

## ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ДЕМОНСТРАТИВНОГО СПОЖИВАННЯ ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Соколовський Володимир Михайлович

аспірант кафедри психології

Херсонського державного університету

ORCID ID: 0009-0005-7561-2700

У статті здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз психологічних наслідків демонстративного споживання для ментального здоров'я молоді в умовах сучасного глобалізованого споживчого суспільства. Актуальність дослідження зумовлена значним посиленням ролі матеріальних символів статусу, престижу й інтенсивного соціального порівняння в цифровому середовищі, що формує стійку орієнтацію молодих людей на отримання зовнішнього схвалення та візуальну демонстрацію життєвого успіху через специфічні споживчі практики. Демонстративне споживання розглянуто як складний соціально зумовлений феномен, що виходить за межі задоволення утилітарних потреб і набуває особливого психологічного значення у процесах формування ідентичності, самопрезентації та соціальної ідентифікації сучасної особистості.

На основі синтезу концепцій символічного споживання, матеріалізму та теорії самодетермінації обґрунтовано, що систематичне залучення молоді до демонстративних практик тісно пов'язане з погіршенням показників ментального здоров'я, зокрема підвищенням рівня фінансової тривожності, емоційного напруження, хронічного стресу та загальним зниженням суб'єктивного психологічного благополуччя. Доведено, що гіпертрофована орієнтація на зовнішні стандарти успіху підриває внутрішню психологічну автономію та сприяє формуванню нестабільної, «дзеркальної» самооцінки, яка повністю залежить від мінливих соціальних оцінок.

Проаналізовано ключові механізми впливу споживчої поведінки на ментальне здоров'я, серед яких виокремлено процеси висхідного соціального порівняння, інтеріоризацію споживчих ідеалів та виснаження ресурсів самоконтролю внаслідок імпульсивних покупок. Особливу увагу приділено аналізу захисних (буферних) чинників, серед яких провідну роль відіграють психологічна автономія, домінування внутрішньої мотивації, критичне мислення щодо медійних впливів і розвинена здатність до саморегуляції. Отримані результати теоретичного аналізу можуть бути впроваджені в сучасні програми психологічної профілактики, корекції споживчих залежностей і комплексної підтримки ментального здоров'я молоді.

**Ключові слова:** демонстративне споживання, ментальне здоров'я, молодь, психологічне благополуччя, соціальне порівняння, фінансова тривожність, самооцінка, психологічна автономія, саморегуляція.

## Sokolovskyi V. PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF CONSPICUOUS CONSUMPTION FOR YOUTH MENTAL HEALTH

The article presents a comprehensive theoretical analysis of the psychological consequences of conspicuous consumption for youth mental health within the context of the contemporary globalized consumer society. The relevance of this study is determined by the significant intensification of the role of material status symbols, prestige, and pervasive social comparison in the digital environment, which shapes a steady orientation among young people toward seeking external approval and the visual demonstration of life success through specific consumption practices. Conspicuous consumption is examined as a complex, socially conditioned phenomenon that extends far beyond the satisfaction of utilitarian needs and acquires profound psychological significance in the processes of identity formation, self-presentation, and social identification of the modern individual.

Based on a synthesis of concepts involving symbolic consumption, materialism, and self-determination theory, it is substantiated that systematic involvement of young people in conspicuous practices is closely associated with a decline in mental health indicators, including increased financial anxiety, emotional tension, chronic stress, and an overall decrease in subjective psychological well-being. It is proven that an exaggerated orientation toward external standards of success undermines inner psychological autonomy and contributes to the formation of unstable, "mirror" self-esteem that depends entirely on fluctuating social evaluations and external feedback.

The article analyzes the key mechanisms through which consumer behavior affects mental health, specifically highlighting the processes of upward social comparison, the internalization of consumer ideals, and the depletion of self-control resources resulting from impulsive buying behaviors. Particular attention is given to the analysis of protective (buffer) factors, where psychological autonomy, the dominance of intrinsic motivation, critical thinking regarding media influences, and a developed capacity for self-regulation play a leading role. The findings of this theoretical analysis can be integrated into modern programs for psychological prevention, the correction of consumer addictions, and comprehensive mental health support for the youth population.

**Key words:** conspicuous consumption, mental health, youth, psychological well-being, social comparison, financial anxiety, self-esteem, psychological autonomy, self-regulation.

**Вступ.** У сучасному споживчому суспільстві матеріальні блага дедалі частіше виконують не лише утилітарну, а й символічну функцію, слугують маркерами соціального статусу, успіху й особистісної значущості. Особливо виразно ця тенденція проявляється в молодіжному середовищі, де процеси самовизначення, формування ідентичності та самооцінки відбуваються під потужним впливом соціального порівняння, медіапростору та групових норм. У цьому контексті демонстративне споживання постає як соціально й психологічно зумовлений феномен, що виходить за межі раціонального задоволення потреб і набуває глибокого психологічного змісту. О. Петрунько й О. Біленко також підтверджують, що споживча поведінка молоді значною мірою визначається не лише економічними чинниками, а й психологічними особливостями особистості, зокрема рівнем саморегуляції, мотивації та емоційної стійкості, що підсилює роль споживчих практик у процесі самопрезентації та соціального порівняння [1, с. 134–140].

Термін «демонстративне споживання» традиційно пов'язують із прагненням індивіда публічно демонструвати матеріальні ресурси з метою отримання соціального схвалення або підвищення власного статусу. У сучасних розвідках К. Вогс акцент зміщується на внутрішній світ особистості, зокрема на емоційний стан, самооцінку та психологічне благополуччя [11, с. 1154–1156]. Зростання ролі соціальних мереж і цифрових медіа суттєво посилює інтенсивність соціального порівняння, створюючи постійний потік ідеалізованих образів успіху, достатку та «нормативного» способу життя [7, с. 537–547].

Згідно з висновками О. Калініченко, О. Вікарчук, С. Ніколаєнко, а також К. Вогс, Н. Мід і М. Гуд, систематичне залучення молоді до демонстративних форм споживання корелює з підвищеним рівнем психологічної напруги, фінансової тривожності й емоційної нестабільності [4, с. 4–7; 11, с. 1154–1156]. Орієнтація на зовнішні стандарти престижу сприяє формуванню нестійкої самооцінки, яка значною мірою залежить від соціального схвалення та матеріальних досягнень. Уявлення про життєвий успіх у студентської молоді часто формуються як когнітивні конструкти, тісно пов'язані із соціальними очікуваннями та зовнішніми критеріями досягнень. За таких умов матеріальні атрибути та символи статусу можуть набувати надмірного психологічного значення, впливати на самооцінку та суб'єктивне відчуття благополуччя [2, с. 163–168]. У таких умовах матеріальні блага починають виконувати компенсаторну функцію, тимчасово знижують внутрішню напругу, однак водночас посилюють довгострокові ризики для ментального здоров'я.

Особливу роль у цьому процесі відіграють механізми соціального порівняння, які в концепції Х. Дітмар та І. Набрusco виступають ключовими чинниками формування незадоволеності життям, заздрості та фрустрації [3, с. 373–376; 5, с. 71–75; 8, с. 879–924]. Постійне зіставлення себе з більш успішними або матеріально забезпеченими іншими може спричинити хронічний стрес, емоційне виснаження та зниження суб'єктивного відчуття благополуччя, навіть за відсутності об'єктивних фінансових труднощів.

У межах психології ментального здоров'я демонстративне споживання дедалі частіше розглядається як потенційний чинник психологічної вразливості, що пов'язаний із розвитком тривожних станів, депресивних переживань та порушень емоційної регуляції. Дослідники Е. Десі та Р. Раян наголошують, що прагнення відповідати соціальним стандартам успіху може підірвати внутрішню автономію особистості та сприяти формуванню залежної від зовнішніх оцінок ідентичності [12, с. 95–102]. Водночас замало уваги приділяється системному аналізу саме психологічних наслідків демонстративного споживання для ментального здоров'я молоді, що зумовлює наукову актуальність цієї проблематики.

Отже, актуальність дослідження полягає в необхідності комплексного теоретичного аналізу демонстративного споживання як соціально-психологічного феномену, виявлення його наслідків для ментального здоров'я молоді. Особливого значення набуває розгляд психологічних механізмів, через які споживчі практики впливають на емоційний стан, самооцінку та психологічне благополуччя, а також визначення захисних чинників, здатних зменшувати негативний вплив соціального тиску та медійних стандартів.

**Метою статті** є теоретичний аналіз психологічних наслідків демонстративного споживання для ментального здоров'я молоді на основі узагальнення сучасних наукових підходів у галузі психології споживання, соціальної психології та психології психічного благополуччя.

**Матеріали та методи.** Стаття має теоретико-оглядовий характер і ґрунтується на методології системного аналізу наукової літератури. У роботі використано методи теоретичного узагальнення, порівняльного аналізу, структурно-функціонального підходу та концептуального синтезу для виокремлення ключових психологічних механізмів і наслідків демонстративного споживання для ментального здоров'я молоді.

Джерельну базу дослідження становили наукові публікації (2010–2024 рр.) із психології споживання, соціальної та клінічної психології, що присвячені аналізу взаємозв'язків між статусним

споживанням, зовнішньою мотивацією та показниками ментального здоров'я. Теоретико-методологічний аналіз ґрунтується на синтезі провідних міжнародних концепцій і розробок сучасних українських науковців, що дозволяють комплексно розглянути деструктивний вплив демонстративних практик на особистість.

Зокрема, до аналізу залучено:

– концептуальні розробки Й. Ванга, які розкривають роль соціального порівняння у формуванні негативних психологічних переживань індивіда [6, с. 788–803], а також дослідження І. Набруско щодо впливу статусних ієрархій на стилі споживання в українському соціумі [3, с. 373–376];

– підхід Дж. Танґні, Р. Баумейстера й А. Бун щодо зв'язку між рівнем самоконтролю та адаптивністю поведінки [10, с. 271–324], що доповнюється висновками О. Петрунько й О. Біленко про роль психологічної саморегуляції у споживчих практиках молоді [1, с. 134–146];

– результати досліджень К. Вогс, Н. Мід і М. Гуд щодо психологічних наслідків орієнтації на гроші [11, с. 1154–1156] та теоретичні положення О. Сергеєнкової стосовно когнітивних конструктів життєвого успіху у студентському середовищі [2, с. 163–168];

– фундаментальні положення теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, що розглядають баланс автономної та зовнішньої мотивації як підґрунтя психологічної стійкості особистості [12, с. 95–103].

Відбір джерел здійснювався за такими критеріями, як: наукова релевантність темі, теоретико-методологічна коректність, наявність зв'язку між демонстративним/статусним споживанням і показниками психологічного благополуччя, а також відповідність етичним вимогам журналу (виключено джерела, опубліковані російською мовою або на території Росії та Білорусі). Отримані дані було систематизовано за тематичними блоками: соціально-психологічні механізми демонстративного споживання; емоційні та когнітивні наслідки; ризики для ментального здоров'я; захисні (буферні) психологічні чинники.

**Результати.** Теоретичний аналіз сучасних наукових джерел дає змогу розглядати демонстративне споживання як багатовимірний психологічний феномен, що формується на перетині соціальних норм, індивідуальних мотивацій і культурних уявлень про успіх і статус. На відміну від соціологічного підходу, у межах якого І. Набруско розглядає демонстративне споживання як інструмент статусної боротьби та засіб соціокультурної стратифікації [3, с. 373–376], психологічна парадигма Е. Десі та Р. Раяна акцентує увагу на деструкції внутрішньої мотивації індивіда та виснаженні його базових психологічних ресурсів [12, с. 95–103]. Згідно з концепцією символічного споживання Х. Дітмар, для молоді демонстративні практики постають передусім інструментом конструювання ідентичності в умовах нестабільності життєвих орієнтирів [5, с. 71–75]. Цю думку розвиває Й. Ванг, обґрунтовуючи, що в сучасному медіапросторі таке споживання виступає ключовим засобом самопрезентації та компенсації невизначеності соціальних ролей індивіда [6, с. 788–803].

Соціальне порівняння як ключовий психологічний механізм. Одним із провідних механізмів впливу демонстративного споживання на ментальне здоров'я молоді є соціальне порівняння. Постійне зіставлення власних матеріальних можливостей і стилю життя з ідеалізованими образами, представленими в соціальних мережах, сприяє формуванню почуття відносної депривації, заздрості та хронічної незадоволеності собою [3, с. 373–376; 6, с. 788–803]. Соціальні відмінності у стилях споживання та доступі до статусних ресурсів створюють підґрунтя для посилення соціального порівняння, що особливо відчутно в молодіжному середовищі, де матеріальні символи часто використовуються як маркери соціальної позиції [3, с. 373–376]. Згідно з когнітивним підходом К. Вогс і Р. Фабера, частота соціальних порівнянь позитивно корелює з рівнем тривожності та негативного афекту, особливо серед молодих людей із низьким рівнем внутрішньої автономії [7, с. 537–547].

Вплив на самооцінку та психологічне благополуччя. У межах теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна обґрунтовано, що орієнтація на демонстративне споживання пов'язана з формуванням нестабільної самооцінки, залежної від зовнішнього схвалення та соціального визнання. У таких умовах самооцінка перестає виконувати регулятивну функцію і стає вразливою до соціальних сигналів успіху або невдачі [12, с. 127–140]. Молоді люди, для яких матеріальні атрибути є ключовим джерелом самоповаги, демонструють нижчі показники суб'єктивного психологічного благополуччя та вищу схильність до емоційних коливань [8, с. 879–924].

Фінансова тривожність і емоційна напруга. Окремий блок результатів стосується зв'язку демонстративного споживання з фінансовою тривожністю та емоційною напругою. Експериментальні дослідження К. Вогс, Н. Мід та М. Гуд, а також праці А. Дакворт демонструють, що прагнення підтримувати бажаний соціальний імідж часто супроводжується фінансово ризикованими рішеннями, борговими практиками й імпульсивними покупками, що, у свою чергу, підвищує рівень стресу та відчуття втрати контролю над власним життям [9, с. 319–325; 11, с. 1154–1156]. Занизький рівень фінансової грамотності може посилювати емоційну напругу та суб'єктивне відчуття фінансової нестабільності, підвищувати ризик тривожних переживань у молоді, орієнтованої на демонстративні споживчі

практики [4, с. 5–7]. Фінансова нестабільність у поєднанні з високими соціальними очікуваннями формує замкнене коло психологічного напруження, яке негативно впливає на ментальне здоров'я молоді.

Емоційна регуляція та психологічна стійкість. У метааналітичному дослідженні Х. Дітмар і спів-авторів обґрунтовано, що демонстративне споживання корелює зі зниженням здатності до емоційної регуляції. Матеріальні блага починають виконувати компенсаторну функцію, слугують засобом тимчасового зниження негативних емоцій, однак не усувають їхніх першопричин [8, с. 879–924]. Така стратегія регуляції емоцій виявляється неадаптивною в довгостроковій перспективі та пов'язується з підвищеним ризиком емоційного вигорання і психологічного виснаження.

Захисні чинники та буферна роль психологічних ресурсів. Водночас результати теоретичного аналізу дозволяють виокремити низку захисних психологічних чинників, здатних пом'якшувати негативний вплив демонстративного споживання. До них належать розвинена саморегуляція, внутрішня мотивація, психологічна автономія та критичне ставлення до соціальних і медійних стандартів [9, с. 319–325; 10, с. 271–324]. Молоді люди з високим рівнем самоконтролю демонструють більшу здатність протистояти соціальному тиску, рідше ухвалюють імпульсивні фінансові рішення та зберігають вищий рівень психологічного благополуччя [8, с. 879–924].

Загалом результати свідчать, що демонстративне споживання може виступати значущим психологічним чинником ризику для ментального здоров'я молоді, особливо за умов домінування зовнішньої мотивації та соціального порівняння. Водночас наявність внутрішніх регуляторних ресурсів істотно знижує негативний вплив цього феномену та сприяє формуванню більш адаптивних і здорових споживчих стратегій. Таким чином, якщо у фокусі уваги К. Вогс і Р. Баумейстера перебуває дефіцит когнітивного ресурсу самоконтролю як наслідок орієнтації на матеріальні символи [10, с. 271–324; 11, с. 1154–1156], то у працях О. Петрунько й О. Біленко акцент зміщується на особистісну саморегуляцію як внутрішній інструмент подолання негативного впливу споживчого тиску на ментальне здоров'я [1, с. 134–146].

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що демонстративне споживання є складним соціально-психологічним феноменом, який виходить за межі економічної поведінки та безпосередньо впливає на ментальне здоров'я молоді. У сучасному споживчому суспільстві матеріальні блага все частіше набувають символічного значення, виконують функцію засобу самопрезентації, підтвердження соціальної приналежності та компенсації внутрішньої невпевненості. Для молоді, яка перебуває на етапі формування ідентичності та системи цінностей, така орієнтація створює підвищені психологічні ризики.

Синтез концептуальних положень теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, а також концепції символічного споживання Х. Дітмар дозволяє стверджувати, що систематичне залучення до демонстративних форм споживання пов'язане з низкою негативних психологічних наслідків, серед яких провідне місце посідають фінансова тривожність, хронічне емоційне напруження та нестабільність самооцінки. Орієнтація на зовнішні стандарти престижу й успіху послаблює внутрішню автономію особистості, формує залежність від соціального схвалення та матеріальних символів статусу [8, с. 879–924; 12, с. 95–103].

Аналіз психологічних механізмів впливу демонстративного споживання засвідчує, що ключову роль у цьому процесі відіграють соціальне порівняння, домінування зовнішньої мотивації та інтеріоризація соціальних норм престижу. Постійне зіставлення себе з ідеалізованими образами успіху, поширеними в медіапросторі, сприяє виникненню фрустрації, заздрості та відчуття недостатності, що негативно відбивається на емоційній регуляції та психологічній стійкості молодих людей. У довгостроковій перспективі такі переживання можуть призводити до формування неадаптивних копінг-стратегій і підвищувати ризик психологічного дистресу.

Водночас результати дослідження підкреслюють важливу роль захисних психологічних чинників, які здатні пом'якшувати негативний вплив демонстративного споживання на ментальне здоров'я. До таких чинників належать розвинена саморегуляція, психологічна автономія, внутрішня мотивація, критичне мислення щодо соціальних і медійних впливів, а також усвідомлене ставлення до фінансових рішень. Наявність цих ресурсів дозволяє молоді зберігати більшу незалежність від зовнішнього тиску, формувати стабільнішу самооцінку й обирати більш адаптивні споживчі стратегії.

Зроблений теоретичний огляд засвідчує, що проблематика демонстративного споживання має бути інтегрована в ширший контекст досліджень ментального здоров'я молоді. Отримані висновки можуть бути використані в розробленні програм психологічної профілактики, психоосвітніх ініціатив і фінансової грамотності, спрямованих на зниження негативного впливу соціального тиску та формування здорового ставлення до споживання.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричному вивченні взаємозв'язку між рівнем демонстративного споживання, показниками психологічного благополуччя та особистісними ресурсами молоді, а також у розробленні й оцінюванні ефективності психоосвітніх і психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення психологічної автономії і ментальної стійкості в умовах сучасного споживчого середовища.

**Література:**

1. Петрунько О., Біленко О. Психологічні особливості споживчої поведінки особистості в умовах обмежених фінансових витрат. Вчені записки Університету КРОК. 2022. № 67. С. 134–146. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-67-134-146
2. Сергєєнкова О. Життєвий успіх як когнітивна категорія студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2017. № 1 (17). С. 163–168. URL: <https://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-17-2017-30.pdf>
3. Набруско І. Стилі споживання та статусна нерівність в умовах сучасної України. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. 2010. № 16. С. 373–376.
4. Калініченко О., Вікарчук О., Ніколаєнко С. Фінансова грамотність – запорука успішного населення. *Економіка. Управління. Інновації*. 2019. Вип. 1 (24). DOI: 10.35433/ISSN2410-3748-2019-1(24)-3
5. Dittmar H. Consumer culture, identity, and well-being. London : Psychology Press, 2007. 312 p. DOI: 10.4324/9780203496305
6. Wang Y. A conceptual framework of contemporary luxury consumption. *International Journal of Research in Marketing*. 2022. Vol. 39 (3). P. 788–803. DOI: 10.1016/j.ijresmar.2021.10.010
7. Vohs K.D., Faber R.J. Spent resources: Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research*. 2007. Vol. 33 (4). P. 537–547. DOI: 10.1086/510228
8. 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. Vol. 107 (5). P. 879–924. DOI: 10.1037/a0037409
9. Duckworth A.L., Gross J.J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23 (5). P. 319–325. DOI: 10.1177/0963721414541462
10. Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L. High self-control predicts good adjustment. *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72 (2). P. 271–324. DOI: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
11. Vohs K.D., Mead N.L., Goode M.R. The psychological consequences of money. *Science*. 2006. Vol. 314 (5802). P. 1154–1156. DOI: 10.1126/science.1132491
12. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p. URL: [https://books.google.com.ua/books/about/Self\\_Determination\\_Theory.html?id=GF0ODQAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/Self_Determination_Theory.html?id=GF0ODQAAQBAJ&redir_esc=y)

**References:**

1. Petrunko, O., & Bilenko, O. (2022). Psyholohichni osoblyvosti spozhyvchoi povedinky osobystosti v umovakh obmezhenykh finansovykh vytrat [Psychological features of consumer behavior of the individual under limited financial expenditures]. *Vcheni zapysky Universytetu KROK*, 67, 134–146. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-67-134-146 [in Ukrainian].
2. Sergieienkova, O.P. (2017). Zhyttievi uspikh yak kohnatyvna katehoriia studentiv [Life success as a cognitive category of students]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho*, 1 (17), 163–168. Retrieved from: <https://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-17-2017-30.pdf> [in Ukrainian].
3. Nabrusko, I.Yu. (2010). Styli spozhyvannia ta statusna nerivnist v umovakh suchasnoi Ukrainy [Consumption styles and status inequality in modern Ukraine]. *Metodolohiia, teoriia ta praktyka sotsiolohichnoho analizu suchasnoho suspilstva*, 16, 373–376 [in Ukrainian].
4. Kalinichenko, O., Vikarchuk, O., & Nikolaienko, S. (2019). Financial literacy as a key to a successful society. *Economics. Management. Innovations*, 1 (24). DOI: 10.35433/ISSN2410-3748-2019-1(24)-3 [in Ukrainian].
5. Dittmar, H. (2007). Consumer culture, identity, and well-being. London: Psychology Press. DOI: 10.4324/9780203496305
6. Wang, Y. (2022). A conceptual framework of contemporary luxury consumption. *International Journal of Research in Marketing*, 39 (3), 788–803. DOI: 10.1016/j.ijresmar.2021.10.010
7. Vohs, K.D., & Faber, R.J. (2007). Spent resources: Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research*, 33 (4), 537–547. DOI: 10.1086/510228
8. Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107 (5), 879–924. DOI: 10.1037/a0037409
9. Duckworth, A.L., & Gross, J.J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23 (5), 319–325. DOI: 10.1177/0963721414541462
10. Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment. *Journal of Personality*, 72 (2), 271–324. DOI: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
11. Vohs, K.D., Mead, N.L., & Goode, M.R. (2006). The psychological consequences of money. *Science*, 314 (5802), 1154–1156. DOI: 10.1126/science.1132491
12. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press. Retrieved from [https://books.google.com.ua/books/about/Self\\_Determination\\_Theory.html?id=GF0ODQAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/Self_Determination_Theory.html?id=GF0ODQAAQBAJ&redir_esc=y)

**Дата першого надходження статті до видання: 29.11.2025**  
**Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.12.2025**  
**Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.03.2026**