Iryna Romaniuk
Lviv, Ukraine

LONELINESS AND SOCIAL BELONGING IN HYBRID LEARNING: A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

Abstract. The paper considers loneliness in hybrid learning as a subjective deficit of meaningful connection rather than a simple lack of contacts. The distinction between social isolation, loneliness, and belonging is used to explain why a student may communicate frequently online and still experience disconnection. The analysis combines psychological theories of belonging with recent international evidence on social connection. Attention is paid to weak ties, informal interaction, group identity, and the institutional design of hybrid education. The paper concludes that strengthening belonging requires not only more communication, but predictable opportunities for reciprocal, repeated, and meaningful interaction.

Keywords: loneliness, belonging, social connection, hybrid learning, students, social isolation.

Ірина Романюк
Львів, Україна

САМОТНІСТЬ І СОЦІАЛЬНА ПРИНАЛЕЖНІСТЬ У ГІБРИДНОМУ НАВЧАННІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

Анотація. У роботі самотність у гібридному навчанні розглянуто як суб’єктивний дефіцит значущого зв’язку, а не просто як нестачу контактів. Розмежування соціальної ізоляції, самотності та приналежності дає змогу пояснити, чому студент може часто комунікувати онлайн і водночас переживати відчуження. Аналіз поєднує психологічні теорії потреби у приналежності з актуальними міжнародними даними про соціальні зв’язки. Увагу приділено слабким зв’язкам, неформальній взаємодії, груповій ідентичності та організації гібридного навчання. Зроблено висновок, що зміцнення приналежності потребує не просто збільшення кількості комунікації, а створення передбачуваних можливостей для взаємної, повторюваної та змістовної взаємодії.

Ключові слова: самотність, приналежність, соціальні зв’язки, гібридне навчання, студенти, соціальна ізоляція.

Гібридне навчання розширило простір освітньої взаємодії, поєднавши фізичну присутність, відеозв’язок, месенджери та асинхронні цифрові платформи. Однак збільшення кількості каналів не гарантує відчуття соціальної включеності. Студент може отримувати десятки повідомлень щодня, бути присутнім на онлайн-заняттях і водночас не мати відчуття, що його знають, помічають і очікують у групі. Саме тому для аналізу соціальних наслідків гібридного навчання важливо розрізняти об’єктивну кількість контактів та суб’єктивну якість соціального зв’язку.

Класична концепція потреби у приналежності виходить із того, що люди прагнуть підтримувати стабільні, позитивні й повторювані міжособистісні зв’язки (Baumeister & Leary, 1995). Для задоволення цієї потреби недостатньо випадкових коротких контактів: важливими є регулярність, взаємність і відчуття тривалості стосунків. У навчальному середовищі це проявляється через знайомі

ритуали, постійні малі групи, неформальні розмови до і після занять, спільні завдання, а також розуміння власного місця в колективі. Гібридний формат може підтримувати ці механізми, але може й послаблювати їх, якщо взаємодія зводиться лише до передачі навчальної інформації.

Самотність не тотожна фізичному перебуванню наодинці. L. Hawkley і J. Cacioppo описують її як суб'єктивне переживання недостатності бажаних соціальних зв'язків, яке може впливати на увагу, інтерпретацію соціальних сигналів і поведінку (Hawkley & Cacioppo, 2010). Людина, яка почувається соціально небезпечно, може ставати чутливішою до ознак відкидання, нейтральні реакції сприймати як холодність і поступово уникати взаємодії. Так виникає самопідсилювальний цикл: самотність підвищує настороженість, настороженість ускладнює відкритість, а зменшення відкритості звужує можливості для нових зв'язків.

У гібридному навчанні особливо вразливими є так звані слабкі зв'язки — короткі контакти з одногрупниками, знайомими з інших курсів, працівниками університету. Такі взаємодії можуть здаватися другорядними, проте саме вони формують відчуття «соціальної тканини» установи. У фізичному просторі слабкі зв'язки виникають спонтанно: у коридорі, бібліотеці, їдальні, дорогою на пару. В онлайн-середовищі випадковість зменшується, і спілкування частіше потребує свідомої ініціативи. Тому студент, який не має близьких друзів у групі, може втрачати значну частину повсякденної соціальної підтримки.

Актуальність цієї проблеми підтверджується міжнародними оцінками. У 2025 році Комісія ВООЗ із соціального зв'язку узагальнила дані, які свідчать, що самотність і соціальна ізоляція є поширеними проблемами з наслідками для здоров'я та суспільного функціонування (World Health Organization, 2025). Окремий звіт OECD також підкреслює значення якості соціальних контактів для благополуччя, освіти, зайнятості та громадянської участі (OECD, 2025). Ці висновки не означають, що гібридне навчання саме спричиняє самотність, однак вони показують, що соціальний компонент освітнього середовища не можна вважати автоматичним.

Практична помилка полягає у спробі вирішувати проблему лише збільшенням кількості комунікації. Додаткові чати, повідомлення або онлайн-зустрічі можуть навіть посилювати перевантаження, якщо не створюють взаємності. Більш корисними є структуровані форми взаємодії: сталі малі групи для завдань, взаємне рецензування, короткі парні обговорення, наставництво, студентські проєкти з реальним розподілом ролей. У таких форматах люди не просто «присутні», а стають взаємозалежними в позитивному сенсі: їхній внесок помітний і потрібний іншим.

Важливим є й дизайн очних зустрічей. Якщо фізична присутність використовується лише для пасивного слухання того, що можна було отримати онлайн, її соціальний потенціал втрачається. Очні заняття доцільніше насичувати взаємодією, спільним розв'язанням проблем, дискусіями, лабораторними чи

проєктними активностями. Натомість інформаційно насичений матеріал може частково переноситися в асинхронний формат. Такий поділ підсилює унікальну цінність очної присутності і робить соціальні контакти функціонально значущими.

З боку викладача важливими є прості сигнали включення: звертання на ім'я, короткий зворотний зв'язок, визнання внеску, можливість ставити запитання без публічного тиску, чіткі правила взаємодії в групі. Для студентів першого року особливо корисними можуть бути програми адаптації й наставництва, оскільки вони ще не мають сформованої мережі університетських зв'язків. Соціальна приналежність виникає поступово, тому разові заходи мають менший ефект, ніж повторювані практики, вбудовані в навчальний процес.

Отже, у гібридному навчанні ключовим показником є не кількість каналів комунікації, а те, чи створюють вони умови для тривалих, взаємних і значущих зв'язків. Самотність може співіснувати з високою цифровою активністю, якщо контакти поверхові або функціонально односторонні. Підтримка соціальної приналежності має бути частиною дизайну освітнього процесу: через сталі групи, видимість внеску, неформальну взаємодію, наставництво та осмислене використання очних зустрічей.

REFERENCES / СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

2. 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

3. World Health Organization. (2025). From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/978240112360

4. OECD. (2025). Social connections and loneliness in OECD countries. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/social-connections-and-loneliness-in-oecd-countries_6df2d6a0-en.html