

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА В
ПСИХОЛОГИИ.**

**A THEORETICAL REVIEW OF THE PROBLEM OF LONELINESS IN
PSYCHOLOGY.**

**PSIXOLOGIYADA YOLG'IZLIK MUAMMOSINI NAZARIY KO'RIB
CHIQISH.**

Розикова Набирабону Жавлановна

Анотация: 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.

20-Yanvar, 2026-yil

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 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‘smirlik 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 dolzarbligi 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‘smirlik, o‘zini baholash, o‘zini qabul qilish, «Men» obrazi, xavotir, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiylashuv, shaxsiy rivojlanish*

ВВЕДЕНИЕ

20-Yanvar, 2026-yil

По своей сути одиночество – нормальное явление как следствие рождения внутренней жизни. Оно может сопровождаться стабильными социальными отношениями, самопринятием и самоуважением. Но одиночество может носить и деструктивный характер. Здесь немаловажную роль играет низкий уровень самоуважения и самопринятия. Низкое самоуважение означает острую неудовлетворенность собой, признание к себе, отрицательную оценку собственной личности. Низкое самоуважение часто коррелирует с конфликтностью, с неприязненным и недоверчивым отношением к другим людям.

Американский психолог М. Розенберг указывает, что юноши с пониженным самоуважением характеризуются неустойчивостью образа «Я», они обычно склонны «закрываться» от окружающих, представляя им какое-то «ложное лицо».

Юноши с пониженным самоуважением особенно ранимы, чувствительны ко всему, что так или иначе затрагивает их личность. Они болезненно реагируют на критику, смех, порицание, их беспокоит плохое мнение о них окружающих. Вследствии этого, им свойственно склонность к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты, причем этот уход отнюдь не добровольный. Чем ниже уровень самоуважения, тем более вероятно, что человек страдает от одиночества. Все это проявляется в отсутствии или нарушении эмоциональных связей с окружающими, неумении устанавливать контакты, нарушением отношений с коллективом сверстников, неспособности к привязанности и любви.

Юноши переживающие одиночество находятся в состоянии постоянной тревожности и страха, ощущение себя «маленьким, незначительным, беспомощным, подвергнутым опасности в мире, который всеми силами стремится оскорбить обмануть, напасть, унижить, предать, завидовать». Опасаясь неприязни и неодобрения, юноши переживающие одиночество делают все возможное, чтобы избежать их.

Покорный, склонный к самоуничижению, старается уступить во всем и всем. Трудность в межличностных отношениях детерминируется подозрительностью, а скрытый негативизм может проявляться в вербальной агрессии.

По мнению психологов, многие люди испытывающие придерживаются подчиняемого и зависимого стиля общения, который может проявляться в подавлении своего мнения, в позволении оскорблять себя, избеганием критики других и стремлением стать полезным всем без разбора и все это для того чтобы чувствовать себя необходимым.

Чувствовать себя одиноким весьма тягостно для подростка, ведь одной из ведущих потребностей остается потребность в общении (поиск близости – в любви, в дружбе – это и есть поиск партнера по диалога, перед которым не страшно обнажить свои сомнения, чувства. А неумение общаться, боязнь налаживать контакты, страх быть непонятым и не принятым, еще больше усиливают и без того тяжелое состояние ненужности. Покинутости и в целом одиночество.

Процессы самосознания, рефлексии, личностного становления, самоопределения, самопринятия, самоуважения, социологизации являются наиболее важными и существенными в юношеском возрасте. Эти процессы настолько взаимопронизаны, взаимовлияемы, что невозможно определить что главное, что второстепенное, каждый из них вытекает из другого и наоборот и пробой в одной из составляющих цепи процесса становления личности порождает сбой всей системы этого сложного механизма.

У юношей переживающих одиночество, испытывающих глубокие муки, страх идущий изнутри, разъедающий тревогу, эти вышеуказанные процессы протекают не совсем обычно, не совпадают с общими нормами. Что и порождает проблему.

Эта проблема на наш взгляд очень серьезна. Несет за собой много последствий, ценой в человеческую жизнь.

Одиночество испытывают люди разных возрастных категорий, но мы в своей работе делаем акцент именно на юношеский возраст, так как переживание одиночества впервые в наиболее заостренной форме проявляется именно в юношеском возрасте, когда происходит активный процесс становления личности.

По мнению И.С. Кона юношеское «Я» еще неопределенно, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить.

Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении. Потребность в уединении помогает подростку осмысливать, заново переживать свои мысли, чувства, способствует самоанализу, рефлексии. Сознание своей особенности, неповторимости непохожести на других, вызывает весьма характерное для юношеского возраста чувство одиночества или страха одиночества.

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.
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. Карасев 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.

“O‘ZBEKISTONDA UCHINCHI RENESSANS VA INNOVATSION
JARAYONLAR JURNALI”

20-Yanvar, 2026-yil

10. Weiss R. S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. —
Cambridge, MA: MIT Press, 1973.