

Dnevnik zdravstvenih ponašanja: Praćenje dnevnih varijacija upitnih zdravstvenih ponašanja



REASON4HEALTH

Tim projekta **Reason4Health** istraživao je svakodnevna upitna zdravstvena ponašanja i njihove psihološke osnove.

Pitali smo se:

- Koliko često ljudi **na dnevnom nivou koriste prakse tradicionalne, komplementarne i alternativne medicine** da bi se lečili ili sprečili bolesti?
- Koliko se često ljudi **na dnevnom nivou namerno ne pridržavaju zdravstvenih preporuka** zvanične medicine?
- Koji **psihološki faktori** oblikuju svakodnevno zdravstveno ponašanje?
- Kakav je odnos podataka koji govore o učestalosti upitnih zdravstvenih ponašanja prikupljenih različitim tehnikama?

Zašto je važno istraživati zdravstvena ponašanja?

Poznavanje učestalosti upitnih zdravstvenih ponašanja i psihološkog profila osoba koje su ovim ponašanjima posebno sklone, može pomoći lekarima prilikom **komunikacije sa pacijentima**. Takođe, rezultati ovog istraživanja nam mogu pomoći i prilikom **osmišljavanja i praćenja efikasnosti intervencija usmerenih ka javnosti** koje za cilj imaju razvoj odgovornijeg zdravstvenog ponašanja.

Šta čini ovo istraživanje posebno značajnim?

Ranija istraživanja upitnog zdravstvenog ponašanja su većinski koristila **upitnike** koji od učesnika zahtevaju da se prisete i odgovore **da li su ikada koristili neke od navedenih zdravstvenih praksi**.

Ovi **upitnici** se konstruišu tako da nam daju što pouzdanije podatke o učestalosti ponašanja, ali imaju i neka ograničenja:

- Učesnici mogu **pogrešno da se prisećaju i procenjuju učestalost ranijih ponašanja** (npr. istraživanja su pokazala da ljudi često precenjuju to koliko se pridržavaju medicinskih saveta).
- Prilikom davanja odgovora na ove upitnike, učesnici mogu biti skloni da odgovaraju onako kako se od njih očekuje (npr. neko ko uzima antibiotik na svoju ruku ili vezuje crven konac za zdravlje, na upitniku može reći da to ne radi, **ako tu praksu smatra društveno neprihvatljivom**).

Tehnika uzorkovanja iskustava

Kako bismo prikupili što pouzdanije i validnije podatke o svakodnevnom zdravstvenim ponašanjima i dobili uvid u njihovu stvarnu učestalost, pored retrospektivnih mera, koristili smo i tehniku **uzorkovanja iskustava**.

- Ovom tehnikom podaci se prikupljaju tako što učesnici svakodnevno unose podatke o svojim ponašanjima ili emocijama u strukturisani elektronski dnevnik. Na ovaj način istraživači dobijaju pouzdanije podatke: prikupljene u realnom okruženju, a ne laboratoriji, i to na dnevnom nivou. Tako se rešavaju problemi klasičnih upitnika.

Faze istraživanja

1

Popunjavanje upitnika koji se zasnivaju na prisećanju

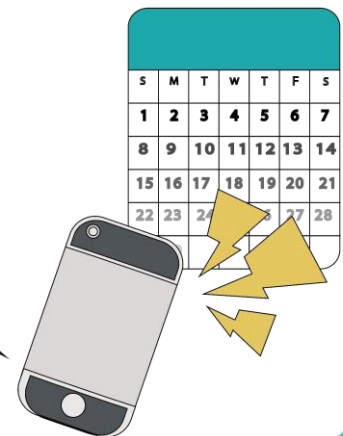


2

Uzorkovanje iskustava

- tokom dve nedelje
- svakodnevno izveštavanje

Da li ste u toku današnjeg dana...?



→ U NASTAVKU TEKSTA PROČITAJTE DETALJNIJI OPIS FAZA.

Kako je istraživanje sprovedeno?

U **prvoj fazi** istraživanja učesnici su popunjavali upitnike zasnovane na prisećanju, koji se odnose na njihove osobine, ponašanja, uverenja i stavove. Ovi podaci su značajni kako bismo odgovorili na pitanje koji to psihološki faktori utiču na svakodnevno zdravstveno ponašanje.

Rezultati na ovim upitnicima su važni i radi **provere nalaza dobijenih u prethodnim studijama**, a koji se odnose na učestalost upitnih zdravstvenih ponašanja tokom života i njihove psihološke korene.

U tabeli u nastavku teksta možete pročitati više o tome na šta su se odnosili korišćeni upitnici, koji su [javno dostupni](#) u celini.

Upitno zdravstveno ponašanje	Razlikujemo dve vrste upitnih zdravstvenih ponašanja - prakse alternativne, komplementarne i tradicionalne medicine i namerno nepridržavanje preporuka zvanične medicine. Korišćeni upitnici su bili konstruisani u prethodnoj fazi ovog projekta. Više o njima možete naći u naučnim radovima koje je Reason4Health tim objavio (link 1 , link 2).
Crte ličnosti	Karakteristike pojedinca koje se ispoljavaju u ponašanju u različitim situacijama i relativno su stabilne kroz vreme. Postoji šest do sedam opštih crta ličnosti, koje su u određenom stepenu prisutne kod svih ljudi (npr. savesnost, ekstraverzija, itd.)
Stilovi mišljenja	Ljudi se razlikuju u svom pristupu rešavaju različitim zadataka i problema, te razlikujemo dva opšta stila razmišljanja : racionalni koji se više oslanja na logiku i iskustveni koji se više oslanja na intuiciju. Postoje razlike i u stepenu kognitivne reflektivnosti , tj. ne ulažu svi ljudi jednako promišljanja u rešavanje problema.

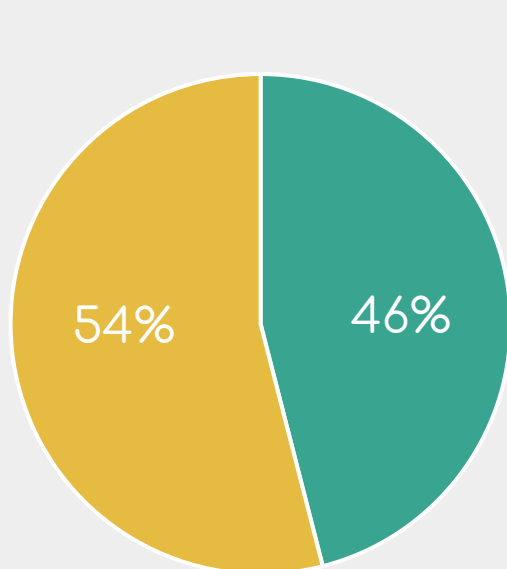
<p>Iracionalna uverenja i logičke greške:</p>	<p>Iracionalna uverenja su uverenja za koja nedostaju validni dokazi ili su u suprotnosti sa njima. Ispitana su različita iracionalna uverenja: opažanje nepostojećih pravilnosti, tolerancija nedoslednosti, sujeverje, verovanje u teorije zavere i zdravstvena iracionalna uverenja.</p>	
<p>Ostale karakteristike učesnika</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Poverenje u zdravstveni sistem i radnike ● Poverenje u nauku ● Religioznost ● Spiritualnost ● Politička orijentacija 	<ul style="list-style-type: none"> ● Uzrast ● Pol ● Stepen obrazovanja ● Mesto stanovanja ● Materijalni status ● Bolovanje od hroničnih bolesti

Kako je istraživanje sprovedeno?

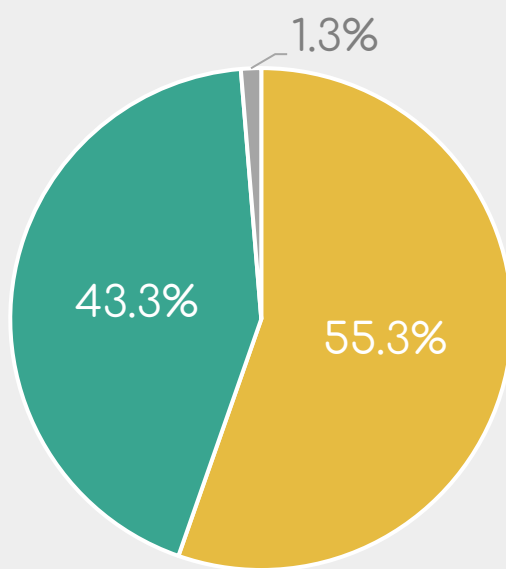
U **drugoj fazi** istraživanja učesnici su svakodnevno, tokom 14 dana, izveštavali o tome:

1. Da li se u toku tog dana namerno nisu pridržavali medicinskih saveta.
2. Da li su u toku tog dana praktikovali alternativnu, komplementarnu ili tradicionalnu medicinu.

Ko su bili naši učesnici?



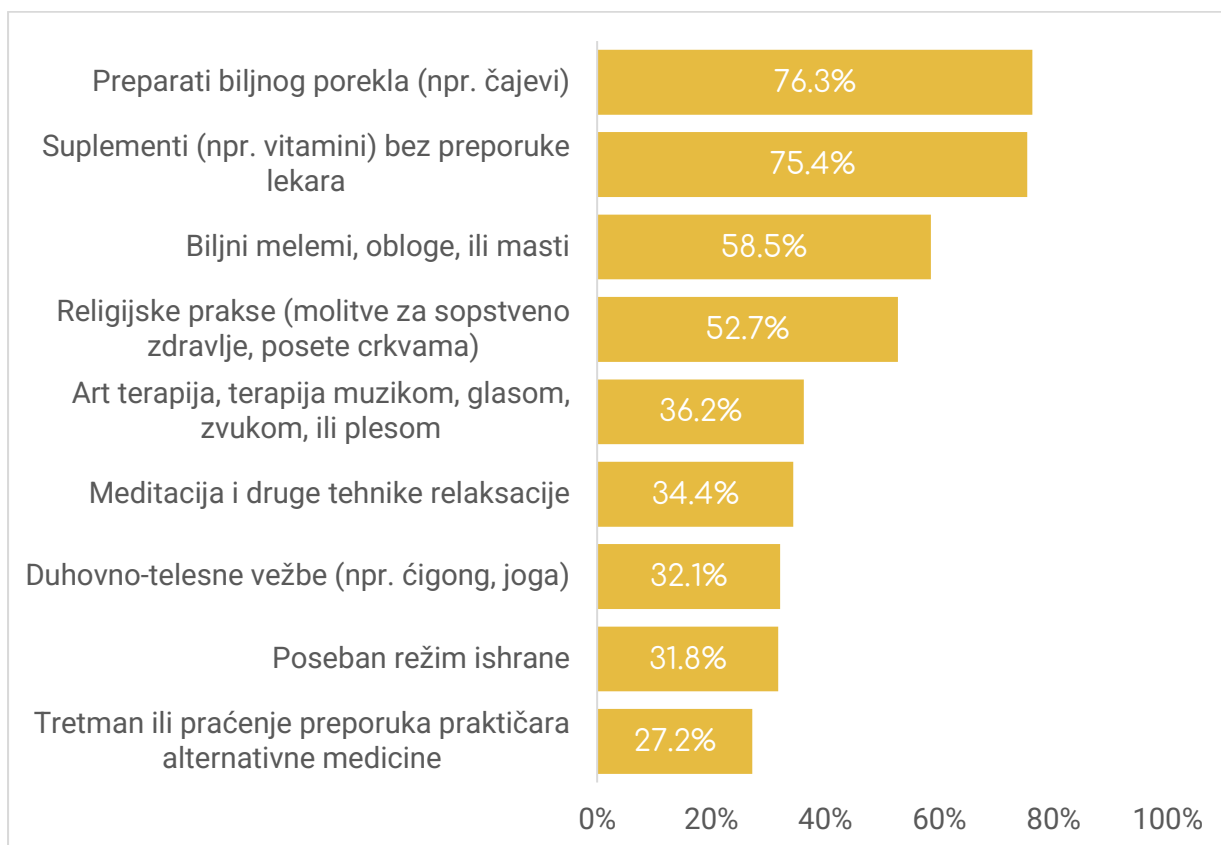
■ muškarci
■ žene



■ Fakultet
■ Srednja škola
■ Osnovna škola

Koliko često ljudi koriste tradicionalne, komplementarne i alternativne metode lečenja?

Tokom današnjeg dana koristio/la sam...

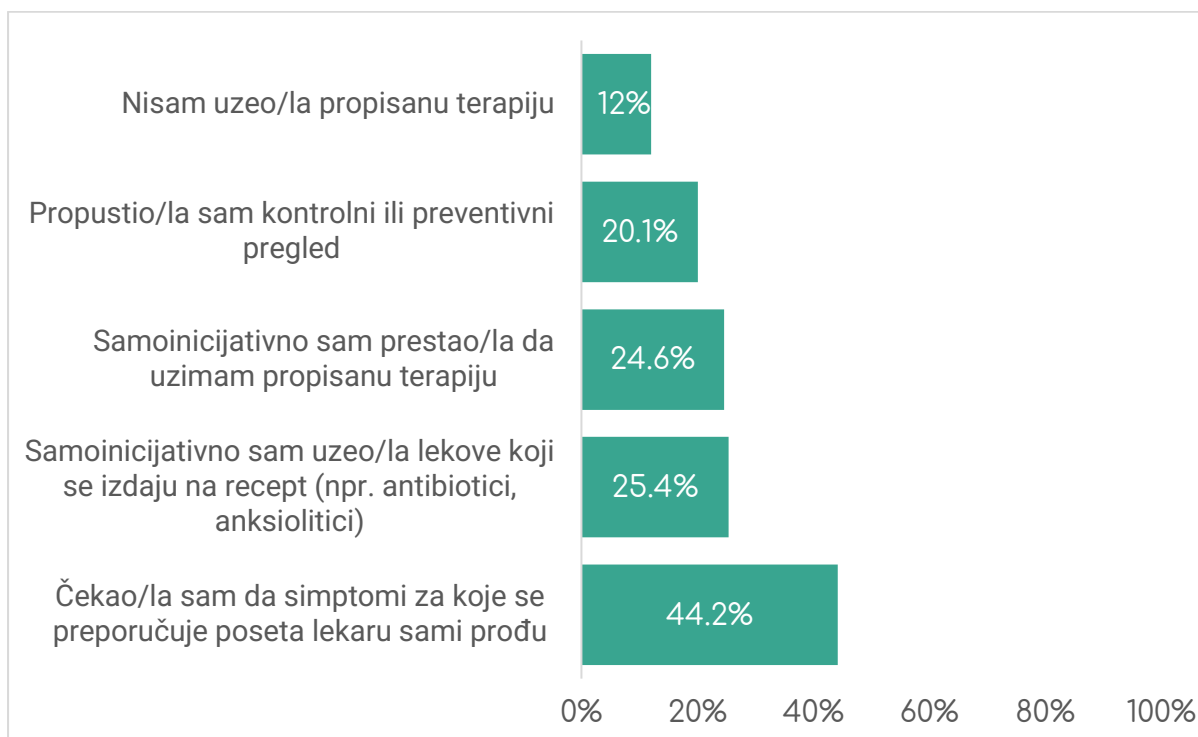


Procenat učesnika koji su barem jednom u 14 dana primenili navedenu praksu

Od svih analiziranih alternativnih medicinskih praksi najučestalije je bilo **korišćenje biljnih proizvoda i suplemenata**, kao i **različite religiozne prakse**; velika većina učesnika ih je primenila barem jednom u toku 14 dana. Jedan od razloga je taj što su ove prakse **tradicionalne i dugo korišćene u narodu** zbog čega se smatraju efikasnim. One su opažene i kao **'prirodne'**, te kao da njihova primena ne može da škodi. Bitan razlog zastupljenosti ovih praksi je i to što su **besplatne, jednostavne** za korišćenje i **ne zahtevaju praktičara**. Ponašanja koja su manje zastupljena spadaju u **noviju alternativnu medicinu** koja obuhvata različite spiritualne prakse i tretmane.

Koliko se često ljudi namerno ne pridržavaju zdravstvenih preporuka zvanične medicine?

Tokom današnjeg dana...



Procenat učesnika koji su se barem jednom u 14 dana ponašali na navedeni način

Najučestaliji oblik nepoštovanja zdravstvenih preporuka bilo je izbegavanje odlaska kod lekara - **44% učesnika** je barem jednom u 14 dana osetilo simptome za koje se preporučuje odlazak lekaru, ali su sačekali da oni sami od sebe prođu. Čak **četrvtina** učesnika je u ovom periodu barem jednom 'na svoju ruku' uzimala lek koji se izdaje na recept (antibiotike, anksiolitike, i slično).

Učesnici su **znatno češće koristili alternativnu ili komplementarnu medicinu nego što su odbijali da poštuju zdravstvene preporuke**. Razlog je taj što nepoštovanje preporuka podrazumeva da su se neki zdravstveni problemi već javili, dok se **alternativna medicina praktikuje i preventivno**. Samim tim prilike za nepridržavanje zdravstvenih preporuka su ređe.

Koji psihološki faktori utiču na svakodnevno zdravstveno ponašanje?

Koje osobine čine ljude sklonijim alternativnim metodama lečenja?

- Sklonost **pristrasnosti uverenja** - sklonost da argumente koji dovode do nama uverljivih zaključaka ocenjujemo kao valjane, bez obzira na njihovu logičku zasnovanost (npr. ako verujemo da je meditacija korisna, argumente koje neko koristi kako bi nas uverio u efikasnost meditacije ćemo oceniti kao valjane, bez obzira na njihovu realnu zasnovanost).
- **Izražena magijska uverenja o zdravlju** - verovanja u naučno nezasnovane fenomene (životna energija, čakre, i sl.), koji su povezani sa zdravljem (npr. uverenje da se u organizmu gomilaju štetni toksini i da ga treba očistiti).
- **Skлонost sujeverjima** - sklonost verovanju u postojanje natprirodnih sila koje deluju na događaje u budućnosti ili koje mogu zaštititi osobu od negativnih uticaja (npr. verovanje da kucanje u drvo sprečava da se nešto loše dogodi).
- Sklonost **brzom, intuitivnom davanju odgovora** bez prevelikog promišljanja (manja kognitivna refleksivnost)
- **Religioznost**
- **Skлонost bizarnim, netipičnim, neobičnim iskustvima** (npr. osećaj da je sve nestvarno)

Od svih analiziranih elemenata, najbitniju ulogu u korišćenju alternativnih metoda lečenja imaju **iracionalna uverenja** kao što su pristrasnost uverenja i magijska uverenja o zdravlju. Kao značajna se pokazala i **manja sklonost promišljanju**. Karakteristike učesnika kao što su pol, godine, obrazovanje, materijalni status, i druge, nisu se pokazale kao važne.

Koje osobine čine ljude sklonijim da se ne pridržavaju zdravstvenih preporuka?

- **Bolovanje od hroničnih bolesti**
- Sklonost **brzom, intuitivnom davanju odgovora** bez prevelikog promišljanja (manja kognitivna refleksivnost)
- **Skлонost bizarnim, atipičnim, neobičnim iskustvima** (npr. osećaj da je sve nestvarno)
- Niža savesnost, odnosno sklonost **impulsivnosti, manjoj organizovanosti i posvećenosti** (npr. osobe koje rade samo onoliko koliko moraju)

Od svih analiziranih elemenata, najbitniju ulogu u nepridržavanju zdravstvenih preporuka imaju **crte ličnosti - slabija savesnost i sklonost bizarnim, netipičnim iskustvima**, kao i **manja sklonost promišljanju**. Za razliku od alternativnih medicinskih praksi, iracionalna uverenja se nisu pokazala kao važna za ova ponašanja.

Kakav je odnos podataka prikupljenih različitim tehnikama?

1. Ljudi koji su koristili veći broj upitnih zdravstvenih praksi u toku života češće su koristili ove prakse i tokom 14 dana uzorkovanja iskustava, što govori o pouzdanosti obe tehnike prikupljanja podataka.
2. Učestalost obe vrste upitnih zdravstvenih ponašanja **je bila manja kada je merena tehnikom uzorkovanja iskustava**. Razlog ovome je taj što se podaci koji su prikupljeni upitnicima odnose na ceo dotadašnji život, dok uzorkovanje iskustava obuhvata ograničen vremenski period od 14 dana.
3. **Redosled učestalosti različitih praksi ostao je isti**, nezavisno od tehnike prikupljanja podataka. Drugim rečima, iako je ukupna učestalost nekonvencionalnih zdravstvenih praksi manja tokom 14 dana, njihov relativni položaj je isti kao i u slučaju celoživotnog korišćenja. U oba slučaja, najčešće alternativne metode lečenja su konzumiranje biljnih proizvoda i suplemenata, a najčešći način nepridržavanja preporuka zvanične medicine je izbegavanje odlaska kod lekara. Ovo ponovo govori o pouzdanosti mera nezavisno od tehnika prikupljanja podataka.

Šta smo još saznali?

U skladu sa nalazima prethodne studije:

- Skoro svi učesnici su nekada u svom životu koristili tradicionalnu, komplementarnu ili alternativnu medicinu (99%), ili se namerno nisu pridržavali preporuka zvanične medicine (94%).
- Ljudi koji se manje pridržavaju zdravstvenih preporuka ujedno i više koriste alternativne metode lečenja, nezavisno od načina merenja ovih ponašanja. Ipak, ta veza nije izrazito jaka.

Zaključak

- Najučestalija alternativna metoda lečenja je **upotreba biljnih proizvoda i suplemenata**, dok je najčešći način na koji ljudi ne poštuju preporuke zvanične medicine taj da **čekaju da simptomi sami od sebe prođu**, umesto da posete lekara.
- **Psihološke karakteristike** učesnika, pod kojima podrazumevamo crte ličnosti, stil razmišljanja i iracionalna uverenja, imaju značajno veću ulogu u upitnom zdravstvenom ponašanju u odnosu na neke druge karakteristike kao što su godine, pol, materijalni status, stepen obrazovanja, i sl.
- **Iracionalna uverenja** imaju najveću ulogu u alternativnim medicinskim praksama, dok su za namerno nepoštovanje zdravstvenih preporuka najvažnije **karakteristike ličnosti i stil razmišljanja**.

Preporuke za dalje informisanje

Naučni članak o svakodnevnim zdravstvenim ponašanjima (na engleskom):

Lazarević, L. B., Knezević, G., Purić, D., Teovanović, P., Petrović, M., Ninković, M., Živanović, M., Stanković, S., Branković, M., Lukić, P., Opačić, G., & Žeželj, I. (2023). Tracking variations in daily questionable health behaviors and their psychological roots: A preregistered experience sampling study [Preprint]. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/tgrcu>

Pregled naučnih dokaza o akupunkturi, homeopatiji, kiropraktici i herbalnoj medicini (na srpskom):

Sing, S. i Ernst, E. (2009). Napitak za boljitak. DN Centar. ISBN - 978-86-83239-24-5.

Knjiga o istraživačkim tehnikama u kojoj možete naći više o uzorkovanju iskustava (na srpskom):

Lazarević, Lj. B. (2023). [Psihologija individualnih razlika – Ambulatorno procenjivanje kao pristup u merenje](#). Beograd: Institut za psihologiju.

Autori izveštaja

Rad na istraživanju: Reason4Health tim

Rad na brošuri: Maja Vasiljević, Iris Žeželj, Danka Purić i Milica Ninković

Zahvalnica

Istraživanje je sprovedeno uz podršku Fonda za nauku Republike Srbije, 7739597, Irrational mindset as a conceptual bridge from psychological dispositions to questionable health practices – REASON4HEALTH

Preporuka za navođenje

Vasiljević, M., Žeželj, I., Purić, D. i Ninković, M. (2023, jul). Dnevnik zdravstvenih ponašanja: Učestalost upitnih praksi i njihovi psihološki koreni. Projekat Reason4Health.

Uslovi korišćenja

Ovaj izveštaj je pod Autorstvo-Nekomercijalno-Deliti pod istim uslovima 4.0 međunarodnom licencom (CC BY-NC-SA 4.0). Možete deliti i prilagođavati izveštaj u nekomercijalne svrhe, pod uslovom da navedete autora dela, naznačite eventualne izmene i distribuirate svoje prerade pod istom licencom pod kojom je bio i original.

reasonforhealth.f.bg.ac.rs