

Бобровникова Наталия Сергеевна

старший преподаватель

Колейникова Софья Максимовна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ФЕНОМЕН УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ 2.0: КАК ЕГО УСТРАНЯТЬ И ГДЕ ПРИМЕНЯТЬ

***Аннотация:** в статье прослеживается история возникновения термина FOMO и его трансформация в концепцию FOMO 2.0, обусловленную особенностями цифровой среды. Анализируется влияние воспринимаемой и транслируемой в социальных сетях успешности на самооценку, тревожность и эмоциональное напряжение. Представлены данные исследований, включая результаты опроса Британского института стандартов 2023 года, свидетельствующие о распространённости FOMO среди молодёжи и его связи с тревожностью, неудовлетворённостью жизнью, прокрастинацией и социальной изоляцией.*

***Ключевые слова:** синдром упущенной выгоды, социальные сети, идеализированный образ жизни, тревожность, самооценка, прокрастинация.*

Демонстрируемый авторами онлайн-платформ в социальных сетях идеализированный образ жизни искажает представления человека о реальности. Возникает рассогласование между собственным и показательным образами жизни, что формирует недовольство у пользователей. Актуальность исследования обусловлена тем, что классические модели феномена упущенной выгоды (FOMO) разработаны в иных условиях. Современные характеристики цифровой среды (персонализированные ленты, удержание пользовательского внимания) не нашли отражения в существующих подходах. Поэтому имеющиеся методы не позволяют описать и измерить трансформированный феномен (FOMO 2.0), что приводит к

несоответствию между сложившейся практикой взаимодействия в соцсетях и научным знанием о его психологических эффектах. Подобные взгляды свойственны как психологам, так и социологам. Профессор психологии Шерил Глейзер-Мондес, в частности, отмечает, что «социальные сети могут создать иллюзию счастья и успеха, заставляя нас сравнивать свои жизни с жизнями других людей, и это может сказываться на нашей самооценке и нашем самочувствии» [3]. Теория социального сравнения Л. Фестингера утверждает, что человек оценивает себя через сравнение с другими. В контексте социальных сетей такое сравнение становится особенно интенсивным и часто деструктивным. Пользователи склонны сравнивать себя с теми, кто воспринимается как «лучший», «успешный» или «идеальный», что может привести к чувству собственной неполноценности [7].

В современном мире люди всё чаще сталкиваются с феноменом, который носит название «синдром упущенной выгоды» (от англ. Fear Of Missing Out, или FOMO). Впервые явление описал в 1996 году маркетолог Дэн Герман. Он изучал страх упущенной выгоды как маркетинговый феномен, связанный с потребительским поведением и предложениями с ограниченным сроком действия [1].

В 2004 году студент Гарвардской школы бизнеса Патрик Макгиннис придумал аббревиатуру FOMO в статье для университетского журнала The Harbus. Он связал это понятие не с покупками, а с социальной жизнью и тревогой: люди боятся пропустить вечеринку, встречу или важное событие, в котором участвуют другие [2].

В 2000–2010-е годы с появлением социальных сетей явление стало массовым. Бесконечная лента с «идеальными» жизнями других людей усилила ощущение, что они что-то упускают. В 2013 году FOMO вошёл в Оксфордский словарь английского языка и прочно закрепился в культуре.

Синдром упущенной выгоды (FOMO) – психологическое состояние, при котором человек боится пропустить важные события, новости или возможности, а также испытывает тревогу из-за ощущения, что «другие живут интереснее». Прямым следствием указанного состояния выступает формирование компульсивного

паттерна поведения, выражающегося в навязчивой потребности регулярно осуществлять проверку контента социальных сетей и приложений для обмена сообщениями с целью удовлетворения потребности в постоянной социальной осведомлённости [10]. Данный феномен трансформировался в форму FOMO 2.0, при которой источником тревоги является не само событие, а то, как оно представлено в цифровой среде.

В интернете пользователи делятся только своими успехами и яркими моментами, создавая впечатление, что их жизнь состоит только из достижений и радостей. Из-за этого реальность кажется искажённой и противоречивой. Авторы публикаций в интернете показывают контент, который вызывает сильные эмоции, часто яркие и недостижимые для большинства людей события. В результате пользователи начинают сравнивать себя с другими, что повышает уровень тревоги и неудовлетворённости. Страх упустить что-то важное считается фактором, предрасполагающим к чрезмерному использованию интернета, и существует множество исследований, посвящённых связи между страхом упустить что-то важное и использованием интернета [5; 11]. По данным опроса 2023 года, проведённого Британским институтом стандартов (BSI), в котором приняли участие 1293 человека в возрасте от 16 до 21 года, 70% молодых людей подвержены синдрому упущенной выгоды после просмотра соцсетей, 45% пользователей признаются, что чувствуют себя менее успешными после пролистывания ленты [4].

А.К. Пшибыльский, К. Мураяма, К.Р. Дехаан, В. Гладуэлл в 2013 году провели исследование с участием 94 респондентов, в ходе которого оценивали склонность людей к синдрому упущенной выгоды (авторы опубликовали его в журнале *Computers in Human Behavior* под названием «Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out»). Выяснилось, что каждый человек может испытывать его в разной степени, а наиболее подвержены этому синдрому молодые люди [10].

Согласно исследованию J.D. Elhai, J.C. Levine, R.D. Dvorak, B.J. Hall в статье «Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic

smartphone use», постоянное сравнение себя с идеализированными образами приводит к:

- тревожности – страх упустить что-то важное не даёт расслабиться;
- неудовлетворённости жизнью – собственная реальность кажется серой и скучной;
- низкой самооценке – «если у других всё получается, значит, со мной что-то не так»;
- прокрастинации – вместо действий люди тратят время на пролистывание ленты;
- социальной изоляции – современная молодёжь заменяет взаимодействие с разными людьми на общение «онлайн» в мессенджерах [6].

Проблемы, связанные с FOMO в образовании. В некоторых случаях этот эффект мешает обучению. Например, в контексте изучения языков FOMO проявляется как постоянный поиск «идеальной методики» и страх, что выбранный путь обучения – не самый эффективный. Это приводит к бесконечным сравнениям методик, поверхностному освоению материала, потере мотивации из-за сравнения с историями успеха других людей.

Феномен FOMO оказывает и конструктивное влияние на личностное развитие. Когда человек замечает, что его друзья или коллеги успешно изменили свои привычки в пользу здоровья (например, начали регулярно тренироваться), он испытывает не тревогу, а здоровый социальный импульс к работе над собой. Это побуждение помогает ему преодолеть инерцию и тоже включиться в полезную активность, что в итоге укрепляет его физическое и психологическое благополучие.

Следовательно, FOMO перестаёт быть исключительно негативным фактором цифровой среды. В образовании и развитии личности одни и те же механизмы FOMO могут приводить к противоположным результатам: при недостаточном самоконтроле – к тревоге и прокрастинации, а при развитой саморегуляции – к повышению учебной вовлечённости и мотивации. Задача психолого-педагогического сопровождения – не изолировать подростка от соцсетей, а научить

его распознавать деструктивные проявления FOMO и использовать его конструктивный потенциал. Важно понимать, что многие факторы могут влиять на чувство FOMO у разных людей, и его использование должно происходить с учётом уникальных потребностей и целей каждого человека [8].

Список литературы

1. Дударева Г.А. Феномен FOMO у школьников: симптомы и лечение / Г.А. Дударева // Учительский журнал. – URL: <https://www.teacherjournal.ru/categories/20/articles/9419> (дата обращения: 15.05.2026).

2. Макгиннис П. FOMO sapiens: Как избавиться от страха упущенных возможностей и начать принимать правильные решения / П. Макгиннис; пер. с англ. О. Бараш. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 256 с.

3. Мотовилова А.Д. Влияние социальных сетей на межличностную коммуникацию / А.Д. Мотовилова, А.Р. Фатеев, Ю.А. Нижельская // Вестник науки. – 2023. – Т. 4. №11(68). – С. 545–549. – URL: <https://www.xn----8sbempclcwd3bmt.xn--p1ai/article/11126> (дата обращения: 15.05.2026). EDN CYMRJL

4. British Standards Institution (BSI). Generation 2023: The impact of social media on young people's mental health and career expectations. – London: BSI Group, 2023. – 24 p.

5. Chou H.T.G. “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives / H.T.G. Chou, N. Edge // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2012. – Vol. 15. No. 2. – P. 117–121.

6. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use / J.D. Elhai, J.C. Levine, R.D. Dvorak, B.J. Hall // *Computers in Human Behavior*. – 2016. – Vol. 63. – P. 509–516.

7. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes / L. Festinger // *Human Relations*. – 1954. – Vol. 7. No. 2. – P. 117–140. DOI 10.1177/001872675400700202. EDN JMIUGT

8. Distraction or motivation? Unraveling the role of fear of missing out on college students' learning engagement / L. Kong, H. Sun, W. He, W. Hu // BMC Psychology. – 2024. – Vol. 12. No. 1. – P. 1–13. DOI 10.1186/s40359-024-02164-z. EDN ZYWLLZ
9. Littman-Ovadia H. Exploring the lived experience and coping strategies of Fear of Missing Out (FoMO) among emerging adults / H. Littman-Ovadia, P. Russo-Netzer // Current Psychology. – 2024.
10. 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. – Vol. 29. No. 4. – P. 1841–1848. – URL: https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2013_PrzybylskiMurayamaDeHaanGladwell_CIHB.pdf (date of access: 15.05.2026).
11. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review / P. Verduyn, Y. Barra, M. Résibois [et al.] // Social Issues and Policy Review. – 2017. – Vol. 11. Iss. 1. – P. 274–302.