

Paragraafid

Lehekülje nr.

2.2. Ennetustegevuse arendamise teooriad ja mudelid

1

2.2. Ennetustegevuse Arendamise Teooriad Ja Mudelid

Juhend

Kriitikud on küsinud (4,5), miks teooriale tuginemine on parem kui tavateadmine. Viimastel kümnenditel nähakse siiski aina enam vajadust toetuda ennetustegevuse kavandamisel ja elluviimisel teoreetilistele lähtekohtadele, et kujundada toimivad lahendused ning leida nende lihtsad ja kasutajasõbralikud rakendamisvõimalused (6).

Teooriat võib mõista kui mingi valdkonna teaduslike mõistete, väidete, mõtteeksperimentide ja tõestuste terviklikku süsteemi (7). Teooria kirjeldab ja selgitab kuidas ning miks nähtused ja olukorrad tekivad või viivad huvipakkuva tulemini (8). **Mudelid** seevastu lihtsustavad nähtust ja on praktilised, annavad millegi tegemise, planeerimise ja struktureerimise sisendi.

Sageli tegeletakse ennetuses sotsiaalsete probleemidega (heaolu ja tervise probleemidel on tugev sotsiaalne mõõde), seetõttu tasub arvestada sotsiaalsete probleemide teoreetilisi selgitusi. **Teooriaid ja mudeleid võib olla mitu ning need võivad olla vastuolulised**, mille põhjus on paradigmaatilised ja ka erialaga seotud erinevused. See tähendab, et psühholoog, terviseedendaja, kriminaalhooldaja ja sotsioloog võivad näha sama nähtuse eri tahke ja mõista probleemi kujunemist erinevalt. Teoreetiliste seletuste mitmekesisust ei pea kartma, sest keerulise objekti erinevad seletused võimaldavad näha probleeme selgemini.

Erinevate probleemide kujunemist ja lahendamist selgitavaid teooriaid on kirjanduses palju, seega võib tekkida segadus, **millest ja miks lähtuda**. Tegevuse eesmärgist ja arenguetapist olenevalt võib olla vaja toetuda erinevatele teooriatele ja mudelitele.

- Probleemi mõistmise ja ennetustegevuse kavandamise etapis tuleb lähtuda **nähtust kirjeldavatest ja selgitavatest teooriatest**. Mõned neist (nt ökoloogiline süsteemiteooria (9), riski- ja kaitsetegurite raamistik (10,11); [ptk 2.2.1](#)) on mitmetasandilised ning uurivad inimest mõjutavaid tegureid tema lähi- ja kaugkeskkonnas. Mõned aga uurivad indiviidi tasandil probleemide põhjuseid, nt isemääramistestooria (12).
- Sekkumis- ja ennetustegevuse planeerimisel on abi **mõjutamise ja käitumise muutmise mudelitest**, mis aitavad struktureeritult võtta arvesse teoreetilisi lähtekohti ja kavandada tegevust, et toimuks muutus. Käitumise muutmise ketas, ingl *behaviour change wheel* (13), põhineb COM-B-mudelil ([ptk 2.2.2](#)) ja aitab mõista ning mõjutada käitumist kujundavaid tegureid. Sekkumiste kindlakstegemine, ingl *intervention mapping approach* (14), kirjeldab kuueastmelist teekonda probleemi väljaselgitamisest lahendamise või leevendamiseni, ühendades igas etapis teooria ja tõendid.
- Elluviimis- ja hindamistegevuse planeerimisel ning protsessi läbimõtlemlisel on abi **rakendamis- ja hindamismudelitest**. Näiteks aitab üldine rakendamistestooria (15) välja selgitada elluviimisprotsessi olulisemad elemendid ja tulemused ning nõnda kavandada keerukate sekkumiste elluviimist. RE-AIM-raamistik (16) aitab läbi mõelda tegevuse ulatuse, tõhususe, omaksvõtu, elluviimise ja säilitamise hindamise indiviidi, asutuse ning kogukonna tasandil.

Lisas 1 on toodud mõned näited erineva ennetustegevuse või teiste sekkumiste arendamisel sagedamini kasutatud teooriatest.

2.2.1. Riski- ja kaitsetegurite raamistik

Probleemi põhjuste väljaselgitamisel võib keskenduda ka teguritele, mis suurendavad (riskitegurid) või vähendavad (kaitsetegurid) probleemi kujunemise või süvenemise tõenäosust (17).

Neid tegureid saab vaadelda mitmel tasandil.

- **Individuaalsed** tegurid on seotud üksikisiku omaduste ja käitumisega, näiteks geneetika, isiksuseomadused ja käitumine.
- **Inimestega seotud** tegurid tulenevad suhete ja sotsiaalsete võrgustike mõjust, näiteks pere- ja sõprussuhted, kolleegide toetus.
- **Kogukondlikud** tegurid on seotud kogukonna ja kohaliku keskkonnaga, näiteks naabruskonna turvalisus, haridusasutuse organisatsioonikultuur ja kohalikud teenused.
- **Ühiskondlikud** tegurid tulenevad laiematest sotsiaalsetest, majanduslikest ja kultuurilistest tingimustest, näiteks õigusaktid, majanduspoliitika ning kultuurinormid.

Iga tase hõlmab spetsiifilisi tegureid ja konteksti, mis mõjutavad probleemi kujunemist. Näiteks kanepi- ja alkoholitarmutamist noorte hulgas prognoosivad tabelis 2.1 nimetatud tegurid (18), mis võivad teises sihtrühmas (nt täiskasvanud) olla **teise kaaluga** (eakaaslaste hoiak ja käitumine ei pruugi olla sama tähtis käitumise kujundaja) **või hoopiski tarbetud**, sest kooli asemel on oluline töökeskkond (19). Seega **võivad probleemi põhjused erineda arenguetappides**, tegevuse planeerimisel tuleb lähtuda sihtrühma arengutasemest.

Tase	Kaitsetegurid	Riskitegurid
Individuaalsed tegurid	Head sotsiaalsed oskused	Uimastitarvitamise varajane algus Uimastitarvitamist soodustavad hoiakud
Inimestega seotud tegurid	Tunnustamine perekonnas Hoolivad suhted koolis	Kokkulepete ja reeglite puudumine perekonnas Vanemate suhtumine uimastitarvitamisse Kampa kuulumine Eakaaslaste soovimatu käitumine Uimastitarvitamine sõprade hulgas
Kogukondlikud tegurid	Hoolivad suhted kogukonnas Osalemisvõimalused koolis ja kogukonnas	Uimastite kerge kättesaadavus

Probleemi või käitumise riski- ja kaitsetegurite väljaselgitamiseks, on kasulik

- teha ülevaade teaduskirjanduses välja toodud teguritest;
- vajaduse korral teha uuring, et koguda teavet probleemi mõjutavatest teguritest ja nende levikust konkreetsel ajal konkreetses keskkonnas.

Riski- ja kaitsetegurite väljaselgitamine aitab ka planeerida erinevat ennetustegevust. Näiteks võivad murdeea depressiooni olulised riskitegurid olla kehvad kodused suhted, tülid ja konfliktid kodus ning ennetustegevus võib olla suunatud vanematele, et aidata parandada vanemlikke oskusi ja ennetada probleeme peresuhetes. See tähendab, et ennetustegevus ei pruugi olla sihitud otse probleemile, vaid suunatakse probleemi mõjutavale tegurile. Seetõttu pole tegevus mõeldud otse murdealistele, vaid hoopis probleemi kujunemisega seotud osalistele, lapsevanematele. Samuti võib ilmned, et probleemi kujunemist

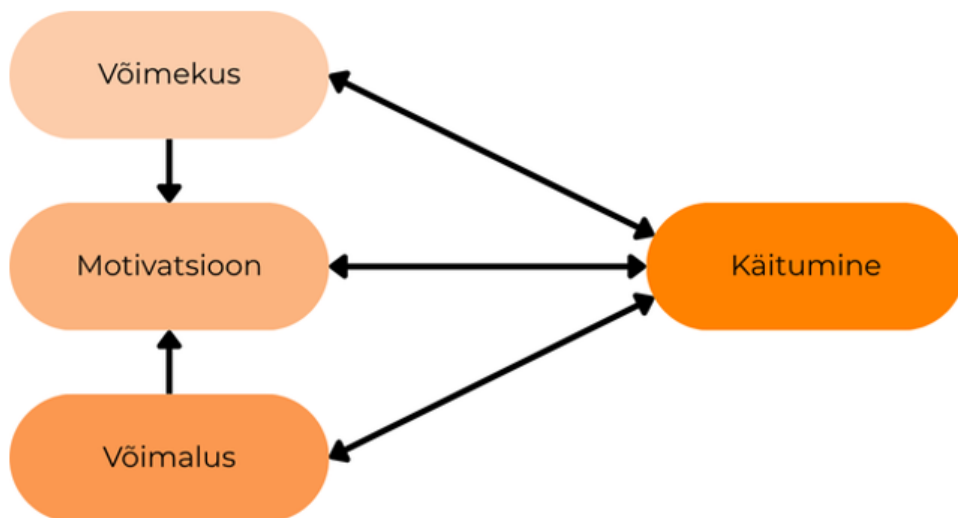
sihtrühmas mõjutab füüsiline keskkond (nt ohtlikud pimedad tänavad) või majanduslik keskkond (nt odav kiirtoit), mida muutes saab sihtrühma käitumist mõjutada, tegemata midagi otseselt sihtrühmas.

• NÄIDE

Kahes kohalikus omavalitsuses **uuriti laste ja noorte riskikäitumise ning vaimse tervisega seotud riski- ja kaitsetegureid**. Sellele tuginedes said omavalitsused koostada tervise ja heaolu tegevuskava, et ennetavalt mõjutada olulisemaid tegureid. Üks kohalik omavalitsus seadis näiteks sihi vähendada riskikäitumist ja vaimse tervise probleeme, parandades noorte sotsiaalseid oskusi, osalemisvõimalusi, kogukonnas tunnustamist ja lapsevanemate vanemlikke oskusi (20).

2.2.2. Käitumisteadus ja COM-B-mudel

Soovides mõjutada probleemi, mis väljendub inimese käitumises (nt turvavöö kasutamata jätmine, kiiruse ületamine liikluses vms), saab põhjuste väljaselgitamiseks kasutada käitumisteaduse teooriaid või mudeleid. Need pakuvad struktureeritud raamistikku, et mõista käitumist kujundavaid tegureid. Erinevate teooriate ja uuringute tulemused võtab näiteks kokku COM-B-mudel (13,21). See (joonis 2.3) toob välja, et **käitumiseks peab inimesel olema piisav võimekus (vajalikud oskused ja teadmised), võimalus (keskkond, mis soodustab millegi tegemist) ja motivatsioon (ajend midagi teha)**.



Tabelis 2.2 on kasutatud COM-B-mudelit ja kirjeldatud, kuidas üks või teine tegur mõjutab noorte toitumist (22).

Käitumist mõjutav tegur	Teguri kirjeldus	Näide
Võimekus	Inimene peab suutma konkreetsel viisil käituda. See oleneb nii tema füüsilisest (nt kehalsed oskused, tugevus, tervis) kui ka vaimsetest võimetest (teadmised, oskused).	Noorel on võimekus tervislikult toituda, kui tal on teadmised tervislikust toitumisest ja ta oskab oma teadmisi rakendada. Näiteks teab ta, millised toidud on toitainerikkad, kuidas toitu valmistada, oskab kasutada köögitarvikuid ja järgida retsepte.
Võimalus	Keskkond peab olema kujundatud nii, et soovitud käitumine oleks lihtne ja kättesaadav. See hõlmab nii füüsilist keskkonda (nt ligipääsetavus), vahendeid ja võimalusi (aeg, raha, materjalid), käitumistakistuste puudumist, käitumist meenutavaid stiimuleid kui ka sotsiaalset keskkonda (sotsiaalne toetus ja normid).	Noorel on võimalus tervislikult toituda, kui tal on juurdepääs tervislikele toiduainetele, sest läheduses müüakse soodsalt värsked puu- ja köögivilju ning pereliikmed ja sõbrad eelistavad tervislikku toitu.
Motivatsioon	Inimesel peab olema piisavalt tugev sisemine või väline motivatsioon, et teha valik soovitud käitumise kasuks. Motivatsioon peab olema tugevam kui mitte käitumine või alternatiivse (konkureeriva) käitumise soov.	Noorel on motivatsioon ja teadlik plaan tervislikult toituda, et hoida tervist ja head enesetunnet. Tervislikult toitudes saab ta positiivseid emotsioone.
Käitumine		
Kui inimesel on piisav võimekus, võimalus ja motivatsioon, siis on tõenäoline, et ta käitub soovikohaselt. Tähtis on arvestada, et erinevad käitumisviisid võivad omavahel ajas konkureerida. Isegi kui ühe käitumisviisiga on seotud suur võimekus, võimalus ja motivatsioon, võib teine käitumisviis, millel on veelgi kõrgemad tasemed, osutada eelistatumaks.		

Oletame, et soovime ennetada laste vähesest liikumisest tulenevaid terviseprobleeme ja suunata neid rohkem liikuma. COM-B-mudeli järgi peaksime tähelepanu pöörama nii lastele liikumist soodustava keskkonna kujundamisele kui ka oskustele ja motivatsioonile. Siit edasi tasub uuesti pöörduda klassikaliste teooriate poole, et läbi mõelda, kuidas tegureid mõjutada. Näiteks võime motivatsiooni mõjutamiseks lähtuda isemääramise teooriast (12), mis toob välja, et sisemine motivatsioon on suurem kui rahuldatud on teatavad vajadused: autonoomia (nt lapsel on võimalus ise otsustada, missugust trenni ta teeb), kompetentsus (nt laps mõistab, miks midagi tehakse ja kuidas seda teha) ning seotus (nt lapsel on võimalus treenida koos eakaaslastega; teda toetavad sõbralikud täiskasvanud).

COM-B-mudel ei pööra detailset tähelepanu käitumise kõigile põhjustele. Näiteks võib inimene olla motiveeritud või kavatseda kuidagimoodi käituda (käitumiskavatsus), kuid tegelikult ta nii ei käitu (23). Selle põhjus võib olla ebapiisavates enesejuhtimise strateegiates, näiteks ei

pruugi inimene täpselt planeerida, millal, kus ja kuidas ta soovikohaselt käitub (24). Lisaks ei pruugi tal olla plaani, kuidas toime tulla ja ületada käitumist mõjutavaid takistusi (25). Samuti võib mõni soovimatu käitumisviis olla nii harjumuslik, et vaja oleks strateegiaid, mis aitaksid harjumusi muuta (26).

- NÄIDE

COM-B-mudelit saab kasutada, et mõista, millised tegurid on konkreetse käitumise või selle puudumisega seotud. Näiteks [uuriti](#) magistritöös, millised tegurid COM-B-raamistikule toetudes on täiskasvanute seas seotud füüsilise aktiivsusega (27).

[Loe edasi →](#)