

Еремин Р.А.

Феномен «Страх упустить важное» (Fear of missing out):  
от поиска эмпирических индикаторов  
к пониманию психологической структуры

Eremin R. A.

The Fear of Missing Out Phenomenon:  
From the Search for Empirical Indicators  
to Understanding Its Psychological Structure

*Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия*

В настоящей статье обсуждается проблема концептуальной размытости границ феномена «Страх упустить важное» (Fear of missing out), или СУВ.

Проводится анализ литературы, концептуализирующей феномен в разных теоретических подходах, и на основе этого анализа сформулирован трехуровневый подход к пониманию психологической структуры механизма «Страх упустить важное»: уровень предикторов – внутриличностных особенностей как факторов предрасположенности к переживанию СУВ, уровень когнитивно-аффективных и когнитивно-мотивационных индикаторов, взаимодействующих между собой в центре механизма СУВ, и уровень внешних проявлений и последствий переживания, представляющий собой уровень реализации стратегий совладания с СУВ и их результатов.

Для дополнения и уточнения модели аддиктивного поведения I-PACE было внесено и подробно обосновано предложение вынести за рамки конструкта СУВ в категорию предикторов устойчивую внутриличностную черту, обозначаемую в рамках модели как черта-СУВ.

Сам конструкт СУВ рассматривается как взаимодействие двух компонентов – когнитивно-аффективного и когнитивно-мотивационного, что согласуется с результатами самых свежих эмпирических исследований и соответствует базовому определению СУВ 2013 года. Сформулированы операциональные критерии объявления переменных механизма СУВ в качестве его индикаторов (содержательная специфичность, каузальная рефлексивность). Дополнительным фильтром выступает социальная природа ядра СУВ, которая преимущественно рассматривается при перечислении эмпирических индикаторов.

В Заключении обосновывается, что проведенная работа вносит существенный теоретический вклад в изучение СУВ, определяя перспективные направления дальнейших исследований и указывая на некоторые возможные способы преодоления некоторых ведущихся дискуссий о природе, механизме и психологической структуре феномена «Страх упустить важное».

*Ключевые слова:* страх упустить важное, психологическая структура, индикаторы, теория самоопределения, социальное сравнение, проблемное использование интернета

*Для цитирования:* Еремин, Р.А. Феномен «Страх упустить важное» (Fear of missing out): от поиска эмпирических индикаторов к пониманию психологической структуры // Новые психологические исследования. 2026. № 2. С. 38–56. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2026\_06\_02\_02

## Введение

Феномен «Страх упустить важное» (СУВ) в последние годы является объектом повышенного внимания исследователей вследствие развития социальных медиа-платформ (СМП) и трансформации межличностного взаимодействия. Эволюция представлений о СУВ прошла долгий путь – от возникновения переживаний в условиях социального ostracism задолго до социальных сетей к описанию механизма управления потребителем спросом. Академическая легитимизация СУВ произошла с публикацией фундаментальной работы Пшибыльского и соавторов, определивших СУВ как «всепроникающее опасение, что другие в ваше отсутствие могут получать полезный опыт», и характеризующееся «желанием постоянно быть в курсе того, чем заняты другие» (Przybylski et al., 2013).

Стремясь описать природу явления, авторы многочисленных работ описывают механизм феномена с помощью различных теоретических подходов. В рамках теории самоопределения (Self-Determination Theory) СУВ понимается как переживание низкого уровня благополучия в результате дефицита базовых потребностей – в автономии, компетенции и социальной связанности (Przybylski et al., 2013). Модель аддиктивного поведения I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution «Взаимодействие личности, аффекта, когниций и исполнения») рассматривает СУВ как посредника между личной уязвимостью и проблемным использованием интернета, выделяя в СУВ компоненты индивидуальной черты-СУВ (trait-FoMO) и состояния-СУВ в качестве аффективно-когнитивной реакции (state-FoMO) (Brand et al., 2016; Wegmann et al., 2017). При подходе на основе Я-Концепции феномен СУВ трактуется как угроза целостности Я-концепции, разделяя на личный-СУВ как угрозу идентичности и социальный-СУВ как угрозу социальному статусу (Zhang et al., 2020). В других теоретических подходах СУВ определяют через механизм социального сравнения как посредника между СУВ и негативными последствиями и дезадаптивным поведением (Tandon et al., 2021; Servidio et al.,

2024), а также через связь с конструктом осознанности и временной перспективы (Milyavskaya et al., 2018). На теоретическом уровне СУВ рассматривается как спектр негативных эмоций, при этом интенсивность его переживания зависит от временной удаленности стрессора и психологической предрасположенности к СУВ. Между тем современные работы продолжают расширять конструкт СУВ, включая новые переменные и создавая новые метамодел. Ряд авторов отмечает, что разнообразие исследований не достигает консенсуса относительно природы возникновения и протекания СУВ: отсутствует четкая аргументация относительно того, является ли СУВ преимущественно когнитивным, аффективным или мотивационным конструктом, проблема размытости границ открыто критикуется, а в некоторых работах особо выделяется кризис воспроизводимости (Groenestein et al., 2024).

Для систематизаций знаний о конструкте СУВ мы считаем необходимым разделить между собой задачу определения природы феномена и задачу уточнения границ конструкта. Во-первых, несмотря на то, что основная литература чаще представляет СУВ в контексте онлайн-поведения, эволюция феномена не ограничивает его контекстом СМП, наоборот, существуют узконаправленные методологические инструменты, изучающие специфические проявления СУВ в разных контекстах – профессиональных, учебных или в контексте отношения к алкоголю. Во-вторых, хотя СМП и являются идеальной средой для возникновения и распространения СУВ, по нашему мнению, в работах недостаточное внимание уделяется современному социокультурному контексту, где виртуальное и реальное измерения сливаются в единую «смешанную реальность», где человек больше не разделяет свою жизнь на «онлайн» и «офлайн» – цифровые технологии становятся невидимыми и рутинными (Марцинковская, 2015). Эта «смешанная реальность» предлагает множество чужих «здесь и сейчас», происходящих одновременно, в результате чего человек сталкивается с наложением реальностей: находясь физически в одном месте, он эмоционально «подключён» к десяткам других событий. СУВ в этой картине становится неизбежным спутником «смешанной реальности», отражая трудность удержания собственного «здесь и сейчас» в условиях избыточных возможностей. Проблема удержания «здесь и сейчас» находит отклик в эмпирических исследованиях: тревога о социальных последствиях будущего отсутствия усиливает СУВ (Rifkin et al., 2025), а обратная связь с осознанностью показана в ряде работ (Milyavskaya et al., 2018). Что касается задачи уточнения границ конструкта, то наиболее сложным в ее решении нам представляется обоснование ис-

ключения переменных, коррелирующих с СУВ, но одновременно являющихся самостоятельными конструктами и участвующих в других процессах. Ведь статистическая связь обнаруживается во многих механизмах, что и привело к размытию границ конструкта СУВ. В нашем исследовании мы фокусируем внимание на определении индикаторов в механизме СУВ как цели настоящей работы.

### **Границы конструкта СУВ**

В первоначальной концептуализации СУВ фундаментом выступает теория самоопределения, согласно которой СУВ опосредует связи между дефицитом потребностей и проблемным использованием интернета, что подтверждается и в более поздних эмпирических исследованиях (Beuens et al., 2016). Это указывает, что дефицит потребностей не ведет напрямую к проблемному использованию интернета, и в самом определении СУВ как «всепроникающего опасения» и «стремления быть в курсе», факторы дефицита потребностей также не упоминаются. Мы полагаем, что теорию самоопределения стоит рассматривать как некоторую этиологическую рамку возникновения переживания, а для нашей будущей классификации индикаторов дефицит потребностей характеризует внутренний стимул, активирующий реакцию, но не обязательно указывающий на СУВ.

Наиболее устойчивым и воспроизводимым эмпирическим результатом определения концептуальных границ конструкта СУВ выглядит модель аддиктивного поведения I-PACE, рассматривающая СУВ как частный случай проблемного использования интернета, разделяющий черту-СУВ (trait-FoMO) и состояние-СУВ (state-FoMO). Согласно модели черта-СУВ характеризуется как стабильная предрасположенность, а состояние-СУВ определяется как специфическое ситуативное переживание (Brand et al., 2016; Wegmann et al., 2017). Модель I-PACE указывает на то, что именно состояние-СУВ опосредует связи между психопатологическими симптомами и проблемным использованием интернета. Таким образом, если не черта-СУВ исполняет роль медиатора, а состояние-СУВ, значит, они выполняют разные роли в механизме. Из этого следует, что черта-СУВ стоит рассматривать как предрасполагающее условие, на фоне которого может быть активировано состояние-СУВ. В более поздних эмпирических работах было выявлено, что данная характеристика компонентов СУВ является принципиальной – состояние-СУВ – это контекстно-независимое ментальное переживание, не привязанное к конкретной СМП или ситуации, представляющее собой уникальную психическую реакцию, поддающуюся экспериментальному манипулированию (Holte, 2023).

Хотя модель I-PACE и предлагает ценное операциональное разделение СУВ на черту и состояние, мы считаем необходимым уточнить границы конструкта. Термин черта-СУВ в соответствии с I-PACE включает в себя стабильную внутриличностную предрасположенность (невротизм, низкий уровень благополучия), которая участвует во множестве других психических процессов. Согласно диатез-стрессовой модели, предрасположенность к расстройству и само расстройство представляют собой разные конструкты, но взаимодействующие в механизме последовательно. Так, невротизм является предрасположенностью к депрессии, но не однозначно ведет к ней. Мы полагаем, что модель I-PACE согласуется с такой логикой, так как переменная P (Person) структурно отделена от блока переменных A-C (Affect-Cognition), где и происходит переживание.

В ряде работ мы находим усиление этой позиции: в рамках теории компенсаторного использования интернета показано, что включение психопатологическим симптомов в определение проблемного использования интернета ведет к невозможности установления причинно-следственных связей возникновения СУВ (Kardefelt-Winther, 2014). В другой работе предложена альтернативная двухфакторная модель СУВ, состоящая из эмоционального (FoMO-Fear) и регулятивного (FoMO-Control), которая отличается от модели I-PACE тем, что буквально дословно вытекает из определения СУВ Пшибыльского: эмоциональный компонент СУВ (FoMO-Fear) – это «всепроницающее опасение», а регулятивный компонент (FoMO-Control) – «стремление быть в курсе». В рамках же подхода, основанного на Я-концепции, предлагается рассматривать СУВ как эмоциональную реакцию на воспринимаемые угрозы частному Я и публичному Я. Данный двумерный конструкт также отличается от подходов I-PACE, так как определяется не по оси «стабильность-ситуативность», а по направленности переживания (внутри или вовне). Ценность подхода состоит в том, что СУВ освобождается от привязки к онлайн-контексту: ведь одни и те же ситуативные стимулы могут восприниматься по-разному – как угроза идентичности и личному Я, тогда СУВ будет обращен к себе (низкая самооценка, сравнение мнений, сожаление о принятом решении), или как угроза публичному Я и социальному статусу, где СУВ будет направлен от себя (самопрезентация, фэббинг, сравнение способностей).

Согласно наиболее свежим эмпирическим исследованиям, подтверждающим двухфакторную модель СУВ, выделяется « pervasive apprehension » (всепроницающее опасение, не обязательно устойчи-

вое и стабильное) и «desire for connection» (стремление к связности) (Groenestein et al., 2024; Elhai et al., 2025). При этом степень переживания СУВ может зависеть от внутриличностных характеристик, которые могут и не активировать СУВ. Таким образом, мы предлагаем вывести устойчивые факторы предрасположенности к СУВ за рамки самого конструкта, а в качестве ядра СУВ рассмотреть взаимодействие двух компонентов: компонента «всепроницающего опасения» и компонента «стремления быть в курсе». Это согласуется с базовым определением СУВ Пшибыльского и качественно дополняет модель I-PACE. Отметим, что определение границ важно, так как с их помощью описывается внутренний процесс, а ему часто уделяется недостаточно внимания в бихевиоральных подходах, например, на основе модели SOBC: она предлагает рамки для общего механизма СУВ, выделяя ситуативные стимулы (Ситуация, S) и внешнее отражение психических процессов (Поведение, В), ведущее к последствиям (Последствия, С). Если представить модель I-PACE в рамках модели SOBC, то она скорее описывает протекание внутренних процессов (Организм, О). В таком случае, используя рамку модели SOBC для исследования механизма возникновения и протекания СУВ, мы видим связь внутренней предрасположенности с компонентами СУВ как единый внутренний психический процесс (О), что согласуется с теоретическими подходами к изучению СУВ.

### **Эмпирические индикаторы СУВ**

Ключевыми задачами классификации индикаторов является не перечисление возможных эмпирических проявлений, непосредственно или косвенно указывающих на СУВ, а определение критериев индикаторов и разделение переменных, участвующих в механизме, по разным уровням – предикторы как факторы предрасположенности к СУВ, когнитивные компоненты, взаимодействующие между собой в качестве ядра СУВ, и внешние проявления и последствия. Дополнительная значимость разделения переменных обусловлена тем, что в работах о СУВ часто смешиваются клинические симптомы, внутриличностные черты, эмоциональные состояния, психологические потребности, поведенческие паттерны и другие социально-психологические феномены, что затрудняет определение границ самого конструкта СУВ (Groenestein et al., 2024).

### *Критерии индикаторов конструкта СУВ*

Мы предполагаем, что один из критериев для обоснования проявления переменной индикатором ядра СУВ – это критерий содержательной специфичности, то есть, переменная является индикатором конструкта, если её содержание невозможно полностью описать без обращения к ядру СУВ (тревога о социальном исключении и стремление к включению). Руминация сама по себе – самостоятельный конструкт, но руминация о пропущенном социальном опыте – это проекция ядра СУВ на руминативный процесс. Генерализованная тревога – самостоятельный конструкт, чьё содержание не требует обращения к СУВ. Стоит отметить, что СУВ движим не столько ценностью пропущенного события, сколько тревогой о социальных последствиях своего отсутствия, чаще – по поводу упущенной возможности включения или исключения из группы или опасением потенциального ухудшения отношений (Rifkin et al., 2025), и мы предлагаем рассмотреть социальную природу индикатора как обоснование его специфичности. Социальная природа ядра СУВ – это то, что определяет границу между СУВ-специфичными и неспецифичными проявлениями когнитивных процессов. Руминация как таковая – неспецифична (она есть при депрессии, ОКР). Но руминация, суть которой в социальном исключении, специфична для СУВ. Катастрофизация как таковая – неспецифична. Но катастрофизация последствий своего отсутствия для социальных отношений – специфична. Социальная природа не просто «есть», она превращает общие когнитивные процессы в СУВ-специфичные проекции. Данные показывают не просто то, что СУВ связан с социальным сравнением, а то, что даже в контекстах, кажущихся не социальными (импульсивные покупки, инвестиции), ядром переживания остаётся тревога о социальных последствиях – страх не войти в группу тех, кто воспользовался возможностью. По данным исследований существует градиент социальности: от прямого социального СУВ («друзья веселятся без меня») через конкурентный СУВ («другие зарабатывают, а я нет») до информационного СУВ («другие знают то, что не знаю я»). Во всех случаях присутствует социальное сравнение, но его роль ослабевает по мере удаления от прямого межличностного контекста.

Второй критерий оценивания – путем классического разделения индикаторов на рефлексивные и формативные (Vollen, Lennox, 1991): мы полагаем, что индикатор ядра СУВ – тот, изменение которого вызвано изменением конструкта (рефлексивная модель). Чем сильнее человек переживает СУВ, тем больше он будет переживать о пропущен-

ном опыте, и, напротив, – усиление невротизма не обязательно ведёт к усилению СУВ – невротизм может проявиться в десятках других конструктов. Значит, невротизм – предиктор, а не индикатор. Теоретически наличие таких критериев создает мощный фильтр для включения или невключения переменной в качестве индикатора в механизм СУВ, но, с другой стороны, создает сложности для эмпирической проверки переменных как медиаторов, так как и руминация о прошлом опыте, и невротизм, согласно многим исследованиям, коррелируют с СУВ, то есть, содержательно связаны с ядром конструкта. Основываясь на вышесказанном, мы предлагаем трехуровневый подход к классификации переменных в соответствии с их ролью в механизме СУВ, применяя к ним сформулированные выше критерии.

#### *Предикторы СУВ как факторы предрасположенности*

В качестве определения индикаторов первого уровня мы выделяем предикторы СУВ, которые рассматриваем как факторы предрасположенности. Они повышают вероятность активации и переживания СУВ, но не являются однозначными индикаторами, указывающими на СУВ, – предикторы составляют уровень личностных диспозиций и дефицитов, которые могут создавать определенный «фон» для активации механизма СУВ. В рамках модели I-PACE эти факторы характеризовали черту-СУВ (trait-FoMO), но в настоящей работе мы предлагаем их выделить в отдельную категорию, опираясь на применение сформулированных выше критериев к включению переменной как индикатора СУВ. Во-первых, содержание этих переменных не требует взаимодействия с ядром СУВ (социальной тревогой и стремлением к включению), а во-вторых, они могут участвовать в других процессах, не связанных с СУВ, – так, например, усиление невротизма не обязательно предполагает усиление переживания СУВ.

К предикторам мы относим дефициты базовых психологических потребностей. Согласно теории самоопределения неудовлетворенность потребности в автономии, компетентности и социальной связности формируют устойчивую когнитивную схему восприятия социального окружения как потенциальной угрозы. Низкий уровень субъективного благополучия и неудовлетворенность жизнью также создают мотивационный фон, в котором социальное окружение может восприниматься как угроза. Именно в работе Пшибыльского эта категория определялась как причина возникновения СУВ, а не как структурный компонент конструкта. К данной категории мы также относим внутриличностные черты, связанные с социальной уязви-

мостью: потребность в популярности и принадлежности (Beyens et al., 2016), нарциссические черты (Jabeen et al., 2023), тревожный стиль привязанности и межличностная сензитивность (Rifkin et al., 2025), а также невротизм и эмоциональную неустойчивость. Каждая из перечисленных переменных может повышать субъективную значимость социального включения, делая индивида более чувствительным к сигналам потенциального исключения из группы, однако ни одна из них не описывает переживание специфичное исключительно для СУВ. Мы также включаем в эту категорию диспозиционные особенности когнитивной сферы, предрасполагающие к СУВ: низкий уровень осознанности как неспособность удерживать фокус на настоящем (Milyavskaya et al., 2018), склонность к скуке (Malik et al., 2023), нетолерантность к неопределённости и искажённую временную перспективу с фокусом на будущих социальных последствиях. Указанные переменные функционируют как когнитивные «усилители» – в их присутствии стимул, потенциально способный активировать СУВ, с большей вероятностью будет обработан через призму тревоги об исключении, однако сами по себе они не содержат переживания СУВ.

#### *Когнитивные компоненты – индикаторы конструкта СУВ*

Второй уровень предложенной трехуровневой модели составляют переменные, которые являются собственно индикаторами конструкта СУВ. Содержание этих эмпирических проявлений недоступно для непосредственного внешнего наблюдения. Принципиальное отличие когнитивных компонентов СУВ от предикторов состоит в том, что содержание каждого индикатора может быть описано только при обращении к ядру конструкта, так как представляет собой процесс субъективного переживания СУВ. Эти индикаторы выступают в качестве медиаторов между предикторами и поведенческими проявлениями, что подтверждается результатами эмпирических исследований СУВ, и могут быть доступны субъекту переживаний через осознанную рефлексию и интроспективное наблюдение. Согласно двухкомпонентной структуре, подтвержденной также в ряде нескольких независимых исследований (Groenestein et al., 2024; Elhai et al., 2025), мы разделяем когнитивные индикаторы на две группы: когнитивно-аффективные (соответствующие компоненту «всепроникающего опасения, что другие в ваше отсутствие получают полезный опыт») и когнитивно-мотивационные (соответствующие компоненту «стремления быть в курсе, чем заняты другие»).

*Когнитивно-аффективные индикаторы СУВ*

К первой группе когнитивно-аффективных индикаторов мы относим первый компонент ядра СУВ – когнитивно-аффективное смещение (internet-related cognitive bias согласно модели I-RACE) в оценке социальной ситуации и ее субъективной значимости, когда чужой опыт переоценивается, а собственный обесценивается. Специфичность этих индикаторов для СУВ определяется их социальной природой, можно сказать, что данная категория представляет собой тревогу, специфичную для социального исключения. Мы говорили выше, что руминация как когнитивный процесс неспецифична, однако руминация, что другие переживают значимые социальные события в отсутствие субъекта, описывает переживание, невозможное без обращения к ядру СУВ. Аналогично, катастрофизация последствий своего отсутствия для социальных отношений (потери статуса, ухудшения отношений, исключения из группы) – один из центральных процессов, специфичных для СУВ. Этот принцип (общий когнитивный процесс приобретает специфичность для СУВ через своё социальное содержание) распространяется на все индикаторы данной группы. Сюда же входит переоценка социальной значимости достижений и опыта других при обесценивании собственных – систематическое смещение в социальных суждениях, при котором чужие «здесь и сейчас» оцениваются как более ценные (Servidio et al., 2024); когнитивную поглощённость чужими «здесь и сейчас» – смещение фокуса со своего пространства-времени на воображаемые ситуации других. Каждый из этих индикаторов представляет собой проекцию общего когнитивного процесса (руминации, оценки, антиципации, внимания) на специфичное для СУВ социальное содержание – тревогу о социальном исключении и утрате принадлежности. В терминологии Эллен Гройнштейн данный компонент обозначается как «pervasive apprehension» (всепроникающее опасение) и коррелирует значимо сильнее с невротизмом, чем второй компонент СУВ, что подтверждает его аффективно-тревожную природу.

*Когнитивно-мотивационные индикаторы СУВ*

Второй компонент СУВ описывает ситуативный импульс, возникающий в процессе переживания социальной тревоги при когнитивно-аффективном искажении в оценке и субъективной значимости социальной ситуации. Проще говоря, вторая группа индикаторов представляет собой мотивационный ответ возникшей социальной тревоге. Исследование Хольте подтвердило, что этот компонент яв-

ляется контекстуально независимым – ситуативным переживанием, поддающимся экспериментальному манипулированию в лабораторных условиях и не привязанным к конкретной социальной медиа-платформе или ситуации (Holte, 2023). В терминологии двумерной модели Э. Гройнештейн этот компонент соответствует «desire for connection» (стремлению к связанности) и коррелирует с нормативной социальной мотивацией, экстраверсией, частотой использования СМП значительно сильнее, чем первый компонент, что подтверждает его мотивационно-поведенческую направленность. С точки зрения фундаментального определения СУВ – это «необходимость постоянно быть в курсе того, чем заняты другие».

Мы выделяем в качестве индикаторов мотивационные императивы: навязчивое желание знать, чем заняты другие, и потребность оставаться на связи; импульс к немедленной самопрезентации (комментарий, «лайк», публикация) как компенсаторная реакция на воспринимаемую угрозу социальному Я (Zhang et al., 2020). Функция этих императивов – поддержание иллюзии социального присутствия и сокращение субъективной социальной дистанции. Также мы выделяем когнитивные установки: убежденность в необходимости немедленной реакции на социальные сигналы; восприятие текущего момента как «последней возможности» для социального включения (Kim et al. 2020). Эти установки функционируют как «мост» между внутренним переживанием и внешним поведением: они трансформируют аффективное переживание (тревогу) в направленный импульс к действию, но при этом еще не являются самим действием. Специфичность когнитивно-мотивационных индикаторов обоснована тем, что каждый из них содержательно направлен на поддержание, восстановление или сохранение социальной включенности. И именно последовательная активация двух компонентов – аффективного смещения в оценке и мотивационного импульса к включению – по нашему мнению, составляет полноценное переживание СУВ.

*Социальная природа СУВ:  
от прямого социального сравнения к опосредованному*

Анализ выделенных компонентов в качестве когнитивного ядра механизма переживания СУВ указывает на социальную природу СУВ: содержание каждого аффективного и мотивационного индикатора определяется социальным сравнением, тревогой о принадлежности или стремлением к социальному включению. Совокупность эмпирических данных подтверждает, что СУВ движим не столько объек-

тивной ценностью потенциально пропущенного события, сколько тревогой о социальных последствиях своего отсутствия (Rifkin et al., 2025). При этом анализ литературы о СУВ позволяет выделить несколько степеней «социальности» переживания СУВ: «социальный СУВ» (опасение, что другие в наше отсутствие получают полезный опыт) – наиболее часто описываемый в литературе; «конкурентный СУВ» – в контексте импульсивных покупок, инвестиций показано, что в центре переживания не рациональная оценка условий как побуждения к действию, а страх не воспользоваться потенциальным преимуществом; далее мы выделяем «информационный СУВ» (тревога не знать ту информацию, которая известна другим), ведущий к активному мониторингу; последним мы выделяем «офлайн-СУВ», который связан с внутренним давлением, представлением о социальных ожиданиях и воображаемыми альтернативами поведения, образа и т.д.

#### *Поведенческие проявления и последствия СУВ*

Третий уровень предложенной классификации индикаторов составляют переменные, доступные внешнему наблюдению и представляющие собой реализованные копинг-стратегии и их результаты. Они являются частью общего механизма переживания СУВ, но находятся вне рамок самого конструкта, и, хотя во многих работах граница между СУВ и его внешними проявлениями остается дискуссионной, в данной работе мы рассматриваем их отдельно. Мы обосновываем это тем, что ни одна из переменных не подходит под критерий содержательной специфичности в полной мере, так как каждый из перечисленных ниже паттернов поведения может быть вызван причинами, не связанными с СУВ, но косвенно предполагающими возможное его переживание. Компulsive проверка смартфона может быть следствием скуки, сформированной привычкой или ожиданием важного сообщения. Думскроллинг может быть связан с генерализованной тревогой, и импульсивные покупки – с расстройством контроля импульсов. Категория поведенческих проявлений только при наличии связи с когнитивно-мотивационным индикатором позволяет определить СУВ. Поведенческие проявления представляют собой реализацию копинг-стратегий, направленных на снижение тревоги о социальном исключении: compulsive проверка смартфона как попытка восстановить ощущение социального присутствия; фаббинг; мониторинг профилей других пользователей (сталкеринг); гиперактивная самопрезентация в публикациях и идеализация образа; импульсивное поведение, секстинг, думскроллинг. Категория по-

следствий, согласно рамке бихевиоральной модели SOBS, описывает результаты эффективности копинг-стратегий. Сами по себе они не являются индикаторами СУВ, однако позволяют ретроспективно судить о переживании СУВ и доступны к наблюдению. К последствиям мы относим: усталость от социальных медиа; снижение уровня субъективного благополучия; проблемное использование смартфона или интернета; снижение академической успеваемости; нарушения сна, стресс и депрессивная симптоматика; сожаления о принятом решении или покупке; прокрастинация; раздражительность.

### *Неспецифичные корреляты СУВ*

Применение критериев позволяет обоснованно исключить ряд переменных, традиционно ассоциируемых с СУВ, из числа его индикаторов. Например, нетолерантность к неопределенности или преувеличение воздействия будущих событий не соответствуют определению индикатора СУВ, так как этому препятствует критерий содержательной специфичности: их содержание описывается и измеряется без обращения к компонентам СУВ. При этом указанные факторы могут в определенной среде функционировать как предикторы СУВ, повышая общую тревогу и делая субъекта более уязвимым. Клинические переменные – СДВГ, социофобия, расстройство привязанности, расстройство контроля импульсов – являются самостоятельными конструктами и как сопутствующие факторы могут увеличивать уязвимость к СУВ, но не означать его переживание. Эмпирические работы указывают на связь СУВ с обсессивно-компульсивной симптоматикой, однако и в данном случае СУВ служил медиатором, а не проявлением ОКР, что подчёркивает его посредническую, а не симптоматическую роль (Holte, 2023). Особого внимания заслуживает связь СУВ с конструктом осознанности. В некоторых исследованиях обнаруживается отрицательная корреляция между СУВ и осознанностью (Milyavskaya et al., 2018). Мы не рассматриваем осознанность как индикатор, но предполагаем, что этот конструкт может выступать особым копинг-стилем – механизмом, позволяющим удерживать фокус на собственном «здесь и сейчас» и тем самым снижать интенсивность когнитивного смещения, характерного для первого компонента.

### **Заключение**

Проведенный анализ пролагает путь к преодолению концептуальной размытости границ СУВ как одной из центральных проблем изучения данного феномена. Мы определяем наш вклад в изучение СУВ

следующим образом. Во-первых, мы предлагаем вынести устойчивые внутриличностные характеристики, именуемые «черта-СУВ» согласно модели I-PACE, за рамки конструкта СУВ в качестве предикторов, но сохранить их роль в механизме СУВ, что является качественным развитием самой модели I-PACE. Как ядро конструкта СУВ нами рассматривается взаимодействие двух компонентов: когнитивно-аффективного «всепроницающего опасения» и когнитивно-мотивационного «стремления быть в курсе», что согласуется с базовым определением Пшибыльского, двухфакторной структурой многих эмпирических исследований и архитектурой модели I-PACE. Во-вторых, мы формулируем как операциональные критерии для индикаторов конструкта СУВ: критерий содержательной специфичности и критерий каузальной рефлексивности, и в роли специфического фильтра – социальную природу индикатора, так как общие когнитивные процессы могут считаться индикаторами только через их социальное содержание, то есть, они должны быть содержательно связаны с одним из компонентов конструкта. Применение этих критериев позволяет выстроить трехуровневую модель, используя в виде рамки механизма бихевиоральную модель SOBS: предикторы, когнитивные индикаторы ядра СУВ и поведенческие проявления и последствия. В-третьих, анализ содержания индикаторов указывает, что ядром переживания остаётся социальное сравнение – прямое или интернализованное. В связи с этим, мы предлагаем учитывать четыре уровня «социальности» переживания СУВ: социальный, конкурентный, информационный и оффлайн. Выделение этих уровней представляется новым и важным шагом, принимаемая во внимание факт недоступности непосредственного наблюдения за протеканием СУВ.

Стоит упомянуть о существенных ограничениях работы. Предложенная трехуровневая модель является теоретической и требует эмпирической верификации. Ряд выделенных индикаторов не имеет специализированных методов для измерения, поэтому в исследованиях СУВ крайне важно включать качественные методы. Отдельного внимания заслуживает вопрос о связи СУВ с конструктом временной перспективы – это представляется нам перспективным направлением для последующих изысканий. Работа вносит существенный теоретический вклад в изучение СУВ, определяя горизонты дальнейших исследований и указывая на возможные способы преодоления некоторых неразрешенных аспектов дискуссий о природе, механизме и психологической структуре феномена.

## Литература

- Марцинковская, Т.Д. Современная психология – вызовы транзитивности // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 42. <https://doi.org/10.54359/ps.v8i42.533>
- Beuens, I., Frison, E., Eggermont, S. “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 // *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 64. P. 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bollen, K.A., Lennox, R. Conventional wisdom on measurement: A structural equation perspective // *Psychological Bulletin*. 1991. Vol. 110. No. 2. P. 305–314.
- 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.
- Elhai, J.D., Casale, S., Bond, R.A. FOMO’s apprehension of missing out and constant connection desire dimensions differentially correlate with problematic smartphone and social media use, but not with depression or generalized anxiety // *Journal of Anxiety Disorders*. 2025. Vol. 114. Article 103037. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.103037>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G.M., Kerkhof, P. Exploring the dimensionality of Fear of Missing Out: Associations with related constructs // *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2024. Vol. 18. No. 1. Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2024-1-4>
- Holte, A.J. The State Fear of Missing Out Inventory: Development and validation // *Telematics and Informatics Reports*. 2023. Vol. 10. Article 100055. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100055>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., Dhir, A. Social-media induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure // *Journal of Business Research*. 2023. Vol. 159. Article 113693.
- Kardefelt-Winther, D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use // *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 31. No. 1. P. 351–354.
- Kim, J., Lee, Y., Kim, M-L. Investigating ‘Fear of Missing Out’ (FOMO) as an extrinsic motive affecting sport event consumer’s behavioral intention and FOMO-driven consumption’s influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction // *PLoS ONE*. 2020. Vol. 15. No. 12. Article e0243744. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243744>
- Malik, L., Shah Nawaz, M.G., Rehman, U., Pragyendu, U., Uniyal, R., Griffiths, M.D. Mediating roles of fear of missing out and boredom proneness on psycholog-

- ical distress and social media addiction among Indian adolescents // *Journal of Technology in Behavioral Science*. 2023. P. 1–11. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00323-4>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N.H., Koestner, R. Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO // *Motivation and Emotion*. 2018. Vol. 42. No. 5. P. 725–737.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rifkin, J.R., Chan, C., Kahn, B.E. Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO) // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2025. Vol. 128. No. 2. P. 300–313. <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M.D., Boca, S., Demetrovics, Z. Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem // *Addictive Behaviors Reports*. 2024. Vol. 19. Article 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Mäntymäki, M. Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue // *Technological Forecasting and Social Change*. 2021. Vol. 171. Article 120931.
- 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.
- Zhang, Z., Jiménez, F.R., Cicala, J. E. Fear of missing out scale: A self-concept perspective // *Psychology & Marketing*. 2020. Vol. 37. No. 11. P. 1619–1634.

### Сведения об авторе

*Роман А. Еремин*, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125993, Россия, Москва, Мнусская пл., д. 6, [ra@eremjn.ru](mailto:ra@eremjn.ru)

Eremin R.A.

The Fear of Missing Out Phenomenon:  
From the Search for Empirical Indicators  
to Understanding Its Psychological Structure

*Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia*

This article addresses the problem of conceptual ambiguity in the construct boundaries of the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon.

A theoretical analysis is conducted of the literature conceptualizing FoMO across different theoretical frameworks, alongside empirical studies identifying the construct's associations with psychological need deficits, low subjective well-being, and problematic internet use. On the basis of this analysis, a three-level approach to understanding the psychological structure of the FoMO mechanism is proposed: the predictor level – comprising intrapersonal characteristics as predisposing factors for FoMO experiences; the level of cognitive-affective and cognitive-motivational indicators interacting at the core of the FoMO mechanism; and the level of external manifestations and consequences of the experience, representing the enactment of coping strategies and their outcomes. An approach is proposed and substantiated that complements and refines the I-PACE addictive behavior model by relocating the stable intrapersonal trait – designated within the model as trait-FoMO – from the FoMO construct itself to the predictor category.

The FoMO construct is proposed to be understood as the interaction of two components – cognitive-affective and cognitive-motivational – which is consistent with the most recent empirical findings and aligns with the foundational 2013 definition of FoMO. Operational criteria for designating variables within the FoMO mechanism as its indicators are formulated, namely, content specificity and causal reflectivity. The social nature of the FoMO core serves as an additional discriminatory filter, which is considered primarily when enumerating empirical indicators. The concept of the “degree of sociality,” linked to the intensity of the FoMO experience, is introduced; the necessity of empirical verification of the proposed model and further operationalization of the phenomenon is discussed.

In conclusion, it is shown that the work makes a substantial theoretical contribution to FoMO research, identifying promising directions for future investigation and pointing to several possible pathways for resolving unresolved debates regarding the nature, mechanism, and psychological structure of the Fear of Missing Out phenomenon.

*Key words:* fear of missing out, psychological structure, indicators, self-determination theory, social comparison, problematic internet use

*For citation:* Eremin, R.A. (2026). The Fear of Missing Out Phenomenon: From the Search for Empirical Indicators to Understanding Its Psychological Structure. *New Psychological Research*, No. 2, 38–56. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2026\_06\_02\_02

## References

- Beyens, I., Frison, E., Eggermont, S. (2016). “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. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bollen, K.A., Lennox, R. (1991). Conventional wisdom on measurement: A structural equation perspective. *Psychological Bulletin*, 110(2), 305–314.
- 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.
- Elhai, J.D., Casale, S., Bond, R.A. (2025). FOMO's apprehension of missing out and constant connection desire dimensions differentially correlate with problematic smartphone and social media use, but not with depression or generalized anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 114, 103037. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.103037>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G.M., Kerkhof, P. (2024). Exploring the dimensionality of Fear of Missing Out: Associations with related constructs. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18(1), 4. <https://doi.org/10.5817/CP2024-1-4>
- Holte, A.J. (2023). The State Fear of Missing Out Inventory: Development and validation. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100055. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100055>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., Dhir, A. (2023). Social-media induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, 113693.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351–354.
- Kim, J., Lee, Y., Kim, M.-L. (2020). Investigating 'Fear of Missing Out' (FOMO) as an extrinsic motive affecting sport event consumer's behavioral intention and FOMO-driven consumption's influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction. *PLoS ONE*, 15(12), e0243744. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243744>
- Malik, L., Shah Nawaz, M.G., Rehman, U., Pragyendu, U., Uniyal, R., Griffiths, M.D. (2023). Mediating Roles of Fear of Missing Out and Boredom Proneness on Psychological Distress and Social Media Addiction Among Indian Adolescents. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00323-4>
- Martsinkovskaya, T.D. (2015). Modern psychology – challenges of transitivity. *Психологические исследования*, 8(42). <https://doi.org/10.54359/ps.v8i42.533>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N.H., Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rifkin, J.R., Chan, C., Kahn, B.E. (2025). Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal*

*of Personality and Social Psychology*, 128(2), 300–313. <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>

- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M.D., Boca, S., Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931.
- 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.
- Zhang, Z., Jiménez, F.R., Cicala, J.E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634.

#### **Information about the author**

*Roman A. Eremin*, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia, bld. 6, Miuskaya square, Moscow, Russia, 125993; [ra@eremjn.ru](mailto:ra@eremjn.ru)