



## HIPPOCAMPUS EVALUERING

### Spørreskjema 1 for ungdommer

Takk for at du deltar i Hippocampus prosjektet. Som en del av prosjektet trenger vi din hjelp til å forstå hvilken virkning yoga kan ha på unge menneskers stress og velvære. Du har fått tildelt dette spørreskjemaet av din yogalærer for å fylle det ut. Det skal du gjøre to ganger - nå og på slutten av kurset. Spørreskjemaet stiller spørsmål om ditt stressnivå og ditt generelle velvære.

Din deltagelse i denne undersøkelsen er frivillig. Selv om det vil hjelpe oss hvis du prøver å besvare alle spørsmålene, kan du velge å ikke svare eller avslutte når som helst. Det er ikke en test så vær så vennlig og gi ærlige svar. Det tar cirka 10 minutter å fullføre spørreskjemaet. Data om deg vil være anonym. Data fra alle ungdommer som fyller ut dette skjemaet vil bli analysert som en gruppe for å undersøke om yoga er til hjelp for dem eller ikke.

Dersom du har noen spørsmål om spørreskjemaet eller forskningsprosjektet, kan du spørre yogalæreren din eller ta kontakt med en av forskerne fra Hippocampus teamet.

Vær vennlig å krysse av nedenfor hvis du er enig i å delta i spørreundersøkelsen (du må krysse av for å fortsette med spørreskjemaet)

- ☐ **Innholdet og hensikten med dette forskningsprosjektet har blitt tilstrekkelig forklart for meg og jeg samtykker i å delta i denne studien. Jeg forstår at jeg kan å trekke meg når som helst. (S1)**

Det første spørsmålet er obligatorisk sånn at vi kan sammenligne svarene du gir nå og etter yogakurset.

**S3. Hva er din fødselsdato?** Vær vennlig å skriv det inn i formatet DD/MM/ÅÅÅÅ

.....

**S5. Hvilket kjønn?** Vennligst å sett sirkel rundt svaret ditt.

Gutt

Jente

Annet (gjern spesifiser)

.....

**S6. Har du praktisert yoga tidligere?** Vennligst og sett sirkel rundt svaret

Ja

Nei (Vennligst gå til S9)

Dersom du svarte ja på S6 ovenfor:

**S7. Hvor lenge har du praktisert yoga?** Vennligst og sett en sirkel rundt svaret ditt

Indre enn 6 mnd

6 mnd til ett år

1-2år

2-5år

mer enn 5 år

**S8: Deltar du for tiden på andre yogaklasser?** Vennligst sett sirkel rundt svaret ditt

Ja

Nei

---

Fortsetter på neste side





## Promoting Mental Health and Wellbeing among Young People through Yoga

**S9: Nedenfor finner du noen utsagn som handler om følelser og tanker som du kanskje har hatt. Vennligst kryss av for det som best beskriver hvor ofte du har opplevd hvert enkelt utsagn den siste måneden.**

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Ganske Ofte	Veldig ofte
Hvor ofte har du vært opprørt over noe som skjedde uventet?					
Hvor ofte har du følt at du var ute av stand til å kontrollere viktige ting i livet ditt?					
Hvor ofte har du følt deg nervøs og stressa ?					
Hvor ofte har du opplevd selvtillit i forhold til å håndtere dine personlige problemer?					
Hvor ofte har du følt at ting går din vei?					
Hvor ofte har du opplevd at du ikke strekker til i forhold til alt du har å gjøre?					
Hvor ofte har du vært i stand til å kontrollere irritasjon i livet ditt?					
Hvor ofte har du følt at du mestrer det du ønsker å gjøre?					
Hvor ofte har du vært sint på grunn av ting som er utenfor din kontroll?					
Hvor ofte har du følt at vansker har tårnet seg opp i så stor grad at du ikke kunne håndtere dem ?					

Fortsetter på neste side



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

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."  
Project Number: 2017-2-ES02-KA205-009942



## Promoting Mental Health and Wellbeing among Young People through Yoga

**S10. Nedenfor finner du noen utsagn om tanker og følelser du kanskje har hatt.** Vennligst kryss av for det som best beskriver din opplevelse for hvert utsagn **de siste 2 ukene**.

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Hele tiden
Jeg har følt meg optimistisk i forhold til fremtiden					
Jeg har følt meg nyttig					
Jeg har følt meg avslappet					
Jeg har følt interesse for andre mennesker					
Jeg har hatt masse energi					
Jeg har håndtert problemer godt					
Jeg har tenkt klart					
Jeg har vært fornøyd med meg selv					
Jeg har følt nærhet til andre mennesker					
Jeg har følt meg selvsikker					
Jeg har vært i stand til å ta beslutninger					
Jeg har følt meg elsket					
Jeg har vært interessert i nye ting					
Jeg har vært i godt humør					

**S11. Nedenfor finner du noen utsagn som handler om din søvnkvalitet.** Vennligst kryss av for det som best beskriver dine erfaringer **de siste 7 dagene**.

	Veldig dårlig	Dårlig	Helt ok	Bra	Veldig bra
Jeg har sovet .....					

  

	Ikke i det hele tatt	Litt	Noe	Ganske mye	Veldig mye
--	----------------------	------	-----	------------	------------



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

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."  
Project Number: 2017-2-ES02-KA205-009942



# Promoting Mental Health and Wellbeing among Young People through Yoga

Jeg følte meg opplagt etter å ha sovet

Jeg hadde problemer med søvnen

Det var vanskelig å falle i søvn

Ønsker du å legge til noen kommentarer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fortsett nedunder hvis du ønsker det.

## Takk for at du fullførte dette spørreskjemaet

Hensikten med denne studien er å utforske enhver virkning yoga kan ha i forhold til ditt stressnivå og ditt velvære.

All data om deg er konfidensiell og blir anonymisert, og det vil ikke være mulig å identifisere dine svar i gruppen som deltar.



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

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."  
Project Number: 2017-2-ES02-KA205-009942