

MetaMestring 2023: En Kvantitativ Analyse

MetaMestring 2023 blev gennemført i løbet af det tredje og fjerde kvartal af 2023. I VVK-området af de 17 folkeskoler, der blev tilbudt programmet, valgte 8 skoler at deltage. Dette resulterede i oprettelsen af to hold bestående af i alt 25 elever - 10 fra mellemtrinnet og 15 fra udskolingen.

Data er indsamlet af Zentmose & Partners, som også afholdt forløbet

Evalueringen på baggrund af data er foretaget af Område Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave, Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune.

Programmets struktur var designet til at engagere og støtte elever, deres forældre, samt skolens personale. Disse omfattede:

- Et indledende fælles introduktionsmøde for både forældre og elever.
- Et specialdesignet oplæg til skolens personale.
- Syv målrettede sessioner dedikeret til eleverne.
- Tre moduler specifikt udviklet for forældre.
- To faglige sparringsmøder for lærere og pædagoger.
- En booster-session rettet mod forældre, elever og skolepersonale.

I forbindelse med gennemførelsen af MetaMestring blev der indsamlet data via spørgeskemaer, som både elever og deres forældre udfyldte. Elevernes svar blev konsolideret i et fokusark. Analyser af disse besvarelser præsenteres nedenfor

Fokus-ark (elever)

Analyse af besvarelser til Spørgsmål 1 i Fokus-ark:

Hvor meget tid har du brugt på at tænke på dine problemer den sidste uge?

Alle svar evalueres på en skala fra 0 til 10, hvor de laveste point svarer til en positiv udvikling.

I Session 1 deltog 19 personer. Medianen for svarene var **7**, og svarene fra **75% af 19** deltager lå **under 8**.

I Session 2 deltog 21 personer. Medianen for svarene var **6**, og svarene fra **75% af 21** deltager lå **under 7**.

I Session 3 deltog 22 personer. Medianen for svarene var **6**, og svarene fra **75% af 22** deltager lå **under 7,25**.

I Session 4 deltog 23 personer. Medianen for svarene var **4**, og svarene fra **75% af 23** deltager lå **under 7**.

I Session 5 deltog 20 personer. Medianen for svarene var **4**, og svarene fra **75% af 20** deltager lå **under 6**.

I Session 6 deltog 19 personer. Medianen for svarene var **3,5**, og svarene fra **75% af 19** deltager lå **under 5**.

I Session 7 deltog 18 personer. Medianen for svarene var **2,5**, og svarene fra **75% af 18** deltager lå **under 4**.

Overordnede Observationer

Generel Forbedring Over Tid: Data viser en klar tendens mod forbedring over sessionerne.

Signifikante Forbedringer: Især ses markante forbedringer fra Session 4 til Session 7.

Variation i Deltagerantal: Antallet af deltagere varierer fra session til session, som viser at have en indflydelse på de overordnede resultater.

Specifikke Indsigter

Session 1 til 3: De indledende sessioner viser en lille, men stabil forbedring i den tid, deltagerne bruger på bekymrende tanker. Medianen falder fra 7 til 6, og Q3 falder også let.

Session 4 til 7: Fra Session 4 observeres en mere markant forbedring. Medianen falder fra 4 i Session 4 til 2,5 i Session 7, og Q3 viser også en signifikant reduktion.

Konklusion

Besvarelsene til Spørgsmål 1 viser en positiv udvikling i deltagernes evne til at reducere den tid, de bruger på at tænke på deres problemer.

Analyse af besvarelser til Spørgsmål 2 i Fokus-ark:

*Jeg kan **ikke** styre mine bekymringer og negative tanker*

Alle svar evalueres på en skala fra 0 til 10, hvor de laveste point svarer til en positiv udvikling.

I Session 1 deltog **19 personer**. Medianen for svarene var **8**, og svarene fra **75% af 19** deltager lå **under 9**.

I Session 2 deltog **21 personer**. Medianen for svarene var **7**, og svarene fra **75% af 21** deltager lå **under 8**.

I Session 3 deltog **22 personer**. Medianen for svarene var **6**, og svarene fra **75% af 22** deltager lå **under 7,25**.

I Session 4 deltog **23 personer**. Medianen for svarene var **6**, og svarene fra **75% af 23** deltager lå **under 7**.

I Session 5 deltog **20 personer**. Medianen for svarene var **6**, og svarene fra **75% af 20** deltager lå **under 7**.

I Session 6 deltog **19 personer**. Medianen for svarene var **2**, og svarene fra **75% af 19** deltager lå **under 3**.

I Session 7 deltog **18 personer**. Medianen for svarene var **1**, og svarene fra **75% af 18** deltager lå **under 2,25**.

Overordnede Observationer

Progressiv Forbedring Over Tid: Data viser en generel forbedring over tid med en signifikant ændring, især fra Session 5 til Session 6, hvor medianværdien falder dramatisk fra 6 til 2.

Signifikant Forbedring i Senere Sessioner: De mest bemærkelsesværdige forbedringer observeres fra Session 6, hvor medianværdien og Q3 viser en betydelig reduktion.

Variation i Deltagerantal: Antallet af deltagere varierer fra session til session, som viser at have en indflydelse på de overordnede resultater.

Specifikke Indsigter

Stabilisering før Signifikant Forbedring: Fra Session 2 til Session 5 observeres en gradvis forbedring, men medianen stabiliserer sig ved 6, og Q3 viser kun små forandringer. Dette kunne indikere, at deltagerne gradvist opnåede nogle værktøjer eller teknikker til at håndtere deres bekymringer, men den afgørende forandring skete først efter Session 5.

Dramatiske Forbedringer i Session 6 og 7: Forbedringen mellem Session 5 og Session 6 er bemærkelsesværdig. En sådan ændring kunne være resultatet af kombination af øget selvtillid blandt deltagerne i deres evne og af faldende deltagerantallet.

Konklusion

Besvarelsenerne til Spørgsmål 2 viser en signifikant positiv udvikling i deltagernes evne til at føle, at de kan styre deres bekymringer og negative tanker, især bemærket ved dramatiske forbedringer i de sidste to sessioner.

Analyse af besvarelser til Spørgsmål 3 i Fokus-ark:

Mine bekymringer og negative tanker kan skade mig

Alle svar evalueres på en skala fra 0 til 10, hvor de laveste point svarer til en positiv udvikling.

I Session 1 deltog **19 personer**. Medianen for svarene var **6**, og svarene fra **75% af 19** deltager lå **under 8**.

I Session 2 deltog **21 personer**. Medianen for svarene var **5**, og svarene fra **75% af 21** deltager lå **under 6**.

I Session 3 deltog **22 personer**. Medianen for svarene var **5**, og svarene fra **75% af 22** deltager lå **under 6**.

I Session 4 deltog **23 personer**. Medianen for svarene var **4**, og svarene fra **75% af 23** deltager lå **under 7**.

I Session 5 deltog **20 personer**. Medianen for svarene var **1,5**, og svarene fra **75% af 20** deltager lå **under 4**.

I Session 6 deltog **19 personer**. Medianen for svarene var **0**, og svarene fra **75% af 19** deltager lå **under 2**.

I Session 7 deltog **18 personer**. Medianen for svarene var **0**, og svarene fra **75% af 18** deltager lå **under 1,25**.

Overordnede Observationer

Progressiv Forbedring: Der observeres en klar og konsekvent forbedring i deltageres selvrapporterede bekymringer fra Session 1 til Session 7. Denne forbedring afspejles i både medianværdierne og Q3.

Markant Forbedring i Senere Sessioner: Der observeres en signifikant forbedring i de senere sessioner, især fra Session 5 til Session 7, hvor medianen når 0, og det 75. percentil ligger under 2, og endnu lavere i Session 7.

Variation i Deltagerantal: Antallet af deltagere varierer fra session til session, som viser at have en indflydelse på de overordnede resultater.

Specifikke Indsigter

Signifikant Drop fra Session 4 til 5: En af de mest bemærkelsesværdige observationer er det drastiske fald i medianværdien fra Session 4 til Session 5 (fra 4 til 1,5).

Konsistens i Forbedring: Forbedringen fra Session 1 til Session 7 er bemærkelsesværdig konsistent.

Konklusion

Dataene indikerer en positiv tendens i deltagernes evne til at håndtere bekymringer og negative tanker, med markante forbedringer især i de sidste sessioner.

Analyse af besvarelser til Spørgsmål 4 i Fokus-ark:

Mine bekymringer og negative tanker kan skade mig

Alle svar evalueres på en skala fra 0 til 10, hvor de laveste point svarer til en positiv udvikling.

I **Session 1** deltog **19 personer**. Medianen for svarene var **2**, og svarene fra **75% af 19** deltager lå **under 4**.

I **Session 2** deltog **21 personer**. Medianen for svarene var **3**, og svarene fra **75% af 21** deltager lå **under 5**.

I **Session 3** deltog **22 personer**. Medianen for svarene var **3**, og svarene fra **75% af 22** deltager lå **under 3**.

I **Session 4** deltog **23 personer**. Medianen for svarene var **2**, og svarene fra **75% af 23** deltager lå **under 5**.

I **Session 5** deltog **20 personer**. Medianen for svarene var **2**, og svarene fra **75% af 20** deltager lå **under 5**.

I **Session 6** deltog **19 personer**. Medianen for svarene var **0**, og svarene fra **75% af 19** deltager lå **under 2**.

I **Session 7** deltog **18 personer**. Medianen for svarene var **0**, og svarene fra **75% af 18** deltager lå **under 1,25**.

Overordnede Observationer

Generel Forbedring Over Tid: Der synes at være en generel forbedring over tid, idet medianværdierne og Q3 (hvilket angiver at 75% af svarene ligger under denne værdi) falder, især bemærket fra Session 1 til Session 7.

Signifikant Forbedring i de Senere Sessioner: De mest markante forbedringer ses fra Session 6 og 7, hvor medianværdierne når 0, hvilket indikerer, at flertallet af deltagerne rapporterer ingen bekymringer eller negative tanker. Desuden ligger 75% af svarene i Session 7 under 1,25, hvilket også er et tegn på betydelig positiv udvikling.

Variation i Deltagerantal: Antallet af deltagere varierer fra session til session, som viser at have en indflydelse på de overordnede resultater.

Specifikke Indsigter

Forbedring over Sessioner: Den mest betydningsfulde forbedring synes at ske mellem Session 5 og Session 6, hvor medianen falder fra 2 til 0. Dette kunne indikere en væsentlig intervention eller ændring i tilgang, der har haft en positiv effekt på deltagerne.

Konsistens i Forbedring: Selvom der er variation i hvor meget svarene forbedres session til session, er der en klar tendens til forbedring, når man ser på hvordan Q3 falder over tid.

Session 3 Observation: Det er interessant at bemærke, at selvom medianen for Session 3 er 3, ligesom i Session 2, ligger Q3 væsentligt lavere (under 3) sammenlignet med Session 2 (under 5). Dette tyder på en skævhed i distributionen af svarene for Session 3, hvor flere deltagere sandsynligvis har rapporteret meget lave bekymringer sammenlignet med Session 2.

Konklusion

Dataene tyder på en positiv udvikling i deltageres håndtering af bekymringer og negative tanker over tid, med forbedringer mod slutningen af sessionerne.

Spørgeskemaet (forældre):

I alt har 16 forældre deltaget i spørgeskemaundersøgelserne for både Workshop 1 og Workshop 3. Spørgeskemaet inkluderede i alt 18 spørgsmål, hvoraf Spørgsmål 1 krævede svar på en skala fra 1 til 5, Spørgsmål 2 krævede svar på en skala fra 0 til 100, mens de resterende spørgsmål blev bedt om at besvare på en skala fra 0 til 8. Præmissen var, at lavere scores ville indikere en positiv udvikling. I analysen blev medianen, som repræsenterer den midterste værdi i datasættet, og Q3, som repræsenterer det 75. percentil, anvendt.

Workshop 1 og Workshop 3 Analyse:

Median og Q3 for hvert spørgsmål:

Spørgsmål	Workshop 1 Median	Workshop 1 Q3	Workshop 3 Median	Workshop 3 Q3	Udvikling Median	Udvikling Q3
Spørgsmål 1	5	5	5	5	0	0
Spørgsmål 2	20	47,5	20	27,5	0	-20
Spørgsmål 3	5	6,75	2,5	4,75	-2,5	-2
Spørgsmål 4	6	7	2	4	-4	-3
Spørgsmål 5	5	6	2,5	4	-4	-2
Spørgsmål 6	6,5	8	3	5,75	-4	-2,25
Spørgsmål 7	5,5	7,75	4	5	-2,5	-2,75
Spørgsmål 8	4	7	3,5	5,75	0	-1,25
Spørgsmål 9	3	5	1,5	2	0,5	-3
Spørgsmål 10	2	3	2	2,75	-0,5	-0,25
Spørgsmål 11	2	3	2	2,75	0	-0,25
Spørgsmål 12	1,5	3	2,5	4	0,5	1
Spørgsmål 13	3	5	2	4	-0,5	-1
Spørgsmål 14	4,5	6,75	4	5	-2,5	-1,75
Spørgsmål 15	4,5	6,75	3	3,75	-0,5	-3
Spørgsmål 16	3,5	6,75	2,5	3	-0,5	-3,75
Spørgsmål 17	5	6,75	2	4	-2,5	-2,75
Spørgsmål 18	5,5	7	2	4,75	-3,5	-2,25

Overordnet observation:

Ved at inkludere medianen og Q3 får vi et bedre indblik i fordelingen af svarene og kan se, hvor de fleste deltageres svar ligger. Både medianen og Q3 indikerer en positiv udvikling over tid i begge workshops, da medianen for de fleste spørgsmål forbliver stabil eller falder, mens Q3 ofte falder.

Konklusion:

Alt tyder på, at flere deltagere scorer lavere på spørgsmålene hen mod slutningen af forløbet, hvilket betyder en generel forbedring i deres oplevelse og evne til at håndtere de udfordringer, der blev adresseret i MetaMestringsforløbet.