

ун-т ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип. 49. С. 296–321.

5. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases 11th Revision. Geneva: World Health Organization, 2019. URL: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon> (дата звернення: 07.11.2025).

6. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.

7. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.

8. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, № 2. P. 103–111.

9. Salmela-Aro K., Upadyaya K. School burnout and engagement within the Job Demands–Resources (JD-R) framework. *British Journal of Educational Psychology*. 2014. Vol. 84, № 1. P. 137–151.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-30>

ФЕНОМЕН СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ (ФОМО): ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Сидоренко К. В.

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Державний заклад «Південноукраїнський державний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна*

Актуальність теми. В умовах тотальної диджиталізації суспільства особистість функціонує у середовищі перманентного інформаційного тиску та перенавантаження. Це продукує вивчення феномену втрачених можливостей (FoMO), який може негативно впливати на психічне здоров'я особистості.

Важливо зазначити, що FoMO функціонує як своєрідний когнітивний інтерферент що провокує стан хронічної медіа-багатоцільності (media multitasking). Дослідження вчених когнітивної нейронауки – Естера Олуватосіна, Вікторії Магбагбеоли, Огечі Крістін Калу, Рейчел Ада Іке, Окунджолу Фоладжімі. Крістіани Омолولا Діяюлу показують, що таке постійне перемикання уваги між навчальним

завданням та сповіщеннями в соцмережах призводить до феномену «залишку уваги» (attention residue), коли частина когнітивних ресурсів залишається сфокусованою на попередньому завданні, що суттєво знижує продуктивність та підвищує рівень стресу й когнітивної втоми [9]. Внаслідок цього виникає парадоксальна ситуація: у прагненні до соціального зв'язку та визнання людина отримує посилення відчуття ізоляції, виснаження та академічної неефективності [9].

Уточнимо, що на міжнародному рівні FoMO визнаний як клінічно значущий конструкт, що підтверджується масштабними узагальненнями наукових даних. Так, мета-аналіз, проведений Сібелю Кошкун та Гонджи Караягиз Муслу, довів наявність значущого додатного зв'язку між FoMO та симптомами депресії й тривоги [5]. Неприятливий вплив FoMO поширюється і на навчальну діяльність, виступаючи медіатором у зв'язку між залежністю від смартфона та академічною прокрастинацією, як було доведено у дослідженні Махмуда Аль-Баласа, Хасан Ібрагім Аль-Баласом, Хатім М. Джабер, Халед Обейдат та ін. [4].

Для глибинного розуміння цього феномену, варто звернутися до його сутності. Вперше даний феномен було концептуалізовано польськими психологами Ендрю К. Пшибильським, та його послідовниками: Коу Мураяма, Коді Р. Де Гаан та Валері Гладуелл. Вчені розглядали FoMO як синдром, що визначається «всеохоплююча тривога, що інші можуть мати більш цінний досвід, у якому людина не бере участі», що характеризується нав'язливим бажанням постійно залишатися на зв'язку з тим і переглядати те, що роблять інші [10]. В основі цього синдрому лежать фрустровані базові психологічні потреби, описані в теорії самодетермінації: потреба в автономії, компетентності та, найголовніше, приналежності. Пшибильським було зазначено, що дефіцит задоволення цих потреб робить особистість вразливою до тривоги через потенційну соціальну ізоляцію [10].

Слід уточнити, що сутність феномену втрачених можливостей за Марісою Салановою, Сусани Льюренс та Еви Сіфре полягає у продукуванні так званого «техностресу», який виникає через постійну необхідність взаємодіяти з інформаційно-комунікаційними технологіями [11]. Як показують сучасні дослідження цих авторів, цей стан виникає через розмиття меж між професійним та особистим життям, а також через постійне очікування нової інформації, що створює перманентну когнітивну напругу та тривожне підґрунтя, на якому і розвивається феномен FoMO [11].

Також, важливо зазначити, що у психологічному просторі живається поняття «парадокс цифрового зв'язку», який означає суперечність між заявленою метою цифрових платформ, а саме покращувати

соціальні зв'язки, та їхнім реальним психологічним ефектом, що часто призводить до почуття ізоляції та невдоволення, перетворюється на інструмент соціального порівняння та самооцінки [8]. Сучасні дослідження, що розвивають теорію соціального порівняння, доводять, що саме пасивне споживання контенту (просте гортання стрічки) провокує процеси висхідного соціального порівняння, які напругу пов'язані зі зростанням почуття заздрості та зниженням задоволеності життям, що особливо виражено у людей з низькою самооцінкою [8]. Соціальні мережі створюють ілюзію швидкого задоволення потреб (через лайки, коментарі, перегляди), що лише посилює залежність від них та робить реальне, офлайн-життя менш привабливим, поглиблюючи дефіцит.

Тому слід зауважити, що сучасна психологічна наука розглядає FoMO не як монолітний, а як складний, двовимірний конструкт. Останні дослідження Еллен Грунестейн, Лотте Віллемсен, Гвідо М. ван Конінгсбрюгген, Ганс Кет та Петер Керкгоф емпірично довели поєднання двох компонентів, що базуються на різних мотиваційних системах:

- «всеохоплюючу тривогу»: несприятливий компонент, що базується на мотивації уникнення та пов'язаний зі страхом, занепокоєнням і невротизмом;

- «бажання бути на зв'язку»: мотиваційний компонент, що базується на мотивації наближення та пов'язаний з прагненням до соціальних контактів і екстраверсією [6].

Зазначені компоненти є важливими, оскільки вони дозволяють перейти від простої констатації наявності чи відсутності FoMO до якісного аналізу його проявів. Як підкреслюють Еллен Грунестейн та співавтори, такий двовимірний підхід дає змогу зрозуміти, чому цей феномен по-різному переживається різними людьми: для одних це переважно тривожний тягар, що потребує, у деяких випадках, клінічної уваги, для інших – рушійна сила соціальної активності, пов'язана з екстраверсією [6].

Саме дисбаланс цих компонентів і визначає несприятливі наслідки FoMO. Так, «всеохоплююча тривога» є предиктором розвитку афективних розладів, що підтверджується мета-аналізом Сібел Кошкун та Гонджи Караягиз Муслу, які довели стійкий зв'язок FoMO з депресією та тривогою [5]. Крім того, в дослідженні Мінйонг Лі було визначено, що через посилюване соціальне порівняння FoMO стає одним із ключових чинників розвитку академічного вигорання [7].

Звернемо увагу на стан вивчення проблеми в Україні. Попри доведену міжнародною спільнотою важливість, в українському

науковому просторі синдром FoMO досі не був предметом окремого комплексного дослідження. Він згадується лише фрагментарно, як:

- один із компонентів у більш широкому контексті вивчення впливу цифрових технологій дослідженнях Кулешової О., Крицького Ю. та Філіппом Вердуйн [1, 12];
- маніпулятивна техніка в рекламі, як було емпірично підтверджено у роботі Шеленкової Н. [3];
- супутній елемент поведінкових адикцій, що було підтверджено у дисертаційній роботі Смілянець Т. [2].

Зазначені підходи до вивчення FoMO визначають лише один із багатьох симптомів диджиталізації і не дозволяє розкрити повну картину його власних психологічних детермінант та можливих наслідків для особистості.

Таким чином, можна зазначити, що у сучасному українському психологічному просторі існує суттєва наукова прогалина щодо відсутності цілісного дослідження, яке б розглядало FoMO як центральний, а не периферійний феномен. Саме на заповнення цієї лакуни спрямована наша робота. Наукова новизна нашого дослідження полягає у спробі здійснити перше в Україні комплексне вивчення психологічних детермінант та наслідків феномену FoMO як самостійного психологічного конструкту.

Література

1. Кулешова О., Крицький Ю. Проблема збереження психічного здоров'я в епоху цифрових технологій. V international scientific and practical conference «*Modern strategies of global scientific solutions*» : матеріали міжн. наук. конф., (Stockholm, Sweden, December 27–29 2023). Stockholm, 2023. P. 343–346.
2. Смілянець Т. Психологічні особливості монофобії молоді та її профілактика : дис. д-ра філософії спец : 053 Психологія. Київ, 2025. 236 с.
3. Шеленкова Н. Психологічна стійкість молоді до впливу маніпуляцій в рекламному контенті: емпіричне дослідження. *Psychology travelogs*. 2025. № 2. С. 150–160.
4. Al-Balas M. et al. Distance learning in clinical medical education amid COVID-19 pandemic in Jordan: current situation, challenges, and perspectives. *BMC Medical Education*. 2020. Vol. 20. P. 1–7.
5. Coskun S., Karayagiz Muslu G. Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (fomo) level in adolescents. *Community mental health journal*. 2019. Vol. 55, no. 6. P. 1004–1014.

6. Groenestein E. et al. The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: a scoping review of conceptual and empirical issues. *Plos one*. 2024. Vol. 19, no. 10. P. 1–29.
7. Lee M. Introjected regulation and academic burnout: A moderated mediation model of social comparison and distress overtolerance. *Stress and Health*. 2024. P. 1–11.
8. Nguyen L. et al. Relationships matter! Social safeness and self-disclosure may influence the relationship between perceived social support and well-being for in-person and online relationships. *Journal of applied social psychology*. 2022. P. 1211–1220.
9. Oluwatosin Esther Ajewumi et al. The impact of social media on mental health and well-being. *World journal of advanced research and reviews*. 2024. Vol. 24, no. 1. P. 107–121.
10. Przybylski A. K. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*. 2013. Vol. 29, no. 4. P. 1841–1848.
11. Salanova M., Llorens S., Cifre E. The dark side of technologies: technostress among users of information and communication technologies. *International journal of psychology*. 2013. Vol. 48, no. 3. P. 422–436.
12. Verduyn P. et al. Social comparison on social networking sites. *Current opinion in psychology*. 2020. Vol. 36. P. 32–37.