



PILOTANALYSE - KORTFATTET SAMMENDRAG

HIPPOCAMPUS-programmet ble utviklet i et 26 måneders prosjekt finansiert av EU Erasmus+-programmet, som involverer 5 land (Norge, Belgia, Italia, Spania og Storbritannia). Det introduserer yogabasert praksis i ungdomssammenhenger som skoler og ungdomsforeninger. Programmet fokuserer på å forbedre trivselen for unge mennesker, spesielt vanskeligstilte ungdommer, gjennom praksis med yogabaserte teknikker. Det består av:

- Et 5 dagers opplæringskurs for yogalærere for å lære å levere programmet
- En omfattende manual med ressurser for lærere og elever
- Et program fokusert på skolelærere eller ungdomsarbeidere
- Et program fokusert på unge mennesker

Dette programmet ble implementert i piloter i de fem deltakende landene i en rekke sammenhenger som nådde over 750 ungdommer og ansatte og evaluert for å vurdere suksess.

EVALUERINGSTILNÆRMING

Tilnærmingen var blandede metoder (mixed methods) med en kvantitativ tilnærming ved bruk av et spørreskjema basert på *Warwick Edinburgh Mental Well Being Scale* (WEMWBS), *Perceived Stress Scale* (PSS) og søvnmener fra PROMIS-skalaen. Den kvalitative dimensjonen brukte semistrukturerte intervjuer med en delt protokoll som deretter ble analysert ved bruk av tematisk koding.

KVANTITATIVE RESULTATER

Antallet respondenter til spørreskjemaene var 72 ansatte og 260 unge mennesker. Selv om det var betydelig slitasje/nedgang, er disse tallene fortsatt godt over tidligere utvalgsstørrelser i det meste av yogaforskning i Europa / USA. For både ansatte og unge var det statistisk signifikant

- bedring i trivsel/velvære
- reduksjon i opplevd stress
- reduksjon i søvnrelaterte problemer





Effektstørrelsene var moderat. Når det gjelder fremtredende elementer, økte klarheten i tenkning, optimisme, selvtillit, ro og energi, mens nervøsitet og stress, sinne og en følelse av overbelastning på grunn av manglende kontroll alle ble redusert. Det var bedring i søvnkvaliteten og mindre søvnrelaterte problemer.

SOSIAL PÅVIRKNING

Ved bruk av nylig arbeid av Fujiwara et al. (ikke fagfelleurdert) ble verdien av yogaintervensjonen beregnet til henholdsvis £ 476 (ansatte) og £ 899 (ung person) per år. Dette betyr at et konservativt estimat av den totale sosiale påvirkningen ville være £ 34 000 for ansatte og £ 234 000 for unge mennesker, noe som er høyere enn den totale finansieringen for prosjektet.

KVALITATIVE RESULTATER

De delte temaene som dukket opp i intervjuene var at deltakerne følte seg mer rolige og avslappede på grunn av yogaen, hadde økt fokus og konsentrasjon, økt oppmerksomhet knyttet til kroppspust og selv, de følte seg også mer fleksible og bemerket andre fysiske fordeler. Det var indikasjoner på bedre emosjonell selvregulering og en generell følelse av positivitet knyttet til programmet og et ønske om å integrere fordelene mer i livene deres.

KONKLUSJONER

Resultatene fra denne forskningen viser fordelene med dette yogabaserte programmet for ungdommer og ansatte i ungdomssammenhenger som skoler. Disse solide resultatene oppnådd i ulike sammenhenger peker på relevansen av yoga som et verktøy for mentalt velvære og trivsel. Dette arbeidet gir evidens som kan tas i betraktning av lærere, skoleledere, beslutningstakere og forskningsmiljøet for å rettferdiggjøre videre arbeid og bredere bruk av yoga.

<https://www.hippocampusproject.eu/>

