

## НОВЫЕ МЕТОДИКИ

## Адаптация русскоязычной версии опросника страха упущенных возможностей

Ардисламов В.В.<sup>1</sup>, Кляхина П.Р.<sup>1</sup>, Шаипова Э.Р.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Москва, Россия

Страх упущенных возможностей – это феномен, выражающийся во всепроникающем опасении человека о том, что он упускает полезный опыт и информацию, которые получают другие люди. Существует несколько теоретических подходов к его объяснению. Чаще всего страх упущенных возможностей рассматривается в контексте теории самодетерминации, но существуют и альтернативные объяснения: Я-концепция, теория принятия решений (особая форма сожаления об упущенных опциях, результат социального сравнения или зависимое поведение). Как психологический конструкт, страх упущенных возможностей имеет высокую предсказательную силу в отношении проблемного поведения, а также он связан с другими психологическими конструктами. Например, он коррелирует с использованием социальных сетей сильнее, чем одиночество, депрессия или стресс; вносит большой вклад в использование социальных сетей и зависимость от них, чем экстраверсия, нейротизм или тип привязанности. Существуют различные способы измерения страха упущенных возможностей. Часто используется опросник Пшибыльского, адаптированный на выборках разных языковых групп. В представленном исследовании осуществлена его адаптация на русскоязычной выборке. Три независимых варианта перевода были собраны в онлайн форму, предложенную пяти экспертам. По результатам заполнения формы и обсуждения была составлена версия перевода, удовлетворяющая всех из них. Испытуемые проходили опросник на страх упущенных возможностей ( $n = 443$ ), а также тест интернет-зависимости, шкалу тревожности Спилберга – Ханина, шкалу удовлетворенности жизнью Динера и шкалу самоуважения Розенберга для оценки конвергентной валидности адаптированной версии перевода. Часть испытуемых ( $n = 112$ ) спустя месяц повторно прошла опрос на страх упущенных возможностей, что позволило оценить ретестовую надежность адаптации. Итоговый результат представляет опросник из 6 пунктов с двухфакторной структурой («страх упущенного удовольствия» и «страх упущенных социальных возможностей»), имеющий удовлетворительные психометрические свойства. Двухфакторная структура китайской адаптации и однофакторная структура оригинального исследования также обладают удовлетворительными психометрическими свойствами. Предлагаются варианты усовершенствования исключенных высказываний и направления дальнейших исследований для повышения качества адаптированной русскоязычной версии опросника страха упущенных возможностей.

**Ключевые слова:** страх упущенных возможностей, FoMO, адаптация, теория самодетерминации, гаджеты, мотивация, адаптация и валидизация опросника

## Введение

### *Страх упущенных возможностей*

Феномен страха упущенных возможностей (FoMO, fear of missing out) активно исследуется в области социальной психологии и психологии онлайн-коммуникации в последние десятилетия. Он описывает страх пропустить полезный опыт, в котором участвуют другие. Феномен характеризуется ощущениями сожаления и тревоги, возникающими при упущении возможностей, которыми воспользовались окружающие. Кроме того, отличительной чертой страха упущенных возможностей считается навязчивое желание человека постоянно быть информированным о том, чем в этот момент занимаются другие [Przybylski et al., 2013].

Страх упущенных возможностей – довольно распространенное явление. Например, польское исследование с использованием репрезентативной выборки, в которую входило равное количество мужчин и женщин ( $n = 1060$ ) в возрасте от 15 до 83 лет, имеющих разное образование и проживающих как в городах, так и в сельской местности, показало, что все респонденты испытывали страх упущенных возможностей, но в разной степени [Jurpowicz-Ginalska et al., 2021]. По его результатам 81% опрошенных испытывали средний и высокий уровни страха упущенных возможностей.

Наибольшее распространение получило определение феномена, предложенное Пшибыльским и коллегами в 2013 году [Przybylski et al., 2013]. Страх упущенных возможностей, по мнению авторов, это осознание, что человек пропускает полезный опыт. Оно сопровождается тревогой и следующим за ним возмещающим поведением. Схожим образом страх упущенных возможностей определяют Фредерик Гил и Бенджамин Риордан [Gil et al., 2015; Riordan et al., 2015]. Существуют и другие определения страха упущенных возможностей. Так, Джессика Абель считает, что это комплексное чувство, состоящее из раздражительности, беспокойства и ощущения неполноценности, причем они имеют тенденцию усиливаться, когда человек использует социальные сети [Abel et al., 2016]. Также в ряде работ страх упущенных возможностей описывается как опасение не использовать в полной мере имеющиеся возможности и не испытать радость, связанную с успехом [Zhang et al., 2020].

Страх упущенных возможностей по своей структуре неоднороден. Он включает когнитивно-эмоциональный компонент, проявляющийся в виде беспокойства, тревоги и руминаций по поводу

того, что другие получают полезный опыт, которого нет у человека. Второй компонент – поведенческий. Он выражается в желании получать информацию о других и стремлении взаимодействовать с людьми как онлайн, так и офлайн. Этот компонент включает в себя поведенческую стратегию, направленную на снятие тревоги. Он позволяет поддерживать социальные связи и не упускать полезный опыт [Przybylski et al., 2013].

### *Теоретические подходы к описанию страха упущенных возможностей*

Страх упущенных возможностей рассматривается в различных теоретических подходах, например в рамках теории самодетерминации, основные принципы которой были разработаны Эдвардом Деси и Ричардом Райаном в 1985 году [Deci, Ryan, 1985]. Это комплексная модель, объясняющая, чем определяется мотивация человека и как люди регулируют свое поведение. Согласно ей, мотивация человека основывается на трех основных потребностях: компетентности, автономии и связи с другими людьми. Компетентность подразумевает, что человек ощущает уверенность в себе и способность эффективно воздействовать на мир, а также достигать цели. Автономия означает, что человек может контролировать свою жизнь и принимать решения. Связь с другими людьми предполагает, что человеку необходимо чувствовать поддержку и принадлежность к определенному сообществу, а также вносить значимый вклад в жизни других людей. Теория самодетерминации утверждает, что, когда эти потребности удовлетворены, человек более мотивирован и уверен в своих действиях.

Если человек считает себя источником мотивации и причиной реализованного поведения, то последнее можно назвать самодетерминированным. Если же причины поведения атрибутируются внешним стимулам, обстоятельствам, другим людям или общественным нормам, это поведение несамодетерминированное. Самодетерминированное поведение ассоциируется с ментальным и физическим здоровьем и эффективной деятельностью человека. Исследования, проведенные в сфере спорта [Hagger, Chatzisarantis, 2007], образования [Ryan, Deci, 2000] и видеоигр [Przybylski et al., 2009], указывают на то, что удовлетворение основных потребностей тесно связано с проактивной регуляцией поведения. Успешная саморегуляция может осуществляться, когда удовлетворены три базовые потребности, заключающиеся в компетентности, автономии и

связи с другими людьми. Исследования показали, что люди с низким уровнем удовлетворенности потребности связи с другими людьми также имеют высокие показатели страха упущенных возможностей [Beuens et al., 2016; Lai et al., 2016; Xie et al., 2018]. Таким образом Пшибыльский и коллеги определили феномен страха упущенных возможностей в рамках теории самодетерминации [Przybylski et al., 2013]. В рамках этой теории страх упущенных возможностей можно понимать как результат неэффективной стратегии возмещения неудовлетворенных потребностей при недостаточной проактивности и самодетерминированности в поведении человека.

Ине Бейенс с коллегами пришли к выводу, что страх упущенных возможностей у подростков связан с потребностями «принадлежать» и быть популярными [Beuens et al., 2016]. Эти итоги тоже были подведены в рамках теории самодетерминации. В подростковом возрасте особенно важны социальные отношения, растет потребность в аффилиации со сверстниками, а также в обретении популярности среди них [Bokhorst et al., 2010]. Потребности «принадлежать» и быть популярными положительно связаны с увеличением вовлеченности в социальные сети [Gangadharbatla, 2008; Reich, Vorderer, 2013].

Альтернативную концептуализацию страха упущенных возможностей предложил в 2020 году Чжофань Чжан с коллегами [Zhang et al., 2020]. Исследователи рассматривали страх упущенных возможностей в рамках Я-концепции, которая описывает совокупность мыслей и чувств человека, относящихся к самому себе как к объекту. Она включает в себя представления человека о том, кем он хочет быть, каким хочет себя видеть [Rosenberg, 1979]. Несоответствие между Я-концепцией и поведением может приводить к психологическому дискомфорту и угрожать самой Я-концепции. Она состоит из личного Я и социального Я. Личное Я относится к оценке человеком своих мыслей, чувств, поведения и внешнего вида. Социальное Я относится к предположениям человека о том, как его воспринимают другие [Fenigstein et al., 1975]. Страх упущенных возможностей может быть результатом психологических угроз социальному или личному Я. Чжан с коллегами предполагают, что страх упущенных возможностей – это эмоциональная реакция на отсутствие опыта, связанного с личным или социальным Я. Они определяют его как страх упустить опыт, который может помочь человеку сохранить или улучшить его личное или социальное Я.

Два аспекта отличают концептуализации Чжана и Пшибыльского. Во-первых, Пшибыльский и его коллеги определяют страх упущенных возможностей как желание оставаться на связи с другими. Они опираются на теорию самодетерминации [Deci, Ryan, 1985], чтобы объяснить, что страх упущенных возможностей – это ситуационная предрасположенность, которая активируется, когда люди ощущают неудовлетворенность базовых потребностей в компетентности, автономии и связи с другими. В этом контексте социальные сети позволяют людям найти ресурсы для удовлетворения своих потребностей. Напротив, Чжан с коллегами предполагают, что страх упущенных возможностей – это эмоция. Исходя из Я-концепции [Rosenberg, 1979] можно утверждать, что это страх, который человек испытывает, упуская важный для поддержания или улучшения самооценки опыт. Его отсутствие угрожает психологическому благополучию личности. Второе отличие между подходами Пшибыльского и Чжана заключается в том, что страх упущенных возможностей не ограничивается контекстом социальных сетей и экстраполируется и на другие сферы. Поскольку предыдущие исследования определили понятие как желание оставаться на связи, они обычно изучали взаимосвязь между страхом упущенных возможностей и социальными сетями, а Чжан с коллегами вышли за границы этого определения.

К менее распространенным подходам объяснения страха упущенных возможностей можно отнести, например, концепцию Марины Милявской и коллег [Milyavskaya et al., 2018]. Они рассматривают FoMO через теорию принятия решений как особую форму сожаления после принятия решения. Даже если был выбран лучший из возможных вариантов, человек может сожалеть об утрате других опций [Zeelenberg, 1999]. Иное объяснение опирается на понятие восходящего сравнения Леона Фестингера (сопоставление себя с более успешными людьми) [Festinger, 1954]. С одной стороны, более успешные люди по определению будут реализовывать поведение, связанное с большей социальной успешностью и удовлетворением. С другой стороны, в условиях использования социальных сетей большее количество людей может восприниматься как более успешные: люди преимущественно делятся только самыми яркими и впечатляющими моментами из своей жизни, из-за чего пользователи социальных сетей склонны полагать, будто другие находятся в относительно лучшем положении [Latif et al., 2021]. Таким образом, страх упущенных возможностей может быть

основан на восходящем социальном сравнении [Tandon et al., 2021].

Отдельно можно выделить концепцию, которая рассматривает страх упущенных возможностей через призму зависимости. Модель зависимого поведения Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE, «человек-эмоции-когниция-исполнение») рассматривает переменные, лежащие в основе развития Интернет-зависимости [Brand et al., 2016]. Они включают в себя копинг-стратегии, когнитивные искажения и способность подавлять импульсивное поведение. В нескольких работах было обнаружено, что страх упущенных возможностей опосредует отношения между психопатологическими симптомами, например депрессией, тревогой и уровнями интернет-зависимости [Dempsey et al., 2019; Wolniewicz et al., 2020]. Эльхай предположил следующую связь: депрессия и тревога связаны с социальной изоляцией, которая ведет к страху упущенных возможностей, в свою очередь приводящему к интернет-зависимости [Elhai et al., 2019].

Таким образом, страх упущенных возможностей по-разному определяется и описывается в ряде теоретических подходов: как результат неудовлетворенных базовых потребностей, страх угрозы целостности Я-концепции, сожаление после принятия решения, результат социального сравнения или составляющая интернет-зависимости. Некоторые теории объясняют страх упущенных возможностей в качестве частного случая других психологических явлений. Несмотря на это, выделение его как отдельного психологического конструкта кажется оправданным в силу его высокой предсказательной силы в отношении проблемного поведения [Zhang et al., 2021; Whelan et al., 2020; Wang et al., 2019] и модерации взаимодействия психопатологических симптомов и поведенческих расстройств [Tsai, 2019; Elhai et al., 2018; Dempsey et al., 2019].

### *Связь страха упущенных возможностей с другими конструктами и его предсказательная сила*

Во многих научных работах страх упущенных возможностей рассматривается в контексте использования социальных сетей, зависимости от смартфона или Интернета. Многочисленные исследования с выборками из всех возрастных групп обнаружили сильную положительную связь между страхом упущенных возможностей и проблемным использованием смартфона [Elhai et al., 2020; Sela et al., 2020; Rozgonjuk et al., 2020; Fioravanti et

al., 2021]. Как объясняют авторы, благодаря социальным сетям информация о том, что делают другие люди и какие события происходят, становится легкодоступной, причем ее поток не ограничен. Феномен связан также с зависимостью от смартфона [Wolniewicz et al., 2020], с компульсивным использованием СМИ и усталостью от социальных сетей [Dhir et al., 2018]. Страх упущенных возможностей имел в регрессионном анализе больший вклад в использование социальных сетей и зависимость от них, чем экстраверсия, нейротизм и тип привязанности [Blackwell et al., 2017]. Также в одном из метаанализов было отмечено, что использование социальных сетей больше коррелирует со страхом упущенных возможностей, чем с одиночеством, депрессией и стрессом [Zhang et al., 2021].

Ряд исследований показал, что страх упущенных возможностей связан с фобингом. Его определяют как злоупотребление гаджетами в момент коммуникации с другими людьми, то есть стремление постоянно проверять телефон и смотреть в него в процессе разговора с собеседником [Chotpitayasunondh, Douglas, 2016; Fang et al., 2020]. Такое поведение связано с высокой ситуативной и личностной тревожностью, оно негативно влияет на взаимоотношения с окружающими, вызывает конфликты в дружеских и романтических отношениях и понижает уровень удовлетворенности ими [Roberts, David, 2016].

Несмотря на то что связь феномена с социальными сетями обнаруживается в многих исследованиях, авторы говорят о том, что не стоит ограничивать изучение феномена только его проявлением в онлайн-пространстве. Эксперимент Милиавской в 2018 году показал, что страх упущенных возможностей в равной степени может проявляться как во время интеракций в социальных сетях, так и во время социальных взаимодействий вживую [Milyavskaya et al., 2018].

Остается открытым вопрос о двунаправленности связи страха упущенных возможностей и интернет-зависимости. Является ли проверка и использование социальных сетей следствием того, что у человека есть страх упущенных возможностей, или активное потребление информации из социальных сетей вызывает страх упущенных возможностей либо же существует другая комбинация факторов? Этот вопрос подтверждает актуальность изучения причинно-следственных связей между страхом упущенных возможностей и проблемным использованием Интернета и гаджетов. Высокую предсказательную способность



конструкта можно рассматривать как аргумент в пользу того, что дальнейшие исследования с учетом страха упущенных возможностей помогут уточнить механизмы возникновения и развития проблемного поведения.

Многие исследования обнаружили, что страх упущенных возможностей связан не только с активным использованием социальных сетей и зависимостью от смартфонов, но и с психопатологическими симптомами [Tsai, 2019]. Он приводит к таким негативным последствиям, как низкая успеваемость [Whelan et al., 2020], скука [Wang et al., 2019], проблемы со вниманием [Eastwood et al., 2012], бессонница [Beyens et al., 2016; Adams et al., 2020] и плохое самочувствие [Dutot, 2020].

Страх упущенных возможностей мотивирует людей искать больше информации и сравнивать себя с другими пользователями, что негативно сказывается на самооужении и самооценке [Abel et al., 2016; Buglass et al., 2017; Serrano, 2020; Weaver, Swank, 2021]. Было обнаружено, что низкая самооценка – предиктор усиления тревожности и депрессии [Sowislo, Orth, 2012]. Действительно, страх упущенных возможностей связан с высокой ситуативной, личностной и социальной тревожностью [Beyens et al., 2016; Dempsey, 2019]. Также была обнаружена связь между страхом упущенных возможностей и тяжестью симптомов депрессии, а также руминациями [Elhai et al., 2018; Dempsey et al., 2019]. У респондентов с выраженным страхом упущенных возможностей отмечались более низкие показатели удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия и повышенная отстраненность от друзей и семьи [Przybylski et al., 2013; Zhang et al., 2020].

Так как страх упущенных возможностей – это комплексный конструкт, то потенциально можно обнаружить и другие психологические корреляты и поведенческие проявления. Для исследования необходим подходящий адаптированный инструментарий, поэтому нужно разработать и адаптировать методики измерения страха упущенных возможностей.

### *Способы измерения страха упущенных возможностей*

Существует ряд методик, направленных на измерение уровня страха упущенных возможностей и его специфических проявлений. Например, шкалы страха упущенных возможностей, определяющие его в контексте онлайн-поведения [Alt, 2015; Wegmann et al., 2017; Sette, 2020]. Чжофань Чжан с коллегами разработали шкалу страха упущенных

возможностей на основе Я-концепции, в ней феномен делится на личный и социальный страх упущенных возможностей [Zhang, 2020]. Джессика Абель с коллегами сосредоточились на психологических компонентах страха упущенных возможностей. Они разработали шкалу, состоящую из 10 вопросов и включающую три фактора: самоощущение, социальное взаимодействие и социальная тревожность [Abel et al., 2016]. Также существует шкала страха упущенных возможностей, состоящая из 1 вопроса [Riordan et al., 2020], и шкала, определяющая феномен в рамках концепции зависимого поведения [Wegmann et al., 2017].

Наиболее используемая и распространенная самоотчетная методика для измерения страха упущенных возможностей – опросник Пшибыльского, содержащий одну шкалу и состоящий из 10 вопросов. Шкала разработана на основе теории самодетерминации [Deci, Ryan, 1985]. Опросник был апробирован на турецкоязычной [Can, Satici, 2019] и испаноязычной выборках [Gil et al., 2015]. Эти версии показали однофакторную структуру с хорошей внутренней согласованностью, как и в оригинальной английской версии. Однако адаптации на итальяноязычной [Casale, Fioravanti, 2020], китайской [Li et al., 2021] и арабской выборках [Al-Menayes, 2016] выявили другую факторную структуру, отличающуюся от оригинальной английской версии, при том что валидность и ретестовая надежность этих версий имели хорошие показатели.

Можно сделать вывод, что шкала страха упущенных возможностей Пшибыльского широко используется в различных исследованиях, имеет хорошие показатели валидности и надежности, однако ряд работ ставят под сомнение однофакторную структуру шкалы.

### *Адаптация методики измерения страха упущенных возможностей на русскоязычной выборке*

На данный момент методика измерения страха упущенных возможностей 2013 года еще не была переведена на русский язык и апробирована на его носителях. Мы предполагаем, что адаптация шкалы на русскоязычной выборке будет актуальна в связи с возросшим интересом к изучению феномена и активной разработкой методик для его измерения в зарубежном научном сообществе. Это восполнит существующий пробел в психометрических инструментах и будет способствовать как увеличению количества исследований феномена на русскоязычной выборке, так и расширению понимания феномена в научном сообществе.

Таким образом, цель настоящего исследования – адаптация опросника страха упущенных возможностей Пшибыльского на русскоязычной выборке.

Так как это исследование – первый этап работы над адаптацией методики, гипотезы сформулированы в виде предположений о необходимых психометрических показателях адаптированной шкалы страха упущенных возможностей:

1. Факторная структура адаптированной на русскоязычной выборке шкалы страха упущенных возможностей будет соответствовать оригиналу, то есть иметь один фактор.
2. Адаптированная шкала страха упущенных возможностей будет обладать достаточной надежностью и иметь показатель  $\alpha$  Кронбаха не менее 0,6.
3. Адаптированная шкала страха упущенных возможностей будет иметь высокую конвергентную валидность.
  - a. Показатели страха упущенных возможностей будут положительно коррелировать с показателями интернет-зависимости, личностной и ситуативной тревожности [Beyens et al., 2016; Dempsey, 2019; Rozgonjuk et al., 2020; Fioravanti et al., 2021].
  - b. Показатели страха упущенных возможностей будут отрицательно коррелировать с показателями самоуважения и удовлетворенности жизнью [Przybylski et al., 2013; Abel et al., 2016; Buglass et al., 2017; Serrano, 2020; Zhang et al., 2020; Weaver, Swank, 2021].
4. У адаптированной методики страха упущенных возможностей будет наблюдаться высокая положительная корреляция при оценке тест-ретестовой надежности.

## Процедура и методика исследования

### Перевод

Оригинальная версия опросника из 10 пунктов на английском языке была взята из приложения в работе Пшибыльского 2013 года [Przybylski et al., 2013].

Для адаптации опросника был осуществлен его перевод на русский язык. Трое психологов-исследователей с экспертным уровнем владения английским языком (С1–С2) предложили независимые переводы. Далее была создана онлайн

форма, каждый вопрос которой состоял из пункта опросника в оригинале, трех вариантов перевода, а также поля для предложения своего варианта в случае, если представленные переводы не казались оптимальными.

В оценке переводов участвовали 5 приглашенных экспертов, которые не были их авторами: 3 психолога-исследователя; 1 профессиональная переводчица, синхронистка и автор популярных статей по психологии; 1 билингвальный исследователь-социолог с опытом междисциплинарных психолого-социологических исследований, носитель русского и английского языка. Экспертам предлагалось выбрать наиболее подходящий и отражающий смысл перевод или в случае несогласия предложить свой вариант перевода вопроса. По 7 из 10 вопросов были получены результаты, когда за один вариант проголосовало 3 или более экспертов.

После заполнения формы четверо экспертов участвовали в устном обсуждении результатов через голосовой чат. Пятый эксперт не смог подключиться к обсуждению, но выразил согласие со всеми пунктами итогового перевода. В результате обсуждения все эксперты согласились с итоговой версией перевода. В процессе обсуждения четвертого пункта эксперты не смогли прийти к единому мнению при выборе из существующих вариантов перевода, но в ходе дискуссии был предложен перевод, который устроил всех экспертов.

### Выборка

Итоговая выборка состоит из 443 респондентов: 393 женщин (88,7%) и 50 мужчин (11,3%). Возраст респондентов – от 17 до 32 лет; их средний возраст – 19 лет ( $M = 18,75$ ;  $SD = 1,601$ ). В основном выборка состоит из студентов высших учебных заведений, в том числе из студентов-психологов. Часть респондентов была рекрутирована через почтовую рассылку факультета психологии РАН-ХиГС, они получали баллы факультета за прохождение исследования. Другая часть респондентов состояла из студентов других вузов Москвы, которые согласились безвозмездно поучаствовать в исследовании.

### Исключение из выборки

Всего в исследовании приняло участие 489 респондентов. Итоговая выборка составила 443 человека.

Критерии исключения были следующими:

1. Неправильные ответы на контрольные вопро-

сы. В форму были добавлены вопросы, направленные на оценку качества прохождения исследования. Например: «Если вы прочитали этот вопрос, отметьте, сколько у человека пальцев на руке».

2. Время прохождения формы менее 7 минут. Для расчета времени прохождения формы в начале опроса испытуемых просили указать время с точностью до минут, когда они начали заполнять форму. Момент окончания заполнения фиксировался сервисом автоматически.

### Методики

В форме были использованы 5 опросников:

1. Тест интернет-зависимости Кимберли Янг (Internet Addiction Test, IAT) в адаптации В. А. Лоскутовой [Лоскутова, 2005].
2. Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина [Ханин, 1976].
3. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера в адаптации Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева [Осин, Леонтьев, 2020].
4. Шкала самоуважения Розенберга в адаптации А. А. Золотаревой (RSES) [Золотарева, 2020].
5. Шкала страха упущенных возможностей [Przybylski, 2013].

### Процедура

Данные собирались онлайн. Для этого была составлена онлайн-форма с пятью опросниками и разделом с социально-демографическими данными. После каждого раздела было размещено изображение развлекательного или юмористического характера, связанное с прохождением исследования, чтобы поддерживать мотивацию участников.

Чтобы исключить влияние последовательности заполнения форм, было сделано три варианта, где интересующий нас опросник страха упущенных возможностей был в начале, в середине и в конце формы.

### Анализ данных

Анализ данных был выполнен с использованием IBM SPSS Statistics 21 и Jasp. Статистический анализ состоял из нескольких этапов:

1. эксплораторного факторного анализа,
2. конфирматорного факторного анализа,
3. оценки конвергентной валидности,

4. оценки надежности,

5. оценки ретестовой надежности.

### Эксплораторный факторный анализ

Был выбран метод минимальных остатков и вращение промакс. Значение КМО составило 0,754 для шкалы из 10 пунктов. Тест Бартлетта на сферичность показал, что данные подходят для факторного анализа ( $\chi^2 = 1155,679$ ,  $df = 45$ ,  $p < 0,001$ ). На графике, изображенном на рис. 1, три компонента имеют значение больше 1, точка перегиба находится на второй компоненте. Опираясь на точку перегиба, мы выбрали двухфакторное решение. Двухфакторное решение объясняет в общей сложности 44,91% дисперсии.

Пункт 4 («Я тревожусь, когда я не знаю, чем планируют заниматься мои друзья»), пункт 5 («Мне важно понимать “шутки для своих” в компании друзей»), пункт 6 («Иногда я задумываюсь, не слишком ли много времени я трачу, чтобы быть в курсе всего происходящего») и пункт 8 («Если я хорошо провожу время, мне важно делиться подробностями онлайн (например, обновлять статус)») были удалены из-за низкой факторной нагрузки на оба фактора (меньше 0,4). Оставшиеся шесть пунктов имели факторную нагрузку между 0,44~0,95. К первому фактору относится 1, 2 и 3

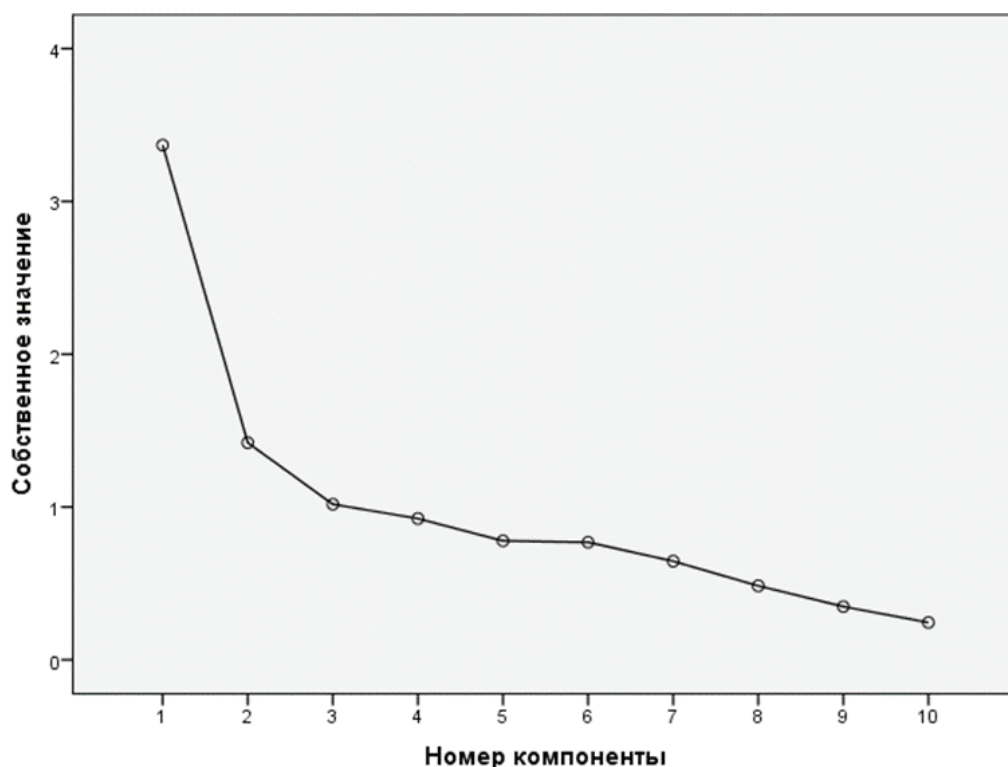
### Таблица 1

Распределение факторных нагрузок при двухфакторном решении

Номер вопроса	Фактор 1	Фактор 2
1	<b>0,885</b>	
2	<b>0,950</b>	
3	<b>0,431</b>	0,329
4	0,238	0,364
5		0,379
6		0,242
7	-0,234	<b>0,881</b>
8		0,257
9	-0,253	<b>0,814</b>
10		<b>0,441</b>

Примечания. Приведены значения факторных нагрузок выше 0,2. Значения выше 0,4 выделены полужирным.





**Рис. 1.** График собственных значений пунктов опросника.

пункт, ко второму – 7, 9 и 10 пункт. Данные отражены в табл. 1.

### Конфирматорный факторный анализ

Для проверки структуры факторов, выявленных с помощью эксплораторного факторного анализа, был проведен конфирматорный факторный анализ. Был использован взвешенный МНК с учетом ненормальности выборки и среднего размера выборки (более 200, но менее 1000 испытуемых) [Forego et al., 2009]. Значение КМО составило 0,674 для FoMO из 6 пунктов. Тест Бартлетта на сферичность показал, что данные подходят для факторного анализа ( $\chi^2 = 831,469$ ,  $df = 15$ ,  $p < 0,001$ ).

Между двумя факторами наблюдается умеренная линейная корреляция ( $r = 0,491$ ,  $p < 0,01$ ). Стандартизированные коэффициенты по факторам приведены на рис. 2.

Учитывая схожую лингвистическую структуру, мы добавили ковариацию остатков (residual covariances) между пунктом 1 и пунктом 2. Данная ковариация в модели отражает схожую лингвистическую структуру первых двух вопросов: «Меня беспокоит, что другие люди проводят время с большим удовлетворением, чем я» и «Меня беспокоит, что мои друзья проводят время с большим удовлетворением, чем я». Подобная ковариация также учитывалась в анализе структуры данных адаптации методики на китайской выборке. Результаты

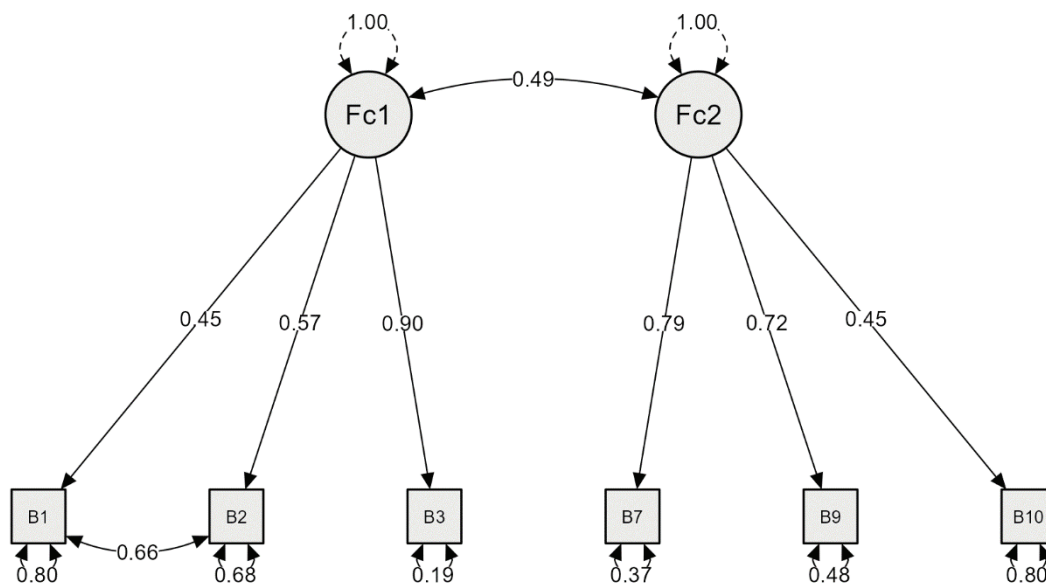
анализа показали, что все индексы соответствуют статистическим стандартам. Данные приведены в табл. 2. Это указывает на то, что двухфакторная структура с 6 элементами имеет хорошее соответствие и структурную достоверность.

Учитывая противоречивые результаты относительно факторной структуры, мы провели сравнение между двухфакторной структурой в текущем исследовании, однофакторной структурой и структурой полученной в китайской адаптации на наших данных, а также однофакторной структурой и двухфакторной структурой китайского опросника в оригинальных исследованиях. Данные приведены в табл. 3. Результаты показали, что структура шкалы страха упущенных возможностей с двумя факторами и 6 элементами схожа с показателями китайской адаптации. В сравнении с показателями оригинального опросника наше решение по всем выделенным критериям имеет более приближенные к конвенциональным значениям результаты. Тем не менее результаты конфирматорного факторного анализа на наших данных показывают, что все три версии обладают удовлетворительными для использования психометрическими показателями.

### Оценка конвергентной валидности

Для оценки конвергентной валидности на основе теоретического анализа были выбраны шкалы, с которыми должны коррелировать показатели





**Рис. 2.** Модель двухфакторного решения.

**Таблица 2**

Сравнение показателей двухфакторного решения с конвенциональными показателями

	RMSEA	CFI	TLI	SRMR	GFI
Конвенциональные показатели	< 0,08	> 0,9	> 0,9	< 0,08	> 0,9
Наше решение	0,055	0,99	0,978	0,043	0,996

**Таблица 3**

Сравнение показателей двухфакторного решения с оригинальным опросником и китайской адаптацией

	$\chi^2$	df	RMSEA	CFI	TLI	SRMR	GFI
Конвенциональные показатели			< 0,08	> 0,9	> 0,9	< 0,08	> 0,9
Двухфакторная модель, 6 пунктов	16,213	7	0,055	0,99	0,978	0,043	0,996
Модель китайской адаптации, 2 фактора, 8 пунктов (текущий набор данных)	39,757	18	0,052	0,979	0,968	0,051	0,991
Однофакторная модель, 10 пунктов (текущий набор данных)	107,779	34	0,07	0,953	0,937	0,068	0,98
Китайская адаптация	68,07	15	0,05	0,99	0,98	0,02	не указан
Оригинальный опросник	435,979	35	0,161	0,643	0,541	0,095	0,830

**Таблица 4***Описательные статистики данных, используемых для проверки конвергентной валидности*

N = 443	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартное отклонение
Фактор 1	3	15	8,16	3,356
Фактор 2	3	15	9,72	2,912
Сумма баллов двух факторов	7	30	17,88	5,125
Удовлетворенность	5	35	21,95	5,778
Самоуважение	3	30	19,63	5,623
Зависимость	48	165	92,31	22,086
Тревожность личностная	5	63	28,62	12,618
Тревожность ситуативная	22	78	49,48	11,978

страха упущенных возможностей. Описательные статистики для всех шкал приведены в табл. 4.

Для анализа использовался коэффициент корреляции Пирсона. Результаты представлены в табл. 5. Все корреляции значимы ( $p < 0,001$ ), кроме корреляции показателя удовлетворенности и фактора 2 страха упущенных возможностей, как в модели из 6 пунктов, так и в модели из 8 пунктов. Показатели удовлетворенности и самоуважения отрицательно коррелируют со страхом упущенных возможностей, а показатели интернет-зависимости, личностной и ситуативной тревоги – положительно. Значения в диапазоне 0,1–0,3 считаются слабой корреляцией, 0,3–0,5 – умеренной, а 0,5–0,7 – заметной.

**Таблица 5***Коэффициенты корреляции Пирсона для проверки конвергентной валидности адаптированной шкалы страха упущенных возможностей*

	Фактор 1 (модель из 6 пунктов)	Фактор 2 (модель из 6 пунктов)	Фактор 1 (модель из 8 пунктов)	Фактор 2 (модель из 8 пунктов)	Однофактор- ная модель (10 пунктов)
Удовлетворенность	-0,390**	-0,008	-0,260**	0,016	-0,196**
Самоуважение	-0,471**	-0,168**	-0,403**	-0,153**	-0,377**
Интернет-зависимость	0,420**	0,270**	0,428**	0,313**	0,462**
Тревожность личностная	0,343**	0,135**	0,301**	0,144**	0,284**
Тревожность ситуативная	0,567**	0,274**	0,527**	0,272**	0,507**

*Примечания.* \*\* – корреляции со значимостью  $p < 0,01$ .

**Оценка надежности**

Надежность шкалы измерялась по показателю внутренней согласованности  $\alpha$  Кронбаха. Измерение надежности проводилось отдельно по каждому из двух факторов и для всей шкалы. Коэффициент  $\alpha$  Кронбаха для двухфакторного решения из 6 пунктов для всей шкалы составил 0,738, а для факторов 1 и 2 – 0,786 и 0,66 соответственно; для китайского решения из 8 пунктов показатель для всей шкалы – 0,727, для факторов 1 и 2 – 0,708 и 0,626 соответственно; для однофакторного решения из 10 пунктов – 0,768. Показатели выше 0,6 считаются допустимыми.

**Оценка ретестовой надежности**

Для проверки ретестовой надежности спустя ме-

**Таблица 6***Описательные статистики ретестовых данных*

	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартное отклонение
Первое измерение (10 пунктов)	13	47	28,58	7,063
Ретест (10 пунктов)	12	44	29,054	6,397

**Таблица 7***Коэффициенты корреляции Пирсона первого и ретестового измерения*

	Фактор 1 (модель из 6 пунктов)	Фактор 2 (модель из 6 пун- ктов)	Фактор 1 (модель из 8 пунктов)	Фактор 2 (модель из 8 пунктов)	Однофактор- ная модель (10 пунктов)
Коэффициент корреляции	0,699**	0,656**	0,664**	0,726**	0,744**

*Примечания. \*\* – корреляции со значимостью  $p < 0,01$ .*

сяц случайно отобранной части респондентов была отправлена форма, состоящая из опросника страха упущенных возможностей. В этом исследовании приняло участие 112 человек: 92 женщины (82,1%) и 20 мужчин (17,9%) – в возрасте от 17 до 24 лет ( $M = 18,54$ ;  $SD = 1,3$ ). Описательные статистики ретестовых данных приведены в табл. 6.

С помощью коэффициента корреляции Пирсона оценивалась ретестовая надежность двухфакторного решения из 6 пунктов, из 8 пунктов и однофакторного решения из 10 пунктов. Все корреляции первого и ретестового измерения были значимыми ( $p < 0,001$ ). Коэффициенты корреляции приведены в табл. 7. Корреляцию можно назвать средней для факторов и высокой для всей шкалы.

### Обсуждение результатов

Эксплораторный факторный анализ показал, что оптимальное решение для наших данных – модель из двух факторов. Четыре из десяти вопросов имели факторную нагрузку менее 0,4, поэтому из дальнейшего анализа они были удалены. Оставшиеся шесть пунктов поровну распределились между двумя факторами. Конфирматорный факторный анализ подтвердил данные эксплораторного факторного анализа. Было предложено двухфакторное решение из 2 пунктов. Результат отличается от оригинальной однофакторной английской версии, однако наше решение согласуется с итальянской, китайской и арабской адаптациями [Casale, Fioravanti, 2020; Li et al., 2021;

Al-Menayes, 2016], где также было выявлено два фактора. Двухфакторное решение и 6 вопросов объясняли 67% общей дисперсии. Первый фактор включает в себя вопросы № 1, 2, 3:

- Меня беспокоит, что другие люди проводят время с большим удовлетворением, чем я.
- Меня беспокоит, что мои друзья проводят время с большим удовлетворением, чем я.
- Я переживаю, когда узнаю, что мои друзья веселятся без меня.

Второй фактор включает в себя вопросы № 7, 9, 10:

- Я беспокоюсь, когда упускаю возможность встретиться с друзьями.
- Я переживаю, если не могу присоединиться к запланированной встрече с друзьями.
- Когда я уезжаю на отдых, я продолжаю следить за тем, чем занимаются мои друзья.

Изначально на основе теоретического анализа и содержания вопросов два фактора были названы «Личный страх упущенных возможностей» и «Социальный страх упущенных возможностей» соответственно. Личный страх относится к тому, что человек не получит удовольствие, которое мог бы получить. Социальный страх описывает переживания по поводу пропуска встреч и других социальных возможностей. Описание шкал соответствует результатам исследования Чжана [Zhang et al., 2020], хотя оно описывало страх упущенных

возможностей в контексте Я-концепции. Впоследствии шкалы были переименованы, так как нам показалось, что первоначальные названия неясно звучат в переводе на русский язык, при этом содержание и описание шкал не менялось. Первая шкала была названа «Страх упущенного удовольствия», вторая – «Страх упущенных социальных возможностей».

Далее была проверена конвергентная валидность выделенных факторов и всей шкалы. На основе теоретического анализа интернет-зависимость, личностная и ситуативная тревожность должны быть положительно связаны со страхом упущенных возможностей, а удовлетворенность жизнью и самоуважение – отрицательно. В целом предположения подтвердились. С интернет-зависимостью и личностной тревожностью слабо коррелирует страх упущенных социальных возможностей, но наблюдается умеренная корреляция со страхом упущенного удовольствия и всей шкалой. Ситуативная тревожность слабо связана со вторым фактором, но имеет сильную положительную связь со страхом упущенного удовольствия и всей шкалой в целом. Самоуважение имеет умеренную отрицательную корреляцию с показателями первого фактора и всей шкалы и слабую отрицательную – со вторым фактором. В отношении связи страха упущенных возможностей с удовлетворенностью жизнью результаты получились неоднозначными. Наблюдается умеренная отрицательная корреляция с первым фактором и всей шкалой, а второй фактор вообще не имеет значимой корреляции с этим показателем. Удовлетворенность действительно должна больше коррелировать со страхом упущенного удовольствия, однако в отношении второго фактора мы наблюдаем хоть и статистически значимые, но слабые связи со всеми остальными показателями. Это может указывать на необходимость доработки опросника, в частности вопросов для второго фактора. Конвергентная валидность подтверждена, так как измеряемый конструкт коррелирует с выбранными на основе теоретического анализа показателями. Качественно полученные результаты можно описать следующим образом: у людей со страхом упущенных возможностей выше интернет-зависимость, личностная и в особенности ситуативная тревожность, а также наблюдается сниженная удовлетворенность жизнью и низкие показатели самоуважения.

Надежность адаптированного опросника была оценена с помощью  $\alpha$  Кронбаха. Два фактора и вся шкала имеют допустимый показатель надежности, однако показатель  $\alpha$  Кронбаха второго

фактора равен 0,66, достаточным считается показатель выше 0,7. При доработке методики необходимо обратить внимание на его надежность.

Каждый фактор имеет средний коэффициент корреляции с ретестовыми данными, а вся шкала имеет высокий коэффициент корреляции. Это говорит о хорошей ретестовой надежности адаптированной шкалы.

В целом шкала имеет хорошие психометрические свойства. Ее можно использовать для измерения страха упущенных возможностей на русскоязычной выборке. Однако часть вопросов была удалена, а именно № 4, 5, 6, 8:

- Я тревожусь, когда я не знаю, чем планируют заниматься мои друзья.
- Мне важно понимать «шутки для своих» в компании друзей.
- Иногда я задумываюсь, не слишком ли много времени я трачу, чтобы быть в курсе всего происходящего.
- Если я хорошо провожу время, мне важно делиться подробностями онлайн (например, обновлять статус).

Эти вопросы необходимо доработать, отнести к одной из двух шкал, проверить их понятность с помощью интервью, затем собрать выборку и повторно провести факторный анализ. Четвертый и пятый вопросы имели факторную нагрузку меньше 0,4, а именно 0,364 и 0,379 соответственно. Однако эти показатели близки к границе: это означает, что после доработки их можно вернуть в итоговую шкалу. Эксплораторный факторный анализ показал, что эти вопросы относились скорее ко второму фактору. Четвертое утверждение «Я тревожусь, когда я не знаю, чем планируют заниматься мои друзья», возможно, было понятно не всем респондентам. Предположим, что пункт относится к страху упустить социальные возможности. Человек не может по каким-то причинам узнать, чем в ближайшее время планируют заниматься его друзья, то есть не может узнать, куда или на какое мероприятие они собираются, соответственно, не может присоединиться и также посетить это мероприятие. Один из вариантов исправленной формулировки: «Когда я не знаю о планах своих друзей, я переживаю, что не смогу к ним присоединиться».

В пятом утверждении «Мне важно понимать “шутки для своих” в компании друзей» респонденты могли сделать акцент именно на шутках, а не на упущенных возможностях. Если соотносить утверждение со страхом упустить социальные



возможности, то его можно описать следующим образом: «шутки для своих» появляются в результате общения, совместной деятельности, посещения мероприятий. Если человек их не знает и не понимает, значит, он, с одной стороны, пропустил это общение и мероприятия; с другой стороны, он теряет связь с друзьями и знакомыми, что также может лишить его каких-либо социальных возможностей. Это содержание можно разделить на три вопроса: «Я переживаю, когда не понимаю “шутки для своих”, так как это значит, что я пропустил что-то важное и интересное», «Я поддерживаю общение со всеми знакомыми, чтобы не упустить важную информацию и интересные предложения», «Я участвую в любых проектах и мероприятиях, которые мне предлагают».

Шестой и восьмой пункты имеют факторную нагрузку менее 0,3. Шестой пункт звучит так: «Иногда я задумываюсь, не слишком ли много времени я трачу, чтобы быть в курсе всего происходящего». Этот пункт скорее относится к рефлексии, то есть это размышления и негативная оценка поведенческих проявлений страха упущенных возможностей. Этот пункт связан с измеряемым конструктом, но только опосредованно. Его можно исключить или переформулировать: «Я могу долго изучать социальные сети, чтобы быть в курсе происходящего».

Восьмой пункт звучит так: «Если я хорошо провожу время, мне важно делиться подробностями онлайн (например, обновлять статус)». Этот пункт может отражать следующую идею: не публикуя контент, человек не создает для других желаемый образ, что может не улучшить или даже ухудшить восприятие человека окружающими и что впоследствии лишит его социальных возможностей. Однако эти логические связи могут быть неясны респондентам из существующей формулировки утверждения. Если рассмотреть этот пункт в рамках первого фактора, который связан со страхом упустить удовольствие, то объяснить его можно так: человек может испытывать меньше удовольствия, если он не поделится своим времяпрепровождением в социальных сетях. Подобный эффект описывался в различных исследованиях [Dion, 2016]. В таком случае можно использовать формулировку: «Я получаю меньше удовольствия от события, если не делюсь им в социальных сетях». Однако этот пункт вероятно больше связан с интернет-зависимостью или особенностями репрезентации себя в социальных сетях, хотя его можно отнести к страху упущенных возможностей, но непонятно, к какому из факторов.

К ограничениям данного исследования можно отнести репрезентативность выборки. Во-первых, это возрастные ограничения: в адаптации приняли участие только респонденты в возрасте от 17 до 32 лет. Во-вторых, большая часть выборки состояла из студентов высших учебных заведений Москвы, что также ограничивает область применения адаптированной методики. На основе вышеперечисленных пунктов можно обозначить перспективы улучшения шкалы и ее апробации на разных социально-демографических группах.

В целом шкала имеет хорошие психометрические свойства, ее можно использовать для измерения страха упущенных возможностей на русскоязычной выборке. Итоговый вариант шкалы с инструкцией приведен в Приложении 1. В Приложении 2 представлена итоговая версия перевода шкалы из 10 пунктов.

## Заключение

В рамках этого исследования мы провели первый этап адаптации опросника страха упущенных возможностей (FoMO) на русскоязычной выборке, в который вошли перевод опросника, оценка факторной структуры, конвергентной валидности, надежности и ретестовой надежности. Анализ показал двухфакторную структуру шкалы и не подтвердил однофакторную структуру оригинального опросника. Также из-за небольших факторных нагрузок четыре пункта были исключены. В целом шкала имеет хорошие психометрические свойства, ее можно использовать для измерения страха упущенных возможностей на русскоязычной выборке. В связи с ограничениями выборки существуют перспективы улучшения шкалы и ее апробации на разных социально-демографических группах. Шкала не апробирована на детях и на респондентах среднего и пожилого возраста. В качестве улучшения были предложены варианты модификации исключенных пунктов шкалы. Также в дальнейших исследованиях может быть проверена дивергентная валидность шкалы и использованы дополнительные методики для оценки конвергентной валидности. Кроме того, может быть проверена критериальная валидность. Например, возможно проведение экспериментов, проверяющих, насколько баллы по шкале согласуются с частотой поведенческих проявлений страха упущенных возможностей.

Помимо предложенной двухфакторной структуры из 6 пунктов, мы проверили психометрические свойства для двухфакторной модели из 8 пунктов (китайская адаптация) и однофакторной моде-

ли из 10 пунктов (оригинальная работа). Несмотря на то что предложенная нами двухфакторная модель обладала лучшими психометрическими свойствами, чем однофакторная, и сопоставимыми психометрическими свойствами с китайской версией с двумя факторами, у всех трех версий – удовлетворительные психометрические свойства. И хотя конструкт страха упущенных возможностей, а также способы его измерения нуждаются в дальнейшей разработке, мы предполагаем, что в зависимости от исследовательских целей для измерения страха упущенных возможностей на русскоязычной выборке может быть использована любая из версий опросника (из 6, 8 или 10 пунктов; см. Приложения 1 и 2).

## Литература

- Золотарева А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга. Вестник Омского университета. Сер.: Психология, 2020, No. 2, 52–57.
- Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: дис. ... канд. медицинских наук. Новосибирская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, Новосибирск, 2005.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены, 2020, 1(155), 117–142.
- Ханин Ю.Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга. Ленинград, ЛНИИФК, 1976.
- Abel J.P., Buff C.L., Burr S.A. Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business and Economics Research (JBER)*, 2016, 14(1), 33–44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554
- Adams S.K., Murdock K.K., Daly-Cano M., Rose M. Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral sciences*, 2020, 10(2), 54. doi:10.3390/bs10020054
- Al-Menayes J. The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 2016, 6(2), 41–46. doi:10.5923/ijap.20160602.04
- Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, 2015, Vol. 49, 111–119. doi:10.1016/j.chb.2015.02.057
- Beyens 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, 1–8. doi:10.1016/j.chb.2016.05.083
- Blackwell D., Leaman C., Tramposch R., Osborne C., Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 2017, Vol. 116, 69–72. doi:10.1016/j.paid.2017.04.039
- Bokhorst C.L., Sumter S.R., Westenberg P.M. Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social development*, 2010, 19(2), 417–426. doi:10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x
- 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 and Biobehavioral Reviews*, 2016, Vol. 71, 252–266. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
- Buglass S.L., Binder J.F., Betts L.R., Underwood J.D. Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 2017, Vol. 66, 248–255. doi:10.1016/j.chb.2016.09.055
- Can G., Satici S.A. Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2019, Vol. 32, 3–7. doi:10.1186/s41155-019-0117-4
- Casale S., Fioravanti G. Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive behaviors*, 2020, Vol. 102, 106–179. doi:10.1016/j.addbeh.2019.106179a
- Chotpitayasunondh V., Douglas K.M. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 2016, Vol. 63, 9–18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Deci E.L., Ryan R.M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 1985, 19(2), 109–134.
- Dempsey A.E., O'Brien K.D., Tiarniyu M.F., Elhai J.D. Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 2019, Vol. 9, 100–150. doi:10.1016/j.abrep.2018.100150
- Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., Chen S. Online social media fatigue and psychological wellbeing – A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 2018, Vol. 40, 141–152. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012
- Dion N.A. The effect of Instagram on self-esteem and life satisfaction. The Salem State University, Salem, Massachusetts. PhD dissertation, 2016.
- Dutot V. A social identity perspective of social media's impact on satisfaction with life. *Psychology and Marketing*, 2020, 37(6), 759–772. doi:10.1002/mar.21333
- Eastwood J.D., Frischen A., Fenske M.J., Smilek D. The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention.

Perspectives on Psychological Science, 2012, 7(5), 482–495. doi:10.1177/1745691612456044

Elhai J.D., Levine J.C., Alghraibeh A.M., Alafnan A.A., Aldraiweesh A.A., Hall B.J. Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 2018, Vol. 89, 289–298. doi:10.1016/j.chb.2018.08.020

Elhai J.D., Yang H., Montag C. Cognitive- and emotion-related dysfunctional coping processes: Transdiagnostic mechanisms explaining depression and anxiety's relations with problematic smartphone use. *Current Addiction Reports*, 2019, Vol. 6, 410–417. doi:10.1007/s40429-019-00260-4

Elhai J.D., Yang H., Fang J., Bai X., Hall B.J. Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, 2020, Vol. 101. doi:10.1016/j.addbeh.2019.04.020

Fang J., Wang X., Wen Z., Zhou J. Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive behaviors*, 2020, Vol. 107. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106430

Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human relations*, 1954, 7(2), 117–140. doi:10.1177/001872675400700202

Fioravanti G., Casale S., Benucci S.B., Probst A., Falone A., Ricca V., Rotella F. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 2021, Vol. 122. doi:10.1016/j.chb.2021.106839

Forero C.G., Maydeu-Olivares A., Gallardo-Pujol D. Factor analysis with ordinal indicators: A Monte Carlo study comparing DWLS and ULS estimation. *Structural Equation Modeling*, 2009, 16(4), 625–641. doi:10.1080/10705510903203573

Gangadharbatla H. Facebook me: Collective self-esteem, need to belong, and internet self-efficacy as predictors of the iGeneration's attitudes toward social networking sites. *Journal of interactive advertising*, 2008, 8(2), 5–15. doi:10.1080/15252019.2008.10722138

Gil F., Oberst U., Del Valle G., Chamarro A. Nuevas tecnologías—Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma Rev. Psicol. Ciències l'Educació l'Esport*, 2015, No. 3, 77–83.

Hagger M. S., Chatzisarantis N. L. Advances in self-determination theory research in sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007, 8(5), 597–873. doi:10.1016/j.psychsport.2007.06.003

Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska M., Baran T., Wysocki A. Fear of missing out scale—a nationwide representative CAWI survey in Poland. *Central European Journal of Communication*, 2021, 13(3), 313–332. doi:10.51480/1899-5101.13.3(27).1

Lai C., Altavilla D., Ronconi A., Aceto P. Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the

right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 2016, Vol. 61, 516–521. doi:10.1016/j.chb.2016.03.072

Latif K., Weng Q., Pitafi A.H., Ali A., Siddiqui A.W., Malik M.Y., Latif Z. Social comparison as a double-edged sword on social media: The role of envy type and online social identity. *Telematics and Informatics*, 2021, Vol. 56. doi:10.1016/j.tele.2020.101470

Li Y.Y., Huang Y.T., Dou K. Validation and psychometric properties of the Chinese version of the Fear of Missing Out Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18(18). doi:10.3390/ijerph18189896

Milyavskaya M., Saffran M., Hope N.H., Koestner R. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 2018, 42(5), 725–737. doi:10.1007/s11031-018-9683-5

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, 29(4), 1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014

Przybylski A.K., Weinstein N., Ryan R.M., Rigby C.S. Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology and Behavior*, 2009, 12(5), 485–492. doi:10.1089/cpb.2009.0083

Reich S., Vorderer P. Individual differences in need to belong in users of social networking sites. *Communication and Community*, 2013, Vol. 129.

Riordan B.C., Cody L., Flett J.A.M., Conner T.S., Hunter J., Scarf D. The development of a single item FoMO (fear of missing out) scale. *Current Psychology*, 2020, Vol. 39, 1215–1220.

Riordan B.C., Flett J.A.M., Hunter J.A., Scarf D., Conner T.S. Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2015, 2(7), 1–7. doi:10.7243/2055-3447-2-9

Roberts J.A., David M.E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 2016, Vol. 54, 134–141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058

Rosenberg M. Components of Rosenberg's self-esteem scale. *Conceiving the self*. New York: Basic Books, 1979.

Rozgonjuk D., Sindermann C., Elhai J.D., Montag C. Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 2020, Vol. 110. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106487

Sela Y., Zach M., Amichay-Hamburger Y., Mishali M., Omer H. Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 2020, Vol. 106. doi:10.1016/j.chb.2019.106226





Serrano M.T. Fear of missing out (FoMO) and Instagram use: Analysis of the relationships between narcissism and self-esteem. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 2020, 38(1), 31–38. doi:10.51698/aloma.2020.38.1.31-38

Sette C.P., Lima N.R., Queluz F.N., Ferrari B.L., Hauck N. The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 2020, Vol. 5, 20–29.

Sowislo J.F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 2013, 139(1), 213. doi:10.1037/a0028931

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. doi:10.1016/j.techfore.2021.120931

Tsai H.S., Hsu P.-J., Chang C.-L., Huang C.-C., Ho H.-F., LaRose R. High tension lines: Negative social exchange and psychological well-being in the context of instant messaging. *Computers in Human Behavior*, 2019, Vol. 93, 326–332. doi:10.1016/j.chb.2018.12.034

Wang J., Wang P., Yang X., Zhang G., Wang X., Zhao F. Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2019, Vol. 17, 1049–1062.

Weaver J.L., Swank J.M. An examination of college students' social media use, fear of missing out, and mindful attention. *Journal of College Counseling*, 2021, 24(2), 132–145. doi:10.1002/jocc.12181

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, 33–42. doi:10.1016/j.abrep.2017.04.001

Whelan E., Islam A.K.M.N., Brooks S. Applying the SOBC paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Computers and Education*, 2020, Vol. 143. doi:10.1016/j.compedu.2019.103692

Wolniewicz C.A., Rozgonjuk D., Elhai J.D. Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2020, 2(1), 61–70. doi:10.1002/hbe2.159

Xie X., Wang Y., Wang P., Zhao F., Lei L. Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation. *Psychiatry Research*, 2018, Vol. 268, 223–228. doi:10.1016/j.psychres.2018.07.025

Zeelenberg M. Anticipated regret, expected feedback and behavioral decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 1999, 12(2), 93–106. doi:10.1002/(SICI)1099-0771(199906)12:2<93::AID-BDM311>3.0.CO;2-S

Zhang Y., Li S., Yu G. The relationship between social

media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 2021, 53(3), 273.

Zhang Z., Jiménez F.R., Cicala J.E. Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology and Marketing*, 2020, 37(11), 1619–1634. doi:10.1002/mar.21406

## Приложение 1

### *Шкала страха упущенных возможностей*

Инструкция: выразите своё согласие с приведенными ниже утверждениями, используя шкалу от 1 до 5, где 1 – «совсем не описывает меня», 2 – «немного описывает меня», 3 – «умеренно описывает меня», 4 – «хорошо описывает меня», 5 – «крайне удачно описывает меня».

Текст опросника:

1. Меня беспокоит, что другие люди проводят время с большим удовлетворением, чем я.
2. Меня беспокоит, что мои друзья проводят время с большим удовлетворением, чем я.
3. Я переживаю, когда узнаю, что мои друзья веселятся без меня.
4. Я беспокоюсь, когда упускаю возможность встретиться с друзьями.
5. Я переживаю, если не могу присоединиться к запланированной встрече с друзьями.
6. Когда я уезжаю на отдых, я продолжаю следить за тем, чем занимаются мои друзья.

*Ключ (сумма баллов)*

Страх упущенного удовольствия	1, 2, 3
Страх упущенных социальных возможностей	4, 5, 6
Общий страх упущенных возможностей	1, 2, 3, 4, 5, 6

## Приложение 2

Версия опросника, переведенная на русский язык (все 10 пунктов):

1. Меня беспокоит, что другие люди проводят время с большим удовлетворением, чем я.
2. Меня беспокоит, что мои друзья проводят время с большим удовлетворением, чем я.
3. Я переживаю, когда узнаю, что мои друзья веселятся без меня.
4. Я тревожусь, когда я не знаю, чем планируют



заниматься мои друзья.

5. Мне важно понимать «шутки для своих» в компании друзей.
6. Иногда я задумываюсь, не слишком ли много времени я трачу, чтобы быть в курсе всего происходящего.
7. Я беспокоюсь, когда упускаю возможность встретиться с друзьями.
8. Если я хорошо провожу время, мне важно делиться подробностями онлайн (например, обновлять статус).
9. Я переживаю, если не могу присоединиться к запланированной встрече с друзьями.
10. Когда я уезжаю на отдых, я продолжаю следить за тем, чем занимаются мои друзья.

*Примечание.* Версия из 8 пунктов включает вопросы 1, 2, 3 и 6 в первом факторе и 7, 8, 9 и 10 – во втором.

Поступила в редакцию: 19 мая 2024 г.

Дата публикации: 11 октября 2024 г.

## Сведения об авторах

*Ардисламов Владлен Вилевич.* Старший преподаватель, младший научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований факультета психологии ИОН РАНХиГС, Проспект Вернадского, д. 84, к. 3, 119571 Москва, Россия.  
E-mail: [vladlen.ardislamov@gmail.com](mailto:vladlen.ardislamov@gmail.com)

*Кляхина Полина Руслановна.* Выпускница бакалавриата по направлению «Психология. Широкий бакалавриат» факультета психологии ИОН РАНХиГС, Проспект Вернадского, д. 84, к. 3, 119571 Москва, Россия.

*Шаипова Элина Рафаэлевна.* Выпускница бакалавриата по направлению «Психологическое консультирование и коучинг» факультета психологии ИОН РАНХиГС, Проспект Вернадского, д. 84, к. 3, 119571 Москва, Россия.

## Ссылка для цитирования

Ардисламов В.В., Кляхина П.Р., Шаипова Э.Р. Адаптация русско-язычной версии опросника страха упущенных возможностей. Психологические исследования. 2024. Т. 17, No 96. С.1. URL: <https://psystudy.ru>

## Адрес статьи:

<https://doi.org/10.54359/ps.v17i96.1619>

# Adaptation of Fear of Missing Out Questionnaire for Russian Language

Ardislamov V.V.<sup>1</sup>, Klyakhina P.R.<sup>1</sup>, Shaipova E.R.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Russian academy of national economy and public administration, Moscow, Russia

Fear of missing out (FOMO) is a phenomenon expressed in a pervasive apprehension that one is missing out on useful experiences and information that others are obtaining. Several theoretical approaches explain this phenomenon. It is most commonly considered within the context of self-determination theory, but there are alternative explanations: within the self-concept framework, through decision-making theory as a specific form of regret over missed options, as a result of social comparison, or through the lens of addictive behavior. As a psychological construct, FOMO has high predictive power in relation to problematic behavior and is associated with other psychological constructs. For example, FOMO correlates more strongly with the use of social networks than loneliness, depression, or stress, and contributes more to the use of social networks and dependency on them than extraversion, neuroticism, or attachment style.

Various methods measure the fear of missing out. The Przybylski's questionnaire, adapted into several languages, is often used. In the presented study, an adaptation of the questionnaire into Russian was carried out. Three independent translations were compiled into an online form, presented to five other experts. Based on the results of the form completion and discussion, a translation version satisfying all experts was composed. Participants completed the FOMO questionnaire (n=443), as well as an internet addiction test, the Spielberger-Hanin anxiety scale, the Diener life satisfaction scale, and the Rosenberg self-esteem scale to assess the convergent validity of the adapted translation. A subset of participants (n=112) retook the FOMO questionnaire a month later, allowing for the assessment of the retest reliability of the adaptation. The final result presents a 6-item questionnaire with a two-factor structure ("fear of missing out on pleasure" and "fear of missing out on social opportunities"), having satisfactory psychometric properties. The two-factor structure of the Chinese adaptation and the one-factor structure of the original study also have satisfactory psychometric properties. Suggestions for improving excluded statements and directions for further research to enhance the quality of the Russian-adapted fear of missing out questionnaire are proposed.

**Keywords:** fear of missing out, FoMO, adaptation, self-determination theory, gadgets, motivation.

## References

- Abel J.P., Buff C.L., Burr S.A. Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business and Economics Research (JBER)*, 2016, 14(1), 33–44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554
- Adams S.K., Murdock K.K., Daly-Cano M., Rose M. Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral sciences*, 2020, 10(2), 54. doi:10.3390/bs10020054
- Al-Menayes J. The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 2016, 6(2), 41–46. doi:10.5923/j.ijap.20160602.04
- Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, 2015, Vol. 49, 111–119. doi:10.1016/j.chb.2015.02.057
- Beyens 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, 1–8. doi:10.1016/j.chb.2016.05.083
- Blackwell D., Leaman C., Tramosch R., Osborne C., Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 2017, Vol. 116, 69–72. doi:10.1016/j.paid.2017.04.039
- Bokhorst C.L., Sumter S.R., Westenberg P.M. Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social development*, 2010, 19(2), 417–426. doi:10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x
- 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 and Biobehavioral Reviews*, 2016, Vol. 71, 252–266. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
- Buglass S.L., Binder J.F., Betts L.R., Underwood J.D. Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 2017, Vol. 66, 248–255. doi:10.1016/j.chb.2016.09.055
- Can G., Satici S.A. Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2019, Vol. 32, 3–7. doi:10.1186/s41155-019-0117-4
- Casale S., Fioravanti G. Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive behaviors*, 2020, Vol. 102, 106–179. doi:10.1016/j.addbeh.2019.106179a
- Chotpitayasunondh V., Douglas K.M. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 2016, Vol. 63, 9–18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Deci E.L., Ryan R.M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 1985, 19(2), 109–134.
- Dempsey A.E., O'Brien K.D., Tiarniyu M.F., Elhai J.D. Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 2019, Vol. 9, 100–150. doi:10.1016/j.abrep.2018.100150
- Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., Chen S. Online social media fatigue and psychological wellbeing – A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 2018, Vol. 40, 141–152. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012
- Dion N.A. The effect of Instagram on self-esteem and life satisfaction. The Salem State University, Salem, Massachusetts. PhD dissertation, 2016.
- Dutot V. A social identity perspective of social media's impact on satisfaction with life. *Psychology and Marketing*, 2020, 37(6), 759–772. doi:10.1002/mar.21333
- Eastwood J.D., Frischen A., Fenske M.J., Smilek D. The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 2012, 7(5), 482–495. doi:10.1177/1745691612456044
- Elhai J.D., Levine J.C., Alghraibeh A.M., Alafnan A.A., Aldraiweesh A.A., Hall B.J. Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 2018, Vol. 89, 289–298. doi:10.1016/j.chb.2018.08.020
- Elhai J.D., Yang H., Montag C. Cognitive- and emotion-related dysfunctional coping processes: Transdiagnostic mechanisms explaining depression and anxiety's relations with problematic smartphone use. *Current Addiction Reports*, 2019, Vol. 6, 410–417. doi:10.1007/s40429-019-00260-4
- Elhai J.D., Yang H., Fang J., Bai X., Hall B.J. Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, 2020, Vol. 101. doi:10.1016/j.addbeh.2019.04.020
- Fang J., Wang X., Wen Z., Zhou J. Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive behaviors*, 2020, Vol. 107. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106430
- Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human relations*, 1954, 7(2), 117–140. doi:10.1177/001872675400700202
- Fioravanti G., Casale S., Benucci S.B., Probstamo A., Falone A., Ricca V., Rotella F. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 2021, Vol. 122. doi:10.1016/j.chb.2021.106839

- Forero C.G., Maydeu-Olivares A., Gallardo-Pujol D. Factor analysis with ordinal indicators: A Monte Carlo study comparing DWLS and ULS estimation. *Structural Equation Modeling*, 2009, 16(4), 625–641. doi:10.1080/10705510903203573
- Gangadharbatla H. Facebook me: Collective self-esteem, need to belong, and internet self-efficacy as predictors of the iGeneration's attitudes toward social networking sites. *Journal of interactive advertising*, 2008, 8(2), 5–15. doi:10.1080/15252019.2008.10722138
- Gil F., Oberst U., Del Valle G., Chamorro A. Nuevas tecnologías—Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma Rev. Psicol. Ciències l'Educació l'Esport*, 2015, No. 3, 77–83.
- Hagger M. S., Chatzisarantis N. L. Advances in self-determination theory research in sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007, 8(5), 597–873. doi:10.1016/j.psychsport.2007.06.003
- Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska M., Baran T., Wysocki A. Fear of missing out scale—a nationwide representative CAWI survey in Poland. *Central European Journal of Communication*, 2021, 13(3), 313–332. doi:10.51480/1899-5101.13.3(27).1
- Khanin Y.L. A Brief Guide to the State-Trait Anxiety Inventory by C. D. Spielberger. Leningrad, LNIFK, 1976. (in Russian)
- Lai C., Altavilla D., Ronconi A., Aceto P. Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 2016, Vol. 61, 516–521. doi:10.1016/j.chb.2016.03.072
- Latif K., Weng Q., Pitafi A.H., Ali A., Siddiqui A.W., Malik M.Y., Latif Z. Social comparison as a double-edged sword on social media: The role of envy type and online social identity. *Telematics and Informatics*, 2021, Vol. 56. doi:10.1016/j.tele.2020.101470
- Li Y.Y., Huang Y.T., Dou K. Validation and psychometric properties of the Chinese version of the Fear of Missing Out Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18(18). doi:10.3390/ijerph18189896
- Loskutova V.A. *PhD dissertation (Psychology)*. Novosibirsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation, Novosibirsk, 2005. (in Russian)
- Milyavskaya M., Saffran M., Hope N.H., Koestner R. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 2018, 42(5), 725–737. doi:10.1007/s11031-018-9683-5
- Osin E.N., Leontiev D.A. Brief Russian-Language Scales for Diagnosing Subjective Well-Being: Psychometric Characteristics and Comparative Analysis. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2020, 1(155), 117–142. (in Russian)
- 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, 29(4), 1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Przybylski A.K., Weinstein N., Ryan R.M., Rigby C.S. Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology and Behavior*, 2009, 12(5), 485–492. doi:10.1089/cpb.2009.0083
- Reich S., Vorderer P. Individual differences in need to belong in users of social networking sites. *Communication and Community*, 2013, Vol. 129.
- Riordan B.C., Cody L., Flett J.A.M., Conner T.S., Hunter J., Scarf D. The development of a single item FoMO (fear of missing out) scale. *Current Psychology*, 2020, Vol. 39, 1215–1220.
- Riordan B.C., Flett J.A.M., Hunter J.A., Scarf D., Conner T.S. Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2015, 2(7), 1–7. doi:10.7243/2055-3447-2-9
- Roberts J.A., David M.E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 2016, Vol. 54, 134–141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
- Rosenberg M. Components of Rosenberg's self-esteem scale. *Conceiving the self*. New York: Basic Books, 1979.
- Rozgonjuk D., Sindermann C., Elhai J.D., Montag C. Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 2020, Vol. 110. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106487
- Sela Y., Zach M., Amichay-Hamburger Y., Mishali M., Omer H. Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 2020, Vol. 106. doi:10.1016/j.chb.2019.106226
- Serrano M.T. Fear of missing out (FoMO) and Instagram use: Analysis of the relationships between narcissism and self-esteem. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 2020, 38(1), 31–38. doi:10.51698/aloma.2020.38.1.31-38
- Sette C.P., Lima N.R., Queluz F.N., Ferrari B.L., Hauck N. The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 2020, Vol. 5, 20–29.
- Sowislo J.F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 2013, 139(1), 213. doi:10.1037/a0028931
- 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. doi:10.1016/j.techfore.2021.120931
- Tsai H.S., Hsu P.-J., Chang C.-L., Huang C.-C., Ho H.-F., LaRose R. High tension lines: Negative social exchange and psychological well-being in the context of instant



messaging. *Computers in Human Behavior*, 2019, Vol. 93, 326–332. doi:10.1016/j.chb.2018.12.034

Wang J., Wang P., Yang X., Zhang G., Wang X., Zhao F. Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2019, Vol. 17, 1049–1062.

Weaver J.L., Swank J.M. An examination of college students' social media use, fear of missing out, and mindful attention. *Journal of College Counseling*, 2021, 24(2), 132–145. doi:10.1002/jocc.12181

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, 33–42. doi:10.1016/j.abrep.2017.04.001

Whelan E., Islam A.K.M.N., Brooks S. Applying the SOBC paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Computers and Education*, 2020, Vol. 143. doi:10.1016/j.compedu.2019.103692

Wolniewicz C.A., Rozgonjuk D., Elhai J.D. Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2020, 2(1), 61–70. doi:10.1002/hbe2.159

Xie X., Wang Y., Wang P., Zhao F., Lei L. Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation. *Psychiatry Research*, 2018, Vol. 268, 223–228. doi:10.1016/j.psychres.2018.07.025

Zeelenberg M. Anticipated regret, expected feedback and behavioral decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 1999, 12(2), 93–106. doi:10.1002/(SICI)1099-0771(199906)12:2<93::AID-BDM311>3.0.CO;2-S

Zhang Y., Li S., Yu G. The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 2021, 53(3), 273.

Zhang Z., Jiménez F.R., Cicala J.E. Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology and Marketing*, 2020, 37(11), 1619–1634. doi:10.1002/mar.21406

Zolotareva A.A. Validity and Reliability of the Russian-Language Version of the M. Rosenberg Self-Esteem Scale. *Bulletin of Omsk University*. Ser.: Psychology, 2020, No. 2, 52–57.

## Information about authors

*Ardislamov Vladlen Vilevich*. Junior Researcher at the Laboratory of Cognitive Studies, Faculty of Psychology, RANEPА. Russia, Moscow, 119571, Vernadskogo Prospekt, 84, building 3, room 2402.

**E-mail:** [vladlen.ardislamov@gmail.com](mailto:vladlen.ardislamov@gmail.com)

*Klyakhina Polina Ruslanovna*. Bachelor of psychology, Faculty of Psychology, RANEPА. Russia, Moscow, 119571, Vernadskogo Prospekt, 84, building 3, room 2402.

*Shaipova Elina Rafaelevna*. Bachelor of psychology, Faculty of Psychology, RANEPА. Russia, Moscow, 119571, Vernadskogo Prospekt, 84, building 3, room 2402.

For citation:

Ardislamov V.V., Klyakhina P.R., Shaipova E.R. Adaptation of fear of missing out questionnaire for Russian language. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2024, Vol. 17, No. 96, p. 1.

<https://psystudy.ru>