O‘Z-O‘ZINI SABOTAJ QILISH, PROKRASTINATSIYA VA PERFEKSIONIZMNING SHAXS FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Mavlanova Dildora Fukarbayevna
Amalyotchi psixolog.
oktamergashev399@gmail.com

https://doi.org/10.5281/zenodo.22754742

Annotatsiya. *Mazkur maqolada o‘z-o‘zini sabotaj qilish, prokrastinatsiya va perfeksionizmning shaxs faoliyatiga psixologik ta’siri o‘rganilgan. Zamonaviy tadqiqotlarda prokrastinatsiya psixologik farovonlik, perfeksionizm, xavotir va motivatsiya bilan bog‘liq murakkab psixologik hodisa sifatida ko‘rib chiqilmoqda. Tadqiqotlarda perfeksionizmning moslashuvchan va moslashuvchan bo‘lmagan shakllari shaxs faoliyatiga turlicha ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Maqolada vazifalarni kechiktirish, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, o‘ziga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar va salbiy o‘z-o‘zini baholashning shaxs faoliyatiga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘z-o‘zini sabotaj qilish va prokrastinatsiyani kamaytirishda psixologik o‘zini boshqarish, real maqsadlarni belgilash va sog‘lom motivatsiyani shakllantirishning ahamiyati yoritiladi. Zamonaviy ilmiy izlanishlar prokrastinatsiyani kamaytirish psixologik farovonlikni yaxshilash bilan bog‘liqligini ko‘rsatmoqda.*

Kalit so‘zlar: *O‘z-o‘zini sabotaj qilish, prokrastinatsiya, perfeksionizm, psixologik farovonlik, shaxs faoliyati, motivatsiya, xavotir, o‘z-o‘zini baholash, psixologik zo‘riqish, o‘zini boshqarish.*

THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF SELF-SABOTAGE, PROCRASTINATION, AND PERFECTIONISM ON INDIVIDUAL FUNCTIONING

Abstract. *This article examines the psychological impact of self-sabotage, procrastination, and perfectionism on individual functioning. Recent studies consider procrastination as a complex psychological phenomenon associated with psychological well-being, perfectionism, anxiety, and motivation. Research indicates that adaptive and maladaptive forms of perfectionism may have different effects on individual functioning. The article analyzes the influence of task postponement, fear of failure, excessively high personal standards, and negative self-evaluation on individual functioning. It also highlights the importance of psychological self-regulation, realistic goal setting, and healthy motivation in reducing self-sabotaging behavior and procrastination. Recent research suggests that reducing procrastination may contribute to improved psychological well-being.*

Keywords: *Self-sabotage, procrastination, perfectionism, psychological well-being, individual functioning, motivation, anxiety, self-evaluation, psychological distress, self-regulation.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ САМОСАБОТАЖА, ПРОКРАСТИНАЦИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. *В статье рассматривается психологическое влияние самосаботажа, прокрастинации и перфекционизма на деятельность личности. Современные исследования рассматривают прокрастинацию как сложное психологическое явление, связанное с психологическим благополучием, перфекционизмом, тревожностью и мотивацией.*

Исследования показывают, что адаптивные и неадаптивные формы перфекционизма могут по-разному влиять на деятельность личности. В статье анализируется влияние откладывания задач, страха неудачи, чрезмерно высоких

требований к себе и негативной самооценки на деятельность личности. Также рассматривается значение психологической саморегуляции, постановки реалистичных целей и формирования здоровой мотивации в снижении самосаботирующего поведения и прокрастинации. Современные исследования показывают, что снижение уровня прокрастинации может способствовать улучшению психологического благополучия.

Ключевые слова: *Самосаботаж, прокрастинация, перфекционизм, психологическое благополучие, деятельность личности, мотивация, тревожность, самооценка, психологическое напряжение, саморегуляция.*

Kirish

Bugungi kunda insonning shaxsiy, ta’limiy va kasbiy faoliyatida psixologik omillar muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shaxsning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishi, qaror qabul qilishi, vazifalarni o‘z vaqtida bajarishi va mavjud imkoniyatlaridan samarali foydalanishi uning psixologik holati hamda xulq-atvor xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq. Ayrim hollarda inson o‘z imkoniyatlariga ega bo‘la turib, turli ichki psixologik to‘siqlar sababli faoliyatini kechiktirishi, o‘ziga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar qo‘yishi yoki muvaffaqiyatga erishish jarayonida o‘z faoliyatiga o‘zi to‘sqinlik qilishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, o‘z-o‘zini sabotaj qilish, prokrastinatsiya va perfeksionizm kabi psixologik hodisalarni o‘rganish dolzarb masalalardan biridir. O‘z-o‘zini sabotaj qilish shaxsning o‘z maqsadlariga erishishiga bevosita yoki bilvosita to‘sqinlik qiluvchi xatti-harakatlari va psixologik mexanizmlari bilan bog‘liq. Bunday holatda inson o‘z faoliyatini cheklashi, muhim vazifalarni ortga surishi yoki muvaffaqiyatsizlik ehtimolini kamaytirish maqsadida turli bahonalar yaratishi mumkin. Prokrastinatsiya esa bajarilishi lozim bo‘lgan vazifalarni ataylab keyinga qoldirish bilan tavsiflanadi. Ushbu holat vaqtni boshqarish, motivatsiya, mas’uliyat va faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Perfeksionizm ham shaxs faoliyatiga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatadigan psixologik xususiyatlardan biridir. Yuqori natijaga intilish ayrim hollarda shaxsning rivojlanishiga va faoliyat sifatining oshishiga yordam beradi. Biroq o‘zidan haddan tashqari yuqori natijalarni talab qilish, xatolardan qo‘rqish va ideal natijaga erishishga bo‘lgan kuchli intilish prokrastinatsiya va o‘z-o‘zini sabotaj qilish holatlarining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ushbu uchta psixologik hodisaning o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish shaxs faoliyatining samaradorligini oshirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Dolzarbligi

O‘z-o‘zini sabotaj qilish, prokrastinatsiya va perfeksionizm zamonaviy shaxs faoliyatida uchrashi mumkin bo‘lgan muhim psixologik muammolardan hisoblanadi. Ayniqsa, ta’lim olayotgan yoshlar va kasbiy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi shaxslar oldida ko‘plab vazifalar, yuqori talablar va mas’uliyat mavjudligi ushbu psixologik holatlarning namoyon bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Vazifalarni muntazam ravishda kechiktirish, xatoga yo‘l qo‘yishdan qo‘rqish yoki o‘z faoliyatidan doimo mukammal natijani kutish shaxsning imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Prokrastinatsiya natijasida vazifalarni bajarish muddati qisqaradi, vaqt bosimi kuchayadi va faoliyat jarayonida psixologik zo‘riqish yuzaga kelishi mumkin. Perfeksionistik qarashlar esa xatoga nisbatan haddan tashqari salbiy munosabatni shakllantirib, ayrim vazifalarni boshlash yoki davom ettirishni qiyinlashtirishi mumkin.

O‘z-o‘zini sabotaj qilish esa shaxsning o‘z imkoniyatlariga to‘liq tayanishiga va maqsadlarini amalga oshirishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli bilan ahamiyatlidir.

Maqsadi

Tadqiqotning asosiy maqsadi o‘z-o‘zini sabotaj qilish, prokrastinatsiya va perfeksionizmning shaxs faoliyatiga psixologik ta’sirini o‘rganish, ushbu hodisalarning o‘zaro bog‘liqligini aniqlash hamda ularning shaxsning faoliyat samaradorligiga ta’sirini psixologik jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism

O‘z-o‘zini sabotaj qilish shaxsning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishiga ichki yoki tashqi xatti-harakatlar orqali to‘sqinlik qiluvchi psixologik holat sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Bunday holatda inson o‘z imkoniyatlariga ega bo‘lsa ham, turli psixologik sabablar tufayli faoliyatini cheklashi yoki muhim vazifalarni bajarishdan qochishi mumkin. O‘z-o‘zini sabotaj qilish ko‘pincha muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi, salbiy tajriba va o‘z faoliyatini yetarlicha baholay olmaslik bilan bog‘liq bo‘ladi. Shaxs ayrim hollarda vazifani bajarishni kechiktirish, qaror qabul qilishdan qochish yoki o‘z imkoniyatlarini ataylab pasaytirish orqali o‘z faoliyatiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Bunday xatti-harakatlar ta’lim, mehnat va kundalik hayot faoliyatida turlicha namoyon bo‘ladi. O‘z-o‘zini sabotaj qilish natijasida shaxsning maqsadlariga erishish jarayoni sekinlashadi va faoliyat samaradorligi pasayishi mumkin. Muvaffaqiyatsizliklar takrorlangan sari insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchi yanada kamayishi ehtimoli mavjud. Bu esa yangi vazifalarni bajarishdan qochish yoki ularni keyinga qoldirishga olib kelishi mumkin. O‘z-o‘zini sabotaj qilishni kamaytirishda avvalo uning sabablarini anglash muhimdir. Shaxs o‘z xatti-harakatlarini kuzatish va ularning natijalarini tahlil qilish orqali ichki to‘siqlarni aniqlashi mumkin. Psixologik maslahat jarayonida shaxsning maqsadlari, motivlari, qo‘rquvlari va o‘ziga bo‘lgan munosabati o‘rganiladi. O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish, real maqsadlar belgilash va kichik muvaffaqiyatlarni e’tirof etish o‘z-o‘zini sabotaj qilishni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, shaxsning xatolarga munosabatini o‘zgartirish ham muhim ahamiyatga ega. Xatoni muvaffaqiyatsizlik sifatida emas, tajriba va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilish faoliyatga ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Prokrastinatsiya shaxs bajarishi kerak bo‘lgan vazifalarni bilgan holda ularni keyinga qoldirishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Ushbu jarayonda inson vazifaning muhimligini tushunadi, biroq uni bajarishni boshlash yoki davom ettirishni kechiktiradi.

Prokrastinatsiyaning shakllanishida vazifaning murakkabligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, motivatsiyaning yetishmasligi va vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar muhim rol o‘ynashi mumkin. Ayrim hollarda shaxs qisqa muddatli qulaylikni uzoq muddatli maqsaddan ustun qo‘yadi. Natijada vazifa bajarilmay qoladi yoki uni bajarish uchun juda qisqa vaqt qoladi. Bu holat vaqt bosimini kuchaytirib, psixologik zo‘riqishning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Prokrastinatsiya ta’lim faoliyatida, kasbiy faoliyatda va kundalik hayotda keng uchrashi mumkin. Talaba muhim topshiriqni bajarishni imtihon yoki topshirish muddatigacha kechiktirishi mumkin. Xodim esa muhim ishni boshlash o‘rniga ikkinchi darajali vazifalar bilan shug‘ullanishi mumkin. Vazifalarni muntazam ravishda kechiktirish faoliyat samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, prokrastinatsiya shaxsda aybdorlik, norozilik va o‘zidan qoniqmaslik kabi salbiy kechinmalarni kuchaytirishi mumkin.

Prokrastinatsiyani kamaytirish uchun avvalo uni keltirib chiqarayotgan psixologik sabablarni aniqlash zarur. Vazifalarni kichik bosqichlarga ajratish va aniq muddat belgilash faoliyatni boshlashni osonlashtirishi mumkin.

Shaxs o‘z oldiga real va bajarilishi mumkin bo‘lgan maqsadlarni qo‘yishi kerak. Faoliyat davomida chalg‘ituvchi omillarni kamaytirish ham muhim ahamiyatga ega. O‘z-o‘zini nazorat qilish va vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirish prokrastinatsiyani kamaytirishga yordam beradi. Psixologik maslahat orqali shaxsning vazifalarga bo‘lgan munosabati va ichki motivatsiyasi bilan bog‘liq muammolarni aniqlash mumkin.

Perfeksionizm shaxsning o‘z faoliyatida yuqori yoki mukammal natijalarga erishishga kuchli intilishi bilan bog‘liq psixologik xususiyatdir. Perfeksionizmning ayrim jihatlari shaxsni rivojlanishga, o‘z ustida ishlashga va yuqori natijalarga erishishga undashi mumkin. Biroq haddan tashqari yuqori talablar shaxs faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud. Perfeksionistik shaxs o‘zidan doimo ideal natijani talab qilishi va kichik xatolarni ham jiddiy kamchilik sifatida qabul qilishi mumkin. Xatoga yo‘l qo‘yishdan qo‘rqish yangi vazifani boshlashni qiyinlashtirishi mumkin. Ayrim hollarda shaxs mukammal natijaga erisha olmaslikdan xavotirlanib, vazifani bajarishni kechiktiradi. Shu sababli perfeksionizm prokrastinatsiya bilan o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘lishi mumkin. Perfeksionistik talablar shaxsga ortiqcha psixologik bosim yuklashi mumkin. Doimiy ravishda yuqori natijani talab qilish emotsional zo‘riqish va o‘zidan norozilikni kuchaytirishi mumkin. Shaxs o‘zining yutuqlarini yetarli deb hisoblamasligi va doimo yanada yuqori natijani talab qilishi mumkin. Bunday holat o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud. Perfeksionizmning ijobiy va salbiy jihatlarini ajratib ko‘rish muhimdir.

Realistik maqsadlarni belgilash, xatolarni tabiiy jarayon sifatida qabul qilish va o‘z natijalarini obyektiv baholash perfeksionistik bosimni kamaytirishi mumkin. Shaxsning o‘ziga nisbatan talablarini muvozanatlashtirish uning faoliyat samaradorligini oshirishi mumkin.

Psixologik maslahat jarayonida perfeksionistik fikrlar va ularga sabab bo‘luvchi ichki e’tiqodlar tahlil qilinadi. Shaxsga o‘z faoliyatini faqat mukammal natija bilan emas, balki jarayondagi rivojlanish bilan ham baholash tavsiya etiladi. Bu yondashuv faoliyatga nisbatan sog‘lom munosabatni shakllantirishga yordam beradi.

O‘z-o‘zini sabotaj qilish, prokrastinatsiya va perfeksionizm shaxsning maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadigan o‘zaro bog‘liq psixologik hodisalar sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Perfeksionizm shaxsda o‘z faoliyatiga nisbatan juda yuqori talablarni shakllantirishi mumkin. Muvaffaqiyatsizlikdan yoki xatodan qo‘rqish esa vazifani bajarishni boshlashni kechiktirishga olib kelishi mumkin. Bu holat prokrastinatsiyaning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi ehtimoli mavjud. Vazifaning muntazam ravishda kechiktirilishi esa shaxsning o‘z maqsadlariga erishish imkoniyatlarini kamaytiradi. Natijada shaxs o‘z faoliyatiga o‘zi to‘sqinlik qiluvchi xatti-harakatlarni namoyon qilishi mumkin. Bunday jarayon o‘z-o‘zini sabotaj qilish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Masalan, shaxs muhim ishni bajarishni kechiktirib, keyinchalik yuzaga kelgan muvaffaqiyatsizlikni vaqt yetishmaganligi bilan izohlashi mumkin. Bu holatda haqiqiy sabab, ya’ni vazifani kechiktirish jarayoni e’tibordan chetda qolishi mumkin. Perfeksionistik talablar kuchaygan sari vazifani mukammal bajarish zarurati ham ortadi. Mukammal natijaga erishishning qiyinligi esa vazifani boshlashni yanada murakkablashtiradi. Prokrastinatsiya natijasida vaqt qisqaradi va psixologik bosim kuchayadi. Kuchli bosim esa shaxsning o‘ziga bo‘lgan salbiy munosabatini oshirishi mumkin.

Natijada shaxs yangi vazifalardan qochishga yoki ularni kechiktirishga moyil bo‘lishi mumkin. Shu tarzda ushbu uchta psixologik hodisa bir-birini kuchaytiruvchi jarayon sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Ularning o‘zaro bog‘liqligini aniqlash amaliy psixolog uchun muhim ahamiyatga ega. Psixologik diagnostika yordamida shaxsda qaysi omil ustun ekanini aniqlash mumkin. Aniqlangan muammoga qarab individual psixologik maslahat va korreksion yondashuv ishlab chiqilishi mumkin. Shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, real maqsadlarni belgilash va xatolarga sog‘lom munosabatni shakllantirish ushbu jarayonni kamaytirishga yordam beradi.

O‘z-o‘zini sabotaj qilish, prokrastinatsiya va perfeksionizmning salbiy ta’sirini kamaytirishda kompleks psixologik yondashuvlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Avvalo shaxs o‘z xatti-harakatlari va ularga sabab bo‘layotgan psixologik omillarni anglab yetishi kerak.

O‘z-o‘zini kuzatish va kundalik faoliyatni tahlil qilish orqali vazifalarni kechiktirish yoki faoliyatdan qochishga sabab bo‘layotgan holatlarni aniqlash mumkin. Shaxsning oldiga aniq, real va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni qo‘yishi faoliyatni tartibga solishga yordam beradi. Katta vazifalarni kichik bosqichlarga ajratish prokrastinatsiyani kamaytirishning samarali usullaridan biridir. Vazifalarni ustuvorlik darajasiga ko‘ra tartiblash ham vaqtni samarali boshqarishga yordam beradi. Perfeksionizm bilan bog‘liq muammolarda shaxsning o‘zidan talab qiladigan natijalarini qayta ko‘rib chiqish muhimdir. Mukammal natija o‘rniga real va sifatli natijaga intilish psixologik bosimni kamaytirishi mumkin. Xatolarni shaxsiy muvaffaqiyatsizlik sifatida emas, balki tajriba va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilish foydalidir. O‘z-o‘zini sabotaj qilish holatlarida shaxsning ichki qo‘rquvlari, ishonchsizliklari va salbiy e’tiqodlarini o‘rganish zarur. Psixologik maslahat jarayonida shaxsning o‘ziga bo‘lgan bahosi va faoliyatga bo‘lgan munosabati tahlil qilinadi. Kognitiv yondashuv orqali salbiy va samarasiz fikrlarni aniqlash hamda ularni yanada real fikrlar bilan almashtirish mumkin. Xulq-atvor yondashuvlari orqali vazifalarni o‘z vaqtida bajarish va yangi samarali odatlarni shakllantirishga yordam beriladi. Shaxsning kichik yutuqlarini muntazam e’tirof etish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishi mumkin. Faoliyat davomida dam olish va ish vaqtini muvozanatlash ham psixologik zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi.

Shuningdek, chalg‘ituvchi omillarni nazorat qilish va ish muhitini tartibga solish prokrastinatsiyani kamaytirishi mumkin. Psixologik yordam individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak. Chunki har bir shaxsda o‘z-o‘zini sabotaj qilish, prokrastinatsiya va perfeksionizmning sabablari turlicha bo‘lishi mumkin. Kompleks yondashuv orqali ushbu psixologik holatlarning salbiy ta’sirini kamaytirish va shaxsning faoliyat samaradorligini oshirish mumkin. Shunday qilib, psixologik anglash, real maqsadlar, vaqtni boshqarish, o‘ziga nisbatan sog‘lom munosabat va individual psixologik yordam ushbu muammolarni bartaraf etishning muhim vositalari hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘z-o‘zini sabotaj qilish, prokrastinatsiya va perfeksionizm shaxsning ta’limiy, kasbiy va ijtimoiy faoliyatiga sezilarli psixologik ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan o‘zaro bog‘liq hodisalardir. O‘z-o‘zini sabotaj qilish shaxsning o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qilsa, prokrastinatsiya vazifalarni kechiktirish orqali vaqt va faoliyat samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Perfeksionizm esa me’yorida bo‘lganida yuqori natijalarga intilishni kuchaytirsa-da, haddan tashqari namoyon bo‘lganda xatodan qo‘rqish, o‘zidan qoniqmaslik va vazifalarni kechiktirishga sabab bo‘lishi mumkin.

Ushbu uchta omilning o‘zaro ta’siri natijasida shaxsda psixologik zo‘riqish, motivatsiyaning pasayishi va faoliyatdan qochish kabi holatlar yuzaga kelishi ehtimoli mavjud. Shu sababli ularning sabablarini o‘z vaqtida aniqlash va individual psixologik yondashuv asosida bartaraf etish muhimdir. Real maqsadlarni belgilash, vaqtni to‘g‘ri boshqarish, xatolarga nisbatan sog‘lom munosabatni shakllantirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish hamda psixologik maslahatdan foydalanish ushbu muammolarning salbiy ta’sirini kamaytirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘rozboyeva G. I. Pedagoglarda prokrastinatsiyasi sindromining namoyon bo‘lishining psixologik xususiyatlari // *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*. — 2024. № 21. B. 98–101.
2. Dawletova J. E. Talabalarda perfektsionizmning psixologik omillari // *Pedagogs*. 2025. Vol. 84, № 1. B. 17–22.
3. Rasulov Sh. B. Interrelationship Between Academic Procrastination and Metacognitive Processes: In the Example of Students from Uzbekistan and Russia // *American Journal of Social Sciences and Humanity Research*. 2025. Vol. 5, № 7.
4. Akbağ M. How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Affect Psychological Well-Being among University Students: The Mediating Role of Procrastination // *Research on Education and Psychology*. 2024. Vol. 8, № 1. P. 226–252.
5. Anwar T., Sitwat A. Perfectionism, Academic Procrastination and Psychological Distress in University Students // *Clinical and Counselling Psychology Review*. 2024. Vol. 6, № 1. P. 1–24.
6. Wang X., Howard J. L., Zhong L. Why do perfectionists procrastinate (or not)? Exploring the interaction between perfectionism dimensions through self-determination theory // *Applied Psychology*. 2025. Vol. 74, № 1. — Article e12563.
7. Ibili G., Tree J. J., Gurluk Y. O. Maladaptive perfectionism can explain the inverse relationship between dispositional mindfulness and procrastination // *PLOS ONE*. 2025. Vol. 20, № 2.
8. Lischetzke T., Grommisch G., Prestele E., Altstötter-Gleich C. Are perfectionistic strivings beneficial or detrimental to well-being and achievement? Tests of procrastination and emotion regulation as moderators // *Journal of Personality*. 2025. Vol. 93, № 3. P. 614–632.