Список використаних джерел

1. Про затвердження переліку наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/770-2000-п#Text.
2. Кримінальний кодекс України. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text.
3. BIHUS Info. Правда про «сувеніри» з U420: що показала експертиза?, 2026. *YouTube*. URL: https://www.youtube.com/watch?v=oWJJBEWwyPI.

Огниста Дарія Леонідівна,
здобувач вищої освіти
факультету публічного управління
Хмельницького університету
управління і права
імені Леоніда Юзькова
Науковий керівник:
Голярдик Наталія Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Хмельницького університету
управління та права
імені Леоніда Юзькова

СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК НАСЛІДОК ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У СУСПІЛЬСТВІ

Соціальна тривожність – це стан підвищеного збудження, об'єктом якого є очікування негативного досвіду у соціальному контексті. Люди із соціальною тривожністю відчувають труднощі у спілкуванні та соціальних сценаріях, особливо публічних виступах, промовах та розмовах з незнайомцями. Доволі часто вони фокусуються на мисленнєвому проживанні певних потенційних ситуацій, аби зрозуміти як їм потрібно поводити себе у подальшому, щоб уникнути «найгіршого» сценарію, який вони можуть уявити. Соціальні зміни створюють умови, де не розуміння того, що нас чекає, далі стає нормою та формує ядро нашого повсякденного життя. У цьому контексті багато рутинних частин нашого життя змінюється і набуває нових характеристик, створюючи виклики для нашого спокою. Соціальні зміни особливо стосуються наших взаємин, культурних норм та

загального стану більшості людей навколо нас. Багато людей стають більш роздратованими та їм стає важче толерувати помилки інших. Це створює додатковий фактор страху для людини з соціальною тривожність, оскільки «помилка» у соціумі може створювати відчуття параної, де особистість починає компульсивно готуватися до кожної навіть найдрібнішої соціальної ситуації [1].

Проте важливо зазначити, що соціальна тривожність може формуватися і в тих людей, які раніше її не відчували. Саме соціальні трансформації можуть змінювати людей та їхнє самовідчуття у соціумі. Травматичні події пов'язані з війною, втратою домівки, труднощами на роботі та з близькими створюють відчуття власної безпорадності на багатьох рівнях нашого життя, особливо з іншими людьми. Якщо людина перебувала в екстремальних умовах, де її життю загрожувала небезпека, то це спонукає її нервову систему до перебування у стані «бий або біжи», де людина постійно аналізує та сканує своє оточення, аби уникнути потенційної загрози з боку інших. Вона починає аналізувати їхні наміри, мотиви, поведінку, та емоційно-тілесні вияви [2, с. 24]. Це формує стан постійної небезпеки, людині важко розслабитись, важче віддатися процесу та відчути задоволення від простого людського спілкування. З часом це може спричиняти різні незручні або неприємні ситуації у соціумі, де інші люди неправильно інтерпретують наміри людини із травматичним досвідом, що згодом дає лише підкріплення ранньому припущенню «людям не можна довіряти, вони небезпечні».

Менш травматичні події також можуть формувати соціальну тривожність. Загальна невизначеність соціального контексту за умов активних економічних та культурних змін, розмиває вимоги та очікування інших, створюючи негативний досвід, який в подальшому формує соціальну тривожність. Прикладом цього може слугувати вимушене внутрішнє переміщення осіб, які повинні адаптуватись до умов життя в іншій частині країни, яка має власну культуру, можливий діалект, звички та норми. Одним із чинників, який може підсилювати формування соціальної тривожності є відчуття, що людина не належить до цієї спільноти. Різниця у вищезазначених нормах взаємодії може вирізняти людину з-поміж інших, створюючи бар'єр у спілкуванні, та підґрунтя для дискримінації з боку інших [3, с. 28].

У всіх цих прикладах є аспект негативного досвіду, який людина вбирає у себе та використовує як подальший орієнтир у своїй взаємодії з іншими. Проте проблема може полягати не лише у негативному досвіді безпосередньо з іншими людьми. До прикладу хронічне відчуття

безпорадності через невизначеність та навколишні зміни може переходити у конкретні сфери життя, однією з яких є соціальна взаємодія. Тобто людина переносить загальне відчуття безпорадності на соціальний контекст, що може відбуватися як захисний механізм аби не відчувати безпорадності.

Наслідком процесів соціальної тривожності є соціальне уникнення та відчуття відчуження від інших, що особливо може погіршуватись, якщо людина почуває себе цілковито самотньою, тобто не має друзів або близьких поряд, або ізолює себе від них. Такі люди перестають бути активними учасниками суспільства, що є важливим під час кризової ситуації, яка є у країні. Вони уникають контакту, надають перевагу використанню сервісів, які не вимагають або мінімізують соціальну присутність, формують онлайн друзів, можуть бути учасниками онлайн спільнот та намагаються відбудувати своє соціальне поле в інтернет просторі, що лише підсилює їхню відчуженість від реального соціального простору, оскільки існує менш важка альтернатива [4]. Важливо звертатися до відповідних спеціалістів, які зможуть надати консультаційну або терапевтичну допомогу, проте варто пам'ятати, що сама соціальна тривожність може створювати перешкоди для очної форми терапії, що може компенсуватися онлайн форматом, який також зможе задовольнити потреби клієнта. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка працює з внутрішніми негативними установками, експозиційна терапія, тобто поступова участь у неприємних соціальних ситуаціях та робота з сигналами тіла.

Таким чином, можна стверджувати, що соціальна тривожність перетворюється на закономірну реакцію особистості на активну трансформацію оточення. Соціальні трансформації та травматичні події, з якими стикається людина, знижують відчуття безпеки та захищеності, змушуючи нервову систему працювати в режимі постійного пошуку загроз. Це створює страх перед помилкою, спричинений загальною напругою в суспільстві, який веде до постійної підготовки до чогось поганого, а згодом до повного уникнення реальної взаємодії. Таке відчуження, хоч виступає захисним механізмом від безпорадності, але як наслідок несе в собі проблеми та соціальну усуненість для індивіда. Втеча в онлайн-простір лише приховує стан тривоги, підміняючи живий досвід безпечною, але штучною альтернативою. Терапевтичне втручання за допомогою інструментів КПТ, тілесного орієнтування та експозиційної терапії стають важливими елементами покращення стану людини із соціальною тривожністю.

Список використаних джерел

1. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки».* Вип. 10. 2021. С. 3–11.
2. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 248 с.
3. Ільєнко О. В. Чинники соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців. Київ : КІСП, 2023. 99 с.
4. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК».* № 2 (70). 2023. С. 201–208.

Редченко Євгеній Васильович,
курсант факультету забезпечення державної безпеки Київського інституту Національної гвардії України
Кітура Андрій Михайлович,
курсант факультету забезпечення державної безпеки Київського інституту Національної гвардії України
Науковий керівник:
Кондратюк-Антонова Тетяна Вячеславівна,
професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Київського інституту Національної гвардії України, кандидат філософських наук, доцент

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ВІЙСЬКОВОЇ МОРАЛІ ТА ЇХ РЕАЛІЗАЦІЯ В ДІЯЛЬНОСТІ НГУ

Актуальність цієї проблематики зумовлена тим, що сьогодні у період збройного конфлікту та широкомасштабних військових операцій на теренах нашої країни військовослужбовці сектору безпеки та оборони (зокрема, НГУ) стикаються зі специфічними моральними викликами: виконанням службових завдань в умовах бойових дій, взаємодією з цивільними під час евакуацій, антитерористичних