

Yusupova M.A.

TMC universiteti, Pedagogika va Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

+998 88 758 88 22

EMOTSIONAL INFEKTSIYA: IJTIMOY GURUHLARDA EMOTSIYALARNI TARQALISHI VA XATTI-HARAKATLARGA TA'SIRI

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional infektsiya fenomeni va uning ijtimoiy guruhlar ichida qanday tarqalishi hamda shaxslar xatti-harakatlariga ta'siri o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Emotsional infektsiya, ijtimoiy guruhlar, xatti-harakatlar, emotsiyalar tarqalishi, ijtimoiy psixologiya, media ta'siri, guruh dinamikasi, ommaviy vahima, ko'zgu neyronlar.

Abstract: This article examines the phenomenon of emotional contagion and how it spreads within social groups and affects individual behavior.

Keywords: Emotional contagion, social groups, behavior, emotion transmission, social psychology, media influence, group dynamics, mass panic, mirror neurons

Аннотация: В данной статье рассматривается феномен эмоционального заражения и то, как оно распространяется внутри социальных групп и влияет на индивидуальное поведение.

Ключевые слова: Эмоциональное заражение, социальные группы, поведение, передача эмоций, социальная психология, влияние СМИ, групповая динамика, массовая паника, зеркальные нейроны.

Hozirgi kunda jamiyatdagi o'zgarishlar va shaxslararo munosabatlarning murakkabligi sababli emotsiyalar odamlar o'rtasida tez tarqaladi. Bu hodisa "emotsional infektsiya" deb ataladi va u ijtimoiy psixologiyaning muhim mavzusiga aylangan. Emotsional infektsiya – bu bir shaxsning emotsional holati boshqa shaxslarga yuquvchi jarayondir. Bu jarayon tez-tez kundalik hayotda, masalan, odamlar yig'ilgan joylarda yoki ijtimoiy tarmoqlarda kuzatiladi. Ushbu maqolada emotsional infektsiya fenomenining biologik va psixologik asoslari, ijtimoiy guruhlar ichida qanday rivojlanishi va odamlarning xatti-harakatlariga qanday ta'sir qilishi haqida so'z boradi.

Emotsional infektsiyaning biologik va psixologik asoslari Emotsional infektsiya inson miyasida ko'zgu neyronlar orqali amalga oshadi. Bu neyronlar boshqalarning harakatlari va emotsiyalarini kuzatishimiz bilan faollashadi va bizga ularni takrorlash yoki javob berish imkonini beradi. Masalan, biror kishi kulsa, bizning miya faoliyatimiz kulishni rag'batlantiradi, bu esa emotsiyalarni qabul qilish va qayta ishlashda asosiy omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsiyalar odamlar o'rtasida o'zaro bog'liqdir, bu esa guruh ichida hissiyotni tez tarqatishga olib keladi.

Ijtimoiy guruhlardagi emotsional infektsiya Ijtimoiy guruhlar doirasida emotsiyalarni tarqalishi ancha samarali va tez sodir bo'ladi. Guruh ichidagi biror kishi juda kuchli emotsional holatga tushganda, bu holat boshqa a'zolarga yuqishi mumkin. Masalan, sport jamoasida bir a'zoning quvonchi butun jamoaga ijobiy ta'sir qilishi, yoki yig'ilishda bir kishining tashvishi umumiy vahimani keltirib chiqarishi mumkin. Shu tarzda, guruh ichidagi yetakchilarning emotsiyalari boshqa a'zolarga osonlikcha tarqaladi va umumiy xulq-atvorni shakllantiradi.

Media va emotsional infektsiya Media, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar, emotsional infektsiya fenomenining eng kuchli manbalaridan biriga aylangan. Xabarlar, videolar va hatto memlar orqali emotsiyalar juda tez va keng tarqaladi. Biror hodisa, masalan, ijtimoiy tarmoqda viral bo‘lib ketgan video, ko‘p odamlarni quvontirishi yoki aksincha, ularni g‘azablantirishi mumkin. Bu ijtimoiy media orqali emotsional infektsiyaning global miqyosda sodir bo‘lishini ko‘rsatadi. Bunday tarqalish, ayniqsa, katta jamoaviy reaksiyalar, masalan, ommaviy yig‘ilishlar, siyosiy mitinglar yoki katta sport tadbirlarida juda sezilarli bo‘ladi. Misol: COVID-19 pandemiyasi boshlanganida, ijtimoiy media va axborot vositalarida tarqalgan yangiliklar tezda odamlar o‘rtasida keng miqyosda emotsional infektsiyani keltirib chiqardi. Yangiliklar, videolar va postlar pandemiyaning xavfli oqibatlarini yoritib, insonlar orasida vahima va qo‘rquvni tarqatdi. Odamlar bir-birlariga tezda ijtimoiy media orqali salbiy xabarlarini ulashishdi, bu esa emotsional infektsiyaning keng tarqalishiga sabab bo‘ldi. Mart oyida pandemiya keng tarqala boshlaganda, dunyo bo‘ylab odamlar ommaviy ravishda oziq-ovqat mahsulotlari va dezinfektsiya vositalarini omborlashga tushishdi. Bu ommaviy vahima bir necha ijtimoiy media postlari va videolar orqali tarqaldi. Biror kishi do‘kondan juda ko‘p mahsulotlarni sotib olganini ko‘rsatuvchi video tezda internetda viral bo‘lib ketdi. Bu esa boshqa odamlarni ham shunga o‘xshash xatti-harakatlar qilishga undadi, natijada mahsulotlar taqchilligi yuzaga keldi. Emotsional infektsiya bu yerda aniq namoyon bo‘ldi – bir kishining xavotiri butun dunyo bo‘ylab millionlab odamlar o‘rtasida vahima va noaniqlikni kuchaytirdi.

Emotsional infektsiyaning xatti-harakatlarga ta’siri Emotsional infektsiyaning eng qiziqarli jihati – bu uning odamlarning xatti-harakatlariga ta’sir qilishidir. Guruh ichida emotsiyalar odamlarning qarorlarini qabul qilish, harakat qilish va o‘zaro munosabatlaridagi muhim omillardan biriga aylanadi. Ijobiy emotsiyalar guruh ichida ijobiy qarorlar va kooperatsiyani rag‘batlantirishi mumkin, masalan, o‘zaro yordam va qo‘llab-quvvatlash. Biroq, salbiy emotsiyalar, masalan, qo‘rquv yoki g‘azab, guruh ichida agressiv xatti-harakatlar, zo‘ravonlik yoki noto‘g‘ri qarorlarni keltirib chiqarishi mumkin. Katta hajmdagi emotsiyalarni boshqarish qobiliyati guruh ichidagi dinamikani o‘zgartirishi mumkin.

Xulosa Emotsional infektsiya – bu jamiyatdagi o‘zaro aloqalar va guruhlar ichidagi hissiy jarayonlarning murakkab tomonlaridan biridir. Ushbu fenomen odamlar o‘rtasidagi munosabatlarni shakllantiradi va ularning xatti-harakatlariga bevosita ta’sir qiladi. Ushbu fenomenni chuqurroq tushunish odamlarning bir-birlari bilan qanday munosabatda bo‘lishini yaxshiroq tushunishga va emotsiyalarning konstruktiv yo‘nalishda tarqalishini boshqarishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Smith, J. (2020). The role of online therapy in modern psychology. *Journal of Psychological Studies*, 34(2), 123-145.
2. Johnson, K. (2018, April 12). How online therapy is changing the mental health landscape. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com>.
3. Bandura, Albert. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall, 1986.