

Összefoglaló beszámoló

Az önsegítés ereje

Feltáró vizsgálat az önsegítő csoportok működéséről

Pályázat azonosító: KAB-KT-18-26362

Támogató: Emberi Erőforrások Minisztériuma

Lebonyolító: Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

Kedvezményezett: Rubeus Egyesület „Szedervessző”

Budapest
2020. január

A kutatási beszámoló az 'Önsegítés ereje' - Feltáró vizsgálat az önsegítő csoportok működéséről KAB-KT-18-26362 című pályázati projekt a Rubeus Egyesület – „Szedervessző” és további együttműködő partnerek részvételével valósult meg 2019 április-decembere között. A vizsgálat a magyarországi 'Narcotics Anonymous' (NA) önsegítő csoportok feltáró kutatásának eredményeit mutatja be. A kutatás fő célja az volt, hogy képet adjon az NA csoportok működéséről és arról, hogy az önsegítő csoportok népszerűsége és hatásossága milyen tényezőkben rejlik.

A pályázati elszámolással részletes beszámolót készítettünk, mely tartalmazta az elméleti fogalmak áttekintését, elsősorban a felépülés fogalmi keretét, de az önsegítő csoportokkal kapcsolatos eddigi információkat, kutatási vizsgálatokat is. A kutatás módszertani ismertetése mellett az egyes kutatási lábak eredményei, azok szisztematikus elemzésének a bemutatása is szerepelt. A Beszámolóból itt most a kutatás módszertanát, valamint a főbb eredményeket foglaljuk össze.

Kutatási kérdések:

Vizsgálatunk tervezésekor, több, elsősorban a csoportműködéssel és a tagság összetételével kapcsolatos kérdéseket tettünk fel.

- Hogyan épül fel a 12 lépéses módszert és hagyományt követő, NA csoportok egyes ülései, milyen témák jelennek meg az egyes gyűléseken és a megosztások során?
- Hogyan alakul a csoportdinamika és az egyes tagok narratívája, változása a megfigyelési periódusban? (4 hónap, 8 alkalom). Milyen változások azonosíthatók a csoporthatásnak tulajdonítva a felépülési karrierben a kitűzött aktív kutatási időtartamban?
- A droghasználói populáció mely csoportja veszi igénybe és tudja használni az önsegítő csoportokat? Az önsegítő csoportok az első lépések vagy utolsó lehetőségek a felépülők számára? Elkülöníthető, meghatározható-e egy csoport, típus a problémás szerhasználók körében, akiknek hatékonyan ajánlható ez az intervenció?
- Mi jellemzi az önsegítő csoportok résztvevőit (szocio-demográfiai adatok, pszichoszociális sajátosságok)? Drog és felépülési karrier történeteik, az addiktológiai ellátórendszerrel, valamint az önsegítő csoportokkal kapcsolatos tapasztalataik és véleményeik megismerése.
- Hogyan ment végbe az egyes tagok csoporttal történő első találkozása(i) és hogyan történik az újonnan érkezők fogadása?
- Milyen professzionális segítői és intézményi környezetben működnek az önsegítő csoportok itthon?
- Vannak-e és ha igen, milyen összefüggések, hasonlóságok és különbségek a Program egyes elemei és a pozitív pszichológia, kutatásokkal, hatékonyságvizsgálatokkal is megerősített elméletei között?

MÓDSZER ÉS MINTA

Az önsegítő csoportok tagjainak számáról nagyon nehéz adatot, vagy akár becslést adni, mivel a közösség legfontosabb irányelve, hogy anonim. Senki semmilyen adatot nem gyűjt a tagokról, nem létezik semmilyen nyilvántartás, elérhetőség lista sem a közösségen belül. Ez minden önsegítő közösségre érvényes. Az NA-n belül a kapcsolatok általában a gyűlések során, illetve azon túl informális úton alakulnak és maradnak fenn.

Az anonim közösségeknek több csoportja is létezik a közösségi oldalakon. Az NA tagoknak létrehozott titkos csoportban 416, míg a nyitott ‘Just for today’ elnevezésűben 4036 regisztrált tag van. A többi meglévő csoportban legfeljebb 100 körüli létszámokat lehet találni (pl. csak a mai nap: 107 tag). A tagok között van átfedés.

Mivel az egyes csoportok összetétele nagyon változó, ezeknek a csoportfolyamatoknak nincs kezdete és vége, nem egy meghatározott időtartamú csoport, így a tagság létszáma és összetétele is változik. Ráadásul a különböző helyszíneken működő csoportok összetételében is lehetnek különbségek, melyek meghatározzák az adott csoport arculatát és a hatást.

A kutatás időszaka: 2019. április - 2019. december

A szerteágazó és sokrétű kutatási kérdések megválaszolására kevert módszertant alkalmaztunk.

Indikátor	Megvalósított mennyiség	Megjegyzés (Részletesen lásd: Kutatási beszámoló)
Szakirodalmi összefoglaló	1 tanulmány	része az önsegítő csoportokról, Na-ról, felépülés elméletekről pozitív pszichológia elméleteiről szóló hazai és nemzetközi elméleti tanulmányok, kutatási beszámolók
Kvalitatív adatgyűjtés (megfigyelés)	3 csoport, 8 alkalom	összesen 210 megosztás, 2 csoportban magnófelvétel készítése és ezek leiratai, kutatói beszámolók
Kvalitatív adatgyűjtés (fókuszcsoport, interjúk)	Mini interjú: 15 Mélyinterjú: 6 Szakértői interjú: 6 Fókuszcsoport: 2 (7 fő)	Fókuszcsoport 1 szakértővel (4 fő), 1 Na képviselővel (3 fő). A mérőeszközök összeállításának előkészítése volt a cél, így nem okozott gondot az alacsony létszám.
Kvantitatív adatgyűjtés (kérdőívek)	97 db kérdőív	A célcsoport anonimitása miatt a kutatási tervben nehezen lehetett megsaccolni a teljes populációt. Az elérés is nehézségekbe ütközött, de a 97 kérdőív a célpopuláción belül magasanak tekinthető, emellett országos a képviselőlet.

- 1) A kvantitatív vizsgálati rész az önsegítő csoportokban résztvevők **kérdőíves vizsgálatát** jelenti, amely lehetőséget nyújtott arra, hogy pontos képet kapjunk az önsegítő csoportokat látogatók szocio-demográfiai és pszicho-szociális sajátosságairól, valamint a saját működésükben tapasztalt változások megítéléséről. Fontos szempont volt, hogy a csoporttagok értékrendszerét, valamint a pozitív pszichológia által meghatározott boldogságdimenziókat is vizsgáljuk. A kérdőív tartalmát az előzetes szakirodalmi ismeretek alapján, valamint ezeket a csoportokat közelről ismerő szakemberek és érintett csoporttagok segítségével alakítottuk ki. 2019. október-novemberében országsszerte összesen 97 db önkitöltős kérdőív készült.

Megkerestük az NA honlapján országosan feltüntetett NA gyűlések (42 db¹) koordinátorait, kapcsolattartóit. Arra kértük őket, hogy a vidéki helyszíneken segítsék munkánkat és vállalják a közvetítő szerepet. Elzárkózás nem volt. A budapesti csoportokban a kutatótársakkal személyesen kerestük fel a csoportokat, hogy tájékoztassuk a tagokat és biztassuk őket a kérdőív kitöltésére. A budapesti és pécsi helyszíneken a kezdeti kapcsolatfelvétel után, lassan beindult a csoporttagok közreműködése is, tehát egymásnak adták át az üres kérdőíveket. Mivel a kérdőívek kitöltése kb. 30-40 percet vett igénybe, ezért a tagok hazavitték és a gyűlések között töltötték ki őket. A kérdőívek összegyűjtése a kutatótársak, kutatási asszisztenseink, illetve az aktív csoporttagok segítségével történt. A kérdőíveket borítékban adtuk át, és lezárva kértük vissza, a borítékon semmiféle jelzés megadása nélkül. A postázáshoz felbélyegzett válaszborítékot küldtünk, amelyben a csoport koordinátora vissza tudta juttatni a kérdőíveket hozzánk.

Az egész kérdőíves vizsgálat teljesen anonim volt, a kitöltőktől csak statisztikához szükséges demográfiai adatokat kérdeztünk, semmilyen személyes vagy beazonosítható adatot nem! A kérdőíveket rögzítés után megsemmisítjük, a válaszokat csak összesítve használtuk fel. A kérdőív a szerhasználati szokások mellett, különböző értékeket vizsgál, valamint a boldogulásra, boldogságra vonatkozó blokkot tartalmazta. Szintén külön blokk kérdezett rá az önsegítő csoportokkal kapcsolatos személyes élményekre, hatásokra.

A tervezéskor két rövidebb kérdőívet terveztünk, a kutatási időszak kezdetén és 6 hónap elteltével. Azonban végül egy kérdőív mellett döntöttünk, mivel a célcsoport nehezen elérhető, ezért inkább egy, de hosszú, 30 perces kérdőívet alkalmaztunk (1. sz. melléklet), mert így mélyebben, részletesebben tudjuk megismerni a vizsgált témát, mely jobban választ ad a kutatási kérdésre. Az egy kérdőív melletti döntést az is indokolta, hogy a program anonimitása miatt nehezen hozzáférhető, beazonosítható kétszer ugyanaz az egyén. A csoportok között nagy átjárás van, mely szintén nehezíti a két kérdőív összekötését. A legfőbb szempont azonban az volt, hogy egy-egy csoportgyűlésen leképeződik a teljes felépülési spektrum, mivel mindenki máshol tart a saját szubjektív folyamatában, ezért az egy kitöltés alkalmával is tudunk információkat kapni a különböző ideje felépülő, csoportba járó egyénekről. A változás íve így nem egy egyénben, hanem a folyamat során, időben nyerhető tetten.

- 2.) Kvalitatív vizsgálati láb: a megfigyelés, valamint az interjú és fókuszcsoport módszerét alkalmazó vizsgálatban az önsegítő csoportok működésére vonatkozó mechanizmusokat, jellemzőket dinamikát és sajátosságokat vizsgáltuk.

A fókuszcsoport a kérdőívek előkészítésére szolgált, az itt gyűjtött információk és javaslatok alapján alakítottuk ki a kérdőív tartalmát. A szakértői fókuszcsoport 2019 februárjában, a professzionális ellátásban dolgozó négy szakember megkérdezésével

¹ a négy skype-os gyűlés nem került be a mintába

történt, ahol a tapasztalataikról, a kliensútról, az önségítő csoportok saját gyakorlatukban meglévő szerepéről kérdezzük őket. Az érintettekkel készült fókuszcsoporton négy aktív, önségítő csoportot látogató felépülő vett részt, akiktől a csoportok működésével, szabályaival kapcsolatos információkat gyűjtöttük össze, valamint teszteltük az általunk tervezett megfigyelési szempontokat, interjú kérdéseket. **Az interjúkkal** az érintettek tapasztalatait, a saját és a csoport működésével, változásaival kapcsolatos percepciókat tovább mélyítve gyűjtöttük össze. Különös figyelmet szentelve az első találkozásukra a programmal, az első csoportgyűlések és megosztások történeteire, valamint a felépülésükkel kapcsolatos változásokra. Vizsgáltuk azt is, hogy a programnak milyen hatást tulajdonítanak saját változásukban, felépülésükben. (Mini és mélyinterjúvázat, 2,3 melléklet).

15 mini interjút készítettünk azokkal a csoporttagokkal, akik a megfigyelésbe bekerült gyűlésekre járnak. Itt fontos volt, hogy saját szavaikkal, célzottan mondják el a kutatás fókuszába tartozó témákról a véleményüket, melyek a csoportmegosztásokban nem biztos, hogy megjelenik.

A mini interjúk megoszlása: 1. helyszín – 5 interjú, 2. helyszín – 2 interjú, 3. helyszín – 8 interjú. A kezdetben tervezett módosításra azért került sor, mert a második helyszín egy kislétszámú csoport volt, ahol összesen 5 résztvevő volt, melyből ketten vállalták a válaszadást. A harmadik helyszín viszont a legnépesebb csoport (30-45 fővel), ahol nem okozott problémát 8 interjúalanyt találni a mini interjú elkészítéséhez.

A mélyinterjúk funkciója az volt, hogy az egyes egyén felépülési karrierjét és ebben a program, a csoportthatás, valamint a többi kezelési program szerepét vizsgáljuk. Emellett képet kapunk azokról a változásokról, melyek az idő folyamán az interjúalanyban végbementek. A tervezettek szerint 6 félig strukturált mélyinterjút készítettünk, azonban itt is a második, kislétszámú helyszínen egy, míg a nagylétszámú helyszínen három interjú készült az arra vállalkozó tagokkal.

- 3.) A kvalitatív kutatás gerincét képező szigorú szempontrendszer alapján történő **megfigyelés** során 3 csoportot választottunk. Két nagyobb létszámú és egy kisebb létszámú csoportot. Megfigyelés 2019. április 30-tól, július 16-ig tartott, egy-egy csoportban 8 alkalommal, összesen a 24 gyűlésen 210 megosztás történt. A korosztály főként a 30-40-es korosztályból került ki, kétharmaduk férfi volt. A 24 gyűlésalkalmon a pár napos felépülőtől a több éve józanig széles volt a szórás.

Az kutatás ezen lábának célja a csoportok működésének folyamatában történő, közvetlen megismerése volt. Kérdéseink: Hogyan néz ki a 12 lépéses módszert és hagyományt követő NA és csoportok egyes ülései? Milyen fókuszok határozhatóak meg az egyes megszólalások tematikájában? Hogyan alakul a csoportgyűlés dinamikája az egyes alkalmak során?

Ennek érdekében a kiválasztott csoportokat 3-4 hónapon keresztül követtük, és egyenként 8, összesen 24 ülésen vettünk részt ennek során. 2 nagyobb 30-40 fős és egy kisebb 4-6 fős csoport bevonására került sor, két helyen magnófelvétel készült az egyes ülésekről. Az egyes csoportokba mindvégig ugyanaz a kutató járt, így is képet kapva a csoportfejlődésről.

A megfigyelésben résztvett három kutató: antropológus, szociológus, pszichológus végzettségűek. Az ülésekről a szempontok alapján megfigyelési jegyzőkönyv készült. A kutatói involválódás és a személyes részvétel befolyásoló hatásának kiküszöbölésére előre összeállított megfigyelési szempontrendszer (4. melléklet) és a folyamatos diskurzus biztosította ezen rizikók csökkentését. A kutatói találkozások alkalmával fontos volt a különböző kutatók más-más szempontjainak beemelése, megvitatása. Ebből a szempontból tehát külön szerencsés volt, hogy a három kutató különböző végzettségű, más-más tudományterületen járatos, A megfigyelés nem kizárólag a

személyes részvételt jelentette, hanem két csoport esetében az egyes ülésekről hangfelvételt készítettünk, melyről később a résztvevő kutatók leiratokat készítettek. A magnófelvételek a mindenkori résztvevők beleegyezésével történt, az etikai szabályokat betartottuk. A felvételeket a leiratok elkészítése után megsemmisítettük.

ELEMZÉS MÓDSZERTANA

Az interjúkat és a megfigyelések szövegei legépelésre kerültek, majd a vezérfonal által meghatározott szempontokat követve elemeztük, gyűjtöttük össze a tipikus és atipikus válaszokat.

A kutatás során azt is tapasztalhattuk, hogy a kutatás fókuszában lévő kérdések mindegyikét rendszeresen érintették az egyes csoportgyűlések témái és megosztásai. A mini interjúkból származó információk megerősítették a tapasztalatokat. A kutatás és így a beszámoló központi eleme a megfigyelésből származó információk, kiegészítő elemként szolgáltak a csoporttagokkal készített interjúk.

A kvalitatív epidemiológiai módszerek közül a kutatás központi eleme a terepkutatás (Agar, 2003), mely során megfigyelés módszerét alkalmaztuk. A szisztematikus adatgyűjtés és elemzés egy előzetesen kidolgozott szempontrendszer alapján történt és a kutatók a csoport alkalmakon gyűjtött információira, benyomásaira épült. A kutatók ezeket az összegyűjtött információkat és tapasztalatokat lejegyezték, megvitatták, mely a kutató és elemző munka szerves részét képezte. Ez azért fontos, mert a csoportmegfigyelések során így tudtuk segíteni a kutatók objektivitásának megőrzését, és a műfajjal együtt járó szubjektivitás önreflexióját.

A kutatásban az adatgyűjtés és az elemzés fázisai időben nem különültek el, ezért is fontos, hogy a kutatók között a feladatvégzés során és a kutatás teljes ideje alatt folyamatos egyeztetés valósuljon meg. Ez tudja biztosítani az eredmények megbízhatóságát és érvényességét. A kérdőívek, valamint a megadott három csoportban végzett mélyfúrás (megfigyelés, mini és mély interjúk), valamint a szakértői interjúk együttesen válaszolják meg a kutatási kérdéseket. A párhuzamos elemzésből kirajzolódó fő és altémák azonosításával együtt, a kutatótársak folyamatosan monitorozva alkalmazták azokat.

A kutatásban alkalmazott elemzési dimenziók - Terry és Cardwell (2015) által meghatározott felépülés elemek alapján:

- érzelmi rugalmasság, pozitív identitás, kötődés és egészséges struktúrákhoz való kapcsolódás
- stigma, szorongás
- identitás: pozitív, drogostól eltérő identitás
- ágencia megélése: saját erő, cselekvőképesség
- élet értelme, szerepek: hivatásválasztás vagy egyéb pozitív szerep megtalálása, azonosulás
- szociális kapcsolatok: új közösség, megtartó szociális kapcsolatok, családi kapcsolatok
- remény és jövőbe tekintés

A pozitív pszichológia által azonosított boldogságfokozó stratégiák, melyek vizsgálati szempontul szolgáltak a megfigyelése, interjúk elemzése során (Lyubomirsky, 2008):

- Optimizmus gyakorlása és a pozitív gondolkodás, kényszeres gondolkodás (rágódás) és a társas összehasonlítgatás kerülése, hála kinyilvánítása

- Apró örömekek élvezete, az áramlatélmény fokozása,
- Kapcsolatok ápolása, jó cselekedetek gyakorlása, megbocsátás
- Stratégiák kidolgozása, melyekkel meg tudunk birkózni a ránk váró nehézségekkel, megbocsátás
- Célok melletti elköteleződés, a boldog emberek utánzása
- Vallásgyakorlás és spirituális élet, meditáció, testmozgás

Az elemzés során a fő témák és altémák meghatározása után a tipikus és atipikus ülések, megosztástartalmak kiválasztása és feldolgozása történt meg. Az elemzés során ezeket vesszük sorra részletesen. Ezt követően, a diszkusszió részben fogjuk a felépülési elemek és a pozitív pszichológia evidence base elméleteivel összekötni azokat.

Az elemzésben bemutatott egyes megszólalások illusztrációként szolgálnak, a személyes adatokat, egyértelmű, beazonosításra alkalmas részeket töröltük vagy megváltoztattuk.¹ Az idézetek citálásakor a zárójelben megjelenített hivatkozás a következőképpen történik. Az első szám a három csoport közül az egyik helyszínt jelöli, a második a csoportalkalmat az adott helyszínen belül, ahányadik a megfigyelő részt vett és a harmadik az adott csoporton a megosztó sorszáma.

Az eredmények bemutatása során tudatosan kerüljük az NA narratíváit, fogalmait, a tudományos vagy a hétköznapi életben használt kifejezéseket alkalmazzuk és vesszővel vagy zárójellel elválasztva jelenítjük meg az NA program által használt kifejezéseket.

A KUTATÁS KLÍMÁJA, FOGADTATÁSA, KORLÁTAI

VISZONY A KUTATÁSHOZ

A kutatással kapcsolatos viszonyulás alapvetően pozitív volt. Első reakció a meglepődés volt és a kezdetekkor a bizalmatlanság érezhető volt, mellyel sok kérdés is együttjárt. Azonban ezekkel kapcsolatos részletes megbeszélések segítettek és a gyanakvás hamar oldódott.

A kiscsoportban a második alkalommal őszinteség és egyenesség „ellenőrzése” és vagy kíváncsiság vezérelte „tesztelés” történt, ahol magánjellegű kérdések is elhangzottak, de ezek nem voltak tolakodóak, zavaróak kollégánk számára. A kiscsoportban, ahol személyesebb volt a kapcsolat, a kutató is jobban involválódott a csoportba.

A kutatás előrehaladtával, mondjuk a megfigyelések felétől kezdődően, a tagok megszokták kutatóinkat, bíztak bennük és a személyes interjúk vonatkozásában is egyre érdeklődőbbek, motiváltak lettek. Valószínűleg felismerték azt, hogy interjúban részt venni és a saját életéről, gondolkodásáról beszélni hosszán és összeszedetten önmagában a fejlődést előmozdító esemény. Aztán a tényleges interjúalanyok is erről számoltak be, hogy kisebb-nagyobb mértékben előremozdította a felépüléssel kapcsolatos fejlődésüket, gondolkodásukat.

Néhányan azonban ellenérzéseket fogalmaznak meg a kutatással kapcsolatban, különösen az NA hagyományok értelmezése tekintetében alakult ki belső vita a közösségen, egyes csoportokon belül. Az ellenvéleményt megfogalmazók nézeteiben a kutatás ideje alatt változás nem történt. A kutatást azonban nem akadályozták, ez inkább a csoporton belül okozott feszültségeket. NA hagyományok szerint a közösségek kutatást nem támogatnak, azt nem

végeznek, viszont ebben a részvétel tiltása nem értelmezhető. Emellett a hagyományok a propagálást sem tekintik célnek, így maga a kutatásban való részvétel és annak funkciója kérdésessé válik. Mások éppen ezzel ellentétben, az NA céljainak, működésének, előnyeinek szélesebb körű közvetítését tartják kívánatosnak, a – szintén hagyományban megfogalmazott – a még aktív szerhasználók, a „szenvedők” segítése és egyfajta „üzenetátadás” érdekében.

Ezeket az ellentéteket, belső feszültséget egyébként mi nem érzékeltünk egyértelműen és nem követtük végig annak belső sorsát, hiszen mi nem váltunk tagokká. Azonban kívülről is egyértelműen megtapasztalható volt a fejlett önkormányzatiság a közösség működésében.

KUTATÓI SZEREPEK

Kutatóink az egyes megfigyeléseket összegző leírásaikban a következő jelzőket használták a csoportok hangulataira: „oldott”, „összekacsintós”, „röhögések jellemzik”, „barátságos”, „érezhető a szenvedés”, „szomorúság”, „nem nyomott a hangulat, de érezhető, hogy súlyosak a témák”

A kutatók a megfigyelések során maguk is átéltek és a beszámolóiban megfogalmaztak érzéseket, melyek a megosztások és a gyűlés légkörének hatására alakultak bennük. Pl.: sokkoló, felemelő, magával ragadó, spirituális élmény, vidám,

A kiscsoportban a bevonódás/bevonás sokkal erőteljesebb volt: Több témában is megkérdezték a résztvevő kutató véleményét, elsősorban a csoportgyűlések előtti és utáni informális időben. Az ötödik alkalommal „törzstagnak”, „majdnem függőnek” nevezik a kutatót, mely a befogadás egyértelmű jele, de érezhetően szükséges a megnevezés, címkézés is. Később saját készítésű pólót ajándékoztak a kutatónak, illetve bevonták őt is egy, az irodalommal kapcsolatos fordítói munkába. Másik csoportban pedig a tagok üzenetátadásra látogattak a kutató munkahelyére, amely településen már a korábbi terveik szerint egy helyi csoportot is létrehozna, azonban így megajánlották a részvételt az intézmény kliensei számára is.

Összességében és alapvetően befogadó, elfogadó, nyitott közösségek, hasonlóan működő csoporttagokkal, akik könnyen meg tudják nyerni az érdeklődőt saját ügyüknek, nézeteiknek.

A KUTATÁS KORLÁTAI

Az eredmények sem a kvalitatív sem a kvantitatív vizsgálat során nem tekinthető reprezentatívnak. A kérdőíves vizsgálatnál az anonimitás miatt a célcsoport nagysága sem ismert, így a minta meghatározása, számszerűsítése sem lehetséges. Az önkéntesség miatt szintén nem tudtuk a reprezentativitást biztosítani. Azonban a nagy elemszám és az NA csoportok becsült létszáma alapján a kérdőíves vizsgálat valószínűsíthetően olyan eredményeket mutat, mely az NA csoportok stabil, aktív tagjaira jellemzőnek tekinthető.

A kvalitatív módszerű vizsgálatoknak pedig egyenesen nem a reprezentativitás a célja, hanem az, hogy egy jelenséget jobban megismerjünk, megértsünk. A szubjektivitás ennél a módszernél nehezen kizárható. Nem is volt ez a célunk. Igyekeztünk úgy összeválogatni a kutatói team-et, hogy abban a különböző nézőpontok képviselve legyenek. Emellett az előre meghatározott szempontok és a jegyzetek készítése, a folyamatos kapcsolattartás a kutatói team tagokkal, olyan eszközök, melyek alkalmazásával igyekeztünk minimálisra csökkenteni ezt a rizikótényezőt.

A kutatás során dilemmát jelentettek azok a kutatásetikai kérdések, melyek a részvételhez való hozzájárulást biztosítják. A kérdőívek kitöltése önkéntes volt, tehát, aki kitöltötte, az hozzájárult a kitöltéshez, értelemszerűen. Az anonimitás biztosításában így is biztosak lehetnek a résztvevők, hogy a kérdőíven semmilyen személyazonosítót, nevet, aláírást nem kértünk.

A kvalitatív elemeknél is a kutatás során maximálisan tiszteletben tartottuk az önségítő közösségek alapelveit

a kutatás teljes ideje alatt, minden szegmensében az anonimitást biztosítottuk és garantáljuk most is, mindvégig. A kutatás során semmilyen módon beazonosítható személyes adatot nem gyűjtöttünk. Az interjúk és fókuszcsoportok esetén, a tájékoztatás után, beleegyező nyilatkozatot kértünk a résztvevőktől a kutatásban való részvételre, a tájékoztatás elfogadására, valamint a hanganyag rögzítésére és annak kezelésére (részletesebben lásd módszertani rész), akik aláírásukkal nyomatékosították is mindezeket.

A megfigyelések alkalmával már nehezebb dolgunk volt, hiszen egy anonim közösségről van szó, melynek tagjainak kiléte egymás előtt is rejtett, nem beazonosítható. Itt mindegy gyűlésszalkalom elején, ahol résztvett a kutatónk a gyűlésvezető elmondta a kutatással kapcsolatos információkat és ellenvetés megfogalmazására biztatta a résztvevőket. Amennyiben ilyen lett volna, akkor arról a gyűlésről kijövünk, illetve a felszólaló esetében a hangfelvételt kikapcsoljuk és az ő hozzászólását nem vesszük figyelembe a kutatás elemzésénél. Erre a lehetőségre, természetesen a kutatás során bármikor, utólag is, lehetősége volt bármelyik résztvevőnek. Ez a kutatás egészére nézve nem jelentett volna problémát, hiszen itt az általános, közös tényezőket igyekeztünk megfogni, leírni. Hozzájárulás kinyilvánítására, ellenvélemény megfogalmazására sem az adott gyűléseken, sem később hivatalos formában, a kutatás lebonyolítóinál nem került sor.²

A kutatás során a megfigyelésnél, a csoportok kiválasztása nem okozott nehézséget, a kezdeti kíváncsiság és természetes gyanakvás hamar oldódott, a résztvevők könnyen befogadták kutatóinkat, egyes helyeken ez a kapcsolat egyre személyesebbé vált. Később a kutatót befogadták, a kisebb csoportban valamilyenféle „tiszteletbeli csoporttagság” is szóba került. A másik esetben pedig a kutató alap munkahelyének klienseihez is sikerült eljutnia az NA csoporttagoknak, üzenetátadás céljából.

A kérdőíves vizsgálatnál különösen a fővárosi csoportokban talákoztunk passzivitással, ellenállással. A vidéki csoportok kifejezetten örömmel fogadták az érdeklődést, vállalva a postázással járó terheket. A kérdőívek felét ezért egy novemberi országos NA találkozó alkalmával sikerült kitölteni. Úgy tűnik, hogy az egésznapos rendezvény keretében, ott a helyszínen a kérdőívek kitöltése egyszerűbb volt a résztvevők számára. Azok, akik a saját csoportjukban már töltötték ki kérdőívet nem kaptak az eseményen újabbat, így a duplikáció veszélyét is sikerült elkerülni.

EREDMÉNYEK ÖSSZEFOGLALÁSA

- Az NA (Narcotics Anonymus, magyarul: Névetelen Anyagosok) olyan önségítő közösségek akik a 12 lépéses felépülési program alapján alakították ki programjukat. Országosan elsősorban a nagyobb városokban vannak csoportjaik (16 településen, összesen 42 csoport), a legfrekvenciáltabb Budapest és Pécs, ahol a hét minden napján van csoport.

² A kutatás vezetőjének elérhetősége mind a kérdőíven, mind a csoportvezetőknél, valamint az NA tisztségviselőinél megvolt.

- A feltáró kutatás során kevert módszertant alkalmaztunk, amely során 97 kérdőív, 3 csoportban 24 alkalommal megfigyelés, 15 mini és 6 mélyinterjú, valamint két fókuszcsoport készült. Emellett 6 szakértővel is készítettünk interjút, hogy megismerjük az önsegítő csoportokkal kapcsolatos szakmai környezetet.
- A kutatás célja az NA csoportok működésének megismerése volt, különös tekintettel a felépülők első találkozásaira a programmal, valamint arra, hogyan jelennek meg a felépülés és a pozitív pszichológia elméletei az NA programjában és gyakorlati működésében.
- A tagok elsősorban a rehabilitációs intézményekből kerülnek ki, a kórházakból, és az ambulanciáról nehéz felépülőket delegálni.
- A kérdőívek alapján elmondható, hogy a felépülési idő szempontjából egyenletes eloszlást mutatnak a résztvevők. A férfiak, a magasabb iskolai végzettségűek, 25-40 év közöttiek, és a viszonylag jó anyagi helyzetben lévők felülreprezentáltak.
- Az NA gyűlések szigorú eljárásrendet követnek, ahol a legfontosabb szabály az egyesszám első személyben történő megosztás, a reagálástól, minősítéstől való tartózkodás, és a titoktartás.
- A megosztások nagyon „sűrűek” számos témát tartalmazhatnak. A legtöbb esetben a csoporthoz, programhoz való viszony és a változás hangsúlyozása jelenik meg, valamilyen pozitív érzés kifejezésével (hála, optimizmus) a végén.
- A megosztások témái változatosak, függenek a csoportba járó tagoktól, érdeklődésüktől. Leggyakoribb témák: a napi események, aktualitások, a felépülésben történő haladás vagy azzal kapcsolatos nehézségek, az NA programmal, közösséggel kapcsolatos viszony, és a szociális kapcsolatok (család, barát, kollégák, párkapcsolat).
- A 12 lépésű programokban jelentős szerepet kap a felsőbb erőhöz való viszony, amely egy-egy NA csoport gyűlésen különböző hangsúllyal jelenik meg. Minden esetben egy sajátos, szubjektív felfogású „istenkép” bontakozik ki, amely elsősorban a felépülést segíti és inkább a spiritualitással, valamint a pozitív gondolkodással áll kapcsolatban.
- Horizontális elemként azonosítható, azaz minden megosztáson keresztül húzódik a pozitív és negatív érzések beazonosítása, megosztása. A megosztott „story-k” (történetek, események, stb.) inkább illusztrációként szolgálnak az érzések kifejezéséhez.
- A megosztásokban, a témától függetlenül mindig jelen van az önelemzés, önreflexió, a változás kihangsúlyozása.
- Az események az elégedettség és hála-érzések kifejezése nyomán átkereteződnek a gondolkodást átalakítják, így mint a változás generátorai jelennek meg.
- Az NA csoportok előnyei között fontos megemlíteni az elfogadást, biztonságérzet nyújtását, társaktól érkező támogatást, mintát, valamint a program strukturáltságot, amely konkrét, lépésekre bontott feladatokat tartalmaz a felépülő számára.
- A társakkal való kapcsolat számos esetben a gyűlésen és programon kívüli időre is kihat, fontos kapcsolati tőkét jelentve a felépülőknek a hétköznapi életben is.
- A felépülésben előrébb járó mentor (szponzor), a folyamatot segítő „konzultánsként”, „öreg fiúként” jelenik meg és segíti az egyéni gondolkodást, felépülési munkát.
- Az első találkozás az NA-val a legtöbb esetben kényszerből történik (nincs más választás), ilyenkor a résztvevő számára a helyzet és a csoport működése idegenül hat. Az első megosztások általában később, míg a csoportszabályok és a program filozófiájának internalizálása még később történik meg.
- Az először jövők fogadása nagyon fontos, melyet verbálisan is hangsúlyoznak a régebbi tagok. „A legfontosabbak”-nak hívják őket, amelyet a rituálék is kifejeznek (biléta, támogató szavak, ölelés, kézfogás). Azonban az újak irányába semmilyen

nyomásgyakorlás, túlélés, gondozás nem történik, ezzel is megerősítve, hogy a felelősség elsősorban a változás mellett döntő egyéné.

- Az önszorgító csoportok bár szigorú szabályrendszerrel rendelkeznek, emberek működtetik őket, akiktől nagyon függ egy-egy csoport működése, hangulata, befogadása.
- Az NA nem az ellátórendszer része és nem is tud lenni, mert előírt programjával nem tud és nem is akar megfelelni a számos kritérium és keretrendszernek, amely az ellátórendszer intézményei számára azonban kötelező feladat.
- Összességében nem egyedüli és kizárólagos, de hatékony program a szenvedélybetegséggel küzdő felépülők számára, mely a felépülés minden szintjén önállóan vagy kiegészítésként hatékony segítséget tud nyújtani.
- Az önszorgító közösségek szakmai megítélése sokat változott az elmúlt években, a szakmai közönség több információval rendelkezik, akár saját élményen keresztül a programról. Az addiktológiai ellátórendszeren kívüli vagy kevés ismerettel rendelkező kollégák azonban számos tévhittel és előítéllettel rendelkezhetnek.
- Azok a szakemberek építik be inkább az intervencióik közé az önszorgító csoportokat is alternatívaként, akik mélyebben vagy felszínebben, de rendelkeznek ismeretekkel és többféle terápiás eszközt is alkalmaznak.. Egyértelmű, hogy a nyitottságot erősíteni tudja a személyes megismerés és tapasztalatszerzés.
- A megfogalmazott előnyök között szerepel, hogy az önszorgító csoportok valamilyen kész mintát nyújtanak, hogyan lehet a felépülés útján haladni. A tagok egymást támogatják, de nyíltan szembesítenek a függőséggel és az abból fakadó destruktív viselkedésmóddal is.
- A szakértők részéről kritikaként inkább a csoportdinamikai szabályok betartásával kapcsolatos nehézségek jelentek meg. A csoportokat működtető felépülők személyes elakadásai, intoleranciája is hozzájárulhat ezekhez, valamint az új tagok megfutamodásához.
- A 12 lépésű program és a kutatás során megismert csoport-működés alapján elmondható, hogy az NA felépülés minden elemét érinti, annak minden szakaszában tud segítséget nyújtani. Hangsúlyosan a felépülés folyamatos utazás jellege, az ágens visszakeresése, az élet értelmének megtalálása, a remény, valamint a szociális kapcsolatok és identitás átalakulás jelenik meg. A jövő, a konkrét feladatalakítások kevésbé vagy nem annyira konkrétan vannak jelen.

Felépülés elemei - összefoglaló táblázat

Felépülés elemei	Az NA irodalomban beazonosítható elemek	Az Na gyakorlatában, a megfigyelés során beazonosítható elemek
Folyamatos utazás	„Eljutottunk...” (1. lépés) „Folytattuk a személyes leltár készítését” (10. lépés) „E lépések eredményeként...” (12. lépés) „Imán és meditáción keresztül törekedtünk fejleszteni ...” (11. lépés)	„meg vsz később is lesz ilyen...” „fejlődés van...” ”leginkább a működésem változásain látom.” „tényleg csak a mai nap, ami az élet minden aspektusára vonatkozik”
Szubjektivitás	„Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondjaira bízunk” (3. lépés)	Egyes szám első személy Reagálás tilalma „Hoztam ilyen döntéseket...” „Tetszik, hogy az Na kér, javasol...” „Ez a program az én programom, és mindenkinek a sajátja, ahogyan ő megéli.”

Identitás, ágens	„Elhatároztuk, hogy...” (3. lépés) „mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk...” (4. lépés) „Beismertük hibáink pontos természetét” (5. lépés) „ezeket az elveket minden megnyilvánulásunkban gyakorolni” (12. lépés)	„Stabilitást ad... ezalatt hozom vissza az életemet...” „amióta józan vagyok próbálok pozitívan gondolkodni, és van bennem jó érzés.” „saját érzéseimet elfogadjam” „már nem tolom ezt a felelősségáthárítást” „megtanultam már, hogyan ne bántsam magam” “végre nem önsorsrontó módon cselekedtem, hajszoltam magam tovább, hanem így barátságosan álltam magamhoz”
Élet értelme	„csupán azért imádkozva, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és legyen erőnk annak kivitelezésére” (11. lépés) „, próbáltuk ezt az üzenetet más függőknek elvinni” (12. lépés)	„És szeretnék dolgozni a lépéseken, nem halogatok.” „elkezdődött egy ilyen munka...” „Hoztam ilyen döntéseket, hogy változtatok olyan dolgokon, amiken régóta szeretnék,(...) amiket elhanyagoltam, azokat most szeretném egyensúlyba hozni a mindennapjaimban.”
Szociális kapcsolatok	„Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani”. (8. lépés) „Közvetlen jóvátételt nyújtottunk ezeknek az embereknek, ahol csak lehetett” (9. lépés)	Támogatás, megtartás, közösség „Bármikor felhívhatom...” „nem akarok örülten szerelmes lenni többet...” „a függőkhöz, függőkkel tudok kapcsolódni, a normikkal egyáltalán nem, nem találok közös hangot”
Remény és jövőbe tekintés	„...egy nálunk hatalmasabb Erő helyre tudja állítani józan gondolkodásunkat ...” (2. lépés) „csupán azért imádkozva, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és legyen erőnk annak kivitelezésére” (11. lépés)	„ez így átsegít a nehézségeken, szóval van egy hitem ebben, hogy majd lesz jobb is” „eddig minden megoldódott a felépülésben, minden...”

- A pozitív pszichológia bizonyított elméletei és az NA működése között rengeteg átfedés van. A társak megosztásaiból meg lehet tanulni az események átkeretezését, az érzelmek felvállalását, a kényszeres gondolkodás (rágódás) kontrollálását, a hála, elégedettség érzés kifejezését, amely hozzásegít egy reális optimizmus, pozitív gondolkodás kialakításához. A módszer pedig az érzelmek kifejezésében és felvállalásában, az önreflexió megtanulásában rejlik.
- A társas kapcsolatok ápolása már a csoportban elkezdődik, amely számos jó cselekedet (szolgálat) végrehajtásával is együtt jár.
- A gyűlések közötti önálló és/vagy szponzorral megosztott terápiás munkában (lépések csinálása, írása) az apró örömelek élvezete, a célok kitűzése és elköteleződés, valamint a megbocsátás és jóvátétel kiemelendő.

Pozitív pszichológia evidenciái	NA működésében fellelhető-e?	Példa
Hála kinyilvánítása	++	A józanságért, amit az élet hoz
Pozitív gondolkodás	+	Remény, hit

Optimizmus gyakorlása	+	Remény, hit
Kényszeres gondolkodás (rágódás) és a társas összehasonlítgatás kerülése	+++	érzelmek beazonosítása, szabad kinyilvánítása, önreflexió, reális önértékelés
Jó cselekedetek gyakorlása	++	szolgálat, üzenetátadás, társak felé jó cselekedetek, szponzorálás
Kapcsolatok ápolása	+++	család, pár, gyerek, társak
Stratégiák kidolgozása, melyekkel meg tudunk birkózni a ránk váró nehézségekkel	+	csak a mai nap, megosztások mintái
Megbocsátás	++	önmagának, kapcsolatokban, lépés
Az áramlatélmény fokozása	X (közvetett hatás)	csak a mai nap
Apró örömeik élvezete	+	természet, józanul megélni a mindennapok örömeit, észrevenni, megragadni a boldog pillanatok
Kötelezzük el magunkat céljaink mellett	+	józanág a felépülés egyes elemeiben fejlődés rég vágyott, tervezett dolgok megvalósítása
Vallásgyakorlás és spirituális élet	++	felsőbb erő, sajátos istenkép, hit
Testmozgás, meditáció	X (közvetett hatás)	ima
A boldog emberek utánzása	+	hosszabban felépülők mintája, szponzor

- Az ajánlások között kiemelten hangsúlyozandó, hogy az NA civil mozgalomként, felépülő közösségként tartsa meg magát, amely ellátórendszert támogatja, de annak nem része.
- Érdemes lenne, a nemzetközi szervezetekkel, NA csoportokkal együtt is rendszeres konzultációt folytatni a nők, etnikai kisebbséghez tartozók helyzetéről, valamint egyfajta belső minőségbiztosításról.
- Megfontolandó, hogy a szakemberek és az NA tagok rendszeresen szervezzenek üzenetátadást az aktív szerhasználók körében, valamint erősítsék a skype-os ülések promotálását.

A HATÉKONYSÁG SZÜRKE EMINENCIÁISAI AVAGY MIBEN REJLIK AZ ÖNSEGÍTÉS EREJE?

A magyarországi NA csoportok elsősorban városokban, nagy önkormányzatisággal, független önszerveződésben működnek. A helyszínek közül kiemelt jelentőségű Budapest és Pécs, ez utóbbi különösen a három rehabilitációs és további számos bentfekvéses intézményi ellátóhelynek köszönhetően. Pécsen az intézményekben felépülők a terápia után félutas házba, majd albérletbe költöznek, ottmaradnak és ott építik fel új, felépülő életüket, melyhez azonban az intézményekben megszokott közösségi támogatás elengedhetetlen. Ők hozzák létre a pécsi csoportokat, melyek mára a hét minden napján elérhetőek.

A gyűlések szigorú rendben folynak, amelynek tartalmát a tagok hosszabb-rövidebb felszólalásai töltik fel. A megszólalások egyes szám első személyben fogalmazzák meg, mely szintén szigorú és következetesen betartott szabály. A megszólalások témái változatosak, függenek a csoportba járó tagoktól, érdeklődésüktől. A napi eseményektől, az aktuális történéseken át, a pillanatnyi hangulat és a felépülésben történő haladás vagy azzal kapcsolatos nehézségek is elmondásra kerülhetnek. A megosztások fontos témája továbbá az Na

programmal, csoporttal és a tagokkal, mint közösséggel kapcsolatos viszony, valamint ezen túlmenően általánosságban a baráti, családi, munkahelyi vagy párkapcsolatokban meglévő nehézségek örömei, változások. Mindezek mellett sok esetben a negatív érzések megfogalmazása is megtörténik, bár egyes megosztásokban olykor, ezzel kapcsolatos, a csoport előtti félelem, szégyenkezés is megfogalmazódik. A felsőbb erőhöz való viszony különböző hangsúllyal ugyan, de megjelenik, viszont ezek tartalmát vizsgálva egy sajátos istenkép bontakozik ki, mely elsősorban a felépülést segíti és inkább a spiritualitással, valamint a pozitív gondolkodással áll kapcsolatban.

A megosztások témái mellett kiemelkedő jelentőségű az a horizontális elem, mely a gyűlések hangulatát, valamint az egyes megosztások ívét is meghatározza. Az önelemzés, önreflexió mindig jelen van a megszólalásokban függetlenül a témától. Az átkeretezés, a pozitív kiemelése, valamint a hála kifejezése adja végül a monológok pozitív végkicsengését.

Az önszolgáltató csoportok működésében számos elem van, mely egyértelműen támogatja a felépülést és az tagok pozitívként említik meg. Ilyen az, hogy az egész program strukturáltságot ad, a gyűlések mellett az azon kívüli időre is ad eligazodást a program egésze. A közösség el és befogadása, támogatása, a társak mintanyújtása, visszajelzései olyan újszerű élmények, melyekkel a számos kezelőhelyet, intézményt megjárt felépülők itt találkoznak hitelesen először. Kiemelkedő jelentőségű annak a mintája is, hogy a pozitív és negatív érzelmekről nyíltan lehet beszélni, sőt, talán mintha a programnak az önreflexió kialakítása lenne a legfőbb célja. Ennek fontos része a változás hangsúlyozása, a reális önértékelés kialakítása, akár öndicsérével. A történések értelmezése, átkeretezése, a kényszeres gondolatok kontrollálása, valamint az elégedettség (hála) érzése szintén a változás fontos generátorai.

A társakkal való kapcsolat számos esetben a gyűlésen és programon kívüli időre is kihat, olyan kapcsolati tökéletességet jelentve a felépülőknek, melynek hiányával a szerhasználat abbahagyása után, a kapcsolati készség hiányok, valamint a társadalmi előítéletesség miatt sok esetben küzdenek. Hasonlóan fontos szerepet tölt be a felépülésben előrébb járó mentor (szponzor), aki a folyamatot segítő „konzultánsként”, „öreg fiúként” jelenik meg és segíti az egyéni gondolkodást, felépülési munkát.