

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

## Проявление FOMO в современном российском обществе

Научный руководитель – Сапоровская Мария Вячеславовна

*Гущина Дарья Александровна*

*Студент (магистр)*

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

*E-mail: dashagushchinaa@rambler.ru*

Исследование проводится при поддержке РФФИ, проект №<https://kias.rfbr.ru/index.php>

Человек, находясь в постоянном взаимодействии с другими людьми, склонен к проявлению социального сравнения, этому способствует активное развитие социальных сетей. Использование социальных сетей оказывает немалое воздействие на психику человека, в частности активное пользование социальными сетями является фактором формирования феномена FOMO [2,4]. Термин принадлежит писателю и финансисту П. Макгиннису. Fear of missing out (FOMO) при переводе с английского дословно означает «страх пропустить» [1]. Однако этот феномен включает в себя широкий спектр психических проявления, например, невозможность удовлетворения потребности в получении новой информации, низкий уровень контроля за происходящим в окружающем мире, сожаление об упущенной возможности, о неправильности своего выбора, страх совершить ошибку. Нет чёткого понимания, к какой категории относится данный феномен: эмоция, ощущение, симптом, а так же нет единого понимания спектра личностных характеристик человека с FOMO [3,5].

\*\*\*

Основной целью исследования является описание личностных индикаторов людей с FOMO. Для реализации данной цели было спланировано исследование, которое состояло из нескольких этапов. Для составления примерного перечня личностных индикаторов людей с FOMO был использован метод экспертных оценок с применением дисперсионного коэффициента конкордации. По мнению экспертов человек с FOMO обладает следующими личностными характеристиками: склонность к частым социальным сравнениям, при этом жизнь других оценивается положительно, а своя собственная - отрицательно; склонность к пассивному поведению и застреванию на негативных переживаниях; преобладание негативных эмоций над позитивными; отсутствие устойчивого мнения.

На втором этапе стояла задача отбора из общего числа случайной выборки людей с предположительным переживанием FOMO при помощи анкетирования и контент-анализа. В результате анализа ответов испытуемых с FOMO было отмечено, что такие люди склонны сравнивать себя с другими, формировать суждения о жизни других на основе аккаунтов в социальных сетях; 40% испытуемых считают жизнь других людей более удачной, успешной, чем собственную; 100% испытуемых склонны к переживанию негативных эмоций и чувств, чаще всего испытуемые говорят о таких эмоциях и чувствах, как грусть (40%), зависть (40%), обида (26,6%), сожаление (26,6%), а так же отмечали возникновение злости, раздражения, скуки, жалости по отношению к себе, печали, чувства утраты и одиночества, стыда за своё поведение.

На основе анализа полученных результатов появились основания выдвинуть предположения, которые нуждаются в верификации. Человек с переживанием упущенной возможности: как правило, представитель экстерналистского типа личности; плохо понимает собственные желания, потребности, склонен ориентироваться на идеалы других людей, которые массово транслируются в социальных сетях, являются маркерами успешной и счастливой жизни; мало активен и мало инициативен; эмоционально неустойчив, склонен

к проявлению негативных эмоций; склонен к самобичеванию, злости и раздражению по отношению к себе.

Данное исследование является пилотажным. В дальнейшем планируется провести адаптацию зарубежного опросника, направленного на выявление людей с FOMO (Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Перевод Н. Михайловой), расширить выборку людей с переживанием упущенной возможности и провести диагностику их наиболее ярко выраженных личностных особенностей.

### Источники и литература

- 1) Barker E. This Is The Best Way to Overcome Fear of Missing Out / E. Barker [Электронный ресурс] <https://time.com/collection/guide-to-happiness/4358140/overcome-fomo/>
- 2) Franchina V., Vanden Abeele M., A. J. van Rooij, G. Lo Coco, L. De Marez Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents / V. Franchina, M. Vanden Abeele, A. J. van Rooij, G. Lo Coco, L. De Marez // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2018. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- 3) Kimic K., Suchocka M., Maksymiuk G., Kołodyńska N. Preferencje i oczekiwania użytkowników Internetu jako podstawa kształtowania hotspotów w przestrzeniach publicznych miast / K. Kimic, M. Suchocka, G. Maksymiuk, N. Kołodyńska. Warszawa. 2016. P. 160-182.
- 4) Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out / A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan, V. Gladwell // Computers in Human Behavior Volume 29, Issue 4, 2013, Pages 1841-1848 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- 5) Жизнь других. Что такое синдром FOMO, есть ли это у вас и нужно ли этого бояться [Электронный ресурс] [https://howtoreadmedia.ru/ru/what\\_is\\_media/read/fomo/?fbclid=IwAR1uuc1sNXTXABdCj8uxReLQbT1BhZ7FPWdLYQHagCSwT7ezaX7hmBC\\_vT8](https://howtoreadmedia.ru/ru/what_is_media/read/fomo/?fbclid=IwAR1uuc1sNXTXABdCj8uxReLQbT1BhZ7FPWdLYQHagCSwT7ezaX7hmBC_vT8)