

11. Хотите добиться своего — поставьте на кон деньги, но сначала спросите себя, готовы ли вы их поставить

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

немного денег

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

Чтобы заставить себя добиться цели, можно получать награду за успех. А можно сначала внести залог, который вернут вместе с наградой только при успехе. Среди тех, кто был готов участвовать в обеих схемах, в схеме с залогом добивались цели на 13 процентных пунктов чаще. Но внести залог были готовы только 13.7%, а получать награду — 90%, поэтому залог полезен только тем, кто готов его внести.

Затраты

В схеме с залогом сначала нужно внести свои деньги. Если не получится — их удержат. В испытании залог составлял 150 долларов.

Выгода

В американском рандомизированном испытании с 2538 участниками сотрудников, их родственников и друзей случайным образом распределили между четырьмя схемами стимулирования и обычной помощью. На схему с наградой (около 800 долларов за успех) согласились 90.0%, на схему с залогом (сначала внести 150 долларов, плюс награда в 650 долларов) — 13.7%. Доля непрерывно воздерживавшихся от курения в течение шести месяцев: от 9.4% до 16.0% в четырёх схемах стимулирования, 6.0% при обычной помощи. В схемах с наградой — 15.7%, с залогом — 10.2%. Но если учитывать только те 13.7% людей, которые были «готовы участвовать в обеих схемах», доля отказавшихся от курения на шесть месяцев в схеме с залогом была на 13.2 процентного пункта

выше, чем в схеме с наградой (95% CI от 3.1 до 22.8 — это доверительный диапазон).

Примечания

В этом испытании проверяли отказ от курения. Перенос результата на написание диссертации, занятия фитнесом и подобные дела — это экстраполяция, поэтому величину выгоды отмечаем как «среднюю». Выбирая схему, сначала оцените, будете ли вы действительно ею пользоваться. Даже самый эффективный способ бесполезен для тех, кто не готов его принять, а таких людей большинство. Поэтому сначала выберите ту схему, на которую вы готовы согласиться. Даже небольшой залог лучше, чем никакого. О том, как именно бросить курить, см. раздел 2, пункт 3 (препараты для отказа от курения).

Источники

Источники исходной версии

1. Halpern SD, French B, Small DS, et al. (2015). Randomized trial of four financial-incentive programs for smoking cessation. *New England Journal of Medicine*, 372(22), 2108–2117. doi.org/10.1056/NEJMoa1414293