

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Статья поступила в редакцию: 05.09.2026

Статья принята к публикации: 11.09.2026

Статья опубликована: 08.10.2026

УДК 316.6+159.9+364

DOI: 10.32743/UniPsy.2026.148.10.23399

Влияние культуры успеха на современное общество

Богданов Руслан Ришатович

бакалавр

Башкирский государственный университет

Российская Федерация, г. Уфа

E-mail: mindbender94@mail.ru

The impact of the culture of success on modern society

Bogdanov Ruslan Rishatovich

bachelor's degree, Bashkir State University

Russia, Ufa

Аннотация

В статье рассматривается феномен успешного успеха как междисциплинарная проблема, формирующаяся под воздействием психологических, экономических, демографических и социокультурных факторов. Особое внимание уделяется влиянию современной культуры успеха, ориентированной на непрерывную продуктивность, карьерный рост и потребление, а также роли социальных сетей в распространении нереалистичных стандартов достижений. Анализируются международные статистические данные, характеризующие распространенность выгорания, уровень стресса, демографические изменения и трансформацию пенсионных систем. Рассматривается влияние старения населения, роста финансовой ответственности граждан и информационной перегрузки на психическое благополучие [20,3]. На основе анализа научной литературы и международной статистики обсуждаются практические подходы к профилактике и преодолению выгорания, включая осознанное потребление, долгосрочное финансовое планирование, ограничение информационной нагрузки, формирование реалистичных критериев успеха и своевременное обращение за профессиональной психиатрической и психотерапевтической помощью [4,9]. Дополнительно подчеркивается значение баланса

между профессиональной деятельностью, личной жизнью и восстановлением ресурсов. Делается вывод о необходимости комплексного подхода к решению проблемы как на индивидуальном, так и на общественном уровне.

Abstract

The article examines the phenomenon of “success culture” as an interdisciplinary issue shaped by psychological, economic, demographic, and sociocultural factors. Particular attention is paid to the influence of modern success culture, which emphasizes continuous productivity, career advancement, and consumption, as well as to the role of social media in promoting unrealistic standards of achievement. International statistical data on the prevalence of burnout, stress levels, demographic changes, and transformations in pension systems are analyzed. The impact of population aging, increasing financial responsibility among citizens, and information overload on mental well-being is also considered [20,3]. Based on an analysis of scientific literature and international statistics, practical approaches to preventing and overcoming burnout are discussed, including conscious consumption, long-term financial planning, limiting information overload, developing realistic criteria for success, and seeking timely professional psychiatric and psychotherapeutic assistance [4,9]. The importance of maintaining a balance between professional activity, personal life, and recovery is also emphasized. The article concludes that a comprehensive approach is necessary to address the problem at both individual and societal levels.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, культура успеха, психическое здоровье, потребительское общество, демографическое старение, пенсионные системы, социальные сети, финансовая тревожность, минимализм.

Keywords: emotional burnout, culture of success, mental health, consumer society, population ageing, pension systems, social media, financial anxiety, minimalism.

Введение

Культура успеха и последующее за ним эмоциональное выгорание в последние десятилетия стало одной из наиболее обсуждаемых проблем в области психологии труда, медицины и общественного здравоохранения [3]. Несмотря на значительный рост уровня жизни, развитие технологий и расширение возможностей для профессиональной самореализации в последние десятилетия вопросы хронического стресса, тревожных расстройств и эмоционального истощения приобрели значительное значение для психологии труда и общественного здравоохранения [14].

Материалы и методы

Исследование выполнено в формате междисциплинарного аналитического обзора научной литературы, международной статистики и результатов эмпирических исследований, посвященных эмоциональному выгоранию, социальному сравнению, материалистическим установкам, психологическому благополучию, экономическому неравенству и демографическим изменениям.

Информационную базу исследования составили научные публикации по психологии, психиатрии, социологии и поведенческой экономике, а также материалы Всемирной организации здравоохранения (WHO), Организации экономического сотрудничества и развития (OECD), Международной организации труда (ILO), Eurofound, Gallup и American Psychological Association (APA) [8,15,1,3,9,14]. Дополнительно использовались данные международных исследований благополучия, доходов, имущественного неравенства, доступности жилья и демографической динамики [20,21,24].

В рамках исследования анализировались четыре взаимосвязанных блока факторов: (1) психологические механизмы социального сравнения и формирования самооценки; (2) влияние цифровой среды, социальных сетей и потребительской культуры; (3) экономические и демографические условия, включая рост стоимости жилья, имущественное неравенство и изменение пенсионных систем; (4) факторы психологической устойчивости и профилактики выгорания, включая физическую активность, социальные связи, просоциальное поведение, финансовую устойчивость и осмысленную деятельность.

Использовались методы анализа и синтеза научной литературы, сравнительного анализа международных данных, систематизации эмпирических результатов и междисциплинарной интерпретации. Для оценки взаимосвязей между социальным сравнением, потребительским поведением, финансовым давлением и эмоциональным выгоранием применялся концептуальный анализ, позволяющий объединить результаты исследований различных научных направлений в единую теоретическую модель.

При интерпретации результатов учитывалось различие между корреляционными и причинно-следственными связями. Теоретические цепочки, представленные в работе, не рассматривались как универсальные причинные механизмы и интерпретировались с учетом индивидуальных, социальных и экономических факторов.

Целью аналитического этапа являлось выявление взаимосвязи между современной культурой успеха и эмоциональным выгоранием, а также определение факторов, способных снижать негативное воздействие постоянного социального сравнения, экономического давления и ориентации на внешние критерии успеха.

Результаты и обсуждения

1. Социальное сравнение: от биологического механизма к цифровой эпохе

Стремление оценивать собственное положение относительно других людей является фундаментальным механизмом социального поведения. С эволюционно-психологической точки зрения способность отслеживать свое положение внутри группы могла иметь адаптивное значение, поскольку социальный статус был связан с доступом к ресурсам, социальным связям, партнерам и возможностям кооперации. Поэтому человеческая психика сохраняет высокую чувствительность к относительному, а не только абсолютному положению индивида.

Этот биологический механизм начинает действовать с первых лет жизни в ближайшем окружении. Давление иерархии проявляется задолго до взаимодействия с цифровой средой — на уровне семьи и круга сверстников. В ряде культур личные достижения жестко привязаны к семейному престижу, где статус ребенка выступает главным показателем его

ценности [25]. Подобная динамика нередко прослеживается и в межличностных отношениях: они могут строиться по функциональному принципу, когда отношение к человеку улучшается пропорционально его статусу, доходу или успеху. Окружение начинает оценивать индивида не столько как самостоятельную личность, сколько как носителя определенных достижений, формируя у него устойчивую установку: «твоя ценность равна твоей позиции».

Данный механизм получил теоретическое обоснование в теории социального сравнения Леона Фестингера [6]. Согласно данной концепции, при отсутствии объективных критериев оценки собственных способностей и достижений человек обращается к сравнению с окружающими. Особое значение имеет восходящее социальное сравнение — сопоставление себя с людьми, воспринимаемыми как более успешные. Оно может выполнять адаптивную функцию, стимулируя развитие и достижение целей, однако при определенных условиях способно становиться источником неудовлетворенности собой и снижения субъективного благополучия. Цифровая среда существенно изменила масштаб и характер данного процесса. Если традиционно основными объектами сравнения выступали родственники, друзья, соседи и коллеги, то социальные сети практически не ограничивают размер референтной группы. Пользователь получает возможность ежедневно сравнивать себя с тысячами людей, значительно превосходящих его по доходу, внешности, карьерным достижениям или образу жизни. При этом цифровой контент преимущественно демонстрирует селективные и социально привлекательные аспекты жизни, что создает асимметрию между реальной повседневностью человека и публичным образом жизни других пользователей.

В результате абсолютная оценка собственного благополучия может уступать место относительной оценке. Человек, располагающий стабильным доходом, жильем и удовлетворительными условиями жизни, может воспринимать собственное положение как недостаточное, если регулярно сопоставляет его с демонстрируемым в социальных сетях уровнем потребления и достижений.

Одним из механизмов, способных связывать социальное сравнение с изменением потребительского поведения, является личная относительная депривация — субъективное ощущение, что человек располагает меньшими ресурсами или возможностями, чем люди, с которыми он себя сопоставляет. В серии исследований Hyunji Kim и соавторов было показано, что актуализация чувства относительной депривации может усиливать материалистические установки и стремление к финансовым ресурсам [13]. В частности, в экспериментальных условиях участники, которым создавали ощущение относительного материального неблагополучия по сравнению с похожими на них людьми, демонстрировали более выраженное стремление к обладанию деньгами и материальными благами [13].

Таким образом, социальное сравнение способно формировать психологический цикл, в котором субъективное ощущение недостаточности стимулирует не только стремление к профессиональному развитию, но и увеличение значимости материальных символов социального статуса [5,13].

2. Коммерциализация социального сравнения алгоритмы и экономика потребления

Описанные психологические механизмы не существуют изолированно от современной социально-экономической среды. Цифровая экономика создает инфраструктуру, способную значительно расширить масштаб социального сравнения и превращать связанные с ним психологические процессы в коммерчески значимые формы поведения. При этом речь не идет о едином замысле или целенаправленном «заговоре корпораций». Усиление потребительского поведения может быть результатом взаимодействия экономических стимулов, рекламных технологий и фундаментальной человеческой потребности в социальном признании. Компании заинтересованы в привлечении и удержании внимания потребителей, а цифровые платформы используют персонализацию контента и рекламы для повышения коммерческой эффективности.

Социальные сети одновременно становятся пространством самопрезентации, социального сравнения и потребительского воздействия. Платформы собирают значительные объемы данных о цифровом поведении пользователей — просмотрах, кликах, подписках и других взаимодействиях, — что позволяет персонализировать информационную и рекламную выдачу. Однако корректнее говорить не об «определении скрытых психологических уязвимостей», а о вероятностной персонализации на основе наблюдаемого поведения.

Исследования показывают, что такая среда действительно связана с усилением материалистических установок [16]. В исследовании Ruan и соавторов было обнаружено, что чем больше у тебя друзей в социальных сетях тем выше фокус на внешних целях (стремление к статусу, богатству, улучшению имиджа), — а их связь с материалистическими установками была сильнее у людей с высокой склонностью к социальному сравнению [16]. Таким образом, социальные сети способны формировать своеобразный психологический контур: человек наблюдает достижения и потребление других, сопоставляет их со своей жизнью, обнаруживает субъективный разрыв и стремится его сократить. В этих условиях потребление может приобретать не только функциональное, но и символическое значение, становясь способом демонстрации социального положения и компенсации ощущения собственной недостаточности [5,13]. Исследования личной относительной депривации также показывают ее связь с усилением материалистических установок и стремлением к финансовым ресурсам [13].

Возникает потенциальная цепочка: социальное сравнение → относительная депривация → усиление статусных целей → потребление → финансовое давление → необходимость увеличения дохода → рост рабочей нагрузки → хронический стресс [5,13,16]. Важно подчеркнуть, что данная последовательность представляет собой теоретическую модель, а не доказанную универсальную причинную цепочку. Каждый ее элемент зависит от множества дополнительных факторов — социального положения, личности, характера занятости, финансовой грамотности и уровня социальной поддержки.

Тем не менее именно взаимодействие этих механизмов позволяет рассматривать современную культуру потребления не только как экономическое, но и как психологическое явление. Эволюционно сформированная чувствительность к социальному статусу

в цифровой среде получает практически неограниченное количество объектов для сравнения, а рыночная инфраструктура предоставляет человеку многочисленные способы демонстрации и компенсации воспринимаемого статусного разрыва. При высокой рабочей нагрузке и недостаточном восстановлении стремление поддерживать соответствующий уровень потребления может становиться одним из факторов хронического стресса и эмоционального выгорания [3,14].

3. Экономические ограничения современного среднего класса

Психологическое давление, возникающее вследствие постоянного социального сравнения, усиливается объективными экономическими изменениями, наблюдаемыми во многих развитых странах. В последние десятилетия стоимость жилья и финансовых активов во многих экономиках росла быстрее располагаемых доходов населения, что усложнило достижение уровня благосостояния, традиционно ассоциируемого со средним классом [15,21].

Одним из наиболее показательных примеров является рынок жилья. По данным OECD, во многих странах цены на недвижимость увеличивались быстрее доходов домохозяйств, снижая доступность собственного жилья, особенно для молодых поколений [15,1,21]. Одновременно рост арендных расходов ограничивает возможности накопления капитала, поэтому даже стабильная занятость не всегда позволяет достичь тех же жизненных ориентиров, которые были доступны предыдущим поколениям.

Дополнительным фактором выступает имущественное неравенство. Согласно данным World Inequality Database, значительная часть мирового богатства сосредоточена у относительно небольшой доли населения, тогда как большинство домохозяйств зависит преимущественно от трудовых доходов [24]. В долгосрочной перспективе доходность капитала нередко опережает темпы роста заработной платы, что затрудняет накопление капитала для людей, не владеющих значительными активами [24].

Демографические изменения также усиливают финансовое давление. Старение населения увеличивает нагрузку на пенсионные системы, вследствие чего многие государства расширяют роль частных пенсионных накоплений и долгосрочного инвестирования, постепенно перенося большую ответственность за финансовое благополучие в старости на самих граждан [15,20].

В результате психологические механизмы социального сравнения сталкиваются с объективными экономическими ограничениями [13,15]. Социальные сети формируют высокие стандарты потребления [16], тогда как реальные возможности их достижения становятся менее доступными для части населения [15,21,24]. Возникающий разрыв между ожиданиями и реальностью способен усиливать чувство относительной депривации [13], побуждая людей увеличивать рабочую нагрузку, откладывать отдых, брать кредиты или постоянно стремиться к росту доходов, что повышает риск хронического стресса и эмоционального выгорания [3,14].

Таким образом, эмоциональное выгорание целесообразно рассматривать не только как следствие индивидуальных психологических особенностей или условий труда, но и как результат взаимодействия эволюционно сформированных механизмов социального

сравнения с современными цифровыми и экономическими условиями, которые одновременно расширяют возможности для сравнения и усложняют достижение социально одобряемых критериев успеха [6,15,16,3].

4. Парадокс материального успеха

Дополнительным подтверждением ограниченности модели «успешного успеха» являются исследования материалистических ценностей и факторов долгосрочного благополучия [2,5]. Одним из наиболее известных исследователей в этой области является профессор психологии Тим Кассер, который на протяжении нескольких десятилетий изучал взаимосвязь между ориентацией на богатство, престиж и психологическим здоровьем [11,12]. Согласно его работам, высокая ориентация на внешние цели — материальное благополучие, социальный статус и общественное признание — устойчиво связана с более низкой удовлетворенностью жизнью, повышенной тревожностью и депрессивной симптоматикой, а также с менее качественными межличностными отношениями [2,11]. Напротив, люди, ориентированные преимущественно на внутренние ценности — личностное развитие, автономию и близкие отношения, — в среднем демонстрируют более высокий уровень субъективного благополучия [2,7,18].

Эти выводы согласуются с результатами одного из самых продолжительных исследований в истории психологии — Harvard Study of Adult Development, которое продолжается с 1938 года [10,22]. На протяжении более восьми десятилетий ученые наблюдали за несколькими поколениями участников, анализируя влияние различных факторов на здоровье, продолжительность жизни и субъективное благополучие [10,22]. Главный вывод исследования заключается в том, что качество близких отношений является одним из наиболее надежных предикторов счастливой, здоровой и долгой жизни, превосходя по своему значению уровень дохода, профессиональный статус и материальное благополучие. Люди, поддерживающие теплые и доверительные отношения с семьей, друзьями и партнерами, реже сталкиваются с депрессией, хроническим стрессом и когнитивным снижением в пожилом возрасте [22].

Следовательно, стремление к финансовому благополучию само по себе нельзя считать негативным. Проблема возникает тогда, когда материальный успех становится единственным критерием самооценки и основным источником жизненного смысла [2,11]. В этом случае человек может достигать все более высоких социальных и финансовых результатов, однако одновременно испытывать хронический стресс, эмоциональное истощение и чувство внутренней неудовлетворенности. Напротив, сочетание финансовой устойчивости с крепкими социальными связями, психологической автономией и осмысленной деятельностью создает значительно более прочную основу для долгосрочного благополучия [2,7,11,19,22,3].

5. Пути профилактики и преодоления эмоционального выгорания

Поскольку эмоциональное выгорание формируется под влиянием психологических, социальных и экономических факторов, его профилактика также требует комплексного подхода [9,14].

При выраженных симптомах хронического стресса, тревожных расстройств или депрессии наиболее эффективными остаются методы доказательной медицины. Наиболее изученным психотерапевтическим подходом является когнитивно-поведенческая терапия, эффективность которой подтверждена многочисленными исследованиями [4]. При наличии клинических показаний важную роль играет медикаментозная терапия, назначаемая врачом-психиатром, позволяющая уменьшить выраженность симптомов и восстановить психическое функционирование.

Существенное значение имеют изменения образа жизни. Регулярная физическая активность является одним из наиболее эффективных немедикаментозных способов профилактики эмоционального выгорания, тревожных и депрессивных состояний, способствуя снижению уровня хронического стресса, улучшению сна, настроения и когнитивных функций [17]. Не менее важным является регулярное пребывание на природе. Согласно современным исследованиям, не менее 120 минут в неделю, проведенных на природе, связаны с более высоким уровнем психологического благополучия и снижением уровня стресса [23]. Дополнительный положительный эффект может достигаться за счет ограничения времени, проводимого в цифровой среде, что уменьшает информационную перегрузку и интенсивность социального сравнения.

Не менее важным защитным фактором являются устойчивые социальные связи. Исследования последовательно показывают, что эмоциональная поддержка семьи, друзей и сообщества связана с более низким риском развития тревожных расстройств и эмоционального выгорания [22]. Показательно, что некоторые страны с более низким уровнем доходов населения демонстрируют высокий уровень субъективного благополучия благодаря развитым семейным и общественным связям, что свидетельствует о важной роли социальной поддержки в сохранении психического здоровья [7].

Также просоциальная деятельность, ощущение собственной полезности и вовлеченность в деятельность, соответствующую личным интересам и ценностям, играют значимую роль в психологическом благополучии человека. С точки зрения эволюционной психологии, человек формировался как социальный вид, для которого кооперация, взаимопомощь и принадлежность к группе имели важное значение для выживания и воспроизводства. В современных условиях эта потребность может реализовываться через волонтерство, общественную деятельность, поддержку близких, профессиональный труд и другие формы деятельности, направленные на создание ценности для окружающих. Многочисленные исследования показывают, что просоциальное поведение связано с более высоким уровнем субъективного благополучия. Таким образом, ориентация не только на личную выгоду, но и на создание ценности для других посредством общественной и созидательной деятельности может выступать защитным фактором, способствующим снижению социальной изоляции и чрезмерной фиксации на собственном статусе.

В долгосрочной перспективе существенное значение имеет финансовая устойчивость. Формирование сбережений, отказ от избыточного потребления, принципы минимализма и долгосрочное инвестирование позволяют снизить финансовую неопределенность и зависимость от постоянного роста доходов [15]. При этом минимализм следует рассматривать не только как модель потребления, но и как способ уменьшения давления социальных ожиданий, основанных на демонстрации материального статуса.

Важнейшим элементом профилактики является переосмысление самого понятия успеха. Современная культура нередко связывает его с уровнем дохода, материальным потреблением и общественным признанием [5,11]. Однако исследования субъективного благополучия показывают, что долгосрочная удовлетворенность жизнью значительно сильнее связана с качеством социальных отношений, ощущением автономии, наличием жизненного смысла, физическим и психическим здоровьем, а также чувством финансовой безопасности, чем с непрерывным ростом потребления или социального статуса [2,7,22]. Поэтому профилактика эмоционального выгорания предполагает не только изменение образа жизни человека, но и критическое переосмысление общественных представлений об успешной жизни [12,9].

Заключение

Проведенный анализ позволяет рассматривать культуру успеха и последующее эмоциональное выгорание как результат взаимодействия психологических, социальных и экономических факторов [6,15,3]. Эволюционно сформированная склонность человека к социальному сравнению в цифровой среде приобрела беспрецедентный масштаб [6,16], а культура постоянного роста и потребления усиливает разрыв между социальными ожиданиями и реальными возможностями человека [5,13,15].

При этом материальное благополучие само по себе не является проблемой. Достаточный доход необходим для удовлетворения базовых потребностей, обеспечения безопасности и снижения финансового стресса. Однако превращение дохода, потребления и социального статуса в бесконечную цель способно усиливать тревожность, социальное сравнение и риск выгорания [2,11,3,26].

Профилактика выгорания поэтому должна основываться на комплексном подходе: финансовой грамотности и создании материальной устойчивости [15], отказе от слепой гонки за статусом [2,11], регулярной физической активности [17], заботе о психологическом здоровье [4], качественных социальных отношениях [22], просоциальной деятельности и возможности заниматься осмысленным делом [7].

Таким образом, устойчивое благополучие определяется не максимизацией одного показателя — дохода, статуса или производительности, — а балансом между финансовой безопасностью, физическим и психологическим здоровьем, отношениями, смыслом и личной автономией [2,7,22]. Переосмысление успеха в этом контексте означает не отказ от достижений, а отказ от необходимости постоянно доказывать собственную ценность через них [11,12].

Список литературы

1. Analytical house price indicators [Электронный ресурс] / OECD. – OECD Data Explorer. – 2026. (дата обращения: 04.10.2026).
2. Bradshaw, E.L., Conigrave, J.H., Steward, B.A., Ferber, K.A., Parker, P.D. & Ryan, R.M. (2023). A meta-analysis of the dark side of the American dream: Evidence for the universal wellness costs of prioritizing extrinsic over intrinsic goals // Journal of Personality and Social Psychology. – 2023. – Т. 124, № 4. – P. 873–899. – DOI: 10.1037/pspp0000431.

3. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases [Электронный ресурс] / World Health Organization. – Geneva: WHO. – 2019. (дата обращения: 04.10.2026).
4. Cuijpers, P., Cristea, I.A., Karyotaki, E., Reijnders, M. & Huibers, M.J.H. How effective are cognitive behavior therapies for major depression and anxiety disorders? A meta-analytic update of the evidence. *World Psychiatry*. – 2016. – Т. 15, № 3. – P. 245–258. – DOI: 10.1002/wps.20346.
5. Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M. & Kasser, T. The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2014. – Т. 107, № 5. – P. 879–924. – DOI: 10.1037/a0037409.
6. Festinger, L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. – 1954. – Т. 7, № 2. – P. 117–140. – DOI: 10.1177/001872675400700202.
7. Fischer, R. & Boer, D. What is more important for national well-being: Money or autonomy? A meta-analysis of well-being, burnout, and anxiety across 63 societies // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2011. – Т. 101, № 1. – P. 164–184. – DOI: 10.1037/a0023663.
8. Gallup. Global Emotions 2022 / Gallup. – Washington, D. – C.: Gallup, Inc., 2022.
9. Guidelines on mental health at work / World Health Organization. – Geneva: WHO, 2022. – 134 P.
10. Harvard Study of Adult Development [Электронный ресурс] / Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School. – Boston: Massachusetts General Hospital, [б.г.](укажите актуальную ссылку). (дата обращения: 04.10.2026).
11. Kasser, T. *The High Price of Materialism* / T. Kasser. – Cambridge, MA: MIT Press. – 2002. – 166 P. – DOI: 10.7551/mitpress/3501.001.0001.
12. Kasser, T. Living both well and sustainably: a review of the literature, with some reflections on future research, interventions and policy / T. Kasser // *Philosophical Transactions of the Royal Society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences*. – 2016. – Т. 375. – Art. 20160369. – DOI: 10.1098/rsta.2016.0369.
13. Kim, H., Callan, M.J., Gheorghiu, A.I. & Matthews, W.J. Social comparison, personal relative deprivation, and materialism. *British Journal of Social Psychology*. – 2017. – Т. 56, № 2. – P. 373–392. – DOI: 10.1111/bjso.12176.
14. Mental health at work: policy brief / World Health Organization, International Labour Organization. – Geneva: WHO & ILO, 2022. World Inequality Report 2022 / World Inequality Lab. 236 P. – Paris: World Inequality Lab, 2022. – 20 P.
15. Pensions at a Glance 2023: OECD and G20 Indicators / OECD. – Paris: OECD Publishing, 2023. – 236 P. – DOI: 10.1787/678055dd-en.
16. Ruan, C. More friends on SNS, more materialism? The moderating roles of self-esteem and social comparison orientation / C. Ruan, Z. Lu, H. Li, W. Lin, D. Li, J. Yuan // *PLOS ONE*. – 2023. – Т. 18. – P. 1–18. – DOI: 10.1371/journal.pone.0283723.

17. Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C.E.M. & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. – Т. 57, № 18. – P. 1203–1209. – DOI: 10.1136/bjsports-2022-106195.
18. Steel, P., Taras, V., Uggerslev, K. & Bosco, F. The Happy Culture: A theoretical, meta-analytic, and empirical review of the relationship between culture and wealth and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Review*. – 2018. – Т. 22, № 2. – P. 128–169. – DOI: 10.1177/1088868317721372.
19. Tan, J.J.X., Kraus, M.W., Carpenter, N.C. & Adler, N.E. The association between objective and subjective socioeconomic status and subjective well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. – 2020. – Т. 146, № 11. – P. 970–1020. – DOI: 10.1037/bul0000258.
20. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Social Report 2023: Leaving No One Behind in an Ageing World. UN DESA [Электронный ресурс]. URL: <https://social.desa.un.org/publications/undesa-world-social-report-2023> (дата обращения: 04.10.2026).
21. United Nations Human Settlements Programme (UN-Habitat). (2026). World Cities Report 2026: The Global Housing Crisis: Pathways to Action. UN-Habitat [Электронный ресурс]. URL: <https://unhabitat.org/world-cities-report-2026> (дата обращения: 04.10.2026).
22. Waldinger, R. The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness / R. Waldinger, M. Schulz. – New York: Simon & Schuster, 2023. – 341 P.
23. White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B.W., Hartig, T., Warber, S.L., Bone, A., Depledge, M.H. & Fleming, L.E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. – DOI: 10.1038/s41598-019-44097-3.
24. Yamamoto, Y. Parental Expectations and Children's Academic Performance in Sociocultural Context / Y. Yamamoto, S.D. Holloway // *Educational Psychology Review*. – 2010. – Т. 22. – P. 189–214. – DOI: 10.1007/s10648-010-9121-z.
25. Zhou, K., Lu, L., Hu, L. & Wang, Y. Associations between two conceptualizations of materialism and subjective wellbeing in China: A meta-analysis of studies from 1998 to 2022. *Frontiers in Psychology*, 13, 982172. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.982172.