

# Odnos samostišavanja i perfekcionizma

---

**Demo, Ivana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:085826>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-02**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)



**Ivana Demo**

**Odnos samostišavanja i perfekcionizma**

**Završni rad**

Zadar, 2021.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

Odnos samostišavanja i perfekcionizma

Završni rad

Student/ica:

Ivana Demo

Mentor/ica:

Izv. prof. dr. sc. Marina Nekić

Zadar, 2021.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Ivana Demo**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Odnos samostišavanja i perfekcionizma** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 2021.

## SADRŽAJ

<i>Sažetak</i> .....	5
<i>Abstract</i> .....	6
1. UVOD .....	7
1.1. <i>Samostišavanje</i> .....	7
1.2. <i>Perfekcionizam</i> .....	9
1.3. <i>Razvoj perfekcionizma</i> .....	11
1.4. <i>Povezanost samostišavanja i perfekcionizma</i> .....	13
2. CILJ.....	14
3. PROBLEMI .....	14
4. HIPOTEZE .....	14
5. METODA .....	15
5.1. <i>Sudionici</i> .....	15
5.2. <i>Mjerni instrumenti</i> .....	15
5.3. <i>Postupak</i> .....	17
6. REZULTATI.....	17
7. RASPRAVA .....	20
8. ZAKLJUČCI.....	24
9. LITERATURA .....	25

## Odnos samostišavanja i perfekcionizma

### *Sažetak*

Osobe koje se samostišavaju su požrtvovni pojedinci koji svoje potrebe zatomljuju i teško izražavaju s ciljem da održe ili poboljšaju svoje odnose s drugima. Često se ti osjećaji nakupljaju u obliku neizražene ljutnje, što samostišavanje čini dugotrajno gledano lošom strategijom održavanja odnosa jer je fokus na dobivanju odobrenja drugih. S druge strane, perfekcionizam je osobina koja podrazumijeva težnju ka nepogrešivosti i postavljanju pretjerano visokih ciljeva obično popraćenih s tendencijom pretjerane samokritičnosti. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost samostišavanja i perfekcionizma te utvrditi moguće rodne razlike. Istraživanje je uključivalo ukupno 218 sudionika (72 muškarca i 147 žena), većinom studenti prosječne dobi od 23 godine. Koristila se Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MSP-F) i Skala samostišavanja. Rezultati su pokazali da se muškarci u odnosu na žene više samostišavaju, suprotno očekivanjima. Međutim, u skladu s očekivanjima dobiveno je da su samostišavanje i perfekcionizam u značajnom pozitivnom odnosu.

Ključne riječi: perfekcionizam, samostišavanje, rodne razlike

## The relationship between self-silencing and perfectionism

### *Abstract*

People who use self-silencing behaviours are sacrificial individuals who suppress their needs and find it difficult to express themselves in order to maintain or improve their relationships with others. These feelings seem to be collecting themselves in the form of unexpressed anger, which makes self-accommodation a long-term bad relationship maintenance strategy because the focus is on getting the approval of others. On the other hand, perfectionism is a trait that implies the pursuit of infallibility and setting excessively high goals which are usually followed with a tendency to excessive self-criticism. The aim of this research was to examine the connection between self-silencing and perfectionism and to determine possible gender differences. The study included a total of 218 participants (72 men and 147 women) whose age on average was 23 years. Most of the participants were university students. The Multidimensional Perfectionism Scale (MSP-F) and the The Self-Silencing Scale were used to assess perfectionism and self-silencing. It was expected that there would be no gender differences in either self-silencing or perfectionism, and that these two constructs listed would be positively correlated. Apart from the fact that men have been shown to be using more of self-silencing behaviours than women, the hypotheses have been confirmed.

Keywords: perfectionism, self-silencing, gender

# 1. UVOD

## *1.1. Samostišavanje*

Samostišavanje je konstrukt koji je baziran na Bowlbyjevoj teoriji privrženosti (1982), a označava strategiju formiranja i održavanja balansiranog odnosa s drugima koristeći metode žrtvovanja svojih potreba kako bi se udovoljilo bliskim drugima (Jack, 1991). Prema Jack (2001) nemogućnost iskazivanja ljutnje kao emocije je postala mjerodavna karakteristika osoba koje se samostišavaju. Dakle osoba koja se samostišava onda ima velike poteškoće pri izražavanju ljutnje jer postoji strah od gubitka bliske osobe o kojoj ovisi i slika o sebi (Whiffen i Aube, 1999). Mogući razlog tomu je pojava osjećaja ovisnosti o drugome što u ovom slučaju znači prebacivanje odgovornosti drugoj osobi s ciljem da bi se onda osoba koja se samostišava osjećala prihvaćenom i zadržala sliku o sebi koju druga osoba ima o njoj. Prema Jack i Dill (1992), Lacković-Grgin i sur. (2009) te Hart i Thompson (1996) samostišavanje je konstrukt značajno povezan s bračnim problemima i depresijom. Teorija samostišavanja se temelji na kvalitativnoj studiji putem koje je autorica Jack (1991) utvrdila da je 11 od 12 žena izvijestilo da su često bile izvor emocionalne podrške svojim majkama i da su pružanjem podrške njima naučile potiskivati vlastite osjećaje i biti previše odgovorne za druge. Stoga se samostišavanje može promatrati kao stil pristupanja međuljudskim odnosima koji se razvija kao rezultat pokušaja da se zadovolji netko moćan, sve radi održavanja harmonije odnosa s, na primjer, hladnim roditeljem ili kritičnim partnerom. Također, ova karakteristika pojedinca se može objasniti i kao sredstvo kojim se osigurava toplina i osjećaj zaštićenosti, odnosno, sredstvo koje pojedinca udaljava od potencijalnog straha od odbijanja (Thompson i sur., 2001). skrivajući vlastite potrebe pojedinac stavlja nevidljiv oklop iluzorne sigurnosti. Tako je konstrukt samostišavanja nastao iz želje da se objasni izvor depresije kod žena (Jack, 1991). Jack (1999) je uočila kako je samostišavanje konstrukt koji ne pripada pod osobine ličnosti jer fluktuiraju sukladno s promjenama u odnosima s drugima. Veći naglasak je stavljen na žene jer se činilo logičnim da će žena, prije nego muškarac, razviti problem sa samostišavanjem s obzirom na to da su u društvu muškarci više socijalizirani da budu dominantni i neovisni, dok se žene usmjerava da više njeguju interpersonalne odnose. Pretpostavilo se da žene razvijaju vještine adaptibilnosti i davanja podrške drugima jer se to činilo kao jednostavniji put od asertivnog



ponašanja kojeg koriste muškarci (Jack i Dill, 1992). Tako su Jack i Dill (1992) razvile skalu samostišavanja koja se sastoji od 4 podskale jer se samostišavanje sastoji od 4 dimenzije kognitivnih shema: briga kao požrtvovnost, samostišavanje, eksternalizirano samoopažanje i podijeljeno ja. Prve dvije dimenzije predstavljaju programe upravljanja međuljudskim ponašanjem, dok treća dimenzija uključuje samoocjenjivanje prema standardima drugih. Četvrta dimenzija opisuje življenje po tuđim očekivanjima uz popratnu internalnu ljutnju i zamjeranje prema istima – što obično dovodi do depresije. Iako skala samostišavanja stavlja naglasak na kognitivne sheme, bilo bi bolje reći da skala slijedi pretpostavke fenomenološke psihologije (Mead 1956), sadržane i u teoriji društveno izgrađene stvarnosti (Berger i Luckmann 1967). To su kategorije kroz koje ljudi aktivno tumače svoj svijet, upravljaju svojim ponašanjem i procjenjuju sebe kao socijalno uvjetovanim bićima koja žive u skladu sa socijalnim kontekstom. Rodno specifični aspekt socijalizacije odražava se navedenim kategorijama mišljenja. Samostišavanje bi trebalo korelirati s depresijom kod žena koje imaju sličan socijalni i relacijski kontekst. Viši rezultat ukazuje na veći pritisak da se ispune norme "dobre žene". Pritisak može potjecati iz dugotrajne situacije (roditeljski model) ili iz vanjskih situacijskih čimbenika (društveni kontekst, uključujući specifične odnose) (Jack i Dill 1992). Samostišavanje se dakle prvo gledalo kao konstrukt koji je isključivo vezan za žene, ali ima istraživanja koja su nastojala provjeriti samostišavanje i kod muškaraca te ta istraživanja nisu dovela do jednoznačnih rezultata kada je riječ o rodnim razlikama u samostišavanju. Neki nalaze da rodne razlike nema, odnosno da se i žene i muškarci podjednako samostišavaju (Lacković-Grgin, 2009). No, prema nekim istraživanjima se pokazalo da su muškarci ti koji se više samostišavaju nego žene (Duarte i Thompson, 1999). S obzirom na raznovrsnu paletu rezultata istraživanja samostišavanja ovisno o rodu, moguće je da samostišavanje ostavlja različite emocionalne posljedice na žene i muškarce (Jack i Ali, 2010; Smolak 2010). Kod žena se više povezuje s društvenim očekivanjem da budu nježniji spol, dok se kod muškaraca samostišavanje može očitovati u emocionalnom suzdržavanju. Zbog nametnutih socijalnih uloga, žene i muškarci moguće precjenjuju ili podcjenjuju količinu samostišavanja koja se odvija u njihovim životima (Smolak, 2010). Prema Duarte i Thompson (1999) podskale *briga kao požrtvovnost* i *podijeljeno ja* koreliraju na uzorku žena, ali ne i muškaraca. Možda odgovor jednim dijelom leži u tome što prema Remen i sur. (2002) samostišavanje korelira s izbjegavajućim stilom privrženosti kod muškaraca, ali isto ne vrijedi za žene. Ono što se po Harper i suradnicima (2002) pokazalo na uzorku adolescenata je da iako se mladići duplo više samostišavaju od djevojaka, njihova razina samostišavanja ne korelira s razinom razvoja

depresivnih simptoma. No, zato kod djevojka koje se samostišavaju postoji veća vjerojatnost pojavljivanja depresivnih simptoma. Iako su Harper i suradnici (2002) utvrdili rodne razlike u razini samostišavanja i obrascima povezanosti između samostišavanja i depresivnosti valja istaknuti da se slični rezultati mogu naći i na uzorku bračnih parova (Thompson, 1995), ali i adolescenata u neromantičnim odnosima (Hart i Thompson, 1996). Vidljivo je, po navedenim istraživanjima, da su potrebna daljnja ispitivanja odnosa roda i samostišavanja u različitim dobnim skupinama.

## *1.2. Perfekcionizam*

Perfekcionizam je sklonost postavljanja previsokih ciljeva, koju prati visoka samokritičnost i strah od neuspjeha. Osoba koja pokazuje ovakva iracionalna očekivanja od sebe i drugih često upada u zamku selektivnog evaluiranja grešaka, pretjerane generalizacije neuspjeha, izrazite samokritičnosti te sklonosti prema crno-bijelom vrednovanju ishoda određene aktivnosti. Dakle, osoba ima samo dvije kategorije ishoda aktivnosti, a to su ili potpuni uspjeh ili potpuni neuspjeh. Ovakva objašnjenja su perfekcionizam kategorizirala u domenu jednodimenzionalnih neadaptivnih osobina (Hewitt i Flett, 1991). Međutim, drugi autori su kasnije ukazali na važnost višedimenzionalnog kuta gledanja na perfekcionizam jer postoji mogućnost da osoba razvije potrebu za samopoboljšanjem (Stoeber i Otto, 2006). Približavajući se višedimenzionalnoj definiciji perfekcionizma, Hamachek (1978) predstavlja dvodimenzionalni model koji razlikuje normalni ili adaptivni i neurotski ili neadaptivni perfekcionizam. Jedino što adaptivni i neadaptivni tip dijele jesu visoki standardi postignuća. Neadaptivni tip si postavlja nedostižne ciljeve koje kad ostvari validira kao manje vrijedne i automatski si podiže ljestvicu postignuća. Ovakav pristup uskraćuje vrijeme uživanja zbog dobro odrađenog zadatka. Teže uglavnom apsolutnom savršenstvu i boje se neuspjeha jer povezuju svoj uspjeh ili neuspjeh sa svojom vrijednosti. Previše su kritični prema sebi, a često i prema drugima što ne samo da njih sputava kao pojedince već utječe i na njihove odnose s drugim ljudima (Frost i sur., 1990). S druge strane, prema Hamacheku (1978), adaptivni perfekcionizam je potaknut željom za osobnim razvojem koji je moguć jer su visoki standardi realni i dostižni. Nakon ostvarenja uspjeha adaptivni perfekcionista će proslaviti svoje uspjehe i osjećati se zadovoljno te više samopouzdana. Ono što je ključno jest da si dopuštaju greške i nije imperativ doseći savršeni ishod već tome pristupaju na način da u stremljenju ka nemogućem dobivaju nusproizvod -

ishod s vrhunskim rezultatima. Ovakvo pozitivno gledište perfekcionizma među prvima spominje Adler (1956), koji usmjerenje prema savršenstvu gleda kao ključnu odliku osoba koje će se samoaktualizirati. S vremenom se pokazalo da je perfekcionizam mnogo kompleksniji što je rezultiralo pojavom višedimenzionalnih modela perfekcionizma. Jedan od najpoznatijih višedimenzionalnih modela perfekcionizma je model Frosta i suradnika (1990). Oni su naglasili nesigurnost perfekcionista kada je u pitanju njihovo ponašanje i mišljenje te su također primijetili koliku važnost pridaju pedantnosti i redu. Tim putem su došli do opisivanja šest dimenzija perfekcionizma: *zabrinutost zbog pogrešaka*, koja uključuje averziju prema greškama, sklonost njihovom poistovjećivanju s neuspjehom, te tretiranje neuspjeha kao mjerodavnog čimbenika vlastite vrijednosti i vjerovanje da nas tako i drugi procjenjuju; *osobni standardi*, koji su vrlo visoki i jako važni okviri rigoroznog ocjenjivanja vlastitog postignuća; *roditeljska očekivanja*, koja podrazumijevaju roditelje sa visokim standardima koje očekuju da njihova djeca ispune; *prigovaranja roditelja*, prekritični roditelji koji često prigovaraju; *dvojbe oko vlastitih postupaka*, opisuje nesigurnost pri provođenju vlastitih zamisli i podcjenjivanje istih, te *organiziranost*, koja odražava važnost reda i organizacije. U sljedećem su koraku autori osmislili višedimenzionalnu skalu perfekcionizma (Multidimensional Perfectionism Scale - MPS-F; Frost i sur., 1990).

Hewitt i Flett (1991) konstruiraju drugačiju skalu perfekcionizma koju čini 45 čestica i jedna je od najpopularniji skala perfekcionizma – Multiple Perfectionism Scale (MPS-H). Dimenzije koje sačinjavaju ovaj mjerni instrument su: *Sebi-usmjeren*; *Drugima-usmjeren* i *Socijalno uvjetovan perfekcionizam*. Prva navedena dimenzija se odnosi na sumnju u sebe i samokritičnost no isto tako motiviranost uzima iz želje za uspjehom. Druga navedena dimenzija opisuje visoku razinu kritičnosti kojom pojedinac procjenjuje druge ljude te treća navedena dimenzija se odnosi na pojedinčevo uvjerenje da drugi od njega mnogo očekuju. Taj pritisak pojedincu stvara strah od negativne povratne informacije društva i jaku želju da ga isto to društvo prihvati. Frost i suradnici (1993) su usporedili te dvije skale perfekcionizma, MPS-F i MPS-H, te proveli faktorsku analizu subskala. Krajnji produkt analize je bila formiranje dvaju faktora nazvanih *Pozitivna težnja* i *Maladaptivna zabrinutost zbog evaluacije*. Odnosno, utvrđeno je da se perfekcionizam može podijeliti na adaptivan (pozitivan) i neadaptivan/maladaptivan (negativan) perfekcionizam. *Osobni standardi*, *Organiziranost*, *Sebi-usmjeren perfekcionizam* i *Drugima-usmjeren perfekcionizam* se odnose na adaptivan perfekcionizam dok *Zabrinutost zbog pogrešaka*, *Roditeljska prigovaranja*, *Roditeljska očekivanja*, *Dvojba u vlastite aktivnosti* i *Socijalno pripisan perfekcionizam* su ključni faktori

negativnog (maladaptivnog) perfekcionizma. Zbog različitih kognitivnih, motivacijskih i emocionalnih procesa po kojima se prepoznaju adaptivni i neadaptivni perfekcionista, prate ih i različite psihosocijalne posljedice (Hamachek, 1978). Prema istraživanjima, neadaptivni perfekcionizam je povezan s anksioznosti (Rosser i sur., 2003; Ashbaugh i sur., 2007) i depresijom (Argus i Thompson, 2008; Olson i Kwon, 2008; Huggins i sur., 2008). Suprotno tome, adaptivni perfekcionizam pozitivno korelira s orijentacijom ka uspjehu, motivacijom za postignućem i ustrajnosti u postizanju ciljeva (Frost i sur., 1990; Accordino i sur., 2000; Yonem, 2007). Prema Dujmović (2014) adaptivni perfekcionista znaju kako uživati u svojem uspjehu, kojeg su postigli zahvaljujući svojim vještinama, što im podiže samopoštovanje, dok neadaptivni trpe obrnut efekt - konstantno preispituju i kritiziraju svoje ponašanje što ih često dovodi do zaključka da su nekompetentni. Tu razliku bi se moglo objasniti većim samosuosjećanjem koje imaju adaptivni perfekcionista, što im omogućava da ne budu toliko strogi prema sebi (Didović, 2019). Međutim, osim osobnih čimbenika, potrebno je uzeti u obzir i neke faktore okoline. Prema Sherry i suradnicima (2008) perfekcionizam podrazumijeva i socijalnu dimenziju jer perfekcionista, pogotovo neadaptivni, mogu imati iskrivljenu percepciju sebe i drugih s kojima grade odnos. Također mogu krivo procijeniti što drugi od njih očekuju u odnosu i kako ih doživljavaju. Drugim riječima, mogu nerealno sagledavati svoje odnose s drugim ljudima i davati preveliku važnost reakcijama drugih na njihovo ponašanje. To posljedično može perfekcionista dovesti do iskrivljavanja ili skrivanja autentičnog self-a jer trebaju odobravanje drugih. Tako će perfekcionista teže tražiti pomoć i podršku te smatrati da je manjak izvora istih (Sail i Akyol, 2010; Nepon i sur., 2011).

### *1.3. Razvoj perfekcionizma*

U dosadašnjoj literaturi može se uočiti važnost utjecaja roditeljskog stila na razvoj perfekcionizma, a postoji nekoliko teorijskih modela koji objašnjavaju upravo taj odnos. Teorijski modeli koji će biti nadalje spomenuti su: model socijalnog očekivanja, model socijalne reakcije, model integracije i dvoprocen model perfekcionizma. Model socijalnog očekivanja nalaže da nagrađujući dijete samo onda kada postigne izvrsne rezultate stvara sliku u djetetovim očima da će samo postizanjem „savršenih“ rezultata osjetiti visoku razinu samopoštovanja što posljedično razvija perfekcionizam. Također, potpuni izostanak nagrađivanja ostavlja dijete bez smjernica i jasne upute kada slijedi nagrada, a kada kazna što

isto može razviti perfekcionizam (Flett i sur., 2002). Modelom socijalnog učenja se naglašava kako su roditelji primjer svojoj djeci i stoga, ako se sami bore s perfekcionizmom, njihova djeca će to kopirati (Bandura, 1986). Nadovezujući se na prethodno, Bodrožić Selak (2017) utvrđuje da ako roditelji imaju visoke ambicije, i pogotovo ako majka ima visoka očekivanja, dijete će zaista razviti visoke osobne standarde. Modelom socijalne reakcije (Wilson i sur., 2015) se predlaže da oni ljudi koji su imali teško djetinjstvo (manjak roditeljske ljubavi i brige, zlostavljanje i sl.) razviju perfekcionizam. Modelom integracije, koji su predložili Flett i Hewitt (2002), se jednostavno objašnjava kako perfekcionizam uzrokuju vanjski (roditelji, okolina) i osobni čimbenici (temperament, privrženost). Nadalje, u dvoprocесnom modelu perfekcionizma bitne su dvije stvari: potkrepljenje i stabilnost okoline u procesu razvoja perfekcionizma. Adaptivni perfekcionizam je povezan sa pozitivnim, a maladaptivni perfekcionizam s negativnim potkrepljenjem. Ono što obje vrste perfekcionizma dijele jest težnja za ostvarenjem izvrsnih rezultata. No, maladaptivni perfekcionisti su motivirani strahom od neuspjeha i izbjegavaju neželjene posljedice, dok se adaptivni perfekcionisti usmjeravaju ka uspjehu i dostizanju svog idealnog ja (Slade i Owens, 1998). Autori također tvrde da je perfekcionizam način povezivanja pojedinca sa svijetom i njegovo održavanje ovisi o tipu potkrepljenja. Stoga na perfekcionizam ne treba gledati kao na nepromjenjivu osobinu ličnosti već kao na naučene obrasce ponašanja. Istraživanja provedena u Hrvatskoj su utvrdila da zaista postoji potreba za razlikovanjem adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma. Istraživanjima je utvrđeno da su adaptivni perfekcionisti zadovoljniji životom (Gilman i sur., 2005), uspješniji u svojim akademskim postignućima (Jurin i sur., 2007), samoefikasniji (Šimić Šašić i Sorić, 2010) i ostvaruju više rezultate na skali samokompetentnosti (Lebedina Manzoni i Lotar, 2011). Prema potonje navedenim autorima, adaptivni perfekcionisti imaju velik sklad između stvarnoga i idealnoga ja pa ne iznenađuje činjenica da su manje podložni razvitku depresije i anksioznosti (Lauri Korajlija i sur., 2008). S druge strane, neadaptivni perfekcionisti pokazuju pozitivnu povezanost s anksioznosti i depresijom (Lauri Korajlija i sur., 2008). Prema Mamić i Nekić (2019) razlike u javljanju anksioznosti na razini pojedinca se djelomično uspijevaju obrazložiti perfekcionizmom, no odnos anksioznosti i perfekcionizma se pokazao složenijim od očekivanog stoga zahtjeva daljnja istraživanja. Neadaptivni perfekcionisti su usamljeniji (Ivanov i sur., 1998), prema Lotar i Kamenov (2006) više si samootežavaju te, kako tvrde Pokrajac-Bulian i suradnici (2008), niskog su samopoštovanja. Osim niskog samopoštovanja krasi ih i nisko samopimanje (Kolić-Vehovec i Rončević, 2008), samosviđanje te

samokompetentnost (Lebedina Manzoni i Lotar, 2011) uz niski uspjeh na fakultetu (Jurin i sur., 2007).

#### *1.4. Povezanost samostišavanja i perfekcionizma*

Manji je broj istraživanja koja su povezivala konstrukte perfekcionizma i samostišavanja, no Chrisler i sur. (2014) ističu da su perfekcionizam i samostišavanje u značajnom pozitivnom odnosu. Poveznica između perfekcionizma i samostišavanja proizlazi iz zapažanja da su standardi koji se koriste za samovrednovanje ključni za razumijevanje ponašanja samostišavanja (Jack, 1999). Jack (1999) je sugerirala da osjećaj manje vrijednosti proizlazi iz idealističkih standarda koje osoba koristi za prosuđivanje sebe. Potom se posljedično pojedinci koji imaju tendenciju ka perfekcionizmu i samostišavanju nose s problemima i sukobima na pasivan i neizravan način (Hewitt i Flett, 2002). Tako visoko zadani standardi počivaju na socijalnom aspektu jer odražavaju očekivanja društva i stvaraju osjećaj u pojedincu koji im nalaže da su dužni djelovati na društveno poželjan način. Tolika usredotočenost na ideale stvara jaz između *stvarnog ja* i *idealnog ja* što, prema Horney (1950), održava konstantan osjećaj da nešto treba učiniti bolje. Navedeno potkrepljuju dosadašnji rezultati istraživanja. Prema Lacour (1998) žene koje su razvile poremećaje prehrane postižu visoke rezultate u samostišavanju kao i na ljestvici perfekcionizma. Zatim su Geller i suradnici (2000) utvrdili povezanost želje za savršenim samopredstavljanjem i tendencije ka samostišavanju i reduciranoj emocionalnoj ekspresivnosti. Flett i sur. (2007) su utvrdili da su perfekcionizam i samostišavanje pozitivno korelirani te da zajedno stvaraju plodno tlo za razvoj depresije, odnosno pokazalo se da je samostišavanje medijator odnosa između perfekcionizma i depresije. Prema Flettu i sur. (2007) moguće je da određeni perfekcionista ili ne izražavaju neugodne emocije ili pokazuju lažno ugodne emocije što se nadovezuje na Horneyjevu (1950) tvrdnju da neurotični (neadaptivni) perfekcionista imaju tendenciju ponašati se prijateljski prema drugima jer osjećaju pritisak da budu poslušni i predani drugima. Također većina ljudi s visokim društveno nametnutim perfekcionizmom nastoji udovoljiti drugima, pogotovo roditeljima, pokušavajući zadovoljiti njihova očekivanja (Flett i sur., 2002). Iz toga je vidljiva sličnost karakteristika osobe koja je perfekcionista i koja se samostišava stoga je logično da konstrukti samostišavanja i perfekcionizma budu pozitivno korelirani. No, svakako se može reći da je ovo područje još

nedovoljno istraženo, stoga istraživanja odnosa ovih konstrukata i dalje predstavlja važan dobitak u razumijevanju njihove fenomenologije i posljedica na psihološku dobrobit.

## 2. CILJ

Osobe koje se samostišavaju su često požrtvovni pojedinci koji svoje potrebe zatomljuju i teško izražavaju s ciljem da održe ili poboljšaju svoje odnose s drugima (Jack, 1991). S druge strane, perfekcionizam je konstrukt koji podrazumijeva težnju ka nepogrešivosti i postavljanju pretjerano visokih ciljeva obično popraćenim s tendencijom pretjerane samokritičnosti (Hewitt i Flett, 2002). Zbog toga što su istraživanja u ovom području još uvijek malobrojna, a istovremeno zbog značajnog preklapanja ova dva konstrukta, cilj istraživanja bio je ispitati odnos samostišavanja i perfekcionizma kod muškaraca i žena.

## 3. PROBLEMI

1. Ispitati razliku u samostišavanju i perfekcionizmu između muškaraca i žena.
2. Ispitati povezanost samostišavanja sa perfekcionizmom.

## 4. HIPOTEZE

1. Prema Lacković-Grgin i suradnicima (2009) se očekuje da, zbog veće rodne jednakosti u društvu u današnje vrijeme, nema razlike u samostišavanju između žena i muškaraca. Nadalje, s obzirom na dosadašnja istraživanja, očekuje se da neće biti ni rodne razlike u perfekcionizmu (Gilman i sur., 2005).
2. Očekuje se pozitivna povezanost perfekcionizma sa samostišavanjem što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima (Chrisler i sur., 2014).

## 5. METODA

### 5.1. *Sudionici*

U istraživanju je sudjelovalo 218 sudionika. Uzorak je prigodan i sastojao se od 72 sudionika (32,03%) muškog i 146 sudionika (66,97%) ženskog spola. Sudionici su bili u rasponu od 18 do 32 godine, a prosjek je iznosio 23 godine ( $M = 22,71$ ,  $SD = 3,11$ ). Većina, odnosno 171 sudionik (78,08%) trenutno studira. Ostatak sudionika je podijeljen tako da 16 sudionika ima završenu visoku stručnu spremu, 17 višu stručnu spremu, 10 ih je magistriralo ili imaju zvanje doktor znanosti te naposljetku 4 sudionika koja imaju samo završenu srednju školu. Nadalje, gotovo je podjednak broj sudionika koji su u romantičnom odnosu ( $N=106$ ) i sudionika koji su sami ( $N=112$ ).

### 5.2. *Mjerni instrumenti*

*Upitnik općih podataka* koji se sastoji od sociodemografskih pitanja. Sudionici su odgovorili na pitanja vezana uz spol, dob, županiju u kojoj prebivaju, stručnu spremu, razinu studija, radni status i status veze.

*Multidimenzionalna skala perfekcionizma* (Multidimensional Perfectionism Scale - MPS-F; Frost i sur., 1990) koju su adaptirale i prevele Crnčić, Nakić i Roso (2006), a priredile Zubčić i Vulić-Prtorić (2008). Skala je sačinjena od 35 tvrdnji koje su raspoređene po 6 definiranih dimenzija: Osobni standardi, Zabrinutost zbog pogrešaka, Roditeljska očekivanja, Roditeljska prigovarivanja, Sumnja u vlastitu izvedbu te Organiziranost. Sudionici procjenjuju svaku tvrdnju na skali od pet stupnjeva je li se tvrdnja odnosi na njih ili ne (od 1 *uopće se ne odnosi na mene* do 5 *u potpunosti se odnosi na mene*). Rezultati na ovom mjernom instrumentu se mogu tretirati kao prosječni rezultati na svakoj od 6 dimenzija odnosno podskala: *Osobni standardi* ("Ako si ne postavim najviše standarde, vjerojatno ću završiti kao drugorazredna osoba."), *Organiziranost* ("Ja sam uredna osoba."), *Zabrinutost zbog pogrešaka* („Neuspješan sam kao



osoba ako ne uspijem u poslu/školi“), *Roditeljska očekivanja* („Moji roditelji postavili su mi jako visoke standarde“), *Roditeljska prigovaranja* („Moji roditelji se nikad nisu trudili razumijeti moje pogreške“) i *Sumnja u vlastitu izvedbu* („Treba mi puno vremena da napravim nešto kako treba“). Ukupan rezultat čini suma svih čestica na svim subskalama osim na subskali *Organiziranost*. Razlog tomu su niske korelacije s ostalim subskalama i ukupnim rezultatom na skali perfekcionizma. Osim ukupnog rezultata, mogu se zbrajati samo čestice unutar pojedine dimenzije skale koje onda predstavljaju ukupan rezultat te određene subskale. Cronbach  $\alpha$  koeficijenti, svih 6 subskala zasebno gledano, zahvaćaju vrijednosti od 0,50 do 0,79, dok su pouzdanosti nadređenih faktora adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma 0,84 i 0,85 (Piuk i Macuka, 2019).

*Skala samostišavanja* (The Silencing the Self Scale; Jack, 1991), adaptirana hrvatska verzija originalne skale dobivena je zahvaljujući doprinosu Nekić, Lacković-Grgin i Penezić (Nekić, 2004). Sastoji se od 28 tvrdnji. Sudionici procjenjuju svaku tvrdnju na skali od pet stupnjeva je li se tvrdnja odnosi na njih ili ne (od 1 *uopće se ne odnosi na mene* do 5 *u potpunosti se odnosi na mene*). Rezultati na ovom mjernom instrumentu se mogu tretirati kao ukupni rezultat na svakoj od 4 dimenzije odnosno podskale: *Samostišavanje* („Nastojim zatamiti svoje osjećaje kad mislim da će izazvati probleme u mojim bliskim odnosima.“), *Briga kao požrtvovnost* („Brinuti se znači staviti potrebe drugih ljudi iznad vlastitih potreba.“), *Eksternalizirano samoopažanje* („Kad se moji i partnerovi osjećaji ne slažu, mislim da je bolje da svoje osjećaje zadržim za sebe.“) i *Podijeljeno ja* („Često kad izvana izgledam sretno, osjećam se zapravo ljuto i buntovno.“) (Jack 1992). Ukupni rezultat na skali može se odrediti kao linearna kombinacija (mogući teorijski raspon rezultata od 28 do 140) ili kao prosječna vrijednost procjena koje je dao na pojedinim česticama (raspon rezultata od 1 do 5). Također, ako se želi odrediti rezultat samo određene dimenzije samostišavanja, rezultat se računa istim principom, ali u račun ulaze samo čestice koje spadaju pod istoimenu subskalu. Vrijednosti koeficijenta pouzdanosti skale kreću se od 0,79 do 0,89 (Nekić, 2004).

### 5.3. Postupak

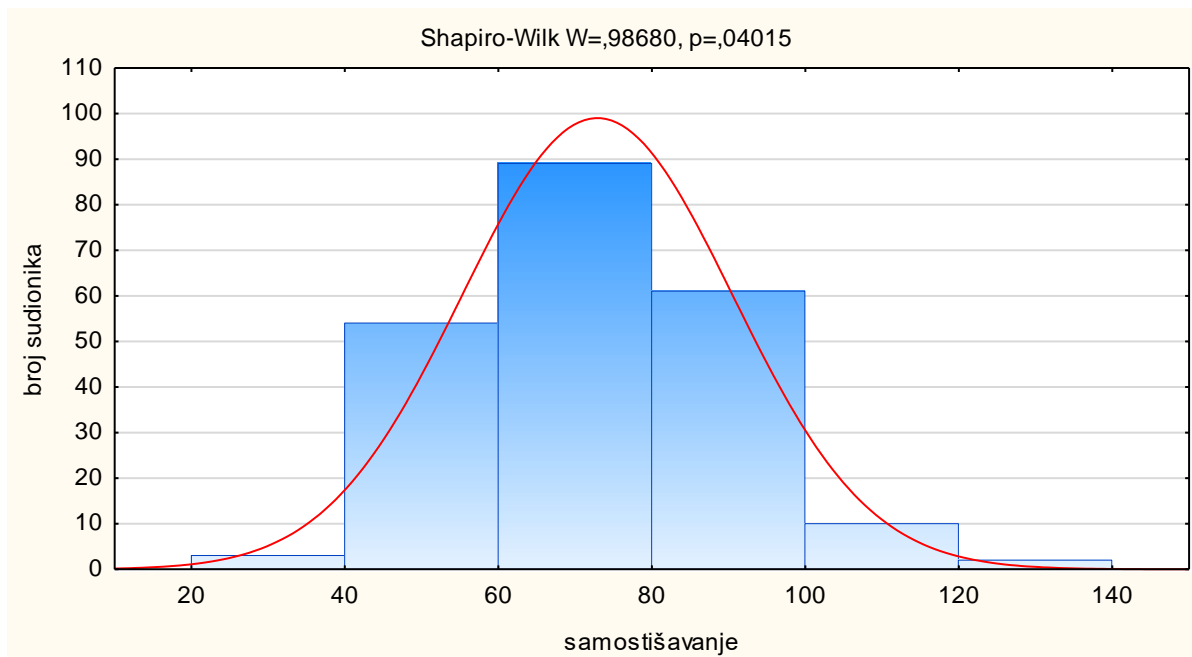
Uzorak se prikupio online tehnikom prikupljanja podataka i metodom snježne grude. Online dio je proveden korištenjem Facebook stranica pod sljedećim nazivima: „Sveučilište u Zadru“, „Studentski dom Stjepan Radić – Sava“ i „Studentski dom kampus Rijeka 2020/2021“. Sudionici su na ta dva načina dobili pristup online upitniku koji se sastojao od *Upitnika općih podataka* te od *Skale samostišavanja* i *Multidimenzionalne skale perfekcionizma*.

## 6. REZULTATI

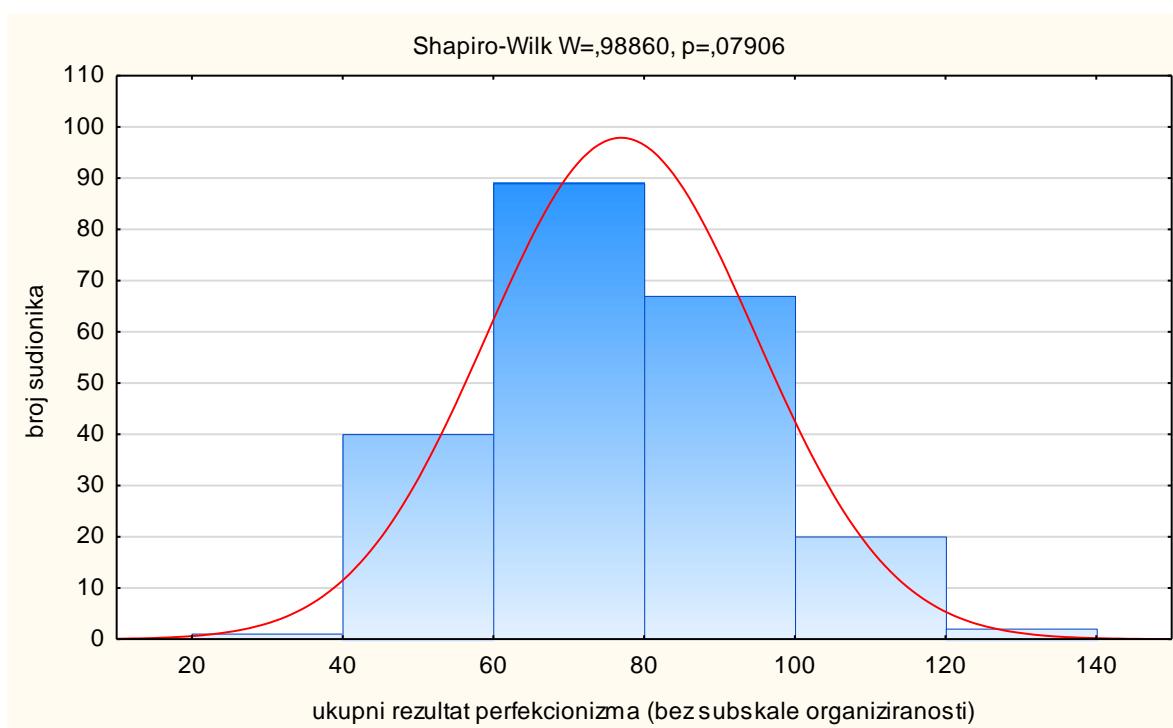
Prije statističkog izračuna koji treba omogućiti odgovore na istraživačke probleme, izračunati su i prikazani relevantni deskriptivni parametri rezultata sudionika u samostišavanju i perfekcionizmu (Tablica 1). Ukupni rezultat perfekcionizma se sastavlja zbrajanjem vrijednosti svih čestica na subskalama, izuzev skale *Organiziranost*. Razlog tomu su niske korelacije te subskale s ostalim subskalama i sa ukupnim rezultatom čitave skale perfekcionizma (Penezić i sur., 2008).

Tablica 1 Prikaz deskriptivnih parametara samostišavanja i perfekcionizma (N=218).

	<i>M</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	<i>SD</i>	<i>Indeks asimetrije</i>	<i>Indeks spljoštenosti</i>
Samostišavanje	72,90	34,00	132,00	17,64	0,32	-0,10
Perfekcionizam	76,96	37,00	123,00	17,85	0,29	-0,33



Slika 1 Prikaz odnosa broja sudionika i njihovih rezultata sa skale samostišavanja (N=218), uz rezultate Shapiro-Wilk testa normalnosti distribucije.



Slika 2 Prikaz odnosa broja sudionika i njihovih ukupnih rezultata sa skale perfekcionizma (bez subskele organiziranosti), uz rezultate Shapiro-Wilk testa normalnosti distribucije (N=218).

Prema Shapiro-Wilk testu normalnosti distribucija, rezultati sudionika se u samostišavanju i perfekcionizmu ne nalaze na normalnoj distribuciji (Slika 1; Slika 2). Međutim, indeks asimetrije (SI) i spljoštenosti (KI) ne odskaku značajno od kriterija ( $SI < 3.00$ ;  $KI < 8.00$ ) stoga se distribucije rezultata na skali samostišavanja i perfekcionizma ipak mogu smatrati adekvatnima za korištenje parametrijske statistike (Kline, 2011).

U svrhu odgovora na prvi istraživački problem, ispituje se razlika u samostišavanju i perfekcionizmu između muškaraca i žena, računanjem t-testa.

*Tablica 2* Prikaz razlike u rezultatima na skali samostišavanja i perfekcionizma između muškaraca i žena računanjem t-testa.

	<i>M</i> Ženski	<i>M</i> Muški	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Samostišavanje	71,18	76,43	-2,09	217	0,04*
Perfekcionizam	76,75	77,40	-0,25	217	0,80

Napomena: \*  $p < 0.05$

Utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika između muškaraca i žena u samostišavanju. Pokazalo se da se muški ispitanici više samostišavaju nego žene. No, nije utvrđena statistički značajna razlika između muškaraca i žena u perfekcionizmu. Stoga, sudionici se ne razlikuju u perfekcionizmu ovisno o spolu (Tablica 2).

U svrhu odgovora na drugi istraživački problem, izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije između rezultata na skali perfekcionizma i rezultata na skali samostišavanja.

*Tablica 4* Prikaz rezultata Pearsonovog koeficijenta korelacije za ispitivanje povezanosti između ukupnog rezultata skale perfekcionizma i ukupnog rezultata na skali samostišavanja (N=218).

	Samostišavanje
Perfekcionizam	0,52**

Napomena: \*\* $p < 0,01$

Utvrđena je statistički značajna pozitivna povezanost između rezultata na skali samostišavanja i rezultata na skali perfekcionizma (Tablica 4). Dakle osobe koje su to veći perfekcionista se to više samostišavaju.

## 7. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos samostišavanja i perfekcionizma te rodne razlike za oba navedena konstrukta. Prvo se ispitivala razlika između muškaraca i žena u samostišavanju. Očekivalo se da neće biti razlike među sudionicima muškog i ženskog roda (Lacković-Grgin i sur., 2009), no pokazalo se da su muškarci ti koji se više samostišavaju. Moguće je da muškarci i žene drugačije gledaju na samostišavanje i različito ga proživljavaju (Harper, 2002). Taj zaključak je potaknut time što se kod žena koje se samostišavaju prije razvijaju depresivni simptomi dok ta povezanost nije utvrđena za muškarce (Duarte i Thompson, 1999; Whiffen i sur., 2007). Prema Rosenfeldu (1979) muškarci će se samostišavati odnosno izbjegavati iskreno pokazivanje osjećaja kako bi zadržali kontrolu nad odnosom u svojim rukama, dok žene to čine kako bi izbjegle moguću situaciju gdje bi mogle nekog ili sebe povrijediti. Prema Christensen i Heavyju (1990) moguće je da muškarci koriste samostišavajuća ponašanja oko nebitnih stvari, no problem koji nastaje u romantičnim odnosima prema Gottmanu (1994) jest što takva ponašanja kasnije mogu dovesti do izbjegavanja razgovora s partnericom, što dalje produljuje

period nesklada u odnosu. Balswick (1988) naglašava važnost socijalnih normi, po kojima je poznato da se od muškaraca u društvu očekuje emocionalna suzdržanost, odnosno dječaci se od malena odgajaju da potisnu svoje emocije te da ne izražavaju privrženost i nježnost. S druge strane, žene se od malena uči da emocije mogu izražavati više nego muškarci, ali ih se usmjerava da vole druge ljude žrtvujući svoje potrebe. Relativno novija istraživanja, poput Lacković-Grgin i suradnika (2009), tvrde da ne postoji razlika u samostišavanju između muškaraca i žena, jer je danas ženama manje potrebno samostišavati se u tolikoj mjeri zahvaljujući drugačijim očekivanjima od strane društva, koji su rezultat emancipacije žena. Međutim, u ovom istraživanju je utvrđeno da su muškarci ti koji se više samostišavaju. Duarte i Thompson (1999) daju jedno od mogućih objašnjenja, a to je da muškarci mogu na stavljanje svojih potreba u drugi plan gledati kao na uspjeh i osjećaj kontrole, dok s druge strane žene mogu to isto ponašanje interpretirati kao gubljenje vlastitog ja u odnosu. Stoga, posljedično je moguće da muškarci samostišavanje koriste više od žena jer im takva strategija u odnosima ne donosi toliko negativnih posljedica po mentalno zdravlje. Možda bi bilo dobro u budućim istraživanjima ispitati u kojoj mjeri se muškarci i žene osjećaju pod pritiskom zbog rodničkih društvenih očekivanja, odnosno smatraju li da moraju biti stereotipno i emocionalno suzdržani i potiskivati svoje emocije te u kojem kontekstu bi samostišavanje moglo imati koristi, a u kojem i ne. Vrijedno bi bilo usporediti ispitanike različitih kultura, s obzirom da bi se moglo raditi o relevantnoj varijabli koju treba uzeti u obzir pri interpretiranju rezultata na skali samostišavanja kod muškaraca i žena.

Drugi dio prvog istraživačkog problema se odnosio na ispitivanje razlike između muškaraca i žena u perfekcionizmu. Obradom podataka je utvrđeno da ne postoji razlika u perfekcionizmu kod muškaraca i žena što je u skladu s polaznom pretpostavkom. Istraživanja na ovu temu su podijeljena u dva smjera. Jedni smatraju da nema rodničkih razlika kada je u pitanju perfekcionizam, dok drugi ističu razlike u nekim specifičnim dimenzijama perfekcionizma (Macsinga i Dobrita, 2010). Prema Gilman i suradnicima (2005) perfekcionizam kao multidimenzionalni konstrukt se jednako iskazuje i kod žena i kod muškaraca neovisno o kulturi. Ono što jesu utvrdili kao kulturnu razliku, uspoređujući mlade Amerikance i Hrvate, jest razlika u procjeni kvalitete i zadovoljstva životom. Pokazalo se da mladi Amerikanci koji imaju visoke standarde i očekivanja od sebe, čak i kada ih ne dosegnu, procjenjuju zadovoljstvo i kvalitetu svog života boljom za razliku od mladih Hrvata. Da ne postoje rodne razlike u perfekcionizmu, potvrđuju i Hassan i suradnici (2012). Kao i prethodno spomenuti autori, naglasili su važnost ispitivanja odnosa perfekcionizma i drugih varijabli na raznovrsnim

uzorcima, odnosno uočili su kako većina dotadašnjih istraživanja bazira svoje uzorke na pripadnicima zapadnjačkih kultura. Stoga su Hassan i suradnici (2012) proveli istraživanje na uzorku Egipćana i kao što je već spomenuto, potvrdili ne postojanje rodni razlika. S druge pak strane, Stoeber i Stoeber (2009) ukazuju na neke rodne razlike u specifičnim područjima. U studentskoj populaciji muškarci su se pokazali većim perfekcionista kada je u pitanju način govora i investicije, dok su žene pokazale kako više teže ka savršenom kad su u pitanju higijena, oblačenje, red i organizacija vremena. Slaney i sur. (1996) naglašavaju da su žene češće perfekcionista u kućanskim poslovima za razliku od muškaraca. No, navedeno se više odnosi na rodne razlike koje su uvjetovane društvenim normama, nego ulogom spola kao biološke determinante. Vieth i Trull (1999) su pridonijeli značajnim nalazom koji ukazuje na važnost odnosa djeteta i roditelja istog spola te perfekcionizma. Pokazali su da studentice koje su imale visoke rezultate na skali perfekcionizma visoko koreliraju s rezultatima koje su, na istoj skali, ostvarile njihove majke. Isto se dobilo i na uzorku studenata kada se uspoređivao perfekcionizam sinova i očeva. Dakle, ako roditelj postiže visoke rezultate na skali perfekcionizma visoka je vjerojatnost da će istospolno dijete također razviti težnju ka perfekcionizmu. Razlike koje su utvrdili Hewitt i Flett (2002) leže u karakteristikama osobnosti žena i muškaraca koji su perfekcionista. Za žene se veže veća ugodnost i društvenost, a muškarce, hostilnost i arogancija. Dakle, iako muškarac i žena mogu biti na jednako visokoj razini perfekcionizma, perfekcionizam muškaraca i žena mogu pratiti različita ponašanja koja su pak posljedica različitog motiva za savršenim. S obzirom na sve navedeno, moguće je da se rezultat nepostojanja rodne razlike u perfekcionizmu, u ovom istraživanju, dobio radi uzorka koji je sačinjen od pripadnika koji nisu dio zapadnjačke kulture, te također zato što se žene i muškarci ne razlikuju u perfekcionizmu na globalnoj razini već, kako bi se te razlike pronašle, potrebno je uže specificirati konstrukte. Pregledom većeg broja istraživanja koja su uključivala ispitivanje rodni razlika i perfekcionizma ističe se doprinos nalaza Ekmekci i suradnika (2020), koji su nastojali ukazati na važnost roda kao moderatorske varijable unutar kompleksnijih mreža i modela konstrukata perfekcionizma. Naime, oni su u svom istraživanju htjeli utvrditi povezanost varijabli psihološke dobrobiti, konflikta na razini obitelj-posao te adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma. Autori su utvrdili pozitivnu povezanost neadaptivnog perfekcionizma i većeg broja konflikata na razini obiteljske i radne uloge kod muškaraca, ali ne i žena. Zaključno, ubuduće bi se istraživanja trebala usmjeriti na to da varijable spola/roda i perfekcionizma uključe i varijable koje zahvaćaju funkcioniranje muškaraca i žena u različitim ulogama, a isto vrijedi za samostišavanje.

Drugi istraživački problem se odnosio na ispitivanje povezanosti samostišavanja sa perfekcionizmom. Očekivalo se da će perfekcionizam biti pozitivno povezan sa samostišavanjem, što se i potvrdilo. Flett i suradnici (2007) ističu da se povezanost ovih konstrukata može objasniti time što perfekcionista da bi održali naizgled savršenu sliku koriste ponašanja poput zatamljenja negativne povratne informacije ili laganja, što podsjeća na samostišavanje. Jack (1999) to nadopunjuje ukazujući na važnu vezu između osjećaja manje vrijednosti i pretjerano visokih standarda koje si ljudi postavljaju da moraju ostvariti. Chrisler i suradnici (2014) su uz ispitivanje povezanosti samostišavanja i perfekcionizma, između ostalog, uključili varijablu straha od gubitka kontrole (npr. strah što se može izreći u ljutnji zbog čega bi se kasnije javilo kajanje) te se pokazalo da su svi navedeni konstrukti u pozitivnoj korelaciji. Rezultati imaju smisla jer se i samostišavanje i perfekcionizam vežu uz želju da se udovolji drugima i vlastitim visokim standardima. Preplavljenost emocijama, može uzrokovati gubitak samokontrole i rezultirati pogreškom koje se boje i oni koji se samostišavaju i perfekcionista. Ispostavlja se da je tim ljudima teško zauzeti se za svoje stavove i jasno izraziti mišljenje jer su previše zaokupljeni time kako potencijalno mogu iznevjeriti svoja i prvenstveno tuđa očekivanja. Potrebno je naglasiti mogući utjecaj karakteristika uzorka na dobivene rezultate. Kao što je već spomenuto, puno je veći udio žena koje su sudjelovale u istraživanju za razliku od muškaraca, tako da je preporuka budućim istraživanjima da se npr. nekom motivacijskom nagradom potakne više ljudi na sudjelovanje što bi olakšalo uzorkovanje šireg dobnog raspona te ujednačenog broja muških i ženskih sudionika. Nadalje, umjesto korištenja pristranog uzorka bolje bi bilo uzorkovati slučajnim odabirom, jer bi to povećalo reprezentativnost, te ujednačiti sudionike po razini studija, stručnoj spremi i gradu u kojem borave, što nije slučaj u ovom istraživanju. Uzimajući u obzir navedeno, buduća istraživanja trebaju usporediti i različite kohorte kako bi se dobila detaljnija slika o odnosu samostišavanja i perfekcionizma.



## 8. ZAKLJUČCI

1. Utvrđeno je da se muškarci više samostišavaju od žena, dok rodne razlike u perfekcionizmu nisu utvrđene.
2. Utvrđena je značajna pozitivna povezanost samostišavanja i perfekcionizma, odnosno rezultati su pokazali da osobe koje više teže savršenstvu to više zatamljuje svoje osjećaje u odnosu prema drugima.

## 9. LITERATURA

- Accordino, D. B., Accordino, M. P. i Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535-545.
- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. *The individual psychology of Alfred Adler*, 239-262.
- Argus, G. i Thompson, M. (2008). Perceived social problem solving, perfectionism, and mindful awareness in clinical depression: An exploratory study. *Cognitive Therapy and research*, 32(6), 745-757.
- Ashbaugh, A., Antony, M. M., Liss, A., Summerfeldt, L. J., McCabe, R. E. i Swinson, R. P. (2007). Changes in perfectionism following cognitive-behavioral treatment for social phobia. *Depression and Anxiety*, 24(3), 169-177.
- Balswick, J. O. (1988) *The express us male*. Lexington, MA: Heath
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28).
- Berger, P. i Luckmann, T. (1967). *The Social. Construction of Reality*.
- Bodrožić Selak, M. (2017). *Odnos perfekcionizma srednjoškolaca sa samopoštovanjem, ispitnom anksioznosti i roditeljskim obrazovnim očekivanjima i aspiracijama*. (Neobjavljeni završni rad). Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zadru.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Chrisler, J. C., Gorman, J. A. i Streckfuss, L. (2014). Self-silencing, perfectionism, dualistic discourse, loss of control, and the experience of premenstrual syndrome. *Women's Reproductive Health*, 1(2), 138-152.
- Christensen, A. i Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of personality and social psychology*, 59(1), 73.
- Crnčić, R., Nakić, S., Roso, I. (2006). *Validacija Multidimenzionalne skale perfekcionizma*. (Neobjavljen rad). Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Didović, V. (2019). *Odrednice samosuosjećanja kod odraslih* (Diplomski rad). <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:405485>
- Duarte, L. M. i Thompson, J. M. (1999). Sex differences in self-silencing. *Psychological reports*, 85(1), 145-161.
- Dujmović, M. (2014). *Ispitivanja odnosa globalnog samopoštovanja i perfekcionizma*. (Neobjavljeni završni rad). Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zadru.
- Ekmekci, O. T., Metin Camgoz, S. i Bayhan Karapinar, P. (2020). Path to Well-being: Moderated Mediation Model of Perfectionism, Family–Work Conflict, and Gender. *Journal of Family Issues*, 0192513X20957041.

- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.
- Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L. i Davis, R. A. (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1211-1222.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. i Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. i Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Geller, J., Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Goldner, E. M., i Flett, G. L. (2000). Inhibited expression of negative emotions and interpersonal orientation in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 8-19.
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D. i Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and individual differences*, 39(1), 155-166.
- Gottman, J. M. i Silver, N. (1994). *Why marriages succeed or fail* New York.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Harper, M. S., Welsh, D. P., Grello, C. M. i Dickson, J. W. (2002). Silencing the self: Depressive symptoms and the loss of self in adolescent romantic relationship. In *Welsh, DP (Chair), When Love Hurts: Adolescent Romantic Relationships and Depressive Symptoms. Paper symposium conducted at the Biennial meeting of the Society for Research on Adolescence, New Orleans, LA*.
- Hart, B. I. i Thompson, J. M. (1996). Gender role characteristics and depressive symptomatology among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 16(4), 407-426.
- Hassan, H. K., Abd El Fattah, S. M., Abd-El-Maugoud, M. K. i Badary, A. H. (2012). Perfectionism and performance expectations at university: Does gender still matter?. *European Journal of Education and Psychology*, 5(2), 133-147.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1), 98.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. WW Norton and Company.

- Huggins, L., Davis, M. C., Rooney, R. i Kane, R. (2008). Socially prescribed and self-oriented perfectionism as predictors of depressive diagnosis in preadolescents. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 18(2), 182.
- Ivanov, L., Penezić, Z. i Gregov, Lj. (1998). Relacije usamljenosti i samoeфикаsnosti s nekim osobnim varijablama. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, Razdio FPSP*, 37 (14), 53-66.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Jack, D. C. (1999). *Silencing the self: Inner dialogues and outer realities*.
- Jack, D. C. (2001). Understanding women's anger: A description of relational patterns. *Health Care for Women International*, 22(4), 385-400.
- Jack, D. C. i Ali, A. (Eds.). (2010). *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford University Press.
- Jack, D. C. i Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of women quarterly*, 16(1), 97-106.
- Jurin, T., Bratko, D. i Lauri Korajlija, A. (2007). Povezanost perfekcionizma, akademskog postignuća i depresivnosti studenata. *Socijalna psihijatrija*, 35, 161-168.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, Third edition. New York: Guilford Press.
- Kolić-Vehovec, S. i Rončević, B. (2003). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 12(5 (67)), 679-702.
- Lacković-Grgin, K., Nekić, M. i Penezić, Z. (2009). Usamljenost žena odrasle dobi: uloga percipirane kvalitete bračnog odnosa i samostišavanja. *Suvremena psihologija*, 12(1), 7-21.
- Lacour, M. A. M. (1998). Creating a model to predict eating disturbances in women from the components of perfectionism and self-silencing.
- Lauri Korajlija, A., Jokić-Begić, N. i Begić, D. (2008). Perfectionism as predictors of anxiety and depression. U: P. Roussi, E. Vassilaki i K. Kaniasty (ur.), *Stress and psychosocial resources* (str. 149-156). Berlin: Logos Verlag Berlin.
- Lebedina Manzoni, M. i Lotar, M. (2011). Simptomi depresivnosti i samoorijentirane kognicije. *Psihologijske teme*, 20(1), 27-44.
- Lotar, M. i Kamenov, Ž. (2006). Povezanost samootežavanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom. *Socijalna psihijatrija*.
- Macsinga, I. i Dobrita, O. (2010). More educated, less irrational: Gender and educational differences in perfectionism and irrationality. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 12(2), 79-85.

- Mamić, S. i Nekić, M. (2019). Anksioznost kod studenata: uloga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminacije i usredotočene svjesnosti. *Društvena Istraživanja*, 28(2), 295-314.
- Mead, M. (1956). New lives for old: cultural transformation—Manus, 1928-1953.
- Nekić, M. (2004). Skala samostišavanja. U: A. Proroković, K. Lacković-Grgin, V. Čubela Adorić, Z. Penezić (ur), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Sv.2, 38-43. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L. i Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(4), 297.
- Olson, M. L. i Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 788-802.
- Piuk, J. i Macuka, I. (2019). Školski uspjeh adolescenata: Uloga perfekcionizma, prilagodbe i uključenosti roditelja u školske aktivnosti. *Psihologijske teme*, 28(3), 621-643.
- Penezić, Z., Čubela Adorić, V., Proroković, A. i Tucak Junaković, I. (2008). Zbirka psihologijskih skala i upitnika-svezak 4. *Sveučilište u Zadru, Zadar*.
- Pokrajac-Bulian, A., Ambrosi-Randić, N. i Kukić, M. (2008). Thin-ideal internalization and comparison process as mediators of social influence and psychological functioning in the development of disturbed eating habits in Croatian college females. *Psihologijske teme*, 17(2), 221-245.
- Remen, A. L., Chambless, D. L. i Rodebaugh, T. L. (2002). Gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Psychology of Women Quarterly*, 26(2), 151-159.
- Rosenfeld, L. B. (1979). Self-disclosure avoidance: Why I am afraid to tell you who I am. *Communications Monographs*, 46(1), 63-74.
- Rosser, S., Issakidis, C. i Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27(2), 143-151.
- Sail, G. i Akyol, A. K. (2010). A study on the peer relationships, social support perceptions and perfectionism of working and non-working children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 968-974.
- Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L. i Besser, A. (2008). Social support as a mediator of the relationship between perfectionism and depression: A preliminary test of the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 339-344.
- Slade, P. D. i Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390.

- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S. i Johnson, D. G. (1996). The almost perfect scale-revised. *Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University*.
- Smolak, L. (2010). Gender as culture: The meanings of self-silencing in women and men. *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*, 129-146.
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J. i Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46(4), 530-535.
- Šimić Šašić, S. i Sorić, I. (2010). Pridonose li osobne karakteristike nastavnika vrsti interakcije koju ostvaruju sa svojim učenicima?. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 19(6 (110)), 973-994.
- Thompson, J. M. (1995). Silencing the self: Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly*, 19(3), 337-353.
- Thompson, J. M., Whiffen, V. E. i Aube, J. A. (2001). Does self-silencing link perceptions of care from parents and partners with depressive symptoms?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(4), 503-516.
- Vieth, A. Z. i Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of personality assessment*, 72(1), 49-67.
- Whiffen, V. E. i Aube, J. A. (1999). Personality, interpersonal context and depression in couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(3), 369-383.
- Wilson, C., Hunter, S. C., Rasmussen, S. i McGowan, A. (2015). They made you perfect: A test of the Social Reaction Model of Perfectionism. *Aggressive behavior*, 41(5), 421-431.
- Yondem, Z. D. (2007). Performance anxiety, dysfunctional attitudes and gender in university music students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(10), 1415-1426.
- Zubčić T. i Vulić-Prtorić A. (2008). Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS-F), u Penezić Z. i sur. (ur.). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika - Svezak 4; Zadar : Sveučilište u Zadru*, 23-35.