



# Resistance to uncertainty and the degree of actual feeling of loneliness as factors of adaptation of a first-year student to study at a university

O. N. Sakovskaya<sup>1</sup>

<sup>1</sup>P. G. Demidov Yaroslavl State University, Yaroslavl, Russian Federation

DOI: 10.18255/1996-5648-2024-2-298-305

Research article

Full text in Russian

A person's experience of uncertainty and loneliness is an existential topic that attracts the attention of researchers long before psychology was formed into an independent science. The issues of studying the states of uncertainty and loneliness are relevant at the present time. Note that despite the stability or turbulence of social processes, there are periods in every person's life in which uncertainty and loneliness will be present a priori. Such periods include the time of adaptation of a first-year student to study at a university. The article presents the results of a study of patterns describing the connectedness of the processes of experiencing loneliness and uncertainty in first-year students studying in the first year of P.G. Demidov YarSU. It is proved that these two processes are inextricably linked both with each other and with the adaptation of a first-year student at a new stage of his life: the transition to higher education, the success of which largely depends on a person's ability to cope with the impact of uncertainty and loneliness on him, which, in turn, are almost always present at this stage.

**Keywords:** uncertainty; loneliness; adaptation; personality; university studies; freshman; existential psychology

## INFORMATION ABOUT AUTHORS

Sakovskaya, Olga N. | E-mail: [orisona@gmail.com](mailto:orisona@gmail.com)  
Cand. Sc. (Psychology)

**Acknowledges:** The collection of empirical data was carried out jointly with O. A. Bushueva, a 3rd year student of the Faculty of Psychology.



## Устойчивость к неопределенности и степень актуального ощущения одиночества как факторы адаптации студента-первокурсника к обучению в вузе

О. Н. Саковская<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, Ярославль, Российская Федерация

DOI: 10.18255/1996-5648-2024-2-298-305  
УДК 159.99

Научная статья  
Полный текст на русском языке

Переживание личностью неопределенности и одиночества является экзистенциальной темой, привлекавшей к себе внимание исследователей задолго до оформления психологии в самостоятельную науку. Актуальны вопросы исследования состояний неопределенности и одиночества и в настоящее время. Отметим, что, несмотря на стабильность или турбулентность социальных процессов, в жизни каждого человека есть периоды, в которых неопределенность и одиночество будут присутствовать априори. К таким периодам относится время адаптации первокурсника к обучению в вузе. В статье приводятся результаты исследования закономерностей, описывающих связанность процессов переживания одиночества и неопределенности у студентов, обучающихся на первом курсе ЯрГУ им. П. Г. Демидова. Доказано, что эти два процесса неразрывно связаны как между собой, так и с адаптацией первокурсника на новом этапе его жизни – переходе к обучению в вузе, успешность которой во многом зависит от способности человека справляться с воздействием на него неопределенности и одиночества, практически всегда присутствующих на данном этапе.

**Ключевые слова:** неопределенность; одиночество; адаптация; личность; обучение в вузе; первокурсник; экзистенциальная психология

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Саковская, Ольга Николаевна | E-mail: [orisona@gmail.com](mailto:orisona@gmail.com)  
Кандидат психологических наук, доцент кафедры  
психологии труда и организационной психологии

**Благодарности:** Сбор эмпирических данных выполнен совместно с О. А. Бушуевой – студенткой 3 курса факультета психологии.

**Введение.** Неопределенность и одиночество – эти два состояния в той или иной степени испытывал каждый человек и каждый воспринимал их по-своему. Одни скажут, что период, который сопровождался данными переживаниями, был самым тяжелым в их жизни, другие же, в свою очередь, будут утверждать, что, благодаря этому этапу, они смогли лучше понять себя, разобраться в том, кто они есть на самом деле.

Исследование таких сложных психологических состояний человека, как одиночество и неопределенность, имеет длительную историю. Еще в древние времена философы и ученые поднимали в своих трудах проблему одиночества, изучали феномен неопределенности. Так и сейчас данный вопрос не утратил своей актуальности. Следует отметить, что исследователи до сих пор не смогли прийти к единому мнению относительно содержания данных конструктов, в связи с чем наблюдается необходимость продолжения их исследования.

В нашей работе мы будем говорить о толерантности к неопределенности и переживании одиночества в рамках протекания вузовской адаптации у студентов первого курса, ведь для них эти переживания являются особенно важными и актуальными. Отметим, что многие авторы изучали взаимосвязи между одиночеством и адаптацией или между неопределенностью и адаптацией. Все три процесса в одном исследовании связывали реже. Научная актуальность и новизна представленного в этой статье исследования состоит в том, что предметом выступали возможные корреляции между устойчивостью к неопределенности, переживанием одиночества и адаптированностью к обучению в вузе у студентов-первокурсников.

**Постановка проблемы исследования.** На протяжении 11 лет ребёнок посещает школу. Он растёт в ней физически и духовно, в ней он формирует свои взгляды и установки. Так или иначе у него есть устоявшийся мир, в котором он существует долгие 11 лет. Но ничто не длится вечно. Ребёнок становится взрослым и приходит время выпускаться из школы. Старшеклассники реагируют на это событие по-своему: одни с предвкушением ждут этого момента, желая скорее окунуться во взрослую жизнь студента; другие с тревогой думают о моменте окончания привычного существования. Их пугает мысль кардинальности грядущих изменений. Чувство тревоги и страха перед переменами возникает ещё до непосредственного погружения школьника в процесс адаптации. Уже в старших классах юноши и девушки начинают задумываться о своём будущем, об условиях, с которыми они столкнутся в новом учебном заведении. Приходит осознание, что процесс адаптации (привыкания, вживания) в новую среду будет зависеть от коммуникативных навыков. Чем сильнее они развиты, тем легче пройдет процесс адаптации в группе. Но адаптация в вузе бывает не только общественной. В университетах существует своя отдельная структура и система правил, которые совсем не похожи на школьные. Выпускникам школ приходится привыкать к новому построению образовательного процесса, развивать навыки самообразования, саморегуляции, самоорганизации. Данный процесс обозначается как познавательная адаптация. Пред-

полагается, что успешность и общественной, и познавательной адаптации напрямую связана с толерантностью к неопределенности и субъективной степенью ощущения одиночества.

В рамках адаптации неопределенность является достаточно очевидным фактором воздействия. Возникая вследствие нехватки информации о происходящем, она сопровождает первокурсника на первых порах его обучения в вузе.

В нашей работе мы будем говорить о таком понятии, как толерантность (устойчивость) к неопределенности. Первой о толерантности к неопределенности написала польско-австрийский психолог Эльзе Френкель-Брун-свик в 1949 году в своей работе «Толерантность к неопределенности как личностная характеристика» [1]. В ней она дала характеристику личности с высоким уровнем интолерантности к неопределенности, т. е. личности, которая стремится принимать все решения, основываясь на крайностях, деля все на «черное» и «белое», делая это поспешно, не стремясь получить дополнительной информации перед принятием решения.

Дополнил и расширил устойчивости С. Бохнер. В своих трудах он выделил ряд характеристик, относящихся к толерантности к неопределенности. Ими стали авторитаризм, догматизм, ригидность, закрытость к новому, наличие этнических предрассудков, низкая креативность, тревожность, склонность к экстрапунитивным реакциям, агрессивность [2]. Вместе с этим С. Бохнер описывает интолерантность к неопределенности, рассматривая ее как феномен, при котором человек склонен видеть опасность, угрозу в различных ситуациях неопределенности.

В рамках адаптации неопределенность может быть даже полезна. Так, Т. В. Корнилова в своем исследовании установила взаимосвязь между более высокой успеваемостью обучающихся в вузе и низким уровнем стремления к ясности, т. е. высокими показателями интолерантности к неопределенности [3]. Рассуждая о данных результатах, мы можем предположить наличие такой связи из-за стремления преодолеть чувство неопределенности посредством приобретения новых знаний, что положительно сказывается на общей успеваемости учащихся.

Что же касается одиночества, то традиционно его определяют как переживание, возникающее вследствие неудачного взаимодействия с коллективом, с отсутствием близких связей внутри него.

Уильям А. Садлер и Томас Б. Джонсон в своей статье «От одиночества к аномии» настаивали на том, что одиночество никаким образом не может быть приравнено к физической изолированности человека, так как изоляция не всегда имеет негативный характер. Далеко не все люди, находясь одни, испытывают мучительные переживания и желание скорее оказаться в обществе людей. Многие находят в такой уединенности возможность для разного рода положительной деятельности. Например, для саморефлексии, саморазвития [4, с.27].

Проявление позитивного одиночества в рамках адаптации описал И. М. Слободчиков. Данное состояние он назвал «адаптивным одиночеством».

---

Переходя к новой ступени своей жизни, подросток сталкивается с незнакомой ему обстановкой, незнакомыми людьми. Ему необходимо определиться со своим местом в новой обстановке. В этом непрестом состоянии неизвестности, чтобы справиться со всеми переживаемыми им эмоциями, подростку необходима возможность обдумать, ненадолго «спрятаться» от окружающих. Подобную психоэмоциональную защиту способно обеспечить состояние (переживание), которое И. М. Слободчиков назвал «адаптивным одиночеством» [5–6]. Данное переживание главным образом обеспечивает защиту от стрессового воздействия, оказываемого на подростка, позволяет взять «паузу» и проанализировать происходящее вокруг, приспособиться к изменившимся условиям окружающей среды.

Важно отметить, что И. М. Слободчиков называет «адаптивное одиночество» психологической нормой, свойственной почти каждому студенту. И в рамках этой нормы данное переживание должно стабилизироваться к концу процесса адаптации. Если же этого не происходит, то переживание одиночества переходит в характеристику дезадаптации, что свидетельствует о двойственности данного явления.

Согласно Р. Н. Либертас и С. В. Смирновой в процессе адаптации человеку необходимо приспособиться к новой окружающей обстановке, суметь встроиться в нее, т. е. ему необходимо измениться в ответ на изменения среды. Этот процесс авторы называют аутопластической адаптацией. Данное переживание может ощущаться человеком как опасное и, стремясь, защитить себя от чувств, он может «убегать» от самого себя, стремиться любыми способами преодолеть неприятные переживания и эмоции. Вследствие этого человек, пытаясь обезопасить внешний мир, теряет связь с внутренним, и одиночество, которое ранее могло не ощущаться, начинает восприниматься как острая проблема [7].

Если же говорить об остром переживании одиночества, то здесь может идти речь о восприятии окружающей среды как враждебной, непонятной, может ощущаться своя ненужность в ней. В данном контексте А. А. Любякин связывает одиночество с «недостаточным адаптационным потенциалом личности, низкой стрессоустойчивостью» [8] и т. д. В процессе адаптации, как считает автор, человек приобретает необходимые психологические механизмы и компоненты личности, и именно от их развитости, их характеристик и будет зависеть возникновение (или не возникновение) одиночества.

Как мы видим, процесс адаптации неразрывно связан с переживанием одиночества и неопределенности. Данные чувства могут как облегчать протекание адаптации (в случае позитивного одиночества – желания побыть наедине с самим собой; адаптивного одиночества), так и сопровождать или даже быть причиной дезадаптации.

**Категориальный аппарат исследования.** *Цель* данного исследования состоит в установлении взаимосвязи между уровнем толерантности к неопределенности, переживанием одиночества и вузовской адаптацией, а также в поиске качественных различий в проживании периода адаптации в зависимости от уровня толерантности к неопределенности.

**Объект** исследования: толерантность к неопределенности.

**Предмет** исследования: переживание одиночества и успешность протекания процесса адаптации у студентов с различным уровнем выраженности толерантности к неопределенности.

Нами была выдвинута **гипотеза**: существует взаимосвязь между уровнем толерантности к неопределенности, переживанием одиночества и уровнем вузовской адаптации.

**Методическое обеспечение исследования.** В ходе исследования было использовано 3 психодиагностические методики опросного типа:

1. Опросник «Шкала толерантности к неопределенности» (Д. МакЛейн (адапт. Луковицкой));
2. Методика «Адаптированность студентов в вузе» (Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова);
3. Опросник «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев).

Нами был проведен интеркорреляционный анализ с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена, на основе которого мы получили матрицу интеркорреляций.

Выборка: 100 студентов, обучающихся на первом курсе ЯрГУ и других вузов России.

**Результаты исследования.** По итогам обработки данных, полученных с помощью опросников, была составлена сводная таблица результатов. Методами описательной статистики и интеркорреляционного анализа были выявлены значимые связи между переменными исследования (см. табл. 1).

Анализ показал наличие положительной взаимосвязи между показателем толерантность к неопределенности (ТН) и показателями адаптированности на высоком уровне значимости ( $p < 0,001$ ). Большой уровень ТН тесно связан с более высокой адаптированностью. Адаптация – это, пожалуй, один из самых ярких примеров встречи с неопределенностью. Особенности вузовской адаптации состоят в том, что бывшие школьники приходят в студенческую жизнь, практически ничего не зная о том, что их ждет. Эта нехватка информации является причиной переживания неопределенности.

Если говорить о взаимосвязи толерантности к неопределенности и одиночества, то здесь мы видим наличие слабой отрицательной взаимосвязи с общим переживанием одиночества. Большой уровень ТН связан с меньшим переживанием одиночества. Наличие этой связи мы обуславливаем тем, что одиночество и неопределенность – это два состояния, которые сопровождают первокурсника в первое время его обучения в вузе и являются нормативными.

Мы установили наличие отрицательной взаимосвязи между «адаптированностью к учебной группе» и «общим переживанием одиночества» ( $r_s = -0,39$ ;  $p < 0,001$ ).

## Коэффициенты корреляции между переменными исследования

Переменные исследования	Отношение к новизне	Отношение к сложным задачам	Отношение к неопределенным ситуациям	Предпочтение неопределенности	Толерантность к неопределенности	Адаптированность к учебной группе	Адаптированность к учебной деятельности	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Отношение к новизне	1,00									
Отношение к сложным задачам	0,49***	1,00								
Отношение к неопределенным ситуациям	0,52***	0,70***	1,00							
Предпочтение неопределенности	0,65***	0,77***	0,83***	1,00						
Толерантность к неопределенности	0,71***	0,80***	0,82***	0,62***	1,00					
Адаптированность к учебной группе	0,95***	0,43***	0,47***	0,52***	0,35***	1,00				
Адаптированность к учебной деятельности	0,84***	0,41***	0,43***	0,43***	0,37***	0,49***	1,00			
Общее переживание одиночества	0,75***	-0,18	-0,26**	-0,20*	-0,21*	-0,39***	-0,28**	1,00		
Зависимость от общения	0,68***	0,10	-0,02	-0,02	0,08	0,01	-0,04	0,09	1,00	
Позитивное одиночество	0,82***	-0,14	-0,13	-0,09	-0,18	0,09	0,00	0,07	-0,45***	1,00

Примечание. Критические значения коэффициентов корреляции для объема выборки  $n=100$   
0,2 – корреляции на уровне значимости  $p<0,05$  \*  
0,26 – корреляции на уровне значимости  $p<0,01$  \*\*  
0,32 – корреляции на уровне значимости  $p<0,001$  \*\*\*

Также выявлена отрицательная взаимосвязь между «общим переживанием одиночества» и «адаптированностью к учебной деятельности» ( $r_s = -0,26$ ;  $p<0,01$ ). Меньший уровень переживания одиночества тесно связан с более высокой адаптированностью. Если с первым случаем все достаточно понятно, то во втором мы можем говорить о переживании одиночества, связанном с непониманием. Первокурсник, не зная, как проходят занятия, какие к нему будут предъявляться требования, может ощущать одиночество

от незнания, к кому обратиться за помощью, где найти необходимую информации. Это переживание может быть, даже если у человека нет социального одиночества.

### **Выводы**

1. В ходе проведения корреляционного анализа была установлена взаимосвязь между толерантностью к неопределенности и переживанием одиночества и адаптацией;

2. Высокий уровень адаптированности и к учебной группе, и к учебной деятельности отмечается у студентов с позитивным отношением к новизне;

3. Способность позитивно переживать одиночество отмечается у студентов с позитивным отношением к новизне;

4. Позитивное отношение к новизне является базовым фактором для нормативно-адекватного проживания процесса вузовской адаптации первокурсником.

Подводя итоги проделанной работы, хочется еще раз отметить всю многогранность и глубину изученных явлений. Нами была рассмотрена и исследована лишь небольшая часть их составляющей.

По мере выполнения поставленных нами цели и задач мы смогли установить, что эти два процесса неразрывно связаны как между собой, так и с адаптацией первокурсника на новом этапе его жизни – переходе к обучению в вузе, успешность которой во многом зависит от способности человека справляться с воздействием на него неопределенности и одиночества, практически всегда присутствующих на данном этапе.

### **Ссылки**

1. Frenkel-Brunswick E. Tolerance towards ambiguity as a personality variable // *American Psychologist*. 1949. Vol. 3. P. 268

2. Bochner S. Defining intolerance of ambiguity // *Psychological Record*. 1965 . Vol. 15. P. 393–400.

3. Корнилова Т. В. Ригидность, толерантность к неопределенности и креативность в системе интеллектуально-личностного потенциала человека // *Вестник Московского государственного университета*. 2013. № 4. С. 36–47.

4. Садлер Уильям А., Джонсон Томас Б. От одиночества к аномии // *Лабиринты одиночества* / под ред. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. С. 21–52.

5. Слободчиков И. М. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // *Психологическая наука и образование*. 2005. № 4. С. 71–77.

6. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества // *Психологическая наука и образование*. 2007. № 3. С. 27–34.

7. Либертас Р. Н., Смирнова С. В. Переживания чувства одиночества в структуре адаптационного потенциала личности // *МНИЖ*. 2020. № 5-3. DOI 10.23670/IRJ.2020.95.5.121

8. Любякин А. А., Бердюгина О. Г., Дубинина Н. О. Исследование субъективного ощущения одиночества и адаптивности у студентов // *Педагогическое образование в России*. 2018. № 9. С. 101–107. DOI 10.26170/po18-09-14.