

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 Forsknings resultat från EUROPÉ-projektet

I tidigare delar utforskades Quiet time/TM-programmet som en ny utbildningsapproach för att förebygga våldsradikalisering, såväl som att skapa en inkluderande utbildningsmiljö som bidrar till ömsesidig förståelse och respekt, och samtidigt stötta lärarna att hantera de utmaningar som följer med detta. I denna sektion presenteras våra egna forskningsresultat.

1.1 Att förstå effekterna av Quiet time/Transcendental Meditation

Bidragande faktorer för radikalisering som frånvaro av inflytande, diskriminering, personliga misslyckanden och personliga övergrepp är alla utmaningar som kan få välbefinnande ur balans om individen inte har psykologiska resurser att hantera detta. Forskning visar på att stärkande positiva faktorer, också känt som en styrkebaserad approach mot radikalisering, är lättare, än att mildra negativa tillstånd, känt som brist-baserad approach.(Carr,2014). Därför kan en själv-balanserande approach som QT/TM återställa välbefinnande mer effektivt. På samma gång kan välbefinnande ses som en del av ett inkluderande samhälle och en inkluderande utbildning. (World Bank group, 2013; Sen 2001, page 74; Boushey et al. 2007).

Om den välbefinnande modell som Dodge et al.(2012) använder kan därför effekterna av utöva QT/TM förebygga våld och fostra en inkluderande utbildning med hjälp av välbefinnande. Detta kan ätas på tre sätt:

- direkt med hjälp av psykologiska karakteristika som talar för en obalans i välbefinnande som ångest (en indikator för stress nivåer), optimism, livs tillfredställelse, elevens nöjdhet med skolan, utbrändhet hos lärare, etc.
- genom bedöma grad av ökning och minskning av de psykologiska utmaningar som individen utsätts för, som (brist på) samarbete.
- genom att bedöma graden av ökning och minskning i individers psykologiska resurser och stresstolerans.

Förutom att genomföra psykologiska test, semi-strukturerade intervjuer har skolstatistik analyserats för att förstå beteenden och skolresultat.

1.2 Kvantitativ studie: Psykologiska tester

För elever användes en experimentell studie design med en kontrollgrupp. Kontrollgruppen tog samma för och eftertester som experiment gruppen, men började inte med Transcendental Meditation. Tabell 1 visar vilka psykologiska dimensioner som mättes. Vi utvärderade också hur eleverna presterade, mätt med betyg.

Tabell 1. Tester gjorda på eleverna.

Student Protocol
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).

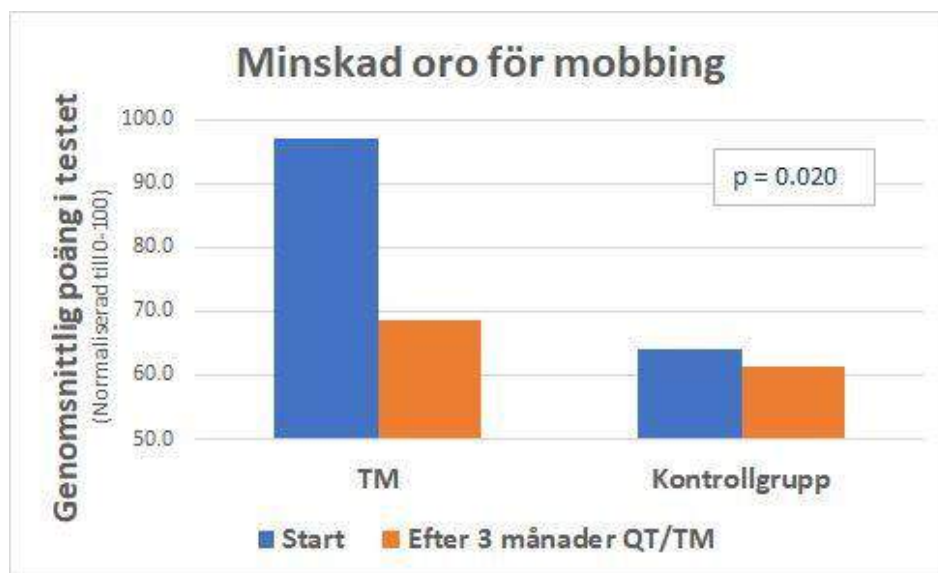
För lärarna användes en kvasi-experimentell studie design (utan kontroll grupp). Testdata före och efter tre månaders utövande jämfördes. Vilka psykologiska dimensioner som mättes hos lärarna redovisas nedan i tabell 2.

Tabell 2. Lärarnas test resultat.

Teacher / Staff Protocol Short Name
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).

Elevernas resultat.

Resultaten av de psykologiska testerna visade följande signifikanta förändringar:



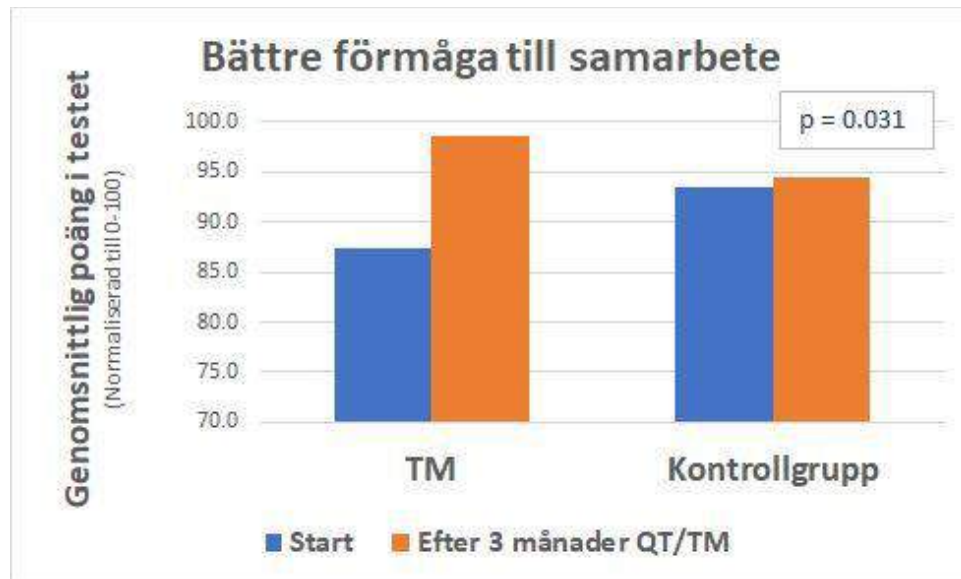
Figur 2. Minskad rädsla hos elever för att förödmjukas.

TM-gruppen visade efter tre månader, signifikant minskad rädsla för att förödmjukas medans kontrollgruppen inte visade några signifikanta förändringar (se figur 2). Detta mått avspeglar i vilken utsträckning en individ oror sig för att förödmjukas i ett socialt sammanhang. Detta betyder att elever som tar del i QT/TM programmet känner sig mindre oroad för att förödmjukas i sociala sammanhang, där skolsammanhanget med skolkamrater och lärare spelar störst roll.



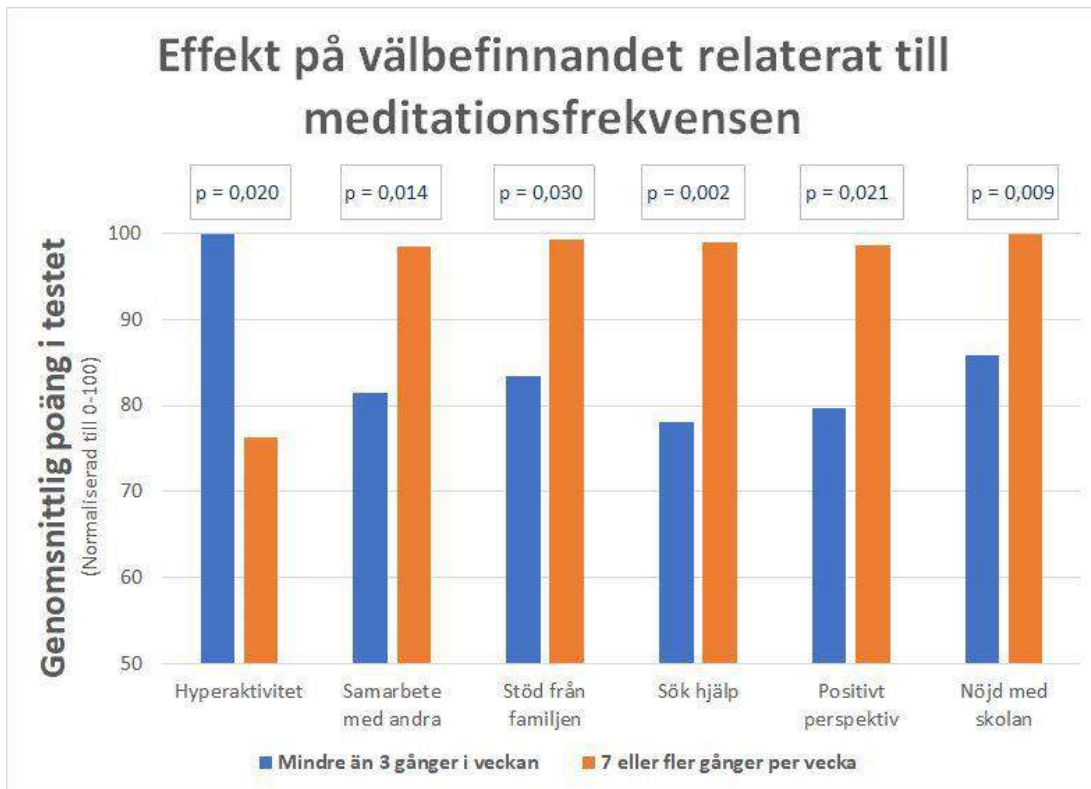
Figur 3. Elever minskar sin benägenhet att tackla problem med ångest

TM gruppen minskar sin benägenhet till att hantera problem med oro/ångestreaktioner, medan kontrollgruppen ökar sin. Oro/ångestreaktioner uppstår då individen tillägnat sig undvikande strategier i situationer som upplevs som riskfyllda o farliga, orsakande stress och ångest.



Figur 4. Bättre samspel med skolkamrater och lärare

TM gruppen visade en signifikant ökad flexibilitet i relationer och förmåga att arbeta med andra, förmåga att utbyta information, idéer och uttrycka känslor och behov (se figur 4). Kontrollgruppen visade inga signifikanta förändringar.



Figur 5. Klar tendens till förbättring i psykologiska indikatorer med ökad frekvens i utövandet av Transcendental Meditation.

Fastän det primära syftet med studien inte var att utvärdera hur frekvensen meditationer påverkade de psykologiska indikatorerna, så analyserades enkätfrågan “ Hur många gånger mediterade du den senaste veckan?” Resultaten talar för en klar tendens till förbättring i psykologiska indikatorer med ökad meditationsfrekvens.

Resultat för lärare

Lärarna visade en klar förbättring på en rad områden, både i den kvantitativa såväl som i den kvalitativa studien. Kvalitativa resultat enligt nedan

- minskade stressnivåer
- minskad ångest
- minskade negativa sinnestillstånd (rädsla, nervositet)
- minskade utmattnings symtom, som emotionell utmattning eller irritabilitet
- ökad optimism
- ökad arbetstillfredsställelse
- ökade positiva sinnestillstånd (entusiasm, intresse)

- ökade känslor hos personal med arbets- effektivitet
- ökad psykologiskt välbefinnande, med avseende på livets mening, autonomi och hantering av livets olika situationer.

1.3 Kvalitativ studie: Semi- strukturerade intervjuer

Utöver de kvantitativa psykologiska testerna så använde vi också semi-strukturerade intervjuer för att förstå QT/TM´s effekter på faktorer som inte är lätta att mäta med psykologiska tester. Exempel på dessa faktorer är: skol klimatet eller förmåga att hantera olika elever och olika kulturell mångfald. Sex föräldrar, nio elever och sex lärare intervjuades och slumpmässigt utvaldes från experiment gruppen. Lärare och elever undersöktes i fyra domäner: Upplevda beteenden och disciplin, inlärningsmiljö, skolatmosfär och QT/TM´s nytta för individ, det sociala och yrke. Föräldrar undersöktes med domänerna upplevda beteende och disciplin, föräldrar-barn förhållande och kommunikation, QT/TM nytta för individ, socialt, skolresultat och resurser. Varje intervju tog en halv timme. Inspelningarna av dessa intervjuer transkriberades och kategoriserades efter innehållsanalys.

1.4 Skol statistik

I en portugisisk skola följdes officiell skolstatistik under två år med projektet jämfört med två år före projektstart. Skolstatistiken visade positiva resultat:

- minskat antal elever som gick om skolåret.
- intern och extern utvärdering visade signifikant bättre betyg i det portugisiska språket.
- intern och extern utvärdering av matematik betyg, visade blandade resultat med tendens mot förbättring.

Även om dessa fynd enbart visar på korrelations samband, så är resultaten i linje med tidigare fynd i studier med förbättrade utbildnings resultat.

1.5 Diskussion och konklusion

Om vi ser på de samlade resultaten av denna kvantitativa och kvalitativa studie så visar den på en klar förbättring i en rad psykologiska karakteristika, som är kopplade till ökad öppenhet, bättre relationer med medmänniskor med mer positiv syn på livet, mer glädje och större tillfredställelse i livet. Viktigt är att notera att dessa resultat kom av två 10-15 minuters meditationer per dag. Inga kurativa sessioner, inga samtal eller bestraffning av negativt beteende förekom. Dessa förändringar kom spontant med hjälp av QT/TM programmet. Detta talar för att elever, lärare förändrades inifrån; de förändrades inte av yttre påverkan eller av intellektuella orsaker, utan av inre förändringar i psykologisk makeup.

Graden av förändring är också anmärkningsvärd med tanke på den korta tid som förevar med för och efter test, dvs. bara tre månader.

Vi kan därför dra slutsatsen av QT/TM förebygger att ungdomar blir terrorister och/eller främjar en inkluderande utbildning? Vad vi kan säga är att denna forskning har visat att QT/TM programmet hjälper till att göra folk mer positivare, lyckligare och med en bättre livssyn. Det allmänna välbefinnandet ökar signifikant. Som påstods i sektion 1 är dessa förändringar sannerligen viktiga faktorer (a) för att förebygga att människor går över i extremism och terrorism, och (b) genom att skapa en inkluderande inlärningsmiljö. Är dessa förändringar varaktiga? Tiden avgör, men det är mycket lovande att människor kan praktisera Transcendental Meditation på egen hand, utan hjälp utifrån. Tidigare forskning visar kumulativa positiva resultat av fortsatt utövande av Transcendental Meditation. Forskning i större skala kan ge mer definitiva svar. Vi utvärderade denna begränsat stora pilotstudie att föra ungdomar mot ett lyckligare och mer fullkomnat liv, utan negativa kopplingar till extremism och terrorism.

Sist men inte minst, så visade studien även att lärare hade nytta av QT/TM programmet. Resultaten av vår studie visade att de uppvisade en signifikant minskad stress, negativa affekter och utmattnings symtom, och samtidigt ökad arbetstillfredsställelse, optimism, positiva affekter och välbefinnande. Dessa observerade signifikanta resultat visar vikten av att QT/TM programmet kan skydda lärare i sitt utmanande yrke och skolmiljöer.

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