

**Особенности проявления страха упущенных возможностей в ситуациях
неопределенности**

Научный руководитель – Фролова Светлана Валериевна

Матвеева Елизавета Сергеевна

Студент (специалист)

Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова,
Москва, Россия

E-mail: lizavetam2016@mail.ru

Введение. В настоящее время прослеживается тенденция к росту неопределенности и увеличению объема доступной информации, а также отмечается высокая динамика изменений в современном обществе, что влечет за собой предъявление повышенных требований к адаптивным ресурсам личности. Одним из значимых феноменов в данных условиях стал FoMO (Fear of Missing Out), или страх упущенных возможностей (СУВ). Феномен впервые был исследован А.К. Przybylski и соавторами [n3] и с тех пор его определяют как навязчивое переживание пропустить более ценный и значимый опыт, который могут получать в это время другие люди. В системной теоретической модели Интернет-зависимости I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution), предложенной М. Brand и соавторами [n1], СУВ рассматривается как специфический когнитивный фактор, опосредующий связь между личностными характеристиками человека и риском развития интернет-зависимого поведения, поскольку он повышает мотивацию к взаимодействию с социальными сетями для снижения тревожности. Предполагается, что данный феномен может корениться в более глубокой внутриличностной уязвимости, в частности, в интолерантности к неопределенности.

Особый интерес представляет влияние СУВ на настойчивость («Grit»). Понятие «Grit», введенное и изучаемое А.Л. Duckworth [n2], обозначает упорство в достижении долгосрочных целей и постоянство интересов вопреки неудачам, что необходимо для повышения способности справляться с неопределенностью в современном мире. Однако сейчас оно рассматривается не только как адаптационное преимущество, но и как многомерный конструкт, включающий в себя дезадаптивные формы. Целью исследования является изучение взаимосвязи СУВ с выраженностью типов настойчивости и стилем реагирования на неопределенность у взрослых.

Методы. Выборку исследования составили 74 человека в возрасте от 18 до 46 лет ($M=24,6\pm 5,34$), из них 60,8% женщин. В ходе работы были использованы следующие методики: Опросник страха упущенных возможностей (адаптация В.А. Ардисламова и др., 2024), Шкала настойчивости (М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, 2024), Шкала реагирования на неопределенность (адаптация М.А. Одинцовой и др., 2022). Статистическая обработка данных проводилась в программе Jamovi с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена и U-критерия Манна-Уитни.

Результаты. Проведенный математический анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволил выявить ряд статистически значимых результатов. Было обнаружено, что страх упущенных возможностей отрицательно коррелирует с адаптивными формами настойчивости: настойчивостью в преодолении трудностей ($r=-0,381$; $p<0,001$) и настойчивостью в достижении целей ($r=-0,307$; $p=0,008$). При этом статистически значимой связи между СУВ и неуместной настойчивостью, как дезадаптивной ее формой, обнаружено не было. Помимо этого, была выявлена положительная связь между общим уровнем СУВ и выраженностью эмоциональных реакций на неопределенность

($r=0,406$; $p<0,001$). Корреляционный анализ также позволил определить, что существует отрицательная связь на уровне тенденции между страхом упущенных социальных возможностей (СУСВ) и готовностью к переменам ($r=-0,233$, $p=0,045$).

Далее, выборка была разделена на две подгруппы на основании медианного значения общего показателя СУВ ($Me=16,00$): с высокими ($n=40$) и низкими ($n=34$) значениями. С применением сравнительного анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни были установлены достоверные различия между группами, а именно по показателям настойчивости в преодолении трудностей ($U=418$; $p=0,004$), настойчивости в достижении целей ($U=448$; $p=0,011$), а также по уровню эмоциональных реакций на неопределенность ($U=379$; $p=0,001$). Кроме того, по шкалам неуместной настойчивости ($U=645$, $p=0,707$) и когнитивным реакциям на неопределенность ($U=676$, $p=0,965$) различия между группами отсутствовали.

Также в ходе сравнительного анализа было обнаружено, что женщины имеют более высокие показатели общего значения СУВ ($U=384$; $p=0,013$), страха упущенных социальные возможности ($U=318$; $p=0,001$), настойчивости в преодолении трудностей ($U=415$; $p=0,032$) и готовности к переменам ($U=403$; $p=0,022$). В свою очередь, было выявлено, что для мужчин характерна более выраженная неуместная настойчивость ($U=355$; $p=0,004$).

Выводы. Полученные данные позволяют сделать следующие выводы.

Во-первых, респонденты с низкими показателями страха упущенных возможностей более настойчивы как в достижении целей, так и в преодолении трудностей, при этом обе группы не различаются по неуместной настойчивости. У респондентов с высоким уровнем страха упущенных возможностей снижена способность к длительному усилию в достижении целей и преодолению трудностей.

Во-вторых, респонденты с высокими показателями страха упущенных возможностей более склонны к эмоциональному реагированию на ситуацию неопределенности, что может свидетельствовать о дефиците толерантности к ней.

В-третьих, женщины по сравнению с мужчинами демонстрируют не только более высокий уровень социальной составляющей страха упущенных возможностей, но и более высокую готовность к переменам. В то же время для мужчин более характерна выраженность неуместной настойчивости.

Источники и литература

- 1) 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.
- 2) Duckworth A.L., Peterson C., Matthews M.D., Kelly D.R. Grit: perseverance and passion for long-term goals // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92. № 6. P. 1087–1101.
- 3) 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.