

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

*«Взаємозв'язок прояву феномену FOMO з
прокрастинацією у студентської молоді»*

Виконала здобувачка 4 курсу,
групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Лукіна Л.О.
Керівник: Олійник І.В.,
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Лукіної Любові Олегівни
на тему: «Взаємозв'язок прояву феномену FOMO з прокрастинацією у
студентської молоді»

Кваліфікаційна робота здобувачки 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Бакалавр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження взаємозв'язку прояву феномену FOMO з прокрастинацією у студентської молоді.

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-емпіричне дослідження особливостей страху упустити можливість (FOMO) та його взаємозв'язку із рівнем прокрастинації. Основна увага приділена психологічним чинникам виникнення FOMO, а також вивченню потенціалу JOMO як адаптивної стратегії забезпечення психологічного благополуччя студентів, які перебувають під постійним впливом сучасного цифрового простору.

У теоретичному розділі систематизовано підходи до вивчення феноменів FOMO, JOMO та прокрастинації у сучасній психологічній літературі. Окреслено когнітивний, афективний та поведінковий компоненти страху пропустити щось, розкрито роль цифрового середовища у його посиленні. Особливу увагу приділено обґрунтуванню регулятивного потенціалу та ресурсів концепції JOMO (радості від упущення можливостей) як життєздатної стратегії саморегуляції особистості.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 40 студентів за допомогою комплексного психодіагностичного інструментарію. Методами дослідження стали опитування за шкалами FOMO Scale, загальної прокрастинації Лея (GPS), академічної прокрастинації (PASS) та залежності від smartphones (SAS-SV), а також інтегральним показником усвідомленої цифрової присутності (JOMO). Зібрані дані було проаналізовано за допомогою методів описової статистики, кореляційного аналізу та Т-критерію Вілкоксона для порівняння зрізів.

У результаті встановлено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем FOMO та показниками загальної й академічної прокрастинації, а також залежністю від смартфона, що свідчить про спільні механізми порушення емоційної та когнітивної регуляції. Натомість виявлено зворотний зв'язок цих змінних із показником JOMO. Оцінка динаміки після проведення формувального етапу засвідчила стійку позитивну динаміку за всіма показниками, демонструючи значуще зниження рівнів FOMO, зволікання і смартфонозалежності та підвищення здатності до усвідомленої цифрової присутності.

На основі отриманих результатів розроблено та апробовано структуру психоосвітньої Zoom-інтервенції у форматі 110-хвилинного вебінару, спрямованого на зниження цифрової тривожності та академічного зволікання. Вона передбачала створення індивідуальних дорожніх карт «Digital Detox» із впровадженням правил «Digital Sunset», безтелефонних зон та аудиту сповіщень. Сформульовано розгорнуті практичні рекомендації, а матеріали роботи можуть

бути використані як методична база для студентів, університетських психологів та фахівців із медіагігієни.

Перелік ключових слів: FOMO, JOMO, прокрастинація, студентська молодь, академічне зволікання, смартфонозалежність, цифрова тривожність, психоосвітня інтервенція.

SUMMARY

The qualification thesis of a fourth-year student majoring in “Psychology” (Bachelor format) at Alfred Nobel University (Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is dedicated to the theoretical substantiation and empirical study of the relationship between the manifestation of the FOMO phenomenon and procrastination among student youth.

The thesis presents a theoretical and empirical investigation of the features of the fear of missing out (FOMO) and its correlation with the level of procrastination. The main focus is on the psychological factors of FOMO emergence, as well as studying the potential of JOMO as an adaptive strategy for ensuring students' psychological well-being within the modern digital space.

The theoretical section systematizes theoretical and methodological approaches to analyzing the phenomena of FOMO, JOMO, and procrastination in contemporary psychological literature. It outlines the cognitive, affective, and behavioral components of the fear of missing out and reveals the role of the digital environment and social networks in exacerbating it. Particular attention is paid to substantiating the regulatory potential and resources of the JOMO concept (joy of missing out) as a viable strategy for personality self-regulation.

The empirical study was conducted on a sample of 40 university students using a comprehensive psychodiagnostic toolkit. Research methods included surveys using the FOMO Scale, Lay's General Procrastination Scale (GPS), the Procrastination Assessment Scale-Students (PASS), and the Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV), along with an integral indicator of mindful digital presence (JOMO). The collected data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, and the Wilcoxon signed-rank test for cross-sectional comparisons.

The results revealed a statistically significant positive relationship between the level of FOMO and indicators of both general and academic procrastination, as well as smartphone addiction, indicating shared mechanisms of emotional and cognitive dysregulation. Conversely, an inverse relationship between these variables and the JOMO score was identified. Evaluating the dynamics after the formative stage demonstrated a stable positive trend across all metrics, showing a significant decrease in FOMO, delay, and smartphone addiction levels alongside an increased capacity for mindful digital presence.

Based on the findings, a structure for a psychoeducational Zoom intervention was developed and tested in the form of a 110-minute webinar aimed at reducing digital anxiety and academic procrastination. It involved designing individual "Digital Detox" roadmaps that incorporate the "Digital Sunset" rule, phone-free zones, and notification audits. Detailed practical recommendations have been formulated, and the materials of this work can serve as a methodological framework for students, university psychologists, and media hygiene specialists.

Keywords: FOMO, JOMO, procrastination, student youth, academic delay, smartphone addiction, digital anxiety, psychoeducational intervention.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНІВ FOMO, JOMO ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ	8
1.1. Феномен FOMO у сучасній психологічній науці	8
1.1.1. Поняття феномену FOMO та історія його дослідження	8
1.1.2. Психологічні чинники та механізми формування FOMO	11
1.1.3. Роль соціальних мереж і цифрового середовища у посиленні феномену FOMO	13
1.2. JOMO як адаптивна стратегія психологічного реагування	16
1.2.1. Поняття JOMO та його співвідношення з феноменом FOMO	16
1.2.2. Психологічні ресурси та регулятивний потенціал JOMO	18
1.2.3. JOMO у контексті психологічного благополуччя особистості	20
1.3. Прокрастинація як психологічна проблема студентської молоді	22
1.3.1. Основні підходи до визначення прокрастинації	22
1.3.2. Причини та наслідки прокрастинації у навчальній діяльності студентів	24
1.3.3. Теоретичні підходи до аналізу взаємозв'язку прокрастинації та FOMO	26
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФЕНОМЕНУ FOMO ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ	31
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження	31
2.1.1. Форма дослідження та його логіка	31
2.1.2. Характеристика вибірки та етичні принципи дослідження	32
2.1.3. Етапи проведення емпіричного дослідження	33
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження	35
2.2.1. Методика FOMO Scale (Przybylski et al.)	35
2.2.2. Методика дослідження прокрастинації (шкала Лея)	35
2.2.3. Шкала академічної прокрастинації (PASS)	36
2.2.4. Шкала залежності від смартфонів SAS-SV	37
2.3. Формувальний етап дослідження: психоосвітня Zoom-конференція	39

	3
2.3.1. Мета та завдання психоосвітньої інтервенції	39
2.3.2. Зміст, структура та методи проведення конференції	40
2.3.3. Процедура збору даних до, після та з відстроченим контролем	44
Висновки до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	48
3.1. Аналіз вихідних показників FOMO та прокрастинації	48
3.1.1. Рівні прояву FOMO у студентської молоді.	48
3.1.2. Особливості прояву прокрастинації у вибірці	50
3.1.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку FOMO та прокрастинації	53
3.2. Аналіз ефективності психоосвітньої інтервенції	55
3.2.1. Порівняльний аналіз показників до та після формувального впливу	55
3.2.2. Результати відстроченого вимірювання	57
3.2.3. Аналіз змін у FOMO- та JOMO-поведінці учасників	59
3.3. Практичні рекомендації щодо зниження проявів FOMO та прокрастинації	61
3.3.1. Рекомендації для студентської молоді	61
3.3.2. Рекомендації для практичних психологів та освітніх фахівців	63
3.3.3. Перспективи подальших наукових досліджень проблеми	66
Висновки до розділу 3	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	71
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується тотальною цифровізацією всіх сфер життєдіяльності, що кардинально змінює способи комунікації та соціальної взаємодії молоді. Для сучасної студентської молоді перебування у віртуальному просторі стало невід’ємною частиною академічного та особистого життя. Проте, разом із безмежним доступом до інформації, виникають нові психологічні проблеми, серед яких особливе місце займає феномен FOMO (Fear Of Missing Out) – страх упустити важливу можливість або подію, що відбуваються в житті інших.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що високий рівень FOMO провокує постійну напругу та потребу у безперервному моніторингу соціальних мереж. Це, у свою чергу, стає вагомим чинником виникнення академічної прокрастинації – свідомого відкладання навчальних завдань на потім, що супроводжується почуттям провини та психологічним дискомфортом. Студенти, намагаючись втамувати тривогу від потенційної втрати інформації, розпорошують свою увагу, що призводить до зниження академічної успішності та погіршення ментального здоров’я.

Попри значну кількість закордонних досліджень, в українській психологічній науці взаємозв’язок між цифровою тривожністю (FOMO) та механізмами прокрастинації у студентів в умовах дистанційного та змішаного навчання залишається вивченим недостатньо. Необхідність пошуку ефективних методів саморегуляції та розробки практичних програм психологічної допомоги молоді визначає вибір теми та доцільність нашого дослідження.

Мета дослідження полягає в тому, щоб виявити особливості прояву феномену FOMO та встановити характер його взаємозв’язку із рівнем прокрастинації у студентської молоді для подальшої розробки практичних рекомендацій.

Для досягнення зазначеної мети вирішували такі завдання:

1. Проаналізувати підходи до вивчення феномену FOMO та прокрастинації у сучасній психологічній літературі.
2. Розкрити психологічні чинники виникнення страху упустити можливість у сучасної студентської молоді.
3. Емпірично дослідити рівень вираженості FOMO та прокрастинації у студентів різних курсів.
4. Встановити та статистично підтвердити наявність зв'язку між рівнем FOMO та схильністю до прокрастинації.
5. Розробити та апробувати (у форматі Zoom-інтервенції) практичні рекомендації, спрямовані на зниження проявів цих деструктивних станів.

Об'єкт дослідження – феномени FOMO та прокрастинації у студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічний взаємозв'язок феномену FOMO та прокрастинації у студентів.

Гіпотези дослідження.

Концептуальна гіпотеза: існує статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем FOMO та прокрастинацією у студентської молоді.

Емпіричні гіпотези:

Г1. Студенти із високим рівнем FOMO демонструють вищий рівень прокрастинації порівняно зі студентами з низьким рівнем FOMO.

Г2. Високий рівень FOMO пов'язаний із частою перевіркою соціальних мереж під час навчання.

Г3. Студенти молодших курсів (1–2 курс) демонструють вищий рівень FOMO порівняно зі студентами старших курсів (3–4 курс).

Г4. Застосування цільової психологічної інтервенції сприятиме зниженню рівня FOMO та прокрастинації у студентів.

Методи дослідження. У процесі виконання роботи було використано комплекс методів, що дозволяють всебічно вивчити психологічні особливості феномену FOMO, його зв'язок із прокрастинацією та розробити відповідні рекомендації для студентської молоді.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової психологічної літератури застосовувалися для вивчення існуючих концепцій страху втраченої вигоди (FOMO), теорії самодетермінації та механізмів виникнення академічної прокрастинації. Порівняльний аналіз дозволив виявити спільні та відмінні риси у підходах вітчизняних та зарубіжних дослідників до проблеми цифрової залежності молоді.

Емпіричні методи (психодіагностичне тестування):

1. FOMO Scale (Е. Пшибильський, адаптація укр. мовою) – для діагностики рівня страху втраченої вигоди.
2. Шкала прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale) – для оцінки загальної схильності до відкладання справ.
3. Шкала академічної прокрастинації (PASS) (Соломон та Ротблюм) – для виявлення специфічних труднощів у навчальній діяльності (додатковий метод).
4. Шкала залежності від смартфонів SAS-SV – для швидкої діагностики рівня залежності від смартфона у підлітків та молоді (додатковий метод).

Метод психологічної інтервенції: експериментальний метод у формі цільової програми (проведеної дистанційно на платформі Zoom), що був спрямований на апробацію практичних технік зниження рівня тривожності та формування навичок тайм-менеджменту.

Методи математико-статистичного аналізу: для кількісної та якісної обробки отриманих даних використано описову статистику (визначення середніх значень, стандартних відхилень, медіани, мін/макс значення) та кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона, критерій Манна–Уїтні, критерій Шапіро–Уїлка, критерій Вілкоксона, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) для виявлення та підтвердження статистично значущих зв'язків між рівнем FOMO, тривалістю перебування в соцмережах та ступенем вираженості прокрастинації.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному вивченні взаємозв'язку FOMO та прокрастинації в українській студентській вибірці із застосуванням змішаного дослідницького дизайну, що поєднує кількісні психодіагностичні методи та формувальний експеримент. Вперше в українському контексті

досліджується ефективність психоосвітньої Zoom-конференції як формату інтервенції, спрямованої на одночасне зниження FOMO та прокрастинації.

Практичне значення результатів полягає у розробці конкретних рекомендацій для студентів, практичних психологів та освітніх фахівців щодо профілактики та корекції FOMO-поведінки і прокрастинації. Матеріали дослідження можуть бути використані у психологічному супроводі студентів та розробці програм підвищення психологічної грамотності молоді у сфері цифрового здоров'я.

Апробація роботи. Основні результати цього дослідження та його зміст були представлені на наступних міжнародних науково-практичних конференціях: Лукіна Л.О. “The FOMO phenomenon and its correlation with procrastination among student youth”. V Всеукраїнська Інтернет-конференція студентів та молодих вчених «Science and innovations in the 21st century» (з міжнародною участю), м. Запоріжжя, 20-22 квітня 2026 р., Електронне видання. 517 с; с 105-106. Лукіна Л.О. “Феномен FOMO та його взаємозв'язок із прокрастинацією у студентської молоді: психологічний та соціальний виміри”. Практична психологія у сучасному вимірі: XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців, м. Дніпро, Університет імені Альфреда Нобеля, 21 квітня 2026 р., Електронне видання. 352 с; с 188-189.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ присвячено теоретичним засадам феноменів FOMO, JOMO та прокрастинації. У другому розділі описано організацію та методи емпіричного дослідження. Третій розділ містить аналіз результатів і практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНІВ FOMO, JOMO ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Феномен FOMO у сучасній психологічній науці

1.1.1. *Поняття феномену FOMO та історія його дослідження*

Сучасний світ з його стрімким розвитком інформаційних технологій та широким використанням соціальних мереж у повсякденному житті породив нові психологічні явища, які потребують поглибленого наукового вивчення. Серед найбільш актуальних є феномен FOMO (страх упустити щось цікаве), який описує постійне відчуття тривоги та занепокоєння, що виникає, коли людина усвідомлює, що інші можуть мати більш цікавий, збагачувальний або значущий досвід, ніж її власний, саме в цей момент [13].

Концепція FOMO (страх пропустити щось) набула відносної популярності в психології на початку 21 століття, хоча відповідний психологічний стан вже існував у різних формах соціального порівняння та заздрості. Після поширення через ЗМІ та соціальні мережі термін FOMO активно увійшов у науковий дискурс і згодом став предметом багатьох досліджень у психології [19]. Зокрема, словники англійських неологізмів 21 століття зазначають, що FOMO став усталеним терміном, який відображає реалії цифрової епохи та описує певний психологічний стан.

Одне з перших систематичних досліджень FOMO у психології було проведено А. Пшибильським та його колегами. Вони визначили FOMO як «повсюдний страх, що інші переживають збагачувальний досвід, якого немає у самого себе, що характеризується постійним бажанням знати, що роблять інші» [40]. Ці дослідники розробили шкалу FOMO, яка залишається найпоширенішим психодіагностичним інструментом для вимірювання цього феномену. Їхнє дослідження базувалося на теорії самодетермінації Р. Райана та Е. Десі, згідно з якою FOMO виникає внаслідок незадоволення базовими психологічними потребами: компетентністю, автономією та соціальним зв'язком [40].

В українських академічних колах дослідження страху втраченого досвіду (FOMO) набули популярності приблизно між 2020 і 2022 роками. Н. Задачаєна зазначає, що «феномен FOMO наразі привертає значну увагу психологів, соціологів та експертів з цифрової охорони здоров'я, як іноземних, так і українських» [3]. Дослідниця визначає FOMO як «стан постійного занепокоєння, пов'язаний із відчуттям соціального відставання, та тривогу, що виникає через неможливість або небажання бути постійно «підключеним» до соціальних мереж і стежити за подіями в оточуючому соціальному світі».

О. Харківська, яка досліджувала вплив FOMO (страху пропустити щось цікаве) та номофобії (страху залишитися без мобільного телефону) на молодих студентів, наголошує, що це явище значною мірою пов'язане з віком і особливо виражене серед молоді – студентів та учнів – віком приблизно від 17 до 25 років [24]. Вона пояснює це особливостями психосоціального розвитку молоді, зокрема інтенсивним процесом формування ідентичності, потребою в соціальному визнанні та підвищеною чутливістю до думок інших.

Важливим кроком у науковому розумінні страху пропустити щось незрозуміле (FOMO) стало розширення його концептуальних рамок. Хоча спочатку FOMO розглядався майже виключно в контексті соціальних мереж та цифрової комунікації, дослідження показали, що це набагато ширше психологічне явище, яке охоплює страх пропустити важливі соціальні події, подорожі, кар'єрні можливості, нові знання та навіть нормальний нічний сон [40]. М. Наседкіна у своєму науково-популярному огляді пише, що «синдром FOMO може охоплювати найрізноманітніші сфери людського життя – від побоювання пропустити важливу вечірку до тривоги щодо втрати кар'єрних можливостей чи незнання якоїсь важливої інформації» [12].

Н. Ковальчук розглядає FOMO (страх пропустити щось) у контексті номофобії та наголошує, що ці два явища являють собою взаємопов'язані форми адиктивної поведінки в цифровому суспільстві, хоча й мають чітко психологічний характер [5]. За його словами, FOMO функціонує як когнітивно-афективний конструкт, що складається з перцептивного компонента (усвідомлення можливості

пропустити подію), емоційного компонента (почуття тривоги, заздрості та неповноцінності) та поведінкового компонента (компульсивне використання соціальних мереж для компенсації пропущеного).

Щодо діагностичних методів страху втраченого досвіду (FOMO), то найпоширенішим інструментом залишається шкала FOMO А. Пшибильського та ін., адаптована до різних культурних контекстів. Однак О. Василик наголошує, що для поглибленого вивчення цього феномену також рекомендується використовувати анкети, розроблені їхніми відповідними авторами, які враховують специфіку культурного контексту та особливості поведінки в соціальних мережах [2]. Отже, спектр дослідницьких інструментів у цій галузі постійно розширюється та вдосконалюється.

Серед нещодавніх міжнародних досліджень робота В. Ву, Ю. Чжана та Н. Йо (2025) виділяється своїм аналізом зв'язку між страхом втратити щось цікаве (FOMO) та онлайн-соціальною тривожністю серед студентів [50]. Автори виявили, що FOMO не лише корелює з рівнем тривожності, але й виступає потенційним посередником у взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та розвитком патологічної онлайн-поведінки. Ця робота є важливою, оскільки вона демонструє трансдіагностичну природу FOMO як психологічного явища, що взаємодіє з різними розладами та проблемами.

Феномен страху втратити щось (FOMO) перетворився з популярного інтернет-терміну на серйозну галузь психологічних досліджень з надійною концептуальною основою, діагностичними інструментами та теоретичними моделями. Однак, незважаючи на значний прогрес у цій галузі, багато питань залишаються без відповіді, зокрема щодо зв'язку між FOMO та іншими психологічними проблемами, такими як прокрастинація, академічна неуспішність та цифрове вигорання.

1.1.2. Психологічні чинники та механізми формування FOMO

Розуміння феномену FOMO вимагає не лише описового аналізу, але й поглибленого вивчення психологічних механізмів, що лежать в основі його виникнення та підтримки. Сучасна психологія розрізняє різні рівні детермінації FOMO: особистісний, когнітивний, емоційний та соціально-психологічний.

На особистісному рівні, стабільні риси особистості, такі як невротизм, тривожність, низька самооцінка та перфекціонізм, відіграють ключову роль у розвитку FOMO (страху втратити можливість). Зокрема, дослідження, проведені в Українському католицькому університеті, продемонстрували сильний зв'язок між перфекціонізмом та різними формами прокрастинації, включаючи ті, що безпосередньо пов'язані з поведінкою FOMO [4; 6; 38]. Перфекціоністські установки лежать в основі FOMO, оскільки перфекціоністи сприймають кожну втрачену можливість як катастрофічну невдачу, а не як незначну життєву подію.

У своєму аналізі прокрастинації в цифрову епоху С. Петренко наголошує, що брак впевненості в собі, тобто переконання людини у своїй нездатності виконати завдання, сприяє прокрастинації та посилює страх втратити щось (FOMO): ті, хто сумнівається у власних здібностях, частіше шукають підтвердження своєї цінності в соціальних мережах [14]. А. Шевченко наполягає на тому, що емоційний стан молоді в соціальних мережах визначається не лише зовнішнім контентом, а й внутрішньою схильністю до соціального порівняння – когнітивним процесом, за допомогою якого людина оцінює власну ситуацію відносно ситуації інших [25].

Серед психологічних факторів, що сприяють страху пропустити щось цікаве (FOMO), основні потреби людини відіграють важливу роль. Згідно з теорією самовизначення, яка часто використовується в дослідженнях FOMO, незадоволені потреби в приналежності, компетентності та автономії призводять до компенсаторної поведінки, такої як надмірне використання соціальних мереж та підвищена тривожність, пов'язана зі страхом пропустити соціальні події [50]. О. Васирик стверджує, що FOMO не обмежується страхом пропустити певну подію, а

радше відображає глибоко вкорінене занепокоєння щодо власної соціальної значущості та самооцінки [2].

На когнітивному рівні формування FOMO пов'язане з декількома специфічними процесами. По-перше, це схильність до соціального порівняння – систематичне та упереджене зіставлення власного досвіду з досвідом оточуючих, причому переважно за «висхідним» типом (що означає порівняння з тими, хто здається кращим або успішнішим). Дослідження MDPI, присвячене орієнтації на соціальне порівняння та схильності до жалю у контексті FOMO, встановило, що обидва ці когнітивні стилі є потужними предикторами рівня FOMO у молодих людей [47]. По-друге, важливу роль відіграє так зване «мислення на основі дефіциту» (scarcity thinking) – це когнітивна настанова, відповідно до якої цінні можливості є обмеженими і можуть бути «вичерпані» або «зайняті» іншими.

На емоційному рівні страх втратити щось цікаве (FOMO) підкріплюється механізмом негативного підкріплення: перевірка соціальних мереж знижує короточасну тривожність, яка може призвести до залежності, зокрема компульсивної перевірки оновлень. Н. Задача зазначає, що «FOMO тісно пов'язаний зі зниженням самооцінки, особливо з точки зору соціальної привабливості та досягнень» [3]. Це призводить до замкненого кола: низька самооцінка провокує FOMO, який, у свою чергу, посилює його через соціальні порівняння.

Дослідження ЮНІСЕФ Україна щодо розвитку залежної та деструктивної поведінки у підлітків показало, що молоді люди особливо вразливі до страху втратити щось (FOMO) через свій психосоціальний розвиток: «У підлітковому віці та ранній дорослості потреба в соціальному прийнятті та приналежності особливо сильна, що робить молодих людей особливо вразливими до соціальної ізоляції та, як наслідок, до розвитку FOMO» [27]. Цей аспект має вирішальне значення для кращого розуміння того, чому молоді студенти особливо вразливі до цього явища.

О. Микитюк досліджувала вплив соціальних мереж на розвиток синдрому цифрового вигорання та виявила, що страх упустити щось важливе (FOMO) часто є його попередником або компонентом, станом виснаження, що виникає внаслідок

надмірного та компульсивного використання цифрових технологій [10]. Тому FOMO можна розглядати не лише як ізольоване явище, а й як ланку в ширшому ланцюгу психологічних наслідків, пов'язаних з цифровізацією сучасного суспільства [11].

Серед психологічних механізмів особливої уваги заслуговує «компульсивний моніторинг»: це поведінка, коли людина відчуває непереборну потребу постійно перевіряти оновлення, сповіщення та повідомлення в соціальних мережах, навіть якщо це заважає її поточним завданням [48]. Дослідницька група описує феномен «нічного пробудження» як крайній прояв цього механізму: людина відкладає лягати спати, щоб не пропустити жодної інформації чи публікацій у соціальних мережах, що призводить до порушень сну та погіршення її психофізичного стану.

Дослідження Н. Ковальчук демонструє, що страх упустити щось важливе (FOMO) та номофобія мають спільне психологічне коріння: обидва явища викликані страхом бути виключеним з потоку соціальної інформації, хоча вони відрізняються своїми специфічними тригерами та поведінковими проявами [5]. Це підкреслює системний характер FOMO в структурі психологічних проблем цифрової епохи.

Загалом, феномен FOMO формується на перетині кількох психологічних чинників: особистісних (тривожність, низька самооцінка, перфекціонізм), когнітивних (соціальне порівняння, мислення дефіциту), емоційних (тривога, заздрощі, відчуття «упущеного») та поведінкових (нав'язливий моніторинг соціальних мереж). Розуміння цих механізмів є необхідною умовою для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на суттєве зниження проявів FOMO.

1.1.3. Роль соціальних мереж і цифрового середовища у посиленні феномену FOMO

Хоча страх упустити щось важливе (FOMO) існував як психологічне явище задовго до появи соціальних мереж – наприклад, у формі заздрості до сусідів або страху упустити щось важливе – саме цифровий світ надав йому нового якісного виміру та посилив його інтенсивність. Завдяки різним взаємопов'язаним механізмам соціальні мережі стали потужним підсилювачем FOMO.

По-перше, соціальні мережі забезпечують безперервний потік інформації про життя інших людей, переважно у вигляді ретельно відібраних «найяскравіших моментів»: найкращих і найкрасивіших моментів, що відображають ідеалізовану версію реальності. І. Конюкова та Є. Сидоровська у своєму дослідженні впливу соціальних мереж на суспільство підкреслюють, що «когнітивне спотворення, що виникає при перегляді соціальних мереж, полягає у тому, що людина зіставляє свій реальний, «непідретушований» досвід з ідеалізованими образами оточуючих, що неминуче генерує відчуття власної недостатності і стимулює FOMO» [7].

По-друге, алгоритми соціальних мереж спеціально розроблені для максимізації часу, який користувачі проводять на платформі. Вони представляють контент таким чином, щоб підтримувати відчуття новизни, актуальності та соціальної актуальності – фактори, які безпосередньо підсилюють страх втратити щось цікаве (FOMO) [33]. Дослідження А. Алутайбі та його колег щодо підходу до зменшення FOMO (FOMO-R) у соціальних мережах показує, що самі технологічні платформи є частиною проблеми, а не просто нейтральними інструментами комунікації [28].

По-третє, соціальні мережі створюють ефект «перманентного зв'язку», постійно підкріплюючи відчуття втраченого. О. Микитюк стверджує, що за постійної доступності соціальних мереж неможливо повністю відключитися від соціальних подій, що сприяє хронічному FOMO (страху втраченого), навіть у людей, які інакше не були б до цього схильні [10]. К. Мороз у своїй дисертації про

цифрове вигорання пише, що постійна онлайн-присутність є ключовим фактором не лише FOMO, але й загального психічного виснаження серед студентів [11].

О. Ткачук, досліджуючи психологію залежності від цифрових пристроїв та соціальних мереж, пояснює, що страх втратити щось важливе (FOMO) є одночасно причиною та наслідком надмірного використання соціальних мереж: цей страх спонукає людей постійно перевіряти свою стрічку новин, що, своєю чергою, генерує нові джерела FOMO, оскільки забезпечує безперервний потік інформації про «найкращий» досвід інших [22]. Це замкнене коло є одним із найкраще вивчених психологічних механізмів у контексті цифрових залежностей.

Дослідження ЮНІСЕФ Україна показує, що соціальні мережі є основним засобом для формування ідентичності та соціального порівняння серед підлітків та молодих людей, і що «молоді люди, які проводять більше трьох годин на день у соціальних мережах, демонструють значно вищий рівень тривожності, депресивних симптомів та страху втратити щось важливе (FOMO), ніж ті, хто обмежує свою онлайн-присутність» [27]. Ці дані підтверджують вирішальну важливість кількісного аспекту використання соціальних мереж у розвитку та посиленні FOMO.

Важливо підкреслити роль мобільних технологій, і зокрема смартфонів, у цьому процесі. Н. Ковальчук зазначає, що, перебуваючи завжди під рукою, смартфони забезпечують постійний доступ до соціальних мереж, що не лише підживлює розчарування, пов'язане зі страхом втратити щось важливе (FOMO), але й значною мірою запобігає природним перервам для відключення [5]. Дослідження феномену «нічних поїздок на роботу» показують, що більшість молодих людей перевіряють соціальні мережі безпосередньо перед сном і одразу після пробудження, а це означає, що FOMO супроводжує їх протягом усього дня [40; 48].

О. Харківська у своїй роботі зазначає, що цифрове середовище породило специфічні форми FOMO, яких не існувало до ери соціальних мереж: «FOMO трендів» (страх незнання актуальних мемів, вірусних відео та трендових тем), «FOMO сповіщень» (страх, коли повідомлення чи сповіщення не було отримано

протягом певного часу), «FOMO онлайн-подій» (прямі трансляції, вебінари тощо) [24].

А. Шевченко стверджує, що «соціальні мережі радикально змінили характер соціального порівняння: якщо раніше люди порівнювали себе з вузьким колом знайомих та своєю родиною, то сьогодні тисячі, навіть мільйони людей стають об'єктами порівняння, включаючи публічних діячів та лайфстайл-блогерів, чие «ідеальне» життя є практично недосяжним стандартом» [25]. Ця «інфляція» об'єктів соціального порівняння є однією з головних причин, чому страх упустити щось (FOMO) набагато поширеніший та інтенсивніший у цифрову епоху, ніж у попередні десятиліття.

Таким чином, соціальні мережі та цифрове середовище відіграють вирішальну роль у розвитку та посиленні страху втратити щось цікаве (FOMO). Вони створюють благодатний ґрунт для цього страху та інструмент для його підтримки та відтворення. Це є основоположним для розробки ефективних стратегій його подолання: психологічні втручання повинні враховувати не лише внутрішньоособистісні фактори, але й специфічні характеристики цифрового середовища, в якому діє людина.

1.2. JOMO як адаптивна стратегія психологічного реагування

1.2.1. Поняття JOMO та його співвідношення з феноменом FOMO

Паралельно із зростаючим науковим інтересом до феномену FOMO у психологічній науці та популярному дискурсі сформувалося поняття JOMO – «Joy of Missing Out», що у перекладі означає «радість від пропущеного» або «задоволення від того, що нічого не пропускаєш». У той час як FOMO описує страх і занепокоєння втраченим, JOMO посиляється на свідоме та позитивне прийняття ситуації «дистанціювання»: свідоме рішення бути присутнім «тут і зараз», не озираючись тривожно на те, що відбувається «там і тоді» в соціальних мережах або в соціальному оточенні [12;20].

Незважаючи на свою відносну новизну, термін JOMO вже з'являється в лексикографічних корпусах сучасної мови. Зокрема, «Словтвір», збірник неологізмів у сучасній українській мові, включає його як тематичну лексичну одиницю, що відображає специфічну культурну реакцію на явища цифрової залежності та страху пропустити щось цікаве (FOMO) [20]. У «Словнику англійських неологізмів 21-го століття» JOMO визначається як концепція, що виникла в рамках руху за цифрове благополуччя та відповідальне споживання медіа [19].

З психологічної точки зору, JOMO – це принципово інший досвід від FOMO: тоді як FOMO характеризується страхом і являє собою реакцію на «брак» переживань, уявних чи реальних, JOMO, навпаки, характеризується радістю, прийняттям та свідомою зосередженістю на теперішньому моменті. М. Наседкіна описує феномен JOMO як «психологічну протизагу FOMO, що відображає здатність людини отримувати задоволення від повільного, вдумливого, «відключеного» способу буття, без тривоги щодо того, що відбувається «поза кадром»» [12]. Тобто можна з впевненістю стверджувати, що феномен JOMO виступає, як філософія свідомого спокою, коли людина схиляється до якості та неспіху теперішнього моменту, замість гонити за нескінченними подіями навколо.

Важливо наголосити, що JOMO – це не просто відсутність FOMO (страху пропущено, можливо, щось не так) чи пасивне та звичне уникнення соціальних мереж. JOMO базується, перш за все, на активному та свідомому виборі: пріоритезувати присутність, концентрацію та глибину над поверхневим та тривожним споживанням інформаційного потоку та пов'язаними з ним тривогами [31]. Аналітична стаття, опублікована в журналі «Duflu», описує JOMO як здатність перетворювати свої слабкі сторони (особливо тривогу та схильність до FOMO) на сильні сторони шляхом розвитку самосвідомості та здатності до «психологічного відключення» [31].

Науковий аналіз взаємозв'язку між страхом втраченого (FOMO) та радістю втраченого (JOMO) виявляє різні рівні взаємодії. Концептуально вони становлять

полюси психологічного виміру, який можна описати як «тривожне включення – свідоме виключення». На особистісному рівні JOMO асоціюється з такими характеристиками, як висока самоефективність, внутрішній локус контролю, сильні навички саморегуляції та задоволення базових потреб з внутрішніх, а не зовнішніх джерел [2]. О. Василик у своїй роботі наголошує, що перехід від FOMO до JOMO супроводжується набуттям більш зрілої та стабільної ідентичності, що є одним з основних викликів психологічної роботи з підлітками в цифрову епоху [2].

На поведінковому рівні феномен JOMO проявляється через певні практики: свідоме обмеження часу, проведеного в соціальних мережах, проведення «цифрових детоксів», розвиток офлайн-хобі та стосунків, практика усвідомленості та інші стратегії «психологічного відключення» [12]. Подкаст «Рокитекаіт» у своєму епізоді, присвяченому страху втратити щось (FOMO) та прокрастинації, описує JOMO як практику, яку можна культивувати добровільно та яка доступна кожному, незалежно від рівня «занурення» в цифровий світ [15].

Водночас важливо не розглядати JOMO як «правильну» альтернативу FOMO: у крайніх випадках JOMO може призвести до соціальної ізоляції або поведінки уникнення, що також є психологічно дисфункціональним [31]. Здоровий підхід до JOMO не передбачає відмову від соціальних контактів чи цифрових інструментів, а радше їх свідоме та збалансоване використання, відповідно до власних цінностей та щоденних потреб.

1.2.2. Психологічні ресурси та регулятивний потенціал JOMO

Розгляд JOMO як адаптивної стратегії психологічного реагування вимагає аналізу психологічних ресурсів, які вона мобілізує, та механізмів, за допомогою яких вона розгортає свій регуляторний потенціал. Ці ресурси можна загалом класифікувати на три категорії: когнітивні, емоційно-вольові та особистісно-сміслові.

Серед когнітивних ресурсів, задіяних у феномені JOMO, розвинена метакогніція відіграє фундаментальну роль: це стосується усвідомлення власних

думок, мотивацій та когнітивних спотворень, що лежать в основі FOMO. Н. Задача пояснює: «Психологічне розуміння механізмів FOMO є необхідною умовою для розробки більш ефективних стратегій подолання, особливо перед обличчям JOMO» [3]. Визнання ірраціональності страху втратити щось (JOMO) надає когнітивні інструменти для переосмислення цих страхів.

Важливим когнітивним компонентом JOMO (радість від пропущених речей) є здатність здорово розставляти пріоритети та свідомо вибирати між суперечливими вимогами до уваги. Дослідження когнітивного перевантаження в цифровому спілкуванні показують, що більшість людей мають значні труднощі з розрізненням «важливої» інформації від «термінової» перед обличчям постійного потоку інформації – фундаментальна навичка для застосування JOMO [37]. Здатність свідомо розставляти пріоритети інформації та фільтрувати нерелевантну інформацію є ключовою когнітивною навичкою, на якій базується JOMO.

Серед емоційних та вольових ресурсів особливе місце займає здатність переносити невизначеність: здатність переживати стан «невідомості», «виключення» та «дистанціювання» без надмірної тривоги. У своїй монографії Л. Преснякова наголошує, що студенти дистанційного навчання, які більш толерантні до невизначеності, «приймають більш адаптивну поведінку в цифровому середовищі, менш схильні до FOMO (страху пропустити щось) та мають більшу здатність до самоорганізації» [16]. Цей висновок підкреслює, що здатність «не пропускати щось» (JOMO) є не лише поведінковою стратегією, а й виразом певної психологічної зрілості.

Саморегуляція – здатність свідомо контролювати свою поведінку, емоції та увагу – є ще одним важливим ресурсом для JOMO (радісті пропустити). У своїй магістерській дисертації про прокрастинацію в цифровому середовищі та управління саморегуляцією Б. Лі стверджує, що ефективні стратегії саморегуляції є спільним знаменником для подолання прокрастинації та FOMO (страху пропустити), і що розробка цих стратегій прокладає шлях до JOMO-орієнтованої взаємодії з цифровим світом [42].

На особистісному та смисловому рівні JOMO базується на усвідомленні цінностей: розвиненій здатності людини розпізнавати та пріоритезувати власні основні цінності. В аналітичній роботі «Duflu» стверджується, що «ключ до JOMO полягає не в силі волі, а в чіткості своїх цінностей: людина, яка чітко знає, що для неї справді важливо, може набагато легше відірватися від марного шуму соціальних мереж» [31].

Регуляторний потенціал JOMO проявляється через різні механізми. По-перше, свідоме відключення зменшує хронічний стрес і тривогу, пов'язані з постійною присутністю в Інтернеті. По-друге, відновлення здатності до глибокої та тривалої уваги покращує якість діяльності та процесів навчання. По-третє, JOMO допомагає відновити зв'язок з власними потребами та бажаннями – не тими, що нав'язані соціальними мережами, а автентичними потребами. І. Конюкова та Є. Сідоровська наголошують, що когнітивні ресурси людини, зокрема концентрація та міркування, зазнають впливу надмірного використання соціальних мереж, і що JOMO пропонує спосіб їх відновлення [7].

1.2.3. JOMO у контексті психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя є центральним поняттям у сучасній позитивній психології. Вивчення JOMO (Радість від втрачених можливостей) у цьому контексті дозволяє нам краще зрозуміти її важливість для здоров'я та функціонування людини. За словами Р. Райана та Е. Десі, психологічне благополуччя охоплює задоволення фундаментальних потреб у компетентності, автономії та приналежності, а JOMO безпосередньо пов'язане з цими трьома потребами.

З трьох потреб, потреба в автономії – потреба сприймати себе як автора власних дій, а не реагувати на зовнішні подразники – ймовірно, найбільш тісно пов'язана з JOMO (радість втраченого моменту). Свідоме рішення відключитися від соціальних мереж і повноцінно пережити теперішній момент – це акт автономного вибору, який посилює індивідуальну суб'єктивність і збільшує відчуття контролю

над своїм часом і увагою [2]. О. Василик наголошує, що практика JOMO – це, по суті, практика психологічного суверенітету: повернення контролю над власним інформаційним простором [2].

У монографії про психічне здоров'я в дистанційній освіті Л. Пріснякова розглядає це питання та підкреслює, що студенти, які більш свідомо та вибірково використовують цифрові технології, загалом демонструють кращі показники психічного благополуччя: меншу тривожність, вищу самооцінку та більш продуктивне навчання [16]. Це опосередковано підтверджує позитивний вплив стратегій JOMO на психічне благополуччя.

У рамках дослідження індивідуального психічного здоров'я в суспільстві, що переживає кризу, О. Борисюк стверджує, що стресове цифрове середовище є одним із факторів, що впливають на психічне здоров'я сучасної молоді, і що «свідоме використання цифрових медіа є важливим компонентом психічної гігієни та профілактики розладів, пов'язаних зі стресом, та цифрової залежності» [1]. Цей аргумент підкреслює не лише психологічну, а й превентивну важливість JOMO як психологічної стратегії подолання труднощів.

Дослідження зв'язку між страхом пропустити щось цікаве (FOMO), радістю пропустити щось цікаве (JOMO) та якістю сну є особливо показовим щодо психічного благополуччя. Дослідження JCU щодо прокрастинації перед сном та FOMO у молодих людей показало, що FOMO є значним предиктором пізнього відходу до сну: ті, хто страждає від нього, відкладають лягати спати через страх пропустити щось у соціальних мережах. І навпаки, практики, що сприяють JOMO (наприклад, вимкнення пристроїв за годину до сну), безпосередньо покращують якість сну та загальне психофізіологічне благополуччя [40].

Дослідники з MDPI, вивчаючи зв'язок між чутливістю до нудьги та технологічною залежністю, продемонстрували, що здатність «нічого не робити» – ключова характеристика JOMO (радість втраченого досвіду) – є важливою навичкою, яка зменшує схильність до компульсивного використання технологій [44]. Це відкриття важливе для розуміння регуляторного потенціалу JOMO: люди,

які можуть переносити періоди «порожнечі» без тривоги, значно менше схильні до FOMO (страху втраченого досвіду) та пов'язаної з ним залежної поведінки.

1.3. Прокрастинація як психологічна проблема студентської молоді

1.3.1. Основні підходи до визначення прокрастинації

Прокрастинація – це ще одне явище, яке особливо помітне в цифровому суспільстві. Хоча слово «прокрастинація» походить від латинського «procrastinare» (pro – «на користь», crastinus – «завтрашній») та описує акт відкладання справ, сучасна психологія підходить до визначення цього явища набагато складніше, ніж проста «відсутність дисципліни» чи «лінь» [9; 13].

А. Ніколенко у своїй дипломній роботі, присвяченій дослідженню прокрастинації в науковому та загальнокультурному контексті, пропонує наступне розгорнуте визначення: «прокрастинація – це систематична тенденція відкладати розпочаття або завершення важливих завдань, що не є наслідком раціонального планування чи обґрунтованих пріоритетів, а виникає попри усвідомлення негативних наслідків такого відкладання» [13]. Ключовим у цьому визначенні є слово «попри»: прокрастинатор знає, що відкладання є шкідливим, і все одно відкладає.

Журнал «Ліга-Прес» у своїй академічній статті про історичний та теоретичний генезис прокрастинації простежує еволюцію цього поняття від античності до сьогодення та визначає кілька ключових підходів до його визначення [9]. Перший – це поведінковий підхід, який розуміє прокрастинацію як специфічну поведінку, що характеризується відкладенням дій. Другий – когнітивний підхід, який зосереджується на ірраціональних переконаннях та когнітивних упередженнях, що лежать в основі прокрастинації. Третій – це підхід емоційної регуляції, який розглядає прокрастинацію як спосіб уникнути неприємних емоційних станів [9].

У своїй науковій статті про прокрастинацію як психологічне явище Ужгородський університет наголошує, що сучасна психологія відмовилася від спрощеного розуміння прокрастинації як «лінії» та розглядає її як складне та багатогранне явище, що включає когнітивні, афективні, мотиваційні та поведінкові компоненти [23]. «Прокрастинація, – зазначається у статті, – є функціональним, хоча й дисфункціональним у довготерміновій перспективі, способом регуляції емоцій: вона тимчасово знижує тривогу, пов'язану із завданням, ціною відтермінованих і більш значних негативних наслідків» [23].

Також існує важлива відмінність у класифікації різних типів прокрастинації. До них належать шкільна прокрастинація (відкладання шкільних завдань), щоденна прокрастинація (відкладання поточних справ та обов'язків), прокрастинація прийняття рішень та прокрастинація, пов'язана зі сном, специфічне явище, тісно пов'язане зі страхом пропустити щось (FOMO) [4; 38; 40]. У своєму дослідженні академічної прокрастинації серед студентів Т. Колтунович наголошує на необхідності розрізняти «активну» та «пасивну» прокрастинацію: «активні» прокрастинатори навмисно відкладають завдання, щоб краще зосередитися під тиском часу, тоді як пасивні прокрастинатори є жертвами власної прокрастинації, яку вони не можуть контролювати [5]..

У своєму дослідженні когнітивних підходів до прокрастинації І. Конюкова та Є. Сидоровська пишуть, що з когнітивної точки зору прокрастинація пов'язана з певними характерними моделями мислення: схильністю до катастрофізації (перебільшення складності завдання), перфекціонізмом (страхом не виконати його «ідеально»), нетерпимістю до дискомфорту (нездатністю терпіти неприємні відчуття, пов'язані з виконанням завдання) та ірраціональними переконаннями щодо власних здібностей [7].

У своєму аналізі психологічних детермінант прокрастинації у молоді В. Романенко стверджує, що «прокрастинація не є однорідним явищем; вона може бути спричинена різними психологічними механізмами залежно від особистості та ситуації, що вимагає диференційованого підходу як у дослідженнях, так і в психологічному втручанні» [18]. Це спостереження є вирішальним для розуміння

зв'язку між прокрастинацією та FOMO (страхом упустити щось): той факт, що ці два явища можуть бути спричинені спільними психологічними механізмами, не означає, що між ними існує простий та односпрямований причинно-наслідковий зв'язок.

1.3.2. Причини та наслідки прокрастинації у навчальній діяльності студентів

Студенти належать до груп населення, які найбільше страждають від прокрастинації. За різними оцінками, від 70 до 90% з них регулярно прокрастинують навчання, і приблизно для третини з них ця прокрастинація стає хронічною, суттєво перешкоджаючи їхньому навчанню [6; 8; 13]. Така висока поширеність пов'язана як зі специфічними характеристиками студентського життя (відносна автономія в управлінні часом, значне робоче навантаження, хронічний стрес), так і з психологічними особливостями підліткового віку.

Причини прокрастинації серед студентів можна класифікувати за різними рівнями: ситуативним, особистісним та соціокультурним. На ситуативному рівні прокрастинацію провокують завдання, які сприймаються як занадто складні, нецікаві, неточні або пов'язані зі значною відповідальністю [21]. І. Собчук у науково-популярній публікації для студентів Львівської політехніки описує типові тригери прокрастинації: «страх невдачі, перфекціоністські стандарти, переживання нудьги та небажання виконувати неприємну роботу є найбільш поширеними безпосередніми причинами відкладання у студентів» [21].

На особистому рівні низька самооцінка, висока тривожність, невротизм, перфекціонізм та низьке почуття відповідальності є одними з предикторів прокрастинації [4; 6]. Дослідження UCU щодо перфекціонізму як фактора прокрастинації, пов'язаної зі сном, виявляє тонкі, але послідовні зв'язки між перфекціонізмом та прокрастинацією: «Перфекціоністи вагаються братися за завдання, боячись не виконати їх ідеально, і саме цей страх призводить до прокрастинації» [4].

У своєму дослідженні прокрастинації як психологічного стресора А. Шиделко та А. Полоз наголошують, що прокрастинація є одночасно причиною та наслідком стресу: людина відкладає завдання через стрес та тривогу, але це відкладання підвищує рівень стресу через зростаючий тиск часу та почуття провини [26]. Це замкнене коло є одним із найважливіших клінічних аспектів прокрастинації та пояснює її хронічний перебіг у багатьох студентів.

З соціокультурної точки зору, прокрастинація студентів значно посилюється сучасним цифровим середовищем: соціальними мережами, потоковим відео, мобільними іграми та іншими цифровими відволікаючими факторами. Вони легкодоступні та пропонують негайну емоційну стимуляцію, на відміну від відкладеного задоволення, пов'язаного з виконанням академічних завдань [46; 49]. У своєму дослідженні впливу залежності від соціальних мереж на академічну прокрастинацію, Й. Тан та В. Хе виявили, що «залежність від соціальних мереж є значним і прямим предиктором академічної прокрастинації, і цей зв'язок опосередковується низьким академічним задоволенням та зниженням самоефективності» [49].

Наслідки прокрастинації у студентів численні та впливають на академічне, психологічне та фізичне благополуччя. В академічному плані прокрастинація знижує якість академічних результатів (через брак часу та тривогу), погіршує успішність та збільшує ризик несплати за навчання та відрахування [43]. Дослідження MDPI щодо успішності та інтернет-залежності у вищій освіті виявляє сильну кореляцію між цифровою залежністю, прокрастинацією та зниженням успішності [43].

З психологічної точки зору, прокрастинація призводить до посилення тривожності та депресії, зниження самооцінки та почуття компетентності, а також до хронічного почуття провини та сорому [26; 33; 34]. Elle Ukraine описує прокрастинацію як явище, яке «підживлює синдром відкладеного life – стан, при якому людина постійно чекає «правильного моменту» для повноцінного життя, відкладаючи реалізацію своїх цілей і мрій на невизначене «потім»» [34]. Цей аспект особливо важливий для розуміння психологічної природи прокрастинації: це не

просто проблема управління часом, а глибокий психологічний розлад, який заважає людині вести повноцінне життя.

Семінари з прокрастинації, організовані кафедрою теоретичної та практичної психології Львівського політехнічного інституту, підкреслюють важливість розвитку навичок планування та самоорганізації, усвідомленості та емоційної регуляції у студентів – ключових факторів подолання прокрастинації [8]. Ці семінари демонструють, що психоосвітній підхід до боротьби з прокрастинацією є ефективним та популярним методом серед студентів.

1.3.3. Теоретичні підходи до аналізу взаємозв'язку прокрастинації та FOMO

Теоретичне розуміння зв'язку між страхом втратити щось (FOMO) та прокрастинацією є відносно новою галуззю в психології, але вже існує достатньо теоретичних та емпіричних доказів, що підтверджують існування цього зв'язку. Загалом, можна виділити кілька теоретичних підходів, що пояснюють природу та механізми взаємодії між цими двома явищами.

Перший підхід, емоційна регуляція, базується на розумінні страху втратити щось важливе (FOMO) та прокрастинації як стратегій регулювання негативних емоцій. Згідно з цим підходом, FOMO провокує негативні емоції (тривогу, заздрість, почуття неповноцінності), а використання соціальних мереж для отримання інформації про навколишнє середовище дозволяє тимчасово зменшити ці емоції. Ця ж поведінка є одним із механізмів прокрастинації: замість того, щоб виконати навчальне завдання та подолати пов'язану з ним тривогу, студент звертається до соціальних мереж, що забезпечує короточасне емоційне полегшення [26; 46]. Huang T. та співавтори, вивчаючи зв'язок між залежністю від смартфона, прокрастинацією сну та FOMO у студентів коледжів, підкреслюють, що спільним знаменником прокрастинації та FOMO є неефективна емоційна регуляція, зокрема схильність до уникання неприємних емоційних станів [38].

Другий підхід, когнітивно-уважний, зосереджується на механізмах розподілу уваги та когнітивного контролю. Згідно з цим підходом, FOMO (страх пропустити щось) постійно споживає частину когнітивних ресурсів людини через нав'язливі думки про можливість «пропустити щось», що погіршує концентрацію та здатність ефективно працювати над завданням, і таким чином сприяє прокрастинації [37]. Дослідження про когнітивне перевантаження в умовах цифрової комунікації, медійоване прокрастинацією, підтверджує цей механізм: «FOMO як стан постійної «фонові» тривоги є потужним когнітивним дистрактором, що знижує ефективність цілеспрямованої пізнавальної діяльності» [37].

Третій підхід, мотиваційного характеру, зосереджується на порушеній мотиваційній структурі, спільній для страху втратити щось (FOMO) та прокрастинації. Згідно з цим підходом, ці два явища можуть бути пов'язані з надмірною зосередженістю на зовнішніх стимулах та їх підкріпленні (лайки в соціальних мережах, визнання з боку інших) на шкоду внутрішній мотивації [6; 25]. В. Романенко стверджує, що «прокрастинатори часто демонструють виражену орієнтацію на зовнішнє схвалення, що є спільним психологічним знаменником із FOMO, заснованим на постійному пошуку соціального підтвердження через соціальні мережі» [18].

Четвертий, часовий підхід розглядає страх упустити щось (FOMO) та прокрастинацію в контексті часової перспективи кожної людини. Дослідження в цій галузі показують, що прокрастинатори схильні недооцінювати майбутні наслідки своїх дій та надмірно зосереджуватися на теперішньому, що є характеристикою FOMO та його безпосереднього страху «втрати» [47]. Б. Лі наголошує, що «прокрастинація та FOMO є вираженням незбалансованої часової перспективи: нездатності правильно оцінити цінність теперішнього відносно майбутнього» [42].

Особливу теоретичну значущість має підхід, що розглядає взаємозв'язок FOMO і прокрастинації через призму «нічного» або «передсонного» контексту. Дослідження про прокрастинацію сну та FOMO у молодих дорослих встановило, що FOMO є значущим предиктором прокрастинації сну, опосередкованим

ноктурнальною (нічною) соціальною активністю: «молоді люди з вищим рівнем FOMO з більшою вірогідністю відкладають відхід до сну, проводячи час у соціальних мережах вночі» [40]. Цей феномен є промовистим прикладом того, як FOMO може безпосередньо переходити у прокрастинацію через конкретний механізм поведінки.

Дослідження залежності від соціальних мереж та академічної прокрастинації підтверджують існування посередницької структури між цими двома явищами: залежність від соціальних мереж, як поведінковий корелят FOMO (страху пропустити щось), відіграє посередницьку роль у взаємозв'язку між рисами особистості (тривожність, невротизм) та прокрастинацією [36; 49]. Це означає, що FOMO є не просто «причиною» прокрастинації, а радше елементом складнішої системи взаємозалежних психологічних змінних.

Дослідження зв'язку між захопленням знаменитостями та академічною прокрастинацією висвітлює інший вимір цього зв'язку: «фанатична» поведінка, специфічний прояв страху пропустити щось (FOMO), пов'язаний з активністю публічних осіб у соціальних мережах, є значним предиктором академічної прокрастинації серед студентів [29]. Цей приклад демонструє, що FOMO може проявлятися різними способами, кожен з яких може сприяти прокрастинації.

Важливо наголосити, що зв'язок між страхом втратити щось (FOMO) та прокрастинацією не є однонаправленим, а може бути взаємним. Прокрастинація, породжуючи почуття відставання та незадоволення, може посилювати FOMO: страх, що «всі інші досягають успіху, поки я нічого не роблю» [12; 31]. Ця двонаправлена динаміка є одним із аргументів на користь комплексного підходу до психологічних втручань, спрямованих на зменшення як FOMO, так і прокрастинації.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз феноменів FOMO, JOMO та прокрастинації, здійснений у першому розділі, дозволяє зробити низку узагальнюючих висновків.

По-перше, FOMO є складним, мультикомпонентним психологічним феноменом, що включає когнітивний (соціальне порівняння, мислення дефіциту), афективний (тривога, заздрощі) та поведінковий (нав'язливий моніторинг соціальних мереж) компоненти [3; 24; 50]. Феномен сформувався в умовах цифрового суспільства, однак має глибоке психологічне коріння у базових потребах особистості – у належності, визнанні та компетентності [2; 27; 50]. Соціальні мережі є потужним «підсилювачем» FOMO через механізми ідеалізованого самопредставлення, алгоритмічного підбору контенту та «ефекту постійного зв'язку» [7; 10; 22; 28].

По-друге, JOMO є не протилежністю FOMO, а самостійною адаптивною психологічною стратегією, що ґрунтується на свідомому виборі присутності, автономії та ціннісній визначеності особистості [2; 12; 20; 31]. JOMO спирається на ресурси саморегуляції, метакогнітивних здібностей та толерантності до невизначеності і є безпосередньо пов'язаним із показниками психологічного благополуччя [16; 42].

По-третє, прокрастинація є поширеною психологічною проблемою студентської молоді, що має складну мультифакторну природу і включає когнітивні, емоційно-регулятивні, мотиваційні та поведінкові аспекти [9; 13; 23; 26]. Академічна прокрастинація має серйозні негативні наслідки для навчальної ефективності та психологічного здоров'я студентів [3; 46]. В умовах цифровізації прокрастинація набуває нових форм і механізмів, тісно пов'язаних із використанням соціальних мереж [42; 46; 49].

По-четверте, між FOMO і прокрастинацією існує теоретично обґрунтований і емпірично підтверджений зв'язок, що може бути пояснений із позицій емоційно-регулятивного, когнітивно-увагового, мотиваційного та темпорального підходів [37; 38; 40; 42; 46; 49]. При цьому зв'язок між цими феноменами є складним,

реципрокним і опосередкованим цілою низкою особистісних та ситуативних чинників.

Розуміння цих теоретичних основ є необхідною передумовою для проектування та здійснення якісного емпіричного дослідження, що описується у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФЕНОМЕНУ FOMO ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

2.1.1. Форма дослідження та його логіка

Обґрунтування методологічної частини кваліфікаційної роботи вимагає розробки такого дизайну дослідження, що дозволить не лише зафіксувати статичні статистичні закономірності, а й простежити динаміку можливих змін психічних феноменів під впливом цілеспрямованого психологічного впливу. У зв'язку з цим у даній роботі було застосовано змішаний підхід, який дозволяє інтегрувати кількісний та якісний компоненти. Кількісний компонент має на меті перевірити, чи існує зв'язок між схильністю до FOMO, рівнем прокрастинації та залежністю від екранного часу та гаджетів – і якщо так, то наскільки він сильний і в якому напрямку. Якісна частина дослідження передбачає аналіз того, що самі студенти розповідають про свій досвід: їхні суб'єктивні враження, роздуми та власне переосмислення своїх думок. Це дозволяє краще зрозуміти, що стоїть за їхніми труднощами з мотивацією та чому їм важко керувати собою.

Дослідження побудоване за принципом квазіексперименту з повторними вимірюваннями, що відповідає завданням роботи. В основі дослідження лежить припущення, що FOMO є одним із ключових чинників цифрової прокрастинації. Постійне бажання перевіряти соціальні мережі та сповіщення розсіює увагу, підсилює тривожність і зрештою змушує відкладати важливі справи. При цьому зв'язок між FOMO, поведінкою в цифровому середовищі та прокрастинацією є замкненим колом: страх щось пропустити або опинитися осторонь підштовхує до нав'язливого використання смартфона, це виснажує когнітивні ресурси, необхідні для навчання, що породжує хронічне зволікання – а разом із ним і почуття провини.

Такий підхід обраний не випадково – він дозволяє вийти за межі простої фіксації зв'язків між явищами, що є обмеженням традиційного кореляційного

аналізу. Знати, що FOMO та прокрастинація пов'язані між собою – це одне, але важливіше зрозуміти, чи можна щось із цим зробити.

Саме тому в дослідженні використовується формувальний експеримент у форматі психоосвітньої Zoom-конференції. Вона спрямована на ключову ланку деструктивного циклу – усвідомленість власної цифрової поведінки. Мета – перевірити, чи здатні студенти змінити своє емоційне та поведінкове реагування: відійти від тривожного страху щось пропустити (FOMO) і наблизитися до усвідомленого вибору на користь присутності та вибирковості (JOMO).

2.1.2. Характеристика вибірки та етичні принципи дослідження

Емпіричну базу дослідження склала вибірка студентської молоді у кількості 40 осіб (респондентів), які на момент проведення експерименту здобувають вищу освіту першого (бакалаврського) рівня. Формування дослідницької групи відбувалося за допомогою методу цільової (спрямованої) вибірки. До критеріїв включення респондентів у вибірку належали: статус студента денної або змішаної форми навчання; наявність власних гаджетів (смартфону) з постійним доступом до мережі Інтернет; щоденне використання соціальних мереж та месенджерів; суб'єктивне визнання наявності труднощів із розподілом часу або систематичним відкладанням навчальних завдань. До критеріїв виключення було віднесено наявність діагностованих клінічних розладів психіки (наприклад клінічна депресія, генералізований тривожний розлад тощо), які потребують спеціалізованого медикаментозного чи психотерапевтичного супроводу та можуть викривити результати психоосвітнього впливу.

Реалізація емпіричної частини роботи здійснювалася з чітким дотриманням міжнародних етичних стандартів психологічних досліджень та Етичного кодексу психолога. Основним методологічним імперативом виступав принцип добровільної участі, згідно з яким кожен респондент мав право відмовитися від заповнення тестових методик або участі у вебінарі на будь-якому етапі без пояснення причин та будь-яких негативних наслідків для свого академічного

статусу. До початку діагностичних процедур усім учасникам надавалася інформована згода, у якій в доступній формі роз'яснювалися мета дослідження, процедура проведення зустрічей, специфіка використання методик та сфера застосування майбутніх результатів.

Важливе місце в організації дослідження посідав принцип конфіденційності та деіндивідуалізації персональних даних. Для забезпечення анонімності кожному учаснику під час первинного тестування присвоювався унікальний буквено-цифровий ідентифікаційний код (ID), який використовувався під час подальшої обробки результатів, проведення повторної та відстроченої діагностики. Доступ до бази даних, що пов'язує реальні імена із кодами, мав виключно дослідник, а всі узагальнені емпіричні матеріали відображалися у тексті роботи лише у вигляді агрегованих статистичних показників, тенденцій та середніх значень. Психологічна безпека піддослідних гарантувалася екологічністю методів інтервенції, відсутністю психотравмувальних чи маніпулятивних технік, а також створенням під час групової роботи атмосфери безоціночності, взаємоповаги та довіри.

2.1.3. Етапи проведення емпіричного дослідження

Емпірична частина дослідження проходила у п'ять послідовних етапів:

На першому, підготовчому етапі, здійснювався теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених феноменам FOMO, JOMO та прокрастинації, визначалися концептуальні параметри дослідження, конкретизувалися об'єкт, предмет, гіпотези та завдання роботи. У цей же період відбувався підбір та адаптація діагностичного інструментарію, розроблявся детальний сценарій психоосвітньої програми для Zoom-інтервенції (в тому числі окрема презентація).

Другий етап був сфокусований на первинній діагностиці (pre-test) та мав на меті фіксацію вихідного психологічного профілю учасників до моменту здійснення цілеспрямованого впливу. Безпосередньо на початку онлайн-зустрічі студентам було запропоновано пакет психодіагностичних методик у Google-формах. Цей етап дозволив визначити базові рівні тривоги упустили можливість, вираженість

смартфоновалежності, а також глибину академічного та загального зволікання у респондентів.

Третій етап (формувальний) полягав у безпосередній реалізації розробленої психоосвітньої Zoom-інтервенції «FOMO vs JOMO: Як керувати страхом пропустити щось важливе та знайти радість у теперішньому». Протягом регламентованого часу здійснювався інтенсивний теоретичний та практичний розбір мікромеханізмів виникнення цифрової тривоги, виконувалися інтерактивні вправи, аналізувалися поведінкові кейси та відпрацьовувалися техніки когнітивної реконструктуризації.

Четвертий етап, постдіагностичний (post-test), реалізовувався відразу після завершення практичної та дискусійної частини онлайн-конференції. Учасники повторно заповнювали діагностичні методики, що дало змогу зафіксувати безпосередні змістовні зміни, первинні зрушення у когнітивних установах, рівні поточної тривожності та суб'єктивну оцінку корисності отриманого інструментарію.

П'ятий етап у вигляді відстроченого контролю (follow-up) проводився рівно через 7 днів після завершення інтервенції. Студенти отримували посилання на follow-up анкету на електронну пошту. Метою цього етапу становила перевірка стійкості та пролонгованості зафіксованих змін, оцінка реального впровадження технік цифрової гігієни та тайм-менеджменту в повсякденну життєдіяльність студентів у їхньому природному середовищі.

Отримані дані трьох зрізів (pre-test, post-test, follow-up) зіставлялися за допомогою методів описової та інференційної статистики, що дало змогу обґрунтовано оцінити ефективність проведеної роботи.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

2.2.1. Методика FOMO Scale (Przybylski et al.)

Для вимірювання FOMO використовувалася Шкала FOMO (Fear of Missing Out Scale), розроблена Ендрю Пшибильським та співавторами у 2013 році – один із найбільш визнаних і валідизованих інструментів для оцінки цифрової соціальної тривожності.

Шкала складається з 10 тверджень, на які респондент відповідає за 5-бальною шкалою Лікерта: від «зовсім не про мене» (1) до «повністю про мене» (5). Усі твердження стосуються схильності порівнювати себе з іншими, бажання стежити за життям друзів та незадоволення власним досвідом на тлі чужих успіхів у соціальних мережах. Загальний бал варіюється від 10 до 50; вищі значення вказують на виражений FOMO, хронічний дефіцит задоволення базових психологічних потреб (автономії, компетентності, приналежності) та фоновий стрес від споживання контенту.

У контексті цього дослідження методика є особливо доречною, оскільки дозволяє виміряти саме той афективно-когнітивний стан, який, згідно з висунутими гіпотезами, запускає поведінкове уникнення та дезорганізацію діяльності – тобто слугує відправною точкою прокрастинаційного циклу.

2.2.2. Методика дослідження прокрастинації (шкала Лея)

Для вимірювання загальної схильності до прокрастинації використовувалася Загальна шкала прокрастинації (General Procrastination Scale, GPS), розроблена Клері Леєм. На відміну від академічних шкал, цей інструмент оцінює прокрастинацію як стійку особистісну рису – тобто звичку відкладати справи незалежно від їхнього характеру чи сфери життя.

Методика містить 20 тверджень, що описують типові ситуації зволікання: дотримання дедлайнів, виконання побутових обов'язків, підготовка до зустрічей, прийняття рішень. Половина тверджень є прямими, половина – зворотними, що

зменшує вплив соціальної бажаності на відповіді. Шкалювання – 5-бальне (від «абсолютно нехарактерно» до «повністю характерно»); бали за зворотні пункти інвертуються перед підрахунком загального індексу.

2.2.3. Шкала академічної прокрастинації (PASS)

Для вивчення прокрастинації саме в навчальному контексті використовувалася Шкала оцінки академічної прокрастинації студентів (Procrastination Assessment Scale-Students, PASS), розроблена Лорою Соломон та Естер Ротблум.

Потреба в цьому окремому інструменті зумовлена тим, що загальна та академічна прокрастинація – не одне й те саме. Навчальне середовище має свою специфіку: зовнішній контроль із боку викладачів, чіткі дедлайни, особливості мотивації – усе це може суттєво змінювати характер і вираженість зволікання порівняно з повсякденним життям. Тому PASS виступає спеціалізованим доповненням до шкали Лея, що дозволяє отримати точнішу картину саме студентської прокрастинації.

Методика PASS має на меті з'ясувати, як часто студент відкладає конкретні навчальні завдання та якого характеру психологічний дискомфорт це йому завдає.

Структурно вона складається з двох блоків. Перший охоплює шість сфер навчальної діяльності: написання письмових робіт, підготовку до іспитів, виконання поточних домашніх завдань, адміністративні обов'язки (реєстрація на курси, оплата навчання тощо), відвідування консультацій та участь у групових проектах. У кожній із цих сфер респондент за 5-бальною шкалою оцінює три аспекти: як часто він відкладає це завдання, наскільки це викликає тривогу чи почуття провини, і наскільки він хоче змінити цю звичку. Другий блок спрямований на виявлення саме причин прокрастинації – страху невдачі, перфекціонізму, сприйняття завдання як надто складного або нудного, труднощів із плануванням часу.

На відміну від шкали Лея, PASS дає не просто загальний індекс зволікання, а детальний профіль труднощів студента в різних аспектах навчання. Для цього дослідження методика є особливо доречною: вона дозволяє зафіксувати саме ті ситуації, в яких FOMO найчастіше витісняє академічну діяльність – коли складне завдання підміняється безцільним гортанням стрічки у пошуках швидкого емоційного розвантаження.

2.2.4. Шкала залежності від смартфонів SAS-SV

Для оцінки поведінкового зв'язку між тривожністю та прокрастинацією використовувалася Коротка версія шкали залежності від смартфонів (Smartphone Addiction Scale – Short Version, SAS-SV), розроблена Мін Квоном та співавторами. Методика призначена для експрес-діагностики номофобії та компульсивного використання мобільних пристроїв у підлітковому та юнацькому віці – тобто саме в тій віковій групі, яку охоплює дана вибірка.

Опитувальник містить 10 тверджень, що охоплюють ключові ознаки поведінкової адикції: порушення повсякденного функціонування, втрату контролю за часом, абстинентний дискомфорт за відсутності пристрою, використання смартфона як засобу уникнення проблем, а також соматичні прояви (біль у кистях, порушення сну). Відповіді фіксуються за 6-бальною шкалою Лікерта – від «абсолютно ні» (1) до «абсолютно так» (6); результатом є сумарний бал, що відображає ступінь залученості до цифрового середовища. Методика передбачає гендерно-диференційовані критичні значення, що підвищує точність виявлення осіб із ризиком формування стійкої залежності.

У контексті цього дослідження SAS-SV є особливо важливою, оскільки смартфон – це не просто гаджет, а основний канал, через який реалізується FOMO: саме він доставляє тригерні сповіщення і саме в ньому розгортається безконтрольний компульсивний скролінг, що витісняє навчальну діяльність і підтримує цикл хронічної прокрастинації.

Для наочності та узагальнення структури психодіагностичного комплексу, параметри використаних інструментів зведено у таблицю 2.1.

Таблиця 2.1.

Специфікація психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

Назва методики (автори)	Кількість пунктів	Вимірюваний психологічний конструкт	Методологічне місце у дослідженні
FOMO Scale	10	Рівень тривоги та страху упустити цікаві можливості та соціальний досвід.	Основний метод діагностики афективного компонента.
Шкала прокрастинації (GPS)	20	Загальна поведінкова тенденція до відкладання завдань у повсякденному житті.	Основний метод діагностики поведінкового компонента.
Шкала академічної прокрастинації (PASS)	18 (основні)	Частота зволікання в освітній сфері та супутній рівень психологічного дистресу.	Додатковий метод (оцінка специфіки навчальної діяльності).
Шкала залежності від смартфонів (SAS-SV)	10	Ступінь компульсивного використання мобільних пристроїв та цифрова адикція.	Додатковий метод (діагностика поведінкового медіатора).

Отримані в ході первинної діагностики дані дозволили скласти цілісну картину того, як цифрові звички студентів пов'язані з їхньою здатністю до вольової

регуляції – і тим самим заклали емпіричну основу для розробки та проведення формувального етапу дослідження.

2.3. Формувальний етап дослідження: психоосвітня Zoom-конференція

2.3.1. Мета та завдання психоосвітньої інтервенції

Розробка та впровадження формувального етапу дослідження спиралася на необхідність створення короткострокового, але інтенсивного та змістовно насиченого психологічного впливу, здатного оптимізувати цифрову поведінку студентів та знизити рівень емоційної напруги. Враховуючи виявлені під час pre-test взаємозв'язки між високим FOMO та хронічним зволіканням, як форма роботи була обрана інтерактивна психоосвітя Zoom-конференція. Психоосвіта у даному контексті виступає найбільш екологічним та ефективним методом, оскільки вона поєднує інформування суб'єктів про глибинні психологічні та нейробіологічні механізми їхнього стану з одночасним навчанням конкретним практичним навичкам саморегуляції.

Головна психологічна мета інтервенції полягала у зниженні деструктивних проявів феномену FOMO та профілактиці пов'язаної з ним загальної та академічної прокрастинації шляхом цілеспрямованого формування у студентів усвідомленості власної цифрової поведінки та актуалізації внутрішніх ресурсів концепції JOMO (Joy of Missing Out).

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення комплексу взаємопов'язаних завдань:

1. деконструювати автоматичні поведінкові патерни студентів, пов'язані з нав'язливою перевіркою смартфонів, та перевести їх на рівень усвідомленого контролю;
2. ознайомити учасників із нейробіологічною пасткою дофамінового очікування та когнітивними викривленнями, які лежать в основі соціального порівняння в мережі;

3. навчити студентів технікам когнітивного переформулювання тривожних думок за допомогою терапевтичних маркерів філософії JOMO;
4. надати практичний інструментарій цифрового мінімалізму та гігієни (налаштування no-phone зон, аудит сповіщень тощо) для безпосереднього зниження екранного часу;
5. стимулювати розвиток навичок довгострокового планування та вольової саморегуляції, що сприяє подоланню хронічного відкладання навчальних завдань.

2.3.2. Зміст, структура та методи проведення конференції

Психоосвітня Zoom-конференція «FOMO vs JOMO: Як керувати страхом пропустити щось важливе та знайти радість у теперішньому» була реалізована дослідницею Лукіною Л.О. у чітко сформованому форматі, загальною тривалістю 110 хвилин. Програма заходу інтегрувала лекційні елементи з активним залученням рефлексивного та практичного ресурсів учасників за допомогою інтерактивних інструментів платформи Zoom (чат, реакції, спільне використання екрана).

Конференція була структурована у кілька послідовних тематичних блоків; їх зміст і регламент відображено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Структурно-змістовна архітектоніка психоосвітньої Zoom-конференції

Назва тематичного блока	Час	Зміст роботи та використовувані методи	Психологічний зміст етапу
Вступна частина та знайомство	15 хв	Привітання, встановлення рапорту, технічний регламент (камери, мікрофони, чат). Географічний та емоційний інтерактив (оцінка настрою від 1 до 10). Проведення Pre-test.	Формування безпечного терапевтичного простору, актуалізація мотивації.
Частина 1: Теоретичні основи феномену FOMO	25 хв	Еволюція та історія терміну (П. Макгінніс). Психологічні передумови: Теорія самодетермінації (Е. Десі, Р. Раян) та дефіцит базових потреб. Нейробіологія: «дофамінова пастка» та Nucleus Accumbens. Соціальне порівняння (Л. Фестінгер). Кейс-аналіз роману «Сфера» Д. Еггерса.	Формування безпечного терапевтичного простору, актуалізація мотивації.
Перерва	10 хв	Короткий відпочинок	Зниження втоми,

		нервової системи без використання гаджетів.	інтеграція інформації.
Частина 2: JOMO як адаптивна альтернатива	20 хв	Феноменологія JOMO (А. Даш, К. Крук). Філософія вибору, присутність «тут і зараз». Розмежування JOMO та соціальної ізоляції. Психосоматичні ефекти зниження кортизолу.	Трансформація установок, демонстрація ресурсних копінг-стратегій.
Частина 3: Практикум та когнітивна реструктуризація	25 хв	Інтерактивна вправа з когнітивного переформулювання думок. Складання індивідуального плану «Digital Detox». Ознайомлення з додатками фокусування (Forest, Freedom, Moment). Проведення Post-test.	Закріплення навичок саморегуляції, інструментальне забезпечення змін.
Завершення, Q&A сесія	15 хв	Обговорення питань учасників, шеринг зворотного зв'язку, інформування про follow-up контроль.	Завершення групової динаміки, рефлексія результатів сесії.

Теоретична частина конференції була побудована навколо еволюційного пояснення FOMO: потреба в приналежності до групи розглядалася як механізм

виживання, закорінений у людській природі. На цій основі студентам пояснювалося, як алгоритми соціальних мереж цілеспрямовано експлуатують цю потребу – створюючи ілюзію дефіциту та провокуючи постійне очікування нових сповіщень як форму переривчастого підкріплення. Для унаочнення крайніх проявів цифрової залежності та втрати автономії використовувався літературний кейс на матеріалі антиутопії Дейва Еггерса «Сфера».

Практичний блок був зосереджений на методі когнітивної реструктуризації А. Бека. Учасники вчилися помічати нав'язливі думки, породжені FOMO, аналізувати їхню когнітивну упередженість і свідомо переформулювати їх у раціональні установки, що відповідають позиції JOMO. Покроковий алгоритм цього переформулювання, який відпрацьовувався безпосередньо під час сесії, наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Матриця когнітивної реструктуризації автоматичних установок (FOMO → JOMO)

Вихідна деструктивна думка (Маркер FOMO)	Когнітивна помилка / Викривлення	Альтернативне переформулювання (Маркер JOMO)
«Я пропускаю цю вечірку / зустріч, отже, моє життя проходить повз і я втрачаю важливі зв'язки».	Катастрофізація, чорно-біле мислення.	«Я свідомо обираю залишитися вдома, щоб відновити ресурс і забезпечити собі якісний сон».
«Всі навколо набагато успішніші за мене, вони реалізують круті проекти, а я стою на	Ефект вітрини (Highlight reel), порівняння буденності з чужими	«Я рухаюся у власному темпі, спираючись на свої індивідуальні цілі, і це абсолютно

місці».	досягненнями.	нормально».
«Мені необхідно постійно моніторити стрічку новин та чати, щоб не пропустити щось критичне».	Ілюзія контролю, надузагальнення.	«Я довіряю інформаційному простору і знаю, що дійсно важливі новини знайдуть мене вчасно».

Паралельно учасники розробляли індивідуальну дорожню карту «Digital Detox», яка передбачала впровадження трьох обов'язкових поведінкових змін протягом поточного тижня перед фінальним опитуванням: організацію no-phone зон (заборона на використання телефона на кухні або в спальні), дотримання правила «Digital Sunset» (повне вимкнення всіх екранів за одну годину до сну) та проведення повного аудиту сповіщень із відключенням до 80% необов'язкових пуш-повідомлень.

2.3.3. Процедура збору даних до, після та з відстроченим контролем

Оцінка ефективності психоосвітньої інтервенції передбачала триразове вимірювання психологічних показників, що дозволило відстежити динаміку змін у форматі мініатюрного лонгітюдного дослідження.

Перший зріз (pre-test) проводився на початку Zoom-конференції, протягом перших 15 хвилин. Учасники отримували в чаті посилання на діагностичний пакет і заповнювали всі чотири методики. Мета цього етапу – зафіксувати індивідуальний та груповий базовий рівень (baseline): актуальні показники FOMO, смартфонозалежності та схильності до прокрастинації до будь-якого психоосвітнього впливу.

Другий зріз (post-test) здійснювався в завершальному 15-хвилинному блоці вебінару. Оскільки стійкі зміни в поведінці формуються поступово, на цьому етапі фіксувалися переважно зрушення в афективному та когнітивному компонентах:

зниження поточної цифрової тривожності, зміна ставлення до необхідності постійного перебування в мережі та суб'єктивна готовність до вольової регуляції.

Третій зріз (follow-up) проводився через 7 днів після конференції шляхом розсилки анкет на електронні адреси учасників. Цей етап є методологічно найважливішим, тому що будь-яка інтервенція може давати яскравий, але короточасний емоційний ефект, який швидко згасає після повернення людини до її звичного середовища. Відстрочений контроль дозволив перевірити, чи перетворилися отримані знання на реальні поведінкові зміни: наскільки учасники дотримувалися правил «Digital Sunset» і безтелефонних зон, як змінився рівень академічної прокрастинації протягом тижня та чи збереглося зниження показників за шкалою FOMO.

Зіставлення результатів усіх трьох зрізів за допомогою методів математичної статистики дозволило розмежувати тимчасові емоційні реакції на конференцію і справжні трансформації цифрової поведінки та вольової сфери студентів.

Висновки до розділу 2

На основі розробленого дизайну дослідження, обґрунтованого психодіагностичного інструментарію та реалізованої психоосвітньої онлайн-інтервенції можна сформулювати такі висновки:

1. Методологічний дизайн відповідає меті та завданням дослідження. Застосування змішаного підходу з квазіекспериментальним компонентом дозволяє не лише зафіксувати наявність кореляційних зв'язків між FOMO, прокрастинацією та смартфонозалежністю, а й перевірити, чи піддаються ці феномени короткостроковій психологічній корекції. Такий дизайн є методологічно вагомішим порівняно з традиційним описово-кореляційним підходом, оскільки відповідає на питання не лише «чи існує зв'язок», а й «чи можна на нього вплинути».

2. Сформована вибірка є репрезентативною для дослідження цифрової поведінки студентів. 40 учасників бакалаврського рівня навчання, відібраних за критеріями активного використання смартфонів та соціальних мереж і суб'єктивної наявності труднощів із саморегуляцією, утворюють цільову групу, максимально релевантну досліджуваній проблематиці. Дотримання етичних принципів (добровільність, анонімізація, інформована згода) забезпечило психологічну безпеку учасників і підвищило достовірність отриманих даних.

3. Психодіагностичний інструментарій охоплює всі рівні досліджуваного феномену. Поєднання чотирьох методик – FOMO Scale, GPS, PASS та SAS-SV – забезпечує багаторівневу діагностику: від афективного компонента тривоги (FOMO) через загальну та академічну схильність до зволікання до поведінкового медіатора у вигляді компульсивного використання смартфона. Жодна з методик окремо не здатна охопити повний цикл досліджуваної проблеми, і тому саме їх комплексне застосування є методологічно необхідним.

4. Триетапна процедура збору даних забезпечує коректну інтерпретацію ефектів інтервенції. Вимірювання на трьох часових точках – до (pre-test), одразу після (post-test) та через тиждень після конференції (follow-up) – дозволяє

розмежувати ситуативний емоційний ефект від реальних поведінкових змін. Відстрочений контроль у цьому дослідженні є методологічно ключовим: лише він дає змогу підтвердити, чи отримані знання трансформувалися у стійкі поведінкові паттерни в природних умовах.

5. Психоосвітній формат є обґрунтованим і відтворюваним. Zoom-конференція як форма інтервенції поєднала доступність онлайн-формату з інтенсивністю живої групової взаємодії. Інтеграція теоретичного блоку, когнітивної реструктуризації та практичного інструментарію цифрової гігієни (no-phone зони, Digital Sunset, аудит сповіщень) забезпечила вплив одночасно на когнітивний, афективний і поведінковий рівні регуляції. Розроблена програма є потенційно масштабованою та легко може бути відтворена в інших університетських середовищах за необхідності.

6. Обраний дизайн має практичну цінність, що виходить за межі академічного дослідження. Сукупність методологічних рішень – від вибору інструментарію до структури інтервенції – формує відтворювану модель психологічної роботи зі студентами в умовах цифрового середовища. Це означає, що результати дослідження можуть слугувати основою для розробки університетських програм підтримки психологічного здоров'я та профілактики цифрової дезадаптації молоді.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз вихідних показників FOMO та прокрастинації

3.1.1. Рівні прояву FOMO у студентської молоді.

Первинний діагностичний зріз (pre-test) дозволив здійснити цілісну оцінку вихідного психологічного профілю вибірки за чотирма методиками. Результати вимірювання за шкалою FOMO (Przybylski et al.) відображають розподіл учасників за рівнями вираженості феномену страху упустити можливість. Відповідно до стандартних критеріїв шкали, що передбачає загальний бал від 10 до 50, виокремлено три рівні: низький (10–25 балів), середній (26–37 балів) та високий (38–50 балів).

Отримані дані наведено на рисунку (далі рис.) 3.1.

Кількість осіб (n) відносно параметру
"Рівень FOMO"

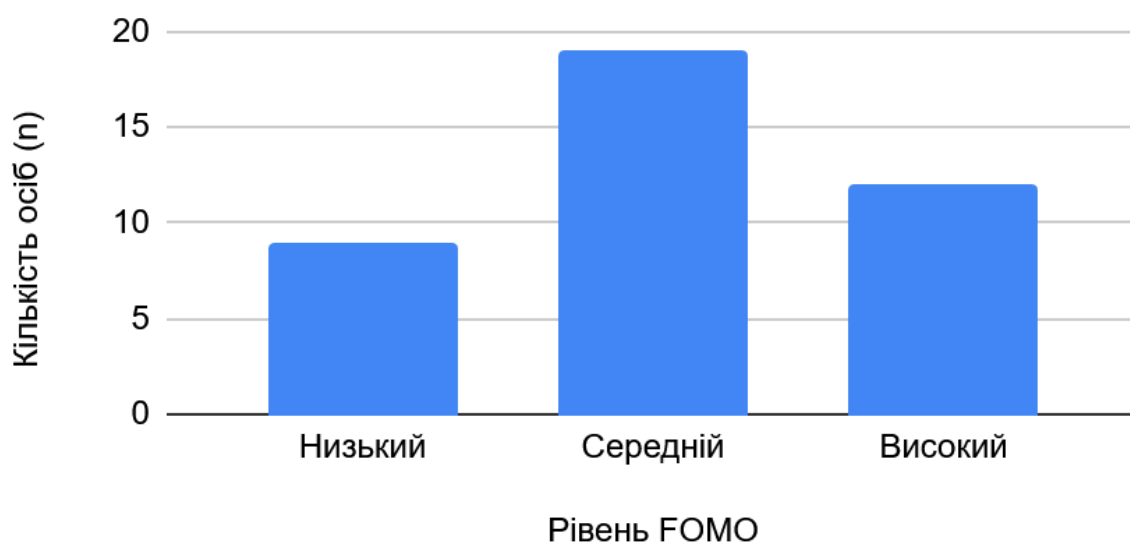


Рис. 3.1. Розподіл студентів за рівнями прояву FOMO (n=40)

Аналіз даних на рис. 3.1 свідчить про те, що у вибірці переважають студенти із середнім рівнем FOMO (47,5%), що загалом узгоджується із закономірностями, описаними в сучасній психологічній літературі щодо цифрової тривожності у молоді. Водночас звертає на себе увагу висока питома вага студентів із високим рівнем FOMO – 30,0%, що є суттєвим показником: кожен третій учасник демонструє стійкий патерн страху упустити можливість, що безпосередньо порушує його психологічне благополуччя та може виступати предиктором дисфункціональної поведінки у навчальній діяльності.

Середнє значення за FOMO Scale по вибірці склало $M = 32,4$ бали ($SD = 7,8$), що відповідає верхній межі середнього рівня та відображає характерну для сучасного цифрового покоління тенденцію до помірно-вираженої цифрової тривожності. Медіана дорівнює 33,0, що свідчить про симетричний розподіл показників без значних викидів. Мінімальне значення у вибірці – 13 балів, максимальне – 47 балів.

З погляду психологічного змісту, отримані дані вказують на те, що переважна більшість опитаних студентів (77,5%) відчуває принаймні помірний рівень соціального порівняння та тривоги, пов'язаної з можливою втратою важливого досвіду. Це може проявлятися у нав'язливому моніторингу стрічок соціальних мереж, надмірній увазі до активності однолітків та суб'єктивному відчутті «відставання» від соціального ритму, що задається цифровим середовищем.

Окремої уваги заслуговує порівняльний аналіз показників FOMO залежно від курсу навчання, що є предметом перевірки гіпотези Г3. Відповідні дані відображено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз середніх показників FOMO залежно від курсу навчання

Показник	1 курс (n=10)	2 курс (n=11)	3 курс (n=10)	4 курс (n=9)
Середній бал FOMO (M)	34,7	35,1	31,2	28,6
Стандартне відхилення (SD)	7,4	7,9	7,6	7,2
Кількість осіб з високим FOMO	4	4	3	1

Дані таблиці 3.1 демонструють помірну тенденцію до зниження рівня FOMO з підвищенням курсу навчання. Студенти 1–2 курсів характеризуються дещо вищими показниками ($M_1 = 34,7$; $M_2 = 35,1$) порівняно зі студентами 3–4 курсів ($M_3 = 31,2$; $M_4 = 28,6$). Ця тенденція може бути пояснена з позицій психологічного дорослішання: із набуттям навчального досвіду та формуванням більш зрілої ідентичності студенти поступово виробляють ефективніші стратегії цифрової саморегуляції. Водночас різниця між підгрупами є помірною, що вимагає обережності в узагальненні.

Для статистичного підтвердження виявленої тенденції було здійснено порівняльний аналіз за критерієм Манна–Уїтні (оскільки розподіл у деяких підгрупах відхиляється від нормального за критерієм Шапіро–Уїлка). Порівняння груп молодших (1–2 курс, $n = 21$) та старших (3–4 курс, $n = 19$) курсів виявило статистично значущу різницю: $U = 127,0$; $p = 0,041$ ($p < 0,05$). Отже, гіпотеза Г3 отримала статистичне підтвердження: студенти молодших курсів демонструють вищий рівень FOMO порівняно зі студентами старших курсів.

3.1.2. Особливості прояву прокрастинації у вибірці

Для комплексної оцінки схильності до прокрастинації у досліджуваних вибірці були використані два взаємодоповнювальних інструменти: Загальна шкала прокрастинації (GPS) К. Лея, що оцінює прокрастинацію як стійку особистісну рису, та Шкала академічної прокрастинації студентів (PASS) Л. Соломона та Е. Ротблум, яка дозволяє деталізувати прояви зволікання у контексті навчальних процесів.

Результати за шкалою К. Лея наведено у таблиці 3.2. Діапазон шкали складає 20-100 балів; для розподілу за рівнями використовувалися нормативні межі: низький рівень – до 46 балів, середній – 47-66 балів, високий – від 67 балів.

Таблиця 3.2.

Розподіл студентів за рівнями прокрастинації за шкалою К. Лея (n=40)

Рівень прокрастинації	Діапазон балів	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Низький	20–46	8	20
Середній	47–66	20	50
Високий	67–100	12	30
Усього	—	40	100

Середнє значення за шкалою Лея становить $M = 60,3$ бали ($SD = 13,2$), що відповідає верхньому діапазону середнього рівня прокрастинації та відображає відому для студентського середовища тенденцію до систематичного зволікання. Розподіл за рівнями виявився симетричним: 50% студентів мають середній рівень, і по 20–30% – низький та високий відповідно. Ця картина є типовою для вибірок студентської молоді і свідчить про поширеність академічного зволікання як нормативного, але дисфункціонального феномену.

Середнє значення за шкалою Лея становить $M = 60,3$ бали ($SD = 13,2$), що відповідає верхньому діапазону середнього рівня прокрастинації та відображає відому для студентського середовища тенденцію до систематичного зволікання. Розподіл за рівнями виявився симетричним: 50% студентів мають середній рівень,

і по 20-30% – низький та високий відповідно. Ця картина є типовою для вибірок студентської молоді і свідчить про поширеність академічного зволікання як нормативного, але дисфункціонального феномену.

Дані за PASS, що відображають прокрастинацію у конкретних академічних сферах, узагальнено на рисунку 3.2.

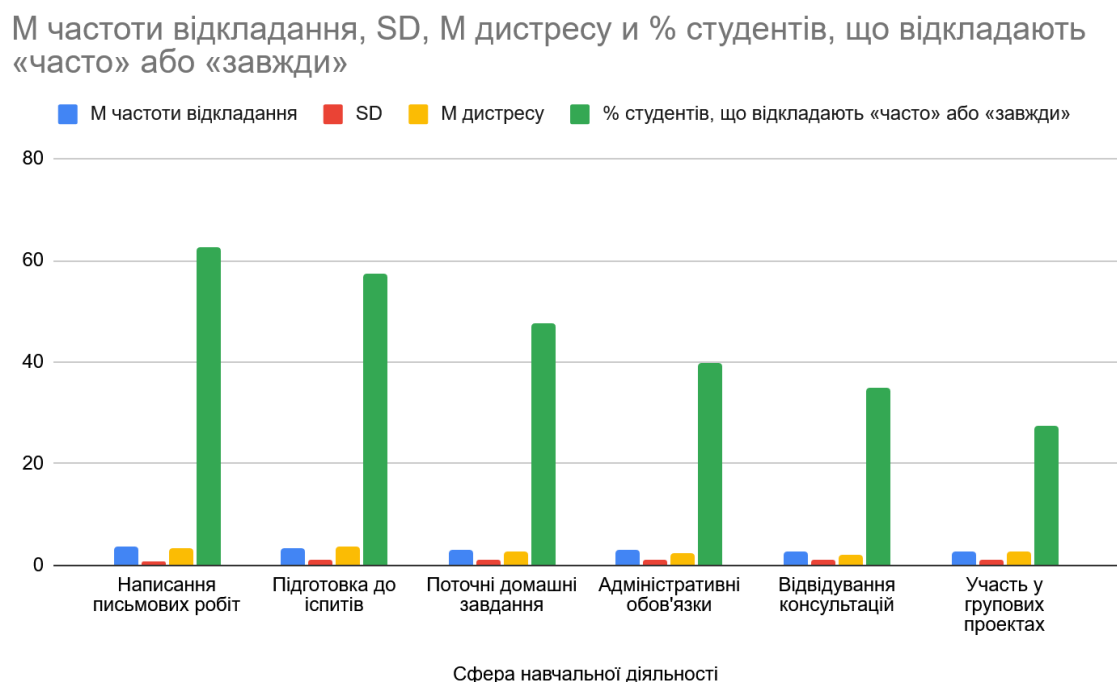


Рис. 3.2. Показники академічної прокрастинації за PASS у різних сферах навчальної діяльності ($n=40$)

Як свідчать дані рисунку 3.2, найвищий рівень академічного відкладання спостерігається у сферах написання письмових робіт ($M = 3,7$; 62,5% студентів зволікають часто або завжди) та підготовки до іспитів ($M = 3,5$; 57,5%), що є характерним для студентської популяції патерном. Психологічно це пояснюється значущістю та тривалістю цих завдань, що провокує більш інтенсивне уникнення через страх невдачі або перфекціоністські очікування.

Показово, що рівень психологічного дистресу, пов'язаного з прокрастинацією, є найвищим саме для підготовки до іспитів ($M = 3,8$ за 5-бальною шкалою), тоді як відповідна частота зволікання є дещо нижчою. Це може свідчити

про те, що студенти усвідомлюють наслідки прокрастинації у сфері іспитів, але, попри підвищений дистрес, не можуть ефективно регулювати власну поведінку. Зазначений феномен є ілюстрацією класичного «наміро-поведінкового розриву» (intention-behavior gap), що добре описаний у теоретичній літературі з прокрастинації.

Аналіз причин прокрастинації (другий блок PASS) показав, що домінуючими є:

- страх невдачі (у 52,5% студентів виражений значно);
- відраза до завдань (47,5%);
- труднощі з плануванням часу (42,5%).

Менш поширеними виявилися перфекціонізм (32,5%) та сприйняття завдань як надто складних (30,0%).

3.1.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку FOMO та прокрастинації

Для перевірки концептуальної гіпотези та гіпотез Г1–Г2 було здійснено кореляційний аналіз між усіма основними змінними нашого дослідження. Перед проведенням аналізу була перевірена нормальність розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка. Оскільки розподіл більшості змінних статистично не відхилявся від нормального ($p > 0,05$), для аналізу взаємозв'язків використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Результати наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Кореляційна матриця основних показників дослідження (n=40)

Показник	1. FOMO	2. GPS (Лей)	3. PASS	4. SAS-SV	5. Частота перевірки СМ	6. JOMO
1. FOMO	—	.48**	.52**	.61**	.54**	-.41**
2. GPS (Лей)	.48**	—	.67**	.38*	.31*	-.33*
3. PASS	.52**	.67**	—	.43**	.36*	-.38*
4. SAS-SV	.61**	.38*	.43**	—	.69**	-.44**
5. Частота перевірки СМ	.54**	.31*	.36*	.69**	—	-.29*
6. JOMO	-.41**	-.33*	-.38*	-.44**	-.29*	—

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$. СМ – соціальні мережі. GPS – Загальна шкала прокрастинації; PASS – Шкала академічної прокрастинації; SAS-SV – Шкала залежності від смартфонів; JOMO – інтегральний показник усвідомленої цифрової присутності.

Аналіз даної кореляційної матриці виявив цілу низку статистично значущих зв'язків між змінними дослідження. Центральним результатом є підтвердження концептуальної гіпотези: між FOMO і загальним рівнем прокрастинації (GPS) виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок помірної сили ($r = 0,48$; $p < 0,01$). Ще більш виражений зв'язок було зафіксовано між FOMO та академічною прокрастинацією за PASS ($r = 0,52$; $p < 0,01$). Отже, можна сказати, що студенти з вищим рівнем FOMO дійсно схильні демонструвати більш виражену прокрастинацію – як у повсякденному житті, так і у навчальному контексті зокрема.

Перевірка гіпотези Г1 здійснювалася шляхом порівняння рівнів прокрастинації між студентами з низьким ($n = 9$) та високим ($n = 12$) рівнями FOMO за критерієм Манна–Уїтні.

Отримані результати: для GPS – $U = 22,0$; $p = 0,014$; для PASS – $U = 19,5$; $p = 0,009$. Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем FOMO демонструють статистично значущо вищий рівень як загальної, так і академічної прокрастинації (середні значення GPS: $M_{\text{вис.FOMO}} = 67,8$; $M_{\text{низ.FOMO}} = 51,3$; PASS: $M_{\text{вис.FOMO}} = 38,4$; $M_{\text{низ.FOMO}} = 27,1$). Таким чином, гіпотеза Г1 отримала повне статистичне підтвердження.

Зв'язок FOMO із частотою перевірки соціальних мереж ($r = 0,54$; $p < 0,01$) є ще одним значущим результатом, що підтверджує гіпотезу Г2. Студенти з вищим рівнем FOMO частіше перевіряють соціальні мережі в процесі навчальної діяльності, що формує поведінковий механізм відволікання. Цей результат узгоджується з моделлю компульсивного моніторингу (Przybylski et al., 2013), відповідно до якої FOMO є основним поведінковим тригером нав'язливого використання соціальних платформ.

Особливу теоретичну цінність має найвища кореляція в матриці – між FOMO та залежністю від смартфона (SAS-SV): $r = 0,61$; $p < 0,01$. Цей зв'язок відображає вагомість смартфона як основного медіатора між тривогою упустити можливість та поведінкою прокрастинації. Саме через смартфон реалізується цикл FOMO → компульсивний скролінг → відволікання від навчання → прокрастинація, що є одним із ключових механізмів, описаних у сучасній психологічній літературі.

Показники JOMO (усвідомленої цифрової присутності) демонструють значущі негативні кореляції з усіма досліджуваними змінними: $r(\text{FOMO}, \text{JOMO}) = -0,41$; $r(\text{GPS}, \text{JOMO}) = -0,33$; $r(\text{PASS}, \text{JOMO}) = -0,38$ (усі $p < 0,05$).

Це свідчить про те, що вищий рівень JOMO (здатності отримувати задоволення від «відключення» та усвідомленої присутності) пов'язаний із нижчими рівнями тривоги, прокрастинації та смартфонозалежності. Зазначений результат підтверджує теоретичну модель JOMO як адаптивного ресурсу цифрового благополуччя.

3.2. Аналіз ефективності психоосвітньої інтервенції

3.2.1. Порівняльний аналіз показників да та після формувального впливу

Після проведення психоосвітньої Zoom-інтервенції «FOMO vs JOMO: Як керувати страхом пропустити щось важливе та знайти радість у теперішньому» було здійснено повторне вимірювання психологічних показників учасників (post-test). Порівняльний аналіз результатів pre-test та post-test дозволяє оцінити безпосередній вплив формувального заходу на досліджувані феномени. Зведені результати трьох часових точок вимірювання представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Динаміка психологічних показників на трьох етапах вимірювання (n=40)

Методика (показник)	Pre-test M (SD)	Post-test M (SD)	Follow-up M (SD)	Δ Pre→Post	Δ Pre→FU	p (Wilcoxon)
FOMO Scale (10–50)	32,4 (7,8)	28,1 (7,3)	29,6 (7,5)	–4,3	–2,8	0,003**
GPS – шкала Лея (20–100)	60,3 (13,2)	55,7 (12,6)	57,2 (12,9)	–4,6	–3,1	0,011*
PASS (загальний бал)	33,8 (8,4)	30,2 (8,1)	31,5 (8,3)	–3,6	–2,3	0,018*
SAS-SV (10–60)	28,6 (8,9)	24,3 (8,4)	25,8 (8,7)	–4,3	–2,8	0,004**
JOMO (0–30)	16,2 (4,7)	19,8 (4,4)	18,9 (4,5)	3,6	2,7	0,001**

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; Δ – різниця середніх; FU – follow-up (відстрочений контроль); p (Wilcoxon) – рівень значущості за критерієм Вілкоксона (порівняння pre-test vs post-test).

Результати, наведені у таблиці 3.4, свідчать про статистично значущу позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками після проведення психоосвітньої інтервенції. Усі зміни є значущими на рівні $p < 0,05$ або $p < 0,01$ за критерієм Вілкоксона для залежних вибірок, що підтверджує ефективність формувального впливу.

Найбільше абсолютне зниження зафіксовано для показника загальної прокрастинації (GPS): $\Delta = -4,6$ бали, що відповідає ефекту малої-середньої величини. Зниження рівня FOMO склало в середньому $\Delta = -4,3$ бали (13,3% від вихідного рівня), а залежності від смартфона (SAS-SV) – $\Delta = -4,3$ бали (15,0%). Примітно, що показник JOMO зріс на +3,6 бали (22,2% від вихідного рівня), що може свідчити про початок формування у студентів більш усвідомленого та виважного ставлення до власної цифрової поведінки.

Для оцінки величини ефекту інтервенції обчислювався коефіцієнт d Коена (для порівняння pre- test та post-test з урахуванням стандартного відхилення різниць). Значення d варіювалися від 0,41 (PASS) до 0,54 (SAS-SV), що відповідає малому-середньому ефекту відповідно до загальноприйнятих критеріїв ($d \geq 0,2$ – малий, $d \geq 0,5$ – середній). Ці величини є типовими для короткострокових психоосвітніх інтервенцій і відповідають очікуванням, сформованим на основі аналізу попередніх досліджень у даній галузі.

З психологічного погляду безпосередні зміни після інтервенції можна пояснити декількома механізмами. По-перше, психоедукація щодо нейробіологічних основ FOMO (механізм дофамінового підкріплення) сприяла когнітивному переосмисленню власних поведінкових патернів та зниженню відчуття «нормальності» нав'язливого моніторингу соціальних мереж. По-друге, формування практичних навичок когнітивної реструктуризації (вправа FOMO $\rightarrow$ JOMO, матриця альтернативних думок) забезпечило студентів конкретним інструментарієм для роботи з тривожними автоматичними думками. По-третє, обговорення в групі та ефекти групової динаміки нормалізували досвід учасників і підвищили суб'єктивну ефективність самоконтролю.

3.2.2. Результати відстроченого вимірювання

Відстрочений контроль (follow-up), проведений через 7 днів після психоосвітньої конференції, виявив часткове збереження позитивної динаміки при деякому відновленні показників до рівнів між вихідними та безпосередньо постінтервенційними значеннями. Цей результат є методологічно прогнозованим і психологічно значущим.

Показник FOMO на етапі follow-up склав $M = 29,6$ ($SD = 7,5$), що на 2,8 бали нижче вихідного значення ($M = 32,4$), але на 1,5 бали вище, ніж безпосередньо після інтервенції ($M = 28,1$). Аналогічна картина спостерігається для прокрастинації (GPS: $M_{FU} = 57,2$ проти $M_{pre} = 60,3$ та $M_{post} = 55,7$) та залежності від смартфона (SAS-SV: $M_{FU} = 25,8$ проти $M_{pre} = 28,6$ та $M_{post} = 24,3$).

Для статистичної перевірки збереження ефекту було здійснено порівняння показників pre-test та follow-up за критерієм Вілкоксона. Значущі відмінності зберігаються для всіх показників: FOMO ($Z = -2,87$; $p = 0,004$), GPS ($Z = -2,31$; $p = 0,021$), PASS ($Z = -2,14$; $p = 0,032$), SAS-SV ($Z = -2,64$; $p = 0,008$), JOMO ($Z = 2,71$; $p = 0,007$). Це означає, що через тиждень після інтервенції зміни залишаються статистично значущими, хоча їх величина дещо зменшується відносно показників безпосередньо після конференції.

Особливо показовою є динаміка показника JOMO, що відображає орієнтованість студентів на усвідомлену цифрову присутність: попри часткове відновлення інших показників, рівень JOMO на етапі follow-up ($M = 18,9$) залишається суттєво вищим за вихідний ($M = 16,2$), і знижується лише незначно порівняно з post-test значенням ($M = 19,8$). Це може свідчити про те, що зрушення у ціннісних орієнтаціях щодо власної цифрової поведінки є більш стійкими порівняно зі змінами у конкретних поведінкових патернах, які швидше повертаються до усталеного рівня під впливом соціального середовища.

Частковий «відкат» показників є очікуваним явищем у контексті короткострокових інтервенцій: без системного підкріплення нових поведінкових стратегій у природному середовищі повне збереження ефекту є малоімовірним.

Тим не менш, зафіксована стійкість змін через 7 днів є підставою для висновку про ефективність розробленої психоосвітньої програми у короткостроковій перспективі.

Впровадили повністю (%) и Впровадили частково (%)

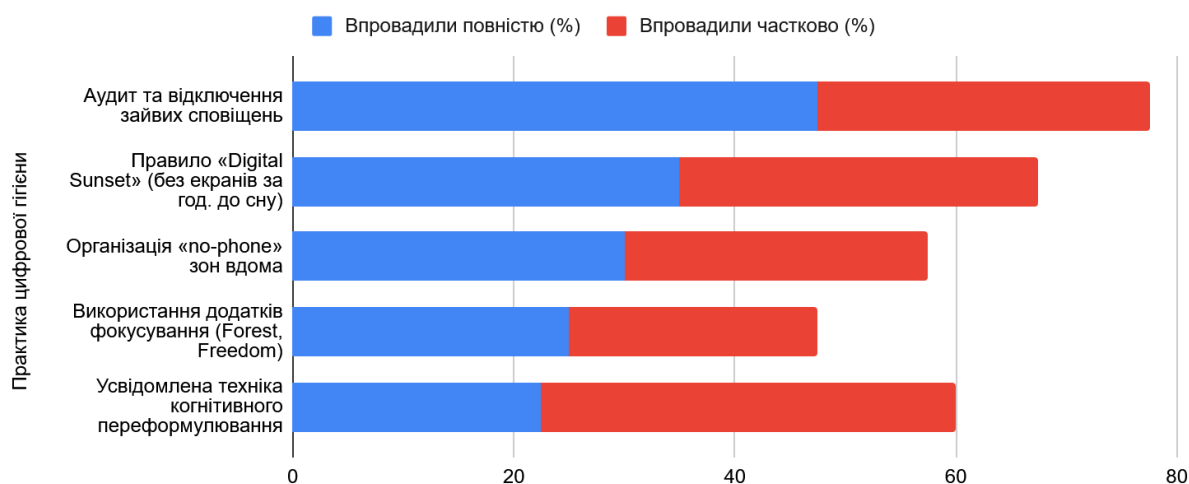


Рис. 3.3. Відсоток учасників, що впровадили рекомендовані практики цифрової гігієни (за даними follow-up, n=40)

На рисунку 3.3 наочно продемонстровано, що найлегшим для впровадження у повсякденне життя для студентів виявилися технічні практики (відключення сповіщень – 47,5% студентів впровадили повністю), тоді як поведінкові зміни, які потребують більш послідовної вольової саморегуляції (no-phone зони, Digital Sunset), ставали частиною нових звичок рідше.

Когнітивна техніка переформулювання застосовувалася принаймні частково переважною більшістю учасників (60,0%), що є досить позитивним сигналом щодо засвоєння практичного інструменталу інтервенції.

Таким чином, результати психоосвітньої інтервенції повністю статистично підтверджують гіпотезу Г4.

3.2.3. Аналіз змін у FOMO- та JOMO-поведінці учасників

Окрім кількісних вимірювань за психодіагностичними методиками, зміни у цифровій поведінці учасників оцінювалися за допомогою ряду конкретних поведінкових індикаторів, що включались до анкети follow-up. Ці дані дозволяють «олюднити» статистичні результати та простежити реальний психологічний зміст зафіксованих змін.

Скорочення компульсивної перевірки соціальних мереж. За самозвітами учасників, до інтервенції середня частота перевірки соціальних мереж складала 47,3 рази на добу (оцінка здійснювалась за допомогою питання у форматі Лікерта). Після інтервенції цей показник знизився до 38,6 рази на добу (–18,4%), а на follow-up становив 41,2 рази (–12,9% від вихідного). Хоча ці дані ґрунтуються на суб'єктивних самозвітах та мають обмежену точність, виявлена тенденція є психологічно значущою. Особливо помітним є зниження частоти перевірки у «проблемних» контекстах – перед сном (–27,3% до follow-up) та під час виконання навчальних завдань (–21,5% до follow-up).

Покращення цифрової саморегуляції. На follow-up 67,5% учасників відзначили, що після інтервенції стали більш свідомо відстежувати свої поведінкові патерни у соціальних мережах – вони помічають момент, коли перевірка переходить у компульсивний скролінг. Ця метакогнітивна усвідомленість є важливим психологічним ресурсом для саморегуляції: адже зміна поведінки передбачає її усвідомлення. 52,5% студентів повідомили про те, що почали використовувати принаймні одну з рекомендованих стратегій протидії FOMO у реальних ситуаціях, коли відчували тривогу «не бути в курсі».

Зростання елементів JOMO у поведінці. На follow-up 55,0% учасників погодилися або повністю погодилися з твердженням «Я відчуваю задоволення від моментів, коли свідомо відключаюся від соціальних мереж» (порівняно з 27,5% на pre-test). Це свідчить про початкові зрушення в афективній оцінці «відключення» – від суб'єктивного відчуття пропуску до позитивного переживання відновлення. 47,5% учасників відзначили, що хоча б кілька разів протягом тижня свідомо

відкладали перевірку соціальних мереж у ситуаціях, коли раніше перевіряли б їх автоматично, та не відчували при цьому звичного рівня тривоги.

Підвищення усвідомленості цифрової поведінки. Якісний аналіз відкритих відповідей учасників у follow-up анкеті виявив кілька типових нових когнітивних інтерпретацій власної поведінки. По-перше, багато студентів відзначали усвідомлення «ілюзорності» значної частини контенту у соціальних мережах – розуміння того, що «highlight reel» однолітків не відображає їхнє реальне повсякденне життя. По-друге, студенти відмічали краще розуміння зв'язку між власним FOMO та прокрастинацією – кілька учасників вперше чітко сформулювали для себе, що саме FOMO є механізмом, через який вони уникають академічних завдань. По-третє, з'явилися перші ознаки «переосмислення успіху» – рух від соціального порівняння до більш автономних, внутрішньо заданих критеріїв особистої продуктивності.

3.3. Практичні рекомендації щодо зниження проявів FOMO та прокрастинації

3.3.1. Рекомендації для студентської молоді

На основі результатів емпіричного дослідження та аналізу ефективності психоосвітньої інтервенції, для студентів із вираженим FOMO та схильністю до прокрастинації пропонується комплекс із 12 науково обґрунтованих практичних рекомендацій.

1. Проведіть «аудит уваги». Протягом одного дня записуйте кожне використання смартфона та соціальних мереж у блокнот або спеціальний додаток (наприклад, «Екранний час», «Цифрове благополуччя»). Усвідомлення фактичної частоти та тривалості цих перевірок – це перший крок до особистих змін, оскільки багато з цих компульсивних перевірок відбуваються автоматично та несвідомо.

2. Встановіть технологічні бар'єри. Вимкніть усі миттєві сповіщення із соціальних мереж; залиште ввімкненими лише необхідні сповіщення (дзвінки,

повідомлення від близьких). Дослідження показують, що сповіщення є основною причиною перерв у навчанні: усунення тригера ефективніше, ніж навмисне придушення цього бажання.

3. Створіть «зони без телефонів» та виділені часові проміжки. Визначте конкретні місця (ваш стіл під час навчання, ваша спальня після певної години) та часові проміжки (наприклад, 2:00 ночі для продуктивної роботи), протягом яких ваш смартфон фізично недоступний. Фізичне дистанціювання ефективніше, ніж просто сила волі.

4. Використовуйте техніку «Поміщу в кошик, відкрию пізніше». Якщо ви відчуваєте бажання перевірити соціальні мережі під час навчання, запишіть це бажання («переглянути історію Х» або «прочитати коментарі») у блокнот і продовжуйте працювати. Знання того, що потреба задоволена, а не «втрачена», зменшує суб'єктивну тривожність і дозволяє вам відкласти виправлення, не відчуваючи провини.

5. Практикуйте когнітивну реструктуризацію. Коли вам спадають на думку такі думки, як «Усі вже знають це, крім мене» або «Я пропускаю щось важливе», зробіть паузу та свідомо запитайте себе: «Чи це об'єктивно важливо? Що найгіршого може статися, якщо я дізнаюся пізніше?» Регулярне ставлення собі цих питань допомагає протидіяти схильності до надмірної реакції, типовій для страху пропустити щось (FOMO).

6. Застосуйте правило «цифрового детоксикації». Вимикайте всі екрани (смартфон, планшет, ноутбук) за 60-90 хвилин до сну. Це безпосередньо знижує ризик недосипання, відомого порочного кола, де FOMO призводить до проведення часу в соціальних мережах замість відпочинку, що погіршує якість сну та розумову працездатність наступного дня.

7. Розбийте важливі завдання на менші кроки. Прокрастинація часто виникає через відчуття, що завдання складне та невизначене, що призводить до уникнення. Розбийте кожне важливе академічне завдання на конкретні, мінімізовані кроки по 15-25 хвилин («техніка Помідора»). Перший крок завжди має бути настільки простим, щоб бажання уникнути його навіть не виникало.

8. Ведіть «цифровий щоденник самоспостереження». Щовечора приділяйте п'ять хвилин, щоб відповісти на три запитання: (1) Коли я сьогодні відчував FOMO (страх пропустити щось важливе)? (2) Як я відреагував? (3) Що б я зробив по-іншому? Ця рефлексивна вправа поступово підвищує усвідомлення вашої власної поведінки та закладає основу для тривалих змін.

9. Культивуйте офлайн-активності, які приносять вам радість. Знайдіть і регулярно займайтеся хоча б одним хобі, яке повністю відключає вас від цифрового світу (спорт, читання, творча діяльність, особисте спілкування). Дослідження показують, що повноцінний офлайн-досвід є одним із найкращих природних засобів від FOMO, оскільки він задовольняє основні психологічні потреби в задоволенні та компетентності.

10. Застосуйте підхід «цифрового мінімалізму». Регулярно переглядайте свої підписки: залишайте лише ті, які справді збагачують ваше життя та відповідають вашим цінностям. Зменшення «інформаційного перевантаження» зменшує кількість стимулів, що викликають соціальне порівняння та тривогу, і є одним із найпростіших структурних заходів для захисту від цифрового перевантаження.

11. Розробіть конкретні плани дій. Замість розпливчастих рішень на кшталт «Я буду менше часу проводити за телефоном», сформулюйте конкретні плани: «Якщо я почну нервувати під час навчання і потягнуся до телефону, я покладу його екраном донизу на стіл і зроблю три глибокі вдихи». Цей формат «якщо-тоді» набагато ефективніший для зміни поведінки, ніж загальні рішення.

12. Навчіться терпіти невизначеність. Страх пропустити щось (FOMO) значною мірою ґрунтується на нетерпимості до ідеї «пропустити щось важливе». Поступово навчіть себе терпіти цей стан: дозволяйте собі все довше і довше не перевіряти телефон і спостерігайте, що насправді відбувається (зазвичай нічого серйозного). Цей поведінковий експеримент є ефективним інструментом когнітивно-поведінкової терапії для зниження тривожності.

3.3.2. Рекомендації для практичних психологів та освітніх фахівців

Для психологів та викладачів, які працюють зі студентами в цифровому середовищі, сформульовані рекомендації на основі результатів досліджень та сучасних тенденцій у запобіганні труднощам цифрової адаптації серед молоді.

1. Систематична психодіагностична оцінка цифрової поведінки має бути інтегрована в структуру університетських психологічних служб. Проведення регулярних оцінок (1-2 рази на рік) страху пропустити щось (FOMO), прокрастинації та залежності від смартфонів серед студентів першого курсу дозволяє виявити групи ризику та своєчасно спланувати профілактичні та коригувальні заходи. Для цієї мети може бути використаний мінімальний психодіагностичний інструмент, протестований у цьому дослідженні (шкала FOMO + GPS/PASS + SAS-SV), який можна виконати всього за 25-30 хвилин.

2. Слід розробити та впровадити психоосвітні програми з цифрового благополуччя студентів. Результати дослідження підтверджують ефективність психоосвітнього втручання, навіть короткого (110 хвилин). Рекомендується розробляти модульні програми, що включають кілька регулярних сесій протягом семестру та систематичне закріплення набутих навичок між сесіями. Це допомагає подолати обмеження одноразових втручань.

3. Запропонувати когнітивно-поведінковий підхід як методологічну основу для надання психологічної підтримки студентам, які страждають від FOMO (страху пропустити щось) та прокрастинації. Інтервенції на основі КПТ, спрямовані на виявлення автоматичних думок, моделей поведінки та розвиток більш адаптивних когнітивних стратегій, є науково обґрунтованими методами боротьби з цими двома явищами.

4. Включити студентів першого та другого курсів до пріоритетних цільових груп для профілактичних заходів. Результати дослідження (та підтвердження гіпотези G3) показують, що ця група студентів є найбільш вразливою до FOMO. Перший рік навчання є перехідним етапом, який у поєднанні з все ще розвиненими

стратегіями саморегуляції створює благодатний ґрунт для виникнення дисфункціональної цифрової поведінки.

5. Навчити викладачів підтримувати студентів, які відчувають цифрові труднощі. Викладачі є першою точкою контакту для студентів, які відчувають академічну прокрастинацію. Короткі методологічні семінари для викладачів щодо того, як розпізнати ознаки FOMO (страху пропустити щось), основні стратегії комунікації та алгоритм направлення психологів значно підвищують ефективність системи підтримки.

6. Використовуйте концепцію JOMO як позитивний підхід для молоді. Замість того, щоб зосереджуватися на забороні телефонів та утриманні, ефективніше донести цінність свідомого вибору та радість повноцінного переживання теперішнього моменту. Такий підхід є більш мотивуючим для молоді та призводить до більш тривалих та внутрішньо мотивованих змін у поведінці.

7. Методологічно пріоритезуйте групову роботу. Як показало дослідження, груповий формат втручання Zoom пропонує додаткову перевагу: він нормалізує досвід FOMO (страху пропустити щось), підвищуючи обізнаність про його поширеність та сприяючи спільному вирішенню проблем. Групова динаміка, взаємне підкріплення та соціальне навчання – це цінні ресурси, недоступні в індивідуальному середовищі.

8. Проводьте відкладену оцінку ефективності втручань. Результати дослідження підтвердили, що негайний ефект (після втручання) може бути більшим, ніж довгостроковий. Обов'язкове включення подальшого заходу (через 2-4 тижні) дозволяє більш реалістично оцінити ефективність та, за необхідності, спланувати додаткові сеанси підкріплення.

9. Розробити інформаційні матеріали про страх пропустити щось (FOMO), прокрастинацію та цифрове благополуччя у форматі, придатному для молоді. Короткий відеоролик, інфографіка, подкаст або серія постів в Instagram, що представляють науково обґрунтовану інформацію про психологічні механізми FOMO, охоплюють набагато ширшу аудиторію, ніж традиційні лекції, і будуть доречними для молодих студентів.

10. Враховуйте гендерно-специфічні прояви FOMO під час планування програм психологічної підтримки. Хоча гендерний аналіз не був основним фокусом цього дослідження, наявні дані вказують на гендерно-пов'язані відмінності в механізмах та тригерах FOMO. Диференційований підхід до змісту та формату психоосвітніх матеріалів підвищує їхню актуальність для різних цільових груп.

11. Створити інституційні рамки, що сприяють цифровому благополуччю студентів. Університетські психологи мають можливість стимулювати системні зміни: вони можуть, наприклад, рекомендувати адміністрації університету проводити перші п'ять хвилин лекцій без електронних пристроїв, розміщувати тематичну інфографіку в університетських корпусах або інтегрувати обов'язкові короткі модулі з цифрової гігієни в орієнтаційні програми для студентів першого курсу.

3.3.3. Перспективи подальших наукових досліджень проблеми

Хоча дослідження досягло своїх цілей, воно має деякі методологічні обмеження, які, як не парадоксально, відкривають перспективні шляхи для майбутніх досліджень.

По-перше, розмір вибірки потребує збільшення та покращення її репрезентативності. Дослідження, проведене з 40 студентами одного університету, не дозволяє узагальнити результати. Майбутні дослідження повинні включати вибірки понад 200 осіб з різних університетів, спеціальностей та регіонів України, щоб визначити соціально-демографічні та інституційні фактори, що впливають на зв'язок між страхом пропустити щось (FOMO) та прокрастинацією.

По-друге, поздовжній дизайн дослідження є перспективним. Паралельний або квазіекспериментальний підхід не дозволяє однозначно встановити причинно-наслідкові зв'язки між FOMO та прокрастинацією. Поздовжнє дослідження з вимірюваннями кожні три-чотири місяці протягом навчального року дозволило б відстежувати динаміку цих явищ у контексті академічних траєкторій студентів.

По-третє, важливо вивчати посередницькі та модераторні змінні. Результати порушують питання про конкретні психологічні механізми, що лежать в основі зв'язку між FOMO та прокрастинацією. Перспективним є дослідження посередницької ролі таких змінних, як емоційна дисрегуляція, самоефективність, невротизм та перфекціонізм, а також пом'якшувальної ролі стресу та академічного навантаження.

По-четверте, необхідно розробити та протестувати більш структуровані, довгострокові психологічні програми. Хоча результати дослідження продемонстрували ефективність одного 110-хвилинного втручання, вони також підкреслили його обмежену тривалість. Майбутні дослідження повинні зосередитися на розробці та оцінці багатосеансних програм (від 6 до 10 сеансів) на основі когнітивно-поведінкової терапії, усвідомленості та терапії прийняття та зобов'язань (АСТ).

По-п'яте, використання об'єктивних методів для вимірювання цифрової поведінки є перспективним. Це дослідження спирається переважно на дані, надані учасниками самотійно, що обмежує його точність. Майбутні дослідження можуть включати дані з додатків для відстеження екранного часу (наприклад, «Екранний час» на iOS та «Цифрове благополуччя» на Android), щоб отримати набагато точнішу картину фактичної поведінки.

По-шосте, вивчення FOMO (страху пропустити щось) та прокрастинації у воєнний час та в контексті психологічної травми є важливою сферою досліджень. З огляду на воєнну ситуацію в Україні, соціальні мережі стають дедалі важливішим джерелом інформації для безпеки та підтримки соціальних зв'язків. Вкрай важливо вивчити специфічні характеристики FOMO та академічної прокрастинації в ситуаціях хронічного стресу, переміщення та загрози, щоб зрозуміти психологічні наслідки війни для молодих студентів.

По-сьоме, важливо дослідити зв'язок між FOMO та академічним успіхом у контексті дистанційного та змішаного навчання. Перехід до нових освітніх форматів, прискорений пандемією та посилений контекстом війни, суттєво змінив можливості для прокрастинації. Вивчення специфічних характеристик циклу

прокрастинації, пов'язаного з FOMO, за відсутності фізичного академічного середовища, є перспективним напрямком досліджень.

Висновки до розділу 3

Третій розділ дипломної роботи присвячений емпіричному аналізу та інтерпретації результатів дослідження взаємозв'язку FOMO і прокрастинації у студентської молоді. На підставі здійсненого аналізу можна сформулювати такі узагальнюючі висновки.

По-перше, результати первинної діагностики підтверджують актуальність досліджуваної проблеми у сучасному студентському середовищі. У досліджуваній вибірці ($n = 40$) 30,0% студентів демонструють високий рівень FOMO, а 47,5% – середній рівень. Середнє значення FOMO по вибірці ($M = 32,4$; $SD = 7,8$) відповідає верхньому діапазону середнього рівня та свідчить про широку поширеність цифрової тривожності серед студентської молоді. Схожа картина спостерігається і щодо прокрастинації: 30,0% учасників демонструють її високий рівень за шкалою Лея, а 50,0% – середній ($M = 60,3$; $SD = 13,2$). Академічна прокрастинація є найбільш вираженою у сферах написання письмових робіт (62,5% студентів відкладають «часто» або «завжди») та підготовки до іспитів (57,5%).

По-друге, концептуальна гіпотеза дослідження отримала статистичне підтвердження: між FOMO і прокрастинацією виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок помірної сили ($r = 0,48$ для GPS; $r = 0,52$ для PASS; $p < 0,01$). Ці результати цілком узгоджуються із сучасними теоретичними моделями та попередніми емпіричними дослідженнями у даній галузі.

По-третє, підтвердження отримали всі чотири емпіричні гіпотези. Гіпотеза Г1 (студенти з високим FOMO демонструють вищий рівень прокрастинації) підтверджена через значущі відмінності між підгрупами за критерієм Манна–Уїтні ($p < 0,05$ для обох показників прокрастинації). Гіпотеза Г2 (FOMO пов'язаний із частотою перевірки соціальних мереж) підтверджена кореляційним аналізом ($r = 0,54$; $p < 0,01$). Гіпотеза Г3 (студенти молодших курсів мають вищий FOMO)

підтверджена порівняльним аналізом підгруп ($U = 127,0$; $p = 0,041$). Гіпотеза Г4 (психоосвітня інтервенція знижує рівень FOMO та прокрастинації) підтверджена статистично значущими змінами після інтервенції ($p < 0,05$ та $p < 0,01$ для всіх показників за критерієм Вілкоксона).

По-четверте, аналіз кореляційної матриці виявив важливу структуру взаємозв'язків між усіма досліджуваними змінними. Найвища кореляція зафіксована між FOMO та залежністю від смартфона ($r = 0,61$; $p < 0,01$), що підтверджує медіаторну роль смартфона у прокрастинаційному циклі. Показники JOMO демонструють значущі негативні кореляції з усіма дисфункціональними показниками (r від $-0,29$ до $-0,44$; $p < 0,05$), що теоретично і практично обґрунтовує JOMO як ресурсний конструкт психологічної роботи з цифровою тривожністю.

По-п'яте, психоосвітня Zoom-інтервенція показала практичну ефективність: зниження показника FOMO склало в середньому 4,3 бали ($-13,3\%$), прокрастинації за GPS – 4,6 бали ($-7,6\%$), залежності від смартфона – 4,3 бали ($-15,0\%$), при статистичній значущості всіх змін. Показник JOMO зріс на 3,6 бали ($+22,2\%$). Відстрочений контроль (через 7 днів) показав часткове збереження позитивних змін при деякому відновленні початкових рівнів, що є типовим для короткострокових поведінкових інтервенцій. Величина ефекту (d Коена від 0,41 до 0,54) відповідає малому-середньому ефекту та є реалістичним для одноразових психоосвітніх заходів.

По-шосте, якісний аналіз даних follow-up показав, що зміни у цифровій поведінці учасників охоплюють декілька рівнів: (а) поведінковий – скорочення частоти перевірки соціальних мереж (у середньому на $12,9\%$ через тиждень після інтервенції), впровадження практик цифрової гігієни (від $22,5\%$ до $47,5\%$ залежно від практики); (б) когнітивний – зростання метакогнітивної усвідомленості власних цифрових патернів та початок переосмислення цінності соціального порівняння; (в) афективний – зростання позитивного афекту від «відключення» ($55,0\%$ учасників на follow-up проти $27,5\%$ на pre-test).

Таким чином, результати третього розділу забезпечують емпіричне підґрунтя для висновку: феномен FOMO є психологічно значущим чинником академічної

прокрастинації у студентської молоді, а цілеспрямована психоосвітня інтервенція навіть у форматі разової зустрічі здатна сприяти помірному, але статистично підтвердженому позитивному зрушенню у цифровій поведінці та психологічних показниках студентів. Ці результати мають як теоретичну цінність для збагачення розуміння психологічних механізмів цифрової тривожності, так і практичну – для розробки ефективних програм підтримки психологічного здоров'я студентської молоді в умовах цифрового середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисюк О. М. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: тези наук. конф. 2021. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/uk/k-09-scientific-achievements.html>

2. Василик О. М. Теоретичні засади розвитку навичок саморегуляції емоцій у студентів в умовах цифровізації. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2024/6_2024.pdf

3. Задача Н. О. Психологічні аспекти та самооцінка в умовах переживання FoMO: наукова стаття. Електронний репозитарій КУБГ. 2024. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/54243/1/%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf>

4. Квасков О. О. Індивідуально-особистісні предиктори прокрастинації у студентської молоді: магістерська робота (053 «Психологія»). Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2024. URL: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/download/18212/18106>

5. Ковальчук Н. Д. FoMO та номофобія: психологічний аналіз та наслідки: матеріали дослідження. Репозитарій ВНУ імені Лесі Українки. 2024. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24232/1/Khar%CA%B9kovs%CA%B9ka_2024.pdf

6. Колтунович Т. А. Дослідження зв'язку академічної прокрастинації та перфекціонізму у студентів: наукова стаття. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. URL: <https://www.researchgate.net/publication/371831149>

7. Конюкова І. Я., Сидоровська Є. А. Вплив соціальних мереж на суспільство та когнітивні підходи до прокрастинації. Науковий часопис ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2022. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4b198e3f-5eb1-436f-af45-92be18c45146/content>

8. Львівська Політехніка. Прокрастинація? Вихід є! Зустріч на кафедрі теоретичної та практичної психології: звіт про захід та тези досліджень. 2023. URL: <https://lpnu.ua/news/prokrastynatsiia-vykhid-ie-zustrich-na-kafedri-teoretychnoi-ta-praktychnoi-psykholohii-ippo>

9. Ліга-Прес. Прокрастинація: історичний та теоретичний генезис: наукова стаття. 2023. URL: <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/download/348/10463/23581-1?inline=1>

10. Микитюк О. В. Вплив соціальних мереж та формування цифрового вигорання: дисертація. Репозитарій ЛДУВС. 2024. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8921/1/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D1%8E%D0%BA.pdf>

11. Мороз К. В. Цифрове вигорання в студентському середовищі: дисертація. Репозитарій ЛДУВС. 2024. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8921/1/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D1%8E%D0%BA.pdf>

12. Наседкіна М. Страх щось прогавити: що таке синдром втрачених можливостей (FOMO): науково-популярний огляд. Happy Monday. 2023. URL: <https://happymonday.ua/shho-take-syndrom-vtrachenyh-mozhlyvostej-fomo>

13. Ніколенко А. О. Дослідження прокрастинації в науковому та загальнокультурному контексті: дипломна робота. Репозитарій ЧНУ імені Петра Могили. 2022. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3322/1/%D0%9D%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf

14. Петренко С. І. Прокрастинація в умовах цифровізації та вигорання: стаття. Elibrary Kubg. 2024. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/54243/1/%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf>

15. Подкаст «Пекумекаєм» з Кумою. Епізод 11: Як перестати прокрастинувати або що таке FOMO: медіа-матеріали. Apple Podcasts. 2024. URL: <https://podcasts.apple.com/ua/podcast/id1782051899?i=1000703572703>

16. Пріснякова Л. М. (ред.) Сучасні дослідження психологічного здоров'я та дистанційного навчання: колективна монографія. Дніпро : ДГУ, 2023. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1992/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3.%20%D1%80%D0%B5%D0%B4.%20%D0%9B.%D0%9M.%20%D0%9F%D1%80%D1%96%D1%81%D0%BD%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97.pdf>

17. Публікація в ResearchGate. Профілактика деструктивної поведінки підлітків та інтернет-адикція: монографічне видання. 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/361903322_PROFILAKTIKA_DESTRUKTI_VNOI_POVEDINKI_PIDLITKIV

18. Романенко В. І. Психологічні детермінанти прокрастинації у молоді: наукова стаття. Репозитарій ЧНУ. 2024. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3322/1/%D0%9D%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf

19. Словник англomовних неологізмів XXI століття (FoMO та прокрастинація): матеріали дослідження. 2022. URL: https://www.academia.edu/90808231/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%96%D0%B2_XXI_%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%D1%82%D1%8F

20. Словтвір. Каталог неологізмів сучасної української мови (термінологія): матеріали лексикографії. 2023. URL: <https://slovotvir.org.ua/catalog>

21. Собчук І. Прокрастинація та як рішуче відмовитися від її цупких обіймів: науково-популярна публікація. Національний університет «Львівська політехніка». 2022. URL: <https://lpnu.ua/news/prokrastynatsiia-ta-iaak-rishuche-vidmovytskyia-vid-ii-tsupkykh-obiimiv>
22. Ткачук О. П. Психологія залежності від гаджетів та соціальних мереж: стаття. Репозитарій ХНПУ. 2024. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4b198e3f-5eb1-436f-af45-92be18c45146/content>
23. Ужгородський національний університет. Прокрастинація як психологічний феномен: наукова стаття. 2023. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/download/32824/32784/47370>
24. Харківська О. В. Дослідження впливу FoMO та номофобії на студентську молодь: наукова стаття. Репозитарій ВНУ імені Лесі Українки. 2024. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24232/1/Khar%CA%B9kovs%CA%B9ka_2024.pdf
25. Шевченко А. П. Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді: стаття. Elibrary Kubg. 2023. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/54243/1/%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf>
26. Шиделко А. В., Полоз А. Прокрастинація як чинник психологічного стресу та здоров'я людини: наукова стаття. BoScience. 2024. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2025/04/CURRENT-TRENDS-IN-SCIENTIFIC-RESEARCH-DEVELOPMENT-10-12.04.25.pdf>
27. ЮНІСЕФ Україна. Формування залежності та деструктивна поведінка підлітків: дослідження ЮНІСЕФ. 2022. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/21421/file/destructive_behavior.pdf
28. Alutaybi A. et al. FoMO Reduction (FoMO-R) approach on social media: research article. MDPI. 2020. URL: <https://www.mdpi.com/resolver?pii=ijerph17176128>

29. Budiman N. Stanning and Stalling: Celebrity Worship and Academic Procrastination: article. Bulletin of Counseling. 2024. URL: <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/download/1317/983/>
30. DergiPark Research. Nomophobia and netlessphobia scores among students: research article. 2023. URL: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/4100556>
31. Duflu. Слабкі сторони людини: як розпізнати та перетворити на силу (FoMO та тривожність): аналітичний матеріал. 2025. URL: <https://duflu.org.ua/slabki-storony-lyudyny-yak-rozpiznati-ta-peretvoriti-na-silyu/>
32. EFSUPIT Research. Nomophobia and exercise procrastination among university students: research article. 2025. URL: <https://efsupit.ro/images/stories/august2025/Art%20193.pdf>
33. Elle Ukraine. Психологічний аналіз: Як працює прокрастинація: оглядова публікація. 2024. URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/yak-pracyue-prokrastinaciya/>
34. Elle Ukraine. Які наслідки може мати синдром відкладеного життя: психологічний огляд. 2024. URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/yaki-naslidki-mozhe-mati-sindrom-vidkladenogo-zhittya/>
35. Frontiers Psychiatry. Learning burnout and smartphone addiction in medical students: research article. Frontiers. 2023. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1289906/full>
36. Frontiers Psychology. Social media use and academic performance among college students: research article. Frontiers. 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1649890/full>
37. Frontiers Public Health. Cognitive overload in digital communication mediated by procrastination: research article. Frontiers. 2026. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2026.1710399/full>

38. Huang T., Liu Y., Tan T. C., Wang D. Mobile phone dependency and sleep quality in college students: the mediating role of bedtime procrastination and fear of missing out: research article. BMC Public Health. 2023. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10283338/>
39. IJIP Research. FoMO and sleep quality among college students across Delhi and Noida: research article. 2025. URL: <https://ijip.in/wp-content/uploads/2025/11/18.01.084.20251304.pdf>
40. JCU Research. Bedtime procrastination and FoMO in young adults: research article. JCU. 2024. URL: <https://researchonline.jcu.edu.au/82665/1/82665.pdf>
41. Journal of Adolescent Psychology. Social media exposure, FoMO and perfectionism in young adults: research article. 2024. URL: <https://journals.kmanpub.com/index.php/jayps/article/download/3967/6801/24694>
42. Lee B. A. Procrastination in digital environments: managing self-regulation: магістерська робота. University of Twente. 2024. URL: https://essay.utwente.nl/fileshare/file/104995/Lee_BA_BMS.pdf
43. MDPI Research. Academic achievement and internet addiction in higher education: research article. MDPI. 2022. URL: <https://www.mdpi.com/2227-7102/16/1/106>
44. MDPI Research. Boredom-prone individuals and technological addictions: research article. MDPI. 2024. URL: <https://www.mdpi.com/2076-3425/15/8/794>
45. MDPI Research. Nomophobic behaviour and procrastination tendency in students: research article. MDPI. 2023. URL: <https://www.mdpi.com/2039-4403/13/4/140>
46. MDPI Research. Procrastination behaviour and internet addiction among students: research article. MDPI. 2024. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/1/49>
47. MDPI Research. Regret tendency and social comparison orientation in FoMO: research article. MDPI. 2022. URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/12/11/460>
48. Mi-Home PL. Психологія нічного скролінгу, FoMO та прокрастинація сну: науково-практичний огляд. 2025. URL: <https://mi-home.pl/uk/blogs/porady->

[tutoriale/dlaczego-tak-trudno-nam-odlozyc-telefon-przed-snem-poznaj-proste-sposoby-by-to-zmienic](#)

49. Tang Y., He W. Impact of social media addiction on academic procrastination: research article. Frontiers. 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1668567/pdf>

50. Wu W., Zhang J., Jo N. Fear of Missing out and Online Social Anxiety in University Students: наукова стаття. MDPI. 2024. URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/1/84>

ДОДАТОК А

ШКАЛА FOMO (Fear of Missing Out Scale)

Автор: Е. Пшибильський (A. K. Przybylski) та ін. (2013)

Україномовна адаптація

Призначення та теоретичне підґрунтя:

Шкала FoMO призначена для вимірювання рівня страху втраченої вигоди (FOMO) — розповсюдженого психологічного феномену, що характеризується тривожним відчуттям, ніби інші люди мають більш насичений досвід і цікавіші переживання. Теоретично конструкт FOMO базується на теорії самодетермінації (Дечі та Райан, 2000): незадоволеність базових психологічних потреб (в автономії, компетентності та належності) підвищує чутливість до соціальних порівнянь і посилює тривогу пропустити щось важливе.

Інструкція для учасника:

Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому стану та поведінці. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де:

1. Зовсім не відповідає	2. Скоріше не відповідає	3. Важко відповісти	4. Скоріше відповідає	5. Повністю відповідає
☐	☐	☐	☐	☐

Немає правильних або неправильних відповідей. Відповідайте чесно, спираючись на власний досвід за останній місяць.

Питання шкали:

1. Я боюся, що інші матимуть більш корисний досвід, ніж я.
2. Я боюся, що мої друзі матимуть більш цікавий досвід, ніж я.
3. Я переживаю, коли дізнаюся, що мої друзі добре проводять час без мене.
4. Мені важливо розуміти жарти моїх друзів.
5. Мені важливо стежити за подіями, що відбуваються у моєму соціальному середовищі.

6. Мені важливо бути поінформованим про плани моїх друзів.
7. Я відчуваю тривогу, коли не знаю, що роблять мої друзі.
8. Я переживаю, коли пропускаю домовленість зустрітися з друзями.
9. Коли я гарно проводжу час, для мене важливо поділитися деталями в мережі (наприклад, оновити статус).
10. Я переглядаю публікації у соцмережах, щоб дізнатися, чи добре проводять час мої друзі без мене.

Обробка результатів:

Підраховується сумарний бал за всіма 10 пунктами. Мінімальний бал — 10, максимальний — 50. Зворотні пункти відсутні.

Інтерпретація: 10–20 — низький рівень FOMO; 21–35 — середній рівень; 36–50 — високий рівень.

ДОДАТОК Б

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ (General Procrastination Scale, GPS)

Автор: К. Лей (C. H. Lay, 1986)

Призначення та теоретичне підґрунтя:

Шкала GPS є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки загальної (диспозиційної) схильності до прокрастинації. Вимірює стійку особистісну тенденцію відкладати справи на потім у повсякденному житті. На відміну від ситуативних опитувальників, GPS фіксує прокрастинацію як рису характеру, незалежну від конкретної сфери діяльності. Теоретично спирається на поведінково-когнітивний підхід та концепцію саморегуляції.

Інструкція для учасника:

Будь ласка, оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:

1. Зовсім не вірно	2. Скоріше не вірно	3. Нейтрально	4. Скоріше вірно	5. Цілком вірно
○	○	○	○	○

Примітка: пункти, позначені (Р), мають зворотне оцінювання (бал інвертується: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1).

Питання шкали:

- Я часто виконую завдання, які планував виконати кілька днів тому.
- Я взагалі не витрачаю зайвого часу, відкладаючи справи на потім. (Р)
- Коли я приходжу до крайнього терміну, я часто роблю це у поспіху.
- Зазвичай мені не потрібно нікого нагадувати, щоб виконати свою роботу вчасно. (Р)
- Я зазвичай роблю все вчасно, не відкладаючи. (Р)
- Я відкладаю початок справ, які мені важко дається.
- Я взагалі не зволікаю з виконанням важких доручень.

8. Мені потрібне сильне мотивування, щоб розпочати роботу.
9. Коли дедлайн наближається, я часто ловлю себе на тому, що витрачаю час на інші речі.
10. Зазвичай я купую різдвяні подарунки заздалегідь. (P)
11. Я відкладаю розпочинати якусь нову ініціативу.
12. Я зволікаю, перш ніж почати роботу, яку потрібно зробити.
13. Я рідко закінчую всі речі, які планував зробити до кінця дня. (P)
14. Я безперервно говорю собі, що зроблю це «завтра».
15. Я часто виконую завдання в останню хвилину.
16. Зазвичай я не відкладаю виконання запланованих завдань. (P)
17. Я дотримуюся завдання, поки не завершу його. (P)
18. Мені легко зробити неприємні завдання, якщо їх потрібно зробити. (P)
19. Я постійно закінчую важливу роботу в останню хвилину.
20. Якщо я вирішую розпочати дієту, я негайно приступаю до неї. (P)

Обробка результатів:

Зворотні пункти (позначені «P»): 2, 4, 5, 7, 10, 13, 16, 17, 18, 20 — перекоднуються за формулою: нове значення = 6 – отримане значення.

Підраховується сума всіх 20 пунктів після перекодування. Діапазон: 20–100.

Вищий бал відповідає вищому рівню прокрастинації.

Інтерпретація: 20–40 — низький рівень прокрастинації; 41–60 — помірний рівень; 61–80 — підвищений рівень; 81–100 — високий рівень.

ДОДАТОК В

ШКАЛА АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ**(Procrastination Assessment Scale — Students, PASS)****Автори: Л. Соломон та Е. Ротблум (Solomon & Rothblum, 1984)****Призначення та теоретичне підґрунтя:**

Шкала PASS розроблена для виявлення специфічних труднощів у навчальній діяльності, пов'язаних із прокрастинацією. На відміну від загальних шкал, PASS дозволяє диференційовано оцінити рівень відкладання у п'яти конкретних академічних ситуаціях: написання робіт, підготовка до іспитів, виконання тижневих завдань, адміністративні задачі, відвідування занять. Методика спирається на когнітивно-поведінковий підхід та концепцію ситуаційної специфічності прокрастинації.

Інструкція для учасника:

Нижче наведено твердження, що стосуються різних аспектів Вашої навчальної діяльності. Будь ласка, оцініть кожне за шкалою від 1 до 5:

1. Ніколи	2. Рідко	3. Іноді	4. Часто	5. Завжди
○	○	○	○	○

Відповідайте щиро та спираючись на Ваш реальний досвід навчання протягом поточного навчального року.

Питання шкали:**Розділ: Написання рефератів, курсових, дипломних робіт**

1. Я відкладаю написання рефератів/курскових робіт до останнього моменту.
2. Я починаю писати роботу лише тоді, коли дедлайн вже дуже близько.
3. Я витрачаю значно менше часу на написання роботи, ніж планував(ла).
4. Я прокрастинував(ла) щодо написання письмових робіт.
5. Я хотів(ла) б менше відкладати написання академічних робіт.

Розділ: Підготовка до іспитів

6. Я відкладаю підготовку до іспитів на останній момент.
7. Я починаю готуватися до іспитів надто пізно.
8. Я витрачаю значно менше часу на підготовку до іспитів, ніж мав(ла) намір.
9. Я прокрастинував(ла) щодо підготовки до іспитів.
10. Я хотів(ла) б менше зволікати з підготовкою до іспитів.

Розділ: Виконання щотижневих навчальних завдань

11. Я відкладаю виконання завдань, що задаються щотижня.
12. Я виконую поточні завдання в самий останній момент.
13. Я витрачаю значно менше часу на поточну роботу, ніж планував(ла).
14. Я прокрастинував(ла) щодо виконання поточних завдань.
15. Я хотів(ла) б менше прокрастинувати щодо поточних завдань.

Розділ: Виконання адміністративних завдань

16. Я відкладаю запис на курси, подачу документів тощо.
17. Я виконую адміністративні завдання в самий останній момент.
18. Я витрачаю значно менше часу на адміністративні завдання, ніж планував(ла).
19. Я прокрастинував(ла) щодо адміністративних завдань.
20. Я хотів(ла) б менше зволікати з адміністративними справами.

Розділ: Відвідування навчальних заходів

21. Я відкладаю виконання завдань, пов'язаних із відвідуванням заходів.
22. Я планую відвідати заняття, але зрештою відтягую це.
23. Я витрачаю значно менше часу на підготовку до занять, ніж мав(ла) намір.
24. Я прокрастинував(ла) щодо відвідування навчальних заходів.
25. Я хотів(ла) б менше зволікати з відвідуванням навчальних заходів.

Обробка результатів:

Підраховуються субшкальні бали (по 5 пунктів для кожної з 5 сфер) та загальний бал (25 пунктів, діапазон 25–125). Вищий бал свідчить про більш виражену академічну прокрастинацію.

Інтерпретація субшкал: 5–10 — низький рівень; 11–15 — помірний; 16–20 — підвищений; 21–25 — високий рівень прокрастинації у відповідній сфері.

ДОДАТОК Г

ШКАЛА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СМАРТФОНІВ

(Smartphone Addiction Scale — Short Version, SAS-SV)

Автори: М. Квон та ін. (Kwon et al., 2013)

Призначення та теоретичне підґрунтя:

Шкала SAS-SV є скороченою версією оригінальної Шкали залежності від смартфонів (SAS, 33 пункти) та призначена для швидкого скринінгу рівня залежності від смартфона серед підлітків і молоді. Вимірює дисфункціональне використання смартфона, що включає порушення повсякденної діяльності, антисоціальну поведінку, позитивне передчуття використання та синдром відміни. Теоретично ґрунтується на моделях поведінкових залежностей та концепції проблемного використання технологій.

Інструкція для учасника:

Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашій поведінці, пов'язаній зі смартфоном. Використовуйте шкалу від 1 до 6:

1. Категорично не згоден	2. Не згоден	3. Скоріше не згоден	4. Скоріше згоден	5. Згоден	6. Повністю згоден
○	○	○	○	○	○

Відповідайте чесно, спираючись на Вашу звичну поведінку за останній місяць.

Питання шкали:

- Використання смартфона заважає моїй запланованій роботі.
- Через використання смартфона мені важко зосередитися на навчанні або роботі.
- Мені боляче або відчувається дискомфорт у зап'ясті або на задній частині шиї під час використання смартфона.
- Я не можу терпіти відсутність смартфона.

5. Я відчуваю нетерпіння і стривоженість, коли смартфон не при мені.
6. Я думаю про смартфон навіть тоді, коли ним не користуюся.
7. Я не припиняю користуватися смартфоном, навіть коли щоденна активність заважає мені.
8. Я постійно перевіряю смартфон, щоб не пропустити розмови між іншими людьми в SNS або LINE.
9. Я використовую смартфон більше часу, ніж мав намір.
10. Люди навколо мене кажуть мені, що я занадто багато користуюся смартфоном.

Обробка результатів:

Підраховується сумарний бал за всіма 10 пунктами (діапазон 10–60). Зворотні пункти відсутні.

Порогові значення (за Kwon et al., 2013): для чоловіків — ≥ 31 балу свідчить про ризик залежності; для жінок — ≥ 33 балу.

Інтерпретація: Низький рівень (10–20) — відсутність ознак залежності; помірний рівень (21–35) — помірне залучення; підвищений рівень (36–60) — ознаки проблемного використання смартфона.