

УДК 159.923.2:316.628-053.6

Рудницька Світлана Юріївна

доктор психологічних наук, професор,

завідувачка лабораторії когнітивної психології,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,

м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0002-0141-6337

Rudnytska Svitlana

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Head of the Laboratory of Cognitive Psychology,

G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine,

Kyiv, Ukraine

ORCID: 0000-0002-0141-6337

[https://doi.org/10.60022/4\(s\)-16-GF](https://doi.org/10.60022/4(s)-16-GF)

**ВІД FOMO ДО JOMO: SLOW LIVING ЯК НАРАТИВНА ПРАКТИКА
ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ДОСВІДУ**

**FROM FOMO TO JOMO: SLOW LIVING AS A NARRATIVE PRACTICE OF
EXPERIENCE REFRAMING**

Анотація. Статтю присвячено дослідженню психологічного переходу від стану FOMO (Fear of Missing Out – страху пропустити щось важливе) до стану JOMO (Joy of Missing Out – радості від усвідомленого відмовляння) в контексті наративної психології Slow Living. У статті обґрунтовано, що зазначений перехід є не просто зміною емоційного стану, а наративним процесом переосмислення



особистісного досвіду, пов'язаним із трансформацією ідентичності та системи смислів. Показано, що FOMO є продуктом культури соціального прискорення, у якій ідентичність конститується через постійне охоплення зовнішніх подій та соціальне порівняння. Проаналізовано феноменологію FOMO як наративно укоріненого патерну, що продукується культурою постійного включення та перенасичення інформацією. Встановлено, що JOMO і Slow Living є не відмовою від соціальності, а новим способом наративної організації досвіду, центрованим на присутності, усвідомленості та смисловій вибірковості. Виявлено чотири структурні характеристики Slow Living-наративу: темпоральну переорієнтацію (від майбутнього до теперішнього), аксіологічну перебудову (від кількості до якості), ресурсну реконфігурацію (від зовнішніх до внутрішніх джерел підтримки) та суб'єктну реструктуризацію (від реактивної до агентної позиції). Виокремлено три етапи наративної трансформації: наративний розрив, наративний пошук і наративне привласнення. Окреслено практичні можливості наративно-орієнтованих психологічних інтервенцій у роботі з феноменом FOMO.

Ключові слова: FOMO, JOMO, Slow Living, наративна психологія, наративна ідентичність, смислотворення, темпоральність.

Abstract. The article investigates the psychological transition from FOMO (Fear of Missing Out) to JOMO (Joy of Missing Out) within the framework of narrative psychology and Slow Living philosophy. The study substantiates that this transition is not merely a shift in emotional state but a narrative process of personal experience reframing associated with the transformation of identity and meaning systems. FOMO is shown to be a product of the culture of social acceleration, in which identity is constituted through constant coverage of external events and social comparison. The article analyzes the phenomenology of FOMO as a narratively embedded pattern produced by the culture of constant connectivity and information overload. It is established that JOMO and Slow Living do not represent a rejection of social engagement but constitute a new mode of narrative organization of experience, centered on presence, mindfulness, and meaningful selectivity. The structural characteristics of the Slow Living narrative are identified:

temporal reorientation (from future to present), axiological restructuring (from quantity to quality), resource reconfiguration (from external to internal sources of support), and subjectivity restructuring (from reactive to agentic positioning). Three stages of narrative transformation are distinguished: narrative rupture, narrative search, and narrative appropriation. A comparative table of the structural characteristics of FOMO-narrative and Slow Living-narrative is presented. It is argued that Slow Living functions as a counter-narrative to the dominant cultural script of acceleration and maximization, offering a framework for renegotiating one's relationship with time, attention, and personal values. The findings suggest that facilitating the FOMO-to-JOMO transition through narrative means can enhance psychological well-being, self-efficacy, and identity coherence in individuals exposed to high-intensity digital environments. The implications for narrative-oriented counselling and psychoeducational practice are discussed.

Keywords: *FOMO, JOMO, Slow Living, narrative psychology, narrative identity, meaning-making, temporality.*

Постановка проблеми. Сучасна культура цифрової надмірності породила феномен FOMO (Fear of Missing Out), який дедалі активніше привертає увагу як психологів, так і широкого кола дослідників соціальних трансформацій. Страх пропустити щось важливе, тривожна орієнтованість на чужий досвід і безперервне занурення у цифровий потік стали характерними ознаками суб'єктивного буття значної частини молодих людей [1]. Водночас у публічному та науковому дискурсі дедалі виразніше окреслюється альтернативна тенденція – рух Slow Living і пов'язана з ним концепція JOMO (Joy of Missing Out), що пропонують радикально інший спосіб ставлення до часу, уваги і власного досвіду.

Попри зростаючу популярність зазначених концептів у культурному та медійному просторі, їх психологічна природа і, зокрема, їх наративний вимір залишаються недостатньо дослідженими. Психологічний перехід від FOMO до JOMO не є простою зміною звичок чи поведінкових патернів. Він передбачає глибоку трансформацію особистісного наративу – способу, у який людина

розповідає собі і світові власну життєву історію, конструює ідентичність і надає смисл власному досвіду [2]. Саме нарративна природа переходу від FOMO до JOMO і визначає актуальність дослідження крізь призму нарративної психології та психологічної герменевтики.

Особливої гостроти ця проблема набуває в українському контексті, де до загальносвітової тенденції цифрової надмірності додається специфічний досвід воєнного часу з його інформаційними перевантаженнями, тривожними моніторингами новинного потоку і загостреним відчуттям безповоротності плинного часу. Осмислення нарративних механізмів переходу до усвідомленого сповільненого проживання набуває у цьому контексті не лише теоретичного, але й прикладного психологічного значення [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття FOMO увійшло до наукового обігу завдяки дослідженням J. Przybylski та співавторів, які визначили його як стійке переживання того, що інші можуть мати цінний досвід, якого суб'єкт позбавлений, що супроводжується бажанням постійно бути в курсі подій із соціального оточення [1]. Подальші дослідження показали, що FOMO пов'язано із незадоволеністю базових психологічних потреб (компетентності, автономії і зв'язку з іншими) і є предиктором зниженого рівня суб'єктивного благополуччя [4].

Концепт JOMO описано як усвідомлену радість від відмови від надмірних соціальних та інформаційних стимулів і пов'язано з поняттями усвідомленості (mindfulness), цифрового детоксу і психологічного благополуччя, хоча систематичне емпіричне вивчення цього конструкту залишається порівняно невеликим [5]. Slow Living як культурно-філософська практика досліджується у перетині соціології часу, філософії буденності та психології суб'єктивного благополуччя [6]. Теоретичним фундаментом для розуміння соціокультурних передумов FOMO слугує концепція соціального прискорення Н. Rosa, яка виявляє структурні механізми, що породжують хронічну темпоральну тривогу у сучасному суспільстві [3, с. 120–148].

В українській психологічній науці теоретичним підґрунтям для осмислення зазначених феноменів слугує нарративна психологія у розробці наукової школи

Н. В. Чепелевої. Концепція дискурсивних технологій самопроекування особистості, розроблена у спільній праці Чепелевої і Рудницької, пропонує трирівневу модель нарративного авторства («плагіатор», «читач», «автор») і надає концептуальний інструментарій для аналізу психологічних трансформацій, пов'язаних із переосмисленням ставлення особистості до життєвого досвіду [2]. Темпоральний вимір особистісного нарративу досліджується у роботах П. Рікера, який обґрунтував ідею нарративної ідентичності як такої, що конституюється у часі через інтеграцію минулого, теперішнього і майбутнього [7].

Зв'язок між практиками усвідомленості та нарративною ідентичністю досліджено у роботах D. Siegel, який показав, що здатність перебувати у теперішньому моменті сприяє більш інтегрованому і когерентному особистісному нарративу [8]. Наративний вимір переходу від FOMO до JOMO – механізми нарративної трансформації, що забезпечують цей перехід, і специфіка Slow Living як особливого типу особистісного нарративу – залишаються недослідженими. Дослідження нарративної когерентності свідчать, що зв'язність особистісного нарративу є захисним чинником щодо інтерналізованих симптоматичних реакцій [13], що визначає актуальність нарративно-психологічного погляду на феномен FOMO.

Мета статті – на засадах нарративної психології дослідити психологічну природу переходу від FOMO до JOMO та виявити структурні характеристики Slow Living як нарративної практики переосмислення особистісного досвіду.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**: проаналізувати феноменологію FOMO в контексті нарративної психології; концептуалізувати JOMO і Slow Living як нарративні конструкти; виявити структурні характеристики Slow Living-нарративу як альтернативного культурного скрипту; окреслити можливості нарративно-орієнтованих психологічних інтервенцій у роботі з феноменом FOMO.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розуміння психологічної природи FOMO принципово важливим є його нарративний вимір. Наративна психологія розглядає людину як homo pagans – істоту, яка конституює власну

ідентичність і надає смисл власному досвіду через розповідь [7]. Із цієї перспективи FOMO постає не просто як емоційний стан або поведінковий патерн, а як наративно укорінений спосіб конструювання дійсності – специфічний сценарій, відповідно до якого суб'єкт інтерпретує власний досвід як завжди недостатній порівняно з (уявлюваним) досвідом інших.

FOMO-наратив має характерну темпоральну структуру: він принципово орієнтований на те, що відбувається деінде і зараз, тоді як власний теперішній момент переживається як відсутність, порожнеча або втрата [1], постає специфічною формою темпоральної дисоціації (розрив між суб'єктом і власним «тут і тепер»), яка підтримується постійним потоком чужих наративів у соціальних мережах. Алгоритми цифрових платформ конструюють середовище, в якому FOMO-наратив самовідтворюється: нескінченна стрічка чужих вражень унеможливорює переживання власного досвіду як достатнього [4].

З аксіологічної точки зору FOMO-наратив структурується навколо логіки максималізації і охоплення: цінним вважається той досвід, якого якомога більше, а «пропустити» означає програти у символічному змаганні за повноту буття. Така логіка підкріплюється культурними скриптами успіху і продуктивності, які конституюють ідентичність через зовнішні досягнення і соціальне визнання [3]. Відтак FOMO є не індивідуальним симптомом, а культурно виробленим наративним патерном, засвоєним у процесі соціалізації у суспільстві прискорення.

Slow Living постає в даному контексті не як окремий спосіб дозвілля або естетична перевага, а як цілісний контрнаратив щодо домінуючого культурного скрипту прискорення і максималізації. Контрнаратив у наративно-психологічному розумінні – це такий тип особистісного наративу, який систематично оскаржує, переосмислює або замінює домінуючий культурний сценарій, пропонуючи альтернативну систему смислів і цінностей [7].

Slow Living-наратив пропонує інший принцип темпорального конструювання досвіду, де замість орієнтації на майбутнє як простір можливостей, що неодмінно треба освоїти, він центрує суб'єкта у теперішньому. Така переорієнтація не є

пасивним відмовленням від дії, а є активним смисловим вибором – вибором глибини замість широти, присутності замість охоплення. У концепціях Н. Rosa, Slow Living зазначений феномен становить реакцію на «скорочення теперішнього» – характерну патологію суспільства прискорення, при якій досвід переживається лише як підготовка до наступного моменту [3].

За результатами пілотажного дослідження на матеріалі наративних інтерв'ю з особами, які свідомо практикують принципи Slow Living (n = 42, вік 22–38 років), виявлено чотири структурні характеристики Slow Living-нарративу, що відрізняють його від FOMO-нарративу.

Темпоральна переорієнтація. Slow Living-нарратив відзначається зміщенням темпорального акценту з майбутнього на теперішнє. Якщо у FOMO-нарративі теперішній момент є лише транзитним пунктом на шляху до наступної події, то у Slow Living-нарративі він набуває самоцінного статусу. Репрезентативний нарративний фрагмент: «Я зрозуміла, що постійно жила у завтра. А сьогодні завжди було лише підготовкою до чогось більш важливого. Зараз я намагаюсь зупинитися і побути тут»ю Така переорієнтація пов'язана з вищими показниками психологічного благополуччя і задоволеності життям [8].

Аксіологічна перебудова. Slow Living-нарратив передбачає переосмислення ціннісної ієрархії: кількісна логіка охоплення замінюється якісною логікою глибини. Ця перебудова не є відмовою від цінностей, а їх реконфігурацією на основі нових критеріїв смислової вибірковості. «Я перестала ходити на всі заходи поспіль. Почала обирати те, що справді важливо для мене – і виявилось, що важливого набагато менше, але воно набагато більш моє». Зазначений процес корелює з теоретичними конструктами автентичності та смислової повноти [2].

Ресурсна реконфігурація. Slow Living-нарратив відзначається зміщенням джерел психологічного відновлення з зовнішніх (соціальні події, цифровий контент, зовнішнє визнання) на внутрішні (тілесні відчуття, природне довкілля, глибокі міжособистісні контакти, творче самовираження). Така реконфігурація пов'язана з

розумінням того, що коли зовнішні ресурси виснажені або недоступні, звернення до внутрішніх ресурсів підвищує психологічну стійкість [5].

Суб'єктна реструктуризація. Найбільш психологічно значущою характеристикою Slow Living-нарративу є зміна суб'єктної позиції: від реактивної до агентної. Реструктуризація є, по суті, нарративним ре-авторством – присвоєнням права бути автором власної життєвої історії, а не лише персонажем у чужих сценаріях [2]. Позиція «автора», описана у психологічній моделі Чепелевої і Рудницької, передбачає здатність суб'єкта критично переосмислювати засвоєні культурні скрипти і конструювати власну унікальну версію ідентичності [2].

Для наочного узагальнення виявлених відмінностей між FOMO-нарративом і Slow Living-нарративом нижче представлено порівняльну характеристику за чотирма структурними вимірами (таблиця 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика FOMO-нарративу і Slow Living-нарративу за структурними вимірами

Структурний вимір	FOMO-нарратив	Slow Living-нарратив
Темпоральна орієнтація	Майбутнє як простір охоплення; теперішнє – транзитний пункт	Теперішній момент як самоцінність; глибока присутність у «тут і тепер»
Аксіологічна логіка	Кількість: більше вражень, подій, контактів	Якість: смислова вибірковість, глибина замість широти
Ресурсна база	Зовнішні: соціальне визнання, цифровий контент, події	Внутрішні: тіло, природа, глибокі стосунки, творчість
Суб'єктна позиція	Реактивна: постійна відповідь на зовнішні стимули	Агентна: нарративне авторство, самостійний вибір фокусу уваги

Культурний скрипт	Прискорення, максималізація, постійна включеність	Сповільнення, достатність, усвідомлена вибірковість
--------------------------	---	---

Джерело: сформовано автором

Отже, перехід від FOMO-нарративу до Slow Living-нарративу є поступовим і нелінійним процесом. У нарративних інтерв'ю виявлено характерні етапи цієї трансформації. Першим є момент «нарративного розриву» – переживання невідповідності між декларованими цінностями і реальною поведінкою (безкінечна прокрутка стрічки новин, тривожний моніторинг чужого досвіду). Другий етап – «нарративного пошуку» характеризується активним зверненням до альтернативних культурних скриптів і особистісних прикладів. Третій – «нарративного привласнення», що передбачає інтеграцію Slow Living-цінностей у власний особистісний нарратив [3].

Важливо, що JOMO у цьому контексті постає не як пасивна відмова, а як активна нарративна позиція. Радість від «пропускання» зумовлена не байдужістю до світу, а усвідомленим вибором того, що справді складає ціннісне ядро власного нарративу. JOMO не є антисоціальним відступом, а є формою нарративної суб'єктності – здатності самостійно конструювати критерії значущого досвіду [1].

Окремого розгляду заслуговує питання про нарративні умови, що сприяють або перешкоджають переходу від FOMO до JOMO. Дослідження показують, що наявність зв'язного і когерентного особистісного нарративу є захисним чинником щодо FOMO. Так, особи з більш інтегрованою нарративною ідентичністю виявляють нижчий рівень тривожної орієнтованості на чужий досвід [4].

Натомість нарративна фрагментарність підвищує вразливість до FOMO-патернів. Отримані результати узгоджуються з результатами лонгітюдних досліджень нарративної ідентичності у юнацькому віці, які свідчать про те, що здатність інтегрувати досвід у зв'язну особистісну розповідь є ключовою умовою психологічної рівноваги [10]. Структура нарративної ідентичності включає три ключові виміри: змістовний, структурний і функціональний, що у сукупності

передбачають специфічний зв'язок із психологічним благополуччям особистості [11].

Наративно-орієнтовані психологічні інтервенції у роботі з FOMO можуть включати кілька стратегічних ліній. Робота з темпоральністю особистісного нарративу передбачає дослідження того, як суб'єкт конструює власний час і яке місце у ньому посідає теперішнє. Аксиологічна рефлексія розглядається як наративне дослідження власної ієрархії цінностей і виявлення розривів між декларованим і реально прожитим [7]. Робота з наративним авторством призводить до зміцнення відчуття суб'єктом себе як автора власної життєвої історії через перехід від позиції «плагіатора» або «читача» до позиції «автора» [2].

У цьому контексті, одним із найбільш ефективних інструментів є наративний щоденник. Регулярна практика описування власного досвіду підтримує здатність до глибокої присутності і формує навичку смислової вибірковості. Дослідження свідчать, що наративна практика пов'язана із зниженням рівня тривоги, підвищенням когерентності ідентичності і зміцненням відчуття агентності [11]. У поєднанні зі Slow Living-практиками (усвідомлені паузи, цифровий детокс, ритуали присутності) наративний щоденник стає інструментом поступового перепрограмування FOMO-наративу.

В оптиці воєнної дійсності в Україні описані феномени набувають особливого виміру. Тривожний моніторинг новин є функціонально відмінним від FOMO мирного часу, проте формально використовує схожі поведінкові й когнітивні механізми. Водночас практики сповільнення і присутності виявляються ресурсом психологічної стійкості в умовах хронічного стресу [9]. Огляд досліджень, присвячених FOMO і цифровим технологіям, підтверджує, що вплив FOMO на психологічне благополуччя залишається концептуально складним і потребує подальшого вивчення [12]. Slow Living у цьому контексті набуває додаткового смислу, постає не відмовою від реальності, а способом зберегти суб'єктність і смислову цілісність в умовах інформаційного перевантаження і екзистенційної загрози.

З нашої точки зору, слід звернути увагу і на саму парадоксальну природу JOMO. Так, будучи реакцією на культуру надмірності, він сам ризикує перетворитися на нову форму культурного скрипту і соціального порівняння. У соціальних мережах дедалі помітнішою стає «естетика Slow Living» – куратовані образи сповільненого, простого і усвідомленого життя, що слугують новим стандартом для соціального порівняння. Зазначена тенденція вказує на те, що справжня нарративна трансформація від FOMO до JOMO є не прийняттям нового зовнішнього стандарту, а глибоким внутрішнім опрацюванням власних смислів і критеріїв повноцінного буття [6].

Важливим аспектом досліджуваної проблеми є також гендерний і культурний вимір описаних феноменів. Результати досліджень свідчать, що жінки демонструють дещо вищий рівень FOMO, пов'язаного із соціальним порівнянням і оцінкою зовнішності у соціальних мережах, тоді як у чоловіків FOMO частіше пов'язаний із сферами досягнень і кар'єри [4]. Культурні відмінності у сприйнятті і практиці Slow Living є більш суттєвими, адже в одному культурному контексті те, що сприймається як усвідомлений вибір, в іншому – може кодуватися як прокрастинація або соціальна девіація, що потребує врахування в психологічних практиках, що спрямовані на роботу з феноменом FOMO [3].

У свою чергу, соціальний вимір переходу від FOMO до JOMO заслуговує окремого аналізу. Slow Living не є індивідуалістичним проектом, він передбачає переосмислення форм соціальної участі. Якщо FOMO орієнтований на широку мережу поверхневих зв'язків, то Slow Living-нарратив тяжіє до глибоких, але менш чисельних стосунків (комунікацій, відносин). Така відмінність визначається як перехід від «зв'язаності» (connectivity) до «зв'язку» (connection): від цифрової присутності до реальної міжособистісної взаємодії [5].

Результати дослідження також засвідчують, що Slow Living-нарратив не є статичним утворенням, він зазнає постійної динаміки і потребує «активного підтримання». Респонденти описують регулярні «зриви» у FOMO-патерни, особливо в умовах стресу і дедлайнів, що узгоджується з розумінням нарративної

ідентичності як незавершеного і динамічного проекту [7]. Відтак психологічний супровід тут доцільно розглядати не як разову інтервенцією, стратегічно-орієнтований тривалий процес підтримки наративних трансформацій особистості.

Принципову роль у переході від FOMO до JOMO відіграє практика наративної рефлексії – здатності зупинитися і осмислити власний досвід, надати йому дискурсивне оформлення і тим самим інтегрувати у цілісний особистісний наратив. Slow Living-практики (ведення щоденника, медитативні прогулянки, усвідомлені наративні ритуали) створюють умови для цієї рефлексії, уповільнюючи темп і звільняючи простір для наративного осмислення.

«Цифрова економіка уваги» сформувала специфічний тип особистісного наративу, який можна визначити як «наратив порожнього центру», в якому попри зовнішню насиченість подіями і враженнями, суб'єкт переживає дефіцит смислу і відчуженість від власного досвіду. FOMO є симптомом цього наративного стану, де постійна орієнтація назовні означає втрату зв'язку з власним внутрішнім джерелом смислотворення [2]. У цьому контексті, Slow Living як практика є, по суті, поверненням до цього внутрішнього центру – відновленням здатності до автентичного переживання власного досвіду.

Висновки та подальші перспективи дослідження. Проведений аналіз уможливило зробити такі узагальнення.

1. FOMO є не лише психологічним станом, але й наративно укоріненим патерном конструювання досвіду, що структурується навколо логіки темпоральної відсутності, кількісної максималізації і реактивної суб'єктності.

2. Перехід від FOMO до JOMO є наративним процесом переосмислення особистісного досвіду, що передбачає трансформацію темпоральності, аксіології, ресурсної бази і суб'єктної позиції особистісного наративу.

3. Slow Living є контрнарративом щодо домінуючого культурного скрипту прискорення і максималізації, який пропонує альтернативну наративну організацію досвіду, центровану на присутності, глибині і смисловій вибірковості.

4. Узагальнення порівняльних характеристик FOMO- і Slow Living-нарративів за чотирма структурними вимірами може слугувати як діагностичним, так і психоедукаційним інструментом у практиці психологічного консультування і навчання фахівців соціономічних професій.

Практичне значення дослідження полягає в окресленні нарративно-орієнтованих стратегій психологічних інтервенцій у роботі з феноменом FOMO: роботи з темпоральністю особистісного нарративу, аксіологічної рефлексії, «зміцнення нарративного авторства» і практики нарративного щоденника.

Перспективи подальших досліджень ми пов'язуємо з емпіричним вивченням нарративних механізмів переходу від FOMO до JOMO, розробкою і апробацією нарративно-орієнтованих програм психологічного супроводу та дослідженням специфіки цих феноменів у контексті воєнного досвіду в Україні.

Список використаних джерел

1. Tandon A., Dhir A., Almgren I., AlNemer G. N., Mäntymäki M. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*. 2021. Vol. 31. № 3. P. 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455> (дата звернення: 20.03.2026).
2. Chepeleva N., Rudnytska S. Discursive Technologies of Self-Designing Personality. *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 25. № 1. P. 363–383. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-363-383> (дата звернення: 22.03.2026).
3. Rosa H. *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. New York : Columbia University Press, 2013. 470 p.
4. Groenestein E., Willemsen L., van Koningsbruggen G. M., Kerkhof P. Fear of missing out and social media use: A three-wave longitudinal study on the interplay with psychological need satisfaction and psychological well-being. *New Media & Society*. 2025. Vol. 27. № 7. P. 4205–4227. <https://doi.org/10.1177/14614448241235935> (дата звернення: 18.03.2026).

5. Chan S. S., Van Solt M., Cruz R. E., Philp M., Bahl S., Serin N., Amaral N. B., Schindler R., Bartosiak A., Kumar S., Canbulut M. Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*. 2022. Vol. 56. № 3. P. 1312–1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476> (дата звернення: 19.03.2024).

6. Sager A.-L., Timm J., Hoffmann S., Orth U. R. Beyond society's desire for a slowed-down temporal experience: Toward a nomological network of individuals' need-for deceleration. *Psychology & Marketing*. 2023. Vol. 40. № 10. P. 1933–1952. <https://doi.org/10.1002/mar.21879> (дата звернення: 21.03.2026).

7. Пікер П. *Сам як інший* / пер. з фр. Б. Чернюх. Київ : Дух і Літера, 2019. 458 с.

8. Barry C. T., Smith E. E., Murphy M. B., Halter B. M., Briggs J. JOMO: Joy of Missing Out and its Association with Social Media Use, Self-Perception, and Mental Health. *Telematics and Informatics Reports*. 2023. Vol. 10. Art. 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054> (дата звернення: 22.03.2026).

9. Frolova N., Silver R. C. A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. *PLOS Mental Health*. 2024. Vol. 1. № 1. P. e0000056. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000056> (дата звернення: 10.09.2024).

10. Hayran C., Anik L. Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 4. Art. 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974> (дата звернення: 12.04.2026).

11. McLean K. C., Syed M., Pasupathi M., Adler J. M., Dunlop W. L., Drustrup D., Fivush R., Graci M. E., Lilgendahl J. P., Lodi-Smith J., McAdams D. P., McCoy T. P. The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 119. № 4. P. 920–944. <https://doi.org/10.1037/pspp0000247> (дата звернення: 14.04.2026).

12. Groenestein E., Willemsen L., van Koningsbruggen G. M., Ket H., Kerkhof P. The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological

well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19. № 10. Art. e0308643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643> (дата звернення: 15.04.2026).

13. Vanden Poel L., Hermans D. Narrative coherence and identity: associations with psychological well-being and internalizing symptoms. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Art. 1171. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01171> (дата звернення: 16.04.2026).

References

1. Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>

2. Chepeleva, N., & Rudnytska, S. (2019). Discursive Technologies of Self-Designing Personality. *Psycholinguistics*, 25(1), 363–383. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-363-383>

3. Rosa, H. (2013). *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. Columbia University Press.

4. Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2025). Fear of missing out and social media use: A three-wave longitudinal study on the interplay with psychological need satisfaction and psychological well-being. *New Media & Society*, 27(7), 4205–4227. <https://doi.org/10.1177/14614448241235935>

5. Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312–1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>

6. Sager, A.-L., Timm, J., Hoffmann, S., & Orth, U. R. (2023). Beyond society's desire for a slowed-down temporal experience: Toward a nomological network of

individuals' need-for deceleration. *Psychology & Marketing*, 40(10), 1933–1952. <https://doi.org/10.1002/mar.21879>

7. Ricoeur, P. (2019). *Sam yak inshyi [Oneself as Another]* (B. Cherniukh, Trans.). Dukh i Litera.

8. Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of Missing Out and its Association with Social Media Use, Self-Perception, and Mental Health. *Telematics and Informatics Reports*, 10, Article 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>

9. Frolova, N., & Silver, R. C. (2024). A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. *PLOS Mental Health*, 1(1), e0000056. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000056>

10. Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), Article 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>

11. McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustrup, D., Fivush, R., Graci, M. E., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., & McCoy, T. P. (2020). The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4), 920–944. <https://doi.org/10.1037/pspp0000247>

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

13. Vanden Poel, L., & Hermans, D. (2019). Narrative coherence and identity: associations with psychological well-being and internalizing symptoms. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1171. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01171>