

Samotność na uczelni. Jak brak przynależności wpływa na naukę i zdrowie psychiczne?

Relacje, motywacja i poczucie miejsca w społeczności aka

• stan wiedzy: 9 sierpnia 2026 r.



Samotność na uczelni nie zawsze oznacza brak ludzi wokół. Można codziennie siedzieć w sali wykładowej, pracować w zespole badawczym i wymieniać wiadomości, a mimo to odczuwać osamotnienie. Brak poczucia przynależności może osłabiać motywację, utrudniać proszenie o pomoc i wiązać się z gorszym dobrostanem psychicznym.



1 Samotność nie zawsze widać

W środowisku akademickim łatwo pomylić obecność społeczną z relacją. Student może być zapisany do grupy, doktorant mieć promotora, a pracownik uczestniczyć w zebraniach, ale nie oznacza to jeszcze, że doświadcza wsparcia, uznania i realnego kontaktu. Samotność pojawia się wtedy, gdy istnieje wyraźna różnica między potrzebą więzi a tym, co człowiek faktycznie otrzymuje w codziennych relacjach.

Badacze odróżniają samotność emocjonalną, związaną z brakiem bliskiej, bezpiecznej więzi, od samotności społecznej, która wynika z braku grupy, sieci kontaktów albo poczucia wspólnoty. W badaniu studentów w Niemczech podkreślano, że przejście ze szkoły na uczelnię łączy się ze zmianą miejsca, rytmu dnia, relacji i stylu życia, a te zmiany mogą sprzyjać zarówno samotności emocjonalnej, jak i społecznej (Diehl i in., 2018).



2 Przynależność jest potrzebą, nie dodatkiem

Klasyczna koncepcja Baumeistera i Leary'ego opisuje potrzebę przynależności jako jedną z podstawowych ludzkich motywacji. Człowiek potrzebuje nie tylko kontaktu z innymi, lecz także względnie trwałych, życzliwych relacji, w których może czuć się rozpoznany i akceptowany (Baumeister i Leary, 1995). Na uczelni oznacza to między innymi możliwość zadania pytania bez ryzyka bycia wyśmianym, otrzymania odpowiedzi bez lekceważenia i poczucia, że trudności nie przekreślają miejsca w grupie.

Poczucie przynależności nie jest więc miłym dodatkiem do nauki. Strayhorn wskazuje, że w szkolnictwie wyższym wiąże się ono z adaptacją akademicką, osiągnięciami, aspiracjami i pozostaniem na studiach (Strayhorn, 2018). Student, który czuje się częścią wspólnoty, łatwiej korzysta z informacji zwrotnej, szuka konsultacji, pracuje w grupie i podejmuje kolejną próbę po niepowodzeniu.



3 Dlaczego to wpływa na naukę?

Uczenie się wymaga pewnego rodzaju odwagi. Trzeba ujawnić, że czegoś się nie rozumie, pokazać niedoskonały tekst, poprosić o wyjaśnienie albo przyjąć krytyczną uwagę. Gdy osoba czuje się wyobcowana lub stale oceniana, częściej wybiera milczenie. Może przestać zadawać pytania, unikać pracy zespołowej, nie zgłaszać problemów i odkładać kontakt z prowadzącym do momentu, w którym problem jest już trudna do rozwiązania.

Badania nad środowiskiem uczenia się pokazują, że interakcje z nauczycielami i rówieśnikami są powiązane z poczuciem przynależności, a ono z kolei ma znaczenie dla powodzenia studiów (Meeuwisse i in., 2010). Nie chodzi o to, by każda grupa była idealnie zgodna. Ważne jest raczej to, czy student wie, do kogo może się zwrócić, czy jego głos nie jest z góry unieważniany i czy zasady pracy są czytelne.

4 Kto jest szczególnie narażony?

Ryzyko samotności rośnie w momentach przejścia: na pierwszym roku studiów, po zmianie kierunku, przy rozpoczęciu doktoratu, po powrocie z urlopu zdrowotnego albo po przeprowadzce do nowego miasta. Większe trudności w budowaniu przynależności mogą występować u osób dojeżdżających, studiujących niestacjonarnie, łączących naukę z pracą, cudzoziemcom oraz osobom, które z jakiegoś powodu czują, że nie pasują do dominującego obrazu „typowego studenta” lub „typowego naukowca”.

Szczególne znaczenie mają pierwsze tygodnie i pierwsze doświadczenia kontaktu z instytucją. Jeżeli nowa osoba spotyka się głównie z chaosem informacyjnym, obojętnością albo zamkniętymi grupami, łatwo uznać, że problem leży wyłącznie w niej. Tymczasem często chodzi o brak prostych mostów: jasnej informacji, dostępnych konsultacji, sensownego wprowadzenia do grupy i powtarzalnych okazji do poznania ludzi.

5 Samotność a zdrowie psychiczne

Samotność nie jest diagnozą, ale może obciążać zdrowie psychiczne. Wiąże się z napięciem, gorszym snem, obniżeniem nastroju, poczuciem bezradności i większą podatnością na stres. W badaniu podłużnym prowadzonym przed pandemią i w jej pierwszym okresie poczucie przynależności do uczelni wiązało się z mniejszym nasileniem objawów depresyjnych, a w słabszym stopniu również lękowych (Gopalan i in., 2022). Metaanaliza 56 badań obejmujących ponad 30 tys. osób wykazała umiarkowany do silnego ujemny związek między samotnością a poczuciem przynależności (Dost, 2026).

Nie znaczy to, że każda osoba samotna zachoruje albo że samo zapisanie się do organizacji studenckiej rozwiąże problem. Zależności są bardziej złożone. Ważne jest jednak, by nie traktować samotności jako prywatnej słabości. To sygnał, że warto przyjrzeć się zarówno indywidualnej sytuacji osoby, jak i warunkom, które utrudniają tworzenie bezpiecznych, przewidywalnych relacji.

56

badań w metaanalizie

30 tys.+

osób łącznie

Samotność i przynależność są wyraźnie powiązane.





6

Co może zrobić uczelnia?

Uczelnia nie może zagwarantować każdej osobie bliskich przyjaźni, ale może tworzyć warunki, w których łatwiej wejść w kontakt i trudniej wypaść poza wspólnotę. Pomagają proste rozwiązania: jasne zasady komunikacji, dostępne godziny konsultacji, wprowadzenie nowych osób do grupy, mentoring rówieśniczy, dobrze prowadzone zajęcia projektowe i reagowanie na wykluczające komentarze.

Duże znaczenie mają drobne praktyki dydaktyczne. Prowadzący, który wyjaśnia kryteria, zaprasza do pytań, nie zawstydzają za błąd i pilnuje kultury dyskusji, obniża próg proszenia o pomoc. Promotor, który umawia regularne spotkania i jasno mówi, czego oczekuje na kolejnym etapie pracy, zmniejsza ryzyko izolacji doktoranta. Administracja, która komunikuje procedury prostym językiem, także buduje poczucie bezpieczeństwa.



7

Co może zrobić osoba, która czuje się poza grupą?

Odpowiedzialności za samotność nie należy przerzucać wyłącznie na osobę, która jej doświadcza. Warto jednak szukać małych, realnych kroków. Pomaga wybranie jednej powtarzalnej formy kontaktu: konsultacji z prowadzącym, koła naukowego, grupy do wspólnej nauki, zajęć sportowych, wolontariatu albo rozmowy z osobą z roku. Regularność bywa ważniejsza niż intensywność.

Jeżeli samotności towarzyszy długotrwałe obniżenie nastroju, silny lęk, bezsenność, myśli rezygnacyjne albo poczucie, że nie da się funkcjonować, potrzebne może być wsparcie specjalistyczne. Wtedy kontakt z akademickim centrum pomocy, psychologiem, lekarzem lub zaufaną osobą na uczelni nie jest oznaką porażki, lecz sposobem na zatrzymanie sytuacji, zanim stanie się jeszcze trudniejsza.



8

Nie trzeba lubić wszystkich

Przynależność nie oznacza, że wszyscy mają się przyjaźnić, zgadzać i spędzać razem czas po zajęciach. Oznacza raczej podstawowe doświadczenie: jestem tutaj widziany, mogę się uczyć, mogę popełnić błąd, mogę zapytać i nie zostanę przez to upokorzony. Takie poczucie przynależności i akceptacji może sprzyjać uczeniu się, wytrwałości i lepszemu funkcjonowaniu w społeczności akademickiej.



Bibliografia i źródła robocze

- Baumeister, R. F. i 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>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. i Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Dost, G. (2026). Belongingness and loneliness in higher education: a meta-analysis of pre- and post-pandemic trends. *Frontiers in Psychology*, 16, 1625957. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1625957>
- Gopalan, M., Linden-Carmichael, A. i Lanza, S. (2022). College Students' Sense of Belonging and Mental Health Amidst the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 228-233. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.010>
- Meeuwisse, M., Severiens, S. E. i Born, M. P. (2010). Learning Environment, Interaction, Sense of Belonging and Study Success in Ethnically Diverse Student Groups. *Research in Higher Education*, 51, 528-545. <https://doi.org/10.1007/s11162-010-9168-1>
- Strayhorn, T. L. (2018). *College Students' Sense of Belonging: A Key to Educational Success for All Students*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315297293>



Nota: Materiał ma charakter popularnonaukowy i informacyjny.

