terroristas e/ou facilita a educação inclusiva? O que podemos afirmar é que esta experiência mostrou que o programa TS/MT tornou os indivíduos mais positivos, felizes e com uma melhor perspectiva da sua vida. Em geral, o seu bem-estar melhorou significativamente.

Tal como afirmado na seção 1, estas mudanças constituem de facto fatores importantes: (a) na prevenção de que os indivíduos enveredem por tendências de extremismo e terrorismo; (b) na implementação de um ambiente de aprendizagem inclusivo. Estas mudanças perduram? O tempo o dirá, mas é muito promissor que os indivíduos possam praticar a Meditação Transcendental. Estudos anteriores mostram um efeito positivo cumulativo da prática prolongada da Meditação Transcendental. Uma pesquisa mais ampla pode fornecer respostas mais definitivas. Nós avaliamos este estudo piloto como um sucesso na mobilização dos indivíduos rumo a uma vida mais feliz e satisfatória, sem as conotações negativas do extremismo e do terrorismo.

Por último, o estudo mostra que o programa TS/MT também é benéfico para os professores. Os resultados do nosso estudo mostram uma diminuição significativa do stress, dos afetos negativos, do 'burnout' e, simultaneamente, um aumento significativo da satisfação no trabalho, do otimismo, dos afetos positivos e do bem-estar. Estes resultados significativos mostram a importância do programa TS/MT como um fator protetor para os professores, a sua profissão e ambientes desafiadores.

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