

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ (ФОМО) У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань
Спеціальність - 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Шифр 241037
номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, група ППмз-24-1 Юлія КАПІТАНЧУК
Підпис Ім'я, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Зінаїда АНТОНОВА
науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

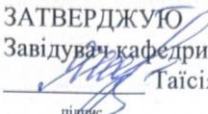
10 12 2025 р.

Таїсія КОМАР
Підпис Ім'я, прізвище

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Юлії КАПІТАНЧУК

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні стратегії подолання синдрому втрачених можливостей (FOMO) у студентської молоді»

Керівник кваліфікаційної роботи: Зінаїда АНТОНОВА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки.

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з науково-дослідної практики, комплекс методів та методик дослідження: шкала самооцінки М. Розенберга, тест емоційної стійкості К. Басса, шкала «Цифровий FOMO» (Digital FOMO Scale), опитувальник копінг-стратегій Н. Ендлера, Д. Паркера, шкала суб'єктивного благополуччя Е. Дінера.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи дослідження психологічних стратегій подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді, 1.1 Психологічна сутність та структура синдрому втрачених можливостей (FOMO), 1.2 Соціально-психологічні чинники виникнення синдрому FOMO у студентської молоді, 1.3 Психологічні наслідки синдрому втрачених можливостей у студентів та особливості його профілактики, 1.4 Теоретико-практичні підходи до формування психологічних стратегій подолання FOMO, висновки до розділу, розділ 2 Емпіричне дослідження та розробка психологічних стратегій подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді, 2.1 Організація, етапи та методи дослідження, 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, 2.3 Психопрофілактична програма підтримки студентів із проявами синдрому втрачених можливостей, 2.4 Практичні рекомендації щодо стратегій подолання синдрому втрачених

можливостей у студентської молоді, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 6 таблиць, 7 рисунків.

1. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

2. Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>20</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач Юлія Юлія КАПТАНЧУК

Керівник роботи Зінаїда Зінаїда АНТОНОВА

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні стратегії подолання синдрому втрачених можливостей (FOMO) у студентської молоді»

Здобувач: Юлія КАПІТАНЧУК

Керівник: Зінаїда АНТОНОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 82 сторінки, 6 таблиць, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 72 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: емоційна стійкість, копінг-стратегії, синдром втрачених можливостей, соціальна взаємодія, студентська молодь, ціннісні орієнтації.

Об'єкт дослідження – особливості синдрому втрачених можливостей у студентської молоді.

Предмет дослідження – стратегії психологічної саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя студентів із проявами синдрому втрачених можливостей.

За результатами дослідження виявлено, що синдром втрачених можливостей (FOMO) суттєво впливає на емоційний стан, самооцінку та рівень психологічного благополуччя студентської молоді. Встановлено, що високий рівень FOMO поєднується зі зниженою емоційною стійкістю, низькою самоповагою, підвищеною тривожністю та емоційною залежністю від соціальних мереж.

Одержані результати можуть бути використані у практиці роботи психологічних служб закладів вищої освіти, у програмах розвитку емоційної компетентності, самоприйняття та цифрової стійкості студентів. Матеріали дослідження лягли в основу створення психопрофілактичної програми підтримки студентів із проявами синдрому втрачених можливостей та можуть слугувати базою для подальших наукових досліджень.

Дипломник Юлія Юлія КАПІТАНЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	13
1.1 Психологічна сутність та структура синдрому втрачених можливостей (FOMO).....	13
1.2 Соціально-психологічні чинники виникнення синдрому FOMO у студентської молоді	17
1.3 Психологічні наслідки синдрому втрачених можливостей у студентів та особливості його профілактики.....	20
1.4 Теоретико-практичні підходи до формування психологічних стратегій подолання FOMO.....	25
Висновки до розділу.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	31
2.1 Організація, етапи та методи дослідження.....	31
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	41
2.3 Психопрофілактична програма підтримки студентів із проявами синдрому втрачених можливостей.....	54
2.4 Практичні рекомендації щодо стратегій подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді.....	59
Висновки до розділу.....	66
ВИСНОВКИ	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	72
ДОДАТКИ.....	79
Додаток А Методика «Шкала самооцінки» (М. Розенберга).....	79
Додаток Б Методика «Тест емоційної стійкості» (К. Басса).....	80
Додаток В Шкала «Цифровий FOMO» (Digital FOMO Scale).....	81
Додаток Г Інформаційна брошура «FOMO».....	82

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ швидких технологічних змін та інформаційного перенасичення сприяє виникненню нових феноменів у сфері психічного здоров'я та соціальної взаємодії. Одним із таких явищ є синдром втрачених можливостей або FOMO (з англ. «*Fear of Missing Out*»), що характеризується постійним страхом залишитися осторонь важливих подій, досягнень чи досвіду. У першу чергу, цей синдром спостерігається серед юнацтва та молоді, які найбільше схильні використовувати соціальні мережі, де висвітлюється велика кількість інформації про успіхи та події з життя інших людей. У зв'язку з цим виникають нові виклики для підтримки самоповаги та емоційної стійкості, адже постійне порівняння із «ідеальним» образом інших у соціальних мережах може суттєво знижувати самооцінку та психологічне благополуччя молоді.

Актуальність вивчення психологічних стратегій подолання синдрому втрачених можливостей серед студентської молоді підтверджується зростанням кількості наукових праць у цій сфері. Численні дослідження вказують на те, що синдром втрачених можливостей чинить суттєвий вплив на психоемоційний стан людини, сприяючи підвищенню рівня тривожності, почуття самотності, соціальної ізоляції та депресивних симптомів. Так, дослідник Оксфордського університету Е. Пржибильські у своїх роботах розглядає FOMO як один із головних феноменів цифрової епохи, що значно впливає на емоційний стан молоді [70, с. 5]. Він виявив, що люди з високим рівнем синдрому втрачених можливостей відчують значну потребу в соціальному визнанні, що робить їх більш вразливими до негативного впливу соціальних мереж [11, с. 4].

Науковці Д. Біл та М. Кліопмен у своїх дослідженнях підтвердили, що синдром FOMO може викликати емоційне виснаження, підвищену тривожність і нестійкість самооцінки серед молоді, а також впливати на соціальні стосунки. Д. Біл відзначив, що синдром втрачених можливостей часто призводить до

соціального порівняння, зниження самоповаги та появи незадоволеності собою [52, с. 14]. Важливо також відзначити дослідження Дж. Ванг, яка вивчала взаємозв'язок між соціальним порівнянням та самооцінкою в контексті синдрому втрачених можливостей. Вона виявила, що схильність до постійного порівняння своїх досягнень із успіхами інших погіршує суб'єктивне сприйняття власної цінності, що особливо характерно серед молоді [8, с. 34].

Психологічні аспекти FOMO активно вивчав також професор Дж. Аллендер, який аналізував, як цей синдром впливає на стратегії емоційної саморегуляції. На його думку, люди з низькою емоційною стійкістю схильні уникати емоційних викликів, що призводить до посилення FOMO і зниження самоповаги. Дж. Аллендер також зазначає, що розвиток емоційної стійкості є критичним чинником для молоді, яка прагне підтримувати власне психологічне благополуччя, не потрапляючи під вплив синдрому втрачених можливостей.

Цю тему також вивчала дослідниця С. Андерсон, яка підкреслює значення самоповаги як запобіжника від негативних впливів FOMO. Вона зазначає, що молодь з низьким рівнем самоповаги має вищу ймовірність розвитку синдрому втрачених можливостей, оскільки самоповага є важливим чинником емоційної стабільності [12, с. 35]. На думку С. Андерсон, підтримка і розвиток самоповаги в молодому віці може слугувати ефективною профілактикою синдрому втрачених можливостей та інших негативних наслідків надмірної інтеграції в соціальні мережі [9, с. 216]. Таким чином, сучасні наукові праці підкреслюють необхідність дослідження особливостей стратегій подолання синдрому втрачених можливостей, оскільки цей стан не лише впливає на психологічне благополуччя, але й визначає загальну емоційну та соціальну адаптацію в цифровому середовищі.

Об'єкт дослідження – особливості синдрому втрачених можливостей у студентської молоді.

Предмет дослідження – стратегії психологічної саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя студентів із проявами синдрому втрачених можливостей.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати психологічні стратегії подолання синдрому втрачених можливостей (FOMO) у студентської молоді та розробити психопрофілактичну програму психологічної підтримки студентів із проявами цього синдрому.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати теоретичні підходи до вивчення синдрому втрачених можливостей і визначити його психологічну сутність, структуру та основні прояви;

2) визначити соціально-психологічні чинники виникнення та перебігу синдрому FOMO у студентської молоді;

3) дослідити особливості використання психологічних стратегій подолання синдрому втрачених можливостей у студентів;

4) розробити психопрофілактичну програму підтримки студентів із проявами синдрому втрачених можливостей і надати практичні рекомендації щодо використання ефективних стратегій його подолання.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що ефективне подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді забезпечується сформованістю адаптивних копінг-стратегій, навичок саморегуляції та наявністю психопрофілактичної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної стійкості й усвідомленого ставлення до власного життєвого вибору.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що дозволили всебічно вивчити психологічні стратегії подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді.

Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з психології особистості, соціальної психології та психотерапії. Завдяки аналізу літератури було здійснено систематизацію поглядів сучасних науковців щодо сутності синдрому втрачених можливостей, його структури, проявів та соціально-психологічних детермінант. У роботі спиралися на дослідження таких авторів, як Е. Пржибильські, що вивчав цифровий FOMO у

молоді; М. Розенберг М., який розробив класичну шкалу самооцінки; К. Басс та його підходи до оцінки емоційної стійкості; Р. Лазарус та С. Фолкман, які досліджували копінг-стратегії та психологічні механізми подолання стресу; Е. Дінер, що розробив підходи до оцінки суб'єктивного благополуччя особистості. Структурно-функціональний аналіз застосовувався для виділення основних компонентів синдрому FOMO та їхнього взаємозв'язку з особистісними характеристиками студентів, а класифікація й систематизація наукових підходів дозволила визначити стратегії подолання синдрому втрачених можливостей.

Емпіричні методи включали використання п'яти психодіагностичних інструментів, що дозволили оцінити психологічні характеристики студентів та виявити ефективні стратегії подолання FOMO. Для визначення рівня самооцінки застосовувалася шкала самооцінки М. Розенберга, яка дозволяє визначити позитивне або негативне ставлення особистості до себе та оцінити загальний рівень самоповаги. Вивчення емоційної стійкості здійснювалося за допомогою тесту емоційної стійкості К. Басса, що дозволяє оцінити здатність студентів до контролю емоцій та регуляції поведінки у стресових ситуаціях.

Для діагностики проявів синдрому втрачених можливостей у цифровому середовищі використовувалася шкала «Цифровий FOMO» (Digital FOMO Scale), яка дозволяє оцінити схильність студентів до переживань, пов'язаних із можливістю пропустити важливу соціальну або інформаційну подію. Визначення домінуючих типів копінг-стратегій здійснювалося за допомогою опитувальника копінг-стратегій Н. Ендлера та Д. Паркера, що дозволяє виявити переваги у використанні проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих або стратегій уникання подолання стресу. Для оцінки загального рівня психологічного благополуччя студентів застосовувалася шкала суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, яка відображає рівень життєвого задоволення та емоційного комфорту, що є важливим індикатором адаптивності та психологічної стійкості [26, с. 37].

Таким чином, комплекс застосованих методів дозволив всебічно оцінити психологічні характеристики студентської молоді, визначити особливості

проявів синдрому втрачених можливостей, виявити ефективні копінг-стратегії та на основі отриманих даних розробити психопрофілактичну програму підтримки студентів із проявами FOMO. Обробка даних здійснювалася із застосуванням кількісних та якісних методів аналізу, зокрема обчислення середніх показників, визначення кореляцій між психодіагностичними параметрами та інтерпретація результатів у контексті досліджуваного питання.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у формуванні комплексного науково обґрунтованого підходу до розуміння та подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді, що має вагоме значення у психологічній роботі з молодими людьми, здатне підвищити їхню психологічну стійкість, адаптивність та емоційне благополуччя. Розроблена психопрофілактична програма підтримки студентів із проявами FOMO може бути використана у роботі практичних психологів, соціальних педагогів, консультантів та викладачів університетів і коледжів як інструмент профілактики негативних психоемоційних наслідків цифрового перенасичення, тривожності та низької самооцінки, що виникають в умовах інтенсивного соціального та інформаційного впливу.

Отримані результати дослідження дозволяють ідентифікувати специфічні психологічні чинники, що сприяють виникненню FOMO у студентів, та визначити ефективні адаптивні стратегії подолання цього синдрому. Це забезпечує науково обґрунтовану основу для розробки рекомендацій щодо корекційної та профілактичної роботи, включаючи проведення психоедукаційних тренінгів, групових та індивідуальних консультацій, формування навичок саморегуляції, емоційного контролю та критичного ставлення до інформаційного навантаження.

Практичне значення роботи також полягає у створенні інструментарію для оцінки проявів FOMO та ефективності психологічних стратегій подолання цього синдрому, що може бути використано в освітніх установах для системного моніторингу психоемоційного стану студентів. Використання результатів дослідження сприятиме розвитку компетентності педагогічного та

психологічного персоналу у сфері психологічної підтримки студентської молоді, підвищить ефективність психологічного супроводу та забезпечить комплексну профілактику негативних наслідків цифрового та соціального перенавантаження.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету, факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, що забезпечило наукову релевантність вибірки. До дослідження було залучено 50 студентів, які здобувають вищу освіту за спеціальністю «Психологія».

Вибірка включала студентів 2-4 курсів навчання, що дозволило охопити молодь із різним рівнем академічного та соціального досвіду, а також різним ступенем адаптації до умов навчання та соціального середовища університету. У дослідженні брали участь як дівчата (35), так і хлопці (15), що сприяло репрезентативності отриманих результатів щодо проявів синдрому втрачених можливостей та особливостей використання психологічних стратегій його подолання.

Вибірка формувалася на добровільних засадах, з дотриманням етичних норм психологічного дослідження, зокрема конфіденційності та інформованої згоди учасників. Студенти були поінформовані про мету дослідження, порядок проведення психодіагностичних методик та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Завдяки обраній експериментальній базі забезпечено достовірність та надійність отриманих результатів, що дозволило коректно аналізувати психологічні характеристики студентської молоді, виявляти прояви синдрому втрачених можливостей, оцінювати ефективність використання адаптивних копінг-стратегій і розробляти психопрофілактичні рекомендації для підвищення їхньої психологічної стійкості та благополуччя.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки дослідження були апробовані шляхом їхньої публікації у науковому виданні та представлення на студентській університетській конференції у листопаді 2025

року. Так, результати дослідження були опубліковані у статті «Психологічні ресурси подолання цифрового та соціального FOMO у студентів» у науковому журналі «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який містить 72 найменування, 4 додатків. Основний зміст роботи викладений на 71 сторінці, містить 6 таблиць та 7 рисунків. Загальний обсяг роботи – 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Психологічна сутність та структура синдрому втрачених можливостей (FOMO)

Явище синдрому втрачених можливостей (з англ. FOMO – *Fear of Missing Out*) є актуальним об'єктом сучасних наукових досліджень, оскільки воно суттєво впливає на психологічний стан молоді, особливо в умовах повсюдного використання цифрових технологій та соціальних медіа. FOMO розглядається як психологічний феномен, що характеризується емоційним дискомфортом, тривогою та постійним переживанням упущених можливостей, участі у важливих подіях або соціальних взаємодіях [32]. Основою цього явища є тенденція людини до постійного соціального порівняння свого життя з життям інших, що часто призводить до відчуття невдоволення, неповноцінності та страху залишитись «поза увагою» [2, с. 85].

Сучасні дослідження підкреслюють, що FOMO не є лише модним поняттям, а виступає значущим чинником психологічного стресу, тривожності та незадоволеності життям у молодих людей [65]. Так, Е. Пржибильські та його колеги визначають FOMO як феномен, який формується через постійне порівняння себе з іншими, а також через відчуття, що інші мають більше цікавих можливостей та подій. Вони розробили спеціальну шкалу для визначення рівня FOMO, що вимірює тривожність, спричинену відсутністю участі в соціально значущих подіях, а також залежність від цифрових технологій і соціальних мереж [11, с. 45].

Дослідження М. Сміта демонструють, що синдром втрачених можливостей найчастіше спостерігається серед молоді, яка активно користується соціальними

мережами. Основними проявами синдрому втрачених можливостей, за його даними, є страх та тривога, що викликані відсутністю участі у важливих подіях або неможливості доступу до необхідної інформації [13, с. 23]. Високий рівень цифрової залежності, який супроводжує FOMO, спричинює низьку емоційну стійкість та незадоволення власним життям [23]. А. Алабрі підкреслює, що цей синдром тісно пов'язаний із психологічними та соціальними процесами, що відбуваються в умовах активного користування соціальними мережами, особливо у підлітків та молоді, які слідкують за життям інших через медіа-платформи. Це посилює відчуття соціального порівняння та страх втратити важливі можливості [9, с. 216].

М. Піттман і Б. Райх вивчали вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя і виявили, що FOMO є наслідком негативних соціальних порівнянь [51]. Перегляд публікацій у соціальних мережах часто викликає у молоді відчуття невдоволення власним життям, оскільки порівняння здійснюється з ідеалізованими образами інших людей. Це спричиняє зниження самооцінки, розвиток тривожності та емоційне виснаження [64, с. 182]. Дослідник Дж. Ельхайд вивчав вплив використання Facebook на рівень депресії та синдрому втрачених можливостей, встановивши, що надмірне користування соціальними медіа пов'язане з підвищеною тривожністю та депресивними симптомами через постійну перевірку інформації про події, які могли бути упущені. А. Дхір та співавтори, досліджуючи взаємозв'язок між FOMO та психологічним благополуччям, встановили, що синдром втрачених можливостей негативно впливає на емоційну стійкість, рівень стресостійкості та загальний психологічний добробут [12, с. 233].

Аналіз сучасних українських наукових досліджень, присвячених феномену синдрому втрачених можливостей, також свідчить про зростаючий інтерес до цієї теми в умовах активного використання цифрових технологій та соціальних мереж серед молоді [14]. Зокрема, в умовах воєнного часу, коли інформаційне перенасичення та стресові чинники впливають на психоемоційний стан, дослідження FOMO набувають особливої актуальності.

Одним із вагомих внесків у дослідження цього питання є робота А. Камінської, яка аналізує прояви синдрому втрачених можливостей серед української молоді в умовах воєнного часу [63, с. 18]. Авторка розглядає вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді, підкреслюючи значення цифрового «детоксу» та розвитку емоційної стійкості як стратегій подолання FOMO. Зокрема, зазначається, що у мирний час FOMO зменшує задоволення від життя, а в період війни він може підірвати психічну стійкість, додаючи до травм ще й емоційне виснаження. У цьому контексті пауза в інформаційній активності розглядається не як «випадання з життя», а як форма збереження себе, ресурс для відновлення і спосіб не вигоріти остаточно [44, с. 99].

Іншим важливим дослідженням є робота О. Коцан, яка присвячена вивченню проявів синдрому втрачених можливостей у підлітків з різними стилями прив'язаності. Метою дослідження було визначити рівень вираження синдрому FOMO у підлітків відповідно до різних стилів прив'язаності [15, с. 195]. Виявлено, що підлітки з амбівалентним стилем прив'язаності мають більш високий рівень прояву синдрому FOMO. Також було встановлено, що стиль прив'язаності відіграє значну роль у рівні прояву синдрому FOMO, зокрема, ненадійні стилі прив'язаності, такі як амбівалентний, пов'язані з більш високим рівнем цього синдрому [45].

Дослідження В. Оверчука та його колег зосереджено на психологічних особливостях прояву синдрому втрачених можливостей та фаббінгу як проявів Інтернет-адикції у сучасної молоді. Автори вказують на необхідність вирішення проблеми Інтернет-залежності шляхом створення рекомендацій для її профілактики та зниження ступеня залежності. Вони також наголошують на важливості розуміння психологічних особливостей особистості, які сприяють розвитку цих явищ, що потребує подальших досліджень [49, с. 214].

Інші дослідження, такі як робота І. Прокопишина, присвячена вивченню феномену страху втрачених можливостей та його впливу на психологічне благополуччя криптотрейдерів, також свідчать про актуальність цієї теми в умовах сучасного інформаційного середовища [62]. У дослідженні розглядається

концептуалізація синдрому як складного феномену з когнітивними та емоційно-поведінковими компонентами, що впливають на психологічний стан індивідів у стресовому середовищі.

Загалом, сучасні українські наукові дослідження свідчать про зростаючий інтерес до вивчення синдрому втрачених можливостей серед молоді, особливо в умовах активного використання цифрових технологій та соціальних мереж [16, с. 49]. Ці дослідження підкреслюють важливість розуміння психологічних аспектів цього явища та необхідність розробки ефективних стратегій підтримки молоді в умовах цифровізації та соціальних змін [28].

Відповідно, синдром втрачених можливостей є комплексним соціально-психологічним феноменом і включає декілька основних компонентів:

1) тривога через пропущені можливості. Один із головних аспектів FOMO полягає у постійному страху, що інші мають доступ до важливих подій і можливостей, яких індивід позбавлений або які він пропускає. Це може проявлятися як у реальному, так і віртуальному середовищі;

2) психологічне соціальне порівняння. Синдром втрачених можливостей часто виникає внаслідок оцінки себе через зовнішні стандарти, такі як популярність, успішність або активність інших людей [33]. В умовах соціальних мереж це порівняння посилюється, що спричинює відчуття неповноцінності та невдоволення;

3) залежність від цифрових технологій і соціальних мереж. Інтенсивне використання смартфонів, відвідування месенджерів та соціальних платформ стимулює розвиток FOMO. Постійне оновлення стрічки новин і перевірка подій створює відчуття залежності та психологічного напруження;

4) низька емоційна стійкість. Особи з синдромом втрачених можливостей зазвичай мають знижений рівень здатності до емоційної регуляції та подолання стресу, що проявляється у потребі бути присутніми на кожній події, що призводить до емоційного виснаження;

5) втрата задоволення від власного життя. Постійне порівняння та фіксація на тому, що інші мають більше можливостей, призводить до депресивних настроїв, зниження самооцінки та відчуття безнадійності;

6) невизначеність у прийнятті рішень. Синдром втрачених можливостей часто проявляється у ситуаціях вибору, коли людина боїться зробити невірний вибір через упущення кращих альтернатив, що створює постійну напругу та відчуття нестабільності [61].

Таким чином, синдром втрачених можливостей є складним багатокomпонентним явищем, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, має значний вплив на психологічне благополуччя, соціальні взаємини та здатність до адаптації у студентської молоді [43]. Розуміння структури цього синдрому дозволяє розробляти ефективні психопрофілактичні програми та стратегічні підходи до подолання FOMO, спрямовані на підвищення емоційної стійкості та психологічного добробуту молодих людей.

1.2 Соціально-психологічні чинники виникнення синдрому FOMO у студентської молоді

Соціально-психологічні причини виникнення синдрому втрачених можливостей серед студентської молоді формуються на перетині соціальних та психологічних чинників, що взаємодіють між собою та створюють сприятливий контекст для розвитку цього явища. Одним із суттєвих соціальних чинників є інтенсивне використання соціальних мереж та цифрових технологій, що забезпечує постійну доступність до інформації про події, активності та взаємодії інших осіб [17]. Постійне оновлення інформації створює відчуття, що щось важливе відбувається без участі індивіда, формуючи основу для виникнення тривоги та емоційного дискомфорту. Водночас, активне використання соціальних мереж посилює культуру соціального порівняння, коли молоді люди оцінюють власне життя крізь призму досягнень, подій та взаємодій інших, що часто призводить до відчуття неповноцінності та страху залишитися поза

увагою. Важливу роль відіграють також соціальні норми та очікування, які існують у молодіжному середовищі щодо участі в різних заходах та активностях. У таких випадках відсутність участі сприймається як відхилення від норми, що підсилює внутрішній дискомфорт. Також, медіа та рекламні кампанії формують образи ідеального життя, створюючи у молоді відчуття, що інші мають більше можливостей та досвіду, що ще більше посилює прояви синдрому втрачених можливостей [60, с. 149].

Психологічні чинники виникнення синдрому втрачених можливостей серед студентської молоді мають комплексний характер і формуються під впливом індивідуальних особливостей особистості, її емоційного стану та мотиваційних потреб. Одним із найважливіших чинників є низька емоційна стійкість [50]. Молоді люди, у яких спостерігається знижена здатність до регуляції емоцій і подолання стресових ситуацій, більш вразливі до негативних наслідків соціальних порівнянь та інформаційного перенасичення [18, с. 49]. Згідно В. Левченко, низька емоційна стійкість пов'язана з підвищеною тривожністю, емоційною лабільністю та схильністю до швидкого виснаження у стресових умовах [34]. У контексті FOMO це проявляється у формі постійного стресу та тривоги через відчуття, що інші мають доступ до подій або можливостей, від яких індивід відчуває себе відстороненим [72, с.113]. Постійне порівняння з життям інших у цифровому середовищі активує внутрішні емоційні ресурси, що виснажуються, сприяючи емоційному вигоранню та зниженню психологічного комфорту.

Другим психологічним чинником є потреба у визнанні та прийнятті. Як показують дослідження українських та зарубіжних науковців, молодь часто визначає власну цінність через зовнішні оцінки і реакції оточення [59, с. 67]. Соціальні мережі та цифрові платформи підсилюють цю потребу, адже участь у популярних подіях або активностях стає своєрідним маркером соціальної значущості. Недостатнє задоволення цієї потреби призводить до формування страху пропустити подію або якусь можливість, що потенційно може зміцнити синдром втрачених можливостей. Таким чином, FOMO виступає не лише як

реакція на інформаційне перенасичення, а й як психологічний механізм підтримки соціальної ідентичності та інтеграції в групу, що обумовлено фундаментальною потребою людини бути прийнятою й оціненою [19].

Третім чинником є низька самооцінка та недостатнє самовизначення особистості. Особи з низьким рівнем самооцінки демонструють підвищену вразливість до негативного соціального порівняння та прагнення підтвердити власну значущість через участь у зовнішньо важливих подіях [58, с. 328]. За даними досліджень А. Сміт, О. Коцан, молоді люди з низькою самооцінкою більше схильні до спостереження за життям інших та підвищеної залежності від зовнішніх оцінок, що сприяє формуванню та закріпленню FOMO [42]. Це свідчить про те, що синдром втрачених можливостей є не лише соціально зумовленим явищем, а він також залежить від внутрішньо-особистісних ресурсів, які впливають на здатність до саморегуляції, усвідомленого прийняття рішень та адекватного оцінювання власного досвіду [1, с. 505].

Четвертим психологічним чинником є страх втратити можливості як механізм уникнення. FOMO виступає своєрідним захисним механізмом, що дозволяє індивіду уникати негативних переживань, таких як самотність, нудьга або відчуття непричетності [20]. Однак, як зазначають науковці М. Піттман, Б. Райх, А. Дхір, цей механізм діє тимчасово: постійне стеження за подіями інших людей знижує дискомфорт у короткостроковій перспективі, проте збільшує психологічне навантаження в довгостроковій перспективі, формуючи хронічний стрес і тривогу. У молоді це проявляється у підвищеному рівні напруженості, постійному порівнянні з іншими та необхідності бути присутніми в кожному значущому контексті, що веде до емоційного виснаження та зниження психоемоційного благополуччя [71, с. 233].

Таким чином, психологічні чинники розвитку синдрому втрачених можливостей включають комплекс взаємопов'язаних аспектів: низьку емоційну стійкість, потребу у визнанні та прийнятті, низьку самооцінку та недостатнє самовизначення, а також страх упустити можливості як механізм уникнення. Всі ці чинники взаємодіють із соціальними впливами, створюючи сприятливі умови

для формування FOMO та визначаючи його прояви у психологічному стані молоді [24]. Інтенсивне використання цифрових технологій сприяє посиленню соціальних порівнянь та збільшенню внутрішнього тиску щодо необхідності відповідати соціальним нормам, тоді як психологічні особливості особистості, такі як низька емоційна стійкість або потреба у визнанні, роблять індивіда більш вразливим до цих впливів, що призводить до формування та посилення FOMO [3, с. 4]. Розуміння соціально-психологічних причин цього синдрому є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання FOMO серед молоді, які повинні включати як інтервенції на рівні особистості, спрямовані на підвищення емоційної стійкості та самооцінки, так і зміни в соціальному середовищі, що зменшують тиск соціальних норм та очікувань, створюючи більш безпечний і підтримуючий контекст для розвитку молодої людини.

1.3 Психологічні наслідки синдрому втрачених можливостей у студентів та особливості його профілактики

Психологічні наслідки синдрому втрачених можливостей у студентської молоді є багатовимірним явищем, яке проявляється на різних рівнях психоемоційного та когнітивного функціонування, а також впливає на соціальні взаємодії та академічну активність. Наукові дослідження свідчать, що FOMO не обмежується короткостроковими емоційними переживаннями, а має потенційно довготривалий вплив на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію студентів [37, с. 65].

Перш за все, синдром втрачених можливостей у студентів проявляється у вигляді підвищеної тривожності та постійного відчуття неспокою. Студенти, які страждають від FOMO, схильні до надмірного стеження за соціальними мережами та активностями оточення, що провокує когнітивне перенавантаження і постійний контроль за інформаційним потоком. Це призводить до формування хронічної тривоги, яка може супроводжуватися соматичними проявами, такими як порушення сну, втомлюваність, зниження концентрації уваги та емоційна

лабільність [57]. Науковці Е. Пржибильські, А. Камінська підкреслюють, що у студентів, які перебувають у стресових академічних умовах, синдром втрачених можливостей може посилювати базовий рівень тривожності, створюючи «ефект кумулятивного стресу», коли психологічне напруження від соціального порівняння інтегрується з навчальними та соціальними вимогами [5, с. 120].

Другим важливим наслідком є зниження самооцінки та формування негативного самосприйняття [48]. Постійне порівняння свого життя з досягненнями та подіями у житті інших людей провокує відчуття власної неповноцінності і недостатності, що особливо актуально серед студентської молоді, яка перебуває на етапі формування самосприйняття та професійної ідентичності [21, с. 58]. Дослідження О. Коцан показують, що студенти з високим рівнем FOMO мають схильність до заниженої оцінки власних досягнень і часто відчувають потребу підтверджувати свою соціальну значущість через участь у додаткових активностях, що збільшує ризик психологічного виснаження.

Третім наслідком є підвищена емоційна вразливість та зниження психоемоційної стійкості. FOMO у студентів сприяє розвитку емоційного дискомфорту, який проявляється у вигляді дратівливості, нетерпимості до невдач, швидкої втоми та схильності до емоційних зривів. Постійне відчуття, що інші мають більше можливостей або досвіду, формує хронічну напругу, яка ускладнює здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, що характерні для академічного середовища, зокрема, такі як підготовка до іспитів, робота над проектами чи участь у наукових заходах [30].

Четвертим аспектом є зниження концентрації уваги, когнітивне перенавантаження та порушення навчальної мотивації. Студенти з високим рівнем FOMO часто демонструють тенденцію до багатозадачності, намагаючись одночасно стежити за подіями у соціальних мережах та виконувати навчальні завдання. Це призводить до зниження ефективності навчання, утруднення засвоєння матеріалу та частого відкладання важливих завдань. Внаслідок цього

формується негативний академічний досвід, що додатково підсилює почуття стресу і власної неспроможності.

П'ятим наслідком є погіршення соціальних взаємодій та ризик розвитку ізоляції. Хоча синдром втрачених можливостей пов'язаний із прагненням бути постійно присутнім у соціальних подіях, парадоксально, але надмірне фокусування на цифрових платформах та постійне стеження за життям інших може призводити до реальної соціальної дистанції. Студенти витрачають більше часу на онлайн-активності, ніж на живі взаємодії, що формує відчуття самотності та незадоволення соціальними контактами. У довгостроковій перспективі це може знижувати соціальну адаптацію та підвищувати ризик психологічних розладів [29].

Водночас, FOMO може проявлятися у вигляді емоційного вигорання, коли студент постійно перебуває у стані психологічного напруження та намагається максимально використовувати всі можливості. Це виснаження проявляється через зниження мотивації до навчання, втрату інтересу до соціальної активності та відчуття хронічної втоми [69]. Дослідники А. Сміт, А. Камінська зазначають, що емоційне вигорання у студентів, пов'язане з FOMO, часто супроводжується депресивними настроями та ризиком формування тривожних розладів.

Отже, психологічні наслідки синдрому втрачених можливостей у студентської молоді охоплюють підвищену тривожність, зниження самооцінки, емоційну вразливість, когнітивне перенавантаження, зниження навчальної мотивації, погіршення соціальних взаємодій та емоційне вигорання. Всі ці прояви взаємопов'язані, формують комплексне негативне психологічне середовище та підкреслюють необхідність розробки ефективних психопрофілактичних та корекційних стратегій для підтримки психоемоційного благополуччя студентської молоді [4, с. 289].

Профілактика синдрому втрачених можливостей серед студентської молоді є надзвичайно актуальною проблемою сучасної психології, оскільки своєчасне втручання дозволяє мінімізувати негативний вплив цього явища на психоемоційний стан, навчальну мотивацію та соціальні взаємодії. Можливості

профілактики FOMO ґрунтуються на комплексному підході, що поєднує психокорекційні, психопрофілактичні та освітні стратегії, спрямовані на зміцнення емоційної стійкості, розвиток критичного мислення, формування адекватного самосприйняття та навчання адаптивним копінг-стратегіям [68].

Однією з головних можливостей профілактики є підвищення емоційної стійкості студентів через спеціалізовані тренінгові програми та психотерапевтичні інтервенції [47]. Наукові дослідження свідчать, що студенти з високим рівнем емоційної стійкості легше здатні впоратися з негативними емоціями, пов'язаними з відчуттям упущених можливостей, менше схильні до постійного соціального порівняння та зберігають психологічний баланс у цифровому середовищі. Такі програми можуть включати вправи на саморегуляцію, розвиток усвідомленості (майндфулнес), релаксаційні техніки та навчання ефективному управлінню стресом, що дозволяє студентам краще усвідомлювати власні емоції та знижувати вплив зовнішніх тригерів FOMO.

Іншою ефективною стратегією є розвиток критичного мислення та медіаграмотності, що дозволяє студентам усвідомлено оцінювати інформацію, яку вони отримують із соціальних мереж та цифрового середовища [6, с. 459]. Дослідження М. Піттмана та Б. Райха показують, що здатність до критичного аналізу контенту зменшує негативний ефект соціального порівняння, оскільки студенти навчаються відокремлювати реальні досягнення від ідеалізованих образів, представлених у медіапросторі. У цьому контексті важливим є формування усвідомленого підходу до користування соціальними мережами, визначення чітких меж та правил онлайн-активності, що дозволяє зменшити інформаційне перенавантаження і знизити рівень тривожності.

Профілактика FOMO також включає роботу над підвищенням самооцінки та розвитком позитивного самосприйняття студентів. Науковці відзначають, що формування адекватного образу «Я», усвідомлення власних досягнень та розвиток самоповаги значно знижують ризик виникнення страху щодо втрачених можливостей. Практичними методами є психоедукаційні тренінги, які спрямовані на самопізнання та розвиток внутрішньої мотивації, а також

індивідуальні консультації, де студенти можуть опрацювати власні емоційні реакції на соціальні порівняння та визначати пріоритети, що відповідають їхнім реальним потребам та цінностям [27, с. 85].

Не менш важливою складовою профілактики є навчання адаптивним копінг-стратегіям, які дозволяють студентам ефективно реагувати на стресові та тривожні ситуації, пов'язані з FOMO. До таких стратегій належать активне планування часу, використання релаксаційних методик, цілеспрямоване соціальне залучення, а також формування позитивних взаємодій у реальному житті замість надмірного фокусування на онлайн-активності [31]. Важливо зауважити, що ефективні копінг-стратегії спрямовані не на повне уникання впливу соціальних мереж, а на розвиток здатності усвідомлено регулювати власну участь у цифровому середовищі та контролювати емоційний стан.

Профілактика FOMO також передбачає створення підтримуючого соціального середовища у навчальному закладі. Це включає організацію студентських спільнот, клубів за інтересами, груп взаємопідтримки та фасилітаційних програм, які сприяють зміцненню міжособистісних контактів і формуванню відчуття приналежності. Дослідження вказують, що соціальна підтримка є головним чинником для захисту психічного здоров'я студентів та зменшення негативного впливу FOMO, оскільки вона знижує почуття ізоляції та підвищує психологічну безпеку [67].

Таким чином, профілактика FOMO серед студентської молоді має комплексний характер і включає розвиток емоційної стійкості, критичного мислення та медіаграмотності, підвищення самооцінки та формування позитивного самоствавлення, навчання адаптивним копінг-стратегіям, а також створення підтримуючого соціального середовища. Комплексне поєднання цих стратегій дозволяє не лише знизити ризик розвитку FOMO, а й сприяє формуванню психологічної стійкості, емоційного благополуччя та ефективної соціальної адаптації студентів у сучасних умовах цифрового середовища.

1.4 Теоретико-практичні підходи до формування психологічних стратегій подолання FOMO

Синдром втрачених можливостей у сучасної студентської молоді виступає складним психоемоційним феноменом, який формується на перетині індивідуально-психологічних, соціокультурних та інформаційно-комунікаційних чинників [46]. Його подолання вимагає розроблення системних стратегій, що спираються на науково обґрунтовані принципи психічної саморегуляції, когнітивного переосмислення та соціальної адаптації [7, с. 16].

У межах сучасної психологічної науки феномен FOMO розглядається крізь призму когнітивно-поведінкової, гуманістичної, позитивної та екзистенційної парадигм [54]. Відповідно, запропонована концепція стратегій подолання синдрому втрачених можливостей передбачає поєднання чотирьох взаємопов'язаних рівнів: когнітивного, емоційно-регуляційного, поведінкового та соціально-ціннісного (див. рис. 1.1).

1. Когнітивний рівень подолання FOMO

На когнітивному рівні подолання синдрому втрачених можливостей передбачає усвідомлення та переосмислення спотворених установок і мисленнєвих патернів, які лежать в основі тривоги через втрату важливого. З позиції когнітивно-поведінкової терапії А. Бека, А. Елліс, Д. Бернса, FOMO пов'язаний із наявністю ірраціональних переконань: «я повинен бути скрізь», «усі інші живуть цікавіше», «якщо я не бачу, що відбувається, я щось втрачаю».

Психологічна стратегія цього рівня полягає в когнітивній реструктуризації, тобто заміні деструктивних переконань на адаптивні: «Я маю право обирати те, що важливо саме для мене», «Цінність мого життя не залежить від порівнянь з іншими», «Відсутність інформації не означає втрату можливості».

Цей процес супроводжується розвитком метапізнання – здатності усвідомлювати власні думки, інтерпретації та інформаційні упередження. У практичній площині застосовуються методи когнітивного щоденника, аналізу автоматичних думок, раціональної емоційної терапії. Вони сприяють

формуванню критичного ставлення до інформаційного потоку, а також підвищують рівень психологічної автономії та впевненості у власних рішеннях.

2. Емоційно-регуляційний рівень

Емоційно-регуляційна складова передбачає розвиток усвідомленої емоційної саморегуляції – здатності розпізнавати, приймати й керувати власними емоціями, що виникають унаслідок соціального порівняння або інформаційного перевантаження.

Згідно з теорією Дж. Гросса, успішна емоційна регуляція включає переоцінку ситуацій (*cognitive reappraisal*), зниження емоційної реактивності та підвищення толерантності до невизначеності. У контексті FOMO це означає здатність сприймати інформаційні потоки без емоційного занурення, зберігати психологічну дистанцію та внутрішній спокій [66, с. 308]. Практично це реалізується через методи майндфулнес-практик (усвідомленої присутності), дихальних технік, тілесно-орієнтованих вправ, арттерапії та рефлексивних технік самопідтримки [22, с. 36]. Вони допомагають студентам підвищити рівень самоприйняття, розвинути емоційну стабільність і зменшити потребу в постійному підтвердженні власної значущості через соціальні мережі.

3. Поведінковий рівень подолання FOMO

Поведінкові стратегії спрямовані на формування здорових звичок використання соціальних медіа та інформаційних технологій, а також на усвідомлене регулювання часу, проведеного онлайн. Дослідження А. Дхіра та колег підтверджують, що надмірна онлайн-активність без чітких часових меж сприяє підвищенню тривожності та зниженню продуктивності.

У межах поведінкової профілактики доцільно застосовувати принципи «цифрової детоксикації», тобто періодичного відключення від цифрових платформ, встановлення часових лімітів, створення «інформаційного балансу». Ефективними є техніки поведінкової саморегуляції, планування дозвілля з акцентом на офлайн-взаємодію, заняття спортом, розвиток хобі, волонтерство [53, с. 45].

Згідно з дослідженнями Е. Пржибильські, участь у значущих соціальних активностях в реальному житті знижує рівень прояву синдрому втрачених можливостей, підвищує почуття приналежності до спільноти та відновлює внутрішнє відчуття цінності.

4. Соціально-ціннісний рівень

Цей рівень охоплює переосмислення системи цінностей, життєвих орієнтацій та смислових конструктів особистості. У межах гуманістичної психології К. Роджерса, А. Маслоу і позитивної психотерапії Н. Пезешкіана підкреслюється, що ключем до подолання FOMO є формування внутрішньої мотивації, цілісного «Я» та автентичності.

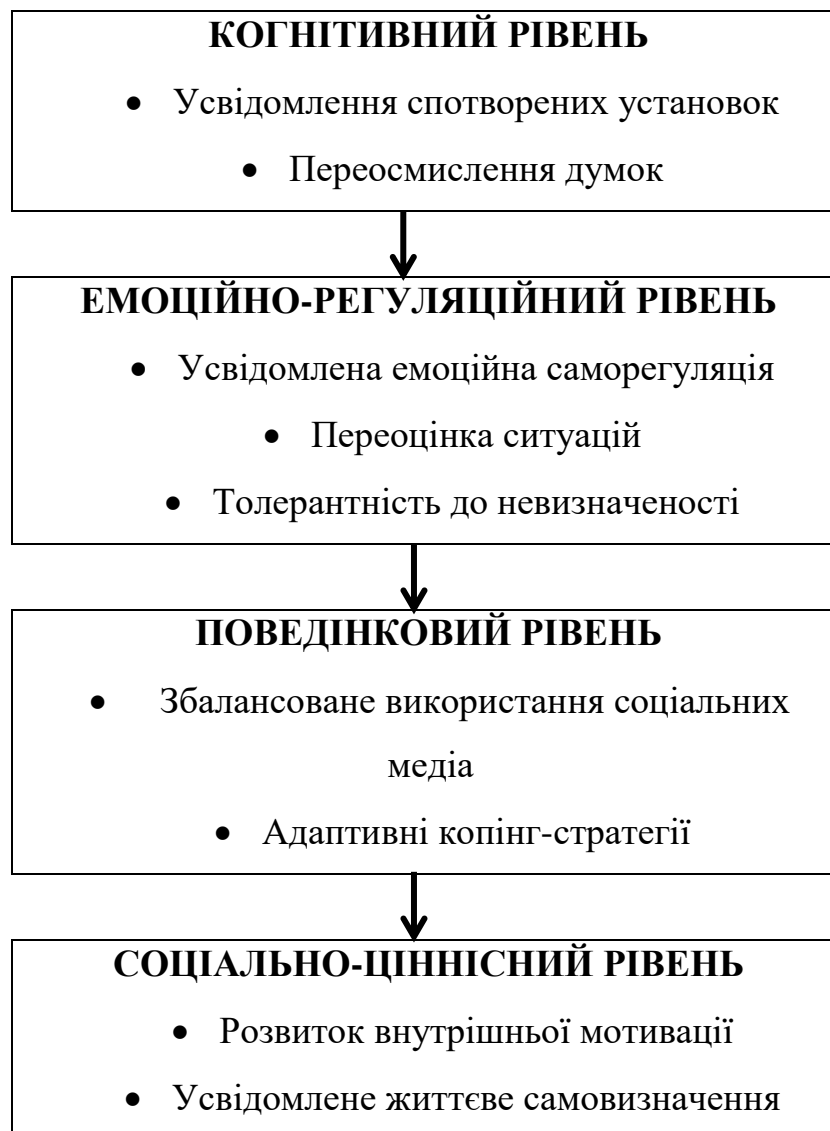


Рисунок 1. 1 – Теоретико-практична концепція психологічних стратегій подолання синдрому втрачених можливостей

Студентська молодь, яка орієнтована на зовнішнє схвалення, лайки та соціальне визнання, є більш уразливою до FOMO. Натомість розвиток ціннісно-сислової самодетермінації дозволяє будувати поведінку на основі власних цілей, а не на зовнішніх стандартах [10, с. 16]. Практично це реалізується через коучингові методики, групову роботу із самоідентифікації, обговорення особистих цілей і життєвих пріоритетів, а також через залучення студентів до освітніх і соціальних ініціатив, які сприяють реалізації власного потенціалу (рис. 1.2).



Рисунок 1.2 – Інфографіка структурно-змістового розуміння синдрому втрачених можливостей

Отже, подолання синдрому втрачених можливостей серед студентської молоді має багаторівневу структуру, що включає когнітивне переосмислення ірраціональних переконань, розвиток емоційної саморегуляції, формування здорових поведінкових звичок та зміцнення внутрішньої системи цінностей. Комплексне застосування цих стратегій сприяє підвищенню психологічного благополуччя, формуванню самоприйняття, розвитку автономії, стресостійкості й відновленню балансу між віртуальною та реальною соціальністю.

Висновки до розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми синдрому втрачених можливостей у студентської молоді з'ясовано, що цей феномен є складним багатовимірним психоемоційним утворенням, яке відображає тривожне прагнення особистості залишатися постійно залученою до інформаційного, соціального та комунікативного простору. Психологічна сутність FOMO полягає у дисбалансі між реальними потребами людини та її уявленнями про соціальну успішність, що підсилюється надмірним впливом цифрового середовища та порівняльних соціальних механізмів. Структура синдрому охоплює когнітивний компонент (ірраціональні переконання про необхідність постійної присутності в інформаційному полі), емоційний (відчуття тривоги, самозвинувачення, заздрощів, фрустрації) та поведінковий (компульсивна перевірка соціальних мереж, уникнення офлайн-активностей, зниження концентрації).

Соціально-психологічні чинники виникнення FOMO серед студентської молоді зумовлені взаємодією особистісних, соціокультурних і комунікативних детермінант. До провідних соціальних чинників належать інформаційна перенасиченість, зростання впливу соціальних мереж як основного каналу соціалізації, високий рівень соціального порівняння та орієнтація на зовнішні критерії успіху. Психологічними чинниками виступають: низький рівень самооцінки, емоційна нестабільність, схильність до залежної поведінки, недостатня рефлексивність, потреба у схваленні та страх соціальної ізоляції. Взаємодія цих чинників формує підґрунтя для появи тривожних мисленневих патернів та поведінкових стратегій уникнення.

Психологічні наслідки FOMO для студентів передбачають погіршення емоційного благополуччя, розвиток внутрішньої напруги, деструктивних когнітивних схем і відчуття незадоволеності власним життям. Синдром спричиняє зниження навчальної мотивації, порушення уваги, труднощі у формуванні ідентичності, залежність від зовнішніх оцінок, посилення соціальної тривожності та симптомів емоційного вигорання. У міжособистісному вимірі

FOMO проявляється через поверховість контактів, постійне бажання до конкуренції та порушення автентичності спілкування.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити основні можливості профілактики синдрому втрачених можливостей, які передбачають розвиток емоційної стійкості, самоприйняття, усвідомленості, а також формування внутрішніх критеріїв успіху. Психопрофілактична робота зі студентською молоддю має бути спрямована на розвиток навичок цифрової гігієни, підвищення рівня критичного мислення та формування збалансованих моделей взаємодії з інформаційним простором. Важливим напрямом профілактики є підвищення рівня психологічної культури студентів, зокрема здатності до саморегуляції, усвідомлення власних потреб та емоцій.

У межах теоретико-практичних підходів до вивчення та подолання FOMO визначено доцільність інтеграції когнітивно-поведінкових, гуманістичних і соціально-ціннісних стратегій. Розроблена концепція психологічних стратегій подолання FOMO включає когнітивну (перебудова деструктивних переконань і порівняльних установок), емоційну (розвиток емоційної стійкості, толерантності до невизначеності), поведінкову (регуляція часу перебування в соціальних мережах, формування навичок здорової самопрезентації) та рефлексивно-ціннісну складову (підвищення рівня усвідомленості, формування гармонійної життєвої позиції).

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив, що синдром втрачених можливостей у студентської молоді є комплексною соціально-психологічною проблемою, яка потребує системного підходу до вивчення, діагностики та психопрофілактики. Подолання FOMO можливе завдяки поєднанню особистісного розвитку, формуванню адаптивних копінг-стратегій та реалізації психопрофілактичних програм, спрямованих на підвищення емоційної стабільності, самооцінки та психологічного благополуччя студентів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Організація, етапи та методи дослідження

Організація емпіричного дослідження була спрямована на комплексне вивчення психологічних чинників, проявів та стратегій подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді. Дослідження здійснювалося у межах магістерської роботи та передбачало поетапну реалізацію науково-обґрунтованої програми, що охоплювала діагностичний, аналітичний та інтерпретаційно-узагальнюючий етапи.

У дослідженні взяли участь 50 студентів Хмельницького національного університету, які навчаються на 2-4 курсах спеціальності «Психологія». Така вибірка є релевантною для поставлених завдань, оскільки саме студенти психологічних спеціальностей перебувають у періоді активного особистісного та професійного становлення, що супроводжується підвищеною сенситивністю до соціально-комунікативних впливів і потребою у самоідентифікації. Водночас, гендерна структура вибірки забезпечувала її репрезентативність: участь узяли як юнаки, так і дівчата, причому переважну частку (близько 70%) становили студентки, що відображає реальну гендерну динаміку у контингенті майбутніх психологів.

Діагностичний етап дослідження проводився протягом вересня-жовтня 2025 року на базі кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету. На першому етапі (підготовчо-концептуальному) було здійснено аналіз теоретичних підходів до проблеми синдрому втрачених можливостей, визначено мету, завдання, гіпотезу, а також сформовано вибірку дослідження та підібрано психодіагностичний інструментарій. Другий етап – емпірично-діагностичний – передбачав проведення безпосереднього

психодіагностичного обстеження респондентів із використанням валідних і надійних методик, спрямованих на виявлення рівня проявів FOMO, особливостей самооцінки, емоційної стійкості, копінг-стратегій студентів. Третій етап – аналітико-інтерпретаційний – полягав у статистичному опрацюванні результатів, їхньому якісному аналізі, виявленні взаємозв'язків між досліджуваними змінними та узагальненні отриманих даних у контексті поставлених завдань.

Організація дослідження здійснювалася з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки, зокрема добровільності участі, конфіденційності отриманої інформації, поінформованої згоди респондентів та забезпечення емоційного комфорту під час обстеження. Всі етапи реалізовувалися у відповідності до вимог академічної доброчесності та методологічних стандартів емпіричних досліджень у психології.

Переходячи до опису методів дослідження, слід зазначити, що вони були дібрані відповідно до мети, завдань і гіпотези роботи, а також забезпечували можливість комплексного аналізу як кількісних, так і якісних характеристик проявів синдрому втрачених можливостей у студентської молоді. Вибір саме цих методик був зумовлений їх теоретичною відповідністю дослідницькій проблематиці, психометричною перевіреністю та широким застосуванням у сучасних психологічних дослідженнях молодіжного середовища.

Першою методикою була шкала самооцінки М. Розенберга, яка є одним із найвідоміших інструментів для визначення рівня загальної самооцінки та самоповаги особистості (додаток А). Вибір цієї методики обґрунтовано тим, що самооцінка безпосередньо впливає на формування почуття компетентності, самоприйняття й адекватності сприйняття власних можливостей. Як показують дослідження українських психологів, зокрема, О. Чепелевої, Л. Сохань, Т. Яценко, низька або нестійка самооцінка є одним із психологічних чинників, що підсилює схильність до проявів FOMO, оскільки особа постійно порівнює себе з іншими і прагне соціального підтвердження власної значущості. Саме тому використання шкали М. Розенберга дозволяє виявити рівень самоповаги як

базової передумови психологічної стійкості та подолання синдрому втрачених можливостей. Методика базується на концепції самооцінки як інтегрального утворення, що відображає емоційно-ціннісне ставлення людини до себе, узагальнене уявлення про власну значущість, компетентність, успішність і прийняття себе як особистості. За М. Розенбергом, самооцінка не є статичною рисою, а динамічною системою, яка формується в процесі соціальної взаємодії, порівняння себе з іншими, інтеріоризації оцінок значущих осіб і соціальних стандартів.

Згідно з підходом М. Розенберга, висока самооцінка характеризується позитивним ставленням до себе, почуттям власної цінності, здатністю до самоприйняття та впевненістю у власних силах, тоді як низька самооцінка пов'язана із самознеціненням, почуттям неповноцінності, внутрішньою тривожністю та схильністю до соціального порівняння. Люди з нестійкою або негативною самооцінкою схильні постійно порівнювати себе з іншими, шукають підтвердження власної значущості через зовнішнє схвалення, активність у соціальних мережах і відчувають страх бути виключеними із соціального простору.

Структурно шкала самооцінки М. Розенберга складається з 10 тверджень, спрямованих на вимірювання глобального рівня самоповаги. Половина тверджень має позитивне формулювання (наприклад, «Я задоволений собою», «Я відчуваю, що маю багато хороших якостей»), інша половина – негативне («Іноді мені здається, що я зовсім ні на що не здатен»). Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою Лайкерта – від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Отриманий сумарний показник відображає рівень глобальної самооцінки: від високого (позитивне ставлення до себе) до низького (самознецінення, емоційна невпевненість).

Психометричні властивості шкали М. Розенберга підтвержені численними дослідженнями. Вона має високу надійність ($\alpha=0,77-0,88$) і конструктну валідність, що підтверджено кореляціями із суміжними психологічними конструктами – самоефективністю, емоційною стабільністю,

тривожністю та депресивністю. В українських адаптаціях (зокрема, за дослідженнями О. Кузьменко, І. Піддубної, Л. Гаврилюк) підтверджено надійність та чутливість методики у студентських вибірках, що дозволяє використовувати її у психодіагностиці особистісного розвитку та дослідженнях психологічного благополуччя молоді.

Застосування цієї шкали у дослідженні синдрому втрачених можливостей серед студентської молоді має глибоке теоретичне обґрунтування. Самооцінка виступає системо-утворювальним чинником особистісної саморегуляції, визначаючи міру прийняття себе, впевненість у власних силах та ставлення до успіхів і невдач. Низький рівень самооцінки зумовлює залежність від зовнішніх оцінок, підвищену потребу у соціальному визнанні, що, у свою чергу, провокує підвищену чутливість до інформаційного фону та сприяє формуванню тривожності, пов'язаної з пропуском соціально значущих подій.

Таким чином, шкала самооцінки М. Розенберга є оптимальним інструментом для емпіричного вивчення особистісного аспекту синдрому втрачених можливостей, оскільки дозволяє кількісно визначити рівень самоповаги, простежити зв'язок між самооцінкою, емоційною стійкістю та копінг-стратегіями, а також виявити психологічні ресурси, що сприяють подоланню деструктивного впливу FOMO.

Другою методикою став тест емоційної стійкості К. Басса, який дозволив оцінити здатність особистості контролювати власні емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу (додаток Б). Емоційна стійкість, за визначенням Л. Орбан-Лембрик і Т. Титаренко, виступає головним чинником для психологічної адаптації, зниження тривожності та запобігання деструктивним переживанням у молодіжному середовищі. Оскільки синдром втрачених можливостей часто супроводжується емоційним виснаженням, напругою та зниженням здатності до саморегуляції, оцінка цього показника дозволяє виявити рівень стресостійкості студентів і їхню здатність протистояти негативним емоційним станам, що спричинені інформаційним перевантаженням і соціальним порівнянням.

Згідно з науковими положеннями К. Басса, емоційна стійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що відображає її здатність протистояти дестабілізуючим впливам зовнішнього та внутрішнього середовища, зберігати конструктивні форми реагування й адекватність поведінки в ситуаціях емоційного напруження. У контексті сучасної психологічної науки емоційна стійкість розглядається як важливий компонент стресостійкості, резильєнтності та саморегуляції особистості, а її рівень є суттєвим індикатором психологічного благополуччя.

Методика К. Басса побудована на концепції індивідуальних відмінностей у переживанні та вираженні емоцій, що ґрунтується на теорії афективної регуляції (додаток В). Тест дозволяє визначити, наскільки людина здатна контролювати власні емоційні реакції, зберігати самоконтроль у ситуаціях фрустрації, конфлікту або соціальної напруги, а також швидко відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій.

Змістовно методика включає 10 тверджень, які відображають типові способи емоційного реагування, поведінкові прояви у фруструючих ситуаціях та ставлення до труднощів. Респондент оцінює ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням, що дозволяє кількісно виміряти рівень емоційної стабільності.

Результати інтерпретуються за рівнями емоційної лабільності та емоційної стабільності. Високі показники свідчать про наявність врівноваженості, здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій, ефективної емоційної саморегуляції та низького рівня тривожності. Натомість низькі показники вказують на підвищену емоційну збудливість, схильність до імпульсивних реакцій, невпевненість у власних силах та емоційну вразливість.

У контексті дослідження синдрому втрачених можливостей серед студентської молоді, використання тесту К. Басса є науково обґрунтованим, оскільки FOMO має тісний зв'язок із емоційною сферою, зокрема з підвищеним рівнем тривожності, чутливості до соціальних порівнянь та емоційного виснаження. Визначення рівня емоційної стійкості дозволило оцінити, наскільки здатність студентів до регуляції власного емоційного стану впливає на

схильність до переживання страху втрати можливостей, а також виявити потенціал для формування адаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, тест емоційної стійкості К. Басса у межах даного дослідження виконує діагностичну, аналітичну та прогностичну функції, забезпечуючи глибоке розуміння механізмів емоційної регуляції студентів та їхньої ролі у подоланні деструктивних наслідків синдрому FOMO.

Третьою у системі емпіричних інструментів виступила шкала «Цифровий FOMO» (Digital FOMO Scale), адаптована для української вибірки. Вона є сучасним психодіагностичним інструментом, що вимірює інтенсивність переживань, пов'язаних із пропуском соціально чи інформаційно значущих подій у цифровому середовищі. Застосування цієї шкали є принципово важливим, адже саме цифровий простір виступає середовищем формування синдрому втрачених можливостей серед сучасної студентської молоді. Використання даної методики дало змогу виявити ступінь залежності особи від соціальних мереж, рівень тривожності, що супроводжує відсутність онлайн-взаємодії, а також специфіку сприйняття власної соціальної активності.

В українському контексті шкала була адаптована з урахуванням соціокультурних особливостей молодіжного середовища та специфіки цифрової взаємодії студентів. Адаптована версія шкали містить 10 тверджень, які відображають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти переживання синдрому FOMO. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою Лайкерта – від 1 («не погоджуюсь зовсім») до 5 («повністю погоджуюсь»). Такий формат відповіді забезпечує можливість кількісного аналізу вираження феномена та визначення його індивідуальної варіативності.

Шкала дозволяє визначити три рівні прояву синдрому втрачених можливостей:

низький рівень – характеризується емоційною стабільністю, помірним використанням цифрових технологій і відсутністю надмірної залежності від соціального схвалення;

середній рівень – відображає помірне занепокоєння через інформаційні чи соціальні пропуски; поєднується із епізодичним контролем соціальних мереж;

високий рівень – свідчить про виражену тривожність, емоційну залежність від цифрових комунікацій, постійну потребу в перевірці оновлень стрічки соцмереж і схильність до порівнянь себе з іншими.

Наукова валідність шкали підтверджена емпіричними дослідженнями, що демонструють її високі показники надійності ($\alpha > 0,80$) та змістової валідності, оскільки вона відображає структурні компоненти синдрому FOMO: когнітивно-оціночний, емоційний і поведінковий.

Застосування шкали «Цифровий FOMO» у дослідженні вибірки серед студентської молоді є методологічно обґрунтованим, оскільки саме ця вікова група є найбільш уразливою до феномену надмірного занурення в онлайн-комунікацію та соціальне порівняння. Методика дозволяє не лише кількісно виміряти інтенсивність переживань, пов'язаних із втратою можливостей, а й виявити латентні тенденції до емоційної залежності від цифрового середовища.

У межах нашого дослідження шкала виконує діагностичну, порівняльну та аналітичну функції; вона забезпечує можливість оцінити рівень прояву синдрому FOMO серед студентів, простежити взаємозв'язок між рівнем цифрової залежності, самооцінкою, емоційною стійкістю та загальним психологічним благополуччям. Отримані результати сприяють поглибленому розумінню психологічної структури синдрому втрачених можливостей і визначенню стратегій його профілактики у студентському середовищі.

Четвертим діагностичним інструментом став «Опитувальник копінг-стратегій» Н. Ендлера та Д. Паркера, який призначений для вивчення індивідуальних особливостей когнітивно-поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій. Методика дозволяє визначити, яким чином особистість реагує на різні стресові події, які способи регуляції емоцій та поведінки переважають у конкретного індивіда та наскільки ефективно він здатний адаптуватися до життєвих труднощів. Діагностика копінг-стратегій має велике значення як у психологічному консультуванні та корекційній роботі, так і в

наукових дослідженнях, що пов'язані зі стресом, резильєнтністю та психологічним благополуччям особистості.

Вибір цієї методики обґрунтовується тим, що синдром втрачених можливостей часто супроводжується емоційною нестабільністю, тривожністю, фрустрацією та почуттям власної неефективності, а тому саме способи подолання стресу є важливим регулятором поведінкових реакцій студентів. Як зазначають вітчизняні дослідники, зокрема, Н. Пов'якель, В. Панок, І. Приходько, ефективні копінг-стратегії сприяють формуванню адаптивної поведінки, зниженню психологічної напруги та розвитку особистісної зрілості, що безпосередньо впливає на зменшення інтенсивності FOMO.

Опитувальник складається з 48 тверджень, що описують різноманітні способи реагування на стрес. Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою частоти використання певної стратегії, де 1 відповідає «ніколи не використовую», 2 – «рідко використовую», 3 – «часто використовую» та 4 – «завжди використовую». Концептуально методика поділяє стратегії копінгу на три основні групи, що відображають різні підходи особистості до подолання стресу. Першу групу становлять психологічно орієнтовані стратегії уникання, які передбачають відволікання уваги або уникнення стресових чинників та емоційного навантаження. До другої групи належать проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення проблеми, конструктивне планування дій та пошук практичних рішень. Третя група охоплює емоційно-орієнтовані стратегії, що включають когнітивні та поведінкові способи регуляції внутрішнього стану з метою зниження рівня стресу, наприклад, самозаспокоєння, роздуми про власні емоції або звернення по підтримку до близьких.

Процедура проведення діагностики передбачає кілька етапів. На підготовчому етапі психолог інформує респондента про мету дослідження, гарантує анонімність отриманих даних та створює комфортні умови для заповнення опитувальника. Після цього респондент отримує бланк або електронну форму опитувальника та слухає детальні інструкції щодо

оцінювання частоти використання кожної стратегії у стресових ситуаціях. Час заповнення зазвичай складає 15-20 хвилин, що забезпечує можливість усвідомлено й точно надати відповіді на всі питання. Після завершення заповнення опитувальника проводиться обробка результатів, що передбачає сумування балів по кожній зі шкал та визначення середніх показників, які порівнюються зі стандартними нормами для відповідної вікової або культурної групи. Інтерпретація результатів дозволяє виявити переважання певних стилів копіngu та визначити, які стратегії є більш адаптивними, а які можуть потребувати корекції, що дає змогу психологу рекомендувати конкретні інтервенції для розвитку ефективних способів подолання стресу.

Методика Н. Ендлера та Д. Паркера має низку переваг, які забезпечують її широке використання в психологічній практиці. Вона дозволяє оцінити індивідуальні особливості подолання стресу в різних життєвих ситуаціях, придатна для дослідження підлітків та дорослих, а також може застосовуватися у клінічній, освітній та організаційній психології. Надійність та валідність методики підтверджені дослідженнями, зокрема підтверджена факторна структура, що включає три основні стратегії копіngu, що робить її ефективним інструментом для комплексної психологічної діагностики та дослідження механізмів адаптації особистості до стресів.

На завершення п'ятою методикою діагностики у нашому дослідженні була шкала суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, спрямована на оцінку рівня життєвого задоволення, емоційного комфорту та позитивного ставлення до себе і світу. Використання цієї шкали є виправданим, оскільки психологічне благополуччя виступає інтегральним показником адаптивності особистості, її внутрішньої гармонії та задоволеності власним життям. Як доводять дослідження українських учених О. Кузьменко, О. Мартиненко, І. Гуревич, високий рівень суб'єктивного благополуччя є протекторним чинником, який знижує ризик формування деструктивних емоційних станів, зокрема пов'язаних із FOMO, і сприяє формуванню психологічної резильєнтності.

Шкала складається з п'яти тверджень, які описують загальне ставлення респондента до свого життя. Кожне твердження оцінюється за семибальною шкалою Лайкерта, де 1 відповідає «повністю не згоден», а 7 – «повністю згоден». Таке оцінювання дозволяє отримати сумарний бал, який варіюється від 5 до 35, причому вищі показники свідчать про більшу життєву задоволеність та позитивну оцінку власного життя, а нижчі – про незадоволеність та можливий дискомфорт у життєвих сферах. Методика забезпечує чітку кількісну інтерпретацію результатів, що дає змогу порівнювати індивідуальні показники з нормами для відповідних вікових або культурних груп, а також відстежувати динаміку суб'єктивного благополуччя в процесі психологічного консультування або корекційних програм.

Процедура проведення діагностики передбачає кілька взаємопов'язаних етапів. На початковому етапі психолог інформує респондента про мету дослідження, гарантує конфіденційність отриманих даних та створює сприятливі умови для заповнення опитувальника. Респондент отримує бланк або електронну форму шкали та оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його власному ставленню до життя. Час заповнення зазвичай не перевищує 10 хвилин, що дозволяє отримати усвідомлені та достовірні відповіді. Після завершення заповнення проводиться підрахунок сумарного балу, який інтерпретується за встановленими нормами. Додатково психолог може аналізувати окремі твердження для виявлення конкретних сфер життя, що викликають задоволення або незадоволення, що робить методику ефективним інструментом для психологічного супроводу та планування інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Методика Е. Дінера характеризується високою надійністю та валідністю, підтвердженою численними дослідженнями у різних культурних і вікових групах. Вона забезпечує можливість комплексної оцінки когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя та інтегрується з іншими психометричними інструментами для оцінки афективного компоненту, що дозволяє отримати більш цілісну картину психічного стану та задоволеності життям. Завдяки

простоті використання, короткій формі та зрозумілій інструкції шкала суб'єктивного благополуччя є ефективним і практичним інструментом для дослідницьких та прикладних психологічних досліджень, а також для індивідуальної та групової психологічної практики.

Таким чином, обґрунтований вибір п'яти психодіагностичних методик для нашого дослідження дозволив отримати цілісне розуміння щодо проявів синдрому втрачених можливостей серед студентської молоді, визначити взаємозв'язок між рівнем самооцінки, емоційною стійкістю, благополуччям та копінг-стратегіями, а також окреслити психологічні ресурси, які сприяють ефективному подоланню цього феномену.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Першим етапом нашого дослідження була діагностика самооцінки студентів. Так, шкала самооцінки М. Розенберга дозволила визначити рівні самооцінки серед дівчат та хлопців (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівні самооцінки (самоповаги) респондентів

Рівні самооцінки	Хлопці (n=15)	Дівчата (n=35)
Високий	28%	11,7%
Середній	42%	24,8%
Нижче середнього	22%	50,5%
Низький	8%	13%

Розподіл рівнів самооцінки серед юнаків і дівчат виявив значні гендерні відмінності, що можуть вказувати на різний рівень впевненості та задоволеності собою між статями. Високий рівень самооцінки виявлено у 28% хлопців, що свідчить про їхню високу впевненість у власних силах, позитивне сприйняття себе, а також здатність адекватно оцінювати власні можливості. Для дівчат показник високої самооцінки становить лише 11,7%, що свідчить про менший

відсоток тих, хто має впевненість у собі, і може бути наслідком соціальних чи культурних чинників, які впливають на ставлення дівчат до себе.

Середній рівень самооцінки виявлено у 42% хлопців і 24,8% дівчат, що свідчить про те, що більшість хлопців мають збалансоване сприйняття власних здібностей і схильність до стабільної самооцінки. Водночас, у дівчат цей показник менший, що може свідчити про нестабільність у самооцінці та потенційний вплив зовнішніх чинників, таких як соціальні очікування або стандарти, які створюють тиск на самооцінку дівчат.

Рівень самооцінки нижче середнього мають 22% хлопців і 50,5% дівчат. Цей показник є особливо високим серед дівчат, що свідчить про схильність до заниженого сприйняття своїх можливостей і навичок. Такий високий відсоток може вказувати на недостатнє формування позитивного образу «Я» у дівчат, можливе відчуття невідповідності своїм очікуванням або очікуванням оточення.

Низький рівень самооцінки спостерігається у 8% хлопців і 13% дівчат. Це означає, що певна частина респондентів обох статей страждає від низької впевненості у власних силах і негативного сприйняття себе. Для дівчат цей показник трохи вищий, що може свідчити про вплив гендерних стереотипів або культурних норм, які негативно впливають на самооцінку респонденток (рис. 2.1).

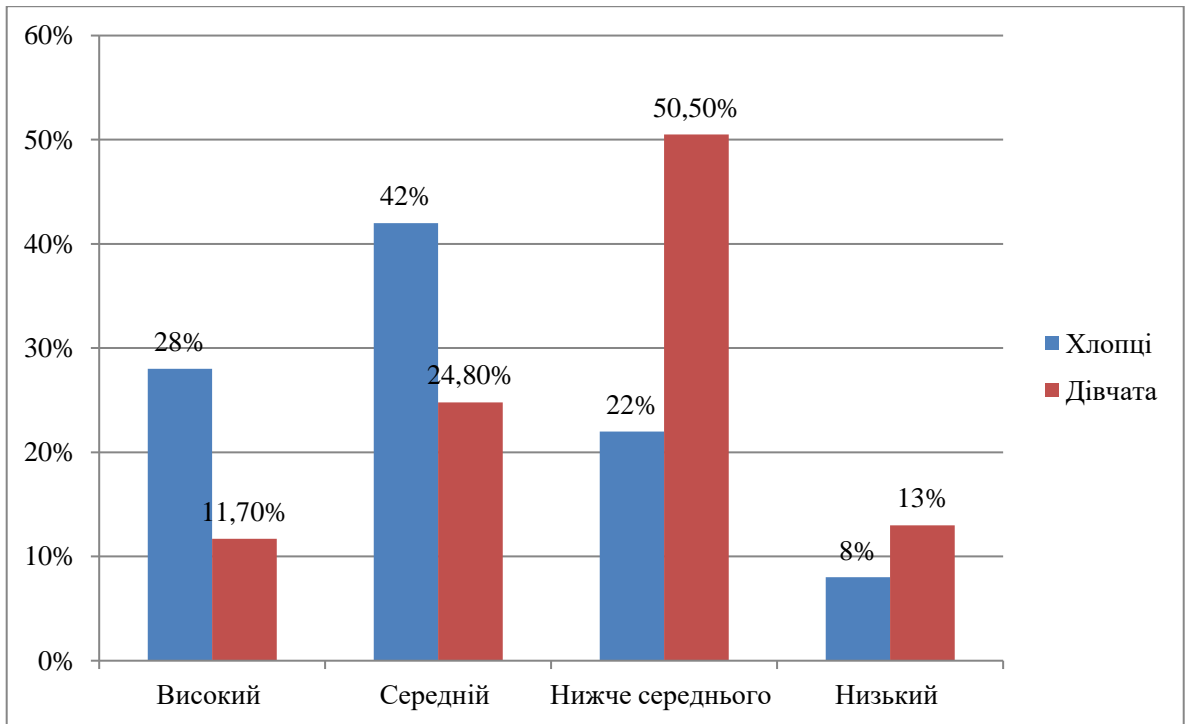


Рисунок 2.1 – Розподіл рівнів самооцінки дівчат та хлопців (%)

Таким чином, результати дослідження вказують на наявність суттєвих відмінностей у самооцінці між хлопцями та дівчатами, зокрема щодо високого та низького рівня самооцінки, що може потребувати подальшого вивчення впливу соціальних, культурних і психологічних факторів на формування самооцінки у підлітків обох статей.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення рівня емоційної стабільності серед студентів (див. табл. 2.2). Діагностика респондентів за методикою К. Басса дозволила оцінити рівень емоційної стійкості, тенденцію до агресивних реакцій та схильність до імпульсивної поведінки.

Високий рівень емоційної стабільності (14%): 7 осіб (4 хлопці та 3 дівчини) показали значний рівень емоційної стійкості, зуміли ефективно контролювати агресивні прояви, а також виявили розвинені навички саморегуляції.

Середній рівень емоційної стабільності (50%): 24 особи (6 хлопців та 18 дівчат) показали середні показники емоційної стійкості. Для цієї групи характерна помірна здатність до самоконтролю, хоча у певних стресових ситуаціях можливі короткочасні агресивні реакції.

Низький рівень емоційної стабільності (36%): 17 осіб (5 хлопців та 12 дівчат) показали низький рівень емоційної стабільності. Їм притаманні високі показники агресії, імпульсивності та значні труднощі в управлінні емоціями.

Таблиця 2.2

Рівні емоційної стабільності підлітків (%)

№	Рівень стійкості	Дівчата	Хлопці
1	Високий	13%	16%
2	Середній	48%	52%
3	Низький	39%	32%

Хлопці з низьким рівнем емоційної стабільності найчастіше проявляли високу імпульсивність, нестримність та схильність до фізичних проявів агресії. Дівчата з низьким рівнем емоційної стабільності більше проявляли вербальну агресію та схильність до підвищеної емоційної реактивності.

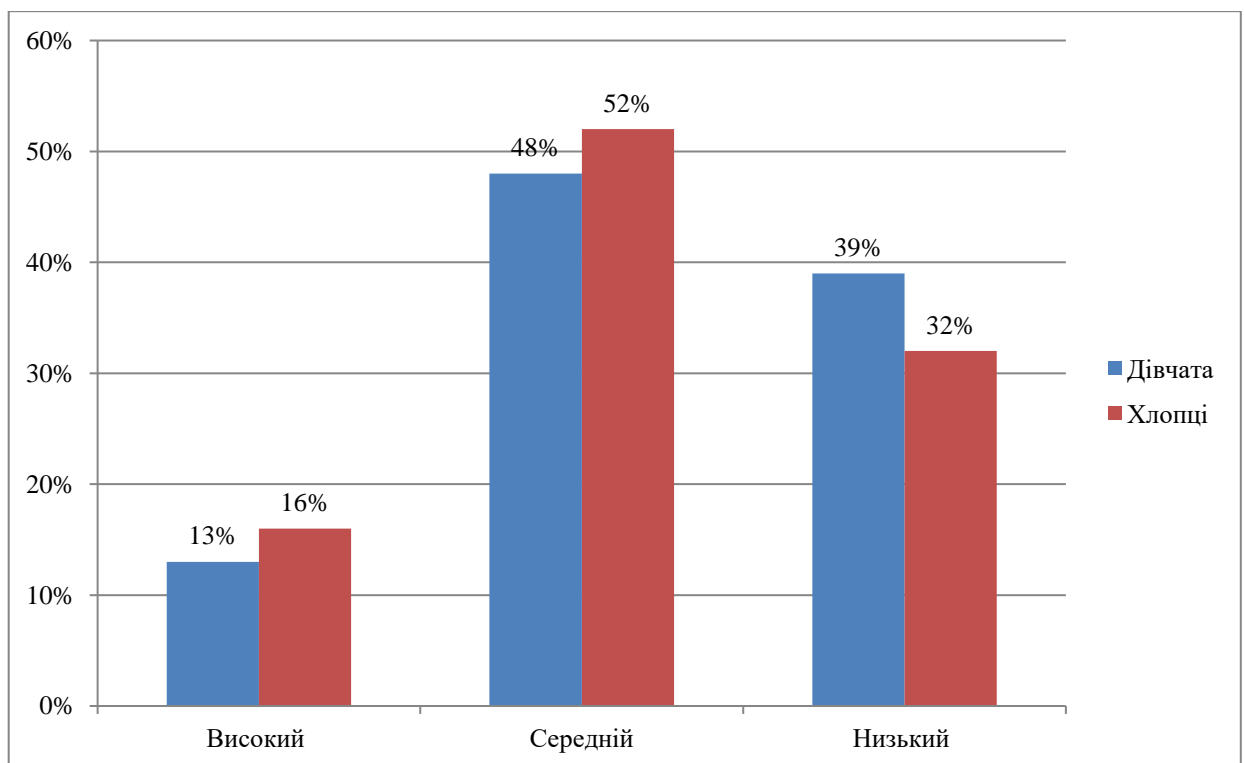


Рисунок 2.2 – Рівні емоційної стабільності у хлопців та дівчат (%)

Отримані результати свідчать про необхідність розвивати у студентів навички емоційної регуляції та стійкості, зокрема через програми з розвитку емоційної компетентності та контролю агресивних реакцій.

Шкала «Цифровий FOMO» (Digital FOMO Scale) дозволила нам оцінити рівень страху втрати важливої інформації або подій у соціальних мережах серед студентської молоді. Рівні діагностики розподілилися наступним чином. Високий рівень цифрового FOMO (38%): 18 осіб (5 хлопців і 13 дівчат) показали виражений страх щодо втрати онлайн інформації та подій. Ці респонденти часто відчують тривогу, коли не мають доступу до соціальних мереж, перевіряють оновлення стрічки соціальних мереж кілька разів на годину та постійно шукають онлайн взаємодій.

Середній рівень цифрового FOMO (42%): 20 осіб (5 хлопців і 15 дівчат) продемонстрували помірний страх втратити інформацію, але здатні контролювати бажання постійно перевіряти соціальні мережі. Вони відчують занепокоєння, коли довгий час не можуть переглядати оновлення, але можуть займатися іншими активностями.

Низький рівень цифрового FOMO (20%): 10 осіб (5 хлопців і 5 дівчат) мають низький рівень страху втрати інформації. Вони можуть довгий час не перевіряти соціальні мережі, не відчуючи стресу. Ці студенти використовують соціальні мережі помірковано і не мають потреби у постійному оновленні стрічок (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл результатів рівнів цифрового FOMO за статтю (%)

№	Рівень	Дівчата	Хлопці
1	Високий	35%	40%
2	Середній	43%	40%
3	Низький	22%	20%

Хлопці з високим рівнем цифрового FOMO частіше демонструють тенденцію до використання геймерських та відео-стрімінгових платформ, постійно шукаючи новини та оновлення, які можуть пропустити. Дівчата з високим рівнем цифрового

FOMO більше схильні до взаємодії у соцмережах, підтримуючи зв'язки з однолітками та слідкуючи за життям знайомих і друзів (див. рис. 2.3).

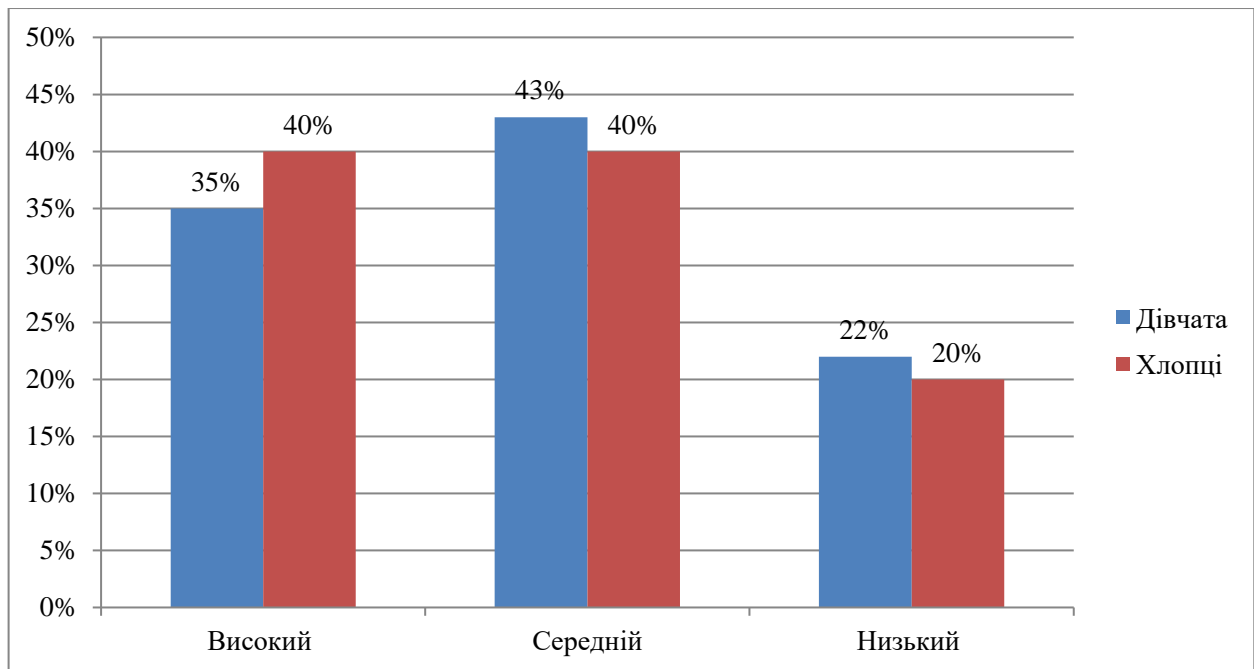


Рисунок 2.3 – Рівні рівнів цифрового FOMO у хлопців та дівчат (%)

У роботі далі представимо опрацювання результатів методики «Опитувальник копінг-стратегій» Н. Ендлера та Д. Паркера, яке включає систематизацію та аналіз отриманих даних за основними шкалами, визначення провідних стратегій подолання стресу серед досліджуваних студентів, а також виявлення статевих та індивідуальних відмінностей у виборі копінг-стратегій (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл вибору копінг-стратегій серед студентів за опитувальником Н. Ендлера та Д. Паркера*

Стратегія копіngu	Загальна кількість (%)	Хлопці (n=15)	Дівчата (n=35)
Уникнення	18 (36%)	6 (40%)	12 (34%)
Проблемно-орієнтовані	20 (40%)	5 (33%)	15 (43%)
Емоційно-орієнтовані	12 (24%)	4 (27%)	8 (23%)

* – Вибір стратегії визначався як пріоритетна стратегія респондента у відповіді на опитувальник. Дані представлені у відсотках від загальної кількості досліджуваних студентів та окремо для статевих груп.

Проведений аналіз свідчить про те, що серед досліджуваних студентів переважання проявляється у проблемно-орієнтованих стратегіях подолання стресу, що спостерігається у 40% опитаних. Це може свідчити про високий рівень активності та прагнення студентів до конструктивного вирішення життєвих проблем та адаптивного реагування на стресові чинники. Стратегії уникнення посідають друге місце за поширеністю (36%), що вказує на часткове застосування студентами способів уникання або відволікання від проблем, що може бути компенсаторною реакцією у ситуаціях підвищеного емоційного навантаження. Найменш поширеними є емоційно-орієнтовані стратегії (24%), що свідчить про відносно низький рівень когнітивного та емоційного саморегулювання через внутрішнє переживання стресу, а також про переважання більш активних або зовнішньо спрямованих способів подолання.

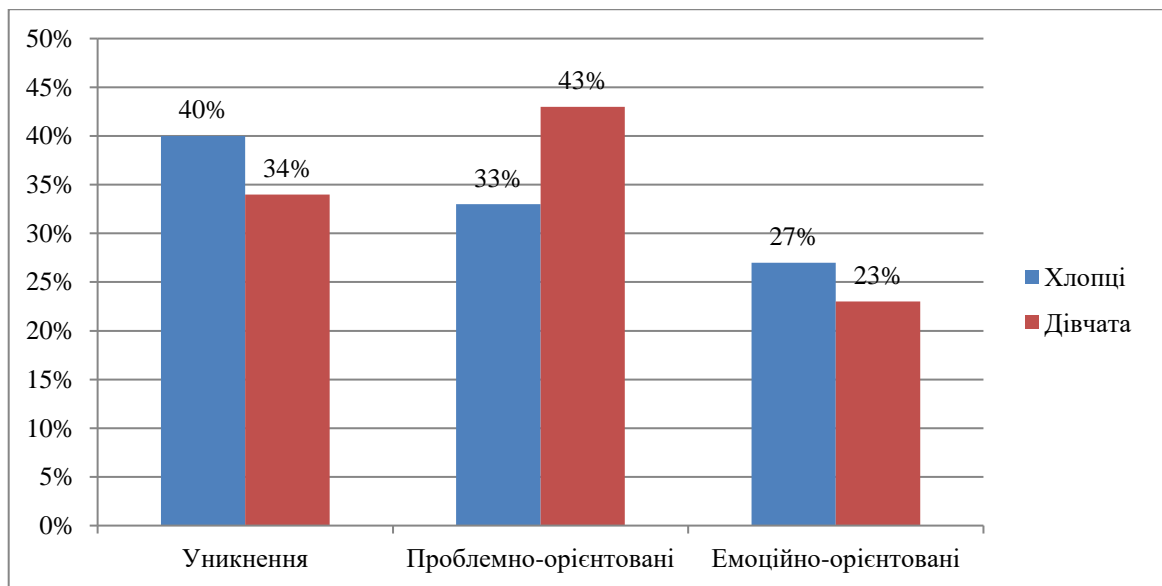


Рисунок 2.4 – Аналіз гендерних особливостей копінг-поведінки студентів

Аналіз статевих відмінностей демонструє, що хлопці частіше обирали стратегії уникнення (40%), тоді як дівчата більшою мірою застосовували проблемно-орієнтовані стратегії (43%) (рис. 2.4). Це може свідчити про певні гендерні особливості копінг-поведінки: хлопці, згідно наукових досліджень, у стресових ситуаціях можуть надавати перевагу відволіканню або уникненню проблеми, а дівчата більш активно спрямовують свої ресурси на планування та конструктивне вирішення ситуацій. Показники емоційно-орієнтованих стратегій

приблизно однакові для обох статей, що свідчить про відносну стабільність застосування когнітивно-емоційних методів саморегуляції незалежно від статі.

Загалом, отримані результати дозволяють зробити висновок, що у студентській групі домінують адаптивні стратегічні підходи до подолання стресу, проте існує певна частка респондентів, які застосовують стратегії уникнення, що може вимагати додаткового розвитку навичок емоційної регуляції.

Для визначення рівня життєвого задоволення, емоційного комфорту та загального психологічного благополуччя у вибірці було застосовано «Шкалу суб'єктивного благополуччя», розроблену Е. Дінером у співавторстві з Р. Еммонсом, Р. Ларсеном і С. Гріффіном (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Рівні суб'єктивного благополуччя серед студентської молоді

Рівень суб'єктивного благополуччя	Кількість осіб	% від загальної вибірки	Характеристика емоційного стану
Високий рівень (26-35 балів)	14 осіб	28%	Високий ступінь життєвого задоволення, позитивне сприйняття себе та навколишнього світу
Середній рівень (15-25 балів)	26 осіб	52%	Помірне задоволення життям, емоційна врівноваженість із окремими епізодами напруження
Низький рівень (5-14 балів)	10 осіб	20%	Наявність внутрішньої напруги, тривожності, відчуття незадоволеності життєвими обставинами

Отримані результати свідчать, що переважна більшість студентів (52%) продемонструвала середній рівень суб'єктивного благополуччя, що вказує на загальну емоційну врівноваженість, достатній рівень адаптаційних можливостей та позитивну оцінку власного життя. Ці студенти, зазвичай, демонструють задоволення основними життєвими аспектами, мають адекватну самооцінку і схильні до оптимістичного сприйняття майбутнього.

Близько чверті опитаних (28%) мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про емоційну стабільність, внутрішню гармонію та сформовані навички саморегуляції. Такі респонденти характеризуються позитивним емоційним фоном, високим рівнем життєвої задоволеності, вираженим почуттям смислу життя та відсутністю схильності до фрустраційних реакцій.

Водночас, 20% студентів показали низький рівень суб'єктивного благополуччя, що може бути наслідком емоційного виснаження, підвищеної тривожності, академічного стресу або соціальної невизначеності, характерних для юнацького віку. Вони схильні сприймати власне життя як недостатньо успішне, мають знижену самооцінку та відчуття невпевненості у майбутньому (рис. 2.5).

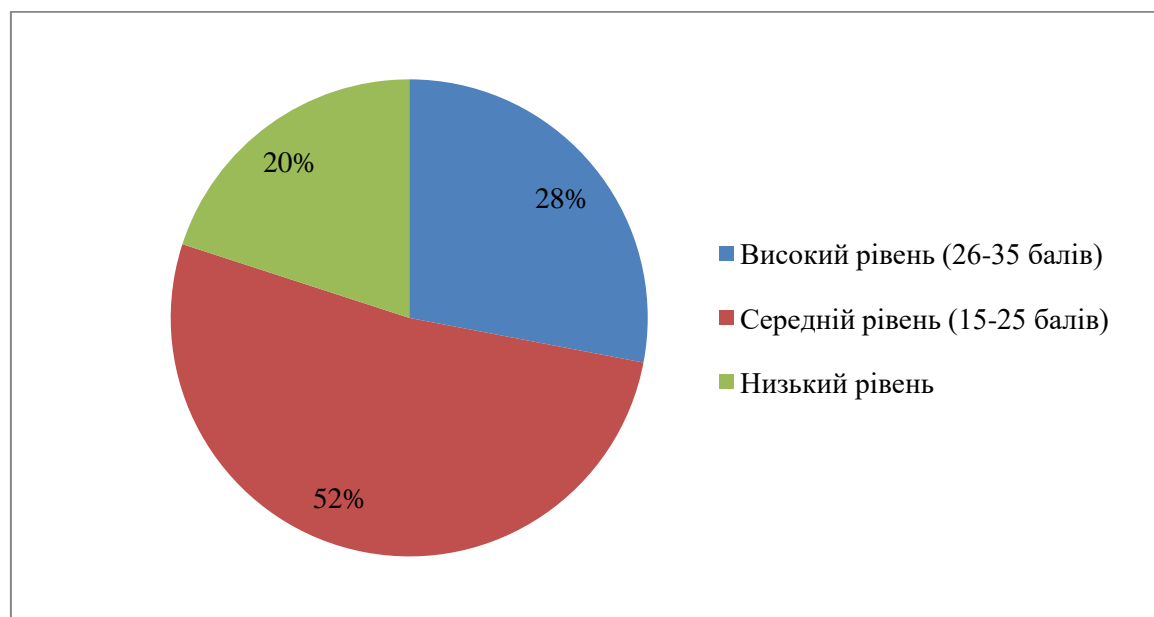


Рисунок 2.5 – Результати діагностики суб'єктивних рівнів благополуччя студентів

Порівняльний аналіз за гендерною ознакою виявив тенденцію до вищих показників суб'єктивного благополуччя серед хлопців, які частіше демонстрували впевненість у собі, внутрішню автономність і нижчу схильність до емоційних коливань. Дівчата, натомість, виявили більшу чутливість до соціального контексту та залежність емоційного стану від міжособистісних відносин, що дещо знижує рівень загальної задоволеності життям.

Таким чином, результати за методикою Е. Дінера підтверджують, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді є відносно стабільним, проте має варіативність залежно від особистісних і соціально-психологічних чинників. Виявлені особливості доцільно враховувати при розробленні програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня емоційної стійкості, розвиток самоприйняття та формування внутрішнього відчуття благополуччя.

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками та виявлення внутрішньої структури феномену синдрому втрачених можливостей нами було також проведено кореляційний аналіз. Застосування цього методу дало змогу не лише визначити окремі рівні проявів FOMO серед студентської молоді, але й простежити, як саме такі характеристики, як самооцінка, емоційна стійкість, суб'єктивне благополуччя та провідні копінг-стратегії, взаємопов'язані між собою та з рівнем прояву синдрому. Такий підхід забезпечує системне бачення феномену FOMO як складного психологічного утворення, що зумовлене взаємодією когнітивних, емоційних і поведінкових чинників.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона став наступним етапом емпіричного дослідження, який дозволив підтвердити теоретичні припущення про роль внутрішніх особистісних ресурсів у подоланні страху втрати можливостей і визначити напрями психологічної підтримки студентів, схильних до проявів цього синдрому (табл. 2.6).

Кореляційна таблиця взаємозв'язків між досліджуваними показниками*

Показники	Самооцінка	Емоційна стійкість	Цифровий FOMO	Копінг-стратегії (проблемно-орієнт.)	Суб'єктивне благополуччя
Самооцінка	–	+0,62**	-0,58**	0,54**	0,67**
Емоційна стійкість	0,62**	–	-0,60**	0,56**	0,64**
Цифровий FOMO	-0,58**	-0,60**	–	-0,52**	-0,63**
Копінг-стратегії (проблемно-орієнт.)	0,54**	0,56**	-0,52**	–	0,59**
Суб'єктивне благополуччя	0,67**	0,64**	-0,63**	0,59**	0,67**

* – $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ – кореляції статистично значущі.

Аналіз представлених даних показав наявність системних і статистично значущих кореляційних зв'язків ($p < 0,01$) між досліджуваними змінними, що свідчить про тісну психологічну взаємозумовленість між ними. Зокрема встановлено помірно сильний позитивний кореляційний зв'язок між самооцінкою та емоційною стійкістю ($r = 0,62$), що свідчить про те, що студенти з високою самоповагою характеризуються більшою здатністю контролювати власні емоції та підтримувати емоційну рівновагу, навіть у ситуаціях стресу. Особистості з високим рівнем емоційної стабільності, зазвичай, демонструють позитивне ставлення до себе, приймають власні помилки, рідше переживають почуття тривоги чи провини. Це підтверджує взаємозалежність між когнітивним компонентом самосприйняття та емоційною регуляцією, що відіграє важливу роль у зниженні впливу синдрому FOMO.

Виявлений виражений негативний зв'язок між цифровим FOMO та самооцінкою ($r = -0,58$) засвідчує, що зі зростанням страху втратити можливості

у соціальних мережах рівень самоповаги студентів знижується. Такі респонденти частіше сумніваються у власних можливостях, демонструють підвищену потребу у соціальному схваленні та схильність до порівнянь з іншими. Отримані дані узгоджуються з висновками досліджень Е. Пржибильські, який визначав розвиток FOMO як наслідок низької внутрішньої впевненості та залежності від зовнішніх джерел визнання.

Аналогічно, кореляція між емоційною стійкістю та рівнем синдрому втрачених можливостей ($r=-0,60$) свідчить про те, що емоційно стабільні люди менше схильні до переживань, які пов'язані із пропущеними подіями чи інформацією. Натомість студенти з низькою емоційною врівноваженістю схильні до надмірного емоційного реагування на події в соціальних мережах, до переживання почуття тривоги, невпевненості та фрустрації. Це вказує на роль емоційної стійкості як захисного чинника у попередженні розвитку синдрому втрачених можливостей.

Показники суб'єктивного благополуччя також демонструють тісні зв'язки з іншими змінними. Так, спостерігається високий позитивний кореляційний зв'язок між суб'єктивним благополуччям і самооцінкою ($r=0,67$), що означає: студенти, які сприймають своє життя як наповнене, гармонійне та задовільне, водночас характеризуються більшою впевненістю у собі та позитивним самостваленням. Аналогічна тенденція простежується у взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям і емоційною стійкістю ($r=0,64$), що підтверджує емоційний компонент психологічного добробуту як головний чинник внутрішньої гармонії особистості.

Водночас виявлено негативну кореляцію між рівнем FOMO та суб'єктивним благополуччям ($r=-0,63$), яка вказує на те, що студенти з вираженим страхом втрати можливостей відчують менше задоволення від власного життя, частіше зіштовхуються з емоційним виснаженням і фрустрацією. Така залежність пояснюється тим, що переживання FOMO супроводжується постійним почуттям дефіциту, як емоційного, так й інформаційного, що руйнує відчуття життєвої повноти та посилює психічну

напругу.

Особливу увагу заслуговує позитивний зв'язок між проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями та емоційною стійкістю ($r=0,56$), а також із самооцінкою ($r=0,54$) і суб'єктивним благополуччям ($r=0,59$). Це свідчить про те, що здатність конструктивно долати труднощі, аналізувати ситуації та знаходити раціональні рішення є маркером адаптивної поведінки, яка зменшує ризик розвитку синдрому FOMO. Студенти, які застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, виявляють частіше високий рівень психологічної зрілості, самоконтролю та впевненості, рідше зазнають переживань стосовно соціальної ізоляції або страху пропустити важливу подію.

Аналіз додаткових результатів показав тенденцію до негативного зв'язку між FOMO і використанням конструктивних стратегій подолання ($r=-0,52$). Це підтверджує, що високий рівень страху втрати можливостей асоціюється з неефективним реагуванням на стрес, униканням відповідальності та надмірною емоційною залежністю від зовнішніх стимулів.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що синдром втрачених можливостей має комплексну багатовимірну структуру, яка формується внаслідок взаємодії *когнітивних* (самооцінка), *емоційних* (емоційна стійкість), *поведінкових* (копінг-стратегії) та *афективних* (суб'єктивне благополуччя) компонентів. Наявність виражених негативних кореляцій між FOMO та показниками самоповаги, емоційної стабільності та психологічного добробуту свідчить про деструктивний вплив цього феномена на особистісне функціонування студентів [38].

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що високий рівень FOMO у студентської молоді поєднується з низьким рівнем емоційної саморегуляції, тривожністю, зниженою самооцінкою та недостатнім рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як розвиток адаптивних копінг-стратегій і стабільної позитивної самооцінки є потужними буферами, що зменшують негативний вплив синдрому втрачених можливостей.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз не лише підтвердив

теоретичні припущення щодо структури FOMO, але й емпірично обґрунтував необхідність психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня самоприйняття та формування усвідомленого використання цифрового простору.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили підтвердити висунуту гіпотезу, яка передбачала, що ефективне подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді забезпечується сформованістю адаптивних копінг-стратегій, навичок саморегуляції та наявністю психопрофілактичної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної стійкості та усвідомленого ставлення до власного життєвого вибору. Аналіз отриманих даних засвідчив, що студенти, які демонструють більш високий рівень адаптивних копінг-стратегій і здатність до ефективної саморегуляції, характеризуються меншою вираженістю проявів цифрового FOMO та вищим рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя. Дані емпіричного дослідження підтвердили, що інтеграція когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів у контекст психопрофілактичної підтримки значно підвищує ефективність подолання FOMO.

2.3 Психопрофілактична програма підтримки студентів із проявами синдрому втрачених можливостей

У межах проведеного дослідження, спираючись на результати теоретичного аналізу та аналізу емпіричних даних, нами було розроблено психопрофілактичну програму підтримки студентів із проявами синдрому втрачених можливостей. Її створення зумовлене необхідністю комплексного підходу до формування психологічної стійкості, самоприйняття, розвитку емоційної регуляції та усвідомленого ставлення до цифрової взаємодії [39]. Розробка програми стала логічним продовженням попередніх етапів дослідження, спрямованих на виявлення психологічних чинників, механізмів і наслідків FOMO у студентської молоді [56]. Акцент дослідження зроблено на

аналітико-діагностичному аспекті проблеми, а психопрофілактична програма представлена у вигляді практичних рекомендацій як перспективного напрямку подальшого впровадження.

Розроблена психопрофілактична програма підтримки студентів із проявами синдрому втрачених можливостей ґрунтується на концептуальних положеннях гуманістичної та позитивної психології, теорії саморегуляції, когнітивно-поведінковому підході та сучасних уявленнях про психологічну резильєнтність і цифрове благополуччя [55, с. 104]. Її зміст розроблено з урахуванням провідних принципів психопрофілактики: системності, поступовості, усвідомленості, інтерактивності та орієнтації на розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Програма має психоосвітній, розвивальний та рефлексивний характер, спрямована на зниження рівня емоційної напруги, формування здорових стратегій використання цифрового простору, розвиток самоприйняття та підвищення рівня особистісного благополуччя.

У структурному плані програма є багаторівневою системою психологічної підтримки, що поєднує індивідуальні та групові форми роботи. Її побудовано на основі циклічної логіки психологічного розвитку – від усвідомлення проблеми до її переосмислення та особистісної інтеграції. Програма складається з трьох змістових модулів, які відображають послідовність формування психологічних механізмів подолання синдрому втрачених можливостей. Загальна тривалість реалізації програми становить 8 занять (по 60-90 хвилин кожне), що проводяться один-два рази на тиждень у формі інтерактивних зустрічей, тренінгових занять та групових обговорень.

Перший модуль – інформаційно-діагностичний – має на меті підвищення обізнаності студентів щодо сутності та причин синдрому втрачених можливостей, його психологічних та соціальних чинників, а також здійснення первинної самодіагностики. На цьому етапі здійснюється знайомство учасників із поняттями цифрової залежності, соціального порівняння, емоційного вигорання в онлайн-середовищі. Обговорення супроводжується вправами, спрямованими на рефлексію власного досвіду («Моє місце у цифровому світі»,

«Коли я боюся щось пропустити?»). Важливим завданням модуля є розвиток усвідомленості у ставленні до соціальних мереж, розпізнавання тригерів, які провокують переживання FOMO та формування мотивації до самозмін.

Другий модуль – розвивально-корекційний – є центральним у структурі програми. Він передбачає активну роботу над емоційною сферою студентів, розвитком здатності до саморегуляції, зниженням рівня тривожності та формуванням конструктивних копінг-стратегій. Основою цього етапу є поєднання технік позитивної психотерапії, елементів когнітивно-поведінкової корекції, майндфулнес-практик та вправ із розвитку емоційного інтелекту. Заняття спрямовані на розвиток навичок ідентифікації власних емоцій, відновлення контакту з тілом, роботу із стереотипами мислення та формування позитивного ставлення до власного досвіду. Впроваджуються техніки «зупинки потоку думок», «цифрового детоксу», ведення «щоденника емоційних станів» та вправи з самопідтримки, що допомагають студентам регулювати напруження, що виникає через інформаційні перевантаження.

Третій модуль – рефлексивно-профілактичний – має на меті інтеграцію набутих знань і досвіду, усвідомлення особистих ресурсів та формування індивідуальних стратегій психологічної самопідтримки. На цьому етапі проводяться вправи, спрямовані на формування ціннісного самовизначення, усвідомлення власних життєвих пріоритетів, переосмислення поняття «успіху» поза межами соціального порівняння. Завершальні заняття включають створення персональних «планів психологічної рівноваги», які окреслюють індивідуальні способи збереження емоційного балансу, самоприйняття та усвідомленого користування цифровими ресурсами. Особлива увага приділяється підтриманню соціально-позитивних зв'язків, розвитку емпатії та взаємоповаги в міжособистісних стосунках.

Зміст програми побудований із дотриманням принципів інтерактивності та практичної спрямованості: кожне заняття включає вступну інформаційну частину, практичні вправи, групову дискусію та підсумкову рефлексію. Використання методів арттерапії, рольових ігор, метафоричних карт, технік

візуалізації та психоедукаційних завдань забезпечує глибоке залучення учасників, сприяє усвідомленню власних емоційних станів і стимулює розвиток рефлексивного мислення.

Очікуваними результатами реалізації програми є зниження рівня переживань, пов'язаних із FOMO, підвищення рівня самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, зменшення залежності від цифрових стимулів і підвищення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя. Таким чином, психопрофілактична програма не лише виступає засобом первинної психологічної профілактики, а й створює умови для формування усвідомленого, зрілого ставлення до власного інформаційного простору та особистісного розвитку студентів.

Представимо детальніше структуру другого модулю, оскільки він є найбільш практично-орієнтованим на особистісні зміни учасників. Другий модуль програми спрямований на активну роботу з емоційною сферою студентів та розвиток здатності до саморегуляції, що є головним чинником зниження тривожності та формування конструктивних копінг-стратегій. На початковому етапі увага учасників зосереджується на розвитку здатності усвідомлювати власні емоційні стани. Практичне застосування вправ, таких як «Колір емоцій» та «Мапа тригерів», дозволяє студентам аналізувати переживання, що виникають у відповідь на інформаційне перевантаження та вплив соціальних мереж, асоціювати свої емоції з конкретними сенсорними або символічними образами, а також визначати внутрішні тригери, які провокують відчуття FOMO. Такий процес підвищує емоційну усвідомленість, формує навички саморефлексії та створює передумови для подальшої корекційної роботи з емоційним станом [25, с. 75].

У наступному аспекті модуль концентрується на формуванні навичок саморегуляції, що забезпечують здатність контролювати емоційні реакції та зменшувати вплив інформаційного перевантаження. Техніки «Зупинка потоку думок» та «Цифровий детокс» пропонують студентам механізми усвідомленої перерви під час неконтрольованих внутрішніх переживань, що виникають у

процесі користування цифровими ресурсами. Паралельно ведення «Щоденника емоційних станів» дозволяє відстежувати динаміку власних реакцій та їхню кореляцію з конкретними подіями, що сприяє формуванню усвідомлених стратегій регуляції емоційного напруження.

Не менш важливою є робота з когнітивними аспектами переживань. Вправи на аналіз автоматичних думок та корекцію когнітивних спотворень, такі як «Докази та альтернативні інтерпретації» та «Ментальні картки спростування», допомагають студентам ідентифікувати деструктивні установки, що пов'язані із соціальним порівнянням, страхом упущення важливого та низькою самооцінкою, а також сформувати альтернативні, реалістичні уявлення про власну значущість. Цей процес сприяє розвитку критичного мислення, зменшенню впливу зовнішніх стимулів на психологічний стан та підвищує адаптивність особистості в умовах цифрового середовища.

Водночас модуль включає інтеграцію практик майндфулнес та тілесно-орієнтованих технік, що спрямовані на розвиток усвідомленості «тут і зараз» та зниження фізіологічного напруження. Техніки «сканування тіла» та дихальні практики дозволяють студентам налагодити контакт із власним тілом, усвідомлювати накопичене напруження та відновлювати емоційну рівновагу. Це створює основу для стабілізації емоційного стану, підвищення рівня самоконтролю та ефективності подальших корекційних стратегій [40].

Водночас, модуль сприяє розвитку емоційного інтелекту та навичок самопідтримки. Ведення «Щоденника емоційних станів» у поєднанні зі створенням індивідуальних позитивних афірмацій дозволяє студентам усвідомлювати власні ресурси, відновлювати внутрішній баланс у стресових ситуаціях та формувати конструктивне ставлення до власного досвіду. Регулярне використання цих практик підтримує розвиток здатності до емпатії, самоповаги та позитивного самоствавлення, що є критично важливим для зниження впливу FOMO на психологічне благополуччя особистості.

Заключним аспектом роботи в модулі є інтерактивна групова діяльність, що спрямована на формування соціально-позитивних зв'язків та взаємної

підтримки. Вправи на обмін ресурсами та рольові ситуації дозволяють студентам спільно аналізувати досвід, моделювати типові стресові ситуації у цифровому середовищі та відпрацьовувати ефективні способи реагування. Це не лише підвищує рівень соціальної підтримки та емпатії, а й забезпечує можливість практичного закріплення набутих навичок саморегуляції та когнітивної корекції в безпечному груповому середовищі.

Таким чином, другий модуль програми формує комплексну систему психокорекційних, профілактичних і розвивальних впливів, де розвиток емоційної усвідомленості, саморегуляції, когнітивної гнучкості, майндфулнес-практик та соціальної взаємопідтримки взаємно доповнюють один одного, забезпечуючи стійке зниження впливу синдрому втрачених можливостей на психологічне благополуччя студентів. Ця інтегрована послідовність вправ сприяє формуванню усвідомленого ставлення до цифрового простору та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

2.4 Практичні рекомендації щодо стратегій подолання синдрому втрачених можливостей у студентській молоді

Подолання синдрому втрачених можливостей у студентській молоді вимагає системного та багаторівневого підходу, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та ефективні компоненти (додаток Г). Кожен із цих блоків включає конкретні методичні рекомендації, спрямовані на формування адаптивних стратегій подолання FOMO, підвищення психологічної стійкості та розвитку внутрішніх ресурсів студентів.

1. Когнітивні стратегії

Когнітивні стратегії подолання синдрому втрачених можливостей у студентській молоді ґрунтуються на принципах когнітивно-поведінкової терапії, сучасних підходах до розвитку критичного мислення та концепціях психологічної саморегуляції. Вони спрямовані на модифікацію дезадаптивних когнітивних схем, автоматичних негативних переконань та когнітивних

спотворень, що виникають у контексті соціального порівняння та страху пропустити значущу подію. Центральним завданням когнітивного компонента є формування усвідомленого сприйняття власних думок, розвиток здатності до рефлексії та критичного аналізу власних когнітивних процесів, що дозволяє зменшувати інтенсивність переживань, пов'язаних із FOMO.

Реалізація когнітивних стратегій передбачає використання системних методик когнітивної реструктуризації, що включають ідентифікацію автоматичних думок, визначення їх логічної обґрунтованості та формування альтернативних, реалістичних інтерпретацій. Студентам рекомендується систематично аналізувати власні думки та переконання щодо соціальної значущості цифрових подій, оцінювати достовірність уявлень про очікувану реакцію оточення та усвідомлювати вплив когнітивних спотворень на емоційний стан і поведінкові реакції. Такий підхід стимулює розвиток когнітивної гнучкості, дозволяє адаптивно реагувати на інформаційне перевантаження та підтримує критичне оцінювання цифрового контенту.

Когнітивні стратегії також передбачають роботу над модифікацією надмірної залежності від зовнішніх соціальних оцінок, що реалізується через техніки самоспостереження та формування реалістичних очікувань щодо взаємодії в цифровому середовищі. Наприклад, використання «Ментальних карток спростування» дозволяє студентам створювати персоналізовані когнітивні інструменти, які автоматично активуються у ситуаціях, що провокують FOMO, забезпечуючи тим самим своєрідний когнітивний буфер проти надмірної тривожності та імпульсивних дій [36].

Окрему увагу когнітивні стратегії приділяють розвитку ціннісного самовизначення та внутрішньої автономії. Студенти навчаються формулювати власні життєві пріоритети та критеріальні показники успіху, незалежні від соціального порівняння, що сприяє формуванню стійких когнітивних орієнтирів та зниженню впливу зовнішніх стимулів на емоційний стан. Науково доведено, що формування усвідомлених когнітивних стратегій зменшує прояви

тривожності, покращує здатність до саморегуляції та сприяє підвищенню суб'єктивного психологічного благополуччя студентів.

Таким чином, когнітивні стратегії подолання FOMO інтегрують системну роботу над автоматичними переконаннями, сприяють розвитку критичного мислення, усвідомленню когнітивних спотворень та формуванню внутрішніх ресурсів для самопідтримки. Вони створюють основу для ефективного застосування емоційних, поведінкових та інтегративних компонентів психопрофілактичної програми, забезпечуючи комплексне, адаптивне та усвідомлене керування впливом цифрового середовища на психологічне благополуччя студентів.

2. Емоційні стратегії

Емоційні стратегії подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді спрямовані на розвиток усвідомлення власних емоційних станів, регуляцію афективних реакцій та формування адаптивних навичок самопідтримки. Вони зосереджені на ідентифікації емоційних тригерів, що провокують страх пропустити значущу подію, переживання невпевненості або внутрішньої дисгармонії, а також на розвитку здатності до ефективного управління інтенсивністю та тривалістю цих переживань. Основним завданням емоційного компонента є формування у студентів здатності до усвідомленого сприйняття власних афективних станів, аналізу взаємозв'язку між емоціями та поведінковими реакціями, а також вироблення механізмів стабілізації емоційного балансу у цифровому середовищі [41].

Практична реалізація емоційних стратегій включає системне застосування методик майндфулнес та тілесно-орієнтованих практик, що дозволяють студентам концентрувати увагу на «тут і зараз» і зменшувати вплив автоматичних емоційних реакцій. Вправи на усвідомлення власних переживань, такі як «Колір емоцій», «Сканування тіла» та ведення «Щоденника емоційних станів», забезпечують глибоку інтенсифікацію процесу емоційної саморефлексії, дозволяють відокремлювати первинні емоції від вторинних реакцій, а також сприяють розвитку метакогнітивних умінь щодо контролю та регуляції

афективних процесів. Цей підхід дає змогу студентам ефективніше відстежувати динаміку власних емоцій, ідентифікувати причини внутрішнього напруження та виробляти конструктивні способи його зниження.

Емоційні стратегії також включають формування навичок самопідтримки та відновлення внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях. Використання персональних афірмацій, розвиток позитивного самоствавлення та практики самоспостереження допомагають студентам усвідомлювати власні ресурси, підвищують рівень внутрішньої автономії та зменшують залежність від зовнішніх соціальних оцінок. Зокрема, систематичне використання афірмацій і рефлексивних вправ стимулює розвиток емоційної стійкості, зміцнює почуття власної цінності та підтримує психологічне благополуччя у середовищі постійної цифрової стимуляції.

Інтеграція групових методів роботи є важливою складовою емоційних стратегій, оскільки забезпечує соціальну підтримку, розвиток емпатії та зміцнення взаємоповаги серед студентів. Вправи на обмін досвідом, рольові ситуації та дискусії про власні переживання дозволяють створювати безпечне середовище, у якому учасники можуть відкрито аналізувати свої емоційні реакції та отримувати підтримку у виробленні ефективних механізмів регуляції. Такий соціально-емоційний аспект підвищує мотивацію до внутрішньої саморегуляції, стимулює розвиток усвідомленого підходу до цифрового контенту та сприяє формуванню довготривалих адаптивних емоційних навичок.

Таким чином, емоційні стратегії подолання FOMO у студентської молоді інтегрують розвиток усвідомленості власних афективних станів, формування навичок самопідтримки, практику тілесно-орієнтованих методик та групову взаємодію. Вони забезпечують комплексну регуляцію емоційної сфери, зменшують вплив страху пропустити важливу подію, підвищують психологічну стійкість і створюють фундамент для інтеграції когнітивних, поведінкових та ефективних стратегій у системний підхід до подолання синдрому втрачених можливостей.

3. Поведінкові стратегії

Поведінкові стратегії подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді зосереджені на формуванні конкретних дій та моделей поведінки, що зменшують вплив цифрового перевантаження та страху пропустити значущу подію. Вони спрямовані на трансформацію пасивного реагування на інформаційні стимули у активну, усвідомлену поведінку, що забезпечує психоемоційну стабільність та підвищує адаптивність особистості. Центральним завданням поведінкових стратегій є створення системи конкретних практичних інтервенцій, які дозволяють студентам оптимізувати власне використання цифрового середовища, керувати часом перебування у соціальних мережах та формувати здорові альтернативні види діяльності, що підтримують емоційне та психологічне благополуччя.

Впровадження поведінкових стратегій передбачає систематичне використання технік цифрового детоксу та встановлення конкретних меж у взаємодії з інформаційними ресурсами. До практичних рекомендацій належить планування та регламентація часу перебування в соціальних мережах, створення «цифрових пауз» для відновлення психофізіологічних ресурсів, а також впровадження алгоритмів пріоритетності інформації, що дозволяє уникати перевантаження та зменшувати імпульсивні реакції на нові повідомлення чи події. Важливим є поступове впровадження таких пауз із застосуванням самоконтролю та самоспостереження, що формує стійкі навички саморегуляції та сприяє розвитку усвідомленого ставлення до цифрового контенту.

Поведінкові стратегії також включають формування альтернативних активностей, які збагачують особистісний досвід та зменшують залежність від цифрового середовища. До таких активностей належать участь у творчих, культурних, спортивних, волонтерських та соціально-орієнтованих заходах, що забезпечує позитивну зайнятість, зменшує ризик емоційного вигорання та сприяє розвитку соціальних компетентностей. Регулярне поєднання цифрових та позацифрових активностей дозволяє студентам формувати баланс між інформаційними стимуляторами та реальним соціальним досвідом, що є критично важливим для зниження проявів синдрому втрачених можливостей.

Інтегрованою складовою поведінкових стратегій є моделювання типових ситуацій, що провокують страх щось пропустити, із подальшим відпрацюванням адаптивних реакцій. Використання рольових ігор, сценарних вправ та структурованих симуляцій дозволяє студентам прогнозувати можливі емоційні та поведінкові наслідки різних дій у цифровому середовищі, обирати оптимальні способи реагування та формувати стійкі патерни поведінки. Такі практики стимулюють розвиток самоконтролю, покращують здатність до усвідомленого вибору та зменшують автоматичні, імпульсивні реакції на інформаційні стимули.

Не менш важливим є поєднання поведінкових стратегій із соціальною взаємодією, що сприяє підтримці та закріпленню адаптивних моделей поведінки. Спільне виконання вправ у груповому середовищі, обговорення досягнень, обмін досвідом та колективне визначення правил цифрової взаємодії створюють безпечне соціальне середовище, у якому студенти можуть практикувати нові поведінкові навички, отримувати зворотний зв'язок та посилювати мотивацію до змін. Соціально-орієнтовані елементи поведінкових стратегій підсилюють ефективність індивідуальних інтервенцій та сприяють формуванню довготривалих адаптивних моделей поведінки.

Таким чином, поведінкові стратегії подолання FOMO інтегрують системне планування цифрової взаємодії, формування альтернативних активностей, моделювання типових стресових ситуацій та соціально-підтримувану практику. Вони забезпечують комплексне впровадження адаптивної поведінки, сприяють розвитку усвідомленого підходу до цифрового середовища та створюють основу для інтеграції когнітивних, емоційних та афективних стратегій у цілісну систему подолання синдрому втрачених можливостей.

4. Афективні стратегії

Афективні стратегії подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді, що базуються на концепції суб'єктивного благополуччя,

спрямовані на розвиток усвідомленого управління емоційними станами, зміцнення позитивних афективних переживань та формування стабільного внутрішнього відчуття від задоволеності життям. Вони інтегрують підходи позитивної психології, теорії емоційного інтелекту та психологічної резильєнтності, орієнтуючись на зміцнення позитивних емоцій, зменшення частоти та інтенсивності негативних переживань, а також на підвищення здатності до адаптивного емоційного реагування у контексті цифрового середовища. Центральним завданням афективного компонента є формування у студентів внутрішніх ресурсів для підтримки стійкого відчуття задоволеності, зниження тривожності та страху пропустити важливі події, що безпосередньо впливають на якість їхнього суб'єктивного благополуччя.

Реалізація афективних стратегій передбачає систематичну роботу з емоційною саморефлексією, що включає ведення «Щоденника позитивних переживань», вправи на усвідомлення моменту «тут і зараз» та техніки майндфулнес, які сприяють розвитку емоційної усвідомленості та гнучкості. Важливим аспектом є виявлення позитивних подій у повсякденному житті, аналіз їхнього впливу на власний психологічний стан та інтеграція цього досвіду у власну когнітивно-емоційну систему. Такі практики дозволяють студентам відокремлювати короточасні негативні переживання, які виникають через інформаційні перевантаження, від загального відчуття задоволеності життям, що зміцнює внутрішню стабільність та зменшує імпульсивні реакції на інформаційні стимули.

Афективні стратегії, орієнтовані на суб'єктивне благополуччя, включають також формування стійких механізмів самопідтримки, що реалізується через персональні афірмації, практики позитивного самоприйняття та усвідомленого підкріплення власних досягнень і сильних сторін. Систематичне використання цих інтервенцій стимулює розвиток позитивної самооцінки, внутрішньої автономії та відчуття компетентності, що є важливими компонентами суб'єктивного благополуччя. Також вони сприяють зниженню впливу зовнішніх соціальних оцінок та очікувань на емоційний стан, що дозволяє студентам

формувати більш усвідомлену і незалежну від цифрового середовища ідентичність [35].

Інтеграція соціальної взаємодії є критичною для ефективності афективних стратегій. Групові справи на обмін позитивним досвідом, рольові ігри та дискусії про емоційні реакції сприяють створенню соціальної підтримки, розвитку емпатії та взаємоповаги серед студентів. Такі практики зміцнюють емоційні ресурси, підвищують рівень відчуття приналежності та соціальної значущості, що є важливим чинником підтримки суб'єктивного благополуччя та зниження проявів FOMO.

Таким чином, афективні стратегії, орієнтовані на суб'єктивне благополуччя, забезпечують системну роботу з усвідомленням, регуляцією та конструктивним вираженням емоційних станів. Вони інтегрують розвиток позитивних афектів, формування стійких навичок самопідтримки та соціально-емоційної взаємодії, що дозволяє студентам знижувати негативний вплив страху щось пропустити, підвищувати задоволеність життям і формувати внутрішньо стабільну та емоційно збалансовану особистість.

Висновки до розділу

У другому емпіричному розділі кваліфікаційної роботи було здійснено дослідження особливостей проявів синдрому втрачених можливостей серед студентської молоді та розроблено ефективні психологічні стратегії для його подолання. Емпіричне дослідження охоплювало вагомі психологічні показники, серед яких самооцінка, емоційна стійкість, копінг-стратегії та суб'єктивне психологічне благополуччя, що дозволило всебічно оцінити рівень адаптації студентів до інформаційного та соціального середовища. Водночас, в рамках дослідження здійснено діагностику рівнів цифрового FOMO, що дало змогу визначити інтенсивність переживань страху пропустити щось важливе та його взаємозв'язок із когнітивними, емоційними та поведінковими характеристиками особистості.

На основі отриманих даних проведено детальний аналіз та інтерпретацію результатів, що дозволило виявити закономірності проявів FOMO у студентської молоді. Було встановлено, що високий рівень цифрового FOMO супроводжується зниженням самооцінки, підвищеною емоційною лабільністю, використанням менш ефективних копінг-стратегій та зниженим рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя. Аналіз показав, що емоційна стійкість та усвідомлені копінг-стратегії виступають основними чинниками, які пом'якшують негативний вплив FOMO на психоемоційний стан студентів, а також забезпечують можливості для розвитку адаптивних моделей поведінки у цифровому середовищі.

На підставі результатів емпіричного дослідження була розроблена психопрофілактична програма підтримки студентів із проявами синдрому втрачених можливостей, що поєднує психоедукаційні, розвивальні та рефлексивні компоненти. Програма побудована на засадах гуманістичної та позитивної психології, когнітивно-поведінкових підходів, теорії саморегуляції та сучасних уявлень про психологічну резильєнтність і цифрове благополуччя. Вона включає три модулі: інформаційно-діагностичний, розвивально-корекційний та рефлексивно-профілактичний, що передбачають поєднання індивідуальної та групової роботи, інтерактивних вправ, арттерапевтичних методик, рольових ігор, психоосвітніх завдань та технік майндфулнес.

Також на основі емпіричних даних сформульовані практичні рекомендації щодо стратегій подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді. Когнітивні стратегії орієнтовані на розвиток критичного мислення та усвідомлення власних інформаційних упереджень; емоційні стратегії спрямовані на підвищення емоційної стійкості та усвідомленого управління афективними станами; поведінкові стратегії передбачають регламентування цифрової взаємодії та впровадження альтернативних активностей; афективні стратегії базуються на зміцненні суб'єктивного благополуччя, позитивних емоцій та соціальної підтримки.

Таким чином, проведені емпіричні дослідження та розроблена психопрофілактична програма забезпечують комплексну систему підтримки студентів із проявами FOMO, створюють умови для формування усвідомленого ставлення до цифрового середовища, підвищення емоційної стійкості, розвитку адаптивних копінг-стратегій і суб'єктивного благополуччя, а також надають практично орієнтовані рекомендації щодо ефективного подолання синдрому втрачених можливостей у молодіжному середовищі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу системно проаналізувати феномен синдрому втрачених можливостей у студентської молоді та сформулювати науково обґрунтовані висновки щодо його психологічної сутності, проявів, соціально-психологічних детермінант і шляхів подолання. Відповідно до першого завдання, нами було здійснено детальний аналіз сучасних теоретичних підходів до вивчення синдрому втрачених можливостей, зокрема концепцій цифрового благополуччя, теорії соціального порівняння, позитивної психології та когнітивно-поведінкових моделей. Теоретичний огляд дозволив визначити FOMO як комплексний психологічний феномен, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та афективні компоненти; проявляється через страх пропустити важливі соціальні або інформаційні події; посилює емоційне напруження та інформаційне перевантаження і впливає на суб'єктивне благополуччя студентів. Було окреслено структуру синдрому, включно з когнітивними спотвореннями, емоційною нестійкістю, імпульсивними поведінковими реакціями та зниженим рівнем внутрішньої стабільності, а також визначено основні психологічні прояви, які можна виявляти у процесі навчання та соціальної взаємодії студентів.

У межах другого завдання дослідження було здійснено системний аналіз соціально-психологічних чинників виникнення та перебігу FOMO у студентської молоді. З'ясовано, що інтеграція індивідуальних психологічних особливостей, соціального середовища, рівня цифрової активності та характеру міжособистісних взаємодій визначає інтенсивність проявів синдрому. Було встановлено, що високий рівень цифрового залучення, інтенсивне використання соціальних мереж, соціальне порівняння та низький рівень соціальної підтримки сприяють посиленню FOMO, тоді як усвідомлена цифрова поведінка, стабільні соціальні взаємозв'язки та сформовані навички емоційної саморегуляції зменшують його негативний вплив. Аналіз соціально-психологічних

детермінант дозволив визначити групи ризику та виявити основні чинники, на які слід орієнтувати психопрофілактичні втручання.

Третє завдання дослідження було присвячено емпіричному вивченню особливостей використання студентами психологічних стратегій подолання синдрому втрачених можливостей. Було проведено діагностику основних психологічних показників: рівня самооцінки, емоційної стійкості, копінг-стратегій та суб'єктивного психологічного благополуччя, а також рівнів цифрового FOMO. Емпіричний аналіз засвідчив, що ефективне подолання FOMO у студентів пов'язане з розвитком адаптивних копінг-стратегій, умінням регулювати емоційні стани та формуванням усвідомленого ставлення до цифрового простору. Було підтверджено, що студенти, які демонструють високий рівень саморегуляції, ефективного використання копінг-стратегій та стійкого суб'єктивного благополуччя, мають значно нижчі прояви синдрому втрачених можливостей. Результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що ефективне подолання синдрому втрачених можливостей забезпечується комплексною взаємодією когнітивних, емоційних, поведінкових та афективних механізмів, психопрофілактичною підтримкою та розвитком особистісних ресурсів студентів.

Четверте завдання передбачало розробку психопрофілактичної програми підтримки студентів із проявами синдрому втрачених можливостей та формулювання практичних рекомендацій щодо використання ефективних стратегій його подолання. На основі теоретичних даних і результатів емпіричного дослідження була створена комплексна психопрофілактична програма, що інтегрує три модулі: інформаційно-діагностичний, розвивально-корекційний та рефлексивно-профілактичний. Програма передбачає поєднання індивідуальної та групової роботи, інтерактивних вправ, методик арттерапії, рольових ігор, технік майндфулнес та психоедукаційних завдань, що сприяють розвитку когнітивної усвідомленості, емоційної стійкості, адаптивних копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя. Також було сформульовано практичні рекомендації, які охоплюють когнітивні, емоційні, поведінкові та афективні

стратегії подолання FOMO, що дозволяють студентам усвідомлено регулювати цифрову взаємодію, підвищувати рівень самопідтримки та зміцнювати внутрішню автономію у прийнятті життєвих рішень.

Таким чином, результати проведеної роботи засвідчують доцільність комплексного підходу до вивчення та подолання синдрому втрачених можливостей у студентської молоді, що включає аналіз теоретичних підходів, визначення соціально-психологічних чинників, дослідження особливостей використання психологічних стратегій, а також розробку цільових психопрофілактичних заходів. Робота підтвердила, що інтеграція психопрофілактичної підтримки з розвитком когнітивних, емоційних, поведінкових та афективних навичок є ефективним засобом зниження проявів FOMO, підвищення емоційної стійкості, суб'єктивного благополуччя та формування усвідомленого ставлення студентів до власного життєвого вибору.

Перспективи подальших розвідок у досліджуваній проблематиці полягають у поглибленому вивченні динаміки синдрому втрачених можливостей у різних вікових і соціокультурних контекстах, а також у розширенні емпіричного аналізу взаємозв'язків між цифровим залученням, психологічною резильєнтністю та суб'єктивним благополуччям студентів. Важливим напрямом подальших досліджень є оцінка ефективності психопрофілактичних програм у довготривалій перспективі, адаптація інтервенцій під різні форми навчання та соціальної взаємодії, а також інтеграція цифрових технологій для моніторингу та розвитку адаптивних стратегій саморегуляції. Водночас, перспективним є вивчення міжособистісних і групових механізмів підтримки, впливу соціальних мереж на формування когнітивно-емоційних моделей студентів та розробка комплексних рекомендацій для практичних психологів і педагогів щодо профілактики та корекції FOMO у молодіжному середовищі. Такий підхід дозволить не лише підвищити ефективність психопрофілактичної роботи, а й розширити теоретичне розуміння синдрому втрачених можливостей як комплексного соціально-психологічного феномену у сучасному цифровому суспільстві.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Авермат Е. Соціальний вплив у малих групах. *Перспективи соціальної психології*. Київ, 2001. С. 504–547.
2. Акуліч М. Тролінг як феномен мережі Інтернет. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2012. №3. С.175–185.
3. Андріанова Н. С. Інтернет-комунікація – реальність чи стимулятор? *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»: зб. наук. праць*. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2010. № 16. С.3–8.
4. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Чернігів.: ЧДПСТП, 2008. С. 288–292.
5. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2021 С. 458–478.
6. Башкатова Т. С. Психологічні особливості інтернет-залежності підлітків: дипломна робота освітнього ступеня «Магістр»: 053 383-9.19. Національний аерокосмічний університет ім. М. Е. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Харків, 2021. 79 с.
7. Бебик В. М. Глобальне інформаційне суспільство: поняття, структура, комунікації. *Інформація і право*. 2011. № 1 (1). С.41–49.
8. Белінська О. Дитина і комп'ютер. Психологічні реалії віртуального світу. *Психолог*. 2006. № 46 (238). С.27–29.
9. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 15–29.
10. Бойко Н. Українці в Інтернеті: інтереси та пріоритети використання мережі. Українське суспільство 1990-2010. *Соціальний моніторинг*. Київ: 2010. С. 356–363.

11. Бондаренко С. М. Перші кроки до Інтернету. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2009. № 8. С.34–39.
12. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2021. С. 22–34.
13. Боровкова Н. Віртуальне зависання. *Людина і наука*. Київ: 2002. С. 26.
14. Бугайова Н. М. Психологічні аспекти Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Київ: «Педагогічна думка», 2008. С. 192–222.
15. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ*. 2010. № 12 (4). С. 48–56.
16. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. НПУ ім. М. Драгоманова, 2005. № 7 (31). С. 22.
17. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі «Internet». *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ: 2006. № 2 (8) С. 45–50.
18. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ : 2006. 21 с.
19. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія авт. колектив: Н.М.Токарева, А.В. Шамне, О.О.Халік. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
20. Васютинський В. О. Соціально-психологічна модель колективного самовизначення спільноти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей*. Київ, 2008. № 19 (22). С. 57–66.
21. Веретенко Т., Ярошенко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2018. № 19 (1). С.147.
22. Веретенко Т. Г., Снітко М. А. Компетентнісний підхід до діяльності підлітків у інтернет-мережі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2010. № 84. С.35–39.

23. Воронкова В. Г., Нікітенко В. О. Філософія цифрової людини і цифрового суспільства: теорія і практика: монографія. Львів-Торунь: Liha-Pres, 2022. 460 с.
24. Грецов А. Г. Застосування арт-терапії в психологічних тренінгах зі старшокласниками та студентами. *Психологія та школа*. 2004. № 3. С. 74–80.
25. Гудімова А. Х. Синдром втрачених можливостей як предиктор соціально-мережевого розладу користувачів. *Репозитарій НУ «ОЮА»*, 2021. С. 36–40.
26. Гурова О. В. Життя проходить повз. Психологічна профілактика синдрому втрачених можливостей. *Матеріали доповідей учасників і Всеукраїнського конгресу із соціальної психології «соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи»*, 2019. С. 84–88.
27. Деркаченко Я. А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу. *Сучасний захист інформації*. № 1. 2016. С.51–59.
28. Єременко М. Студентська молодь: особистість і соціум. *Соціальна психологія особистості: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. № 2. Київ, 2012. С. 207–216.
29. Животенко Л. Арт-терапія: популярні методи у роботі психолога. *Психолог дошкілля*. 2016. № 1. С. 26–27.
30. Зборюк Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці. *Шкільний психолог. Усі для роботи*. 2010. № 4. С. 23–31.
31. Іваненко О. В. Вплив цифрових технологій на психологічний стан особистості та шляхи його покращення. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 17(2). С. 98–104.
32. Камінська О. В. Аналіз емпіричного дослідження Інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 24. С.339–348.
33. Камінська О. В. Чинники розвитку Інтернет-залежності. *Психологічні перспективи*. 2015. № 25. С. 65–75.
34. Карамушка Л. М., Ходакевич О. Г. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей : монографія. Київ : КНЕУ, 2017. 200 с.
35. Ковальчук Р.О. Самоорганізація особистості як психологічний феномен. *Правничий вісник Університету «Крок»*. 2013. № 15. С. 163–169

36. Коломієць О.Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. *Information technologies in education*. 2018. № 4 (37). С.64–67.
37. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево: РВУ МДУ, 2017. 465 с.
38. Корнієнко І.О. Особистісні цінності у структурі життєвого світу юнаків. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. 2013. № 18 (1). С. 162–172.
39. Кравець М. М. Особистісний розвиток та сенс життя: психологічні аспекти. *Науковий вісник Полісся*. 2018. № 1. С. 55–60.
40. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття* (7 серпня 2020 рік, Черкаси, Україна). Черкаси: МЦНД, 2020. № 2. С. 26–28.
41. Ларіна Т. О. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 41. С. 180–191.
42. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво О. Гаркуші, 2012. С. 538–548.
43. Літвинович В. О. Синдром втрачених можливостей (FOMO): Психологічний аналіз та корекція в умовах соціальних мереж. *Психологічний журнал*, 2019, № 45 (2). С. 98–106.
44. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наукові записки НаУКМА*. 2007, № 71. С. 23–27.
45. Малаєва Н.С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Київ, 2017. С. 5.
46. Мельничук І. С. Синдром втрачених можливостей у молоді: Психологічний аспект залежності від соціальних мереж. *Психологія молоді в умовах цифровізації: Збірник наукових праць*. Львів: Видавництво «Львівська академія», 2020. С. 154–160.

47. Овезгельдієв А., Гуменчук А., Хрущ С. Інтернет і моральність: соціокультурні аспекти. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*, 2018. № 2. С. 11–25.

48. Оверчук В., Потаєва К. Психологічні особливості FOMO, фаббінгу як прояву Інтернет-адикцій у сучасної молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика : збірник наукових праць*, 2021. № 2 (102). С. 213–223.

49. Піндур І. М. Мотивація поведінки: психологічні теорії та практичні рекомендації. Київ : Навчальна книга – Богдан, 2008. 304 с.

50. Посохова В. В. Огляд практик спілкування в мережі Інтернет. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2012. № 31 (34). С.93–102.

51. Потовій Я. І. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 2. С. 13–19.

52. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Укладачі: Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

53. Романова Л. В. Психологія сучасної молоді: Вплив цифрових технологій на самооцінку та емоційне благополуччя. Київ: Видавництво «Наука», 2021. 376 с.

54. Середницька І. Проблема міжособистісних конфліктів у студентському середовищі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. №2. С. 103–111.

55. Скнар О. Арт-терапевтична техніка «колаж» у роботі психолога. *Психолог. Шкільний світ*. 2009. № 9. С. 12–14.

56. Стасюк О. М. Цифрова детоксикація як засіб збереження психічного здоров'я у сучасному інформаційному суспільстві. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія*, 2020. № 12. С. 45–52.

57. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2014. № 1 (12). С. 327–331.

58. Турецька Х. Інтернет-залежність: критерії діагностики, психологічні особливості uzалежнених. *Медицина світу. Спеціальний випуск: психіатрія*. Львів, 2009. С. 66–68.
59. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
60. Черненко В. М. Як соціальні мережі впливають на психіку молоді: Вивчення синдрому втрачених можливостей (FOMO). URL: <https://www.psychology.ua/articles/fomo> (дата звернення: 10.11.2025).
61. Шевчук В. Студентське життя: проблеми, виклики, перспективи. Київ, 2016. 78 с.
62. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблеми її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2015. № 2 (25). С.17–24.
63. Щєпова Д. Ціннісні орієнтації сучасного українського студентства. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, 2010. № 2 (13). С. 181–184.
64. Юр'єва Л. Н., Больбот Т. Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с.
65. Яковицька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в кіберпросторі. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl*, 2021. С. 307–317.
66. Cacioppo J. T., Patrick W. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company, 2008. 198 p.
67. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *B: Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken. NJ: Wiley, 2017. Pp. 215–230.
68. McClure T. FOMO and mental health: How social media can harm self-esteem. URL: <https://www.psychologytoday.com/articles/fomo> (дата звернення: 05.11.2025).

69. Przybylski A. K. Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2013. № 30 (3). Pp. 3–14.

70. Roberts J. A., David M. E. What you're doing vs. who you're doing it with: The role of social connectedness in the relationship between FOMO and well-being. *Computers in Human Behavior*, 2016. № 58. 232–239.

71. Twenge J. M., Campbell W. K. The impact of digital media on mental health: Research evidence and policy recommendations. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2018. № 16 (4). P. 112–124.