

Эмпирические исследования Empirical researches

DOI: 10.51217/npsyresearch_2023_03_02_01

Еремин Р.А.

Осознанность как стратегия совладания
с «синдромом упущенной выгоды» в социальных сетях

Eremin R.A.

Mindfulness as a coping with the “fear of missing out”
in social networks

Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия

В настоящей статье представлены результаты эмпирического исследования осознанности как копинг-стратегии в совладании с «синдромом упущенной выгоды» (Fear of missing out) в социальных сетях. «Синдром упущенной выгоды» определяется как тревожное состояние, когда индивид боится пропустить важное или интересное для него событие. (Состояние также провоцируется частым просмотром социальных сетей.) Анализируются подходы к изучению феномена, в том числе результаты современных зарубежных исследований и выводы, сформулированные в них. Отмечается, что на данный момент феномен «синдрома упущенной выгоды» является одним из важнейших индикаторов влияния социальных сетей на личность, привлекая к себе все больше внимания не только исследователей феномена, но и обычных пользователей интернет-коммуникации и современных технологий. Работа располагает данными, впервые полученными на российской выборке в результате апробации и валидации шкалы, измеряющей феномен «синдрома упущенной выгоды». Выделяется трехфакторная структура конструкта в результате проверки на нормальность и факторного анализа. Предложенные гипотезы о связи осознанности с выбором конкретной стратегии совладания и влиянии интернет-зависимости на переживание «синдрома упущенной выгоды» проверяются с помощью корреляционного анализа и подкрепляются статистически значимыми результатами, основанными на выборке из 94 респондентов. Данные исследования сопоставляются с результатами зарубежных работ, и в итоге делается вывод о том, что осознанность правомерно может рассматриваться как новый, более универсальный вид копинга в самом широком спектре проблемных и стрессовых ситуаций, а

не только как состояние контроля в организации психической регуляции индивида.

Ключевые слова: осознанность, синдром упущенной выгоды, копинг-стратегии, социальные сети

Для цитирования: Еремин, Р.А. Осознанность как стратегия совладания с «синдромом упущенной выгоды» в социальных сетях // Новые психологические исследования. 2023. № 2. С. 7–25. DOI: 10.51217/npysuresearch_2023_03_02_01

Введение: постановка проблемы

«Синдром упущенной выгоды», как психологический конструкт, с развитием интернета и социальных сетей становится источником фрустрации и негативного восприятия своего собственного субъективного опыта. Современные зарубежные исследования направлены на изучение влияния «синдрома упущенной выгоды» на мотивационную, эмоциональную, социальную и остальные сферы жизни человека. На текущий момент изучения механизма работы «синдрома упущенной выгоды» удалось установить его связь с настроением, негативными переживаниями, зависимостью от социальных сетей (Przybylski et al., 2013).

Задача современных прикладных исследований феномена заключается в поиске способа совладать с «синдромом упущенной выгоды». По словам некоторых авторов, представляющих данный подход, проблема вокруг изучения феномена «может разрешиться сама по себе», пока современное поколение будет усваивать «правила игры» и цифровой гигиены в кибер-пространстве. Они также указывают на необходимости выработки критического мышления при восприятии информации из интернета. В этой связи становится интересным изучить переживание «синдрома упущенной выгоды» через конструкт осознанности, рассмотрев его как механизм совладания, направленный на изменение поведения в стрессовой ситуации. Конструкт осознанности представляется сложным, разнонаправленным и многомерным, но тем не менее обладающим потенциалом метакогнитивной функции как в структуре деятельности человека в целом, так и в ситуации оценки им потенциальных трудных жизненных ситуаций в частности (Белинская, Джураева, 2021). Столь же необходимыми являются апробация и валидизация шкалы «синдрома упущенной выгоды» (Przybylski et al., 2013) и проверка его структурности для сравнительного анализа апробаций на зарубежных выборках.

Впервые феномен «синдрома упущенной выгоды» был описан при помощи теории самоопределения, которая предполагает, что не внешняя, а внутренняя мотивация к поощрению играет более важную роль для укрепления психологического здоровья, и такая мотивация лучше вознаграждается в ситуации, когда у индивида есть чувство социальной связи с другими. Э. Пшибыльский с коллегами использовали эту концепцию, чтобы сформулировать первые выводы о том, что «синдром упущенной выгоды» – негативное эмоциональное состояние, возникающее при неудовлетворении потребностей в социальных связях. Синдром упущенной выгоды также распространен как движущий механизм для интернет-зависимости, или «проблемного использования интернета» (*PIU*). Большая работа по созданию модели I-PACE (*person affect cognition execution*) была проведена группой исследователей в 2016 году. Эта модель определяет факторы риска «проблемного использования интернета» на ранних и других стадиях чрезмерного использования социальных сетей и интернета (Brand et al., 2016). Модель I-PACE предполагает, что личностные характеристики такие, как психопатология, биологические и генетические особенности, могут влиять на «проблемное использование интернета». К тому же эту модель дополняет предположение, что в чрезмерном увлечении социальными сетями играют большую роль реакции в качестве посредников между личностными особенностями и интернет-зависимостью (Brand et al., 2016). В модели I-PACE синдром упущенной выгоды был определен как связанное с интернетом дезадаптивное когнитивное искажение (Wegmann et al., 2017; Elhai et al., 2019). Джон Эльхай в своей работе, посвященной «проблемному использованию смартфонов» (*PSU*), в 2019 году предположил, что синдром упущенной выгоды является одновременно и движущим механизмом «проблемного использования интернета», и его следствием, поскольку тревога и депрессия, связанные с этим конструктом, вызваны социальной изоляцией. Фактически, в соответствии с I-PACE, несколько результатов исследований продемонстрировали, что синдром упущенной выгоды определяет связь между симптомами тревожно-депрессивного расстройства и уровнем проблемного использования интернета (Wolniewicz et al., 2019). Следовательно, можно предположить, что феномен синдрома упущенной выгоды как конструкт способен объяснить механизм возникновения депрессивного и тревожного расстройства у людей, страдающих проблемным использованием интернета.

Предложение рассмотреть «синдром упущенной выгоды» как конструкт, который является движимым механизмом злоупотребления социальными сетями и одновременно следствием этого, подкрепляется теорией социального сравнения и было сформулировано еще в 1954 г. Леоном Фестингером (Festinger, 1954), а затем поддержано Джоанной Вуд в 1989 (Wood, 1989). Потребность в самооценке, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию являются основными мотивами, побуждающими людей прибегать к социальному сравнению. (Wood, 1989). Мы не можем не сравнивать себя с другими, и теория социального сравнения предполагает, что, используя эти типы сравнений, мы оцениваем, как мы видим себя, что мы думаем о себе и как мы себя чувствуем. Социальные сети по самой своей природе активно способствуют социальному сравнению, так как подкрепляются информацией, которая легко может быть использована в качестве показателя очевидного социального успеха (например, количество друзей, лайков, подписчиков и т. д.). Эти показатели сами по себе проблематичны, потому что если мы не получаем достаточного количества «лайков» за комментарий или фотографию, размещенную нами, или если у кого-то больше лайков или друзей, чем у нас, мы можем чувствовать и воспринимать это как неудачу. Кроме того, разница между реальной жизнью и тем, что люди на самом деле публикуют в социальных сетях, означает, что мы склонны видеть только чрезвычайно отредактированную «выделенную и переполненную иллюзию» жизни других людей, что провоцирует в нас чувство неполноценности и многое другое, а это вызывает проблемы с самооценкой.

Описание исследования

Целью исследования было изучить феномен «страха упущенной выгоды» и исследовать способы совладания с ним. В рамках нашего исследования мы выдвинули гипотезу о том, что осознанность (mindfulness) является потенциальной копинг-стратегией с синдромом упущенной выгоды в интернет-коммуникации. Осознанность рассматривается как безоценочная и произвольная осведомленность о происходящем во внутреннем психическом пространстве и во внешнем окружении. Изначально философия буддизма занималась изучением проблематики конструкта осознанности, перед тем как в 1990-е гг. перейти в практику психологического консультирования и терапии (Лангер, 2017). Осознанность достигается как полное и безоценочное принятие непосредственного опыта с помощью специфических тех-

ник для того, чтобы снизить уровень переживания стресса. Именно на таком способе психической саморегуляции делается акцент и в рамках третьей волны когнитивно-поведенческого подхода в психологическом консультировании (Холмогорова, 2016). Человек, как субъект познания, является наблюдателем по отношению к самому себе, своему внутреннему состоянию и окружающему пространству, воспритию реальности и занимает новую метакогнитивную позицию. Следовательно, правомерно рассмотреть осознанность как специфический индивидуальный когнитивный стиль, объясняющий организацию внутренних психических процессов, и способность осознать себя субъектом жизнедеятельности в целях совладания со стрессовыми ситуациями (Didonna, 2009).

Нами также были сформулированы частные эмпирические гипотезы о том, что осознанность связана с выбором конкретной стратегии совладания, а интернет-зависимость – с низкой осознанностью и с переживанием синдрома упущенной выгоды.

Для проверки гипотез были подобраны следующие методические материалы: Шкала «Синдром упущенной выгоды» (*FOMO Scale*) (Przybylski et al., 2013); Опросник К. Янг на измерение интернет-зависимости в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой) (*Internet Addiction Test*) (Лоскутова, 2000, 2004); Пятифакторный опросник осознанности (*FFMQ*) (Юмартова, Гришина, 2016); Опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса в адаптации Т.А. Крюковой (*Ways of Coping Questionary*) (Lazarus, 1988; Крюкова, 2007).

Шкала «Синдром упущенной выгоды» впервые применялась на русскоязычной выборке. После перевода с учетом требований к валидации была проведена проверка на адекватность и нормальность распределения данных. Данные были получены через сервис Google forms, а ссылка на исследование размещалась в социальных сетях vk и telegram. Выборка формировалась случайным образом, респондентам предоставлялась информация о целях анонимного опроса и форма обратной связи. Всего в исследовании участвовало 38 мужчины и 56 женщин в возрасте от 18 до 37 лет.

Анализ результатов исследования

Для проверки шкалы синдрома упущенной выгоды на адекватность использовалась мера адекватности Кайзера-Мейера-Олкина, для факторного анализа – метод главных компонент. Далее проводилась проверка полученных данных всего исследования на соответствие закону нормального распределения. Для этого были использованы

расчеты описательной статистики, основанные на применение критериев Колмогорова-Смирнова и Шапиро-Уилка. В результате было выявлено, что распределение данных не соответствует закону Гаусса-Лапласа. На этом основании в дальнейшем анализе была применена непараметрическая статистика.

Для оценки различий между исследуемыми группами использовались непараметрический критерий Краскела-Уоллиса (Kruskal-Wallis one-way analysis of variance) и критерий Манна-Уитни (Manna-Whitney U-test). Для корреляционного анализа – коэффициент ранговой корреляции Спирмена (Spearman rank R) без множественной проверки гипотез Бонферрони.

На первоначальном этапе была проведена проверка результатов по шкале Синдром упущенной выгоды на адекватность. Для этого использовалась мера адекватности выборки КМО. $KMO = 0,783$ и значимость менее 0,05.

Далее была посчитана объясненная совокупная дисперсия в методе выделения факторов с помощью метода главных компонент. Результат суммарный 62,618 %.

Метод выделения факторов определил трехфакторную структуру шкалы синдрома упущенной выгоды, и с помощью повернутой матрицы компонентов мы наблюдаем нагрузку каждого фактора на методику. Один вопрос нам пришлось исключить, так как он не давал никакой нагрузки на результат: “Мне становится тревожно, если я не знаю, чем сейчас занимаются мои друзья”. Данные представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Выделение трехфакторной структуры шкалы Синдрома упущенной выгоды с помощью матрицы компонентов

	Компонент (фактор)		
	Ф1	Ф2	Ф3
ФОМО [Я боюсь, что у других людей происходит больше полезного и интересного в жизни, чем у меня]	0,797		
ФОМО [Я боюсь, что у моих друзей происходит больше полезного и интересного в жизни, чем у меня]	0,763		
ФОМО [Иногда я думаю, что я трачу слишком много времени на то, чтобы быть в курсе всего происходящего]	0,623		
ФОМО [Меня беспокоит, если друзья запланировано собираются вместе, а я пропускаю.]		0,841	
ФОМО [Меня беспокоит, если я пропускаю возможность встретиться с друзьями]		0,772	
ФОМО [Я начинаю беспокоиться, когда узнаю, что мои друзья веселятся без меня]		0,708	

FOMO [Если мне хорошо, то мне важно поделиться подробностями онлайн]			0,839
FOMO [Мне важно понимать наши с друзьями собственные шутки]			0,564
FOMO [Когда я еду в отпуск, я продолжаю следить за тем, чем занимаются мои друзья]	0,502		0,539

Были выделены 3 фактора:

1. Ф1 – Страх упустить возможность
2. Ф2 – Беспокойство от потери контактов
3. Ф3 – Страх выпасть из контекста

В дальнейшем анализе результатов исследования общий результат вычислялся по каждому фактору этой шкалы путем сложения отдельных результатов по каждому вопросу в составе выделенного фактора. На этом этапе первоначально проводилась проверка общих результатов исследования на нормальность с помощью расчетов описательной статистики, основанных на применении критериев Колмогорова-Смирнова и Шапиро-Уилка. Результаты приведены в Таблице 2.

Таблица 2. Критерии нормального распределения общих результатов

	Колмогорова-Смирнова			Критерий Шапиро-Уилка		
	Статистика	Ст.св.	Знач.	Статистика	Ст.св.	Знач.
Ф1 – Синдром упущенной выгоды	0,096	93	0,033	0,958	93	0,004
Ф2 – Тревога от потери контакта	0,114	93	0,005	0,962	93	0,008
Ф3 – Страх выпасть из контекста	0,106	93	0,012	0,969	93	0,024
F1 – Описание	0,060	93	0,200	0,981	93	0,193
F2 – Безоценочность	0,100	93	0,022	0,957	93	0,004
F3 – Нерагирование	0,090	93	0,058	0,982	93	0,223
F4 – Осознанность действий	0,102	93	0,019	0,983	93	0,256
F5 – Наблюдение	0,082	93	0,144	0,985	93	0,367
Интернет-зависимость	0,119	93	0,002	0,954	93	0,002
Конфронтационный копинг	0,166	93	0,000	0,940	93	0,000
Дистанцирование	0,102	93	0,018	0,987	93	0,508
Самоконтроль	0,105	93	0,014	0,974	93	0,056

Поиск социальной поддержки	0,097	93	0,029	0,978	93	0,109
Принятие ответственности	0,123	93	0,001	0,971	93	0,038
Бегство-избегание	0,101	93	0,020	0,981	93	0,210
Планирование решения проблемы	0,093	93	0,044	0,979	93	0,130
Положительная переоценка	0,084	93	0,110	0,984	93	0,300

В результате проверки данных на соответствие закону нормального распределения Гаусса-Лапласа было принято решение использовать непараметрическую статистику. Соответственно, для анализа различий далее применялись критерии Манна-Уитни и Краскала-Уоллиса, а для анализа корреляций – критерий Спирмена. Затем с помощью критерия Манна-Уитни выполнили сравнительный анализ для проверки распределений у респондентов мужского и женского пола. В результате получены достоверные различия мужского и женского пола по показателям:

1. Описание как один из факторов осознанности ($U = 795,500$; $Z = 129,600$; $p = 0,038$).

2. Осознанность действий как один из факторов осознанности ($U = 808,500$; $Z = 129,410$; $p = 0,048$).

3. Поиск социальной поддержки как одна из копинг стратегий ($U = 611,500$; $Z = 127,155$; $p = 0,001$).

4. Планирование решения проблемы как одна из копинг стратегий ($U = 809,000$; $Z = 129,173$; $p = 0,048$).

5. Положительная переоценка как одна из копинг стратегий ($U = 719,500$; $Z = 129,231$; $p = 0,008$).

Так как мы наблюдаем различия в распределении данных по выборкам у мужчин и у женщин, было принято решение и в дальнейшем разбивать результаты на группы, сформированные по полу.

На следующем этапе мы провели корреляционный анализ результатов по шкале интернет-зависимости с осознанностью в группах женского и мужского пола.

У респондентов женского пола была найдена связь интернет-зависимости с $\Phi 1$ – синдром упущенной выгоды ($R_s = 0,030$, $p = 0,05$) и обратная корреляционная связь интернет-зависимости с $F4$ – осознанность действий ($R_s = -0,421$, $p = 0,01$). У респондентов-мужчин была обнаружена значимая связь осознанности действий с интернет-зависимостью ($R_s = -0,392$, $p = 0,05$).

Таким образом, высокий результат по шкале интернет-зависимости у респондентов обеих групп всегда говорит о низкой осознанности, причем только у женщин эта связь прослеживается сильнее и ведет к переживанию синдрома упущенной выгоды.

На следующем этапе мы проверяли предположение о том, что осознанность правомерно рассматривать как копинг стратегию. В таблицах 3 и 4 представлен корреляционный анализ результатов способов совладающего поведения с результатами пятифакторного опросника осознанности.

Таблица 3. Корреляции факторов осознанности со способами совладания со стрессом по выборке женского пола

Факторы	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
F1 – описание	0,276	-0,119	0,332	-0,166	-0,215	0,186	0,355
Знач. (двухсторонняя)	0,040	0,381	0,013	0,221	0,112	0,170	0,007
F2 – безоценочность	-0,043	0,062	-0,053	-0,570	-0,389	0,116	-0,141
Знач. (двухсторонняя)	0,755	0,649	0,702	0,000	0,003	0,393	0,300
F3 – нереагирование	0,276	0,398	0,135	0,298	0,290	0,116	0,259
Знач. (двухсторонняя)	0,039	0,002	0,326	0,026	0,030	0,393	0,054
F4 – осознанность действий	-0,185	-0,191	0,002	-0,279	-0,479	0,317	0,064
Знач. (двухсторонняя)	0,172	0,159	0,988	0,038	0,000	0,017	0,640

В результате у респондентов женского пола была получена умеренная положительная связь F1 – описание с конфронтационным копингом ($R_s = 0,276$, $p < 0,05$), стратегией поиска социальной поддержки ($R_s = 0,332$, $p < 0,05$) и положительной переоценкой ($R_s = 0,355$, $p < 0,05$).

Получена отрицательная корреляция F2 – безоценочность с принятием ответственности ($R_s = -0,570$, $p < 0,01$) и стратегией бегства

избегания ($R_s = -0,389$, $p < 0,01$). F3 – нереагирование положительно коррелирует с конфронтационным копингом ($R_s = 0,276$, $p < 0,05$), дистанцирование ($R_s = 0,398$, $p < 0,01$) с принятием ответственности ($R_s = 0,298$, $p < 0,05$) и бегством-избеганием ($R_s = 0,290$, $p < 0,01$). F4 – осознанность действий отрицательно коррелирует с принятием ответственности ($R_s = -0,279$, $p < 0,05$) и бегством-избеганием ($R_s = -0,479$, $p < 0,01$) и положительно коррелирует с планированием решения проблемы ($R_s = 0,317$, $p < 0,05$). У фактора наблюдение не было найдено значимых связей.

Таблица 4. Корреляции факторов осознанности со способами совладания со стрессом по выборке мужского пола

РО СПИРМЕНА	Конфронтационный копинг	Поиск социальной поддержки	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
F1 – описание	-0,067	0,424	0,081	0,060	0,314
Знач. (двухсторонняя)	0,689	0,008	0,629	0,722	0,055
F2 – безоценочность	-0,410	-0,132	-0,355	-0,023	-0,376
Знач. (двухсторонняя)	0,011	0,428	0,029	0,892	0,020
F4 – осознанность действий	-0,125	-0,093	-0,374	0,223	0,002
Знач. (двухсторонняя)	0,455	0,579	0,021	0,179	0,991
F5 – наблюдение	0,320	0,405	0,198	0,370	0,550
Знач. (двухсторонняя)	0,050	0,012	0,233	0,022	0,000

В результате у респондентов мужского пола была получена сильная положительная связь F1 – описание со стратегией поиска социальной поддержки ($R_s = 0,424$, $p < 0,01$). У F2 – безоценочность была найдена отрицательная корреляционная связь с конфронтационным копингом ($R_s = -0,410$, $p < 0,05$), положительной переоценкой ($R_s = -0,376$, $p < 0,05$) и стратегией бегства избегания ($R_s = -0,355$, $p < 0,05$). F4 Осознанность действий отрицательно коррелирует с бегством-избеганием ($R_s = -0,374$, $p < 0,05$). F5 –наблюдение положительно коррелирует с

поиском социальной поддержки ($R_s = 405, p < 0,05$), положительной переоценкой ($R_s = 0,550, p < 0,01$) и коррелирует с планированием решения проблемы ($R_s = 0,370, p < 0,05$).

У респондентов обеих групп найдена значимая связь, благодаря чему подтверждается предположение правомерности рассматривать осознанность как копинг-стратегию.

Далее был проведен корреляционный анализ результатов по шкале синдрома упущенной выгоды с результатами всех конструкторов отдельно в каждой группе, сформированной по половому признаку. Результаты представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5. Корреляции факторов по шкале синдром упущенной выгоды с осознанностью действий, интернет-зависимостью и стратегиями совладания со стрессом по выборке респондентов женского пола

РО СПИРМЕНА	F4 – осознанность действий	Интернет – зависимость	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Положительная переоценка
Ф1 – Синдром упущенной выгоды	-0,311	0,330	0,356	0,209	0,083	-0,023
Знач. (двухсторонняя)	0,020	0,013	0,008	0,122	0,541	0,867
Ф2 – Тревога от потери контакта	-0,222	0,165	0,431	0,341	0,310	0,077
Знач. (двухсторонняя)	0,100	0,224	0,001	0,010	0,020	0,571
Ф3 – Страх выпадать из контекста	-0,113	0,060	0,275	0,295	0,276	0,324
Знач. (двухсторонняя)	0,406	0,662	0,043	0,028	0,039	0,015

У женщин переживание FOMO напрямую связано с интернет-зависимостью ($R_s = 0,330, p < 0,05$) и низкой осознанностью действий ($R_s = -0,311, p < 0,05$), возможно, потому что они чаще являются именно активными пользователями социальных сетей: женщины склонны сравнивать себя и свои профили соц. сетей с другими, на что указывает часто выбираемая ими стратегия поиска социальной поддержки ($R_s = 0,356, p < 0,01$) – получить обратную связь от публикаций и своих действий.

Также поиск обратной связи возникает и при тревоге потери социальных связей и общего контекста: он наблюдается, когда женщина способна описать и объяснить себе ситуацию;

Иногда женщины выбирают стратегию принятия ответственности или стратегию избегания. В обоих случаях это связано со способностью не реагировать на свои побуждения и импульсы в момент невозможности безоценочного отношения к ситуации, то есть проигнорировать свои эмоции при стрессе.

Таблица 6. Корреляции факторов по шкале синдром упущенной выгоды с осознанностью действий, интернет-зависимостью и стратегиями совладания со стрессом по выборке респондентов мужского пола

Ро СПИРМЕНА	F4 – осознанность действий	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание
Ф1 – Синдром упущенной выгоды	-0,347	0,329	0,642	0,495
Знач. (двухсторонняя)	0,033	0,043	0,000	0,002
Ф2 – Тревога от потери контакта	-0,037	0,192	0,380	0,197
Знач. (двухсторонняя)	0,824	0,247	0,019	0,237
Ф3 – Страх выпасть из контекста	-0,106	0,329	0,204	0,391
Знач. (двухсторонняя)	0,525	0,044	0,219	0,015

У мужчин переживание FOMO не связано с зависимостью от социальных сетей, но также говорит о низком уровне осознанности действий ($R_s = -0,347$, $p < 0,05$). Умение наблюдать за ситуацией и способность описать свое состояние и отношение к проблеме и объяснить ее себе ведет к желанию поделиться, то есть к поиску социальной поддержки. Иногда мужчины принимают ответственность или выбирают стратегию избегания стресса, если испытывают тревогу от потери контакта с друзьями или их общего контекста;

Высокая способность мужчины равнодушно оценить ситуацию позволяет ему избежать конфронтаций, бегства или переоценки ситуации. Также мужчины реже выбирают бегство тогда, когда демонстрируют более высокий уровень осознанности действий;

Выбор копинга при переживании FOMO мужчинами можно объяснить тем, что они реже ведут свои социальные сети в плане

публикаций и поиска обратной связи и чаще выбирают соц. сети как информационный инструмент, но, тем не менее, также склонны сравнивать себя с другими и более рационально реагируют на стресс, выбирая ту стратегию, которая поможет им решить проблему, а не просто избавиться от стресса.

Проведенный корреляционный анализ подтверждает гипотезу о том, что осознанность является способом совладания при переживании синдрома упущенной выгоды.

На последнем этапе был проведен корреляционный анализ результатов опросника интернет-зависимости с результатами копинг-стратегий. Результаты представлены в таблицах 7 и 8.

Таблица 7. Корреляции интернет-зависимости со способами совладания со стрессом по выборке респондентов женского пола

РО Спирмена	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Интернет-зависимость	-0,033	0,138	-0,144	0,256	0,086	0,148	-0,082	-0,037
Знач. (двухсторонняя)	0,807	0,310	0,290	0,059	0,527	0,275	0,546	0,789

Таблица 8. Корреляции интернет-зависимости со способами совладания со стрессом по выборке респондентов мужского пола

	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Интернет-зависимость	-0,032	-0,027	0,160	0,102	0,228	0,141	-0,225	-0,160
Знач. (двухсторонняя)	0,851	0,872	0,337	0,543	0,168	0,399	0,175	0,339

Из результатов анализа видим, что у респондентов мужского и женского пола по шкале интернет-зависимости отсутствует значимая корреляционная связь со шкалой способов совладающего поведения.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что интернет-зависимость не является самостоятельным копингом. Это позволяет сделать предположение о причинно-следственной связи интернет-аддикции как результате неосознанности действий и неспособности индивида к безоценочному взгляду на свой субъективный опыт и переживания, что, в свою очередь, ведет к выбору в некоторых случаях деструктивных стратегий. Осознанность, наоборот, может и должна рассматриваться как самостоятельный способ совладания не только в переживании синдрома упущенной выгоды, но и в предшествующих стрессовых ситуациях, при которых многие удаляются в киберпространство из-за невозможности удовлетворения своих социальных потребностей.

Выводы

1. Конструкт синдрома упущенной выгоды демонстрирует трехфакторную структуру: страх упустить возможность, беспокойство от потери контактов, страх выпасть из контекста.

2. Основная гипотеза о том, что осознанность правомерно рассматривать как стратегию совладания с синдромом упущенной выгоды в социальных сетях, полностью подтверждена найденными корреляциями структуры синдрома упущенной выгоды с осознанностью и стратегиями совладания со стрессом.

3. Гипотеза о связи выбора конкретных стратегий совладания со стрессом с осознанностью подтвердилась. Получены значимые корреляционные связи осознанности с теми или иными способами совладания.

4. Интернет-зависимость указывает на низкий уровень осознанности, но только у женщин ведет к переживанию синдрома упущенной выгоды.

Заключение

Мы можем рассматривать конструкт осознанности как специфический вид копинга в более широком спектре стрессовых и проблемных ситуаций, а не только в случае переживания в социальных сетях синдрома упущенной выгоды, так как проекция феномена на различные сферы нашей повседневной жизни из интернет-пространства

предполагает поиски универсальных и эффективных способов совладания со стрессом.

Интернет-аддикция, как результате неосознанности действий и неспособности индивида к безоценочному взгляду на свой субъективный опыт и переживания, что в свою очередь, ведет к выбору в некоторых случаях непродуктивных стратегий совладания с синдромом упущенной выгоды в социальных сетях (Еремин, Хорошилов, 2022).

Это исследование не только предоставило статистически значимые результаты, но и продемонстрировало их согласование с результатами, полученными зарубежными авторами, поэтому дополнительный интерес вызывает расширение работы с целью изучения социокультурных и демографических различий.

Литература

Белинская, Е.П., Джураева, М.Р. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. Вып. 1. С. 48–62. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.103>

Еремин, Р.А., Хорошилов, Д.А. Осознанность как стратегия совладания с «Синдромом упущенной выгоды» в социальных сетях // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности: материалы VI Международной научной конференции (г. Кострома, 22–24 сентября 2022 г.) / Под ред. Т.А. Крюковой, М.В. Сапоровской, С.А. Хазовой. Кострома: Костромской государственный университет, 2022. С. 86–89.

Крюкова, Т.А., Куфтяк, Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.

Лангер, Э. Осознанность. М.: Эксмо, 2017.

Лоскутова (Бурова), В.А. Результаты исследования интернет-зависимости среди пользователей Рунета // Тезисы докладов 60-й – 61-й итоговой научной конференции студентов и молодых ученых. Новосибирск: Новосибирская государственная медицинская академия, 2000. С. 253.

Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств. Дис. ... канд. мед. наук. Новосибирская государственная медицинская академия, Новосибирск, 2004.

Холмогорова, А.Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия «на гребне третьей волны»: революционный поворот или новые акценты? //

Современная терапия психических расстройств. 2016. № 2. С. 16–21. <https://doi.org/10.21265/PSYPH.2016.0.1758>

Юмартова, Н.М., Гришина, Н.В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 4. С. 105–115.

Brand, M., Young, K.S., Laier, C., Wölfling, K., Potenza, M.N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2016. Vol. 71. P. 252–266.

Didonna, F. (Ed.). Clinical handbook of mindfulness. New York: Springer, 2009.

Elhai, J.D., Rozgonjuk, D., Liu, T., Yang, H. Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology // Journal of Affective Disorders. 2019. Vol. 262. P. 298–303. DOI: 10.1016/J.Jad.2019.11.026

Festinger, L., Torrey, J., Willerman, B. Self-Evaluation as a function of attraction to the group // Human Relations. 1954. Vol. 7. P. 161–174.

Folkman, S., Lazarus, R. S. Coping as a mediator of emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54. No. 3. P. 466–475.

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.

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., Brand, M. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder // Addictive Behaviors Reports. 2017. Vol. 5. P. 33–42.

Wolniewicz, C.A., Tiamiyu, M.F., Weeks, J.W., Elhai, J.D. Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation // Psychiatry Research. 2018. Vol. 262. P. 618–623.

Wood, J. Theory and research concerning social comparisons of personal attributes // Psychological Bulletin. 1989. Vol. 106. P. 231–248.

Сведения об авторе

Роман А. Еремин, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Мнусская пл., д. 6, ra.erem-jn@yandex.ru

Eremin R.A.

Mindfulness as a coping with the “fear of missing out”
in social networks

Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia

The results of an empirical study on mindfulness as a coping strategy for dealing with the “fear of missing out” syndrome on social media are presented in the article. The syndrome is defined as an anxious state in which individuals fear missing out on important or interesting events, and is often triggered by frequent use of social media. The article analyzes different approaches to studying this phenomenon, including results from recent international research and their conclusions. Currently, the “fear of missing out” syndrome is one of the most significant indicators of the impact of social media on individuals, attracting the attention of both researchers and ordinary internet users. The study presents data, obtained for the first time on a Russian sample through the validation and adaptation of a scale measuring the “fear of missing out” construct. The results of the factor analysis demonstrate a three-factor structure of this construct. Hypotheses regarding the relationship between mindfulness, coping strategies, and internet addiction are tested using correlation analysis and supported by statistically significant results obtained from a sample of 94 respondents ($n = 94$). The study’s findings show that mindfulness is a specific type of coping strategy for dealing with the “fear of missing out” syndrome on social media. Overall, the study suggests that mindfulness can be considered as a new, more universal coping strategy for a wider range of problematic and stressful situations, rather than just a state of control in regulating an individual’s mental state.

Key words: mindfulness, fear of missing out, coping, social networks

For citation: Eremin, R.A. (2023). Mindfulness as a coping with the “fear of missing out» in social networks. *New Psychological Research*, No. 2, 7–25. DOI: 10.51217/npsyresearch_2023_03_02_01

References

Belinskaya, E.P., Djuraeva, M.R. (2021). The relationship between proactive coping with difficult life situations and the level of mindfulness: A cross-cultural analysis. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologiya*, 11(1), 48–62. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.103>

Brand, M., Young, K.S., Laier, C., Wölfling, K., Potenza, M.N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266.

Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.

Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T., Yang, H. (2019). Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of Affective Disorders*, 262, 298–303. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.026>

Eremin, R.A., Khoroshilov, D.A. (2022). Mindfulness as a coping with the “fear of missing out” in social networks. In T.L. Kryukova, M.V. Saporovskaya, S.A. Khazova (Eds.), *Psychology of stress and coping behavior: stability and variability of relationships, personalities, groups in the era of uncertainty: materials of the VI International Scientific Conference* (pp. 86–89). Kostroma: Kostroma State University.

Festinger, L., Torrey, J., Willerman, B. (1954). Self-Evaluation as a function of attraction to the group. *Human Relations*, 7, 161–174. <https://doi.org/10.1177/001872675400700204>

Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>

Khalmogorova, A. (2016). Cognitive-behavioral therapy «on the crest of the third wave»: a revolutionary new turn or new accents? *Sovremennaya terapiya psikhicheskikh rasstroystv*, 2, 16–21. <https://doi.org/10.21265/PSYPH.2016.0.1758>

Kryukova, T.L., Kufiyak, E.V. (2007) Coping Strategies Questionnaire (adaptation of the WCQ methodology). *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 3, 93–112.

Langer, E.J. (2017). *Mindfulness*. Moscow: Eskmo.

Loskutova (Burova), V.A. (2000). The results of a study on internet addiction among users of the Russian-language internet (Runet) were presented. In *Theses of reports from the 60th-61st final scientific conference for students and young scientists*. (p. 253). Novosibirsk: Novosibirskaya gosudarstvennaya meditsinskaya akademiya.

Loskutova, V.A. (2004). Internet addiction as a form of non-chemical addictive disorders. (Doctoral dissertation). Novosibirsk: Novosibirskaya gosudarstvennaya meditsinskaya akademiya.

Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42.

Wolniewicz, C.A., Tiarniyu, M.F., Weeks, J.W., Elhai, J.D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research Volume*, 262, 618–623, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>

Wood, J.V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106, 231–248.

Yumartova, N.M., Grishina, N.V. (2016). Mindfulness: psychological characteristics and adaptation of measurement tools. *Psikhologicheskii zhurnal*, 37(4), 105–115.

Information about the author

Roman A. Eremin, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miuskaya square, Moscow, Russia, 125047; ra.erejin@yandex.ru