

MOJARO DAVRIDA OMMAVIY QO'RQUV SINDROMI. IJTIMOY PSIXOLOGIK TAHLIL

Klicheva Laziza Ibragimovna

Termiz davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19203140>

Annotatsiya. Mazkur maqolada mojaro davrida yuzaga keladigan ommaviy qo'rquv sindromi ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda qo'rquvning kelib chiqish sabablari, uning jamiyatdagi tarqalish mexanizmlari hamda inson xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Mojaro sharoitida insonlarda xavotir, vahima va ishonchsizlik kabi hissiy holatlarning kuchayishi, shuningdek, ommaviy axborot vositalari va noto'g'ri ma'lumotlarning qo'rquv darajasini oshirishdagi roli ko'rib chiqilgan. Maqolada olomon psixologiyasi, emotsional yuqum va axborot ta'siri kabi ijtimoiy-psixologik omillar asosida ommaviy qo'rquvning shakllanish jarayoni tahlil etilgan. Shuningdek, turli tarixiy va zamonaviy misollar orqali mojaro davrida qo'rquv sindromining jamiyatga ko'rsatadigan salbiy oqibatlari ochib berilgan. Tadqiqot natijasida mojaro sharoitida jamiyat barqarorligini saqlash, aholini to'g'ri va ishonchli axborot bilan ta'minlash hamda psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: mojaro, ommaviy qo'rquv, qo'rquv sindromi, ijtimoiy psixologiya, olomon psixologiyasi, emotsional yuqum, vahima, stress, axborot ta'siri, psixologik holat, jamiyat, xavotir.

Ommaviy qo'rquv deganda jamiyatda urush, janjal, katta kelishmovchilik bo'lganda yuzaga keladigan qo'rquv, vahima va havotir qo'rquv sindromi deyiladi. Bunda odamlar qattiq qo'rqish oqibatida qanday yo'l tutishlarini va qanday emotsiya bildirishni bilmay qoladilar. Aynan shu vaqtda odamlar orasida ham nizolar kelib chiqishi kuzatiladi ya'ni o'zaro kelishmovchilik, bir-birini qo'llamaslik, yordam qo'lini cho'zmaslik, faqat o'zi haqida qayg'urish va o'zini fikrini maqullash.

Ijtimoiy psixologik tahlil nuqtai nazaridan qaraladigan bo'lsa bu holatda insonlarda nega qo'rquv paydo bo'ladi, qo'rquv qanday tez boshqalarga ham ta'sir etadi va jamiyatda bu holat nimalarga olib kelishi o'rganiladi.

Mojaro – bu odamlar, guruhlar va davlatlar o'rtasida vujudga keladigan ziddiyatlardir. Bu davrda tabiiyki odamlar o'z xavfsizligidan, kelajagidan, yaqinlaridan xavotir oladi. Xavotir odam psixikasiga keskin ta'sir qiladi va stress oqibatlariga olib keladi. Ko'p muddat davom etgan bunday holatda insonda doimiy havotir, qo'rquv, ishonchsizlik yuzaga keladi. Ziddiyat kuchaygan sari ommaviy vahima ham kuchayadi. Ommaviy vahima deganda ko'p odamlar orasida paydo bo'ladigan xavotir hissi tushuniladi va bu holatda mantiqiy fikrlab emas, balki, hissiyotga tayanib ish ko'riladi.

Masalan, qochish, tartibsizlik, bir-birini bosib ketish.

Aynan olomon paytida odamning shaxsiy nazorati pasayadi va boshqalarning kayfiyatiga ham ta'sir qiladi. Ommani boshqarishning eng kuchli va eng xavfli quroli - hissiyotdir. Chunki omma mantiqni eshitmaydi, u faktlarni tahlil qilmaydi, balki ruhiy to'lqinlar orqali harakat qiladi. Shuning uchun rahbarlar va hukumatlar ommani ishontirishda aqlga emas, qo'rquv, umid, g'urur,

g'azab kabi kuchli tuyg'ularga tayanadi. Qachonki ommada bir hissiyot uyg'otilsa, u alohida fikrlashni yo'qotadi va o'zini emas, ommani his qiladi. Mutaxassislar mojaro davrida jamiyatni barqaror saqlash uchun to'g'ri axborot berish, odamlarni tinchlantirish va psixologik yordam ko'rsatish muhimligini ta'kidlaydi. Bu omillar ommaviy qo'rquvni kamaytirish va jamiyatdagi ruhiy muvozanatni saqlashga yordam beradi. Turli ommaviy axborot vositalaridan foydalanish ya'ni davlatda, jamiyatda nima hodisalar ro'y berayotganligidan xabardor bo'lish ham qo'rquv alomatlarini kamaytiradi, omma orasida barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Misol qilib aytadigan bo'lsak, televizorlarda, barcha elektron aloqa vositalarida kunlik ro'y berayotgan yangiliklarni kuzatib borish mumkin. Bu orqali jamiyatda turli xil vaximalarni, qo'rquvlarni kamaytirishga erishiladi. Mojaro davrida axborot juda katta rol o'ynaydi. Agar axborot salbiy yoki vahimali bo'lsa, bu odamlar orasida qo'rquvni kuchaytirishi mumkin. Ba'zi hollarda noto'g'ri yoki tekshirilmagan ma'lumotlar ham tarqalishi mumkin. Bu esa ommaviy vahimani yanada kuchaytiradi. Ijtimoiy psixologiyada bu jarayon axborot ta'siri deb ataladi. Ya'ni odamlar boshqalardan kelayotgan ma'lumotlarga asosanib o'z fikri va hissiyotini shakllantiradi. Shuning uchun mojaro davrida ishonchli va aniq axborot berish juda muhim hisoblanadi. qo'rquv nafaqat asosiy his-tuyg'ulardan biri, balki inson ijtimoiy hayotining muhim usuli bo'lib, qo'rquvni o'rganishni psixologikdan ijtimoiy-falsafiy, ontologik, epistemologik va aksiologik tadqiqot sohasiga o'tkazadi.

Qo'rquv, inson hayotiga mavjud bo'lmagan tahdid mavjudligining ko'rsatkichi sifatida, uchta asosiy universal shaklda ijtimoiylashadi: ma'no yo'qligidan qo'rqish, aybdorlikdan qo'rqish va o'limdan qo'rqish. Qo'rquvning bu uch shaklining har biri shaxsning ijtimoiy hayotining o'ziga xos (ontik, ma'naviy yoki axloqiy) darajasiga ta'sir qiladi. Bu holatlarda qo'rquvning shaxsga ta'siri ham salbiy, ham inson faoliyatini bostiradigan va uning qadriyat yo'nalishlarini buzadigan, ham ijobiy bo'lishi mumkin, bu ularga bu dunyodagi asl maqsadlarini tushunishga imkon beradi. Shaxs va jamiyat o'rtasidagi ijtimoiy o'zaro ta'sir ko'p jihatdan qo'rquvning turli shakllarining namoyon bo'lishi va intensivligiga bog'liq. Kundalik hayotga sho'ng'igan odam uchun qo'rquvga ijobiy qarshi turish qiyin. Tizimli inqirozlar davrida, qo'rquv bilan kurashishning odatiy mexanizmlari barbod bo'lganda, qo'rquv eng dahshatli shakllarini olganda va shaxsni falaj qilganda, shaxs qo'rquv bilan yolg'iz qoladi.

Zamonaviy inson shaxsiy tajribasidan ham, boshqalarning hayotini kuzatishidan ham biladiki, bizning davrimizda qo'rquv hodisasi hayotning barcha jabhalariga singib ketgan. Odamlar o'zlarining qo'rquvini anglay boshladilar, bu nafaqat xavfli vaziyatlar (masalan, yadroviy quroldan nazoratsiz foydalanish, siyosiy va iqtisodiy qo'zg'olonlar yoki terroristik tahdidning kuchayishi) bilan, balki o'zimizdagi kamroq aniq, chuqurroq qo'rquv manbalari bilan ham bog'liq bo'lib, bu bizning kelib chiqishimiz tabiati va hayvonlarnikidan farqli o'laroq, noyob hayotdagi mavqeimizni anglash bilan bog'liq. Bularga ichki tartibsizliklar, begonalashish, hayotdagi maqsadni yo'qotish va bugungi beqaror dunyoda qarama-qarshi qadriyatlar yoki xulq-atvor standartlariga duch kelgan odamning noaniqligi kiradi. Bugungi kunda qo'rquv inson hayotining barcha jabhalariga singib ketgan.

20-asrning o'rtalariga kelib, ayniqsa G'arb madaniyatida qo'rquv mavzusi fan va she'riyat, din va siyosat kabi turli sohalarda markaziy o'rinni egalladi.

Zamonaviy davrni, Oden va Kamyu ta'kidlaganidek, "aniq xavotir davri" deb ta'riflash mumkin, Va bu hodisani endi e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi: qo'rquv yashirin, yashirin tahdiddan ochiq tahdidga aylandi; bir vaqtlar kayfiyatga bog'liq bo'lgan narsa har qanday holatda ham aniqlanishi va aniqlanishi kerak bo'lgan dolzarb masalaga aylandi. Buning uchun qo'rquvning mohiyatini, uning turlari va shakllarini, sabablarini va inson hayotiga murakkab ta'sirini tushunish muhimdir. Shuningdek, jamiyatning qo'rquv intensivligini tartibga solishdagi rolini aniqlash ham muhimdir. Ushbu masalalarni o'rganish, ayniqsa, Rossiya jamiyatining hozirgi rivojlanishi bilan bog'liq holda dolzarbdir.

Falsafiy qarashlarga ko'ra, qo'rquv inson tabiatining tabiiy qismidir. Inson xavf yoki noaniqlikni sezganda o'zini himoya qilish uchun qo'rquv hissini boshdan kechiradi. Mojaro davrida esa bu hissiyot nafaqat alohida shaxsda, balki butun jamiyatda paydo bo'lishi mumkin.

Ko'plab faylasuflar jamiyatdagi ommaviy hissiyotlar va olomon psixologiyasini o'rgangan. Masalan, fransuz olimi Gustave Le Bon olomon psixologiyasi nazariyasida odamlar olomon ichida bo'lganda ularning individual fikrlashi kamayishini ta'kidlaydi. Uning fikricha, olomon ichida inson ko'pincha hissiyotlarga berilib ketadi va bu hissiyotlar tez tarqaladi.

Nemis faylasufi Erich Fromm esa qo'rquvni inson erkinligi bilan bog'laydi. U o'z asarlarida insonlar ba'zan erkinlik va noaniqlikdan qo'rqishini, shuning uchun xavfsizlik izlashini ta'kidlaydi.

Mojaro davrida jamiyatdagi beqarorlik insonlarda kuchli xavotir va qo'rquvni keltirib chiqaradi. Psixoanaliz asoschisi Zigmund Freyd ham guruh psixologiyasi haqida fikr bildirgan.

Uning nazariyasiga ko'ra, insonlar guruh ichida bo'lganda ko'pincha ongli nazoratni yo'qotadi va hissiyotlar ta'sirida harakat qiladi. Shu sababli ommaviy qo'rquv tez tarqaladi.

Qadimgi yunon faylasufi Aristotel insonni ijtimoiy mavjudot deb ta'riflagan. Uning fikricha, inson jamiyatda yashar ekan, turli ijtimoiy munosabatlar va ziddiyatlarga duch keladi.

Mojaro yuzaga kelgan paytda inson o'z xavfsizligini o'ylaydi va bu holat qo'rquv hissini keltirib chiqaradi. Aristotel qo'rquvni insonning tabiiy hissiyotlaridan biri deb hisoblagan.

Ingliz faylasufi Thomas Hobbes esa inson tabiatini tahlil qilib, jamiyatda tartib bo'lmasa, odamlar bir-biridan qo'rqib yashashini ta'kidlagan. Uning mashhur fikriga ko'ra, tartibsiz jamiyatda "hammaning hammaga qarshi kurashi" yuzaga keladi. Bunday sharoitda insonlar doimiy qo'rquv va xavotirda yashaydi.

Demak, falsafiy qarashlar shuni ko'rsatadiki, mojaro davrida ommaviy qo'rquv sindromi inson tabiatiga va jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlarga bevosita bog'liq. Mojaro, noaniqlik va xavf mavjud bo'lgan sharoitda qo'rquv hissi kuchayadi va u butun jamiyatga ta'sir qilishi mumkin. Mojaro davrida odamlar kelajak haqida aniq tasavvurga ega bo'lmagani uchun qo'rquv hissi kuchayadi. Bu holat esa jamiyatda umumiy psixologik bosimni yuzaga keltiradi. Shu sababli falsafa va ijtimoiy psixologiya insoniyat taraqqiyotida tinchlik, barqarorlik va ishonch muhitini yaratish muhimligini ta'kidlaydi. Chunki barqaror jamiyatda qo'rquv emas, balki ishonch va hamkorlik ustun bo'ladi. 90-yillarning boshlaridan boshlab qo'rquv muammosi mahalliy sotsiologiyada - L.D. Gudkov, V.A. Ivanova, V.I. Kravchenko, A.Yu. Mironova, I.S. Xorin, psixologiyada - V.M. Astapov, S.A. Vodyakha, E.I. Kirshbaum, N.G. Kutepova, I.A. Musina, V.G. Romek, E.M. Stolbovogo, Yu.V. Shcherbatyx (sovet hissiyotlar psixologiyasi an'analarga asoslangan psixologik jihatdan qo'rquv asosan salbiy his-tuyg'u, ta'sir, ehtiros, umidsizlik sifatida

qaraladi, kamroq darajada qo'rquv xulq-atvor va psixoanalitik paradigmlar orqali tahlil qilinadi). Qo'rquvning falsafiy jihati quyidagi tadqiqotchilarning ishlariga bag'ishlangan: V.A. Andrusenko, S.G. Kara-Murza, S.Ya. Matveeva, V.G. Nesterenko, V.E. Shlapentox qo'rquvni ijtimoiy hodisa deb hisoblaydi va uni ijtimoiy rivojlanish kontekstida o'rganadi; V.Yu. Antonov, M. Brockman, A.S. Gagarin, P.S. Gurevich, T.P. Grigorieva, V.Sh. Sabirov, V.A. Sakutin, L.V. Skvortsov, A.N. Chanyshv qo'rquvni nafaqat ijtimoiy omil, balki insonning ichki dunyosi bilan ham bog'liq bo'lgan inson hayotining muhim ontologik usuli sifatida tushunadi; A.B. Kaplan, T.N. Shkurina bizga turli tarixiy davrlarda qo'rquv hodisasining namoyon bo'lishi haqida batafsil tasavvur beradi.

Guruhdagi vahima va irratsional xatti-harakatlar favqulotda vaziyatlarni boshqarishni yanada murakkablashtiradi. Bu esa dastlabki favqulotda vaziyat bilan bog'liq xavflarni yanada kuchaytirishi hamda uning ortidan undan ham og'irroq oqibatlariga olib keluvchi ikkilamchi hodisalarni yuzaga keltirishi mumkin. Psixologik jihatdan tahlil qilganda emotsional qo'zg'alish darajasi bir necha omillarga bog'liq. Atrof-muhitdagi o'zgarishlar bilan insonning u haqdagi tasavvuri o'rtasidagi farq qanchalik katta bo'lsa, emotsional qo'zg'alish ham shunchalik kuchli bo'ladi. Xulq-atvor bo'yicha o'tkazilgan eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, salbiy ma'lumotlar ta'sirida yuzaga keladigan emotsional reaksiyalar tezroq paydo bo'ladi, tez rivojlanadi va yuqori darajada qo'zg'alish bilan kechadi. Shu sababli kutilmagan hodisalarga duch kelganda insonlarda vahima tez paydo bo'ladi.

Favqulotda vaziyatlarda guruh vahimasi bo'yicha tadqiqotlar asosan ijtimoiy psixologiya nuqtai nazaridan olib borilgan. Turli olimlar psixologik eksperimentlar, empirik tadqiqotlar va boshqa sifat usullaridan foydalanib, guruh vahimasining asosiy sabablarini tahlil qilganlar.

Natijada emotsional yuqum va ekstremal xulq-atvor psixologiyasi vahimali xatti-harakatlarning asosiy omillari sifatida aniqlangan. Favqulotda vaziyatlarda emotsional yuqum guruh vahimasining shakllanishi va rivojlanishida katalizator vazifasini bajaradi va eng muhim omil sifatida qaraladi.

Emotsional yuqum — odatda tabiiy va ongsiz tarzda sodir bo'ladigan hodisa bo'lib psixologiya, sotsiologiya va tashkiliy xulq-atvor sohalarida katta e'tibor qozongan. Masalan, Abu Nasr Farobiy va Abu Mansur Moturidiy favqulotda vaziyatlarda emotsiya darajalarini tinchlikdan isteriyagacha bo'lgan bosqichlarda tasniflagan:

1. xavotir 2. qo'rquv 3. daxshat 4. vahima

So'nggi yillarda ko'plab tadqiqotlar emotsional yuqumga ta'sir qiluvchi individual psixologik omillarni hamda emotsional baholash darajalarini epidemiologik modellar bilan birlashtirib, olomon ichida emotsiyalar tarqalishini modellashtirishga harakat qilmoqda.

Bunga yaqqol misol qiladigan bo'lsak hozirgi paytda 2026-yil mart oyi holatiga ko'ra, Isroil va Eron o'rtasidagi to'g'ridan-to'g'ri harbiy to'qnashuvlar tinch aholi hayotiga jiddiy xavf solmoqda. 28-fevraldan boshlangan keng ko'lamli havo hujumlari natijasida har ikki tomonda ham qurbonlar va talafotlar qayd etilgan. Bu esa ikkala tomon aholisiga ham jiddiy ta'sir korsatgan.

Hozirda Eronda rasmiy ma'lumotlarga ko'ra, urush boshlanganidan beri 1,300 dan ortiq kishi halok bo'lgan va 9,000 dan ortiq kishi jarohatlangan. Ularning aksariyati tinch aholi vakillari, jumladan 200 nafarga yaqin bolalardir.

Isroilda esa Isroil rasmiylari 15 kishining o'limi va 2,142 kishining jarohatlangani haqida xabar berishgan. Tel-Aviv va Petah-Tikva shaharlariga qilingan raketa zarbalari natijasida tinch aholi vakillari jabrlangan. Bunday talofatlar oqibatida qurbon bo'lganlarning yaqinlari juda kuchli xavotir, qo'rquv orasida qolib ketishdi va har kun shu qo'rquvlar bilan uyg'onishmoqda.

Eng katta muammo esa bu yosh bolalarning ham talofatdan jabr ko'rganidadir. Chunki urush tugagan taqdirda ham bu bolalarda juda katta travma qoldiradi. Kelajakda bu qo'rquvlar hayoti davomida saqlanib qolib doimiy ravishda nima qilmasin bu hislarni his qiladi va o'zini umuman erkin his qila olmaydi. Bolaning sog'lig'ida jiddiy og'ishlar ro'y beradi. Masalan, tildan qolish, duduqlanish, bolalardan ajralib qolish, uyga qamalib qolish holatlari kuzatiladi. Oxirgi ma'lumotlarga qaraganda Eronda ko'plab shaharlarda internet va aloqa xizmatlari uzilib qolgan, bu esa aholining xavfsizlik haqidagi ma'lumotlarni olishini qiyinlashtirmoqda. Isroilda esa mamlakatda favqulotda holat joriy etilgan. Ta'lim muassasalari va ommaviy tadbirlar to'xtatilgan, aholiga boshpanalar yaqinida qolish tavsiya qilingan.

Endi urushdan qolgan qo'rquvning oqibatlarini aytadigan bo'lsak, bir nechta salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Mojarolardan jabr ko'rgan aholi o'lim, jarohatlar, to'yib ovqatlanmaslik va oilaning ajralishidan aziyat chekadi, bu esa uzoq muddatli jismoniy va ruhiy oqibatlarga olib keladi. Shuning uchun, uzoq vaqt davomida zo'ravonlik va hujumlarga duchor bo'lish travma bilan bog'liq kasalliklarga, jumladan, travmadan keyingi stress buzilishi va boshqa psixologik holatlarga olib kelishi mumkin.

ⁱJahon sog'liqni saqlash tashkiloti esa urush vaziyatlarida og'ir vaziyatlarga duch kelgan odamlarning 10% chuqur psixologik muammolarga duch kelishini, 10% esa ularning to'g'ri ishlash qobiliyatiga xalaqit beradigan xatti-harakatlarni rivojlantirishini ma'lum qildi. Urushning ruhiy salomatlikka ta'sir qilishi travmatik hodisaga duchor bo'lish natijasida yuzaga keladigan xulq-atvor namoyon bo'lishiga misol sifatida tajovuzkorlik keltiriladi. Aniqrog'i, urush sharoitida tajovuzkorlik, ommaviy axborot vositalari va matbuot bilan bir qatorda, qarama-qarshi tomonga nisbatan nafrat va adovatga qarshi jamoatchilik kayfiyatini qo'zg'atadigan shafqatsizlik va zo'ravonlik bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, zo'ravonlikka duchor bo'lish ko'pincha ko'plab odamlarda shaxslararo tajovuzkorlik yoki zo'ravonlik xatti-harakatlarining kuchayishiga olib keladi.

ⁱⁱMisol qilib aytganda, 2002-yilda Afg'onistondagi urush tufayli yuzaga kelgan travmatik hodisalarga duch kelgan 15 yosh va undan katta yoshdagi 799 kishi ishtirok etgan milliy ko'p bosqichli, klasterli, populyatsiyaga asoslangan so'rov natijalariga ko'ra, sinaluvchilarda depressiya alomatlari 67,7% ni tashkil etgan. Kambodjada o'tkazilgan yana bir tadqiqotda, 1960-yillardagi fuqarolar urushi bilan namoyish etilgan, ishtirokchilarning 55% da depressiya alomatlari borligini aniqladi. Bundan tashqari, 1998-yilda Livan fuqarolar urushidan keyin o'tkazilgan tadqiqotda urushga duchor bo'lish va avvalgi asosiy depressiya tarixi hozirgi depressiyaning asosiy bashorat qiluvchi omillari bo'lgan. Xavotir - bu haqiqiy yoki xayoliy kelajakdagi voqealar haqida kuchli, ko'pincha qo'rquv yoki xavotir hissi. Bu urush paytida va undan keyin eng ko'p uchraydigan psixologik ta'sirlardan biridir. Bu nafaqat urushda bo'lgan mamlakat aholisiga, balki qo'shni davlatlarga va yaqindagi mojaro zonasida bo'lganlarga ham ta'sir qiladi. 2022-yilda ⁱⁱⁱRossiya-Ukraina urushining yoshi kattalar orasida psixologik stressi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilarning 34% o'rtacha va og'ir darajadagi xavotirni ko'rsatgan.

Urushdan omon qolganlar bu ruhiy kasalliklarni tez-tez rivojlantirib turishini hisobga olsak, avvalgi tadqiqotlar urushdan jabr ko'rgan shaxslar orasida o'z joniga qasd qilish fikrlarining yuqori darajasini aniqlagani mantiqan to'g'ri keladi. Bundan tashqari, Xorvatiyaning janubi-g'arbiy qismida o'tkazilgan tadqiqot 1991 va 1995 yillar oralig'ida o'z joniga qasd qilish darajasi 1986 yildan 1990 yilgacha bo'lgan urushdan oldingi davrga nisbatan 30% ga oshganini ko'rsatdi.

Qo'rquv sindromi nafaqat aholi, jamiyat orasida, balki, harbiy jangchilar orasida ham yaqqol ko'rinadi. Ularda aholiga nisbatan qo'rquv bir necha barobar yuqori bo'ladi chunki ularning o'zlari bu urushda bevosita qatnashadilar. Jangovar stress reaksiyasi - bu jangovar stressdan kelib chiqadigan va jangchining jangovar samaradorligini pasaytiradigan bir qator xatti-harakatlarni o'z ichiga olgan o'tkir reaksiya hisoblanadi. Eng keng tarqalgan alomatlar charchoq, sekinroq reaksiya vaqti, ikkilanish, atrof-muhitdan uzilish va ustuvorliklarni belgilay olmaslikdir.

Jangovar stress reaksiyasi odatda qisqa muddatli bo'ladi va uni o'tkir stress buzulishi, travmadan keyingi stress buzulishi yoki jangovar stress bilan bog'liq boshqa uzoq muddatli kasalliklar bilan adashtirmaslik kerak, garchi bularning har biri jangovar stress reaksiyasi sifatida boshlanishi mumkin. ^{iv}AQSh armiyasi rasmiy tibbiy hisobotlarda COSR (jangovar stress reaksiyasi) atamasini qo'llaydi. Bu atama harbiy qism muhitidagi har qanday stress reaksiyasiga qo'llanilishi mumkin. Ko'pgina reaksiyalar ruhiy kasallik alomatlariga o'xshaydi. Masalan, Ikkinchi Jahon urushida AQSh armiyasi tomonidan askarning front chizig'ida jang qilish paytida jangovar charchoqni boshdan kechirish vaqti jangning intensivligi va chastotasiga qarab 60 dan 240 kungacha bo'lganligi aniqlangan. Bu holat jangovar askarlar orasida yangilik emas va birinchi jahon urushida ham askarlar duch kelgan narsa edi, ammo bu safar harbiy tibbiyot bunga nima sabab bo'lganini yaxshiroq tushunib yetdi. Avvalgi urushlarda "nostalgiya", "keksa serjant kasalligi" va "snaryad zarbasi" deb nomlanuvchi narsa "jangovar charchoq" deb nomlangan. Inson tanasining uzoq muddatli stressga javob berish jarayoni umumiy moslashuv sindromi deb nomlanadi. ^v Dastlabki "jang yoki qochish" reaksiyasidan so'ng, organizm simpatik asab reaksiyasini susaytirishga qarshilik ko'rsatadi. Qarshilikning bu davrida organizm stressga dosh berishga harakat qilganda, tananing jismoniy va ruhiy alomatlari keskin kamayishi mumkin.

Simpatik asab faollashuvi charchoq bosqichida qoladi va "jang yoki qochish" alomatlari qaytganda stressga reaksiyalar sezilarli darajada sezgirlashadi. Agar tana stress holatida qolsa, yurak-qon tomir va ovqat hazm qilish tizimining shikastlanishi kabi tananing ancha og'ir belgilari paydo bo'lishi mumkin. Uzoq muddatli charchoq tanaga doimiy ravishda zarar etkazishi mumkin.

^{vi} Katta mojarolar va urushlar nafaqat odamlardagi qo'rquvga, balki, mamlakatning ijtimoiy, iqtisodiy sohalariga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Tarixiy dalillar shuni ko'rsatadiki, mojarolar juda katta insoniy azob-uqubatlarga olib keladi va inson hayotining yo'qolishi, infratuzilmaning vayron bo'lishi, ishchi kuchi va inson kapitalining buzilishi, davlat institutlarining zaiflashishi, siyosiy beqarorlik va noaniqlikning ortishi tufayli katta iqtisodiy va ijtimoiy xarajatlarga olib keladi ^{vii}Tahlillar shuni ko'rsatadiki, 2020- yillarda mojarolar tez-tez va halokatli tus olganligi sababli

iqtisodiy rivojlanish ancha orqada qolmoqda. Shunga qaramay, mojarolar va beqarorlikdan aziyat chekayotgan odamlarning 70% dan ortig'i afrikaliklardir. Davolanmasa, bu holatlar surunkali holatga aylanadi. Bugungi kunda mojarolar yoki beqarorlikka duch kelayotgan mamlakatlarning yarmi 15 yil yoki undan ko'proq vaqt davomida shunday sharoitda bo'lgan.

“So‘nggi o‘n yarim yil ichida mojaro va beqarorlikdan aziyat chekkan iqtisodiyotlarda o‘shish o‘rniga iqtisodiy turg‘unlik odatiy holga aylandi”, dedi Jahon banki guruhining bosh iqtisodchisi o‘rinbosari va istiqbollar guruhi direktori M. Ayhan Kose. “Jahon hamjamiyati ushbu iqtisodiyotlarning og‘ir ahvoliga ko‘proq e‘tibor qaratishi kerak. Bu yerda o‘shish va rivojlanishni tezlashtirish oson bo‘lmaydi, lekin bunga erishish mumkin – va bu ilgari ham qilingan. Maqsadli siyosat va kuchli xalqaro qo‘llab-quvvatlash bilan siyosatchilar mojarolarning oldini olishlari, boshqaruvni mustahkamlashlari, o‘shishni tezlashtirishlari va ish o‘rinlarini yaratishlari mumkin”- deya ta’kidladi. Mojarolar shaharlar va infratuzilmalarni vayron qilish, iqtisodiy faoliyatga xalaqit berish, investitsiyalarni to‘xtatish va davlat xarajatlarini qisqartirish orqali iqtisodiy unumdorlikka ta’sir qiladi, shu bilan iqtisodiy o‘shishga to‘sqinlik qiladi.

^{viii} Ko‘chish yoki majburiy migratsiya ko‘pincha urush davrida yuzaga keladi va ham jamiyatga, ham shaxsga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Urush boshlanganda, ko‘p odamlar hayotlarini va oilalarini yo‘qotishdan qo‘rqib, uylarini tark etishadi va natijada ular ichki yoki tashqi tomondan adashib qolishadi. Ichki ko‘chirilganlar qochqin olishi mumkin bo‘lgan huquqlarni olmaganliklari va xalqaro tizim bo‘yicha himoya olish huquqiga ega emasliklari sababli to‘g‘ridan-to‘g‘ri tahdidga duch kelishadi. Ichki ko‘chish qurbonlari ko‘pincha etnik kelib chiqishi, irqi yoki diniy qarashlariga asoslangan jamoaviy nafrat tufayli kelib chiqadigan urush alomatlaridir. Tashqi ko‘chish - bu suriyalik qochqinlar misolida ko‘rinib turganidek, o‘z mamlakati chegaralaridan boshqasiga majburan chiqib ketishga majbur bo‘lgan shaxslar.

^{ix} Mamlakat iqtisodiy inqirozga yuz tutgan paytlarda qashshoqlik kuchayadi, bu esa ta’limning pasayishiga olib keladi. Dunyo bo‘ylab maktabga bormaydigan bolalarning yarmidan ko‘pi mojarolar ta’sirida bo‘lgan zaif davlatlarda yashashga majbur. YUNESKO hisobotiga ko‘ra, "Mojarolardan eng ko‘p zarar ko‘rgan guruhlar, masalan, jinsi, yashash joyi, oilaviy boyligi, tili va millati asosida ko‘p marta chetlashtirilgan guruhlar edi". Mojarolarning ta’limga eng ko‘p zarar keltiradigan ta’siridan biri bu bolalar, o‘qituvchilar va maktab binolari zo‘ravonlik nishoniga aylangan maktablarga qilingan hujumlarning ko‘payishidir. Urush paytida o‘qituvchilar va o‘quvchilar ko‘pincha o‘lim yoki ko‘chirilishdan aziyat chekishadi. Bu maktablarning ochilishiga to‘sqinlik qiladi va o‘qituvchilarning darsga qatnashmasligini oshiradi. Iroq misolida o‘g‘il bolalar oilalari uchun ishlash uchun maktabdan haydalgan va shuning uchun erkaklar va ayollar uchun ta’limdagi tafovut kamaygan.

Yana bir dolzarb muammolardan biri bu mojaro davrida jinsiy zo‘ravonlikdir. Mojarolar ayollar va erkaklarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, bu esa ko‘pincha butun dunyo bo‘ylab asosiy jamoalar tomonidan tan olinmaydigan yoki hal qilinmaydigan genderga xos qiyinchiliklarga olib keladi.

Urush ayollarga turlicha ta’sir qiladi, chunki ular to‘g‘ridan-to‘g‘ri sabablarga emas, balki bilvosita sabablarga ko‘ra o‘lish ehtimoli ko‘proq. ^xUrush paytida va undan keyin ayollar va qizlar nomutanosib ravishda ko‘proq azob chekishdi, chunki mavjud tengsizliklar kuchayib, ijtimoiy tarmoqlar parchalanib, ularni jinsiy zo‘ravonlik va ekspluatatsiyaga ko‘proq moyil qildi, deydi Tinchlikparvarlik operatsiyalari bo‘yicha Bosh kotib o‘rinbosari". Urush paytida erkaklar to‘g‘ridan-to‘g‘ri zo‘ravonlik kabi to‘g‘ridan-to‘g‘ri sabablarga ko‘ra o‘lish ehtimoli ko‘proq. Ko‘pgina mamlakatlarda ayollar erkaklar bilan teng huquqli deb hisoblanmaydi. Erkaklar dominant jins sifatida qaraladi va shuning uchun ayollar ularga itoatkor bo‘lishlari kerak. "Zo‘rlash ayollarga nisbatan beg‘araz zo‘ravonlikka bo‘lgan universal erkaklar moyilligi va barcha ayollar

ustidan nazorat tizimini saqlab qolishga bo'lgan umumlashgan erkaklar istagi bilan qo'zg'atilgan deb hisoblanadi; barcha erkaklar barcha ayollarni qo'rquv holatida ushlab turadigan doimiy qo'rqitish jarayoni" Pekin deklaratsiyasi va harakatlar platformasida ayollar va qurolli mojarolar eng muhim tashvishli sohalardan biri deb nomlangan. Unda tinchlik erkaklar va ayollar o'rtasidagi tenglik va mojarodan keyingi rivojlanish bilan bevosita bog'liqligi ta'kidlangan. Aksariyat ayollar tinchlik davrida uzoqroq umr ko'rishadi, qurolli mojarolar bo'lgan davlat bilan solishtirganda, umr ko'rish davomiyligidagi gender farqi erkaklar va ayollar nisbatida keskin kamayadi. Urushning ayollarga ko'plab ta'siri bor - hissiy, ijtimoiy va jismoniy. Bir ta'siri mojarolar paytida erkaklarning harbiy xizmatga kirishi natijasida oilaning buzilishi bo'lishi mumkin. Harbiy xizmatga qabul qilinish ortda qolgan ayollarga ham hissiy, ham ijtimoiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu qabul tufayli ayollar o'zlari odatlanmagan rollarga - ishchi kuchiga kirishga, oilalarini ta'minlashga va boshqa an'anaviy erkak rollarini bajarishga majbur bo'lishlari mumkin. Ayollar va qizlarni zo'rlash yuqorida aytib o'tilgan va bu ham jismoniy, ham hissiy ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Afsuski, zo'rlash qurbonlari soni bo'yicha aniq ma'lumotlar hozirda mavjuda emas. Buning bir nechta sabablari bor - ayollar qasos olishdan yoki jamiyat tomonidan qanday ko'rinishdan qo'rqib, zo'rlash haqida xabar berishdan qo'rqishadi, boshqalari esa hukumat tomonidan qo'llab-quvvatlash va xizmatlarning ko'payishi uchun zo'rlash haqida yolg'on xabar berishlari mumkin.

Atrof-muhit mojaralar davrida keskin yomonlashadi. Urush atrof-muhitning yomonlashishiga ikki asosiy jihatdan hissa qo'shadi. Birinchisi, mahalliy biotalarning yo'q qilinishining bevosita oqibatlari, ikkinchisi esa turlarning omon qolish uchun zarur bo'lgan resurslardan yoki hatto ularning butun yashash muhitidan mahrum bo'lishining bilvosita oqibatlari. Bunga yaqqol misol qilib, odamlar uchun Fors ko'rfazi urushi paytida Qo'shma Shtatlar harbiylari tomonidan kamaytirilgan urandan foydalanish Iroqning janubiy mintaqalarida saraton klasterining sababi bo'lganligi haqidagi da'volarni keltirib chiqardi.^{xi} Bundan tashqari, Vetnam urushi paytida Qo'shma Shtatlar hukumati tomonidan zaharli defoliant Agent Orange ga ruxsat berilganligi sababli, Vetnam hukumati tomonidan 400 000 vetnamlik o'ldirilgan yoki mayib bo'lgan, 200 000 kishi saraton kasalligidan aziyat chekkan va 500 000 kishi tug'ma nuqsonlar bilan tug'ilgan deb taxmin qilinadi.

^{xii}Urush paytida madaniy boyliklar vayron bo'lish, musodara qilish, talon-taroj qilish va talon-taroj qilish xavfi ostida qoladi. Madaniy meros arxeologik topilmalar, qazishmalar joylari, arxivlar, kutubxonalar, muzeylar va yodgorliklar bo'lishi mumkin, ular ba'zan urushayotgan tomonlar tomonidan urushni moliyalashtirish uchun shunchaki vandalizatsiya qilinadi yoki o'g'irlanadi. Xususan, Ikkinchi Jahon urushi paytida fashistlar Germaniyasi Yevropaning katta qismlarida san'at asarlarini ham o'g'irlagan. Va hatto xalqaro huquqiy qoidalar mavjud bo'lsa ham, ularga ko'pincha rioya qilinmaydi. Urush va qurolli mojarolar natijasida insoniy azob-uqubatlardan tashqari, barcha inson qo'li bilan yaratilgan madaniy boyliklarning qariyb to'rtdan uch qismi va shuning uchun inson ijodining guvohliklari va dalillari shu tarzda yo'q qilingan.

Aksincha, barcha madaniy boyliklarning atigi to'rtidan bir qismi tabiiy ofatlar natijasida vayron qilingan yoki normal buzilish tufayli butunlay yo'q bo'lib ketgan. Blue Shield International asoschisi Karl fon Xabsburgning so'zlariga ko'ra, madaniy boyliklarni yo'q qilish ham psixologik urushning bir qismidir, chunki hujumning maqsadi raqibning shaxsidir, shuning uchun ramziy madaniy boyliklar asosiy nishonga aylanadi.

^{xiii} "Xalqaro gumanitar huquq (XGH), shuningdek, urush qonunlari va qurolli mojaro qonuni sifatida ham tanilgan, qurolli mojarolar va ishg'ol holatlariga nisbatan qo'llaniladigan huquqiy asosdir. Qoidalar va tamoyillar to'plami sifatida u gumanitar sabablarga ko'ra qurolli mojarolarning oqibatlarini cheklashga qaratilgan". Xalqaro gumanitar huquq urushning oqibatlarini cheklashga qaratilgan va bunday harbiy harakatlarda qatnashmaydigan odamlarni himoya qiladi. Ko'pgina urushlar jiddiy qurbonlarga olib kelgan. Mojaro Mingyillik rivojlanish maqsadlari (MRM), xususan, boshlang'ich ta'limni umumjahon yakunlash va ta'limda gender tengligini ta'minlash uchun asosiy to'siq bo'lib xizmat qiladi.

"Mingyillik rivojlanish maqsadlari - bu ko'p qirrali daromad qashshoqligi, ochlik, kasallik, yetarli boshpana yo'qligi va chetlatilish kabi o'ta qashshoqlikni bartaraf etish, shu bilan birga gender tengligi, ta'lim va ekologik barqarorlikni targ'ib qilish uchun dunyoning vaqt bilan chegaralangan va miqdoriy maqsadlari. Ular, shuningdek, asosiy inson huquqlari - sayyoradagi har bir insonning sog'liq, ta'lim, boshpana va xavfsizlikka bo'lgan huquqlaridir". Qurolli mojaro ayollarga qaraganda ko'proq erkaklarni o'ldirishi, jarohatlashi va zarar yetkazishiga shubha yo'q, chunki jangchilar asosan erkaklardir. Qurolli mojaro sog'liq va omon qolish kabi ko'plab bilvosita oqibatlarga olib keladi. "Qurolli mojaro kasallanish va o'limning ko'payishi uchun sharoit yaratadi".

Qurolli mojaro xalqaro miqyosda aniq ta'riflanmagan. 1949-yilgi Jeneva konventsiyalariga ko'ra, umumiy moddaning 2-moddasida "ikki yoki undan ortiq yuqori darajadagi kelishuvga erishuvchi tomonlar o'rtasida urush e'lon qilingan yoki yuzaga kelishi mumkin bo'lgan har qanday qurolli mojaro holatlari, hatto urush holati tan olinmagan bo'lsa ham, konventsiya yuqori darajadagi kelishuvga erishuvchi tomon hududining qisman yoki to'liq egallab olinishi holatlariga ham, hatto ushbu egallab olish qurolli qarshilikka duch kelmasa ham, qo'llaniladi" deyilgan. Xalqaro gumanitar huquq tinchlik va qurolli mojaro davrida tinch aholining huquqlari va qadr-qimmatini himoya qilishga qaratilgan bo'lib, mojaroga aloqador bo'lmagan shaxslarning huquqlari bo'yicha qonuniy majburiyatlarga ega.

^{xiv} Endilikda mojaro davridagi qo'rquvni yengib chiqishda bir nechta terapiya usullarini ko'rib chiqamiz. EHM terapiyasi - mojarolardan qo'rqishdan asta-sekin xalos bo'lishning bir usuli - bu xavotirga soladigan vaziyatlarga duch kelish. Bu jarayon ta'sir qilish terapiyasi deb nomlanadi va odatda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) kabi kengroq davolash dasturining bir qismi sifatida amalga oshiriladi. Gap shundaki, yugurib chiqib, birinchi bo'lib ko'rgan notanish odam bilan janjallashishni boshlash emas. Aksincha, ta'sir qilish mashg'ulotlarining bir qismi asta-sekin qo'rqinchli vaziyatlarga chiday oladigan sur'atda kirishishdir. Bu eng kam tashvish tug'diradigan vaziyatlardan boshlash va oxir-oqibat sizga eng ko'p qo'rquv keltiradigan narsaga erishish demakdir. Boshlash uchun siz ushbu ekspozitsiyalarni real hayotda yoki tasavvuringizda mashq qilishingiz mumkin.

^{xv} Qo'rquv ierarxiyasi-boshqalar bilan mojarolar bilan bog'liq qo'rquvni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan mojarolarga misollar ro'yxatini qisqacha yozib olish, tashvishlaringizni yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Yechish osonroq bo'lgan mojarolardan boshlang va asta-sekin qiyinroq misollarga o'ting. O'zingizning qo'rquvingiz va xavotiringizni keltirib chiqaradigan omillarga moslashtirilgan ro'yxat tuzing. Ro'yxat eng oson vazifadan boshlanib, asta-sekin eng qiyin vazifaga o'tishiga ishonch hosil qiling.

Kichik mojarolardan boshlang - xavfi past bo'lgan vaziyatlar qat'iyatlilikni mashq qilishni boshlash uchun ajoyib joy bo'lishi mumkin. Mojaroga tayyorlaning va javobingizni mashq qiling - bahsli suhbatga kirishishdan oldin nima deyishingizni yoki nima qilishingizni rejalashtirish sizga o'zingizni ko'proq ishonchli his qilishingizga yordam beradi. Ko'zgu oldida yoki ishongan odamingiz bilan ovoz chiqarib mashq qiling. Faol tinglashni mashq qiling - faol tinglash sizdan boshqa odam nima deyayotganiga e'tibor qaratishingizni va uning nuqtai nazariga hamdard bo'lishingizni talab qiladi. Eshitganlaringizni takrorlash orqali siz aniqlikka erishishingiz va bir fikrda ekanligingizga amin bo'lishingiz mumkin. To'g'ri tushunish qarama-qarshilik bilan bog'liq qo'rquvni kamaytirishi mumkin. Ularga hamdardlik ularni insoniylashtiradi va mojaroni kamroq yoqimsiz qiladi. Chegaralaringizni belgilang - cheklovlaringizni bilish sizga yetarli bo'lganda muloqot qilishga yordam beradi. Chegaralaringizni yetkazish xavotirni kamaytirishi va qiyin muhokamaga kirishishdan oldin ehtiyojlaringiz va qadriyatlariningizni aniqlashtirishi mumkin. Tez-tez "Yo'q" deb ayting - rozi odamlar ko'pincha "yo'q" deyishda qiynalishadi. Biroq, "yo'q" deyish qat'iyatli va hurmatli bo'lish uchun juda muhimdir. Ba'zan "yo'q" deyishning o'zi qo'pol tuyulishi mumkin. Shuning uchun shunchaki "yo'q" deyishning o'rniga, nima uchun bunday bo'lganini tushuntiring. Buni qilish aniq chegara yaratish bilan birga, boshqa tomon bilan nizolarni hal qilishga yordam beradi. O'zingizga bo'lgan ishonchni oshiring - Yangi ko'nikmalarni o'rganish, mashq qilish, ijtimoiy faoliyat bilan shug'ullanish va yangi imkoniyatlarni o'rganish sizga o'zingizga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Ishonchni oshirish, agar kerak bo'lsa, o'zingizni tasdiqlashni osonlashtiradi. Yangi topilgan ishonchingiz sizni ko'proq qarama-qarshilikka olib kelishi mumkin - ammo yaxshi ma'noda.

^{xvi}Tinchlantirish texnikasiga amal qiling - mojarodan qo'rqish ko'pincha tananing "jang yoki qochish" tizimini faollashtiradi. Avval asab tizimingizni tinchlantirish sizga reaktiv emas, balki xotirjam ko'rinishga imkon beradi. Ushbu texnikalarni sinab ko'ring: Nafas olish mashqlari: To'rt soniya davomida nafas oling, to'rt soniya ushlab turing, to'rt soniya davomida nafas chiqaring va takrorlang. Qisqa harakat: Hatto shunchaki sayr qilish yoki yoga bilan shug'ullanish ham taranglikni yo'qotishi va o'zingizni yanada ishonchli his qilishingizga yordam beradi. "Qayta tiklash marosimi": Tinchlantiruvchi musiqa tinglash yoki ishonchli do'stingiz bilan kulish qiyin suhbatga tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, mojaroda davrida ommaviy qo'rquv sindromi jamiyat hayotiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadigan muhim ijtimoiy-psixologik hodisa hisoblanadi. Bunday sharoitda insonlarda xavotir, vahima va ishonchsizlik kuchayib, ularning xulq-atvori va qaror qabul qilish jarayoniga salbiy ta'sir qiladi. Ommaviy qo'rquvning tez tarqalishi esa asosan emotsional yuqum, olomon psixologiyasi hamda noto'g'ri yoki vahimali axborotlarning keng tarqalishi bilan bog'liqdir. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, mojaroda davrida jamiyat barqarorligini saqlash uchun aholini ishonchli va aniq ma'lumotlar bilan ta'minlash, psixologik yordamni kuchaytirish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari orqali tarqatilayotgan ma'lumotlarning haqqoniyligi va muvozanatli bo'lishi qo'rquv darajasini kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Demak, mojaroda sharoitida ommaviy qo'rquv sindromini kamaytirish kompleks yondashuvni talab qiladi.

Bu jarayonda davlat, jamiyat va mutaxassislarning hamkorligi orqali insonlarning ruhiy barqarorligini ta'minlash va ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish mumkin

ⁱ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
ⁱⁱ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181836/>
ⁱⁱⁱ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181836/>
^{iv} https://en.wikipedia.org/wiki/Combat_stress_reaction
^v https://en.wikipedia.org/wiki/General_adaptation_syndrome
^{vi} <https://en.wikipedia.org/wiki/War>
^{vii} <https://www.dissercat.com/catalog/filosofskie-nauki>
^{viii} https://en.wikipedia.org/wiki/General_adaptation_syndrome
^{ix} <https://unesdoc.unesco.org/>
^x <https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/platform/armed.htm>
^{xi} https://en.wikipedia.org/wiki/Agent_Orange
^{xii} https://en.wikipedia.org/wiki/Destruction_of_cultural_heritage
^{xiii} https://en.wikipedia.org/wiki/Destruction_of_cultural_heritage
^{xiv} <https://www.verywellmind.com/how-to-practice-autogenic-training-for-relaxation-3024387>
^{xv} <https://www.theindustryleaders.org/post/confrontation-anxiety-proven-tips-for-overcoming-fear-of-conflict>
^{xvi} <https://www.rula.com/blog/fear-confrontation/>