

Procjena zabrinjavajućih misli i metakognitivnih procesa kod studenata prijediplomskog i diplomskog studija sestrinstva

Kuzminski, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Dental Medicine and Health Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:243:361992>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom](#).

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**

Repository / Repozitorij:

[Faculty of Dental Medicine and Health Osijek
Repository](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO

Sveučilišni diplomski studij Sestrinstvo

Ana Kuzminski

**PROCJENA ZABRINJAVAJUĆIH MISLI
I METAKOGNITIVNIH PROCESA KOD
STUDENATA PRIJEDIPLOMSKOG I
DIPLOMSKOG STUDIJA SESTRINSTVA**

Diplomski rad

Osijek, 2023.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO

Sveučilišni diplomski studij Sestrinstvo

Ana Kuzminski

**PROCJENA ZABRINJAVAJUĆIH MISLI
I METAKOGNITIVNIH PROCESA KOD
STUDENATA PRIJEDIPLOMSKOG I
DIPLOMSKOG STUDIJA SESTRINSTVA**

Diplomski rad

Osijek, 2023.

Rad je ostvaren na Fakultetu za dentalnu medicinu i zdravstvo.

Mentorica rada: doc. dr. sc. Agneza Aleksijević, mag. med. techn.

Rad ima 28 listova i 13 tablica.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. HIPOTEZA	8
3. CILJ.....	9
4. ISPITANICI I METODE	10
4.1. Ustroj studije.....	10
4.2. Ispitanici	10
4.3. Metode.....	10
4.4. Statističke metode	11
5. REZULTATI	12
5.1. Opća obilježja ispitanika	12
5.2. Procjena zabrinjavajućih misli i metakognitivnih procesa	13
5.2.1. Domena nekontroliranosti i opasnosti	13
5.2.2. Domena pozitivnih vjerovanja	15
5.2.3. Domena (ne)pouzdanja u svoje mišljenje.....	16
5.2.4. Domena negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću ..	17
5.2.5. Domena kognitivnog samopouzdanja.....	18
5.2.6. Domena zabrinutosti.....	19
5.3. Povezanost domena i ukupne skale s obilježjima ispitanika.....	20
6. RASPRAVA.....	24
7. ZAKLJUČAK.....	28
8. SAŽETAK.....	29
9. SUMMARY	30
10. LITERATURA	31
11. ŽIVOTOPIS	32
12. PRILOZI.....	33
13. POPIS TABLICA	34

1. UVOD

Flavell je 1979. godine iznio prvu definiciju metakognicije prema kojoj metakognicija predstavlja znanje o vlastitim kognitivnim procesima i svemu što je povezano s njima. Uključuje aktivno praćenje i posljedično reguliranje kognitivnih procesa. Njezina osnovna uloga je nadgledanje i upravljanje kognitivnim učenjem, a najčešće je potaknuta nekim konkretnim ciljem (1). Odnosi se na svjesnost pojedinca o vlastitom znanju, odnosno onome što zna i ne zna te njegovoj sposobnosti razumijevanja, kontroliranja i upravljanja vlastitim kognitivnim procesima. Uključuje i korištenje primjerenih načina učenja i rješavanja problema. Nadalje, metakognicija je sposobnost korištenja prethodnih znanja za planiranje strategije za pristup učenju i izvršavanju određenog zadatka, poduzimanje potrebnih koraka za rješavanje problema, evaluacije rezultata i izmjene pristupa ako je to potrebno (2).

Metakognicija se može promatrati s tri različita aspekta. Ako je riječ o teorijskom aspektu, metakognicija se istražuje kako bi se dobili eventualni odgovori na mnoštvo pitanja koje se odnose na svijest i probleme u svijesti. Između ostalog, metakognicijom se nastoji odgovoriti na to što je svijest i postoji li u mozgu središte ljudske svijesti. Iz aspekta suvremene psihologije metakognicija se povezuje s učenjem na raznim razinama školovanja, a nastoji prepoznati, utvrditi i ukloniti teškoće u učenju i procjenjivanju vlastitog znanja. Posljednji aspekt je aspekt mentalnog zdravlja, pri čemu je najveći naglasak na problemima mentalnog zdravlja koji mogu uključivati zbunjenost, zabrinutost, narušeno samopouzdanje i brojne druge probleme (3).

Osnovne odrednice metakognicije u obrazovnom sustavu uključuju znanja o vlastitom kognitivnom funkcioniranju, strategije praćenja i upravljanja vlastitom kognicijom i ponašanjem te reflektivnu svjesnost i kontrolu nad vlastitim kognitivnim procesima. S obzirom na to da se metakognicija može promatrati i kao svijest o vlastitim kognitivnim sposobnostima za izvršavanje određenih zadataka, ona je aktivan proces koji je stvaranjem planova učenja, korištenjem vještina i strategija za rješavanje problema te procjenom učinka i obujma učenja usko povezan s efektom učenja (1).

Komponente metakognicije su:

- metakognitivno znanje, odnosno znanje o čimbenicima koji utječu na tijek kognitivnog procesa;
- metakognitivni doživljaji, odnosno doživljaji koji prethode, slijede ili se dogode tijekom izvršavanja zadatka;
- ciljevi ili zadaci metakognicije koji predstavljaju svrhu kognitivne aktivnosti
- metakognitivne strategije ili akcije koje uključuju korištenje posebnih tehnika pri obavljanju kognitivnih zadataka (1).

Metakognicija je podijeljena na metakognitivno znanje i metakognitivnu regulaciju. Iako je riječ o dva različita dijela metakognicije, oni su međusobno povezani. Metakognitivno znanje važno je kod samoprocjene, rješavanja društvenih problema, otkrivanja vlastitih metoda učenja te prepoznavanje vlastitih snaga i slabosti. Dijeli se na:

1. deklarativno znanje – znanje o sebi kao učeniku i o čimbenicima koji utječu na nečiju izvedbu;
2. proceduralno znanje – znanje o načinu izvršenja neke aktivnosti te svijest i razumijevanje kognitivnih aktivnosti
3. uvjetovano znanje – znanje o aspektima saznanja „Kako" i „Zašto" (1).

Osim toga, metakognitivno znanje odnosi se na ono što pojedinac zna o sebi kao kognitivnom procesoru, o različitim pristupima koji se mogu koristiti za učenje ili rješavanje problema i o zahtjevima pojedinih zadataka. Osim prethodne podjele, Flavell (1979) je naveo još jednu podjelu metakognitivnog znanja koja se sastoji od sljedećih varijabli:

1. osobne varijable – ono što pojedinac prepoznaje o sebi, svojim snagama i slabostima te učenju i obradi informacija,
2. varijable zadatka – ono što pojedinac zna ili može zaključiti o prirodi zadatka i zahtjeva procesa koji se moraju ispuniti kako bi se zadatak uspješno izvršio. Primjer takve varijable je znanje da će trebati više vremena za pročitati, razumjeti i zapamtiti tehnički članak nego li jednako dugačak odlomak novele.
3. varijable strategije – strategije koje pojedinac ima u pripravnosti kako bi ih na fleksibilan način primijenio za uspješno izvršenje zadatka. Primjerice, znajući kako aktivirati prethodno znanje pri čitanju tehničkog članka, koristeći rječnik za provjeru nepoznatih riječi ili shvaćanje da pojedinac nekad treba pročitati odlomak nekoliko puta kako bi mu bio smislen i razumljiv (2).

Nasuprot tome, metakognitivna regulacija kontrolira vlastito učenje odabirom odgovarajućih strategija i resursa koji utječu na sljedeće čimbenike:

1. izvedbu, odnosno vještinu planiranja;
2. znanje o razumijevanju i izvršenju zadatka, odnosno vještinu monitoringa
3. procjenu učinkovitosti i ishoda učenja, odnosno vještinu evaluacije (1).

Metakognitivna regulacija odnosi se na procjenu pojedinca u provođenju procesa koji doprinose kontroliranju učenja poput planiranja, strategija upravljanja informacijama, praćenja i razumijevanja, strategija za ispravljanje pogrešaka i evaluaciju napretka i ciljeva (2).

Metakognicija uključuje poznavanje metakognitivnih i kognitivnih strategija kao i njihovu pravovremenu uporabu. Kognitivnim strategijama pripadaju one strategije koje se koriste za razumijevanje gradiva i rješavanje problema, a uključuju:

- strategije ponavljanja,
- strategije elaboracije
- strategije organizacije (4).

Strategije ponavljanja predstavljaju površinsko obrađivanje podataka u kojem se one mehanički ponavljaju u njihovom originalnom obliku što se naziva i učenjem napamet (4).

Strategijama elaboracije i organizacije pripada dubinsko procesuiranje informacija. Strategijom organizacije stvaraju se povezane i smislene cjeline gradiva tako da se u njemu prepoznaju bitni elementi i njihovi međuođnosi. Strategija elaboracije podrazumijeva traženje veza među gradivom koje se uči i onoga što otprije znamo te uvođenje novih pravila u organiziranju gradiva (4).

Metakognitivne strategije su one strategije pomoću kojih se opažaju, evaluiraju i reguliraju primjene kognitivnih strategija. To su strategije učenja pomoću kojih se tijekom učenja vlastiti misaoni procesi kontroliraju i usmjeravaju (4).

Metakognitivne strategije poboljšavaju individualnu memoriju i obrađivanje informacija te poboljšavaju i njeguju opće ponašanje u učenju koje uključuje napor, upornost i angažiranje. Predstavljaju izvršene vještine višeg reda te olakšavaju i reguliraju samospoznaju dok njihova upotreba uključuje praćenje i kontroliranje vlastitog učenja i primjenu kognitivnih strategija, Metakognitivne strategije učenja potiču učenike na otkrivanje, diskutiranje, razmišljanje, uspoređivanje, predviđanje te vođenje drugih učenika. Te se vještine temelje na

sposobnostima za diskutiranje, prepoznavanju odnosa, procjeni autoriteta i dokaza, zaključivanje i točno zaključivanje (1).

Studenti mogu naučiti metakognitivne strategije kako bi poboljšali svoje učenje, a što su vještiji u korištenju tih strategija, dobivaju više samopouzdanja i postaju neovisni učenici. Štoviše, pojedinci s dobro razvijenim metakognitivnim strategijama mogu promisliti o problemu ili pristupu u izvršavanju zadataka i učenju, odabrati prikladne strategije i donijeti odluku o smjeru u kojem će ići akcije kako bi se uspješno riješio problem ili izvršio zadatak. Često promišljaju o vlastitim misaonim procesima, uzimaju vremena kako bi razmislili te uče iz vlastitih pogrešaka ili nepreciznosti. Neki programi potiču studente na metakognitivni razgovor u kojem oni "pričaju" sami sa sobom o svom učenju, izazovima s kojima se susreću i načinima na koje mogu napredovati i nastaviti učiti. Nadalje, studenti koji posjeduju razne metakognitivne vještine učinkovitiji su u ispitima i izvršavanju zadataka zahvaljujući korištenju pravog alata za učenje, primjeni potrebnih strategija učenja, prepoznavanju prepreka u učenju te mijenjanju sredstva i strategija kako bi osigurali postizanje cilja (2).

Metakognitivni procesi ljudima omogućuju razumijevanje vlastitih intelektualnih slabosti i snage te omogućuju mijenjanje ili smanjivanje nedostataka u vlastitom mišljenju. Oni obuhvaćaju pojam izvršnog upravljanja i strateškog znanja. Izvršno upravljanje vlastitim mentalnim stanjem obuhvaća nekoliko koraka u procesu, a to su planiranje, nadzor, evaluacija te ispravljanje procesa i konačnih rezultata vlastitog mišljenja. Proces koji se nalaze u strateškom znanju uključuju znanja što, kada i zašto te kako (2).

Metakognitivnim procesima pripadaju strategije za čitanje s razumijevanjem, strategije za pisanje i strategije za matematiku. Strategije za čitanje s razumijevanjem i pisanje prvenstveno se odnose na učenje. S obzirom na to da se metakognicija može nazvati mišljenjem o mišljenju ili znanjem o znanju, ona predstavlja znanje pojedinca i njegovu sposobnost upravljanja vlastitim kognitivnim sustavom. Iz toga proizlazi kako metakognitivni procesi uključuju znanje i izvršne kontrole u procesu učenja. Strategija matematike temelji se na postupcima koji uključuju razumijevanje, planiranje, izvršavanje plana te osvrt na učinjeno. Ta strategija usredotočena je na pitanja *Što sada radim?*, *Zašto to radim?* i *Kako mi to pomaže?*(5).

Kako bi metakognitivni procesi bili što jasniji, njihov je raspon sažet u tri različite faze koje se moraju slijediti za uspješno učenje:

1. razvoj plana prije samog pristupa učenju ili zadatku, poput čitanja za razumijevanje ili rješavanje matematičkog problema,
2. praćenje razumijevanja i korištenje strategija kojima će se popraviti eventualna nerazumijevanja i nejasnoće
3. evaluacija razmišljanja po izvršenju zadatka (2).

Kako bi metakognitivni procesi bili uspješni u što većoj mjeri, razvijena je metoda IMPROVE, čije ime predstavlja akronim za sljedeće postupke:

- *Introducing the new concepts*, odnosno predstavljanje novih koncepata,
- *Meta-cognitive questioning*, odnosno metakognitivno ispitivanje,
- *Practicing*, odnosno vježbanje,
- *Reviewing*, odnosno preispitivanje,
- *Obtaining mastery*, odnosno postizanje vještine,
- *Verification*, odnosno verifikacija te
- *Enrichment and remedial*, odnosno obogaćivanje i dopunjavanje (5).

Metakognitivni procesi uvelike utječu na pojavu zabrinutosti i zabrinjavajućih misli. Zabrinutost predstavlja:

- svijest o intruzivnim, najčešće negativnim idejama,
- metakognitivna uvjerenja o negativnim i intruzivnim mislima
- suočavanje sa sveprisutnom ruminacijom pri čemu zabrinutost predstavlja način rješavanja problema (6).

Smatra se kako metakognitivni procesi i vjerovanja imaju veliku ulogu u nastanku i održavanju zabrinjavajućih misli. Wells i Matthews su 1996. godine iznijeli metakognitivnu teoriju u kojoj su opisani metakognitivni i kognitivni čimbenici koji čine pozadinu zabrinjavajućih misli, odnosno razvoja emocionalne ranjivosti. Središte te teorije čini model samoregulirajuće izvršne funkcije emocionalnih poremećaja. Navedeni se model temelji na posebnom načinu mišljenja kojeg čine povećana usmjerenost prema vlastitim mislima, ponavljajuće negativne misli, neprikladne strategije praćenja prijetnji i suočavanja s njima. Sve navedeno doprinosi razvoju zabrinjavajućih misli i nastanku emocionalnih poremećaja. Iako je poseban naglasak na toj strategiji, gotovo sve strategije suočavanja mogu se svrstati u metakognitivne strategije jer su sačinjene od obrazaca razmišljanja i pokušaja kontroliranja vlastitih misli. Zabrinutost kao jedna od strategija suočavanja povezana je sa specifičnim metakognitivnim procesima (6).

Wells je 1995. godine razvio metakognitivni model zabrinutosti prema kojem se na temelju zabrinjavajućih misli metakognicija dijeli na tri osnovne skupine:

1. metakognitivno znanje.
2. metakognitivna iskustva
3. metakognitivne kontrole strategija.

Metakognitivnom znanju pripadaju teorije i vjerovanja osobe o vlastitim mislima i kapacitetu pamćenja, pri čemu se razlikuju eksplicitna i implicitna metakognitivna znanja. Eksplicitna su ona metakognitivna znanja koja osoba može verbalno izraziti i kojih je svjesna, primjerice verbalizacija osobe o tome kako ne može kontrolirati svoju zabrinutost. S druge strane, implicitna se kognitivna znanja ne mogu verbalno izraziti i najčešće ih osoba nije niti svjesna. Očituju se pravilima i planovima koji upravljanju procesuiranjem informacija kao što je pristranost u donošenju zaključaka, usmjeravanje pažnje i slično. I eksplicitna i implicitna metakognitivna znanja imaju podjednako veliku ulogu u nastanku zabrinjavajućih misli, unatoč tome što ih pojedinac najčešće nije svjestan.

Metakognitivna iskustva odnose se na procjenu metakognitivnih osjećaja i specifičnih misli te njihovog značenja. Metakognitivna procjena svjesna je interpretacija kognitivnih iskustava te odražava korištenje metakognitivnog znanja pri procjeni kognicije. U takve procjene spada i, primjerice, doživljavanje jedne bezopasne situacije kao opasne i ugrožavajuće za samu sebe, a podloga takve reakcije nalazi se u prethodnom negativnom iskustvu ili strahu od izazivanja jedne neželjene, negativne reakcije okoline.

Metakognitivnim kontrolama strategija pripadaju reakcije pojedinca nastale radi kontroliranja vlastitih kognitivnih aktivnosti. U kliničkom smislu, te kontrole strategija najčešće su usmjerene prema pokušajima kontroliranja tijekom vlastitih misli, dok se u svakodnevnom životu koriste primjerice tijekom učenja, koristeći mnemotehniku ili ponavljanje gradiva.

Prema navedenom metakognitivnom modelu kod osoba kod kojih su prisutne zabrinjavajuće misli prisutan je i niz negativnih i pozitivnih misli o zabrinutosti. Pozitivna vjerovanja odnose se na zabrinutost kao strategiju suočavanja, a uključuje misli poput *Zabrinutost mi pomaže da se nosim s problemima* ili *Moram razmišljati o problemima kako bih mogao pristupiti rješavanju*. Takve su misli uobičajene i bezopasne nasuprot negativnih koje često vode prema patološkoj anksioznosti. Takve su misli primjerice *Razmišljati o vlastitim posljedicama je nekontrolirano* ili *Ljudi će me početi izbjegavati ako primijete zabrinutost*. Negativne misli

mogu dovesti do metazabrinutosti koja se očituje mislima poput *Moja me zabrinutost može dovesti do ludila* (7).

2. HIPOTEZA

1. Metakognitivni procesi i zabrinjavajuće misli u većoj su mjeri prisutne kod ispitanika ženskog spola.
2. Metakognitivni procesi i zabrinjavajuće misli u većoj su mjeri prisutne kod studenata prijediplomskog studija Sestrinstva.
3. Metakognitivni procesi i zabrinjavajuće misli u većoj su mjeri prisutne kod zaposlenih ispitanika.

3. CILJ

Glavni je cilj ovog istraživanja utvrditi prisutnost metakognitivnih procesa i zabrinjavajućih misli kod studenata sestrinstva.

Podciljevi su:

- utvrditi razlike između metakognitivnih procesa i zabrinjavajućih misli ovisno o spolu,
- utvrditi razlike između metakognitivnih procesa i zabrinjavajućih misli ovisno o godini studija,
- utvrditi razlike između metakognitivnih procesa i zabrinjavajućih misli između zaposlenih i nezaposlenih studenata.

4. ISPITANICI I METODE

4.1. Ustroj studije

Studija je provedena kao presječna studija (*cross sectional study*) (8) u prostorima Fakulteta za dentalnu medicinu i zdravstvo na Sveučilištu Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.

4.2. Ispitanici

U istraživanju su sudjelovali studenti prijediplomskog i diplomskog studija Sestrinstva na Fakultetu za dentalnu medicinu i zdravstvo u Osijeku. Od ukupnog broja ispitanika njih 125 je ženskog spola, a preostalih 20 je muškog spola. Prijediplomski studij pohađa 92 ispitanika, a diplomski studij njih 53, pri čemu 32 ispitanika pohađa prvu godinu prijediplomskog studija, 30 drugu godinu prijediplomskog studija, 30 treću godinu prijediplomskog studija, 28 prvu godinu diplomskog studija, a 25 drugu godinu diplomskog studija. U radnom je odnosu 73 ispitanika dok se njih 53 izjasnilo kao nezaposleni. Devetnaest ispitanika navelo je kako radi preko studentskog servisa. Uzorak je oblikovan na taj način kako bi se što preciznije ostvarili prethodno navedeni ciljevi istraživanja, odnosno kako bi se utvrdile razlike među skupinama ispitanika ovisno o spolu, godini studija i zaposlenosti.

4.3. Metode

U ispitivanju je korišten metakognitivni upitnik sačinjen od 65 tvrdnji koje se ocjenjuju Likertovom skalom ocjena 1 – 4. Riječ je o Cartwright-Hattonovom i Wellsovom upitniku metakognicije koji se sastoji od pet empirijski odvojenih skupina procesa i vjerovanja koja se odnose na metakogniciju, odnosno vlastite misli:

1. pozitivna vjerovanja o zabrinutosti – vjerovanje kako je zabrinutost poželjna osobina korisna za planiranje i rješavanje problema, izbjegavanje neugodnih situacija;

2. negativna vjerovanja o nekontroliranim mislima te opasnostima kojima pripada vjerovanje kako se zabrinutost treba kontrolirati, vjerovanja o fizičkoj i mentalnoj opasnosti i zabrinutosti te vjerovanje kako ju je nemoguće držati pod kontrolom;
3. kognitivna sigurnost, odnosno vjerovanje u učinkovitost kognitivnih vještina, posebice kad je riječ o pamćenju i pažnji;
4. negativna vjerovanja o mislima općenito kojima pripadaju kazna, praznovjerje i odgovornost
5. kognitivna osviještenost kojoj pripada usmjerenost na vlastite kognitivne procese (9).

4.4. Statističke metode

Dobiveni rezultati prikazani su apsolutnim i relativnim frekvencijama. Normalnost raspodjele numeričkih varijabli testirana je Shapiro-Wilkovim testom. Numerički podatci opisani su medijanom i interkvartilnim rasponom. Razlike numeričkih varijabli između dvije nezavisne skupine testirane su Mann Whitneyevim U testom. Razlika tri i više skupina ispitana je Kruskal Wallisovim testom (*post hoc Conover*). Ocjena povezanosti testirana je Spearmanovim koeficijentom korelacije Rho. Unutarnja pouzdanost skale iskazana je koeficijentom Cronbach alpha. Sve P-vrijednosti su dvostrane. Razina značajnosti je postavljena na *alpha* (α) = 0,05. Za statističku analizu korišten je statistički program MedCalc® Statistical Software version 22.006 (MedCalc Software Ltd, Ostend, Belgija; <https://www.medcalc.org>; 2023.) i program SPSS (IBM Corp. 2013., Version 21.0. Armonk, NY: IBM Corp.).

5. REZULTATI

5.1. Opća obilježja ispitanika

Istraživanje je provedeno na ukupno 145 ispitanika, od kojih je 20 (13,8 %) muškaraca i 125 (86,2 %) žena. Medijan dobi ispitanika je 23 godine (interkvartilnog raspona od 21 do 26 godina) u rasponu od 19 do najviše 44 godine.

S prijediplomskog studija su 92 (63,4 %) ispitanika, a analizirajući godine studija, u prve tri godine prijediplomskog studija udio ispitanika je od 20,7 % do 22,1 %, dok je nešto manji broj ispitanika s diplomskog studija.

U radnom odnosu su 73 (50,3 %) ispitanika, a ne radi ih 53 (36,6 %) (Tablica 1).

Tablica 1. Osnovna obilježja ispitanika

	Broj (%)
Spol	
Muški	20 (13,8)
Ženski	125 (86,2)
Dob (godine) [Medijan (interkvartilni raspon)]	23 (21 – 26)
Studij	
Prijediplomski studij	92 (63,4)
Diplomski studij	53 (36,6)
Godina studija	
1. godina prijediplomskog studija	32 (22,1)
2. godina prijediplomskog studija	30 (20,7)
3. godina prijediplomskog studija	30 (20,7)
1. godina diplomskog studija	28 (19,3)
2. godina diplomskog studija	25 (17,2)
Radni status	
U radnom odnosu	73 (50,3)
Radi preko studentskog servisa	19 (13,1)
Ne radi	53 (36,6)

5.2. Procjena zabrinjavajućih misli i metakognitivnih procesa

Zabrinjavajuće misli i metakognitivne procese procijenili smo upitnikom od 65 tvrdnji. Odgovori su razvrstani na ocjensku skalu od 1 (u potpunosti se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem), koje tvore šest domena: *nekontroliranost i opasnost; pozitivna vjerovanja; (ne)pouzdanje u svoje mišljenje; negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću; kognitivno samopouzdanje te zabrinutost.*

Unutarnja pouzdanost skale koeficijent *Cronbach alpha* je 0,882, čime se potvrđuje kako je korišten anketni upitnik primjeren u procjeni zabrinjavajućih misli i metakognitivnih procesa tog uzorka ispitanika.

5.2.1. Domena nekontroliranosti i opasnosti

Nekontroliranost i opasnost procijenjena je pomoću 18 tvrdnji.

Ukupno 35 (24,1 %) ispitanika suglasno je s tvrdnjom da nadziru svoje misli, a njih 14 (9,7 %) s tvrdnjom da im zabrinjavajuće misli padaju na pamet protiv njihove volje. Njih 53 (36,6 %) djelomično se slaže da ne mogu zanemariti svoje zabrinjavajuće misli, a njih 48 (33,1 %) navodi kako bi bile jače osobe kada bi se mogli manje brinuti.

Kod njih 56 (38,6 %) prisutno je mišljenje kako se djelomično ne slažu s tvrdnjom kako im je lako odvući pažnju, a isti broj ispitanika navodi kako njihove zabrinjavajuće misli ostaju prisutne unatoč tome što ih se nastojalo zaustaviti.

Ukupno 72 (50 %) ispitanika ne slaže se kako je njihova nesposobnost kontroliranja vlastitih misli znak slabosti ili su zabrinuti zbog svojih misli, dok 79 (54,5 %) ispitanika navodi kako nisu suglasni s tvrdnjom da svoje zabrinjavajuće misli ne mogu kontrolirati (Tablica 2).

Tablica 2. Samoprocjena domene *nekontroliranosti i opasnosti*

	Broj (%) ispitanika				Ukupno
	U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem	
Moja je zabrinutost za mene pogibeljna.	64 (44)	42 (29)	29 (20)	10 (6,9)	145 (100)
Mogao/la bih se razboljeti od zabrinutosti.	70 (48)	39 (26,9)	24 (16,6)	12 (8,3)	145 (100)
Moje zabrinjavajuće misli opstaju, neovisno o tome koliko ih nastojim zaustaviti.	52 (36)	56 (38,6)	30 (20,7)	7 (4,8)	145 (100)
Ne mogu zanemariti svoje zabrinjavajuće misli.	39 (27)	48 (33,1)	53 (36,6)	5 (3,4)	145 (100)
Ja nadzirem svoje misli.	9 (6)	30 (20,7)	71 (49)	35 (24,1)	145 (100)
Moja zabrinutost mogla bi me izludjeti.	71 (49)	48 (33,1)	17 (11,7)	9 (6,2)	145 (100)
Ako ne zaustavim svoje zabrinjavajuće misli, one bi se mogle ostvariti.	75 (52)	41 (28,3)	27 (18,6)	2 (1,4)	145 (100)
Zabrinutost je za moje misli veliki stres.	43 (30)	51 (35,2)	41 (28,3)	10 (6,9)	145 (100)
Moja nesposobnost kontroliranja vlastitih misli znak je slabosti.	72 (50)	54 (37,2)	17 (11,7)	2 (1,4)	145 (100)
Teško uspijevam kontrolirati svoje misli.	70 (48)	48 (33,1)	20 (13,8)	7 (4,8)	145 (100)
Zabrinjavajuće misli padaju mi na pamet protiv moje volje.	54 (37)	43 (29,7)	34 (23,4)	14 (9,7)	145 (100)
Kad se jednom počnem brinuti, ne mogu se zaustaviti.	54 (37)	54 (37,2)	29 (20)	8 (5,5)	145 (100)
Moje misli ometaju moju koncentraciju.	46 (32)	54 (37,2)	36 (24,8)	9 (6,2)	145 (100)
Zabrinut/a sam zbog svojih misli.	72 (50)	40 (27,6)	29 (20)	4 (2,8)	145 (100)
Moju pažnju lako je odvući.	48 (33)	56 (38,6)	34 (23,4)	7 (4,8)	145 (100)
Moje se zabrinjavajuće misli ne mogu kontrolirati.	79 (54,5)	44 (30,3)	18 (12,4)	4 (2,8)	145 (100)
Moje se zabrinjavajuće misli javljaju automatski.	47 (32)	47 (32,4)	41 (28,3)	10 (6,9)	145 (100)
Bio/la bih jača osoba kada bih se mogao/la manje brinuti.	42 (29)	36 (24,8)	48 (33,1)	19 (13,1)	145 (100)

5.2.2. Domena pozitivnih vjerovanja

Domenu *pozitivnog vjerovanja* čini 18 čestica.

S tvrdnjom da ne bi bilo normalno da nisu zabrinuti u potpunosti se slaže 15 (10,3 %) ispitanika, a 9 njih (6,2 %) navodi da postali bi neiskreni, arogantni i neugodni kada bi se prestali brinuti. Istovremeno se po 8 (5,5 %) ispitanika potpuno slaže s tvrdnjama da je zabrinutost znak da se radi o dobroj osobi ili da im zabrinutost pomaže u učinkovitijem planiranju budućnosti.

Ukupno 50 (34,5 %) ispitanika djelomično se slaže kako bi bili sebični da se nikada ne brinu, a 38 (25 %) kako im zabrinutost pomaže u izbjegavanju problema u budućnosti.

Po 60 ispitanika (41,4 %) samo je djelomično suglasno kako im zabrinutost pomaže u izbjegavanju katastrofalnih situacija, odnosno kako ljudi koji nisu zabrinuti nemaju nikakve dubine ili da im zabrinutost pomaže riješiti probleme. Njih 62 (42,8 %) djelomično nisu suglasni da im zabrinutost pomaže u učinkovitijem planiranju budućnosti.

U potpunosti su suprotnog mišljenja u odnosu na tvrdnju da moraju biti zabrinuti da bi mogli dobro raditi njih 70 (48,3 %), a 69 (48 %) ispitanika s izjavama kako moraju biti zabrinuti da bi nešto obavili ili da najjasnije misle kad su zabrinuti (Tablica 3).

Tablica 3. Samoprocjena domene *pozitivna vjerovanja*

	Broj (%) ispitanika				Ukupno
	U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem	
Zabrinutost mi pomaže u izbjegavanju problema u budućnosti.	63 (44)	43 (30)	38 (25)	1 (1)	145 (100)
Moram biti zabrinut/a kako bih ostao/la organiziran/a.	62 (43)	47 (32,4)	32 (22,1)	4 (2,8)	145 (100)
Zabrinutost mi pomaže da sredim svoje misli.	60 (41)	59 (40,7)	24 (16,6)	2 (1,4)	145 (100)
Zabrinutost mi pomaže u izbjegavanju katastrofalnih situacija.	45 (31)	60 (41,4)	36 (24,8)	4 (2,8)	145 (100)
Ljudi koji nisu zabrinuti nemaju nikakve dubine.	52 (36)	60 (41,4)	28 (19,3)	5 (3,4)	145 (100)
Zabrinutost mi pomaže u svladavanju poteškoća.	43 (30)	55 (37,9)	45 (31)	2 (1,4)	145 (100)

Kad se ne bih toliko brinuo/la, činio/la bih više pogrešaka.	58 (40)	53 (36,6)	29 (20)	5 (3,4)	145 (100)
Zabrinutost je znak da se radi o dobroj osobi.	53 (37)	54 (37,2)	30 (20,7)	8 (5,5)	145 (100)
Kada ne bih bio/la zabrinut/a, izvukao/la bih u životu kraći kraj.	66 (46)	50 (34,5)	23 (15,9)	6 (4,1)	145 (100)
Moram biti zabrinut/a kako bih uspio/la nešto obaviti.	69 (48)	43 (29,7)	29 (20)	4 (2,8)	145 (100)
Zabrinutost mi pomaže riješiti probleme.	46 (32)	60 (41,4)	33 (22,8)	6 (4,1)	145 (100)
Najjasnije mislim kad sam zabrinut/a.	69 (48)	47 (32,4)	24 (16,6)	5 (3,4)	145 (100)
Bio/la bih sebičan/na da se nikad ne brinem.	38 (26)	45 (31)	50 (34,5)	12 (8,3)	145 (100)
Moram biti zabrinut/a da bio mogao/la dobro raditi.	70 (48,3)	47 (32,4)	26 (17,9)	2 (1,4)	145 (100)
Ne bi bilo normalno da nisam zabrinut/a.	43 (30)	41 (28,3)	46 (31,7)	15 (10,3)	145 (100)
Kad bih se prestao/la brinuti, postao/la bih neiskren/a, arogantan/na i neugodan/na.	58 (40)	48 (33,1)	30 (20,7)	9 (6,2)	145 (100)
Zabrinutost mi pomaže u učinkovitijem planiranju budućnosti.	42 (29)	62 (42,8)	33 (22,8)	8 (5,5)	145 (100)
Bio/la bih glup/a i samodopadan/na da se ne brinem.	67 (46)	50 (34,5)	23 (15,9)	5 (3,4)	145 (100)

5.2.3. Domena (ne)pouzdanja u svoje mišljenje

Domenu *(ne)pouzdanja u svoje mišljenje* čini devet čestica.

Potpuno je suglasno 12 (8,3 %) ispitanika s tvrdnjom da imaju slabo pamćenje, dok ih 54 (37,2 %) navodi da se djelomično slaže kako ih njihovo pamćenje može katkad obmanuti. 51 (35,2 %) ispitanik djelomično se ne slaže s tvrdnjom da ima slabo pamćenje, a 53 (36,6 %) da imaju teškoće s održavanjem usmjerenosti svog uma na istu stvar kroz duže vrijeme.

Od svih ispitanika, njih 98 (68 %) se ne slaže s tvrdnjom da će biti kažnjeni zbog toga što ne kontroliraju svoje misli (Tablica 4).

Tablica 4. Samoprocjena domene (ne)pouzdanja u svoje mišljenje

	Broj (%) ispitanika				Ukupno
	U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem	
Teško razlikujem jesam li nešto zaista učinio/la ili sam to zamišljao/la.	88 (60,6)	40 (27,6)	14 (9,7)	3 (2,1)	145 (100)
Nemam baš povjerenja u svoje pamćenje riječi i imena.	75 (52)	36 (24,8)	26 (17,9)	8 (5,5)	145 (100)
Moje me pamćenje katkad može obmanuti.	48 (33)	42 (29)	54 (37,2)	1 (0,7)	145 (100)
Imam slabo pamćenje.	63 (43)	51 (35,2)	19 (13,1)	12 (8,3)	145 (100)
Bit ću kažnjen/a zbog toga što ne kontroliram svoje misli.	98 (68)	33 (22,8)	10 (6,9)	4 (2,8)	145 (100)
Nemam povjerenja u svoje pamćenje lokacija.	78 (54)	39 (26,9)	19 (13,1)	9 (6,2)	145 (100)
Nemam povjerenja u svoje pamćenje.	89 (61)	30 (20,7)	22 (15,2)	4 (2,8)	145 (100)
Nemam baš povjerenja u svoje pamćenje akcija.	79 (54)	42 (29)	20 (13,8)	4 (2,8)	145 (100)
Imam teškoća s održavanjem usmjerenosti svog uma na istu stvar kroz duže vrijeme.	60 (41)	53 (36,6)	27 (18,6)	5 (3,4)	145 (100)

5.2.4. Domena negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću

Domenu *negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću* sačinjava šest čestica.

S tvrdnjom da je sasvim u redu pustiti da slobodno lutaju vlastite misli potpuno se slaže 17 (11,7 %) ispitanika, a 42 (29 %) ispitanika navode da se djelomično slažu da ako ne kontroliraju svoje misli, mogli bi se dovesti u neugodan položaj. Djelomično se ne slaže 48 (33,1 %) ispitanika s tvrdnjom da zamišljaju da nisu učinili neke stvari, a potom sumnjaju u svoje pamćenje u vezi s istim stvarima.

Tvrdnja kako bi mogli biti kažnjeni zbog toga jer nemaju određenih misli neprihvatljiva je u potpunosti za 89 (61 %) ispitanika (Tablica 5).

Tablica 5. Samoprocjena domene *negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću*

	Broj (%) ispitanika				Ukupno
	U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem	
Mogao/la bih biti kažnjen/a zato što nemam određenih misli.	89 (61)	34 (23,4)	19 (13,1)	3 (2,1)	145 (100)
Zamišljam da nisam učinio/la neke stvari, a onda sumnjam u svoje pamćenje u vezi s tim.	65 (45)	48 (33,1)	24 (16,6)	8 (5,5)	145 (100)
Sasvim je u redu pustiti svoje misli da slobodno lutaju.	26 (18)	42 (29)	60 (41,4)	17 (11,7)	145 (100)
Loše je imati određene misli.	65 (45)	41 (28,3)	29 (20)	10 (6,9)	145 (100)
Ako ne kontroliram svoje misli, moglo bi se dogoditi da se dovedem u neugodan položaj.	58 (40)	37 (25,5)	42 (29)	8 (5,5)	145 (100)
Osjećam se odgovornim/om ako se dogodi nešto loše zbog čega nisam unaprijed bio zabrinut/a.	62 (43)	44 (30,3)	32 (22,1)	7 (4,8)	145 (100)

5.2.5. Domena kognitivnog samopouzdanja

Domenu *kognitivna samopouzdanja* čini osam čestica.

44 (30,3 %) ispitanika u potpunosti se slaže da su sasvim svjesni kako im um funkcionira kada nastoje rješavati neki problem, a 54 (37,2 %) ispitanika navodi da se djelomično slažu da bi trebali stalno nadzirati svoje misli.

Od svih ispitanika djelomično se ne slaže njih 65 (44,8 %) s tvrdnjom da rijetko propitkuju svoje misli, a u potpunosti 50 (34 %) ispitanika s izjavom da kada ne bi kontrolirali neku zabrinjavajuću misao, a ona bi se ostvarila, sami bi za to bili krivi (Tablica 6).

Tablica 6. Samoprocjena domene *kognitivnog samopouzdanja*

	Broj (%) ispitanika				Ukupno
	U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem	
Mnogo razmišljam o svojim mislima.	23 (16)	35 (24)	60 (41)	27 (19)	145 (100)
Svjestan/na sam kako moj um funkcionira kada nastojim rješavati neki problem.	11 (8)	16 (11)	74 (51)	44 (30)	145 (100)
Kada ne bih kontrolirao/la neku zabrinjavajuću misao, a ona bi se ostvarila, sama/a bih za to bio/la kriv/a.	50 (34)	57 (39)	35 (24)	3 (2)	145 (100)
Trebao/la bih stalno nadzirati svoje misli.	19 (13)	54 (37)	54 (37)	18 (12)	145 (100)
Rijetko propitujem svoje misli.	44 (30)	65 (45)	31 (21)	5 (3)	145 (100)
Stalno sam svjestan/na svog razmišljanja.	23 (16)	27 (19)	74 (51)	21 (15)	145 (100)
Pomno pratim način na koji moj um radi.	19 (13)	50 (35)	64 (44)	12 (8)	145 (100)
Stalno istražujem svoje misli.	31 (21)	44 (30)	48 (33)	22 (16)	145 (100)

5.2.6. Domena zabrinutosti

Domenu *zabrinutosti* čini šest čestica. S tvrdnjom da neke misli treba uvijek kontrolirati u potpunosti se slaže 21 (14,5 %) ispitanik, a 46 (31,7 %) ispitanika navode da se djelomično slažu s tvrdnjom da ako dopuste da se njihove zabrinjavajuće misli otmu kontroli, one u konačnici preuzimaju kontrolu pa će te misli na kraju kontrolirati njih.

Ukupno 59 (40,7 %) ispitanika djelomično nije suglasno s time da ih ih zabrinutost može spriječiti u jasnom sagledavanju situacije, a 50 (34 %) ispitanika u potpunosti se protivi izjavi da kada ne bi kontrolirali neku zabrinjavajuću misao, a ona bi se ostvarila, sami bi za to bili krivi (Tablica 7).

Tablica 7. Samoprocjena domene *zabrinutosti*

	Broj (%) ispitanika				Ukupno
	U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem	
Ako dopustim da se moje zabrinjavajuće misli otmu kontroli, one će na kraju kontrolirati mene.	54 (37)	26 (17,9)	46 (31,7)	19 (13,1)	145 (100)
Kada ne bih mogao/la kontrolirati svoje misli, poludio/la bih.	48 (33)	44 (30,4)	42 (29)	11 (7,6)	145 (100)
Neke će misli uvijek trebati kontrolirati.	37 (26)	41 (28,3)	46 (31,7)	21 (15)	145 (100)
Moje zabrinjavajuće misli nisu produktivne.	51 (35)	54 (37,2)	30 (20,7)	10 (6,9)	145 (100)
Zabrinutost me može spriječiti u jasnom sagledavanju situacije.	43 (29,6)	59 (40,7)	31 (21,4)	12 (8,3)	145 (100)
Kad ne bih mogao/la kontrolirati svoje misli, ne bih mogao/la funkcionirati.	44 (30)	45 (31)	40 (27,6)	16 (11)	145 (100)

5.3. Povezanost domena i ukupne skale s obilježjima ispitanika

Ukupni je rezultat skale u rasponu od 65 do maksimalno 260, gdje veći rezultat pokazuje veću metakognitivnu aktivnost ispitanika. Najveća je aktivnost u domeni *nekontroliranost i opasnost* (medijan 42), te u domeni *pozitivnih vjerovanja* (medijan 42), dok je najmanja aktivnost u domeni *negativnih vjerovanja povezanih s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću* (medijan 12) (Tablica 8).

Tablica 8. Mjere sredine i raspršenja pojedinih domena i ukupne skale metakognicije

	Broj Čestica	Mogući raspon	Medijan (interkvartilni raspon)	Raspon od najmanje do najveće vrijednosti
Nekontroliranost i opasnost	18	18 – 72	42 (39 – 45)	30 – 55
Pozitivna vjerovanja	18	18 – 72	34 (27 – 41)	18 – 60
(Ne)pouzdanje u svoje mišljenje	9	9 – 36	16 (13,5 – 20)	11 – 30
Negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću	6	6 – 24	12 (11 – 15)	8 – 20
Kognitivno samopouzdanje	8	8 – 32	21 (18 – 23)	8 – 30
Zabrinutost	6	6 – 24	15 (14 – 17)	10 – 21

Ukupna skala metakognicije	65	65 – 260	138 (123 – 152)	103 – 189
-----------------------------------	-----------	-----------------	------------------------	------------------

Značajno je veća aktivnost u domeni zabrinutosti kod žena u odnosu na muškarce (medijan 15 nasuprot medijanu 14) (Mann Whitney U test, $P = 0,04$). U preostalim ispitivanim domenama i ukupnoj skali metakognicije nema statistički značajnih razlika u odnosu na spol (Tablica 9).

Tablica 9. Ocjena pojedinih domena i ukupne skale metakognicije u odnosu na spol

	Medijan (interkvartilni raspon)		P^*
	Muškarci	Žene	
Nekontroliranost i opasnost	42 (37 – 45)	42 (39 – 44)	0,97
Pozitivna vjerovanja	34 (26,25 – 42,5)	34 (27 – 41)	0,90
(Ne)pouzdanje u svoje mišljenje	16 (15 – 18)	16 (13 – 20)	0,62
Negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću	12,5 (11,25 – 15)	12 (11 – 15)	0,62
Kognitivno samopouzdanje	20 (16 – 23)	21 (18,5 – 24)	0,12
Zabrinutost	14 (13 – 15)	15 (14 – 17)	0,04
Ukupna skala metakognicije	136 (120 – 154)	138 (123 – 151)	0,77

*Mann Whitney U test

Nema statistički značajnih razlika u pojedinim domenama i u ukupnoj skali metakognicije u odnosu na pohađanje prijediplomskog ili diplomskog studija (Tablica 10).

Tablica 10. Ocjena pojedinih domena i ukupne skale metakognicije u odnosu na to pohađaju li prijediplomski ili diplomski studij

	Medijan (interkvartilni raspon)		P^*
	Prijediplomski Studij	Diplomski studij	
Nekontroliranost i opasnost	42 (39 – 45)	42 (38 – 44)	0,58
Pozitivna vjerovanja	34 (29 – 41)	34 (24 – 42)	0,42
(Ne)pouzdanje u svoje mišljenje	16 (14 – 20)	16 (13 – 20)	0,54
Negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću	12,5 (11 – 15)	12 (11 – 14,5)	0,66

Kognitivno samopouzdanje	21 (18,25 – 24)	20 (18 – 23)	0,12
Zabrinutost	15 (14 – 17)	15 (14 – 17)	0,14
Ukupna skala metakognicije	139,5 (123 – 152)	134 (119 – 153)	0,37

*Mann Whitney U test

U domeni *nekontroliranosti i opasnosti* značajno je veća aktivnost ispitanika 3. godine prijediplomskog studija, a manje su aktivnosti 2. godine prijediplomskog i 2. godine diplomskog studija (Kruskal Wallisov test, $P = 0,04$). U ostalim domenama i ukupnoj skali metakognicije nema značajnih razlika prema godini studija (Tablica 11).

Tablica 11. Ocjena pojedinih domena i ukupne skale metakognicije u odnosu na godinu studija

	Medijan (interkvartilni raspon) prema godini studija					P^*
	1. PD	2. PD	3. PD	1.D	2.D	
Nekontroliranost i opasnost	42 (39 – 47)	40 (37 – 43)	44 (40 – 45)	42 (40 – 45)	40 (37 – 42)	0,04[†]
Pozitivna vjerovanja	34 (28 – 44)	34 (29 – 39)	36 (28 – 41)	37 (24 – 44)	32 (22 – 38)	0,26
(Ne) pouzdanje u svoje mišljenje	15 (13 – 19)	16 (15 – 20)	18 (14 – 20)	17 (14 – 21)	14 (12 – 19)	0,18
Negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću	13 (12 – 14)	13 (12 – 15)	13 (11 – 15)	13 (12 – 16)	12 (11 – 13)	0,09
Kognitivno samopouzdanje	22 (20 – 25)	21 (17 – 24)	21 (19 – 23)	21 (18 – 23)	20 (17 – 22)	0,47
Zabrinutost	16 (15 – 17)	15 (14 – 16)	15 (13 – 17)	15 (14 – 16)	15 (14 – 18)	0,16
Ukupna skala metakognicije	140 (124 – 153)	130 (123 – 149)	144 (125 – 153)	145 (121 – 159)	131 (116 – 143)	0,15

PD – prijediplomski studij; D – diplomski studij

*Kruskal Wallis test (post hoc Conover)

[†]na razini $P < 0,05$ značajno se razlikuju 1.PD nasuprot (2.PD i 2.D); 2.PD nasuprot (3.PD, 1.D, 2.D); 3.PD nasuprot 2D; 1.D nasuprot 2.D

Radni status nema značajnog utjecaja na pojedine domene i ukupnu skalu metakognicije (Tablica 12).

Tablica 12. Ocjena pojedinih domena i ukupne skale metakognicije u odnosu na radni status

	Medijan (interkvartilni raspon)			P*
	U radnom odnosu	Radi preko studentskog servisa	Ne radi	
Nekontroliranost i opasnost	42 (38 – 45)	44 (39 – 47)	41 (40 – 44)	0,49
Pozitivna vjerovanja	34 (25,5 – 42)	29 (22 – 38)	35 (28 – 42)	0,28
(Ne)pouzdanje u svoje mišljenje	17 (14 – 20)	15 (12 – 21)	16 (13 – 19)	0,63
Negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću	12 (11 – 15)	12 (11 – 15)	13 (11 – 15)	0,85
Kognitivno samopouzdanje	21 (18 – 24)	21 (17 – 25)	21 (19 – 23)	0,89
Zabrinutost	15 (14 – 17)	15 (14 – 17)	15 (14 – 17)	0,69
Ukupna skala metakognicije	138 (123 – 151)	125 (120 – 155)	141 (125 – 151)	0,87

*Kruskal Wallis test

Povezanost dobi ispitanika s pojedinom domenom i ukupnom skalom ispitana Spearmanovim koeficijentom korelacije pokazala je značajnu, pozitivnu, ali slabu povezanost dobi s domenom *(Ne)pouzdanje u svoje mišljenje* ($Rho = 0,186$) (Tablica 13).

Tablica 13. Povezanost dobi ispitanika s pojedinom domenom i ukupnom skalom metakognicije

	Spearmanov koeficijent korelacije dobi ispitanika	
	ρ (Rho)	P vrijednost
Nekontroliranost i opasnost	0,021	0,81
Pozitivna vjerovanja	0,112	0,18
(Ne)pouzdanje u svoje mišljenje	0,186	0,03
Negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću	0,088	0,29
Kognitivno samopouzdanje	-0,078	0,35
Zabrinutost	0,092	0,27
Ukupna skala metakognicije	0,106	0,20

6. RASPRAVA

U provedenom istraživanju sudjelovalo je 145 ispitanika od kojih je većina, odnosno 86,2 %, ženskog spola, s obzirom na to da na studiju Sestrinstva prevladavaju studenti ženskog spola. Rezultati u domeni nekontroliranosti i opasnosti pokazuju kako je tek 24,1 % ispitanika u potpunosti suglasno s tvrdnjom da nadzire svoje misli. Svoje zabrinjavajuće misli ne može zanemariti 36,3 % ispitanika, a sličan je tome i rezultat koji pokazuje kako bi 33,1 % ispitanika bili jače osobe kada bi se mogli manje brinuti. Tridesetoro ispitanika djelomično se slaže kako njihove zabrinjavajuće misli opstaju neovisno o tome koliko ih nastoje zaustaviti, a sedmero ispitanika potpuno prihvaća tu tvrdnju. Iako je riječ o manje od polovine ispitanika, zabrinjavajuća je činjenica kako ta tvrdnja pripada negativnim mislima i vjerovanjima koji nerijetko prethode patološkoj anksioznosti. Važno je naglasiti kako se gotovo pola ispitanika (44 %) u potpunosti ne slaže kako je njihova zabrinutost za njih pogibeljna, 48 % njih kako bi se mogli razboljeti od zabrinutosti, a 49 % kako bi ih zabrinutost mogla izludjeti. Većina ispitanika djelomično se (49 %) ili u potpunosti slaže (24,1 %) kako nadzire svoje misli. S obzirom na to da je riječ o tvrdnji koja pripada u skupinu pozitivnih vjerovanja temeljem kojih se zabrinutost koristi kao strategija suočavanja sa stresom ili opasnošću, ovakav rezultat upućuje na to da se studenti u najvećem broju uspješno nose s opasnostima i uspješno kontroliraju svoje misli i metakognitivne procese. Iako rezultati dobiveni u toj domeni pokazuju kako se ispitanici uspješno nose s nemogućnošću kontrole i opasnošću, postoji određeni broj studenata koji se pronalaze potpuno u tvrdnjama kako je njihova zabrinutost za njih same pogibeljna (6,9 %), kako bi se mogli razboljeti od zabrinutosti (8,3%), kako bi ih njihova zabrinutost mogla izludjeti (9 %) te kako je zabrinutost za njih veliki stres (6,9 %). Osim toga, četvero ispitanika zabrinuto je zbog svojih misli, a isto toliko ih navodi kako se njihove zabrinjavajuće misli ne mogu kontrolirati. Njih devetnaest smatra kako bi bili jače osobe kad bi se mogli manje brinuti. Iako je, kao što je vidljivo, riječ o malom broju, odnosno postotku ispitanika, s obzirom na to da navedene tvrdnje ukazuju na metazabrinutost smatra se kako detaljnija obrada ne bi bila na odmet kako bi se utvrdio eventualan uzrok takvih misli te načini i strategije koje bi ispitanicima koji pripadaju u navedene postotke omogućile lakše nošenje sa zabrinjavajućim mislima i zabrinutošću općenito.

Rezultati koji su dobiveni u domeni pozitivnih vjerovanja ukazuju na to kako se ispitanici većinom u potpunosti ili djelomično ne slažu s tvrdnjama, odnosno pozitivnim vjerovanjima. Primjerice, 43 % ispitanika u potpunosti se ne slaže, a 32,4 % djelomično s tvrdnjom da moraju biti zabrinuti kako bi ostali organizirani. Tvrdnja da zabrinutost pomaže ispitaniku u

svladavanju teškoća u potpunosti je neprihvatljiva za 30 % ispitanika, za 37,9 % djelomično, a tek 1,4 % ispitanika prihvaća navedenu izjavu. Gotovo pola ispitanika, odnosno njih 48 %, uopće ne mora biti zabrinuto kako bi uspjeli nešto obaviti te kako bi mogli dobro raditi (48,3 %), a gotovo jednak broj, njih 46 %, ne slaže se s tvrdnjom da bi u životu izvukli kraći kraj kad ne bi bili zabrinuti. Nadalje, nešto manje od polovice ispitanika (40 %) ne slaže s time da bi bili neiskreni, arogantni i neugodni kada bi se prestali brinuti te kako bi bili glupi i samodopadni da se ne brinu (33,1 %). Razlog zašto se ispitanici u najvećem broju djelomično ili potpuno ne slažu s tim tvrdnjama vjerojatno leži u tome što 48 % ispitanika u potpunosti, a 32,4 % ispitanika djelomično ne misli kako je zabrinuto. Dvoje ispitanika smatra kako im zabrinutost pomaže da srede svoje misli, savladaju poteškoće te da moraju biti zabrinuti kako bi mogli dobro raditi, a njih 15 smatra kako ne bi bilo normalno da nisu zabrinuti. Šestero ispitanih potpuno je suglasno kako im zabrinutost pomaže u rješavanju problema te kako bi izvukli kraći kraj u životu da nisu zabrinuti, a njih petero kako ljudi koji nisu zabrinuti nemaju nikakve dubine, najjasnije misle da su zabrinuti te misle u potpunosti kako bi činili više grešaka da nisu zabrinuti. Njih 12 smatra kako bi bili sebični kad ne bi bili zabrinuti. S obzirom na to da je riječ o pozitivnim vjerovanjima koja nam nerijetko budu oslonac u stresnim situacijama, raznim očekivanjima ili poduzimanju određenih rizika (10), njihova prisutnost nije zabrinjavajuća. Štoviše, pozitivna vjerovanja su dobrodošla jer nas motiviraju, hrabre i pomažu nam u rješavanju teških zadataka (10), stoga pomalo iznenađuje što se djelomično ili potpuno ispitanici ne slažu s takvim izjavama.

U domeni (ne)pouzdanja u svoje mišljenje također je najveći broj ispitanika odgovorio kako se u potpunosti ne slaže s ponuđenim tvrdnjama. Tako 60,6 % ispitanika potpuno odbacuje tvrdnju da teško razlikuju jesu li nešto zaista učinili ili su to zamišljali, 52 % da nemaju povjerenja u svoje pamćenje riječi i imena, a njih 33 % ne smatra kako ih njihovo pamćenje može obmanuti. Slabo pamćenje ima prema vlastitom mišljenju 8,3 % ispitanika, dok se 43 % ne slaže potpuno s tom tvrdnjom. Da će biti kažnjeni zbog nemogućnosti kontrole vlastitih misli smatra četvero ispitanika, a njih 98 nije potpuno suglasno s tom mišlju. Četvero ispitanika navodi kako nemaju povjerenja u svoje pamćenje niti praćenje svojih akcija, a 89 ispitanih u potpunosti odbacuju tvrdnju o nepovjerenju u svoje pamćenje, odnosno njih 79 u pamćenje svojih akcija. Ispitanici najvećim dijelom nisu suglasni kako imaju teškoća s održavanjem usmjerenosti uma na istu stvar tijekom dužeg vremena, dok se 3,4 % ispitanika u potpunosti slaže s tom tvrdnjom.

Domena negativnih vjerovanja povezanih s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću sastoji se od šest čestica. Ispitanici se najčešće u potpunosti ne slažu da bi mogli biti kažnjeni

jer nemaju određene misli (61 %). Sedamnaestoro ispitanika u potpunosti se slaže s time kako je sasvim u redu pustiti svoje misli da slobodno lutaju, a s istom tvrdnjom djelomično se slaže 60 ispitanika. Gotovo polovica ispitanika, njih 45 %, u potpunosti se ne slaže s time da je loše imati određene misli, dok se njih 6,9 % s time u potpunosti slaže. Nešto manji postotak ispitanika, točnije 5,5 %, vjeruje kako se može dovesti u neugodan položaj ako ne kontrolira svoje misli. Intuicija nas često upozori na nešto što se često ispostavi istinitim, a 22,1 % ispitanika djelomično i 4,8 % ispitanika u potpunosti smatra da se osjećaju odgovornima ako se dogodi nešto loše zbog čega nisu unaprijed bili zabrinuti.

Samoprocjena domene kognitivnog samopouzdanja ukazuje na to kako se 19 % ispitanih osoba potpuno slaže kako mnogo razmišljaju o svojim mislima, a tek je nešto manji postotak, odnosno 16 %, potpuno suprotnog stava. Malo više od polovine ispitanika, odnosno 51 %, djelomično se slaže s time da su svjesni kako njihov um funkcionira kada nastoje riješiti neki problem. Stalni nadzor svojih misli bio bi koristan za 12 % ispitanika, ali je suprotnog stava samo jedan ispitanik manje. Četrdeset četvero ispitanih često propitkuje svoje misli, a petero ispitanih to čini rijetko i suprotnog su stava. Tek 9 % ispitanika pomno prati način na koji njihov um radi, a njih 16 % stalno istražuje svoje misli.

Rezultati dobiveni u domeni zabrinutosti ukazuju na to kako se 37 % ispitanih potpuno ne slaže kako će ih zabrinjavajuće misli kontrolirati ako dopuste da se one otmu kontroli. S tvrdnjom da bi poludjeli ako ne bi mogli kontrolirati svoje misli djelomično se slaže 29 % ispitanika, a u potpunosti 7,6 %, dok njih 31,7 % djelomično smatra kako će neke misli uvijek trebati kontrolirati. Pedeset i četvero ispitanika djelomično se, a 51 u potpunosti ne slaže kako njihove zabrinjavajuće misli nisu produktivne. Također, najveći broj njih djelomično se ne slaže da ih zabrinutost može spriječiti u jasnom sagledavanju situacije (40,7 %). S tvrdnjom da ne bi mogli funkcionirati kad ne bi mogli kontrolirati svoje misli u potpunosti je suglasno 11 % ispitanih, a 30 % je suprotnog mišljenja.

U domeni zabrinutosti prisutna je znatno veća razina aktivnosti žena nego muškaraca, ali u drugim domenama nije prisutna statistički značajna razlika ovisno o spolu. U usporedbi s time, istraživanje koje su proveli Lukić i suradnici 2022. godine među studentima Specijalne edukacije i rehabilitacije na Medicinskom fakultetu u Novom Sadu također nije pokazalo značajne razlike metakognitivne svjesnosti muških u odnosu na ženske studente (1). Rezultati istraživanja provedenog među studentima od strane Sawhney i Bansal iz 2015. godine također ne pokazuju statistički značajnu razliku između razine metakognitivne svjesnosti ovisno o

spolu (11). Borić (2015) je za potrebe izrade diplomskog rada provela istraživanje o odnosu metakognicije, anksioznosti i depresije u kojem su sudjelovali studenti prijediplomskog i prve godine diplomskog studija Ekonomskog fakulteta u Osijeku. U navedenom ispitivanju nije dobivena značajna spolna razlika u varijabli metakognicije, ali je razlika utvrđena u domeni zabrinutosti kad je riječ o spolnoj ovisnosti. Naime, muški ispitanici postigli značajno viši prosječni rezultat od ispitanika ženskog spola (12). Iz svih navedenih rezultata može se zaključiti kako spol ne utječe značajno na prisutnost i razinu metakognitivnih procesa. Ipak, s obzirom na to da je u navedenim istraživanjima bio znatno veći broj ženskih nego muških ispitanika, može se reći kako te statistički značajne razlike možda i nisu vjerodostojan pokazatelj povezanosti metakognitivnih procesa sa spolom te je upitno bi li rezultat bio drugačiji da je u istraživanjima sudjelovao podjednak broj muškaraca i žena. Ipak, osvrnemo li se na starija istraživanja, na temelju rezultata koje su dobili Robichaud, Dugas i Conway (2003) te Stavosky i Borkovec (1988), kod žena je bila prisutna veća razina zabrinjavajućih misli nego li kod muškaraca (13, 14). Konačno, autori upitnika metakognicije Cartwright-Hatton i Wells (1997) svojim su istraživanjem utvrdili kako niti u ukupnom rezultatu niti u subskalama upitnika ne postoje razlike između ispitanika muškog i ženskog spola (9). Isti autori su 2004. godine proveli istraživanje koristeći skraćenu verziju upitnika metakognicije, a rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna razlika u metakognitivnim procesima kod muških i ženskih ispitanika pri čemu su muški ispitanici postigli značajno viši prosječni rezultat od ženskih ispitanika (15).

Ako pogledamo podjelu studenata prema godini studija, ona nije toliko različita kao ona prema spolu, stoga se smatra važnim osvrnuti se na značajnu razliku s obzirom na tu podjelu uzorka. Ne postoje statistički značajne razlike u domenama ovisno o tome pohađaju li studenti prijediplomski ili diplomski studij. Rezultati istraživanja o metakognitivnim strategijama učenja i motivacije za uspjeh u učenju studenata specijalne rehabilitacije i edukacije koje su proveli Lukić i suradnici (2022) ne pokazuju statistički značajne razlike u metakognitivnoj svjesnosti ovisno o dobi ispitanika, odnosno između studenata starijih godina i onih mlađih (1). Ipak, u domeni *nekontroliranosti i opasnosti* ovog istraživanja postoji značajno veća aktivnost ispitanika 3. godine prijediplomskog studija, dok su aktivnosti 2. godine prijediplomskog i 2. godine diplomskog studija manje. Rezultati istraživanja kojeg je provela Borić (2015) pokazuju kako postoje statistički značajne razlike u varijabli metakognicije između studenata prve i četvrte godine studija (12).

7. ZAKLJUČAK

Na temelju provedenog istraživanja i dobivenih rezultata izvode se sljedeći zaključci:

- Ispitanici se u najvećoj mjeri u potpunosti ne slažu ili djelomično ne slažu s tvrdnjama koje sadrži Upitnik metakognicije, dok postotak ispitanika koji su se u potpunosti slagali s danim tvrdnjama najčešće iznosi manje od 10 %. Iz toga se može zaključiti kako su zabrinjavajuće misli prisutne kod malog broja ispitanika.
- Statistički značajne razlike između metakognitivnih procesa i zabrinjavajućih misli ovisno o spolu pronađene su samo u domeni *zabrinutosti* pri čemu veću aktivnost pokazuju ispitanici ženskog spola. U drugim domenama nisu pronađene statistički značajne razlike.
- Ne postoje statistički značajne razlike u pojedinim domenama niti ukupnoj skali metakognicije s obzirom na to pohađaju li ispitanici prijediplomski ili diplomski studij. Ipak, u domeni *nekontroliranosti i opasnosti* značajno je veća aktivnost ispitanika 3. godine prijediplomskog studija, a manje su aktivnosti 2. godine prijediplomskog i 2. godine diplomskog studija.
- Nisu pronađene statistički značajne razlike u pojedinim domenama i u ukupnoj skali metakognicije s obzirom na radni status studenata, odnosno na to jesu li zaposleni ili nisu.

8. SAŽETAK

Cilj istraživanja: Utvrditi prisutnost metakognitivnih procesa i zabrinjavajućih misli kod studenata sestrištva. Utvrditi razlike između metakognitivnih procesa i zabrinjavajućih misli ovisno o spolu, godini studija i radnom statusu studenata.

Nacrt studije: Presječna studija (*cross sectional*).

Ispitanici i metode: U istraživanju je sudjelovalo 145 studenata prijediplomskog i diplomskog studija Sestrištvo na Fakultetu za dentalnu medicinu i zdravstvo. Korišten je metakognitivni upitnik sačinjen od 65 tvrdnji ocjenjivanih Likertovom skalom ocjena 1 – 4.

Rezultati: S tvrdnjom da im je lako odvući pažnju djelomično se ne slaže 38,6 % ispitanika, a isti broj ispitanika s tvrdnjom da njihove zabrinjavajuće misli opstaju, neovisno o tome koliko ih nastoje zaustaviti. S tvrdnjom da nadziru svoje misli u potpunosti se slaže 24,1 % ispitanika. S tvrdnjom da je sasvim u redu pustiti svoje misli da slobodno lutaju u potpunosti se slaže 11,7 % ispitanika, a 29 % ispitanika navode da se djelomično slažu s tvrdnjom da bi se mogli dovesti u neugodan položaj ako ne kontroliraju svoje misli. S tvrdnjom da neke misli treba uvijek kontrolirati u potpunosti se slaže 14,5 % ispitanika, a njih 31,7 % navodi da se djelomično slažu s tvrdnjom da ako dopuste da se njihove zabrinjavajuće misli otmu kontroli, one će na kraju kontrolirati njih. Značajno je veća aktivnost u domeni zabrinutosti kod žena u odnosu na muškarce. Nema značajnih razlika u pojedinim domenama i u ukupnoj skali metakognicije s obzirom na to pohađaju li ispitanici prijediplomski ili diplomski studij niti s obzirom na radni status.

Zaključak: Zabrinjavajuće misli prisutne su kod malog broja ispitanika. Statistički značajne razlike između metakognitivnih procesa i zabrinjavajućih misli ovisno o spolu pronađene su samo u domeni *zabrinutosti* pri čemu veću aktivnost pokazuju ispitanici ženskog spola. Ne postoje statistički značajne razlike u pojedinim domenama niti ukupnoj skali metakognicije s obzirom na to pohađaju li ispitanici prijediplomski ili diplomski studij. Ipak, u domeni *nekontroliranosti i opasnosti* značajno je veća aktivnost ispitanika 3. godine prijediplomskog studija, a manje su aktivnosti 2. godine prijediplomskog i 2. godine diplomskog studija. Nisu pronađene statistički značajne razlike u pojedinim domenama i u ukupnoj skali metakognicije s obzirom na radni status studenata, odnosno na to jesu li zaposleni ili nisu.

Ključne riječi: metakognicija; metakognitivni procesi; zabrinutost; zabrinjavajuće misli;

9. SUMMARY

Objectives: The aims of this study are to determine the metacognitive processes and worrying thoughts among nursing students, and to determine whether there are statistically significant differences in the metacognitive processes and worrying thoughts among students depending on gender, year of study and employment of students.

Study design: Cross-sectional study.

Participants and methods: The participants are 145 students from undergraduate and graduate nursing study of the Faculty of dental medicine and health care. The method used is a metacognitive questionnaire consisting of 65 statements that are evaluated with the Likert scale, using an evaluation of 1 – 4.

Results: The same number of subjects (38,6 %) partially agree with the statement that it's easy to distract them and that their worrying thoughts exist even though they try to stop them. 24,1 % of the subjects completely agree that they have control over their thoughts. 11,7 % of the subjects completely agree that it's okay to have wandering thoughts and 29 % of the subjects partially agree with the statement that they could end up in an awkward position if they do not control their thoughts. 14,5 % of the subjects completely agree with the statement that some thoughts need to be controlled all the time, and 31,7 % of the subjects partially agree that they need to control their thoughts or they will control them. There is significantly higher activity in the domain of worry among women than among men. There are no significant differences in the results based on undergraduate and graduate study or employment.

Conclusion: Worrying thoughts are present in a small number of subjects. Statistically significant differences in metacognitive processes and worrying thoughts depending on gender are found only in the domain of worry, where there is more activity among the female subjects. There are no statistically significant differences depending on whether the subject attends undergraduate or graduate study, but in the domain of uncontrolled and dangerous there is significantly more activity among the third-year undergraduate students and less activity among the second-year undergraduate and graduate students. There are no statistically significant differences depending on employment.

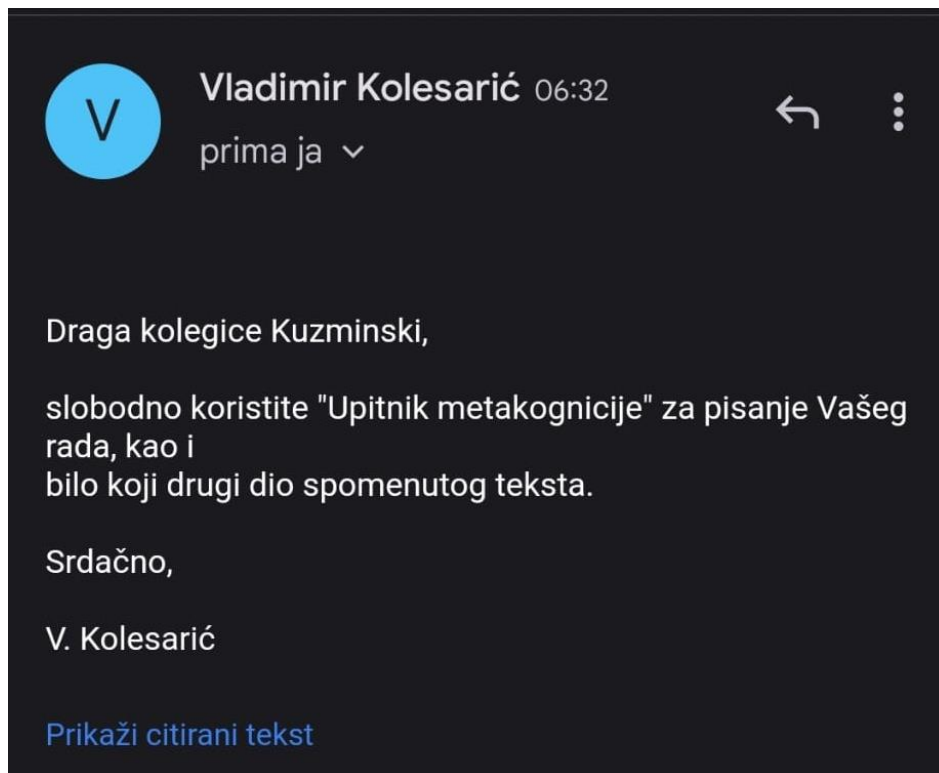
Key words: metacognition; metacognitive processes; worry; worrying thoughts

10. LITERATURA

1. Lukić J, Višnjić S, Brkić Jovanović N, Andrejić Višnjić B, Bosanac M. Značaj metakognitivnih strategija učenja i motivacije za uspeh u učenju studenata specijalne rehabilitacije i edukacije. *Pedagoška stvarnost*. 2022;67:80-96
2. Metacognitive Processes. TEAL Center Fact Sheet, 4, 2010. <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/metacognitive-process> (17. ožujka 2023.)
3. Kolesarić V, Milić M. Promjene metakognitivnih procesa (zabrinjavajućih misli) u studentskoj populaciji utvrđene "Upitnikom metakognicije". *Suvremena psihologija*. 2014;14:167-180
4. Vrkić M, Vlahović Štetić V. Uvjerenje o strategijama učenja, korištenje strtaegija učenja i uspjeh u studiju. *Napredak*. 2013;154:511-526
5. Juričić Devičić M, Topolovec V, Mrkonjić I. Kognitivni, metakognitivni i motivacijski aspekti rješavanja problema. *EDUvision 2012*. 2012;95:1-11
6. Wells A, Matthews G. Modelling cognitionin emotional disorder: the S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*. 1996;32:867-70
7. Wells A. Meta-cognition and worry: a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Bihevioral and Cognitive Psychotherapy*. 1995;23:301-20
8. Marušić M. Uvod u znanstveni rad u medicini, 4, izd. Zagreb: Medicinska naklada;2008
9. Cartwright-Hattos S, Wells A. Beliefs about worry and intrusion: The Meta-Cognition Questionnaire and its Collerates. *Journal of Anxiety Disorders*. 1997;11:279-296
10. Divjak, T. Vjerovanja. <https://www.imamnovac.com/psiholgoija-novca/vjerovanja> (25. kolovoza 2023.)
11. Sawheny N, Bansal, S. Metacognitive awarness of undergraduate students in ther relation to thei racademic achievement. *International Journal of Indian Psychology*. 2015;3:107-114
12. Borić I. Odnos metakognicije, anksioznsti i depresivnosti. Diplomski rad (broj publikacije: 304639). Repozitorij Filozofskog fakulteta Sveučilišta Josipa Jurja Stossmayera u Osijeku. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:304639> (22. kolovoza 2023.)
13. Robichaud, M, Dugas MJ, Conway M. Gender differences in worry ans associated cognitive-bihevioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*. 2003;17:501-516
14. Stavorsky JM, Borkovec TD. The phenomenon of worry: theory, research, treatment and its implications for women. *Women and Therapy*. 1988;6:77-95
15. Wells A, Cartwright-Hattos S. A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research Therapy*. 2004;42:385-396

12. PRILOZI

Prilog 1: Dozvola dr.sc. Vladimira Kolesarića za korištenje Cartwright-Hattosovog i Wellsovog Upitnika metakognicije kojeg je on koristio u istraživanju „Promjene metakognitivnih procesa (zabrinjavajućih misli) u studentskoj populaciji utvrđene "Upitnikom metakognicije".



13. POPIS TABLICA

Tablica 1. Osnovna obilježja ispitanika	12
Tablica 2. Samoprocjena domene nekontroliranosti i opasnosti	14
Tablica 3. Samoprocjena domene pozitivna vjerovanja.....	15
Tablica 4. Samoprocjena domene (ne)pouzdanja u svoje mišljenje.....	17
Tablica 5. Samoprocjena domene negativna vjerovanja povezana s predrasudama, kažnjavanjem i odgovornošću	18
Tablica 6. Samoprocjena domene kognitivnog samopouzdanja.....	19
Tablica 7. Samoprocjena domene zabrinutosti.....	20
Tablica 8. Mjere sredine i raspršenja pojedinih domena i ukupne skale metakognicije	20
Tablica 9. Ocjena pojedinih domena i ukupne skale metakognicije u odnosu na spol	21
Tablica 10. Ocjena pojedinih domena i ukupne skale metakognicije u odnosu na to pohađaju li prijediplomski ili diplomski studij	21
Tablica 11. Ocjena pojedinih domena i ukupne skale metakognicije u odnosu na godinu studija	22
Tablica 12. Ocjena pojedinih domena i ukupne skale metakognicije u odnosu na radni status	23
Tablica 13. Povezanost dobi ispitanika s pojedinom domenom i ukupnom skalom metakognicije	23