

Синдром упущенной выгоды

или когда хочется всегда быть в курсе

Боязнь пропустить интересное (англ. Fear of missing out; сокр. БПИ или FoMO) — тревожное психическое состояние, когда человек боится пропустить интересное или важное событие. Провоцируется в том числе просмотром социальных сетей.

По сути, это ещё одно лицо тревоги и попытка ухода от контакта с собой. На сегодняшний день БПИ не признано расстройством или болезнью. Иначе говоря, испытывать FoMO — нормально, но можно разобраться в его причинах и не тратить время на пустые переживания грусти и сожаления.

Термин ввел в употребление американский венчурный капиталист Патрик Макгиннис в 2004 году. В 2013 году слово включено в Оксфордский словарь английского языка.

Четыре человека из десяти испытывали FoMO хотя бы иногда, причём мужчины чаще, чем женщины. По другим данным, боязнь пропустить что-то важное испытывают 56 % людей. Это явление характеризуется непреодолимым желанием постоянно оставаться в курсе дел друзей и знакомых. FoMO также часто называют чувством сожаления, которое может привести к боязни пропустить интересное событие, возможность пообщаться с друзьями или знакомыми, получить новый опыт или материальную выгоду.

Согласно теории самодетерминации, осознание чувства единства с другими людьми — базовая психологическая потребность, удовлетворение которой является одним из условий психического здоровья человека. В рамках этой теории БПИ является защитным состоянием психики, вызванным долгосрочным чувством неудовлетворённости социальной жизнью.

Признаки

- часто возникающая боязнь упустить важные вещи и события;
- смысловой акцент на фразе «все, кроме меня»;
- навязчивое желание входить в любые формы социальной коммуникации (например, ходить на все вечеринки);
- стремление постоянно нравиться людям и получать одобрение;
- стремление всё время быть доступным для общения;
- стремление постоянно обновлять ленты социальных сетей;
- чувство сильного дискомфорта, когда смартфона нет под рукой.

Психологическая зависимость от нахождения онлайн может спровоцировать тревожные состояния, когда человек чувствует себя отчуждённым.

По словам Дэна Ариэли, профессора психологии в университете Дьюка (Duke University, Durham, North Carolina, US) смысл БПИ заключается в боязни бессмысленной траты своего времени.

Профессор Ариэли приводит такой пример: если человек опаздывает на самолёт на две минуты, он обычно расстраивается намного больше, чем если опаздывает на два часа! Предполагается, что в первом случае пропустить самолёт для большинства обиднее, потому что люди склонны представлять себе, что всё могло бы быть иначе. *«Листать ленту новостей в социальных сетях — совсем не то же самое, что разговаривать с друзьями за обедом и слушать, как они провели свои прошлые выходные. Когда ты открываешь Facebook и видишь, что твои друзья сидят в кафе без тебя — в этот конкретный момент — ты можешь представить, что ты мог бы провести время совсем по-другому»* — объясняет профессор.

Когда человек пытается компенсировать это негативное чувство, например, выложив свои удачные фотографии или написав пост о том, как он провёл выходные, чтобы показать свою жизнь в лучшем свете, он вовлекается в замкнутый круг. Большая часть людей выстраивает идеализированный образ их самих. Паттерн воспроизводится, и распространяется на ничего не подозревающих участников коммюнике, которые также могут начать испытывать БПИ. Таким образом, социальные медиа становятся источником БПИ. Основательница Flickr (фотохостинг, предназначенный для хранения и дальнейшего использования пользователем цифровых фотографий и видеороликов) Катерина Фейк, заявила, что использовала эту особенность БПИ для привлечения и удержания пользователей.

Последствия

Как следствие, БПИ оказывает негативное влияние на психическое здоровье людей, провоцируя плохое настроение и в некоторых случаях депрессию. Наиболее частые проявления БПИ — ощущения скуки и одиночества. Используя социальные сети для самовыражения, определения себя через свой образ в сети, люди подсознательно усваивают посыл «я выкладываю посты, следовательно я существую». Это приводит к искажённому пониманию сущности общения, в том числе и реального.

Люди постоянно проверяют свои аккаунты в социальных сетях, даже во время свидания или похорон, подменяя реальное общение, проживание момента неосознательным обновлением и скроллингом новостной ленты. Подростки и взрослые переписываются за рулём, потому что для них возможность пропустить важное сообщение страшнее риска потерять жизнь в несчастном случае.

Кроме того, доказано, что люди, имеющие БПИ, склонны употреблять алкоголь чаще и в больших объёмах, чем люди его не имеющие, а также чаще страдают от нежелательных последствий во время алкогольного опьянения и.

Как не поддаваться FOMO

Самая простая рекомендация — ограничить поток информации. Если вы подвержены «залипанию» в соцсетях, регламентируйте время просмотра ленты, например, 3 раза по 15 минут или два по 30 минут в день. В качестве напоминания можно поставить заставку на телефон с текстом вроде: «Если я не буду отвлекаться, я буду чувствовать себя лучше / быстрее закончу проект». Или так: «Кажется, у меня FOMO, хочу ли я его поддержать?» Либо любой другой текст, который, как кажется, сработает лично на вас. Обязательно отметьте в напоминании, что хорошего произойдёт, если у вас получится не тратить время на скроллинг смартфона.

Стоит обратить внимание на мысли, которые поддерживают страх что-то упустить. Когнитивно-поведенческий подход в психологии предполагает, что не ситуация сама по себе влияет на нас, а наше к ней отношение. Ежедневно от 2 до 5 тысяч оценочных мыслей проносятся в нашей голове и формируют настроение. Важный шаг для преодоления FOMO — выработать навык отслеживать негативные оценки и учиться реагировать конструктивно.

Рекомендация для продвинутого уровня: используйте JOMO (от англ. Joy Of Missing Out — «радость упущенной возможности») — наслаждение тем, что ты делаешь в моменте, не беспокоясь о том, что делают остальные.

Многие исследования указывают на то, что чем старше становится человек, тем меньше он подвержен FOMO. Но чем раньше вы обратитесь к коррекции симптома, тем меньше времени потратите на тревогу и тем больше ресурса останется на то, что для вас действительно важно.

Источники

Левкина А. [«Я всё пропустил»: как быть с FOMO-эффектом // HH.RU.](#)

Anderson H. [Never heard of Fomo? You're so missing out.](#)

DeHaan V. [Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior T. 29, vol. 4. P. 1841—1848.](#)

Murphy S. [Report: 56% of Social Media Users Suffer From FOMO.](#)

Wortham J. [How Social Media Can Induce Feelings of Missing Out.](#)

Riordan B. et al [Fear of missing out \(FoMO\): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students.](#)

Moira B, Marlow C, Lento T. [Social Network Activity and Social Well-being // Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. New York, NY, USA. P. 1909—1912.](#)

Kozodoy P. The Inventor of FOMO is Warning Leaders About a New, More Dangerous Threat.