

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗВО УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,
остаточна версія



/Підпис студента/

Артим Лілія Миколаївна

**РОЛЬ СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ
БЛАГОПОЛУЧЧІ МОЛОДІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19: СИСТЕМНИЙ
ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ**

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник

Аврамчук Олександр Сергійович

доцент кафедри клінічної психології УКУ,

кандидат психологічних наук

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2022

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

« Роль страху втрачених можливостей у психологічному благополуччі молоді у період пандемії COVID-19: системний огляд літератури»

Виконала:

студентка 6 курсу групи ЗПК 20/М

спеціальності 053 «Психологія»

Артим Л.М.

Керівник: доцент кафедри клінічної психології УКУ,

кандидат психологічних наук

Аврамчук О.С.

Рецензент:

Львів – 2022

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я
Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

“ _____ ” _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Артим Лілія Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Роль страху втрачених можливостей у психологічному благополуччі молоді у період пандемії COVID-19: системний огляд літератури
керівник проекту (роботи) *Аврамчук Олександр Сергійович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ*

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені Вченою Радою факультету від “18” квітня 2022р. № протоколу 9

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 31.05.2022 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) *вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1) Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з питання ролі страху втрачених можливостей у психологічному благополуччі молоді у період пандемії COVID-19. 2) Виокремити аспекти взаємозв'язку між FoMO, психологічним благополуччям та ізоляцією спричиненою пандемією COVID-19. 3) Проаналізувати, які чинники можуть впливати на інтенсивність FoMO 4) Побудувати теоретичну модель 5) Розробити та реалізувати системний огляд 6) За результатами проведеного системного огляду доповнити теоретичну модель ролі страху втрачених можливостей у психологічному благополуччі молоді під час пандемії.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Основний текст магістерської роботи проілюстровано 6 рисунками та двома таблицями в додатках, які відображають теоретичні аспекти, дизайн дослідження та результати отриманих даних.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)


Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Аврамчук Олександр Сергійович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ		
2	Аврамчук Олександр Сергійович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ		
3	Аврамчук Олександр Сергійович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
	Вибір та затвердження теми	15.10.2021	
	Побудова теоретичної моделі дослідження	20.11.2021	
	Визначення критеріїв включення та виключення	15.01.2022	
	Пошук та відбір досліджень	12.12.2021	
	Представлення 1 розділу дослідження	20.12.2021	
	Аналіз відібраних досліджень	24.03.2022	
	Формулювання висновків та рекомендацій	27.04.2022	
	Попередній захист магістерської роботи	20.05.2022	

Студент


(підпис)

Артим Л.М.

(прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) _____

(підпис)

Аврамчук О.С.

(прізвище та ініціали)

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ	11
1.1 Чинники та фактори психологічного благополуччя у період пандемії COVID-19	11
1.2. Страх втрачених можливостей та психічне здоров'я.	19
1.3. Зв'язок аспектів психологічного благополуччя зі страхом втрачених можливостей в умовах пандемії COVID-19	21
Висновки до РОЗДІЛУ I	25
РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19	28
2.1.Опис та характеристика організації проведення дослідження	28
2.1.1 Формулювання теми огляду	29
2.1.2 Критерії включення та виключення	29
2.1.3 Пошук та відбір досліджень	31
2.1.4. Представлення основних даних досліджень.	33
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ ВІДІБРАНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	34
3.1 Аналіз отриманих даних	34
3.2 Методологічні обмеження досліджень	40
ВИСНОВКИ	44
ДЖЕРЕЛА	47
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

На початку 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила спалах коронавірусу глобальною надзвичайною ситуацією у сфері охорони здоров'я. Це вплинуло на всі аспекти життя, призводячи до зростання бідності, безробіття, нерівності, обмежень пересування та безпрецедентного навантаження на охорону здоров'я [1]. На додаток до соціальних та економічних руйнувань, пандемія також спричинила менш помітні, але важливі наслідки для емоційного та психічного здоров'я.

Однією з ключових профілактичних заходів, які використовуються у всьому світі, є фізичне дистанціювання від інших, щоб обмежити поширення коронавірусу через тісний контакт між людьми. Ці заходи призвели до скорочення часу перебування на відкритому повітрі та збільшення цифрового використання та впливу на екран. Люди звернулися до екранів і технологій, щоб задовольнити свої соціальні потреби. Платформи соцмереж зазнали радикальних стрибків як у кількості відвідувань, так і відвідувачів. Інтернет-трафік зріс до 70% на початковій фазі пандемії [2].

Актуальність дослідження зумовлена тим що в час пандемії посилення участі в онлайн-світі можна розглядати двояко. З однієї сторони можливість доступу до світу і комунікації в умовах карантину.. З іншої сторони, це безпрецедентне зростання взаємодії з онлайн-інструментами може загрожувати психологічному благополуччю, посилюючи розлади інтернет-залежності, що викликає тривогу та депресію через надмірне вплив негативних новин. Тому важливим аспектом роботи є дослідження страху втратити можливостей (FoMO) як побічного продукту надмірного використання соціальних мереж. FoMO набув поширення в суспільстві, ці

дані підтверджує нещодавнє дослідження, проведене до пандемії за участю 936 осіб з різним соціально-демографічним походженням, показало, що FoMO принаймні час від часу відчував 81% учасників [3]. Особливо у зв'язку з більшим використанням цифрових інструментів і соціальних мереж, люди часто потрапляють у пастку відчуття, що інші живуть кращим життям і мають більше приємних моментів. Люди звернулися до екранів і технологій, щоб задовольнити свої соціальні потреби.

У системному огляді будуть розглянуті наукові роботи що досліджували питання психологічного благополуччя, страху втрачених можливостей під час пандемії COVID-19, щоб допомогти зрозуміти, як змінилися наші емоційні переживання під час пандемії через посилення впливу цифрового контенту в соцмережах. Дослідження зосереджено на розумінні того, яку роль відіграє FoMO під час пандемії COVID-19, коли люди обмежували свою діяльність назовні, а натомість активно працювали в Інтернеті. На відміну від роботи в автономному режимі, віртуальні дії не вимагають фізичної присутності — вони можуть здатися легшими для участі і, отже, менш імовірно, щоб викликати FoMO. Проте, посилення цифровізації та велика кількість онлайн-контенту під час пандемії ускладнює наздогнати низку нових віртуальних можливостей. На додаток до вивчення того, ролі FoMO в карантинному житті онлайн-споживання, є також зацікавлення в дослідженні його наслідків для психологічного благополуччя, а саме зв'язок FoMO з іншими психологічними станами

молоді.

Існуючі роботи щодо FoMO показують, що переживання FoMO може призвести до серйозних психологічних наслідків і наслідків для здоров'я, таких як стрес, тривога, депресія, поганий сон а також академічна демотивація, проблемне використання мобільного телефону та соціальних мереж[4,5] . Останні дослідження показують, що FoMO також може позбавити від радості моменту і може спонукати людей повідомляти про нижчу задоволеність поточним досвідом [3].

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя молоді в період пандемії COVID-19

Предмет дослідження: страх втрачених можливостей (FoMO)

Тож **метою** даного дослідження є провести системний огляд досліджень ролі страху втрачених можливостей у психологічному благополуччю молоді у період пандемії COVID-19.

Гіпотеза:

- 1) Страх втрачених можливостей під час пандемії призводить до погіршення ментального здоров'я та психологічного благополуччя молоді.
- 2) Зменшення часу використання соцмереж у період пандемії підвищує рівень психологічного благополуччя людини.
- 3) FoMO виконує проміжну роль у взаємозв'язку між порушенням психологічного благополуччя та збільшенням використання соцмереж під час COVID-19.

- 4) Умови обмежувальних заходів через пандемію COVID-19 сприяють зростанню кількості часу перебування в соціальних мережах.

Для реалізації поставленої мети дослідження було окреслено наступні **завдання** дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з питання ролі страху втрачених можливостей у психологічному благополуччі молоді у період пандемії COVID-19.
2. Виокремити аспекти взаємозв'язку між FoMO, психологічним благополуччям та ізоляцією спричиненою пандемією COVID-19.
3. Проаналізувати, які чинники можуть впливати на інтенсивність FoMO
4. Побудувати теоретичну модель
5. Розробити та реалізувати системний огляд
6. За результатами проведеного системного огляду доповнити теоретичну модель ролі страху втрачених можливостей у психологічному благополуччі молоді під час пандемії.

Наукова **новизна** полягає в дослідженні ролі страху втрачених можливостей для молоді та впливу на психологічне благополуччя саме в період пандемії COVID-19, дозволить оцінити взаємозв'язок таких факторів як FoMO та COVID-19, та дасть можливість для теоретичного прогнозу можливого впливу на психологічне благополуччя в майбутньому.

Практична значущість

Отримані результати можуть дати краще розуміння особливостей страху втрачених можливостей та його ролі в використанні соціальних мереж молоді. Більше того цей системний огляд буде хорошою базою для проведення наступних емпіричних досліджень, для глибшого дослідження

ролі FoMO, та його впливу як на психологічне благополуччя.

Структура роботи

Робота складатиметься з трьох розділів. У першому розділі розглянуто поняття психологічного благополуччя та FoMO а також стосунок FoMO з іншими психологічними станами та його вплив на психічне здоров'я. У другому розділі є опис методів проведення системного огляду. У третьому розділі проведений системний огляд відібраних згідно з критеріями включення та виключення досліджень які вивчали психологічне благополуччя молоді під час пандемії та роль FoMO.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

1.1 Чинники та фактори психологічного благополуччя у період пандемії COVID-19

У книзі Н. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя» яка вийшла друком у 1969 році, вперше з'явилося поняття «психологічне благополуччя». На думку Н Бредбурна, до питання психологічного благополуччя неможливо застосувати дихотомію по типу «хвороба – здоров'я», та для характеристики цього феномена слід оперувати ознаками, такими як стан щастя або нещастя, особистісного відчуття загальної задоволеності чи незадоволеності життям.

Варто зазначити, що з терміном «психологічне благополуччя» співвідносять ряд близьких, проте не ідентичних за своїм значенням понять, таких, як: «психічне здоров'я», «норма», «нормальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «внутрішня картина здоров'я», «зріла особистість», «самоактуалізована особистість», «особистість, яка повноцінно функціонує» [6]. Важливо що психологічне благополуччя характеризується через позитивні аспекти функціонування особистості людини. Психологічне благополуччя базується на порівняльній характеристиці себе, свого існування із суб'єктивними нормами, ідеалами та еталонами.

Благополуччя було визначено як поєднання гарного самопочуття та нормального функціонування; переживання позитивних емоцій, таких як щастя і задоволення, а також розвиток свого потенціалу, певний контроль

над своїм життям, відчуття мети та позитивні стосунки [7]. Це стійкий стан, який дозволяє індивіду або популяції розвиватися та процвітати. Термін суб'єктивне благополуччя є синонімом позитивного психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає позитивне психічне здоров'я як «стан благополуччя, у якому людина реалізує свої власні здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно та плідно працювати та внесок у свою громаду» [8]. Ця концептуалізація благополуччя виходить за рамки відсутності психічного розладу, охоплюючи уявлення про те, що життя йде добре.

Благополуччя пов'язане з успіхом на професійному, особистому та міжособистісному рівнях, при цьому люди з високим рівнем добробуту демонструють більшу продуктивність на робочому місці, більш ефективно навчаються, підвищену креативність, більше просоціальної поведінки та позитивні стосунки [9, 10]. Крім того, лонгітюдні дані вказують на те, що благополуччя в дитинстві продовжує передбачати майбутнє благополуччя в дорослому віці [11]. Вищий добробут пов'язаний з низкою кращих результатів щодо фізичного здоров'я та довголіття, а також з кращою індивідуальністю на роботі, а вища задоволеність життям пов'язана з кращими показниками національної економіки [12, 13, 14].

Беручи до уваги різні підходи стосовно трактування психологічного благополуччя, його можна розглядати як відчуття суб'єктивного стану “бути окей”. Аналізуючи підходи ми прийшли до висновку, що таке внутрішнє відчуття сприйняття того, що відбувається навколо, наші внутрішні переживання чи думки, і те як ми з чим проживаємо новий чи рутинний досвід, може надавати нам хороше самопочуття та цей стан психологічного благополуччя.

Кожен аспект нашого життя впливає на власне самопочуття.

Дослідники, які досліджують щастя, виявили, що наступні фактори покращують самопочуття людини [15]:

- Щасливі інтимні стосунки з партнером.
- Мережа близьких друзів.
- Приємна та насичена кар'єра.
- Достатньо грошей.
- Регулярні фізичні вправи.
- Хороше та правильне харчування.
- Достатній та здоровий сон.
- Духовні чи релігійні переконання.
- Веселі хобі та відпочинок.
- Здорова самооцінка.
- Оптимістичний погляд.
- Реалістичні та досяжні цілі.
- Почуття мети і сенсу.
- Почуття приналежності.
- Здатність адаптуватися до змін.
- Жити в справедливому і демократичному суспільстві.

За даними Управління національної статистики за 2016-2018 рр., у Великобританії 2,3 мільйона людей повідомляють про низьку задоволеність життям, а 10,4 мільйона – про високу тривожність [57]. Тривожні розлади є найпоширенішим психічним захворюванням у США, що вражає 40 мільйонів дорослих у Сполучених Штатах віком від 18 років і старше, або 18,1% населення щороку. У 2017 році близько 17,3 мільйона людей у віці 18 років і старше в США пережили принаймні один серйозний депресивний епізод за останній рік, що становить 6,7 відсотка всіх дорослих американців. Депресія є основною причиною інвалідності в Сполучених Штатах серед

людей у віці 15-44 .

Можна спостерігати, щороку з поширеністю цифрових технологій та розвитком діджитал мереж, які мали б на меті сприяти розвитку та появі цього відчуття “щастя” та благополуччя, статистика вище показує про негативний вплив технологічного розвитку людства. Відсоток депресії та тривожних розладів зростає і з розвитком соціальних мереж з'являються вже нові стани, синдроми та діагнози. Можна спостерігати, що з широкою можливістю відкрити для себе світ і себе світу, ми починаємо закриватись в собі, більше порівнювати власне життя з чужим та з'являється потреба в постійній підтримці та завіренні у правильності наших дій.

Люди з низькою оцінкою психологічного благополуччя, мають принаймні одну з наступних характеристик або обставин [58]:

- Низька самооцінка
- Проблеми зі здоров'ям
- Бути економічно неактивним з тривалою хворобою або інвалідністю
- Бути середнього віку
- Бути неодруженим, ізольованим, овдовілим або розлученим
- Не мати свого житла
- Не мати середньої чи вищої освіти

Ці фактори впливають на суб'єктивну оцінку людини психологічного благополуччя, яке може вплинути на те, як людина думає, відчуває і поводить, але меншою мірою, ніж психічне захворювання. Проблеми з психічним здоров'ям менш серйозні, ніж психічні захворювання, але можуть бути факторами ризику для виникнення психічних захворювань[59].

Щоб пояснити цей зв'язок психологічного благополуччя та психологічних розладів варто продемонструвати дуальну модель. Модель

двох континуумів стверджує, що психічні захворювання та психічне здоров'я пов'язані, але різні за вимірами та перебувають на різних континуумах. У цій моделі психологічне благополуччя розглядається як позитивні відчуття та позитивне функціонування. Людина може відчувати як позитивне, так і негативне психологічне благополуччя і психічне захворювання одночасно [59].

Важливо врахувати що стосовно дуальної моделі відсутність психічного захворювання не є наявністю психологічного благополуччя. Горизонтальна вісь цієї моделі, яка зображена на Рис.1.1 представляє відносну наявність або відсутність психічного здоров'я, тоді як вертикальна вісь для психічного здоров'я передбачає функціонування та життєвий досвід, починаючи від знемоги (тобто низький рівень добробуту) через помірне психічне здоров'я до процвітання (тобто високий рівень благополуччя) [60].

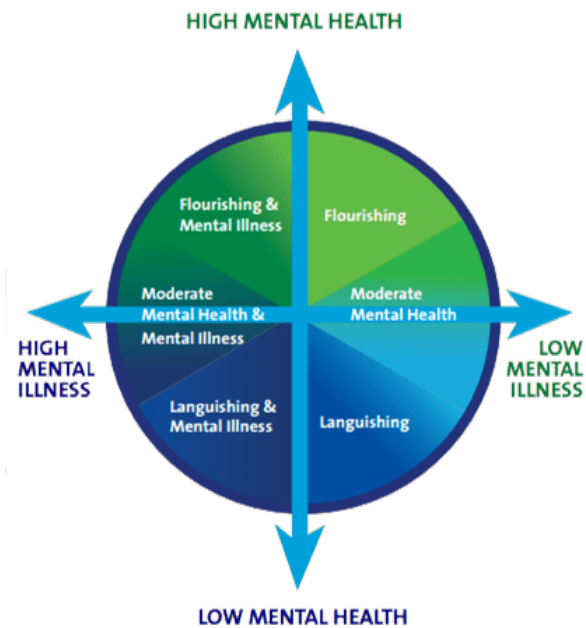


Рис.1.1. Модель двох континуумів К. Tudor (1996)

Беручи до уваги дуальну модель цікаво аналізувати, що психологічне благополуччя та психічні захворювання мають зв'язок, проте не залежать напряму. Тобто нема аксіоми у тому, що якщо є розлад, то прямо пропорційно у людини точно погане психологічне благополуччя. Це дає розуміння того, що це наша суб'єктивна оцінка психологічного стану, на які є фактори впливу, проте мати певні психологічні розлади не означає бути нещасним.

Пандемія COVID-19 серйозно вплинула на психічне здоров'я та добробут людей у всьому світі, а також викликала занепокоєння щодо збільшення суїцидальної поведінки. Крім того, доступ до послуг психічного здоров'я був серйозно ускладнений. Однак досі не було широко доступно повного підсумку поточних даних щодо цих впливів, адже пандемія ще триває. В силу того, що люди були обмежені в пересуванні, просторі, живому спілкуванні багато молодих людей почали відчувати незадоволеність та неспокій стосовно свого життя. Пандемія COVID-19 нанесла негативного впливу також і на професійну та економічну активність людей в Україні. Кожна друга людина (52,8%) має песимістичні настрої щодо майбутнього економічного вектора в державі, а $\frac{3}{4}$ молоді переживає тривожні думки через погіршення матеріального становища [16]. Карантин спонукав частину молоді про нові альтернативи роботи, співпраці, спілкування та функціонування в новій реальності.

Українські респонденти оцінили своє фізичне та психічне здоров'я амбівалентно. Третина молоді спостерігали покращення їхнього фізичного стану, проте чверть більшою мірою стурбовані погіршенням емоційно-психологічного стану, зокрема через високу частоту стресових ситуацій (45,9%) та порушень звичного режиму сну (43,3%) [16].

За перший рік пандемії COVID-19 глобальна поширеність тривожних розладів та депресії зросла на 25%, згідно з науковою запискою,

опублікованою Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Занепокоєння щодо потенційного зростання стану психічного здоров'я вже спонукало 90% опитаних країн включити психічну та психосоціальну підтримку до своїх планів реагування на COVID-19. Як сказав Тедрос Адханом Гебрейесус, генеральний директор ВООЗ: «Інформація, яку ми зараз маємо про вплив COVID-19 на психічне здоров'я у світі, є лише верхівкою айсберга» [54].

Фахівці Університету Чепмена (Каліфорнія, США) які проводили одне з перших досліджень впливу пандемії COVID-19 на психічне здоров'я залучили 4 тис. 149 учасників, 61% яких -мали високий рівень стресу, а 45% повідомили про відчуття безнадії [61]. Реакція багатьох людей полягає в тому, що вони починають їсти -більше шкідливої їжі (41 %), менше займатися спортом (35 %) і шукають заняття, які дають змогу відволіктися, наприклад, -дивляться телевізор, займаються садівництвом та присвячують час хобі (69 %); 54 % заявили, що занадто стурбовані пандемією COVID-19, і лише 17 % -вважали, що занепо-коєння щодо вірусу є «надмірним».

У Британському дослідженні, в якому взяли участь 17 452 респондентів, психічне здоров'я оцінювали за допомогою 12-пунктової анкети загального здоров'я (GHQ-12) до та під час пандемії. У цьому дослідженні поширеність клінічно значущих рівнів психічного розладу серед населення зросла з 19% у 2018–2019 роках до 27% у квітні 2020 року (1 місяць після карантину у Великобританії) [55].

Справді, нещодавній синтез кількісних даних, проведений Ресурсним центром Global Burden of Disease (GBD), показав, що пандемія суттєво вплинула на ризик серйозних депресивних і тривожних розладів, за оцінками додаткових 53,2 мільйонів випадків великого депресивного розладу. і ще 76,2 мільйона випадків тривожних розладів у всьому світі

через пандемію COVID-19 [56]. Подальша підтримка зв'язку між пандемією COVID-19 і появою афективних розладів надходить у великому когортному дослідженні Lob et al. який було проведено в березень – квітень 2020 р., де взяло участь 51 417 респондентів, показало, що важкі симптоми депресії розвинулися у 11% їхньої вибірки, що дорівнює 5656 учасників, тоді як помірні симптоми були у 29% суб'єктів під час пандемії COVID-19 [57].

Оскільки мільярди людей у всьому світі проводять більше часу вдома, соціально дистанціюються та намагаються знайти способи залишатися на зв'язку, незважаючи на блокування звичного життя офлайн, усі провідні соціальні платформи, здавалося, процвітали та повідомляли про щомісячне активне зростання використання їхніх платформ у 2021 році порівняно з 2019 роком. Щомісячно кількість користувачів найбільшого тренду 2020 року, TikTok, зросла найбільше, на 38 відсотків за рік. На другому місці зайняв Pinterest, за ним Reddit. Тим не менш, старі та відомі соціальні платформи, такі як Facebook і Twitter, також спостерігали значні темпи зростання [17].

Узагальнюючи всі наслідки ізоляції спричинені пандемією COVID-19, можна спостерігати різке погіршення психологічного благополуччя, втрати відчуття безпеки, погіршення негативних депресивних симптомів, посилення тривожних розладів, загострення вже наявних психологічних порушень молоді. Соціальна ізоляція і страх за своє життя спричинили спалахи надмірної тривоги. Якщо розглядати наше життя в континуумі, то звичайно, там де ми не отримуємо наприклад живе спілкування, там є потреба компенсувати цю недостачу. Більше того якщо людина не можна знайти виходу вирішенню своїх потреб, перебуває в невизначеності і не схильна швидко адаптуватись до зміни факторів життя, це може спричиняти сильний дистрес та невдоволення. Беручи до уваги те, що в таких умовах

опинився весь світ, можна розглядати колективну психологію, при якій симптоми узагальнюються на всіх. Саме тому можна було спостерігати в перші місяці пандемії, як різко зросла потреба людей у самовираженні через соціальні мережі, як почали адаптуватись в нові реалії.

Проте на цьому фоні, здавалося б мала відбуватись саме валідація власного психологічного стану, хоча цей фактор став причиною появи інтенсивного вираження симптомів страху втрачених можливостей. Адже все реальне життя перейшло в картинку через соціальні мережі, живе спілкування обмежилось найближчими, а потреба у самовираженні, у порівнянні та постійній оцінці залишилась.

1.2. Страх втрачених можливостей та психічне здоров'я.

Сайти соціальних мереж забезпечують середовище для компенсації соціальної тривоги для молоді та для вирішення своїх незадоволених соціальних потреб іншим способом, ніж спілкування віч-на-віч [18, 19]. Використання соцмереж сприяє легшому спілкуванню [20] для тих, хто має дефіцит, компенсуючи їхні незадоволені соціальні потреби з набагато меншими зусиллями та миттєво [21, 22]. Однак ця «соціальна компенсація» може бути проблематичною, адже вона посилює уникнення спілкування віч-на-віч і, як наслідок, посилює також соціальну тривожність [23]. Ці процеси, ймовірно, можуть сприяти виникненню соціальних страхів і схилити до тривожних розладів. FoMO також асоціюється з проблемним використанням соціальних мереж через їх легкий доступ для молоді до взаємодії за будь-яким бажанням [24, 25] та постійній потребі в оцінці та викривленого відчуття себе [26]. Когнітивний аспект FoMO проявляється в негативних міркуваннях, таких як часта перевірка та оновлення своїх соціальних мереж. Постійні перевірки кількості «лайків» та всіх повідомлень з часом підвищують рівень тривоги, щоб не втратити якусь

інформацію [27].

Концепція FoMO досліджує страх соціального відчуження. Через соціальні медіа в людей формується відчуття, що всі інші люди живуть ідеально та формується нереалістичне сприйняття життя, так зване “віртуальне життя”. Цілодобовий характер такої взаємодії може призвести до відчуття самотності через висвітлення діяльності інших, їхньої популярності та порівняння себе з ними, що призводить до циклу компульсивної перевірки та залучення в соцмережі. FoMO має зв’язок із кількістю часу витраченого на них, як провісник емоційного стресу [28]. Постійні «соціальні порівняння» та необґрунтовані очікування можуть негативно вплинути на самооцінку людини. Ці події можуть бути пов’язані з появою симптомів депресії у деяких осіб [29]. Депресивні симптоми можуть додатково посилюватися уявленнями про те, що можна уникнути негативних емоцій, коли людина є частиною цих онлайн-спільнот [30]. У бельгійському [31] дослідженні в якому взяло участь 1000 реципієнтів було виявлено, що 6,5% використовують соціальні мережі надмірно, вони мають нижчу емоційну стабільність, сумлінність, відчуття контролю, а також знижену самооцінку, що може бути фактором ризику афективних розладів. Проблемне використання Інтернету та розвиток FoMO пов’язані з тим, що молоді люди ігнорують живі стосунки з однолітками, що потенційно може призвести до симптомів депресії [32].

Інтерпретуючи ці дані можна припустити, що перенесення життя з офлайн режиму в онлайн несе негативні наслідки для психологічного благополуччя, адже розмивається межа між дійсністю та життям в соціальних мережах. Люди схильні ідеалізувати своє життя за допомогою фотографій з фільтрами, використання масок, розкриття фактів лише тих, що краще сприйме соціум. Таким чином формується утопічна картина, яка немає нічого спільного з реальним життям, проте цій утопії потрібно

відповідати, тому може зростати тривога, та депресія якщо це не виходить зробити.

1.3. Зв'язок аспектів психологічного благополуччя зі страхом втрачених можливостей в умовах пандемії COVID-19

Німецькі дослідники Elisa Wegmann, Annika Brandtner and Matthias Brand визначили вплив потреби приналежності та проблемне використання соціальних мереж опосередковуючи із COVID-19 та FoMO-online (рис 1.3) . Було визначено, що навіть якщо використання соціальних мереж само по собі не є патологічним, воно в будь якому випадку може викликати дискомфорт для вразливої частини користувачів. Як висновок, специфічні потреби пов'язані зі страхом втрачених можливостей сприяють тому, що фізична дистанція та інші обмеження, пов'язані з пандемією, є більш стресовими, що може збільшити проблематичне використання соціальних мереж та потенційно іншу поведінку, що викликає залежність від соціальних медіа, у контексті COVID-19- та карантину [33].

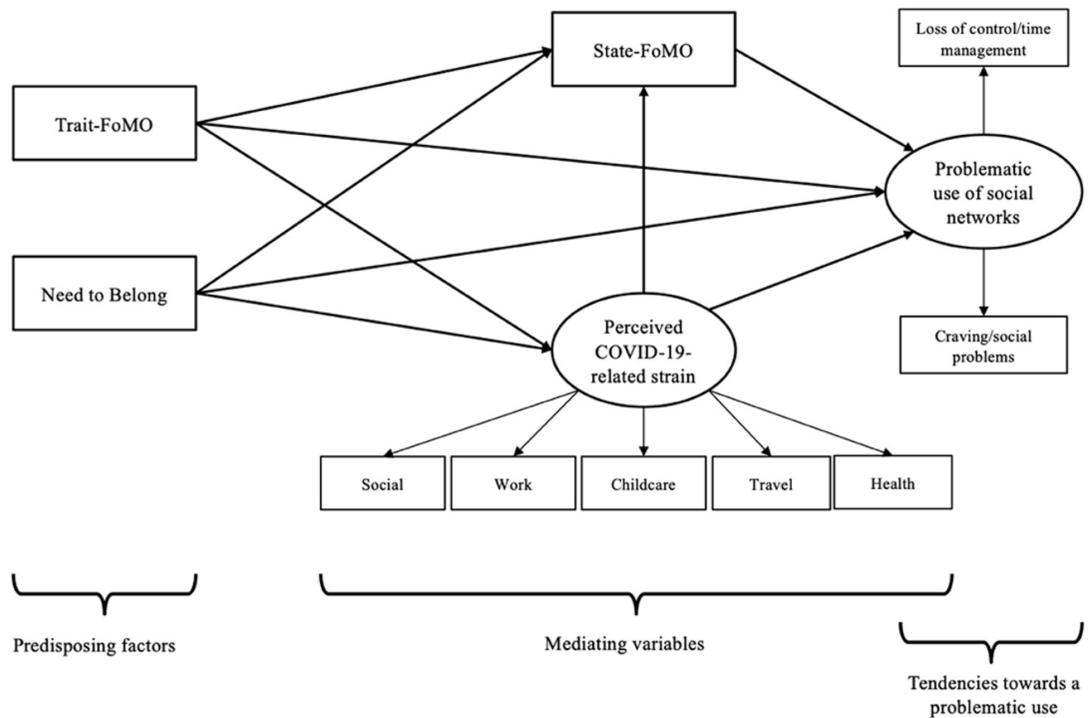


Рис.1.3 Зв'язок FoMO та COVID-19

Крім того, більш тривалий час використання різних соціальних мереж (витрачання більше 2 годин на день) продемонстрував значно вищий ризик суїцидальності [34]. FoMO може відігравати посередницьку роль між нарцисизмом і проблемним використанням соцмереж, що припускає, що незадоволені потреби соціальної спорідненості викликають високу участь у проблематичному використанні мереж соціального спілкування [35, 36]. Постійна потреба в винагороді заохочує FoMO до ризикованої діяльності [37], щоб максимізувати можливості соціалізації [38].

Попри можливість миттєвої та потрібної взаємодії з іншими людьми через соціальні мережі, молодь відчуває себе більш самотніми та більш відокремленими, ніж будь-коли [39]. FoMO може загострити вже існуюче відчуття самотності після більшого залучення до соцмереж [40]. Стверджується, що канали спілкування з меншою кількістю невербальних

сигналів можуть призвести до меншої теплоти та близькості серед тих, хто взаємодіє вербальними засобами, уникаючи значущого та прагматичного спілкування [41]. Це може призвести до неправильного тлумачення та нерозуміння контексту спілкування, що призводить до подальшого емоційного незадоволення та відчуття безнадії [42]. Вважається, що час, проведений на сайтах соціальних мереж, активізує мигдалевидну частку мозку і шлях страху, роблячи молодь вразливими до почуття соціальної відокремленості [38]. Це сприяє циклічній природі [38] FoMO, коли людина взаємодіє з соцмережами, щоб полегшити почуття самотності, але насправді посилює його. Їм доводиться знову повернутися до сайтів та додатків мереж спілкування і спробувати полегшити ці почуття [43]. І навпаки, молоді люди, які відчували менше задоволення основних психологічних потреб у компетентності, автономії та зв'язаності з іншими, також повідомляли про більш високий рівень FoMO [44]. FoMO транслює більше варіантів, ніж можна знайти, впливаючи на прийняття індивідуальних рішень в особистих і професійних умовах [38]. Це може погіршити здатність особи брати зобов'язання та домовлятися, оскільки людина схильна залишати варіанти відкритими і не ризикувати втратити важливий досвід, який потенційно може змінити життя, який може дати більше значення та принести особисте задоволення.

FoMO та міжособистісний стрес пов'язані з безсонням і, як наслідок, поганими результатами психічного здоров'я [45]. В одному з китайських досліджень дослідники виявили негативний афект на студентів університету, який є «загальним виміром суб'єктивного переживання та неприємної взаємодії, що включає в себе різноманітні аверсивні стани настрою, включаючи гнів, презирство, огиду, провину, страх і нервозність». пов'язаний з поганим сном, опосередкованим FoMO [46]. У дослідженні ізраїльського університету 40 учасників, які вимірювали використання

смартфонів вночі, мали ризик погіршення якості сну та загального психологічного здоров'я [47]. Опитування 101 підлітка пов'язало занепокоєння перед сном і FoMO з більшою затримкою настання сну та скороченням тривалості сну [48]. У клінічних дослідженнях також добре встановлено, що синє світло, що випромінюється з екранів електронних пристроїв (короткохвильове синє світло з довжиною хвилі від 415 нм до 455 нм), впливає на сон [48]. Постулюваний механізм включає пригнічення гормону епіфіза мелатоніну, що призводить до стану нервово-психічного збудження. Ці зміни циркадного ритму можуть призвести до збільшення затримки сну, зменшення тривалості сну та збільшення денного сну.

У французькому дослідженні про якість сну в медичних працівників визначили погіршення якості сну як повідомлення про зниження в оцінці VAS з моменту локдауна, що призвело до поточної оцінки ≤ 1 . Серед учасників дослідження (середній вік: 36 років, 84,9% жінок) повідомили 20,3% погіршення якості сну, 17,9% від помірної до сильної тривоги (GAD-7 оцінка ≥ 10) і 20,9% депресія від середньої до тяжкої (PHQ-9 бал ≥ 10).

У дослідженні журналу «Computers in Human Behavior» 2021 року було представлено серію з десяти тверджень, наприклад «Я хвилююся, коли дізнаюся, що мої друзі розважаються без мене», і попросили учасників оцінити себе від однієї до п'яти, наскільки ці твердження співвідносяться з їхніми власне життя [49]. Дослідження показало, що три чверті респондентів (переважно студенти коледжу) відчували FoMO. Ті, хто набрали вищі бали, частіше повідомляли про нижчу задоволеність життям і використовували соціальні мережі безпосередньо перед і після сну, під час їжі та занять, а також брати участь у небезпечній поведінці, наприклад, надсилати повідомлення за кермом. У дослідженні 2018 року в Journal of Social and Clinical Psychology обмеження соціальних мереж зменшило самотність і депресію в групі зі 143 студентів університету Пенсільванії, де половині

було призначено скоротити використання соціальних мереж до 30 хвилин на день, а іншій половині продовжували звичайне використання[50]. Через 3 тижні група з обмеженим використанням мала значно нижчий рівень самотності та депресії у порівнянні з контрольною групою, що свідчить про причинно-наслідковий зв'язок. Такі фільми, як документальна драма 2020 року «Соціальна дилема», активізували суперечки щодо шкідливого впливу соціальних мереж[51].

Висновки до РОЗДІЛУ I

Часто FoMO можна спостерігати з іншими негативними станами, такими як депресією, тривожністю та порушенням сну. В цьому системному огляді ми розглядаємо поняття FoMO як низку симптомів, які можуть залежати від кількості використання соцмережами та прямо пропорційно впливати на психологічне благополуччя молоді. Також згідно з нашою гіпотезою саме страх втрачених можливостей є посередником у взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям, а пандемія COVID-19 виступає як тригер-фактор підсилення. Відповідно пандемія впливає як і на використання соцмереж, на час який молодь використовує на перегляд стрічки, а також на посилення FoMO.

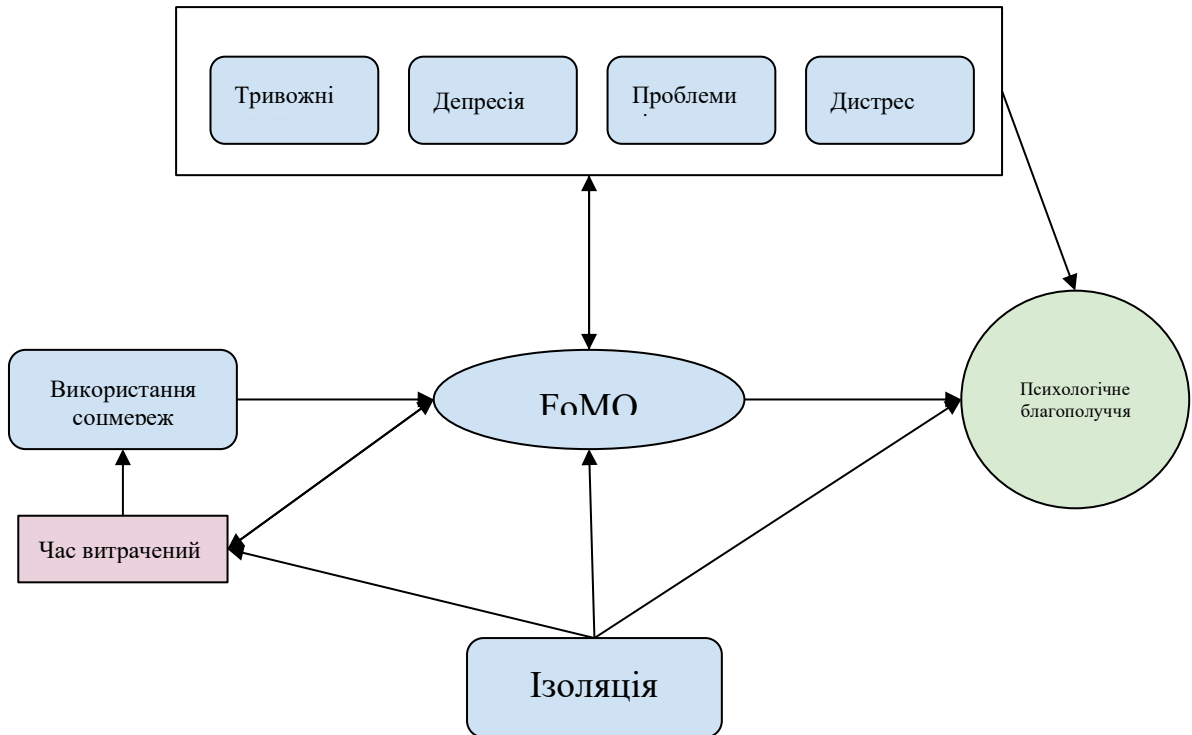


Рис 1.3. Теоретична модель

Пандемія докорінно змінила життя людства, вона стала стресовим чинником, який вплинув на поведінку молоді. Молоді люди почали частіше використовувати соціальні мережі, компенсуючи реальне життя. Таким чином мінімізуючи живі контакти, переносючи власне життя в екрани телефонів. Проблемою такого копіювання рішення може бути, неправильна оцінка себе, постійне порівняння зі сторінками друзів та знайомих, незадоволеність своїм життям, що є важливою ознакою появи страху втрачених можливостей. Багато досліджень оцінюють як саме FoMO розвивається під час пандемії Corona-19, та які можливі наслідки для молоді та їхнього психологічного благополуччя несе соціальна ізоляція.

Таким чином в цьому розділі було розкрито поняття психологічного благополуччя, його важливість та вплив на майбутнє людини. Також було досліджено з наукових статей та опитувань, які психологічні стани чи порушення спостерігають разом зі страхом втрачених можливостей. Більше

того в цьому розділі розкрити актуальність проведення системного огляду, взявши до уваги вплив FoMO та зменшення рівня задоволення своїм життям під час COVID-19. У результаті було сформовано теоретичну модель системного огляду.

РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СТРАХУ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

2.1. Опис та характеристика організації проведення дослідження

Оскільки системний огляд має проводитися згідно чітких методологічних правил та стандартів. При моделюванні дизайну системного огляду ми слідували рекомендаціям PRISMA. На Рис. 3 представлено блок-схему етапів нашого систематичного огляду та нижче подано опис процедур.

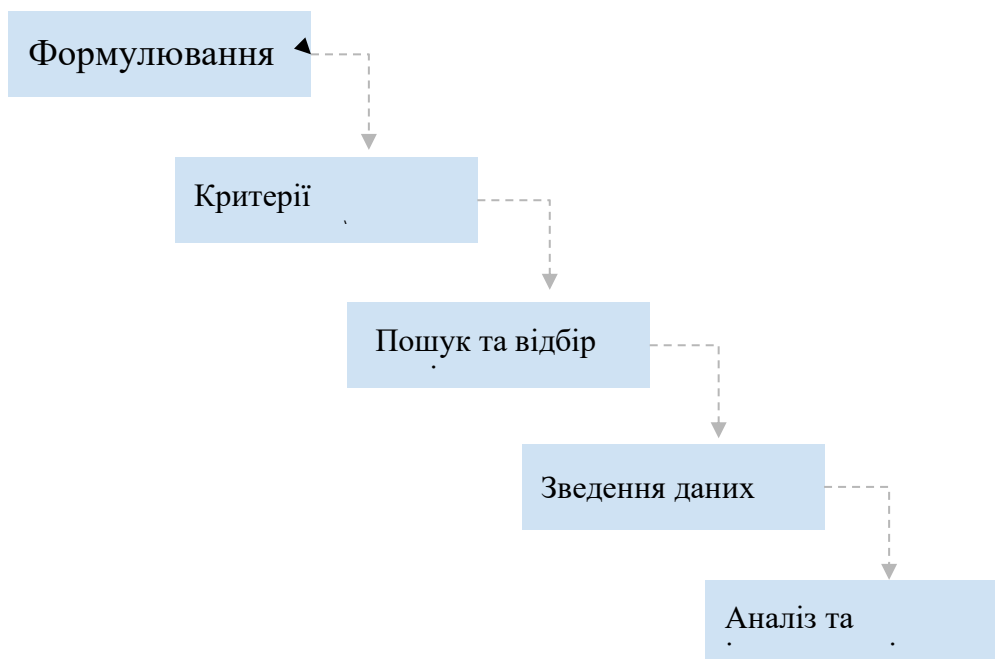


Рис.2.1.1 Етапи системного огляду

2.1.1 Формулювання теми огляду

Через великий спалах COVID-19 по всьому світу та його вплив на ментальне та фізичне здоров'я, як наслідок було створено велику кількість досліджень, які мали на меті зрозуміти наслідки пандемії по всьому світу. Через ізоляцію, багато людей які ще не мали соціальних мереж стали активно їх встановлювати, а ті що вже були користувачами, збільшили час перебування в соціальних застосунках, для компенсації соціальної ізоляції яка була передбачена карантинном. На основі збільшення використання соціальними медіа та погіршенням ментального здоров'я, багато дослідників відзначали важливим аспектом роль страху втрачених можливостей (FoMO). Саме тому такі поняття як психологічне благополуччя, FoMO та актуальна на сьогодні пандемія і зумовила вибір теми системного огляду.

При розробці критеріїв включення та виключення досліджень, що увійшли до статистичного огляду було застосовано метод PECO

2.1.2 Критерії включення та виключення

При розробці критеріїв включення та виключення досліджень, що увійшли до статистичного огляду було застосовано метод PECO. Враховуючи критерії бралися до розгляду дослідження головним фокусом яких була саме інтерпретація впливу FoMO на психологічне благополуччя за обставин карантинних обмежень при пандемії COVID-19.

Participants:

1. Молодь яка є активними користувачами соцмереж
2. N>100

3. Вік 18-35 років;
4. Будь-якої статі, національної приналежності.
5. Різновиди соцмереж: Meta (Facebook, Instagram, Messenger), Twitter, Reddit, TikTok, Snapchat, Pinterest.

Exposure:

Страх втрачених можливостей (FoMO)

Comparison:

1. порівняти використання соцмереж по збільшенню часу
2. порівняти симптоми проявлення з FoMO
3. порівняти оцінку психологічного благополуччя молоді під час пандемії

Outcome:

1. який вплив FoMO на психологічне благополуччя під час пандемії

До критеріїв **виключення** увійшли:

1. Учасники, які не досягли 18 річного віку.
2. Дослідження проведені не в час пандемії COVID-19
4. Дизайн: мета-аналіз, системний огляд.

Враховуючи кожен з критеріїв моделі PECO було підібрані ключові слова для пошуку статей, а саме: (“FoMO” або “fear of missing out”) та (“mental health” або “well-being”) та (“COVID-19” або “sars-cov-19” або “coronavirus” або “pandemia COVID-19”) та (“social media” або “social network” або “SNS” “instagram” або “facebook” або “tiktok” або “meta” або “reddit” або “digital content”) та “depression” та\або “anxiety” та\або“social anxiety”.

До статистичного огляду були включені тільки повні статті англійською мовою за період від 2019 р. до 2022 р.

Основний пошук досліджень здійснювався за допомогою електронних баз Medline, Psycinfo та Pubmed, Cochrane Library.

Крім цього, за допомогою Science Direct and Research Gate були переглянуті статті, у яких цитувалися публікації з пошуку в базі даних. Після цього було переглянуто також списки літератури всіх видань, які відповідають критеріям. Ці стратегії пошуку застосовувались до заголовків і вступів, обмеживши їх тими, які публікуються англійською мовою.

2.1.3 Пошук та відбір досліджень

В результаті даної процедури ми відібрали 9 досліджень, що відповідали розробленим критеріям. Процедура пошуку і відбору досліджень зображена на схемі за стандартом PRISMA.

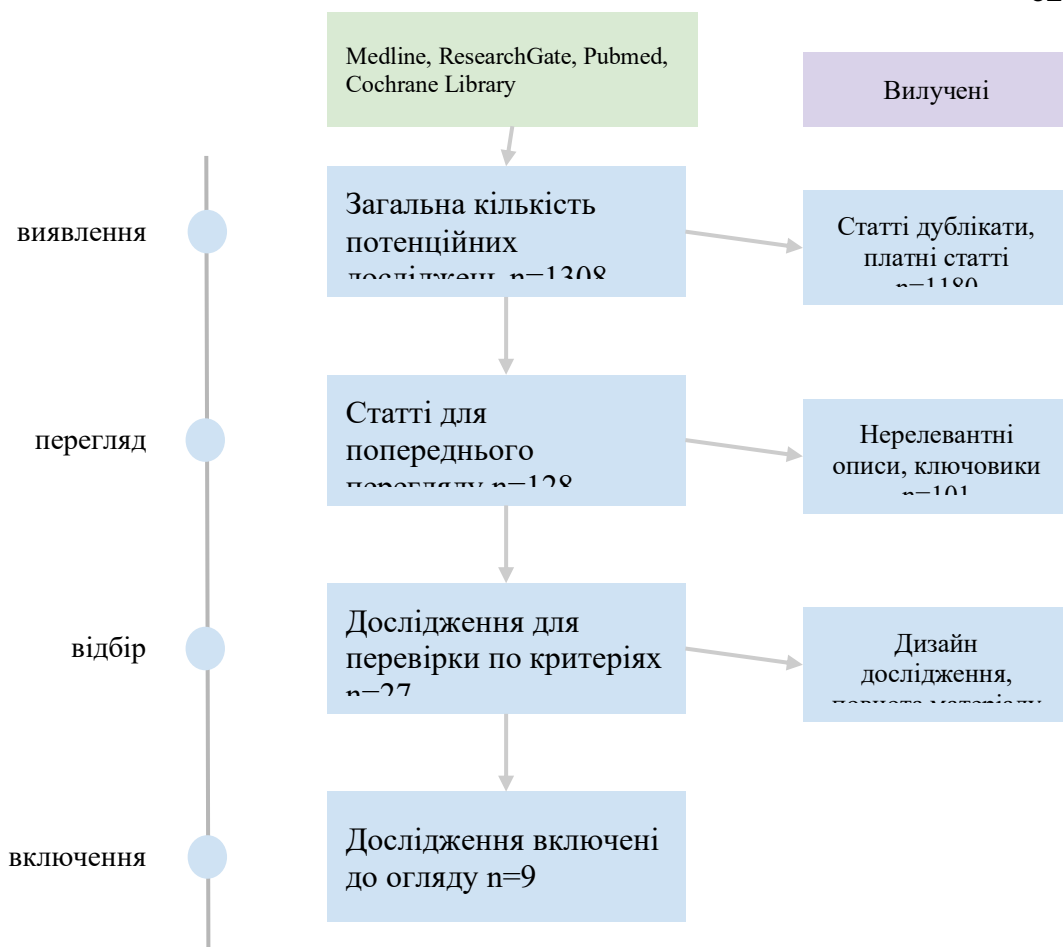


Рис. 2.1.3. Процедура відбору досліджень

Враховуючи те, що тема пандемії COVID-19 актуальна, було знайдено велику кількість досліджень та публікацій, проте більшість з них акцентували свою увагу саме на фізіологічні аспекти протікання хвороби та вплив вірусу на здоров'я люди. Одним з викликів було відсортувати якісні статті, які б мали фокус на страху втрачених можливостей, тому статті де не було нормального розподілу були також виключені. Також експериментальні дослідження відмови від соціальних медіа, були виключені, через не валідність, адже експеримент тривав лише 7 днів, що в поняття страху втрачених можливостей є незначимим терміном. Також

статті 2022 року зазвичай були платними, тому лише одна стаття, яка співпала по всіх ключових статях була вибрана та оплачена додатково.

Цікавим аспектом дослідження статей було те, що більшість публікацій створені на основі опитувань, мало досліджень мали лонгitudні дослідження чи експерименти, що також ставить під сумнів їхню якість.

2.1.4. Представлення основних даних досліджень.

В результаті проведеної роботи ми створили таблицю з представленням основної інформації в дослідженні, де вказали : 1) назву дослідження 2) рік публікації; 3) авторів 4) короткий опис дослідження з кількістю учасників 5) посилання див Додаток А

РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ ВІДБРАНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1 Аналіз отриманих даних

Пандемія COVID-19 призвела до неминучого сплеску використання цифрових інструментів і соціальних мереж. По завершенні вищеописаного етапу для системного аналізу було відібрано 9 досліджень. Важливими аспектами яких було визначення, як змінилось використання соціальних медіа для молоді під час ізоляції пандемії COVID-19, чи спостерігається збільшення часу використання, як проявляє себе FoMO та яку роль посідає. Результати проведеної аналітичної роботи наведені нижче в Додатку Б.

Для проведення аналізу дослідження було відібрано категорії за допомогою яких, можна буде відповісти на питання магістерської роботи. Для цього дані статей групувались на такі пункти:

- Ключові слова, фокус дослідження
- Роль FoMO у зв'язку використання соціальних мереж та психологічного благополуччя
- Зміна часу використання соцмережами
- Наявність чи відсутність психологічної патології
- Ступінь впливу FoMO
- Основні фактори карантинних обмежень
- Супутні вимірювані показники (стать\ культуральні особливості)

Беручи до уваги категорії, дозволило нам проаналізувати, повторюваність симптомів, зміни в використанні соцмереж, відмінності між використанням соціальними медіа між чоловіками та жінками, та відсутність впливу

наявних культуральних особливостей. Аналізуючи дані Таблиці 1, можливо спостерігати певний патерн, де страх втрачених можливостей являє собою проміжну ланку між використанням смартфона для соцмереж та психологічним благополуччям. Спостерігається приріст використання соцмереж, згодом посилення FoMO і, як наслідок, погіршення ментального здоров'я молоді.

Важливим відкриттям є також те, що чим сильніше проявляє себе страх втрачених можливостей, тим більше використання, неконтрольоване використання соціальних медіа. У дослідженні Daniela Röttinger, 2021 було зазначено, що ті особи, які віддають перевагу соціальним мережам, відчувають вищі ознаки FoMO порівняно з геймерами. Більше того в дослідженні Julia Brailovskaia, 2020 було виявлено роль FoMO не лише як медіатора, а як предиктора між використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям. Тобто враховуючи кількість часу, яку молодь перебуває в соціальних медіа і появу страху втрачених можливостей, можна прогнозувати розвиток інших психологічних порушень і, як наслідок, погіршення психологічного благополуччя. Проте варто розглянути взаємозв'язок інтенсивності FoMO та користуванням соцмережами. Можна спостерігати певний цикл, тобто чим більше людина перебуває в соціальних медіа, тим більше вона відчуває симптоми страху втрачених можливостей. Це також працює і в зворотньому напрямку, при наявному страху втрачених можливостей, людина більше потребуватиме перебування онлайн. Згідно цього можна розглядати ізоляцію спричинену пандемією COVID-19 як модифікуючий фактор, що впливає на інтенсивність цього взаємозв'язку між FoMO та використанням соцмереж. Ця теорія можлива з використанням нашої теоретичної моделі. Тому якщо розглядати вплив взаємозв'язку FoMO та використанням соцмереж на психологічне благополуччя, то окрім модифікуючого фактору (тригера)

COVID-19, можуть бути й інші фактори, наприклад війна в Україні. Адже війна спричинила безробіття та потребу постійного моніторингу новин, загроза життю зросла в рази. Таким чином цю теорію можна додатково розглядати при побудові майбутніх досліджень.

Можна спостерігати як страх втрачених можливостей часто займає ролі предиктора появи більш серйозних порушень: депресії, тривожних розладів, розладів використання смартфонів чи інтернету. Тобто спостерігається позитивна кореляція не лише між страхом втрачених можливостей і загальною незадоволеністю життям, а й появою психологічних порушень.

Таким чином можна стверджувати, що FoMO виконує проміжну роль у взаємозв'язку між порушенням психологічного благополуччя та збільшенням використання соцмереж під час COVID-19.

Використовуючи дані італійського дослідження (Francesca Gioia, 2021) спостерігаємо, що до вимушеної ізоляції через COVID-19 35,3% учасників повідомили, що вони проводили 1–2 години на добу, і лише 12,1% – понад 4 години на добу. Під час карантину відсоток, що відповідає 1–2 год/день, суттєво знизився до 15,4%, а 36,4% учасників заявили, що вони проводили понад 4 год/день у соцмережах, що призвело до проблематичного використання соціальних мереж, та погіршення емоційного стану людей. На жаль більшість відібраних статей не вимірювали кількість часу, коли людина почала відчувати себе гірше, та не відслідковували “безпечну” норму для використання соціальних медіа, проте у всіх дослідженнях було вказане загальне збільшення використання соцмереж на фоні ізоляції.

Враховуючи різномірну вибірку досліджень, де ми спостерігаємо однакові прояви інтенсивності FoMO, як в Канаді та США, так і в Тайвані чи Нігерії, можемо припускати що культуральні відмінності не впливають ні на симптоми FoMo, ні на час використання соцмереж, ні на наслідки для психологічного благополуччя.

Цікавим спостереженням є те, що у більшості вибірок відсоток жінок, що проходили дослідження був вищий. Більше того було виявлено що саме жінки піддаються більшому використанню соціальних мереж, на противагу цьому, чоловіки в час пандемії COVID-19 зазнають більшого впливу від комп'ютерних ігор (Daniela Röttinger, 2021). Проте цікавим відкриттям є дослідження про підвищену тривожність з приводу інформації ізоляції спричиненою пандемією, де саме одружені чоловіки, які живуть далеко від лікарень мали вищі показники FoMO та тривоги (Sen-Chi Yu, 2020).

Для аналізу факторів впливу FoMO на психологічне благополуччя та його ролі в погіршенні ментального здоров'я, було створено діаграму (див. рис 3.1.1)

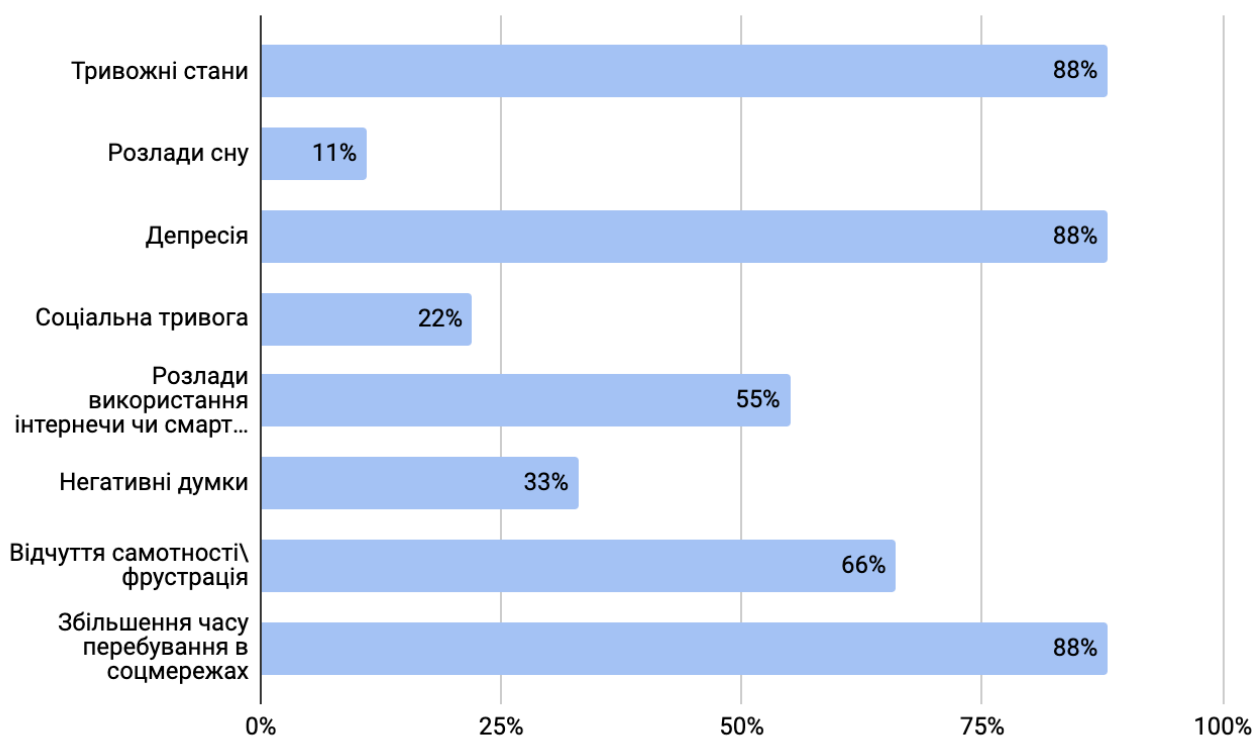


Рис 3.1.1. Діаграма зведення додаткових негативних симптомів FoMO

За допомогою аналізу Таблиці 1, та зведення інформації по симптомах (Рис 3.1.1) можна спостерігати що у 88% досліджень було зазначено підвищення рівня тривоги та симптомів депресії. На додаток, хоча використання соціальні мережі тимчасово діяли як стратегія подолання соціальної ізоляції, її масове використання в цих конкретних обставинах може мати довготривалий вплив на людей з високим рівнем сепараційної тривоги та страху бути виключеним з середовища/спільноти, а також на тих осіб, які більш схильні до використання онлайн-комунікаційних стратегій для зв'язку та саморозкриття. У трьох статтях з дев'яти було відокремлено соціальну тривогу, та збільшення її проявів під час пандемії COVID-19.

Цікавим фактом є те що лише в одному дослідженні (Ceren Naugan, 2021) було підтверджено те що стан FoMO позитивно корелювали з відчуттям недосипання, проте інші дослідження, що були враховані в цьому

системному огляді не зупинялись на цьому негативному симптому FoMO - це є цікавим фактором для наступних досліджень.

У 55% досліджень було знайдено позитивну кореляцію між страхом втрачених можливостей та розвитком розладів пов'язаних з надмірним використанням інтернету чи смартфона. FoMO посилює вплив тривоги, коли людина очікує, що хтось намагається зв'язатися з ними смартфоні, не тримаючи телефон в руках безпосередньо. Це свідчить про те, що у користувачів соціальних мереж підвищена тривожність через відсутність можливого зв'язку з досвідом інших, який вони зменшують стараючись зменшити неефективним коупінгом, а саме частішим користуванням своїм телефонам. Через короткочасне використання смартфона позитивно впливають на їх настрій внаслідок зниження тривожності, проте таким чином людина заходить в цикл, постійної перевірки та формування потреби в завіренні, а отже, в перспективі погіршує свої симптоми FoMO, а відповідно знижується і оцінка психологічного благополуччя.

Також було проаналізовано, що п'ять з дев'яти статей вказували на негативні стани, такі як: відчуття самотності, покинутості, фрустрації, а також збільшення негативних думок. Це мало позитивну кореляцію зі страхом втрачених можливостей під час ізоляції COVID-19.

Беручи до уваги проаналізовані дані вище можна підтвердити нішу гіпотезу стосовно страх втрачених можливостей під час пандемії сприяє погіршенню ментального здоров'я та оцінці психологічного благополуччя молоді.

Враховуючи аналіз дослідження та зведення основних даних в Таблиці 3.1.1 та Діаграми 3.1.2, було визначено, що саме час перебування в соціальних медіа є важливим фактором до формування як проблемного використання соціальних мереж так і до посилення симптомів страху втрачених можливостей. У 88% досліджень цього системного огляду було

відзначено значний приріст часу використання соціальними застосунками, а саме було визначено в середньому від 1 до 8 годин щоденного перебування онлайн в мережах на фоні соціальної ізоляції та як наслідок розвиток FoMO.

Проте жоден з результатів досліджень не розглядає питання зменшення часу використання соціальних медіа під час пандемії та вплив цього фактору на психологічне благополуччя, що є цікавим науковим питанням, яке можна буде досліджувати надалі. На основі цих даних ми не можемо підтвердити чи спростувати гіпотезу 2 “Зменшення часу використання соцмереж у період пандемії підвищує рівень психологічного благополуччя людини”, адже вона потребує додаткових даних.

3.2 Методологічні обмеження досліджень

Основними обмеженнями були **не достатня кількість якісних досліджень**, яка б враховувала вплив пандемії COVID-19, роль страху втрачених можливостей та аналіз психологічного благополуччя. Також **різномірність досліджень**, що не дало можливість порівнювати показники. Важливим аспектом системного огляду, було зрозуміти який саме час перебування в соцмережах впливає на появу чи підсилення FoMO, проте такого роду досліджень ще не були проведені.

Враховуючи методологічні обмеження проведення систематичного огляду, ми не можемо стверджувати про 100% достовірність результатів, проте цей системний огляд може слугувати хорошою базою для формування нових гіпотез на основі цього дослідження, а також показує можливості

розвитку вивчення теми впливу страху втрачених можливостей на психологічне благополуччя молоді.

Перспективи розвитку

Як результат цього системного огляду, можна виокремити перспективу додаткового дослідження, яке було заплановано провести в рамках магістерської роботи. Визначення як зменшення використання соціальних мереж може вплинути на психологічне благополуччя, симптоми FoMO, депресії, тривоги, та почуття самотності.

Плануючи магістерське дослідження визначення ролі страху втрачених можливостей під час пандемії, було сформовано дизайн дослідження (Рис. 3.2.), Де планово мали брати участь 120 учасників, 18-35 років. Учасники ділились на дві групи тестову і контрольну, де перша група повинна була впродовж 8 тижнів відмовитись від використання соціальних мереж. Дві групи мали проходити самозвітні таблиці щотижня, по часу використання соціальними застосунками та скринінговими шкалами.

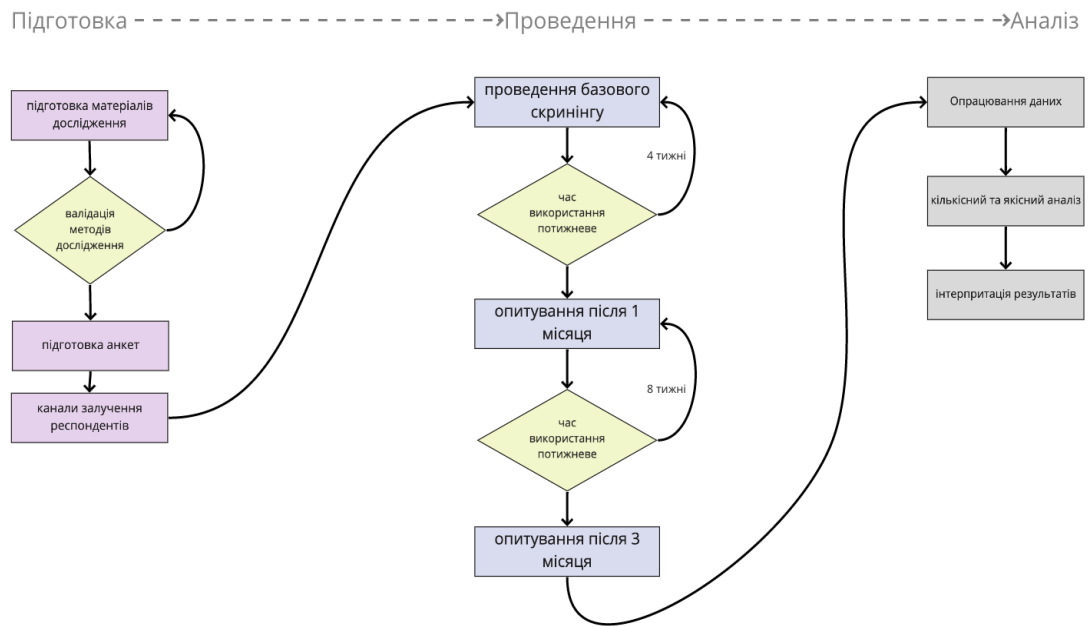


Рис. 3.2 Дизайн дослідження

Плановані методи опитування та анкетування

- опитувальник страху перед втраченими можливостями - Fear of Missing Out Scale: FoMOs
- рівень депресії - PHQ-9
- рівень соціальної тривоги - SPIN
- рівень загальної тривоги - GAD-7
- рівень психосоціального благополуччя - Q-LES-Q-SF
- опитувальник якості сну - The Pittsburgh Sleep Quality Index
- скринінг часу використання соціальних мереж (самозвітність впродовж часу дослідження)

Планово перші тижні мали б погіршитись показники, через прогресування симптоматики страху втрачених можливостей і адаптації до

зменшення швидкого дофаміну, проте з часом прогнозували покращення стану в порівнянні з контрольною групою.

Таким чином з урахуванням цього системного огляду, як перспективу розвитку гіпотези “Зменшення часу використання соцмереж в період пандемії сприяє покращенню психологічного благополуччя людини” можна продовжувати дослідження і проводити експеримент з обмеженням використання соціальних медіа.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було сформовано теоретичну модель системного огляду, у якій відображено взаємозв'язок страху втрачених можливостей з збільшенням використання соціальних мереж, та, як результат цього взаємозв'язку, під впливом фактору ізоляції спричиненої пандемією COVID-19.

Була підтверджена головна гіпотеза магістерської роботи, що зменшення кількості використання соціальних мереж в період пандемії сприяє покращенню психологічного благополуччя людини. На основі досліджень системного огляду було також підтверджено гіпотезу щодо страху втрачених можливостей, який під час пандемії сприяє погіршенню ментального здоров'я та оцінці психологічного благополуччя молоді. Більше того було виявлено що це є фактором до розвитку і прогресування наявних ментальних проблем людини.

Додатково досліджено чинники, які впливають на інтенсивність проявлення FoMO, а саме наявність психологічних порушень, сімейний стан, відсутність вищої чи середньої освіти, низька самооцінка, проблеми зі здоров'ям, відсутність власного житла та відсутність постійного заробітку. Всі ці фактори впливають на ризики виникнення страху втрачених можливостей та інтенсивності відповідних симптомів.

Було реалізовано системний огляд, який охоплював тільки дослідження періоду пандемії COVID-19, з урахуванням специфічного тригера соціальної ізоляції, а також безпосереднього фокуса на роль страху втрачених можливостей.

За результатами магістерської роботи вдалось доповнити теоретичну модель ролі страху втрачених можливостей у психологічному благополуччі

молоді під час пандемії, де показати взаємозв'язок використання соціальних мереж та посилення проявів FoMO, а також можливості стороннього впливу сильного тригер-фактору як ізоляція спричинена пандемією COVID-19. Також нам вдалось підтвердити гіпотези згідно з якими страх втрачених можливостей під час пандемії призводить до погіршення ментального здоров'я та психологічного благополуччя молоді.

Більше того FoMO виконує проміжну роль у взаємозв'язку між порушенням психологічного благополуччя та збільшенням використання соцмереж під час COVID-19. Додатково нам вдалось дослідити, що страх втрачених можливостей являє собою не лише медіатора у зв'язку між надмірним використанням соціальних мереж та погіршенням психологічного благополуччя, а й є предиктором цього стану. Було досліджено що умови обмежувальних заходів через пандемію COVID-19 сприяють зростанню кількості часу перебування в соціальних мережах.

Через обмежену кількість даних не можливо стверджувати що в умовах пандемії зменшення часу використання соцмереж у період пандемії підвищує рівень психологічного благополуччя людини. Проте ці дані можна використати для наступних досліджень.

Проведений системний огляд дає краще розуміння особливостей страху втрачених можливостей та його ролі в використанні соціальних мереж молоді. Більше того цей системний огляд буде хорошою базою для проведення наступних емпіричних досліджень, для глибшого дослідження ролі FoMO, та його впливу як на психологічне благополуччя, так і на час використання соціальними мережами.

Враховуючи обмеження даного дослідження наступні дослідження слід проводити експериментально та емпірично, аби дослідити яким чином час використання соціальних мереж корелює з інтенсивністю FoMO та його

впливом на психологічне благополуччя. А також дослідити чи є безпечний час використання соцмереж.

ДЖЕРЕЛА

1. Відстеження впливу рецесії COVID-19 на проблеми з харчуванням, житлом та працевлаштуванням. Доступний онлайн: <https://www.cbpp.org/research/poverty-and-inequality/tracking-the-covid-19-recessions-effects-on-food-housing-and>.
2. Beech M. COVID-19 Pushes Up Internet Use 70% And Streaming More Than 12%, First Figures Reveal / Mark Beech. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.forbes.com/sites/markbeech/2020/03/25/covid-19-pushes-up-internet-use-70-streaming-more-than-12-first-figures-reveal/?sh=f168c493104e>.
3. 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, 15, e0232318.
4. Milyavskaya, M.; Saffran, M.; Hope, N.; Koestner, R. Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. Motiv. Emot. 2018, 42, 725–737p.
5. Int. J. Environ. Beyens, I.; Frison, E.; Eggermont, S. I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. Comput. Hum. Behav. 2016, 64, 1–8p
6. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие?: краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко // Семейная психология и семейная терапия. 2005; 2; 116-131с.
7. Huppert F. A. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2009. Vol. 1, no. 2. 137–164p. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.
8. World Health Organization. The world health report 2001: mental health: new understanding, new hope. Geneva: World Health Organization; 2001.
9. Diener E. New findings and future directions for subjective well-being research. Am Psychol. 2012;67:590p.
10. Huppert FA, So TT. Flourishing across Europe: application of a new conceptual framework for defining well-being. Soc Indic Res. 2013;110:837–61p

11. Richards M, Huppert FA. Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study. *J Posit Psychol.* 2011;75–87p.
12. Diener E, Seligman ME. Beyond money toward an economy of well-being. *Psychol Sci Public Interest.* 2004;1–31p
13. Knapp M, McDaid D, Parsonage M. Mental health promotion and mental illness prevention: the economic case. London: London School of Economics; 2011
14. Deaton A. Income, health and wellbeing around the world: evidence from the Gallup world poll. *J Econ Perspect.* 2008;53–72
15. Physician A. F. Using meditation for less stress and better wellbeing. *Australian Family Physician.* URL: <http://www.racgp.org.au/afp/2009/june/using-meditation/>.
16. Як живе молодь України під час COVID-19? | United Nations Development Programme. UNDP. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/як-живе-молодь-україни-під-час-covid-19>.
17. Social media use during coronavirus (COVID-19) worldwide. Statista. URL: <https://www.statista.com/topics/7863/social-media-use-during-coronavirus-covid-19-worldwide/#dossierKeyfigures>
18. Clayton RB, Osborne RE, Miller BK, Oberle CD. Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Comput Human Behav.* 2013.
19. Bhagat S. Is Facebook a planet of lonely individuals? *Int J Indian Psychology.* 2015;3:5–9.
20. Baker LR, Oswald DL. Shyness and online social networking services. *J Soc Pers Relat .* 2010;27p.
21. Huang LY, Hsieh YJ, WuYCY. Gratifications and social network service usage: The mediating role of online experience. *Info Manag* 2014; 51, DOI: 10.1016/j.im.2014.05. 4:00.
22. Song H, Zmyslinski-Seelig A, Kim J, Drent A, Victor A, Omori K, Allen M. Does Facebook make you lonely? *Comput Human Behav.* 2014;36p.
23. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health.* 2011;8p.
24. Stead H, Bibby PA, Personality , fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Comput Human Behav.* 2017;76p.

25. Exploring the Effects of Social Media Use on the Mental Health of Young Adults. STARS. URL: <https://stars.library.ucf.edu/honorstheses1990-2015/1684/>.
26. Burrow AL, Rainone N. How many likes did I get? *J Exp Soc Psychol.* 2017;69p.
27. Billieux J, Philippot P, Schmid C, Maurage P, De Mol J, Van der Linden M. Is Dysfunctional Use of the Mobile Phone a Behavioural Addiction? *Clin Psychol Psychother.* 2015;22p.
28. Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon P. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Ann Clin Psychiatry.* 2015;27.
29. Steers MN, Wickham RE, Acitelli LK. Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *J Soc Clin Psychol.* 2014;33p.
30. Twenge J, Joiner T, Rogers M, Martin G. Increases in depressive symptoms, suicide related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clin Psychol Sci.* 2017;6p.
31. De Cock R, Vangeel J, Klein A, Minotte P, Rosas O, Meerkerk GJ. Compulsive use of social networking sites in Belgium: prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014;17p.
32. Shensa A, Escobar-Viera CG, Sidani JE, Bowman ND, Marshal MP, Primack BA. Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Soc Sci Med.* 2017;182:150–157p.
33. Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging, Essen, Germany. Perceived Strain Due to COVID-19-Related Restrictions Mediates the Effect of Social Needs and Fear of Missing Out on the Risk of a Problematic Use of Social Networks: ORIGINAL RESEARCH article *Front. Psychiatry*, 2021
34. Lin LY, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, Hoffman BL, Giles LM, Primack BA. Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depress Anxiety.* 2016;33:323–331p.
35. Balta S, Emirtekin E, Kircaburun K, Griffiths MD. Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: the mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *Int J Ment Health Addict.* 2020;18:628–639p.

36. Blackwell D, Leaman C, Tramposch R, Osborne C, Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Pers Individ Dif*. 2017;116:69–72p.
37. Arain M, Haque M, Johal L, Mathur P, Nel W, Rais A, Sandhu R, Sharma S. Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2013;9:449–461p.
38. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav*. 2013;29:1841–1848p.
39. Hogan B. Social media giveth, social media taketh away: Facebook, friendships, and APIs. *Int J Commun*. 2018;12:592–611p.
40. Markham H. The Epidemic of Loneliness. *Time Inc.*, 2018: 18-21p.
41. Culnan MJ, Markus M. Information technologies. In: Jablin FM, Putnam LL, Roberts KH, Porter LW, editors. *Handbook of organizational communication: An interdisciplinary perspective*. Thousand Oaks: SAGE, 1987; 420–443p.
42. Lou LL, Yan Z, Nickerson A, McMorris R. An Examination of the Reciprocal Relationship of Loneliness and Facebook Use among First-Year College Students. *JECR*. 2012;46:105–117p
43. Lange PG. Publicly Private and Privately Public: Social Networking on YouTube. *J Comput Mediat Commun*. 2007;13:361–380p.
44. Jones MA, Mothersbaugh DL, Beatty SE. Switching barriers and repurchase intentions in services. *J Retailing*. 2000;76:259–274p.
45. Adams SK, Murdock KK, Daly-Cano M, Rose M. Sleep in the Social World of College Students: Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health. *Behav Sci* 2020;10p
46. Li L, Griffiths MD, Mei S, Niu Z. Fear of Missing Out and Smartphone Addiction Mediates the Relationship Between Positive and Negative Affect and Sleep Quality Among Chinese University Students. *Front Psychiatry*. 2020;11:877p.
47. Shoval D, Tal N, Tzischinsky O. Relationship of smartphone use at night with sleep quality and psychological well-being among healthy students: A pilot study. *Sleep Health*. 2020;6:495–497. 42. Scott H, Woods HC. Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *J Adolesc*. 2018;68:61–65p.

48. . Mortazavi SAR, Parhoodeh S, Hosseini MA, Arabi H, Malakooti H, Nematollahi S, Mortazavi G, Darvish L, Mortazavi SMJ. Blocking Short-Wavelength Component of the Visible Light Emitted by Smartphones' Screens Improves Human Sleep Quality. *J Biomed Phys Eng*. 2018;8:375–380p
49. Erratum to “Acid bake-leach process for the treatment of enargite concentrates”, *Hydrometallurgy* 2012, pp. 30–39 URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304386X12000606>
50. Автори:М. Sadegh Safarzadeh, Michael S. Moats, Jan D. Miller:HydrometallurgyТом:139:2013;100p
51. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression | *Journal of Social and Clinical Psychology*. *Journal of Social and Clinical Psychology*. URL: <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
52. Review of The Social Dilemma: No, Social Media Is Not “Hijacking” Your Brain. Nir and Far. URL: <https://www.nirandfar.com/social-dilemma-review/>
53. Hariton, E., & Locascio, J. J. Randomised controlled trials—the gold standard for effectiveness research. *BJOG: an international journal of obstetrics and gynaecology*, 2018;125(13), 1716p.
54. PRIZMA. <https://prisma.shinyapps.io/> URL: <https://prisma.shinyapps.io/checklist/>
55. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. WHO | World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>.
56. Pierce M., Hope H., Ford T., Hatch S., Hotopf M., John A., Kontopantelis E., Webb R., Wessely S., McManus S., Abel K.M. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet. Psychiatry*. 2020;7:883–892p.
57. COVID-19 Mental Disorders Collaborators Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet*. 2021
58. Hermans V. Office Work Innovation: What about Wellbeing?. *Modern Economy*. 2016. Vol. 07, no. 07. P. 815–821. URL: <https://doi.org/10.4236/me.2016.77083>

59. Facts & Statistics | Anxiety and Depression Association of America, ADAA. Anxiety Disorders and Depression Research & Treatment | Anxiety and Depression Association of America, ADAA. URL: <https://adaa.org/understanding-anxiety/facts-statistics#:~:text=Anxiety%20disorders%20are%20the%20most,of%20those%20suffering%20receive%20treatment..>
60. Promoting Mental Health and Preventing Mental Illness in General Practice / S. Thomas et al. London Journal of Primary Care. 2016; 8, no. 1. P. 3–9. DOI: <https://doi.org/10.1080/17571472.2015.1135659>
61. Reflections from the SWC. Sites at Dartmouth. May 2021; URL: <https://sites.dartmouth.edu/swc/2021/05/>
62. David Frederick, Ph.D. Chapman University | A Top Private University in California. URL: https://www.chapman.edu/crean/_files/forms/chapman-national-mental-health-study-spring-2020-wave.pdf..

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

№	year	Research name	About	Link
Dispositional and online-specific Fear of Missing Out are associated with the development of IUD symptoms in different internet applications	2021	Daniela Röttinger Daniela Röttinger This person is not on ResearchGate, or hasn't claimed this research yet. Gallus Bischof Universität zu Lübeck Dominique Brandt Universität zu Lübeck Anja Bischof Universität zu Lübeck	Background and aims An increasing number of people experience negative consequences from the excessive use of different Internet applications or sites (e.g., Instagram, League of Legends, YouTube). These consequences have been referred to as specific Internet Use Disorders (IUDs). The present study aims to examine the Fear of Missing Out (FoMO) on rewarding experiences with respect to specific Internet activities. FoMO has been found to mediate the link between psychopathology and symptoms of Internet Communication Disorder (ICD)	https://www.researchgate.net/publication/354666029_Dispositional_and_online-specific_Fear_of_Missing_Out_are_associated_with_the_development_of_IUD_symptoms_in_different_internet_applications
Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use	2020	Sabah Balta, Emrah Emirtekin, Kagan Kircaburun & Mark D. Griffiths	One of the relatively new negative consequences of smartphone use is "phubbing" (snubbing someone while an individual checks their smartphone in the middle of a real-life conversation). The purpose of the present study was to investigate the direct and indirect associations of neuroticism, trait anxiety, and trait fear of missing out with phubbing via state fear of missing out and problematic Instagram use. A total of 423 adolescents and emerging adults aged between 14 and 21 years (53% female) participated in the study. Findings indicated that females had significantly higher scores of phubbing, fear of missing out, problematic Instagram use, trait anxiety, and neuroticism.	https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-9959-8
Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research	2015	Joël Billieux, Pierre Maurage, Olatz Lopez-Fernandez, Daria J. Kuss & Mark D. Griffiths	Despite the many positive outcomes, excessive mobile phone use is now often associated with potentially harmful and/or disturbing behaviors (e.g., symptoms of deregulated use, negative impact on various aspects of daily life such as relationship problems, and work intrusion). Problematic mobile phone use (PMPU) has generally been considered as a behavioral addiction that shares many features with more established drug addictions. In light of the most recent data, the current paper reviews the validity of the behavioral addiction model when applied to PMPU. On the whole, it is argued that the evidence supporting PMPU as an addictive behavior is scarce	https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0054-y?curator=TechREDEF&error=cookies_not_supported&code=ecafb6a1-a55a-40b7-8ee0-80892bd46823

Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use		Jon D.ElhaiabJas n C.LevineabRo bert D.DvorakcBria n J.Halde	Problematic smartphone use is an important public health challenge and is linked with poor mental health outcomes. However, little is known about the mechanisms that maintain this behavior. We recruited a sample of 308 participants from Amazon's Mechanical Turk labor market. Participants responded to standardized measures of problematic smartphone use, and frequency of smartphone use, depression and anxiety and possible mechanisms including behavioral activation, need for touch, fear of missing out (FoMO), and emotion regulation. Problematic smartphone use was most correlated with anxiety, need for touch and FoMO.	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216304125
Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students	2017	Dmitri Rozgonjuk, Jon D. Elhai, Tracii Ryan, Graham G. Scott	Digital technologies, such as smartphones and tablets, can be useful in academic settings by allowing browsing for additional information, organizing the study process online, and facilitating communication between peers and instructors. On the other hand, several recent studies have shown that digital technology use can, in some circumstances, be negatively related to academic outcomes for some individuals. Fear of missing out (FOMO) could be one of these factors causing individual differences in how frequently people receive and react to interruptive notifications (INs). The aim of this study was to investigate how FOMO, the frequency of receiving INs, and stopping current activities due to INs, is associated with a surface approach to learning. Three hundred and sixteen U.S. university students responded to a web survey that included items regarding experiencing FOMO, the frequency of receiving INs and daily activity disruptions due to INs, and surface learning.	https://research.monash.edu/en/publications/fear-of-missing-out-is-associated-with-disrupted-activities-from-
Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?	2020	Dmitri Rozgonjuk 1 , Cornelia Sindermann 2 , Jon D Elhai 3 , Christian Montag 2	Fear of Missing Out (FoMO) is the tendency to experience anxiety over missing out on rewarding experiences of others. It has been associated with daily-life disruptions, such as distractions during driving. FoMO has also consistently been a predictor of Internet, smartphone, and social networks use disorders. In the current work, we investigated the association between FoMO and social media use's impact on daily-life and productivity at work. In addition, we aimed to determine whether WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that relationship.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32674020/
Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents	2018	Vittoria Franchina 1 , Marieke Vanden Abeele 2 , Antonius J van Rooij 3 4 , Gianluca Lo Coco 5 , Lieven De Marez 6	Fear-of-missing-out (FOMO) refers to feelings of anxiety that arise from the realization that you may be missing out on rewarding experiences that others are having. FOMO can be identified as an intra-personal trait that drives people to stay up to date of what other people are doing, among others on social media platforms. Drawing from the findings of a large-scale survey study among 2663 Flemish teenagers, this study explores the relationships between FOMO, social media use, problematic social media use (PSMU) and phubbing behavior. In line with our expectations, FOMO was a positive predictor of both how frequently teenagers use several social media platforms and of how many platforms they actively use. FOMO was a stronger predictor of the use of social media platforms that are more private (e.g., Facebook, Snapchat) than platforms that are more public in nature (e.g., Twitter, Youtube).	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30360407/
Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: Fear of missing out as a mediator	2020	Jon D Elhai 1 2 3, Dean McKay 4, Haibo Yang 1, Charlene Minaya 4, Christian Montag 5 6, Gordon J G Asmundson 7	Health anxiety has been linked with fear and anxiety regarding COVID-19. Higher levels of health anxiety likely increased social distancing and self-isolating during the pandemic. We investigated relations among health anxiety, fear of missing out (FOMO) on rewarding social experiences from social distancing, and consequential levels of problematic smartphone use (PSU) and gaming disorder (GD). We surveyed a broad sample of 812 U.S. and Canadian participants during the pandemic, in late-May 2020, using the Short Health Anxiety Inventory, FOMO Scale, Smartphone Addiction Scale-Short Version, and GD test. Significant bivariate relationships were found among health anxiety, FOMO, PSU, and GD severity.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33363275/
Stress and Problematic Smartphone Use Severity: Smartphone Use Frequency and Fear of Missing Out as Mediators	2021	Haibo Yang 1, Bingjie Liu 2, Jianwen Fang 3	Problematic smartphone use (PSU) has been linked with stress. Higher levels of stress likely increased problematic smartphone use. We investigated relations between stress, fear of missing out, and problematic smartphone use. The aim of the current study was to analyze the mediating role of fear of missing out (FOMO) and smartphone use frequency (SUF) between stress and PSU.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34140901/

The COVID-19 infodemic at your fingertips. Reciprocal relationships between COVID-19 information FOMO, bedtime smartphone news engagement, and daytime tiredness over time	2021	Kevin Koban I Ar iadne Neureiter A nja Stevic Jörg M atthes	Considering that insufficient sleep has long been regarded as a significant public health challenge, the COVID-19 pandemic and its co-evolving infodemic have further aggravated many people's sleep health. People's engagement with pandemic-related news, particularly given that many people are now permanently online via smartphones, has been identified as a critical factor for sleep health, such that public health authorities have recommended limited news exposure. This two-wave panel survey, conducted with a representative sample in Austria during its first COVID-19 lockdown, examines (a) how fear of missing out on pandemic-related news (i.e., COVID-19 information FOMO) is reciprocally related to smartphone-based bedtime news engagement, as well as (b) how both bedtime news engagement and COVID-19 information FOMO predict daytime tiredness. Partial metric measurement invariant structural equation modeling revealed that COVID-19 information FOMO and bedtime news engagement are reciprocally associated over time, indicating a potentially harmful reinforcing loop.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563221004982
Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes	2020	Anushree Tandona Amandeep Dhir bcd Shalini Talware Puneet Kaur df Matti Mäntymä kia a	The penetration of smartphones and the subsequent social media use in modern workplaces have drawn scholars' attention towards studying their influence on employees. This is a nascent yet critical field of study because initial inquiries have confirmed the significant adverse implications of smartphone and social media use for employee well-being and productivity. Acknowledging the need to better explicate the consequences of the so-called 'dark side' of social media use at work, we examine the association of FoMO and phubbing with both psychological (i.e. work exhaustion and creativity) and relational (i.e. workplace incivility) employee outcomes.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162521005825
Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue	2020	Anushree Tandona Amandeep Dhir bef Shalini Talwar Puneet Kaur de Matti Mäntymä kia	Research on the dark side of social media usage has explored the fear of missing out (FoMO), social media fatigue (fatigue), social media stalking (stalking), and online social comparison (social comparison) independently. Accordingly, the complex interrelationships among these phenomena have remained understudied, creating a chasm that hinders a clearer understanding of their drivers and the potential counterstrategies to mitigate the collateral damage they may cause. We attempt to bridge this gap by drawing upon the theory of social comparison and the theory of compensatory internet use to formulate a framework that hypothesizes the mechanism of interaction among these negative fallout.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162521003632
Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use	2018	Abigail E. Dempsey Kelsey D. O'Brien Mojisola F. Tiamiyua Jonathan D. Elhaia	Prior research has found that psychopathology constructs such as depression and anxiety are associated with problematic use of Facebook (PFU). In the present study, we examined a structural equation model whereby depression, social anxiety and lower life satisfaction predicted PFU severity, while analyzing mediating variables including rumination, fear of missing out (FoMO), and frequency of Facebook use, as well as age and gender as covariates.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235285321830169X
The Role of Fear of Missing Out and Experience in the Formation of SME Decision Makers' Intentions to Adopt New Manufacturing Technologies	2021	Johannes Gartner Matthias Fink bc Daniela Maresc hcd	Corporate decision-makers form their intention to adopt new technology for their venture based on their perception of its usefulness and ease of use. However, the formation of this intention might be influenced by the fear of missing out (FOMO), making decision-makers fear losing their relatedness with fellow managers and leading to decisions based on irrational considerations. We draw on and extend the technology acceptance model to explain the potential bias caused by FOMO and expect that this bias is contingent on the level of decision makers' prior experience with the new technology in other contexts.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162522002499
Is the relationship between problematic mobile phone use and mental health problems mediated by fear of missing out and escapism?	2021	Nevra Atiş Akyola I Derya A talan Ergin bAnna K. Krettmann cl Cecilia A. Essaud	Individuals with problematic mobile phone use often report mental health problems, however, little is known about factors which mediate this association. Therefore, the aim of this study was to examine the mediating role of fear of missing out (FoMO) and escapism in an attempt to explain the relationship between problematic mobile phone use and mental health problems.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235285322100047X
Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene	2019	Anushree Tandona Puneet Kaur bc Amandeep Dhir cde Matti Mäntymä kia	Emergent research suggests that "fear of missing out" (FoMO)-driven nocturnal use of social media may result in sleep disturbances and adversely influence quality of sleep. Previous research in this area primarily focused on adolescents. Therefore, knowledge of these occurrences in young adults is limited. This study addresses this knowledge gap by investigating the associations of FoMO, psychological well-being (anxiety, depression), compulsive social media use (CSMU), and sleep hygiene (habits that promote/inhibit sleep) with problematic sleep adults in both academic and employment settings	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563220302399

Linking Internet Communication and Smartphone Use Disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications	2018	PengShaa1RaynaSariyskab1RénéRiedledBerndLachmannbChristianeMontag	Smartphones are ubiquitous in the digital society. Although this powerful device is useful because it supports and simplifies many tasks in everyday life, a growing number of researchers is concerned that smartphones might have detrimental effects on the human brain and related psychological processes. Evidence indicates that social media platforms such as WhatsApp and Facebook are essential drivers of smartphone usage. Thus, a critical, yet unexplored issue is how excessive use of those platforms is related to Smartphone Use Disorder (SUD). Furthermore, since the roles of life satisfaction and fear of missing out (FoMo) have been demonstrated to be of particular importance for Internet Use and Internet Communication Disorder, those constructs were examined in the context of SUD.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853218301561
Does a 7-day restriction on the use of social media improve cognitive functioning and emotional well-being? Results from a randomized controlled trial	2021	Marloes M.C.van WezelaElger L.Abrahamseab Mariek M.P.Vanden Abeeleac	Screen time apps that allow smartphone users to manage their screen time are assumed to combat negative effects of smartphone use. This study explores whether a social media restriction, implemented via screen time apps, has a positive effect on emotional well-being and sustained attention performance.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853221000286
Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder	2017	ElisaWegmann1 UrsulaOberstb BenjaminStodt1 MatthiasBrandac	Some of the most frequently used online applications are Facebook, WhatsApp, and Twitter. These applications allow individuals to communicate with other users, to share information or pictures, and to stay in contact with friends all over the world. However, a growing number of users suffer from negative consequences due to their excessive use of these applications, which can be referred to as Internet-communication disorder. The frequent use and easy access of these applications may also trigger the individual's fear of missing out on content when not accessing these applications.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235285321730007X
Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety	2021	Wendy J.PhillipsAnna T.Wisniewski	This study identified patterns of social media use, examined their relationships with anxiety and depression, and investigated whether levels of self-compassion moderated these relationships. Three-hundred university students who used social media (Mage = 34.90, SD = 11.19, 77.3% female) completed an online survey.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958821000762
Developing a mental health index using a machine learning approach: Assessing the impact of mobility and lockdown during the COVID-19 pandemic	2021	KrishnadasNanathaSreejithBalasubramanianaVinayaShuklabNazrulIslameSupriya Kaitheria	Governments worldwide have implemented stringent restrictions to curtail the spread of the COVID-19 pandemic. Although beneficial to physical health, these preventive measures could have a profound detrimental effect on the mental health of the population. This study focuses on the impact of lockdowns and mobility restrictions on mental health during the COVID-19 pandemic. We first develop a novel mental health index based on the analysis of data from over three million global tweets using the Microsoft Azure machine learning approach. The computed mental health index scores are then regressed with the lockdown strictness index and Google mobility index using fixed-effects ordinary least squares (OLS) regression.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162522000920
Exploring uses and gratifications		Jia-Dai	The current research examines why and how Generation Z and Millennials engage with Instagram Stories and how user engagement is associated with emotions and psychological dependency. The two-step approach reveals a new configuration of gratifications for using Instagram Stories: exploration, self-enhancement, perceived functionality, entertainment, social sharing, relationship building, novelty, and surveillance. Users are likely to engage in content consumption for entertainment, exploration, and perceived	https://www.sciencedirect.com

ДОДАТОК Б

Таблиця 3.1. Аналіз досліджень

Name	Year	Keywords	Number of people/age/nationality	FoMO mediate	time	Results
Dispositional and online-specific Fear of Missing Out are associated with the development of IUD symptoms in different internet applications	2021	internet use disorder, I-PACE model, Fear of Missing Out, FoMO, social networking sites, gaming, structural equation modeling	7990 (18+) woman 51%	FoMO seems to be a predictor and mediator of the problematic use of socially gratifying Internet activities. In turn, problematic Internet use may also enhance FoMO.	increase	<ul style="list-style-type: none"> • Results emphasize that impaired mental health and FoMO on social experiences as a stable individual characteristic increase the risk of experiencing IUD symptoms. • Results suggest that impaired mental health and high traitFoMO predict IUD symptoms. For both SNS users and gamers, trait-FoMO mediated the link between low mental health and IUD, whereas state-FoMO mediated the link between trait-FoMO and IUD in both user groups • The proposed model explained 42.0% of the variance in IUD symptoms in the total sample, 46.8% for SNS users, Investigating differences using multivariate analyses of variance with main activity and gender as between factors, results indicate that male participants scored significantly lower in trait-FoMO and showed higher state-FoMO and MHI-5 score than female participants.

Name	Year	Keywords	Number of people/age/nationality	FoMO mediate	time	Results
Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?	2020	Facebook; Fear of Missing Out; Instagram; Productivity; Snapchat; WhatsApp.	748 german (18-30) woman 55%			<ul style="list-style-type: none"> • FoMO is related to daily- life disturbances. • we found that FoMO was positively correlated with WAUD, FBUD, IGUD, as well as SCUD (use disorder) • People with higher trait neuroticism and/or who are ex- periening depression and/or anxiety, may also have their daily life disturbed by FoMO • It has been demonstrated that women are more likely than men to use SNS for communication
From low sense of control to problematic smartphone use severity during COVID-19 outbreak: The mediating role of fear of missing out and the moderating role of repetitive negative thinking	2020		516 (30avr) woman 75,2%	FoMO served as a mediator between sense of control and PSU severity	daily smartphone use time 1-8 hour daily	<ul style="list-style-type: none"> • during the COVID-19 outbreak the role of smartphones on life remarkably increased, as well increased the problematic characteristics of smartphone use • findings reveal that sense of control, FoMO and repetitive negative thinking are significantly associated with PSU severity • FoMO was positively related to PSU severity. Moreover, FoMO served as a mediator between sense of control and PSU severity • individuals who experience loss of control of important life events could be at risk for enhanced levels of FoMO. In the longer-term, this might foster impulsive use and the development of PSU • found a positive association between RNT (negative thinking) and FoMO, as well as between RNT and PSU severity. The higher the RNT, the closer the positive link between FoMO and PSU severity

Name	Year	Keywords	Number of people/age/nationality	FoMO mediate	time	Results
The Effects of the Fear of Missing Out on People's Social Networking Sites Use During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Online Relational Closeness and Individuals' Online Communication Attitude	2021		487 Italian (18+) woman 59,3%	FoMO would have been acted as a predictor	spent significantly more time social networking during the pandemic	<ul style="list-style-type: none"> • Before the forced isolation due to COVID-19, 35.3% of the participants reported that they spent 1–2 h/day on SNSs, and only 12.1% spent more than 4 h/day. During the quarantine, the percentage corresponding to 1–2 h/day significantly decreased to 15.4%, and 36.4% of the participants declared that they spent more than 4 h/day social networking [$\chi^2(25) = 449.16$; $p < 0.001$; $\phi = 0.96$] • the higher the Fear of Missing Out levels, the higher the hours per day on SNSs during COVID-19 pandemic and problematic social networking sites use. • FoMO directly predicted PSNSU • the need for “ego validation” through comparison, which usually underlies individuals' use of social media and their fear of being excluded, might have been high, despite the social restrictions that limited people's behaviors inside their homes • the COVID-19 restrictions strengthened individual's use of social media and that those experiencing FoMO tried to regulate their fears by means a massive/problematic SNS use

Name	Year	Keywords	Number of people/age/nationality	FoMO mediate	time	Results
Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students	2021	fear of missing out (FOMO); fear of missing out; COVID-19; SARS-CoV-2; pandemic; well-being; digitalization; digital content; social media	396 (18-25) woman 44,5%	Fomo as mediator	increased time spent on social media ($r = 0.36, p < 0.001$ and $r = 0.16, p < 0.05$)	<ul style="list-style-type: none"> • Regarding the well-being consequences, both trait FOMO and state FOMO were positively correlated with feeling sleep-deprived, having difficulty in fulfilling daily responsibilities, lack of concentration during the day, having difficulty to enjoy the moment and finding relief in the idea of others' having a hard time keeping up with the digital content. • both trait FOMO and state FOMO were positively correlated with increased time spent on social media ($r = 0.36, p < 0.001$ and $r = 0.16, p < 0.05$) • The pandemic has not only suspended these daily activities, but has created the new form of distanced living that has been severely affecting mental health by creating boredom, loneliness, sadness, stress, confusion, and anger • individuals who experience higher levels of FOMO indicate feeling better upon thinking that others might also be having difficulty catching up with the abundant digital content.

Name	Year	Keywords	Number of people/age/nationality	FoMO mediate	time	Results
Toward COVID-19 Information: Infodemic or Fear of Missing Out?	2020	coronavirus disease 2019 (COVID-19); infodemic; fear of missing out; social media; social network sites	1178 Taiwan (18-35) woman 70,3%		social media usage time (r = 0.025)	<ul style="list-style-type: none"> • We found that being men, being married, long travel time to the nearest hospital, and high educational background were risk factors for COVID-19 information FOMO. • With regard to social media usage, CIFS scores significantly correlated with the frequency of reposting COVID-19-related information on social media. • it is the active reposting of, not passive receiving of, the overabundance of information (i.e., infodemic) that reflects COVID-19 information FOMO. Individual autonomy for interpretation of the received information and self-determination about reposting are key factors for COVID-19 information FOMO. • results revealed that more educated individuals were more able to discern the accuracy of information sources and possessed more healthcare knowledge, which led to less anxiety.

Name	Year	Keywords	Number of people/age/nationality	FoMO mediate	time	Results
Is the Global Pandemic Driving Me Crazy? The Relationship Between Personality Traits, Fear of Missing Out, and Social Media Fatigue During the COVID-19 Pandemic in Nigeria	2022		375 Nigeria (18-25) woman 51%			<ul style="list-style-type: none"> the results of the findings show that FOMO had a positive effect on social media fatigue during the COVID-19 lockdown The results are as follows: agreeableness ($\beta = 0.132$, $t = 1.837$) had an insignificant impact on FOMO over the use of social media during COVID-19; social media fatigue ($\beta = 0.545$; $t = 12.337$; $p < 0.001$) had a significant impact on social media fatigue behaviors. users use social media excessively during this period, and with a lot of information via social media, huge number of messages to reply, and many sites to visit as a result, it causes a mental breakdown during the COVID-19 lockdown. the social media fatigue comes with a lot of behaviors (neglect behavior, diving behavior, avoidance behavior, tolerance behavior, withdrawal behavior) the impact of social media fatigue triggers emotional exhaustion, social media interest and concerns, and low sense of achievement and emotional anxiety lead to social media fatigue behaviors especially during the lockdown.

Name	Year	Keywords	Number of people/age/nationality	FoMO mediate	time	Results
Social Media Addiction during COVID-19-Mandated Physical Distancing: Relatedness Needs as Motives	2021	information technology addiction; mental health; psychological need; social distancing; social media use; social networking	1048 UK\US woman 54%			<ul style="list-style-type: none"> • aspects of relatedness needs(i.e., needs-as-motives and needs-as-requirements) and their associations with the social media addiction and psychosocial problems experienced when the stay-at-home orders were implemented during an early stage of the COVID-19 pandemic • social media use can turn into an addiction that is itself associated with depressive symptoms and loneliness • relatedness need frustration was positively associated with social media addiction, which is characterized by a lack of self-regulation in social media use that impairs psychological functioning and elicits a range of psychosocial problems
Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: Fear of missing out as a mediator	2020	FoMO, anxiety, smartphone use, social distancing	812 Canada woman 50%		had greater access and time spent on smartphones at home	<ul style="list-style-type: none"> • FOMO mediated relations between health anxiety (but not PNCI) and PSU severity. • FOMO also mediated relations between health anxiety (but not PNCI) and GD severity. • because of pandemic-related social distancing and stay-at-home restrictions, participants had fewer (in-person) socialization options besides digital technology use to alleviate their FOMO, therefore increasing the strength of association for FOMO with GD/PSU severity • FOMO serve as mechanisms explaining relations between background/predispositional variables and PIU