

Název
PREP

Základní informace o programu:

Úroveň provádění: všeobecná

Oblast zaměření: Podpora zdraví, bezpečnosti a životního stylu

Cílová skupina: dospělí

Forma: prezenční skupinový program pro páry

Délka programu: 1 setkání (víkend), ale lze i variovat dle potřeb

Poskytovatel: Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství, z.s.

Náročnost programu: 2

Metodická podpora: ne

Pomůcky: ano (pracovní sešity pro každého z účastníků; prezentace a videa; PC a projektor)

Evaluace: 5

Cena programu: 5 (je třeba uhradit všechny náklady)

Popis programu (perex)

PREP (Prevention and Relationship Education Program, nebo také Prevention and Relationship Enhancement Program) je vzdělávací kurz pro páry podporující dovednosti k udržování partnerských vztahů a mířící na prevenci dopadů partnerského konfliktu či rozchodu. Vznikl v 80. letech na University of Denver. Ačkoli je primárně zaměřen na všeobecnou populaci, lze jej využít i pro skupiny, kde již riziko rozvoje potíží existuje – ať už z důvodu přechodu do další fáze partnerství (narození dítěte či naopak odchod dětí z domova), anebo kvůli jiné zátěži, kterou pár řeší (závažné tělesné či duševní onemocnění, vojenská služba v zahraničí či výkon trestu odnětí svobody); případně pro páry, kde již probíhá závažný konflikt. Cílem této prevence je pak zastavit či zmírnit jeho další eskalaci a zabránit jeho škodlivým následkům. PREP má širokou oporu ve výzkumu, který opakovaně ukázal jeho pozitivní dopady zejména na riziko rozpadu vztahu, kvalitu komunikace mezi partnery a spokojenost se vztahem. Podle údajů dostupných z webu PREP Inc. ověřilo jeho dopady alespoň 20 výzkumných týmů v šesti či více zemích světa.

Východiska programu

PREP vychází obecněji ze sociální teorie učení a konkrétně zejména z investičního modelu závazku. Ten postuluje, že závazek vůči určitému objektu je ovlivněn třemi nezávislými

proměnnými: spokojeností, kvalitou alternativ a mírou investice do závazku. Program tedy míří na zvýšení dovedností v těchto oblastech:

- a) Identifikace a zastavení interakcí, které snižují spokojenost páru (negativní komunikace, práce s negativními emocemi).
- b) Podpora interakcí, které zvyšují spokojenost páru (vedení rozhovoru o náročných tématech, identifikace a plánování společných aktivit, které zvyšují pozitivní naladění u obou partnerů).
- c) Edukace a podpora dovedností pro vyšší iniciativnost a angažovanost obou partnerů ve vztahu.

Program využívá interaktivní metody vycházející z kognitivně behaviorálních principů k efektivnějšímu osvojení těchto dovedností.

Cíle programu

Program obecně cílí na zvýšení spokojenosti obou partnerů a prevenci rozchodu. Jeho dílčí cíle jsou pak specifické v různých kontextech, viz níže.

Cílová skupina

Cílovou skupinou jsou páry žijící v dlouhodobém partnerském vztahu, které mají zájem spolu setrvat a zlepšit kvalitu tohoto vztahu. Není podstatné, zda jde o páry heterosexuální či homosexuální, sezdané či žijící v neformálním soužití. V rámci této skupiny může být PREP využit v různých kontextech:

1. Všeobecná populace: PREP pomáhá snížit počet méně závažných konfliktů mezi partnery a předejít jejich eskalaci a chronickému trvání.
2. Riziková populace:
 - a. Nízké riziko (přechod do nové fáze vztahu – narození dítěte, odchod dětí z domova aj.): zvládnutí změn pomocí konstruktivní komunikace a nalezení nových způsobů, jak se v páru propojit
 - b. Vyšší riziko (závažné tělesné či duševní onemocnění, vojenská služba v zahraničí či výkon trestu odnětí svobody): podpora přijetí změny oběma partnery, získání dovedností pro otevírání rozhovorů a řešení nových výzev s cílem předejít dalším konfliktům
3. Ohrožená populace: u párů, kde již probíhá závažný konflikt, slouží PREP k deeskalaci konfliktu a obnovení spokojenosti.

Časová struktura

Do češtiny bylo převedeno celkem 11 modulů (tedy všechny s výjimkou jednoho, kde pro část obsahu chybí copyright pro země mimo USA), každý o délce 1,5 – 2 hodiny. V současnosti je nabízen kurz zahrnující sedm základních modulů, který se koná v pátek odpoledne a v sobotu přes den, celkový rozsah je 10 hodiny.

Obsah programu

Kurz tak, jak je nabízen, pokrývá tato témata:

- Tři klíče: principy zdravých partnerských vztahů
- Varovné signály a time-out: jak eliminovat negativní komunikaci
- Stres a hněv: jak zvládnout negativní emoce tak, aby nepoškozovaly vztah
- Technika aktivního naslouchání: zdravé vyjádření a přijetí
- Situace, téma, skryté téma: řešení partnerských konfliktů
- Zábava a přátelství: identifikace a plánování aktivit zvyšujících spokojenost partnerů se vztahem
- Závazek: význam a posílení závazku mezi partnery

Personální nároky

Dva lektori (ideálně muž a žena) certifikovaní pro vedení kurzu PREP

Kontraindikace (omezení)

Páry, které nemají v úmyslu spolu setrvat; jednotlivci

Evaluace

V ČR evaluace v současnosti neprobíhá (program byl dosud nabízen pouze komerčně), pouze v rámci požadavků realizátora. Pro kurzy podpořené dotací v roce 2025 se připravuje evaluace dopadu.

Materiální požadavky

Program vyžaduje, aby každý z účastníků (tj. oba partneři) dostal svůj pracovní sešit.

Součástí programu jsou i prezentace a videa – tj. je třeba zajistit notebook/PC, projektor a reproduktory. (Pro zajištění většího soukromí při diskusích či nácvicích je vhodné přehrávat tichou hudbu.)

Prostorové požadavky

Dle velikosti skupiny (která není stanovena, vzhledem k charakteru programu lze program realizovat pro skupiny od 5 párů do 50 párů). Je třeba zohlednit to, že diskuse a nácviky probíhají v rámci každého páru zvlášť, a je tedy třeba zajistit dostatek prostoru, aby se páry nerušily a měly soukromí.

Požadavky na supervizi

Nejsou stanoveny. Aperio pořádá pro své lektory intervizní a supervizní setkávání.

Ověření efektivity programu

Byla provedena řada studií, které porovnávaly krátkodobé i dlouhodobé dopady PREP u jeho absolventů, a mnoho z nich využívá tzv. randomized controlled trials (RCT). Srovnávací studie jej zařadily mezi nejúčinnější vzdělávací programy na podporu vztahů (Halford & Bodenmann, 2013) a jeden z mála, který má i prokazatelný dlouhodobý dopad (Jakubowski et al., 2004).

Dopady PREP lze sledovat jak v oblasti podpory kvality vztahu (tedy spokojenosti se vztahem, komunikací), tak i v oblasti stability vztahu (tedy nižšího rizika rozpadu vztahu), ale i ve zlepšení duševního zdraví a spokojenosti obecně. Riziko rozpadu vztahu je v dlouhodobých studiích účinnosti PREP obvykle oproti kontrolní skupině poloviční až třetinové. Podobně jako u jiných vzdělávacích programů pro páry účinnost programu PREP může klesat s kvalitou intervence – tedy horší přípravou lektorů/ek či jejich nedůsledností v průběhu samotné intervence (Halford & Bodenmann, 2013).

Proběhly také studie mimo USA. Německá verze programu PREP s názvem EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm für Paare, Partnerský vzdělávací program pro páry) prokázala dlouhodobý dopad na riziko rozpadu vztahu. Dvě studie ukázaly, že absolventi EPL se po 11 letech rozvedli v 27,5 % případů, respektive ve 20 %, zatímco páry v kontrolní skupině se rozvedli v 52,6 % případů (Hahlweg & Richter, 2010).

Zdroje:

Hahlweg, K., & Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour research and therapy*, 48(5), 377–383.

Halford, W.K., & Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review* 33, 512–525.

Jakubowski, S. F., Milne, E. P., Brunner, H., & Miller, R. B. (2004). A Review of Empirically Supported Marital Enrichment Programs. *Family Relations*, 53(5), 528-536.

Aktuální přehled studií o PREP a jeho účinnosti je dostupný zde:

<https://app.box.com/s/eerhvl6vh4cstn59bdt2>

Návaznosti / vhodné kombinace

Párům účastnícím se kurzu PREP je vhodné nabídnout i párové poradenství (případně jim poskytnout kontakt na psychologa či psychoterapeuta nabízejícího služby pro páry), kde mohou důkladněji prozkoumat a ošetřit třecí plochy ve vztahu, na které v průběhu kurzu a později při aplikaci dovedností v něm naučených narazily.

Formy podpory

Realizátor v současnosti nabízí realizaci kurzu PREP v jiných organizacích za komerčních podmínek.

Realizátor:

Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství, z.s., aperio@aperio.cz