

Костянтин Сидоренко,

здобувач третього (освітньо-наукового) ступеня вищої освіти спеціальності С4 Психологія,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-9848-9235>

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ СТАДІАЛЬНО-ЧАСОВОЇ МОДЕЛІ ФЕНОМЕНУ СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність проблеми зумовлена зростанням впливу страху втрачених можливостей на психологічний стан здобувачів вищої освіти, а також відсутністю структурованості даного феномену у вітчизняній психології. Попри значний обсяг накопичених емпіричних даних, конструкт залишається фрагментованим, тому саме це вказує на розширення потреби його теоретичного підґрунтя. Мета статті – обґрунтувати авторську концепцію страху втрачених можливостей як процесуального утворення та побудувати його стадіально-часову модель. Методи дослідження: теоретичний аналіз, контент-аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення.

Результати: розроблена стадіально-часова модель феномену страху втрачених можливостей, яка демонструє його змістове ядро, у межах якої зазначений конструкт визначається як динамічне процесуальне утворення, що розгортається довкола ситуації життєвого вибору. Модель охоплює чотири стадії: антиципаційну, актуальну, ретроспективну та стадію рефлексивної інтеграції. Другим виміром моделі виступає часова спрямованість переживання на минуле, теперішнє або майбутнє. Висновки. Запропонована модель дає змогу більше структуровано концептуалізувати феномен страху втрачених можливостей у теоретичному полі з урахуванням його часової спрямованості, а також визначити фокус психологічної допомоги, спрямованої на перехід до стадії рефлексивної інтеграції в процесі консультування. Перспективним напрямком подальших досліджень є розроблення психодіагностичного інструментарію, що дасть змогу поглибити емпіричне вивчення зазначеного феномену.

Ключові слова: страх втрачених можливостей, FoMO, здобувачі вищої освіти, стадіально-часова модель, часова спрямованість, процесуальний підхід, ситуація вибору.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Повсякденне життя людини у сучасних умовах значною мірою розгортається в цифровому середовищі, де інформація про життя інших людей максимально доступна. Така інформаційна насиченість створює умови для соціального порівняння, посилює тривожність та формує страх втрачених можливостей (FoMO). Особливої уваги потребують саме здобувачі вищої освіти, які в період професійного становлення та особистісного розвитку, активно використовують цифрові платформи, що підвищує небезпеку формування страху втрачених можливостей. Для українського студентства цей контекст ускладнюється обставинами воєнного часу – вимушеним переміщенням, розлукою з близькими, невизначеністю щодо майбутнього (Чепурна, 2025).

Під страхом втрачених можливостей розуміємо переживання тривоги, що виникає у зв'язку з ситуацією життєвого вибору та усвідомленням його альтернативності. Під можливістю розуміється потенційно доступний досвід або подія, у якій людина могла б взяти участь, але з певних причин не бере, тоді як інші люди цей досвід це реалізують.

«Втрачена можливість» розглядається нами як переживання людиною того, що внаслідок власного вибору чи/або життєвих обставин вона не реалізувала потенційно доступний варіант свого розвитку або не отримала бажаного задоволення від вибору, який міг би забезпечити для неї кращі перспективи. Щодо розуміння «набутої можливості», ми визначаємо її як переживання людиною того, що завдяки здійсненому вибору вона отримала позитивний результат, який не супроводжується переживанням жалю щодо прийнятого рішення. Часова спрямованість переживання втрачених можливостей визначається як орієнтація свідомості на один із трьох часових модусів – минуле, теперішнє або майбутнє.

Найбільші концептуальні розбіжності стосуються розуміння самої природи феномену. Так, теоретико-методологічний аналіз літературних джерел дозволяє умовно виокремити п'ять напрямів дослідження проблеми страху втрачених можливостей, як: психоемоційний стан (страх, фрустрація, жаль, змирення тощо) (Przybylski et al., 2015; Zhang et al., 2020); когнітивної сфери (соціальне порівняння, румінації тощо)

(Piko et al., 2025); негативними психофізіологічними реакціями (порушення сну, зниження благополуччя, емоційна втома, заздрощі тощо) (Elhai et al., 2021; Tandon et al., 2021); властивість особистості – де люди схильні до нього більше, інші менше, і ця схильність мало змінюється з часом (Przybylski et al., 2013). В інших – як емоція, що виникає в конкретній ситуації й минає разом з нею (Zhang et al., 2020; Wegmann et al., 2017; Servidio et al., 2025; Groenestein et al., 2024); мотивація на досягнення (Kong et al., 2024). Також було наголошено, що поняття втраченої можливості охоплює різні за змістом переживання: страх стосується можливостей, які сприймаються як досяжні, тоді як безповоротно втрачені породжують фрустрацію, жаль або змирення; питання про те, чому, коли і як відбувається ця трансформація, поставлено як завдання подальших досліджень (Zhang et al., 2020).

Важливо засвідчити, що переживання страху втрачених можливостей супроводжується схильністю до знецінення вже здійсненого вибору. У дослідженні було показано, що воно знижує готовність людини повторно обрати той досвід який вона фактично отримала (Hayran et al., 2020).

Слід зазначити, що сучасні дослідження свідчать не тільки про його однозначну негативність. Так, було встановлено, що страх втрачених можливостей позитивно прогнозує залученість до навчання, однак водночас знижує рівень самоконтролю, унаслідок чого його загальний вплив виявляється статистично незначущим (Kong et al., 2024). У вітчизняних дослідженнях також зазначається, що помірний рівень переживання страху втрачених можливостей може виконувати мотиваційну функцію, за умови його конструктивного опрацювання особистістю (Шевчук, 2026).

Варто також звернути увагу на розбіжності щодо ролі самотності в контексті страху втрачених можливостей. Закордонні дослідження визначають самотність як значущий предиктор цього феномену (Piko et al., 2025; Servidio et al., 2025). Натомість, українські дослідження статистично-значущих зв'язків не виявили (Аршава і Баратинська, 2024; Оверчук і Потаєва, 2021). Одним із можливих пояснень таких розбіжностей може бути відсутність валідного українського психодіагностичного інструментарію для вимірювання страху втрачених можливостей, що може впливати та точність отриманих результатів.

Окремо зазначимо, що протиставлення стійкого та ситуативного складників страху втрачених можливостей, яке в англійській літературі позначаються як: trait-FoMO і state-FoMO, мають між собою певні взаємозв'язки зокрема ситуативний показник частково опосередковує вплив страху на використання соціальних мереж яке ще більше продукує страх втрачених можливостей (Wegmann et al., 2017; Servidio et al., 2025).

Феномен страху втрачених можливостей доцільно розглядати як динамічний процес. Так, рівень переживання страху втрачених можливостей змінюється в одній і тій самій людині залежно від життєвого до-

свіду та ситуативних обставин, що свідчить про його варіативність у часі. Тривога яка виникає до здійснення вибору, і жаль після його здійснення відрізняється не інтенсивністю в психологічному змісті (Groenestein et al., 2024; Jayawickreme et al., 2019). Це дає підстави розглядати страх втрачених можливостей не як окремий психічний стан а як процес що розгортається у часі.

Українські дослідження мають переважно оглядовий характер, де аналізуються симптоми та наслідки FoMO у молоді (Колодяжна і Закарлюка, 2024), сформульована актуальність проблематики (Угрин, 2021), феномен розглядається як прояв інтернет-адикції (Оверчук і Потаєва, 2021), пропонуються шляхи профілактики (Гурова, 2019). Щодо емпіричних даних, вони представлені у вигляді поодиноких досліджень (Аршава і Баратинська, 2024). Найповнішу систематизацію сутності даного феномену досліджуваної проблеми здійснила О. Шевчук (2026), зафіксувавши, що помірний рівень FoMO може виконувати мотиваційну функцію за умови конструктивного опрацювання переживання.

Слід зазначити, що валідизованого україномовного психодіагностичного інструментарію у сучасній вітчизняній психологічній науці наразі не зафіксовано. Водночас українська психологічна наука має необхідне теоретичне підґрунтя для розробки концепції феномену страху втрачених можливостей: континуально-ієрархічна концепція (Саннікова, 2024), рівневий підхід до кризових станів юнацького віку пропонує модель емоційної регуляції навчальної діяльності (Чебикін, 1999), циклічна структурно-процесуальна модель ризику особистості (Вдовіченко, 2020).

Таким чином, проблема страху втрачених можливостей залишається концептуально фрагментованою через недостатню розробленість теоретико-методологічних засад та відсутність валідного психодіагностичного апарату, слабку теоретико-методологічну основу та відсутності психодіагностичного апарату для комплексного дослідження цього феномену

Мета і завдання. Мета статті – обґрунтувати авторську концепцію страху втрачених можливостей та побудувати його стадіально-часову модель. **Завдання:** 1) систематизувати наявні теорії феномену страху втрачених можливостей; 2) обґрунтувати стадіально-часову модель; 3) окреслити можливості емпіричної верифікації запропонованої моделі.

Методи дослідження. Теоретичні методи (порівняльний аналіз, систематизація, теоретичне моделювання).

Пошук наукової психологічної літератури здійснювався в міжнародних наукометричних базах даних Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, а також у пошуковій системі Google Scholar. Вітчизняні наукові публікації додатково ідентифікувалися за допомогою українського індексу наукового цитування електронного каталогу Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського та інституційних репозиторіях закладів вищої освіти.

Незважаючи на зростання кількості наукових досліджень (Колодяжна і Закарлюка, 2024; Угрин, 2021; Оверчук і Потаєва, 2021; Гурова, 2019; Аршава і Баратинська, 2024; Шевчук, 2026; Przybylski et al., 2013; Zhang et al., 2020; Piko et al., 2025; Elhai et al., 2021; Tandon et al., 2021; Wegmann et al., 2017; Servidio et al., 2025; Groenestein et al., 2024; Kong et al., 2024 та ін.), у сучасній психологічній науці досі відсутній цілісний концептуальний погляд на природу, структуру механізми, розвитку феномену. Цікаво зазначити, що більша частина джерел було опубліковано впродовж останніх п'яти років.

Результати. Аналіз існуючих джерел за даною проблемою засвідчив, що попри варіативність підходів, більшість із них розглядає наступні механізми реалізації страху втрачених можливостей (переживання, соціальне порівняння, мотивація, зниження суб'єктивного благополуччя). Першим механізмом є переживання, яке присутнє в усіх визначеннях феномену та описується як побоювання, неспокій, нав'язливе відчуття або специфічна форма тривоги. Другим механізмом виступає соціальне порівняння, яке розглядається як ключовий механізм запуску страху втрачених можливостей (Piko et al., 2025, Rifkin et al., 2024), а особи з вираженою потребою в належності демонструють вищу вразливість. Третій – мотиваційний компонент. І як основний наслідок страху втрачених можливостей виступає зниження суб'єктивного благополуччя (Elhai et al., 2021; Tandon et al., 2021).

На основі зробленого теоретико-методологічного аналізу розроблено авторську модель страху втрачених можливостей. Наша модель має два взаємопов'язаних

виміри – стадіальний та часовий. Стадіальний вимір описує послідовність фаз, через які проходить переживання: антиципаційну, актуальну, ретроспективну та стадію рефлексивної інтеграції. Часовий вимір відображає спрямованість уваги людини на минуле, теперішнє чи майбутнє. Теоретичною основою моделі слугує теорія рівнів конструювання, відповідно до якої психологічна віддаленість події визначає спосіб її сприйняття (Trope & Liberman, 2010), а емпіричною – дані про захисну роль орієнтації на майбутнє (Sun et al., 2022). Важливо підкреслити, що зазначені виміри не збігаються між собою, кожна стадія має переважну часову спрямованість, проте жорсткої прив'язки між ними немає. Загальну будову моделі подано на рисунку 1.

При аналізі рисунка можна виокремити кожен зі стадій страху втрачених можливостей. Антиципаційна стадія розгортається до моменту здійснення вибору. Її зміст становить переживання, зумовлене усвідомленням альтернативи, тобто будь-яке прийняте рішення означає відмову від інших потенційних можливостей. Провідним переживанням на цьому етапі є тривога перед необхідністю обрати, що супроводжується прогнозуванням можливого майбутнього жалю. Часова спрямованість переживань орієнтована переважно на майбутнє. На поведінковому рівні ця стадія проявляється у зволіканні з прийняттям рішення, надмірному пошуку інформації, та схильності делегувати відповідальність за вибір іншим.

Актуальна стадія охоплює період після здійснення вибору, коли його наслідки ще залишаються відомими. Вибір уже зроблено, проте увага особистості продовжує зосереджуватися на тому, що відбувається

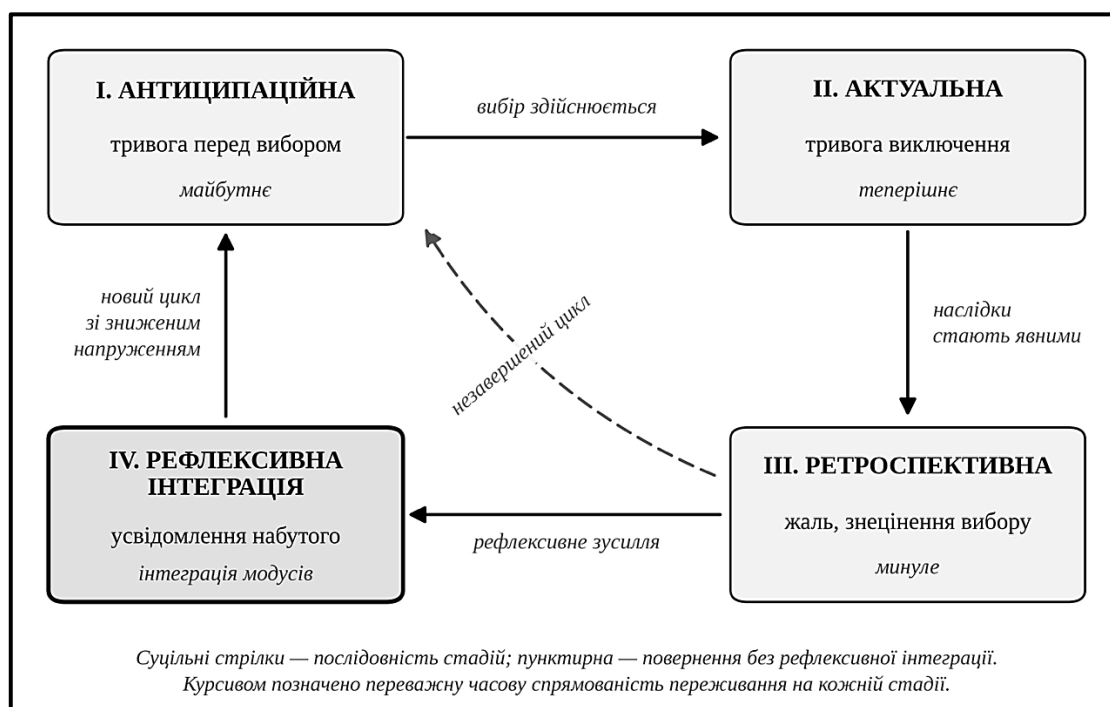


Рис. 1. Стадіально-часова модель страху втрачених можливостей (авторська розробка на етапі теоретичного обґрунтування)

поза межами обраної альтернативи. Провідним переживанням на цій стадії є тривога, інтенсивність якої може посилюватися внаслідок соціального порівняння. Часова спрямованість орієнтована переважно на теперішнє. На поведінковому рівні ця стадія проявляється у компульсивному моніторингу альтернатив, систематичному порівнянні себе з іншими та прагненні одночасно підтримувати кілька напрямів активності. Саме ця стадія є найбільш дослідженою в емпіричних роботах, оскільки наявні зарубіжні психодіагностичні методики фактично вимірюють її прояви. Дослідження свідчать, що показники страху втрачених можливостей прогнозують зафіксовану інтенсивність користування соціальними мережами (Hunt et al., 2018), виступають чинником соціального сталкінгу та інформаційної втоми (Tandon et al., 2021), а також пов'язані зі зниженням рівня самоконтролю (Kong et al., 2024).

Ретроспективна стадія настає тоді, коли наслідки здійсненого вибору стають відомими. Увага особистості звертається до минулого та зосереджується на альтернативі, яка не було обрана. Так, провідними переживаннями на цій стадії є жаль і знецінення того, що було фактично отримано. Часова спрямованість переживань орієнтована переважно на минуле. На поведінковому рівні ця стадія проявляється в румінації, контрфактичному мисленні, зниженні задоволеності теперішнім досвідом і самозвинуваченні. Окремі аспекти цієї стадії також знайшли відображення в зарубіжних емпіричних дослідженнях. Встановлено, що переживання феномену страху втрачених можливостей є готовність повторити поточний досвід, а жаль щодо нереалізованих можливостей представлений як окремий змістовий компонент у психодіагностичній шкалі, розроблений для студентства (Mazlum & Atalay, 2022).

Стадія рефлексивної інтеграції характеризується осмисленням того, що будь-який здійснений вибір має дві сторони: закриваючи одні можливості, він водночас відкриває інші. Провідним переживанням є прийняття та усвідомлення. Часова спрямованість інтегрує минуле, теперішнє та майбутнє в цілісне бачення власного життєвого шляху. На поведінковому рівні ця стадія проявляється у здатності усвідомлено описати, що саме дав здійснений вибір, зниженні потреби в компульсивному моніторингу альтернатив і готовності приймати наступні рішення без фіксації на втрачених можливостях. Теоретичним підґрунтям для виокремлення цієї стадії є дослідження, які показали, що особи, схильні до румінації, приділяють менше уваги власним досягненням, а саме недостатнє усвідомлення набутого результату опосередковує зв'язок між румінацією та переживання жалю (Allaert et al., 2023). У вітчизняній літературі ця ідея представлена переважно у вигляді практичних рекомендацій, що передбачають незнецінення власного досвіду та вміння помічати його позитивні сторони (Гурова, 2019), розвитку саморефлексії (Колодяжна і Закарлюка, 2024), застосовування практик усвідомленої присутності (Чепурна, 2025).

Прив'язка стадій до певного часового модусу не є однозначною. Так, на антиципаційній стадії особистість може звертатися як до минулого досвіду невдалих виборів, так і прогнозувати можливі наслідки майбутнього, на актуальній – переживати не тільки через теперішнє, але й до контексту, коли хвилюється за своє майбутнє (Nayran et al., 2020). Отже, під час розроблення та валідизації українського психодіагностичного інструментарію, доцільно враховувати, що особи з однаковим рівнем страху втрачених можливостей можуть перебувати в різних стадіях його процесуального розгортання станах – одна людина може бути на ретроспективній стадії зі спрямованістю в минуле, тоді як друга із орієнтацією на майбутнє. Наявні психодіагностичні методики не дають змоги розрізнити такі конфігурації оскільки оцінюють насамперед інтенсивність переживання, а не стадію його процесуального розгортання та домінуючу часову спрямованість.

Переходи між першими трьома стадіями відбуваються під впливом зовнішніх подій, які супроводжуються відповідними переживаннями. Зокрема, перехід від антиципаційної до актуальної стадії зумовлений здійсненням вибору, а від актуальної до ретроспективної – настанням та усвідомленням його наслідків. Такі переходи є природним наслідком розвитку ситуації вибору і не потребують спеціальних вольових зусиль. Натомість перехід до стадії рефлексивної інтеграції має якісно інший характер. Він не детермінується жодною зовнішньою подією, а потребує свідомого внутрішнього зусилля, спрямованого на переорієнтацію уваги з утрачених можливостей на можливості та досвід здобути внаслідок здійсненого вибору. Через індивідуально-психологічні особливості особистості, насамперед через низький рівень розвитку вольової сфери та рефлексивності такий перехід може не відбуватися. У цьому разі людина залишається фіксованою на переживання втрачених можливостей.

Якщо перехід до стадії рефлексивної інтеграції не відбувається, процес не завершується, а набуває циклічного характеру. Увага особистості залишається зафіксованою на втрачених можливостях, що підсилює тривожне переживання перед наступним ситуацією вибору. Унаслідок цього людина повертається до антиципаційної стадії, але вже з вищим рівнем психологічного напруження, сформованим попереднім досвідом. Запропонована процесуальна модель дає змогу по-новому інтерпретувати співвідношення та ситуативного і стійких проявів показників страху втрачених можливостей. Страх втрачених можливостей може проявлятися внаслідок багаторазового повторення незавершених циклів його переживання, що поступово може набувати ознак відносно стійкої властивості (Jayawickreme et al., 2019). Це положення має статус теоретичної гіпотези, перевірка якої потребує емпіричного експерименту.

Дискусія. Наші погляди, які наведено у даній роботі, дають можливість описати страх втрачених можливостей як процесуальний феномен, що розгортається через послідовність взаємопов'язаних стадій. Таким

чином запропонована стадіально-часова модель страху втрачених можливостей акцентує увагу на процесуальному розгортанні та можливих механізмів його прояву.

Окремої уваги потребує часовий вимір феномену. Часову спрямованість пропонуємо розглядати як внутрішню властивість страху втрачених можливостей: від стадії переживання увага особистості зосереджується переважно на минулому, теперішньому або майбутньому. Саме наявність цього виміру відрізняє запропоновану модель від існуючих концепцій, у яких феномен розглядається переважно феномен статично, поза динамікою його розгортанням у часі.

Практична значущість запропонованої моделі полягає у визначенні етапу, на якому психологічне втручання може бути спрямоване на якісну трансформацію переживання. Переходи між першими трьома стадіями значною мірою зумовлюються зміною ситуації вибору на пов'язану з нею динамікою переживання. Натомість перехід до стадії рефлексивної інтеграції передбачає активну вольову зусилля особистості, осмислення набутого досвіду та його включення в цілісне уявлення про власний життєвий шлях. Саме цей перехід може становити ключовий фокус цілеспрямованої психологічної роботи.

Авторська модель продовжує вітчизняну традицію процесуального моделювання психічних явищ. Її найближчим аналогом є циклічна структурно-процесуальна модель ризику особистості (Вдовіченко, 2020), де психічне явище розглядається як цикл взаємопов'язаних послідовних ланок. Ми переносимо зазначений погляд на страх втрачених можливостей і доповнюємо його положенням про можливу незавершеність проходження процесуального циклу.

Зіставлення запропонованої моделі з провідними зарубіжними концепціями дає змогу чіткіше окреслити її відмінність. Пшибильський та колеги (2013) трактують страх втрачених можливостей як відносно стійку рису особистості; натомість у авторській моделі стійкі прояви феномену розглядаються як можливий наслідок багаторазово незавершених циклів його переживання. Дослідник Жанг та колеги (2020) запропонували двовимірну структуру феномену, однак описують її статично, у межах одного моменту; запропонована модель доповнює цей підхід динамічним виміром, що враховує зміну змісту переживання в часі. Гронштейн та колеги (2024) розглядають мотиваційні складники феномену – уникнення та наближення, як характеристики переживання в конкретний момент; у запропонованій моделі мотивація набуває процесуального значення, та розглядається як чинник переходу особистості від однієї стадії до іншої.

Таким чином, авторська концепція не заперечує наявних підходів, а інтегрує їх у ширшу процесуальну рамку, у якій статичні описи можуть розглядатися як окремі зрізи єдиного процесу переживання страху втрачених можливостей.

Наукова новизна нашого дослідження полягає у трактуванні страху втрачених можливостей як процесуального утворення, що розгортається довкола

ситуації життєвого вибору, виокремлення стадії рефлексивної інтеграції як завершальної фази процесу, обґрунтування часової спрямованості страху втрачених можливостей як внутрішнього виміру особистості; а також у висуненні положення про незавершений процесуальний цикл як можливий механізм формування відносно стійких проявів страху втрачених можливостей.

У теоретичному аспекті запропонована модель дає змогу розуміти страх втрачених можливостей як динамічне процесуальне утворення, що розгортається довкола ситуації життєвого вибору та проходить на часовому рівні. Другим виміром моделі виступає часова спрямованість переживання на минуле, теперішнє або майбутнє, що дає змогу розуміти, як особистість може відчувати страх втрачених можливостей з врахування його особистісних переживань.

Практичне значення запропонованої моделі полягає у можливості визначення фокусу психологічної допомоги, з урахуванням стадії переживання страху втрачених можливостей. Модель дає змогу розглядати перехід до стадії рефлексивної інтеграції як один із ключових орієнтирів психологічного консультування, спрямованого на переосмислення здійсненого вибору, усвідомлення не лише втрачених, а й набутих можливостей та інтеграцію отриманого досвіду в цілісне уявлення особистості про власних життєвих шлях.

Щодо перспектив подальших досліджень: розроблення психодіагностичного інструменту для вимірювання для вимірювання страху втрачених можливостей; емпірична перевірка авторської моделі.

Висновки

1. Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дав змогу умовно виокремити п'ять основних напрямів дослідження страху втрачених можливостей, у межах яких цей феномен розглядається як психоемоційний стан, когнітивне явище, сукупність негативних психофізіологічних реакцій, властивість особистості та мотиваційний чинник досягнення. Встановлено, що, попри різноманітність підходів, більшість із них акцентує увагу на таких механізмах прояву феномену, як переживання, соціальне порівняння, мотиваційний компонент і зниження суб'єктивного благополуччя. Водночас у жодному з проаналізованих підходів не представлено часового виміру страху втрачених можливостей. Також встановлено відсутність у сучасній вітчизняній психологічній науці валідизованого українського психодіагностичного інструментарію для його вимірювання.

2. Обґрунтовано стадіально-часову модель страху втрачених можливостей, відповідно до якої цей феномен визначається як динамічний процес, що розгортається навколо ситуації життєвого вибору. Модель включає два взаємопов'язані виміри: стадіальний і часовий. Стадіальний вимір охоплює антиципаційну стадію (тривога перед необхідністю вибору та очікування можливого жалю), актуальну стадію (посилення тривоги під впливом соціального порівняння), ретроспективну стадію (жаль і знецінення отриманого досвіду) та стадію рефлексивної інтеграції (прийняття

вибору й усвідомлення того, що кожен вибір одночасно закриває одні можливості та відкриває інші). Часовий вимір відображає спрямованість уваги особистості на минуле, теперішнє або майбутнє, при цьому жорсткої відповідності між стадією та часовим модусом не існує. Встановлено, що перехід до стадії рефлексивної інтеграції потребує свідомого внутрішнього зусилля, спрямованого на переорієнтацію уваги з утрачених можливостей на цінність набутого досвіду. За певних індивідуально-психологічних особливостей особистості такий перехід може не відбутися, унаслідок чого процес набуває циклічного характеру зі зростанням психоемоційного напруження.

3. Визначено, що перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення валідного україномовного психодіагностичного інструментарію для вимірювання страху втрачених можливостей із урахуванням його часової спрямованості, а також емпірична перевірка запропонованої стадіально-часової моделі на вибірці здобувачів вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

- Аршава І., Баратинська А. Специфіка виникнення «синдрому втрачених можливостей» у представників української молоді. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»* : матеріали конф. (Амстердам, 23 лютого 2024 р.). 2024. С. 280–281. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1649>.
- Вдовіченко О. Концептуальні основи ризику особистості: циклічна структурно-процесуальна модель. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2020. № 62. С. 18–36. <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.01>
- Гурова О. В. Життя проходить повз. Психологічна профілактика синдрому втрачених можливостей. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи* : матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. С. 83–85. <https://doi.org/10.33120/UCSPProceedings-2019>
- Колодяжна А. В., Закарлюка М. С. Синдром втрачених можливостей (FOMO). *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій* : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 14 квітня 2024 р.). Київ : КНУТД, 2024. С. 14–16. URL: [https://test.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/29404/1/зам.%202000%20Збірник%20%20ІККІ%202024%201%20\(1\)-14-16.pdf](https://test.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/29404/1/зам.%202000%20Збірник%20%20ІККІ%202024%201%20(1)-14-16.pdf).
- Оверчук В. А., Потаєва К. С. Психологічні особливості FOMO, фобінгу як прояву інтернет-адикцій у сучасної молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. Вип. 3(102). С. 213–223. <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-102-3-213-223>
- Саннікова О. Емоційне здоров'я і конгруентність: проблеми детермінації. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 68–74. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-11>
- Угрин О. Г. FOMO або синдром втрачених можливостей: актуальність проблематики. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. (22 жовтня 2021 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 308–310. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/9289/1/Тези_22-10-2021.pdf.
- Чебикін О. Я. *Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності*. Одеса : Астропринт, 1999. 158 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/104>.
- Чебикін О., Атаханов Б. Прояв кризових станів у осіб юнацького віку. *Наука і освіта*. 2026. № 1. С. 54–61. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-1-6>
- Чепурна О. Є. Залежність від соціальних мереж: психологосоціальний аналіз та шляхи подолання. *На межі вибору: клініко-психологічні підходи до подолання залежностей* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Одеса, 23 квітня 2025 р.). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. С. 28–32. URL: <https://hdl.handle.net/11300/32130>.
- Шевчук О. П. Страх втрачених можливостей (FoMO): теоретичний огляд проблеми. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : зб. наук. статей і тез. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2026. Вип. 13. С. 15–19. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202605300105025.pdf>.
- Allaert J., De Raedt R., Sanchez-Lopez A., September H., Vanderhasselt M.-A. Reduced Attention Towards Accomplishments Mediates the Effect of Self-Critical Rumination on Regret. *Cognitive Therapy and Research*. 2023. Vol. 47, No. 3. P. 399–411. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10367-8>
- Barry C. T., Smith E. E., Murphy M. B., Halter B. M., Briggs J. JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports*. 2023. Vol. 10. 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- Elhai J. D., Yang H., Montag C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2021. Vol. 43, No. 2. P. 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Groenestein E., Willemsen L., van Koningsbruggen G. M., Kerkhof P. Exploring the dimensionality of fear of missing out: Associations with related constructs. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2024. Vol. 18, No. 1. Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2024-1-4>
- Groenestein E., Willemsen L., van Koningsbruggen G. M., Ket H., Kerkhof P. The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19, No. 10. e0308643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Hayran C., Anik L., Gürhan-Canli Z. A threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLOS ONE*. 2020. Vol. 15, No. 4. e0232318. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>
- Hunt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2018. Vol. 37, No. 10. P. 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Jayawickreme E., Zachry C. E., Fleeson W. Whole Trait Theory: An integrative approach to examining personality structure and process. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 136. P. 2–11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.045>

20. Kong L., Sun H., He W., Hu W. Distraction or motivation? Unraveling the role of fear of missing out on college students' learning engagement. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Article 687. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02164-z>
21. Li J., Zhou Y., Liu Y., Yu Z., Gao X. Profiles of fear of missing out and their social media use among young adults: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*. 2024. Vol. 149. 107899. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107899>
22. Lo Coco G., Salerno L., Franchina V., Latona A., Giordano C. Examining bi-directionality between fear of missing out and problematic smartphone use: A two-wave panel study among adolescents. *Addictive Behaviors*. 2020. Vol. 106. 106360. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106360>
23. Mazlum M. M., Atalay A. Developing the fear of missing out (FoMO) scale for university students: The validity and reliability study. *Journal of Pedagogical Research*. 2022. Vol. 6, No. 4. P. 20–34. <https://doi.org/10.33902/JPR.202215485>
24. Piko B. F., Müller V., Kiss H., Mellor D. Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*. 2025. Vol. 253. 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>
25. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, No. 4. P. 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
26. Rifkin J. R., Chan C., Kahn B. E. Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*. 2025. Vol. 128, No. 2. P. 300–313. <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>
27. Servidio R., Craig F., Soraci P. et al. Loneliness moderates the predictive effect of the trait-state FoMO pathway on problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*. 2025. Vol. 21. 100612. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>
28. Sun C., Sun B., Lin Y., Zhou H. Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation. *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. Vol. 15. P. 1–8. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345650>
29. Tandon A., Dhir A., Talwar S., Kaur P., Mäntymäki M. Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*. 2021. Vol. 171. 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
30. Trope Y., Liberman N. Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*. 2010. Vol. 117. P. 440–463. <https://doi.org/10.1037/a0018963>
31. Wegmann E., Oberst U., Stodt B., Brand M. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*. 2017. Vol. 5. P. 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
32. Zhang Z., Jiménez F. R., Cicala J. E. Fear of Missing Out Scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*. 2020. Vol. 37, No. 11. P. 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>

REFERENCES

1. Arshava, I., & Baratynska, A. (2024). Spetsyfika vynyknennia «syndromu vtrachenikh mozhlyvostei» u predstavnykiv ukrainskoi molodi [Specificity of the emergence of the «syndrome of lost opportunities» among Ukrainian youth]. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, 280–281. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1649> [in Ukrainian].
2. Vdovichenko, O. (2020). Kontseptualni osnovy ryzyku osobystosti: tsyklichna strukturno-protsesualna model [Conceptual foundations of personality risk: a cyclical structural-processual model]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody «Psykhologhiia»*, 62, 18–36. <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.01> [in Ukrainian].
3. Hurava, O. V. (2019). Zhyttia prokhodyt povz. Psykholohichna profilaktyka syndromu vtrachenikh mozhlyvostei [Life is passing by. Psychological prevention of the syndrome of lost opportunities]. In *Sotsialna psykholohiia sohodni: zdobutky i perspektyvy* (pp. 83–85). Kyiv : Institute of Social and Political Psychology, NAES of Ukraine. <https://doi.org/10.33120/UCSPProceedings-2019> [in Ukrainian].
4. Kolodiazna, A. V., & Zakarliuka, M. S. (2024). Syndrom vtrachenikh mozhlyvostei (FOMO) [The syndrome of lost opportunities (FOMO)]. In *Intehratsiia nauky i osvity: rozvytok kulturnykh i kreatyvnykh industrii* (pp. 14–16). Kyiv : KNUTD. [https://test.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/29404/1/зам.%202000%2036ірник%20%20ІККІ%202024%201%20\(1\)-14-16.pdf](https://test.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/29404/1/зам.%202000%2036ірник%20%20ІККІ%202024%201%20(1)-14-16.pdf) [in Ukrainian].
5. Overchuk, V. A., & Potaieva, K. S. (2021). Psykholohichni osoblyvosti FOMO, fabbinhu yak proiavu internet-adyksii u suchasnoi molodi [Psychological features of FOMO and phubbing as a manifestation of Internet addictions in modern youth]. *Dukhovnist Osobystosti: Metodolohiia, Teoriia i Praktyka*, 3(102), 213–223. <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-102-3-213-223> [in Ukrainian].
6. Sannikova, O. (2024). Emotsiine zdorovia i konhruentnist: problemy determinatsii [Emotional health and congruence: problems of determination]. *Nauka i Osvita*, 1, 68–74. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-11> [in Ukrainian].
7. Uhryn, O. H. (2021). FOMO abo syndrom vtrachenikh mozhlyvostei: aktualnist problematyky [FOMO or the syndrome of lost opportunities: The relevance of the problem]. In V. S. Blikhar (Comp.), *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi* (pp. 308–310). Lviv : Lviv State University of Internal Affairs. https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/9289/1/Тези_22-10-2021.pdf [in Ukrainian].
8. Chebykin, O. Ya. (1999). *Teoriia i metodyka emotsiinoi rehuliatcii navchalnoi diialnosti* [Theory and methods of emotional regulation of learning activity]. Odesa : Astroprynt. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/104> [in Ukrainian].
9. Chebykin, O., & Atakhanov, B. (2026). Proiv kryzovykh staniv u osib yunatskoho viku [Manifestation of crisis states in adolescents]. *Nauka i Osvita*, 1, 54–61. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-1-6> [in Ukrainian].
10. Chepurna, O. Ye. (2025). Zalezhnist vid sotsialnykh merezh: psykholohosotsialnyi analiz ta shliakhy podolannia [Social media addiction: psychosocial analysis and ways of overcoming]. In *Na mezhi vyboru: kliniko-psykholohichni pidkhody do podolannia zalezhnosti* (pp. 28–32).

Odesa: National University «Odesa Law Academy». <https://hdl.handle.net/11300/32130> [in Ukrainian].

11. Shevchuk, O. (2026). Strakh vtrachenykh mozhlyvostei (FoMO): teoretychnyi ohliad problemy [Fear of missing out (FoMO): A theoretical review of the problem]. In *Osobystist i suspilstvo: metodolohiia ta praktyka suchasnoi psykholohii* (Iss. 13, pp. 15–19). Lutsk: Lesya Ukrainka Volyn National University. <https://www.inforum.in.ua/docs/202605300105025.pdf> [in Ukrainian].

12. Allaert, J., De Raedt, R., Sanchez-Lopez, A., September, H., & Vanderhasselt, M.-A. (2023). Reduced attention towards accomplishments mediates the effect of self-critical rumination on regret. *Cognitive Therapy and Research*, 47(3), 399–411. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10367-8>

13. Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>

14. Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>

15. Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2024a). Exploring the dimensionality of fear of missing out: Associations with related constructs. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18(1), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2024-1-4>

16. Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024b). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLOS ONE*, 19(10), e0308643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>

17. Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLOS ONE*, 15(4), e0232318. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>

18. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

19. Jayawickreme, E., Zachry, C. E., & Fleeson, W. (2019). Whole trait theory: An integrative approach to examining personality structure and process. *Personality and Individual Differences*, 136, 2–11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.045>

20. Kong, L., Sun, H., He, W., & Hu, W. (2024). Distraction or motivation? Unraveling the role of fear of missing out on college students' learning engagement. *BMC Psychology*, 12, Article 687. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02164-z>

21. Li, J., Zhou, Y., Liu, Y., Yu, Z., & Gao, X. (2024). Profiles of fear of missing out and their social media use among young adults: A six-month longitudinal study.

Addictive Behaviors, 149, 107899. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107899>

22. Lo Coco, G., Salerno, L., Franchina, V., Latona, A., & Giordano, C. (2020). Examining bi-directionality between fear of missing out and problematic smartphone use: A two-wave panel study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 106, 106360. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106360>

23. Mazlum, M. M., & Atalay, A. (2022). Developing the fear of missing out (FoMO) scale for university students: The validity and reliability study. *Journal of Pedagogical Research*, 6(4), 20–34. <https://doi.org/10.33902/JPR.202215485>

24. Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, 253, 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>

25. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

26. Rifkin, J. R., Chan, C., & Kahn, B. E. (2025). Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*, 128(2), 300–313. <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>

27. Servidio, R., Craig, F., Soraci, P., et al. (2025). Loneliness moderates the predictive effect of the trait-state FoMO pathway on problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 100612. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>

28. Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic mobile phone use increases with the fear of missing out among college students: The effects of self-control, perceived social support and future orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345650>

29. Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>

30. Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117, 440–463. <https://doi.org/10.1037/a0018963>

31. Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>

32. Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>

Kostiantyn Sydorenko,

Postgraduate Student in Speciality C4 Psychology,
The State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynsky",
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-9848-9235>

THE CONCEPTION OF THE FEAR OF MISSING OUT PHENOMENON IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

The relevance of the study is determined by the growing impact of the fear of missing out on the psychological state of higher education students, as well as by the lack of a structured understanding of this phenomenon in Ukrainian psychology. Despite the considerable body of accumulated empirical data, the construct remains fragmented, which points to the need to extend its theoretical foundation. The aim of the article is to substantiate an author's conception of the fear of missing out as a processual formation and to construct its stadial-temporal model. Research methods: theoretical analysis, content analysis, comparison, systematisation and generalisation. Results: a stadial-temporal model of the fear of missing out has been developed, which reveals its semantic core and within which the construct is defined as a dynamic processual formation unfolding around a situation of life choice. The model comprises four stages: the anticipatory, the actual, the retrospective, and the stage of reflective integration. The second dimension of the model is the temporal orientation of the experience towards the past, the present or the future. Conclusions. The proposed model makes it possible to conceptualise the fear of missing out in a more structured way within the theoretical field, taking into account its temporal orientation, and to define the focus of psychological assistance aimed at facilitating the transition to the stage of reflective integration in the process of counselling. A promising direction for further research is the development of psychodiagnostic tools that will deepen the empirical study of this phenomenon.

Key words: fear of missing out, FoMO, higher education students, stadial-temporal model, temporal orientation, processual approach, situation of choice.

Дата першого надходження статті до видання: 27.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.10.2026