

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Роль «синдрому втрачених можливостей» у формуванні соціальної
адаптації в представників «покоління Z»»

Студентки 2 курсу групи 63 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо–
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Кузнецової В. Є.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент ЗВО
СКВОРЧЕВСЬКА Є. Л.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання

Кількість балів: _____

Члени комісії

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ «СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ» І СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ	7
1.1. «Синдром втрачених можливостей» «FOMO»: теоретичні підходи, прояви, наслідки	7
1.2. Аналіз актуальних досліджень синдрому «FOMO»	13
1.3. Соціальна адаптація молоді до соціального середовища: концептуальні основи та психологічні фактори.....	17
Висновки до розділу I	21
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ «СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ» НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ.....	22
2.1. Організація дослідження	22
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	24
Висновки до розділу II.....	26
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ «СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ» ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ «ПОКОЛІННЯ Z»	27
3.1. Вивчення «синдрому втрачених можливостей»	27
3.2. Діагностика соціально-психологічної адаптації	29
3.3. Дослідження депресії, тривожності та стресу	35
3.4. Взаємозв'язок між «синдромом втрачених можливостей», адаптацією та тривожністю: результати кореляційного та регресійного аналізу	40
Висновки до розділу III.....	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

АНОТАЦІЯ.....	58
ABSTRACT.....	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах діджиталізації, «покоління зумерів» («Z») масово користується соціальними мережами: представники «покоління Z» проводять у соцмережах вдосталь часу, перевіряючи оновлення декілька разів на день. Така інтенсивна онлайн-активність створює підґрунтя для поширення синдрому втрачених можливостей. Цей синдром «Fear of Missing Out» («FOMO») характеризується нав'язливим бажанням бути постійно на зв'язку з тим, що роблять інші. Інакше кажучи, людина боїться прогавити важливі події або можливості і тому безперервно відстежує новини, соціальні мережі та активність оточення. Це призводить до емоційного виснаження, зниження концентрації та постійного відчуття незадоволеності.

До того ж, пандемія COVID-19 різко підвищила залежність молоді від онлайн-комунікації через карантинні обмеження. Вимушена соціальна ізоляція посилила прагнення залишатися в курсі життя інших через Інтернет, що потенційно загострило «синдром втрачених можливостей».

Щоб не відставати соціально, індивід все більше занурюється в онлайн-взаємодії, що натомість лише підживлює «синдром втрачених можливостей» і поглиблює відчуття соціальної відірваності. У контексті соціальної адаптації такі тенденції викликають занепокоєння. Соціальна адаптація – це здатність особистості пристосовуватися до вимог і норм суспільства, успішно взаємодіяти та співіснувати з іншими. Ефективна адаптація передбачає вміння налагоджувати стосунки, співпрацювати, регулювати емоції і поведінку для гармонійної взаємодії із соціумом. Проте досліджуваний синдром може перешкоджати цьому процесу: постійне відволікання на думки про «втрачені можливості» та нездатність сконцентруватися на реальній взаємодії здатні знизити якість соціальних контактів. Незважаючи на зростання обізнаності щодо синдрому «FOMO», все ще існує недостатня кількість

емпіричних досліджень, особливо щодо впливу синдрому на соціальну адаптованість людини.

Отже, постає соціально-психологічна проблема: як саме синдром втрачених можливостей впливає на здатність молоді людини «покоління Z» успішно адаптуватися в соціальному середовищі? Виявлення цього взаємозв'язку є нагальним для розуміння поведінки та потреб сучасної молоді.

Мета дослідження: виявити зв'язок «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») із соціальною адаптацією представників «покоління Z».

Об'єкт дослідження: соціальна адаптація представників «покоління Z» до соціального середовища.

Предмет дослідження: роль «синдрому втрачених можливостей» у формуванні соціальної адаптації в представників «покоління Z».

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми «синдрому втрачених можливостей» і соціальної адаптації.
2. Визначити рівень страху упущеної можливості у представників «покоління Z».
3. Визначити рівень соціально-психологічної адаптації учасників дослідження.
4. Дослідити рівень тривожності, депресії та стресу у досліджуваних.
5. Визначити взаємозв'язок між «синдромом втрачених можливостей» та рівнем соціальної адаптації представників «покоління Z».

Гіпотеза дослідження: підвищення рівня «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») у представників «покоління Z» супроводжується зниженням рівня соціально-психологічної адаптації та підвищенням рівня тривожності.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, узагальнення, класифікація;
- емпіричні: психодіагностичні методики: «Шкала страху упущеної можливості (FOMO Scale)»; «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда), «Шкала депресії, тривожності та стресу» (українська адаптація: І. Галецька, М. Кліманська, М. Перун).
- статистичні: кореляційний аналіз Спірмена, регресійний аналіз.

Характеристика вибірки. Залучено 72 досліджуваних. Вік: нижня межа 1995 рік і верхня межа 2010–2012 роки. Усі учасники є представниками «покоління Z», які є користувачами інтернету і мають досвід користування соціальними мережами (Instagram, TikTok, Telegram тощо).

Практична значущість роботи: полягає у можливості використання її результатів для психологічного супроводу молоді «покоління Z», виявлення труднощів соціальної адаптації, пов'язаних із цифровою поведінкою, та розробці рекомендацій щодо зниження емоційного навантаження, спричиненого «синдромом втрачених можливостей».

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ «СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ» І СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. «Синдром втрачених можливостей» «FOMO»: теоретичні підходи, прояви, наслідки

У сучасному цифровому середовищі, де інформаційний потік надзвичайно інтенсивний, дедалі більше людей відчують психологічний дискомфорт, пов'язаний із страхом пропустити щось важливе. Це явище, відоме як «синдром втрачених можливостей» («FOMO»), стає предметом наукового інтересу через його вплив на емоційний стан, поведінку та якість життя людини.

Страх втратити щось важливе («FOMO») — це унікальний термін, запроваджений у 2004 році та широко вживаний з 2010 року для опису феномена, що спостерігається в соціальних мережах. У 2013 році він був включений до Оксфордського словника. Того ж року британські психологи дали «FOMO» визначення як «всюдисуща тривожність, що інші можуть отримувати винагороджувальний досвід, у якому особа не бере участі». «FOMO» характеризується бажанням залишатися постійно на зв'язку з тим, що роблять інші [23].

«FOMO» було концептуалізовано в рамках теорії самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розробленої Райаном Р. М. та співавторами, і застосованої Пшибильським та ін. для розуміння рушіїв «FOMO». Згідно з SDT, соціальна пов'язаність може стимулювати внутрішню мотивацію, яка, у свою чергу, сприяє психічному благополуччю. Пшибильський А. К. та співавт. припустили, що «FOMO» є негативним емоційним станом, який виникає внаслідок незадоволеної потреби в соціальній пов'язаності [30].

Відповідно до теорії самодетермінації, розробленої Райаном Р. М. та співавторами, відчуття зв'язку з іншими людьми є базовою психологічною потребою,

задоволення якої є однією з умов психічного здоров'я людини. В рамках цієї теорії «FOMO» — це захисний стан психіки, викликаний тривалим почуттям незадоволеності соціальним життям. Ця теорія передбачає, що користувачі соціальних мереж можуть стати менш сприйнятливими до проблемного залучення до соціальних мереж в результаті «FOMO» завдяки розвитку здатності задовольняти свої психологічні потреби в офлайн-контексті. Дана концепція збігається з теоріями щодо емоційних наслідків соціального остракізму, коли соціальні потреби залишаються незадоволеними [16].

Відповідно до теорії соціального порівняння Фестінгера Л., люди мають схильність постійно співвідносити свої досягнення та життєві обставини з досягненнями інших. У цифровому середовищі, зокрема в соціальних мережах, цей механізм активується через демонстрацію «відфільтрованих» образів чужого успіху, що може провокувати почуття заздрості, неповноцінності та враження меншої змістовності власного життя [33].

Виходячи з аналізу концепції соціального порівняння, представленої Бюхне Х. та співавт., було встановлено, що саме порівняння себе з іншими в соціальних мережах (особливо щодо досягнень та рівня благополуччя) має прямий зв'язок із розвитком «FOMO». Зокрема, «упущене задоволення» та соціальне порівняння разом опосередковують зв'язок між низьким рівнем суб'єктивного благополуччя та розвитком залежності від соціальних мереж. Іншими словами, невдоволення власним життям спонукає до частого порівняння з іншими, викликає відчуття «FOMO» та може штовхати до надмірного користування соцмережами, прагнучи компенсувати це невдоволення [33].

Як зауважує Салліван Е., навіть у момент фізичного перебування у приємному середовищі, користувач може відчувати гостру потребу повернутися до інформаційного простору соціальних мереж через страх щось пропустити. Авторка описує ситуацію, коли, перебуваючи на відпочинку, вона відчула потужну хвилю «FOMO» після перегляду світлин колег з офісу. Таким чином, справжній страх полягав не в самій події, а у втраченому соціальному взаємозв'язку [34].

Згідно із дослідженням, проведеним внутрішньою командою Instagram, (66%) дівчат і (40%) хлопців стикалися з негативними емоціями через порівняння себе з іншими на платформі [37].

Надмірна концентрація на цих переживаннях часто призводить до деструктивної поведінки, зокрема нав'язливого перегляду стрічки новин у спробі «надолужити втрачений соціальний досвід» [28].

При вивченні «FOMO» виявлено і особистісні фактори, що роблять людей більш вразливими до цього синдрому. Насамперед це риса невротизму, емоційна нестабільність і тривожність, яка корелює з рівнем «FOMO». Також відзначається зв'язок «FOMO» з нарцисизмом: особи з уразливим нарцисизмом часто мають незадоволені потреби у схваленні та приналежності (як і люди з високим «FOMO») і частіше зловживають соцмережами. «FOMO» у таких випадках може виступати своєрідним посередником: наприклад, показано, що схильність до нарцисизму сприяє проблемному використанню соцмереж частково через підсилення страху пропустити щось важливе. Окрім цього, «FOMO» тісно пов'язаний з негативною емоційністю: дослідження виявили, що люди з високим «FOMO» частіше схильні до румінації (нав'язливого прокручування думок) і нудьги, а також можуть мати нижчу задоволеність життям. Водночас не з'ясовано остаточно, що є першопричиною: чи то постійна тривога і депресивність породжують «FOMO», чи навпаки, хронічний «FOMO» призводить до зниження настрою. Існують дані на підтримку обох гіпотез, тож імовірно діє двосторонній взаємозв'язок. Наприклад, поздовжні спостереження показали, що з часом «FOMO» може сприяти посиленню симптомів депресії і тривоги, але люди, які вже мають тривожно-депресивні риси, теж більше схильні розвинути «FOMO» як наслідок почуття соціальної ізоляції [11].

Нейробіологічні аспекти «FOMO» привертають дедалі більшу увагу дослідників. В умовах цифрової взаємодії постає питання: які мозкові механізми лежать в основі цього феномену? Отримання соціальних винагород, таких як «лайки», повідомлення чи коментарі, активує дофамінергічні шляхи, насамперед мезолімбічну систему винагород, яка відповідає за формування відчуття задоволення і підкріплення поведінки.

У разі «FOMO» особливо важливим є ефект змінного підкріплення: непередбачуване надходження соціальних стимулів викликає компульсивну поведінку, зокрема постійне оновлення стрічки новин. Навіть якщо очікування не справджуються, сам процес передчуття стимулює активність системи винагород.

Нейропсихологічні механізми «FOMO» подібні до механізмів формування залежності. Повторне прагнення перевірити повідомлення часто зумовлене помилкою прогнозу винагороди — очікуванням, що наступне оновлення принесе щось важливе чи цікаве.

Крім дофамінових шляхів, у розвиток «FOMO» залучені також стресові механізми. Коли досвід супроводжується тривожністю або почуттям соціального виключення, активуються лімбічні структури, зокрема мигдалеподібне тіло та гіпоталамус. Соціальне відторгнення є потужним стресором, що підтримує організм у стані підвищеної напруги, особливо у випадку хронічного «FOMO» [16, 27].

«FOMO» є відносно новим психологічним феноменом. Він може проявлятися як епізодичне відчуття (наприклад, під час розмови), як тривала схильність або як стан свідомості, що призводить до глибокого відчуття соціальної неповноцінності, самотності або навіть сильної злості.

Сьогодні, як ніколи раніше, люди стикаються з великою кількістю інформації про те, чим займаються інші. Вони переживають через постійну невизначеність: чи достатньо вони роблять і чи на своєму місці в житті.

«FOMO» включає два процеси:

1. сприйняття того, що щось втрачається;
2. компульсивну поведінку з метою підтримки соціальних зв'язків.

Соціальний аспект «FOMO» можна трактувати як потребу у причетності та формуванні стійких міжособистісних стосунків. «FOMO» розглядається як форма проблемної прив'язаності до соціальних медіа і пов'язана з низкою негативних життєвих переживань і станів, зокрема: відсутністю повноцінного сну, зниженням життєвої компетентності, емоційною напругою, погіршенням фізичного самопочуття, тривожністю, втратою емоційного контролю [16].

Перегляд новин у соціальних мережах відіграє важливу роль у зростанні поширеності синдрому «FOMO». Оскільки цифровий світ стає все більш значущим у повсякденному житті людей, люди використовують соціальні мережі, щоб споглядати за тим, що відбувається в житті інших. Дослідження показали, що синдром «FOMO» складається з компонентів дратівливості, тривоги та почуття неадекватності, причому почуття дратівливості, тривоги та неадекватності посилюються при перегляді соціальних мереж. Постійний зв'язок із соціальними мережами та потреба бачити те, чого не вистачає, може викликати почуття фрустрації [15].

Тривога є одним із основних компонентів синдрому «FOMO», оскільки синдром «FOMO» пов'язаний із тривожними переживаннями, які люди мають з приводу того, що вони щось пропускають. Так само, як синдром «FOMO» впливає на емоційну сферу (наприклад, негативний настрій), він також, ймовірно, впливає на інші аспекти здоров'я, включаючи когнітивну продуктивність та фізичні аспекти здоров'я. Дослідження показало, що синдром «FOMO» пов'язаний із симптомами депресії, довільною увагою та фізичними симптомами. Тобто, особи з більш вираженим синдромом «FOMO», як правило, відчувають більше фізичних та депресивних симптомів, а також мають нижчі показники концентрації та стійкості довільної уваги, що вказує на погіршення фізичного, емоційного та когнітивного компонентів здоров'я. Зв'язок між синдромом «FOMO» та погіршенням здоров'я можна принаймні частково пояснити впливом, який сучасні технології можуть мати на те, як ми взаємодіємо з іншими людьми та навколишнім світом [3].

Тісні міжособистісні зв'язки в цьому контексті можуть сприйматися як спосіб протидії соціальному відторгненню. За останні сім років проводяться дослідження, спрямовані на встановлення зв'язку «FOMO» з різними психічними станами. Особливу увагу привертає питання, які групи населення є найбільш уразливими до цього феномену. Також досі залишається неясним, який саме механізм винагороди бере участь у закріпленні «FOMO».

«FOMO» — це не єдиний унітарний феномен, а складна конструкція, яка може відображати певну особистісну схильність, що підтримується винагородами, пов'язаними з прагненням до міжособистісних зв'язків [16].

Надмірний «FOMO» має широкий спектр негативних наслідків: когнітивних, емоційних, соціальних та фізичних. Нижче узагальнено основні з них:

1. Когнітивні наслідки — синдром «FOMO» негативно впливає на концентрацію уваги та здатність до цілеспрямованого мислення. Часте перемикання між завданнями через перевірку соцмереж знижує ефективність навчання та роботи. «FOMO» пов'язаний зі зниженням продуктивності, підвищеною кількістю помилок і ментальним виснаженням. Також виявлено зв'язок із румінацією та нудьгою, коли людина не може зосередитися на поточному занятті й шукає стимуляцію онлайн [11, 16].

2. Емоційні наслідки — постійне очікування повідомлень і страх бути виключеним із соціального контексту сприяють хронічній тривожності. «FOMO» супроводжується емоційною нестабільністю, дратівливістю та зниженням суб'єктивного благополуччя. Низка досліджень виявляє зв'язок між високим рівнем «FOMO» і симптомами депресії. Часто виникають заздрість, образа та розчарування у відповідь на чужі досягнення в соціальних мережах [11, 16].

3. Соціальні наслідки — «FOMO» може погіршувати якість міжособистісної взаємодії через часті відволікання на гаджети. Зокрема, фаббінг (звичка перевіряти телефон під час спілкування) сприймається як зневага до співрозмовника. У родинному колі це може призводити до емоційного відчуження та порушення сімейної динаміки. У довгостроковій перспективі пріоритет віртуального спілкування сприяє самотності й зниженню якості реальних соціальних зв'язків [10, 26, 32].

4. Фізичні наслідки — «FOMO» чинить опосередкований вплив на фізичне здоров'я через малорухливість, порушення режиму сну й харчування. Надмірне використання гаджетів пов'язане з головним болем, втомою, болем у шиї, спині та очах. Звичка перевіряти стрічку перед сном чи вночі порушує циркадні ритми, що знижує якість сну і працездатність. Користування телефоном у русі чи за кермом становить загрозу для безпеки й підвищує ризик травм [16].

Варто підкреслити, що «FOMO» — це багатовимірний синдром, який може зачіпати всі сфери життя. У крайніх випадках постійний страх втрати можливості здатен привести до дуже серйозних наслідків. Психологи зафіксували, що надмірне

використання інтернету під впливом «FOMO» може супроводжуватися такими явищами, як соціальна ізоляція, зміни у стані свідомості (дезорієнтація, залежність від віртуального світу), виникнення депресивних та obsесивно-компульсивних розладів, а також втрата здатності нормально навчатися, працювати й мислити глибоко [5].

Таким чином, «FOMO» є складним психосоціальним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та фізіологічні аспекти. Його виникнення пов'язане з базовими потребами у соціальній приналежності, а розвиток підтримується цифровими механізмами винагороди. Теоретичні моделі пояснюють «FOMO» як наслідок незадоволеної потреби в соціальному включенні та схильності до соціального порівняння. Накопичення симптомів цього синдрому може мати деструктивний вплив на повсякденне функціонування особистості.

1.2. Аналіз актуальних досліджень синдрому «FOMO»

«Синдром упущених можливостей» («FOMO») активно досліджується в наукових колах у контексті його взаємозв'язку з психічним здоров'ям. На основі результатів численних емпіричних досліджень, вплив «FOMO» умовно поділяють на прямий (емоційно-психологічний) та непрямий (соціально-поведінковий).

Наукові дані свідчать, що «FOMO» може бути психологічним медіатором у формуванні депресивних і тривожних станів. У дослідженні 2021 року, в якому взяли участь близько 22 000 досліджуваних, виявлено статистично значущий зв'язок між високим рівнем «FOMO» та такими розладами як депресія, тривожність, невротизм тощо. Люди, які страждають від «FOMO», демонструють схильність до самооцінки як нездатності ефективно самопрезентувати себе, а також тривожність перед оцінкою з боку інших. [40]

Сучасне суспільство провокує зростання проблемного використання Інтернету та соціальних мереж зокрема. Результати досліджень свідчать, що синдром «FOMO»

заохочує частіше підключатися до соціальних мереж і посилює страх втратити можливість отримати досвід у соціальному середовищі. Це посилює бажання використовувати смартфони, щоб відчувати зв'язок і компенсувати незадоволені психологічні потреби, що, у свою чергу, сприяє їх проблематичному використанню.

Як показали результати дослідження Мілявської М. та співавт., синдром «FOMO» найчастіше проявляється тоді, коли особа виконує обов'язкове завдання, пов'язане з навчанням або професійною діяльністю [3, 14].

У 2013 році наукова група під керівництвом Пшибильського А. з Оксфордського університету опублікувала ґрунтовне дослідження феномену «FOMO». Вчені встановили, що «синдром страху упущених можливостей» тісно пов'язаний із загальним невдоволенням життям, зниженим настроєм і зростаючою залежністю від цифрової комунікації, зокрема у молоді, особливо серед чоловіків. Автори дослідження визначили «FOMO» як постійне занепокоєння, що інші можуть отримати важливий чи приємний досвід, у якому сама людина участі не бере. Цей стан супроводжується прагненням безперервно залишатися на зв'язку з подіями, що відбуваються у соціальному оточенні. Пшибильський А. з колегами запропонували перше наукове визначення «FOMO» та розробили психометричну шкалу для його вимірювання [23].

У подальшому дослідженні, проведеному Абелем Д. та співавт., було розглянуто психологічні чинники, що лежать в основі «FOMO», зокрема почуття неадекватності, тривожність, дратівливість і занижену самооцінку. Основною метою цієї роботи стало створення та емпіричне підтвердження власної шкали вимірювання синдрому «FOMO», яка враховує те, як індивіди оцінюють себе, свої досягнення, взаємодію з іншими та рівень тривожності, пов'язаний із користуванням соціальними мережами [9].

На відміну від підходу Пшибильського А. та ін., який зосереджений переважно на ситуаційному аспекті «FOMO» — страху бути виключеним із подій, досвіду чи розмов, шкала Абеля Д. базується на глибших психологічних характеристиках особистості, що лежать в основі цього феномену. Таким чином, обидва підходи

доповнюють один одного, демонструючи різні рівні прояву і розуміння синдрому «FOMO»: як ситуативного, так і особистісного [38].

Група європейських учених під керівництвом Сервідіо Р. у 2024 році дослідила психологічні механізми впливу «FOMO» на проблемне використання соціальних мереж. У дослідженні з участю 256 італійських студентів було встановлено, що високий рівень «FOMO» пов'язаний із більшою схильністю до соціального порівняння, нижчою самооцінкою та підвищеним ризиком цифрової залежності. Аналіз показав, що вплив «FOMO» опосередковується саме тенденцією до порівняння з іншими та зниженням самооцінки. Ці чинники взаємно підсилюють одне одного, формуючи психологічну вразливість до проблемного залучення в соцмережі. Таким чином, «FOMO» може запускати порочне коло, що підживлює залежність від онлайн-взаємодії [13].

Дослідження 2017 року встановило зв'язок між щоденним використанням соціальних мереж і вищим шансом на тривожний розлад. Дійсно, враховуючи, що «FOMO» за визначенням передбачає тип тривожних занепокоєнь, не повинно бути несподіванкою, що воно було пов'язане зі зниженням фізичного та психологічного функціонування [36].

Дослідження Ріордана Б. показало, що студенти університетів із вищим рівнем страху пропустити щось важливе («FOMO») частіше вживають алкоголь і частіше зазнають пов'язаних із цим негативних наслідків, навіть з урахуванням «великої п'ятірки» рис особистості [29].

Італійські психологи на чолі з Джоя Ф. дослідили прояви «FOMO» під час локдауну весною 2020 року. Опитування показало, що навіть за відсутності можливості брати участь у реальних подіях, люди з високим рівнем «FOMO» активно взаємодіяли в соцмережах, намагаючись компенсувати соціальну ізоляцію. Було виявлено, що саме позитивне ставлення до онлайн-комунікації сприяло формуванню залежності, тоді як відчуття близькості з онлайн-друзями не мало такого впливу. Таким чином, у період ізоляції «FOMO» не зник, а став чинником, що підштовхував до надмірного використання соцмереж [35].

У нещодавньому китайському дослідженні, проведеному Гао Б. та колегами, було встановлено, що «FOMO», пов'язаний із мобільними соцмережами, сприяє розвитку депресивних симптомів у студентської молоді. Виявлено, що цей вплив частково опосередковується явищем «фаббінгу» — звичкою ігнорувати живе спілкування на користь смартфона, а також посилюється за умов високого соціального відчуження. Таким чином, страх щось пропустити провокує емоційне дистанціювання від реального оточення та погіршує психоемоційний стан молоді [38].

Як показано у дослідженні Камінської А., поєднання стресу воєнного часу, академічного навантаження та широкої доступності соціальних мереж значно підвищує ризик розвитку синдрому «FOMO» серед здобувачів вищої освіти. Авторка зазначає, що понад (70 %) опитаних студентів демонструють його ознаки. У групах із помірними та вираженими проявами «FOMO» спостерігаються порушення психоемоційного стану, зокрема підвищена ситуативна та особистісна тривожність, а також депресивні реакції. Дослідження виявило зв'язок між «FOMO» і низкою несприятливих чинників: зниженням академічної успішності, прокрастинацією, заниженою самооцінкою, залежністю від схвалення з боку інших, порушенням сну та підвищеною соціальною тривожністю. Таким чином, «FOMO» виступає маркером психологічної вразливості молоді в умовах кризового середовища [3].

За результатами дослідження, проведеного Оверчуком В. та Потаєвою К., встановлено, що синдром «FOMO» та «фаббінг» є поширеними проявами інтернет-залежної поведінки серед сучасної молоді. Виявлено, що високий рівень «FOMO» корелює з тривожністю, емоційною напругою та потребою постійно контролювати інформаційний простір. «Фаббінг», як поведінкова стратегія уникнення реальної взаємодії, тісно пов'язаний із соціальною тривожністю та зниженням якості міжособистісного спілкування. Автори також зафіксували, що частота проявів «FOMO» та «фаббінгу» зростає зі збільшенням часу, проведеного в соціальних мережах. Отримані дані свідчать про актуальність розробки профілактичних психологічних програм, спрямованих на зниження інтернет-залежності та зміцнення емоційного саморегулювання [5].

«FOMO» є фактором, що істотно впливає на емоційний стан молоді, сприяючи виникненню депресивних проявів через порушення живої соціальної взаємодії. Психологічні механізми цього процесу охоплюють «фаббінг», соціальне відчуження та зниження самооцінки. Зарубіжні й українські дослідники сходяться на думці, що «FOMO» є чинником ризику психічного неблагополуччя. Це підкреслює актуальність подальших емпіричних досліджень у цій сфері.

1.3. Соціальна адаптація молоді до соціального середовища: концептуальні основи та психологічні фактори

У сучасному контексті глобальних змін і криз соціальна адаптація молоді розглядається як критично важливий процес, від якого залежить всебічний розвиток особистості молодшої людини та її ефективна інтеграція в суспільство. Під соціальною адаптацією розуміють здатність індивіда протистояти вимогам середовища, встановлювати стосунки, йти на компроміси та співпрацювати з оточенням, відповідно змінюючи власні погляди і поведінку. Іншими словами, це динамічний процес пристосування молодшої особи до соціальних умов, норм та очікувань, що дає змогу їй ефективно функціонувати у спільноті.

З точки зору Перепелюк Т. і Гриньової Н., соціальна адаптація молоді є багатовимірним психологічним процесом, який охоплює емоційну саморегуляцію, здатність до позитивних соціальних взаємодій, розвиток копінг-навичок і міжособистісних зв'язків. Дослідниці підкреслюють, що адаптація розглядається як динамічна взаємодія особистості з соціальним середовищем у контексті психології розвитку та соціальної психології [6].

На думку Нілі-Прадо А. та співавторів, успішна соціальна адаптація тісно пов'язана з психологічним благополуччям молоді. Її порушення, своєю чергою, призводить до зростання стресу, конфліктів і девіантної поведінки. Автори акцентують увагу на впливі як особистісних, так і зовнішніх чинників на адаптаційні процеси [31].

Кац Р. та Джаятісса Д. зазначають, що «покоління Z» виросло в умовах повної діджиталізації, що суттєво вплинуло на їхню соціальну поведінку та сприйняття реальності. Для них цифрові технології є звичним елементом реальності, а не новизною, як для попередніх поколінь. Це формує унікальний досвід і впливає на сприйняття соціальних норм і способів взаємодії [20, 18].

Чичинська О. підкреслює, що когнітивний стиль «покоління Z» формується під впливом цифрового середовища, що продукує великі обсяги інформації з різних джерел. Однією з рис їхнього мислення є «кліпове мислення» — поверхнєве сприйняття окремих фрагментів без глибокого аналізу зв'язків між ними. Такий стиль допомагає швидко знаходити інформацію та адаптуватися до цифрових змін, але ускладнює концентрацію, критичне мислення й аналіз складних тем. Це може впливати на соціальну адаптацію: зумери швидко налагоджують онлайн-зв'язки, але іноді мають труднощі з глибокими стосунками чи вирішенням складних соціальних ситуацій [7].

Феномен «FOMO» (страх щось упустити) став значним викликом для соціальної адаптації молоді. Як зазначають Літман-Овадія Х. та співавтори, постійне прагнення бути «на зв'язку» та стежити за подіями викликає тривожність, що знижує психоемоційний ресурс [21].

МакГінніс П. вводить пов'язані поняття «FOBO» (страх обрати не найкраще) та «FODA» (страх діяти), які ще більше ускладнюють прийняття рішень і соціальну активність. У середовищі виникає постійна потреба бути «на зв'язку» й встигати за подіями. Дослідник зазначає, що саме коливання між «FOMO» та «FOBO» призводить до «FODA» — паралічу дій і нездатності ухвалювати рішення. Попри це, найбільш досліджуваним феноменом залишається «FOMO», який у «зумерів» проявляється як тривожність через участь інших у привабливих подіях. Соцмережі посилюють цей ефект, транслюючи фрагментарні, прикрашені образи чужого життя, що сприяє порівнянню, страху упустити шанс і емоційному виснаженню [22; 24].

Поширеність «FOMO» серед представників «покоління Z» викликає занепокоєння у психологів, адже цей феномен пов'язаний із низькою самооцінкою та високим рівнем тривожності. Дослідження показують, що чим сильніше молодь

переживає «страх щось упустити», тим гірше вони оцінюють себе і більше схильні до тривожних розладів. Формується порочне коло: низька самооцінка підсилює «FOMO», а «FOMO» поглиблює емоційне напруження та незадоволення собою. Враховуючи, що самооцінка є ключовою умовою соціальної адаптації, а тривожність — чинником її ускладнення, можна стверджувати, що «FOMO» опосередковано перешкоджає соціальній інтеграції молоді. Це проявляється в дезорганізованій активності або, навпаки, уникненні участі в соціальному житті, що знижує ефективність адаптації. Цю позицію послідовно підтримують як українські науковиці Перепелюк Т. і Гриньова Н., так і зарубіжні дослідники на чолі з Оє Е. [6; 24; 39].

На думку Пітц С., «покоління Z» не лише стикається з новими психологічними ризиками, а й формує власні ціннісні орієнтири. Молодь усвідомлює глобальні проблеми, зокрема, зміну клімату та важливість психічного здоров'я, і прагне до соціальної відповідальності. Під час пандемії COVID-19 зумери масово підтримували самоізоляцію задля захисту вразливих груп, що свідчить про їхню солідарність. Водночас вони входять у доросле життя в умовах соціальної нестабільності: згідно з прогнозами, близько (85%) професій, які будуть актуальними у 2030 році, ще не існують. Це породжує водночас ентузіазм і тривогу щодо майбутнього, тому, на думку психологів, важливим є розвиток у молоді резилієнтності, самостійності та навичок планування, аби допомогти їм адаптуватися до динамічного світу, зберігаючи психічне здоров'я [8; 25].

Двідієнаваті Д. та співавтори підкреслюють, що усвідомлення проблеми «синдрому втрачених можливостей» вже спонукає молодь до пошуку здорових альтернатив. Зокрема, популярності набуває концепція «JOMO» (Joy of Missing Out) — «радість від втрачених можливостей», що означає свідоме прийняття вибору на користь власного спокою без жалю за тим, що лишилося поза увагою. На думку Баррі С. Т. та співавторів, фахівці радять розвивати критичне мислення щодо контенту соцмереж, практикувати «цифровий детокс» — тимчасову відмову від гаджетів і соцмереж задля відновлення психоемоційного балансу. Також важливими є саморегуляція, резилієнтність, емоційна стійкість та офлайн-активності. Підтримка з боку дорослих і психологів, а також відкритий діалог про інформаційний тиск

допомагають молоді краще адаптуватися до викликів сучасного цифрового світу [17; 19].

Таким чином, соціальна адаптація молоді — це складний і багаторівневий процес, що залежить як від індивідуальних психологічних особливостей, так і від соціального контексту. Для «покоління Z» цей процес ускладнюється цифровізацією життя, «кліповим мисленням» та поширенням феномену «FOMO», що негативно впливає на самооцінку, психічне здоров'я та здатність будувати стійкі соціальні зв'язки. Водночас розуміння природи цих викликів дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки молоді: розвиток емоційної стійкості, критичного мислення, цифрового балансу та соціальних навичок. Актуальність вивчення впливу «FOMO» на адаптацію зумерів пояснюється необхідністю допомогти їм не лише впевнено функціонувати в соціумі, а й зберігати психологічне благополуччя в умовах змінного світу.

Висновки до розділу I

1. Аналіз теоретичних підходів показав, що «синдром втрачених можливостей» — це не просто сучасний тренд, а складне психологічне явище, тісно пов'язане з базовими потребами людини у належності та соціальному визнанні. Цифрове середовище значно підсилює це відчуття, створюючи ілюзію, що всі довкола живуть цікавіше, активніше й успішніше. Постійне порівняння себе з іншими та страх упустити щось важливе породжують тривожність, зниження самооцінки і навіть залежність від онлайн-активності. Водночас «FOMO» проявляється не лише на рівні емоцій: воно зачіпає соціальну поведінку, погіршує якість реального спілкування та підриває психічне й фізичне благополуччя.

2. Актуальні емпіричні дослідження значно поглиблюють розуміння «FOMO», показуючи його масштабність та вплив у різних контекстах: від студентського життя до ситуацій соціальної ізоляції. Виявилося, що «FOMO» особливо сильно впливає на молодь, стимулює залежність від соцмереж, знижує концентрацію, академічну мотивацію й посилює тривожні стани. Цей синдром прямо пов'язаний із порушенням психоемоційного балансу і часто є тригером для депресивних симптомів, соціальної ізоляції або прокрастинації. Дослідження також підтвердили, що в умовах постійного онлайн-стимулювання мозок буквально «звикає» до «FOMO» як до джерела дофаміну, що робить проблему ще глибшою.

3. Соціальна адаптація молоді сьогодні відбувається у складних умовах: цифровий світ швидкий, насичений, вимогливий. «Покоління Z» виросло з гаджетами в руках, і це вплинуло не лише на стиль комунікації, а й на спосіб мислення, самооцінку, сприйняття себе в соціумі. «FOMO» тут виступає як перешкода: він відволікає, провокує невпевненість, розсіює увагу, а в підсумку заважає молоді знайти себе, будувати глибокі стосунки та відчувати реальну включеність у життя. Разом із тим, з'являються нові підходи. Так, ідея JOMO (радість від пропущеного) закликає зосередитися на своєму власному досвіді, а не на тому, що «всі інші».

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ «СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ» НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ

2.1. Організація дослідження

Теоретичний етап дослідження підтвердив актуальність вивчення впливу «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») на соціальну адаптацію представників «покоління Z», зокрема в контексті використання соціальних мереж. В ході аналізу наукових джерел було встановлено, що зростання популярності соціальних мереж спричинило нові виклики для особистісної адаптації та самоприйняття. «Синдром втрачених можливостей» став однією з головних причин відчуття незадоволення життям у молоді, зокрема через порівняння себе з іншими користувачами мереж, що демонструють успішні моменти свого життя.

Теоретичний аналіз показав, що соціальні мережі, в яких люди постійно взаємодіють та порівнюють своє життя з життям інших, можуть значно впливати на рівень соціальної адаптації. Це порівняння часто призводить до зниження самооцінки, розвитку депресивних симптомів і відчуття ізолюваності. Окрім цього, було проаналізовано поняття соціальної адаптації, що включає процеси інтеграції індивіда в соціальне середовище. Соціальні мережі виявилися значущим фактором, який може або сприяти, або перешкоджати цьому процесу, в залежності від рівня активності користувача.

На емпіричному етапі дослідження було зібрано дані від 72 представників «покоління Z», серед яких 22 (31%) чоловіки та 50 (69%) жінок. Досліджувані є користувачами цифрових технологій та соціальних мереж, що відповідає характеристикам цієї генерації. Вибірка є цілісною та репрезентує молодь, яка формується в умовах цифрової соціалізації.

Характеристика вибірки за статевою ознакою зазначена на рис. 1.1 Статевий розподіл вибірки.

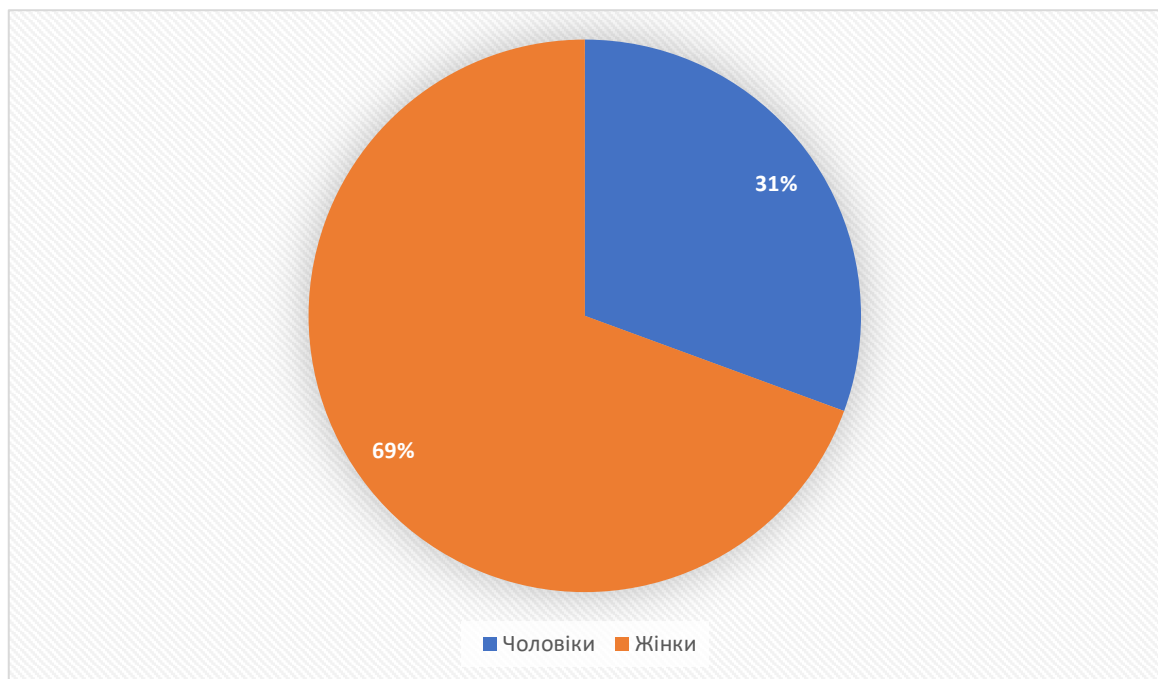


Рис. 1.1. Статевий розподіл вибірки

Відповідно до вимог дослідження, вибірка досліджуваних повинна входити у віковий ценз «покоління Z» («зумери»): особи, які народилися в період з 1995 до 2012 років. Таким чином, вибірка для нашого дослідження включає досліджуваних віком від 13 до 30 років, що забезпечує належну репрезентативність серед молоді цього покоління.

Другий етап дослідження полягав у визначенні діагностичних методик. На цьому етапі були обрані інструменти, які дозволяють оцінити рівень соціальної адаптації досліджуваних та прояви «синдрому втрачених можливостей». Зокрема, для цього використовувалися методики, що дозволили зафіксувати ключові аспекти використання соціальних мереж та їх вплив на психоемоційний стан досліджуваних.

Третій етап дослідження включав створення та використання гугл-форми для збору емпіричних даних. Завдяки цьому інструменту вдалося зручно та швидко отримати відповіді від досліджуваних, що дозволило автоматизувати процес збору даних і забезпечити їх зручну обробку.

Четвертий етап включав обробку результатів. На цьому етапі зібрані дані були систематизовані, проаналізовані за допомогою статистичних методів та представлені у вигляді статистичних та графічних показників. Це дозволило виявити основні

тенденції та закономірності, що відображають вплив соціальних мереж на соціальну адаптацію та розвиток «синдрому втрачених можливостей» серед досліджуваних.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні методики:

Опитувальник «Шкала страху упущеної можливості (FOMO Scale)» [23] використовується для визначення рівня вираженості «синдрому втрачених можливостей». Він складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (1 — «зовсім невірно» до 5 — «абсолютно вірно»). Загальний бал може коливатися від 10 до 50, де вищі значення свідчать про більш виражений «синдром FOMO». Опитувальник був перекладений українською мовою (див. додаток Е). В оригінальному дослідженні було продемонстровано високу внутрішню узгодженість шкали.

Опитувальник «Шкала депресії, тривожності та стресу» (українська адаптація: І. Галецька, М. Кліманська, М. Перун) [1] дозволяє оцінити рівні депресії, тривоги та стресу. Опитувальник включає 21 питання і є модифікацією широкоформатного опитувальника DASS, що містить 42 питання. Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою, де 0 — «не відноситься до мене взагалі», 1 — «це мало відноситься до мене», 2 — «це відноситься до мене досить сильно», і 3 — «це є типовим для мене». Загальні бали дозволяють визначити ступінь вираженості симптомів депресії, тривоги та стресу. Вищі бали вказують на більш виражені прояви цих психологічних станів.

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда) [4] складається із 101 питання і призначена для оцінки рівня соціальної адаптації індивіда в різних соціальних контекстах. Кожне питання оцінюється за 6-бальною шкалою, де 0 — «це мене зовсім не стосується», 6 — «це точно я». Ця методика досліджує кілька аспектів соціальної адаптації, зокрема адаптивність і

дезадаптивність, прийняття себе та інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, есканізм (уникнення проблем), домінування і підлеглість та інші показники. У контексті дипломного дослідження ця методика дозволяє оцінити рівень соціальної адаптації досліджуваних у залежності від їхнього досвіду у використанні соціальних мереж, а також дає змогу вивчити, як прояви «синдрому втрачених можливостей» можуть впливати на їхню взаємодію з оточенням.

Серед статистичних методів для детального аналізу отриманих даних використано кореляційний аналіз Спірмена, який допомагає виявити взаємозв'язки між різними змінними, такими як рівень соціально-психологічної адаптації, показники емоційного стану (тривожність, депресія, стрес) та прояви «синдрому втрачених можливостей» («FOMO»). Аналіз дозволяє з'ясувати, чи зростання рівня «FOMO» супроводжується зниженням соціальної адаптації або підвищенням емоційного напруження, що безпосередньо відповідає меті дослідження.

Регресійний аналіз застосовано для виявлення предикторів соціально-психологічної адаптації та побудови моделі її взаємозв'язків із «синдромом втрачених можливостей» і емоційними показниками. Завдяки цьому методу можна визначити, які чинники (наприклад, рівень «FOMO», тривожність чи емоційний комфорт) найбільше впливають на адаптованість особистості.

Висновки до розділу II

У рамках другого розділу було проведено організацію дослідження, визначено вибірку досліджуваних, обрані методики та статистичні методи для аналізу отриманих даних.

1. Вибірка складається з 72 досліджуваних, віком від 13 до 30 років, що є представниками «покоління Z». Такий віковий діапазон забезпечує репрезентативність вибірки молоді, яка активно взаємодіє із цифровим середовищем та соціальними мережами.

2. Методики, що були використані в дослідженні, включають опитувальник «Шкала страху упущеної можливості (FOMO Scale)» для оцінки рівня «синдрому FOMO», опитувальник «Шкала депресії, тривожності та стресу» для вимірювання рівня депресії, тривоги та стресу, а також опитувальник «Методика діагностики соціально–психологічної адаптації» для оцінки соціально-психологічної адаптації. Обрані методики дозволяють комплексно оцінити соціальну адаптацію досліджуваних, психологічний стан та прояви «синдрому FOMO», що важливо для визначення впливу соціальних мереж на їхнє соціальне життя.

Для аналізу даних було застосовано кілька статистичних методів. Кореляційний аналіз Спірмена допоміг виявити зв'язки між рівнем соціальної адаптації та іншими психологічними змінними. Регресійний аналіз дозволив оцінити, як інтенсивність використання соціальних мереж впливає на рівень соціальної адаптації.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ «СИНДРОМУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ» ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ «ПОКОЛІННЯ Z»

3.1. Вивчення «синдрому втрачених можливостей»

Вивчення «синдрому втрачених можливостей» проводилось за допомогою «Шкали страху упущеної можливості (FOMO Scale)». Результати представлені на рис. 3.1., рис. 3.2.

Згідно з результатами описової статистики (рис. 3.1), лише (4,2%) досліджуваних мають високий рівень вираженості «синдрому FOMO», тоді як (37,5%) досліджуваних продемонстрували середній рівень, а (58,3%) – низький рівень прояву «страху упущених можливостей». Це свідчить про те, що переважна більшість представників «покоління Z» у вибірці характеризуються низьким або помірним рівнем вираженості феномена «FOMO», тобто не відчують надмірної тривожності через можливу втрату соціально значущих подій. Водночас наявність певної частки досліджуваних із високими показниками може вказувати на існування групи молодих людей, схильних до більшої залежності від соціальних мереж та соціального порівняння.

Результати «FOMO» у досліджуваних зазначені на рис. 3.1 Вираженість «FOMO» у представників «покоління Z».

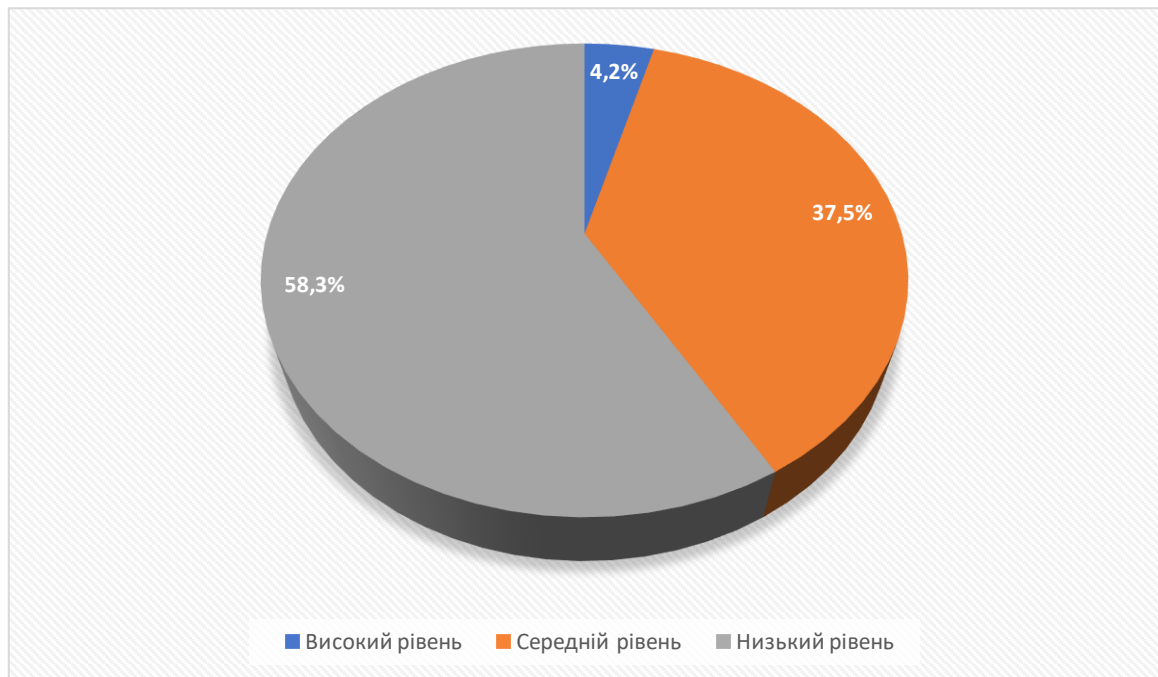


Рис. 3.1 Вираженість «FOMO» у представників «покоління Z»

З метою з'ясування можливих відмінностей у вираженості «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») серед представників різної статі було проведено порівняльний аналіз показників чоловіків і жінок. Таким чином, такий підхід дав змогу визначити, чи впливає гендерна належність на рівень переживання «страху упущених можливостей».

Результати рівня «FOMO» у досліджуваних залежно від гендеру зазначені на рис. 3.2. Рівень вираженості «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») залежно від гендеру.

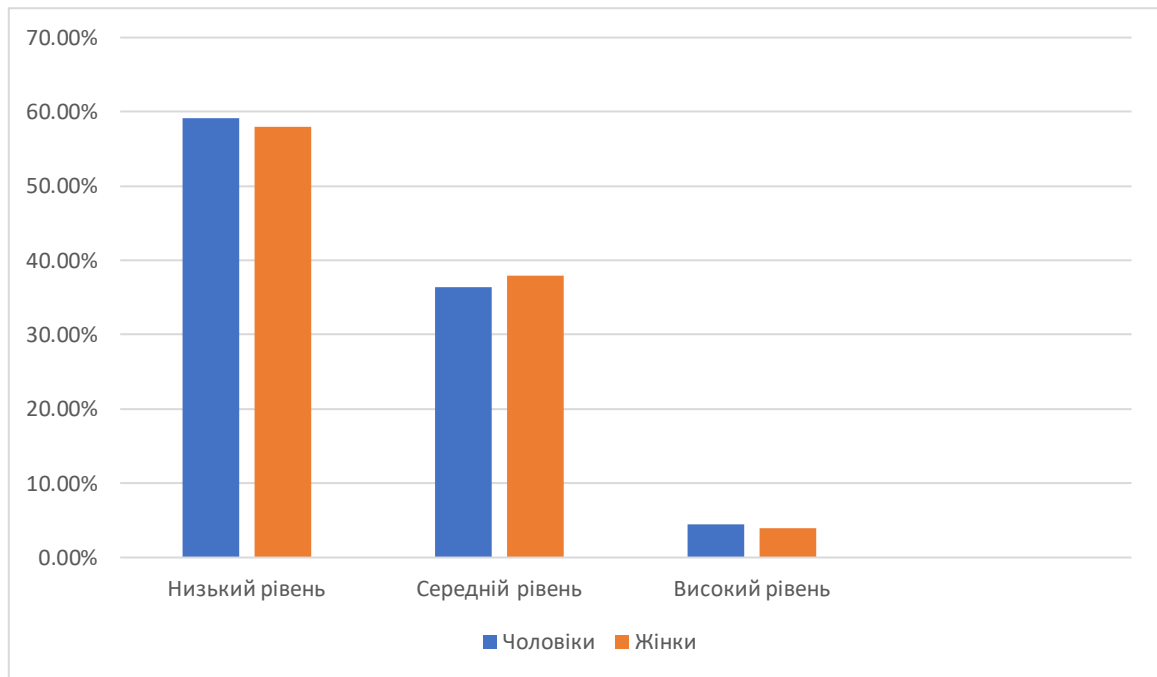


Рис. 3.2. Рівень вираженості «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») залежно від гендеру

Результати аналізу рівня вираженості «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») серед чоловіків і жінок показали, що суттєвих відмінностей між групами не виявлено. Серед чоловіків (59%) мають низький рівень «FOMO», (36%) — середній і лише (5%) — високий. Подібна тенденція спостерігається серед жінок: (58%) мають низький рівень, (38%) — середній і (4%) — високий. У представників обох статей переважають низький та середній рівні «FOMO», тоді як частка досліджуваних із високими показниками є незначною.

Таким чином, це свідчить про те, що гендерна належність не є визначальним чинником у формуванні страху упущених можливостей серед представників «покоління Z».

3.2. Діагностика соціально-психологічної адаптації

Діагностика соціально-психологічної адаптації проводилась за допомогою «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда). Результати представлені в таб. 4.1.

Результати дослідження за рівнем вираженості показників соціально-психологічної адаптації зазначені в таблиці 4.1. Рівні вираженості показників соціально-психологічної адаптації у досліджуваних.

Таблиця 4.1

Рівні вираженості показників соціально-психологічної адаптації у досліджуваних

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Адаптація	1%	19%	79%
Самоприйняття	2%	9%	87%
Прийняття інших	1%	27%	70%
Емоційний комфорт	6%	38%	54%
Інтернальність	2%	29%	68%
Прагнення до домінування	5%	44%	50%

Дослідження показників соціально-психологічної адаптації показало, що переважна більшість учасників дослідження (79%) мають високий рівень інтегрального показника «Адаптації», що свідчить про їхню здатність ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. Високий рівень адаптації також вказує на сформовані навички саморегуляції, уміння налагоджувати комунікацію, гнучкість поведінки та відкритість до нових соціальних контактів. Тож, більшість представників «покоління Z» у вибірці мають розвинений адаптаційний потенціал, що забезпечує успішну інтеграцію в соціум і гармонійне функціонування в умовах сучасного інформаційного середовища.

У (19%) досліджуваних виявлено середній рівень адаптації, який можна розглядати як достатній, але такий, що потенційно потребує подальшого розвитку. Це

свідчить про наявність базових навичок пристосування до соціального середовища, однак із певними труднощами у сфері міжособистісних контактів або емоційної саморегуляції. Такі досліджувані, як правило, успішно функціонують у звичних соціальних ситуаціях, проте можуть відчувати напруження під час нових викликів чи змін. Їхній адаптаційний потенціал залишається нестійким і може знижуватися під впливом стресових чинників, зокрема інформаційного перевантаження та соціального порівняння, характерного для цифрового середовища.

Лише (1%) досліджуваних продемонстрував низький рівень адаптації, що може бути маркером труднощів у процесі соціальної інтеграції та міжособистісних стосунках. Низький рівень адаптації може супроводжуватися емоційним напруженням, почуттям невпевненості, підвищеною залежністю від думки оточення або страхом соціального відторгнення. Такі результати вказують на необхідність розвитку у цієї категорії досліджуваних навичок самоприйняття, емоційної стійкості та соціальної впевненості як важливих чинників гармонійної адаптації.

За результатами дослідження рівня інтегрального показника «Самоприйняття» встановлено, що абсолютна більшість досліджуваних (87%) мають високий рівень сформованості цієї характеристики. Це свідчить про позитивне ставлення молоді до власної особистості, прийняття своїх сильних і слабких сторін. Такі досліджувані, як правило, характеризуються внутрішньою гармонією, упевненістю у власних силах, високим рівнем саморегуляції та конструктивним підходом до вирішення життєвих труднощів.

У (9%) досліджуваних виявлено середній рівень самоприйняття, що свідчить про часткове прийняття себе при збереженні певної критичності або невпевненості у власних можливостях. Такі досліджувані, як правило, демонструють загальну позитивну самооцінку, однак у складних чи стресових ситуаціях можуть схилитися до сумнівів або внутрішніх коливань. Середній рівень самоприйняття є достатнім для нормального функціонування, але потребує подальшого розвитку емоційної стабільності та самопідтримки.

Лише (2,8%) досліджуваних продемонстрували низький рівень самоприйняття, що може вказувати на труднощі у формуванні цілісного «Я-образу»

та підвищену вразливість до соціального порівняння. Такі особи схильні до самокритичності, почуття невпевненості та заниженої самооцінки, що може негативно впливати на їхню соціально-психологічну адаптацію. Це свідчить про потребу у формуванні внутрішньої стабільності, розвитку самоповаги та самопідтримки як ключових умов ефективної соціальної адаптації.

Аналіз результатів за шкалою «Прийняття інших» показав, що більшість досліджуваних (70%) характеризуються високим рівнем цієї якості. Такі досліджувані схильні проявляти розуміння до інших людей, визнавати відмінності в поглядах і цінностях, що сприяє гармонійній соціальній адаптації. Високий рівень прийняття інших є показником сформованої соціальної зрілості, відкритості та ефективних комунікативних навичок.

У (27%) досліджуваних виявлено середній рівень прийняття інших, що може свідчити про помірну готовність до взаємодії та певну вибірковість у міжособистісних стосунках. Такі досліджувані зазвичай здатні підтримувати позитивні відносини, однак у ситуаціях непорозуміння або конфлікту можуть виявляти критичність чи емоційну дистанційованість. Це вказує на потенціал розвитку емпатії та гнучкості у спілкуванні як передумов підвищення ефективності соціальної адаптації.

Лише (1%) досліджуваних продемонстрували низький рівень прийняття інших, що може бути пов'язано з підвищеною критичністю, недовірою або труднощами у побудові міжособистісних контактів. Такі досліджувані можуть уникати тісної соціальної взаємодії, проявляти емоційну замкненість чи невпевненість у спілкуванні. Це може ускладнювати процес соціальної інтеграції та знижувати рівень соціально-психологічної адаптації загалом. Подібний профіль часто супроводжується підвищеною тривожністю й потребує розвитку навичок міжособистісної комунікації та соціальної впевненості.

За результатами дослідження показника «Емоційний комфорт» встановлено, що понад половина досліджуваних (54%) характеризуються високим рівнем цієї якості, що свідчить про їхню емоційну стабільність, внутрішню гармонію та позитивне ставлення до навколишнього світу. Такі досліджувані, як правило, мають адекватну самооцінку, знижений рівень тривожності, легко адаптуються до змін

соціального середовища та ефективно справляються зі стресовими ситуаціями. Високий рівень емоційного комфорту є важливим чинником психологічного благополуччя, що сприяє ефективній соціальній взаємодії та загальному рівню соціально-психологічної адаптації.

Близько (38%) досліджуваних мають середній рівень емоційного комфорту, що відображає загалом збалансований, але не повністю стійкий емоційний стан. Такі особи здатні підтримувати внутрішню рівновагу у звичайних життєвих обставинах, проте у періоди підвищеного навантаження чи невизначеності можуть демонструвати ознаки емоційного виснаження або напруженості. Середній рівень емоційного комфорту може свідчити про наявність окремих епізодів тривожності, що не є деструктивними, але потребують розвитку навичок саморегуляції й стресостійкості для підвищення загальної адаптивності.

Лише (6%) досліджуваних продемонстрували низький рівень емоційного комфорту, що може вказувати на підвищену емоційну напруженість, схильність до тривожних або депресивних станів і труднощі у збереженні внутрішньої рівноваги. Такі досліджувані можуть гостро реагувати на стресові фактори, що негативно позначається на їхній соціальній активності та здатності адаптуватися до нових умов. Низький рівень емоційного комфорту є потенційним ризиком зниження соціально-психологічної адаптації, тому важливо сприяти формуванню позитивного емоційного фону та розвитку навичок емоційної регуляції.

Аналіз результатів за показником «Інтернальність» показав, що більшість досліджуваних (68%) мають високий рівень внутрішнього локусу контролю. Це означає, що вони схильні брати на себе відповідальність за власні вчинки, результати діяльності та життєві події, вважаючи, що саме від них залежить успіх чи невдача. Такий тип особистості демонструє зрілість, самостійність і впевненість у власних можливостях, що сприяє високому рівню соціально-психологічної адаптації.

У (29%) досліджуваних зафіксовано середній рівень інтернальності, що відображає помірну вираженість внутрішнього контролю. Такі особи схильні визнавати свою відповідальність за частину життєвих подій, однак можуть покладатися й на зовнішні фактори: обставини, вплив інших або випадковість. Це

свідчить про баланс між особистісною активністю та зовнішньою детермінацією поведінки. Середній рівень інтернальності є достатнім для ефективної адаптації, але за певних умов може призводити до коливань у відчутті впевненості чи стабільності самооцінки.

Лише (2%) досліджуваних продемонстрували низький рівень інтернальності, що свідчить про переважання зовнішнього локусу контролю. Такі досліджувані схильні приписувати результати своїх дій випадку, долі або впливу інших людей. Це може призводити до зниження рівня особистої відповідальності, пасивності у прийнятті рішень і труднощів у подоланні життєвих викликів. Низький рівень інтернальності пов'язаний із меншою стійкістю до стресу та нижчою соціально-психологічною адаптацією, оскільки відчуття безпорадності у складних ситуаціях заважає ефективній самореалізації.

Результати аналізу показали, що половина досліджуваних (50%) мають високий рівень прагнення до домінування. Це свідчить про виражену потребу у лідерстві, прагнення впливати на ситуацію та приймати активну участь у соціальних взаємодіях. Такі досліджувані зазвичай характеризуються високим рівнем ініціативності, наполегливості та впевненості у власних можливостях. Високий рівень прагнення до домінування є позитивним чинником у контексті соціальної адаптації, оскільки сприяє активній життєвій позиції, умінню відстоювати власну думку та досягати поставлених цілей. Водночас надмірна схильність до контролю чи суперництва може створювати труднощі у командній роботі або спілкуванні з людьми, які мають аналогічні лідерські якості.

У (44%) досліджуваних виявлено середній рівень прагнення до домінування, що свідчить про помірну орієнтацію на лідерство та соціальний вплив. Такі досліджувані, як правило, прагнуть гармонії у взаємодії, здатні проявляти ініціативу за необхідності, але не схильні до надмірного контролю чи тиску на оточення. Цей рівень вважається оптимальним для збереження балансу між самореалізацією та кооперацією, що позитивно впливає на соціально-психологічну адаптацію.

Лише (5%) досліджуваних продемонстрували низький рівень прагнення до домінування, що може вказувати на схильність уникати змагання за лідерські позиції,

надмірну поступливість або залежність від думки інших. Такі особи можуть проявляти меншу соціальну активність, обережність у прийнятті рішень і невпевненість у власних можливостях, що іноді ускладнює процес соціальної адаптації. Водночас цей тип поведінки може бути адаптивним у контексті колективної взаємодії, де цінуються гнучкість, вміння слухати й підтримувати партнерські стосунки.

Таким чином, проведений аналіз рівня соціально-психологічної адаптації показав, що більшість досліджуваних мають сформовані показники соціально-психологічної адаптації, характеризуються позитивним самосприйняттям, відкритістю до взаємодії з іншими та емоційною врівноваженістю. У досліджуваних переважає внутрішній локус контролю й здатність брати відповідальність за власні дії, що вказує на високий рівень соціальної зрілості. Отже, загальний профіль досліджуваних відображає високий потенціал до конструктивної взаємодії та ефективної соціальної адаптації.

3.3. Дослідження депресії, тривожності та стресу

Дослідження депресії, тривожності та стресу проводилось за допомогою «Шкали депресії, тривожності та стресу» (українська адаптація: І. Галецька, М. Кліманська, М. Перун). Результати представлені на рис. 5.1.

Характеристика рівнів депресії, тривожності та стресу у досліджуваних зазначена на рис. 5.1 Аналіз рівнів депресії, тривожності та стресу у досліджуваних.

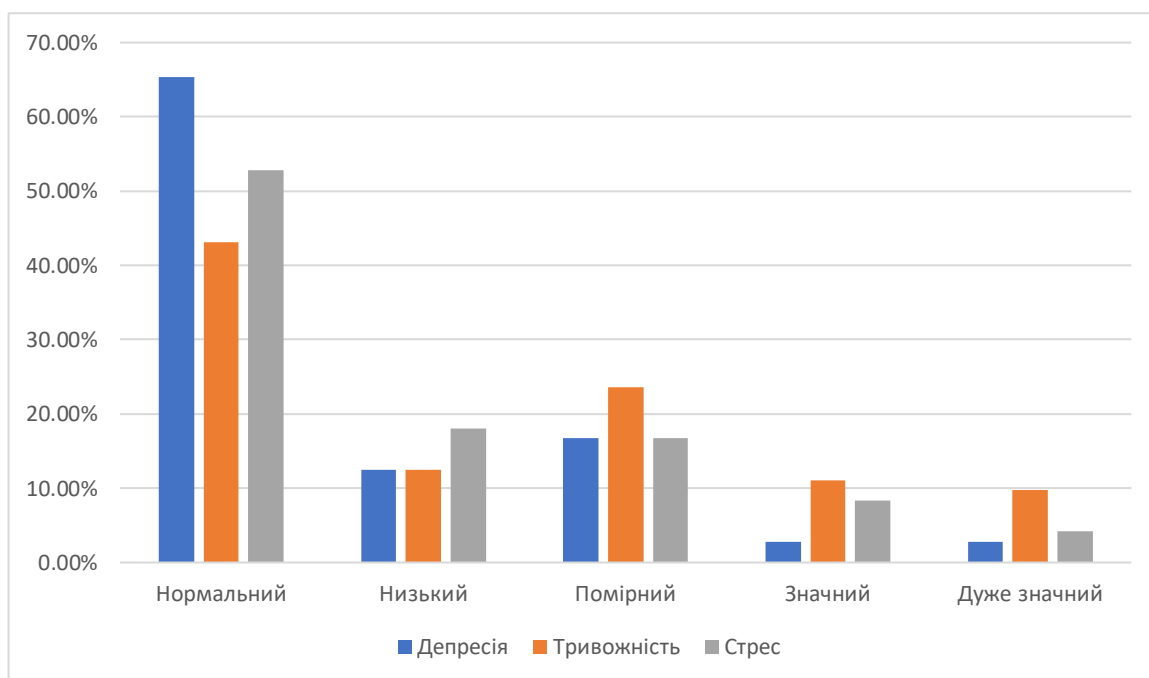


Рис. 5.1 Аналіз рівнів депресії, тривожності та стресу у досліджуваних

Аналіз результатів за шкалою депресії показав, що більшість досліджуваних (65%) перебувають у межах норми. Отримані результати свідчать про емоційну стабільність, позитивне сприйняття себе й навколишнього світу, а також відсутність виражених ознак емоційного виснаження чи втрати мотивації. Це вказує на збережену здатність підтримувати оптимальний емоційний баланс, ефективно справлятися зі щоденними труднощами та зберігати внутрішню гармонію навіть за умов підвищеного навантаження.

У частини досліджуваних спостерігаються легкі прояви депресивної симптоматики (12%), що може свідчити про незначне зниження настрою, тимчасову втому або короткочасні періоди емоційної пригніченості. Такі стани зазвичай мають ситуативний характер і пов'язані з перевантаженням інформацією, браком відпочинку або нестачею позитивних стимулів у соціальному середовищі. Вони не мають глибокого деструктивного впливу, але можуть знижувати мотивацію та енергійність, що потенційно впливає на якість соціальної взаємодії.

Середній рівень депресивних проявів (16%) свідчить про більш стійкі емоційні труднощі, що проявляються у зниженні інтересу до звичних занять, внутрішній напрузі, коливаннях самооцінки чи відчутті невпевненості у власних силах. Такі стани можуть бути результатом соціального порівняння, тиску очікувань або

інформаційного перевантаження, характерного для сучасного цифрового середовища. Хоча вони не досягають клінічного рівня, ці прояви потребують уваги, оскільки можуть поступово призводити до емоційного виснаження.

Високий рівень депресії (2%) характеризується наявністю виражених емоційних порушень, що проявляються у тривалому зниженні настрою, втомі, зниженні ініціативності та відчутті емоційного виснаження. Отримані результати свідчать про те, що такі досліджувані мають схильність до внутрішньої напруги, песимістичних думок і зниження рівня мотивації, що може негативно позначатися на їхній здатності підтримувати стабільні соціальні зв'язки та ефективно адаптуватися до нових обставин.

Дуже високий рівень депресії виявлено лише у незначній частини досліджуваних (2%), що свідчить про наявність глибших емоційних труднощів і можливих ознак дезадаптації. Отримані результати свідчать про те, що ці особи можуть переживати відчуття безсилля, втрати сенсу діяльності, ізоляції або емоційної спустошеності. Такий стан здатен суттєво знижувати рівень соціальної активності та мотивації до взаємодії з оточенням.

У більшості досліджуваних (43%) рівень тривожності перебуває в межах норми. Це свідчить про врівноважений емоційний стан, достатній рівень самоконтролю та впевненість у власних силах. Такі досліджувані адекватно реагують на стресові ситуації, здатні підтримувати стабільність у міжособистісних стосунках і демонструють високий потенціал до ефективної соціальної адаптації.

Невелика частка вибірки (12%) продемонструвала легкий рівень тривожності. Такі прояви можна розглядати як природну реакцію на нові або невизначені обставини. Отримані результати свідчать, що помірна тривожність у цих досліджуваних має стимулюючий характер: вона допомагає залишатися зосередженими, обережними та більш відповідальними у прийнятті рішень, не створюючи емоційного дискомфорту.

Середній рівень тривожності, зафіксований у (23%) досліджуваних, свідчить про схильність до частішого переживання внутрішнього напруження та невпевненості у соціальних ситуаціях. Такі досліджувані можуть надмірно аналізувати власну

поведінку чи побоюватися негативної оцінки з боку інших. Отримані результати вказують на потребу у розвитку навичок емоційної саморегуляції, що дозволить краще контролювати стрес і підтримувати стабільність у спілкуванні.

Високий рівень тривожності (11%) демонструють особи, у яких спостерігається підвищена чутливість до потенційних загроз і схильність до перебільшення труднощів. Ці досліджувані часто відчують внутрішню напругу, що може ускладнювати концентрацію уваги та міжособистісну взаємодію. Отримані результати свідчать про емоційну вразливість, яка потребує психоемоційної підтримки для попередження перевтоми й психологічного виснаження.

Дуже високий рівень тривожності (9%) виявлено у невеликій кількості учасників, однак цей показник має суттєве значення. Такі досліджувані відчують постійне занепокоєння, невизначений страх або передчуття небезпеки, що може позначатися на їхньому емоційному стані та соціальній поведінці. Отримані результати свідчать про глибшу емоційну нестабільність, яка може супроводжуватися соматичними симптомами (наприклад, безсонням).

Отже, на відміну від депресії, показники якої у більшості досліджуваних залишаються в межах норми, тривожність демонструє більш помітне зміщення у бік середніх та високих рівнів. Це свідчить про те, що значна частина молоді переживає підвищене емоційне напруження, пов'язане з невизначеністю, соціальним тиском або інформаційним перевантаженням. Подібна тенденція може відображати зростання внутрішньої вразливості та потреби у стабільності, що є характерною рисою сучасного покоління, яке постійно перебуває у динамічному цифровому середовищі.

Завершуючи аналіз емоційних станів, розглянемо показники стресу. Більшість досліджуваних (52%) продемонстрували рівень стресу, що перебуває в межах норми. Це свідчить про достатній рівень емоційної стійкості, здатність ефективно долати життєві труднощі та зберігати психічну рівновагу в ситуаціях напруження. Такі досліджувані зазвичай мають сформовані навички саморегуляції, конструктивно реагують на конфліктні ситуації та вміють підтримувати внутрішній баланс у процесі соціальної взаємодії.

У (18%) досліджуваних зафіксовано легкий рівень стресу. Отримані результати можуть свідчити про короткочасну втому, реакцію на зовнішні подразники чи інформаційне перевантаження. У таких досліджуваних стрес виконує радше адаптивну функцію, стимулюючи мобілізацію ресурсів, підвищення уваги та працездатності в умовах підвищених вимог.

Середній рівень стресу (16%) характерний для досліджуваних, які періодично відчують емоційне виснаження або напруження, особливо в умовах невизначеності чи перевантаження обов'язками. Такі особи можуть мати знижену здатність до відпочинку, труднощі у підтриманні мотивації або підвищену чутливість до зовнішніх впливів. Отримані результати свідчать про необхідність розвитку навичок відновлення енергетичного потенціалу та ефективного керування стресом.

Високий рівень стресу, який спостерігається у (8%) досліджуваних, вказує на підвищену емоційну напруженість і ризик перевтоми. Такі досліджувані часто реагують надмірно на труднощі, можуть відчувати тривале психоемоційне напруження, дратівливість або труднощі з концентрацією уваги. Отримані результати свідчать, що для цієї групи молоді важливо своєчасно формувати стратегії подолання стресу, спрямовані на стабілізацію емоційного стану та профілактику вигорання.

Дуже високий рівень стресу (4%) зафіксовано у незначній частини досліджуваних, однак ці показники мають особливу наукову цінність. Такі особи можуть відчувати стан хронічного напруження, пригніченості або перевантаження, що впливає на загальний рівень життєвої активності й соціального функціонування. Отримані результати свідчать про необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції, спрямованих на зниження інтенсивності стресових реакцій і підвищення стійкості до зовнішніх впливів.

Таким чином, дослідження депресії, тривожності та стресу показало, що більшість представників «покоління Z» перебувають у межах норми за рівнями депресії, тривожності та стресу, що свідчить про загалом сприятливий емоційний стан. Водночас у частини молоді спостерігаються помірні або високі показники тривожності (понад 40%) та підвищений рівень стресу (приблизно третина вибірки), що вказує на наявність емоційного напруження та психологічну вразливість у частини

досліджуваних. Хоча депресивні прояви зустрічаються рідко, натомість тривожність і стрес виступають більш поширеними реакціями, які можуть бути наслідком високої динаміки соціального життя та цифрового перевантаження, властивих сучасній молоді.

3.4. Взаємозв'язок між «синдромом втрачених можливостей», адаптацією та тривожністю: результати кореляційного та регресійного аналізу

З метою поглибленого аналізу було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Результати дозволили виявити особливості зв'язку між «синдромом упущених можливостей» («FOMO»), показниками соціально-психологічної адаптації та емоційного стану.

Результати представлені в додатку Г: Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена.

Між рівнем «FOMO» та інтегральним показником соціально-психологічної адаптації виявлено зворотний статистично значущий зв'язок ($p = -0,259$; $p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що чим вище виявлений рівень «страху упущених можливостей», тим нижчою є здатність особистості ефективно пристосовуватись до соціального середовища. Особи з підвищеним «FOMO» можуть відчувати внутрішню нестійкість, невпевненість у собі та труднощі у побудові гармонійних стосунків із соціумом. Такий зв'язок демонструє, що надмірна залученість у цифрову взаємодію, постійне порівняння себе з іншими та страх бути осторонь знижують рівень соціальної інтеграції.

«FOMO» також має статистично значущий негативний зв'язок із самоприйняттям ($p = -0,296$; $p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що високий рівень «FOMO» супроводжується нижчим рівнем самоприйняття, невдоволенням собою та частими внутрішніми сумнівами. Це може бути зумовлено постійним порівнянням себе з іншими у соціальних мережах, що формує відчуття власної

неповноцінності або страх «бути гіршим». Таким чином, «страх упущених можливостей» прямо впливає на самооцінку та психологічне благополуччя досліджуваних.

Крім того, встановлено зворотний статистично значущий зв'язок між «FOMO» та інтернальністю ($p=-0,304$; $p\leq 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що особи з високими показниками «FOMO» мають більш виражений зовнішній локус контролю, тобто схильні приписувати відповідальність за події зовнішнім обставинам або іншим людям. Натомість низький рівень «FOMO» асоціюється з внутрішньою позицією, упевненістю у власних рішеннях і самостійністю у поведінці.

Водночас виявлено позитивний статистично значущий зв'язок між «FOMO» та стресом ($p=0,272$; $p\leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що чим вищим є рівень страху упущених можливостей, тим інтенсивніше досліджувані переживають емоційне напруження та психічну втому. Постійна необхідність бути в курсі подій, перевіряти соціальні мережі та реагувати на інформаційні потоки призводить до підвищення рівня стресу, що негативно позначається на емоційному стані та адаптивності досліджуваних.

Між усіма складовими соціально-психологічної адаптації виявлено високі прямі статистично значущі зв'язки, що підтверджує їхню взаємозалежність і взаємопідсилювальний характер. Це свідчить, що компоненти адаптації (самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність) є важливою складовою єдиного інтегративного механізму соціальної стабільності особистості.

Зв'язок між адаптацією та самоприйняттям ($p=0,890$; $p\leq 0,001$) є одним із найсильніших серед отриманих результатів. Отримані результати свідчать про те, що чим вище рівень самоприйняття, тобто здатності особистості позитивно сприймати власну індивідуальність, приймати свої сильні та слабкі сторони, тим ефективніше відбувається її соціальна адаптація. Особи, які мають сформоване самоприйняття, демонструють емоційну стійкість, відкритість у спілкуванні та конструктивність у вирішенні життєвих труднощів. Це дозволяє їм краще інтегруватися в соціальне середовище, не втрачаючи відчуття власної унікальності.

Високий прямий зв'язок між адаптацією та прийняттям інших ($p=0,772$; $p\leq 0,001$) свідчить, що соціально адаптовані особи характеризуються більшою толерантністю, емпатійністю та здатністю до розуміння інших людей. Отримані результати свідчать про те, що готовність приймати різноманітність соціальних ролей, цінностей і поведінкових моделей сприяє формуванню гармонійних міжособистісних відносин. Люди з високим рівнем прийняття інших рідше вступають у конфлікти, легше налагоджують контакти та швидше адаптуються до змін у соціальному середовищі.

Кореляційний зв'язок між адаптацією та емоційним комфортом ($p=0,897$; $p\leq 0,001$) підтверджує, що психологічне благополуччя є однією з головних умов ефективної соціальної взаємодії. Отримані результати свідчать про те, що високий рівень емоційного комфорту — це показник внутрішньої гармонії, відсутності надмірної тривожності, емоційної стабільності та позитивного настрою, які забезпечують успішну адаптацію до нових ситуацій.

Найсильніший зв'язок зафіксовано між адаптацією та інтернальністю ($p=0,909$; $p\leq 0,001$), що свідчить про ключову роль внутрішнього локусу контролю у процесі соціальної адаптації. Отримані результати свідчать про те, що інтернальність, тобто схильність людини приписувати успіхи й невдачі власним зусиллям, є базовою психологічною умовою адаптаційного успіху. Особи з високим рівнем інтернальності краще справляються зі стресом, більш відповідальні у прийнятті рішень і менше залежать від зовнішніх факторів. Вони проявляють гнучкість у поведінці, здатність прогнозувати наслідки своїх дій і демонструють вищу соціальну компетентність.

Аналіз результатів виявив зворотні кореляційні зв'язки між соціально-психологічною адаптацією та негативними емоційними станами, що засвідчує взаємний вплив психоемоційного благополуччя та рівня адаптованості особистості до соціального середовища.

Зв'язок між адаптацією та депресією ($p=-0,654$; $p\leq 0,001$) є одним із найсильніших серед отриманих результатів. Отримані результати свідчать про те, що чим вищий рівень соціально-психологічної адаптації, тим нижча ймовірність проявів депресивних симптомів, таких як зниження настрою, апатія чи відчуття безсилля.

Адаптовані особи мають розвинені навички саморегуляції, активну життєву позицію та ефективні стратегії подолання труднощів, що зменшує ризик емоційного виснаження. Натомість низький рівень адаптації може провокувати емоційну ізоляцію та песимізм, формуючи схильність до депресивних станів.

Між адаптацією та тривожністю також виявлено зворотний статистично значущий зв'язок ($p=-0,439$; $p\leq 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня соціально-психологічної адаптації супроводжується зниженням тривожності. Люди, які добре адаптовані в соціумі, краще справляються з невизначеністю, рідше переживають страх соціальної оцінки та легше інтегруються у міжособистісні стосунки. Натомість підвищена тривожність часто ускладнює соціальну взаємодію, посилюючи недовіру, внутрішню напруженість та потребу в зовнішньому схваленні.

Кореляційний зв'язок між адаптацією та стресом ($p=-0,371$; $p\leq 0,001$) підтверджує, що високий рівень соціальної адаптації зменшує схильність до стресових переживань. Отримані результати свідчать про те, що адаптовані особи здатні конструктивніше реагувати на труднощі, краще контролюють свої емоції та рідше відчують хронічне напруження. Це пояснюється тим, що соціально зрілі індивіди володіють стабільною самооцінкою, гнучкістю мислення й довірою до власних можливостей. Навпаки, низька адаптованість асоціюється з підвищеною вразливістю до стресових факторів та схильністю до емоційного виснаження.

Додатково було проаналізовано кореляційні зв'язки між основними емоційними показниками: депресією, тривожністю та стресом. Результати демонструють високі прямі статистично значущі зв'язки, що свідчить про їх взаємопов'язаність і спільну динаміку розвитку.

Між депресією та тривожністю встановлено високий прямий кореляційний зв'язок ($p=0,669$; $p\leq 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що зростання рівня тривожності супроводжується підвищенням депресивних проявів, і навпаки. Ці стани утворюють єдиний емоційний континуум, де надмірна тривожність призводить до виснаження нервової системи, зниження мотивації та втрати позитивного сприйняття

себе. Такий взаємозв'язок пояснює, чому тривожні особистості більш схильні до розвитку депресії в умовах інформаційного перевантаження чи соціального тиску.

Між депресією та стресом також виявлено прямий статистично значущий зв'язок ($p=0,512$; $p\leq 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня стресу тісно пов'язане з погіршенням емоційного стану, виникненням апатії та почуттям безсилля. Тривале перебування у стані напруги виснажує психоемоційні ресурси, що створює сприятливе підґрунтя для розвитку депресивних розладів. У контексті нашої вибірки це може бути пов'язано з високими вимогами до самореалізації, порівнянням із однолітками та нестабільністю соціальних орієнтирів.

Найвищий показник взаємозв'язку спостерігається між тривожністю та стресом ($p=0,671$; $p\leq 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що підвищена тривожність безпосередньо пов'язана зі зростанням стресових реакцій. Особи, які часто відчують внутрішнє напруження або невпевненість, сильніше реагують на зовнішні подразники, демонструють емоційну нестабільність і схильність до психосоматичних реакцій. Така взаємозалежність створює «замкнене коло»: тривога підсилює стрес, а стрес, у свою чергу, поглиблює тривожність.

Отримані результати свідчать про те, що емоційні порушення мають взаємопідсилювальний характер і формують єдиний психологічний механізм емоційної вразливості. Це особливо актуально для «покоління Z», представники якого живуть у середовищі постійного інформаційного потоку та високої соціальної динаміки. Надмірна когнітивна й емоційна стимуляція може сприяти підвищенню рівнів тривожності, стресу й депресії, формуючи психологічну нестійкість до викликів сучасного життя.

Таким чином, отримані результати комплексно підтверджують, що соціально-психологічна адаптація — це не ізольований показник, а цілісна система взаємопов'язаних характеристик особистості.

Для виявлення впливу окремих психологічних чинників на рівень прояву «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») та оцінки їхнього внеску у формування соціально-психологічної адаптації представників «покоління Z» було проведено множинний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав показник

соціально-психологічної адаптації, а незалежними: синдром упущених можливостей («FOMO»), депресія, тривожність, стрес та показники методики діагностики адаптації.

Отримана регресійна модель виявилася статистично значущою ($F=379,348$; $p \leq 0,001$) та пояснила 98,2% дисперсії адаптації. Результати подано в додатку Д: Результати регресійного аналізу. Підсумкові статистики моделі.

Для розуміння внеску окремих змінних у формування показника соціально-психологічної адаптації було детально проаналізовано коефіцієнти регресійної моделі. Результати подано в додатку Е: Результати регресійного аналізу. Коефіцієнти.

Аналіз цих показників дав змогу оцінити, які саме чинники мають найбільший вплив на адаптацію, а які виявилися незначущими у межах моделі.

Константа моделі становить $B=4,743$, при $p=0,061$. Це означає, що навіть за відсутності впливу незалежних змінних базовий рівень адаптації є відносно високим. Хоча коефіцієнт не досяг статистичної значущості, він свідчить про певну початкову схильність досліджуваних до адаптаційних проявів, незалежно від дії психологічних факторів.

Отримані результати свідчать, що базовий рівень адаптації може бути зумовлений загальними особистісними характеристиками або стабільністю зовнішнього середовища, однак подальше підвищення цього рівня потребує розвитку конкретних внутрішніх якостей, визначених у моделі.

Коефіцієнт для змінної «FOMO» має від'ємне значення ($B=-0,561$; $p=0,184$), що вказує на тенденцію: чим вищий страх упустити можливість, тим нижчий рівень адаптації. Хоча показник не є статистично значущим, напрям зв'язку узгоджується із теоретичними положеннями, згідно з якими «FOMO» супроводжується емоційною нестабільністю, тривожністю та невдоволенням власним життям.

Отримані результати свідчать, що люди з високим рівнем «FOMO» часто порівнюють себе з іншими, відчують напруження від постійного контролю за подіями навколо, що знижує їхню здатність ефективно пристосовуватися. Хоча цей ефект не доведено статистично, він може проявлятися опосередковано через емоційний комфорт або самоприйняття.

Змінна «Самоприйняття» має позитивний і високозначущий коефіцієнт ($B=0,190$; $\beta=0,227$; $p<0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням самоприйняття, тобто здатності людини сприймати себе з усіма перевагами та недоліками, підвищується рівень адаптації.

Отримані результати свідчать, що самоприйняття формує внутрішню гармонію та стабільність, знижує внутрішні конфлікти й підвищує толерантність до власних помилок. Люди, які приймають себе, більш ефективно реагують на труднощі, не схильні до надмірного самозвинувачення і легше інтегруються у соціальне середовище. Таким чином, розвиток самоприйняття є ключовою умовою психологічної адаптації.

Показник «Прийняття інших» також має виражений позитивний вплив ($B=0,213$; $\beta=0,256$; $p<0,001$). Це один із найсильніших чинників у моделі. Люди, схильні приймати інших такими, якими вони є, демонструють вищий рівень адаптації, оскільки здатні ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях.

Отримані результати свідчать, що прийняття інших зменшує міжособистісну напругу, сприяє емпатії й толерантності, що в свою чергу підвищує психологічний комфорт і соціальну інтегрованість. Така риса забезпечує не лише ефективне пристосування до соціуму, а й створює передумови для емоційного благополуччя та стабільності міжособистісних стосунків.

Коефіцієнт для змінної «Емоційного комфорту» є позитивним і статистично значущим ($B=0,155$; $\beta=0,215$; $p<0,001$). Це підтверджує, що люди з вищим рівнем емоційної рівноваги та позитивним емоційним фоном краще адаптуються до життєвих змін.

Отримані результати свідчать, що емоційний комфорт забезпечує стійкість до стресів, знижує реактивність на фрустраційні ситуації та сприяє конструктивному мисленню. Емоційно стабільні особи мають ширший арсенал копінг-стратегій, що допомагає їм гнучко пристосовуватися до соціального середовища.

Показник «Інтернальності» має найвищий коефіцієнт серед усіх змінних ($B=0,355$; $\beta=0,367$; $p<0,001$), що свідчить про провідну роль цього чинника в адаптаційних процесах. Досліджувані з вираженим внутрішнім локусом контролю

схильні приписувати відповідальність за події власним діям, що підвищує їхню активність і самоконтроль.

Отримані результати свідчать, що інтернали краще справляються з труднощами, більш ефективно планують свої дії, мають вищу самооцінку й внутрішню мотивацію. Вони сприймають життя як результат власного вибору, що підсилює їхню впевненість у собі й адаптивність до зовнішніх обставин. Таким чином, інтернальність можна розглядати як ключовий ресурс особистісної зрілості й стійкої адаптації.

Змінна «Прагнення до домінування» має невеликий, але статистично значущий позитивний вплив ($B=0,066$; $\beta=0,062$; $p=0,014$). Це означає, що помірне прагнення до лідерства й контролю сприяє підвищенню адаптації.

Отримані результати свідчать, що орієнтація на активну життєву позицію, ініціативність і прагнення впливати на ситуацію допомагають особистості швидше пристосовуватися до соціальних вимог. Водночас надмірна домінантність може мати зворотний ефект, тому важливим є баланс між лідерськими прагненнями та гнучкістю у взаємодії з іншими.

Показник «Депресії» не є статистично значущим ($B=-0,076$; $p=0,520$), однак напрям зв'язку вказує на те, що підвищений рівень депресивних симптомів може знижувати адаптацію.

Отримані результати свідчать, що хоча депресивні тенденції безпосередньо не впливають на адаптацію, вони можуть опосередковано послаблювати її через зниження енергії, мотивації та соціальної активності.

Для «Тривожності» коефіцієнт практично нульовий ($B=0,005$; $p=0,964$), що свідчить про відсутність значущого впливу на адаптацію.

Отримані результати свідчать, що хоча високий рівень тривожності зазвичай асоціюється з труднощами в пристосуванні, у даному випадку, ймовірно, респонденти володіли достатніми ресурсами саморегуляції. Це дозволяє припустити, що вплив тривожності може бути компенсованим завдяки розвитку емоційного комфорту або самоприйняття.

Змінна «Стрес» також не виявила статистичної значущості ($B=0,070$; $p=0,413$). Незважаючи на незначний позитивний знак коефіцієнта, його вплив не підтверджується.

Отримані результати свідчать, що стресові фактори самі по собі не визначають рівень адаптації, якщо людина володіє ефективними механізмами емоційного контролю та соціальної підтримки. У цьому сенсі важливим є не сам факт стресу, а здатність особистості справлятися з ним конструктивно.

Таким чином, найбільш вагомими предикторами адаптації виявилися інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, емоційний комфорт та прагнення до домінування. Ці результати свідчать, що високий рівень внутрішнього локусу контролю, позитивне ставлення до себе та оточення, емоційна стабільність і впевненість у міжособистісних стосунках суттєво підвищують соціально-психологічну адаптованість.

«Синдром втрачених можливостей», а також показники депресії, тривожності та стресу не продемонстрували статистично значущого внеску в модель. Проте їхній кореляційний зв'язок із адаптацією свідчить про опосередковану роль у зниженні соціально-психологічної адаптації: вони впливають не безпосередньо, а через послаблення таких ресурсів, як самоприйняття, інтернальність чи емоційний комфорт.

Отже, дослідження показало, що гіпотеза про негативний вплив «FOMO» на соціально-психологічну адаптацію частково підтвердилася: «синдром втрачених можливостей» знижує адаптаційні ресурси опосередковано. Водночас визначальним чинником успішної соціальної адаптації представників «покоління Z» є особистісні ресурси, зокрема інтернальність, самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт.

Висновки до розділу III

1. Дослідження «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») показало, що переважна більшість досліджуваних мають низький рівень «FOMO». Це свідчить про загальну емоційну врівноваженість, хоча частина досліджуваних виявляє схильність до соціального порівняння та потребу в постійному онлайн-зв'язку.

2. Дослідження соціально-психологічної адаптації виявило, що більшість досліджуваних мають високі показники соціально-психологічної адаптації, що відображає їхню здатність ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, приймати себе та інших, зберігати емоційну врівноваженість і брати відповідальність за власні дії. Водночас емоційний комфорт і прагнення до домінування, попри загально високі середні значення, демонструють значну частку досліджуваних із середнім рівнем, що свідчить про можливу емоційну нестійкість і вибірккову активність у соціальній взаємодії. Це може вказувати на те, що частина досліджуваних має потенціал до ефективної адаптації, однак залишається вразливою до стресових факторів і впливу соціального порівняння.

3. Дослідження депресії, тривожності та стресу продемонструвало, що більшість досліджуваних мають нормальні показники емоційного стану, однак у частини молоді спостерігаються помірні та високі рівні напруженості, що свідчить про схильність до психоемоційного перевантаження і може бути формами реакції на цифрове перевантаження.

4. Проведений математико-статистичний аналіз підтвердив, що ядром психологічного функціонування представників «покоління Z» є адаптаційний блок: показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та інтернальності формують узгоджену структуру, негативно пов'язану з проявами депресії, тривожності та стресу. Регресійний аналіз показав, що головними предикторами соціально-психологічної адаптації виступають внутрішні ресурси особистості: інтернальність, самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт,

тоді як депресія, тривожність, стрес і «FOMO» впливають опосередковано через послаблення цих ресурсів.

Ключовим чинником успішної соціально-психологічної адаптації є не режим користування соцмережами, а рівень сформованості внутрішніх особистісних ресурсів, тоді як «синдром втрачених можливостей» виступає маркером емоційної напруженості й може послаблювати ці ресурси, але не замінює їх.

ВИСНОВКИ

Гіпотеза дослідження частково підтвердилася: високий рівень «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») дійсно пов'язаний із нижчим рівнем соціально-психологічної адаптації та підвищеною емоційною напруженістю. Результати дослідження свідчать про те, що вирішальним чинником адаптованості виступають не поведінкові особливості користування соцмережами, а рівень розвитку внутрішніх особистісних ресурсів.

1. У ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми «синдрому втрачених можливостей» та соціально-психологічної адаптації. З'ясовано, що «FOMO» є складним соціально-психологічним феноменом, який формується внаслідок постійного інформаційного потоку, соціального порівняння та прагнення бути включеним у цифрову взаємодію. Цей синдром поєднує елементи тривожності, емоційної нестійкості та залежності від соціального схвалення, що ускладнює процеси самоприйняття й соціальної адаптації.

2. У результаті емпіричного вивчення рівня «страху упущених можливостей» встановлено, що більшість представників «покоління Z» характеризуються низьким рівнем «FOMO». Це свідчить про переважну емоційну врівноваженість молоді, хоча в частини досліджуваних простежується підвищена чутливість до соціального порівняння та потреба у постійному відчутті соціальної включеності.

3. Аналіз рівня соціально-психологічної адаптації показав, що досліджувані загалом мають достатньо розвинений адаптаційний потенціал, який проявляється у високому рівні адаптації, самоприйняття, прийняття інших та інтернальності. Найвищі показники виявлено за шкалами самоприйняття та прийняття інших, що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе та оточення і здатність до конструктивної взаємодії. Дещо нижчі, але все ще достатньо високі результати отримано за показниками емоційного комфорту та інтернальності, що відображає стабільний емоційний стан і розвинене почуття особистої відповідальності. Найнижчі

значення спостерігаються за показником прагнення до домінування, що може свідчити про помірну потребу у лідерстві та перевагу кооперативних форм взаємодії над конкурентними. Загалом результати свідчать про високий рівень соціальної зрілості, емоційної стабільності та готовності до ефективної соціальної адаптації.

4. Дослідження тривожності, депресії та стресу показало, що більшість досліджуваних перебувають у межах норми за показниками депресії, тривожності та стресу, хоча частина вибірки характеризується помірними та високими рівнями емоційного напруження. Тенденція до підвищеної тривожності й стресу може бути пов'язана з надмірною онлайн-активністю, інформаційним перевантаженням і соціальним порівнянням.

5. У межах вивчення взаємозв'язків між «FOMO» та соціально-психологічною адаптацією встановлено, що «страх упущених можливостей» негативно корелює із самоприйняттям, інтернальністю та емоційним комфортом і позитивно корелює з показниками тривожності та стресу. Це підтверджує його дестабілізуючий вплив на внутрішню рівновагу особистості. Регресійна модель показала, що саме внутрішні ресурси (інтернальність, емоційний комфорт, самоприйняття та прийняття інших) є ключовими предикторами адаптації, тоді як «FOMO» впливає на неї опосередковано, послаблюючи ці ресурси.

Отже, провідним чинником успішної соціально-психологічної адаптації молоді є сформованість внутрішніх ресурсів особистості, зокрема емоційної стабільності, самоприйняття, позитивного ставлення до інших і здатності до контролю власних дій. «Синдром втрачених можливостей» виступає маркером емоційної напруженості, що відображає вразливість особистості до стресових впливів цифрового середовища.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні динаміки «FOMO» у різних вікових групах, а також у розробці психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток цифрової гігієни, емоційної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості молоді в умовах цифрового простору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галецька І. І., Кліманська М. Б., Перун М. Б. Адаптація та апробація шкали депресії, тривожності та стресу (DASS–21) в українському контексті. *Психологічний часопис*. 2020. № 6(9). С. 119–132.
2. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Специфіка тривожних станів молоді під час взаємодії з соціальними медіа. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. 2024. № 2(28). С. 38–43.
3. Камінська А. Синдром втрачених можливостей (FOMO) серед української молоді в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). С. 456–467.
4. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород, 2011. С. 85–90.
5. Оверчук В., Потаєва К. Психологічні особливості FOMO, фаббінгу як прояву інтернет-адикцій у сучасної молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. № 3(102). С. 213–223.
6. Перепелюк Т., Гриньова Н. Дослідження особливостей соціальної адаптації молоді України в умовах сьогодення. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 146–154.
7. Чичинська О. В. Психологічні особливості представників Z покоління. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 135–142.
8. Як COVID-19 може змінити освіту майбутніх поколінь. Профспілка працівників освіти і науки України: веб-сайт. URL: <https://pon.org.ua/novyny/7840-yak-covid-19-mozhe-zmniti-osvtu-maybutnh-pokoln.html> (дата звернення: 06.06.2025).
9. Abel J. P., Buff C. L., Burr S. A. Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*. 2016. Vol. 14(1). P. 33–44. DOI: <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>

10. Capilla Garrido E., Cubo Delgado S., Gutiérrez Esteban P. Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*. 2024. Vol. 248. Article 104388. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388>
11. Elhai J. D., Yang H., Montag C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatry*. 2021. Vol. 43(2). P. 203–209. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
12. Fear of missing out and depressive symptoms during the COVID–19 pandemic / LeRoy A. S., Lai V. D., Tsay–Jones A., Fagundes C. P. *Social and Personality Psychology Compass*. 2023. Vol. 17(10): e12828. DOI: <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/spc3.12828>
13. Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem / Rocco Servidio, Soraci P., Griffiths M. D., Boca S., Demetrovics Z. *Addictive Behaviors Reports*. 2024. Vol. 19. Article 100536. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
14. Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO / Milyavskaya M., Saffran M., Hope N., Koestner R. *Motivation and Emotion*. 2018. Vol. 42(5). P. 725–737. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
15. FOMO and the brain: Loneliness and problematic social networking site use mediate the association between the topology of the resting—state EEG brain network and fear of missing out / Yin Y., Cai X., Ouyang M., Li S., Wang P. *Computers in Human Behavior*. 2023. Vol. 141. Article 107624. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107624>
16. Gupta M., Sharma A. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases*. 2021. Vol. 9(19). P. 4881–4889. DOI: <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
17. Internal and external factors influencing Gen Z wellbeing. / Dwidienawati D., Pradipto Y., Indrawati L., Gandasari D. *BMC Public Health*. 2025 Apr 30; 25(1):1584. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22124-5>

18. Jayatissa D. Generation Z – A New Lifeline: A Systematic Literature Review. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities*. 2023. Vol. 3. P. 179–186. DOI: <https://doi.org/10.4038/sljssh.v3i2.110>
19. JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self—perception, and mental health / Barry C. T., Smith E. E., Murphy M. B., Halter B. M., Briggs J. *Telematics and Informatics Reports*. 2023. Vol. 10. Article 100054. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
20. Katz R. What to know about Gen Z. Stanford Report. 2022. URL: <https://news.stanford.edu/stories/2022/01/know—gen—z> (дата звернення: 6.06.2025)
21. Littman—Ovadia H., Russo—Netzer P. Exploring the lived experience and coping strategies of Fear of Missing Out (FoMO) among emerging adults. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 32665–32685. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06793-w>
22. McGinnis P. Meet FOBO: the evil brother of FOMO that can ruin your life. PatrickMcGinnis.com. 2017. URL: <https://patrickmcginnis.com/blog/meet—fobo—the—evil—brother—of—FOMO—that—can—ruin—your—life/> (дата звернення: 6.06.2025)
23. Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out / Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29. P. 1841–1848
24. Oye E., Micheals D. The cycle of anxiety and self—esteem: How fear of missing out influences mental health in the digital age for Gen Z. 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/391854369_The_Cycle_of_Anxiety_and_Self—Esteem_How_Fear_of_Missing_Out_Influences_Mental_Health_in_the_Digital_Age_for_Gen_Z (дата звернення: 6.06.2025)
25. Peetz C. How Gen Z feels about life and the future, in charts. *Education Week*. 2024. URL: <https://www.edweek.org/leadership/how—gen—z—feels—about—life—and—the—future—in—charts/2024/08> (дата звернення: 6.06.2025)

26. Peleg O., Boniel–Nissim M. Exploring the personality and relationship factors that mediate the connection between differentiation of self and phubbing. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14. Article 6572. DOI: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-55560-1>
27. Puranik V. Why do we experience FOMO? *Discover Magazine*. 2022. URL: <https://www.discovermagazine.com/mind/why-do-we-experience-FOMO>
(дата звернення: 6.06.2025)
28. Rifkin J. R., Chan C., Kahn B. E. Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>
29. Riordan B. C., Conner T. S., Scarf D., Winter T., Mason A., Anderson-Luxford D. et al. FoMO predicts alcohol use and harms over and above the Big Five personality traits among university students. *Journal of Substance Use*, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/14659891.2023.2288846>
30. Ryan R. M., Deci E. L. Self–determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well–being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 68–78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
31. Social adaptation in context: The differential role of religiosity and self–esteem in vulnerable vs. non–vulnerable populations / Neely–Prado A., van Elk M., Navarrete G., Hola F., Huepe D. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 519623. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.519623>
32. Social comparison, social media, and self–esteem / Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. Vol. 3(4). P. 206–222. DOI: <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
33. Steinberger P., Kim H. Social comparison of ability and fear of missing out mediate the relationship between subjective well–being and social network site addiction. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1157489. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157489>
34. Sullivan R. How FOMO (fear of missing out) is ruining my life. 2014. URL: <https://www.news.com.au/lifestyle/real-life/how-fomo-fear-of-missing->

[out—is—ruining—my—life/news—story/9387686d1c17d8a3ea4f2ce74c452c0c](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620442)

(дата звернення: 6.06.2025)

35. The effects of the fear of missing out on people's social networking sites use during the COVID-19 pandemic: The mediating role of online relational closeness and individuals' online communication attitude / Gioia F., Fioravanti G., Casale S., Boursier V. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. Article 620442. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620442>
36. Wannucci A., Flannery K. M., Ohannessian C. M. Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*. 2017. Vol. 207. P. 163–166. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
37. Wells G., Horwitz J., Seetharaman D. Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show. *The Wall Street Journal*. 2021. URL: <https://www.wsj.com/articles/facebook—knows—instagram—is—toxic—for—teen—girls—company—documents—show—11631620739> (дата звернення: 6.06.2025)
38. Why mobile social media-related fear of missing out promotes depressive symptoms? The roles of phubbing and social exclusion / Gao B., Shen Q., Luo G. et al. *BMC Psychol*. 2023. Vol. 11. Article 189. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01231-1>
39. Xin Y., Li Q., Liu C. Adolescent self-esteem and social adaptation: Chain mediation of peer trust and perceived social support. *Social Behavior and Personality: An international journal*. 2019. Vol. 47(4). Article e7870. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.7870>
40. Zhong P. The phenomenon and effects of fear of missing out. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. 2023. Vol. 29. P. 36–41. DOI: <https://doi.org/10.54254/2753-7048/29/20231380>

АНОТАЦІЯ

У роботі розглянуто феномен «синдрому втрачених можливостей» («FOMO») та його взаємозв'язок із соціально-психологічною адаптацією, емоційним станом і особистісними характеристиками представників «покоління Z». Теоретично проаналізовано підходи до вивчення феномена «FOMO» у контексті цифрової комунікації, психологічного благополуччя та механізмів адаптації особистості.

В емпіричній частині дослідження розглянуто рівень вираженості «FOMO», тривожності, депресії, стресу та показників соціально-психологічної адаптації (адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування). Проведено описову, кореляційну та регресійну статистику для визначення взаємозв'язків і впливу окремих психологічних чинників на адаптаційні процеси.

Результати показали, що більшість досліджуваних характеризуються низьким рівнем «FOMO» та високим рівнем соціально-психологічної адаптації.

Кореляційний аналіз виявив, що «FOMO» негативно пов'язаний із самоприйняттям, інтернальністю та емоційним комфортом і позитивно пов'язаний з тривожністю та стресом.

Регресійна модель підтвердила, що ключовими предикторами адаптації є інтернальність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт і прагнення до домінування, тоді як «FOMO», депресія, тривожність і стрес мають опосередкований вплив.

Ключові слова: синдром втрачених можливостей, FOMO, соціально-психологічна адаптація, тривожність, депресія, стрес, самоприйняття, інтернальність, емоційний комфорт, прийняття інших, прагнення до домінування, покоління Z.

ABSTRACT

The study examines the phenomenon of the «Fear of Missing Out» («FOMO») and its relationship with socio-psychological adaptation, emotional state and personality characteristics of «Generation Z» representatives. Theoretical analysis is provided regarding approaches to studying «FOMO» in the context of digital communication, psychological well-being and mechanisms of personal adaptation.

In the empirical part of the research, the levels of «FOMO», anxiety, depression, stress, and indicators of socio-psychological adaptation (adaptation, self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, internality and the need for dominance) were analyzed. Descriptive, correlational and regression statistics were conducted to determine the relationships and the impact of specific psychological factors on adaptive processes.

The results demonstrated that most respondents are characterized by a low level of «FOMO» and a high level of socio-psychological adaptation.

Correlation analysis revealed that «FOMO» is negatively associated with self-acceptance, internality, and emotional comfort, and positively associated with anxiety and stress.

The regression model confirmed that the key predictors of adaptation are internality, self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort and the need for dominance, while «FOMO», depression, anxiety and stress exert an indirect influence.

Keywords: fear of missing out, FOMO, socio-psychological adaptation, anxiety, depression, stress, self-acceptance, internality, emotional comfort, acceptance of others, need for dominance, Generation Z.