

Колотыгина Анна Евгеньевна,
студентка ОГБПОУ
«Колледж индустрии питания, торговли
и сферы услуг»,
г. Томск

Элис Татьяна Владимировна,
преподаватель ОГБПОУ
«Колледж индустрии питания, торговли
и сферы услуг»,
г. Томск

ОНЛАЙН–ШОПОГОЛИЗМ: КАК БОРОТЬСЯ С ЖЕЛАНИЕМ СОВЕРШАТЬ НЕОБДУМАННЫЕ ПОКУПКИ

УДК 371

Проблема интернет–покупок зависит не только от финансового аспекта. Она оказывает негативное влияние на психологическое состояние человека. Люди, страдающие зависимостью от интернет–покупок, могут испытывать чувство беспомощности и отчаяния, когда не могут отказаться от постоянной потребности покупать. В данной статье автор дает практические рекомендации, чтоб помочь людям оперативно и эффективно справиться с интернет–шопоголизмом.

The problem of online shopping depends not only on the financial aspect. It has a negative impact on a person's psychological state. People suffering from online shopping addiction may experience feelings of helplessness and despair when they are unable to give up the constant need to buy. In this article, the author gives practical recommendations to help people quickly and effectively cope with Internet shopaholism.

Ключевые слова: онлайн-покупки, шопоголизм, покупки в интернете.

Keywords: online shopping, shopaholism, online shopping.

В современном мире интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни. Он позволяет нам общаться с людьми по всему миру, получать новости из различных источников, и, конечно же, делать покупки. Это удобно, быстро и доступно – все, что нужно для современного человека, живущего в бешеном ритме. Однако, как и во

всем, есть и свои нюансы. Зависимость от интернет–покупок становится все более распространенной проблемой, которая беспокоит многих.

Предметом исследования, которое легло в основу данной публикации, является онлайн–шопоголизм как патологическое состояние, характеризующееся избыточным и неконтролируемым потреблением товаров и услуг через интернет, что может приводить к негативным последствиям для финансов и психического здоровья. Объектом исследования являются причины, последствия, поведение и психологи-

ческие характеристики людей, страдающих от онлайн-шопоголизма, их отношение к процессу покупок в интернете, методы профилактики и контроля этого явления.

Цель исследования – изучение негативного воздействия интернет-шопинга на психологическое и финансовое состояние современного человека. Проблема исследования – большое количество людей необдуманно совершают интернет-покупки.

Интернет-магазин – это сайт, торгующий товарами посредством сети Интернет. Позволяет пользователям онлайн, в своём браузере или через мобильное приложение, сформировать заказ на покупку, выбрать способ оплаты и доставки заказа, оплатить заказ. Самыми популярными онлайн-магазинами в России являются Вайлдберрис и Озон.

Аналитики Wildberries проанализировали покупки россиян с 2020 по 2023 годы. Оказывается, онлайн-шопоголиков стало больше в четыре раза с 2020 года. Треть россиян стала больше тратить в онлайн на 30-50%; треть россиян стала тратить больше на 50% на маркетплейсах; 54% россиян ежемесячно тратят от 5000 до 20 000 рублей; половина россиян стала тратить чаще одного-двух раз в неделю; 6,5% россиян делают онлайн-покупки каждый день.

Интернет-магазины предлагают широкий ассортимент товаров, от одежды и обуви до электроники и бытовой техники. Люди проводят часы, просматривая товары и сравнивая цены, а затем совершают покупки прямо с дивана. Сначала может показаться, что в этом нет ничего сложного или опасного. Но при бесконтрольном потреблении этот вид шопинга может стать источником проблем. Люди начинают тратить больше, чем могут себе позволить, постепенно накапливая долги и нарушая свои финансовые обязательства.

Проблема интернет-покупок зависит не только от финансового аспекта. Она также оказывает негативное влияние на психологическое состояние человека. Это может привести к тревожности, депрессии и ощущению потери контроля над своей жизнью.

Так что же все-таки может служить причиной интернет-шопоголизма. Вот что получилось:

1. Удобство и доступность интернет-покупок.

Благодаря широкому выбору товаров и услуг, а также возможности сравнивать цены и читать отзывы, интернет позволяет потребителям находить то, что им нужно, в несколько кликов.

2. Эмоциональное удовлетворение от покупок.

Многие люди испытывают чувство радости и удовлетворения при получении новых вещей. Мозг начинает вырабатывать эндорфины, гормоны счастья, которые создают «эффект наркотика». Этот эмоциональный подъем может стать причиной большого количества необдуманных покупок, которые потом могут стать проблемой для финансового благополучия шопоголика.

3. Социальное давление.

В наше время многие люди стремятся соответствовать определенным стандартам красоты и моды, что влечет за собой необходимость частого пополнения гардероба и приобретения новых товаров. Социальные сети и интер-

нет-медиа создают идеалы, к которым нужно стремиться. Многие совершают покупки опираясь на так называемых лидеров мнений, своих любимых блогеров, которые способны убедить покупать именно такую одежду, модель телефона или косметику, которую якобы выбирают сами. На самом деле большинство товаров, рекламируемых блогерами, предоставляется им бесплатно.

4. Отсутствие «физического» расставания с деньгами.

Все онлайн-покупки совершаются по безналичному расчету. Это само по себе облегчает процесс расставания с деньгами: когда вы не отдаёте наличные, по ощущениям вы будто и не тратите. Ещё легче решиться на траты, если к карте подключена услуга «кешбэк» или магазин обещает «вернуть бонусами» часть покупки. Так вы можете потратить на 20-30 % больше, чем планировали.

5. Отсутствие социального контакта.

В интернете нет продавца, который будет как бы незнать следовать за вами, пока вы рассматриваете товар на полках. Никто не спрашивает, нужно ли вам что-то подсказать, не выносит оценочных суждений о том, как идеально вам подходит та или иная вещь. Так создаётся мнимое ощущение свободы и личного контроля выбора, и вы легче решаетесь на покупку.

6. Психологические проблемы.

Некоторые люди используют шопинг как способ справиться с негативными эмоциями или убежать от реальных проблем. Онлайн-покупки становятся своеобразной «терапией», которая временно снимает стресс и наполняет жизнь смыслом.

7. Обманчивая доступность.

Интернет-продавцы делают всё, чтобы сформировать у клиентов ощущение доступности товаров здесь и сейчас. Не можете позволить себе новый смартфон? Заполните анкету, получите решение от банка за минуту и забирайте. Оплатите потом. С небольшим процентом. Такие механизмы побуждают людей совершать более дорогие покупки и делать это чаще. Беспрецедентные возможности, рекламные акции, скидки, бесплатная доставка и другие стимулирующие меры.

Можно выделить несколько признаков зависимости от онлайн-покупок.

1. Непреодолимое желание постоянно покупать новые вещи.

Люди, страдающие от такой зависимости, не могут устоять перед соблазном новых акций, скидок и распродаж. Они тратят большую часть своего времени на поиск и приобретение товаров в интернете, не уделяя должного внимания своей работе, учебе или социальным связям.

2. Чрезмерное использование кредитных или дебетовых карт для онлайн-покупок. Зависимые от интернет-шопинга люди готовы уйти в долг, лишь бы получить возможность купить желаемое сейчас же, не дожидаясь возможности собрать нужную сумму. Они не обращают внимания на возможные финансовые последствия этого решения и часто оказываются в долговой яме.

3. Уклонение от реальных межличностных отношений в пользу виртуальных. Люди, проводящие много времени на онлайн-маркетплейсах, предпочитают общаться со счетом в социальных сетях и форумах, скры-

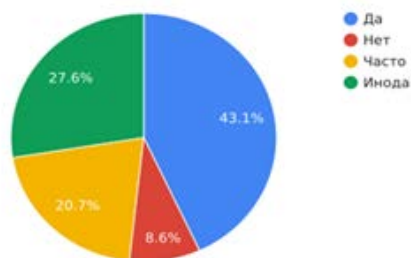
ваясь за анонимностью интернета. Они теряют способность строить настоящие отношения и общаться с людьми в реальной жизни.

4. Возникновение финансовых проблем и стресса. Люди, неспособные контролировать свои покупки в интернете, часто оказываются в состоянии постоянной финансовой напряженности. Они тратят деньги, которых у них нет, на ненужные вещи, что в итоге приводит к накоплению долгов, страху перед исполнением обязательств и постоянному душевному напряжению.

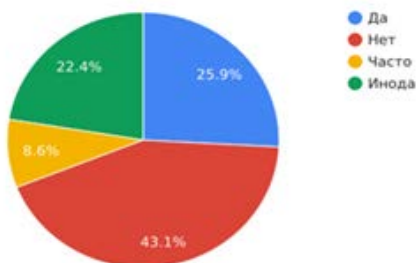
В рамках своей работы я решила провести анкетирование среди студентов нашего колледжа, чтобы выяснить, пользуются ли они интернет-магазинами и как это сказывается на их психологическом и финансовом состоянии.

Опрос содержал следующие вопросы:

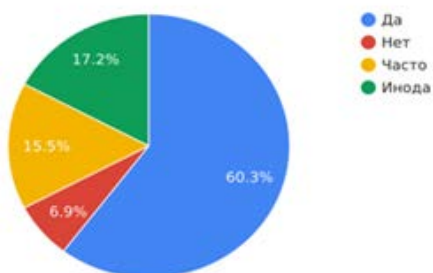
1. Довольно часто я получаю заказы и понимаю, что купленные вещи мне уже не нужны, или не могу вспомнить, что заказывал.



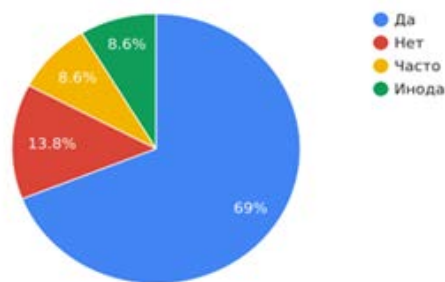
2. Я совершаю покупки в интернете, пользуясь кредитной картой, а также беру в долг у друзей, родственников и т. д.



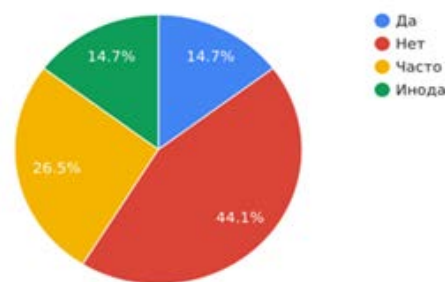
3. Я подписан на рассылки магазинов и регулярно их просматриваю.



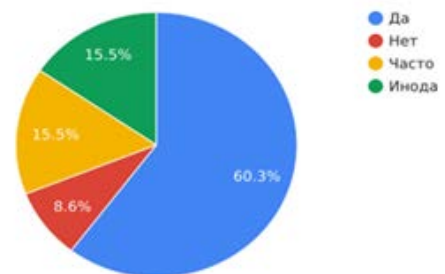
4. Я провожу много времени на сайтах интернет-магазинов.



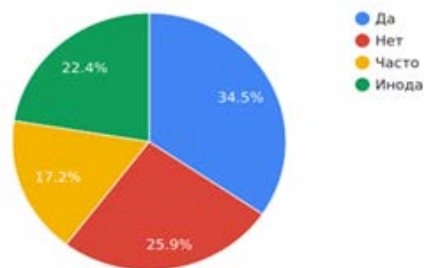
5. Я не могу закрыть сайт интернет-магазина, пока не оформлю очередной заказ или не добавлю что-то в список желаемых покупок.



6. Я регулярно читаю отзывы на товары, смотрю видеобзоры и слежу за покупками блогеров.



7. Иногда заказываю хоть что-то, чтобы поднять себе настроение.



На выбор предлагалось четыре варианта ответов: «да», «нет», «часто», «иногда».

В опросе участвовали 58 человек. Как видно из опроса, 43,1 % людей заказывают товар, но впоследствии приходят к выводу, что он не особо был им нужен или вообще забывают, что заказывали. Также некоторые опрошенные совершают покупки по кредитной карте. Большинство из опрошенных людей подписаны на интернет-магазины и следят за их скидками, проводят очень много времени на их сайтах, читают отзывы или смотрят видеобзоры. Также 14% опрошиваемых не могут закрыть сайт с магазином, не совершив покупку, а 34% признались, что совершают покупку, чтобы поднять себе настроение.

Даже на личном опыте могу сказать, что такая проблема действительно существует. Моя подруга регулярно заказывала вещи с сайта Shein, аргументируя, что там выгодные условия: начисление баллов, которыми можно расплачиваться. Хотя это необдуманные покупки, которые сделаны благодаря скидкам, баллам или увиденной рекламе.

Важно понимать, что проблемы, связанные с зависимостью от интернет-покупок, не являются непреодолимыми. Чтобы помочь людям оперативно и эффективно справиться с интернет-шопоголизмом, существуют различные методы борьбы с этой проблемой.

Вот мои рекомендации:

1. *Воспитание самоконтроля* – одна из основных стратегий, которую можно использовать для борьбы с интернет-шопоголизмом.

Этот метод включает в себя осознание собственных потребностей и анализ мотивации на покупки. Важно научиться различать желание от потребности, чтобы сократить ненужные покупки. Для достижения этой цели можно установить правило делать покупки только после определенного времени ожидания или согласования с кем-то близким.

2. *Создание бюджета и установление финансовых ограничений.*

Эффективный метод против интернет-шопоголизма. Определите разумную сумму денег, которую вы готовы потратить на ежедневные или ежемесячные покупки в интернете. Предоставьте себе ограничение и придерживайтесь его, чтобы избежать излишних трат.

3. *Установка фильтров и ограничений на устройствах.*

Можно использовать технический метод борьбы с интернет-шопоголизмом. Вы можете использовать специальное программное обеспечение или настрой-

ки на своих устройствах, чтобы ограничить время, которое вы проводите на онлайн-платформах для шоппинга. Введение паролей или блокировок для доступа к определенным сайтам может также помочь вам избежать соблазна.

4. *Поиск заменителей.*

Вместо того чтобы делать онлайн-покупки, можно обратить внимание на другие активности, которые принесут радость и удовлетворение. Заняться спортом, читать книги, проводить время с близкими или развивать собственные навыки и увлечения – все это может быть заменой монотонному интернет-шоппингу.

5. *Создание поддерживающей среды.*

Не менее важный метод в борьбе с интернет-шопоголизмом. Обратитесь к друзьям и семье, объясните им свои опасения и просите их поддержать вас в принятых мерах. Важно также избегать ситуаций, которые могут стимулировать покупки, например, посещение акций или сейлов.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что для многих интернет-покупки стали неотъемлемой частью жизни. Хотя онлайн-покупки приносят множество преимуществ и удобств, важно помнить о возможной зависимости от них. Необходимо научиться контролировать свое потребление, устанавливать разумные бюджеты и не поддаваться на маркетинговые уловки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Википедия. Свободная энциклопедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения 20.03.2024). – Режим доступа свободный. – Текст электронный.
2. Шоппинг в интернете: как маркетинговые заставки заставляют нас покупать. URL: <https://dailymoscow.ru/society/pokupki-v-internete-kak-marketpleysy-zastavlyayut-nas-pokupat?ysclid=loom3s1uhf523297343> (дата обращения 15.03.2024). – Режим доступа свободный. – Текст электронный.
3. Шопоголизм – новая «гормональная игла» современности. Как зависимость от покупок может навредить организму. URL: <https://mir24.tv/articles/16434431/shopogolizm-novaya-gormonalnaya-igla-sovremennosti-kak-zavisimost-ot-pokupok-mozhet-navredit-organizmu> (дата обращения 10.03.2024). – Режим доступа свободный. – Текст электронный.
4. Hi-Tech. Сколько россияне тратят на маркетинговые заставки. URL: <https://hi-tech.mail.ru/news/62786-skolko-rossiyane-tratyat-na-marketpleysah/?ysclid=loohzvm4bf96607148> (дата обращения 12.03.2024). – Режим доступа свободный. – Текст электронный.