

Феномен "FOMO" как основная причина профессионального выгорания в цифровом обществе

Древо Мария Игоревна

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Кафедра современной социологии, Москва, Россия

E-mail: lilmaria762@gmail.com

По данным исследования экспертов «Сбераналитики» и сервиса «Работа.ру», в котором приняли участие более 3,5 тыс. россиян: треть россиян (34%) уволились с предыдущего места работы из-за профессионального выгорания и стресса.[6] По данным другого исследования от Skillfactory и uForce, в 2024 году 43% сотрудников в России заявили, что чувствовали признаки выгорания, а каждый пятый готовился покинуть компанию именно из-за него. Выделяют следующие факторы выгорания: повышенная нагрузка и недостаток ресурсов, отсутствие границ между работой и личной жизнью, недостаток признания и обратной связи. Однако вместе с развитием технологий и социальных сетей феномен "FOMO" становится одной из наиболее распространённых причин подобного состояния на рабочем месте в цифровом обществе.[4] Таким образом, всё большее количество людей ставят под сомнение правильность выбора своей профессиональной деятельности, начинают испытывать отвращение к своему труду под давлением постоянно адаптирующегося феномена "упущенной выгоды".

Первым, кто описал это эмоциональное состояние, был маркетолог Дэн Херман, заметивший тревогу потребителей, боящихся упустить что-то важное (новый товар, событие). Сам термин появился в 2004 г. в статье студента Гарварда Патрика Макгинниса, однако с развитием социальных сетей явление стало массовым, а в 2013 году FOMO официально попал в Оксфордский словарь.

В данном исследовании предпринята попытка проанализировать феномен FOMO как причину профессионального выгорания в цифровом обществе. В основу исследования легли следующие теории и концепции, которые могут быть проинтерпретированы применительно к изучению "синдрома упущенной выгоды": концепция сетевого общества и труда без границ М. Кастельса[2], концепция зеркального Я Ч. Кули[3], теория социального сравнения Леона Фестингера[5] и концепция "Общества спектакля" Ги Дебора[1]. На основании проведенного теоретического анализа была выявлена сущность социологического подхода к анализу FOMO и было дано авторское определение изучаемого феномена.

FOMO- синдром хронической усталости, приводящий к нарушению сна, быстрой утомляемости, головным болям и расстройствам когнитивной сферы. Синдром упущенной выгоды (FOMO) является одной из причин профессионального выгорания в цифровом обществе, возникающей из-за постоянного сравнения себя с другими, стремления успеть всё и страха упустить возможности. Это навязчивое чувство порождает хроническую тревогу, постоянную перегрузку и как следствие приводит к эмоциональному истощению, апатии и снижению продуктивности.

В связи с вышеизложенным, исследование влияния феномена FOMO на профессиональное выгорание является крайне актуальным и необходимым для понимания текущих тенденций в сфере рабочих отношений. Результаты такого исследования могут быть использованы для разработки стратегий создания комфортного корпоративного климата в компаниях и формирования предостережений у россиян вреда, наносимого синдромом "упущенной выгоды" для его дальнейшего предотвращения.

Источники и литература

- 1) Дебор Г. Общество спектакля. М., 2000.
- 2) Кастельс М. Становление общества сетевых структур // Новая постиндустриальная волна на Западе. Антология / Под ред. В. Л. Иноземцева. М., 1999. С. 494-505
- 3) Кули Ч. Человеческая природа и социальный порядок = Human nature and the social order / Пер. с англ. под общ. науч. ред. А. Б. Толстова. М., 2000. 309 с.
- 4) Медникова О.В., Биленко А.В., Горбачева С.З. Проблема выгорания сотрудников в России: причины и последствия // [Вестник Академии знаний № 3 (68), 2025]. [С872-875] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyyu-ofis-antihrupkiy-biofi-lnyu-umnyu-gibkiy-i-chelovekotsentrirovannyyu/viewer> (дата обращения: 28.02.2026)
- 5) Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. 1954. Vol. 7. № 2. P. 117-140.
- 6) Работа.Ру. Россияне назвали топ причин для увольнения: [электронный ресурс]. URL: <https://press.rabota.ru/rossiyane-nazvali-top-prichin-dlya-uvolneniya> (дата обращения: 28.02.2026).