

Modul 1.4: Teoretične osnove preventive

Učinkovita preventiva ni ugibanje. Temelji na teoriji – strukturiranih razlagah, zakaj se ljudje obnašajo tako, kot se, in kako njihovo okolje in izkušnje oblikujejo njihove odločitve. Teorije nam pomagajo razumeti, kaj vodi do tveganega vedenja, kako zgraditi zaščitne dejavnike in katere vrste intervencij bodo najverjetneje delovale.

Obstaja nekaj ključnih teorij, ki tvorijo temelje preventivne znanosti. Poznavanje in uporaba teh teorij pomaga strokovnjakom za preventivo pri oblikovanju, izvajanju in vrednotenju programov, ki so strateški, ciljno usmerjeni in temeljijo na dokazih.

1. Okvir dejavnikov tveganja in dejavnikov zaščite

To je eden najpogostejše uporabljenih modelov v preventivi. Predpostavlja, da so posamezniki bolj nagnjeni k tveganemu vedenju (kot sta uporaba substanc ali nasilje), kadar so izpostavljeni več **dejavnikom tveganja**, in da je to manj verjetno, kadar so obkroženi z močnimi **zaščitnimi dejavniki**. Ta okvir spodbuja intervencije, ki zmanjšujejo tveganja in hkrati krepijo zaščitne vplive. Več o tem okviru najdete v **modulu 2.2 (Prepoznavanje dejavnikov tveganja in zaščite: Zakon o uravnoteženju)**.

2. Teorija ekoloških sistemov (Urie Bronfenbrenner)

Ta teorija poudarja, da se človeški razvoj dogaja znotraj niza vgnezenih sistemov, od neposrednega okolja do širših družbenih in kulturnih vplivov:

- **mikrosistem:** družina, vrstniki, šola,
- **mezosistem:** interakcije med sistemi (npr. odnosi med starši in učitelji),
- **eksosistem:** okolja, ki posredno vplivajo na posameznika (npr. delovna mesta staršev),
- **makrosistem:** kulturne vrednote, zakoni, družbene norme,



- **kronosistem:** spremembe skozi čas (npr. življenjski prehodi, zgodovinski dogodki).

Preventivna prizadevanja, ki temeljijo na tej teoriji, delujejo na več ravneh – podpirajo družine, gradijo varne šole, izboljšujejo soseske in oblikujejo politiko.

3. Teorija socialnega učenja (Albert Bandura)

Ta teorija razlaga, da se ljudje učijo z opazovanjem drugih. Vedenje se ne oblikuje le z neposrednimi izkušnjami, temveč tudi z opazovanjem, kaj se dogaja drugim (npr. pohvala, kazen). Ključni koncepti vključujejo:

- **modeliranje:** posamezniki posnemajo vedenje, ki ga vidijo pri vrstnikih, medijih ali odraslih;
- **okrepitev:** vedenje se bo bolj verjetno ponovilo, če bo nagrajeno;
- **samozavest:** prepričanje v lastno sposobnost uspeha vpliva na motivacijo in odločitve.

V preventivi ta teorija podpira izobraževanje vrstnikov, programe medijske pismenosti in zgledovanje po odraslih.

4. Teorija načrtovanega vedenja (Ajzen)

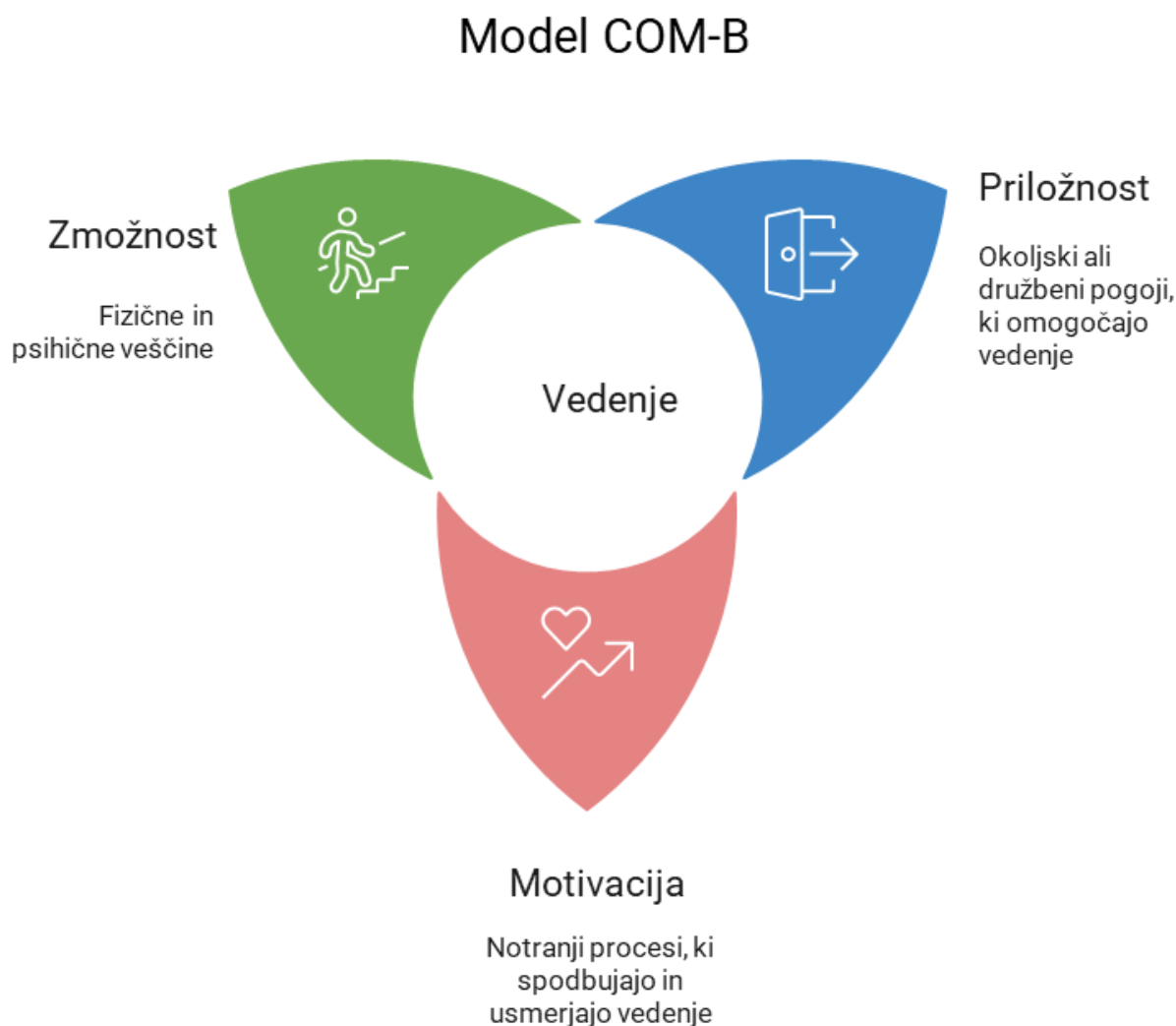
V skladu s to teorijo na človekovo namero, da izvede določeno vedenje, vplivajo:

- **naravnost:** kaj posameznik verjame o vedenju (npr. ali je tvegano ali zabavno);
- **subjektivne norme:** kaj posameznik misli, da drugi pričakujejo od njega;
- **zmožnost vedenjske kontrole:** posameznikovo prepričanje o lastni sposobnosti izvajanja vedenja.

Ta teorija se pogosto uporablja pri oblikovanju sporočil za preventivne kampanje in programe odločanja v šolah.

5. Model COM-B (Zmožnost, Priložnost, Motivacija – Vedenje, angl. *Capability, Opportunity, Motivation – Behaviour*)

Ta model, ki je del ogrodja Behaviour Change Wheel (Kolo za spreminjanje vedenja), nakazuje, da se vedenje pojavi, ko so prisotni trije elementi:



- **zmožnost:** fizična in psihična sposobnost izvajanja vedenja,
- **priložnost:** okoljski ali družbeni pogoji, ki omogočajo vedenje,
- **motivacija:** notranji procesi, ki spodbujajo in usmerjajo vedenje.

Ta teorija je uporabna za oblikovanje celovitih intervencij, ki ne le izobražujejo, temveč tudi



odpravljajo ovire in gradijo motivacijo.

6. Zakaj je teorija pomembna v praksi

Teorija je več kot le akademsko znanje – je praktično orodje. Dobra preventivna intervencija se vedno sprašuje:

- Zakaj se to vedenje dogaja?
- Kateri dejavniki vplivajo nanj?
- Katere strategije lahko vplivajo na te dejavnike?

Na primer, če mladi ljudje uporabljajo elektronske cigarete, ker mislijo, da je to neškodljivo in »kul«, bi lahko program, ki temelji na teoriji socialnega učenja in teoriji socialnega vpliva, poskušal spremeniti ta prepričanja s krepitvijo kritičnega mišljenja in medijske analize.

Ko se teorije ignorirajo, obstaja tveganje, da bodo programi neučinkoviti ali celo škodljivi. Ko pa se teorije uporabljajo, je večja verjetnost, da bodo programi naslovili dejanske dejavnike tveganja in spodbujali trajnostne spremembe.