

УДК 336

**ЭФФЕКТ «КОФЕ С СОБОЙ»: КАК МЕЛКИЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРАТЫ ВЛИЯЮТ НА
ДОЛГОСРОЧНОЕ ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МОЛОДЁЖИ**

В.А. Лесько, П.А. Козел, 2 курс

Научный руководитель – **И.М. Зборина, к.э.н., доцент**

Полесский государственный университет

В условиях современного мира вопрос распределения личного бюджета становится одной из ключевых тем для исследований. Особый интерес представляет поведение поколения Z.

Классическая экономическая теория, опираясь на иерархию потребностей А. Маслоу, предполагает, что человек сначала обеспечивает базовые нужды (жилье, еду, безопасность) и только затем переходит к потребностям высшего порядка (саморазвитию и эстетике). Однако в современных реалиях эта модель трансформируется. Резкий рост цен на недвижимость, медицину и образование делает достижение больших целей (например, покупку собственной квартиры) практически невозможным для многих молодых специалистов в краткосрочной перспективе.

В результате наблюдается эффект «инверсии потребностей». Не имея возможности обеспечить долгосрочную финансовую устойчивость, представители поколения Z перераспределяют свои расходы. Вместо накоплений на недоступные базовые блага они инвестируют в доступные ценности: самовыражение, впечатления, цифровую социализацию и заботу о ментальном здоровье. Таким образом, приоритет отдаётся качеству жизни «здесь и сейчас» [1].

Согласно результатам эмпирического исследования, проведённого финансовым маркетплейсом «Выберу.ру», была проанализирована структура расходов 2,5 тысяч респондентов в возрасте от 18 до 55 лет. Целью работы стало определение степени влияния трат на кофе с собой на личный бюджет.

Статистический анализ показал, что ежедневную привычку покупать кофе имеют 11% опрошенных, в то время как 3% респондентов совершают покупку несколько раз в день. Наиболее массовая категория потребителей (27%) приобретает напиток 3–5 раз в неделю. Группы с умеренной частотой потребления распределились следующим образом: 13% покупают кофе 1–2 раза в неделю, 17% – несколько раз в месяц. При этом 29% участников опроса полностью исключают данную категорию расходов из своего рациона.

Исследование выявило существенные различия в объёмах ежемесячных затрат на данную услугу: 32% (наибольшая группа) тратят на кофе от 3 до 5 тыс. руб. (105 - 175 BYN); 26% ограничиваются суммой до 500 руб. (17,5 BYN); 16% расходуют от 500 до 1500 руб. (17,5 - 52,5 BYN); 12% направляют на покупку напитков от 1,5 до 3 тыс. руб. (52,5 - 105 BYN); 12% респондентов выделяют бюджет в размере от 5 до 10 тыс. руб. (175 до 350 BYN); 2% опрошенных совершают покупки на сумму свыше 10 тыс. руб. (350 BYN) ежемесячно.

Оценка респондентами влияния данных трат на их финансовое состояние разделилась: 42% отмечают умеренное увеличение общих ежемесячных расходов; 26% констатируют существенную нагрузку на личный бюджет; 29% не фиксируют значимых изменений; 3% считают, что такой формат потребления способствует оптимизации их расходов.

Приоритетным стимулом для покупки «кофе с собой» 37% опрошенных назвали физиологическую потребность в повышении работоспособности. Для 29% ключевым фактором является экономия временного ресурса. Психологические и социальные аспекты также играют значимую роль: 23% рассматривают это как часть ежедневного паттерна поведения, 22% используют покупку как способ эмоциональной разгрузки, а 18% покупают кофе с собой за компанию с друзьями или коллегами. 14% респондентов побуждают покупать кофе эмоциональные причины, а вот для 3% опрошенных «кофе с собой» – это тренд, которому они просто следуют [2].

В современной поведенческой экономике существует концепция эффекта «кофе с собой», которая демонстрирует потенциал накопления капитала через оптимизацию мелких ежедневных расходов. С точки зрения финансового менеджмента, этот процесс рассматривается как управление альтернативной стоимостью: отказ от сиюминутного потребления в пользу долгосрочного инвестирования. Эту концепцию популяризировал финансовый консультант Д. Бах.

Для оценки эффективности данной стратегии в условиях Республики Беларусь (в валюте BYN) рассмотрим следующую модель:

Ежемесячный объём сбережений (P): 88,00 BYN (исходя из стоимости одной порции кофе 4 BYN в течение 22 рабочих дней).

Срок инвестирования (n): 10 лет (120 расчётных периодов).

Доходность финансового инструмента: 10% годовых (фиксированная ставка).

Для расчёта итогового капитала используется формула будущей стоимости обыкновенного аннуитета: $FV = P \times (1 + r)^n - 1/r$. Она позволяет определить сумму всех взносов с учётом их постепенного накопления и начисления сложных процентов:

1. FV (Future Value) – Будущая стоимость капитала. Целевой показатель, отражающий сумму накоплений в конце срока.

2. P (Payment) – Регулярный взнос. Сумма, которую инвестор направляет в активы каждый месяц (88 BYN).

3. r (Rate) – Процентная ставка за период. Поскольку взносы ежемесячные, годовая ставка 10% делится на 12 месяцев. В расчётах используется коэффициент 0,00833.

4. n (Number of periods) – Количество периодов. Общее число транзакций за весь срок (120 месяцев).

При заданных условиях итоговая сумма накоплений через 10 лет составит 18 026,35 BYN.

Анализ структуры капитала показывает, что сумма собственных взносов составила 10 560 BYN, а инвестиционный доход (проценты) составил 7 466,35 BYN [3].

Как снизить влияние мелких трат на свой бюджет? Для повышения финансовой устойчивости эксперты рекомендуют пересмотреть отношение к мелким тратам с помощью следующих привычек:

1. Систематический финансовый учёт. Ведение бюджета позволяет визуализировать структуру расходов и осознать реальный масштаб накопленных мелких издержек. Это служит стимулом для отказа от избыточного потребления.

2. Автоматизация сбережений. Использование банковских инструментов (автоплатежи и округление транзакций) позволяет формировать накопления в фоновом режиме, снижая риск того, что свободные средства будут потрачены спонтанно.

3. Регулярная проверка подписок. Периодическая проверка платных сервисов на предмет их фактического использования помогает своевременно деактивировать неактуальные услуги и оптимизировать фиксированные расходы.

4. Контроль импульсивного потребления. Внедрение «периода ожидания» (от 3 до 7 дней) перед покупкой помогает снизить эмоциональный фон и оценить реальную необходимость товара. Предварительное планирование питания и визитов в рестораны также исключает ситуативные траты.

5. Выделение определённой суммы на «маленькие удовольствия». Установление фиксированного лимита на «маленькие удовольствия» позволяет сохранять психологический комфорт. Разумные траты на настроение предотвращают выгорание и помогают придерживаться долгосрочной финансовой стратегии [4].

Проведённый анализ позволяет сделать вывод, что эффект «кофе с собой» является не столько призывом к жёсткой экономии, сколько индикатором изменения финансового поведения современного поколения. В условиях культуры немедленного удовлетворения потребностей долгосрочные экономические цели зачастую заменяются мелкими, на первый взгляд незначительными, ежедневными тратами. Однако именно совокупность таких трат – от импульсивных покупок до неиспользуемых подписок – формирует существенный объем затрат.

При этом метод «кофе с собой» успешно масштабируется: отказ от избыточных сервисов, необоснованно дорогих тарифов или излишних жилых площадей даёт финансовый эффект, сопоставимый с годами накоплений, и создаёт прочный фундамент для достижения больших целей. Формирование привычки направлять мелкие финансовые потоки в полезное русло позволяет автоматизировать процесс накопления, превращая ежедневные привычки в осознанный путь к реализации «большой мечты».

Список использованных источников

1. Влияние культуры потребления на финансовое поведение молодёжи / КиберЛенинка: [сайт].–URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kultury-potrebleniya-na-finansovoe-povedenie-molodezhi/viewer> (дата обращения: 06.04.2026).

2. Выберу.ру: 26% респондентов считают, что кофе с собой существенно увеличивает ежемесячные траты / Открытая пресса: [сайт].–URL: <https://www.open-press.ru/news/vyberu-ru-respondentov-schitayut-chto-koфе-s-sobojj-0s2m/> (дата обращения: 06.04.2026).

3. «Метод латте»: что будет, если отказаться от кофе и мелких повседневных трат / Халва Медиа: [сайт].–URL: <https://media.halvacard.ru/financial-literacy/metod-latte?ysclid=mmtcpof7kb746964941> (дата обращения: 06.04.2026).

4. Эффект латте, или Как мелкие траты влияют на личный бюджет / Metro Moscow: [сайт].–URL: <https://www.gazetametro.ru/articles/effekt-latte-ili-kak-melkie-traty-vlijajut-na-lichnyj-bjudzhet-22-10-2024?ysclid=mmrqbjmfd9389468471> (дата обращения: 06.04.2026).