

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-5-17>

УДК 159.9:378

Ольга ІГУМНОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-4758-2082>

e-mail: ihumnovao@khmnu.edu.ua

Ірина КРАВЧЕНКО

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет

e-mail: irina2003photo@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ САМОТНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

У статті досліджено психологічні особливості впливу самотності на навчальну успішність студентів. У вибірку увійшли 30 студентів Хмельницького національного університету. Використано шкалу DASS-21 для оцінки емоційного стану, UCLA Loneliness Scale для вимірювання самотності, Монреальський когнітивний тест для оцінки когнітивної активності та Academic Motivation Scale для вивчення навчальної мотивації. Виявлено, що високий рівень самотності пов'язаний із підвищеною тривожністю, зниженням когнітивної концентрації та демотивацією. Результати можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки студентів.

Ключові слова: самотність, емоційний стан, когнітивна активність, навчальна мотивація, студентська успішність, психоемоційне здоров'я.

Olga IGUMNOVA, Irina KRAVCHENKO

Khmelnitskyi National University

PSYCHOLOGICAL IMPACT OF LONLINESS ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMACE

The article presents a summary of the results of research into the links between loneliness and student academic performance. Loneliness is considered to be a mental state that develops as a result of insufficient social support and limited interpersonal contacts. For students, such manifestations are accompanied by emotional tension, decreased cognitive activity, and uneven academic engagement. In the modern educational environment, which combines intense workloads, autonomous learning, and changes in social interaction formats, this condition is becoming increasingly common. The aim of the study was to identify the relationships between the level of loneliness, emotional manifestations, cognitive activity, and academic motivation of students. The empirical part is based on the results of a survey of 30 people using standardised methods: DASS-21, UCLA Loneliness Scale, Montreal Cognitive Assessment, and Academic Motivation Scale. The collected data made it possible to form an integrated picture of the psychological state of the participants and to determine the interdependencies between the variables under study. The results indicate the prevalence of emotional tension among students and increased anxiety in cases of increased loneliness. A decrease in concentration and information processing speed was observed in students with high loneliness scores, accompanied by instability in academic motivation and a shift in focus from internal to external motives. Correlation analysis confirmed stable links between loneliness and

emotional manifestations, as well as between loneliness and a decrease in academic interest. These results indicate that loneliness can affect academic performance through emotional vulnerability and uneven cognitive engagement.

Keywords: loneliness, emotional state, cognitive activity, academic motivation, student achievement, psycho-emotional health.

Стаття надійшла до редакції / Received 12.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 07.12.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Самотність у студентському віці постає як значущий психічний стан, що впливає на емоційну рівновагу, когнітивну активність і результативність навчальної діяльності. Перехід до самостійного життя, зміна соціального оточення, високі навчальні вимоги та дистанційні форми комунікації спричиняють підвищення відчуття ізольованості серед студентів [1, с. 137]. Самотність не лише супроводжується переживанням емоційної відчуженості, а й знижує рівень пізнавальної активності, концентрації уваги, що безпосередньо позначається на навчальній успішності. Психологічна наука розглядає феномен самотності як емоційно-когнітивний стан, який формується унаслідок порушення міжособистісних зв'язків і нереалізованої потреби у соціальній підтримці [6, с. 4]. З огляду на актуальність проблеми, важливим завданням стає виявлення специфіки впливу самотності на навчальну діяльність у контексті емоційного, когнітивного та мотиваційного функціонування студентів.

Аналіз досліджень та публікацій

Питання психологічних наслідків самотності в юнацькому віці привертало увагу як українських, так і зарубіжних дослідників. У працях Л. Магдисюк та І. Притки підкреслюється взаємозв'язок самотності з особистісними характеристиками та рівнем емоційної стабільності, а також наголошується на її впливі на соціальну адаптацію студентів [1, с. 139]. Дослідження С. Мащак і І. Бовтач засвідчили, що підвищена тривожність і самотність у студентів негативно корелює з академічною успішністю, а емоційне виснаження є предиктором зниження навчальної мотивації [2, с. 37]. Подібні результати наведено у матеріалах Києво-Могилянської академії, де підкреслено взаємозалежність між рівнем тривожності, стресостійкості й ефективністю засвоєння навчального матеріалу [3].

У міжнародному контексті С. Фейрламб та С. Бісачо описують феномен «екзистенційної ізоляції» як основу для формування самотності в академічному середовищі, що обмежує здатність до

ефективного навчання та соціальної взаємодії [6, с. 9]. Результати дослідження К. Малакджиоглу вказують на прямий зв'язок між емоційною самотністю, відчуттям стресу й академічним вигоранням у студентів медичних університетів після пандемії COVID-19 [8, с. 5]. Дослідження З. Лан, Х. Лю, Х. Хуан, Ф. Ден, Дж. Лі доводять, що підтримка однолітків пом'якшує вплив навчального навантаження на відчуття самотності, водночас зменшуючи ризик зниження академічної ефективності [9, с. 4620]. Результати дослідження підтверджують положення Дж. Качіоппо та Е. Пеплоу про те, що студенти з високим рівнем самотності демонструють підвищену тривожність, емоційну вразливість, зниження когнітивної концентрації та внутрішньої мотивації. Дане узгодження дозволяє стверджувати, що самотність є значущим предиктором навчальної успішності, вплив якого опосередковано емоційним станом і когнітивною активністю, що відображає універсальні закономірності психологічного впливу соціальної ізоляції [7, с. 219].

Незважаючи на значну кількість досліджень, залишаються недостатньо висвітленими питання, пов'язані з узагальненим аналізом взаємозв'язків між самотністю, емоційним станом, когнітивною активністю та навчальною мотивацією студентів. Більшість наукових робіт фокусуються лише на окремих змінних, не враховуючи їх системної взаємодії, що зумовлює потребу у комплексному психологічному дослідженні зазначеної проблеми.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у комплексному дослідженні психологічних детермінат впливу самотності на навчальну успішність студентів та розробці рекомендації щодо підтримки студентів і підвищення їх навчальної успішності.

Виклад основного матеріалу

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей впливу самотності на навчальну успішність студентів. Вивчення взаємозв'язків між рівнем самотності, емоційним станом, когнітивною активністю та навчальною мотивацією дозволило визначити механізми, через які соціальна ізоляція може позначатися на ефективності засвоєння навчального матеріалу. Застосування стандартизованих психологічних методик забезпечило об'єктивність та порівнянність результатів між учасниками вибірки.

Організація дослідження включала формування репрезентативної вибірки студентів, підготовку інструкцій для

учасників, дотримання етичних стандартів та забезпечення конфіденційності отриманих даних. Комплексний підхід до вимірювання емоційного стану, когнітивної активності, відчуття самотності та навчальної мотивації дозволило отримати цілісну картину психологічного профілю студентської молоді та виявити ключові аспекти, що впливають на їх академічні досягнення.

Дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету серед студентів різних курсів і спеціальностей гуманітарного та технічного профілю. Загальна вибірка склала 30 осіб, серед яких 18 жінок і 12 чоловіків віком від 17 до 22 років. За курсами навчання розподіл виглядав так: 1 курс – 6 осіб, 2 курс – 8 осіб, 3 курс – 10 осіб, 4 курс – 6 осіб. Така вибірка дозволила простежити відмінності у рівнях емоційного стану, самотності, когнітивної активності та навчальної мотивації залежно від етапу навчання у вищому закладі освіти.

Дослідження здійснювалося у кілька етапів. На початковому етапі студентам було запропоновано взяти участь у тестуванні на добровільній основі, із попереднім роз'ясненням мети, умов проведення та гарантією повної анонімності результатів. Кожен учасник надавав інформовану згоду на участь у дослідженні. Етичні норми було дотримано згідно з принципами Конвенції Ради Європи про права людини та біомедицину. Збір даних відбувався у спокійній атмосфері, у стандартних умовах навчального середовища, що сприяло об'єктивності результатів.

Для збору емпіричних даних використовувалися стандартизовані методики, які дозволяють комплексно оцінити емоційний стан, рівень самотності, когнітивну активність і навчальну мотивацію студентів. Зокрема, «Шкала депресії, тривоги та стресу», DASS-21 (методика містить 21 твердження, що оцінюють інтенсивність емоційних станів за трьома шкалами та дозволяє оцінити загальний емоційний фон студентів у період навчального навантаження); «Loneliness Scale», версія 3, UCLA (методика оцінює сприйняття соціальної ізоляції, кількість і якість міжособистісних контактів, а також внутрішнє ставлення до самотності); «Монреальський когнітивний тест», MoCA (дозволяє провести оцінку когнітивної активності студентів – уваги, пам'яті, аналітичного мислення, мовлення та виконавчих функцій); «Academic Motivation Scale», AMS (методика дозволяє виявити домінуючі мотиви навчання: пізнавальні, соціальні чи прагматичні, а аналіз профілю мотивації студентів допомагає з'ясувати, наскільки навчання є усвідомленим і цілеспрямованим процесом). Отримані результати дослідження відображені у таблиці 1 та

проаналізовані статистичними методами, що дало можливість визначити взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Таблиця 1

Рівні прояву психоемоційних та когнітивно-мотиваційних характеристик серед студентів

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Основна тенденція
Депресія (DASS-21)	33%	47%	20%	Помірний рівень емоційного напруження
Тривога (DASS-21)	40%	43%	17%	Помірна тривожність, властива навчальному періоду
Стрес (DASS-21)	30%	50%	20%	Середнє навантаження, потреба в релаксації
Самотність (UCLA)	27%	50%	23%	Поширене середнє відчуття ізоляції
Когнітивна активність (MoCA)	13%	60%	27%	Переважно помірний рівень
Навчальна мотивація (AMS)	10% амотивації	27% зовнішня	63% внутрішня	Орієнтація на внутрішні мотиви

Узагальнення емпіричних даних показало, що більшість студентів мають помірний рівень емоційного напруження. За шкалою DASS-21 низькі показники депресії виявлено у 33% респондентів, середні – у 47%, а високі – у 20%. Аналогічна тенденція простежується у рівнях тривоги та стресу, що свідчить про адаптивний, але напружений психоемоційний стан студентів.

За результатами Loneliness Scale (UCLA), 50% студентів продемонстрували середній рівень самотності, 23% – високий, а 27% – низький. Що свідчить про значне поширення відчуття соціальної ізоляції у студентському середовищі, що може бути пов'язано з індивідуальними труднощами адаптації, дистанційним навчанням або нестачею міжособистісного спілкування.

Дані MoCA-тесту показали, що 60% студентів мають помірний рівень когнітивного функціонування, 27% – високий, і лише 13% – низький. Отже, більшість учасників мають достатній потенціал для ефективного засвоєння навчального матеріалу, однак частина потребує розвитку аналітичного мислення та концентрації.

Результати за AMS свідчать, що у 63% студентів домінує внутрішня мотивація, 27% мають переважно зовнішню, а 10% – амотивацію. Яке вказує на загальну орієнтацію молоді на саморозвиток

і професійне зростання, хоча певна частина студентів демонструє зниження інтересу до навчальної діяльності.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між рівнем самотності та емоційним станом ($r = 0.62$, $p < 0.01$), а також між самотністю і навчальною мотивацією ($r = -0.47$, $p < 0.05$). Це означає, що вищий рівень самотності асоціюється з підвищенням тривожності, депресивності та зниженням мотивації до навчання. Водночас виявлено слабкий позитивний зв'язок між когнітивною активністю та успішністю ($r = 0.34$), що підтверджує вплив пізнавальної гнучкості на результати навчання.

Отримані дані свідчать, що студенти з високим рівнем самотності демонструють значну емоційну вразливість, підвищену тривожність та схильність до негативних емоційних станів. Такі респонденти характеризуються меншою стійкістю до стресу, зниженням відчуття підтримки з боку оточення та частими коливаннями настрою. У поведінковому плані це проявляється у відчуженості, униканні групових форм діяльності та зниженій соціальній активності.

Когнітивна сфера студентів із високими показниками самотності виявляє тенденцію до зниження концентрації уваги та ослаблення здатності до аналітичного мислення. Яке може бути зумовлено надмірним фокусом на внутрішніх переживаннях і відсутністю зовнішніх стимулів для пізнавальної активності. Виявлено, що такі студенти частіше відчувають труднощі у виконанні навчальних завдань, виявляють повільнішу динаміку запам'ятовування інформації та мають нижчу пізнавальну мотивацію.

Зниження навчальної мотивації простежується у прагненні уникати колективних проєктів, відсутності ініціативності, відкладанні виконання завдань і недостатній включеності в освітній процес. Для студентів із високим рівнем самотності характерним є зниження інтересу до академічних досягнень, що призводить до зниження загального рівня успішності. Ймовірно, самотність впливає на навчальні результати через емоційне виснаження, порушення внутрішньої рівноваги та ослаблення системи саморегуляції.

Отримані результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, зокрема, роботами Дж. Качіоппо, Е. Пеплоу [7, с. 218-227], у яких виявлено тісний зв'язок між самотністю, емоційною дисфункцією та академічною неуспішністю. Дослідники наголошують, що ізоляція та відсутність емоційної підтримки з боку однолітків призводять до зниження когнітивної ефективності та зростання рівня апатії. Таким чином, отримані результати підтверджують загальну тенденцію: самотність виступає значущим предиктором зниження

емоційної стабільності, пізнавальної активності та навчальної мотивації студентів.

На основі отриманих результатів дослідження можна сформулювати такі рекомендації щодо підтримки студентів і підвищення їх навчальної успішності:

Рекомендується організація індивідуальних консультацій та групових занять з психологом для зниження рівня тривожності, депресії та стресу, а також розвитку емоційної стійкості.

Студентів слід залучати до колективних проєктів, студентських клубів, волонтерських та творчих заходів, що сприятиме зменшенню відчуття соціальної ізоляції та покращенню міжособистісних зв'язків.

Доцільно включати у навчальний процес вправи на розвиток уваги, пам'яті та аналітичного мислення, що дозволить студентам із високим рівнем самотності підвищити концентрацію та ефективність навчання.

Варто впроваджувати стратегії підвищення внутрішньої мотивації, наприклад, постановку особистісно значущих навчальних цілей, рефлексивні завдання та індивідуальні проєкти, що допоможе зменшити амотивацію та підвищити зацікавленість у навчанні.

Розробка комплексних програм профілактики самотності, що включають тренінги комунікаційних навичок, групову психологічну роботу та заходи соціальної підтримки, сприятиме збереженню психоемоційного благополуччя та покращенню академічної успішності студентів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, проведене дослідження дозволило виявити статистично значущий взаємозв'язок між рівнем самотності та показниками емоційного стану, когнітивної активності й навчальної мотивації студентів. Особи з високими показниками самотності продемонстрували підвищені рівні тривожності, депресивності та стресу за шкалою DASS-21, що свідчить про емоційне виснаження й труднощі у підтриманні психологічного комфорту. Одночасно за результатами Монреальського когнітивного тесту виявлено зниження концентрації уваги, темпу обробки інформації та короткочасної пам'яті, що негативно впливає на ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Показники за шкалою навчальної мотивації AMS демонструють тенденцію до зниження внутрішньої мотивації у студентів із високим рівнем самотності та підвищення зовнішньої та

амотивації, може вказувати на зменшення інтересу до навчання та переорієнтацію з особистісних мотивів на формальні, що безпосередньо відображається на академічній успішності. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що самотність виступає опосередкованим чинником зниження навчальних досягнень через емоційне виснаження та зниження когнітивної залученості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та залученні студентів різних спеціальностей і рівнів освіти для порівняльного аналізу. Доцільним є також вивчення ролі соціальної підтримки, рівня емпатії та саморегуляції у послабленні негативного впливу самотності. Практичне значення отриманих даних полягає у розробленні психологічних програм профілактики самотності серед студентської молоді, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, когнітивної активності та внутрішньої мотивації до навчання.

Література

1. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 136-143. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.162
2. Машак С. О., Бовтач І. Вплив тривожності на академічну успішність студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 36-40. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.6>
3. Психологічні особливості академічної успішності студентів з різним рівнем тривожності. DSpace Repository: Electronic Kyiv-Mohyla Academy Institutional Repository. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/811a1e58-c9ac-410b-b4fa-a8d4c06434dd/content>
4. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С. 144-149. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.26
5. Царенко Л., Брюховецька О. Психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти. *Наука і молодь – 2023: пріоритетні напрями глобалізаційних змін : III міжн. науково-практ. конф., м. Київ, 14 квіт. 2023 р. Київ, 2023. С. 379-384.*
6. Fairlamb S., Bıçaço Ş. A. Feeling alone in your academic journey: examining the educational implications of existential isolation. *Social Psychology of Education*. 2025. Vol. 28, no. 1. P. 1-23. URL: <https://doi.org/10.1007/s11218-025-10153-2>

7. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40, no. 2. P. 218-227. URL: <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

8. Malakcioglu C. Emotional loneliness, perceived stress, and academic burnout of medical students after the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1-9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1370845>

1. 9. The Impact of Academic Pressure and Peer Support on Adolescents' Loneliness: A Polynomial Regression and Response Surface Analysis / Z. Lan et al. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Volume 16. P. 4617-4627. URL: <https://doi.org/10.2147/prbm.s435977>

References

2. Magdysiuik, L., & Prytko, I. (2020). Psykholohichni osoblyvosti proiavu samotnosti u yunatskomu vitsi [Psychological features of loneliness manifestation in adolescence]. *Psychology: Reality and Perspectives*, 14, 136-143. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.162

3. Mashchak, S. O., & Bovtchak, I. (2025). Vplyv tryvozhnosti na akademichnu uspishnist studentiv [Influence of anxiety on students' academic performance]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 2, 36-40. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.6>

4. Psychological features of academic performance of students with different levels of anxiety. (n.d.). Kyiv-Mohyla Academy Institutional Repository. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/811a1e58-c9ac-410b-b4fa-a8d4c06434dd/content>

5. Stavyska, O. H., & Vorobei, I. I. (2019). Psykholohichni osoblyvosti vplyvu stresosti kosti na uchbovu dialnist studentiv [Psychological features of the influence of stress resistance on students' academic activity]. *Psychology: Reality and Perspectives*, 11, 144-149. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.26

6. Tsarenko, L., & Briukhovetska, O. (2023). Psykholohichni osoblyvosti tryvozhnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [Psychological characteristics of anxiety among higher education students]. In *Science and Youth: Priority Directions of Globalization Changes*. 379-384.

7. Fairlamb, S., & Biçaço, S. A. (2025). Feeling alone in your academic journey: Examining the educational implications of existential isolation. *Social Psychology of Education*, 28(1), 1-23. <https://doi.org/10.1007/s11218-025-10153-2>

8. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

9. Malakcioglu, C. (2024). Emotional loneliness, perceived stress, and academic burnout of medical students after the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1370845>

10. Lan, Z., Liu, H., Huang, X., Qiu, W., Deng, F., & Li, J. (2023). The impact of academic pressure and peer support on adolescents' loneliness: A polynomial regression and response surface analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4617-4627. <https://doi.org/10.2147/prbm.s435977>