

# Samostišavanje, perfekcionizam i psihološka dobrobit kod studenata i studentica

---

**Belošević, Lara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:546753>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-09**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Lara Belošević

**SAMOSTIŠAVANJE, PERFEKCIONIZAM  
I PSIHOLOŠKA DOBROBIT KOD  
STUDENATA I STUDENTICA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2024.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Lara Belošević

**SAMOSTIŠAVANJE, PERFEKCIONIZAM  
I PSIHOLOŠKA DOBROBIT KOD  
STUDENATA I STUDENTICA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. dr. sc. Jelena Maričić

Zagreb, 2024.

## **SAŽETAK**

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti na koji su način samostišavanje i perfekcionizam povezani sa simptomima depresivnosti, anksioznosti i stresa kod studenata i studentica. Ukupan broj sudionika u istraživanju bio je 200, od čega 120 djevojaka i 80 mladića u dobi od 18 do 28 godina ( $M=21,94$ ,  $SD=1,974$ ). Istraživanje je provedeno putem *Google obrasca*, a sudionici su odgovarali na pitanja kroz tri upitnika: Skala samostišavanja (Jack i Dill, 1992), Multidimenzionalna skala perfekcionizma (Frost i sur., 1990) i Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (Lovibond i Lovibond, 1995). Rezultati ukazuju na blago povišene vrijednosti depresivnosti i stresa, te na umjereno povišene vrijednosti anksioznosti, a na perfekcionizmu i samostišavanju su rezultati iznad teorijskog prosjeka. Utvrđena je statistički značajna razlika između spolova kod anksioznosti i stresa. Djevojke su postizale više rezultate na anksioznosti, a mladići na stresu. Ostale varijable nisu pokazale značajne spolne razlike. Dobivene su i statistički značajne spolne razlike na dimenziji perfekcionizma, Sumnja u vlastitu izvedbu, gdje su djevojke postizale više rezultate, kao i na dimenziji samostišavanja, Eksternalizirano samoopažanje. Mladići su postizali više rezultate na dimenziji samostišavanja Briga kao požrtvovnost. Regresijskom analizom objašnjeno je 50,5% varijance depresivnosti putem četiri prediktora, gdje najveći doprinos depresivnosti ima dimenzija perfekcionizma, Zabrinutost oko pogrešaka. Dva prediktora, Zabrinutost oko pogrešaka i Sumnja u vlastitu izvedbu, objašnjavaju 35,8% varijance anksioznosti, a putem šest prediktora objašnjeno je 47,8% varijance stresa, gdje dimenzija perfekcionizma, Zabrinutost oko pogrešaka najviše pridonosi objašnjenju varijance stresa. Sobelovim testom je provjerena značajnost samostišavanja kao medijatora u odnosu perfekcionizma sa depresivnosti, anksioznosti i stresom. Dobiveni rezultati upućuju na potrebu za dodatnim istraživanjem u kontekstu utjecaja ovih konstrukata na kvalitetu života, posebno u fazi promjena kao što je razdoblje studiranja.

**Ključne riječi:** samostišavanje, perfekcionizam, depresivnost, anksioznost, stres

**ABSTRACT**

The aim of this study was to explore the relationship between self-silencing, perfectionism and symptoms of depression, anxiety and stress in male and female sample. A total number of participants was 200, with 120 female participants and 80 male participants. Their ages ranged from 18 to 28 ( $M=21,94$ ,  $SD=1,974$ ). The survey was conducted online, and the participants answered questions from three questionnaires: Silencing the Self Scale (Jack i Dill, 1992), Multidimensional Perfectionism Scale ((Frost i sur., 1990) and Depression Anxiety Stress Scale (Lovibond i Lovibond, 1995). Results on scales that measured depression and stress were mild, and on anxiety they were moderate, while they were above theoretical average on scales that measured perfectionism and self-silencing. Statistically significant differences were observed regarding anxiety and stress, with female participants scoring higher on anxiety and male on stress. The rest of the variables showed no significant gender differences. Significant difference was found considering the dimension Doubt over actions and Externalized Self-perception, where female participants scored higher. Male participants scored higher on the dimension Care as a sacrifice. Using regression analysis, 50,5% of the total variance of depression was explained using four predictors, the most significant being Concern over mistakes. Two predictors, Concern over mistakes and Doubt over actions explained 35,8% of the total variance of anxiety, and six predictors explained 47,8% of the total variance of stress, with dimension Concern over mistakes being the most significant. Sobel test was used to account for the significance of self-silencing as the mediator in the relationship between perfectionism and depression, anxiety and stress. The results indicate a need for additional research in this area, especially how these constructs influence the quality of life during phases of change such as studying at university.

**Keywords:** self-silencing, perfectionism, depression, anxiety, stress

## Sadržaj

UVOD .....	2
Samostišavanje .....	2
Perfekcionizam .....	6
Odnos samostišavanja i perfekcionizma s elementima psihološke dobrobiti.....	9
CILJEVI I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA .....	11
METODA.....	12
Sudionici.....	12
Instrumenti.....	12
Postupak.....	14
REZULTATI.....	15
RASPRAVA.....	26
ZAKLJUČAK .....	36
LITERATURA.....	38

## UVOD

### *Samostišavanje*

Teorija samostišavanja formirana je na temelju istraživanja koje je provela Dana Crowley Jack, a okosnica istraživanja su bile žene s depresijom. Glavni temelj samostišavanja je pokušaj žena da promijene svoja razmišljanja, ali na način da se uvjere u to kako se „moraju osjećati“ (Jack, 1991). Zaključak koji žene donose u situacijama gdje pribjegavaju samostišavanju je da nema koristi od toga da govore o mislima koje im uzrokuju bol, da je najbolje rješenje da to uopće ne spominju te se pri tome sačuvaju od mogućih negativnih posljedica. Često se javljaju konfliktni osjećaji vezani uz želju za bliskošću, ali i pritisak od društva da budu samostalne, iako ih ta kontradiktornost ponekad i paralizira (Jack, 2011). Ova autorica je samostišavanje definirala kao strategije koje žene koriste pretežito u romantičnim vezama s muškarcima, a cilj je očuvanje veze od prekida ili narušavanja. Često ovakvi postupci pomažu ženama da ne osjete ljutnju ili da partneru ne zamjeraju neke postupke, autorica ističe da to nije znak ženske pasivnosti ili ovisnosti o partneru, već da to pokazuje koliko cijene tu romantičnu vezu koju nastoje sačuvati. U situacijama kada im se čini da postoje neke nesuglasice u romantičnoj vezi, pojedinci se radije pretvaraju da se slažu s partnerovim izjavama, nego da iskazuju ljutnju, zbog već ranije spomenutog straha od gubitka romantičnog odnosa (Maji i Dixit, 2019). U istom radu, autori spominju da je još jedan mogući uzrok samostišavanja činjenica da su žene pod utjecajem spolnih socijalnih normi koje diktiraju da žene moraju biti submisivne, što se proteže kroz sve sfere života, a ne samo romantične veze. Ipak, mnoge žene koje koriste tehnike samostišavanja, a uz to imaju i dijagnozu depresije, spominju i tri razloga za takvo ponašanje, navedena u knjizi Dane Crowley Jack iz 1991. godine. Prvi je strah da će otkrivanje pravih misli i osjećaja dovesti do negativnih posljedica za samu ženu i eventualnu djecu, pogotovo u situacijama gdje žena financijski ovisi o partneru ili je on agresivan. U slučaju da je žena preuzela neke partnerove vrijednosti i stavove, izražavanje neslaganja s njima i mogući gubitak romantične veze znači i djelomičan gubitak sebe same (Jack, 1991; Jack i Dill, 1992). Drugi razlog je prisutan kod žena koje su bile zlostavljane u ranoj životnoj dobi, a pribjegavaju samostišavanju zbog mišljenja da ih je nemoguće voljeti. Na to se nadovezuje i posljednji razlog, odnosno situacija u kojoj žene skrivaju svoje istinske osjećaje i stavove zbog straha da su u krivu, da su njihova uvjerenja pogrešna i da će to biti razlog zašto će ih drugi ljudi napustiti. Ovaj navod se djelomično može objasniti činjenicom da samostišavanje često uključuje i dovodi do sniženog samopoštovanja i do manje sklonosti žena da se zauzmu za sebe i svoje želje (Jack i Dill, 1992).



Na temelju ove teorije formirana je ljestvica samostišavanja sa četiri dimenzije nazvane *eksternalizirano samoopažanje*, *briga kao požrtvovnost*, *samostišavanje* i *podijeljeno ja* (Jack i Dill, 1992), iako mnogi radovi preispituju četverofaktorsku strukturu ovog modela, pogotovo za muškarce (Cramer i Thoms, 2003). Autori sklonost da se pojedinci vrednuju prema standardima koje postavljaju druge osobe vežu uz dimenziju *eksternalizirano samoopažanje*, a dimenzija *briga kao požrtvovnost* opisuje kako pojedinac stavlja potrebe drugih ispred vlastitih, ponovno u svrhu očuvanja privrženosti i odnosa. Druga i treća dimenzija služe za mjerenje shema koje imaju ulogu u interpersonalnom ponašanju, a Maji i Dixit (2019) dodaju da su te dimenzije vezane uz interpersonalno ponašanje žena. Objašnjenje dimenzije *samostišavanje* se direktno nadovezuje i na samu definiciju tog konstrukta, odnosno uključuje inhibiciju izražavanja osjećaja koje pojedinac osjeća i postupke koje poduzima da se izbjegne konflikt (Jack i Dill, 1992). Nadalje, ova dimenzija se spominje u kontekstu žena s visokom razinom samostišavanja i načinom na koji one shvaćaju brigu za druge (Maji i Dixit, 2019). Autori naglašavaju da takve žene često gledaju na brigu za ljude kroz prizmu žrtvovanja za koje smatraju da se očekuje od njih u romantičnoj vezi, odnosno da pokušavaju svoju vrijednost povećati kroz žrtvovanje sebe dok veza traje. Također, od žena se očekuju da utjelove sliku „dobre žene“, da slijede pravila, ne čine nešto što bi mogli uzrujati druge ljude i da drže obitelj na okupu. Posljednja dimenzija, *podijeljeno ja*, vezana je uz fenomenologiju depresije i opisuje podjelu na „vanjsko ja“ i „unutarnje ja“, s tim da žene prema okolini prezentiraju vanjsko ja, koje je podložno tuđem utjecaju i želi potvrditi da ispunjava ženstvenu ulogu, dok se unutarnje ja bori s povećanom ljutnjom i željom za pobunom (Jack i Dill, 1992; Maji i Dixit, 2019).

Jack je prilikom formiranja teorije pretpostavljala da je teorija primjerenija za žene nego za muškarce, što potvrđuju Cramer i suradnici (2005), čiji rezultati pokazuju da su pojedinci koji imaju višu maskulinitet manje skloni samostišavanju, a to nadalje implicira da su manje skloni i bolovati od depresije. Postoje i neki autori koji rezultatima svojih istraživanja osporavaju i dovode u pitanje početne teze koja je postavila Jack u svojoj teoriji (Cramer i Thoms, 2003; Duarte i Thompson, 1999; Gratch i sur., 1995; Thompson, 1995). Istraživanje koje je provela Thompson (1995) pokušalo je proširiti prvotno istraživanje koje su proveli Jack i Dill, a rezultati nisu bili u skladu s teorijom samostišavanja koju je razvila Jack, odnosno, muškarci su pokazali veću razinu samostišavanja u odnosu na žene. Slične implikacije imalo je i istraživanje Cramer i Thoms (2003), gdje su sudionici muškog spola pokazali tendenciju ka višim rezultatima na dimenzijama koje imaju veze s brigom i požrtvovnošću, *podijeljenim selfom* i samostišavanjem. Rezultati koje je Thompson dobila kod muškaraca nisu bili povezani

sa simptomima depresije tih pojedinaca ili njihovih partnerica, ali su pokazali veću povezanost samostišavanja i depresivnih simptoma kod žena, što je u skladu s početnom hipotezom koju je autorica istraživanja postavila. Samostišavanje kod žena je bilo negativno korelirano s njihovim zadovoljstvom u vezi, kao i zadovoljstvom njihovih partnera. Pokazano je da žene koje imaju više rezultate na ljestvici samostišavanja imaju tendenciju da donose procjene o sebi temeljene na onome što drugi misle o njima (Maji i Dixit, 2019). Rezultati istraživanja koje su proveli Page i suradnici (1996) su također pokazali da muškarci postižu više rezultate na ljestvici samostišavanja nego žene, ali i da su imali više rezultate na svakoj od dimenzija. Još jedan aspekt u kojem se rezultati ovog istraživanja razlikuju od istraživanja koje su proveli Jack i Dill 1992. godine jest da su korelacije rezultata na skali samostišavanja i Beckovom inventaru depresije bile značajne za oba spola, iako se pretpostavljalo da će biti značajne samo za ženski spol, što pokazuje dodatnu kompleksnost proučavanih konstrukata. Page i suradnici (1996) su također pokazali da samopoštovanje moderira odnos samostišavanja i depresije, s obzirom da rezultati ukazuju da osobe s visokim samopoštovanjem također mogu imati visoke rezultate na skali samostišavanja, bez visoke razine depresije. Objašnjenje takvih rezultata je činjenica da osobe s visokim samopoštovanjem cijene sebe i svoje potrebe u romantičnoj vezi i ne smatraju da ih trebaju umanjivati. Spomenuti rezultati dovode u pitanje i pozadinu samostišavanja, odnosno bazira li se ono na shemama vezanim uz depresiju ili postoji neka druga kognitivna shema koja dovodi do visokih razina samostišavanja. Rosenfeld (1979) pokušava objasniti zašto muškarci koriste tehnike samostišavanja, i kao jedan razlog spominje da vjerojatno pokušavaju održati neku vrstu kontrole nad romantičnom vezom, na što se nadovezuje i Sattel (1983) i govori da se kroz te postupke partnericu stavlja u lošiji položaj u odnosu na njih, s obzirom da su muškarci koji se samostišavaju i zadržavaju informacije za sebe u boljem položaju nego njihove partnerice koje ne znaju točno o čemu oni razmišljaju. Moguće je da muškarci smatraju da će ih izražavanje vlastitih misli i osjećaja učiniti ranjivima i podložnima gubitku kontrole, koju nastoje očuvati putem samostišavanja.

Postavlja se pitanje zašto postoji razlika u samostišavanju kod muškaraca i žena. Thompson (1995) predlaže da je to zato što žene u središte svog postojanja, razvoja i identiteta stavljaju romantične veze, odnosno njihov *self* se više veže uz odnose s drugima nego što je to vidljivo kod muškaraca. Korijen tog objašnjenja se može pronaći u samoj teoriji samostišavanja, s obzirom da samostišavanje dovodi do gubitka vjerodostojne povezanosti s partnerom zbog prikrivanja stvarnog vlastitog ja. Dodatno objašnjenje koje Thompson spominje je razlika u ulogama koje muškarci i žene poprimaju u romantičnim vezama, te da

samostišavanje iz tog razloga ima drugačije značenje za njih. U konačnici, pretpostavlja se da muškarci i žene imaju drugačije razloge za rezultate na ljestvici samostišavanja, odnosno da žene u fokusu imaju očuvanje stabilnosti romantične veze, a muškarci potrebu za održavanjem kontrole (Page i sur., 1996). Uz to, moguće je da u situacijama kada mladići i djevojke koriste samostišavanje u jednakoj mjeri, u pozadini djeluju drugačije socijalne norme, posebice one vezane uz izražavanje osjećaja (Puzio i Best, 2020). Unatoč tome što postoji razlika u razlozima u pozadini samostišavanja između spolova, i kod muškaraca i kod žena se može naći poveznica samostišavanja sa negativnim raspoloženjem, anksioznošću vezanom uz intimnu vezu i izbjegavajućim ponašanjem (Lutz-Zois i sur., 2013).

Različiti znanstvenici pokušali su konstrukt samostišavanja dovesti u odnos sa srodnim pojmovima, djelomično zato da bi se povećalo razumijevanje problema s kojima se ljudi, prvenstveno žene, susreću u svakodnevnom životu. Maji i Dixit (2019) su u svom preglednom radu spomenuli da je teorija samostišavanja pomogla u shvaćanju ženske ranjivosti na neke bolesti, kao i boljem razumijevanju načina na koji se žene nose s tim. Samostišavanje se spominje i kao jedan od mogućih uzroka psihološkog nemira, odnosno da povećava ranjivost osobe na mentalne tegobe i tjelesne bolesti, kao što su rak, AIDS, depresija i poremećaji prehrane (Maji i Dixit, 2019). Istraživanja su pokazala da osobe koje su HIV-pozitivne često potrebe drugih ljudi stavljaju ispred svojih, te da razina samostišavanja utječe na njihovu otvorenost prema dijeljenju dijagnoze s drugim ljudima (Maji i Dixit, 2019). Isti autori spominju i da samostišavanje može utjecati na asertivnost u seksualnim odnosima, što povećava ranjivost na zarazu, a nakon pojave bolesti povećava osjećaja manje vrijednosti, krivnje, srama i straha, te na uspješnost tretmana i otpornost prema bolesti. Smanjena asertivnost je vidljiva u situacijama gdje najčešće ženska osoba smatra da bi tijekom seksualnog odnosa s muškim partnerom trebala koristiti zaštitu, ali to neće izraziti zbog straha ili želje da ju partner ne percipira manje poželjnom (Teitelman i sur., 2011). Slična situacija je prisutna kod adolescentica koje su sklone manje komunicirati s partnerima o seksualnom ponašanju i preferencijama (Widman i sur., 2006). Hurst i Beesley (2013) su proveli istraživanje na uzorku studentica gdje su željeli istražiti odnos samostišavanja, psihološkog nemira i seksizma. Istraživanjem su potvrdili pretpostavku da samostišavanje predviđa više razine psihološkog nemira, što potvrđuju Kaya i Kaya (2023). Iako se samostišavanje prvenstveno koristi da bi se zadržalo postojanje romantične veze, Miller i Stiver (1997) dodaju da skrivanje dijelova svoje osobnosti narušava autentičnost i iskrenost odnosa, koji su ženama značajni u njihovom psihološkom rastu. Dodatno, ovi postupci mogu dovesti i do izolacije, osjećaja bespomoćnosti

i već ranije spomenutog psihološkog nemira. Vezano uz žensku ranjivost na depresiju, na populaciji adolescenata pokazano je da postoji veoma niska korelacija ženskog spola i depresivnih simptoma, kao i niska pozitivna korelacija samostišavanja i depresivnih simptoma (Tariq i Yousaf, 2020). Što se tiče utjecaja drugih ljudi, osobe koje se češće pokoravaju socijalnim normama su češće sklone samostišavanju, s obzirom na to da prilagođavaju svoja razmišljanja tome što misle da drugi ljudi očekuju od njih, a takve osobe češće boluju i od anoreksije (Maji i Dixit, 2019). U takvim slučajevima, rezultati tih sudionika su često niži na ljestvicama ljutnje i agresije u odnosu na kontrolne skupine. Kada se govori o odnosu depresije i samostišavanja, ističe se i da treba u obzir uzeti sociokulturalne varijable kao i aspekte osobnosti, odnosno da je potrebno sagledati taj odnos iz više kutova (Cramer i sur., 2005).

### *Perfekcionizam*

Perfekcionizam se definira kao sklonost prema postavljanju visokih ciljeva, a pojam se u kontekstu negativnog perfekcionizma također veže uz iznadprosječni strah od neuspjeha, veliku samokritičnost pojedinca, nesigurnost u postupanju i vjerovanjima i stavljanje velikog naglaska na očekivanja i mišljenje roditelja (Flett i Hewitt, 2002; Frost i sur., 1990; prema Stöber, 1998). Postoji nekoliko različitih podjela ovog konstrukta, no Hamachek (1978; prema Flett i Hewitt, 2002) razlikuje normalan i neurotičan perfekcionizam, odnosno adaptivni i neadaptivni. Težnja prema razumnim standardima i ciljevima je karakteristika normalnog perfekcionizma, dok se neurotičan perfekcionizam veže uz strah od pogrešaka i osjećaj da ćemo razočarati druge ljude. Alternativna podjela uključuje pozitivan i negativan perfekcionizam, vezane uz neku vrstu pozitivnog i negativnog potkrepljenja (Flett i Hewitt, 2002). Autori spominju želju za pozitivnim potkrepljenjem koje potiče da se ustraje u nekom ponašanju, a veže se uz pozitivan perfekcionizam, dok se kod negativnog perfekcionizma pokušava izbjeći negativna posljedica. U svim podjelama je vidljivo slaganje da nije nužno da se perfekcionizam gleda isključivo u negativnom kontekstu (Stöber i Otto, 2006). To pokazuju i pojmovi perfekcionistačke težnje, koje se vežu uz pozitivne karakteristike perfekcionizma, te perfekcionistačke brige, asociirane s negativnim obilježjima. Ipak, Stöber i Otto (2006) napominju da su neka istraživanja pokazala povezanost perfekcionistačkih težnji s pozitivnim kao i s negativnim karakteristikama. U početku su znanstvenici smatrali da je perfekcionizam isključivo negativan konstrukt i gledali su na njega kao jednodimenzionalnu pojavu, no pojavili su se i prijedlozi dvodimenzionalnih modela koji su uključivali adaptivan i neadaptivan perfekcionizam. Kasnije su dvije skupine znanstvenika dokazale njegovu višedimenzionalnu

strukturu. Frost i suradnici (1990; prema Stöber i Otto, 2006) razlikuju šest dimenzija, dok Hewitt i Flett (1991) definiraju strukturu perfekcionizma sastavljenu od tri dimenzije.

Šest dimenzija Frosta i suradnika su *osobni standardi*, *zabrinutost oko pogrešaka*, *roditeljska očekivanja*, *roditeljska zabrinutost*, *sumnja u vlastitu izvedbu* i *organiziranost*, s time da se predlaže da se dimenzija *organiziranost* izostavi kada se računa ukupan rezultat, zbog njene niske povezanosti s ostalim dimenzijama. Dimenzija *zabrinutost oko pogrešaka* obuhvaća negativno reagiranje prilikom pogreški, izjednačavanje pogrešaka sa neuspjehom i strah da nas drugi ljudi više neće poštovati, a dimenzija *sumnja u vlastitu izvedbu* obuhvaća sumnju u kvalitetu postupaka pojedinca i njegovu kompetenciju, a nalazi se na tankoj granici prema opsjednutosti vezanom uz sumnju (Reed, 1985; prema Frost i sur., 1993). *Zabrinutost oko pogrešaka* kao obilježje pomaže u razlikovanju perfekcionista i osoba koje postavljaju visoka očekivanja zbog svoje unaprijed potvrđene kompetentnosti i uspješnosti (Frost i sur., 1993). Burgess i suradnici (2016) ove dvije dimenzije povezuju sa samoevaluacijom. Isti autori u svom radu ističu da dimenzija *osobni standardi* opisuje tendenciju da pojedinac postavlja previsoke standarde kod izvedbe neke radnje, a Frost i suradnici (1993) spominju da mnogi znanstvenici na taj pojam gledaju kao središnji u shvaćanju perfekcionizma. Dimenzije *roditeljska očekivanja* i *roditeljska zabrinutost* objašnjavaju kako međuljudski odnosi unutar obitelji utječu na načine na koji osobe postavljaju standarde prema kojima se vrednuju. *Roditeljska očekivanja* odražavaju dojam da roditelji postavljaju visoka očekivanja svojoj djeci, a *roditeljska zabrinutost* opisuje kako pojedinca smatra da su roditelji previše kritični prema pokušajima osobe da dostigne ranije spomenuta očekivanja. Pedantnost i želja za redom pripadaju dimenziji *organizacija*. Hamachek (1978; prema Frost i sur., 1993), govori da je moguće razlikovati adaptivni perfekcionizam, kojeg čine dimenzije *osobni standardi* i *organiziranost*, dok ostale dimenzije čine neadaptivni perfekcionizam. Hewitt i Flett (1991) predlažu dimenzije *sebi usmjeren perfekcionizam*, *drugima usmjeren perfekcionizam* i *socijalno uvjetovan perfekcionizam*. Ova podjela sugerira da postoji mogućnost da standardi prema kojima se perfekcionista vode budu nametnuti od drugih ljudi, kao i od same osobe, ali i da su visoki standardi usmjereni i prema drugim ljudima. *Sebi usmjeren perfekcionizam* uključuje ponašanja koja pojedinac usmjerava prema sebi, poput postavljanje visokih standarda, cenzure vlastitog ponašanja i strogu evaluacija istog, uz izbjegavanje neuspjeha (Hewitt i Flett, 1991; Frost i sur., 1993). Krivnja usmjerena na druge, nedostatak povjerenja, osjećaj hostilnosti prema drugima, ali i neke poželjne osobine poput vodstva su vezane uz dimenziju *drugima usmjeren perfekcionizam*, koja kao i prethodna dimenzija, objašnjava

određeni postotak varijance u rezultatima na mjerama depresije. Frost i suradnici (1993) za *drugima usmjeren perfekcionizam* smatraju da je vezan uz očekivanja koja pojedinac ima za ponašanje drugih ljudi. Što se tiče *socijalno uvjetovanog perfekcionizma*, Hewitt i Flett (1991) su mišljenja da ta dimenzija opisuje potrebu pojedinca da slijedi i dostiže očekivanja i standarde postavljene od strane drugih ljudi, i smatraju da uglavnom dovodi do neželjenih posljedica. Te posljedice mogu biti osjećaj ljutnje i straha, mentalne tegobe poput anksioznosti i depresije, zbog toga što su ti standardi koje očajnički pokušavamo slijediti pretjerani. Izvor tih posljedica se nalaze u vjerovanju da nam drugi zadaju nedostižna očekivanja, kao i da mi nismo sposobni biti na razini koju drugi ljudi od nas traže. Frost i suradnici (1993) smatraju da postoji određena konceptualna sličnost ove dimenzije i njihove dimenzije *roditeljska očekivanja*.

Frost i suradnici (1993) su faktorskom analizom koja je uključivala dimenzije perfekcionizma iz spomenutih istraživanja dobili dva faktora, *pozitivna težnja* i *maladaptivna zabrinutost zbog evaluacije*, od kojih prvi obuhvaća dimenzije osobni standardi, organizacija, sabi usmjeren perfekcionizam i drugima usmjeren perfekcionizam, dok drugi faktor sadržava dimenzije *zabrinutost zbog pogrešaka*, *sumnja u vlastitu izvedbu*, *socijalno uvjetovan perfekcionizam*, *roditeljska očekivanja* i *roditeljska zabrinutost*. Ovi nalazi su pridonijeli i podjeli perfekcionizma na ranije spomenuti adaptivan, to jest pozitivan, i neadaptivan, negativan perfekcionizam. Frost i suradnici su i prije provedbe ove faktorske analize pretpostavljali da su obje ljestvice usko povezane. Vezano uz socijalno uvjetovani perfekcionizam, Frost i suradnici (1993) također povlače paralelu s dimenzijom *zabrinutost oko pogrešaka*, s obzirom obje stavljaju naglasak na pogreške koje pojedinac čini, a rezultati su pokazali značajnu korelaciju ovih dviju dimenzija, prema očekivanjima autora. Iz provedene faktorske analize proizašli su i rezultati o povezanosti pozitivnih težnji i pozitivnog raspoloženja, kao i povezanost maladaptivne, odnosno neprilagođene zabrinutosti zbog evaluacije sa negativnim raspoloženjem i depresijom. Doprinosi ovog istraživanja su trostruki. Prvo, pokazano je da dimenzije perfekcionizma dobivene kroz dva različita istraživanja čine dva glavna faktora. U konačnici je uočeno i da su ta dva faktora povezana s različitim karakteristikama, dimenzija perfekcionistačke brige s negativnim karakteristikama, a perfekcionistačke težnje s pozitivnim karakteristikama, što predstavlja drugi i treći doprinos.

Prema Frost i suradnicima (1993) dimenzije zabrinutost oko pogrešaka, roditeljska zabrinutost i sumnja u vlastitu izvedbu su pozitivno korelirale s Beckovom ljestvicom depresivnosti, kao i socijalno uvjetovani perfekcionizam. Stöber (1998) također navodi značajne korelacije Beckove ljestvice i svih Frostovih dimenzija osim *osobni standardi* i

*organizacija*, a dobivene su i korelacije Frostovih dimenzija sa Upitnikom anksioznosti kao stanja i osobine ličnosti (*STAI*) Spielbergera i suradnika (1971), izuzev *organizacije*. Postavljalo se pitanje i o točnosti šestofaktorskog prikaza perfekcionizma, a tu Stöber (1998) predlaže model sa četiri faktora, gdje su *zabrinutost oko pogrešaka* i *sumnja u vlastitu izvedbu* spojene u jedan faktor, kao i *roditeljska očekivanja* i *roditeljska zabrinutost*, a ostali faktori su identični prvotnom modelu. Prema Lynd-Stevenson i Hearne (1999) osobe koje su više sklone organizaciji, odnosno veći fokus stavljaju na red, izvještavaju o nižim razinama depresivnosti, što se pokazalo kao iznimka u odnosu na prethodna istraživanja, no potrebno je u obzir uzeti i činjenicu da autori ljestvice predlažu da se ta dimenzija ne uključuje u ukupan rezultat. Ostali rezultati iz ovog istraživanja pokazuju da se *zabrinutost oko pogrešaka* i *sumnja u vlastitu izvedbu* također mogu dovesti u vezu s depresivnošću, s obzirom da objašnjavaju određen postotak varijance. Moguće je razlikovati pasivni i aktivni perfekcionizam, s time da aktivni čine dimenzije *zabrinutost oko pogrešaka* i *sumnja u vlastitu izvedbu*, a pasivni je sadržan od dimenzija *roditeljska očekivanja* i *zabrinutost te osobni standardi* (Lynd-Stevenson i Hearne, 1999). Isto istraživanje je također pokazalo da je pasivni perfekcionizam moderator odnosa stresnih događaja i depresivnog raspoloženja, dok aktivni perfekcionizam ne igra tu ulogu

#### *Odnos samostišavanja i perfekcionizma s elementima psihološke dobrobiti*

Mladi su često izloženi visokim razinama stresa, posebice tijekom studija i uslijed velikih životnih promjena (Husić i Dautbegović, 2023). Mentalno zdravlje i dobrobit pojedinca ne ugrožavaju samo promjene na osobnoj razini, već i na svjetskoj, poput ratova. Mnogi ne znaju gdje potražiti pomoć, ali u situacijama gdje znaju kome se obratiti, nemaju resursa da pristupe izvorima pomoći ili ona nije na raspolaganju u njihovoj okolini. Iako je suočavanje s povišenim razinama stresa, anksioznosti i depresivnosti u adolescenciji očekivano, što ističu prethodno spomenuti autori, one često dovode i do drugih komplikacija, pa je iz tog razloga potrebno njihovo proučavanje.

Postoje neka očekivanja da se muškarci i žene nose s mentalnim tegobama na drugačije načine. Lewinsohn i suradnici (1998) komentiraju da se može postići bolje razumijevanje anksioznosti kod mladića i djevojaka ako se istraži i dokaže da anksiozne tegobe traju dulje kod djevojaka nego kod mladića. Nadalje, ako se u obzir uzmu i eventualne informacije o ranijem pojavljivanju anksioznosti kod djevojaka, ti bi podaci također mogli objasniti veću životnu prevalenciju i više razine anksioznosti kod ženskog spola. Razlike u spolovima se pokušavaju objasniti biološkim faktorima, ali važno je spomenuti i razlike u iskustvima te ulogama koje muškarci i žene ispunjavaju u svakodnevnom životu (Lewinsohn i sur., 1998). Istraživanje

Husić i Dautbegović (2023) je pokazalo i da više od trećine mladih ima visoke razine depresivnosti i visoke simptome stresa, a polovica visoke stope anksioznosti, dok u istraživanju Cai i suradnika (2018), četvrtina adolescenata pokazuje značajne razine anksioznosti, a 36% njih pokazuje kliničke simptome depresije. Husić i Dautbegović (2023) govore i o većoj osjetljivosti studentica na depresivne, anksiozne i stresne simptome, što podržava navode Lewinsohn i suradnika (1998).

Jack (1999; prema Flett i sur., 2007) opisuje način na koji su perfekcionizam i samostišavanje povezani. Ona smatra da su standardi koje pojedinci koriste za samoevaluaciju, odnosno u perfekcionistačkom ponašanju, ključni da se u potpunosti razumije ponašanje kod procesa samostišavanja. Idealistički standardi prema kojima se vrednujemo često proizlaze iz osjećaja manje vrijednosti, s time da ti standardi ponekad imaju i socijalni aspekt, ako su nam nametnuti od strane drugih. Osobe koje se samostišavaju su pod većim rizikom da osjećaju kako postoji razlika između njihovog pravog ja i zamišljenog ideala prema kojem teže. Nastavno na socijalno nametnute standarde, već su Hewitt i Flett (1991) istaknuli da se samostišavanje najviše veže uz socijalno uvjetovan perfekcionizam. Ljudi teže prema tome da izbjegnu kritike drugih i dobe pohvalu, a takvo ponašanje je srodno i definiciji samostišavanja. Socijalno uvjetovan perfekcionizam i samostišavanje također koreliraju s depresivnošću, a u interakciji dovode do povišenih razina depresivnosti. Nadalje, pokazalo se da je samostišavanje djelomični medijator odnosa perfekcionizma i depresivnosti, posebno socijalno uvjetovanog perfekcionizma (Flett i sur., 2007). Samostišavanje također pozitivno korelira i s anksioznošću (Kosmicki, 2017). Chrisler i suradnici (2014) su pokazali da perfekcionizam i samostišavanje dovode do veće zabrinutosti pojedinca oko kontrole vlastitih emocija, kao i da postoji značajna povezanost ta dva konstrukta. Prema Wheeler i suradnicima (2011), veći broj dijagnoza povezan je s višim rezultatima na perfekcionizmu. Također, stres, anksioznost i depresivnost se češće javljaju kod pojedinaca s visokim rezultatima na mjeri perfekcionizma, a veća je i vjerojatnost da će te osobe imati teže simptome mentalnih tegoba u odnosu na ostatak populacije.

Osobe koje imaju visoko kritične roditelje češće imaju veću prisutnost simptoma koji predstavljaju anksioznost i stres, a veća zabrinutost i opterećenost pogreškama je pozitivan prediktor depresivnosti (Wheeler i sur., 2011). Kurtović (2013) je u svom istraživanju pokazala da su sve dimenzije perfekcionizma značajno povezane s anksioznošću, s time da je dimenzija dvojba oko vlastitih postupaka najviše povezana. S obzirom da su uzorak činili studenti, iz toga se može donijeti zaključak da su anksiozniji oni studenti koji više promišljaju o svakodnevnim



postupcima i preispituju njihovu ispravnost. Ista dimenzija, odnosno dvojba oko vlastitih postupaka, ima i najveću povezanost s depresivnošću. Pokazalo se i da osobe koje su organizirane, zabrinute oko pogrešaka i često promišljaju oko prethodnih postupaka ponekad imaju veći potencijal za razvoj anksioznosti, dok više razine depresivnosti predviđaju iste dimenzije, izuzev organiziranosti, ali s dodatkom roditeljskog pritiska (Kurtović, 2013).

Cilj ovog istraživanja je bolje razumijevanje spolnih razlika u samostišavanju, s obzirom na oprečne rezultate u do sad provedenim istraživanjima. Također, ovo istraživanje će dodatno produbiti razumijevanje odnosa između samostišavanja i perfekcionizma te njihovu povezanost s depresivnošću, anksioznošću i stresom.

## **CILJEVI I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti i utvrditi odnos samostišavanja, perfekcionizma i elemenata psihološke dobrobiti kod studenata i studentica. Problemi ovog diplomskog rada proizlaze iz spoznaja temeljenih na pregledu dostupne literature te oni glase:

1. Ispitati pojavnost depresivnosti, anksioznosti, stresa, perfekcionizma i samostišavanja kod studenata i studentica, ukupno i na različitim dimenzijama.

H1: Očekuju se blage do umjerene razine depresivnosti, anksioznosti i stresa. Očekuje se da će pojavnost perfekcionizma i samostišavanja biti u razini s prethodno provedenim istraživanjima.

2. Ispitati spolne razlike po pitanju procjene samostišavanja, perfekcionizma, depresivnosti, anksioznosti i stresa, ukupno i u različitim dimenzijama.

H1: Postoji statistički značajna razlika između spolova po pitanju procjene samostišavanja, depresivnosti, anksioznosti i stresa, na način da djevojke postižu više rezultate.

H2: Ne postoji statistički značajna razlika između spolova pri procjeni perfekcionizma.

3. Ispitati povezanost samostišavanja, perfekcionizma i elemenata psihološke dobrobiti, u pogledu ukupnih rezultata i rezultata dobivenih u različitim dimenzijama.

H1: Samostišavanje, perfekcionizam, depresivnost, anksioznost i stres će međusobno značajno pozitivno korelirati.

4. Ispitati mogućnost predviđanja depresivnosti, anksioznosti i stresa na temelju različitih aspekata samostišavanja i perfekcionizma.

H1: Aspekti samostišavanja i perfekcionizma će značajno doprinijeti predviđanju depresivnosti, anksioznosti i stresa.

5. Ispitati postoji li medijatorska uloga samostišavanja u odnosu perfekcionizma i elemenata psihološke dobrobiti.

H1: Samostišavanje ima medijatorsku ulogu u odnosu perfekcionizma i elemenata psihološke dobrobiti, te je ona statistički značajna.

## **METODA**

### *Sudionici*

Istraživanje je provedeno na uzorku studenata i studentica Sveučilišta u Zagrebu i Tehničkom veleučilištu u Zagrebu. Ukupan broj sudionika bio je  $n=204$ , no četvero sudionika koji su imali 30 i više godina su isključeni iz istraživanja, tako da je konačan broj sudionika bio  $n=200$ , odnosno 120 djevojaka i 80 mladića. Dob sudionika kretala se u rasponu od 18 do 28 godina, a prosječna dob bila je 22 godine ( $M=21,94$ ,  $SD=1,974$ ). S obzirom na područje studiranja, najviše su zastupljeni studenti iz društvenog područja (46,5%), zatim iz tehničkog područja (21,5%) i humanističkih znanosti (16,5%), biomedicine i zdravstva (7,5%), prirodnih znanosti (5,5%) i na kraju umjetničkog područja (2%) i biotehničkih znanosti (0,5%).

### *Instrumenti*

U ovom istraživanju korištena je *Skala samostišavanja* (eng. *Silencing the Self Scale*, Jack i Dill, 1992; Nekić, 2004). Sastoji se od 28 tvrdnji, a mjeri stupanj u kojem osobe priznaju samostišavajuće misli i postupke. Sadrži četiri dimenzije (*samostišavanje*, *briga kao požrtvovnost*, *eksternalizirano samoopažanje* i *podijeljeno ja*). Sudionici su upućeni da odaberu broj koji najbolje opisuje njihovo slaganje s tvrdnjama, s time da ako trenutno nisu u intimnog vezi, označe kako su se ponašali i osjećali u ranijim intimnim vezama ili nekom drugom bliskom odnosu. Odgovori se označavaju na ljestvici Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 – *u potpunosti se ne slažem*, 5 – *u potpunosti se slažem*), a neki od primjera čestica uključuju „*U intimnoj vezi ne izražavam svoje osjećaje kad znam da će to izazvati neslaganje*“

(samostišavanje), „*Sklon/a sam prosuđivati sebe onako kako mislim da me vide drugi ljudi*“ (eksternalizirano samoopažanje), „*Brinuti se znači činiti ono što druga osoba želi, čak i kada ja želim učiniti drugo*“ (briga kao požrtvovnost) i „*Osjećam da me moj partner zapravo ne poznaje*“ (podijeljeno ja). Ukupni rezultat je moguće odrediti putem linearne kombinacije s teorijskim rasponom rezultata od 28 do 140, ili kao prosječna vrijednost odgovora na pojedinim česticama, s teorijskim rasponom rezultata od 1 do 5. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije iznosi 0,90 na uzorku sudionika muškog i ženskog spola, dok je na uzorku bračnih parova 0,789 (Nekić, 2004). Za uzorak korišten u ovom istraživanju izračunat je Cronbach alpha i on iznosi 0,90, dok na pojedinim dimenzijama poprima vrijednosti od 0,74 do 0,90.

Kao mjera perfekcionizma korištena je *Multidimenzionalna skala perfekcionizma* (*Multidimensional Perfectionism Scale*, MPS-F, Frost i sur., 1990; Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008). Sudionici su bilježili odgovore na ljestvici od 1 (*u potpunosti se ne slažem*) do 5 (*u potpunosti se slažem*). Upitnik se sastoji od 35 tvrdnji i šest dimenzija (*osobni standardi*, *zabrinutost oko pogrešaka*, *roditeljska očekivanja*, *roditeljska prigovaranja*, *sumnja u vlastitu izvedbu* i *organiziranost*). Primjeri čestica za dimenzije su „*Imam iznimno visoke ciljeve*“ (osobni standardi), „*Mrzim ne biti savršen*“ (zabrinutost oko pogrešaka), „*Moji roditelji postavili su mi jako visoke standarde*“ (roditeljska očekivanja), „*Kao dijete kažnjavali su me ako ne bih savršeno učinio/la stvari*“ (roditeljska prigovaranja), „*Često zaostajem u poslu zato što stalno ponavljam stvari*“ (sumnja u vlastitu izvedbu) te „*Urednost mi je vrlo važna*“ (organiziranost). S obzirom na nisku povezanost dimenzije *organiziranost* s ostalim dimenzijama, Zubčić i Vulić-Prtorić (2008) smatraju da nije korisno računati ukupan rezultat sa svim česticama, već predlažu izbacivanje čestica pod rednim brojem 2, 7, 8, 27, 29 i 31. Ukupan rezultat se stoga računa kao linearna kombinacija ostalih pet dimenzija, a moguće je računati i rezultat na svakoj od dimenzija zbrajanjem procjena čestica koje im pripadaju, s time da je potrebno obrnuto bodovati česticu pod brojem 35. Mogući raspon rezultata je od 35 do 175. Cronbach alpha koeficijent cijele ljestvice iznosi  $\alpha = 0,905$ , dok se za pojedine dimenzije kreće između 0,77 i 0,93 (Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008). Cronbach alpha koeficijent cijele ljestvice na ovom uzorku iznosi 0,91, a na pojedinim dimenzijama iznosi između 0,75 i 0,91.

Za prikupljanje podataka o aspektima psihološke dobrobiti koristit će se *Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa* (*Depression Anxiety Stress Scale*, DASS, Lovibond i Lovibond, 1995; Reić Ercegovac i Penezić, 2012). Ljestvica se sastoji od 42 čestice, pri čemu svakoj dimenziji pripada 14 čestica. Sudionici svoje odgovore daju na ljestvici od četiri stupnja, gdje 0 označava *uopće se ne odnosi na mene*, a 3 označava *u potpunosti se odnosi na mene*.

Mogući raspon za sve dimenzije je od 0 do 42. U uputi je navedeno da sudionici procjene koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njih u vremenskom periodu tijekom proteklog tjedna. Primjer čestice za dimenziju depresivnosti glasi „*Osjećam da kao osoba ne vrijedim mnogo*“, za dimenziju anksioznosti je „*Suše mi se usta*“, a za dimenziju stresa „*Napet/a sam*“. Osim toga, dimenzija depresivnosti uključuje čestice koje opisuju osjećaj manje vrijednosti, nedostatka interesa i beznađa, dimenzija anksioznosti obuhvaća fiziološke i tjelesne promjene te pobuđenost autonomnog živčanog sustava, a dimenzija stresa se odnosi na pretjerane reakcije osobe, manjak strpljivosti te povećanu razdražljivost (Reić Ercegovac i Penezić, 2012). Ukupan rezultat je moguće izračunati kao linearnu kombinaciju procjena po pojedinoj dimenziji. Koeficijenti pouzdanosti za svaku od dimenzija iznose 0,71 (depresivnost), 0,79 (anksioznost) i 0,81 (stres) (Reić Ercegovac i Penezić, 2012). Na ovom uzorku Cronbach alpha iznosi 0,95 za depresivnost, 0,90 za anksioznost i 0,94 za stres.

Sudionici su odgovarali i na nekoliko sociodemografskih pitanja o spolu, dobi i području studiranja. Nakon ljestvice samostišavanja, sudionici su upitani na temelju kojeg odnosa su temeljili svoje odgovore (trenutna intimna veza, prethodna intimna veza, neki drugi blizak odnos).

### *Postupak*

Istraživanje je provedeno putem interneta, uz korištenje *Google obrazaca*. Poveznica na upitnik je prosljeđena na studentske grupne e-mail adrese s molbom za ispunjavanje, a postavljena je u grupe nekoliko studentskih domova na *Facebook-u* tijekom druge polovice travnja i početka svibnja 2024. godine. Sudionici su dobili kratke informacije o razlogu provođenja istraživanja, te su u uputi informirani da je sudjelovanje na dobrovoljnoj i anonimnoj bazi i da su slobodni odustati u bilo kojem trenutku. Također je naglašeno da će rezultati biti analizirani na grupnoj razini. Na kraju je bilo navedeno prosječno vrijeme ispunjavanja upitnika i kontakt za potrebe pitanja u vezi istraživanja ili rezultata.

## REZULTATI

Tablica 1. Rezultati deskriptivne statistike i normalnosti raspodijele za ukupne ljestvice (n=200)

Varijabla	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>K-S</i>	<i>Sk</i>	<i>Kurt</i>
Depresivnost	11,72	10,56	,00	42	0,15**	5,25	0,07
Anksioznost	11,40	8,65	,00	42	0,14**	4,72	0,57
Stres	16,53	10,99	,00	42	0,10**	2,75	-2,11
Perfekcionizam	82,79	19,07	37	135	0,59	1,42	-1,04
Samostišavanje	75,60	19,91	37	132	0,08**	2,80	-0,79

*Napomena:* standardna pogreška za Skewness iznosi 0.172, a za Kurtiosis 0.342, \*\*p > 0,05, K-S = Kolmogorov-Smirnov statistik, Sk = indeks asimetričnosti, Kurt = indeks spljoštenosti

U svrhu odgovaranja na prvi problem istraživanja, izračunati su deskriptivni podaci. U *Tablici 1* je vidljivo da su sudionici iskazivali blago povišenu razinu depresivnosti, umjereno povišenu razinu anksioznosti te blago povišenu razinu stresa. Očekivano je da rezultati neće biti previsoki s obzirom da se radi o nekliničkom uzorku. Na ljestvici perfekcionizma aritmetička sredina je iznad teorijskog prosjeka, s time da je teorijski raspon ljestvice od 35 do 145. Aritmetička sredina samostišavanja je također nešto iznad teorijskog prosjeka, uz teorijski raspon od 28 do 140.

Vidljivo je i da se prema Kolmogorov-Smirnovljevom testu samo varijabla perfekcionizma raspoređuje normalno u ovom uzorku, no prema Klineu (2011), indeks spljoštenosti i indeks asimetričnosti su u dozvoljenom rasponu (manje od 10, odnosno manje od 3).

Tablica 2. Rezultati deskriptivne statistike i normalnosti raspodijele svih dimenzija na korištenim instrumentima (n=200)

Varijabla		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>K-S</i>	<i>Sk</i>	<i>Kurt</i>
Zabrinutost oko pogrešaka		24,31	8,28	9	45	0,09**	2,05	-1,60
Roditeljska očekivanja		13,80	4,80	5	25	0,10**	1,74	-1,80
Osobni standardi		23,53	5,33	7	35	0,06	-1,68	-0,45
Sumnja u vlastitu izvedbu		11,86	3,71	4	19	0,07**	-0,54	-1,44
Roditeljska prigovaranja		9,30	4,01	4	20	0,12**	3,20	-1,72
Eksternalizirano samoopažanje		18,06	5,87	6	30	0,06**	0,01	-2,46
Briga kao požrtvovnost		23,77	5,54	13	40	0,06	2,20	0,06
Samostišavanje		19,00	7,18	8	37	0,09**	2,36	-1,66
Podijeljeno ja		14,78	5,84	6	30	0,13**	2,81	-2,11

*Napomena:* standardna pogreška za Skewness iznosi 0.172, a za Kurtiosis 0.342, K-S = Kolmogorov-Smirnov statistik, Sk = indeks asimetričnosti, Kurt = indeks asimetričnosti, \*\*p>0,05

Iz deskriptivnih podataka vidljivo je da sudionici postižu rezultate iznad teorijskog prosjeka na svim dimenzijama perfekcionizma osim dimenzije *roditeljska prigovaranja*. Kod samostišavanja sudionici postižu rezultate iznad teorijskog prosjeka na dimenzijama *eksternalizirano samoopažanje* i *briga kao požrtvovnost*. Na dimenzijama *samostišavanje*, gdje je teorijski raspon od 8 do 20 i *podijeljeno ja*, gdje je teorijski raspon od 6 do 30, sudionici postižu rezultate ispod teorijskog prosjeka.

U *Tablici 2* vidljiv je i Kolmogorov-Smirnovljev test koji pokazuje da se samo varijable osobni standardi i briga kao požrtvovnost normalno raspoređuju, no uzevši u obzir raniji Klineov (2011) kriterij, sve dimenzije su u prihvatljivom rasponu, izuzev dimenzije roditeljska prigovaranja, koja odstupa minimalno. S obzirom da podaci na ukupnim ljestvicama i pojedinačnim dimenzijama slijede navedene kriterije, prihvatljivo je korištenje parametrijskih testova.

Tablica 3. Razlike između studenata ( $N=80$ ) i studentica ( $N=120$ ) u stupnju izraženosti depresivnosti, anksioznosti i stresa, te perfekcionizma i samostišavanja

Varijabla	Spol	$M$	$SD$	$t$	$df$
Depresivnost	Mladići	10,66	11,29	-1,15	198
	Djevojke	12,42	10,03		
Anksioznost	Mladići	8,26	7,68	-4,35**	198
	Djevojke	13,48	8,66		
Stres	Mladići	12,76	10,19	-4,11**	198
	Djevojke	19,03	10,83		
Perfekcionizam	Mladići	81,35	19,12	-0,87	198
	Djevojke	83,75	19,056		
Samostišavanje	Mladići	76,31	20,18	0,41	198
	Djevojke	75,13	19,80		

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

U svrhu odgovaranja na drugi istraživački problem, t-testom je provjereno postojanje spolnih razlika u depresivnosti, anksioznosti, stresu, perfekcionizmu i samostišavanju. Prema rezultatima koji su prikazani u *Tablici 3*, statistički značajna razlika između studenata i studentica utvrđena je u pogledu anksioznosti i stresa, na način da su studentice postizale više rezultate u odnosu na studente. Nije utvrđeno postojanje spolnih razlika u pogledu samostišavanja, kao ni u pogledu depresivnosti i perfekcionizma.

Tablica 4. Razlike između studenata ( $n=80$ ) i studentica ( $n=120$ ) na pojedinim dimenzijama samostišavanja i perfekcionizma

Varijabla	Spol	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
Zabrinutost oko pogrešaka	Mladići	23,25	8,60	-1,491	198
	Djevojke	25,03	8,01		
Roditeljska očekivanja	Mladići	14,25	4,74	1,083	198
	Djevojke	13,50	4,84		
Osobni standardi	Mladići	23,55	4,88	0,054	198
	Djevojke	23,51	5,63		
Sumnja u vlastitu izvedbu	Mladići	11,20	4,04	-2,054**	198
	Djevojke	12,29	3,43		
Roditeljska prigovaranja	Mladići	9,10	4,00	-0,561	198
	Djevojke	9,43	4,03		
Eksternalizirano samoopažanje	Mladići	16,25	5,81	-3,659**	198
	Djevojke	19,26	5,62		
Briga kao požrtvovnost	Mladići	25,03	5,70	2,668**	198
	Djevojke	22,93	5,28		
Samostišavanje	Mladići	20,03	6,66	1,655	198
	Djevojke	18,32	7,47		
Podijeljeno ja	Mladići	15,01	6,03	0,459	198
	Djevojke	14,63	5,72		

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

Proveden je t-test i u svrhu utvrđivanja razlike među spolovima na dimenzijama perfekcionizma i samostišavanja. Vezano uz perfekcionizam, pokazalo se da značajna razlika postoji u rezultatima na dimenziji *sumnja u vlastitu izvedbu*, na način da su žene postizale više rezultate u odnosu na muškarce. U okviru samostišavanja, značajne razlike su utvrđene na dimenzijama *eksternalizirano samoopažanje* na način da su žene postizale više rezultate, i *briga kao požrtvovnost* na način da su muškarci postizali više rezultate

U svrhu provjere postojanja razlika u razini samostišavanja temeljem spola i odnosa s obzirom na koji su sudionici odgovarali na pitanja (trenutna ili sadašnja romantična veza ili neki drugi blizak odnos), provedena je dvosmjerna analiza varijance.



Tablica 5. Tablica sažetka ANOVA-e za ispitivanje razlika u razini samostišavanja s obzirom na vrstu partnerskog odnosa i spol

Spol		N	M	SD
Muško	Bivša intimna veza	26	83,27	23,28
	Trenutna intimna veza	25	64,52	14,23
	Neki drugi blizak odnos	29	80,24	17,50
Žensko	Bivša intimna veza	22	80,82	20,40
	Trenutna intimna veza	52	71,46	20,59
	Neki drugi blizak odnos	45	77,42	17,33
	<i>F (2, 194)</i>		<i>Sig.</i>	
Odnos	9,461		p<0,01	
Spol	,014		p>0,01	
Odnos * Spol	1,173		p>0,01	

Napomena: odnos = odnos s obzirom na koji su sudionici odgovarali na pitanja o samostišavanju

U Tablici 5 prikazan je sažetak ANOVA-e za procjenu razine samostišavanja s obzirom na spol i odnos o kojem su sudionici odgovarali na pitanja o samostišavanju. Provedbom Leveneovog testa, zadovoljena je homogenost varijanci ( $F(5, 194) = 1,646$ ;  $p > 0,05$ ).

Nakon provedene dvosmjerne ANOVA-e, statistički značajan je jedino glavni učinak odnosa ovisno o kojem su sudionici odgovarali ( $F(2, 194) = 9,461$ ;  $p < 0,05$ ). S obzirom na statističku snagu, vjerojatnost da postoje razlike u samostišavanju s obzirom na vrstu odnosa je 97,8%. Također, 8,9% varijance samostišavanja objašnjeno je vrstom odnosa. Za razumijevanje preciznijeg odnosa između skupina proveden je LSD post-hoc test. Sudionici koji su procjenjivali samostišavanje u trenutnoj intimnoj vezi su postizali niže rezultate ( $M = 68,80$ ) u odnosu na sudionike koji su odgovarali imajući na umu neki drugi blizak odnos ( $M = 78,53$ ). Sudionici koji su odgovarali s obzirom na bivšu intimnu vezu su postizali najviše rezultate ( $M = 82,15$ ). Statistički značajne razlike su dobivene između sudionika koji su odgovarali s obzirom na trenutnu i bivšu intimnu vezu ( $p < 0,05$ ), na način da su ispitanici koji su odgovarali imajući na umu bivšu intimnu vezu postizali više rezultate. Također je utvrđena statistički

značajna razlika između sudionika koji su procjenjivali samostišavanje u trenutnoj intimnoj vezi i sudionika koji su to isto procjenjivali u drugom bliskom odnosu ( $p < 0,05$ ), na način da su sudionici s fokusom na neki drugi blizak odnos postizali više rezultate. Između sudionika koji su procjenjivali samostišavanje u bivšoj intimnoj vezi i onih koji su to isto procjenjivali za neki drugi blizak odnos nije utvrđena statistički značajna razlika. Glavni učinak spola nije statistički značajan, kao ni interakcija spola i odnosa. Također, 78 sudionika (39%) je odgovaralo s obzirom na trenutnu intimnu vezu, 48 sudionika (24%) je odgovaralo s obzirom na iskustvo u bivšoj intimnoj vezi, a 74 (37%) sudionika je u fokus stavilo neki drugi blizak odnos.

Tablica 6. *Pearsonovi koeficijenti korelacije za korištene varijable*

	1.	2.	3.	4.
1. Depresivnost	1			
2. Anksioznost	,69**	1		
3. Stres	,75**	,78**	1	
4. Perfekcionizam	,54**	,44**	,54**	1
5. Samostišavanje	,61**	,42**	,44**	,57**

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

Za utvrđivanje povezanosti korištenih varijabli i odgovaranje na treći istraživački problem, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Iz *Tablice 6* vidljivo je da su dobivene značajne pozitivne povezanosti između depresivnosti, anksioznosti, stresa, perfekcionizma i samostišavanja. Samostišavanje umjereno korelira s depresivnosti, odnosno pojedinci koji više samostišavaju imaju više razine depresivnosti, dok su korelacije sa anksioznošću i stresom niske. Perfekcionizam umjereno pozitivno korelira s depresivnosti i stresom, što znači da pojedinci s višim razinama perfekcionizma postižu i više rezultate na mjerama depresivnosti i stresa. Dobivena korelacija između perfekcionizma i anksioznosti je niska, no također pozitivna. Između samostišavanja i perfekcionizma utvrđena je umjerena pozitivna korelacija. Visoka povezanost zabilježena je između stresa i anksioznosti te stresa i depresivnosti. Obje korelacije su vrlo visoke i pozitivne.

U *Tablici 7* prikazani su koeficijenti korelacija za sve aspekte perfekcionizma i samostišavanja.

Tablica 7. Pearsonovi koeficijenti korelacije za depresivnost, anksioznost, stres i dimenzije perfekcionizma i samostišavanja

	D	A	S	ZP	RO	OS	SI	RP	ES	BP	SS
D	1										
A	,69**	1									
S	,75**	,78**	1								
ZP	,58**	,51**	,58**	1							
RO	,31**	,13	,26**	,43**	1						
OS	,03	,09	,11	,45**	,29**	1					
SI	,55**	,54**	,59**	,56**	,20**	,12	1				
RP	,45**	,27**	,34**	,57**	,66**	,13	,34**	1			
ES	,61**	,52**	,57**	,64**	,26**	,11	,66**	,42**	1		
BP	,29**	,15*	,14*	,40**	,24**	,16*	,22**	,21**	,43**	1	
SS	,49**	,30**	,28**	,48**	,24**	,01	,36**	,31**	,59**	,50**	1
PJ	,57**	,42**	,44**	,54**	,24**	,10	,46**	,37**	,65**	,38**	,71**

Napomena: D = depresivnost, A = anksioznost, S = stres; ZP = zabrinutost oko pogrešaka, RO = roditeljska očekivanja, OS = osobni standardi, SI = sumnja u vlastitu izvedbu, RP = roditeljska prigovaranja; ES = eksternalizirano samoopažanje, BP = briga kao požrtvovnost, SS = samostišavanje, PJ = podijeljeno ja; \*\* p < 0,01, \* p < 0,05

Izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije za sve dimenzije perfekcionizma i samostišavanja. Sve dobivene povezanosti su pozitivne, a većina je značajna. Povezanosti između varijabli su uglavnom umjerene, ali ima i nekoliko niskih značajnih povezanosti.

Utvrđene su i korelacije između prediktora u regresijskoj analizi, odnosno dimenzija perfekcionizma i samostišavanja, i kriterija (depresivnost, anksioznost, stres). Depresivnost značajno korelira sa svim dimenzijama, izuzev dimenzije *osobni standardi*. Korelacije depresivnosti i ostalih dimenzija se kreću od umjerenih, što je korelacija ostvarena sa dimenzijom *eksternalizirano samoopažanje*, do niskih što je korelacija sa dimenzijom *briga kao požrtvovnost*.

Anksioznost ne pokazuje značajnu korelaciju s dimenzijama *roditeljska očekivanja* i *osobni standardi*. Umjerenu povezanost ostvaruje s dimenzijom *sumnja u vlastitu izvedbu*, a vrlo nisku povezanost sa dimenzijom *briga kao požrtvovnost*.

Stres ostvaruje značajnu korelaciju sa svim dimenzijama osim sa dimenzijom *osobni standardi*. Umjerenu korelaciju ostvaruje sa dimenzijom *sumnja u vlastitu izvedbu*, a vrlo nisku korelaciju ostvaruje sa dimenzijom *briga kao požrtvovnost*.

Što se tiče korelacije među prediktorskim varijablama, *zabrinutost oko pogrešaka* pozitivno i značajno korelira sa svim dimenzijama samostišavanja, s time da su korelacije sa dimenzijom *briga kao požrtvovnost* i *samostišavanje* niske, dok su ostale korelacije umjerene. *Roditeljska očekivanja* pozitivno, ali vrlo nisko koreliraju sa svim dimenzijama samostišavanja, s iznimkom *eksternaliziranog samoopažanja*, gdje je korelacija niska. *Osobni standardi* ostvaruju značajnu korelaciju samo sa dimenzijom *briga kao požrtvovnost*, no ta korelacija je neznatna. *Sumnja u vlastitu izvedbu* ostvaruje umjerenu korelaciju sa *eksternaliziranim samoopažanjem*, a niske korelacije sa ostalim dimenzijama samostišavanja. *Roditeljska prigovaranja* pozitivno i nisko koreliraju sa dimenzijom *briga kao požrtvovnost*, dok sa ostalim dimenzijama samostišavanja umjereno koreliraju.

Kod različitih dimenzija perfekcionizma zabilježene su umjerene korelacije dimenzije *zabrinutost oko pogrešaka* sa dimenzijama *sumnja u vlastitu izvedbu* i *roditeljska prigovaranja*. Sa dimenzijama *roditeljska očekivanja* i *osobni standardi* zabilježena je niska korelacija. Umjerenu korelaciju ostvaruje dimenzija *roditeljska očekivanja* sa dimenzijom *roditeljska prigovaranja*, dok sa dimenzijama *osobni standardi* i *sumnja u vlastitu izvedbu* ostvaruje nisku korelaciju. *Sumnja u vlastitu izvedbu* ostvaruje nisku korelaciju sa dimenzijom *roditeljska prigovaranja*, a dimenzija *osobni standardi* ne korelira značajno s dimenzijama *sumnja u vlastitu izvedbu* i *roditeljska prigovaranja*.

Između dimenzija samostišavanja ostvarene su umjerene korelacije dimenzije *eksternalizirano samoopažanje* s dimenzijama *samostišavanje* i *podijeljeno ja*, te niska korelacija sa dimenzijom *briga kao požrtvovnost*. Dimenzija *briga kao požrtvovnost* umjereno korelira sa dimenzijom *samostišavanje*, a nisko sa dimenzijom *podijeljeno ja*. Između dimenzija *samostišavanje* i *podijeljeno ja* zabilježena je umjerena korelacija. U Tablici 8 prikazani su rezultati provedene regresijske analize za predviđanje depresivnosti, anksioznosti i stresa setom prediktora.

Tablica 8. Rezultati regresijske analize – predviđanje depresivnosti, anksioznosti i stresa temeljem blokova prediktora: dimenzije perfekcionizma i dimenzije samostišavanja (n=200)

Prediktori:	Kriterij: Depresivnost		Kriterij: Anksioznost		Kriterij: Stres	
	$\beta$	<i>t</i>	$\beta$	<i>t</i>	$\beta$	<i>t</i>
<b>1. korak</b>						
Zabrinutost oko pogrešaka	,445	5,459*	,418	4,714*	,448	5,427*
Roditeljska očekivanja	,075	1,041	-,062	-,792	,078	1,071
Osobni standardi	-,240	-3,870*	-,116	-1,717	-,148	-2,352*
Sumnja u vlastitu izvedbu	,288	4,515*	,344	4,960*	,369	5,710*
Roditeljska prigovaranja	,085	1,074	-,030	-,352	-,068	-,839
<i>R</i> <sup>2</sup>	,471		,374		,459	
<i>Prilagođeni R</i> <sup>2</sup>	,458		,358		,445	
<i>df</i>	194		194		194	
<i>F</i>	34,576*		23,172*		32,907*	
<b>2. korak</b>						
Zabrinutost oko pogrešaka	,279	3,171*	,372	3,753*	,438	4,857*
Roditeljska očekivanja	,075	1,077	-,038	-,486	,117	1,633
Osobni standardi	-,186	-3,014*	-,104	-1,488	-,154	-2,431*
Sumnja u vlastitu izvedbu	,183	2,633*	,258	-,301*	,269	3,779*
Roditeljska prigovaranja	,065	,845	-,064	-,737	-,112	-1,424
Eksternalizirano samoopažanje	,146	1,714	,159	1,656	,209	2,397*
Briga kao požrtvovnost	-,019	-,311	-,098	-1,445	-,124	-2,007*
Samostišavanje	,029	,371	-,084	-,952	-,178	-2,209*
Podijeljeno ja	,209	2,663*	,140	1,589	,143	1,775
<i>R</i> <sup>2</sup>	,527		,400		,501	
<i>Prilagođeni R</i> <sup>2</sup>	,505		,372		,478	
<i>df</i>	190		190		190	
<i>F</i>	23,516*		2,065		4,030*	
$\Delta R^2$	,056		,026		,042	

Napomena: \* p<0,05

Regresijska analiza provedena je u svrhu odgovaranja na četvrti postavljeni problem. U provedenoj regresijskoj analizi prediktori su uključivani u model u dva koraka *Enter* metodom. U prvom koraku su uključene dimenzije perfekcionizma (*Zabrinutost oko pogrešaka, Roditeljska očekivanja, Osobni standardi, Sumnja u vlastitu izvedbu i Roditeljska prigovaranja*), a u drugom dimenzije samostišavanja (*Eksternalizirano samoopažanje, Briga kao požrtvovnost, Samostišavanje i Podijeljeno ja*). U analizu je uključeno svih 200 sudionika.

Kod predviđanja depresivnosti iz prvog bloka prediktora objašnjenju varijance značajno doprinose zabrinutost oko pogrešaka, sumnja u vlastitu izvedbu i osobni standardi. Nakon uvođenja dimenzija perfekcionizma kao prediktora, kod prediktora koji su bili značajni u prvom bloku nije došlo do promjene u značajnosti. U drugom bloku, značajni prediktori su zabrinutost oko pogrešaka, podijeljeno ja, osobni standardi i sumnja u vlastitu izvedbu. U *Tablici 8* je vidljivo da dimenzije perfekcionizma, odnosno prvi blok prediktora objašnjava 45,8% varijance depresivnosti. Nakon dodavanja dimenzija samostišavanja u drugom bloku prediktora objašnjeno je ukupno 50,5% varijance depresivnosti. Najboljim prediktorom se pokazala dimenzija perfekcionizma, zabrinutost oko pogrešaka.

U regresijskoj analizi koja je provedena u svrhu predviđanja anksioznosti, u prvom bloku značajni su prediktori zabrinutost oko pogrešaka, koji je i kao kod depresivnosti najbolji prediktor, i sumnja u vlastitu izvedbu. U drugom bloku su značajni isti prediktori. Prvi blok prediktora objašnjava 35,8% varijance anksioznosti, a u drugom bloku se promjena objašnjene varijance nije pokazala značajnom.

Stres također u prvom bloku značajno predviđaju samo prediktori zabrinutost oko pogrešaka, sumnja u vlastitu izvedbu i osobni standardi. Prvim blokom objašnjeno je 44,5% varijance. U drugom bloku značajni su isti prediktori iz prvog bloka, zabrinutost oko pogrešaka, koji se pokazao kao najbolji prediktor, sumnja u vlastitu izvedbu i osobni standardi, uz eksternalizirano samoopažanje, samostišavanje i brigu kao požrtvovnost. Ukupan model objašnjava 47,8% varijance stresa.

Provedene su analize u svrhu provjeravanja samostišavanja kao medijatora, te su rezultati prikazani u *Tablici 9*.

Tablica 9. Testiranje značajnosti regresijskih koeficijenata za kriterije depresivnosti, anksioznosti i stresa prije i nakon uvođenja samostišavanja u analizu

Kriterij	Depresivnost	Anksioznost	Stres
<b>1. korak</b>	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Perfekcionizam	0,539**	0,444**	0,536**
<i>R</i>	0,539	0,444	0,536
<i>R</i> <sup>2</sup>	0,291	0,197	0,288
Prilagođeni <i>R</i> <sup>2</sup>	0,287	0,193	0,284
<b>2. korak</b>	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Perfekcionizam	0,289**	0,300**	0,472**
Samostišavanje	0,442**	0,254**	0,194**
<i>R</i>	0,651	0,491	0,560
<i>R</i> <sup>2</sup>	0,424	0,241	0,313
Prilagođeni <i>R</i> <sup>2</sup>	0,418	0,233	0,306
Sobelov test	7,1885, <i>p</i> <0,05	5,441, <i>p</i> <0,05	5,600, <i>p</i> <0,05

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

Kao odgovor na peti problem, provjerena je uloga samostišavanja kao medijatora odnosa perfekcionizma i depresivnosti. Uvidom u korelacije između varijabli ispunjeni su i preduvjeti za provjeru medijacije. Preduvjeti uključuju: 1) značajnu povezanost između prediktora i kriterija, 2) značajnu povezanost između prediktora i medijatora, i u konačnici 3) značajnu povezanost između medijatora i kriterija (Baron i Kenny, 1986).

U *Tablici 9* vidljivi su rezultati regresijske analize predviđanja depresivnosti temeljem perfekcionizma, kao i predviđanje depresivnosti temeljem perfekcionizma i samostišavanja. Vidljivo je smanjenje  $\beta$  koeficijenta nakon što se uključi medijator kao jedan od prediktora (2. korak), a značajnost tog smanjenja je potvrđena Sobelovim testom.

Iste analize su provjerene i pri provjeri modela prema kojem samostišavanje djeluje kao medijator odnosa perfekcionizma i anksioznosti, odnosno perfekcionizma i stresa. U *Tablici 9* je prikazana i regresijska analiza predviđanja anksioznosti i stresa te smanjenje  $\beta$  koeficijenta nakon uključivanja medijatora. Sobelov test u slučaju samostišavanja, anksioznosti i stresa kao medijatora odnosa perfekcionizma i depresivnosti potvrđuje značajnu medijaciju.

## RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je utvrđivanje odnosa samostišavanja, perfekcionizma, depresivnosti, anksioznosti i stresa kod studenata i studentica, te utvrđivanje postojanja medijatorske uloge samostišavanja u odnosu perfekcionizma s depresivnošću, s anksioznošću i sa stresom. U tu svrhu su izračunate i provjerene spolne razlike, provjerene korelacije između korištenih konstrukata, provedena je regresijska analiza i na kraju je ispitana medijatorska uloga samostišavanja.

Deskriptivni podaci su pokazali u prosjeku blagu povišenost depresivnosti i stresa te umjerenu povišenost anksioznosti u cjelokupnom uzorku. U prethodnim istraživanjima spomenutim u uvodnom dijelu, primjerice Husić i Dautbegović (2023), 30-40% mladih je pokazalo visoke razine depresivnosti, anksioznosti i stresa. U ovom istraživanju, kao ni u prethodno spomenutom, nije korišten klinički uzorak, pa niže i manje zabrinjavajuće razine depresivnosti, anksioznosti i stresa nisu neuobičajene, što je u skladu i s rezultatima drugih istraživanja (Vrdoljak i Pavlović, 2023). Kod tumačenja rezultata potrebno je u obzir uzeti da su ova dva spomenuta istraživanja koristila skraćenu verziju ljestvice. Unatoč tome što su mladi pod većim pritiskom tijekom studiranja i promjena koje im se događaju u životu, mnogi izjavljuju da bi zatražili besplatnu pomoć koja im se nudi unutar fakulteta, iako ističu da njihovi fakulteti trenutno ne nude takvu vrstu pomoći (Husić i Dautbegović, 2023). S obzirom da se očekuje da će starije skupine studenata imati više razine depresivnosti, anksioznosti i stresa, zbog završetka fakulteta (Shamsuddin i sur., 2013), uzevši u obzir prosječnu dob ovog uzorka ( $M=21,94$ ) nije začuđujuće da razina tegoba zabrinjavajuće visoka. Iako se može pretpostaviti da je većina sudionika bar jednom u životu doživjela značajnije poteškoće u psihološkoj dobrobiti, rezultati ovog istraživanja pokazuju da se dobro nose sa situacijom u kojoj se nalaze te da im depresivnost, anksioznost ili stres u prosjeku narušavaju trenutnu kvalitetu i zadovoljstvo životom. Dobiveni rezultati na samostišavanju i perfekcionizmu se kreću oko teorijskog prosjeka, odnosno ne odstupaju previše od njega. U odnosu na druga istraživanja (Hurst i Beesely, 2013; Kaya i Kaya, 2023), vrijednosti postignute na samostišavanju su niže od dosadašnjih. Vrijednosti dobivene na perfekcionizmu su više u odnosu na druga istraživanja (Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008).

Drugi problem bio je utvrđivanje spolnih razlika u samostišavanju, kao i perfekcionizmu, depresivnosti, anksioznosti i stresu. Suprotno originalnoj teoriji, razlika u samostišavanju između spolova nije se pokazala značajnom, tako da je ovo istraživanje još jedno koje preispituje postojanje spolnih razlika u samostišavanju. Pretpostavljalo se da će žene



postizati više rezultate u odnosu na muškarce, u skladu s dominantnim nalazom u do sad provedenim istraživanjima (Cramer i sur., 2005; Demir Kaya i Cok, 2023; Maji i Dixit, 2019). Autori prvog spomenutog istraživanja su kretali iz pretpostavke da skrivanje određenih dijelove sebe, niska maskulinitet i nisko samopoštovanje prethode pojavi samostišavanja i depresivnosti te su se fokusirali na detaljno otkrivanje odnosa između spomenutih konstrukata, također sa studentima oba spola, kao i ovo istraživanje. Model koji objašnjava odnose ovih varijabli je bio idealan za ženske sudionice, gdje su kao značajni prediktori depresivnosti uključeni samostišavanje i skrivanje, a samopoštovanje je bio slabiji prediktor. Izvor uvjerenja da muškarci postižu niže rezultate na mjeri samostišavanja je bio nalaz da više razine maskuliniteta vode do manjeg samostišavanja, što podržava prvotnu teoriju samostišavanja. Još jednom je važno naglasiti da kod interpretiranja odnosa ovih varijabli ne treba zanemariti ulogu osobinskih varijabli i sociokulturalnog konteksta (Cramer i sur., 2005), a to je najviše vidljivo u izostanku spolnih razlika u samostišavanju, zbog manjeg fokusa na maskulinitet i femininitet u današnjem društvu.

Ipak, uz rezultate ovog istraživanja, i druga istraživanja su dovela u pitanje postojanje spolnih razlika, tako da su nalazi u ovom području i dalje dosta kontradiktorni i zahtijevaju još istraživanja na uzorku studenata, ali i na drugim uzorcima. Što se tiče dimenzija perfekcionizma i samostišavanja, spolne razlike su utvrđene na dimenziji *sumnja u vlastitu izvedbu*, gdje žene postižu više rezultate u odnosu na muškarce. Kod samostišavanja, žene postižu više rezultate na dimenziji *eksternalizirano samoopažanje*, a muškarci na dimenziji *briga kao požrtvovnost*. Rezultati muškaraca na dimenziji *briga kao požrtvovnost* su u skladu s prethodnim istraživanjima (Cramer i Thoms, 2003). Važno je istaknuti da ti autori smatraju da četverofaktorski model samostišavanja nije prikladan za muškarce, već da je primjenjiviji model sa tri faktora, gdje su dimenzije *podijeljeno ja* i *eksternalizirano samoopažanje* spojene u jedan faktor.

Jedno od objašnjenja koje se može ponuditi za manjak spolnih razlika jest je došlo do promjena u dinamici između muškaraca i žena u romantičnim vezama. Također žene više nisu toliko podređene muškarcima kao u doba kad je Jack razvila svoju teoriju početkom 1990-tih. S obzirom na to da se smatra da se razlika u samostišavanju bazira na drugačijem interpretiranju spolnih uloga, odgoj je također važan faktor čiju ulogu treba razumjeti. Odgovor na razjašnjenje promjena do kojih dolazi kada se govori o razinama samostišavanja bi moglo dati longitudinalno istraživanje. Uzorak koji je korišten u ovom istraživanju su pretežito studentice koje još nemaju iskustvo braka i majčinstva, no istraživanja su pokazala da žene koje smatraju

da imaju manje kontrole u braku postaju i više submisivne, što je posebno izraženo kod osoba koje vjeruju u tradicionalnu podjelu spolnih uloga (Pietromonaco i sur., 2021). Spomenuto istraživanje objasnilo je kako se žene u braku suzdržavaju u svojim reakcijama ili uopće ne reagiraju u konfliktima ukoliko percipiraju da njihovi partneri imaju veću moć nad njima, gdje se može povući i paralela sa samostišavanjem. Također, iako je teorija prvotno razvijena vezano uz žensko ponašanje u romantičnim vezama, samostišavanje je primjenjivo i na druge sfere života, na primjer kod osoba koje boluju od HIV-a (Maji i Dixit, 2019) te u obiteljskim i prijateljskim odnosima (Shulman i sur., 2018). Longitudinalno istraživanje bi također moglo objasniti ima li privrženost neku ulogu u razvoju samostišavanja, s obzirom da su načini na koji ostvarujemo odnose u ranim fazama života često oslonac na kojem gradimo odnose u adolescenciji, što uključuje i romantične odnose (Berk, 2008). Potrebno je u obzir uzeti moguću povezanost ambivalentnog stila privrženosti sa samostišavanjem, s obzirom da je kod tog stila privrženosti karakteristično da se osobe drže po strani, odnosno boje se bliskosti s drugim osobama i brinu da ih partner ne voli dovoljno. Kao što privrženost utječe na razvoj odnosa s ljudima u kasnijim fazama života, i samostišavanje može postati negativna shema, odnosno način na koji ljudi pristupaju odnosima u životu (Hankin i sur., 2009). Pretpostavlja se da s porastom dobi dolazi do smanjenja samostišavanja, pogotovo u periodu između 16. i 23. godine života, što je i potvrđeno istraživanjem (Shulman i sur., 2018). Unatoč tome, prvotne razine samostišavanja u dobi od 16. godina predviđale su veću tendenciju skrivanja nekih aspekata sebe sa navršene 23. godine života. Treba razmotriti i mogućnost da odsutnost spolnih razlika leži u mogućem smanjenju u samostišavanju do kojeg je došlo, što je pretpostavka bazirana na rezultatima prethodno spomenutog istraživanja. Iako je adolescencija dosta turbulentno razdoblje, u odnosu na pojedince koji su još u ranom mladenaštvu, postoji određena razina iskustva i zrelosti prisutna kod starijih pojedinaca, što vjerojatno vodi do manjeg straha od dijeljenja emocija s drugim ljudima, iako su stariji adolescenti izloženi drugim stresorima, poput pronalaženja posla i samostalnog života nakon završetka studija. Ulaskom u novo doba, mladi su više asertivniji, nisu toliko podložni utjecaju strogih pravila koja im nameće tradicija, priklanjanju se utjecaju društva u kojem se kreću, a u adolescenciji su skloniji i rizičnijem ponašanju (Blakemore, 2018). Kao što je ranije spomenuto, moguće je da u kasnijem životu, odnosno ulaskom u brak dolazi do promjene u samostišavanju, na što mogu utjecati naučene uloge i pravila koja nam usađuju roditelji, no treba uzeti u obzir i mijenjanje načina na koji mladi ljudi gledaju na svijet, te kako odbacuju tradicionalne uloge koje su bile više prisutne u životu njihovih roditelja.

Nije dobivena ni značajna razlika u depresivnosti između spolova, u suprotnosti s nekim prijašnjim istraživanjima (Gao i sur., 2020; Lewinsohn i sur., 1998; Salk i sur., 2016; Schmitz i Brandt, 2019). Neka od prošlih istraživanja su pokazivala značajnu, ali malu razliku među spolovima u ranjivosti na depresiju, s time da su žene postizale više rezultate (Ibrahim i sur., 2013). Kao jedan od razloga razlike u depresivnosti između muškaraca i žena spomenute su različite uloge koje ispunjavaju u svakodnevnom životu, no treba uzeti u obzir činjenicu da su u današnje doba muškarci i žene relativno izjednačeni u ulogama te zadacima koje obavljaju. Usporedbom hrvatskih i španjolskih studenata nisu utvrđene značajne spolne razlike u depresivnosti, no djevojke postižu više rezultate na mjerama 5C modela pozitivnog razvoja mladih (Geldhof i sur., 2014) koje su vezane uz brigu i povezanost s drugima (Gomez-Baya i sur., 2022). Spomenuto je da su mlade djevojke iz šireg uzorka na globalnoj razini više osjetljive na poteškoće s kojima se susreću njihovi prijatelji i uža obitelj, ali i da su žene sklonije pomagačkom ponašanju i brizi za druge. Autori smatraju da je važno usmjeriti se i na pozitivan razvoj mladih, odnosno naglašavanje snaga umjesto slabosti. Različite rodne uloge su i dalje prisutne u društvu, no s obzirom na odmicanje od nametnutih pravila i dinamičnost uloga kroz život, nije neobično da dolazi i do promjena u depresivnosti, odnosno izostanku spolnih razlika. Odmicanje od tradicionalnih uloga i veća sloboda je vidljiva i u manjku konformiranja prema tipičnim maskulinim i femininim ponašanjima. Rezultati istraživanja pokazuju da više razine maskuliniteta i femininosti predviđaju niže rezultate na depresivnosti (Arcand i sur., 2020). Drugo slično istraživanje je pokazalo da neovisno o spolu, visoka maskulinitet i visoka femininitet doprinose boljoj psihološkoj dobrobiti i manjoj depresivnosti (Juster i sur., 2016). Iz toga se može zaključiti da manjak konformiranja tipičnim ulogama za koje je predviđeno da se slijede, pogodno djeluje na psihičko funkcioniranje. Ipak, rezultati su pokazali značajne razlike između spolova na mjerama anksioznosti i stresa, na način da su žene postizale više rezultate, u skladu su ranijim istraživanjima provedenim na uzorku studenata (Miron i sur., 2019; Ramon-Arbues i sur., 2020). Longitudinalne studije su pokazale da kroz sve četiri godine fakulteta, žene pokazuju više razine anksioznosti tijekom prve dvije godine u odnosu na muškarce (Gao i sur., 2020). Internalizirani problemi se već duže vremena vežu uz žensku populaciju, dok se eksternalizirani problemi vežu uz muški spol, što se također može povezati s različitim ulogama čije se ispunjavanje očekuje od pojedinaca. Sa smanjivanjem podjele uloga na feminine i maskuline očekuje se da će doći i do smanjenja razlika između spolova po pitanju mentalnih poteškoća.

Odsutnost spolnih razlika u perfekcionizmu je u skladu s prijašnjim istraživanjem (Sotardi i Dubien, 2019), s time da se te razlike nisu često tema istraživanja. Što se tiče razlika između spolova na dimenzijama perfekcionizma, prethodna istraživanja su pokazala razliku na dimenziji *zabrinutost oko pogrešaka* (Macsinga i Dobrita, 2010), na način da su muškarci postizali više rezultate i imali češće negativne reakcije kada pogriješe, što u ovom istraživanju nije potvrđeno. Jedina razlika među spolovima dobivena u ovom istraživanju na dimenzijama perfekcionizma je kod dimenzija *sumnja u vlastitu izvedbu*, gdje su žene postizale veće rezultate u odnosu na muškarce. Ti rezultati impliciraju da žene više sumnjaju u kvalitetu svojih postupaka i smatraju da su manje kompetentne. Druga istraživanja su spolne razlike utvrdila samo na dimenziji *organiziranost* (Taylor i sur., 2017), koja nije uključena u ovo istraživanje zbog niske povezanosti s ostalim dimenzijama.

Provedbom ANOVA-e utvrđeno je da postoji značajan učinak odnosa s obzirom na koji su sudionici odgovarali na pitanja o samostišavanju, na način da su sudionici koji su procjenjivali samostišavanje u bivšoj intimnoj vezi postizali najviše rezultate. Iako u ovom istraživanju nije bio značajan glavni učinak spola, prethodna istraživanja su pokazala da je kod mladih djevojaka koje su u romantičnoj vezi, samostišavanje bilo jedan od prediktora depresivnih simptoma, što nije bio slučaj za mladiće (Harper i sur., 2002; prema Harper i Welsh, 2007). Isti autori spominju da druga osoba u romantičnoj vezi često može osjetiti distanciranost partnera koji se samostišava i osjećaju veću frustraciju tijekom komunikacije u kojoj je njihov partner povučen i ne izražava svoje osjećaje u potpunosti. Može se zaključiti da samostišavanje ima snažan utjecaj na osobno funkcioniranje pojedinca, ali i da utječe na stabilnost i snagu romantične veze, kao i doživljaj drugog partnera. Smatra se i da su ovi problemi često i korijen kasnijih sukoba u braku. Neki istraživači su se odlučili baviti i samostišavanjem u prijateljskim odnosima, kao i odnosom samostišavanja s anksioznošću i depresivnošću. Pokazalo se da u kontekstu prijateljskih odnosa postoji veza između samostišavanja i osjetljivosti na odbacivanje u ranoj adolescenciji (Thomas i Bowker, 2015). Ti rezultati impliciraju da mladi s višim razinama anksioznosti i straha od odbacivanja rjeđe govore o svojim osjećajima jer smatraju da možda neće biti prihvaćeni od strane druge osobe. Rezultati longitudinalnog istraživanja pokazuju da osjetljivost na odbacivanje zapravo predviđa pojačanje simptoma anksioznosti, specifično socijalne anksioznosti (Zimmer-Gembeck i sur., 2021). Autori smatraju da je ta osjetljivost izuzetno rizičan faktor za razvoj jačih simptoma kroz kasniju adolescenciju. Osjetljivost na odbacivanje od strane društva doprinosi podložnosti utjecaju vršnjaka, s naglaskom na češće ulaženje u rizičnija ponašanja i priklanjanje mišljenju većine (Blakemore,

2018). U kontekstu radnog mjesta, vidljivo je da žene često koriste samostišavanje zbog toga što se osjećaju bespomoćno (Maji i Dixit, 2020). Drugi čimbenici vezani uz samostišavanje u tom okruženju su uključivali potrebu za očuvanjem odnosa, pritisak na pokoravanje tradicionalnim femininim ulogama, kao i čimbenike vezane uz organizacijsku kulturu radnog mjesta.

Treći problem je formiran s fokusom na utvrđivanje povezanosti između samostišavanja, perfekcionizma, depresivnosti, anksioznosti i stresa. Utvrđene su značajne pozitivne povezanosti između svih konstrukata, u rasponu od vrlo snažne korelacije do slabe.

S obzirom da je teorija samostišavanja razvijena s depresijom u pozadini, za očekivati je da će ta dva konstrukta pozitivno korelirati. Od svih uključenih konstrukata, samostišavanje ostvaruje umjerenu korelaciju s depresivnošću i perfekcionizmom. Rezultati koji su dobiveni u ovom istraživanju stoga podržavaju već ranije dobivene rezultate drugih autora (Tariq i Yousaf, 2020), iako je povezanost dobivena u ovom istraživanju viša u odnosu na prijašnje rezultate. Ulogu u odnosu samostišavanja i depresivnosti djelomično ima i samopoštovanje, kao i prikrivanje nekih osjećaja (Cramer i sur., 2005). Osobe koje imaju osjećaj da njihovi strahovi i problemi neće biti shvaćeni od strane njima bliskih osoba se više povlače u sebe i udaljavaju od drugih, a autori smatraju i da osobe koje više samostišavaju, osim što imaju više razine depresije, imaju niže razine samopoštovanja, jer smatraju da manje vrijede u odnosu na druge ljude. U konačnici, spomenuto istraživanje dodatno pojašnjava povezanost samostišavanja i depresivnosti kroz djelomičnu medijaciju samopoštovanja i skrivanja samih sebe. Dobivena korelacija između samostišavanja i anksioznosti je u skladu s prethodno provedenim istraživanjima (Kosmicki, 2017). Samostišavanje podrazumijeva skrivanje nekih dijelova svoje osobnosti, odnosno izbjegavanje spominjanja problema u romantičnoj vezi, tako da je za očekivati je da će osoba biti pod utjecajem anksioznosti i stresa, te da će osjećati neugodu i strah pred mogućnošću da će druga osoba otkriti ono što ona pokušava prikriti i da će to dovesti do prekida veze.

Povezanost samostišavanja s perfekcionizmom je također umjerena pozitivna povezanost koju samostišavanje ima s nekim konstruktom u ovom istraživanju. Perfekcionizam se veže uz strah od neuspjeha, samokritičnost, nesigurnost i stavljanje naglaska na očekivanja drugih ljudi, posebno roditelja, tako da je moguće povući mnogo paralela sa samostišavanjem. Osobe koje su sklone samostišavanju žele da njihova veza opstane, odnosno pokušavaju izbjeći bilo kakav konflikt koji bi narušio odnos koji imaju s partnerom (Jack, 1991). Potrebno je taj

odnos sagledati i iz pozicije izbjegavanja neželjenih posljedica te pozitivnog i negativnog potkrepljenja (Flett i Hewitt, 2002). Smatra se kako osobe sklone visokim rezultatima na samostišavanju i perfekcionizmu opravdavaju potrebu za samostišavanjem i stupanje u takvo ponašanje kroz perfekcionistačke težnje, odnosno želju da njihova veza bude savršena. Moguće je da te osobe smatraju da će, ako iznesu neke probleme koje uočavaju u vezi, ili spomenu neku temu oko koje se ne slažu s partnerom, biti kritizirani i narušiti sliku koju imaju o partnerskom odnosu. Pokazalo se da perfekcionista često više brinu i da su više osjetljivi na svoje ponašanje kao i ponašanje drugih ljudi (Bojanić i sur., 2018). Kao što je i ranije spomenuto, neurotičan perfekcionizam je povezan sa strahom od pogrešaka i uvjerenjem da ćemo razočarati druge ljude svojim postupcima, što se nadovezuje na temeljnu definiciju samostišavanja. Smatra se i da je perfekcionizam jedan od rizičnih faktora za razvoj psihopatologije te da doprinosi razvoju internaliziranih problema (Taylor i sur., 2017). Autori to dodatno naglašavaju kroz rezultate vezane uz pozitivnu povezanost perfekcionizma i emocionalnih problema, problema u ponašanju i problema s vršnjacima.

Pretposljednji problem se bavio predviđanjem razine depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na skup prediktora koji je uključivao dimenzije perfekcionizma i samostišavanja. Regresijskom analizom objašnjeno je ukupno 50,5% varijance depresivnosti pomoću četiri prediktora koji značajno pridonose objašnjavanju kriterija, od kojih su tri bili dimenzije perfekcionizma (*Zabrinutost oko pogrešaka*, *Osobni standardi*, *Sumnja u vlastitu izvedbu*) i jedna dimenzija samostišavanja (*Podijeljeno ja*). Iz toga se može izvući zaključak da pojedinci koji negativno reagiraju kada pogriješe i boje se manjka poštovanja od strane drugih ljudi, imaju više razine depresivnosti. Također, pojedinci koji si postavljaju previsoke standarde koje ponekad nije moguće doseći i oni koji imaju dvojbe oko kvalitete vlastitih postupaka također govore o većoj depresivnosti. Dimenzija *osobni standardi* se u prethodnim istraživanjima i teorijama nije pokazala povezanom s depresivnim simptomima, već se smatralo da je povezana sa pozitivnim afektom (Frost i sur., 1993). Istraživanje koje se bavilo kulturalnim razlikama u predviđanju depresije temeljem perfekcionizma je pokazalo da negativan perfekcionizam orijentiran na sebe i vezan uz izvedbu pojedinca, jedini značajno predviđa depresivne simptome u japanskoj kulturi, kao i u europskoj (Chang i sur., 2012). Smatra se i da negativni aspekti perfekcionizma, odnosno perfekcionistačke brige imaju veću povezanost sa depresivnim simptomima i negativnim raspoloženjem. Ostala istraživanja u tom području spominju i ulogu socijalne nepovezanosti, koja djeluje kao medijator u odnosu perfekcionistačkih težnji i depresije (Smith i sur., 2020). U socijalnu nepovezanost se u ovom kontekstu ubrajaju negativni

osjećaji vezani uz odnose s drugim ljudima, ponašanja vezana uz konflikte te alijenacija. Isti autori spominju niske do visoke korelacije perfekcionističkih težnji i perfekcionističkih briga s depresivnim simptomima, iako su perfekcionističke težnje primarno bile vezane uz pozitivne aspekte perfekcionizma. Općenito se smatra da osobe koje češće samostišavaju imaju općenito lošiju komunikaciju sa svojim partnerom i češće iskuse depresivne simptome (Harper i Welsh, 2007). Nije iznenađujuće da je dimenzija *zabrinutost oko pogrešaka* jedan od značajnih prediktora, s obzirom na povezanost perfekcionističkih briga i depresivnosti, što implicira da te osobe interpretiraju veći broj interakcija kao negativne. Zbog povezanosti perfekcionističkih težnji i depresije se stavlja u pitanje prijašnje vjerovanje da su perfekcionističke težnje čimbenik otpornosti protiv depresivnih simptoma, što su pokazala druga istraživanja, s obzirom na njihovu povezanost s većom socijalnom podrškom i manjim osjećajem krivice (Stöber i Otto, 2006). Neovisno o podjeli na perfekcionističke težnje i brige, početne teorije vezane uz perfekcionizam su smatrale da je on dio osobnosti osoba koje imaju veći rizik za razvoj depresivnih simptoma (Hewitt i Flett, 1991). Zabrinjavajući su podaci da s porastom dobi kod osoba sklonih perfekcionističkim težnjama dolazi i do lošijeg mentalnog zdravlja, češćeg neurotičnog ponašanja te da one više percipiraju svoje greške i smatraju da su manje uspješne, odnosno više sumnjaju u vlastite postupke (Smith i sur., 2019).

Samostišavanje i perfekcionizam također predviđaju veću zabrinutost oko kontrole izražavanja emocija, što je posebno istaknuto kod žena koje izvještavaju o utjecaju predmenstrualnog sindroma na njihovo funkcioniranje (Chrisler i sur., 2014). Što se tiče samostišavanja u navedenom istraživanju, prema dobivenim rezultatima više razine depresivnosti iskazuju pojedinci koji okolini pokazuju neku drugu verziju sebe koja je submisivna i podložna utjecaju okoline, priklanjaju se željama drugih ljudi, no u isto vrijeme drže ljutnju i frustraciju u sebi i bore se s željom za pobunu protiv nametnutih stavova. Takva dva kontradiktorna načina razmišljanja i ponašanja često nisu održivi.

Regresijskom analizom putem dimenzija perfekcionizma kao prediktora objašnjeno je ukupno 37,2% varijance anksioznosti. Značajna su bila dva prediktora, *Zabrinutost oko pogrešaka* i *Sumnja u vlastitu izvedbu*. U slučaju stresa objašnjeno je 47,8% varijance putem šest prediktora (*Zabrinutost oko pogrešaka*, *Sumnja u vlastitu izvedbu*, *Osobni standardi*, *Eksternalizirano samoopažanje*, *Samostišavanje* i *Briga kao požrtvovnost*). Prethodna istraživanja su pokazala da su česti prediktori anksioznosti i stresa roditeljska podrška (Albikawi, 2022), a prevelika roditeljska očekivanja značajno predviđaju i depresivnost (Nahm

i Chun, 2021), dok se u ovom istraživanju prediktori vezani uz obitelj i roditelje, *Roditeljska očekivanja* i *Roditeljska prigovaranja* nisu pokazali značajnima.

Za odgovaranje na posljednji problem, ispitana je održivost tri modela gdje je samostišavanja medijator u povezanosti perfekcionizma i depresivnosti, anksioznosti i stresa. Rezultati regresijske analize, odnosno smanjenje beta koeficijenta kod perfekcionizma nakon uključivanja samostišavanja kao prediktora, i Sobelov test potvrdili su ovu pretpostavku te je potvrđen medijacijski utjecaj samostišavanja kod sve tri varijable. Tome se pristupilo temeljem ranijih istraživanja (Flett i sur., 2007), koja su pokazala iste rezultate u slučaju depresivnosti. Jedan aspekt tog odnosa koji ovi autori spominju jest da je važno uzeti u obzir da perfekcionizam često navodi ljude da zadržavaju svoje negativne osjećaje za sebe, čime se dovode u rizik za razvoj psihičkih teškoća kad izražavaju lažne emocije. Bitno je spomenuti i pojam perfekcionistačkog samopredstavljanja, zbog toga što je jedna od karakteristika tog ponašanja oklijevanje pri otkrivanju informacija koje ukazuju na to da mi nismo savršeni te da griješimo u svakodnevnim stvarima (Hewitt i sur., 2003). Stoga se može povući paralela perfekcionistačkog samopredstavljanja i samostišavanja, s obzirom da dijele slična ponašanja i u središtu sadrže svijest da će otkrivanje negativnih stvari o vlastitoj osobnosti potencijalno dovesti do negativnih posljedica i manjka odobravanja od drugih ljudi. Ovi autori smatraju da je perfekcionistačko samopredstavljanje maladaptivan konstrukt te da se sastoji od tri elementa: perfekcionistačka samopromocija, izbjegavanje iskazivanja nesavršenosti i izbjegavanje govorenja i priznavanja nesavršenosti. Kao prijedloge rada s osobama koje su perfekcionista i imaju sklonost samostišavanju, autori smatraju da im treba pružiti podršku u suočavanju sa životnim problemima, poticati ih na izražavanje problema i nedoumica i da je potrebno raditi na smanjenju internalizacije neugode. Neki primjeri tih intervencija uključuju kognitivno-bihevioralnu terapiju, s fokusom na smanjenje osjećaja da je potrebno zadovoljiti vanjske standarde.

#### *Ograničenja istraživanja*

Bitno je istaknuti nekoliko nedostataka provedenog istraživanja. Potrebno je prokomentirati način provođenja istraživanja, odnosno činjenicu da je istraživanje provedeno internetskim putem, te su vjerojatno zahvaćeni sudionici koji imaju određenu razinu motivacije za ispunjavanje upitnika i ispunjavali su ga dobrovoljno. Stoga, nije moguće generalizirati rezultate na sve pripadnike te dobne skupine (18 do 28 godina), što je djelomično zbog relativno malog broja sudionika u ovom istraživanju. Također, zbog toga što je istraživanje provedeno



putem interneta, ukoliko su postojala pitanja koja su bila nejasna, sudionici nisu bili u mogućnosti zatražiti pojašnjenje od ispitivača što je možda utjecalo na odgovore na pojedina pitanja. Sudionicima je bila ponuđena opcija kontaktiranja istraživača u slučaju dodatnih pitanja, no nitko to nije iskoristio, što vjerojatno ne bi bio slučaj da je istraživanje provedeno uživo. Treba uzeti u obzir mogućnost davanja socijalno poželjnih odgovora, posebice kod odgovaranja na pitanja u *DASS* ljestvici i kod ljestvice samostišavanja, iako je istraživanje bilo anonimno.

Što se tiče korištenih instrumenata, korištena *DASS* ljestvica je pogodna za korištenje na nekliničkom uzorku, ali i kao dio šire kliničke procjene da bi se objasnili neki čimbenici u pozadini emocionalnog nemira. Za donošenje zaključaka o konkretnim dijagnozama, potrebno je primijeniti alternativnu ljestvicu. S obzirom da su sve korištene ljestvice imale oko 30 pitanja, duljina upitnika je vjerojatno utjecala na osipanje nekih sudionika koji su krenuli s ispunjavanjem upitnika, ali ga zbog duljine nisu dovršili. Način na koji se to moglo kompenzirati jest korištenje kraće verzije *DASS* ljestvice, koja sadrži 21 pitanje umjesto 42.

#### *Doprinosi, implikacije i prijedlozi za buduća istraživanja*

Ovim istraživanjem se nastojalo doprinijeti razumijevanju odnosa između samostišavanja i drugih relevantnih konstrukata, odnosno perfekcionizma, depresivnosti, anksioznosti i stresa. Dobiveni su neki rezultati koji nisu u skladu s polaznim teorijama koje se bave korištenim konstruktima, a najbolji primjer toga je samostišavanje.

Doprinos ovog istraživanja je vidljiv u tome što je pokazan složen odnos korištenih konstrukata, te kao i druga slična istraživanja u ovom području mijenja pogled na samostišavanje isključivo kao konstrukt vezan uz žene. Vezano uz depresivnost, anksioznost i stres, vidljivo je da mladi ne iskazuju visoke razine tih problema, no regresijskom analizom pokazano je koje dimenzije samostišavanja i perfekcionizma doprinose depresivnosti, anksioznosti i stresu, što bi bilo korisno uzeti u obzir pri kreiranju programa za umanjivanje tih tegoba i kod prilagodbe pristupa osobama koje iskazuju teškoće u pogledu toga. Nalazi dobiveni u ovom istraživanju mogu poslužiti kao temelj za daljnje istraživanje ovih pojava.

S obzirom da ovo istraživanje nije dijelilo sudionike na one koji jesu u romantičnoj vezi i na one koji nisu, poželjno bi bilo da se u budućnosti provede istraživanje koje uspoređuje razine samostišavanja kod pojedinaca koji jesu i koji nisu u romantičnoj vezi. Još jedan prijedlog istraživanja koji bi mogao dati više odgovora na prirodu samostišavanja jest

usporedba razine samostišavanja u različitim okruženjima, poput obitelji, poslovnog okruženja, intimnih veza i prijateljstava.

Korisno bi bilo provesti i istraživanje koje uključuje oba partnera unutar romantične veze, kako bi bilo moguće uspoređivati njihove razine samostišavanja te reakcije na samostišavanje drugoga. Još jedan od načina na koji se ovo istraživanje može dodatno proširiti je uključivanjem konstrukta zadovoljstva u vezi te proučavanjem povezanosti između ta dva konstrukta. Što se tiče odnosa samostišavanja i elemenata psihološke dobrobiti, posebice depresivnosti, longitudinalno istraživanje bi moglo dati neke odgovore dolazi li prvo do pojave depresivnosti ili samostišavanja, s obzirom da je teorija samostišavanja razvijena u kontekstu ženske depresije. Kao što je i ranije spomenuto, proširena longitudinalna istraživanja s ciljem otkrivanja promjena razina samostišavanja tijekom života, u kombinaciji sa razinom izloženosti tradicionalnim spolnim ulogama bi također bila korisna kod razumijevanja čimbenika koji utječu na istaknutost samostišavanja kod muškaraca i žena, te eventualne spolne razlike. Također, neka istraživanja samostišavanje dovode u odnos s različitim vrstama privrženosti, što je još jedan odnos koji bi bilo vrijedno istražiti, a Maji i Dixit (2019) smatraju da postoji potreba za istraživanjem samostišavanja u kontekstu odnosa otac-kćer, posebice kod autoritarnog roditeljstva.

## **ZAKLJUČAK**

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti odnos samostišavanja, perfekcionizma, depresivnosti, anksioznosti i stresa kod studenata i studentica.

S obzirom na neklinički uzorak koji je korišten u istraživanju, dobiveni rezultati na depresivnosti i stresu bili su blago povišeni, a na anksioznosti umjereno povišeni. Sudionici su na samostišavanju i perfekcionizmu postizali rezultate malo iznad teorijskog prosjeka. Rezultati postignuti na dimenzijama perfekcionizma su većinom iznad teorijskog prosjeka, dok na dvije dimenzije samostišavanja sudionici postižu rezultate ispod teorijskog prosjeka, a na preostale dvije iznad teorijskog prosjeka.

Utvrđena je značajna razlika između studenata i studentica kod anksioznosti i stresa, s time da studentice postižu više rezultate u odnosu na studente. Nije utvrđena statistički značajna spolna razlika na dimenziji samostišavanja, kao ni na dimenzijama depresivnosti i perfekcionizma. Što se tiče perfekcionizma studentice su postizale više rezultate na dimenziji *sumnja u vlastitu izvedbu*, a kod samostišavanja studenti su postizali više rezultate na dimenziji *briga kao požrtvovnost*, a studentice na dimenziji *eksternalizirano samoopažanje*.

Utvrđena je značajna pozitivna povezanost između depresivnosti, anksioznosti, stresa, samostišavanja i perfekcionizma, kao i između većine pojedinih dimenzija perfekcionizma i samostišavanja sa depresivnosti, anksioznosti i stresom. Većina korelacija je značajna. Regresijska analiza je pokazala da je objašnjen relativno najviši udio varijance depresivnosti i stresa, a kod anksioznosti je objašnjen relativno niži udio.

Utvrđena je medijatorska uloga samostišavanja u odnosu perfekcionizma i depresivnosti, kao i perfekcionizma i anksioznosti, odnosno stresa. Sobelovim testom provjerena je značajnost medijacije za sva tri modela i pokazana je značajnost medijacije.

Dobiveni rezultati su, s obzirom na cilj istraživanja, pokazali kompleksnost odnosa istraživanih konstrukata te na manje spolnih razlika u odnosu na dominantne dosadašnje nalaze. S obzirom da perfekcionizam i samostišavanje mogu značajno utjecati na kvalitetu života osoba, potrebno je daljnje proučavanje njihovog doprinosa za dodatno razumijevanje njihovog dugotrajnijeg utjecaja i eventualnih negativnih posljedica.

## LITERATURA

- Albikawi, Z. F. (2022). Predictors of anxiety, depression, and stress among female university nursing students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Saudi Arabia. *Journal of Personalized Medicine*, 12(11), 1887. <https://doi.org/10.3390/jpm12111887>
- Arcand, M., Juster, R. P., Lupien, S. J., i Marin, M. F. (2020). Gender roles in relation to symptoms of anxiety and depression among students and workers. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 661-674. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1774560>
- Baron, R. M., i Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Berk, L. E. (2008). Psihologija cjeloživotnog razvoja (3. izdanje). *Naklada Slap*.
- Blakemore, S. J. (2018). Avoiding social risk in adolescence. *Current directions in psychological science*, 27(2), 116-122. <https://doi.org/10.1177/0963721417738144>
- Bojanić, Ž., Šakan, D., i Nedeljković, J. (2018). Personality traits as predictors of perfectionism. *Facta universitatis, Series: Physical education and sport*, 16(1), 057-071. <https://doi.org/10.22190/FUPES180515006B>
- Burgess, A. M., Frost, R. O., i DiBartolo, P. M. (2016). Development and validation of the frost multidimensional perfectionism scale–brief. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 620-633. <https://doi.org/10.1177/0734282916651359>
- Cai, R. Y., Richdale, A. L., Dissanayake, C., i Uljarević, M. (2018). Brief report: Inter-relationship between emotion regulation, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression in youth with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 48, 316-325. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3318-7>
- Chang, E. C., Chang, R., i Sanna, L. J. (2012). A test of the usefulness of perfectionism theory across cultures: does perfectionism in the US and Japan predict depressive symptoms across time?. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9376-9>
- 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. <https://doi.org/10.1080/23293691.2014.966597>
- Cramer, K. M., Gallant, M. D., i Langlois, M. W. (2005). Self-silencing and depression in women and men: Comparative structural equation models. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 581-592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.012>
- Cramer, K. M., i Thoms, N. (2003). Factor structure of the silencing the self scale in women and men. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 525-535. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00216-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00216-7)
- Demir Kaya, M., i Cok, F. (2023). Gender, Self-Silencing, and Identity among School and out of School Emerging Adults. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(2), 561-574. <https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.2.1177>

- Duarte, L. M., i Thompson, J. M. (1999). Sex differences in self-silencing. *Psychological reports*, 85(1), 145-161. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.85.1.145>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.012>
- Flett, G. L., i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. U G. L. Flett i P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 5–31). American Psychological Association.
- 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. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Gao, W., Ping, S., i Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of affective disorders*, 263, 292-300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., Lerner J. V. i Lerner, R. M. (2014). Creation of short and very short measures of the five Cs of positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176. <https://doi.org/10.1111/jora.12039>
- Gomez-Baya, D., Babić Čikeš, A., Hirnstein, M., Kurtović, A., Vrdoljak, G., i Wium, N. (2022). Positive youth development and depression: An examination of gender differences in Croatia and Spain. *Frontiers in psychology*, 12, 689354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689354>
- Gratch, L. V., Bassett, M. E., i Attra, S. L. (1995). The relationship of gender and ethnicity to self-silencing and depression among college students. *Psychology of Women Quarterly*, 19(4), 509-515. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1995.tb00089.x>
- Hankin, B. L., Oppenheimer, C., Jenness, J., Barrocas, A., Shapero, B. G., i Goldband, J. (2009). Developmental origins of cognitive vulnerabilities to depression: Review of processes contributing to stability and change across time. *Journal of clinical psychology*, 65(12), 1327-1338. <https://doi.org/10.1002/jclp.20625>
- Harper, M. S., i Welsh, D. P. (2007). Keeping quiet: Self-silencing and its association with relational and individual functioning among adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 99-116. <https://doi.org/10.1177/0265407507072601>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurty B., Ediger, E., Fairlie P. i Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of personality and social psychology*, 84(6), 1303. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hewitt, P. L., i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
- Hurst, R. J., i Beesley, D. (2013). Perceived sexism, self-silencing, and psychological distress in college women. *Sex roles*, 68, 311-320. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0253-0>

- Husić, I., i Dautbegović, A. (2023). Prevalencija anksioznosti, depresivnosti i stresa kod studenata i razlike u razini simptoma s obzirom na spol i dob. *Adult Education/Obrazovanje Odraslih*, (1). <https://doi.org/10.53617/issn2744-2047.2023.23.1.81>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., i Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Jack, D. C. (2011). Reflections on the silencing the self scale and its origins. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 523-529. <https://doi.org/10.1177/0361684311414824>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00242.x>
- Juster, R. P., Pruessner, J. C., Desrochers, A. B., Bourdon, O., Durand, N., Wan, N., Tourjman, V., Kouassi, E., Lesage, A. i Lupien, S. J. (2016). Sex and gender roles in relation to mental health and allostatic load. *Psychosomatic medicine*, 78(7), 788-804. <https://doi.org/10.1097.PSY.0000000000000351>
- Kaya, M. D., i Kaya, F. (2023). The Relationship Between Self-Silencing and General Distress: Does Self-Esteem Play a Mediating Role?. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(2), 95-104. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.2.01>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kosmicki, M. (2017). Marianismo identity, self-silencing, depression and anxiety in women from Santa Maria de Dota, Costa Rica. *UNED Research Journal*, 9(2).
- Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189-200. <https://hrcak.srce.hr/113420>
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., i Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 107(1), 109. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.107.1.109>
- Lutz-Zois, C. J., Dixon, L. J., Smidt, A. M., Goodnight, J. A., Gordon, C. L., i Ridings, L. E. (2013). An examination of gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 35-40. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.012>
- Lynd-Stevenson, R. M., i Hearne, C. M. (1999). Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Personality and Individual Differences*, 26(3), 549-562. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00170-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00170-6)
- 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.

- Maji, S., i Dixit, S. (2019). Self-silencing and women's health: A review. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 3-13. <https://doi.org/10.1177/0020764018814271>
- Maji, S., i Dixit, S. (2020). Exploring self-silencing in workplace relationships: A qualitative study of female software engineers. *The Qualitative Report*, 25(6), 1505-1525. <https://doi.org/10.46743/172160-3715/2020.4290>
- Miller, J. B. i Stiver, I. P. (1997). *The healing connection: How women form relationships in therapy and in life*. Beacon Press.
- Miron, J., Goldberg, X., López-Sola, C., Nadal, R., Armario, A., Andero, R., Giraldo, J., Ortiz, J., Cardoner, N. i Palao, D. (2019). Perceived stress, anxiety and depression among undergraduate students: An online survey study. *Journal of Depression and Anxiety*, 8(330), 2167-1044. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000330>
- Nahm, S. S., i Chun, M. S. (2021). Stressors predicting depression, anxiety, and stress in Korean veterinary students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 48(4), 470-476. <https://doi.org/10.3138/jvme-2019-0031>
- Nekić, M. (2004). Skala samostišavanja. *Zbirka psiholoških skala i upitnika, svezak 2*. Sveučilište u Zadru, Odjel za psihologiju.
- Page, J. R., Stevens, H. B., i Galvin, S. L. (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(4), 381-396. <https://doi.org/10.1521/jscp.1996.15.4.381>
- Pietromonaco, P. R., Overall, N. C., Beck, L. A., i Powers, S. I. (2021). Is low power associated with submission during marital conflict? Moderating roles of gender and traditional gender role beliefs. *Social psychological and personality science*, 12(2), 165-175. <https://doi.org/10.1177/1948550620904609>
- Puzio, A., i Best, D. L. (2020). Brief report: Gender and ethnicity predict adolescent self-silencing above and beyond gender ideology. *Journal of Adolescence*, 84, 243-250. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.011>
- Ramón-Arбуés, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., i Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Reić Ercegovac, I., Penezić, Z. (2012). Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa. *Zbirka psiholoških skala i upitnika, svezak 6*. Sveučilište u Zadru, Odjel za psihologiju.
- Rosenfeld, L. B. (1979). Self-disclosure avoidance: Why I am afraid to tell you who I am. *Communications Monographs*, 46(1), 63-74. <http://dx.doi.org/10.1080/03637757909375991>
- Salk, R. H., Petersen, J. L., Abramson, L. Y., i Hyde, J. S. (2016). The contemporary face of gender differences and similarities in depression throughout adolescence: Development and chronicity. *Journal of affective disorders*, 205, 28-35. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.071>
- Sattel, J. W. (1983). Men, inexpressiveness, and power. U B. Thorne, C. Kramarae i N. Kenley (ur.), *Language, gender and society*, (str. 118-123). Newbury House Publishers.

- Schmitz, A., i Brandt, M. (2019). Gendered patterns of depression and its determinants in older Europeans. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 207-216. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.015>
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., Jaffar, A., Ismail, A. i Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian journal of psychiatry*, 6(4), 318-323. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>
- Shulman, S., Norona, J. C., Scharf, M., Ziv, I., & Welsh, D. P. (2018). Changes in self-silencing from adolescence to emerging adulthood and associations with relationship quality and coping with relationship stressors. *Journal of Relationships Research*, 9(21). <https://doi.org/10.1017/1rr.2018.20>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Hewitt, P. L., i Flett, G. L. (2020). Why does perfectionism confer risk for depressive symptoms? A meta-analytic test of the mediating role of stress and social disconnection. *Journal of Research in Personality*, 86. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103954>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., i Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367-390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Sotardi, V. A., i Dubien, D. (2019). Perfectionism, wellbeing, and university performance: A sample validation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) in New Zealand. *Personality and Individual Differences*, 143, 103-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.023>
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., i Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican journal of psychology*, 5(3 i 4).
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and individual differences*, 24(4), 481-491. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00207-9)
- Stöber, J., i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Tariq, A., i Yousaf, A. (2020). Self-criticism, Self-Silencing and Depressive Symptoms in Adolescents. *Journal of Behavioural Sciences*, 30(1).
- Taylor, E. P., Couper, R., i Butler, C. M. (2017). Adolescent perfectionism: Structural features of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale and correlates with attachment and psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(4), 686-704. <https://doi.org/10.1111/papt.12133>
- Teitelman, A. M., Tennille, J., Bohinski, J. M., Jemmott, L. S., i Jemmott III, J. B. (2011). Unwanted unprotected sex: Condom coercion by male partners and self-silencing of condom negotiation among adolescent girls. *Advances in Nursing Science*, 34(3), 243-259. <https://doi.org/10.1097/ANS.0b13e31822723a3>



- Thomas, K. K., & Bowker, J. C. (2015). Rejection sensitivity and adjustment during adolescence: Do friendship self-silencing and parent support matter?. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 608-616.
- Thompson, J. M. (1995). Silencing the self: Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly*, 19(3), 337-353. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1995.tb00079.x>
- Vrdoljak, G., i Pavlović, M. (2023). Uloga pozitivnog razvoja mladih u predviđanju depresivnosti, anksioznosti i stresa. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 69(2), 29-44. <https://doi.org/10.32903/zs.69.2.2>
- Wheeler, H. A., Blankstein, K. R., Antony, M. M., McCabe, R. E., i Bieling, P. J. (2011). Perfectionism in anxiety and depression: Comparisons across disorders, relations with symptom severity, and role of comorbidity. *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(1), 66-91. <https://doi.org/10.1521/ijct.2011.4.1.66>
- Widman, L., Welsh, D. P., McNulty, J. K., i Little, K. C. (2006). Sexual communication and contraceptive use in adolescent dating couples. *Journal of Adolescent Health*, 39(6), 893-899. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.06.003>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Gardner, A. A., Hawes, T., Masters, M. R., Waters, A. M., i Farrell, L. J. (2021). Rejection sensitivity and the development of social anxiety symptoms during adolescence: A five-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 45(3), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0165025421995921>
- Zubčić, T. i Vulić-Prtorić, A. (2008). Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS-F). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika, svezak 4*. Sveučilište u Zadru, Odjek za psihologiju.