

## **Ekonomia behawioralna mechanizmów wspierających samokontrolę – eksperymentalna analiza popytu i skuteczności w obszarze aktywności fizycznej**

Dlaczego tak często nie udaje nam się robić tego, co wiemy, że jest dla nas dobre, jak regularne ćwiczenia fizyczne czy utrzymywanie innych zdrowych nawyków, nawet jeśli naprawdę tego chcemy? **Nauki behawioralne** wskazują na dwie główne **przyczyny** tego powszechnego problemu: **uleganie krótkotrwałym pokusom** oraz **niespójność czasową naszych preferencji**. Niniejszy projekt bada jedno z obiecujących **rozwiązań z ekonomii behawioralnej: mechanizmy wspierające samokontrolę** (ang. *commitment devices*). Są to “narzędzia”, których ludzie mogą dobrowolnie używać, aby pomóc sobie w realizacji celów. Przykłady z życia codziennego to np. postanowienie, że nie kupujemy słodyczy w tygodniu i wyznaczenie jakiejś kary jeśli nie dotrzemy “umowy”, czy ogłoszenie postanowienia przed znajomymi, aby poczuć się odpowiedzialnym za jego realizację. W naszych badaniach **skupiamy się na bardziej sformalizowanych wersjach takich narzędzi** – na przykład złożenie depozytu pieniężnego, który zostaje utracony, jeśli nie zrealizuje się celu, lub uczestnictwo w loterii oferującej nagrodę tylko w przypadku osiągnięcia celu, przy jednoczesnym poinformowaniu uczestników, co stracili w przypadku niepowodzenia.

**Celem naszego projektu** jest zrozumienie, **jak działają takie mechanizmy, dla kogo są najskuteczniejsze oraz jak je projektować**, aby były zarówno **efektywne, jak i atrakcyjne** dla użytkowników. Chociaż mechanizmy wspierające samokontrolę były już stosowane w badaniach medycznych i dotyczących zdrowia publicznego, nadal wiemy niewiele o **mechanizmach psychologicznych i ekonomicznych**, które decydują o ich skuteczności. Z perspektywy ekonomicznej brakuje wiedzy o tym, jak **cechy indywidualne**, takie jak motywacja, pewność siebie czy skłonność do ryzyka, wpływają na decyzję o ich użyciu, oraz jak optymalnie projektować te narzędzia, by maksymalizować efekty, zachowując przy tym sprawiedliwość i efektywność kosztową. Pytania te mają szczególne znaczenie w obszarze zdrowia publicznego, gdzie nawet niewielki wzrost aktywności fizycznej, jak częstsze spacerowanie czy regularne ćwiczenie, może prowadzić do znacznego obniżenia ryzyka wielu poważnych chorób.

W projekcie analizujemy **dwie rodzaje mechanizmów wspierających samokontrolę**. Pierwszy, **kontrakty depozytowe** (ang. *deposit contracts*), polega na tym, że osoby deponują własne pieniądze, które odzyskują tylko wtedy, gdy osiągną swój cel. Tego rodzaju zobowiązania wykorzystują naturalną niechęć do ponoszenia strat jako motywator zmiany zachowań. Drugim typem są **loterie wywołujące żal** (ang. *regret-based lotteries*), w których zamiast wymagać depozytu losuje się uczestników do nagrody. Wylosowani uczestnicy otrzymują nagrody pieniężne – ale tylko wtedy, gdy osiągnęli swój cel. Co istotne, dowiadują się oni również, co mogli wygrać, nawet gdy nie osiągnęli celu. Tego rodzaju informacja wywołuje **antycypowany żal**, który, jak pokazują badania, jest silnym motywatorem. **Loterie** wykorzystują znane błędy poznawcze, takie jak przecenianie niskiego prawdopodobieństwa, czyniąc je psychologicznie angażującymi i potencjalnie bardziej atrakcyjnymi niż sugerowałyby ich oczekiwana wartość, jak wskazują również nasze wcześniejsze badania.

Aby zbadać skuteczność tych narzędzi, łączymy **duże badanie ankietowe online z eksperymentami ekonomicznymi w rzeczywistych warunkach**. Najpierw przeprowadzimy **eksperyment dyskretnego wyboru** (ang. *discrete choice experiment*), metodą badawczą powszechnie stosowaną w ekonomii, która pozwala określić, jak ludzie oceniają różne cechy mechanizmów wspierających samokontrolę. Zbierzemy również informacje o cechach uczestników, takich jak pewność siebie, motywacja i skłonność do podejmowania ryzyka, aby sprawdzić, jak wpływają one na ich wybory. Następnie przeprowadzimy dwa **eksperymenty terenowe – randomizowane badania kontrolowane** (ang. *randomized controlled trials*), które są złotym standardem testowania skuteczności interwencji behawioralnych. Pierwszy z nich skupi się na uczestniczeniu na siłowni przez średnio młodszych uczestników; drugi będzie ukierunkowany na codzienne chodzenie (kroki) przez średnio starsze grupy wiekowe. Uczestnicy zostaną **losowo przypisani** do różnych wersji mechanizmów wspierających samokontrolę, a ich zachowania będą monitorowane za pomocą mobilnych aplikacji sportowych. Po zakończeniu programu przeprowadzimy również **badanie kontrolne**, by sprawdzić, czy efekt zmiany zachowania utrzymuje się w czasie.

Projekt przyniesie **nową wiedzę naukową** na temat **ekonomii samokontroli i mechanizmów zobowiązań**. Dążymy do lepszego poznania popytu na narzędzia wspierające samokontrolę, jak różnią się one skutecznością w zależności od cech uczestników, oraz które ich warianty oferują najlepszą równowagę między atrakcyjnością a skutecznością behawioralną. Wyniki przyczynią się do rozwoju **ekonomii behawioralnej**, w szczególności w obszarze samokontroli i kształtowania nawyków. Zostaną opublikowane w czasopiśmie naukowych i posłużą do opracowania **rekomendacji opartych na dowodach**, które mogą pomóc decydentom i praktykom w projektowaniu bardziej skutecznych, spersonalizowanych strategii wspierania zdrowego stylu życia.