

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.
(підпис)

«_10_» __12__2025 р

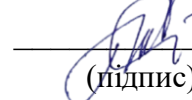
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: СИНДРОМ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ (FOMO) У ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Виконав: студент групи 6559м

 Фучило Д. С.
(підпис)

Керівник роботи:

к. психол. н., доцент

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

Миколаїв – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

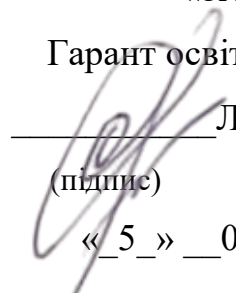
Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми


Литвиненко І.С.
(підпис)

« 5 » 09 2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентці Фучило Дар'ї Станіславівні

1. Тема роботи: «Синдром втрачених можливостей (FOMO) у осіб юнацького віку під час війни»

Керівник роботи к. психол. н., доцент Чугуєва Інна Євгеніївна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Теоретичні засади дослідження синдрому FOMO в осіб юнацького віку ;

Емпіричне дослідження особливостей прояву синдрому fomo в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану;

Розробка та апробація психокорекційної програми щодо зменшення проявів синдрому fomo у юнаків в умовах війни.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 - 31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент

(підпис)

Фучило Д.С.

Керівник роботи

(підпис)

Чугуєва І. Є.

АНОТАЦІЯ

Фучило Д. С. Синдром втрачених можливостей (FOMO) у осіб юнацького віку під час війни. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 69 сторінок.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей прояву синдрому FOMO в осіб юнацького віку в умовах війни, а також розробка й апробація психокорекційної програми, спрямованої на зменшення його проявів. Після опрацювання наукових джерел, до загального списку літератури було включено 55 позицій, з яких значна частина — сучасні українські та зарубіжні дослідження останніх п'яти років. Для досягнення мети застосовано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел), емпіричні (опитування, психодіагностичні методики — опитувальник FOMO, шкала суб'єктивного благополуччя, шкала тривоги Бека) та статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз).

Емпіричне дослідження охопило 61 особу юнацького віку (18–25 років). Виявлено, що в умовах воєнного стану рівень FOMO у молоді зростає через підвищену тривожність, невизначеність майбутнього та потребу у соціальній підтримці. Особи з високим рівнем FOMO демонструють нижчі показники психологічного благополуччя, емоційну напруженість і схильність до залежної поведінки у цифровому просторі.

На основі отриманих даних розроблено психокорекційну програму, спрямовану на зменшення проявів FOMO шляхом розвитку саморегуляції, усвідомленості та внутрішньої мотивації. Апробація програми підтвердила її ефективність — після участі в ній у респондентів знизився рівень тривожності та емоційного виснаження, підвищилося відчуття самоконтролю та внутрішньої стійкості.

Ключові слова: війна, синдром FOMO, юнацький вік, тривожність, психоемоційна стійкість.

ANNOTATION

Fuchylo D. S. Fear of Missing Out (FOMO) Syndrome among Youth during the War. Qualification work on specialty 053 “Psychology”, educational program “Psychology”. Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 69 pages.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of the Fear of Missing Out (FOMO) syndrome manifestation among youth during wartime, as well as to develop and test a psychocorrectional program aimed at reducing its manifestations.

The analysis of scientific literature included 55 sources, most of which are modern Ukrainian and foreign studies published within the last five years. To achieve the research purpose, theoretical methods (analysis, synthesis, generalization, classification), empirical methods (questionnaires — FOMO Scale (Ukrainian adaptation), Modified BBC Subjective Well-being Scale, Beck Anxiety Inventory), and statistical methods (descriptive statistics, Spearman correlation analysis) were used.

The empirical study involved 61 participants aged 18–25. It was revealed that under wartime conditions, young people demonstrate an increased level of FOMO associated with anxiety, emotional instability, and a need for constant social inclusion and digital interaction. The findings indicate that individuals with a high level of FOMO have lower psychological well-being, increased emotional tension, and dependence on social media validation.

Based on the empirical results, a psychocorrectional program was developed and tested, focused on enhancing self-regulation, mindfulness, and internal motivation. The program’s implementation proved effective — participants showed a decrease in anxiety and emotional exhaustion and an improvement in self-control and psychological resilience.

Keywords: FOMO syndrome, youth, anxiety, psychological well-being, war.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ FOMO В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	10
1.1. Психологічна характеристика синдрому FOMO: природа, структурні компоненти та механізми формування	10
1.2. Онтогенетичні особливості юнацького віку	18
1.3. Психоемоційний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного часу: вплив соціокультурних і стресогенних чинників	27
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СИНДРОМУ FOMO В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	40
2.1. Методологічне обґрунтування та організація емпіричного дослідження	40
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	47
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ПРОЯВІВ СИНДРОМУ FOMO У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	56
3.1. Концептуальні засади та змістове наповнення психокорекційної програми	56
3.2. Апробація програми та оцінка її ефективності	69
Висновки до розділу 3	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Механізми стрімкої цифровізації соціального середовища, зростання залежності від інформаційних технологій та домінування онлайн-комунікації в молодіжному просторі актуалізують проблему синдрому FOMO, що сьогодні стоїть особливо гостро. Актуальність окресленої проблематики в українському суспільстві набуває ще більшої гостроти в умовах війни, коли молодь перебуває під додатковим тиском соціальної нестабільності, емоційної невизначеності та постійної потреби контролювати мінливе інформаційне середовище. У таких умовах останнє стає не лише засобом комунікації, а й джерелом тривожності, дезадаптації та зниження психоемоційної стійкості. Отже, вивчення проявів синдрому FOMO в осіб юнацького віку, зокрема у період війни, набуває особливої актуальності з точки зору психологічної науки, освітньої практики й розробки профілактичних та корекційних заходів.

Попри зростання зацікавленості міжнародної наукової спільноти до дослідження FOMO як когнітивно-емоційного феномену сучасної молоді, в українському науковому дискурсі ця проблематика досліджена недостатньо, дещо фрагментарно. Існуючі наукові доробки переважно мають теоретико-оглядовий характер і не охоплюють цілісного аналізу впливу FOMO на психоемоційний стан молоді в умовах екстремального соціального середовища. Особливої уваги, на нашу думку, вимагають напрямки практичного психокорекційного впливу. Саме тому наше дослідження відкриває перспективу заповнити наукову лакуну, адже пропонує як комплексне вивчення феномену FOMO у юнацькому віці, так і апробацію авторської психокорекційної програми, що має потенціал до подальшого практичного застосування в системі освіти, а також психопрофілактичних та психокорекційних практик.

Об'єктом дослідження є синдром FOMO як психологічний феномен.

Предметом дослідження є особливості формування та розвитку, а також особливості прояву синдрому FOMO серед осіб юнацького віку в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву синдрому FOMO в осіб юнацького віку в умовах війни.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання наступних **завдань**:

1. Вивчити сутність та зміст феномену FOMO в психологічному дискурсі;
2. Визначити онтогенетичні та культурні особливості розвитку та проявів синдрому FOMO в контексті сучасної української молоді;
3. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву синдрому FOMO в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану;
4. Розробити та апробувати психокорекційну програму, спрямовану на зменшення проявів синдрому FOMO у юнаків в умовах війни.

Методи дослідження: - *теоретичні*: аналіз наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці, синтез, узагальнення, класифікація; - *емпіричні*: опитування (Опитувальник FOMO (українська адаптація); Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі; Шкали тривоги А. Бека); - *математичні*: описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

База дослідження: вибіркова сукупність дослідження складала 61 особу юнацького віку (від 18 – до 25 років), які навчаються в Інституті підготовки кадрів державної служби зайнятості України. Серед учасників дослідження – 34 жінки та 27 чоловіків. Добір респондентів здійснювався за принципом цільової вибірки з урахуванням вікових та освітніх характеристик, релевантних досліджуваній проблематиці.

Практична значущість дослідження полягає у розробці, теоретичному обґрунтуванні та апробації психокорекційної програми, спрямованої на зменшення проявів синдрому FOMO серед молоді в умовах війни. Отримані результати можуть бути впроваджені у діяльність практичних психологів,

психотерапевтів, освітніх установ, центрів психологічної підтримки молоді та в межах програм психічного здоров'я в кризових соціокультурних умовах.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Структура кваліфікаційної роботи визначена метою та завданнями дослідження і складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 70 сторінках, список використаних джерел налічує 55 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ FOMO В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Психологічна характеристика синдрому FOMO: природа, структурні компоненти та механізми формування

У межах цього підрозділу буде здійснено теоретико-психологічний аналіз феномену синдрому втрачених можливостей (FOMO) як одного з ключових механізмів дестабілізації емоційного та поведінкового функціонування особистості в умовах цифрової соціалізації.

Уперше термін FOMO (Fear of Missing Out) було введено у науковий обіг на початку XXI століття в контексті вивчення впливу цифрових технологій на психіку особистості. Як зазначає О. В. Угрин, поняття FOMO відображає специфічний стан тривожності, викликаний відчуттям недостатньої включеності у соціальні події, що можуть мати особистісну або соціальну цінність для індивіда [41, с. 308]. Автор наголошує на глибокій вкоріненості феномену у процесах цифрової трансформації суспільства та зростанні залежності особистості від віртуальних форм комунікації. Зазначене явище є не лише соціально-психологічною проблемою, а й чинником, що впливає на базові механізми саморегуляції та ідентичності.

На думку F. Tanhan, FOMO є еволюційним продуктом сучасної інформатизованої культури, яка створює постійний потік новин, подій, цифрових взаємодій і соціальних порівнянь, породжуючи у людини хронічне відчуття нестачі досвіду [55, с. 75]. Автор підкреслює, що FOMO пов'язаний з афективною динамікою страху, який виникає внаслідок неспроможності бути «в контексті» або бути «на місці події», що розгортається деінде. Це породжує емоційне напруження, імпульсивну поведінку, цифрову залежність та дефіцит задоволення від поточного досвіду. У цьому контексті синдром набуває міждисциплінарного значення – він поєднує елементи когнітивної психології, соціальної взаємодії, нейропсихології та психопатології.

Детальні емпіричні дослідження динаміки FOMO запропоновані у праці М. Milyavskaya та співавт. Вони виокремлюють такі базові характеристики феномену, як періодичність виникнення, емоційна мінливість, когнітивна нав'язливість та поведінкові наслідки, включно з переоцінкою значущості чужого досвіду і недооцінкою власного [52, с. 726-728]. Автори також звертають увагу на те, що FOMO може виступати як відносно стабільна риса особистості, схильна до активації в умовах інформаційної невизначеності або порушення звичних соціальних зв'язків. Важливим аналітичним аспектом є те, що переживання FOMO часто корелює з низькою самооцінкою, підвищеним рівнем соціальної тривожності та нестачею навичок емоційної саморегуляції.

Із точки зору метааналітичного підходу, дослідження М. Акбарі та співавт. є репрезентативним прикладом масштабного вивчення FOMO як глобального явища. Автори на основі узагальнення понад 30 емпіричних досліджень констатують, що FOMO не має чіткої вікової або культурної прив'язаності, однак найбільшою мірою виявляється серед молоді, особливо студентської, яка активно використовує соціальні мережі та цифрові сервіси для підтвердження власної значущості [49, с. 884-885]. Узагальнення показників дозволяє зробити висновок про наявність чіткої взаємозалежності між FOMO, цифровою активністю та рівнем психологічного благополуччя. Дослідники акцентують увагу на необхідності подальшої розробки інтервенційних стратегій, спрямованих на зниження впливу цього синдрому.

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що синдром втрачених можливостей (FOMO) є складним соціально-психологічним феноменом, який формується в умовах надмірного інформаційного навантаження, швидкоплинної соціальної динаміки та цифрової взаємодії. Його ключовими характеристиками виступають емоційна напруга, тривожність, поведінкова імпульсивність і залежність від зовнішньої соціальної валідації. Важливо зазначити, що FOMO є не лише результатом індивідуальних особливостей, а й відображенням загальних трансформацій суспільного середовища, що посилює

актуальність подальших досліджень даного явища в контексті війни, нестабільності та соціального тиску. У наступних параграфах буде розглянуто більш детальну структуру синдрому FOMO, його поведінкові компоненти та механізми виникнення у зв'язку з особливостями юнацького віку.

Поглиблене вивчення синдрому втрачених можливостей (FOMO) вимагає чіткого виокремлення його базових психологічних компонентів, які визначають специфіку функціонування цього феномену на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Сучасні наукові дослідження пропонують концептуальні моделі FOMO, у межах яких акцент зроблено на таких характеристиках, як емоційна фрустрація, постійне соціальне порівняння та тривожність, пов'язана з втратою можливості бути «в контексті» важливих соціальних подій.

Як зазначають L. Lusa та співавт., емоційна фрустрація є одним з центральних афективних компонентів синдрому FOMO. Вона проявляється у формі внутрішнього напруження, незадоволеності та відчуття власної упущеної вигоди, яке виникає на тлі сприйняття активностей інших людей як більш насичених, цінних або значущих [51, с. 41]. Автори підкреслюють, що таке фрустроване переживання супроводжується суб'єктивною втратою контролю над власним життям, що може сприяти формуванню невпевненості, залежної поведінки та психологічної вразливості до соціального впливу.

Окрім афективного наповнення, важливою характеристикою FOMO виступає тенденція до постійного соціального порівняння, що активізується внаслідок споживання цифрового контенту. За результатами систематичного огляду D. F. Moua та колег, суб'єкти з високим рівнем FOMO схильні постійно порівнювати себе з іншими, що стає джерелом зниження самооцінки та емоційної нестабільності [53, с. 105]. Важливо відзначити, що порівняння в таких умовах є нерациональним, оскільки базується не на об'єктивних даних, а на візуально привабливому, фільтрованому зображенні чужої реальності в соціальних мережах. Це створює когнітивний дисонанс між «реальним» і «ідеалізованим» образом, що призводить до посилення емоційного дискомфорту.

У дослідженні І. С. Шаварина акцентується увага на особистісній схильності до переживання FOMO, яка може мати як ситуативний, так і стійкий характер [46, с. 35]. Автор вказує, що найвищий ризик формування синдрому спостерігається у представників юнацького віку, які перебувають у процесі становлення особистісної ідентичності та мають підвищену потребу в соціальному схваленні. Залежність від зовнішньої оцінки посилює тривожність щодо «втрати чогось важливого» та стимулює надмірну поведінкову активність у цифровому середовищі, яка в свою чергу не приносить відчуття задоволення, а лише підтримує замкнене коло фрустрації та порівнянь.

Аналітичне зіставлення вказаних підходів дозволяє дійти висновку, що емоційна фрустрація, соціальне порівняння та страх втрати досвіду виступають взаємопов'язаними та взаємопідсилювальними компонентами FOMO. У сукупності вони зумовлюють зниження якості психоемоційного функціонування та сприяють розвитку залежної поведінки. Найбільш релевантним до теми дослідження є підхід, запропонований Moura D. F., оскільки він підкреслює не лише особистісні, а й структурно-культурні фактори, які формують цю динаміку у сучасної молоді.

Таким чином, ключові компоненти синдрому FOMO не є ізольованими елементами, а функціонують як єдина система когнітивно-афективних реакцій на специфіку сучасного інформаційного середовища. Це обґрунтовує необхідність подальшого вивчення пов'язаних із FOMO поведінкових патернів, що буде розглянуто у наступному параграфі.

У контексті цифрової епохи синдром FOMO виявляється не лише на рівні емоційних переживань і когнітивних дисфункцій, але й у чітко виражених поведінкових реакціях, що мають стабільний, а іноді й деструктивний характер. Залежність від соціальних мереж, компульсивна перевірка онлайн-активності, зниження концентрації уваги та нездатність до саморегуляції – усе це є основними поведінковими виявами FOMO, які мають як індивідуальне, так і соціальне значення.

Згідно з результатами дослідження А. Alutaybi та співавт., вплив соціальних мереж є ключовим чинником розвитку FOMO, оскільки саме соціальні платформи створюють умови для постійного порівняння, оновлення інформації та демонстрації соціальних подій, що стимулює цифрову гіперприсутність [50, с. 6129]. Автори підкреслюють, що користувачі з високим рівнем FOMO демонструють нав'язливе прагнення залишатися на зв'язку, навіть за відсутності об'єктивної необхідності, що веде до формування цифрової залежності. Цей процес супроводжується не лише емоційним виснаженням, але й порушенням здатності до зосередження, зниженням ефективності виконання повсякденних завдань, а в окремих випадках – до появи симптомів, суміжних із поведінковими розладами.

На думку А. Х. Гудімової, синдром FOMO може розглядатися як психологічний предиктор соціально-мережевого розладу, оскільки він значною мірою впливає на конструкцію онлайн-поведінки користувача, роблячи її менш контрольованою, більш реактивною та орієнтованою на зовнішнє підтвердження [5, с. 38]. Авторка акцентує на феномені цифрової імпульсивності, коли користувач постійно взаємодіє з інформаційним середовищем – навіть на шкоду сну, відпочинку, навчальної чи професійної діяльності. У такому контексті FOMO постає не лише як емоційний феномен, але й як повноцінний фактор ризику для психічного здоров'я.

Важливою аналітичною відмінністю між двома підходами є акцент: А. Alutaybi вказує на структуру поведінки, що формується внаслідок постійного онлайн-перевантаження, тоді як А. Х. Гудімова розглядає FOMO як діагностичну ознаку поглиблених психологічних змін, що виходять за межі звичайної тривожності. В обох випадках спільним є підкреслення втрати автономії особистості в умовах цифрової взаємодії, що вказує на необхідність глибшої психологічної інтерпретації цього синдрому як поведінкового патерну, а не лише ситуативного переживання.

Таким чином, поведінкові прояви FOMO у цифрову добу мають комплексний характер і включають нав'язливу активність у соцмережах, залежність від онлайн-валідації, зниження продуктивності та самоконтролю. З огляду на динаміку цифрового середовища та вразливість молоді, ці прояви потребують особливої уваги у межах подальших психодіагностичних і психопрофілактичних досліджень. Наступний параграф буде присвячений аналізу зв'язку між FOMO та тривожністю, що є однією з провідних психологічних основ формування синдрому.

Попри те, що тривожність не включена до дефініції синдрому FOMO на формальному рівні, численні дослідження підтверджують її фундаментальну роль у механізмах виникнення та підтримання цього синдрому, особливо в умовах юнацького віку. Тривожність, як фоновий емоційний стан, що супроводжується напруженням, невизначеністю та очікуванням загрози, значною мірою детермінує когнітивну чутливість до відчуття упущених можливостей. FOMO, у свою чергу, може виступати надбудовою над базовими тривожними реакціями, зумовлюючи порушення емоційного балансу, соціальної адаптації та загального психічного благополуччя.

У дослідженні В. С. Riordan та співавт. FOMO розглядається як пов'язане із підвищеним рівнем тривожності явище, що істотно впливає на поведінкові стратегії молоді, зокрема через підвищену імпульсивність та компенсаційне вживання алкоголю з метою зниження емоційного дискомфорту [54]. Автори демонструють на емпіричному матеріалі, що високий рівень FOMO прямо корелює із соматизованими проявами тривоги, почуттям самотності та зниженням якості соціальних зв'язків. Отже, йдеться не лише про окремий симптомокомплекс, а про стійку афективну дезадаптацію, яка часто маскується за «цифровим оптимізмом» користувача.

Психоемоційні особливості молоді в умовах соціальних викликів, зокрема війни, детально проаналізовані у праці В. С. Мільченка. На думку автора, тривожність у юнацькому віці має тенденцію до підвищення в умовах соціальної

нестабільності, інформаційного перевантаження та зростання невизначеності щодо майбутнього [24, с. 224]. Такий стан створює благодатне середовище для формування FOMO, оскільки індивід прагне зберігати зв'язок із соціумом за будь-яку ціну, компенсуючи відчуття дестабілізації постійною перевіркою «соціального пульсу». Таким чином, FOMO постає не як причина тривожності, а як поведінкова форма її маніфестації, що робить цю проблему складнішою та більш прихованою.

Цінні уточнення у цьому контексті надає дослідження О. Стуліки та П. Неделька, де розкриваються аспекти переживання страху та тривожності у юнацькому віці, пов'язані з процесами самовизначення, соціального порівняння та формування ідентичності [39, с. 19]. Автори вказують на те, що суб'єктивне відчуття самотності та незадоволеності є типовими для осіб, які не мають стабільної внутрішньої опори або соціального ресурсу підтримки. У таких умовах синдром FOMO виконує парадоксальну функцію: він начебто допомагає «залишатися на зв'язку», водночас поглиблюючи емоційну ізоляцію через поверхневу взаємодію та постійну емоційну напругу.

Таким чином, аналіз досліджень дозволяє стверджувати, що тривожність, незадоволеність і самотність не є побічними ефектами FOMO, а радше – психоемоційним підґрунтям його формування. Найбільш релевантним у цьому контексті є підхід В. С. Riordan, оскільки він не лише підтверджує тісний зв'язок між FOMO і тривожністю, а й демонструє поведінкові наслідки цієї взаємодії (зловживання, емоційне виснаження тощо). Ці дані надзвичайно важливі для подальшого розуміння FOMO як симптому загальної емоційної дестабілізації, особливо вразливої у молодому віці.

У наступному параграфі буде розглянуто, які внутрішні психологічні ресурси можуть виконувати роль буфера або захисного механізму проти впливу FOMO, зокрема – довіра до себе, саморегуляція та резилієнтність.

У контексті вивчення синдрому втрачених можливостей (FOMO) особливу наукову цінність становить аналіз психологічних чинників, що здатні

пом'якшувати або модифікувати прояви цього феномену. До таких чинників належать, зокрема, саморегуляція, резилієнтність та внутрішня довіра до себе, які функціонують як буферні механізми, що дозволяють зберігати психоемоційний баланс в умовах інформаційного перенасичення, соціального тиску та невизначеності. Ці ресурси особливо важливі для молоді, яка характеризується підвищеною вразливістю до зовнішніх оцінок та соціального схвалення.

На думку Т. С. Гурлевої та Н. Ю. Журавльової, довіра до себе є одним із ключових атрибутів стресостійкості, що проявляється у здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу, автономію мислення та емоційну стабільність в умовах соціально-психологічного тиску [6, с. 77]. Дослідниці вказують, що індивіди з розвиненою здатністю до самодовіри рідше потрапляють у ситуації надмірної емоційної реакції на соціальні події, не схильні до нав'язливого контролю за чужим життям і краще усвідомлюють власні потреби. Таким чином, довіра до себе виконує функцію внутрішнього фільтра, що послаблює схильність до переживання FOMO, знижуючи емоційну залежність від зовнішніх соціальних стимулів.

Із погляду когнітивної психології, важливим регулятором поведінки в умовах цифрової гіперстимуляції є розвинена система саморегуляції. Н. І. Сидоренко підкреслює, що саморегуляція в юнацькому віці розвивається поступово і включає такі компоненти, як усвідомлення емоційного стану, здатність до відстроченого задоволення, управління увагою та контроль над імпульсами [36, с. 128]. Ці здібності прямо корелюють із рівнем цифрової стійкості: молоді люди, які здатні контролювати свою поведінку, менш схильні до компульсивного користування соцмережами, а отже менш уразливі до FOMO. У цьому контексті саморегуляція постає не лише як риса особистості, а як навичка, яку можна формувати в процесі освітньої та психопрофілактичної роботи.

Сучасну концептуалізацію практичного підходу до подолання FOMO запропоновано А. Alutaybi та співавт., які розробили FoMO-R модель інтервенції – цілісну програму психологічної підтримки, що базується на розвитку

особистісної автономії, критичного мислення і навичок емоційної саморегуляції [50, с. 6130-6131]. Модель передбачає редукцію зовнішньої залежності від цифрових стимулів шляхом формування внутрішніх опор: рефлексивного мислення, усвідомленого користування технологіями та розвитку ціннісного самоствердження. Важливо, що даний підхід фокусується не на уникненні цифрового середовища, а на зміні способу взаємодії з ним, що є особливо релевантним у сучасних умовах.

Порівняльний аналіз поглядів вищезгаданих авторів дозволяє виокремити спільні засади: усі вони підкреслюють роль внутрішніх регуляторних механізмів у пом'якшенні проявів FOMO. Таким чином, довіра до себе, саморегуляція та резилієнтність виступають як взаємопов'язані чинники, здатні буферизувати негативний вплив синдрому FOMO на психіку молодої особистості. Їх розвиток є перспективним напрямом профілактичної психологічної роботи з молоддю, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження та інформаційного тиску. У підсумку першого підрозділу можна дійти висновку, що FOMO – це складне й багатовимірне явище, яке формується на перетині індивідуальних, соціальних і технологічних факторів, що й визначає необхідність його подальшого вивчення в онтогенетичному вимірі.

1.2. Онтогенетичні особливості юнацького віку

Юнацький вік у психологічній науці розглядається як ключовий онтогенетичний етап, що характеризується інтенсивними змінами на всіх рівнях психічного розвитку: емоційному, когнітивному, соціальному та особистісному. Цей період виступає сензитивним щодо формування ідентичності, самосвідомості, автономності, а також критичним для становлення стратегій поведінки, що визначатимуть адаптаційний потенціал особистості у майбутньому. Вивчення юнацького віку як періоду підвищеної чутливості до зовнішніх впливів є особливо важливим у контексті дослідження феномену синдрому FOMO, який виникає на перетині індивідуальних особливостей та соціального середовища.

Як зазначає В. О. Готич, юнацький (студентський) вік виступає сензитивним до процесів психологічної перебудови, зокрема тих, що стосуються формування цілісної Я-концепції, самоствердження та психоемоційної стійкості [4, с. 251]. Автор наголошує, що у цей період активізуються пошукові процеси самовизначення, зростає значущість референтних груп, відбувається зіткнення з ціннісними суперечностями між очікуваннями суспільства й власними прагненнями. Саме це робить юнацький вік вразливим до зовнішніх соціальних впливів, зокрема через інтенсивне використання цифрових медіа, які формують уявлення про «норму» через постійну демонстрацію чужого досвіду. У такому середовищі молодь часто потрапляє під вплив інформаційних моделей поведінки, що сприяють розвитку FOMO як реакції на неузгодженість між ідеалом і реальністю.

На думку А. В. Кічука, особливістю юнацького віку є не лише відкритість до соціального досвіду, а й підвищений ризик психоемоційного виснаження внаслідок перевантаження інформацією та високої динаміки змін [13, с. 30]. Автор звертає увагу на необхідність здоров'язбереження у психологічній сфері як важливого напрямку профілактики порушень особистісного розвитку. Йдеться про потребу у створенні умов, за яких молодь матиме доступ до якісної інформації, збалансованого освітнього середовища та підтримки з боку соціуму. У протилежному випадку відбувається зниження рівня стресостійкості, що, у свою чергу, відкриває шлях до появи компенсаторних механізмів, таких як FOMO, які тимчасово знижують емоційне напруження, але не вирішують глибинних проблем.

Обидва автори: і В. О. Готич, і А. В. Кічук у своїх підходах підкреслюють, що юнацький вік є не лише періодом можливостей, але й періодом психологічної вразливості, що зумовлює необхідність цілісного розуміння його динаміки. Важливо, що сензитивність цього етапу не є слабкістю, а натомість – унікальним вікном для формування глибоких психологічних структур, які визначають емоційну зрілість, здатність до критичного мислення, стійкість до зовнішніх

впливів. У контексті FOMO це означає, що саме у юнацькому віці закладається потенціал до його розвитку або, навпаки, – до його усвідомленого подолання через формування внутрішньої опори.

Отже, юнацький вік справедливо вважається сензитивним етапом становлення особистості, що поєднує високу адаптивність із підвищеною психоемоційною реактивністю. Така подвійність створює як можливості, так і ризики для розвитку феноменів, пов'язаних із соціальним тиском, включаючи синдром FOMO. Наступний параграф буде присвячений більш деталізованому аналізу онтогенетичної динаміки психічного розвитку, включно з емоційними та когнітивними особливостями, що безпосередньо впливають на чутливість молоді до інформаційного перенасичення.

Психічний розвиток у юнацькому віці відзначається високою інтенсивністю, динамічністю та структурними змінами, які охоплюють як емоційно-вольову, так і когнітивно-саморефлексивну сфери. Цей етап є критично важливим для становлення таких психологічних утворень, як самоусвідомлення, моральна автономія, когнітивна гнучкість, здатність до емпатії та просоціальної поведінки. Зазначені елементи формують базис для подальшої інтеграції особистості у соціальне середовище та забезпечують її адаптивність до мінливих умов сучасного інформаційного простору.

Як зазначають Л. М. Яворовська та Т. І. Коноплянко, однією з ключових новоутворень юнацького віку є самоставлення – система уявлень особистості про себе, власні цінності, межі, ресурси і перспективи [48, с. 62]. Авторки підкреслюють, що формування самоставлення відбувається у тісному зв'язку з часовою перспективою, тобто здатністю особистості усвідомлювати себе в контексті минулого, теперішнього і майбутнього. У разі нестабільності часової перспективи або її зміщення в бік «втраченого» досвіду зростає ризик емоційної дезорієнтації, що, в умовах надмірної цифрової стимуляції, може активізувати переживання FOMO – страх втрати можливостей, які «могли б бути».

Особливу увагу у процесі онтогенезу заслуговує розвиток просоціальної поведінки як показника морального та емоційного дозрівання. Н. Корчакова вказує, що тривалі форми просоціальної активності, такі як здатність до співпереживання, альтруїзм, готовність до соціальної відповідальності, формуються саме у юнацькому та ранньому дорослому віці [18, с. 101]. Ці якості є не лише моральними категоріями, але й важливими психоемоційними регуляторами, які знижують схильність до індивідуалістичних страхів, зокрема до FOMO. Адже особистість, орієнтована на цінність міжособистісної взаємодії, менш вразлива до зовнішніх тригерів, пов'язаних з інформаційним дефіцитом чи порівнянням із соціальними іншими.

У дослідженнях В. З. Лучківа підкреслено важливість формування асертивності – здатності до відкритого, чесного та емоційно збалансованого самовираження без порушення прав інших [21, с. 480]. Асертивність у юнацькому віці тісно пов'язана з розвитком емпатії, що, у свою чергу, сприяє глибшому усвідомленню власних і чужих емоцій, мотивів, потреб [22, с. 205]. У поєднанні ці якості забезпечують високий рівень емоційної компетентності, яка відіграє ключову роль у критичному осмисленні інформації, зменшує залежність від зовнішнього схвалення та посилює здатність протистояти FOMO. Адже, як показують дані сучасних досліджень, емоційна незрілість і дефіцит емпатійної взаємодії є серед основних предикторів розвитку цього синдрому.

Зіставлення наукових позицій дозволяє зробити висновок, що когнітивні, емоційні та моральні компоненти психіки розвиваються у взаємозв'язку й взаємовпливі, формуючи внутрішню структуру особистості, здатної до саморефлексії, саморегуляції та стійкості до зовнішніх впливів. Саме порушення цієї динаміки, зокрема у разі негармонійного розвитку самоставлення, часової перспективи чи емпатії, може стати основою для виникнення деструктивних феноменів, включно з FOMO.

Таким чином, онтогенетичний розвиток у юнацькому віці є не лише етапом кількісного ускладнення психічних процесів, а й якісного переходу до вищих

форм саморефлексії, моральної автономії та емоційної компетентності. У наступному параграфі буде розглянуто, яким чином саме фрустраційні чинники, конфлікти та особистісна уразливість в юнацькому віці можуть сприяти формуванню підґрунтя для появи синдрому втрачених можливостей.

Юнацький вік супроводжується посиленнями процесами внутрішнього психологічного самовизначення, які часто проходять у формі конфліктної взаємодії між актуальними потребами особистості та обмеженнями зовнішнього середовища. Саме в цьому періоді виникає тенденція до загострення фрустраційних реакцій, внутрішньоособистісних суперечностей і конфліктів, які, за відсутності сформованих механізмів саморегуляції, можуть призводити до нестабільного психоемоційного стану. У таких умовах значно підвищується ризик виникнення компенсаторних феноменів, зокрема синдрому FOMO, що функціонує як спосіб тимчасового подолання внутрішнього напруження через ілюзію соціального включення.

На думку Н. М. Кучинової, юнацький вік є критичним періодом виникнення внутрішньоособистісного конфлікту, що виникає між прагненням до автономії та збереженням потреби у зовнішньому прийнятті [20, с. 211]. Авторка підкреслює, що такі конфлікти часто набувають латентного характеру, проявляючись у формах соціальної активності, що не відповідає внутрішнім переконанням особистості. У результаті відбувається розрив між зовнішньою поведінкою та внутрішнім «Я», що створює когнітивну напругу й знижує рівень психологічної інтегрованості. У контексті FOMO це набуває особливої актуальності: синдром може виникати як форма психологічного компенсаційного механізму, що маскує внутрішню суперечність через надмірну зовнішню активність у соціальному полі.

І. Л. Рудзевич у своєму дослідженні зосереджується на педагогічних конфліктах у ранньому юнацькому віці, які розглядаються як фактор дестабілізації емоційного стану та мотиваційної сфери [35]. Автор зазначає, що саме в освітньому середовищі юнаки часто зіштовхуються з нерозумінням, надмірною критикою або несправедливими очікуваннями, що стає джерелом

психоемоційного тиску та формування опозиційної поведінки. Такий досвід знижує рівень довіри до дорослого світу та провокує відхід у цифрову соціальність, де молодь шукає підтримки, розуміння і визнання. Цей механізм частково пояснює, чому саме платформи соціальних мереж стають полем реалізації FOMO – вони виступають як альтернативне джерело схвалення, нехай і поверхового.

Окремим аспектом, який посилює вразливість юнацтва до синдрому втрачених можливостей, є низький рівень фрустраційної толерантності. Н. О. Божок у своїй праці аналізує, як вікові психологічні особливості юнацтва – нестабільність емоційної сфери, ідеалізм, схильність до полярних оцінок – знижують здатність особистості конструктивно переживати фрустраційні ситуації [2, с. 197]. Авторка підкреслює, що юнаки часто не мають достатнього досвіду для гнучкого реагування на бар'єри чи втрати, що веде до імпульсивних або унікальних реакцій. FOMO у цьому випадку виконує роль психологічного сурогату досягнення – молода особистість ніби бере участь у подіях, не маючи реального контакту з ними, але знижуючи рівень внутрішньої напруги.

Порівнюючи наведені позиції, можна виокремити загальні закономірності: усі автори вказують на невисоку здатність юнацтва до ефективного подолання конфліктних ситуацій та фрустрацій, що є результатом як біопсихологічної нестабільності віку, так і недостатньо сформованих стратегій саморегуляції. Водночас, їхні підходи доповнюють один одного: Кучинова фокусується на внутрішніх суперечностях, Рудзевич – на соціально-педагогічному контексті, Божок – на індивідуально-психологічних реакціях. Така мультимірна картина дозволяє глибше зрозуміти, чому юнацтво є психологічно вразливою аудиторією до зовнішніх соціальних конструктів, зокрема таких, як FOMO.

Отже, фрустрація, конфліктність та суперечності юнацького самосприйняття виступають значущими детермінантами підвищеної психологічної чутливості до синдрому втрачених можливостей. У наступному параграфі буде розглянуто, яким чином особливості соціальної взаємодії та

комунікативної поведінки у цьому віці впливають на сприйняття себе у соціальному середовищі та схильність до феномену FOMO.

Один із центральних механізмів психосоціального розвитку юнацького віку полягає у формуванні рольової ідентичності та ефективної соціальної взаємодії, які дозволяють особистості займати стабільну позицію в системі міжособистісних відносин. У цьому віці індивід активно досліджує соціальні ролі, моделює сценарії поведінки, випробовує межі прийняттого та шукає підтвердження своєї значущості у групі. Така спрямованість на зовнішнє соціальне визнання та залежність від комунікативного зворотного зв'язку створюють умови, в яких FOMO може бути не випадковим відхиленням, а логічним наслідком специфіки вікової соціалізації.

На думку Л. П. Журавльової та Т. Шолубки, у юнацькому віці спостерігається зміщення акцентів у спілкуванні від інституційних до горизонтальних (партнерських) форм, що супроводжується підвищеною потребою у неформальних соціальних зв'язках, емоційній відкритості та визнанні [9, с. 231]. Особистість прагне до інтенсивної комунікативної взаємодії, що часто реалізується у цифровому просторі – через соціальні мережі, месенджери, онлайн-платформи. Авторки підкреслюють, що у цьому процесі виникає залежність від соціального зворотного зв'язку, зокрема у формі вподобань, коментарів, реакцій – тобто числових індикаторів соціального прийняття. Саме така модель взаємодії сприяє формуванню поверхової ідентичності, що базується на зовнішньому підтвердженні, а не на внутрішніх цінностях, – і, відповідно, посилює схильність до FOMO як реакції на будь-яку «втрату» соціальної активності інших.

І. М. Наконечна, досліджуючи інтерсуб'єктну взаємодію в юнацькому віці, зазначає, що у цьому віковому періоді комунікація набуває екзистенційного виміру: молодь не просто спілкується – вона шукає себе через Іншого, формує свою ідентичність у діалозі з соціальним середовищем [26, с. 66]. Авторка звертає увагу на невизначеність і багатозначність соціальних ролей, з якими стикається особистість у юності, що підвищує вразливість до зовнішніх оцінок і впливу

соціального контексту. У таких умовах досвід «випадіння» з інформаційного простору чи незалученість до певної соціальної активності може сприйматися не як нейтральний факт, а як загроза ідентичності, тобто – те, що безпосередньо впливає на відчуття цілісності «Я». Саме це пояснює, чому FOMO в юнацькому віці має екзистенційну глибину, а не є лише побічним ефектом цифрової гіперактивності.

Аналіз обох підходів дозволяє виявити ключову спільну ідею: соціальна взаємодія в юності – це не просто інструмент комунікації, а механізм особистісної інтеграції. Водночас підходи авторів мають акценти: Журавльова підкреслює структурні особливості спілкування та його функціональне навантаження, тоді як Наконечна акцентує увагу на екзистенційному та ідентифікаційному аспектах. Обидва напрями підводять до висновку, що інформаційна взаємодія стає частиною психологічного самовизначення, а будь-яке порушення у цьому процесі, наприклад, через переживання FOMO, може мати наслідки не лише ситуативного, а й структурного характеру для особистості.

Отже, юнацький вік вирізняється високою комунікативною активністю, чутливістю до соціального визнання та нестабільністю рольової ідентичності, що у взаємодії із сучасним цифровим середовищем створює сприятливе підґрунтя для формування та підтримки синдрому FOMO. У подальшому розділі дослідження увагу буде зосереджено на аналізі психоемоційного стану юнацтва в умовах війни, що ще більше загострює вказані процеси та вимагає системного розуміння їх динаміки.

Однією з ключових характеристик юнацького віку є активне формування внутрішніх регуляторів поведінки, зокрема таких, як самомотивація, саморефлексія та потреба в самореалізації. Ці психічні процеси є основою для становлення особистісної автономії та забезпечують здатність молодій людині до цілеспрямованого саморозвитку, критичного осмислення власного досвіду, а також формування довготривалих життєвих стратегій. У той же час, недостатній розвиток цих якостей або їх незбалансованість можуть стати чинниками

вразливості до зовнішніх інформаційних стимулів, що особливо актуально в умовах динамічного цифрового середовища. Саме на цьому ґрунті і виникає схильність до переживання синдрому втрачених можливостей (FOMO), що часто є сигналом незадоволеної потреби у самореалізації та соціальному самоствердженні.

Як зазначає Р. Хавула, однією з ключових новоутворень юнацького віку є становлення самоефективності – суб'єктивного відчуття власної спроможності впливати на перебіг подій, досягати цілей і долати перешкоди [43, с. 350]. Автор наголошує, що саме у юнацькому віці розгортається боротьба між внутрішнім прагненням до самостійності й зовнішньою потребою у підтримці, визнанні, оцінюванні. Низький рівень саме-ефективності, зумовлений недостатнім досвідом або частими невдачами, може провокувати залежність від зовнішніх джерел оцінки та посилювати чутливість до інформаційних подразників, зокрема таких, що викликають переживання FOMO. У таких випадках молодь починає сприймати «втрату можливості» не як об'єктивний факт, а як особисту неадекватність, що поглиблює внутрішню напругу та фрустрацію.

Доповненням до цієї динаміки виступає розвиток емоційного інтелекту, що є важливою умовою для ефективної саморегуляції та побудови здорових соціальних зв'язків. О. П. Ляц підкреслює, що юнацький вік є критичним для формування здатності розпізнавати, розуміти й управляти власними емоціями, а також адекватно реагувати на емоційні сигнали інших [23, с. 136]. Недостатній розвиток емоційного інтелекту створює внутрішню порожнечу, яка може компенсуватися надмірною зовнішньою активністю, зокрема в цифровому просторі. У такому випадку переживання FOMO виступає як емоційна реакція на відчуття виключеності, непричетності або нереалізованості, що формує порочне коло емоційної дезадаптації.

К. В. Хоменко у своєму теоретичному аналізі проблеми самоставлення в юнацькому віці зазначає, що в цьому віковому періоді формується цілісне уявлення про себе як активного суб'єкта життєдіяльності, здатного до рефлексії,

оцінки власних дій та їхніх наслідків [44]. Однак процес формування самоставлення супроводжується внутрішніми суперечностями, сумнівами, пошуком сенсу, що в умовах невизначеного соціального середовища або інформаційного перенасичення можуть призводити до нестійкого образу «Я». У такому контексті FOMO стає реакцією на невпевненість у власних цілях, на відчуття того, що життя інших є змістовнішим, наповненішим або більш успішним. Це вказує на глибокий зв'язок між FOMO і незавершеними процесами саморефлексії та самовизначення.

Порівняльний аналіз вказаних підходів демонструє, що самоефективність, емоційна компетентність і сформоване самоставлення утворюють базову структуру внутрішньої опори особистості. Їх недостатній розвиток створює дефіцит психологічної самодостатності, який компенсується через соціальну гіперактивність, а отже підвищує чутливість до тригерів FOMO. Таким чином, самореалізаційні процеси у юнацькому віці не лише підвищують потребу в соціальній включеності, а й розкривають вразливі зони, які легко активуються в умовах цифрової взаємодії.

У підсумку можна стверджувати, що саме незбалансованість між прагненням до самореалізації та недостатньо розвиненими механізмами саморефлексії є одним із ключових чинників, що сприяють формуванню синдрому втрачених можливостей у юнацтві. В рамках наступного розділу буде розглянуто як контекст війни ще більше актуалізує ці внутрішні суперечності, поглиблюючи потребу в зовнішньому схваленні та посилюючи психологічну залежність від соціального середовища.

1.3. Психоемоційний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного часу: вплив соціокультурних і стресогенних чинників

Війна як екстремальний соціогенний чинник чинить багатовимірний тиск на психіку людини, провокуючи глибокі емоційні, когнітивні та поведінкові зміни. Особливо вразливою до цих впливів є молодь юнацького віку, яка перебуває в

активній фазі становлення особистості, ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності. У таких умовах зростає ймовірність виникнення гострих стресових реакцій, хронічного дистресу, тривожних розладів, а також відчуття втрати життєвих орієнтирів, що може суттєво підвищити вразливість до таких феноменів, як синдром втрачених можливостей (FOMO).

Н. Ковальська, А. Жук та В. Корженко у своєму дослідженні підкреслюють, що ментальне здоров'я молоді під час війни істотно погіршується під впливом накопичуваного дистресу, який має як соматичні, так і психологічні прояви [16, с. 406-407]. Дистрес, на відміну від ситуативного стресу, є тривалим, виснажливим процесом, що порушує базове відчуття безпеки та стабільності. У юнацькому віці це проявляється у формі емоційного вигорання, втрати мотивації, дезорганізації поведінки, а також зниження рівня саморефлексії та саморегуляції, що є критично важливими для психологічної адаптації. В умовах інформаційного тиску FOMO стає для таких осіб способом хоч і ілюзорного, але відновлення зв'язку з реальністю через участь у «житті інших».

Г. А. Пріб, Я. М. Раєвська та Л. Є. Бегеза акцентують увагу на порушеннях процесу адаптації особистості до умов бойових дій, зокрема серед молоді, що продовжує навчання, змінює місце проживання або перебуває в режимі невизначеності [33, с. 104-105]. Автори зазначають, що юнаки демонструють неоднорідні адаптаційні реакції – від мобілізації ресурсів до повної емоційної деактивації. Одним із головних чинників дезадаптації є психологічна нестабільність соціального контексту, коли звичні моделі взаємодії порушено, а майбутнє втрачає чіткість. У таких обставинах значно зростає потреба у зовнішньому орієнтирі, підтвердженні належності до групи, інформаційній підтримці, тобто з'являється психологічна основа для FOMO, де переживання від «випадіння» з подій стає способом втриматися в соціальній реальності.

Окрему групу ризику становлять внутрішньо переміщені особи молодого віку, психоемоційний стан яких досліджує Н. М. Могильова. Авторка наголошує, що такі юнаки зазнають подвійного навантаження: із одного боку – втрати

(домівки, соціального оточення, стабільності), з іншого – необхідності адаптуватися до нових умов у статусі «тимчасових» [25, с. 82]. Часто це супроводжується почуттям виключеності, непотрібності, ізоляції, що спричиняє зниження самооцінки, тривожність, депресивні симптоми. Переживання FOMO у цьому випадку може бути не лише соціальною реакцією, а й компенсаційним механізмом, який тимчасово знімає напруження шляхом постійного перебування в інфопросторі – навіть якщо це не має практичного значення.

Психологічні особливості реагування молоді на війну підтверджує й Г. І. Пасхін, який аналізує психоемоційні зсуви в особистісній сфері молодих людей в умовах військових конфліктів [29, с. 66]. Автор виокремлює основні симптоми: страх за майбутнє, відчуття безсилля, втрату сенсу, емоційне спустошення. Ці стани не лише послаблюють адаптивні механізми, але й стимулюють потребу в компенсаторній діяльності, до якої може належати надмірне використання соціальних мереж, цифрових сервісів, створення «альтернативної реальності». Саме на цьому фоні FOMO стає реакцією не на реальні втрати, а на втрати уявні, символічні, які у психіці переживаються з тією ж інтенсивністю.

Зіставлення поглядів усіх авторів свідчить про спільну тенденцію: війна руйнує базові психологічні структури юнацтва – відчуття стабільності, звичних соціальних зв'язків, перспективності майбутнього – й створює умови для глибоких емоційних і когнітивних порушень. У таких умовах FOMO є не лише побічним явищем цифрового світу, а індикатором дефіциту базової безпеки, зв'язку з реальністю та визнання з боку соціального середовища.

Таким чином, психологічні наслідки війни для молоді є глибокими і комплексними, охоплюючи як емоційну сферу, так і структурні компоненти ідентичності. У наступному параграфі буде розглянуто, яким чином ці порушення психоемоційного стану переростають у хронічні прояви, впливаючи на ментальне здоров'я, самооцінку та поведінкові патерни, пов'язані з інформаційною залежністю та FOMO.

Психічне (ментальне) здоров'я в сучасних умовах, особливо в період війни, набуває статусу не лише медико-психологічного, але й соціального явища, яке безпосередньо впливає на здатність молоді функціонувати, адаптуватися та розвиватися. Юнацький вік, що характеризується нестабільністю психоемоційних процесів, формуванням ідентичності та підвищеною чутливістю до соціального тиску, є надзвичайно вразливим до дестабілізації ментального стану. У цьому контексті розвиток синдрому втрачених можливостей (FOMO) виступає не окремим феноменом, а частиною ширшого комплексу психоемоційних порушень, що виникають на фоні постійного стресу, тривожності та когнітивної дезорієнтації.

На думку Л. В. Пилипенко та Ю. Р. Пристайка, повномасштабна війна в Україні призвела до значного погіршення психічного здоров'я осіб юнацького віку, що проявляється в таких симптомах, як хронічна тривожність, емоційна втома, апатія, деперсоналізація та втрата мотивації [31, с. 60]. Указані чинники створюють сприятливе середовище для розвитку непродуктивних копінг-стратегій, серед яких FOMO виконує компенсаторну функцію. Молодь намагається підтримувати ілюзію активного життя шляхом постійного онлайн-контролю, що, однак, не лише не зменшує емоційне напруження, а, навпаки, підсилює відчуття виключеності, нереалізованості та фрагментарності особистого досвіду.

Схожих висновків дотримуються й І. Пєша та Т. Андріученко, які у своєму дослідженні звертають увагу на порушення психічного здоров'я молоді в умовах війни як комплексний багаторівневий процес [30, с. 107]. Авторки зазначають, що однією з провідних проблем є нестійкість самооцінки, яка залежить від соціального схвалення, а також невміння формувати стійку внутрішню позицію в умовах змінного середовища. Ці риси формують так зване «зовнішнє Я», орієнтоване на постійне споживання зворотного зв'язку. В таких умовах FOMO постає як механізм псевдозалученості, коли суб'єкт намагається компенсувати

емоційний дефіцит через участь в інформаційних подіях, не маючи на це реального впливу або потреби.

Теоретичне осмислення цих процесів надає D. F. Moura зі співавторами, які в рамках систематичного огляду підтверджують, що FOMO напряду корелює з показниками тривожності, низької задоволеності життям та симптомами депресії [53, с. 107-108]. Автори відзначають, що тривожність у випадку FOMO носить специфічний характер – вона має соціальне походження і пов'язана з уявною втратою цінного досвіду, що в контексті воєнної нестабільності лише підсилюється. Іншими словами, війна не лише створює фон для загального погіршення ментального здоров'я, а й збільшує вплив інформаційного простору як джерела напруги, де FOMO виконує роль соціального маркера дефіциту участі та контролю.

Узагальнюючи наведені підходи, можна стверджувати, що порушення ментального здоров'я виступають не другорядним чинником, а ключовим середовищем для розвитку FOMO, особливо серед молоді. Психологічна вразливість, дестабілізована самооцінка, зниження адаптаційного потенціалу та зовнішня орієнтація у соціальній взаємодії – усе це створює умови, за яких FOMO розгортається як стійка поведінкова та емоційна стратегія.

Таким чином, у контексті повномасштабної війни FOMO не є ізольованим синдромом, а частиною ширшої психоемоційної кризи молоді, що виникає у відповідь на тривале порушення базових структур психічного функціонування. У подальшому параграфі буде проаналізовано, як соціальні форми взаємодії – довіра, підтримка, участь у групових практиках – можуть пом'якшувати ці ефекти або, навпаки, поглиблювати деструктивні наслідки FOMO.

Соціальний контекст відіграє вирішальну роль у формуванні та підтримці психоемоційної рівноваги особистості, особливо в юнацькому віці, коли соціальні зв'язки, групова належність та відчуття спільності стають ключовими умовами ідентифікації та самовизначення. Порушення цих взаємодій, зниження довіри, відчуття соціальної ізоляції та фрагментації суспільного середовища створюють

деструктивне тло для виникнення феномену FOMO – як реакції на уявну втрату включеності, емоційного зв'язку чи належності до певної спільноти. Навпаки, згуртованість, довіра та соціальна підтримка можуть слугувати буфером, що знижує інтенсивність переживань, пов'язаних із цифровою або реальнісною «виключеністю».

У дослідженні О. Зеленої та І. Мірчук розглядається вплив війни на громадянську позицію та соціальну активність студентської молоді, що має пряме відношення до структурування соціального контексту в умовах кризи [12, с. 266-268]. Авторки зазначають, що частина молоді виявляє високий рівень згуртованості та відповідальності, беручи участь у волонтерських ініціативах, соціальних проєктах, інформаційній підтримці. У таких випадках підвищується відчуття включеності, значущості та впливовості, що мінімізує потребу у компенсаційній поведінці, зокрема, знижує ймовірність розвитку FOMO. Водночас, інша частина студентства демонструє знижену активність, емоційне відсторонення або фрустрацію, що, у поєднанні з інформаційним перевантаженням, створює ризики для розвитку почуття соціальної виключеності, яку FOMO лише посилює.

На думку В. Кішлара, у контексті війни соціальна активність молоді трансформується з переважно прагматичної в екзистенційну, що посилює значущість групових цінностей, ідентичності та приналежності [14, с. 64]. Молодь прагне стати частиною чогось більшого, знаходячи в цьому психологічну опору і сенс. Проте за відсутності реальної можливості долучитися до соціальної діяльності, або в разі втрати довіри до соціальних інститутів, зростає ризик компенсації через віртуальну присутність, що й активізує FOMO – як спробу бути «на зв'язку» попри фізичну чи емоційну ізоляцію. Така поведінкова модель часто формується у молоді, яка переживає вторинну травматизацію через інформаційне поле, але не має можливості вплинути на ситуацію.

Психологічні механізми підтримки згуртованості та стійкості у студентському середовищі аналізують Н. Жигайло та Т. Шолубка. Дослідниці

вказують, що соціальна підтримка, довірливі стосунки з однолітками та викладачами значно знижують рівень тривожності та сприяють формуванню почуття безпеки [8, с. 6-8]. У таких умовах особистість не відчуває гострої потреби доводити свою залученість через цифрову активність, адже реальні соціальні зв'язки компенсують дефіцит емоційної участі. Це підтверджує тезу про те, що FOMO частіше виникає у тих, хто ізольований або маргіналізований у власному соціальному середовищі.

Доповнюючи цей підхід, О. Г. Угрин та Р. С. Южека підкреслюють значення адаптаційного потенціалу студентської молоді у воєнних умовах, наголошуючи на ролі психологічного середовища навчального закладу як чинника, що або посилює, або пом'якшує ризики дезадаптації [42, с. 70]. У сприятливому соціальному контексті (де панує взаємоповага, емпатія, підтримка) студентство здатне не лише зберігати стійкість, а й протидіяти інформаційному тиску, обираючи свідоме дистанціювання від деструктивних медіапрактик, що провокують FOMO. І навпаки, в умовах байдужості чи конкуренції – зростає схильність до соціального порівняння та вразливість до синдромів емоційної нестабільності, включно з FOMO.

Зіставлення цих підходів дозволяє дійти висновку, що соціальний контекст у юнацькому віці є або захисним, або ризикованим фактором у формуванні переживань FOMO. Йдеться не лише про наявність/відсутність соціальних зв'язків, а про якість комунікації, рівень довіри, досвід включеності та значущості, які формують базу для емоційної самодостатності або, навпаки, – схильності до зовнішньої валідації.

Отже, відчуття соціальної ізоляції, втрата зв'язку зі спільнотою та дефіцит довіри – є психологічними маркерами, що створюють передумови для переживання FOMO. У подальшому параграфі буде проаналізовано, які саме внутрішні ресурси – резилієнтність, довіра до себе, фізична та психоемоційна активність – можуть виступати захисними механізмами, що знижують інтенсивність цього синдрому.

У контексті війни питання життєстійкості та резилієнтності постає не лише як наукова проблема, а як життєво необхідний психологічний ресурс, що визначає здатність особистості до відновлення після травматичних подій. Юнацький вік, будучи чутливим до змін у соціальному та емоційному середовищі, демонструє широкий спектр реакцій на травматизацію – від мобілізації адаптивних ресурсів до емоційного виснаження, втрати сенсу та мотивації. У цьому контексті актуальним стає аналіз того, які чинники життєстійкості пом'якшують вплив кризових подій, і чому у частини молоді розвиваються деструктивні компенсаторні стратегії, зокрема FOMO.

На думку В. Г. Панока та В. В. Предка, життєстійкість особистості значною мірою залежить від глибоко інтеріоризованих переконань, цінностей, зокрема релігійних, які формують здатність індивіда витримувати невизначеність, втрати, соціальні потрясіння [28, с. 20]. Автори виокремлюють духовну складову стійкості, яка виконує функцію психологічного «якоря» в умовах катастрофічних змін, зокрема воєнного стану. Така життєстійкість здатна істотно знижувати потребу в зовнішніх стимулах, зокрема, у постійному соціальному порівнянні чи пошуку схвалення, які лежать в основі синдрому FOMO. Це вказує на важливу деталь: внутрішній вектор орієнтації особистості корелює з її стійкістю до інформаційного перенасичення та залежності від цифрових каналів належності.

Інший важливий аспект висвітлюється в дослідженні І. Сингаївської та І. Страмоусової, які зосереджуються на чинниках життєстійкості жінок під час війни, але при цьому надають універсальні механізми адаптації, релевантні і для юнацької молоді [37, с. 238-239]. Авторки виокремлюють такі ключові фактори резилієнтності, як емоційна компетентність, здатність до саморефлексії, наявність підтримуючого соціального середовища, установлення меж у комунікації, що дозволяє протистояти інформаційній та емоційній перевантаженості. Ці характеристики формують високий рівень емоційної автономії, що є антиподом поведінкової моделі FOMO, де особа постійно залежить від зворотного зв'язку зовнішнього середовища.

Водночас, як демонструє Н. В. Шель, у частини молоді фіксується високий рівень емоційного виснаження, який виникає внаслідок хронічної тривоги, надмірної когнітивної напруги, втрати соціальних зв'язків та постійної потреби в адаптації [47, с. 83]. У цьому стані особистість втрачає здатність до ефективної саморегуляції, що створює сприятливе середовище для розвитку компенсаторних форм поведінки, зокрема FOMO. Постійне перебування в інформаційному просторі виконує для виснаженої особистості функцію знеболення, хоч і тимчасову, але психологічно необхідну. Проте така поведінка закріплює залежність, посилює фрустрацію, ізоляцію та тривожність – створюючи замкнене коло психоемоційного виснаження.

Аналіз згаданих джерел дозволяє виявити суттєвий поділ у реакціях молоді на травматичні події: з одного боку – резилієнтні моделі, що базуються на внутрішніх переконаннях, підтримці та емоційній компетентності, з іншого – деструктивні патерни реагування, в основі яких лежать виснаження, відчуття безсилля і спроба відновити зв'язок із реальністю через цифрову присутність. В обох випадках важливу роль відіграє не лише об'єктивний вплив стресора (війни), а й суб'єктивне сприйняття подій та рівень емоційної стійкості.

Отже, резилієнтність не є вродженою якістю, а формується під впливом освітнього, соціального, психологічного та духовного середовища. Її наявність значно знижує ризики розвитку FOMO, оскільки забезпечує внутрішній контроль над реакціями, незалежність від зовнішньої валідації та здатність витримувати емоційну невизначеність. Наступний параграф буде присвячений узагальненню ключових тенденцій психоемоційного реагування молоді в умовах війни та окресленню перспектив для профілактики деструктивних інформаційних синдромів, таких як FOMO.

У контексті повномасштабної війни, яка тривало впливає на психоемоційний стан молоді, особливої актуальності набуває впровадження цілеспрямованих практичних інтервенцій, спрямованих на профілактику емоційного виснаження та роботу із синдромом втрачених можливостей (FOMO).

Ефективна психологічна підтримка у кризових умовах має охоплювати не лише клінічні аспекти, а й повсякденні поведінкові моделі, що сприяють стабілізації внутрішнього стану та розвитку адаптивних навичок.

На думку О. В. Гурової, профілактика FOMO вимагає комплексного підходу, який поєднує інформування про сутність синдрому, підвищення самосвідомості користувачів, а також формування стратегії здорової взаємодії з соціальними мережами [7, с. 86]. Авторка наголошує, що однією з ключових передумов профілактики FOMO є переорієнтація фокусу уваги особистості з зовнішньої на внутрішню реальність, що передбачає розвиток самопостереження, критичного мислення та усвідомленої медіагігієни. Особливу цінність мають тренінгові заняття, які формують аналітичне ставлення до інформації та розвивають навички психологічної саморегуляції – як запобіжники емоційного вигорання та дезадаптації.

Окремим напрямом інтервенцій виступає застосування фітнес-технологій як засобу покращення психоемоційного стану, що демонструють позитивну динаміку у студентської молоді в умовах війни. О. Скалій і К. Максимова обґрунтовують, що регулярна фізична активність, зокрема фітнес-програми позитивно впливають на зниження рівня тривожності, емоційного напруження та пригніченості [38, с. 69]. Авторки підкреслюють, що фізична активність виконує антистресову функцію, а також покращує самооцінку та внутрішню стабільність – ключові компоненти, які знижують вразливість до FOMO. Адже синдром втрачених можливостей посилюється в умовах нестачі позитивних емоцій, рухової активності та відсутності тілесної включеності в реальне середовище.

Схожі результати наводить О. Р. Ткачишина, досліджуючи психоемоційний стан студентів у кризовий період. Вона вказує, що поєднання фізичної активності з психологічною підтримкою (через індивідуальні або групові консультації) забезпечує більш стійкий ефект – зменшує рівень емоційного виснаження, підвищує мотивацію до навчання та знижує потребу у компенсаційній поведінці, включно з цифровою залежністю [40, с. 286].

У межах розвитку психологічної стійкості важливу роль відіграє також формування soft skills – м'яких навичок, які допомагають молоді ефективно долати життєві виклики. На думку О. Кобець та А. Багно, найбільш релевантними у кризових умовах є критичне мислення, емоційний інтелект, комунікативна гнучкість, адаптивність та здатність до саморефлексії [15, с. 72]. Авторки підкреслюють, що розвиток цих навичок сприяє підвищенню емоційної автономії та зменшенню залежності від зовнішнього схвалення, що є основою механізму FOMO. Таким чином, soft skills можуть розглядатися як базові профілактичні інструменти, що перешкоджають розвитку синдрому втрачених можливостей, трансформуючи внутрішню установку з пасивної на активну, контрольовану.

Підсумовуючи, слід зазначити, що профілактика FOMO та емоційного виснаження в умовах воєнного часу має бути мультикомпонентною, охоплюючи як індивідуальні рівні впливу (саморефлексія, фізична активність, медіаграмотність), так і інституційні (психологічна підтримка в університетах, тренінгові програми, створення безпечного інформаційного середовища). Такі інтервенції не лише знижують ризики психоемоційної дестабілізації, а й формують у молоді нову культуру поведінки з інформаційним простором, сприяючи профілактиці FOMO як феномена цифрової епохи.

Висновки до розділу 1

У результаті здійсненого теоретичного аналізу наукових джерел було з'ясовано, що синдром втрачених можливостей (FOMO) є складним психологічним феноменом, що інтегрує емоційно-когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти, й виявляється у формі тривоги, фрустрації та компульсивної залученості до цифрового середовища. Його ключовими детермінантами є страх бути виключеним із соціального контексту, постійне соціальне порівняння, дефіцит саморегуляції та зниження відчуття особистої ефективності. У контексті цифрової культури FOMO виконує компенсаційну

функцію при порушенні базових потреб у належності, контролі та емоційній безпеці.

Юнацький вік виявляється особливо вразливим до розвитку FOMO у зв'язку з онтогенетичними особливостями психічного розвитку: актуалізацією процесів самопізнання, становленням ідентичності, підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки та соціального схвалення. Психологічна нестабільність, притаманна цьому віковому періоду, супроводжується високим рівнем фрустраційної чутливості, схильністю до внутрішньоособистісних конфліктів і когнітивної поляризації, що створює додаткові умови для формування синдрому FOMO як реакції на відчуття дефіциту значущих досвідів.

Аналіз психоемоційного стану осіб юнацького віку в умовах війни засвідчив наявність глибоких трансформацій у структурі переживань, що виражаються у підвищеній тривожності, дистресі, емоційному виснаженні, дезорієнтації та ізоляції. Війна як надзвичайний соціокультурний чинник не лише активізує деструктивні патерни переживання, а й значно ускладнює процеси адаптації, знижуючи внутрішні ресурси стійкості. У цьому контексті FOMO постає як вторинна реакція на втрату контролю над життєвою ситуацією, що проявляється через гіперзалученість у соціальні мережі, потребу в постійному інформуванні та ілюзорному відновленні соціального зв'язку.

Разом із тим виявлено наявність захисних чинників, здатних пом'якшувати прояви FOMO: розвиток резилієнтності, емоційної саморегуляції, самомотивації, а також соціальної підтримки, довіри до себе та м'яких навичок (soft skills). Практичні інтервенції, що поєднують психоедукацію, фізичну активність, тренінгові формати та розвиток емоційної компетентності, виявляються ефективними у зниженні психоемоційного виснаження та попередженні деструктивних поведінкових стратегій, пов'язаних із FOMO.

Таким чином, викладені теоретичні засади створюють цілісне концептуальне підґрунтя для емпіричної перевірки гіпотези щодо особливостей прояву синдрому FOMO в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СИНДРОМУ FOMO В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методологічне обґрунтування та організація емпіричного дослідження

В рамках другого розділу випускної кваліфікаційної роботи представлено констатувальний етап емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей прояву синдрому FOMO (Fear of Missing Out) у осіб юнацького віку в умовах воєнного стану. Актуальність цього етапу зумовлена потребою в глибшому розумінні психологічних чинників, які впливають на психоемоційний стан молоді в умовах невизначеності та постійного інформаційного тиску, характерного для сучасного цифрового середовища, особливо в ситуації повномасштабної війни.

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язків між поширеністю та рівнем прояву синдрому FOMO, суб'єктивним благополуччям та рівнем тривожності в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано наступні завдання дослідження:

1. Підібрати та обґрунтувати доцільність використання валідного психодіагностичного інструментарію, що відповідає меті та завданням емпіричного дослідження.
2. Провести емпіричне дослідження рівня FOMO, суб'єктивного благополуччя та тривожності студентів юнацького віку.
3. Проаналізувати взаємозв'язки між досліджуваними показниками шляхом кореляційного аналізу.
4. Здійснити інтерпретацію результатів з урахуванням умов воєнного стану як специфічного соціального контексту.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що високий рівень прояву синдрому FOMO у юнаків в умовах воєнного стану супроводжується зниженим рівнем суб'єктивного благополуччя та підвищеним рівнем тривожності. Очікується, що існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем FOMO і тривожністю, а також негативний – між FOMO та суб'єктивним благополуччям.

Вибіркова сукупність дослідження складала 61 особу юнацького віку (від 18 – до 25 років), які навчаються в Інституті підготовки кадрів державної служби зайнятості України. Серед учасників дослідження – 34 жінки та 27 чоловіків. Добір респондентів здійснювався за принципом цільової вибірки з урахуванням вікових та освітніх характеристик, релевантних досліджуваних проблематиці.

Організація дослідження передбачала одноетапне зрізове обстеження, яке охоплювало анкетування та тестування досліджуваних за стандартизованими психодіагностичними методиками. Дослідження проводилось онлайн за допомогою Гугл-форм, з дотриманням етичних норм, конфіденційності результатів та добровільної згоди учасників на участь у дослідженні.

У рамках дослідження було використано три психодіагностичні методики, валідовані та науково обґрунтовані для вивчення відповідних психологічних конструктів: (1) Шкала FOMO (FoMO Scale), (2) Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB) та (3) Шкала тривоги Бека (BAI).

У якості основного інструменту для вивчення феномену синдрому FoMO було використано шкалу *Fear of Missing Out (FoMO Scale)*, розроблену Przybylski, Murayama, DeHaan і Gladwell у 2013 році. В даному дослідженні було застосовано українськомовну адаптацію методики, що забезпечує лінгвістичну та культурну відповідність тестових тверджень українському контексту.

Шкала складається з 10 тверджень, які стосуються повсякденного досвіду особи у взаємодії з соціальним середовищем, зокрема страху бути виключеним із значущих подій, емоційної реакції на активність інших людей у соціальних

мережах, прагнення постійно бути в курсі життя однолітків тощо. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою, де:

- 1 бал – зовсім не відповідає мені,
- 2 бали – радше не відповідає,
- 3 бали – частково відповідає,
- 4 бали – переважно відповідає,
- 5 балів – повністю відповідає мені.

Відповідно до протоколу обробки результатів, підсумковий бал FoMO визначається шляхом усереднення всіх 10 відповідей, що дозволяє отримати інтегральний показник рівня страху пропустити щось важливе.

Для інтерпретації отриманих результатів використано умовну шкалу оцінювання:

- 0-2,49 – низький рівень FoMO, що свідчить про емоційну автономність, низьку залежність від соціального схвалення, стійкість до інформаційного шуму;
- 2,5-3,49 – середній рівень FoMO, який може бути ситуативно зумовленим і характеризує помірний рівень соціальної чутливості;
- 3,5-5 – високий рівень FoMO, що свідчить про підвищену тривожність, соціальну залежність, ймовірну дезадаптацію в умовах надмірного інформаційного навантаження.

Вибір цієї методики зумовлений її високими психометричними характеристиками ($\alpha = .87 - .90$), універсальністю застосування в різних соціокультурних умовах, а також її релевантністю до тематики дослідження, що безпосередньо стосується вивчення впливу цифрових технологій та соціальних мереж на психологічний стан молоді. Особливо значущим є застосування шкали FoMO в умовах війни, коли обмеженість у безпосередньому соціальному контакті, відчуття втрати нормального студентського життя, інформаційна ізоляція чи, навпаки, перевантаження можуть актуалізувати цей синдром.

Таким чином, дана методика дозволяє не лише кількісно оцінити рівень прояву синдрому FOMO, а й розглядати його як медіатор між особистісними характеристиками та соціальним контекстом життєдіяльності індивіда в умовах кризи.

У контексті вивчення синдрому FOMO доцільною вважаємо не лише оцінку рівня соціальної тривожності, пов'язаної із виключенням з соціального життя, але й аналіз рівня загального суб'єктивного благополуччя. Саме з цією метою в дослідженні була використана *Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BiBiCi* (BBC Subjective Well-being Scale – Modified Version), створена на основі оригінальної методики P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai та M. Kinderman.

Дана методика дозволяє комплексно оцінити суб'єктивне благополуччя особистості як цілісне психологічне явище, що охоплює не лише емоційний стан, але й фізичне самопочуття, соціальну взаємодію та життєву задоволеність - загалом.

Модифікована версія включає 24 пункти, згруповані у три субшкали:

- психологічне благополуччя (пункти 4-15): оцінює здатність особи насолоджуватися життям, відчувати оптимізм, упевненість у власних думках і переконаннях, здатність контролювати своє життя, реалізовувати життєві цілі, рости як особистість;
- фізичне здоров'я та благополуччя (пункти 1-3, 21-24): охоплює самооцінку фізичного стану, задоволеність сном, працездатність, доступ до медичних послуг, відсутність тривожності, депресії, та інше;
- стосунки (пункти 16-20): вимірює рівень комфорту у міжособистісному спілкуванні, наявність задоволення особистим, сімейним і сексуальним життям, відчуття щастя у взаєминах.

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою, де 1 – «зовсім не згоден», 5 – «повністю згоден». Підсумкові бали обчислюються шляхом сумування балів за кожною субшкалою.

Окрему увагу необхідно приділити пункту №4, який є зворотним за змістом, отже його оцінка інвертується: 1 бал прирівнюється до 5, 2 до 4 тощо.

Максимальна кількість балів:

- психологічне благополуччя – 60;
- фізичне благополуччя – 35;
- стосунки – 25;
- загальний бал – 120.

Інтерпретація результатів здійснюється на основі нормативних значень, що дозволяє класифікувати рівень суб'єктивного благополуччя як низький, середній або високий.

Наприклад, загальний бал:

- 24-76 – низький рівень;
- 77-91 – середній рівень;
- 92-120 – високий рівень.

Доцільність використання цієї методики в контексті дослідження FOMO визначається тим, що суб'єктивне благополуччя виступає одним із ключових індикаторів психологічної адаптації особистості. У період соціальної та політичної турбулентності внутрішній стан благополуччя є вразливим до інформаційного стресу, втрачених соціальних зв'язків, непевності у майбутньому. Водночас, зниження суб'єктивного благополуччя може бути не лише наслідком, але і потенційною причиною посилення синдрому FOMO.

Таким чином, шкала BBC-SWB дозволяє не лише кількісно оцінити стан суб'єктивного благополуччя, а й виявити структурні компоненти, що можуть бути мішенями для подальшої корекційної роботи у межах розробленої програми психологічної підтримки.

Третім інструментом, який використовувався в рамках даного емпіричного дослідження, стала *Шкала тривоги Бека* (Beck Anxiety Inventory, BAI) – одна з найбільш валідних і поширених методик для кількісного вимірювання рівня тривожності у клінічній та непатологічній вибірках. Методика була розроблена А.

Беком та співробітниками у 1988 році з метою виокремлення саме соматичних і емоційних компонентів тривожності, що відрізняє її від загальних шкал дистресу.

Шкала включає 21 симптом тривожності, зокрема фізіологічні (потовиділення, тремтіння, запаморочення, серцебиття) та психоемоційні прояви (почуття страху, внутрішнього напруження, занепокоєння). Респондент оцінює кожен симптом за 4-бальною шкалою інтенсивності, залежно від того, наскільки сильно він турбував його протягом останнього тижня, включно з днем опитування:

- 0 – зовсім не турбувало;
- 1 – слабо турбувало;
- 2 – помірно турбувало;
- 3 – дуже турбувало або нестерпно.

Загальна сума балів може коливатись у діапазоні від 0 до 63 балів. Згідно з клінічними рекомендаціями, інтерпретація результатів має такий вигляд:

- 0-5 балів – відсутність або незначна тривожність;
- 6-8 балів – легкий рівень тривожності;
- 9-18 балів – середній рівень тривожності;
- 19 балів і більше – високий рівень тривожності, що може потребувати психологічної чи психотерапевтичної допомоги.

Вибір саме цієї шкали для дослідження був зумовлений її високою надійністю (коефіцієнт внутрішньої узгодженості $\alpha > .90$), уніфікованістю та простотою у застосуванні, а також здатністю чітко виокремлювати тривожні симптоми від депресивних, що є принципово важливим у контексті аналізу впливу FOMO.

З огляду на те, що тривожність є однією з ключових емоційних реакцій, які супроводжують FOMO, особливо в умовах посиленої соціальної невизначеності під час війни, методика А. Бека дозволяє встановити ступінь загальної психологічної дезадаптації та її зв'язок із досліджуваними когнітивно-соціальними характеристиками.

Крім того, шкала ВАІ є доцільною для використання в юнацькому віці, оскільки має мінімальне мовне навантаження, чіткі формулювання симптомів і не викликає труднощів при заповненні в осіб без спеціальної психологічної підготовки.

Проведення емпіричного дослідження передбачало три логічно пов'язані послідовні етапи: підготовчий, дослідницький та аналітичний.

На підготовчому етапі було здійснено погодження теми дослідження, обґрунтування вибору методик, адаптацію інструментарію та підготовку інформованої згоди для респондентів.

Дослідницький етап включав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження вибірки. Участь у дослідженні взяли 61 респондент юнацького віку (від 18 – до 25 років), з яких 34 особи становили жінки, а 27 – чоловіки. Анкетування та тестування здійснювались в онлайн формі з дотриманням усіх етичних норм, включно з добровільною згодою, гарантіями анонімності та конфіденційності обробки результатів.

Аналітичний етап дослідження полягав в обробці емпіричних даних, проведенні статистичного аналізу та інтерпретації отриманих результатів відповідно до гіпотези дослідження.

У процесі статистичної обробки результатів було застосовано методи кореляційного аналізу, які дозволили виявити характер зв'язків між основними досліджуваними змінними: рівнем прояву синдрому FOMO, суб'єктивним благополуччям та рівнем тривожності. З огляду на особливості використаних шкал (зокрема, шкал типу Лайкерта) та потенційно ненормальний розподіл емпіричних даних, доцільним виявилось поєднане використання параметричних і непараметричних методів. Так, для перевірки наявності монотонних зв'язків між змінними було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який не потребує дотримання вимог нормальності розподілу і є чутливим до рангових та ординальних даних. Поряд із цим, у разі задоволення статистичних передумов нормального розподілу, використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, що дає

змогу визначити силу та напрям лінійного зв'язку між кількісними змінними. Такий підхід забезпечив підвищення надійності отриманих результатів та дозволив здійснити всебічний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками.

Етичний супровід дослідження відповідав положенням професійної етики психолога, що передбачає добровільність участі, інформовану згоду, право респондента на відмову від участі на будь-якому етапі дослідження, а також сувору конфіденційність і використання зібраної інформації виключно з науковою метою. Дотримання етичних принципів дозволило створити психологічно безпечні умови для респондентів та забезпечити достовірність отриманих результатів.

Таким чином, методологія емпіричного дослідження була побудована на засадах наукової обґрунтованості, логічної послідовності й етичної відповідальності, що дозволяє розглядати отримані результати як надійну емпіричну базу для подальшого формувального етапу дослідження, присвяченого розробці та апробації психокорекційної програми зменшення проявів синдрому FOMO в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

В рамках наступного підрозділу представлено аналіз та інтерпретацію результатів, отриманих в ході констатувального етапу емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано до проходження Опитувальник страху втрачених можливостей (FoMO Scale), адаптований українською мовою відповідно до оригінальної версії шкали, розробленої Przybylski та співавт. Методика дозволяє кількісно оцінити рівень схильності до проявів синдрому FoMO шляхом визначення інтегрального середнього показника на основі відповідей на 10 тверджень. Отримані результати графічно представлено на Рис. 2.1.

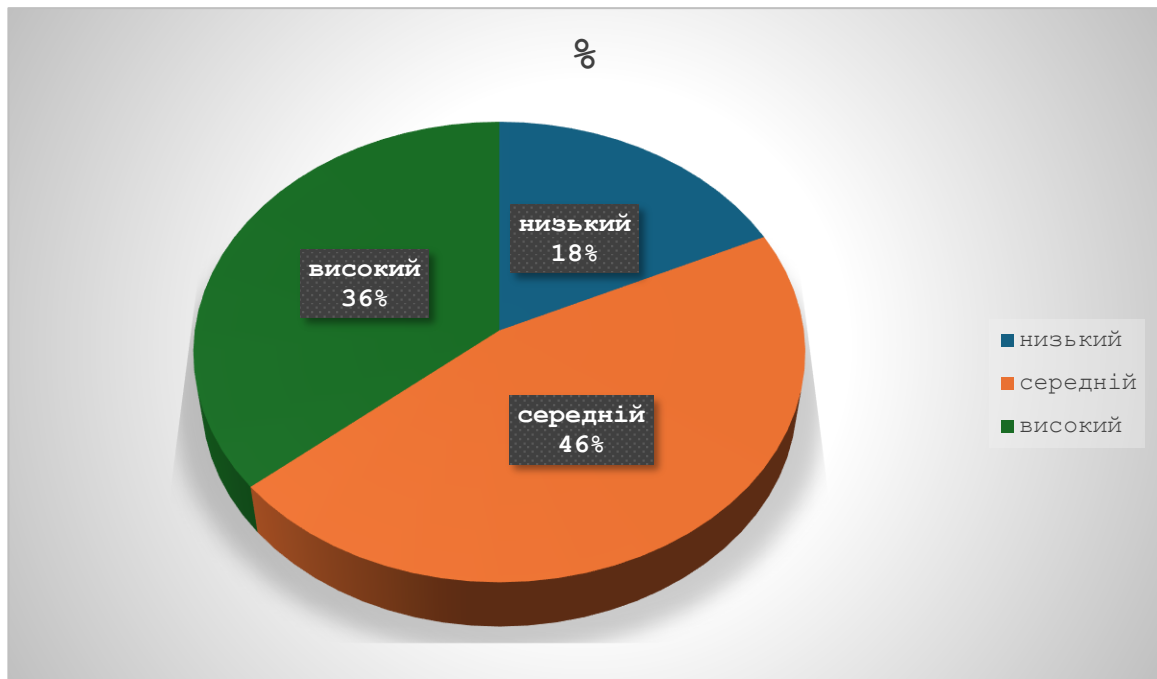


Рис. 2.1. Розподіл рівнів прояву FoMO у вибірці досліджуваних (у %)

На основі результатів, отриманих за шкалою FoMO, було встановлено, що найбільша частка досліджуваних (45,9%) демонструє середній рівень схильності до синдрому страху втрачених можливостей, що може вказувати на адаптивний або ситуативно обумовлений характер переживань, пов'язаних із соціальним порівнянням та споживанням цифрового контенту. Водночас досить значна частка вибірки (36,1%) продемонструвала високий рівень прояву FoMO, що свідчить про підвищену соціальну чутливість, тривожність щодо «виключеності» з подій, а також ймовірну залежність від віртуального соціального схвалення. Лише 18% опитаних мають низький рівень FoMO, що вказує на наявність емоційної зрілості, стабільності та меншої залежності від зовнішніх чинників.

Варто зазначити, що отриманий розподіл рівнів FoMO є індикативним для юнацького віку в умовах воєнного стану, коли зростає значущість соціального зв'язку на фоні фізичної ізоляції, невизначеності майбутнього та інтенсивного споживання цифрової інформації. Такі обставини можуть виступати каталізатором підвищеного рівня тривоги щодо соціального виключення, що виявляється у високих показниках FoMO. Таким чином, рівень прояву цього синдрому у значної частини молоді вказує на необхідність цілеспрямованої

психопрофілактичної та психокорекційної роботи з метою гармонізації взаємодії з інформаційно-комунікаційним середовищем.

На другому етапі дослідження респондентам було запропоновано до проходження Методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Отримані результати подано на Рис. 2.2.

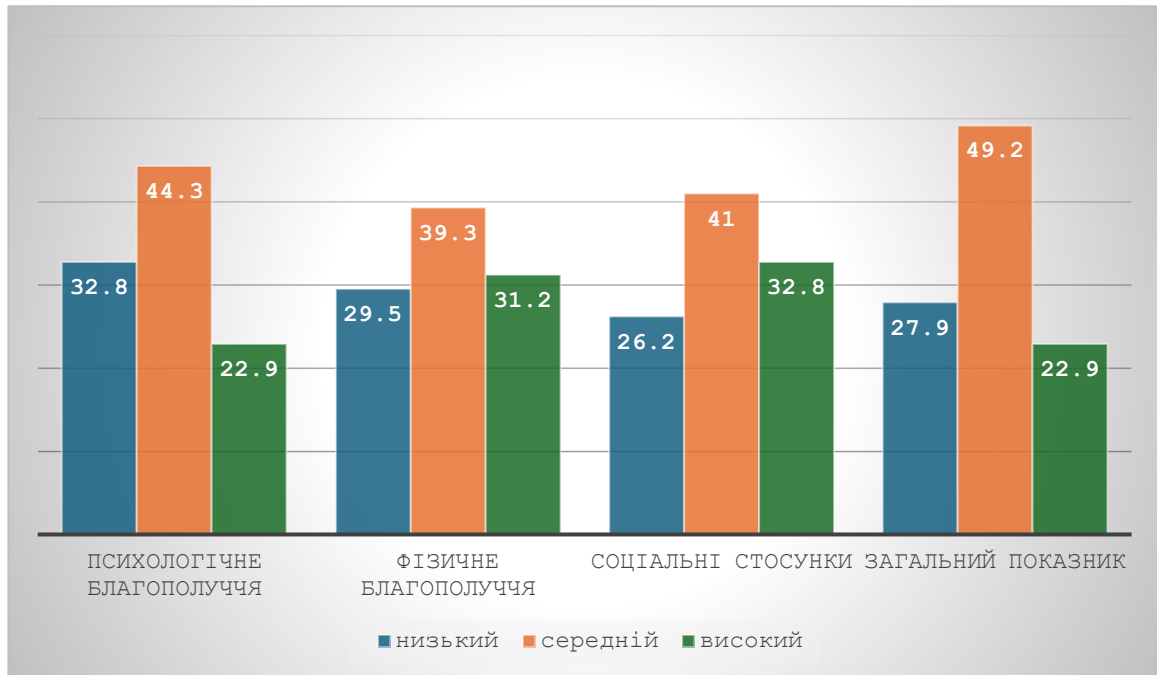


Рис. 2.2. Розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя за шкалами методики BBC-SWB

Аналізуючи результати, слід зазначити, що найбільша частка респондентів (49,2%) продемонструвала середній рівень загального суб'єктивного благополуччя, що може свідчити про відносну стабільність психоемоційного стану молоді, незважаючи на складні соціальні умови. Водночас понад чверть вибірки (27,9%) мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, що потребує особливої уваги, оскільки даний показник може сигналізувати про потенційну психологічну вразливість, зниження життєвого тону, а також про наявність факторів ризику для психічного здоров'я досліджуваної групи.

Щодо структурних компонентів шкали, то найменш сприятливою виявилася сфера психологічного благополуччя, де 32,8% респондентів демонструють низькі показники. Це вказує на дефіцит позитивного емоційного фону, знижену

самооцінку, труднощі в постановці життєвих цілей та реалізації особистісного потенціалу. Показники фізичного благополуччя виявились дещо вищими: 31,2% учасників мали високі показники, що, ймовірно, пов'язано з молодим віком респондентів та відсутністю хронічних соматичних порушень. Водночас майже третина досліджуваних (29,5%) оцінила своє фізичне самопочуття як низьке, що в умовах воєнного стану може бути пов'язане з тривалим психоемоційним напруженням, обмеженням рухової активності або пережитим стресом.

У сфері соціальних стосунків картина є порівняно більш позитивною: 32,8% опитаних мають високий рівень задоволеності міжособистісною взаємодією, що, імовірно, є захисним фактором для загального психологічного стану в умовах зовнішнього тиску.

Таким чином, результати дослідження за шкалою BBC-SWB вказують на дисбаланс між різними компонентами суб'єктивного благополуччя, де найуразливішим залишається психологічний аспект. Це підтверджує необхідність звернення до комплексного підходу в психологічній підтримці молоді, орієнтованого не лише на когнітивно-емоційні аспекти, а й на відновлення ресурсів через соціальну взаємодію та тілесно-орієнтовані практики.

На третьому етапі емпіричного дослідження було проведено оцінювання рівня ситуативної та соматизованої тривожності у респондентів за допомогою Шкали тривоги А. Бека (BAI), яка дозволяє кількісно визначити інтенсивність проявів тривоги в осіб, не залучаючи клінічної діагностики. Методика включає 21 пункт, які охоплюють як емоційні, так і фізіологічні симптоми тривожного стану. Отримані результати відображено на Рис. 2.3.

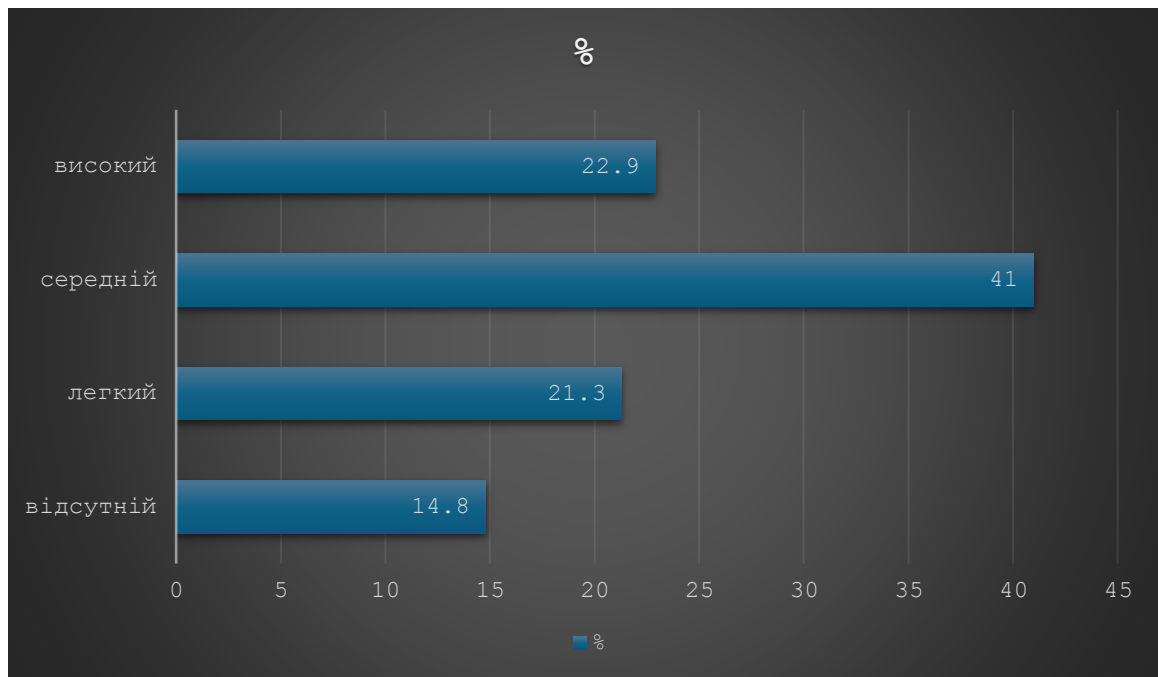


Рис. 2.3. Рівні тривожності за шкалою Бека у вибірці досліджуваних

На основі отриманих даних встановлено, що найбільша частка респондентів (41%) демонструє середній рівень тривожності, що є типовим для осіб юнацького віку в умовах соціальної нестабільності. Такі показники можуть вказувати на наявність постійного внутрішнього напруження, переживання невизначеності та страху втрати контролю над особистим або соціальним життям.

Крім того, 22,9% учасників дослідження мають високий рівень тривожності, що може свідчити про хронічне психоемоційне виснаження, підвищену реактивність нервової системи, а також наявність неусвідомлених страхів, пов'язаних із війною, втратою звичного укладу життя або відсутністю стабільності. Такі показники розглядаються як маркер підвищеного ризику розвитку психосоматичних розладів, включно з порушеннями сну, апетиту, концентрації уваги тощо.

Позитивною є наявність групи з низьким або відсутнім рівнем тривожності (36,1% загалом), що може свідчити про наявність адаптивних копінг-стратегій, емоційну резильєнтність та ефективне опанування стресогенних впливів серед частини досліджуваної молоді.

Загалом, результати, отримані за шкалою А. Бека, доповнюють загальну картину психологічного стану респондентів, вказуючи на значну поширеність тривожних проявів у молодіжному середовищі, що функціонує в умовах постійної небезпеки, інформаційного перенасичення та невизначеності щодо майбутнього.

З метою визначення взаємозв'язку між досліджуваними психологічними змінними нами було проведено кореляційний аналіз. Зважаючи на особливості шкал, що використовувалися в дослідженні, та попередню перевірку на відповідність нормальному розподілу, було застосовано як параметричний критерій Пірсона, так і непараметричний критерій Спірмена для підвищення надійності отриманих висновків. Результати аналізу подано в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між основними психологічними показниками

Показники	FoMO (Спірмен)	FoMO (Пірсон)
Тривожність (BAI)	$r_s = 0,58$	$r = 0,56$
Загальне суб'єктивне благополуччя	$r_s = -0,49$	$r = -0,51$
Психологічне благополуччя	$r_s = -0,45$	$r = -0,46$
Фізичне благополуччя	$r_s = -0,31$	$r = -0,34$
Соціальні стосунки	$r_s = -0,26$	$r = -0,28$

Як видно з таблиці, було виявлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між рівнем прояву синдрому FoMO та тривожністю ($r_s = 0,58$; $p < 0,01$), що свідчить про високу силу зв'язку. Це означає, що чим вищий рівень тривожності у респондента, тим більшою є ймовірність прояву симптомів FoMO. З психологічної точки зору, це є цілком закономірним, адже синдром страху втрачених можливостей за своєю суттю є тривожно-мотиваційним феноменом, зумовленим постійним занепокоєнням щодо соціального виключення, втрати актуального досвіду чи недостатнього контролю над соціальною реальністю.

Також виявлено зворотний (негативний) зв'язок середньої сили між рівнем FoMO та загальним суб'єктивним благополуччям ($r = -0,51$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що вищі показники FoMO асоціюються із нижчим рівнем загальної життєвої задоволеності та психологічного комфорту. Особливо помітним є зв'язок із психологічним компонентом благополуччя ($r = -0,46$), який охоплює самооцінку, життєву мотивацію, внутрішню послідовність та емоційну стабільність. Менш виражені, але все ж помітні негативні зв'язки були зафіксовані між FoMO та фізичним благополуччям ($r = -0,34$) і задоволеністю стосунками ($r = -0,28$), що може вказувати на опосередкований вплив синдрому цифрової включеності на тілесне та соціальне самопочуття.

Ці результати дозволяють зробити висновок про те, що синдром FoMO не є ізольованим феноменом, а має системні взаємозв'язки з емоційною сферою особистості та загальним відчуттям благополуччя. Підвищення рівня FoMO супроводжується ескалацією тривожних станів, що у свою чергу знижує якість життя молодій людині, ускладнює процеси адаптації, саморегуляції та критичного сприйняття інформації в умовах війни.

Таким чином, результати констатувального етапу емпіричного дослідження свідчать про наявність структурно взаємопов'язаних психологічних характеристик, які детермінують особливості функціонування особистості в умовах інформаційного перенасичення, соціальної нестабільності та підвищеної екзистенційної напруги, спричиненої війною. Виявлені закономірності дозволяють розглядати синдром FoMO як маркер внутрішньої психологічної нестабільності, що тісно пов'язаний з рівнем тривожності та якістю суб'єктивного благополуччя, що зумовлює потребу у розробці й впровадженні цілеспрямованих психокорекційних інтервенцій, орієнтованих на підвищення рівня стресостійкості, емоційної саморегуляції та критичності сприйняття соціальної інформації в молодіжному середовищі.

Висновки до розділу 2

Узагальнюючи результати, викладені в рамках другого розділу, варто наголосити, що проведене емпіричне дослідження дало змогу здійснити комплексний аналіз особливостей прояву синдрому FOMO в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, а також виявити його зв'язки з такими фундаментальними психологічними характеристиками, як рівень тривожності та суб'єктивне благополуччя.

Застосування валідованих психодіагностичних методик, зокрема шкали FOMO, модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі та шкали тривожності А. Бека, забезпечило емпіричну надійність дослідження та дозволило охопити широке коло емоційно-когнітивних показників, які мають суттєве значення для розуміння психологічного стану молоді в умовах соціальної нестабільності, невизначеності та екзистенційної загрози, спричинених війною.

Аналіз отриманих даних показав, що синдром FOMO виявляє себе не лише як ситуативна реакція на обмеженість соціальної взаємодії чи надмірне споживання цифрового контенту, а як системне явище, яке пов'язане з внутрішньою емоційною дестабілізацією, порушенням когнітивної регуляції та зниженням здатності до збереження цілісного образу «Я» в складних життєвих обставинах.

Статистично значущі кореляційні зв'язки між високим рівнем FOMO, підвищеною тривожністю та низькими показниками суб'єктивного благополуччя підтвердили припущення про наявність між цими змінними функціонального зв'язку, що має критичне значення для розуміння психологічної вразливості юнацтва в умовах інформаційної турбулентності та постійної соціальної мобілізації.

Таким чином, отримані результати створюють не лише емпіричне підґрунтя для подальших досліджень у сфері психології цифрової поведінки, а й формують основу для розробки адресних психокорекційних програм, спрямованих на

оптимізацію внутрішніх ресурсів особистості, зниження впливу FOMO та зміцнення емоційної стійкості молоді в умовах війни.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ПРОЯВІВ СИНДРОМУ FOMO У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Концептуальні засади та змістове наповнення психокорекційної програми

Відповідно до результатів, отриманих в ході емпіричного дослідження, було встановлено, що синдром FOMO у молоді в умовах воєнного стану має системний зв'язок з підвищеним рівнем тривожності та зниженими показниками суб'єктивного благополуччя, зокрема в його психологічному та соціальному компонентах. Ці дані свідчать про потребу у цілеспрямованому психокорекційному впливі, що дозволить зменшити прояви синдрому FOMO, гармонізувати емоційний стан особистості, підвищити рівень саморегуляції та адаптаційних ресурсів.

На підставі аналізу наукової літератури, емпіричних даних, а також із урахуванням актуальних підходів до психологічної допомоги молоді в кризових умовах, нами було розроблено *психокорекційну програму «Баланс реального та цифрового: як зменшити прояви FOMO»*. Програма має інтегративний характер і поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, емоційно-особистісної корекції, психоедукації та тренінгу соціально-емоційних навичок. Загальна спрямованість програми – зниження рівня проявів FOMO та формування здорових патернів взаємодії з інформаційним простором і соціальним середовищем суб'єкта впливу.

Мета програми полягає у психокорекції проявів синдрому FOMO у юнаків в умовах воєнного стану шляхом розвитку навичок саморегуляції, критичного мислення, емоційної стійкості та підвищення рівня усвідомленості у сфері цифрової поведінки.

Завдання програми:

1. сформувати уявлення про сутність, природу, механізми виникнення та підтримки синдрому FOMO;
2. підвищити рівень психологічної обізнаності щодо впливу соціальних мереж і цифрового середовища на емоційний стан особистості;
3. розвинути навички управління інформаційним навантаженням і власною увагою;
4. зміцнити емоційну резильєнтність та здатність до саморефлексії;
5. сприяти формуванню більш стійкого, автономного «Я»;
6. зменшити рівень тривожності та покращити суб'єктивне відчуття благополуччя.

Цільова аудиторія – студенти юнацького віку (18-25 років), які демонструють середній або високий рівень прояву синдрому FOMO, зокрема в умовах тривожної соціальної ситуації, викликаній воєнним станом.

Очікувані результати впровадження програми:

- статистично значуще зниження рівня проявів синдрому FOMO;
- зниження рівня тривожності (за шкалою Бека);
- зростання загального суб'єктивного благополуччя, зокрема його психологічного та соціального компонентів;
- підвищення рівня усвідомленої цифрової поведінки;
- розвиток навичок критичного осмислення інформації, що надходить із соціальних мереж;
- покращення емоційної саморегуляції.

Програма розрахована на 8 занять, які проводяться в груповому форматі двічі на тиждень по 2 астрономічні години (120 хвилин). Загальна тривалість програми становить 4 тижні. Кожне заняття має структуровану побудову та включає такі компоненти:

- психоедукація (20-30 хв);
- інтерактивна частина (вправи, обговорення, мікротренінги – 60-70 хв);
- рефлексивний блок (20-30 хв);

— пояснення домашнього завдання.

Усі заняття супроводжуються домашніми завданнями, що мають на меті асиміляцію досвіду та інтеграцію засвоєних навичок у реальні життєві ситуації та закріплення ефекту від групової роботи.

Заняття 1. Перше заняття психокорекційної програми «Баланс реального та цифрового: як зменшити прояви FOMO» має установчий характер та виконує функцію введення учасників у структуру, зміст і цілі подальшої роботи. Основною метою даного заняття є формування у групи первинного емоційно-безпечного простору для спілкування, підвищення мотивації до участі в програмі та усвідомлення значущості проблеми синдрому FOMO у власному житті. Учасники знайомляться між собою, визначають особистісну актуальність участі в програмі, вербалізують очікування від спільної роботи та окреслюють свої попередні уявлення щодо явища «страху пропустити щось важливе».

У першій частині заняття учасникам у доступній формі подається психоедукаційний матеріал про феномен FOMO як новітній психологічний конструкт, що є результатом взаємодії когнітивно-емоційної чутливості особистості та особливостей інформаційного середовища. Обговорюються механізми розвитку цього синдрому в юнацькому віці, зокрема роль соціальних мереж, інформаційного перенасичення, залежності від зворотного зв'язку та порівняння себе з іншими. Наголос робиться на відмінності між здоровим інтересом до соціальних подій та тривожною залежністю від постійного інформаційного контролю. Особливу увагу приділено умовам війни як чиннику, що підсилює тривожні та залежні патерни поведінки в інформаційному просторі.

Під час інтерактивної частини проводиться вправа на ідентифікацію власного досвіду FOMO – учасникам пропонується проаналізувати та описати ситуації, коли вони відчували тривогу через відсутність онлайн-присутності, упущені події або соціальне виключення. Обговорення здійснюється в парах і малих групах, після чого відбувається рефлексивне коло. Це дозволяє поступово

зняти напруження, сприяти груповій згуртованості та створити довірливу атмосферу.

Заключна частина заняття включає загальну рефлексію та постановку особистісних цілей участі в програмі, які фіксуються письмово і зберігаються для подальшого аналізу змін.

Домашнє завдання передбачає ведення протягом тижня спостереження за власними проявами FOMO: учасники щодня фіксують ситуації, коли з'являлося відчуття виключеності, неповноцінності інформаційної залученості або тривожного прагнення бути в курсі подій. Опис має містити контекст ситуації, думки, які виникли, емоційний стан, а також поведінкову реакцію. Це завдання виконує функцію первинної інтервенції, спрямованої на саморефлексію, та стимулює розвиток метапізнання.

Заняття 2. Друге заняття психокорекційної програми «Баланс реального та цифрового» має на меті поглиблення розуміння когнітивних механізмів, що лежать в основі синдрому FOMO, а також початок формування навичок виявлення та модифікації автоматичних думок, пов'язаних із інформаційною тривожністю та соціальним порівнянням. Заняття має виразне когнітивно-поведінкове спрямування та ґрунтується на принципах раціонально-емотивної терапії, зокрема на ідеї про те, що емоційні стани особистості значною мірою зумовлені інтерпретацією події, а не самою подією.

У першій частині заняття учасникам подається психоедукаційний матеріал про природу автоматичних думок, які виникають миттєво у відповідь на соціальні стимули та формують основу для виникнення тривожності, незадоволеності або відчуття «упущеного досвіду». Обговорюється типова когнітивна схема FOMO: «іншим краще, ніж мені», «я втрачаю щось важливе», «мені потрібно бути завжди в курсі, інакше я відстану». Такі схеми розглядаються як частина ширших ірраціональних переконань, які активізуються в умовах соціального порівняння, постійного споживання інформації та внутрішньої невпевненості.

У процесі практичної частини заняття проводиться вправа з картографування автоматичних думок. Учасники, спираючись на щоденникові спостереження, виконують письмове завдання, в якому наводять конкретні ситуації прояву FOMO, формулюють думки, що виникали в ці моменти, описують емоційний стан та можливу поведінку. Далі, у малих групах відбувається обговорення виявлених когнітивних патернів, їх критичний аналіз і спроба альтернативної інтерпретації ситуацій. Увага зосереджується на встановленні зв'язку між думками й емоціями, а також на усвідомленні, що не всі автоматичні думки відповідають об'єктивній реальності.

Завершальний блок заняття присвячений рефлексії, в якій учасники діляться новими усвідомленнями щодо власних мисленнєвих процесів і обговорюють, як змінюється емоційне сприйняття ситуацій при їхньому раціональному переосмисленні. Ведучий узагальнює матеріал, наголошуючи на важливості розвитку внутрішнього спостерігача як інструменту регуляції тривожних станів, пов'язаних із цифровою взаємодією.

Домашнє завдання полягає у продовженні ведення щоденника спостережень з акцентом на виявлення автоматичних думок. Учасникам пропонується при кожному виникненні почуття FOMO фіксувати ситуацію, думку, емоційну реакцію та запропонувати альтернативну, більш реалістичну або доброзичливу до себе інтерпретацію. Це сприяє формуванню навички когнітивної гнучкості, що є базовим ресурсом саморегуляції.

Заняття 3. Третє заняття психокорекційної програми «Баланс реального та цифрового» має емоційно-регулятивне спрямування та зосереджується на розвитку навичок розпізнавання, усвідомлення й керування власними емоційними станами, пов'язаними з проявами синдрому FOMO. Основна мета заняття полягає у формуванні здатності до емоційної саморегуляції в умовах інформаційного перенасичення та соціального порівняння, що є характерними тригерами виникнення тривожних реакцій.

Заняття розпочинається з короткої рефлексії щодо виконаного домашнього завдання, в ході якої учасники мають змогу поділитися прикладами виявлених автоматичних думок та труднощами, які виникали під час їх переосмислення. Цей етап виконує функцію закріплення попереднього матеріалу та переходу до нової теми – емоцій.

Психоедукаційний блок заняття присвячено висвітленню природи емоцій, їх адаптивної ролі, а також базових механізмів регуляції емоційного стану. Учасникам подається матеріал про диференціацію емоцій (вміння розпізнавати й називати емоційні стани), про зв'язок між емоціями та потребами, а також про такі ключові поняття, як афективна самосвідомість та емоційна компетентність. Наголос робиться на тому, що саме неусвідомлені або інтенсивні негативні емоції, зокрема, тривога, заздрість, фрустрація, значною мірою спричиняють реакції FOMO, тоді як розвинене емоційне самоспостереження виступає захисним фактором.

У практичному блоці заняття проводяться вправи на розвиток емоційної усвідомленості. Зокрема, учасникам пропонується виконати проєктивну вправу «Емоційна мозаїка», під час якої вони описують спектр емоцій, які найчастіше переживають у зв'язку з онлайн-життям, активністю в соціальних мережах та новинному середовищі. Далі відбувається обговорення, під час якого фокус уваги спрямовується на виявлення повторюваних емоційних сценаріїв та їх зв'язку з внутрішніми установками або незадоволеними потребами.

Особливу увагу впродовж заняття приділено розвитку навичок негайної емоційної регуляції. Впроваджується техніка «Пауза й подих», яка базується на принципах майндфулнесу та тілесної заземленості. Учасники вчаться зупинятись у моменті емоційної активації, усвідомлювати свої почуття без оцінювання, зосереджуватись на диханні та відновлювати контакт з «тут-і-тепер». Ця навичка розглядається як базовий інструмент запобігання імпульсивному реагуванню на інформаційні тригери, які викликають FOMO.

Завершальним елементом заняття є колективна рефлексія, в ході якої учасники вербалізують нові способи реагування на емоційно насичені ситуації та окреслюють, як планують застосовувати ці навички в реальному житті. Домашнє завдання передбачає щоденне ведення «емоційного щоденника», в якому необхідно фіксувати інтенсивні емоційні стани, пов'язані з соціальними мережами, і описувати способи їх регуляції. Це завдання спрямоване на формування стійкого навику емоційного усвідомлення як ресурсу внутрішньої стабільності.

Заняття 4. Четверте заняття психокорекційної програми «Баланс реального та цифрового» присвячене дослідженню теми самооцінки, самоприйняття та особистісної ідентичності в контексті цифрового середовища, що має критичне значення для розуміння і подолання феномену FOMO. Головна мета заняття полягає в усвідомленні учасниками зв'язку між нестабільною або умовною самооцінкою та схильністю до переживання страху виключення, а також у розвитку здоровішого ставлення до себе, незалежного від соціального схвалення чи інформаційного контролю.

Заняття розпочинається з обговорення домашніх спостережень, у ході якого учасники аналізують закономірності емоційних станів, пов'язаних із використанням соціальних мереж, та способи, які вони застосовували для емоційної регуляції. Цей етап має на меті закріплення попереднього матеріалу та перехід до глибших особистісних аспектів.

У психоедукаційному блоці учасникам подається інформація про структуру самооцінки, відмінності між її умовною (залежною від зовнішніх оцінок) та безумовною (внутрішньо стабільною) формами. Розглядаються поняття «внутрішнього критика», «порівняльної ідентичності» та «цифрової вітрини» — уявлення про себе, яке конструюється в соціальних мережах. Обговорюються механізми формування FOMO як наслідку соціального порівняння та надмірної залежності самооцінки від зовнішнього зворотного зв'язку (кількість лайків, коментарів, повідомлень тощо).

У практичній частині заняття учасникам пропонується виконати вправу «Моє Я поза екраном», у якій вони мають описати себе без посилення на соціальні ролі, візуальні образи або досягнення, що зазвичай демонструються у цифровому просторі. Це завдання активізує процес саморефлексії й сприяє відкриттю справжніх особистісних характеристик, які не потребують зовнішнього підтвердження. Далі обговорюються бар'єри до самоприйняття, вплив цифрового середовища на самоідентичність та роль автентичності в подоланні FOMO.

Завершальна частина заняття присвячена формуванню доброзичливого ставлення до себе. Впроваджується техніка «Діалог із внутрішнім критиком», у якій учасники вчаться трансформувати висловлювання самозвинувачення та приниження у меседжі підтримки. Це сприяє зменшенню внутрішньої напруги та поступовому відновленню самоповаги як базового ресурсу психологічного благополуччя.

Домашнє завдання полягає у веденні щоденника самооцінки. Учасникам пропонується щодня фіксувати ситуації, в яких вони оцінювали себе негативно на підставі соціальних порівнянь або реакцій інших, та трансформувати ці оцінки у конструктивні, реалістичні судження про себе. Це сприяє формуванню більш стабільної, внутрішньо керованої ідентичності, менш вразливої до впливу соціальних мереж і зниження рівня FOMO.

Заняття 5. П'яте заняття програми «Баланс реального та цифрового» спрямоване на розвиток навичок критичного мислення, медіаграмотності та інформаційної гігієни як засобів зменшення чутливості до тригерів, що провокують синдром FOMO. Цей компонент програми має стратегічне значення, оскільки сучасне цифрове середовище функціонує за логікою постійного оновлення, емоційної насиченості та гіперінформаційності, що створює ідеальні умови для формування стійкого страху пропустити щось важливе. Метою заняття є розвиток навички учасників усвідомлювати характер, обсяг і якість інформації, яку вони споживають, критично її оцінювати та регулювати власну інформаційну поведінку.

На початку заняття відбувається традиційне обговорення результатів домашнього завдання, зосереджене на аналізі ситуацій, у яких учасники піддавались негативному самооцінюванню під впливом соціальних порівнянь. Обговорення здійснюється з фокусом на поступову зміну внутрішнього діалогу та формування більш гнучкої самооцінки.

У психоедукаційній частині подається матеріал про вплив сучасного інформаційного середовища на психологічне функціонування особистості. Розглядаються феномени інформаційного шуму, алгоритмічної бульбашки, фрагментації уваги, а також особливості візуального контенту, який навмисне створює ідеалізовану, часто викривлену реальність. Пояснюється, як маніпулятивні техніки, візуальні тригери та механізми невизначеності («можливо, буде щось краще») посилюють прояви FOMO, підвищуючи емоційну напругу та знижуючи здатність до автономного вибору.

Практична частина заняття включає виконання вправи «Інформаційна дієта», під час якої учасники аналізують, які джерела інформації вони споживають найчастіше, з якою метою, у який час доби та з якими емоційними наслідками. Вправа супроводжується індивідуальним та груповим обговоренням, в результаті чого учасники доходять до усвідомлення того, які види контенту їх енергетично виснажують, які – підтримують, а які не чинять ніякого впливу (є нейтральними). Також обговорюються способи встановлення меж з інформаційним середовищем, зокрема техніки «дозування новин», «цифрового детоксу», «анонімного споживання» (без лайків, коментарів, підписок).

Додатково впроваджується елемент когнітивного тренінгу – коротка вправа з критичного аналізу посту в соціальній мережі. Учасники визначають, які когнітивні викривлення (ідеалізація, катастрофізація, узагальнення) закладено в повідомленнях, що можуть викликати FOMO, і як можна протидіяти їм за допомогою раціонального мислення.

Завершальна частина заняття включає формулювання персональних правил інформаційної гігієни, які фіксуються письмово як своєрідний договір із собою.

Домашнє завдання полягає у тестовому застосуванні цих правил протягом наступних трьох днів: учасники спостерігають, як зміни у стилі інформаційної поведінки впливають на їхній емоційний стан, відчуття залученості, тривожність та прояви FOMO. Також вони мають описати найменш і найбільш ресурсні інформаційні контакти за цей період.

Заняття 6. Шосте заняття програми «Баланс реального та цифрового» має міжособистісно-орієнтовану спрямованість і зосереджується на темі соціальної підтримки, живої комунікації та глибинних взаємин як протипоказів до поверхового соціального включення, характерного для цифрового середовища. Головною метою заняття є усвідомлення ролі автентичних контактів, довірливих стосунків і міжособистісної взаємодії як важливих ресурсів, що знижують прояви синдрому FOMO та сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя.

Заняття розпочинається з обговорення результатів домашнього завдання щодо застосування правил інформаційної гігієни. Учасники рефлексують щодо змін, які відбулися у способі споживання інформації та внутрішньому стані, зокрема у відчутті внутрішнього спокою, тривожності, відчуженості або включеності в реальні життєві події.

Психоедукаційний блок заняття розкриває особливості функціонування соціальної підтримки як психологічного ресурсу. Розглядаються відмінності між формальними соціальними контактами та глибокими, емоційно значущими зв'язками. Окрему увагу приділено тому, як цифрова взаємодія може створювати ілюзію залученості, але при цьому не забезпечувати справжньої емоційної близькості чи підтримки. Обговорюється поняття емоційного голоду в умовах онлайн-комунікації та те, як FOMO може бути компенсаторною реакцією на брак живого контакту, довіри, прийняття та стабільних соціальних зв'язків.

У практичній частині заняття учасникам пропонується виконати інтерактивну вправу «Мій ресурсний контакт», у межах якої вони ідентифікують одну чи кілька осіб зі свого оточення, спілкування з якими дає їм відчуття безпеки, розуміння й підтримки. Учасники письмово відповідають на запитання:

«Коли я востаннє був/була по-справжньому присутнім у цій взаємодії?», «Що перешкоджає мені підтримувати глибший контакт?», «Який формат спілкування був би ресурсним для мене зараз?». В ході обговорення група приходять до висновку, що живе, присутнє, емоційно насичене спілкування є не лише засобом протидії FOMO, а й важливою умовою психічного здоров'я в цілому.

Додатково впроваджується вправа на розвиток емпатії – «Активне слухання», у якій учасники в парах відпрацьовують навички безоціночного, уважного, присутнього слухання. Це сприяє поглибленню міжособистісної взаємодії всередині групи та зміцненню почуття включеності в безпечне соціальне середовище.

На завершення заняття учасники формулюють особистісні висновки про якість своїх соціальних зв'язків і ставлять перед собою завдання ініціювати одну якісну живу взаємодію з ресурсною особою впродовж тижня. Домашнє завдання передбачає щоденну коротку рефлексію у вигляді відповіді на запитання: «Чи я сьогодні був/була у справжньому контакті з кимось поза межами екрану? Якщо так – як це вплинуло на мій стан?» Це завдання сприяє перенесенню акценту з кількості соціальних контактів на їхню якість та емоційну насиченість.

Заняття 7. Сьоме заняття психокорекційної програми «Баланс реального та цифрового» є інтеграційним за своїм характером і зосереджується на розвитку навичок усвідомленості як одного з ключових психорегулятивних ресурсів у подоланні проявів синдрому FOMO. Основна мета заняття полягає в ознайомленні учасників з практиками майндфулнес, які сприяють підвищенню здатності залишатися в теперішньому моменті, зниженню автоматичних реакцій на зовнішні інформаційні стимули, а також відновленню внутрішнього психологічного центру.

Заняття традиційно розпочинається з обговорення результатів попереднього домашнього завдання, в ході якого учасники діляться досвідом формування живого емоційного контакту, відзначаючи внутрішні зміни, які супроводжували подібну взаємодію. Це обговорення виступає своєрідною підготовкою до

переходу в майже протилежний за структурою стан – стан внутрішньої тиші, зосередженості та сповільнення, який пропонує практика усвідомленості.

Психоедукаційний блок заняття присвячений розкриттю нейропсихологічних та емоційно-поведінкових основ практики майндфулнес. Учасникам подається науково обґрунтована інформація про вплив регулярної практики усвідомленості на зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стабільності, покращення концентрації уваги та здатності до адаптивної саморегуляції. Обговорюється, як FOMO функціонує на основі імпульсивного мислення, «бігу наперед», емоційної реактивності та постійного очікування новизни, і як майндфулнес дозволяє поступово розірвати це коло через активізацію позиції спостерігача.

У практичному блоці заняття учасники виконують низку базових вправ майндфулнес, зокрема «Сканування тіла», «Усвідомлене дихання» та «Якір уваги». Усі вправи супроводжуються інструкціями ведучого з фокусом на зосередженні на теперішньому моменті, фіксації тілесних відчуттів, спостереженні за потоком думок і прийнятті емоцій без оцінки. Особлива увага приділяється формуванню навички повернення до теперішнього у моменти тригера FOMO, коли з'являється імпульс перевірити новини, стрічку, сповіщення, переглянути чужі події.

Після вправ учасники рефлексують на рівні тілесних, емоційних і когнітивних відчуттів, що виникли в ході практики. Обговорення має на меті зняти страх перед «паузою», зменшити внутрішній опір сповільненню, а також відчувати реальні переваги ментального «відключення» від зовнішніх подразників.

Домашнє завдання включає дві частини. Перша – щоденна п'ятихвилинна практика усвідомленого дихання (учасникам надається аудіоінструкція або письмовий алгоритм). Друга – ведення спостережень за тим, у які моменти доби виникає найсильніший імпульс до перевірки онлайн-інформації, і спроба замінити цю дію на коротку майндфулнес-практику. Це дозволяє поступово інтегрувати

навички усвідомленості у повсякденну поведінку як засіб протидії інформаційній імпульсивності, що є однією з базових поведінкових ознак FOMO.

Заняття 8. Восьме заняття програми «Баланс реального та цифрового» має завершальний, інтегративно-рефлексивний характер і спрямоване на підсумування пройденого шляху, узагальнення набутих навичок, а також формування внутрішніх і зовнішніх стратегій самопідтримки після завершення програми. Основною метою заняття є допомогти учасникам усвідомити особистісні зміни, закріпити ефект психокорекційної роботи та створити індивідуальний план подальшого саморозвитку в напрямку зменшення проявів FOMO.

Заняття розпочинається з атмосферної вправи на візуалізацію: учасникам пропонується уявити себе в початковий день програми та себе сьогодні: через сім занять активної роботи над собою. Це вводить у процес особистісного підсумовування та внутрішнього діалогу. Далі учасники заповнюють рефлексивні картки, в яких відповідають на запитання: «Що я дізнався/дізналася про себе?», «Які навички стали для мене новими або підсиленими?», «Як змінилося моє ставлення до інформації, соціальних мереж, взаємодії з іншими людьми?»

У психоедукаційному блоці ведучий коротко узагальнює ключові теми, що були опрацьовані в програмі: когнітивні патерни FOMO, роль автоматичних думок і тривожності, значення емоційної регуляції, самосприйняття, соціальної підтримки, критичного мислення, цифрової гігієни та усвідомленості. Обговорюється важливість багатокomпонентного підходу до збереження психологічного балансу в умовах цифрової взаємодії, особливо в період соціального та екзистенційного напруження, викликаного війною.

Практична частина заняття зосереджена на побудові індивідуального плану психологічної підтримки. Учасники отримують шаблон, в якому визначають: ключові тригери, особистісні стратегії саморегуляції, соціальні контакти, що надають підтримку, техніки відновлення, обмеження в інформаційному середовищі та щоденні практики, які варто зберегти. Цей інструмент покликаний

зміцнити автономність особистості та забезпечити продовження позитивної динаміки вже поза межами групової роботи.

Заключна частина заняття присвячена ритуалу завершення: учасники по колу діляться тим, що стало для них найважливішим у програмі, та звертаються до себе в майбутньому у формі побажання, яке має підтримувати у моменти сумніву, тривоги або бажання повернутись до старих інформаційно-залежних патернів. Цей момент створює емоційно завершену, підтримувальну атмосферу, яка слугує м'яким переходом до самостійного впровадження змін.

Домашнє завдання полягає у продовженні ведення рефлексивного щоденника протягом двох тижнів із фокусом на самопідтримку, спостереження за проявами FOMO та застосування засвоєних технік. Це дозволяє закріпити ефект програми та підтримати динаміку особистісного росту.

Таким чином, восьме заняття є завершальним із циклу тренінгових інтервенцій. В рамках наступного підрозділу буде представлено результати апробації розробленої психокорекційної програми.

3.2. Апробація програми та оцінка її ефективності

З метою оцінки ефективності психокорекційної програми «Баланс реального та цифрового: як зменшити прояви FOMO» було вторинну діагностику тієї ж вибірки, яка брала участь у констатувальному етапі емпіричного дослідження. Загальна кількість респондентів становила 61 особу юнацького віку, з яких 34 – жінок та 27 – чоловіків. Усі респонденти були залучені до участі у програмі, отже, вибірка функціонувала як цілісна експериментальна група без поділу на контрольну, що є обґрунтованим у контексті практико-орієнтованої апробації психокорекційних втручань. Такий підхід дозволив здійснити внутрішньогруповий аналіз змін за показниками до та після участі у психокорекційній програмі, що забезпечило валідну оцінку динаміки психологічного стану учасників.

З метою оцінки змін у рівні прояву синдрому FOMO після участі в психокорекційній програмі було повторно застосовано адаптований українською мовою Опитувальник страху втрачених можливостей (FoMO Scale). Отримані результати графічно представлено на Рис. 3.1.

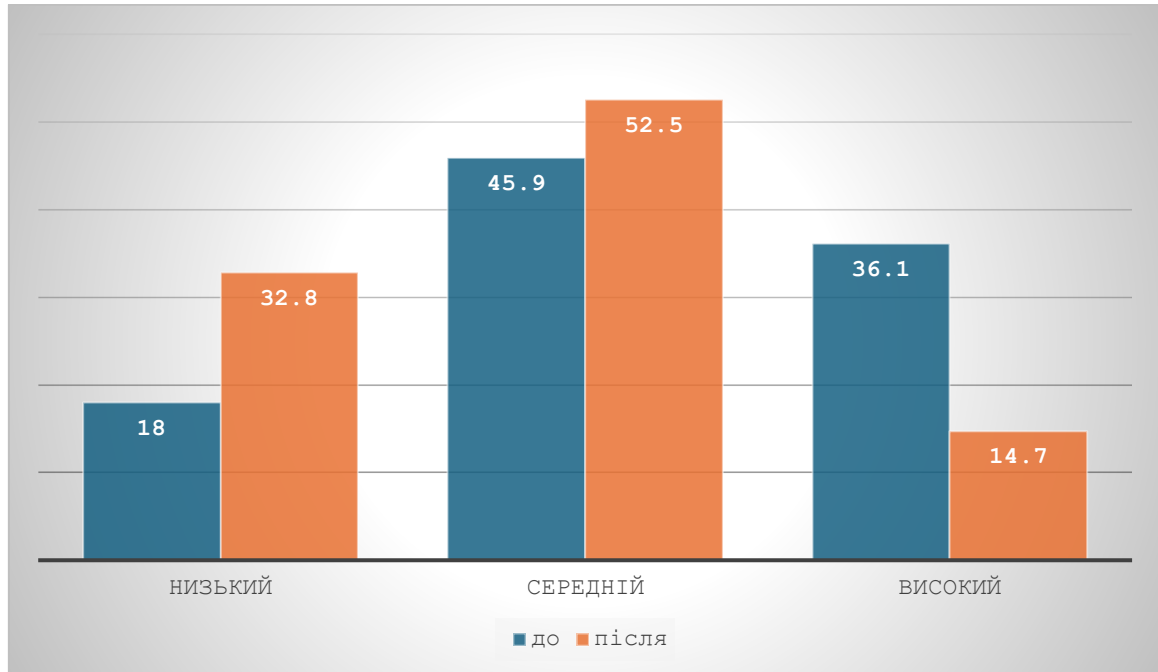


Рис. 3.1. Рівень прояву FOMO до та після участі в програмі

Порівняльний аналіз результатів, представлених у Таблиці 3.1, свідчить про статистично виражену позитивну динаміку в напрямку зниження рівня проявів синдрому FOMO серед учасників програми. Зокрема, частка респондентів із високим рівнем FOMO зменшилася майже вдвічі (з 36,1% до 14,7%), тоді як кількість осіб із низьким рівнем зросла з 18% до 32,8%, що свідчить про підвищення емоційної саморегуляції, зниження тривожності щодо соціального виключення та формування більш автономної моделі цифрової поведінки. Зростання питомої ваги середнього рівня FOMO до 52,5% свідчить про перехід респондентів із дезадаптивного до помірно адаптивного рівня реагування на соціальну інформацію, що є позитивною тенденцією з огляду на цілі психокорекційного втручання.

Для оцінки змін у рівні суб'єктивного благополуччя учасників після проходження психокорекційної програми було повторно застосовано

Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі, яка охоплює три основні компоненти: психологічне благополуччя, фізичне благополуччя та задоволеність соціальними стосунками. Порівняльний аналіз результатів до та після участі у програмі подано у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень суб'єктивного благополуччя до та після участі в програмі (у %)

Компонент благополуччя	Рівень	До	Після
Психологічне благополуччя	Низький	32,8%	18%
	Середній	44,3%	45,9%
	Високий	22,9%	36,1%
Фізичне благополуччя	Низький	29,5%	21,3%
	Середній	39,3%	37,7%
	Високий	31,2%	41%
Соціальні стосунки	Низький	26,2%	18%
	Середній	41%	37,7%
	Високий	32,8%	44,3%
Загальний показник	Низький	27,9%	14,7%
	Середній	49,2%	52,5%
	Високий	22,9%	32,8%

Аналіз динаміки результатів свідчить про виражене підвищення рівня суб'єктивного благополуччя після реалізації психокорекційної програми. Частка осіб із високим загальним рівнем благополуччя зросла з 22,9 % до 32,8 %, що вказує на ефективне підвищення емоційного та когнітивного функціонування. Водночас, кількість респондентів із низьким рівнем загального благополуччя зменшилась удвічі – з 27,9% до 14,7%, що може бути інтерпретовано як показник посилення внутрішніх ресурсів, включаючи суб'єктивне відчуття життєвої

стабільності, спроможності справлятися з труднощами та переживати позитивні емоції.

Особливо помітною є позитивна динаміка в сфері психологічного благополуччя, яка є центральною з огляду на мету програми: частка осіб з високими показниками зросла з 22,9% до 36,1%, тоді як низький рівень продемонстрували лише 18% учасників (проти 32,8% до втручання). Подібна тенденція спостерігається і в структурних компонентах: фізичному благополуччі та соціальних стосунках, де відзначено зниження частки показників низького рівня та зростання питомої ваги високого.

Отримані результати підтверджують, що участь у програмі позитивно вплинула не лише на окремі функціональні аспекти внутрішнього досвіду, а й на цілісну систему суб'єктивного сприйняття життя, зменшивши емоційний дискомфорт і посиливши психологічну резистентність до соціального тиску та інформаційної тривожності.

Для оцінки змін у рівні тривожності після реалізації психокорекційної програми було повторно застосовано Шкалу тривоги А. Бека (BAI), яка є валідованим інструментом вимірювання вираженості тривожних симптомів на когнітивному, соматичному та емоційному рівнях. Порівняння даних, отриманих до і після участі у програмі, наведено на Рис. 3.2.

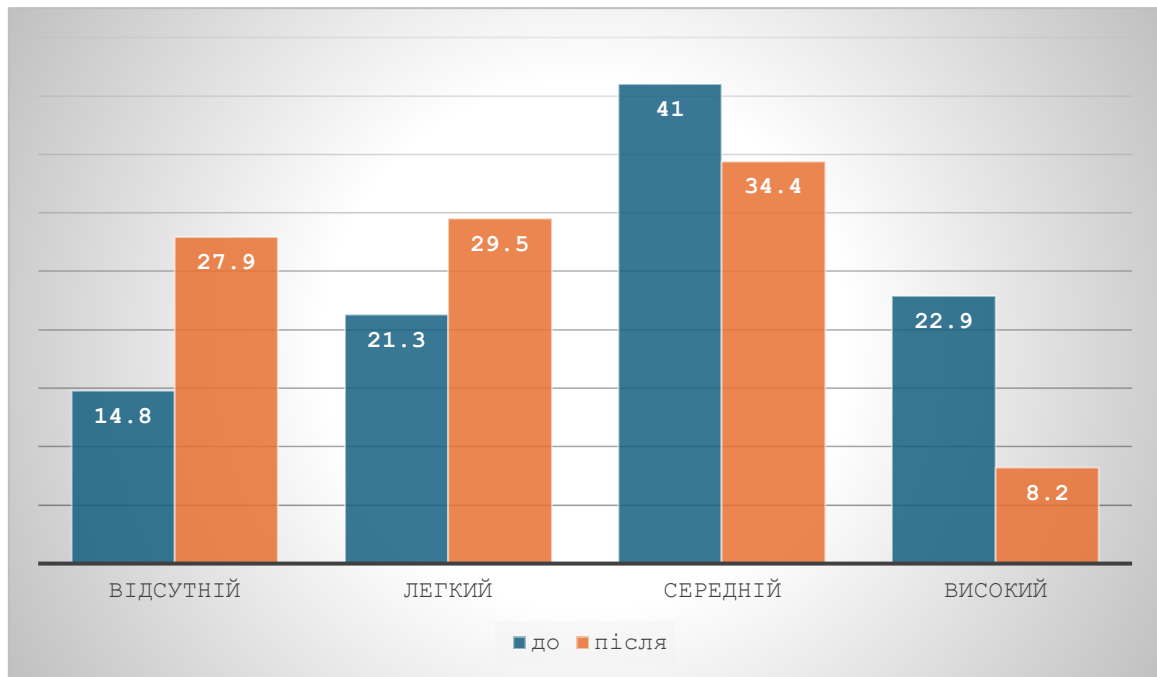


Рис. 3.2. Рівень тривожності за ВАІ до та після участі в програмі

Порівняльний аналіз результатів, отриманих за шкалою тривоги А. Бека до та після участі в програмі, демонструє позитивну динаміку зниження рівня тривожності серед учасників дослідження. До початку корекційного втручання високий рівень тривоги спостерігався у 22,9% респондентів, тоді як після завершення тренінгового курсу цей показник зменшився до 8,2%, що свідчить про суттєве зниження інтенсивності переживання тривожних симптомів.

Поряд із цим, кількість осіб з відсутніми проявами тривожності зросла майже вдвічі – з 14,8% до 27,9%, що підтверджує зростання рівня емоційного самоконтролю та стійкості до факторів психосоціального стресу. Також було зафіксовано збільшення частки респондентів з легким рівнем тривоги – з 21,3% до 29,5%, що свідчить про перехід більшої частини вибірки до адаптивного, контрольованого емоційного стану.

Незначне зменшення частки респондентів із середнім рівнем тривоги (з 41% до 34,4%) додатково свідчить про зрушення на користь зниження емоційної напруги, втім вказує також на необхідність подальшої індивідуальної підтримки окремих учасників. Загалом, результати дають підстави стверджувати про

ефективність психокорекційної програми в контексті зменшення тривожності, що є важливим фактором у зниженні проявів синдрому FOMO.

Аналіз отриманих результатів дає підстави стверджувати, що реалізована психокорекційна програма, спрямована на зменшення проявів синдрому FOMO в осіб юнацького віку в умовах війни, є ефективною та психологічно обґрунтованою. Зіставлення даних, отриманих на констатувальному та формувальному етапах дослідження, свідчить про позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками: спостерігається суттєве зниження рівня FOMO, покращення суб'єктивного благополуччя за всіма його компонентами (психологічне, фізичне, соціальне), а також зниження рівня тривожності, що особливо важливо в умовах підвищеного соціального та інформаційного напруження, викликаного воєнними подіями.

Варто акцентувати, що змістове наповнення програми було достатнім для формування нових копінг-стратегій, рефлексивного ставлення до власних переживань та зменшення деструктивного впливу інформаційного перевантаження. Позитивні зміни, зафіксовані після завершення програми, свідчать про актуальність та практичну доцільність її впровадження у молодіжному середовищі, особливо в кризових умовах, як от війна.

Висновки до розділу 3

В рамках третього розділу було розроблено та апробовано авторську психокорекційну програму, спрямовану на зменшення проявів синдрому FOMO в осіб юнацького віку в умовах війни. З урахуванням сучасних викликів, зокрема гібридного характеру інформаційного середовища, динаміки соціальних змін та психоемоційного навантаження, зумовлених війною, програма була сконструйована як багаторівневе інтервенційне втручання, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, психоедукації, емоційного саморозвитку та формування цифрової обізнаності.

Змістове наповнення програми базувалося на глибокому розумінні психологічних механізмів, що лежать в основі FOMO, зокрема дефіциту саморефлексії, схильності до порівняння із соціальними еталонами, надмірної потреби у зовнішньому схваленні та труднощів у саморегуляції в умовах цифрового перенасичення. Учасники проходили програму у форматі тренінгових занять, що поєднували групову динаміку, індивідуальне опрацювання досвіду та домашні завдання для закріплення набутих навичок.

Емпіричне оцінювання ефективності програми, проведене шляхом порівняння результатів до та після участі в тренінгу за трьома валідними психодіагностичними методиками, свідчить про статистично та психологічно значущу позитивну динаміку: рівень FOMO знизився, показники суб'єктивного благополуччя зросли, а рівень тривожності суттєво зменшився. Таким чином, психокорекційна програма виявилася ефективним інструментом зниження психологічної вразливості молоді, сприяла підвищенню їх емоційної стабільності та ресурсності, що є особливо значущим в умовах воєнної реальності.

Отримані результати не лише підтверджують ефективність розробленої програми, але й створюють ґрунт для подальшого її вдосконалення, масштабування та інтеграції в освітні, психологічні та реабілітаційні практики, спрямовані на підтримку молоді в кризових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

В рамках написання випускної кваліфікаційної роботи було здійснено теоретико-емпіричне дослідження синдрому страху втрачених можливостей (FOMO) як психологічного феномену, що набуває особливої актуальності в умовах глобальної цифровізації та соціальної турбулентності.

Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив визначити FOMO як комплексне когнітивно-емоційне утворення, що виявляється у постійній потребі бути залученим до соціально значущих подій, страху залишитися осторонь, а також у схильності до порівняння себе з іншими на основі інформації з медіа. Було встановлено, що синдром FOMO тісно пов'язаний із порушеннями саморегуляції, підвищеним рівнем тривожності, зниженим суб'єктивним благополуччям і залежністю від цифрового середовища.

Окрему увагу було приділено виявленню соціокультурних та онтогенетичних чинників, які впливають на формування і вираженість синдрому FOMO в юнацькому віці. Проаналізовано специфіку переживання інформаційного виключення в осіб, що перебувають у фазі активного самовизначення та соціалізації. Зроблено акцент на сучасному українському контексті, зокрема на впливі війни, яка посилює тривожні очікування, дестабілізує почуття контролю над майбутнім та загострює потребу в соціальній залученості через онлайн-ресурси. Обґрунтовано, що для молоді в умовах війни FOMO стає не лише цифровим феноменом, а й психологічним маркером соціально-екзистенційної нестабільності.

У ході емпіричного дослідження було реалізовано психодіагностику серед 61 особи юнацького віку, студентів Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України, із застосуванням опитувальника FOMO (українська адаптація), модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі та шкали тривоги А. Бека. Отримані результати свідчать про значне поширення синдрому FOMO у досліджуваній вибірці, наявність середнього та високого рівня проявів у

більшості респондентів, а також наявність кореляційних зв'язків між інтенсивністю FOMO, зниженим суб'єктивним благополуччям та підвищеним рівнем тривожності. Це підтвердило гіпотезу щодо взаємозумовленості досліджуваних психологічних характеристик та окреслило емпіричну основу для подальшого психокорекційного втручання.

На основі отриманих результатів нами було розроблено та апробовано психокорекційну програму «Баланс реального та цифрового: як зменшити прояви FOMO», яка передбачала тренінговий курс, що структурно містить 8 занять, із використанням технік когнітивно-поведінкової терапії, елементів психоедукації, розвитку емоційного інтелекту та навичок рефлексивної саморегуляції. Після реалізації програми проведено повторне дослідження, результати якого підтвердили її ефективність: зафіксовано зниження рівня FOMO, підвищення суб'єктивного благополуччя та зменшення тривожності серед учасників. Таким чином, запропонована психокорекційна програма виявилася ефективним інструментом підтримки молоді в умовах війни, здатним підвищити їхню психологічну стійкість, автономність і ресурсність у контексті цифрового середовища.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні вибірки за рахунок включення молоді з різних регіонів України та соціально-культурних контекстів, що дозволить виявити регіональні та середовищні відмінності у структурі та проявах синдрому FOMO. Доцільним видається також поглиблення аналізу особистісних детермінант FOMO, зокрема ролі самооцінки, стилів прив'язаності та рівня цифрової компетентності. Окремої уваги заслуговує вивчення тривалого ефекту запропонованої психокорекційної програми, зокрема в умовах хронічного стресу, спричиненого війною, а також можливість її адаптації для інших вікових груп і впровадження в освітньо-профілактичні програми з психічного здоров'я молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І., Баратинська А. Специфіка виникнення «синдрому втрачених можливостей» у представників української молоді. *Scientia*. 2024. С. 280-281.
2. Божок Н. О. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. Івано-Франківськ: Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2013. № 1 (4). С. 193-200.
3. Вишньовський В. В., Періг І. М. Вплив психологічних інтервенцій на психологічне здоров'я людини в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Сер. Психологія*. 2025. № 36 (75). С. 35-40.
4. Готич В. О. Студентський (юнацький) вік, як сензитивний період для формування психологічної стійкості особистості. *Scientific trends, solutions, theories and methods of development : The XXIII International Scientific and Practical Conference, June 12–14 2024. Bilbao, 2024*. Р. 250-257.
5. Гудімова А. Х. Синдром втрачених можливостей як предиктор соціально-мережевого розладу користувачів. *Проблеми розвитку суспільства та держави: сучасні наукові виклики* : матеріали Всеукр. наук. конф. молодих вчених, 2 грудня 2022 р. Одеса, 2022. С. 36-40.
6. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Сер. Психологія*. 2022. С. 76-82.
7. Гурова О. В. Життя проходить повз. Психологічна профілактика синдрому втрачених можливостей. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і*

- перспективи* : II Всеукраїнський Конгрес із соціальної психології. 2019. С. 84-87.
8. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки*. 2022. № 14. С. 3-14.
 9. Журавльова Л. П., Стратович В. В. Особливості спілкування в юнацькому віці. *Modern Scientific Research: Theoretical and Practical Aspects* : XXII International scientific and practical conference, May 8-10, 2024. Oslo, International Scientific Unity, 2024. P. 230-234.
 10. Зазимко О. В., Шиловська О. М. Динаміка особистісного розвитку підлітків та осіб юнацького віку в період війни. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. № 2 (6). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737004/> (дата звернення: 07.09.2025).
 11. Захарчук Н. Формування психологічної готовності до прийняття рішень у юнацькому віці. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковідальної взаємодії* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30 квітня 2025 р. Тернопіль: ЗУНУ, 2025. С. 180-184.
 12. Зелена О., Мірчук І. Вплив війни на громадянську позицію та геополітичні настрої студентської молоді в Україні. *Вісник Львівського університету. Сер. Філософ.-політолог. Студії*. 2022. С. 264-274.
 13. Кічук А. В. Юнацький вік як сприятливий період здоров'язбереження у психологічній сфері. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи і Азії*. 2019. № 18. С. 29-31.
 14. Кішлар В. Молодь в умовах війни: аспект соціальної активності. *Актуальні проблеми сучасної філософії та науки: виклики сьогодення* : зб. наук. праць. Житомир : Видавничий центр ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 62-66.
 15. Кобець О., Багно А. Особливості подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці. *Soft skills – невід'ємні аспекти розвитку та формування*

- конкурентоспроможності сучасних студентів : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 10 травня 2024 р. Умань, 2024. С. 70-73.
16. Ковальська Н., Жук А., Корженко В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Grail of Science*. 2024. № 37. С. 406-410.
 17. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. С. 16-24.
 18. Корчакова Н. Онтогенетичні аспекти розвитку тривалих форм просоціальної поведінки в юнацькому та дорослому віці. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 99-104.
 19. Кривенко-Камінська О. Ю., Ревко В. В. Страх і мрії підлітків та юнаків під час війни. *Current challenges of science and education : The 10 th International scientific and practical conference*, June 3-5, 2024. Berlin: MDPC Publishing, 2024. Р. 330-335.
 20. Кучинова Н. М., Трамбовецький А. О. Особливості внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. *Goal and the role of world science in life : The XII International Scientific and Practical Conference*, March 27–29, 2022. Stockholm, 2022. Р. 210-217.
 21. Лучків В. З. Онтогенетична динаміка асертивності в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 478-485.
 22. Лучків В. З. Емпатія як чинник асертивності в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Сер. Психологічні науки*. 2016. № 3. С. 203-210.
 23. Лящ О. П. Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 7. С. 135-139.
 24. Мільченко В. С. Особливості психологічного впливу війни на психоемоційний стан молоді. *Філософія спілкування*. 2025. № 11. С. 221-228.
 25. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід

- України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 2. С. 81-85.
26. Наконечна М. Психологічні особливості інтерсуб'єктної взаємодії в юнацькому віці. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Сер. Психологічні науки*. 2022. С. 60-71.
 27. Никоненко О., Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1 (73). С. 244-253.
 28. Панок В. Г., Предко В. В. Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Сер. Психологія*. 2024. № 4 (35 (74)). С. 17-27.
 29. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 65-69.
 30. Пєша І., Андріученко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. № 2 (11). С. 106-113.
 31. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Сер. Педагогіка і психологія*. 2023. Т. 1. С. 58–66.
 32. Пісоцький О. П. Інтелектуальний розвиток особистості у юнацькому віці. *Психологія і війна : збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції, 23–24 квітня 2024 р. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя*, 2024. С. 274-275.
 33. Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Сер. Психологія*. 2022. № 33 (72). С. 104-109.
 34. Роговська О., Присухіна Т. Воєнні дії як чинник негативного впливу на молодь. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Сер.*

- Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування*. 2024. № 1 (12). С. 123-128.
35. Рудзевич І. Л. Педагогічні конфлікти в ранньому юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 9. URL: <http://visnyk-biol.uzhnu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/download/161935/160920> (дата звернення: 09.08.2025).
 36. Сидоренко Н. І. Розвиток саморегуляції поведінки та її особливості в юнацькому віці. *Особистісне зростання: теорія і практика* : збірник наукових праць за матеріалами III-ї Всеукраїнської (з міжнародною участю) науково-практичної інтернет-конференції, 27 квітня 2018 р. С. 128-131.
 37. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3 (75). С. 231-245.
 38. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. № 12 (8). С. 67-72.
 39. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11 (111). С. 18-22.
 40. Ткачишина О. Р. Вивчення психоемоційного стану студентів в умовах сьогодення. *Восьмі Геретівські читання* : збірник наукових статей, тез доповідей та інших матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27 вересня 2024 р. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В., 2024. С. 284-288.
 41. Угрин О. В. ФОМО або синдром втрачених можливостей: актуальність проблематики. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 жовтня 2021 р. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 308-310.
 42. Угрин О. Г., Южека Р. С. Значення адаптації та її вплив на студентську молодь в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий вісник Львівського*

- державного університету внутрішніх справ. Сер. Психологічна. 2025. № 1. С. 68-75.
- 43.Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоєфективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2017. № 17. С. 348-355.
- 44.Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. URL: <http://chemistry.dnu.dp.ua/index.php/2227-6246/article/download/159601/158837> (дата звернення: 07.09.2025).
- 45.Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Сер. Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 6. С. 54–58.
- 46.Шаварин І. С. Психологічні особливості осіб схильних до переживання синдрому втрачених можливостей (FOMO). *Особистість крізь призму сучасної психологічної науки* : збірник матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 15 травня 2024 р. Львів, 2024. Вип. 1. С. 35-36.
- 47.Шель Н. В. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Сер. Психологічні науки*. 2025. С. 80-87.
- 48.Яворовська Л. М., Коноплянко Т. І. Особливості часової перспективи та самоставлення особистості в юнацькому віці. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Сер. Психологія*. 2013. № 52. С. 61-64.
- 49.Akbari M., Seydavi M., Palmieri S., Mansueto G., Caselli G., Spada M. M. Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. 2021. № 10 (4). С. 879-900.

50. Alutaybi A., Al-Thani D., McAlaney J., Ali R. Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*. 2020. № 17. C. 6128-6132.
51. Luca L., Burlea S. L., Chiroasca A. C., Marin I. M., Ciubara A. B., Ciubara A. The FOMO syndrome and the perception of personal needs in contemporary society. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. № 11 (1). P. 38-46.
52. Milyavskaya M., Saffran M., Hope N., Koestner R. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and emotion*. 2018. № 42 (5). C. 725-737.
53. Moura D. F., Moura H. D. S., Filgueiras G. D. M. R., Freire S. E. D. A., Negreiros F., Medeiros E. D. D. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*. 2021. № 11 (3). C. 99-114.
54. Riordan B. C., Flett J. A., Hunter J., Scarf D., Conner T. Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*. 2015. № 2 (7). URL: <https://ourarchive.otago.ac.nz/esploro/outputs/journalArticle/Fear-of-missing-out-FoMO-the/9926509375001891> (дата звернення: 07.09.2025).
55. Tanhan F., Özok H. I., Tayiz V. Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*. 2022. № 14 (1). C. 74-85.