

УДК 159.9

**Юнчик Роман Андреевич**

*магистрант,  
кафедра социологии и психологии,  
Байкальский государственный университет,  
г. Иркутск, Российская Федерация,  
e-mail: ynrroma30@mail.ru*

## **СТРАХ УПУЩЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ АНАЛИЗ**

**Аннотация.** В этой статье раскрываются актуальные тенденции и особенности FOMO – страха упущенных возможностей в условиях цифровизации социальной жизни. В статье определяется сущность данного явления, а также психологические, социальные и поведенческие аспекты появления. Анализируются основные теоретические подходы к изучению FOMO, включая теорию самодетерминации, теорию социального сравнения и концепции цифровой социализации. Особое внимание уделяется связи страха упущенных возможностей с тревожностью, неудовлетворенности базовых психологических потребностей, проблемным использованием смартфона и постоянной включенностью в интернет-коммуникацию. Рассматривается роль социальных сетей, уведомлений, лайков и наблюдения за активностью других пользователей в усилении переживания FOMO.

**Ключевые слова:** FOMO, страх упущенных возможностей, цифровая социализация, социальные сети, социальное сравнение, самодетерминация, проблемное использование смартфона, киберпсихология, осознанность, интернет-коммуникация.

**Roman A. Yunchik**

*Master's Degree Student,  
Department of Sociology and Psychology,  
Baikal State University,  
Irkutsk, Russian Federation,  
e-mail: ynrroma30@mail.ru*

## **FEAR OF MISSED OPPORTUNITIES IN THE DIGITAL ENVIRONMENT: PSYCHOLOGICAL CONCEPTS AND INTERDISCIPLINARY ANALYSIS**

**Abstract.** This article reveals current trends and features of FOMO – the fear of missed opportunities in the context of digitalization of social life. The article defines the essence of this phenomenon, as well as the psychological, social and behavioral aspects of its occurrence. The main theoretical approaches to the study of FO-MO are analyzed, including the theory of self-determination, the theory of social comparison and the concepts of digital socialization. Special attention is paid to the connection

between the fear of missed opportunities and anxiety, dissatisfaction with basic psychological needs, problematic smartphone use and constant involvement in Internet communication. The role of social networks, notifications, likes, and monitoring the activity of other users in enhancing the experience of FOMO is considered.

**Keywords:** FOMO, fear of missed opportunities, digital socialization, social networks, social comparison, self-determination, problematic smartphone use, cyberpsychology, awareness, Internet communication.

Все больше сфер человеческой жизни цифровизируются, это касается профессиональной деятельности, социальных отношений, обучения, являясь по своей сути и средством и средой социальной жизни «Существование в смешанной реальности и гиперподключенность к Интернету – не только базовые и определяющие характеристики цифровой социализации и взрослого, и ребенка, но и главная основа изменений, которые происходят сегодня с человеком» [3]. Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни многих людей, предлагая практически неограниченные возможности коммуникации. Они обеспечивают быстрый и легкий доступ к информации относительно действий и событий в различных социальных сетях, но при этом «Следует добавить, что наряду с удобствами и удовольствиями новые технологии и сопутствующие их применению несут и новые риски, огорчения и неприятности» [4], актуализируя интерес к такому явлению как FOMO или «страх упущенных возможностей».

Эмпирические исследования позволяют рассматривать FOMO как один из психологических механизмов, через который эмоциональные трудности и сниженное субъективное благополучие могут быть связаны с более интенсивным использованием цифровой среды. Стремление постоянно оставаться в курсе событий поддерживает включенность в информационный поток. В работе Elhai J. D. и соавторов «FOMO был связан со всеми показателями негативной эмоциональности, использования смартфона в социальных сетях, а также с тяжестью ПИС» [7].

Цель работы – провести междисциплинарный анализ и выделить психологические концепции FOMO.

Междисциплинарный характер данной темы определяется тем, что FOMO рассматривается на пересечении психологии мотивации, социальной психологии и киберпсихологии, где объединяются вопросы потребностей, социального сравнения и особенностей цифровой среды.

Термин FOMO (от англ. fear of missing out) – «страх упущенной выгоды» популярно сформулировал американский венчурный капиталист, писатель и предприниматель Патрик Макгиннис в своей колонке в газете Гарвардской школы бизнеса The Harbus в 2004 году, описывая социальную тревожность, усиленную социальными сетями «Первый год обучения, особенно первый семестр, может быть непростым в социальном плане. В таком нестабильном социальном положении на психику сильно давит FOMO, или страх что-то упустить.» [12]. Первоначально FOMO рассматривался как культурно-социальный феномен усилившийся вследствие роста активности коммуникаций в цифровой среде. А уже

в 2013 году было проведено одно из ключевых ранних эмпирических исследований FOMO которое опубликовали Эндрю Пшибыльский (Andrew Przybylski) и его коллеги из Оксфордского университета. Дав определение FOMO «страх упущенной выгоды» как «феномену, характеризующему собой навязчивую тревогу по поводу того, что люди могут получать более интересный или полезный опыт» [6].

При рассмотрении «страха упущенной выгоды» через теорию самодетерминации, разработанную Эдвардом Деси и Ричардом Райан, согласно которой, у каждого человека есть три базовые потребности: быть самостоятельным (автономия), чувствовать себя успешным (компетентность) и ощущать связь с другими людьми (принадлежность) [10]. Если эти потребности не удовлетворяются, человек начинает испытывать внутренний дискомфорт. Это проявляется в тревоге, желании все контролировать и страхе что-то упустить. Человек начинает чаще проверять социальные сети, сравнивать себя с другими и стараться быть в курсе всех событий, пытаясь компенсировать нехватку общения, уверенности в себе и ощущения собственной значимости.

С точки зрения социальной психологии FOMO объясняется через теорию социального сравнения Согласно Л. Фестингеру, когда объективные критерии оценки недоступны, человек оценивает собственные мнения и способности через сравнение с мнениями и способностями других людей: «В той мере, в какой объективные, вне-социальные средства недоступны, люди оценивают свои мнения и способности путем сравнения соответственно с мнениями и способностями других людей» [11]. А в условиях цифровой среды, можно сравнивать себя с огромным количеством людей из самых разных групп, сообществ и ситуаций. I. Beyens, E. Frison и S. Eggermont подчеркивают, что социальные сети «считаются важными каналами поиска и поддержания социальных связей» [9]. Видя, как люди показывают самые яркие моменты своей жизни: успехи, достижения, путешествия, создается ощущение того, что вокруг постоянно происходит что-то более интересное и важное, чем собственная жизнь. Внимание обращается на самые эффектные и эмоциональные события, а обыденность и рутина остаются «за кадром». В результате кажется, что у всех все лучше, интереснее и веселее. Может появиться ощущение, что постоянно чего-то не хватает. Это чувство может подпитывать переживания по поводу упущенных шансов, событий и не реализованных возможностей.

В условиях цифровой среды процессы социализации частично замещаются новыми формами обретения социального опыта в онлайн-контекстах, где представление человека о себе все чаще формируется через призму реакций других пользователей, таких как лайки, комментарии и постоянная видимость чужой активности. Особенно заметно это у молодежи, для которой принадлежность к группе и включенность в общий информационный поток имеют особую ценность. В таких условиях FOMO усиливается, поскольку постоянное наблюдение за жизнью других поддерживает стремление сравнивать себя с ними и не выпадать из значимого социального контекста.

Эмпирические данные подтверждают, что FOMO связано с проблемным использованием смартфона именно в сфере социального взаимодействия. В исследовании С. Wolniewicz и соавторов было показано, что FOMO (в поперечном исследовании) «наиболее тесно связан как с проблемным использованием смартфонов, так и с использованием смартфонов в социальных сетях в отношении негативного влияния и страхов перед негативной и позитивной оценкой» [8].

В исследовании Е. Wegmann и соавторов (2017) приняли участие 270 человек из Германии и Испании, из них 153 респондента были из Германии и 117 – из Испании. Средний возраст участников составил 23,43 года, возрастной диапазон – от 17 до 39 лет; в выборке было 190 женщин. Все участники являлись пользователями приложений интернет-коммуникации. В среднем такие приложения использовались от шести до семи дней в неделю и около 2,49 часа в день. Целью исследования было изучение роли психопатологических симптомов, FOMO и «ожиданий от использования интернет-коммуникации в развитии симптомов расстройства интернет-коммуникаций «internet – communication disorder»» [13].

Для измерения симптомов проблемного использования интернет-коммуникации применялся опросник s-IAT-ICD, включающий 12 пунктов и две подшкалы: первая отражала потерю контроля и трудности управления временем, вторая – тягу к использованию и социальные проблемы, возникающие вследствие чрезмерного обращения к приложениям интернет-коммуникации. Ответы давались по пятибалльной шкале от «никогда» до «очень часто». Кроме того, использовалась адаптированная версия «internet – use expectancies scale», оценивающая, каких эффектов пользователь ожидает от интернет-коммуникации, в том числе положительных и избегающе-компенсаторных.

Для оценки FOMO авторы использовали модифицированную шкалу, основанную на оригинальной версии А. Przybylski и соавторов и дополненную пунктами, отражающими онлайн-специфический контекст. В результате была подтверждена двухфакторная 12-пунктовая структура шкалы, включающая «trait-FOMO» как более устойчивую личностную склонность и «state-FOMO» как ситуативную форму страха упущенных возможностей в онлайн-коммуникации. Тем самым феномен был разделен на общий и онлайн-специфический уровни. Следует отметить, что в российском психологическом поле существует адаптация русскоязычной версии опросника страха упущенных возможностей Ардисламов В. В. и соавторов, что делает возможным более корректное изучение FOMO на русскоязычных выборках [1].

По результатам исследования было установлено, что психопатологические симптомы предсказывают более высокий уровень онлайн-специфического FOMO и более выраженные ожидания использовать интернет-коммуникацию как средство ухода от негативных переживаний. Именно эти когниции опосредуют связь между психопатологическими симптомами и симптомами расстройства интернет-коммуникаций «internet – communication disorder». В итоговой модели значимыми медиаторами оказались «state-FOMO» и избегающие ожидания «avoidance expectancies», тогда как общие позитивные ожидания от использова-

ния интернет-коммуникации были исключены из модели. В целом итоговая модель объясняла 48,6 % дисперсии симптомов расстройства интернет-коммуникаций «internet – communication disorder» [13].

В рамках теории самодетерминации страх упущенных возможностей можно рассматривать как следствие неудовлетворенности базовых потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими людьми [6; 10]. В рамках социальной психологии FOMO может быть понято как результат постоянного сравнения себя с более успешными, включенными и социально заметными другими. Исследование E. Wegmann и соавторов показывает, что в цифровой среде этот внутренний дискомфорт получает конкретный поведенческий канал выражения: человек начинает использовать интернет-коммуникацию как средство регуляции собственного состояния и сохранения связи с социально значимым контекстом.

В условиях цифровой социализации, о которой пишут Г. У. Солдатова и А. Е. Войскунский, человек существует в постоянной гиперподключенности, когда возможность непрерывного доступа к социальным средам постепенно превращается в необходимость: «Таким образом, главный актер современного мира – человек «подключенный», который «всегда на связи»» [3]. Так страх пропустить что-то важное получает дополнительную поддержку со стороны той самой среды: ленты обновлений, уведомления, чаты, реакции, комментарии, наблюдение за чужой активностью делают социальное сравнение практически непрерывным. Поэтому FOMO в цифровую эпоху является одним из механизмов, через которые особенности современной среды влияют на психологическое благополучие и поведение пользователя в сети.

Из этого следует, что если FOMO поддерживается не только тревожностью как таковой, но и привычкой использовать цифровую коммуникацию как средство ухода от неприятных чувств, то профилактика должна быть направлена не столько на формальный запрет или сокращение времени в сети, сколько на развитие более устойчивых способов саморегуляции. Еремин Р. А. говорит о том, что «осознанность является способом совладания при переживании синдрома упущенной выгоды» [2]. Осознанность как копинг-стратегия и формы проактивного совладания «обладающим потенциалом метакогнитивной функции в структуре деятельности человека в целом и в ситуации оценки им потенциальных трудных жизненных ситуаций в частности» [5], в данном контексте могут рассматриваться как важные психологические ресурсы, способствующие более осмысленному управлению вниманием, эмоциональным состоянием и цифровым поведением.

### Список использованной литературы

1. Ардисламов В. В. Адаптация русскоязычной версии опросника страха упущенных возможностей / В. В. Ардисламов, П. Р. Кляхина, Э. Р. Шаипова // Психологические исследования. – 2024. – Т. 17, № 96.

2. Еремин Р. А. Осознанность как стратегия совладания с «синдромом упущенной выгоды» в социальных сетях / Р. А. Еремин // Новые психологические исследования. – 2023. – № 2. – С. 7–25.
3. Солдатова Г. У. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики / Г. У. Солдатова, А. Е. Войскунский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18, № 3. – С. 431–450.
4. Войскунский А. Е. Киберпсихология: современный этап развития / А. Е. Войскунский // Южно-российский журнал социальных наук. – 2020. – Т. 21, № 1. – С. 21–39.
5. Белинская Е. П. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ / Е. П. Белинская, М. Р. Джураева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2021. – Т. 11, вып. 1. – С. 48–62.
6. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out / A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan, V. Gladwell // Computers in Human Behavior. – 2013. – вып. 29, №. 4. – С. 1841–1848.
7. Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use / J. D. Elhai, J. C. Levine, A. M. Alghraibeh [et al.] // Computers in Human Behavior. – 2018. – вып. 89. – С. 289–298.
8. Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation / C. A. Wolniewicz, M. F. Tiamiyu, J. W. Weeks, J. D. Elhai // Psychiatry Research. – 2018. – вып. 262. – С. 618–623.
9. Beyens I. “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 / I. Beyens, E. Frison, S. Eggermont // Computers in Human Behavior. – 2016. – вып. 64. – С. 1–8.
10. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // American Psychologist. – 2000. – вып. 55, №. 1. – С. 68–78.
11. Festinger L. A theory of social comparison processes / L. Festinger // Human Relations. – 1954. – вып. 7, no. 2. – С. 117–140.
12. McGinnis P. Social Theory at HBS: McGinnis’ Two FOs / P. McGinnis // The Harbus. – 2004. – May 1.
13. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder / E. Wegmann, U. Oberst, B. Stodt, M. Brand // Addictive Behaviors Reports. – 2017. – вып. 5. – С. 33–42.