

23. Не рассчитывайте, что покупки улучшат настроение или самоощущение

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Чем больше люди ценят деньги и материальные вещи, тем менее счастливыми они себя считают. Но связь очень слабая, и нельзя понять, что здесь причина, а что следствие. Есть и исследования, в которых траты на впечатления приносят больше радости, чем покупка вещей. Поэтому при плохом настроении потратить деньги на то, чтобы куда-то сходить или поесть вместе с кем-то, скорее окажется полезным, чем наполнить корзину покупок.

Затраты

Денег тратить не нужно. Труднее всего удержаться от заказа, когда настроение плохое.

Выгода

Один метаанализ (когда результаты многих исследований объединяют для расчёта) охватил 259 независимых выборок и 753 показателя величины эффекта. Результат: чем больше люди ценят материальные вещи, тем ниже уровень счастья, о котором они сами сообщают. По самой распространённой многомерной шкале коэффициент корреляции составил $r = -0.19$ (после поправки $\rho = -0.24$). По шкалам, которые измеряют только «значимость денег», связь была слабее: $r = -0.08$ до -0.11 . При раздельном рассмотрении разных результатов сила связи различалась. Сильнее всего была связь с рискованным поведением в отношении здоровья и потребления, а также с отрицательной оценкой себя: $r = -0.28$ до -0.44 . Слабее всего — с удовлетворённостью жизнью и отрицательными эмоциями: $r = -0.13$ до -0.15 . Авторы также провели анализ посредующих факторов (проверили, через что передаётся связь). Результаты указывают, что эта отрицательная связь

может объясняться неудовлетворёнными психологическими потребностями. Другое исследование: в двух опросах разных групп людей участники говорили, что деньги, потраченные на жизненные впечатления, принесли им больше радости, чем деньги, потраченные на вещи. В последующем лабораторном эксперименте воспоминание о тратах на впечатления тоже вызывало более хорошее настроение, чем воспоминание о покупке вещей (данные в масштабе всего Китая здесь неприменимы: в обоих исследованиях использовались выборки за пределами Китая)

Примечания

Спорно: В большинстве включённых исследований одну группу людей опрашивали в один момент времени, чтобы проверить, связаны ли два явления. Это не позволяет понять, что было раньше, а что позже. Сами авторы в выводах тоже говорят: чтобы выяснить направление связи, нужны дополнительные эксперименты и длительные наблюдения. Поэтому результат нельзя читать как «покупки делают людей несчастными». Его можно читать только как «надежда стать счастливее за счёт покупок невелика». К тому же связь очень слабая: $r = -0.19$ объясняет примерно лишь несколько процентов различий, а люди сильно отличаются друг от друга. В обоих исследованиях использовались зарубежные выборки. Для населения Китая нет аналогичных данных, на которые можно сослаться. Здесь мы не против трат на вещи, которые нравятся, а против использования покупок как способа регулировать эмоции. Ведь тогда в следующий раз при плохом настроении вашей первой реакцией снова будет оформить заказ. Конкретные действия для экономии — в разделе 5. Способы справляться с плохим настроением, для которых действительно есть доказательства, — во второй половине раздела 22 и в разделе 29. О дополнительных тратах ради того, чтобы быть «на ступень выше других», — в пункте 24 этого раздела (подняться на ступень выше).

Источники

Источники исходной версии

1. Dittmar H, Bond R, Hurst M, Kasser T (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879-924. doi.org/10.1037/a0037409
2. Van Boven L, Gilovich T (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1193-1202. doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1193

