

Wiktor Filip

Wydział Psychologii

Zmiany behawioralne przyszłości

Niemal każda osoba chciałaby zmienić coś w swoim życiu. Niektórzy chcieliby być bardziej wysportowani, inni zarabiać więcej, jeszcze inni – mieć lepsze relacje z najbliższymi. O tym dążeniu do ekspansji (zwanym potrzebą samorealizacji) pisał już Maslow w 1943 roku. Siła tego dążenia jest różna u różnych osób, ale z pewnością jest obecna u każdego.

Zdrowy rozsądek i prosta analiza (oraz behawioryzm) sugerują, iż to zmiana zachowań najprawdopodobniej doprowadzi nas do zmiany sytuacji życiowej, na której tak bardzo nam zależy. „Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów” – miał powiedzieć Albert Einstein. Jeżeli – przykładowo – chcę schudnąć, to uprawianie sportu z dużym prawdopodobieństwem przybliży mnie do mojego celu.

„Tylko gdyby to było takie proste...” – westchnęli wszyscy, włącznie ze mną. No właśnie, a proste to nie jest. Z pomocą w realizacji takich celów mogą przyjść psychologowie zajmujący się zachowaniami ludzkimi. Przedstawiają oni naukowo udowodnione sposoby na to, aby pierwotnie trudny proces zmiany na lepsze stał się lekki, łatwy i przyjemny. Metody te są już znane, jednak ich zastosowanie w życiu codziennym z użyciem nowoczesnych technologii mogłoby być przełomem w promowaniu konstruktywnych zachowań i nawyków. Dla zobrazowania tej wizji posłużę się pragnieniem schudnięcia jako przykładem celu, który wymaga zmian w zachowaniu jednostki.

Pierwsza reguła skutecznej zmiany zachowań brzmi: zaprojektuj swoje otoczenie tak, aby ułatwić korzystne i utrudnić nieproduktywne zachowania. Jeśli pierwsza rzecz, którą widzę po przebudzeniu to otwarte pudełko ciastek, trudno mi będzie powstrzymać się od potraktowania ich jako pierwszego śniadania. Można zastanowić się nad tym, w jaki sposób technologie przyszłości mogą nam pomóc?

Wyobrażam sobie, że w przyszłości smartfony zostaną zastąpione innym urządzeniem, z o wiele bogatszym zestawem funkcji. Urządzenie to będzie w stałej interakcji z rzeczywistością „realną”. Dodany zostanie m.in. stały pomiar podstawowych czynności życiowych, możliwość zdefiniowania własnych celów. Ich samookreślenie będzie wpływać na np. możliwość wyboru określonego typu produktów w “inteligentnej” kuchni czy

“inteligentnym” sklepie. Jak zatem wyglądałoby przygotowywanie posiłków i zakupy osoby starającej się schudnąć?

Przede wszystkim, ograniczona byłaby możliwość zarówno kupienia, jak i wyciągnięcia z szafy produktów, które nie pomagają w realizacji ustalonego celu. Wymagane byłoby np. wykonanie treningu o średniej intensywności (zarejestrowanego na urządzeniu zastępującym smartfon) lub rozwiązanie trudnego zadania. Jednocześnie produkty zgodne z intencjami osoby rzucałyby się w oczy niczym neonowe reklamy w ciemną noc i byłyby dostępne za pomocą jednego kliknięcia.

Drugie prawo głosi: spraw, aby pożądane zachowanie było dla Ciebie atrakcyjne. Jednym ze sposobów może być powiązanie pierwotnie niezbyt przyjemnego działania (np. trening) z czymś przyjemnym (np. oglądanie seriali na Netflixie). Do realizacji tego prawa wystarczyłaby względnie prosta synchronizacja między opisanym w piątym akapicie urządzeniem a „komputerem do Netflix’a”. Odważni mogliby zastosować regułę „jeżeli moje tętno jest wyższe niż Y przez X czasu, to Netflix jest odblokowany na X czasu”. Z pewnością przełożyłoby się to na zwiększenie muskulatury u mężczyzn i kobiet (i – przy okazji - na spadek popularności Netflix’a w Polsce). Teoretycznie regułę taką możemy zastosować już dziś, bez użycia wyrafinowanej technologii. W praktyce – dobrze wiemy, że zazwyczaj jesteśmy wobec siebie zbyt pobłażliwi, szczególnie jeśli chodzi o przyjemności. A technologia nie kłamie. Nie odpuści, w imię zasady „zaczynam od jutra”. Po prostu wykona zaprogramowane polecenia. A nam pozostanie co najwyżej patrzeć na ścianę zamiast kolejnego sezonu „Narcos”.

Trzecia zasada mówi: nowe, korzystne zachowanie powinno być łatwe. Warto uprościć nowy sposób działania tak, aby jego wykonanie zajmowało mniej niż 2 minuty. Ogromnym potencjałem w kontekście zmian behawioralnych może być tzw. “rozszerzona rzeczywistość”. Dzięki półprzezroczystym okularom osoby mogą funkcjonować w świecie rzeczywistym i równocześnie doświadczać elementów wytworzonych przez komputer nałożonych na ten świat. Wyobrażam sobie, że osoby pragnące schudnąć mogłyby otrzymywać bardzo konkretne, behawioralne wskazówki podczas interakcji ze światem. Proponowane zachowania byłyby bardzo proste i jednocześnie pomagałyby tym osobom stawiać choćby najmniejsze kroki w odpowiednim kierunku. Przykładowa sytuacja: osoba wchodzi do budynku z windą oraz schodami. W okularach wyświetla się propozycja: „Może schody? Spróbuj przynajmniej jedno piętro!”. Jeśli jednostka zdecyduje się na prozdrowotne zachowanie, zostanie nagrodzona np. punktami doświadczenia podobnymi do tych z gier

komputerowych. A to jeszcze bardziej wzmocni atrakcyjność zachowania, o której mowa w poprzednim akapicie.

Okulary skierowane na żywność mogłyby też pokazywać szacowaną liczbę kalorii, makroskładników i czas potrzebny do „spalenia” tego produktu. Wszyscy wiemy, że największe problemy sprawiają nam zachowania o odroczonej konsekwencji – zarówno pozytywne, jak i negatywne. Istotne jest zatem natychmiastowe uświadamianie sobie skutków własnych działań, ale też natychmiastowe ich nagradzanie w przypadku korzystnych aktywności.

Pomysły wyżej zaprezentowane z pewnością nie wyczerpują całego arsenału możliwości, jakim – mam nadzieję – obdarzą nas nowe technologie. Wydaje się, że większości społecznych problemów, z którymi się mierzymy można zapobiec poprzez zmianę zachowań pojedynczych jednostek. Jak dotąd nie udało nam się znaleźć odpowiednich sposobów katalizowania tej zmiany. Rozwój technologii może wlać nadzieję w obszar wcześniej zdominowany przez marazm.

Powyżej przedstawiłem tylko część metod skutecznej zmiany behawioralnej. Użyłem przykładu utraty wagi, aczkolwiek podobnych sposobów można by użyć w przypadku celów finansowych, interpersonalnych i innych. Mam nadzieję, że jeszcze za naszego życia technologia stanie się dla wielu osób dźwignią rozwoju personalnego.