

PREP

PREP (ingl k *Prevention and relationship Enhancement Program*)

Retsensendid: [Mariann Märtsin](#), [Marika Merits](#)

ENNETUSTEGEVUSEST

- **Loomisaasta:** 1988 (Ameerika Ühendriigid), 2009 (Eesti).
- **Sihtgrupp:** varane täiskasvanuiga (19–25. a), täiskasvanuiga.
- **Elluviimise keskkond:** perekond ja kodu, veebikeskkond.
- **Elluviijad:** koolitajapädevusega täiendusõppe läbinud juhendajad.
- **Sisaldab:** täiendusõpet ja juhendmaterjale koolitajatele, info- ja õppematerjale ning koolituskursust paarisuhtes olevatele täiskasvanutele, seiret.
- **Ennetustasand:** universaalne, näidustatud.
- **Märksõnad:** vaimse tervise probleemide, väärkohtlemise ja vägivalla, õigusrikkumiste, riskantse seksuaalkäitumise ennetamine, sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine.
- **Eesmärk:** oskuste ja hoiakute omandamine teadlikuks ja turvaliseks paarisuhteks, mis loob eeldused turvaliseks ja teadlikuks vanemluseks.

ETTEPANEKUD

UURIMISEKS:

- Kaaluda uue tulemuslikkuse uuringu elluviimist Eestis, sest 2016. a tehtud uuringu statistiline võimsus oli väike.
- Kaaluda võrdleva uuringu elluviimist, et mõista, kuidas erineb samalaadsete kasutusel olevate programmide (nt PREP ja IMAGO) mõju paarisuhtele.
- Hoida rakendustäpsust, kasutades koolitajate supervisiooni või kovisiooni ning tõhustades koostöö- ja suhtlusvõrgustikku koolitajate seas.
- Kaaluda kättesaadavuse parandamiseks veebiõppe versiooni kohandamist ja uurimist Eestis.

KASUTAMISEKS:

- Ennetuse teadusnõukogu soovitab ennetustegevust Eestis kasutada, sest tegevuse mõju on uuringutes mõõdukalt tõendatud.
- Kaasata väiksema sissetulekuga paarisuhtes täiskasvanuid ja vähendada osalemiskulu osaleja jaoks.

[PREP veebileht](#)

ENNETUSTEGEVUSE MÕJU



Soovitud esmane mõju on rahulolu paarisuhtega. Esmase tulemusnäitaja* hindamisel toetutakse enesekohastele hinnangutele kuni 2 aastat pärast tegevuse lõpetamist.

- Neli uuringut viiest näitas, et ennetustegevuses osalenute rahulolu abieluga paranes ajas, võrreldes mitteosalenutega, kelle rahulolu jäi samaks või vähenes. Kestvuse vaates on mõju tulemused erisugused. Üks uuring ei leidnud positiivset mõju lapseootel paaride seas.
- Kolm uuringut, sh Eestis elluviidud uuring, leidsid, et võrreldes meestega paranes naiste rahulolu abieluga enam. Kaks uuringut näitas, et tulemused on paremad paaridel, kelle esialgne stressitase või petmise risk on suur.

Soovitud teisene mõju on suhtlemisoskuste ja vanemlike oskuste paranemine ning konfliktide, lahkumineku, lähisuhtevägivalla ja vaimse tervise probleemide vähenemine. Teiseste tulemusnäitajate* hindamisel toetutakse enesekohastele hinnangutele kuni 2 aastat pärast tegevuse lõpetamist.

- Kaks uuringut kolmest on näinud positiivset mõju suhtlemisoskustele.
- Kaks uuringut näitas paaridel konfliktide vähenemist ja paremat toimetulekut konfliktidega.
- Kaks uuringut on näinud erisuguseid tulemusi lahkumineku vähenemisel.
- Kaks uuringut on näidanud lähisuhtevägivalla, sh füüsilise ja psühholoogilise agressiivsuse, kontrolliva käitumise vähenemist ja soolise võrdsuse paranemist abielupaaride seas.
- Eesti uuring näitas depressiooni, ärevuse, väsimuse ja neurootilisuse vähenemist naiste seas ning ärevuse vähenemist meeste seas.
- Kaks uuringut on näinud mõju vanemlike oskuste paranemisele, eriti väikese sissetulekuga osalejatel.

TÕENDATUSE KVALITEET: 2/3

ENNETUSTEGEVUSE TASE TEISTES ANDMEBAASIDES:

- **Pewtrust:** „Highest rated“ (6/6)

*Esmane tulemusnäitaja on ennetustegevuse mõju või toime uuringu peamine tulemusnäitaja. Teisene tulemusnäitaja on muu tulemusnäitaja, mille vastu huvi tuntakse.

**Iga andmebaas kasutab erisugust hindamissüsteemi ja tasemeid.