

Обзорная статья | Review paper

Субъективное благополучие молодежи в период социокультурной нестабильности (обзор современных зарубежных работ)

М.А. Егорова¹, А.А. Сердюк^{1, 2} ✉

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

² Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко (ПГУ),

Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

✉ nastusha30_07@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. 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. **Результаты.** Выявлено, что 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.

Ключевые слова: субъективное благополучие, социокультурная нестабильность, институциональное доверие, идентичность, психосоциальная поддержка, поколенческая травма

Для цитирования: Егорова, М.А., Сердюк, А.А. (2025) Субъективное благополучие молодежи в период социокультурной нестабильности (обзор современных зарубежных работ). *Современная зарубежная психология*, 14(4), 56—65. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140406>

Subjective well-being of youth in the period of sociocultural instability (review of modern foreign works)

Marina A. Egorova¹, Anastasia A. Serduk^{1, 2} ✉

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

² Pridnestrovian State University n. after. T. G. Shevchenko (PSU), Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic

✉ nastusha30_07@mail.ru

Abstract

Context and relevance. In today's world, young people in many regions face social and economic instability, which affects their subjective well-being (SWB). An analytical review of contemporary foreign research on this issue allows

us to identify general trends and determine which social, personal, and contextual factors increase the vulnerability of young people and which contribute to maintaining their psychological stability. **Objective.** To summarize data from contemporary foreign studies on the subjective well-being of young people in conditions of sociocultural instability and to identify factors that contribute to maintaining SWB in unstable situations. **Results.** It was found that the SW of young people is influenced by both traditional determinants (successful completion of age-related tasks, social support, economic stability) and specific risks of unstable situations (military conflicts, unemployment, sudden cultural changes). It is shown that maintaining the well-being of young people is associated with a combination of external resources (social support, educational and economic stability, institutional trust) and internal psychological mechanisms (hope, sense of control, resilience) that mitigate the impact of unstable circumstances. The example of young people in Transnistria shows that chronic uncertainty about the future reduces life satisfaction, but «local optimism» and reliance on close surroundings partially compensate for the negative effects. **Conclusions.** The conclusion is made about the importance of psychological resources and developmental factors that contribute to the resilience of young people in conditions of instability. The data obtained emphasize the need to take into account psychological adaptation mechanisms when developing youth support programs and interpreting their subjective well-being in unstable regions.

Keywords: subjective well-being, sociocultural instability, institutional trust, identity, psychosocial support, generational trauma

For citation: Egorova, M.A., Serduk, A.A. (2025). Subjective well-being of youth in the period of sociocultural instability (review of modern foreign works). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(4), 56—65. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140406>

Введение

Субъективное благополучие (далее СБ) в настоящее время рассматривается исследователями как интегральный показатель психологического здоровья, включающего когнитивную оценку жизни (удовлетворенность жизнью) и эмоциональные аспекты, которые характеризуются сравнительной частотой положительных и отрицательных переживаний (Diener, Oishi, Tay, 2018). Высокий уровень СБ традиционно ассоциируется с благоприятными исходами — телесным здоровьем, успехами в учебе и работе, крепкими социальными связями, широкими жизненными перспективами. Период молодости характеризуется решением ключевых возрастных задач развития — становлением личной идентичности, обретением автономии, выбором профессии, установлением близких отношений и др. Границы периода молодости существенно различаются в зависимости от юрисдикции. Универсальной классификации в мире не существует. К примеру, ВОЗ относит к молодежи людей от 18 до 44 лет, а ООН — от 15 до 24 лет. В России Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» определено, что молодые граждане — это социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно, имеющих гражданство РФ.

Рассматриваемый этап жизни традиционно сопряжен с повышенной нестабильностью. Молодые люди, преодолевая личные переходные процессы, могут особенно остро реагировать на изменения окружающей среды (социальной, экономической, культурной). В условиях социокультурной нестабильности — политических конфликтов, экономических кризисов, резких изменений условий жизни, системы ценностей и паттернов поведения — выполнение возрастных задач

существенно усложняется и отрицательно влияет на СБ молодежи, что вполне ожидаемо. При этом исследования показывают, что реакция молодежи на нестабильность неоднородна: наряду с рисками формируются и адаптивные механизмы, позволяющие сохранять психологическое благополучие даже в неблагоприятных условиях. Данный феномен требует детального анализа в контексте современных психологических подходов к развитию в условиях нестабильности.

Актуальность темы обусловлена тем, что многие регионы мира — как экономически развитые, так и развивающиеся — сталкиваются с различными формами нестабильности, которые по-разному отражаются на психологическом состоянии молодежи. Особый интерес представляет анализ факторов, определяющих СБ в условиях длительной или хронической неопределенности, поскольку именно молодежь демонстрирует повышенную чувствительность к изменению структур социальной поддержки, образовательных возможностей и перспектив личностного и профессионального развития.

Цель данного обзора — обобщить зарубежные исследования последнего десятилетия о субъективном благополучии молодежи в контексте возрастных задач в период социокультурной нестабильности. В статье последовательно рассматриваются теоретические подходы к пониманию СБ, описываются возрастные задачи молодежи как ключевой психологический контекст, анализируются эмпирические данные о влиянии различных форм нестабильности на психологическое состояние молодых людей, а также выделяются факторы, которые способствуют поддержанию устойчивости и субъективного благополучия. Отдельный акцент сделан на понимании механизмов адаптации молодежи в условиях социальной неопределенности, что позволяет уточнить психологическое содержание феномена СБ в нестабильных регионах.

В отличие от предшествующих обзоров, фокусирующихся преимущественно на общих детерминантах благополучия молодежи либо на последствиях отдельных кризисов, настоящий анализ специально рассматривает субъективное благополучие молодых людей в условиях социокультурной нестабильности. Новизна подхода заключается в учете совокупного влияния возрастных задач развития и нестабильного окружения, а также в выявлении позитивных ресурсов, которые позволяют молодежи сохранять высокое СБ при неблагоприятных обстоятельствах.

Понятие субъективного благополучия молодежи

В рамках настоящего обзора под «молодежью» подразумеваются лица от 14 до 24 лет. Такой диапазон охватывает поздний подростковый и ранний взрослый возраст, в течение которого завершается решение основных задач развития (становление идентичности, обретение автономии и др.). Выбор этих границ обусловлен отечественной традицией (начиная с 14 лет) и международной классификацией (верхняя граница — 24 года по определению ООН), что позволяет учесть как национальный, так и глобальный подходы к возрастным границам молодежи.

СБ определяется как совокупность удовлетворенности жизнью и эмоционального баланса — преобладания позитивных эмоций над негативными (Diener, Oishi, Tay, 2018). Современные исследования подчеркивают многокомпонентную структуру СБ, включая когнитивные оценки (удовлетворенность жизнью), эмоциональные показатели, а также элементы психологического функционирования — чувство смысла, цели и личностного роста. Для молодежи, находящейся в процессе формирования идентичности, эти компоненты особенно значимы и взаимосвязаны. Мы рассматриваем все указанные аспекты, поскольку благополучие молодого поколения складывается из субъективной оценки своей жизни, эмоционального состояния и наличия экзистенциального смысла (Rudolf, 2024).

В исследованиях обычно применяется измерение СБ по самоотчетам. В экспериментах используются различные шкалы удовлетворенности жизнью, например «лестница Кантрила»¹ (Diener, Inglehart, Tay, 2013), а также опросники настроения, по которым считается баланс положительных и отрицательных аффектов. В последнее десятилетие наука о СБ существенно продвинулась: доказана валидность соответствующих методов измерения и выявлены ключевые детерминанты СБ, такие как черты личности, социальные связи и материальное благополучие. При этом подростки и молодежь демонстрируют ряд особенностей СБ по сравнению со взрослыми испытуемыми.

Исследования показывают, что в детстве и ранней юности уровень удовлетворенности жизнью обычно выше, чем у людей среднего возраста, а затем постепенно снижается при переходе к взрослой жизни (Marquez et al., 2024). В глобальном масштабе молодые люди 14—24 лет все еще оценивают свою жизнь несколько выше, чем взрослые старше 25 лет, однако в ряде социально и экономически развитых стран фиксируется тенденция к снижению удовлетворенности жизнью среди молодежи, что связывается с особенностями современного социального контекста: ростом уровня стресса, неопределенностью будущего, образовательными и профессиональными перегрузками.

На индивидуальном уровне СБ молодого человека зависит от успешного решения стоящих перед ним задач саморазвития и удовлетворения базовых психологических потребностей. Как показывают исследования, удовлетворение этих возрастных стремлений коррелирует с повышением уровня СБ. Например, данные опросов в Восточной Европе показывают, что наличие супруга, высокий уровень образования и занятость положительно связаны с ощущением благополучия у молодых людей (Lim, Cappa, Patton, 2017). Напротив, невыполнение ожидаемых социальных ролей (безработица, отсутствие профессионального самоопределения и т. д.) часто ведет к снижению удовлетворенности жизнью. Согласно ряду исследований, молодые люди, не занятые 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.

Таким образом, успешное прохождение задач молодости — вступление во взрослые роли, достижение самостоятельности — обычно способствует субъективному благополучию, тогда как трудности в этих сферах коррелируют с ухудшением психологического состояния.

Психологическое благополучие в период молодости также включает ощущения направленности, значимости и способности к достижению поставленных целей. Период ранней взрослости является временем активного формирования смыслов и жизненных ценностей, что делает экзистенциальные аспекты важной составляющей СБ.

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).

Таким образом, субъективное благополучие молодежи — многомерный конструкт, на который влияют

¹ Испытуемым предлагается дать оценку своего уровня удовлетворенности жизнью, используя визуальную аналоговую шкалу. «Лестница Кантрила» имеет 11 ступенек: верхняя ступенька означает наилучшую возможную жизнь, а нижняя — худшую. Респондентам предложили указать, на какую ступеньку лестницы они могли бы поместить свою нынешнюю жизнь (от 0 до 10).

как объективные достижения (успехи в образовании, карьере, отношениях), так и внутренние процессы (формирование идентичности, наличие жизненных целей, личностные ресурсы).

Возрастные задачи молодости и их роль в благополучии

Культурные различия определяют, какие возрастные задачи становятся наиболее значимыми для молодежи в конкретном обществе. В ряде стран основное внимание уделяется ранней самостоятельности и выходу на рынок труда, в других — приоритет отдается длительному образованию и постепенному переходу к взрослым ролям. Международные исследования показывают, что ожидания относительно начала карьеры, получения высшего образования или создания семьи варьируют в зависимости от социально-экономического контекста, что влияет и на субъективное переживание успешности развития. Различия в социокультурном контексте влияют на то, как невыполнение тех или иных задач сказывается на благополучии. Например, среди румынской молодежи, несмотря на сравнительно низкие показатели образования и ранние браки, уровень субъективного благополучия оказался сопоставим с остальным населением Восточной Европы (Lim, Cappa, Patton, 2017). Это подчеркивает ведущую роль адаптации и культурных ценностей. Если какая-то «задача» не является центральной ценностью в субкультуре (скажем, высшее образование), ее отсутствие меньше бьет по самооценке и удовлетворенности жизнью молодых людей. Успешная реализация возрастных задач молодости обычно улучшает СБ (через удовлетворение потребностей в автономии, компетентности и принадлежности к социальным группам). Напротив, сложности при выполнении возрастных задач способствуют снижению СБ и увеличению рисков для психологического благополучия. Особенно уязвимой является молодежь, лишенная возможностей реализовать свои цели. Взаимосвязь возрастных задач и СБ проявляется как на уровне личностного развития (усвоение новых ролей, формирование идентичности, укрепление автономии), так и на уровне социального контекста, задающего рамки возможностей. Психологические теории развития подчеркивают, что успешное прохождение этих задач не только укрепляет субъективное благополучие, но и способствует формированию устойчивости, необходимой для адаптации в условиях экономической, социальной и культурной нестабильности.

Анализ исследований субъективного благополучия молодежи Европы и Ближнего Востока

Наиболее современные исследования, посвященные субъективному благополучию европейской молодежи в возрасте 18—25 лет, показывают, что, в целом, уровень

удовлетворенности жизнью у молодежи остается достаточно высоким, хотя наблюдаются межстрановые различия. Так, сравнительное исследование (выборка: 11944 человек в возрасте 15—24 года, включая 7942 (66%) женщин и 4002 (34%) мужчин) в пяти странах Восточной Европы (Беларусь, Босния и Герцеговина, Республика Македония, Сербия) показало, что около 40% молодых людей оценивают себя как «очень счастливых» и довольных жизнью, причем доля оптимистов относительно будущего достигает приблизительно 75% (Lim, Cappa, Patton, 2017). Более высокий уровень субъективного благополучия зафиксирован у молодых людей с лучшим материальным положением и более высоким образованием: увеличение материального достатка семьи и получение высшего образования ассоциируются с ростом удовлетворенности жизнью (Lim, Cappa, Patton, 2017). Эти данные согласуются с общеевропейскими тенденциями, согласно которым молодежь скандинавских стран традиционно лидирует по удовлетворенности жизнью, тогда как в некоторых южных и восточных странах показатели ниже. При этом за последние годы намечилось снижение благополучия у молодежи: например, по международным опросам, начиная с середины 2010-х, молодые люди стали сообщать о несколько меньшей удовлетворенности жизнью, чем ранее, а разрыв со старшими возрастами сократился (Bryson, Blanchflower, 2024). Особенно резко негативное влияние оказала пандемия COVID-19, о чем свидетельствуют недавние лонгитюдные данные. Так, М. Нойгебауэр, А. Патцина, Х. Дитрих и М. Занднер проследили динамику удовлетворенности жизнью у немецких старшеклассников в 2020—2022 гг. (сравнивалось двухлетнее развитие удовлетворенности жизнью у немецких старшеклассников во время COVID-19 (2698 человек) с развитием в предшествующих пандемии когортах (4834 человека)) и выявили ее значимое снижение примерно на 0,8 балла (по 10-балльной шкале) за два пандемийных года (Neugebauer et al., 2024). Это падение в три раза превышает соответствующие сдвиги в общей популяции взрослых и сопоставимо по величине с эффектом тяжелых жизненных событий (например, потерей работы). Результаты лонгитюдного исследования Х. Эйкерт (207 учащихся 5—9 классов; три этапа до и один этап после начала пандемии) показали, что до пандемии снижались общий аффективный компонент и доменная удовлетворенность (семьей, сверстниками и школой), а во время пандемии статистически значимо снизился лишь показатель «удовлетворенность семьей». Межиндивидуальные различия особенно были связаны с социально-экономическим статусом, а значимых гендерных различий выявлено не было (Eckert et al., 2025). Таким образом, к началу 2020-х внимание исследователей привлекла не только традиционно высокая удовлетворенность жизнью у молодежи, но и новые риски ее снижения в условиях социальных потрясений.

Молодежь обладает ресурсами, помогающими сохранять или восстанавливать субъективное благополучие (СБ) даже в нестабильных условиях. Центральными являются понятия резiliентности и

позитивного развития, направленные на укрепление личностных ресурсов. Социальная поддержка и чувство принадлежности существенно влияют на СБ молодежи. 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).

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 локусом 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).

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).

Таким образом, ключевыми факторами поддержания СБ молодежи в нестабильных условиях являются социальные связи, надежда, контроль, позитивная вовлеченность, духовные и личностные ресурсы.

Социально-экономические факторы — статус занятости, материальное положение, образование — играют не меньшую роль. К. Фелако и А. Парола проанализировали выборку итальянской молодежи 15—34 лет (данные Европейского социального опросника «European Social Survey» (ESS)) и показали, что молодые люди, не занятые ни в работе, ни в учебе (категория NEET (not engaged in education, employment or training programs)), демонстрируют статистически более низкое субъективное благополучие по сравнению со сверстниками (Felaco, Parola, 2022). Иными словами, отсутствие работы/учебы подрывает веру молодых людей в будущее, что, в свою очередь, снижает их субъективное благополучие. Данные по другим странам подтверждают эту картину: молодые люди с более высоким уровнем образования ощущают счастливее менее образованных сверстников. Финансовое благополучие семьи также служит предиктором: веро-

ятность быть «очень довольным жизнью» возрастала по мере роста доходного уровня домохозяйства (Lim, Sappa, Patton, 2017). Эти результаты согласуются с экономико-психологическими обзорами, где материальная обеспеченность и трудовая реализация рассматриваются как базисные детерминанты благополучия молодежи. Показательным является снижение удовлетворенности жизнью, сопоставимого по масштабу с влиянием пандемии, вследствие потери молодым человеком работы (Neugebauer et al., 2024), что подчеркивает критическое значение занятости для психического благополучия в этом возрасте.

Наряду с внешними условиями, существенными предикторами СБ у молодежи выступают индивидуально-психологические характеристики — гибкость, тревожность, оптимизм. Под «психологической гибкостью» обычно подразумевается способность адаптироваться к изменениям, принимать стрессовые ситуации и действовать эффективно («гибкость» нередко оценивают с помощью опросника Acceptance and Action Questionnaire). Польское исследование Г. Вонсович, Ш. Мизака, Я. Кравца и В. Бяласека, проведенное в разгар пандемии, выявило, что высокая психологическая гибкость помогает молодым людям (средний возраст участников ~34 года) сохранять благополучие даже при повышенном стрессовом фоне (Wsowicz et al., 2021). Отдельно привлекают внимание данные по гендерной специфике субъективного благополучия молодых людей. Д. Бланчфлауэр и А. Брайсон, проведя масштабный кросс-культурный анализ 55 индикаторов СБ, обнаружили интересный парадокс: 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).

Наконец, качественные исследования дополняют количественные данные, позволяя глубже понять субъективные смыслы благополучия молодежи. М. Тадич-Вуйчич, А. Брайша-Жганец и Р. Франц провели серию полуструктурированных интервью и фокус-групп с подростками 15—16 лет и молодыми людьми 16—19 лет из разных социальных групп (Хорватия), расспросив их о том, что для них значит «быть благополучным» (Vuji, Braja-ganec, Franc, 2019). Анализ показал, что молодые люди связывают свое счастье прежде всего с качеством ближайшего социального окружения. Ключевыми факторами субъективного благополучия участники называли: поддержку со стороны семьи и друзей, наличие крепких межличностных связей; ощущение безопасности в школе и социуме; физическое и психическое здоровье; материальную устойчивость (отсутствие финансовых трудностей) (Vuji, Braja-ganec, Franc, 2019). Таким образом, качественные данные показывают, что субъективное благополучие молодежи формируется во взаимодействии личностных и социальных факторов: молодые люди чувствуют себя благополучными, когда

удовлетворены базовые психологические потребности — в привязанности, компетентности, автономии — и одновременно внешняя среда предоставляет им поддерживающие ресурсы. Эти выводы созвучны результатам количественных исследований и придают им контекстуальную глубину, указывая, почему определенные факторы (доверие, занятость, оптимизм и т. д.) столь важны для психического благополучия молодых европейцев.

Социокультурная нестабильность и ее влияние на молодежь

Социокультурная нестабильность характеризуется быстрыми и непредсказуемыми изменениями социальной среды и культурных ориентиров, вызванными конфликтами, политическими потрясениями, экономическими кризисами и глобальными катаклизмами, такими как пандемии. Молодежь, находясь в процессе становления профессиональной и личностной идентичности, особенно чувствительна к таким изменениям.

Вооруженные конфликты оказывают наиболее острое влияние на субъективное благополучие (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). В исследованиях среди молодежи, проживающей в регионах с хронической политической напряженностью, регулярно фиксируются повышенные показатели тревожности, снижение чувства контроля над жизненными обстоятельствами и выраженная неопределенность будущего. Подобные состояния закономерно влияют на СБ, поскольку ограничивают возможности планирования, выбора образовательных и профессиональных маршрутов и формирования устойчивых социальных связей.

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».

Экономическая нестабильность и безработица снижают СБ, приводя к феномену NEET («ни работа, ни учеба»). Молодые люди, не занятые работой или учебой, показывают значительно меньшую удовлетворенность жизнью, особенно если это состояние затягивается и становится хроническим. Культурные перемены и ценностная нестабильность провоцируют кризис идентичности среди молодежи. Например, постсоциалистические трансформации в России и непризнанное положение Приднестровья приводят к экзистенциальной тревоге и неопределенности в выборе жизненных ориентиров (Сердюк, 2025).

Глобальные события, такие как пандемия COVID-19, также оказались значимым стрессором, резко снизив СБ молодежи из-за социальной изоляции и неопределенности будущего.

В целом, социокультурная нестабильность существенно ухудшает показатели субъективного благополучия молодежи, повышая уровень тревожности и пессимизма и снижая чувство безопасности и удовлетворенности жизнью.

Субъективное благополучие молодежи нестабильных регионов. Пример Приднестровья

Приднестровье (Приднестровская Молдавская Республика, ПМР) — особый пример социокультурно нестабильного региона, где уже более 30 лет сохраняются неопределенный 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.

Рассмотрим, что известно о субъективном благополучии молодежи Приднестровья на основе доступных исследований, и проанализируем, насколько выводы коррелируют с общими тенденциями в сходных регионах.

Недавнее качественное исследование Э. Хамфри и Х. Форбс-Мьюитт включало интервью с молодыми жителями Приднестровья, проведенное с целью понять их чувство идентичности, безопасности, надежды на будущее и общее благополучие (Humphrey, Forbes-Mewett, 2025). Национальная идентичность молодых приднестровцев оказалась сложной: большинство опрошенных видят свой регион как многонациональный и не испытывают жесткой привязанности только к одной этничности (русской, молдавской или украинской). Это можно рассматривать как адаптивный ответ на контекст непризнанного государства — формирование гибкой идентичности, включающей элементы нескольких культур, что может снижать межгрупповое напряжение. Одновременно отмечалось чувство разочарования в институтах: молодые люди и в Приднестровье, и в соседней Молдове, по данным опросов, часто чувствуют себя «преданными» своими правительствами и открыты к новым формам управления, которые принесли бы большие стабильность и развитие (Humphrey, Forbes-Mewett, 2025). Как показывают исследования, политическая апатия или критичность свойственна многим молодежным группам в нестабильных демократиях.

Ключевой проблемой для благополучия приднестровской молодежи является экономическая изоляция и неопределенность. Многие стремятся уехать учиться или работать за границу, а те, кто остается, сталкиваются с барьерами самореализации: ограничен

доступ к мировым рынкам, действуют специфические правила и ограничения, дипломы признаются не везде. Это порождает состояние фрустрации. Молодые люди осознают, что живут «в особой зоне», где достижения могут не быть признаны вовне, а будущее страны в целом неопределенно. Частые упоминания в интервью — «неуверенность в завтрашнем дне», «сложно что-то планировать надолго», «чувство, будто мы в подвешенном состоянии». Все перечисленное — типичные признаки сниженного субъективного благополучия из-за хронической нестабильности. Даже при отсутствии прямой угрозы жизни, психологическая безопасность нарушена: будущее ПМР зависит от внешнеполитической конъюнктуры. Несмотря на длительную неопределенность, многие молодые жители региона сохраняют эмоциональную устойчивость и позитивные ожидания в отношении личного будущего. Это согласуется с результатами исследований, указывающих на феномен «локального оптимизма» — способности молодежи опираться на ближайшее социальное окружение, позитивный опыт повседневной жизни и достижимые цели даже при ограниченных макросоциальных перспективах (Сердюк, 2025).

Замечательно, что при ряде негативных факторов, некоторые показатели СБ в нестабильном регионе Приднестровья, тем не менее, относительно высоки. Например, в одном из опросов (Cojocari, Dungaci, Cipsea, 2019) порядка 75% молодых приднестровцев выражали оптимизм относительно своего личного будущего, несмотря на сомнения в будущем региона. Подобный «локальный оптимизм» согласуется с результатами исследования А.А. Сердюк, показавшей, что ключевыми предикторами общего уровня СБ у обеих гендерных групп выступают позитивные установки и социальная поддержка друзей (Сердюк, 2025). При этом у девушек показатель «социальная эмоциональность», а у юношей показатели «социальная эргичность» и «социальная компетентность» статистически значимо связаны с уровнем СБ, что указывает на центральную роль межличностных ресурсов. Это перекликается с более общей человеческой тенденцией сохранять надежду даже в трудных обстоятельствах. Молодежь Приднестровья демонстрирует определенную резилиентность — умение приспосабливаться. Юноши и девушки выстраивают свое благополучие через малые локальные успехи и поддерживающие социальные связи (семья, друзья). Даже в условиях изоляции молодые люди находят источники удовлетворения: участие в культурных мероприятиях, волонтерство, онлайн-общение с внешним миром, что-то вроде «маленького нормального мира» внутри нестабильной реальности. Тем не менее, сказывается общий фон — «наши возможности ограничены обстоятельствами». Экономическое неблагополучие региона (низкие зарплаты, слабая экономика) и «информационный вакуум» (дефицит открытости, цензура) были названы среди главных причин недовольства жизнью (Humphrey, Forbes-Mewett, 2025).

Опыт молодежи Приднестровья согласуется с общими закономерностями, выявленными в исследованиях нестабильных регионов: сочетание неопределенности 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. Это может приводить к феномену «поколенческой травмы» и утрате доверия к социальным институтам. 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). В Приднестровье часть молодежи выражает патриотизм к своей непризнанной республике и гордость за ее «особый путь» (Cojocari, 2006) — для этих молодых людей субъективное благополучие во многом зависит от чувства причастности к местному сообществу и от минимальных признаков стабильности в нем.

Анализ примера Приднестровья подтверждает выводы приведенных исследований: социокультурная нестабильность негативно сказывается на субъективном благополучии молодежи, проявляясь в тревоге, неудовлетворенности и пессимизме. Однако молодые люди демонстрируют определенные адаптивные стратегии (гибкая идентичность, опора на близких, локальный оптимизм), смягчающие влияние неблагоприятного контекста.

Выводы и практические рекомендации

Анализ современной зарубежной литературы показывает, что субъективное благополучие молодежи тесно связано с успешным прохождением ею возрастных этапов развития и сильно уязвимо к негативным воздействиям социокультурной нестабильности. В стабильных условиях молодые люди, как правило, более удовлетворены жизнью, полны оптимизма и энергии, особенно когда они достигают ожидаемых образовательных, профессиональных и личных целей. Однако 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, таких как Приднестровье, сталкивается с двойным бременем: им труднее реализовать свои жизненные планы, а привычные психологические опоры (безопасность, социальное единство) ослаблены. Это приводит к распространению

среди молодых людей таких чувств, как неопределенность, тревога, социальный цинизм и апатия, что подтверждается исследованиями во многих регионах мира.

Ключевым выводом обзора является то, что психологические ресурсы — чувство контроля, оптимизм, устойчивость (resilience), поддерживающие социальные связи и наличие жизненных целей — играют центральную роль в сохранении СБ в условиях нестабильности. Молодые люди, обладающие выраженными навыками саморегуляции, внутренним локусом контроля, способностью к позитивному переосмыслению опыта и устойчивыми социальными связями, демонстрируют более высокие показатели СБ независимо от сложности внешних обстоятельств. Важным психологическим механизмом адаптации выступает также сохранение субъективного смысла и направленности, что позволяет молодежи поддерживать внутреннюю стабильность в условиях внешней неопределенности (Blanchflower, D., 2024; Humphrey, Forbes-Mewett, 2025; Rahman et al., 2025; Rudolf, 2024; Sirgy, 2021).

Психологическое содержание субъективного благополучия молодежи в нестабильных условиях включает:

- удовлетворение базовых психологических потребностей (в автономии, компетентности, принадлежности);

- успешное выполнение возрастных задач (формирование идентичности, самодетерминации, жизненных целей);

- активизацию внутренних ресурсов (терпимость к неопределенности, саморегуляция, оптимизм);

- опору на социальные связи, которые выполняют защитную функцию.

Эти компоненты образуют основу адаптации молодежи в условиях социокультурной нестабильности.

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. Психологические программы должны включать элементы, направленные на развитие навыков управления эмоциями, повышение толерантности к неопределенности, формирование реалистичного оптимизма и развитие внутреннего локуса контроля. Эти навыки доказано повышают устойчивость молодежи к негативным воздействиям нестабильной среды.

Укрепление социальных связей как защитного фактора. Групповые форматы работы (тренинги, социально-

психологические мастерские, программы взаимоподдержки) способствуют повышению чувства принадлежности, что является одним из ключевых предикторов СБ в условиях нестабильности (Blanchflower, D., 2024; Rees et al., 2024; Yalim, Chapple, 2023).

Поддержка формирования позитивной идентичности. Молодежь в условиях неопределенности нуждается в психологических инструментах, позволяющих интегрировать разные аспекты идентичности, выстраивать реалистичные представления о будущем и находить смысл в текущем жизненном этапе. Работа, направленная на осмысление себя и своих целей, снижает риск развития хронической тревожности и экзистенциальной фрустрации.

Развитие навыков планирования и постановки целей. Обучение навыкам целеполагания и краткосрочного планирования помогает снизить тревожность, связанную с неопределенностью, и усиливает чувство субъективного контроля над жизненными обстоятельствами. Даже в нестабильных условиях молодежь может выстраивать «локальные» траектории развития, что поддерживает чувство эффективности и перспективы

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.

Таким образом, субъективное благополучие молодежи в условиях социокультурной нестабильности определяется сочетанием индивидуально-психологических, возрастных и социальных факторов. Понимание этих механизмов необходимо для разработки научно обоснованных подходов к психологическому сопровождению молодежи, а также для дальнейших исследований, направленных на изучение адаптации молодых людей в условиях длительной неопределенности.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в углубленном сравнительном анализе СБ молодежи в различных нестабильных регионах, а также в проведении лонгитюдных исследований для отслеживания динамики адаптации молодых людей к меняющимся условиям. Особый интерес представляет изучение вклада отдельных психологических характеристик (таких как резилиентность и идентичность) в преодоление кризисных ситуаций в юношеском возрасте.

Список источников / References

1. Сердюк, А.А. (2025). Предикторы субъективного благополучия у юношей и девушек Приднестровья: гендерный аспект. *Вестник Омского университета. Серия: «Психология»*, 1, 113—122. <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2025.1.113-122>
- Serdyuk, A.A. (2025). Predictors of subjective well-being in young men and women of Transnistria: A gender aspect. *Herald of Omsk University. Series: Psychology*, 1, 113—122. (In Russ.). <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2025.1.113-122>

2. Akmati, M., Kenzhakimova, G., Umbet, R. (2024). Assessment of the relationship between religion, spirituality and well-being among young people of Kazakhstan. *The Journal of Psychology and Sociology*, 91(4). <https://doi.org/10.26577/JPsS.2024.v91.i4.6>
3. Birrell, L., Werner-Seidler, A., Davidson, L., Andrews, J.L., Slade, T. (2025). Social connection as a key target for youth mental health. *Mental Health & Prevention*, 37, Article 200395. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200395>
4. Bryson, A., Blanchflower, D.G. (2024). The gender well-being gap. *Social Indicators Research*, 173, 1—45. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03334-7>
5. Bowers, R.M., Bowers, E.P. (2023). A literature review on the role of hope in promoting positive youth development across non-WEIRD contexts. *Children*, 10(2), Article 346. <https://doi.org/10.3390/children10020346>
6. Lim, M.S.C., Cappa, C., Patton, G.C. (2017). Subjective well-being among young people in five Eastern European countries. *Global Mental Health*, 4, Article e12. <https://doi.org/10.1017/gmh.2017.8>
7. Chen, Y., Kim, E.S., Koh, H.K., Frazier, A.L., VanderWeele, T.J. (2019). Sense of mission and subsequent health and well-being among young adults: An outcome-wide analysis. *American Journal of Epidemiology*, 188(4), 664—673. <https://doi.org/10.1093/aje/kwz009>
8. Cojocari, T., Dungaciu, D., Cupcea, R. (2019). *Research report: Perceptions, attitudes and values of the population from the left bank of Dniester River*. Washington: The Black Sea Trust for Regional Cooperation.
9. Cojocaru, N. (2006). Nationalism and identity in Transnistria. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 19(3—4), 261—272. <https://doi.org/10.1080/13511610601029813>
10. Dar, A.A., Deb, S. (2021). Mental health in the face of armed conflict: Experience from young adults of Kashmir. *Journal of Loss and Trauma*, 26(3), 287—297. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1739367>
11. Diener, E., Oishi, S., Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253—260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
12. Diener, E., Inglehart, R., Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112, 497—527. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
13. Eckert, H., Paschke, P., Wirthwein, L., Steinmayr, R. (2025). Development of subjective well-being in adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Education*, 10, Article 1485289. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1485289>
14. Faturachman, F., Putri, L.S., Minza, W.M. (2022). Deploying an optimism model on the end of the COVID-19 pandemic. *Jurnal Psikologi*, 49(3), 298—319. <https://doi.org/10.22146/jpsi.73964>
15. Felaco, C., Parola, A. (2022). Subjective well-being and future orientation of NEETs: Evidence from the Italian sample of the European social survey. *Social Sciences*, 11(10), Article 482. <https://doi.org/10.3390/socsci11100482>
16. Humphrey, A., Forbes-Mewett, H. (2025). The national identity, security, future hope and wellbeing of young people living in the unrecognised state of Transnistria. *Ethnopolitics*, 24(5), 522—538. <https://doi.org/10.1080/17449057.2024.2364313>
17. Marquez, J., Taylor, L., Boyle, L., Zhou, W., De Neve, J.E. (2024). Child and adolescent well-being: Global trends, challenges and opportunities. In: *World Happiness Report Report-2024*. Sustainable Development Solutions Network. URL: <https://www.worldhappiness.report/ed/2024/child-and-adolescent-well-being-global-trends-challenges-and-opportunities> (viewed: 15.11.2025).
18. Neugebauer, M., Patzina, A., Dietrich, H., Sandner, M. (2024). Two pandemic years greatly reduced young people's life satisfaction: Evidence from a comparison with pre-COVID-19 panel data. *European Sociological Review*, 40(5), 872—886. <https://doi.org/10.1093/esr/jcad077>
19. Rahman, I.U., Zeb, H., Mansha, S., Shah, M.I. (2025). Exploring the association between sense of meaning in life, life satisfaction and resilience among adults aged 18—22 years. *The Critical Review of Social Sciences Studies*, 3(1), 887—897. <https://doi.org/10.59075/d43aan48>
20. Rudolf, R. (2024). Predictors of adolescent well-being around the globe: Are students from Confucian East Asia different? *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1446301. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1446301>
21. Sirgy, M.J. (2021). Effects of goals on wellbeing. In: M.J. Sirgy (Ed.), *The Psychology of Quality of Life Wellbeing and Positive Mental Health* (pp. 283—305). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-71888-6_13
22. Vujčić, M.T., Brajša-Žganec, A., Franc, R. (2019). Children and young peoples' views on well-being: A qualitative study. *Child Indicators Research*, 12(3), 791—819. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9559-y>
23. Wąsowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 647975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647975>
24. Yalim, A.C., Chapple, R. (2023). Meanings of resilience and mental health in a refugee context: Voices of Syrian refugees. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 33(3), 186—201. <https://doi.org/10.1080/15313204.2023.2173694>

Информация об авторах

Марина Алексеевна Егорова, кандидат педагогических наук, профессор кафедры педагогической психологии имени профессора В.А. Гуружапова, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0716-6858>, e-mail: egorovama@mgppu.ru

Анастасия Александровна Сердюк, аспирант кафедры психологии развития имени профессора Л.Ф. Обуховой, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, старший преподаватель кафедры психологии Приднестровского государственного университета имени Т.Г. Шевченко (ПГУ), Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9632-9606>, e-mail: nastusha30_07@mail.ru

Information about the authors

Marina A. Egorova, Candidate of Science (Psychology), Professor, Department of Pedagogical Psychology named after Professor V.A. Guruzhapov, Faculty of Psychology of Education, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0716-6858>, e-mail: egorovama@mgppu.ru

Anastasia A. Serdiuk, postgraduate student of the Department of Developmental Psychology named after Professor L.F. Obukhova, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia; Lecturer at the Department of Psychology, Pridnestrovian State University n. after T.G. Shevchenko (PSU), Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9632-9606>, e-mail: nastusha30_07@mail.ru

Поступила в редакцию 25.06.2025

Поступила после рецензирования 26.11.2025

Принята к публикации 10.12.2025

Опубликована 30.12.2025

Received 2025.06.25

Revised 2025.11.26

Accepted 2025.12.10

Published 2025.12.30