

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь сепарационного статуса и уровня субъективного
благополучия и жизненной удовлетворенности у студентов
гуманитарных и технических специальностей**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 244 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Бугаевой Анны Александровны

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

Т.В. Хуторянская

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сепарация - очень важный период в жизни человека, так как на этом этапе идет полным ходом формирование жизненных ценностей, установок, также становится актуальной потребность в самореализации. На данном этапе крайне важным становится психологическая обособленность, отделение от родителей. Психологическая сепарация – достаточно сложное и противоречивое явление, которое включает в себя несколько важных компонентов – физическое обособление, а также эмоциональную, когнитивную и поведенческую независимость.

Проблема психологической сепарации от родителей достаточно давно вызывает интерес у психологов разных стран. Сепарация – это понятие гораздо более широкое, нежели физическое отделение ребенка от родителей. Гораздо большее значение имеет процесс психологической сепарации, где ребенок проявляет свободу в мыслях, действиях и способность брать ответственность на себя за свои поступки и жизнь в целом.

Объект исследования: личностная сфера студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь сепарационного статуса и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности у студентов гуманитарных и технических специальностей.

Цель исследования: выявить взаимосвязь сепарационного статуса и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности у студентов гуманитарных и технических специальностей.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по теме исследования.
2. Определить сепарационный статус и уровень субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности у студентов.
3. Установить значимость различий в сепарационном статусе уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности между

студентами гуманитарных и технических специальностей, а также у студентов разных возрастных групп.

4. Выявить взаимосвязь сепарационного статуса и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности у студентов гуманитарных и технических специальностей, а также у студентов разных возрастных групп.

5. Разработать рекомендации для студентов по благополучному прохождению сепарации

Гипотезы исследования:

1. Существуют значимые различия в сепарационном статусе и уровне жизненной удовлетворенности между студентами гуманитарных и технических специальностей, а также между студентами разных возрастных групп.

2. Существуют значимые корреляционные взаимосвязи между сепарационным статусом и уровнем жизненной удовлетворенности у студентов гуманитарных и технических специальностей, а также между студентами разных возрастных групп.

Научная новизна работы заключается в том, что установлена значимость различий между показателями сепарации и субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности у студентов гуманитарных и технических специальностей, а также между студентами разных возрастных групп. Также выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между данными показателями.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов в рамках психологического консультирования и практических занятиях по психологии.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения. В первой главе представлены результаты теоретического исследования по проблеме взаимосвязи сепарационного статуса и уровня

субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности у студентов. Вторая глава посвящена организации и методикам исследования. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам проведенного исследования. Список литературы состоит из 45 источников.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические основы исследования взаимосвязи сепарационного статуса и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности у студентов» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. «Понятие сепарации и ее роль в детско-родительских отношениях». И.А. Марченко определяет сепарацию как продолжительный и устойчивый процесс выхода из-под опеки родителей, а также уменьшения всех форм зависимостей и формирования собственных жизненных взглядов. Е.А. Бабыкина говорит о сепарации как о процессе, представляющем собой последовательный этап становления самостоятельной и независимой личности человека на основе его отделения от семьи.

А. А. Дитюк представляет сепарацию как психологическое отделение обоюдного значимых субъектов друг от друга, в итоге происходит преобразование отношений в положительную сторону и проявление большей взаимной когнитивной, эмоциональной и поведенческой независимости от партнера. В результате сепарации происходят изменения отношений, такие как: физический разрыв и трансформация эмоциональных отношений между родителем и ребенком. М. Малер, которая рассматривала «сепарацию» явление, которое означает психологическое отделение ребенка от матери с целью развития автономии.

2. «Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие». По мнению А. Маслоу, высшая цель существования человека – его самоактуализация, которая может быть достигнута при полной реализации личности, раскрытии талантов и умений. В.С. Агапов, П.П. Фесенко и К. Рифф, соотносят психологическое благополучие отдельно

взятого человека с его личными особенностями: его внутренним миром, текущий настрой, взаимоотношения с окружающими, личностный рост, ощущение счастья. Шестифакторная модель психологического благополучия, предложенная К. Рифф ложится в основу исследований во многих странах мира.

По определению Р. М. Шамянова, под субъективным благополучием понимается эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессам, имеющим важное для него значение с точки зрения усвоенных нормативно-ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, выражающееся в удовлетворенности ею, ощущении счастья. Основные компоненты - это баланс эмоций, удовлетворенность собой и жизнью в целом.

3. «Проблема взаимосвязи сепарации и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности в современных психологических исследованиях». В отечественной психологии тема взаимосвязи сепарации и благополучия изучается не так давно, а повышение интереса к проблеме связывается с рядом исследований конкретных авторов. Говоря о современной молодежи, исследователи отмечают феномен удлиненного периода взросления, получивший название «emerging adulthood». Это связано с увеличением срока обучения, экономической зависимостью от родителей, откладыванием момента вступления в брак и рождения детей.

Данные опросов 2025 года говорят нам о том, что около 64% молодых людей в возрасте 25-35 лет считают, что они не достигли полной психологической сепарации от родителей. При этом незавершенная сепарация негативно влияет на построение собственных семейных отношений и карьерное развитие. Согласно современным исследованиям, незавершенная психологическая сепарация может проявляться в возрасте 40-50 лет и даже позже, создавая препятствия для полноценной самореализации

личности. Согласно исследованиям 2025 года, средний возраст, когда человек становится по-настоящему финансово-независимым – 26,7 лет. 10 лет назад данный возраст был на отметке 24 лет.

Во второй главе – «Эмпирическое исследование взаимосвязи сепарационного статуса и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности у студентов» мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

База исследования: исследование проводилось на базе СГУ им. Н.Г. Чернышевского и СГТУ имени Ю.А. Гагарина.

Общая выборка составляет 70 испытуемых, средний возраст которых 36,1 лет, из них – 53 женщины и 17 мужчин. Выборкой для первой группы исследования стали студенты гуманитарных специальностей. Выборку составили 35 респондентов: 28 женщин и 7 мужчин, средний возраст – 36,9 лет. Во вторую группу вошли студенты технических специальностей. В группу вошли 35 респондентов: 25 женщин 10 мужчин, средний возраст – 35,6 лет. В разрезе возрастных групп: 18-35 лет – 32 человека, 36-55 лет – 38 человек.

Предварительной процедурой перед применением критериев, выявляющих значимость, а также корреляционные связи изучаемых параметров была осуществлена проверка на нормальность распределения. В соответствии с результатами проверки были подобраны и проведены дальнейшие методы статистической обработки данных.

Был изучен и проанализирован теоретический психолого-педагогический и социальный литературный материал по теме исследования. Были проанализированы подходы к определению сущности понятий «сепарация», «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие», а также рассмотрены особенности этапов сепарации.

В ходе проведения исследования были выявлены особенности сепарации и психологического благополучия среди студентов, а также установлена значимость различий сепарационного статуса и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности студентов гуманитарных и технических специальностей, а также у студентов разных возрастных групп. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи сепарационного статуса и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности студентов гуманитарных и технических специальностей, а также у студентов разных возрастных групп.

Результаты проведенного исследования привели к разработке психолого-педагогических рекомендаций по благополучному прохождению сепарации у студентов.

Рекомендации для студентов по благополучному прохождению сепарации

1. Финансовая независимость — полный отказ от денежной поддержки родителей или создание четкого плана по достижению финансовой автономии с конкретными сроками.

2. Установление режима коммуникации — определение комфортной частоты и продолжительности общения с родителями. Например, звонки 1-2 раза в неделю вместо ежедневных.

3. Самостоятельное принятие решений — практика принятия решений без консультации с родителями, начиная с менее значимых вопросов. Нужно также учиться «одобрять» и обосновывать, прежде всего, для себя собственные решения.

4. Физическое пространство — создание собственного жилого пространства, даже если это временное решение или съемное жилье.

5. Информационное ограничение — осознанное решение детей, какой информацией они готовы делиться с родителями о своей жизни в целом.

6. Осознание своих истинных стремлений и ценностей. Фокус должен быть исключительно на себе.

7. Определить цели на будущее. Когда видишь будущее, на прошлое остается мало места.

8. Не позволять в отношениях манипуляции. Нужно прекращать коммуникацию при любых попытках вызвать оппонентом чувство вины, долга, гнева.

9. Не искать оправдания поступкам родителей. Ваше благополучие должно быть в приоритете.

10. Исследование триггеров. Нужно научиться отслеживать конкретные ситуации, которые выводят из эмоционального равновесия при контакте с родителями или нужна особая потребность в родительском одобрении.

В **заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили взаимосвязь сепарации и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности студентов ВУЗов гуманитарных и технических специальностей.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования, методы описательной статистики и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические и социальные литературные источники по теме исследования.

В ходе проведения исследования были определены особенности сепарации, уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности студентов ВУЗов гуманитарных и технических специальностей. Также в процессе применения методов математической

обработки данных была установлена значимость различий по средним значениям показателей сепарации, субъективного благополучия и индекса жизненной удовлетворенности у студентов ВУЗов гуманитарных и технических специальностей, а также разных возрастных групп. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи сепарации и уровня субъективного благополучия и жизненной удовлетворенности среди студентов гуманитарных и технических специальностей, а также разных возрастных групп.

Результаты проведенного исследования обусловили разработку рекомендаций для студентов по благополучному прохождению сепарации.

В качестве дальнейших научных изысканий видим перспективным направлением разработку и апробирование программ, нацеленных на повышение уровня сепарации у студентов.