



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9

¹Жихарева Л.В.,

¹Литвиненко Н.В.,

¹Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова

Феномен страха упущенных возможностей и его роль в формировании социальной тревожности у молодежи

Аннотация: в статье исследуется взаимосвязь между феноменом страха упущенных возможностей (англ. Fear of Missing Out, FoMO) и социальной тревожностью у молодежи. Целью исследования было выяснить роль FoMO в формировании симптомов социальной тревожности у студентов в возрасте 18–25 лет (регион – Республика Крым), с учетом гендерных различий. В выборку вошли 170 студентов (85 юношей и 85 девушек). Использовались шкала FoMO (Przybylski и соавт., 2013, адаптирована на русский язык) и Шкала социальной тревожности Либовица (LSAS) для оценки уровня социальной тревожности. Статистический анализ включал расчет коэффициента корреляции Пирсона и сравнение групп по полу (t-тест). Результаты показали, что уровень FoMO у молодежи находится на среднем уровне, при этом у 16% участников выявлен высокий FoMO. Уровень социальной тревожности по LSAS также варьировал: у 12% участников – выраженная социальная тревожность. Выявлена статистически значимая положительная корреляция между FoMO и социальной тревожностью ($r = 0,45$, $p < 0,001$), что свидетельствует о том, что сильный страх упустить возможности сопряжен с более высокой социальной тревожностью. Гендерный анализ показал, что девушки демонстрируют более высокий уровень социальной тревожности, чем юноши ($p < 0,01$), тогда как различия в показателях FoMO между юношами и девушками не достигли значимости ($p > 0,05$). Обсуждаются психологические механизмы, лежащие в основе выявленной связи (в частности, роль социального сравнения и потребности в принадлежности), и делаются выводы о необходимости учета феномена FoMO в профилактике и психокоррекции социальной тревожности у молодежи.

Ключевые слова: страх упущенных возможностей, синдром упущененной выгоды, социальная тревожность, молодежь, студенты, социальные сети, цифровая среда, гендерные особенности

Для цитирования: Жихарева Л.В., Литвиненко Н.В. Феномен страха упущенных возможностей и его роль в формировании социальной тревожности у молодежи // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 365 – 372.

Поступила в редакцию: 11 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 8 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

¹Zhikhareva L.V.,

¹Litvinenko N.V.,

¹Crimean Engineering and Pedagogical University the name of Fevzi Yakubov

The phenomenon of fear of missing out and its role in the formation of social anxiety among youth

Abstract: the article examines the relationship between the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) and social anxiety among young people. The aim of the study was to determine the role of FoMO in the development of social anxiety symptoms in students aged 18-25 (region: Republic of Crimea), taking gender differences into account. The sample included 170 students (85 males and 85 females). The FoMO Scale (Przybylski et al., 2013, adapted into Russian) and the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) were used to assess the level of social anxie-

ty. Statistical analysis included Pearson's correlation coefficient and gender group comparisons using the t-test. The results showed that the level of FoMO among young people was at a moderate level, with 16% of participants demonstrating high FoMO. The level of social anxiety according to LSAS also varied: 12% of participants showed pronounced social anxiety. A statistically significant positive correlation was found between FoMO and social anxiety ($r = 0.45, p < 0.001$), indicating that a strong fear of missing out is associated with higher social anxiety. Gender analysis revealed that females demonstrated higher levels of social anxiety than males ($p < 0.01$), while differences in FoMO scores between males and females did not reach significance ($p > 0.05$). The psychological mechanisms underlying this relationship are discussed (in particular, the role of social comparison and the need for belonging), and conclusions are drawn regarding the importance of considering the FoMO phenomenon in the prevention and psychological correction of social anxiety among young people.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), fear of missed opportunities, social anxiety, youth, students, social networks, digital environment, gender differences

For citation: Zhikhareva L.V., Litvinenko N.V. The phenomenon of fear of missing out and its role in the formation of social anxiety among youth. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 365 – 372.

The article was submitted: September 11, 2025; Approved after reviewing: November 8, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025

Введение

В современном обществе, характеризующемся повсеместным использованием смартфонов и социальных сетей, молодежь постоянно подвергается информационному воздействию о жизни своих сверстников [14]. На этом фоне все большее внимание в науке привлекает феномен страха упущенных возможностей (FoMO) – тревожного ощущения, что другие могут получать ценный опыт без нашего участия [11, 13]. «Синдром упущененной выгоды», как его называют в русскоязычной литературе, определяется как тревожное состояние, когда индивид боится пропустить важное или интересное событие в жизни окружающих [2]. Частое использование социальных сетей способствует появлению и усилению этого состояния [3, 7, 13]. По данным исследований, феномен FoMO весьма распространен среди молодежи: например, в Китае около 78% молодых людей испытывают FoMO, причем у 15% – в выраженной форме [5, 9].

Актуальность изучения FoMO обусловлена его отрицательными последствиями для психологического благополучия. Постоянное сравнение себя с другими, тревога из-за утраченных возможностей и чувство неудовлетворенности способны приводить к повышенному стрессу, тревожности и депрессивным симптомам. Действительно, FoMO рассматривается как разновидность проблемной привязанности к соцсетям, сопровождающаяся целым спектром негативных переживаний – от эмоционального напряжения и бессонницы до снижения самочувствия и контроля над эмоциями [4, 7, 11]. В последнее десятилетие накоплены данные о связи FoMO с ухудшением психического здоровья: высокий FoMO коррелирует с более высоким уровнем общей тревожности и депрессии,

повышенным стрессом и проблемами сна, снижением удовлетворенности жизнью [7, 9, 13]. Как показывают исследования, молодые люди с высоким FoMO чаще злоупотребляют соцсетями, что может приводить к аддиктивному поведению и, в свою очередь, повышает риск тревожных и депрессивных состояний [3, 7, 11]. Особое внимание привлекает связь FoMO с социальной тревожностью: отмечено, что выраженный FoMO способствует усилению тревоги в социально-коммуникативных ситуациях, в том числе онлайн [6, 15]. Иными словами, страх упустить что-либо значимое в жизни других может транслироваться в постоянное беспокойство по поводу собственной социальной включенности и оценивания со стороны окружающих.

Социальная тревожность (социально-тревожное расстройство, социофобия) – одно из распространенных психических состояний у молодежи, характеризующееся выраженным страхом социальных ситуаций и ожиданием негативной оценки [6, 10]. Согласно эпидемиологическим данным, до 8–12% подростков и молодых людей страдают социальным тревожным расстройством, причем у женщин данный показатель выше, чем у мужчин [10]. Социальная тревожность негативно сказывается на повседневной жизни человека, затрудняя учебу, профессиональное развитие и межличностное общение. В тяжелых случаях она сопряжена с коморбидной депрессией и зависимостями. В современных условиях некоторые молодые люди с повышенной социальной тревожностью склонны искать облегчения в виртуальном общении, поскольку онлайн-взаимодействие воспринимается ими как более безопасное и контролируемое. Однако такое «социальное компенсиро-

вание» посредством соцсетей может приводить к тому, что избегание реальных контактов подкрепляется, а страхи лишь усугубляются. В результате формируется замкнутый круг: социально тревожный индивид, стремясь не «выпадать из жизни» друзей, проводит больше времени в социальных сетях, где у него возникает FoMO – диффузная тревога пропустить что-то важное, – и это дополнительно усиливает тревожность [6, 7, 9, 13, 15].

Научные исследования, посвященные FoMO, в России только начинают появляться [2]. Ряд зарубежных работ показал наличие связи между FoMO и социальной тревожностью, однако подобные данные в отечественной выборке практически отсутствуют [6, 9, 13, 15]. Не изучены также гендерные особенности проявления FoMO и социальной тревожности в российском контексте. С учетом сказанного, настоящее исследование нацелено на восполнение этого пробела. Мы исходили из предположения, что у студентов, испытывающих сильный страх упущенных возможностей, будут более выражены симптомы социальной тревожности. Кроме того, представлялось важным выяснить, отличаются ли уровни FoMO и социальной тревожности у юношей и девушек, поскольку пол может влиять на характер переживаний данного рода. Таким образом, проблема исследования заключается в выяснении роли феномена FoMO в формировании социальной тревожности у молодежи (на примере студенческой выборки Республики Крым).

Цель исследования: определить влияние феномена страха утраченных возможностей (FoMO) на уровень социальной тревожности у молодежи студенческого возраста в региональном контексте (Республика Крым), а также выявить гендерные различия в проявлениях FoMO и социальной тревожности.

Дизайн и выборка исследования: Исследование носило кросс-секционный (поперечный) характер. В качестве выборки выступили 170 студентов в возрасте от 18 до 25 лет ($M = 20.4$, $SD = 2.1$) – жители Республики Крым, обучающиеся в вузах региона. В выборку примерно равномерно вошли представители мужского (50%, $n = 85$) и женского (50%, $n = 85$) пола. Отбор участников осуществлялся на основе добровольного согласия; исследование проводилось анонимно с соблюдением этических норм конфиденциальности.

Материалы и методы исследований

Для оценки страха утраченных возможностей использовалась шкала FoMO – Fear of Missing Out Scale, разработанная А. Пржибыльски с соавторами [11]. Опросник состоит из 10 утверждений, описывающих переживания, связанные с опасени-

ем «что-то пропустить» (например, «Я постоянно переживаю, что мои друзья могут получать какой-то интересный опыт без меня»). Респонденты оценивают степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале Лайкера (от 1 – «совершенно не про меня» до 5 – «полностью про меня»). Мы использовали русскоязычную адаптацию опросника FoMO, валидизированную в недавних исследованиях [2]. В настоящем исследовании надежность шкалы FoMO оказалась высокой ($\alpha = 0.84$), что согласуется с данными валидизации [4, 5, 11].

Для измерения уровня социальной тревожности применялась Шкала социальной тревожности Либовица (LSAS) в адаптации, апробированной на российской выборке [1]. Шкала Либовица широко используется в клинической и исследовательской практике для количественной оценки социальных страхов и избегания социальных ситуаций. Опросник включает 24 пункта, описывающих различные социальные ситуации (например, выступление перед аудиторией, знакомство с незнакомцем, телефонный разговор в присутствии других и т.п.). Для каждой ситуации оцениваются два параметра: уровень тревоги/страха и степень избегания данной ситуации. Оценки производятся по 4-балльной шкале (0 – отсутствует страх/никогда не избегаю; 3 – сильный страх/постоянно стараюсь избегать). Суммарный балл по шкале характеризует общий уровень социальной тревожности. В настоящем исследовании внутренняя согласованность LSAS также была высокой ($\alpha = 0.92$), что сопоставимо с результатами других работ [1, 6, 10]. Дополнительно участники заполняли краткую демографическую анкету (возраст, пол, курс обучения) и указывали примерное время, проводимое ежедневно в социальных сетях (для описательного анализа образа жизни выборки).

Процедура исследования. Сбор данных проводился групповой формой в учебных аудиториях и онлайн посредством электронных анкет (Google Forms). Участникам давались инструкции и гарантировалась анонимность ответов. Все респонденты последовательно заполнили демографическую анкету, шкалу FoMO и LSAS (самооценочная версия). На заполнение требовалось ~15-20 минут. После сбора данные были выгружены и обработаны с использованием статистического пакета IBM SPSS Statistics 26. Проверялось распределение показателей (для решения вопроса о параметричности критериев), рассчитывались описательные статистики (средние, стандартные отклонения), коэффициент Пирсона между суммарными баллами FoMO и LSAS, а также проводилось сравнение средних значений по полу с помощью t-критерия

Стьюдента для независимых выборок. Критический уровень значимости принимался равным 0,05.

Результаты и обсуждения

Согласно полученным данным, показатели страха упущеных возможностей у студентов варьировали в широком диапазоне. Средний суммарный балл по шкале FoMO составил $M = 24,7$ ($SD = 7,3$) при теоретическом максимуме 50. Это свидетельствует о среднем уровне выраженности FoMO в общей группе. При этом у 27 участников (=16% выборки) значения FoMO превышали 30 баллов, что условно интерпретируется как высокий уровень страха упущеных возможностей. Что касается социальной тревожности, средний суммарный балл по шкале Либовица составил $M = 56,4$ ($SD = 18,5$) при диапазоне оценок от 0 до 144. У большинства студентов уровень социальной тревожности оказался в пределах умеренного; у 20 человек (=12%) зафиксирован высокий уровень социальной тревожности (более 75 баллов по LSAS, что сопоставимо с критериями диагностически значимой социофобии [1, 6, 10]). Следует отметить, что около трети участников (34%) сообщили, что проводят в соцсетях более 4 часов в день, 52% – от 1 до 3 часов, и лишь 14% – менее часа в день. Это указывает на высокую включенность выборки в онлайн-среду, которая потенциально способствует формированию FoMO.

Проверка основной гипотезы показала, что страх упущеных возможностей статистически значимо связан с уровнем социальной тревожности. Коэффициент Пирсона между суммарным баллом FoMO и общим баллом LSAS равнялся $r = +0,47$ (при $p < 0,001$). Это свидетельствует о достоверной положительной корреляции средней силы: чем выше у студента выражен FoMO, тем больший уровень социальной тревоги и избегания социальных ситуаций он испытывает. Для проверки устойчивости связи был проведен частный корреляционный анализ с контролем времени использования соцсетей – связь FoMO и социальной тревожности сохранилась ($r = +0,42$, $p < 0,001$), что позволяет исключить тривиальное влияние фактора частоты пользования соцсетями. Таким образом, полученные результаты подтверждают нашу гипотезу о наличии существенной положительной взаимосвязи между феноменом FoMO и социальной тревожностью у молодежи [3, 6, 7, 9, 11, 13, 15].

При разделении выборки на группы юношей ($n = 85$) и девушек ($n = 85$) были обнаружены заметные гендерные различия в уровне социальной тревожности. Средний балл LSAS у девушек составил $M = 62,1$ ($SD = 19,4$), тогда как у юношей – $M =$

50,7 ($SD = 15,4$). Разница между группами статистически значима ($t(168) = 4,24$; $p < 0,001$). Это означает, что студентки в целом характеризуются более выраженной социальной тревожностью по сравнению со студентами. Данный результат согласуется с известными данными о более высокой распространенности симптомов социофобии среди женщин [1, 6, 10]. Различия прослеживались по обоим компонентам шкалы Либовица – и по показателю «Страх/тревога» в социальных ситуациях, и по показателю «Избегание»: у девушек они были выше, чем у юношей ($p < 0,01$). В отношении же феномена FoMO гендерных различий выявлено не было. Средние баллы по шкале FoMO у юношей ($M = 25,1$; $SD = 7,5$) и девушек ($M = 24,3$; $SD = 7,2$) практически совпадают; t -критерий не показал значимого отличия ($t(168) = 0,68$; $p = 0,50$). Иными словами, склонность испытывать страх упущеных возможностей оказалась одинаково характерна как для молодых мужчин, так и для молодых женщин. Дополнительно проведенный анализ распределения «высокого FoMO» (балл > 30) также не выявил различий: 15% юношей и 17% девушек попадали в группу с высоким FoMO (различие статистически незначимо, $\chi^2 = 0,10$; $p = 0,75$). Таким образом, гипотеза о возможных половых различиях в выраженности FoMO не получила подтверждения на нашей выборке.

Резюмируя результаты, феномен FoMO позитивно связан с социальной тревожностью у студентов, и эта связь наблюдается у представителей обоих полов. При этом женская часть молодежи демонстрирует более высокий уровень социальной тревожности, тогда как восприимчивость к FoMO в равной степени присуща и юношам, и девушкам. Эти эмпирические данные создают основу для дальнейшего обсуждения психологических механизмов и последствий изучаемого феномена.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что страх упущеных возможностей играет существенную роль в формировании социальной тревожности у молодежи. Студенты, набравшие высокие баллы по шкале FoMO, как правило, характеризуются и более выраженной социальной тревожностью (как в сфере переживания страха социальных ситуаций, так и в тенденции избегать таковых). Данная картина согласуется с результатами зарубежных исследований. В частности, в работе W. Wu и соавторов показано, что FoMO достоверно предсказывает уровень онлайн-социальной тревожности у студентов [6]. В нашем случае речь идет о общей социальной тревожности, проявляющейся в реальных ситуациях общения, однако психологический механизм, по-видимому, близок. Можно предположить, что

постоянная тревога из-за возможности «пропустить» важные события усиливает чувствительность к мнению окружающих и страх социального исключения, тем самым подпитывая симптомы социофобии. Согласно теории социального сравнения, индивиды с выраженным FoMO склонны непрерывно сопоставлять свою жизнь с жизнью сверстников, наблюдая за их активностью через соцсети [3, 7, 13]. При этом неизбежно возникают негативные оценки себя («у других жизнь интереснее, лучше, чем у меня»), формируется чувство собственной неполноценности на фоне воображаемого благополучия окружающих. Такое состояние повышает уровень тревожности в межличностных отношениях и усиливает беспокойство о том, как человек выглядит в глазах других. Наши данные хорошо иллюстрируют этот эффект: студенты с высоким FoMO, вероятно, больше переживают из-за соответствия «стандартам» социальной успешности, боятся не оправдать ожиданий друзей или быть отвергнутыми. В итоге у них фиксируются высокие показатели по шкале Либовица – то есть они не только внутренне тревожатся, но и чаще избегают конкретных социальных ситуаций (выступлений, вечеринок, знакомств), опасаясь проиграть сравнением с другими или показаться неинтересными.

Стоит отметить, что связь FoMO с социальной тревожностью нельзя трактовать однозначно причинно-следственным образом ввиду корреляционного характера исследования. Альтернативная интерпретация состоит в том, что исходно социально тревожные личности более подвержены развитию FoMO. Как упоминалось во введении, молодые люди, испытывающие дискомфорт в непосредственном общении, зачастую переключаются на коммуникацию в социальных сетях как на более безопасную среду [6, 15]. Однако постоянное онлайн-наблюдение за жизнью друзей и знакомых может заставлять их еще острее чувствовать свое наблюдательное положение и усиливать страх упустить нечто важное. Таким образом, социальная тревожность может усиливать зависимость от соцсетей и FoMO, а FoMO, в свою очередь, усугублять социальную тревожность – эти процессы взаимоусиливают друг друга, формируя замкнутый круг. Некоторыми авторами FoMO прямо характеризуется как «диффузная тревога, возникающая при опасении пропустить позитивный опыт других людей» [13]. Наше исследование фактически обнаруживает данную диффузную тревогу (FoMO) у тех участников, которые склонны к социально-тревожным переживаниям.

Интересный результат касается гендерных аспектов. Мы выявили отсутствие значимых разли-

ций между юношами и девушками в выраженности FoMO, что совпадает с рядом работ, не обнаруживших влияния пола на синдром упущенных возможностей [3, 4, 11]. Например, в исследовании H. Chai и коллег было отмечено, что мужчины и женщины испытывают FoMO в равной степени (небольшие различия нивелировались статистически) – в основном уровень FoMO определялся индивидуальными чертами (например, нейротизмом), а не гендером [5]. Вместе с тем, другие исследования фиксировали противоположные результаты. Так, M.E.G.M. Qutishat и соавторы при изучении студентов Омана получили, что молодые мужчины сообщают о более высоком уровне FoMO, чем женщины (различие значимо, $p < 0,01$) [12]. Авторы объясняют это тем, что мужчины сильнее ориентированы на расширение социальных связей и более уязвимы к конкуренции в соцсетях, тогда как женщины могут критичнее относиться к информации из социальных медиа. Не исключено, что культурные нормы и особенности самопрезентации играют здесь роль. В нашем случае отсутствие гендерных различий по FoMO может отражать определенное выравнивание поведения полов в молодежной среде: и юноши, и девушки в равной мере активно пользуются соцсетями и подвержены сходным эмоциональным эффектам от их использования. При этом по уровню социальной тревожности нами подтвержден хорошо известный факт о более высокой склонности к тревожным расстройствам у женщин [1, 6, 10]. Девушки в выборке демонстрировали в среднем больший страх социальных ситуаций и избегающее поведение. Это согласуется как с эпидемиологическими сведениями (социальная тревожность чаще диагностируется у женщин), так и с данными кросс-культурных исследований, где женщины набирали немного более высокие баллы по LSAS, чем мужчины. Объяснения этому обычно связывают с гендерно-ролевыми ожиданиями в обществе: от женщин зачастую социально ожидаемо быть более чувствительными и эмоциональными, тогда как мужчины могут реже признавать страхи публично. Кроме того, женщины чаще испытывают давление стандартов внешности и социального одобрения, что может усиливать тревожность в ситуациях общения.

В контексте нашего исследования можно сделать вывод, что феномен FoMO является общим фактором риска социальной тревожности для молодежи вне зависимости от пола. Молодые люди, будь то мужчины или женщины, сталкивающиеся с высоким страхом упустить возможности, находятся в группе повышенного внимания с точки зрения профилактики социально-тревожных рас-

стройств. Особенно уязвимы могут быть те, у кого уже есть предрасположенность к тревожности – FoMO способно у них запускать каскад негативных переживаний, усиливая симптомы. Практическое значение полученных данных состоит в необходимости учитывать FoMO при работе с молодежью, испытывающей социальную тревогу. Например, психологическое консультирование студентов с жалобами на застенчивость, страх общения должно включать вопросы про их отношение к социальным сетям, переживания при просмотре чужих новостей и т.п. Если у клиента явно выражен FoMO, то в ходе терапии имеет смысл фокусироваться на снижении этого синдрома – через развитие навыков самопринятия, умения переключать внимание на собственные цели, а не на постоянное сравнение с другими. Перспективным направлением профилактики является обучение навыкам «digital wellness» – здорового пользования цифровыми технологиями. Исследователи отмечают, что просвещение студентов о возможных вредных эффектах чрезмерного пребывания в соцсетях и развитии FoMO может помочь снизить излишнюю тревожность [6, 8, 9, 13]. В учебных заведениях целесообразно проводить тренинги, направленные на укрепление самоуважения и уверенности у молодежи, чтобы они меньше зависели от социального одобрения в интернете. Также эффективными могут быть методы когнитивно-поведенческой терапии, нацеленные непосредственно на работу с FoMO – например, обучение навыкам «mindfulness» (осознанности) показало себя успешным в снижении синдрома FoMO в экспериментальных исследованиях [2, 9, 13]. Развивая у молодежи осознанность и умение проживать текущий момент, можно ослабить навязчивую потребность постоянно проверять информацию и сравнивать себя с другими, тем самым уменьшая и FoMO, и связанную с ним социальную тревожность.

Выводы

Страх упущенных возможностей (FoMO) и социальная тревожность у молодежи статистически

значимо связаны. Студенты, испытывающие более сильный FoMO, склонны демонстрировать более высокие уровни социальной тревожности (речь идет как о субъективном страхе социальных ситуаций, так и о поведенческом избегании). Данный вывод подтверждает гипотезу о том, что феномен FoMO играет роль фактора, усугубляющего социальную тревожность у молодых людей.

Выявлено, что студентки имеют в среднем более высокий уровень социальной тревожности, чем студенты-мужчины, что соответствует общемировым тенденциям в распространенности тревожных расстройств. В то же время, значимых различий между мужчинами и женщинами в склонности переживать FoMO не обнаружено – страх упущеных возможностей в равной степени характерен для молодежи обоих полов. Это указывает на то, что феномен FoMO носит универсальный характер и не зависит напрямую от гендера.

Результаты расширяют представления о влиянии цифровой среды на психику молодых людей. Феномен FoMO показал себя как значимый маркер, ассоциированный с психологическим неблагополучием (в частности, с тревожностью) у студентов. В отечественной литературе эти данные получены впервые, что открывает новые направления для исследований – например, изучение динамики FoMO и социальной тревожности в лонгитюдном разрезе, испытание экспериментальных вмешательств по снижению FoMO и оценка их эффекта на уровень социальной тревожности.

В целом, проведенное исследование подчёркивает, что «страх упущенных возможностей» – не безобидное свойство, а потенциальный фактор риска развития социально-тревожных переживаний у молодежи, находящий отражение в российской выборке. Борьба с FoMO и рационализация отношения к социальным сетям могут стать важными элементами поддержания психологического здоровья молодого поколения в современном мире.

Список источников

- Григорьева И.В., Ениколопов С.Н. Апробация опросников "Шкала социальной тревожности Либовица" и "Шкала страха негативной оценки (краткая версия)" // Национальный психологический журнал. 2016. № 1 (21). С. 31 – 44. DOI 10.11621/npj.2016.0105
- Еремин Р.А. Осознанность как стратегия совладания с «синдромом упущенной выгоды» в социальных сетях // Новые психологические исследования. 2023. Т. 3. № 2. С. 7 – 25. DOI 10.51217/npsyresearch_2023_03_02_01
- Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out // Computers in Human Behavior. 2015. Vol. 49. P. 111 – 119.
- Casale S., Fioravanti G. Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the Fear of Missing Out scale // Addictive Behaviors Reports. 2020. Vol. 11. P. 1 – 6. Art. 100242.

5. Chai H., Niu G., Lian S., Chu X. Chinese adaptation of the Fear of Missing Out scale and its motivational mechanism // Chinese Journal of Clinical Psychology. 2018. Vol. 26. № 5. P. 937 – 940.
6. Chen Y., Li R., Xie W., Zhang S. A double-edged sword? A meta-analysis of the association between social network site use and social anxiety // Computers in Human Behavior. 2020. Vol. 114. P. 2 – 8. Art. 106524.
7. Elhai J.D., Levine J.C., Dvorak R.D., Hall B.J. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use // Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 63. P. 509 – 516.
8. Foxford Media. Что такое FOMO и как побороть страх упущенных возможностей [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://media.foxford.ru/articles/fomo> (дата обращения: 10.08.2025)
9. Liu X., Liu J., Wei Q. The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors // BMC Psychology. 2023. Vol. 11. P. 1 – 13.
10. NIMH – National Institute of Mental Health. Social Anxiety Disorder – Statistics [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/social-anxiety-disorder> (дата обращения: 15.08.2025)
11. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29. № 4. P. 1841 – 1848.
12. Qutishat M.E.G.M., Al-Kharusi B., Al-Maadheed S., Al-Mawali N. Gender differences in Fear of Missing Out experiences among undergraduate students in Oman // New Emirates Medical Journal. 2020. Vol. 2. № 1. P. 36 – 40.
13. Sharma M.K., Anand N., Niranjan S. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health // World Journal of Clinical Cases. 2021. Vol. 9. № 19. P. 4881 – 4889.
14. Statista. Global smartphone internet usage penetration: Statista Report [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.statista.com/forecasts/1143893/smartphone-penetration-by-country> (дата обращения: 10.08.2025)
15. Wu W., Zhang J., Jo N. Fear of Missing Out and Online Social Anxiety in University Students: Mediation by Irrational Procrastination and Media Multitasking // Behavioral Sciences. 2025. Vol. 15. № 1. P. 1 – 14. Art. 84.

References

1. Grigorjeva I.V., Enikolopov S.N. Testing the questionnaires "Liebowitz Social Anxiety Scale" and "Fear of Negative Evaluation Scale (short version)". National Psychological Journal. 2016. No. 1 (21). P. 31 – 44. DOI 10.11621/npj.2016.0105
2. Eremin R.A. Mindfulness as a strategy for coping with the "missing out syndrome" in social networks. New Psychological Research. 2023. Vol. 3. No. 2. P. 7 – 25. DOI 10.51217/npsyresearch_2023_03_02_01
3. Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. Computers in Human Behavior. 2015. Vol. 49. P. 111 – 119.
4. Casale S., Fioravanti G. Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the Fear of Missing Out scale. Addictive Behaviors Reports. 2020. Vol. 11. P. 1 – 6. Art. 100242.
5. Chai H., Niu G., Lian S., Chu X. Chinese adaptation of the Fear of Missing Out scale and its motivational mechanism. Chinese Journal of Clinical Psychology. 2018. Vol. 26. No. 5. P. 937 – 940.
6. Chen Y., Li R., Xie W., Zhang S. A double-edged sword? A meta-analysis of the association between social network site use and social anxiety. Computers in Human Behavior. 2020. Vol. 114. P. 2 – 8. Art. 106524.
7. Elhai J.D., Levine J.C., Dvorak R.D., Hall B.J. Fear of missing out, need for touch, anxiety, and depression are related to problematic smartphone use. Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 63. P. 509 – 516.
8. Foxford Media. What is FOMO and how to overcome the fear of missing out [Electronic resource]. Access mode: <https://media.foxford.ru/articles/fomo> (date accessed: 10.08.2025)
9. Liu X., Liu J., Wei Q. The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. BMC Psychology. 2023. Vol. 11. P. 1 – 13.
10. NIMH – National Institute of Mental Health. Social Anxiety Disorder – Statistics [Electronic resource]. Access mode: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/social-anxiety-disorder> (date of access: 08.15.2025)
11. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29. No. 4. P. 1841 – 1848.
12. Qutishat M.E.G.M., Al-Kharusi B., Al-Maadheed S., Al-Mawali N. Gender differences in Fear of Missing Out experiences among undergraduate students in Oman. New Emirates Medical Journal. 2020. Vol. 2. No. 1. P. 36 – 40.
13. Sharma M.K., Anand N., Niranjan S. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. World Journal of Clinical Cases. 2021. Vol. 9. No. 19. P. 4881 – 4889.

14. Statista. Global smartphone internet usage penetration: Statista Report [Electronic resource]. Access mode: <https://www.statista.com/forecasts/1143893/smartphone-penetration-by-country> (date of access: 10.08.2025)

15. Wu W., Zhang J., Jo N. Fear of Missing Out and Online Social Anxiety in University Students: Mediation by Irrational Procrastination and Media Multitasking. Behavioral Sciences. 2025. Vol. 15. No. 1. P. 1 – 14. Art. 84.

Информация об авторах

Жихарева Л.В., кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии, Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, liliya_80@list.ru

Литвиненко Н.В., преподаватель, Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, litvinenko-nata00@mail.ru

© Жихарева Л.В., Литвиненко Н.В., 2025