

УДК 159.9-612.8

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНА «ОДИНОЧЕСТВО» И
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ В РАННЕЙ ЮНОСТИ.**

Розикова Набирабону Жавлон кизи

Аннотация: В статье представлен теоретический обзор проблемы одиночества в психологии с акцентом на особенности ее проявления в юношеском возрасте. Одиночество рассматривается как многомерное психологическое явление, которое может выступать как нормативное состояние, связанное с формированием внутреннего мира личности, так и как деструктивный феномен, обусловленный низким уровнем самоуважения и самопринятия. Анализируются взгляды отечественных и зарубежных психологов на взаимосвязь одиночества с особенностями образа «Я», эмоциональной сферой и межличностными отношениями. Особое внимание уделяется психологическим характеристикам юношей, переживающих одиночество, включая тревожность, страх социальной оценки, склонность к психической изоляции и трудности в установлении эмоциональных контактов. Подчеркивается значимость процессов самосознания, рефлексии, личностного становления и социализации в юношеском возрасте и их роль в формировании переживания одиночества. Делается вывод о высокой психологической и социальной значимости данной проблемы и необходимости ее дальнейшего изучения.

Ключевые слова: одиночество, юношеский возраст, самоуважение, самопринятие, образ «Я», тревожность, межличностные отношения, социализация, личностное становление, самооценка

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PHENOMENON OF "LONELINESS"
AND AGE-RELATED FEATURES OF ITS MANIFESTATION IN EARLY
ADOLESCENCE.**

Rozikova Nabirabonu Javlon qizi

Abstract: The article presents a theoretical review of the problem of loneliness in psychology with a particular focus on its manifestation during adolescence and youth. Loneliness is considered as a multidimensional psychological phenomenon that may function both as a normative state associated with the development of an individual's inner life and as a destructive experience related to low levels of self-esteem and self-acceptance. The paper analyzes psychological approaches that examine the relationship between loneliness, the stability of self-concept, emotional vulnerability, and difficulties in interpersonal relationships. Special attention is given to the psychological characteristics of young people experiencing loneliness, including heightened anxiety, fear of social

Date: 29thJanuary-2026



evaluation, tendencies toward psychological isolation, and impaired emotional attachment. The role of self-awareness, reflection, personal development, self-determination, and socialization is emphasized as central to understanding loneliness during youth. The article highlights the seriousness of the problem and its potential negative consequences for personality development and mental well-being, underscoring the need for further psychological research.

Keywords: loneliness, youth, adolescence, self-esteem, self-acceptance, self-concept, anxiety, interpersonal relationships, socialization, personal development

"YOLG'IZLIK" FENOMENINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA UNING ERTA YOSHLIKDAGI NAMOYON BO'LISHINING YOSH XUSUSIYATLARI.

Roziqova Nabirabonu Javlon qizi

Аннотация: Maqolada psixologiyada yolg'izlik muammosiga bag'ishlangan nazariy tahlil keltirilgan bo'lib, uning ayniqsa o'smirlilik va yoshlik davrida namoyon bo'lish xususiyatlariga alohida e'tibor qaratilgan. Yolg'izlik shaxsning ichki hayoti shakllanishi bilan bog'liq bo'lgan me'yoriy holat sifatida ham, o'zini past baholash va o'zini qabul qilmaslik natijasida yuzaga keluvchi destruktiv psixologik holat sifatida ham ko'rib chiqiladi. Maqolada yolg'izlikning «Men» obrazi barqarorligi, emotsional holatlar va shaxslararo munosabatlar bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Yolg'izlikni boshdan kechirayotgan yoshlarning psixologik xususiyatlari — yuqori darajadagi xavotir, ijtimoiy baholanishdan qo'rquv, ruhiy izolyatsiyaga moyillik va emotsional yaqinlikni o'rnatishdagi qiyinchiliklar — yoritib beriladi. Yoshlik davrida o'zini anglash, refleksiya, shaxsiy shakllanish, o'zini aniqlash va ijtimoiylashuv jarayonlarining ahamiyati ta'kidlanadi. Muammoning dolzarbliji va uning shaxs rivojlanishi hamda ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri qayd etilib, ushbu masalani chuqurroq o'rganish zarurligi ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: yolg'izlik, yoshlik davri, o'smirlilik, o'zini baholash, o'zini qabul qilish, «Men» obrazi, xavotir, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiylashuv, shaxsiy rivojlanish

Введение: О неоднозначности феномена «одиночество» хорошо написал В.Леви: «Одиночество – страна, полная противоречий, где все ясное и очевидное не есть истина, а скорее наоборот. Если у тебя нет мужа или жены, любовника или любовницы, это еще необязательно одиночество, а если есть – не гарантия от него. Если нет родителей, братьев, сестер, если детей нет или есть – то же самое. Если друзей нет – и это необязательно одиночество, хотя, кажется, что же?»

Межличностные отношения, их особенности и характер выступают одним из факторов, провоцирующих чувство одиночества у людей. В настоящее время существуют различные трактовки понятия «одиночество», и тем не менее они сходятся в одном – одиночество связано с социальными отношениями человека. Чем

Date: 29th January-2026

более дисгармоничны отношения, тем глубже переживание одиночества у субъектов отношений.

Как отмечает Ю.А. Забродова, существует несколько направлений в исследованиях факторов, связанных с одиночеством.

1. Ситуативный подход рассматривает ситуации, при которых высока вероятность появления одиночества: развод, смерть супруга, ситуации общения у людей, находящихся в больнице или сменивших недавно место жительства. Одиночество рассматривается как следствие объективных условий. Сюда же можно отнести рассмотрение одиночества в связи с проблемой физической изоляции. Однако одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека. Человек, который сейчас физически один, может не испытывать чувства одиночества.

2. Ролевой подход состояние одиночества связано с изменением системы социальных ролей взрослого человека за счет уменьшения их количественного состава. Оно наблюдается в ситуации исключения из этой системы одной или нескольких ролей, например, профессиональной, родительской или супружеской.

3. Личностный подход направлен на социально-психологический анализ феномена одиночества. Он изучает одинокую личность и ее характеристики, особенности системы отношений, самооценку, ценностные ориентации, поведение и др. Одиночество рассматривается с точки зрения не ситуации, а с точки зрения субъективного переживания его личностью. Чувство одиночества связано с переживанием изоляции от других людей на фоне объективно наблюдаемой включенности человека в разнообразные межличностные отношения (профессиональные, родительско-детские, семейные).

На наш взгляд, в качестве самостоятельного, можно выделить социально-психологический подход. Суть его в том, что одиночество – есть результат неудовлетворяющих, дисгармоничных отношений, которые доставляют человеку беспокойство, дискомфорт; при этом переживание одиночества не всегда будет определяться ситуативными и личностными характеристиками. Таким образом, акцент здесь ставится на характер складывающихся и желаемых человеком межличностных отношений, который и будет определять возникновение переживания одиночества.

Рассмотрим наиболее распространенные определения переживания одиночества.

В словаре русского языка слово «одиночество» означает состояние одинокого человека, а «одинокий» – отделенный от других подобных, без других, себе подобных; не имеющий семьи, близких; происходящий без других, в отсутствии других.

Как пишет В.Леви одиночество – «данность всякой отдельности, всякой особи: чтобы стать одиноким довольно родиться. Одиночество начинается с того мига, когда мы начинаем бояться одиночества».

Date: 29th January-2026

Одиночество – это состояние, характеризующееся узостью или отсутствием социальных контактов, поведенческой отчужденностью и эмоциональной невовлеченностью индивида, а также социальная болезнь, заключающаяся в массовом количестве людей, испытывающих такие состояния.

Одиночество это тяжелое психическое состояние, сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны.

Одиночество – это ощущение, которое появляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательность этого, или потребности просто быть в контакте с кем-либо.

Одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира.

Одиночество это эпизодически острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения.

Одиночество – не разрыв социальных связей, а тягостное ощущение, переживание субъективной отъединенности, неудовлетворительности и поверхности сложившихся взаимоотношений, то есть своеобразное психологическое одиночество.

Одиночество – это субъективное состояние, отражающее тот факт, что желаемое качество и количество отношений хуже и меньше, чем в действительности. Одиночество – душевное состояние, проистекающее из-за разрыва между нашим стремлением к близости и невозможностью найти ее. Одиночество часто ассоциируется с депрессией, тревогой, несчастливостью и застенчивостью. Психологические и соматические симптомы переживания одиночества зависят, скорее, от его продолжительности, чем интенсивности.

Одиночество родственно уединению и позволяет посредством рефлексии осуществить поиск ценности своего существования – это позитивный смысл одиночества. Как покажет дальнейший анализ, одиночество и уединение – полярные понятия. Их общность заключается в том, что человек находится один, но при уединении он не переживает чувства одиночества.

Одиночество – это субъективно переживаемое несоответствие между наблюдаемой реальностью и желаемым идеальным состоянием, при котором отсутствует тесная эмоциональная привязанность к отдельному человеку или отсутствует доступный круг социального общения.

В работе С.Л. Вербицкой одиночество – это психическое состояние, активирующее эмоциональное переживание процесса взаимодействия между субъектом и жизненной ситуацией и регулирующее степень внутренней или внешней активности субъекта. Одинокий человек – это эмоционально отчужденный

CONTINUING EDUCATION: INTERNATIONAL EXPERIENCE, INNOVATION, AND TRANSFORMATION.

International online conference.

Date: 29th January-2026

субъект общения, имеющий относительно измененные структуры ценностей и социальных потребностей.

Одиночество – состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации.

Индикация состояния одиночества связана с представлением о том, что:

1) одиночество – осознаваемое состояние,

2) одиночество оценивается человеком как тягостное, несущее в себе отрицательную эмоциональную окраску,

3) одиночество – результат депривации жизненных потребностей личности, оно является вынужденным состоянием.

Г.М. Тихонов под одиночеством понимает болезненное осознание внутренней отделенности от других людей и возникающую на этом основании тоску по человеческой связи и придающим жизни смысл отношениям. В теоретическом аспекте феномен одиночества возникает из онтологической отделённости человека от своего мира, а в практическом - переживание одиночества результирует из психической раздельности человека с миром.

Многообразие трактовок феномена «одиночество» указывает на его социальную природу. Суть в том, что одиночество так или иначе связано с характером и особенностями социальных связей, отношений человека (в том числе и межличностных).

Обобщая теоретические и экспериментальные исследования психологического феномена «одиночество», О.Б. Долгинова отмечает, что они включают в себя попытку освещения следующих моментов:

1. Конкретное выделение психологического феномена «одиночества» в ряду психических состояний.
2. Предоставление информации, позволяющей сделать заключение о нормативности (не нормативности) переживания одиночества.
3. Установление причин возникновения состояния одиночества.
4. Отражение специфических черт, характеристик одинокой личности.

Безусловно, выделенные моменты играют существенную роль для изучения феномена одиночества.

Однако анализ будет неполным, если не учитывать связь между характером складывающихся реальных (воспринимаемых) и желаемых отношений человека с возникновением субъективного переживания одиночества. Поэтому считаем, что особенности отношений человека с окружающим, прежде всего социальным, миром будут определять степень одиночества (или его возникновение) у человека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Розенберг М. Самоуважение и образ «Я». — М.: Прогресс, 1986.
2. Кон И. С. Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989.
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — М.: Прогресс, 1996.

**CONTINUING EDUCATION: INTERNATIONAL EXPERIENCE,
INNOVATION, AND TRANSFORMATION.
International online conference.**

Date: 29thJanuary-2026

4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1977.
5. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. — М.: Педагогика, 2008.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002.
7. Каравес Л. В. Психология одиночества. — М.: Институт психологии РАН, 2003.
8. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. — М.: Класс, 2010.
9. Peplau L. A., Perlman D. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy. — New York: Wiley, 1982.
10. Weiss R. S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. — Cambridge, MA: MIT Press, 1973.

