

Субъективное благополучие молодежи в период социокультурной нестабильности

Доклад по обзорной статье М.А. Егоровой и А.А. Сердюк (2025)



Актуальность и цель исследования

В современных условиях ряда регионов мира молодое поколение сталкивается с социально-экономической нестабильностью, что влияет на его субъективное благополучие. Аналитический обзор современных зарубежных исследований по данной проблематике позволяет выявить общие тенденции и определить, какие социальные, личностные и контекстуальные факторы повышают уязвимость молодежи, а какие — способствуют поддержанию ее психологической устойчивости.

Цель. Обобщить данные современных зарубежных работ о субъективном благополучии молодежи в условиях социокультурной нестабильности и определить факторы, способствующие сохранению субъективного благополучия в нестабильных ситуациях.

Определение субъективного благополучия (СБ)

Классическое понимание (Diener et al., 2018)

Субъективное благополучие - совокупность удовлетворенности жизнью и эмоционального баланса — преобладания позитивных эмоций над негативными



Современное понимание (Шамянов Р.М.)

СБ - синтетическое социально-психологическое образование, включающее ряд компонентов, отражающих благополучность различных сторон бытия человека, среди которых главными являются он сам, его переживания, деятельность и ее смыслы, созерцание, включенность в общность и общество (ориентированность на себя или на общность).

Тенденция к переходу от «удовлетворённость + эмоции» к модели, где важны также смысл, цели, личностный рост и социальная включённость.

Молодёжь и социокультурная нестабильность

Границы периода молодости

Единой мировой классификации нет — границы зависят от юрисдикции:

ВОЗ: 18–44

ООН: 15–24

Российская Федерация (489-ФЗ): 14–35



Социокультурная нестабильность

Нестабильные регионы — регионы, где быстро меняются условия жизни и «правила среды»:

- военные и политические конфликты, рост неопределённости
- экономические кризисы и нестабильность занятости, доходов
- резкие культурные изменения: ценности, нормы, паттерны поведения
- снижение предсказуемости институтов (образование, рынок труда, поддержка)

Почему молодёжь чувствительна к нестабильности: возрастные задачи

Нестабильность = меньше предсказуемости, больше неопределённости выбора



Субъективное благополучие и задачи молодости

- Данные опросов в Восточной Европе показывают, что наличие супруга, высокий уровень образования и занятость положительно связаны с ощущением благополучия у молодых людей. Напротив, невыполнение ожидаемых социальных ролей (безработица, отсутствие профессионального самоопределения и т. д.) часто ведет к снижению удовлетворенности жизнью. (Lim, Carra, Patton, 2017).
- Молодые люди, незанятые ни в учебе, ни в работе (категория NEET), демонстрируют более низкое СБ по сравнению со сверстниками, хотя наличие социальной поддержки (семьи, служб занятости) частично компенсирует этот эффект.
- В молодости экзистенциальные аспекты благополучия также значимы. Многие молодые люди стремятся определить свое предназначение, выработать жизненные ценности. Исследования показывают, что наличие цели и смысла в ранней взрослости позитивно связано с удовлетворенностью жизнью и психическим здоровьем (Rahman et al., 2025).
- ВАЖНО! - Если какая-то «задача» не является центральной ценностью в субкультуре (скажем, высшее образование), ее отсутствие меньше бьет по самооценке и удовлетворенности жизнью молодых людей.

Влияние социокультурной нестабильности на СБ молодежи

- Исследования в Кашмире показали высокий уровень посттравматического стресса и дистресса: около 99% молодых людей стали свидетелями насилия, 95% пережили травму, а примерно 60% демонстрировали стрессовые симптомы (Dar, Deb, 2021)
- Политические потрясения также негативно влияют на СБ молодежи. После событий «Арабской весны» уровень неопределенности и пессимизма у египетской молодежи существенно возрос. Аналогично, молодежь стран MENA (Middle East and North Africa — Ближний Восток и Северная Африка) во время длительных кризисов демонстрирует пониженную удовлетворенность жизнью, формируя феномен «поколения без надежд».
- Глобальные события, такие как пандемия COVID-19, также оказались значимым стрессором, резко снизив СБ молодежи из-за социальной изоляции и неопределенности будущего.

Ресурсы молодежи в нестабильных условиях

- Исследования показывают, что **поддержка семьи и близкие связи** остаются важными источниками оптимизма и благополучия (Bowers, Bowers, 2023). Недавний обзор австралийского психолога Э. Биррелл также подчеркивает социальную связность (**поддержка сверстников, школьная принадлежность, включенность**) как ключевую цель профилактики и вмешательств в сфере психического здоровья молодежи (Birrell et al., 2025).
- **Религия и духовность** выступают ресурсами для преодоления стрессов и повышения СБ, особенно в кризисных регионах. Молодежь, опирающаяся на религиозные убеждения, демонстрирует более низкие показатели стресса и депрессии (Akmadi, Kenzhakimova, Umbet, 2024).

- **Позитивная когниция, выраженная в надежде и оптимизме, является мощным ресурсом.** Способность видеть цели и пути их достижения коррелирует с лучшей адаптацией и СБ (Neugebauer et al., 2025). У сирийских беженцев-подростков те, кто сохранял надежды на будущее, показывали более высокий уровень СБ (Yalim, Chapple, 2023).
- Пандемия COVID-19 также подчеркнула значимость оптимистичного взгляда на будущее (Faturachman et al., 2022).
- **Чувство контроля и саморегуляция** являются важными факторами поддержания СБ. Молодежь с высоким внутренним locus контроля демонстрирует лучшее психологическое состояние. Активное участие и волонтерство способствуют росту СБ, удовлетворяя потребности в значимости и автономии. Молодежь, вовлеченная в общественную деятельность, демонстрирует более высокие уровни самооффективности и удовлетворенности жизнью (Chen et al., 2019).

Гендерная специфика

- Молодые женщины чаще мужчин сообщают о негативных эмоциональных состояниях (выше уровень тревоги, грусти, одиночества), однако по «когнитивным» показателям благополучия — общему счастью и удовлетворенности жизнью — не уступают мужчинам, а в ряде стран даже превосходят их (Bryson, Blanchflower, 2024).



Пример Регион Приднестровье (неопределённый правовой статус)

ПРИДНЕСТРОВЬЕ (Приднестровская Молдавская Республика, ПМР) — особый пример социокультурно нестабильного региона, где уже более 30 лет сохраняются неопределённый политический статус и замороженный конфликт. Для местной молодежи это создает уникальный комплекс проблем, связанных с сочетанием относительно мирного существования без активных боевых действий и одновременно с изоляцией и непризнанностью Республики, постоянной политической напряженностью, ограниченными возможностями участия в глобальных процессах.



Проблемы молодежи ПМР, вызванные политической нестабильностью:

- «Подвешенный» статус и ограничения определяют сложности с планированием и самореализацией
- фрустрация из-за барьеров (рынки, признание дипломов и др.)
- Экономическая блокада
- В 2025 г. энергокризис. Республика осталась без отопления и электричества на несколько месяцев. Газовый кризис сохраняется по сегодняшний день.
- Низкий уровень заработной платы.
- Высокая трудовая миграция.

Субъективное благополучие молодёжи Приднестровья

Факторы риска снижения СБ

- Недоверие социальным институтам
- экономическая изоляция и неопределенность.
- Барьеры самореализации: ограничен доступ к мировым рынкам, правила и ограничения, дипломы признаются не везде.
- Сложности с долгосрочным планированием
- Высокая трудовая миграция

Факторы поддержки

- формирование гибкой идентичности, включающей элементы нескольких культур, что может снижать межгрупповое напряжение.
- феномен «локального оптимизма» — способности молодежи опираться на ближайшее социальное окружение, позитивный опыт повседневной жизни и достижимые цели даже при ограниченных макросоциальных перспективах
- оптимизм относительно своего личного будущего, несмотря на сомнения в будущем региона.
- социальная поддержка близких и друзей

- **Опыт молодежи Приднестровья согласуется с общими закономерностями, выявленными в исследованиях нестабильных регионов:** сочетание неопределённости будущего, ограниченности социально-экономических возможностей и необходимости адаптации к изменчивым условиям приводит к росту тревожности и снижению удовлетворенности жизнью.
- В то же время наличие устойчивых социальных связей и психологических ресурсов способствует формированию адаптивных стратегий и поддержанию базового уровня СБ.
- **Общее между ними — двойная нагрузка на молодежь:** помимо обычных личных вызовов взросления, они несут на себе груз нерешенных общественных проблем предыдущих поколений.
- С другой стороны, именно в таких регионах у части молодежи формируется сильная гражданская идентичность и стремление изменить ситуацию, что парадоксальным образом может придавать жизни смысл (например, участие в общественных движениях за независимость или за мир).

Три часто повторяющиеся темы в зарубежной эмпирике:



Пандемии / кризисы

Лонгитюдные данные показывают снижение удовлетворенности жизнью у школьников и подростков в сравнении с допандемийными когортами.

Способ преодоления: важны режим, поддержка и восстановление социальных связей.



NEET и рынок труда

Статус «не учусь и не работаю» часто связан с более низким СБ: падает ощущение перспектив, самоуважение и контроль.

Способ преодоления: критичны доступ к обучению и «мостики» в занятость.

Социальная и политическая нестабильность

В последние годы в ряде регионов наблюдается спад СБ у молодежи, обусловленный как глобальными (пандемия, экономические потрясения), так и локальными кризисами (конфликты, политическая нестабильность). Молодежь в нестабильных регионах, сталкивается с двойным бременем: им труднее реализовать свои жизненные планы, а привычные психологические опоры ослаблены

Выводы

- На субъективное благополучие молодежи влияют как традиционные детерминанты (успешное выполнение возрастных задач, социальная поддержка, экономическая стабильность), так и специфические риски нестабильных ситуаций (военные конфликты, безработица, резкие культурные перемены). Показано, что поддержание субъективного благополучия молодежи связано с сочетанием внешних ресурсов (социальная поддержка, образовательная и экономическая стабильность, институциональное доверие) и внутренних психологических механизмов (надежда, ощущение контроля, резилиентность), которые смягчают влияние нестабильных обстоятельств.
- На примере молодежи Приднестровья показано, что хроническая неопределенность будущего снижает удовлетворенность жизнью, однако «локальный оптимизм» и опора на близкое окружение позволяют частично компенсировать негативные эффекты.
- **Выводы.** Сделан вывод о значимости психологических ресурсов и факторов развития, способствующих устойчивости молодежи в условиях нестабильности. Полученные данные подчеркивают необходимость учитывать психологические механизмы адаптации при разработке программ сопровождения молодежи и при интерпретации ее субъективного благополучия в нестабильных регионах.

Практические выводы и рекомендации по работе с молодежью

На основании рассмотренных исследований можно сделать следующие практические выводы и рекомендации по работе с молодежью для специалистов психологической службы, сфер образования, здравоохранения и молодежной политики.

- ✓ Развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости.
 - ✓ Укрепление социальных связей как защитного фактора.
 - ✓ Поддержка формирования позитивной идентичности.
 - ✓ Развитие навыков планирования и постановки целей.
- Психопросвещение в сфере благополучия.

Информирование молодежи о природе стрессовых реакций, факторах СБ и возможных стратегиях адаптации способствует повышению психологической грамотности и устойчивости к социальным потрясениям. Включение в образовательные программы тем, связанных с психическим здоровьем и благополучием, может служить важной профилактической мерой.

