



Aðferðir og hugmyndafræði AA-stefnunnar
Þróun og forprófun á AA-matskvarða

Helga Jenný Stefánsdóttir

Lokaverkefni til B.S.-gráðu
Sálfræðideild
Heilbrigðisvísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Aðferðir og hugmyndafræði AA-stefnunnar
Þróun og forprófun á AA-matskvarða

Helga Jenný Stefánsdóttir

Lokaverkefni til B.S.-gráðu í sálfræði

Leiðbeinandi: Fanney Þórsdóttir

Sálfræðideild

Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands

Október 2010

Ritgerð þessi er lokaverkefni til B.S. gráðu í sálfræði og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Helga Jenný Stefánsdóttir 2010

Prentun: Háskólaprent
Reykjavík, Ísland 2010

Sérstakar þakkir fá Dr. Fanney Þórsdóttir lektor í sálfræði fyrir dygga handleiðslu og Dr. Gerður G. Óskarsdóttir forstöðumaður Rannsóknarstofu um þróun skólastarfs fyrir yfirllestur á verkefninu í heild sinni og spurningum. Sérstakar þakkir fyrir að lesa yfir spurningalistann fá einnig Dr. Amalía Björnsdóttir sálfræðingur og dósent í aðferðafræði, Dr. Ingunn Hansdóttir sálfræðingur hjá S.Á.Á. og Dr. Sigurlína Davíðsdóttir sálfræðingur og lektor í uppeldis og menntunarfræði. Að lokum vil ég þakka vinum og vandamönnum sem samþykktu að gefa tíma sinn til þátttöku í þessu verkefni.

Efnisyfirlit

Útdráttur.....	5
Inngangur.....	5
Eðli alkóhólisma.....	6
AA-samtökin.....	8
Árveknimiðuð hugræn meðferð.....	10
Samanburður á leið AA-samtakanna og árveknimiðaðri hugrænni meðferð.....	12
Rannsóknir á AA-samtökunum.....	13
Mælitæki sem meta gagnsemi AA-samtakanna.....	14
Þáttaupbygging AA-stefnunnar.....	19
Aðferð.....	22
Þátttakendur.....	22
Mælitæki.....	22
Framkvæmd.....	23
Niðurstöður.....	24
Trúarþáttur.....	24
Andlegur þáttur.....	26
Hjálpssemiþáttur.....	28
Uppgjafarþáttur.....	30
Sjálfsskoðunarþáttur.....	31
Félagslegur þáttur.....	34
Breytingaþáttur.....	35
Uppgjörspáttur.....	37
Umræður.....	39
Heimildaskrá.....	45
Viðauki A.....	50
Viðauki B.....	51
Viðauki C.....	55
Fyrirmæli til þátttakenda.....	55
Viðauki D.....	56
Viðauki E.....	67

Töfluyfirlit

Tafla 1. Dreifing svara um trúariðkun	25
Tafla 2. Dreifing svara við spurningum 5–12 um viðhorf innan trúarlegs þáttar.....	26
Tafla 3. Dreifing svara um andlega iðkun	27
Tafla 4. Dreifing svara við spurningum 18–22 um viðhorf innan andlegs þáttar	27
Tafla 5. Dreifing svara við spurningum 23–27 um hegðun tengda hjálpsemi	28
Tafla 6. Dreifing svara við spurningu 28 um tilraunir til að leiða aðra í gegnum AA-sporin.....	29
Tafla 7. Dreifing svara við spurningum 29–34 um viðhorf innan hjálpsemiþátta	30
Tafla 8. Dreifing svara við spurningum 35–42 um viðhorf innan uppgjafarþáttar	31
Tafla 9. Dreifing svara við spurningum 43–48 um hegðun tengda sjálfsskoðunarþætti	32
Tafla 10. Dreifing svara við spurningum 49–61 um viðhorf innan sjálfsskoðunarþáttar	33
Tafla 11. Dreifing svara við spurningum 43–48 um hegðun tengda félagslegum þætti ..	34
Tafla 12. Dreifing svara við spurningum 72–78 um viðhorf innan félagsþáttar	35
Tafla 13. Dreifing svara við spurningum 79–81 um hegðun tengda breytingaþætti	36
Tafla 14. Dreifing svara við spurningum 82–93 um viðhorf innan breytingaþáttar.....	37
Tafla 15. Dreifing svara við spurningum 95–99 um viðhorf tengdum uppgjöri við fortíð	38

AA-samtökin eru úrræðið sem mælt er með eftir áfengismeðferð. Hugmyndafræði AA-samtakanna kemur fram í 12 reynslusporum sem lýst er í AA-bókinni. Inntak þeirra er um margt líkt árveknimiðaðri huglægri meðferð. Þörf er á að þróa heildstæðan spurningalista sem metur hvort þátttakendur hafa tileinkað sér inntak sporanna. Þá fyrst er raunverulega hægt að meta gagnsemi AA-samtakanna. Markmið þessarar rannsóknar er að fyrir liggi drög að spurningalista sem metur hversu vel þátttakendur hafa tileinkað sér aðferðir og hugmyndafræði AA-samtakanna. Með þessu verkefni eru tekin fyrstu skrefin í þróun slíks lista. Hugmyndafræðin var greind í átta þætti og saminn 99 atriða spurningalisti sem náði til allra þáttanna. Listinn var lagður fyrir 20 þátttakendur. Lagt var til að sleppa níu spurningum úr listanum, breyta valmöguleikum og umorða 29 spurningar á grundvelli niðurstaðna. Næsta skref í þróun AA-matslistans er að forprófa breyttar spurningar, leggja listann fyrir margfalt stærra úrtak og fækka spurningum á grundvelli þáttgreiningar.

Ofnotkun áfengis er alvarlegt og útbreitt samfélagslegt vandamál. Samkvæmt skýrslu Lýðheilsustöðvar (2006) er áfengi í fimmta sæti af tíu algengustu áhættuþáttum yfir missi góðra æviára. Vandamálið er útbreitt hérlendis og samkvæmt tölum frá Samtökum áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann (SÁÁ) sækja um 2.500 Íslendingar í afvötnun árlega. Ennfremur koma um 40.000 manns á göngudeildir SÁÁ og þangað sækja þúsundir aðstandenda alkóhólista upplýsingar á ári hverju (SÁÁ, 2010).

Margt hefur verið reynt til lausnar á alkóhólisma og þegar leitað er eftir hvað það er þá hefur allt frá atferlismeðferð með leikfimi í stað áfengis (Brown o.fl., 2009) til sértækra lyfja (Heilig og Egli, 2006) verið reynt og flest þar á milli.

Á Íslandi stendur til boða að fara í afvötnun á Vogu eða geðdeild Landspítalans Háskólasjúkrahúss (SÁÁ, 2010). Þegar afvötnun er lokið stendur sjúklingum til boða áframhaldandi meðferð á vegum SÁÁ eða annarra félagasamtaka svo sem Krýsuvíkursamtakanna (Krýsuvíkursamtökin, e.d.) eða Samhjálp (Samhjálp, e.d.). Af þeim 1.714 sjúklingum sem lögðust inn á Vog árið 2009 fóru 1.131 sjúklingur í áframhaldandi meðferð á vegum SÁÁ eða um 66% (SÁÁ, 2010). Meðferðarúrræði SÁÁ byggir á aðferð sem hefur verið kölluð *Minnesota method*. Í upphafi byggði þessi stefna á hugmyndafræði AA-samtakanna (*Alcoholics Anonymous*). Hún einkennist nú af því að

starfsmenn vinna í þverfaglegum teyllum og nota mismunandi aðferðir sem fengnar eru úr læknisfræði, sálfræði, félagsvísindum. Enn er mikil samvinna með AA-samtökunum og SÁÁ en AA-samtökin eru kynnt á meðferðarstofnunum SÁÁ og sjúklingar einarðlega hvattir til að taka þátt í AA-samtökunum þegar þeir hafa lokið meðferð (SÁÁ, 2010).

Skýrsla IOM (*Institute of Medicine*) lýsir AA-samtökunum sem vinsælasta úrræðinu við alkóhólisma en því minnst rannsakaða (Institute of Medicine, 1989).

Hugmyndafræði og aðferðir AA-samtakanna birtast í því sem er kallað 12 reynsluspor. Boðskapur þeirra er um margt keimlíkur öðrum meðferðarúrræðum sem finnast innan sálfræðinnar, nánar tiltekið hinum ýmsu afbrigðum af hugrænni atferlismeðferð (*cognitive behavioral therapy*). Hér verður farið gróflega yfir það sem er sameiginlegt með 12 sporum AA-bókarinnar (2006) og því sem kennt er í árveknimiðaðri hugrænni meðferð (*mindfulness-based cognitive therapy*).

Þegar meta á gagnsemi AA-samtakanna kemur í ljós að þau mælitæki sem til eru ná ekki yfir nema afmarkaða hluta af hugmyndafræði sporanna. Hér verður rakin saga rannsókna á gagnsemi AA-samtakanna sem meðferðarúrræði við alkóhólisma og takmarkanir þeirra mælitækja sem fyrir eru.

Brún þörf er á heilsteyptu mælitæki sem nær yfir alla þætti stefnunnar og hversu vel þátttakendur hafi tileinkað sér þá. Markmið þessarar rannsóknar er að taka fyrstu skrefin í þróun slíks tækis. Matskvarði á framförum með AA-leiðinni yrði annars vegar gagnlegur til rannsókna á árangri stefnunnar og hins vegar til hagnýtingar fyrir meðferðarstöðvar sem gætu hæglega notast við slíkan kvarða til að skima fyrir einstaklingum sem þurfa frekara inngrip.

Fyrst verður fjallað um hvað alkóhólismi er. Þá verður kastljósinu beint að AA-samtökunum og stefnu þeirra. Síðan verður metið hvað er líkt með AA-leiðinni og aðferðum árveknimiðaðrar hugrænnar meðferðar. Loks verður stefnu AA-leiðarinnar skipt upp í 8 meginþætti í samræmi við greiningu á AA-bókinni og með tilvísun í fyrri rannsóknir. Spurningar kvarðans voru samdar innan hvers þáttar fyrir sig.

Eðli alkóhólisma

Þegar farið er til læknis þykir eðlilegt að fá skýra sjúkdómsgreiningu. Innan læknávisindanna hefur hins vegar alltaf verið tekist á um hvað fellur undir sjúkdóma og sjúkdómsgreiningar.

Á áttunda áratugnum var gerð ítarleg könnun meðal lækna og nema í Englandi á notkun orðsins sjúkdómur (*disease*). Þar kom fram að um 85% lækna töldu að alkóhólismi væri sjúkdómur (Campbell, Scadding, og Roberts, 1979). Í nýlegri rannsókn meðal lækna í Árósum í Danmörku og Mainz í Þýskalandi var spurt hvort þeir teldu alkóhólisma vera sjúkdóm. Niðurstöður voru að um 74% lækna í Árósum töldu alkóhólisma vera sjúkdóm á móti um 92% lækna í Mainz. Um helmingur lækna í báðum borgum töldu alkóhólisma vera sjálfskapaðan sjúkdóm (Rosta, 2004).

Við greiningu geðsjúkdóma eða geðraskana notast læknar og sálfræðingar við þar til gerð geðgreiningarkerfi. Eitt af útbreiddari greiningarkerfum eru greiningarviðmið í handbók Ameríska geðlæknafélagsins (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition: DSM-IV*). Samkvæmt DSM-IV fellur alkóhólismi undir geðraskanir ásamt öðrum fíknisjúkdómum. DSM-IV lýsir því hvernig aukið þol gagnvart áfengi eða fráhvörf frá áfengi séu vísbendingar um líkamlegt hæði (*dependence*), þ.e. að vera líkamlega háður einhverju efni eða drykk. Þetta á sérstaklega við ef drykkjusaga áfengissjúklingsins er síversnandi og vandamál hans tengd áfengi aukast.

Greiningarviðmið um áfengishæði er að þrjú af eftirtöldum sjö einkennum komi fram á samfelldu 12 mánaða tímabili: 1) Aukið þol. 2) Fráhvörf. 3) Meiri drykkja en viðkomandi ætlar sér. 4) Vilji til að hætta eða reyna að hætta neyslu. 5) Mikill tími fer í að afla sér áfengis, nota það og í að jafna sig eftir drykkju. 6) Dregið er úr einhverju mikilvægu (félagslegu, atvinnutengdu eða skemmtun) vegna neyslunnar, t.d. dregið úr samskiptum við fjölskyldu til að verja meiri tíma til drykkju. 7) Þrátt fyrir augljósa skaðsemi drykkjunnar er henni haldið áfram (DSM. IV-TR, 2000).

Greiningarviðmið AA-bókarinnar (2006) eru öllu einfaldari; ef viðkomandi hefur ekki stjórn á því hvenær eða hversu mikið hann drekkur þá sé hann eða hún líklega alkóhólisti. Alkóhólismi er sjúkdómur sem ekki virðist unnt að sigrast á nema með hjálp andlegra leiða. AA-bókin (2006) lýsir alkóhólisma sem bæði líkamlegum og huglægum sjúkdómi þar sem líkamleg viðbrögð alkóhólista við áfengi eru önnur en hjá hófdrykkjumanneskju. Einnig segir að sterk ílöngun í meira af því sama grípi alkóhólista þegar hann drekkur, en slíkt gerist ekki hjá hófdrykkjumanneskju. Þessu fyrirbæri megi halda niðri með því að drekka alls ekkert áfengi. Verra sé hins vegar með huglæga hluta sjúkdómsins sem sé einhvers konar hugsanavilla gagnvart áfengi. Hugsanavillan lýsi sér í því að alkóhólistinn telur sér ítrekað trú um að einhvern tímann og með einhverjum hætti geti hann drukkið eins og hófdrykkjumanneskja. Þegar hann hafi tekið ákvörðun um að

hætta drykkju komi alltaf að því að hann skipti um skoðun og byrji aftur að drekka. Lagt er sterkt að alkóhólistanum að hann þurfi að vinna 12. reynsluspor AA-bókarinnar (2006) til að vinna bug á þessari lífsseigu þráhyggju. Ómeðhöndlaður fari alkóhólismi stigversnandi og sé banvænn sjúkdómur.

Flestum kemur saman um að fiknisjúkdómar á borð við alkóhólisma séu flókið samspil margra þátta og að hugur alkóhólista og fikla hljóti að vera á einhvern máta á skjön við meðaltalið. Innan mismunandi greina sálfræðinnar sem og annars staðar hafa rannsakendur reynt að átta sig á því hvers vegna alkóhólistar og aðrir fiklar haldi áfram hegðun sem augljóslega sé mjög skaðleg. Hugarstarf og minni fikla hefur til að mynda verið viðfangsefni hugfræðinnar. Þar eru uppi kenningar um að skekkjur í hugarstarfi skapist á grundvelli reynslu sem hafi svo aftur áhrif á seinni hegðun. Hugfræðin lýsir skekkju í athygli (*attentional bias*) og ómeðvituðum hugarferlum (*implicit processes*) sem hafi áhrif á hegðun til að útskýra áframhald á skaðlegri hegðun fikla (Munafó og Albery, 2006).

Hugmyndin um líkamleg ílöngunarviðbrögð hefur fengið nokkurn hljómgrunn innan lífeðlisfræðinnar þar sem rannsóknir sýna að alkóhólistar brjóta áfengi niður á annan hátt en hófdrykkjumenn (Palmer, 1991). Á þessum grundvelli hefur verið hægt að draga úr því áfengismagni sem hvítar rottur drukku með því að bólusetja þær með vetnissviftum úr hestum (Danilova et al., 2001).

Hvort sem alkóhólismi fellur undir sjúkdómshugtakið eður ei, er alveg ljóst að hann er útbreitt vandamál sem veldur viðamiklum vandæðum í heilbrigðiskerfinu, kostar velferðarkerfið ógrynni fjár á hverju ári og veldur upplausn og óhamingju á milljónum heimila um allan heim (Vaillant, 1995).

AA-samtökin

AA-samtökin eru samtök karla og kvenna sem sækjast eftir bata við alkóhólisma. Eina skilyrðið fyrir aðild að samtökunum er vilji til að hætta að drekka. Samtökin draga nafn sitt af samnefndri bók (*Alcoholics Anonymous*) sem kom fyrst út í Bandaríkjunum árið 1939. Þá var félagatalan í kringum 100 manns í tveim borgum Bandaríkjanna, Akron, Ohio og New York. Þegar fjórða útgáfa bókarinnar kom út árið 2001 var félagatalan í kringum tvær milljónir í 150 löndum (AA-Bókin, 2006). AA-bókin (2006) er grundvallarrit AA-samtakanna og þar voru andleg sjónarmið samtakanna fyrst sett fram, svokölluð 12 reynsluspor (sjá viðauka I). Bókin *Tólf reynsluspor og tólf erfðavenjur* kom út árið 1953. Henni var ætlað að dýpka og breikka skilning á reynslusporunum tólf. Í

formála að bókinni er sporunum lýst sem hér segir: „Reynslusporin tólf eru meginreglur, andlegar í eðli sínu, sem slökkt geta drykkjuástríðuna og gert hinum þjáða kleift að verða hamingjusamur, heilbrigður og nytsamur þegn að nýju, að því tilskildu að hann lifi eftir þeim“ (2006). Þannig er alkóhólistanum ekki eingöngu lofað að hann þurfi ekki að drekka aftur heldur að líf hans batni til muna og það eina sem þurfi til sé að fylgja sporunum 12 og þeim meginreglum sem þau fela í sér. Ekki er nauðsynlegt að vinna þessi spor til að gerast félagi í samtökunum, en í bókinni er skýrt tekið fram að sporaleiðin sé sú leið sem samtökin hafa upp á að bjóða og gefur alkóhólistum færi á að njóta lífsins án áfengis (AA-Bókin, 2006).

Í fyrsta sporinu er alkóhólistanum gerð grein fyrir eðli alkóhólisma eins og því er lýst í AA-bókinni og honum gert að taka afstöðu til þess hvort hann sé raunverulega alkóhólisti eða ekki. Honum er sýnt fram á hversu vonlaus staða hans er sé hann haldinn þessum sjúkdóm og að hann hafi ekki kraftinn sem þarf til þess að vera án áfengis, sama hversu einlæglega hann langi til þess. Þegar einstaklingur hefur áttað sig á því að hann sé haldinn þessum sjúkdómi og geti ekki hætt upp á eigin spýtur þá hlýtur hann að sjá „vanmátt“ sinn. Líf þess sem hefur ekki stjórn á því hvað hann drekkur, hvenær hann drekkur eða hversu mikið hann drekkur er að sama skapi orðið stjórnlaust. Sá sem hefur sæst á þetta og sér að hann getur aldrei drukkið sér að skaðlausu telst hafa stigið fyrsta sporið (AA-Bókin, 2006).

Í öðru sporinu er alkóhólistanum gert að finna kraft, oft nefndur „æðri máttur“ sem geti hjálpað honum að vera án áfengis. Hér er á ferð hugmynd um einhvers konar „guð“ sem geti rétt við hugsun hans. Þessi kraftur er svo eins konar vernd gegn fyrsta áfenga drykknum sem annars setur drykkjutúr af stað. Ákvörðun um að leggja líf sitt eins og það leggur sig í hendur „æðri máttar“ er svo þriðja sporið, en til að ljúka því er farið með bæn og ákvörðunin innsiglið (AA-Bókin, 2006).

Fjórða sporið er sjálfsskoðun, eins konar uppgjör við hegðun liðinna ára. Alkóhólistanum er gert að skrifa niður þrjá lista, einn yfir allt sem veldur honum gremju, annan yfir það sem veldur ótta og þann þriðja yfir kynhegðun sína. Hver af þessum þremur listum er svo skoðaður með tilliti til þess hvaða svið lífsins urðu fyrir áhrifum af tiltekinni tilfinningu. Gaumgæft er hvenær alkóhólistinn hafði sjálfur gert eitthvað til að setja af stað aðstæður sem síðar ollu honum gremju eða ótta og að lokum hvaða „skapgerðarrestir“ það voru sem stjórnðu hegðun hans. Alkóhólistanum er sagt fullum fetum að sjálfshyggja, eigingirni og sjálfelska séu rót vanda hans. Honum er einnig sagt að hann sé „knúinn áfram

af ótta, sjálfsblekkingu, eigingirni og sjálfsvorkunn í ótal myndum“, hann troði öðrum um tær og fái það borgað til baka í sömu mynt (AA-Bókin, 2006). Viðkomandi er gerð grein fyrir því að hann þurfi að losna við sjálfshyggjuna áður en hún gengur frá honum, í orðsins fyllstu merkingu. Í fimmta spörinu á alkóhólistinn svo að deila sjálfskoðun sinni með trúnaðarmanneskju, sem er annar AA-félagi af sama kyni sem hefur sigrast á þessum sömu erfiðleikum (Tólf reynsluspor og tólf erfðavenjur, 2006).

Í sjötta spori gerist alkóhólistinn tilbúinn til að losa sig við brestina sem hann sá í fjórða spörinu og í því sjöunda biður hann sinn æðri mátt um að taka þá frá sér. Í áttunda spori er aftur gerður listi, í þetta skipti byggist hann á listanum sem gerður var í fjórða spörinu. Alkóhólistinn er beðinn að skrifa lista yfir alla sem hann hefur skaðað á einhvern hátt og biður síðan til æðri máttar þar til hann er orðinn fús til að bæta skaðann. Yfirbótin sjálf er svo níunda sporið. Þá hittir alkóhólistinn alla sem hann skráði á lista í áttunda spori og reynir að bæta fyrir það, t.d. að borga til baka þjófnað. Áframhaldandi sjálfskoðun er svo lýst í tíunda spori og þá eru fjórða spors listarnir gjarnan dregnir fram aftur og ef alkóhólistinn hefur gert á hlut einhvers er honum gert að bæta það jafnóðum. Ellefta sporið lýsir bæn og hugleiðslu, þaðan á alkóhólistinn svo að sækja handleiðslu æðri máttar og öðlast hugarró. Í ellefta spörinu er einnig sjálfskoðun, í þetta sinn á kvöldin þegar lagst er til hvílu (AA-Bókin, 2006). Tólftha og síðasta sporið er svo að starfa í anda sporanna 12 í amstri daglegs lífs, bera út boðskap AA-samtakanna til annarra alkóhólista, gerast trúnaðarmaður sjálfur og taka að sér enn aðra án endurgjalds. Fullyrt er að besta vörnin gegn því að fara að drekka aftur sé að hjálpa öðrum alkóhólistum (AA-Bókin, 2006).

Hér að framan hefur hugmyndafræði AA-samtakanna verið lýst nokkuð náið. Vaillant (2005) benti á að aðferðir AA-samtakanna séu um margt keimlíkar tækni hugrænnar atferlismeðferðar. Nú er komið að því að líta á afbrigði af henni, árveknimiðaða hugræna meðferð, og bera saman við aðferðir AA-bókarinnar.

Árveknimiðuð hugræn meðferð

Árveknimiðuð hugræn meðferð er eins og nafnið gefur til kynna sambland af þekktu meðferðarúrræði, hugrænni meðferð, oft nefnd hugræn atferlismeðferð (*cognitive behavioral therapy*), með áherslu á árvekni sem miðast að því að auka gjörhygli eða athygli á því sem er hér og nú (Segal, Williams, og Teasdale, 2002). Meðferðin er stöðluð átta vikna hópmeðferð sett fram af Teasdale, Segal og Williams. Hist er einu sinni í viku í tvo tíma í senn og efni hvers tíma er fyrirfram ákveðið (Teasdale, Segal og

Williams, 1995). Upphafismaður hugrænnar meðferðar var Aaron T. Beck (Reber og Reber, 2001). Hugræn meðferð viðurkennir gildi atferlismeðferðar en telur að gera þurfi meira en bara að breyta hegðun til hins betra. Hugræn meðferð byggir á kenningu um að hegðun og líðan fólks byggir að miklu leyti á hugsanaskemum sem eru til komin vegna fyrri reynslu þeirra. Maður sem metur umhverfi sitt og aðstæður út frá því hvort hann sé nógu góður eða gangi nógu vel, gæti verið með skema eða viðhorf sem lýsir því að hann sé misheppnaður ef honum tekst ekki fullkomlega upp. Þó atferlisþjálfun geti verið áhrifarík við að afsanna slíkar hugsanir, geti hugræn meðferð verið betra úrræði til að breyta tilhneigingu fólks til að draga kerfisbundið rangar ályktanir um sig og umhverfi sitt. Meginmarkmið hugrænnar meðferðar er að hjálpa fólki að gera slíka grundvallarbreytingu á skilningi á tilfinningum sínum og hugsunum (Beck, Rush, Shaw, og Emery, 1979).

Upphafismaður árveknimiðaðrar hugrænnar meðferðar var Jon Kabat-Zinn, en hann stofnaði meðferðarstöð við streitu og bauð upp á árveknimiðaða streitumeðferð. Síðan þá hefur meðferðarstöðin hjálpað fólki með margvísleg vandamál, allt frá streitu og kvíðaröskunum, til hjartasjúkdóma, krabbameins, svefnvandamála og áfram mætti lengur telja. Einn af kostum hugrænnrar meðferðar er að litið er til sambandsins á milli þeirra tilfinninga, hugsana og hegðunarmynstra sem skilgreina tiltekna geðröskun. Með skilningi á samverkandi áhrifum þessara þátta er auðveldara að átta sig á hverju þurfi að breyta til batnaðar (Segal, Williams, og Teasdale, 2002).

Jon Kabat-Zinn (1994) hefur lýst árvekni sem því að veita athygli því sem er hér og nú, í líkamanum og í kringum okkur, á meðvitaðan máta án þess að dæma það gott eða slæmt. Í rannsókn Bowen o.fl. (2006) kom í ljós samband á milli aukinnar árvekni við minni áfengis- og eiturlyfjanotkun hjá fögum.

Árveknimiðuð hugræn meðferð byggir á æfingum sem leiðbeinandinn eða meðferðaraðilinn leggur fyrir þann sem sækir meðferðina. Æfingarnar skiptast annast vegar í æfingar og umræður sem eiga sér stað í meðferðartímum og hins vegar æfingar sem þátttakandi gerir á milli tíma. Mikilvægt er að leiðbeinandinn hafi sjálfur þekkingu á þessu ferli þar sem skilningur hans hefur áhrif á hvernig hann kynnir æfingarnar fyrir öðrum og til þess að hann geti svarað spurningum sem koma upp. Sem samlíkingu má taka sundkennara. Hann þarf að kunna að synda, því einungis sá sem kann að synda getur svarað á auðskiljanlegan máta spurningum sem upp koma. Vitsmunaleg þekking á sundi eða árvekni er ekki nóg þegar kenna á slíka iðkun (Segal, Williams og Teasdale, 2002).

Þegar meðferð er hafin er byrjað á viðtali þar sem staða þátttakanda er metin, honum er kynntur bakgrunnur árveknimiðaðrar meðferðar og leiðbeinandi fær upplýsingar um hvað hrjáir þátttakanda og reynt að skoða hvaða skemu viðhalda ástandinu. Þátttakanda er gert ljóst að hann þurfi að inna af hendi erfiða vinnu og hann þurfi að sýna þrautseigju við þá vinnu næstu átta vikurnar. Fyrstu fjórar vikurnar er árvekni þátttakanda aukin. Þeim er bent á hversu lítið athygli er notuð við dagleg störf og þeim kennt að fylgjast með hversu hratt hugurinn fer úr einu viðfangsefni í annað og þegar hugurinn reikar getur hann hleypt að og dvalist við neikvæðar hugsanir og tilfinningar. Með því að veita líkamanum eða öndun athygli er þátttakendum síðan kennt að draga athyglina til baka. Þessi grunnur er nauðsynlegur til að geta nýtt sér aðferðir meðferðarinnar til að vera vakandi gagnvart skapsveiflum og takast á við þær. Í fimmtu til áttundu viku eru kenndar öndunaræfingar til að takast á við erfiðar aðstæður og búin til aðgerðaáætlun til að takast á við skapsveiflur eða þunglyndi. Einnig eru kenndar aðferðir til að sjá, takast á við og véfengja neikvæðar hugsanir (Segal, Williams og Teasdale, 2002). Í bók Segal, Williams og Teasdale (2002) er lögð áhersla á að markmiðið sé ekki hamingja heldur frelsi. Þó geti hamingja vel orðið hliðarverkun af meðferðinni. Heimaverkefnum sem lýst er, eru meðal annarra: Öndunaræfingar, hlustun á jóga og hugleiðsluþökur og æfingar í árvekni. Þær fela m.a. í sér að veita hlutum í daglegu lífi nána athygli eða veita líkamanum nána athygli í afmarkaðan tíma. Loks felast æfingarnar í að skrifa annars vegar niður það sem olli ánægju eða óánægju og kryfja það nokkuð náið niður í tilfinningar, hugsanir og líkamlega skynjun og hins vegar að skrifa niður erfiðar tilfinningar og hugsanir, hvaðan þær koma og að hvort þær endurspegli raunveruleikann.

Samanburður á leið AA-samtakanna og árveknimiðaðri hugrænni meðferð

Þessar tvær ofanefndar stefnur eru um margt mjög svipaðar. Báðar miða þær að því að gera grundvallarbreytingu á hugsunarhætti þátttakanda í meðferð með því að auka sjálfsvitund. Dagleg hugleiðsla, stöðug meðvitund og sjálfskoðun eru verkefni sem þátttakendur beggja meðferða þurfa að tileinka sér. Í báðum tilfellum er mælt til þess að þátttakendur séu leiddir áfram af einhverjum sem hefur tileinkað sér stefnuna og getur miðlað af reynslu sinni.

Þátttakendur skrifa niður allar neikvæðar tilfinningar sem koma upp í hugrænni meðferð til að efast um réttmæti þeirra og læra að takast á við þær, en í AA-stefnunni takmarkast listarnir við gremju, ótta, kynhegðun og skaða gagnvart öðrum með það að markmiði að sjá hvernig vandamálin eru í flestum tilfellum sjálfsköpuð. Besta vörnin

gegn því að fara aftur að drekka er talin vera að hjálpa öðrum að feta þessa leið, en ekkert slíkt er að finna í stefnu hugrænnar meðferðar. Í áttunda og níunda spori AA-stefnunnar er alkóhólistanum gert að bæta þann skaða sem hann hefur valdið og getur með því fengið uppreisn æru á ný. Annað sem er einstakt við AA-stefnuna er að alkóhólistinn þarf að finna einhvers konar guð eða æðri mátt. En fjölmargar rannsóknir hafa sýnt jákvætt fylgnisamband á milli andlegrar og líkamlegrar heilsu og þess að hafa einhvers konar trú (Oman og Thoresen, 2002; Powell, Shahabai og Thoresen, 2003; Seybold, 2007).

Rannsóknir á AA-samtökunum

Þegar meta á gagnsemi meðferðar þarf bæði að liggja ljóst fyrir hver meðferðin er og hvað eigi að flokka sem gagnsemi. Flestar rannsóknir sem tengjast AA-samtökunum fjalla um gagnsemi AA-funda. Þá er ekki tekið tillit til mismunandi funda, mismunandi bakgrunns alkóhólista eða hvort alkóhólistinn tileinkar sér aðferðir og hugmyndafræði AA-samtakanna (Tonigan, 2008). Gossop og félagar (2003) framkvæmdu slíka rannsókn þar sem þeir mátu hvort fylgni væri á milli fjöldi AA-funda og drykkju sex mánuðum eftir meðferð. Þeir sem fóru vikulega eða oftár á AA-fundi eftir meðferð drukku minna en þeir sem sóttu AA-fundi óreglulega eða alls ekki. Það voru hins vegar ekki nema 15% þátttakenda sem fóru á AA-fundi vikulega eða oftár svo þessar niðurstöður eiga við um mjög lítinn hluta af þeim 150 þátttakendum sem fylgst var með. Smærri rannsókn á 66 þátttakendum fann hins vegar ekki marktækan mun ($r=0,23$) á drykkju eftir fjölda AA-funda (Montgomery, Miller og Tonigan, 1995). Þessar rannsóknir gera báðar ráð fyrir að allir AA-fundir hafi sömu útkomu. Fundir AA-samtakanna eru hins vegar með misjöfnu móti og árangurinn af þeim að sama skapi misjafn. Chen (2006) gerði rannsókn á föngum með fíknivanda sem annars vegar fengu félagslegan stuðning í gegnum fundi þar sem 12-sporaleiðin var til umfjöllunar og hins vegar félagslegan stuðning í gegnum fundi þar sem ekki var fjallað um sporin. Niðurstöður gáfu til kynna minni kvíða, þunglyndi og ýgi hjá föngum sem höfðu setið fundi þar sem sporaleiðin var áhersluatriði. Þeir upplifðu einnig meiri tilgang í lífinu og aukið hugsanasamhengi (*coherence*) heldur en þeir fangar sem höfðu bara fengið félagslegan stuðning funda án sporaáherslu. Þessi rannsókn gerði hins vegar enga tilraun til að meta hvað fangarnir voru sjálfir að gera utan fundanna, hvort þeir væru að tileinka sér aðferðir tólf sporanna eða ekki.

Emrick, Tonigan, Montgomery og Little (1993) notuðu yfirlitgreiningu (*meta-analysis*) til að vinna úr niðurstöðum 107 rannsókna (frá árunum 1964 til 1991). Miðgildi fyrir fjölda karlmannna í þessum rannsóknum var 116 en miðgildi fyrir fjölda kvenna var ekki

nema 9. Á sama tíma voru konur um 30% meðlima í AA-samtökum Bandaríkjanna. Í miklum meirihluta rannsókna eða um 84% var athugað fylgnisamband á milli breyta og í einungis þriðjung rannsókna voru sömu þátttakendur mældir tvisvar eða oftar. Af þeim 98 rannsóknum þar sem notast var við mælitæki voru ekki nema 19% sem gáfu upp áreiðanleika allra mælitækja sem notuð voru. Niðurstöður úr samantekt fylgnirannsókna voru nokkuð áhugaverðar. Sú breyta sem hafði hæsta fylgni við minni drykkju og lágt staðalfrávik á milli rannsókna var hvort þátttakandi hefði trúnaðarmann ($r=0,26$; staðalfrávik=0,02). Jákvæð fylgni var einnig á milli edrúmennsku og tíðni AA-funda en hátt staðalfrávik ($r=0,19$, staðalfrávik=0,1) eykur erfiðleika við túlkun þeirra niðurstaðna. Aukin þátttaka í AA-samtökunum (skilgreint sem ferlið að verja tíma, orku og tilfinningum í AA-stefnuna og byggja að lokum sjálfsmynd sína á henni) hafði hæstu fylgnina við edrúmennsku en einnig hátt staðalfrávik ($r=0,29$, staðalfrávik=0,09). Samantekt á niðurstöðum yfirgreiningarinnar gefa vísbendingu um að það sem skiptir meira máli en fjöldi funda er að fá sér trúnaðarmannskju og vinna sporin tólf. Helstu niðurstöður Emrick og féлага (1993) voru að rannsóknum á gagnsemi AA-samtakanna, funda og sporanna væri mjög ábótavant. Það vantaði rannsóknir með úrtaki sem endurspegluði þýðið eftir kyni, kynþætti og stéttarstöðu. Það vantaði enn fremur rannsóknir með góðu rannsóknarsniði, þar sem mælingar færu fram fyrir og eftir tiltekna meðferð með áreiðanlegum mælitækjum.

Það er raunveruleg þörf fyrir heildstætt mælitæki sem metur hvernig þátttakanda gengur að tileinka sér aðferðir og hugmyndafræði AA-samtakanna. Að taka einstaka hluta stefnunnar fyrir, eða spyrja eingöngu hvort og þá hversu marga fundi hann sæki getur ekki varpað ljósi á heildarmyndina. Til að meta hvort 12 sporaleið AA-samtakanna er árangursrík leið til bata við alkóhólisma þarf að meta hana í heild sinni. Það er tvennt ólíkt að vinna reynslusporin og tileinka sér hugmyndafræði AA-samtakanna eða sækja fundi og láta þar við sitja.

Mælitæki sem meta gagnsemi AA-samtakanna

Til eru margir kvarðar sem meta mismunandi þætti þess að tileinka sér stefnu AA-samtakanna og sporin 12. Kvarðarnir meta allt frá trú (Pargament og félagar, 1990), andlegri iðkun (Galanter, Dermatis, Bunt, Williams, Trujillo og Steinke, 2007), uppgjöf (Reinert, 1997), einstök spor (Gilbert, 1991; Carroll, 1993), tengsl við AA-félagsskapinn og fundina (Humphreys, Kaskutas og Weisner, 1998; Tonigan, Connors og Miller, 1996) yfir í heildstæðari kvarða sem meta sporavinnu (Brown og Peterson, 1991; Montgomery, e.d.).

Brottfall frá AA-samtökunum var viðfangsefni Zemore og Kaskutas (2009). Þær bjuggu til kvarða til að meta hverjir eru líklegir til að hætta að sækja fundi og hverjir eru líklegir til að vera áfram (*Alcoholics Anonymous Intention Measure; AAIM*). Þetta var langtímarannsókn með yfir 500 þátttakendum sem komu allir frá sömu meðferðarstöðinni. Niðurstöður rannsóknarinnar voru að kvarðinn spáði fyrir um 31% af dreifingu ætlunar að mæta á fundi eftir sex mánuði og 41% dreifingar ásetnings að mæta á fundi eftir 12 mánuði. Félagslegir þættir gáfu besta forspá um aðild að 12-sporasamtökum. AAIM-kvarðinn spáði ekki jafn vel fyrir um fundarsókn eins og hann spáði fyrir um almenna aðild að félagsskapnum. Helsti galli rannsóknarinnar er að úrtakið var allt frá sömu meðferðarstofnuninni þar sem hart var lagt að vistmönnum að fara í AA-samtökin að meðferð lokinni, en þetta gæti vel haft skekkjandi áhrif á niðurstöður. Þessi kvarði er ekki ætlaður til að meta gagnsemi AA-samtakanna eða aðferða þeirra en niðurstöður Zemore og Kaskutas (2009) gefa hins vegar sterka vísbendingu um hversu mikilvægir félagslegir þættir eru til að spá fyrir um aðild að AA-samtökunum.

Tonigan, Connors og Miller (1996) gerðu kvarða (*Alcoholics Anonymous Involvement Scale; AAI*) til að meta aðild að AA-samtökunum. Þeir félagar sögðu mikilvægt að meta þátttöku innan AA-samtakanna í víðari skilningi en eingöngu eftir því hversu marga fundi AA-meðlimur sæti. Kvarðinn átti bæði að meta að hvaða marki viðkomandi væri að vinna eftir AA-stefnunni sem og skuldbindingu gagnvart AA-samtökunum. Kvarðinn var staðlaður á stóru úrtaki og innra réttmæti var 0,85 sem telst mjög hátt. Kvarðinn innihélt tvo þætti sem voru að vinna eftir stefnunni og mæta á fundi. Alls voru 13 atriði á kvarðanum en af þeim voru spurningar um sporavinnu ekki nema fjórar. Mat á sporavinnu var einfaldlega að merkja við í hvaða sporum þátttakendur höfðu unnið. Humphreys, Kaskutas og Weisner (1998) bjuggu líka til kvarða til að meta þátttöku í AA-samtökunum (*Alcoholics Anonymous Affiliation Scale; AAAS*). Kvarðinn var stuttur, aðeins níu atriði og spurningarnar tóku til svipaðra atriða og AAI-kvarðinn. Hann var staðlaður á yfir 1600 manns sem bæði voru ómeðhöndlaðir og að leita sér meðferðar vegna neyslu sinnar. Þátttakendahópurinn var mjög breiður og innihélt marga kynþætti og bæði kynin. Það studdi við réttmæti kvarðans að þeir sem voru í meðferð sögðu frá meiri þátttöku en hinir sem voru ekki í meðferð. Einnig var meiri þátttaka í AA-samtökunum hjá þeim sem voru inniliggjandi í meðferð heldur en þeim sem voru á göngudeild. Niðurstöður benda til að kvarðinn meti ekki nema einn þátt. Innra réttmæti kvarðans var 0,85 í meðferðarúrtakinu og 0,84 í úrtaki þeirra sem voru ekki í meðferð.

Báðir þessara kvarða, AAI og AAAS, meta þátttöku í AA-samtökunum á fjölbreyttari hátt en hversu marga fundi alkóhólistinn situr. En kvarðarnir meta ekki hvort alkóhólistinn hafi tileinkað sér hugmyndafræði AA-samtakanna.

Reinert (1997) bjó til uppgjafarskala þar sem gengið er út frá því að alkóhólistar þurfi að ná vissum botni til að vera tilbúnir að gefast upp og láta stjórnina á lífinu í hendur máttar þeim æðri. Einnig er gengið út frá því að aukið æðruleysi og neikvæðar tilfinningar víki fyrir jákvæðari tilfinningum. Uppgjafarskalinn metur svo þessa uppgjöf. Að gefast upp og láta stjórnina í hendur einhvers konar æðri máttar er samkvæmt AA-bókinni lausnin við alkóhólisma, ásamt því að viðurkenna bresti sína og hreinsa „til í rústum fortíðarinnar“ (AA-Bókin, 2006, bls. 159). Með uppgjafarskalanum fékk Reinert (1997) fjóra þætti með snúinni þáttalausn. Þættina nefndi hann æðruleysi (*serene acceptance*), andleg uppgjöf (*spiritual surrender*), að láta af stjórn (*letting go of control*) og jákvætt viðhorf (*positive attitude*). Uppgjöf eins og hún var metin með kvarðanum jókst með meðferð. Engin af spurningum kvarðans metur hvort eða hvernig þátttakendur vinna eftir aðferðum AA-bókarinnar, hvort þeir sækja yfir höfuð fundi eða séu hluti af AA-samtökunum. Kvarðinn metur uppgjöf sem þarf ekki nauðsynlega að tengjast þátttöku í AA-samtökunum og því ekki nothæfur sem mælitæki á gagnsemi þeirra. Gilbert (1991) hannaði hins vegar þriggja spora kvarða (*steps questionnaire*) sem mat hversu vel alkóhólistinn hafði tileinkað sér fyrstu þrjú sporin, þar með talda uppgjöf alkóhólistans. Spurningar kvarðans eru byggðar á AA-bókinni og fjölluðu um viðhorf til fyrstu þriggja sporanna. Við þáttagreiningu komu í ljós þrjú þættir. Þættina nefndi hann vanmátt (*powerlessness*), æðri mátt (*higher power*) og uppgjöf (*surrender*). Hann spurði þátttakendur einnig um AA-fundasókn þeirra. Niðurstöður hans voru að trú á fyrstu þrem sporunum spáðu fyrir um fjölda daga án áfengis eftir meðferð ($R=0,27$, $F=5,9$, $p<0,5$) en tíðni AA-funda gerði það ekki ($n=42$, $p>0,7$). Þessar niðurstöður sýna fram á muninn á því að vinna reynsluspor AA-samtakanna og því að sækja AA-fundi. Til að meta ágæti AA-stefnunnar þarf hins vegar að taka tillit til allra tólf sporanna, fyrstu þrjú sýna ekki nema hluta myndarinnar.

Annar kvarði sem metur takmarkaðan hluta AA-leiðarinnar er spora-spurningalisti (*step questionnaire*) sem Carroll (1993) bjó til. Spora-spurningalistinn metur spor ellefu og tólf. Til að meta ellefta sporið eru bæði trúarleg atriði og atriði sem eru ekki tengd trú beint, eins og að verja tíma úti í náttúrunni. Mat á tólfthá spörinu eru framkvæmdaatriði eins og hvaða þjónustuhlutverki þátttakandi sinnir eða hefur sinnt innan AA-samtakanna

og hvort hann nálgast nýja AA-meðlimi á AA-fundum. Alpha-stuðull fyrir allan kvarðann var 0,78. Innra réttmæti fyrir spor ellefu var 0,78 og fyrir spor tólf var 0,59. Þegar Carroll athugaði fylgni spora ellefu og tólf við kvarða til að meta lífsfyllingu kom í ljós marktækt jákvætt samband á milli ellefta sporsins og lífsfyllingar ($r=0,59$, $p<0,001$) en ekki tólfta sporsins og lífsfyllingar. Allen (2000) benti á að Carroll gerði ekki nógu vel grein fyrir hugsmíðaréttmæti. Notast var við samþykki milli dómara til að velja atriðin í kvarðann, en ekkert rökstutt hvernig þeir völdu atriðin. Annar galli á rannsókn Carroll er að hún notaði ekki þáttagreiningu til að meta hvort spor ellefu og tólf væru í raun aðskildir þættir eða hvort fleiri þættir reyndust jafnvel innan listans. Andleg og trúarleg atriði þurfa ekki að tilheyra sama þætti eins og Hannes Björnsson (2009) sýndi fram á í cand.psych.-ritgerð sinni. Hann skilgreindi andlega viðleitni sem persónulega en trú sem kenningarkerfi. Hann notaðist við tvo lista sem voru þýddir á íslensku og lagðir fyrir íslenskan þátttakendahóp. Listarnir sem hann notaði voru andlegur sjálfsmatslisti (*Spirituality self-rating scale*) eftir Galanter og félagi (2007) og trúarúrræðislisti (*Religious coping activities scale*) eftir Pargament og félagi (1990). Niðurstöður hans voru að trú og andleg viðleitni væru tveir aðskildir þættir. Helstu gallar við rannsókn hans eru að þýðingar eru ekki staðlaðir til notkunar hér á landi. Trú og andleg viðleitni eru stór hluti af AA-leiðinni en sex af tólf sporum fjalla á einhvern hátt um trú eða andlega iðkun. Samt sem áður meta listar Hannesar ekki nema takmarkaðann hluta AA-leiðarinnar.

Framfaraskali Brown og Petersons (*Brown-Peterson Recovery Progress Inventory*; B-PRPI) (1991) er nokkuð stór kvarði til að meta framför innan 12 sporakerfa og sá yfirgrípsmesti til þessa. Hann var búinn til með því að taka upp viðtöl við sjö AA-menn í Mississippifylki Bandaríkjana og þeir spurðir um hvernig þeir ynnu eftir AA-kerfinu dag frá degi. Þessir sjö AA-menn voru valdir með því að spyrjast fyrir innan AA-funda um hvaða AA-mönnum gengi vel að vinna eftir kerfinu. Spurningalistinn var svo búinn til eftir upplýsingum úr þessum viðtölum. Spurningarnar taka meðal annars til hegðunar, hugsana og viðhorfa. Spurt er beint hvort einstökum sporum sé lokið, en jafnframt er spurt um atriði sem tengjast AA-kerfinu ekki á neinn hátt eins og til dæmis hvort regla sé á svefni og mataræði. Kvarðinn er 53 atriði. Hann var lagður fyrir 201 þátttakanda, svarhlutfallið var hins vegar ekki nema um 29% sem er mjög lágt, það gera 58 manns. Þrátt fyrir að hafa í kvarðanum spurningar sem ekki tengjast AA-stefnunni beint þá er innra áreiðanleiki kvarðans hátt, $a=0,87$ (Brown og Peterson, 1991). Helsti gallinn á listanum er skortur á hugsmíðaréttmæti og hvað listinn var staðlaður á fámennu úrtaki.

Hugsmíðaréttmæti er lágt vegna þess að hér var notað mjög fámennt úrtak til að gera staðalmynd af „góðri AA-mennsku“. Fyrir liggur AA-bókin (2006) sem notuð er til að vinna spörin eftir og það liggur beinast við að semja spurningalistann uppúr þeirri bók. Þegar staðla á langa spurningalista miðar Nunnally (1978) við nógu stórt úrtak til þess að breytileiki þátttakenda hafi ekki teljanleg áhrif, hann leggur til að nota 300 þátttakendur. Brown og Peterson (1991) eru langt frá því marki með 58 manna úrtak.

GAATOR-matslistinn (*General AA Tools of Recovery*) er tuttugu og fjögurra atriða spurningalisti sem metur tólf spora vinnu síðustu níutíu daga svarað á fjögurra punkta Likart-kvarða. (Montgomery, e.d.). Tonigan, Miller og Vick (e.d.) þáttgreindu svör 98 þátttakenda og fengu þrjá þætti sem þeir nefndu æðri mátt (*higher power*), uppgjör (*inventory*) og sjálfskoðun (*self-inventory*). Hafa ber þó í huga að fyrir 25 atriða kvarða er 98 manna úrtak heldur lítið (Tinsley og Tinsley, 1987; DeVellis, 2003). Tinsley og Tinsley (1987) mæla með 5–10 þátttakendum fyrir hvert atriði kvarðans, lágmarks úrtak fyrir GAATOR væri því 120 þátttakendur. Niðurstöður annarrar rannsóknar þar sem GAATOR-listinn var notað til að meta að hve miklu leyti þátttakendur hefðu tileinkað sér aðferðir AA-stefnunnar og gáfu til kynna að það væri ekki fundasóknin sem skipti máli heldur þátttaka í samtökunum eins og hún var mæld með GAATOR. Í þessari rannsókn var fylgst með þátttakendum í sex mánuði eftir meðferð til að meta hvort þátttaka í AA-samtökunum hefði áhrif á drykkju og hvort drykkjusaga hefði áhrif á þátttöku í AA-samtökunum (Montgomery, Miller og Tonigan, 1995). GAATOR-listinn er hins vegar takmarkaður að því leyti að einungis er spurt um sporavinnu síðustu níutíu daga. Listann er hægt að nota til að meta hvernig nýjum AA-meðlimum gengur en gerir ekki ráð fyrir þátttakendum sem hafa verið í samtökunum lengi. Í AA-bókinni er fyrstu níu spörum lýst þannig að alkóhólistinn þurfi að vinna þau til að halda sér frá áfengi en batanum sé svo viðhaldið með síðustu þrem spörum. Til þess að fá háa einkunn á GAATOR-kvarðanum þarf þátttakandi að hafa unnið öll tólf spörin á síðustu níutíu dögum. Ennfremur hefur hvorki verið sýnt fram á forspárréttmæti stigafjölda GAATOR-listans né hvaða merkingu hann hefur.

Eins og sést á umræðunni hér að framan eru einungis tveir spurningalistar sem meta heildstætt hvort þátttakandi hefur tileinkað sér aðferðir AA-bókarinnar en það eru B-PRPI og GAATOR. B-PRPI er byggður á viðtölum við sjö AA-menn í Mississippi-fylki en GAATOR er byggður á AA-bókinni. Hvorugur listinn er staðlaður á nægilega stóru úrtaki. B-PRPI hefur spurningar sem koma AA-stefnunni ekkert við og GAATOR nýtist

bara til að meta þá sem eru nýlega byrjaðir að vinna AA-sporin. Til að meta hvort AA-leiðin er árangursrík leið til að hætta að drekka þarf mælitæki sem metur hvaða hluta AA-leiðarinnar þátttakandi hefur tileinkað sér. Til þess þarf mælitækið að meta alla þætti AA-leiðarinnar, vera byggt á AA-bókinni og það þarf að meta hversu vel þátttakendur hafa tileinkað sér stefnu AA-samtakanna óháð því hversu langt er síðan þeir byrjuðu. Við að búa til slíkt mælitæki sem meta á viðhorf og hegðun tengda AA-leiðinni og sporunum tólf þarf fyrst að huga að því hverjir séu þættir AA-stefnunnar. Þeir ættu síðan að vera leiðarljós að þáttum nýs kvarða og val á spurningum. Til að greina þætti AA-stefnunar var bæði stuðst við fyrri rannsóknir og AA-bókina (2006).

Þáttaupbygging AA-stefnunnar

Þegar AA-sporin 12 eru lesin (sjá viðauka A) sést að mismunandi spor fjalla um sömu fyrirbæri. Guð eða æðri máttur er til að mynda nefndur í sex af tólf sporum, sjálfskoðun eða siðferðisleg reikningsskil eru nefnd í tveim sporum, að losna við skapgerðarbresti (breytast) er nefnt í tveim sporum og að bæta fyrir misgjörðir sínar er sömuleiðis nefnt í tveim sporum. Í spori eitt er fjallað um uppgjöf fyrir áfenginu og því lífi sem alkóhólistinn lifir og í spori tólf er fjallað um að hjálpa öðrum alkóhólistum að ná bata við alkóhólisma. Hannes Björnsson (2009) fékk tvo aðskilda þætti fyrir trú og andlega iðkun, því var ákveðið að hafa aðskildan þátt fyrir andlega iðkun. Að lokum var ákveðið að taka tillit til félagsskaparins sjálfs á grundvelli fyrri rannsókna (Brown og Peterson, 1991; Carroll, 1993; Humphreys, Kaskutas og Weisner, 1998; Tonigan, Connors og Miller, 1996). Þættirnir sem ákveðið var að tekið skyldi tillit til við hönnun nýs tækis voru því sem hér segir: 1) Trúarlegur þáttur (*religious factor*), 2) andlegur þáttur (*spritual factor*), 3) hjálpssemiþáttur (*charity factor*), 4) uppgjafarþáttur (*surrender factor*) 5) sjálfskoðunarþáttur (*inventory factor*) 6) félagslegur þáttur (*social factor*), 7) breytingaþáttur (*willingness to change*), og 8) uppgjörþáttur (*amends factor*).

Trúarlegi þátturinn samsvarar sporum tvö, þrjú og ellefu sem eru um trú á æðri mátt samkvæmt skilningi viðkomandi en ekki endilega eftir trúarbrögðum. Í AA-bókinni er skýrt kveðið á um að sporaleiðin sé andleg leið og að þeir alkóhólistar sem vilji ná bata þurfi að öðlast einhvers konar trú á mátt sem er alkóhólistanum meiri eða æðri. Hinsvegar er lögð rík áhersla á að þessi trú megi en þurfi ekki að vera háð skipulögðum trúarbrögðum. Náttúruhyggja eða trú á AA-félagsskapinn sé fullnægjandi (AA-Bókin, 2006).

Andlegur þáttur samsvarar ellefta spori. Það nær yfir andlegt líf eins og hugleiðslu, jóga og fleira án hugmyndar um trú á æðri mátt.

Hjálpsemiþátturinn samsvarar spori 12 og er eins konar AA-trúboð og almenn hjálpsemi eða þjónusta við aðra. Sporið er um að hjálpa öðrum í gegnum AA-sporin, vera fyrirmynd um hvað samtökin geta gert fyrir aðra og að lifa samkvæmt þessari stefnu í lífi og starfi. Þetta gætu verið tveir aðskildir þættir, trúboð og hjálpsemi.

Uppgjafarþættinum er ætlað að samsvara fyrsta sporinu (sjá viðauka I). Þessi þáttur svarar spurningum eins og hvort drykkjumaðurinn sé sannfærður um að áfengi sé vandamál sem hann ræður ekki við án hjálpar, hvort hann vilji hjálp og hvort líf hans sé orðið stjórnlaust. Gilbert (1991) skipti þessu efni í tvo þætti, vanmátt og uppgjöf. Reinert (1997) fékk einn uppgjafarþátt. Eðlilegra virðist að hafa þetta sem einn þátt þar sem vanmáttur, sem er að geta ekki eitthvað, hlýtur að vera forsenda fyrir uppgjöfinni. Með öðrum orðum að geta ekki eitthvað og gefast upp. Hvort eltir annað og því virðist eðlilegra að þetta sé einn þáttur.

Sjálfsskoðunarþáttur samsvarar fjórða, fimmta, tíunda og ellefta spori. Þessi þáttur felst í að horfast í augu við eigin hegðun í fortíð og nútíð og vera á varðbergi gagnvart ágöllum sínum til þess að reyna að bæta sig í framkomu. Engin af þeim rannsóknum sem notuðust við þáttagreiningu tóku til sjálfsskoðunarhluta 12 sporanna. Connors, Walitzer og Tonigan (2008) benda hins vegar á mikilvægi sjálfskoðunarinnar til þess að alkóhólistinn sjái þegar hann byrjar að reka af leið.

Félagslegi þátturinn tekur til mikilvægis þess að mynda félagsleg tengsl innan AA-félagsskaparins og hvort drykkjumaðurinn hafi trúnaðarmanneskju innan AA-samtakanna sem getur leiðbeint honum í sporavinnunni. Fjöldi funda og hvort drykkjumaðurinn á einhverja vini innan félagsskaparins falla einnig hér undir. Mörg mælitæki sem hér hefur verið fjallað um taka tillit til þessa þáttar (Brown og Peterson, 1991; Carroll, 1993; Humphreys, Kaskutas og Weisner, 1998; Tonigan, Connors og Miller, 1996).

Breytingaþátturinn samsvarar sjötta og sjöunda spori sem er um vilji til að breytast, sleppa gömlum venjum og reyna nýjar. Í AA-bókinni (2006) kemur skýrt fram að vandamál alkóhólistans séu sjálfsköpuð. Jafnframt segir að vandamál hans séu eigingirni, óheiðarleiki og sjálfselska. Að losna undan þessum persónueinkennum sé lykilatriði til að ná bata. Oft er talað um að „sami maður drekki aftur“ og er þá verið að vísa til þess að verði engin breyting á alkóhólistanum muni hann halda áfram að gera það sem hann hefur alltaf gert. Það hefur löngum sýnt sig að besta forspá fyrir hegðun í framtíðinni sé fyrri hegðun (Ouellette og Wood, 1998).

Uppgjörspátturinn samsvarar áttunda og níunda spori sem felst í að bæta fyrir brot sín. Í áttunda spori er skrifaður listi yfir alla sem alkóhólistinn hefur skaðað með einum eða öðrum hætti og í níunda sporinu fer hann og bætir fyrir brotin á þessum lista Þetta á við um öll mál þar sem alkóhólistinn hefur brotið á fólki eða stofnunum, sama hvort upp um hann komst eða ekki (AA-Bókin, 2006). Það er flestum mikilvægt að tilheyra samfélagi og hafa hreinan skjöld gagnvart því, alkóhólistar eru þar engin undantekning. Með því að bæta fyrir brot sín fær alkóhólistinn í hendurnar verkfæri til að byrja að endurheimta glatað mannorð sitt.

Í þessari rannsókn var tekið fyrsta skrefið í þróun lista sem mælir ofangreinda átta þætti. Búin voru til fjölmörg ný atriði til að meta hverja af þessum átta víddum ásamt því að stuðst var við atriði úr eldri mælitækjum. Árangursríkasta leiðin til að meta gæði og réttmæti atriða er með því að fá hóp sérfræðinga til að endurskoða atriðin (DeVellis, 2003; Presser og Blair, 1994). Hér voru fengnir fjórir sérfræðingar í sálfræði, aðferðarfræði og rannsóknum á sviði fiknsjúkdóma til þess að endurskoða atriðin og gera breytingar á þeim. Sudman og Bradburn (1982) bentu á mikilvægi þess að svarendur hafi sama skilning á atriðum mælitækis, annars verði það ónákvæmt og villa slædist í niðurstöður. Til þess að meta skilning þátttakenda á atriðum AA-matskvarðans eru fulltrúar þess þýðis sem kvarðinn er hannaður fyrir fengnir til að svara spurningum kvarðans og lýsa í eigin orðum hvernig þeir skildu spurningarnar.

Á grundvelli niðurstaðna er atriðum breytt, þau fjarlægð eða látin standa óbreytt. Þetta fyrsta skref er síðan grundvöllur meginlegrar rannsóknar á mælingarfræðilegum eiginleikum listans.

Aðferð

Þátttakendur

Fengnir voru tuttugu sjálfboðaliðar til að svara spurningalistanum í einstaklingsviðtölum. Þátttakendurnir voru valdir með hentugleikaúrtaki úr röðum vina og vandamanna. Valdir voru tíu karlar og tíu konur. Meðalaldur karla var 39 ár með staðalfrávik 8,5 ár en meðalaldur kvenna var 32 ár með staðalfrávik 7,7 ár. Karlar höfðu að meðaltali verið án áfengis í 8,6 ár með staðalfrávik 7,2 ár en konurnar í 6 ár með staðalfrávik 4 ár. Allir þátttakendur höfðu sótt fundi AA-samtakanna, en voru misvirkir í samtökunum þegar viðtalið var tekið. Tveir þátttakendur höfðu ekki sótt neinn AA-fund síðustu fjórar vikurnar, báðir karlmenn.

Mælitæki

Saminn var nýr spurningalista sem metur hegðun og viðhorf tengda AA-sporunum 12. AA-stefnan var greind í 8 meginþætti og voru valdar um 6 – 15 spurningar fyrir hvern þátt. Spurningar úr öðrum listum voru þýddar og umorðaðar ásamt því að nýjum spurningum var bætt við (sjá viðauka B). Reynt var að hafa í huga þær almennu meginreglur sem Þorlákur Karlsson (2003) lýsti, að nota skýrar spurningar og tæmandi svarmögulika og að forðast skammstafanir, tvöfaldar neitanir og leiðandi spurningar. Eins var farið að ráðum Þorláks og sleppt „veit ekki“ valkost. Þrjár spurningar (spurningar 9–11 í viðauka B) voru teknar úr trúarkvarða Pargament og félaga (1990), og þrjár spurningar úr kvarða til að meta andlega iðkun (í viðauka B eru þær nr. 18–20) (Galanter, Dermatis, Bunt, Williams, Trujillo og Steinke, 2007). Þrjár spurningar voru einnig þýddar úr lista Carroll (1993) (spurningar nr. 16, 17 og 22 í viðauka B). Að lokum var tekin ein spurning frá Zemore og Kaskutas (2009) (sp. 33 í viðauka B). Aðrar spurningar voru frumsamdar til að meta iðkun eða viðhorf tengd hverjum af átta þáttum stefnunnar. Spurningarnar skiptust í tvær megingerðir, spurningar til að meta hegðun síðastliðnar fjórar vikur og spurningar til að meta viðhorf. Til að athuga samþykkishneigð voru settar inn tvær öfugar spurningar (nr. 52 og 77, sjá viðauka B).

Sérfræðingar voru fengnir til að fara yfir kvarðann og gera athugasemdir. Dr. Ingunn Hansdóttir sálfræðingur hjá S.Á.Á. (Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann) og Dr. Sigurlína Davíðsdóttir sálfræðingur og prófessor í uppeldis- og menntunarfræðum við Háskóla Íslands lásu spurningarnar yfir efnislega. Báðar eru þær

með doktorsgráðu í sálfræði og hafa unnið að rannsóknum á alkóhólisma. Dr. Amalía Björnsdóttir, dósent í aðferðafræði við Háskóla Íslands og Dr. Gerður G. Óskarsdóttir forstöðumaður Rannsóknarstofu um þróun skólastarfs og fyrrverandi fræðslustjóri Reykjavíkurborgar lásu spurningarnar yfir með tilliti til aðferðafræði og orðalags. Eftir að tekið hafði verið tillit til athugasemda var listinn forprófaður á 20 þátttakendum.

Framkvæmd

Kvarðinn var lagður fyrir 20 þátttakendur í einstaklingsviðtölum í júlí og ágúst 2010. Allir þátttakendur fengu eins fyrirmæli (sjá viðauka C) að auki var þeim tjáð að þeir væru að taka þátt í forprófun á spurningalistanum og að meginmarkmiðið væri að athuga skilning á spurningunum frekar en eiginlegri greiningu á svörum við kvarðanum. Þátttakendur voru beðnir um að láta vita ef þeim þætti eitthvað bogið við spurningarnar, svarmöguleikana eða ef þeir skildu ekki hvað var verið að spyrja um. Viðtölin fóru annað hvort fram á heimili þátttakenda eða heimili rannsakanda. Spurt var spurninga á einni blaðsíðu í einu og þátttakendur beðnir að svara eftir sama kvarða (sjá viðauka D). Eftir hverja blaðsíðu var svo farið aftur yfir sömu spurningar og spurt um skilning á þeim. Spurningar rannsakanda miðuðu að því að leiða ekki þátttakendur að ákveðnu svari heldur að fá fram skilning þátttakenda á spurningunum. Þátttakendur höfðu sýniseintak af spurningakvarðanum fyrir framan sig en rannsakandi hafði annað eintak þar sem svör þátttakenda og athugasemdir þeirra um kvarðann voru skráð niður.

Til að skekkja ekki niðurstöður svaraði rannsakandi ekki spurningum um innihald kvarðans eða merkingu einstakra spurninga fyrr en eftir að þátttakandi hafði svarað til um eigin skilning á efninu.

Niðurstöður

Við fyrirlögn komu strax upp vandamál við svarmöguleika í fyrri hluta spurningalistans þar sem spurt var um hegðun síðustu fjögurra vikna (sjá viðauka C). Nokkrir þátttakendur spurðu nánar út í hvað átt væri við með svarmöguleikunum og kvörtuðu undan því að kvarðinn væri óskýr. Einn þátttakandi vildi valmöguleika sem væri „um það bil daglega“ eða „nánast daglega“ frekar en „daglega“. Fleiri athugasemdir bárust um það hvort kvarðinn miðaðist við meðaltal síðustu fjögurra vikna. Þátttakendur gerðu fleiri athugasemdir við tímarammann og gáfu upp ýmsar ástæður fyrir því að síðustu fjórar vikur gæfu ekki rétta mynd af stöðu þeirra að jafnaði, algengasta skýringin var sú að nú stæðu yfir sumarfrí.

Í fyrri hluta spurningalistans voru útskýringar við spurningar um hvern þátt (sjá viðauka D). Þar voru helstu hugtök spurninganna skilgreind. Enginn þátttakandi gerði athugasemd við þessar skilgreiningar og var þeirra skilningur sambærilegur við þá skilgreiningu sem var gefin upp.

Trúarþáttur

Í töflu 1 má sjá dreifingu svara um trúariðkun síðustu fjórar vikurnar. Aðeins einn þátttakandi bað aldrei bæna til einhvers æðri máttar en 11 af 20 þátttakendum báðu oftár en daglega. Spurningar 1 – 3 fjalla allar um hversu oft þátttakendur biðja til æðri máttar. Orðalag hafði áhrif því dreifing svara var mismunandi eins og sést í töflu 1. Þó það væri munur á svörum var skilningur þátttakenda almennt sá sami á spurningum 1 og 2 en þrír þátttakendur voru sammála um að „tala til“ væri víðari skilningur en „bæn“. Spurning þrjú fjallaði um bænir „utan guðsþjónusta og AA-funda“. Hún olli nokkrum vandræðum. Einn þátttakandi vissi ekki hvað „guðsþjónusta“ var og fjórir þátttakenda töldu að átt væri við bænirnar sem notaðar eru á AA-fundum eða í kirkju. Einn þátttakandi lýsti því svo: „Þeir sem fara bara með Æðruleysisbænina og svoleiðis gætu sagt aldrei [við þessari spurningu]“.

Tafla 1. Dreifing svara um trúariðkun

<i>Hversu oft...</i>	<i>Oftar en daglega</i>	<i>Daglega</i>	<i>Nokkrum sinnum í viku</i>	<i>Vikulega</i>	<i>Sjaldnar en vikulega</i>	<i>Aldrei</i>	<i>Alls</i>
1. ...baðst þú bænar til þíns æðri máttar?	11	3	3	2	0	1	20
2. ...talaðir þú til þíns æðri máttar?	11	5	3	0	0	1	20
3. ...baðst þú til þíns æðri máttar ef frá eru taldar bænir í guðsþjónustum og á AA fundum?	11	3	4	1	0	1	20
4. ...kraupst þú á kné til að biðja?	2	0	3	0	4	11	20

Í töflu 2 má sjá dreifingu svara við spurningum 5–12 um viðhorf. Aðeins 19 þátttakendur svöruðu spurningum 9 og 10, en einn þátttakandi taldi sig ekki geta svarað eftir þeim kvarða sem gefinn var, hann hefði kosið „veit ekki“ möguleika. Spurningar 9–11 fjalla allar um hvort þátttakendur hafi getað hætt að drekka vegna hjálpar frá æðri mætti, hvort þeir eigna æðri mætti það að þeir leituðu hjálpar vegna neyslu sinnar og hvort það sé undir æðri mætti komið hvort bati þeirra haldi áfram. Skilningur á spurningunum var skýr en þátttakendur voru ekki sammála um að hve miklu leyti æðri máttur hafi hjálpað þeim að verða edrú, stýrt ákvörðuninni og að hve miklu leyti framhaldið sé undir honum komið. Flestir voru sammála um að til þess að vera án áfengis þyrftu þeir á hjálp æðri máttar að halda, en þyrftu einnig að bera ábyrgð á eigin hegðun. Þrír þátttakendur voru með athugasemdir um að ómögulegt væri að „vita“ slíkt, einn kom með uppástungu um að „ég tel að...“ gæti leyst úr slíkum vandræðum.

Tafla 2. Dreifing svara við spurningum 5–12 um viðhorf innan trúarlegs þáttar

	<i>Algjörlega sammála</i>	<i>Mjög sammála</i>	<i>Nokkuð sammála</i>	<i>Hvorki sammála né ósammála</i>	<i>Nokkuð ósammála</i>	<i>Mjög ósammála</i>	<i>Algjörlega ósammála</i>	<i>Alls</i>
5. Trúin veitir mér huggun	11	4	3	1	0	1	0	20
6. Trúin veitir mér styrk	15	2	2	0	0	1	0	20
7. Æðri máttur, eins og ég skil hann skiptir mig miklu máli	14	2	3	0	0	1	0	20
8. Ég trúi á guð eða alheimsanda, einhvern æðri mátt	16	2	2	0	0	0	0	20
9. Mér tókst að hætta drykkju/neyslu vegna hjálpar frá æðri mætti	15	1	1	3	0	0	0	20
10. Æðri máttur stýrði þeirri ákvörðun minni að leita hjálpar vegna neyslu minnar	7	3	3	2	1	3	0	19
11. Það er undir æðri mætti komið hvort bati minn við alkóhólisma haldi áfram	6	3	4	2	1	1	2	19
12. Ég reyni að haga lífi mínu eins og ég tel vera vilja æðri máttar	6	9	3	2	0	0	0	20

Andlegur þáttur

Tafla 3 sýnir dreifingu svara um andlega iðkun. Allir þátttakendur svöruðu spurningum 13-17 og dreifing var ágæt. Notaðir voru fimm til sex valmöguleikar af sex. Spurning 15 fjallar um iðkun til að kyrra hugann og tekið sem dæmi sjálfsíhugun, jóga, öndunaræfingar eða eitthvað sambærilegt. Þrír þátttakendur svöruðu nær eingöngu út frá því hvort þeir hafi stundað jóga eða ekki. Það virðist því sem dæmin sem gefin eru í spurningunni geti skekkt svör þátttakenda. Ekki voru önnur vandræði eða athugasemdir við þessar spurningar.

Tafla 3. Dreifing svara um andlega iðkun

<i>Hversu oft...</i>	<i>Oftar en daglega</i>	<i>Daglega</i>	<i>Nokkrum sinnum í viku</i>	<i>Vikulega</i>	<i>Sjaldnar en vikulega</i>	<i>Aldrei</i>	<i>Alls</i>
13. ... tókst þú þér tíma til andlegrar iðkunar?	3	1	10	5	0	1	20
14. ...stundaðir þú hugleiðslu?	2	1	8	3	2	4	20
15. ...stundaðir þú eitthvað til að kyrra hugann eins og t.d. sjálfsíhugun, yoga, öndunaræfingar eða eitthvað sambærilegt?	2	1	6	2	4	5	20
16. ...last þú efni um AA?	0	1	7	5	6	1	20
17. ...last þú efni um andleg málefni?	0	3	4	3	3	7	20

Tafla 4 sýnir dreifingu spurninga 18–22 en þær fjalla um viðhorf innan andlega þáttarins. Notaðir eru fjórir til sex svarmöguleikar af sjö sem er nokkuð góð dreifing miðað við fámenn úrtak.

Tafla 4. Dreifing svara við spurningum 18–22 um viðhorf innan andlegs þáttar

	<i>Algjörlega sammála</i>	<i>Mjög sammála</i>	<i>Nokkuð sammála</i>	<i>Hvorki sammála né ósammála</i>	<i>Nokkuð ósammála</i>	<i>Mjög ósammála</i>	<i>Algjörlega ósammála</i>	<i>Alls</i>
18. Það er mér mikilvægt að verja tíma til andlegra hugsana	8	6	4	0	1	1	0	20
19. Það er mér mikilvægt að verja tíma til hugleiðslu	7	4	6	2	0	1	0	20
20. Ég reyni að lifa lífi mínu í samræmi við trúarskoðanir mínar	9	8	1	2	0	0	0	20
21. Ég nýt þess að lesa um andleg málefni	3	7	4	3	2	1	0	20
22. Ég vinn markvisst að því að dölum hugarró	5	6	4	4	1	0	0	20

Fimm þátttakendur lentu í vandræðum með spurningu 20. Þessir þátttakendur lifðu ekki eftir neinum sérstökum trúarbrögðum og töldu því spurninguna eiga illa við sig. Spurningin gerir ráð fyrir að allir svarendur hafi trúarskoðanir sem þeir annað hvort reyna að lifa eftir eða ekki. Tveir aðrir þátttakendur lýstu hins vegar sporum AA-leiðarinnar sem trúarskoðunum sem þeir reyndu að lifa eftir, þeir höfðu engar aðrar fastmótaðar

trúarskoðanir. Tvær athugasemdir bárust við spurningu 21 um að svarmöguleikarnir þösuðu illa, að það vantaði kvarða sem gerði ráð fyrir „stundum, stundum ekki“ sem möguleika. Tveir þátttakendur gerðu athugasemd við spurningu 22 um að hún mæti hegðun frekar en viðhorf. Aðrar spurningar um andlega þáttinn ollu ekki vandræðum og skilningur á milli þátttakenda var svipaður.

Hjálpssemiþáttur

Í töflu 5 má sjá dreifingu spurninga 23–27 um hegðun tengda hjálpsemi. Enginn þátttakendanna 20 merkir við valmöguleikana „oftar en daglega“ eða „daglega“ í þessum spurningum. Ein athugasemd kom við spurningu 26 en orðalag spurningarinnar þótti undarlegt. Þátttakandi spurði hvort merking spurningarinnar væri „hvort ég hafi reynt en ekki tekist?“ Honum þótti orðið að „reyna“ ekki eiga við í þessu tilviki. Misjafn skilningur var á spurningu 27. Að vera nýliðum að gagni var skilgreind allt frá því að tala á AA-fundi, leiða nýliða í gegnum sporin, spjalla við einhvern á fundi, skutla nýliða á fund og þar fram eftir götunum. Einn þátttakandi kvaðst vilja hafa svarmöguleika nákvæmari við þessa spurningu.

Tafla 5. Dreifing svara við spurningum 23–27 um hegðun tengda hjálpsemi

<i>Hversu oft...</i>	<i>Oftar en daglega</i>	<i>Daglega</i>	<i>Nokkrum sinnum í viku</i>	<i>Vikulega</i>	<i>Sjaldnar en vikulega</i>	<i>Aldrei</i>	<i>Alls</i>
23. ...talaðir þú við nýliða á AA fundi?	0	0	5	7	6	2	20
24. ...talaðir þú við nýliða á milli AA funda?	0	0	4	3	10	3	20
25. ...hélst þú fund á stofnun?	0	0	3	1	9	7	20
26. ...reyndir þú að kynna sporin fyrir nýliðum?	0	0	3	6	4	7	20
27. ...reyndir þú að verða nýliðum að gagni?	0	0	8	6	3	3	20

Í töflu 6 má sjá dreifingu svara við spurningu 28. Alls höfðu 18 þátttakenda gert að minnsta kosti eina tilraun til þess að leiða aðra í gegnum AA-sporin. Einn þátttakenda benti á að svarmöguleikarnir gera ráð fyrir hann hefði verið edrú oftari en í þetta eina skipti.

Tafla 6. Dreifing svara við spurningu 28 um tilraunir til að leiða aðra í gegnum AA-sporin

Hversu oft...	Já, fleiri en 5	Já, 3 – 4	Já, 1 – 2	Nei, ekki í þessari edrúmennsku	Nei, aldrei	Alls
28. Hefurðu gert tilraun til þess að leiða aðra í gegnum AA sporin 12?	15	2	1	0	2	20

Í töflu 7 má sjá dreifingu svara við spurningum 29–34 um viðhorf innan hjálpsmiðþáttar. Dreifing var ekki mikil í svörum við þessum spurningum en þrjár til fimm valmöguleikar af sjö voru notaðir. Gerðar voru nokkrar athugasemdir við spurningu 29. Einn þátttakandi átti í erfiðleikum með að svara, hann var ekki ósammála fullyrðingunni en taldi sig ekki vera duglegan að fara eftir henni. Annar þátttakandi benti á að honum þætti ekki mikilvægt að kynna AA-leiðina fyrir öðrum en alkóhólistum og spurningin tilgreinir ekki hverjir „aðrir“ eru. Sá þriðji benti á að honum þætti mikilvægt að kynna AA-leiðina fyrir þeim sem vilja, en það ætti ekki að þröngva henni uppá neinn. Spurning 30 fjallar meira um hegðun heldur en viðhorf. Bent var á að gott væri að gera greinarmun á því að „hjálpa“ og „reyna að bjarga“. Tveir þátttakendur til viðbótar höfðu svipaða athugasemdir þar sem þeir hjálpa „þeim sem vilja hana [hjálpinu]“ og sá þriðji tók fram að það væri „opið hvað hjálp þýðir, ég hef mörk“. Tveir þátttakendur afmörkuðu þessa hjálp við alkóhólisma en aðrir túlkuðu spurninguna almennt um hjálp við ýmislegt. Nokkrar athugasemdir bárust við spurningu 31. Einn þátttakandi benti á að hann gæti „ekki gert neinn edrú, bara hjálpað þeim sem hafa fúsleikann“ og annar vildi taka fram að honum þætti mikilvægt að hjálpa þeim „andlega, [hann] fer ekki að moka skurð fyrir þá“. Aðrar spurningar voru án sérstakra athugasemda og skilningur á þeim var svipaður á milli þátttakenda.

Tafla 7. Dreifing svara við spurningum 29–34 um viðhorf innan hjálpssemiþátta

	<i>Algjörlega sammála</i>	<i>Mjög sammála</i>	<i>Nokkuð sammála</i>	<i>Hvorki sammála né ósammála</i>	<i>Nokkuð ósammála</i>	<i>Mjög ósammála</i>	<i>Algjörlega ósammála</i>	<i>Alls</i>
29. Það er mikilvægt fyrir mig að kynna AA leiðina fyrir öðrum	14	4	0	1	1	0	0	20
30. Ég reyni að koma öðrum til hjálpar	10	9	1	0	0	0	0	20
31. Mér finnst mikilvægt að hjálpa öðrum alkóhólistum	14	4	1	0	1	0	0	20
32. Ég vil gefa áfram það sem mér hefur hlotnast með sporavinnunni	13	5	1	1	0	0	0	20
33. Ég trúi að ég þurfi að hjálpa öðrum alkóhólistum til að vera án áfengis	12	3	3	1	0	1	0	20
34. Ég hjálpa mér með því að hjálpa öðrum	12	7	1	0	0	0	0	20

Uppgjafarþáttur

Dreifingu svara við spurningum 35–42 um viðhorf innan uppgjafarþáttar má sjá í töflu 8. Dreifing var ágæt en notaðir voru fjórir til fimm svarmöguleikar af sjö. Nokkrar athugasemdir bárust við spurningu 35. Fjórir þátttakendur tóku fram að þeir hefðu stundum haft stjórn á því hvað þeir drykkju mikið og stundum ekki, en að þeir réðu því ekki hvenær þeir hefðu stjórn og hvenær ekki. Einn þátttakandi sagði að það hefði yfirleitt verið eftir fjórða drykkinn sem hann missti stjórn á framhaldinu. Svipaðar athugasemdir bárust við spurningu 36 eins og við spurningu 35 þar sem fjórir þátttakendur tóku fram að stundum hefðu þeir getað hætt en stundum ekki. Einn þátttakandi komst svo að orði: „Ég get ekki treyst á að ég geti hætt“. Tvær athugasemdir voru gerðar við spurningu 38. Önnur var að viðkomandi þyrfti hjálp til að líða vel án áfengis. Hin athugasemdin var að „hjálp“ væri óskilgreind og bætti við: „Hjálp þá frá æðri mætti eða?“. Einn þátttakandi gerði athugasemd við spurningu 40. Hann benti á að hann væri alveg viss um að geta notað morfin sér að skaðlausu ef hann þyrfti einhvern tímann á því að halda vegna verkja. Ein athugasemd var gerð við svarmöguleika við spurningu 41. Bent var á að spurningin væri frekar já/nei spurning heldur en sammála/ósammála. Átta þátttakendur gerðu athugasemd við spurningu 42 og fjölluðu allar um: „hvað er ,hvað sem er’?“. Þeir voru þó sammála um að vera tilbúnir til að „gera

ansi mikið“, „ef það er innan skynsamlegra marka“. Skilningur á öðrum spurningum um uppgjafarþátt var svipaður á milli þátttakenda og án sérstakra erfiðleika við fyrirlögn.

Tafla 8. Dreifing svara við spurningum 35–42 um viðhorf innan uppgjafarþáttar

	<i>Algjörlega sammála</i>	<i>Mjög sammála</i>	<i>Nokkuð sammála</i>	<i>Hvorki sammála né ósammála</i>	<i>Nokkuð ósammála</i>	<i>Mjög ósammála</i>	<i>Algjörlega ósammála</i>	<i>Alls</i>
35. Ég hef ekki stjórn á því hvað ég drekk mikið áfengi þegar ég hef drukkið fyrsta áfenga drykkinn	12	3	3	1	0	1	0	20
36. Ef ég byrja að drekka áfengi (eða nota önnur vímuefni) get ég ekki hætt	12	4	1	2	0	0	1	20
37. Þegar ég drekk áfengi (eða nota önnur vímuefni) ræð ég ekki við líf mitt	15	2	1	2	0	0	0	20
38. Ég þarf hjálp við að vera án áfengis/fíkniefna	15	1	3	1	0	0	0	20
39. Ég er alveg viss um að ég sé alkóhólisti	16	0	2	1	1	0	0	20
40. Ég er viss um að ég geti aldrei drukkið áfengi (eða notað önnur vímuefni) mér að skaðlausu	15	2	1	2	0	0	0	20
41. Ég hef drukkið áfengi (eða notað önnur vímuefni) eftir að hafa ákveðið að gera það ekki	16	2	1	0	1	0	0	20
42. Ég er tilbúin/n að leggja hvað sem er á mig til að vera edrú	11	7	0	1	1	0	0	20

Sjálfskoðunarþáttur

Í töflu 9 má sjá dreifingu svara við spurningum 43–61 um hegðun tengda sjálfskoðun. Dreifing var minnst í spurningu 43, en einungis þrír valmöguleikar af sex voru notaðir. Sextán þátttakendur höfðu ekki stundað sjálfskoðun skriflega síðustu fjórar vikurnar. Einn þátttakandi taldi að þarna væri verið að spyrja um fjórða sporið, hinir nítján nefndu að skrifa niður sjálfskoðun eða bresti tengt tíunda eða ellefta spori. Einn þátttakandi var óviss um hvort telja mætti sjálfskoðun í tölvupósti sem skriflega. Við spurningu 46 kom fram athugasemd um að það þyrfti „eiginlega eitthvað neikvætt að koma til að líta í eigin

garð og gera betur“. Skilningur á öðrum spurningum um hegðun tengda sjálfsskoðun var svipaður á milli þátttakenda og ekki voru nein vandræði við svörun.

Tafla 9. Dreifing svara við spurningum 43–48 um hegðun tengda sjálfsskoðunarþætti

<i>Hversu oft...</i>	<i>Oftar en daglega</i>	<i>Daglega</i>	<i>Nokkrum sinnum í viku</i>	<i>Vikulega</i>	<i>Sjaldnar en vikulega</i>	<i>Aldrei</i>	<i>Alls</i>
43. ...stundaðir þú sjálfsskoðun skriflega?	0	0	3	0	1	16	20
44. ...leist þú yfir daginn og fórst yfir hvað mætti gera betur næst?	0	3	8	6	0	3	20
45. ...deildir þú sjálfsskoðun með öðrum AA félaga?	1	1	5	6	5	2	20
46. ...leitaðir þú að þínum hlut í því sem betur mátti fara?	0	2	11	5	2	0	20
47. ...skoðaðir þú hegðun þína til að breyta henni til hins betra?	2	2	10	3	2	1	20
48. ...ræddir þú við annan AA félaga um vandamál þín?	0	2	6	9	2	1	20

Dreifing svara við spurningum 49–61 um viðhorf innan sjálfsskoðunarþáttar má sjá í töflu 10. Dreifing svara var nokkuð misjöfn eftir spurningum, einungis þrír valmöguleikar voru nýttir í spurningum 51 og 57, en allir sjö valmöguleikarnir nýttir í spurningum 53, 58 og 61. Einn þátttakandi var óviss um hvernig hann ætti að túlka spurningu 49, hann vildi vita hvort „átt [væri] við jafnóðum eða yfirhöfuð?“ Annar þátttakandi benti á að AA-félagi gæti ekki hjálpað með öll vandamál, stundum þyrfti hann að leita til heilbrigðisstarfsmanns eða annarra 12 spora samtaka. Við spurningu 50 barst ein athugasemd um að það væri mikilvægt fyrir alla að líta í eigin barm, ekki bara alkóhólista. Spurning 52 er öfug við spurningu 56. Í töflu 9 má sjá að enginn þátttakandi var sammála spurningu 52 eða ósammála spurningu 56. Sex þátttakendur viðurkenndu hins vegar að fyrstu viðbrögð væru að vera sammála spurningu 52 en að þeir vissu betur: „[Maður] getur ekki breytt öðrum en vildi stundum gera það“, „þó það séu kannski fyrstu viðbrögð þá hef ég verkfæri til að skoða og get bara lagað það sem snýr að mér“.

Tafla 10. Dreifing svara við spurningum 49–61 um viðhorf innan sjálfskoðunarþáttar

	<i>Algjörlega sammála</i>	<i>Mjög sammála</i>	<i>Nokkuð sammála</i>	<i>Hvorki sammála né ósammála</i>	<i>Nokkuð ósammála</i>	<i>Mjög ósammála</i>	<i>Algjörlega ósammála</i>	<i>Alls</i>
49. Þegar útaf ber í daglega lífinu ræði ég við annan AA félag	4	7	6	2	0	0	1	20
50. Að líta í eigin barm er mikilvægt fyrir bata minn frá alkóhólisma	12	6	1	0	0	1	0	20
51. Að skoða hegðun mína hjálpar mér að breyta henni til hins betra	13	5	2	0	0	0	0	20
52. Þegar mér gremst hegðun annarra þurfa þeir að bæta sig	0	0	0	3	3	7	7	20
53. Ég skrifa niður það sem veldur mér gremju til að hætta að vera gröm/gramur	2	2	4	4	3	2	3	20
54. Gremja er mér hættuleg	15	3	1	0	1	0	0	20
55. Vandamál mín eru sjálfsköpuð	6	4	4	4	0	1	1	20
56. Þegar ég verð gröm/gramur liggur hluti af sökinni hjá mér	13	4	2	1	0	0	0	20
57. Að deila gremju með AA félag hjálpar mér að sjá hvað af sökinni liggur hjá mér	16	3	0	1	0	0	0	20
58. Ég skrifa niður það sem veldur mér ótta til að losna frá honum	2	6	1	4	2	2	3	20
59. Að deila því sem ég óttast með öðrum AA félag hjálpar mér að vera óhrædd/ur	12	6	0	1	1	0	0	20
60. Það er mikilvægt fyrir bata minn við alkóhólisma að losan við óttann	11	4	4	0	1	0	0	20
61. Ég skrifa niður hegðun mína til að sjá og læra hvað ég get gert betur	4	5	2	3	1	2	3	20

Þátttakendur nefndu ýmist fjórða, tíunda eða ellefta spor í sambandi við spurningu 53 og tveir þátttakendur nefndu að það væri erfitt að svara henni sammála/ósammála. Við spurningu 55 bentu sex þátttakendur á að þó vandamál tengd alkóhólisma geti verið sjálfsköpuð þá eru vandamál tengd kynferðisofbeldi í æsku og geðröskunum ekki

sjálfsköpuð. Einn þátttakandi skildi ekki orðið „sjálfsköpuð“. Tveir þátttakendur nefndu að erfitt væri að svara spurningu 58 á kvarðanum sammála/ósammála. Tvær athugasemdir komu við spurningar 59 og 60. Önnur var um að ekki væri hægt að losna alveg við óttann og hin um að æðri máttur þyrfti að taka hann, ekki spjall við AA-félaga. Skilningur á öðrum spurningum um þennan þátt var svipaður á milli þátttakenda og án sérstakra erfiðleika við fyrirlögn. Eftir ábendingar frá þátttakendum kom í ljós að spurningar 49, 53, 58 og 61 mátu hegðun en ekki viðhorf.

Félagslegur þáttur

Fyrsta spurningin innan félagslega þáttarins var hvort þátttakendur ættu sér trúnaðarmanneskju eða ekki. Sextán þátttakendur svöruðu játandi, fjórir neitandi.

Tafla 11. Dreifing svara við spurningum 43–48 um hegðun tengda félagslegum þætti

<i>Hversu oft...</i>	<i>Oftar en daglega</i>	<i>Daglega</i>	<i>Nokkrum sinnum í viku</i>	<i>Vikulega</i>	<i>Sjaldnar en vikulega</i>	<i>Aldrei</i>	<i>Alls</i>
63. Ef já, hversu oft varst þú í sambandi við trúnaðarmanneskju þína?	0	0	1	4	8	3	16
64. ...fórst þú á AA fund?	0	0	7	7	4	2	20
65. ...talaðir þú á AA fundi?	0	0	3	3	11	3	20
66. ...hjálpaðir þú til við að gera tilbúið fyrir AA-fund?	0	0	1	2	7	10	20
67. ...hjálpaðir þú til við að ganga frá eftir fund?	0	0	0	4	9	7	20
68. ...talaðir þú við AA félaga utan AA fundar?	6	1	11	1	0	1	20
69. ...hittir þú AA félaga utan AA funda?	5	2	9	2	1	1	20
70. ...hringdir þú í AA félaga?	2	4	9	3	1	1	20

Í töflu 11 má sjá tíðni svara við spurningum 63–70 um iðkun innan félagslega þáttarins. Þar sést að þessir þátttakendur eiga samskipti við annað AA-fólk utan funda oft en þeir fara á fundi. Notaðir voru þrír til fjórir svalmöguleikar af sex í spurningum um fundi. Í svörum við spurningum um samskipti við aðra AA-félaga utan funda voru allir sex valmöguleikar notaðir. Þegar spurt var um skilning á spurningu 65 tóku þrír þátttakendur fram að það að flytja tilkynningu eða lesa úr lesefni félli ekki undir að „tala á fundi“, það þyrfti að vera tjáning útfrá eigin brjosti eða um AA-bókina. Skilningur á öðrum spurningum var svipaður á milli þátttakenda og ekki komu upp nein vandamál við svörum. Í spurningu 71 voru

Þátttakendur spurðir hvort þeir ættu sér fasta deild þar sem þeir sæktu fundi vikulega. Alls svöruðu 17 þátttakendur þessari spurningu játandi en þrír neitandi.

Í töflu 12 má sjá dreifingu svara við spurningum 49–61 um viðhorf innan sjálfskoðunarþáttar. Fjórir til sex valmöguleikar af sjö voru notaðir. Þrír þátttakendur lentu í vandræðum með spurningu 72, því þótt þeir ættu góða vini innan AA-samtakanna áttu þeir ekki „marga“ slíka. Einn þátttakandi skildi orðið „félagslíf“ í spurningu 73 sem skipulagt skemmtanastarf á vegum AA-deilda. Aðrir þátttakendur tálkuðu það sem samskipti með AA-fólki utan AA-funda. Aðeins nítján þátttakendur svöruðu spurningu 77 vegna þess að einn þátttakandi taldi sig ekki vera AA-mann lengur, en spurningin gerir ráð fyrir að allir sem svara séu AA-menn eða konur. Tveir aðrir þátttakendur voru með athugasemd um spurninguna þar sem þeim fannst það að vera AA-maður eða kona ekki vera eitthvað til að hreykja sér eða skammast sín fyrir. Annar þeirra líkti því við að vera stoltur af því að taka lyf við sjúkdómi. Skilningur á öðrum spurningum um félagsþáttinn var svipaður á milli þátttakenda og án sérstakra erfiðleika við fyrirlögn.

Tafla 12. Dreifing svara við spurningum 72–78 um viðhorf innan félagsþáttar

	<i>Algjörlega sammála</i>	<i>Mjög sammála</i>	<i>Nokkuð sammála</i>	<i>Hvorki sammála né ósammála</i>	<i>Nokkuð ósammála</i>	<i>Mjög ósammála</i>	<i>Algjörlega ósammála</i>	<i>Alls</i>
72. Ég á marga góða vini innan AA	10	6	2	1	0	1	0	20
73. Félagslíf mitt snýst að vissu leyti í kringum AA	7	4	6	1	0	0	2	20
74. Ég tel mig vera virkan meðlim í AA	9	5	2	1	2	0	1	20
75. AA félagsskapurinn er mér mikilvægur	14	3	2	0	1	0	0	20
76. Mér finnst ég tilheyra AA	12	2	4	0	0	2	0	20
77. Ég er stolt/ur af því að vera AA kona/maður	11	3	1	4	0	0	0	19
78. Ég finn mig ekki í AA	0	0	1	1	1	3	14	20

Breytingaþáttur

Í töflu 13 má sjá dreifingu svara við spurningum 79–81 um hegðun tengda breytingaþætti. Svardreifing var mjög góð en nýttir voru fimm til sex svarmöguleikar af sex. Hvorki komu upp vandræði við svörun né athugasemdir við spurningu 79. Einn þátttakandi þurfti að hugsa dálítið um spurningu 80, honum fannst óljóst hvort spurt væri um að „breiða yfir eða hafa hemil á“ brestunum. Annar þátttakandi sagðist líka hafa

hnotið um þetta, en hann ákvað að túlka spurninguna sem svo að bæði væri átt við þegar hann biður um hjálp frá æðri mætti og þegar hann reynir að draga úr brestum með eigin mætti. Enginn þátttakenda átti í vandræðum með að skilgreina „skapgerðarbrest“ , en fjórir vissu ekki hvað var átt við með kostum í spurningu 81.

Tafla 13. Dreifing svara við spurningum 79–81 um hegðun tengda breytingaþætti

<i>Hversu oft...</i>	<i>Oftar en daglega</i>	<i>Daglega</i>	<i>Nokkrum sinnum í viku</i>	<i>Vikulega</i>	<i>Sjaldnar en vikulega</i>	<i>Aldrei</i>	<i>Alls</i>
79. ...baðst þú æðri mátt um að taka frá þér skapgerðarbrest?	3	2	8	1	4	2	20
80. ...reyndir þú að draga úr skapgerðarbrestum þínum?	4	3	8	3	2	0	20
81. reyndir þú að rækta kosti þína?	1	5	5	2	4	3	20

Dreifing svara við spurningum 82–93 um viðhorf innan breytingaþáttar má sjá í töflu 14. Lítil dreifing var á svörum. Í svörum við sjö spurningum voru notaðir þrír valmöguleikar, annars fjórir til fimm. Þrjár athugasemdir voru gerðar við spurningu 82. Einn svarenda sagði að þrátt fyrir að sporavinnan hefði breytt sér vissi hann ekki hvort hún væri nauðsynleg. Annar sagði að „maður breytist endalaust, mun alltaf breytast, bara til hins betra með sporunum“. Loks sagði sá þriðji að sporavinnan hjálpi að vissu marki en að sálfræðileg hjálp geti einnig verið nauðsynleg. Ábendingar komu um spurningar 83 og 84 frá tveim þátttakendum sem höfðu verið lengi án áfengis um að þessar spurningar ættu ekki endilega við lengur. Viðkomandi voru tilbúnir að breytast og breyta út af gömlum vana þegar þeir voru nýhættir að drekka, en þörfin væri ekki til staðar lengur. Við spurningu 85 komu tvær ábendingar um að aldrei væri hægt að losna fullkomlega við skapgerðarbrestina. Vegna spurningar 86 bentu tveir þátttakendur 86 að breytingin þyrfti ekki endilega að vera til góðs, það væri líka hægt að breytast til hins verra. Tveir þátttakendur gerðu athugasemdir við orðið „algjör“ í spurningu 88, en voru sammála því að heiðarleiki væri mikilvægur engu að síður.

Tafla 14. Dreifing svara við spurningum 82–93 um viðhorf innan breytingaþáttar

	<i>Algjörlega sammála</i>	<i>Mjög sammála</i>	<i>Nokkuð sammála</i>	<i>Hvorki sammála né ósammála</i>	<i>Nokkuð ósammála</i>	<i>Mjög ósammála</i>	<i>Algjörlega ósammála</i>	<i>Alls</i>
82. Sporavinna er nauðsynleg til að ég breytist	11	6	1	1	0	0	1	20
83. Ég er tilbúin/n að breyta útaf gömlum vana	11	5	3	1	0	0	0	20
84. Ég er tilbúin/n að breytast	11	7	2	0	0	0	0	20
85. Ég þarf að losna við skapgerðarbresti til að vera edrú	12	6	0	1	1	0	0	20
86. Líf mitt batnar ef ég breytist frá því sem ég var í drykkju (eða neyslu)	13	4	0	3	0	0	0	20
87. Ég leitast við að vera heiðarleg/ur	14	5	1	0	0	0	0	20
88. Algjör heiðarleiki er mikilvægur fyrir bata minn við alkóhólisma	12	6	2	0	0	0	0	20
89. Viðhorf mín breytast þegar ég vinn reynslusporin 12	14	4	2	0	0	0	0	20
90. Eigingirni og sjálfselska eru helstu ástæður fyrir vandræðum mínum	11	6	2	0	1	0	0	20
91. Með því að fara í gegnum sporin lærir mér að vera óeigingjörn/gjarn	9	7	4	0	0	0	0	20
92. Með því að fara í gegnum sporin lærir mér að vera heiðarleg/ur	9	5	6	0	0	0	0	20
93. Með því að fara í gegnum sporin losna ég við sjálfselskuna	5	6	4	3	2	0	0	20

Við spurningu 90 gerðu tveir þátttakendur athugasemdir um að fleira gæti valdið vandræðum en eigingirni og sjálfselska, en voru þó sammála því að eigingirni og sjálfselska væru undirrot vandræða tengdum alkóhólisma. Við spurningu 93 voru gerðar þrjár athugasemdir um að ekki sé hægt að losna alveg við sjálfselskuna en að „maður lagast bara aðeins“ og „lærir að hugsa minna um sjálfan sig“. Engar athugasemdir eða vandræði komu upp vegna svara við spurningum 87, 91 og 92.

Uppgjörspáttur

Spurning 94 var um að hvaða marki þátttakendur hefðu bætt fyrir það sem þeir gerðu á kostnað annarra á meðan á neyslunni stóð. Fjórir svöruðu „að öllu leyti“, fjórtán „að

miklu leyti“ og tveir „að nokkru leyti“. Enginn svaraði „að litlu leyti“ eða „að engu leyti“. Fjórir þátttakendur gerðu athugasemdir við að það væri ekki hægt að bæta að fullu fyrir það sem hefur verið gert á kostnað annarra.

Tafla 15. Dreifing svara við spurningum 95–99 um viðhorf tengdum uppgjöri við fortíð

	<i>Algjörlega sammála</i>	<i>Mjög sammála</i>	<i>Nokkuð sammála</i>	<i>Hvorki sammála né ósammála</i>	<i>Nokkuð ósammála</i>	<i>Mjög ósammála</i>	<i>Algjörlega ósammála</i>	<i>Alls</i>
95. Ég viðurkenni mistök mín fúslega	0	5	12	2	1	0	0	20
96. Að bæta fyrir það sem ég hef gert á kostnað annarra er mikilvægt til að ég fái bata við alkóhólisma	12	7	1	0	0	0	0	20
97. Ég bæti fyrir það sem ég hef gert öðrum	9	5	6	0	0	0	0	20
98. Ef ég geri mistök í dag bæti ég fyrir þau jafnóðum	3	7	8	2	0	0	0	20
99. Ég ætla mér að klára eða hef þegar klárað að bæta fyrir allt sem ég gerði á kostnað annarra á meðan á neyslunni stóð	10	8	2	0	0	0	0	20

Dreifing svara við spurningum 95–99 um viðhorf tengd uppgjöri við fortíð má sjá í töflu 15. Dreifing var lítil en aðeins þrír til fjórir valmöguleikar af sjö voru notaðir. Við spurningu 95 kom í ljós að orðið „fúslega“ hafði mikil áhrif á svörun, en sex þátttakendur viðurkenndu að ef sleppt væri orðinu „fúslega“ hefðu þeir verið meira sammála fullyrðingunni. Engin athugasemd var gerð við spurningu 96. Einn þátttakandi benti á að það væri erfitt að svara spurningu 97 á sammála/ósammála kvarða enda metur hún hegðun frekar en viðhorf. Sama á við um spurningu 98. Við spurningu 98 komu upp vandræði þátttakenda við að skilgreina „jafnóðum“ en átta þátttakendur nefndu að það gæti tekið einhverja daga að átta sig á mistökunum og svo að bæta fyrir þau. Við spurningu 99 gerðu fimm þátttakendur athugasemd um að ekki væri hægt að bæta fyrir „allt“. Einn þátttakandi benti á að hann hefði gert mestan skaða eftir að hann hætti að drekka.

Umræður

Hér verður fjallað um breytingar á spurningalistanum á grundvelli niðurstaðna forprófunar. Fyrst verður fjallað um hvernig megi bæta einstakar spurningar og síðan svarmöguleika spurninganna. Þá verður fjallað um næstu skref í þróun AA-matslistans, kosti hans og takmarkanir.

Ákveðið var að breyta orðalagi í 29 spurningum (sjá viðauka E) og sleppa úr listanum níu spurningum til viðbótar á grundvelli upplýsinga sem fengust við forprófun.

Í trúarþætti var ákveðið að taka út spurningu 3 (sjá viðauka B) þar sem þátttakendur höfðu mismunandi skilning á því hvað spurt var um. Spurningin var talin ónauðsynleg þar sem spurningar 1 og 2 fjalla einnig um hversu oft þátttakendur biðja eða tala til æðri máttar. Orðalagi spurninga 9, 10 og 11 var breytt (sjá viðauka E) eftir athugasemdir frá þátttakendum um hversu erfitt er að vita fyrir víst hver hlutur æðri máttar er.

Í andlega þættinum var ákveðið að sleppa spurningum 20 og 21. Við spurningu 20 vafðist orðið trúarskoðanir fyrir andlega þenkjandi fólki sem taldi sig ekki hafa neinar ákveðnar trúarskoðanir. Spurningin var þannig tengdari einhverju ákveðnu trúarkerfi heldur en persónulegum andlegum lifnaðarhætti og því ákveðið að taka hana út. Þátttakendur áttu erfitt með að svara spurningu 21 eftir gefnum kvarða og var hún því einnig tekin út. Ákveðið var að breyta spurningum 15 og 22 (sjá viðauka E). Í spurningu 15 voru gefin dæmi um *sjálfsihugun, jóga, öndunaræfingar eða eitthvað sambærilegt* en jóga virtist vega þyngst þar sem nokkrir þátttakendur svöruðu eingöngu eftir því hvort þeir hefðu stundað jóga eða ekki. Þær niðurstöður eru í samræmi við ábendingar Þorláks Karlssonar (2003) þar sem hann lýsir því hvernig dæmi geti gert spurningu leiðandi og mælir gegn því. Ákveðið var því að sleppa dæmum og láta spurninguna vera *hversu oft stundaðir þú eitthvað til að kyrra hugann?* Spurningu 22 var ætlað að meta viðhorf en var orðuð þannig að hún mat hegðun. Orðalagi hennar var breytt í fullyrðinguna *það er mikilvægt fyrir bata minn við alkóhólisma að öðlast hugarró.*

Innan hjálpssemiþáttar var ákveðið að breyta nokkrum spurningum (sjá viðauka E). Spurningu 26 um hversu oft reynt væri að kynna sporin fyrir nýliðum var breytt. Eftir athugasemd frá þátttakanda um að *reyna* ætti illa við þarna var ákveðið að sleppa því orði. Til þess að undirstrika að átt væri við hvers konar kynningu á sporunum var ákveðið að bæta aftan við spurninguna *...með einhverjum hætti*. Þátttakendur tiltóku mismunandi

dæmi um hvernig þeir reyndu að verða nýliðum að gagni í spurningu 27, en þar sem spurningunni var ætlað að meta gagnsemi í víðasta skilningi þess orðs var ákveðið að láta spurninguna standa óbreytta. Spurningu 29 var breytt eftir athugasemd um mikilvægi þess að kynna AA-leiðina fyrir öðrum alkóhólistum. Í ljós kom að spurning 30 sem átti að meta viðhorf mat í raun hegðun. Á grundvelli þess að engin spurning í hjálpsameiðun mat iðkun á almennri hjálpsameiðun var spurningu 30 breytt þannig að hún féll að öðrum spurningum sem mátu iðkun innan þess þáttar. Vegna athugasemda tveggja þátttakenda um spurningu 31 var ákveðið að bæta aftan við spurninguna ...*að vera án áfengis* (sjá viðauka E). Hins vegar þótti of flókið að taka tillit til athugasemda um að hjálpa einungis þeim sem vilja eða biðja um hjálpina. Við spurningu 28 var ákveðið að hafa fjóra valmöguleika, þrjú játandi óbreytta (sjá viðauka D), en einungis einn valmöguleika *nei* í stað, *nei, ekki í þessari edrúmennsku* og *nei, aldrei*. Þetta var gert í kjölfar athugasemdar frá þátttakanda um að það stangaðist á við leiðbeiningar þar sem talað var um *núverandi edrúmennsku*.

Þátttakendur voru mismikið sammála spurningum 35 og 36 innan uppgjafarþáttar. Ekki var talin næg ástæða til að breyta spurningunum. Hinsvegar var ákveðið að breyta spurningu 38 í *ég hef þurft hjálp...* frekar en *ég þarf hjálp...* (sjá viðauka E) í ljósi þess að sumir svarenda hafa verið án áfengis í mörg ár. Hins vegar var ekki talin þörf á að skilgreina *hjálp* neitt frekar þar sem spurningunni var ætlað að meta uppgjöf gagnvart drykkjunni. Í þessari spurningu var uppgjöfin metin með því hvort þátttakandi hafi þurft á einhvers konar hjálp að halda við að hætta drykkju, hvort sem það var að fara í meðferð, hjálp frá æðri mætti, AA-félagsskapnum eða eitthvað annað. Í spurningu 40 er spurt hvort viðkomandi geti einhvern tímann drukkið eða neitt vímuefna sér að skaðlausu. Þar var ákveðið að taka út ...*eða neitt vímuefna...* vegna athugasemdar um að einhverjir gætu þurft að þiggja þríhyrningsmerkt lyf vegna meiðsla eða veikinda án þess að það yrði þeim til skaða. Einn þátttakandi benti á að erfitt væri að vera sammála eða ósammála spurningu 41, hún væri frekar já eða nei spurning, því var ákveðið að sleppa henni. Spurningu 42 var breytt vegna athugasemda um að *hvað sem er* væri bæði óljóst og of sterkt orðalag (sjá viðauka E).

Innan þáttar um sjálfskoðun var misjafnt hvaða spor þátttakendur nefndu í sambandi við spurningar 43, 46 og 50. Spor fjögur, tíu og ellefu voru nefnd sitt á hvað en öll fjalla þau á einhvern hátt um sjálfskoðun. Skilningur var því álitinn vera nógu sambærilegur á milli þátttakenda til þess að láta mætti spurningarnar standa óbreyttar. Um spurningu 46 kom

ennfremur ein athugasemd um að eitthvað þyrfti að fara úrskeiðis til að líta í eigin garð og gera betur. Þetta var hins vegar eina spurningin um hegðun tengda sjálfskoðun sem enginn þátttakandi valdi valmöguleikann *aldrei* og 18 af 20 þátttakendum svöruðu *vikulega* eða oftar. Það má því ætla að nógu reglulega komi eitthvað upp í lífi þátttakenda til að spurningin eigi rétt á sér. Því var ákveðið að láta hana standa óbreytta. Fullyrðingin *þegar útaf ber í daglega lífinu ræði ég við annan AA félag*a metur hegðun frekar en viðhorf og á því ekki heima innan viðhorfahluta listans. Því var ákveðið að sleppa spurningu 49. Spurningum 53, 58 og 61 um að skrifa niður gremju, ótta og hegðun var breytt þannig að fullyrðingarnar meti viðhorf frekar en hegðun (sjá viðauka E). Orðalagi við spurningu 55 var einnig breytt þar sem þátttakendur skildu ekki allir orðið *sjálfskapað*. Einnig var dregið úr fullyrðingunni með því að segja *ég hef sjálf/ur skapað mér mikið af mínum vandamálum* í stað fullyrðingarinnar *vandamál mín eru sjálfsköpuð*. Vegna athugasemda um spurningar 59 og 60 um að ekki sé hægt að losna við óttann var ákveðið að breyta spurningu 59 í: *Að deila því sem ég óttast með öðrum AA-félaga hjálpar mér að sjá og læra hvað ég get gert betur* (sjá viðauka E) og breyta spurningu 60 í: *Það er mikilvægt fyrir bata minn við alkóhólisma að horfast í augu við óttann* (sjá viðauka E).

Innan félagsþáttar var ákveðið að breyta tveimur spurningum (sjá viðauka E). Þrír þátttakendur lentu í vandræðum með spurningu 72. Þeir áttu nokkra góða vini innan AA-samtakanna en vissu ekki hvernig þeir áttu að svara því það var spurt um marga góða vini. Hins vegar voru 16 af 20 þátttakendum annað hvort algjörlega sammála eða mjög sammála, það var því ákveðið að halda spurningunni óbreyttri til að halda breytileika í svörun. Hægt væri að taka út orðið *marga* en þá er líklegt að flestir, ef ekki allir svari annað hvort *mjög* eða *algjörlega sammála*. Í spurningu 73 skilgreindu tveir þátttakendur orðið *félagslíf* sem skipulagða atburði á vegum AA-deilda eða klúbbastarf en aðrir skilgreindu það að verja tíma með AA-fólki. Það var ákveðið að gera spurningu 73 skýrari og breyta henni í *fritími minn snýst að vissu leyti í kringum AA*. Þrír þátttakendur gerðu athugasemdir um spurningu 77, tveir þátttakendur nefndu að það að vera AA-félagi væri ekki eitthvað til að hreykja sér af og annar líkti því við að hreykja sér af því að taka lyf við sjúkdóm. Ennfremur kom í ljós að spurningin gengur út frá því að allir sem svara telji sig vera AA-meðlimi en einn þátttakandi gat ekki svarað þar sem hann teldi sig ekki vera AA-mann. Ákveðið var að spurja beint að því hvort þátttakendur telji sig AA-félaga og spurningunni því breytt í fullyrðinguna: *Ég tel mig vera AA félag*a.

Innan breytingaþáttar voru fimmtán spurningar. Vegna fjölda þeirra var ákveðið að sleppa fjórum sem vandræði voru með. Spurningu 81 var sleppt vegna þess að margir

Þátttakenda lentu í vandræðum með að svara og skilgreina hvað átt væri við með því að *rækta kosti sína*. Spurningu 83 var sleppt vegna þess að *breyta útaf gömlum vana* tiltekur ekki hvort átt sé við góðan eða slæman vana. Þar sem líf alkóhólistans getur bæði versnað og batnað þegar hann hættir að drekka, allt eftir aðstæðum hverju sinni, var ákveðið að sleppa spurningu 86. Vegna athugasemda um að fleira valdi vandræðum en *eigingirni og sjálfelska* var ákveðið að sleppa spurningu 90. Vegna athugasemda um spurningu 80 var ákveðið að gera hana skýrari með því að breyta henni í *...reyndir þú sjálf/ur að draga úr skapgerðarþrestum þínum?* Athugasemdir um að allir breytist stöðugt, bæði til hins betra og verra urðu til þess að spurningu 82 var breytt í *sporavinnan getur hjálpað mér að breytast til hins betra* og spurningu 84 var breytt í *ég er tilbúin/n að breytast til hins betra*. Einum þátttakanda fannst tekið of sterkt til orða í spurningu 88 þar sem spurt er um *algjöran heiðarleika*. Ákveðið var að halda spurningunni óbreyttri í ljósi þess að af tuttugu þátttakendum voru sextán *algjörlega sammála* og enginn þátttakandi var *ósammála*. Þátttakendur gerðu athugasemdir við orðalagið *að losna við skapgerðarþresti* í spurningu 85 og *að losna við sjálfelsku* í spurningu 93. Þeir bentu á að enginn verður nokkurn tímann fullkominn og því var ákveðið að breyta orðalagi spurningar 85 í *ég þarf að vera á verði gagnvart skapgerðarþrestum mínum til þess að vera án áfengis (fíkniefna)* og spurningar 93 í *með því að fara í gegnum sporin minnkar sjálfelskan*.

Í uppgjörsþætti var ákveðið að breyta spurningu 95 í *það er mikilvægt fyrir bata minn við alkóhólisma að ég viðurkenni mistök mín*, en fyrir breytingu mat sú spurning hversu *fúslega* þátttakendur viðurkenndu mistök sín. Eins var spurningum 97 og 98 breytt svo þær mætu viðhorf en ekki hegðun (sjá viðauka E). Eftir ábendingar frá þátttakendum um að ekki sé hægt að bæta tilfinningalegt tjón „að öllu leyti“ var orðalagi í spurningu 99 breytt þannig að *allt sem ég gerði á kostnað annarra* var breytt í *það sem ég gerði á kostnað annarra*. Valmöguleikanum við spurningu 94 *að öllu leyti* var breytt í *að mestu eða öllu leyti*.

Í fyrri hluta spurningalistans var spurt um hegðun síðustu fjórar vikurnar. Margir þátttakendur sögðust hafa verið í sumarfrí eða að annað tilfallandi hefði valdið því að þeir voru ekki jafn duglegir þessar vikur og þeir væru venjulega. Afmarkaður tímarammi hefur bæði kosti og galla. Með stuttum tímaramma getur verið auðveldara að greina þá þátttakendur sem hafa stundað AA-leiðina en eru að sveigja af henni. Hins vegar getur kvarðinn ekki tekið tillit til mismunandi kringumstæðna sem þurfa ekki að hafa áhrif á

skuldbindingu þátttakanda við AA-leiðina. Miðað við þessa forprófun sem fór fram í júlí og ágúst geta fjórar vikur verið of stuttur viðmiðunartími til þess að gefa raunsæa mynd af því hvernig þátttakendur nýta aðferðir AA-bókarinnar að jafnaði. Eins komu upp vandræði við að svara seinni hluta spurningalistans sem var ekki afmarkaður við fjórar vikur, en þátttakendur áttu til að svara viðhorfaspurningunum út frá tímarammanum. Auðvelt er að breyta listanum þannig að fyrst sé spurt um viðhorf og síðar um hegðun. Þannig má komast hjá því að tímaramminn hafi áhrif á viðhorfaspurningarnar. Lengd tímaramma hefur verið tengd við nákvæmni svara þátttakenda þar sem styttri tímarammi eykur nákvæmni svara (Blair og Burton, 1987). Í ljósi þessa var ákveðið að halda tímarammanum óbreyttum.

Svarmöguleikar í hegðunarhluta listans voru eftirfarandi: *Oftar en daglega, daglega, nokkrum sinnum í viku, vikulega, sjaldnar en vikulega og aldrei*. Þessi kvarði olli óöryggi hjá þátttakendum. Þeir vissu ekki hvort spurt væri um „meðaltal þegar það var meira eina vikuna en aðra“, hvort átt væri við „um það bil vikulega“, „hvað þýðir oftar en daglega?“ og þar fram eftir götunum. Betra væri að hafa kvarðann skýrari. Einn þátttakandi neitaði að svara þremur spurningum öðru vísi en „ég veit ekki“ og sleppti því að svara þeim. Rannsóknir Krosnick o.fl. (2002) að falskar neitanir aukist þegar boðið er upp á *veit ekki* valkost. Þorlákur Karlsson (2003) mælir einnig með því að sleppa þessum valmöguleika og bendir á að þeir sem hafa ekki skoðun eða vitneskju um málið sleppa því að svara. Við úrvinnslu eru þær spurningar sem þátttakandi sleppir meðhöndlaðar líkt og hann hafi valið *ég veit ekki*. Sú varð einmitt raunin hér. Því var ákveðið að sleppa því áfram að hafa *veit ekki* valmöguleika. Dæmi um betrubætur á svarmöguleikum hegðunarhluta listans gætu verið: *Tvisvar á dag eða oftar, um það bil daglega, tvisvar til sex sinnum í viku, um það bil vikulega, einu sinni til þrisvar í mánuði, sjaldnar en mánaðarlega og aldrei*.

Hér að ofan var farið yfir hvaða breytingar er æskilegt að gera á AA-matskvarðanum áður en næsta skref verður stigið í þróun hans. Þær breytingar sem rætt hefur verið um byggja á niðurstöðum þessarar fyrstu forprófunar. Enn er mikið verk fyrir höndum áður en listinn verður fullbúinn. Næsta skref verður að forprófa þau atriði sem var breytt og síðan þarf að stytta kvaraðann á grundvelli þáttagreiningar. Til þess þarf að leggja listann fyrir stórann hóp þátttakenda, að lágmarki 300 manns (Tinsley og Tinsley, 1987). Þegar búið er að þáttgreina kvaraðann á nægilega stóru úrtaki má stytta hann umtalsvert, en helsti galli kvaraðans er lengd hans. Hann er þungur í fyrirlögn og lengd hans getur fælt þátttakendur frá þátttöku. Við þáttgreiningu kemur einnig í ljós hvort AA-matskvarðinn

metur þá átta þætti sem hér hefur verið lýst eða hvort þáttabyggingin sé önnur en gert hefur verið ráð fyrir. Þá á eftir að staðla kvarðann, reikna út áreiðanleika hans og forspárréttmæti.

Fullbúinn verður AA-matskvarðinn nýtilegur á margan hátt. Hægt verður að nota hann til að meta árangur þess að tileinka sér aðferðir og hugmyndafræði AA-samtakanna. Þar sem AA-matskvarðinn tekur tillit til mismunandi þátta AA-leiðarinnar verður einnig unnt að meta hversu mikið hver þáttur skýrir af bata við alkóhólisma.

Þegar forspárréttmæti AA-matskvarðans hefur verið metið má nota hann til að finna þá einstaklinga sem líklegir eru til að ná árangri og þá sem þurfa á frekara inngrípi að halda. Brýn þörf er á áframhaldandi rannsóknum á þessu sviði og að halda áfram þróun AA-matskvarðans. AA-matskvarðinn er fyrsti kvarðinn sem metur bæði viðhorf og hegðun tengda AA-kerfinu í heild sinni en fyrri kvarðar hafa einvörðungu metið það að hluta en rannsóknir sýna að fjöldi AA-funda spáir ekki jafnvel fyrir um edrúmennsku eins og að tileinka sér AA-stefnuna (Emrick, Tonigan, Montgomery og Little, 1993; Tonigan, 2008).

Heimildaskrá

- AA-bókin. (2006). Reykjavík: AA-útgáfan.
- Allen, J. P. (2000). Measuring treatment process variables in Alcoholics Anonymous. *Journal of Substance Abuse Treatment, 18*(3), 227–230 .
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. og Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Blair, E., og Burton, S. (1987). Cognitive processes used by survey respondents to answer behavioral frequency questions. *The Journal of Consumer Research, 14*(2), 280–288.
- Bowen, S., Witkiewitz, K. Billworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., Larimer, M. E., Blume, A. W., Parks, G. A. og Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors, 20*(3), 343–347.
- Brown, H. P. og Peterson, J. H. (1991). Assessing spirituality in addiction treatment and follow-up: Development of the Brown–Peterson Recovery Progress Inventory (B–PRPI). *Alcoholism Treatment Quarterly, 8*(2), 21–50.
- Brown, R. A., Brantes, A. M., Read, J. P., Marcus, B. H., Jakicic, J., Strong, D. R., Oakley, J. R., Ramsey, S. E., Kahler, C. W., Stuart, G., Dubreuil, M. E. og Gordon, A. A. (2009). Aerobic exercise for alcohol recovery. Rationale, program description, and preliminary findings. *Behavior Modification, 33*(220), 220–249.
- Campbell, E. J. M., Scadding, J. G. og Roberts, R. S. (1979). "The concept of disease." *British Medical Journal, 2*, 757–762.
- Carroll, S. (1993). Spirituality and purpose of life in alcoholism recovery. *Journal of Studies on Alcohol, 54*(3), 297–301.
- Chen, G. (2006). Social support, spiritual program, and addiction recovery. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 50*, 306–323.

- Connors, G. J., Walitzer, K. S. og Tonigan, J. S. (2008). Spiritual change in recovery. Í *Recent Developments in Alcoholism* (18. útg., bls. 209–227). Chicago: Springer.
- Danilova, R. A., Prozorovskii, V. N., Moskvitina, T. A., Obukhova, M. F., Lovat', M. L., Fedorova, I. M. og Ashmarin, I. P. (2001). About mechanisms responsible for the depression of alcohol motivation resulting from the immunization of albino rats against alcohol dehydrogenase I: The role of ADH epitopes and ADH activity in the adrenals. *Biology Bulletin*, 28(4), 383–386.
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale development. Theory and applications* (2. útg.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DSM. IV-TR. (2000). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Emrick, C. D., Tonigan, J. S., Montgomery, H. og Little, L. (1993). Alcoholics Anonymous: What is currently known? Í B. S. McCrady og W. R. Miller (Ritstj.), *Research on Alcoholics Anonymous* (bls. 41–76). New Brunswick, NJ: Rutgers Center of Alcohol Studies.
- Galanter, M., Dermatis, H., Bunt, G., Williams, C., Trujillo, M. og Steinke, P. (2007). Assessment of spirituality and its relevance to addiction treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33, 265–272.
- Gilbert, F. S. (1991). Development of a "Steps questionnaire". *Journal of Studies on Alcohol*, 52(4), 353–360.
- Gossop, M., Harris, J., Best, D., Man, L., Manning, V., Marshall, J. og Strang, J. (2003). Is attendance at Alcoholics Anonymous meetings after inpatient treatment related to improved outcomes? A 6-month follow-up study. *Alcohol & Alcoholism*, 38(5), 421–426.
- Hannes Björnsson. (2009). *Trú og neysla. Langsniðsrannsókn á tengslum andlegrar viðleitni, trúar og neyslu eftir meðferð*. Óbirt cand.psych. –ritgerð, Háskóla Íslands, Reykjavík.
- Heilig, M. og Egli, M. (2006). Pharmacological treatment of alcohol dependence: Target symptoms and target mechanisms. *Pharmacology & Therapeutics*, 111(3), 855–876.
- Humphreys, K., Kaskutas, L. og Weisner, C. (1998). The Alcoholics Anonymous scale: Development, reliability, and norms for diverse treated and untreated populations. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 22(5), 974–978.

- Institute of Medicine. (1989). *Prevention and treatment of alcohol problems: Research opportunities*. Washington, DC: National Academy Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Krosnick, J. A., Holbrook, A. L., Berent, M. K., Carson, R. T., Hanemann, W. M., Kopp, R. J., Mitchell, R. C., Presser, S., Ruud, P. A., Smith, V. K., Moody, W. R., Green, M. C. og Conaway, M. (2002). The impact of "no opinion" response options on data quality: Non-attitude reduction or an invitation to satisfice? *Public Opinion Quarterly*, 66(3), 371–403.
- Krýsuvíkursamtökin. (e.d.). *Krýsuvík*. Sótt af <http://krysuvik.is/>
- Lýðheilsustöð. (2006). *Stefna, framtíðarsýn og aðgerðaráætlun*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Montgomery, H. A. (e.d.). *General AA tools of Recovery (GAATOR 2.1)* [Matskvarði]. Sótt af http://casaa.unm.edu/inst/GAATOR%202_1.pdf
- Montgomery, H. A., Miller, W. R. og Tonigan, J. S. (1995). Does Alcoholics Anonymous Involvement Predict Treatment Outcome? *Journal of Substance Abuse Treatment*, 12(4), 241–246.
- Munafó, M. og Albery, I. P. (Ritstj.). (2006). *Cognition and addiction*. New York: Oxford University.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2. útg.). New York: McGraw-Hill.
- Oman, D. og Thoresen, C. E. (2002). 'Does religion cause health?: Differing interpretations and diverse meanings. *Journal of Health Psychology*, 7(4), 365–380.
- Ouellette, J. A. og Wood, W. (1998). Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological Bulletin*, 124(1), 54–74.
- Palmer, T. N. (Ritstj.). (1991). *Alcoholism. A molecular perspective* (206. bindi). New York: Plenum.

- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K. og Warren, R. (1990). God help me (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology, 18*, 793–824.
- Powell, L. H., Shahabai, L. og Thoresen, C. E. (2003). Religion and spirituality. Linkages to physical health. *American Psychologist, 58*(1), 36–52.
- Presser, S. og Blair, J. (1994). Survey pretesting: Do different methods produce different results? *Sociological Methodology, 24*, 73–104.
- Reber, A. S. og Reber, E. S. (2001). Cognitive therapy. Í *Dictionary of psychology* (3. útg., bls. 129). London: Penguin.
- Reinert, D. F. (1997). The surrender scale: Reliability, factor structure and validity. *Alcoholism Treatment Quarterly, 15*(3), 974–978.
- Rosta, J. (2004). Is alcoholism a self-induced disease? A survey among doctors in Aarhus, Denmark and in Mainz, Germany. *Nordic Journal of Psychiatry, 58*(3), 219–222.
- S.Á.Á. (2010). *Ársrit S.Á.Á. 2007–2010*. Reykjavík: S.Á.Á.
- Samhjálp. (e.d.). *Samhjálp*. Sótt af <http://www.samhjalp.is/index.asp?p=hladgerdarkot.asp>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. og Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. A new approach to preventing relapse. New York: Guilford.
- Seybold, K. S. (2007). Physiological mechanisms involved in religiosity/spirituality and health. *J Behav Med, 30*, 303–309.
- Sudman, S. og Bradburn, N. M. (1982). *Asking questions: A practical guide to questionnaire design*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Teasdale, J. D. Seagal, Z. og Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavior Research and Therapy, 33*, 25–39.
- Tinsley, H., E., A. og Tinsley, D. (1987). Uses of factor analysis in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology, 34*, 414–424.

- Tonigan, J. S. (2008). Alcoholics anonymous outcomes and benefits. Í M. Galanter og L. A. Kaskutas (Ritstj.), *Recent developments in alcoholism* (18. bindi, bls. 375–371). Chicago: Springer.
- Tonigan, J. S., Connors, G. J. og Miller, W. (1996). Alcoholics Anonymous involvement (AAI) scale: Reliability and norms. *Psychology of Addictive Behaviors*, 10(2), 75–80.
- Tonigan, J. S., Miller, W., R. og Vick, D. (e.d.). *Psychometric properties of the general Alcoholics Anonymous tools of recovery (GAATOR 2.1)* [Bæklingur]. Sótt af <http://casaa.unm.edu/posters/psychometric%20properties%20of%20the%20general%20alcoholics%20anonymous%20tools%20of%20recovery.pdf>
- Tólfreynsluspor og tólf erfðavenjur.* (2006). Reykjavík: AA-útgáfan.
- Vaillant, G. E. (1995). *The natural history of alcoholism revisited*. Cambridge, MA: Harvard University.
- Vaillant, G. E. (2005). Alcoholics Anonymous: cult or cure? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 39, 431–436.
- Zemore, S. E. og Kaskutas, L. A. (2009). Development and validation of the Alcoholic Anonymous intention measure (AAIM). *Drug and Alcohol Dependence*, 104, 204–211.
- Þorlákur Karlsson. (2003). Spurningakannanir: Uppbygging, orðalag og hættur. Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (Ritstj.), *Handbók í aðferðarfræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum* (bls. 331–335). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

Viðauki A

Tólf Reynsluspor AA-samtakanna

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart áfengi og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við fórum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningskil í lífi okkar.
5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarbrestina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við brestina.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar útaf bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar umsvifalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.
12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum alkóhólistum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi (AA-Bókin, 2006, bls. 242-244).

Viðauki B

Listi yfir spurningar eftir þáttum

Trúarlegur þáttur

1. Hversu oft baðst þú bænar til þíns æðri máttar?
2. Hversu oft talaðir þú til þíns æðri máttar?
3. Hversu oft baðst þú til þíns æðri máttar ef frá eru taldar bænir í guðsþjónustum og á AA fundum?
4. Hversu oft kraupst þú á kné til að biðja?
5. Trúin veitir mér huggun
6. Trúin veitir mér styrk
7. Æðri máttur, eins og ég skil hann skiptir mig miklu máli
8. Ég trúi á guð eða alheimsanda, einhvern æðri mátt
9. Mér tókst að hætta drykkju/neyslu vegna hjálpar frá æðri mætti (Pargament og félagar, 1990)
10. Æðri máttur stýrði þeirri ákvöðrun minni að leita hjálpar vegna neyslu minnar (Pargament og félagar, 1990)
11. Það er undir æðri mætti komið hvort bati minn við alkóhólisma haldi áfram (Pargament og félagar, 1990)
12. Ég reyni að haga lífi mínu eins og ég tel vera vilja æðri máttar

Andlegur þáttur

13. Hversu oft tókst þú þér tíma til andlegrar iðkunar?
14. Hversu oft stundaðir þú hugleiðslu?
15. Hversu oft stundaðir þú eitthvað til að kyrra hugann eins og t.d. sjálfsíhugun, jóga, öndunaræfingar eða eitthvað sambærilegt?
16. Hversu oft last þú efni um AA (Carroll, 1993)?
17. Hversu oft last þú efni um andleg málefni (Carroll, 1993)?
18. Það er mér mikilvægt að verja tíma til andlegra hugsana
19. Það er mér mikilvægt að verja tíma til hugleiðslu (Galanter og félgar, 2007)
20. Ég reyni að lifa lífi mínu í samræmi við trúarskoðanir mínar (Galanter og félgar, 2007)
21. Ég nýt þess að lesa um andleg málefni (Galanter og félgar, 2007)

22. Ég vinn markvisst að því að öðlast hugarró

Hjálpsmipáttur

23. Hversu oft talaðir þú við nýliða á AA fundi (Carroll, 1993)?

24. Hversu oft talaðir þú við nýliða á milli AA funda?

25. Hversu oft hélst þú fund á stofun (t.d. á meðferðarstofnun, í sjúkrahúsi eða í fangelsi)?

26. Hversu oft reyndir þú að kynna sporin fyrir nýliðum?

27. Hversu oft reyndir þú að verða nýliðum að gagni?

28. Hefurðu gert tilraun til þess að leiða aðra í gegnum AA sporin 12?

29. Það er mikilvægt fyrir mig að kynna AA leiðina fyrir öðrum

30. Ég reyni að koma öðrum til hjálpar

31. Mér finnst mikilvægt að hjálpa öðrum alkóhólistum

32. Ég vil gefa áfram það sem mér hefur hlotnast með sporavinnunni

33. Ég trúi að ég þurfi að hjálpa öðrum alkóhólistum til að vera án áfengis

34. Ég hjálpa mér með því að hjálpa öðrum (Zemore og Kaskutas, 2009)

Uppgjafarþáttur

35. Ég hef ekki stjórn á því hvað ég drekk mikið áfengi þegar að ég hef drukkið fyrsta áfenga drykkinn

36. Ef ég byrja að drekka áfengi (eða nota önnur vímuefni) get ég ekki hætt

37. Þegar ég drekk áfengi (eða nota önnur vímuefni) ræð ég ekki við líf mitt

38. Ég þarf hjálp við að vera án áfengis/fíkniefna

39. Ég er alveg viss um að ég er alkóhólisti

40. Ég er viss um að ég geti aldrei drukkið áfengi (eða notað önnur vímuefni) mér að skaðlausu

41. Ég hef drukkið áfengi (eða notað önnur vímuefni) eftir að hafa ákveðið að gera það ekki

42. Ég er tilbúin/n að leggja hvað sem er á mig til að vera edrú

Sjálfskoðunarþáttur

43. Hversu oft stundaðir þú sjálfsskoðun skriflega?

44. Hversu oft leist þú yfir daginn og fórst yfir hvað mætti gera betur næst?

45. Hversu oft deildir þú sjálfskoðun með öðrum AA félaga?

46. Hversu oft leitaðir þú að þínum hlut í því sem betur mátti fara?

47. Hversu oft skoðaðir þú hegðun þína til að breyta henni til hins betra?
48. Hversu oft ræddir þú við annan AA féлага um vandamál þín?
49. Þegar að út af ber í daglega lífinu ræði ég við annan AA féлага
50. Að líta í eigin barm er mikilvægt fyrir bata minn frá alkóhólisma
51. Að skoða hegðun mína hjálpar mér að breyta henni til hins betra
52. *Þegar mér gremst hegðun annarra þurfa þeir að bæta sig*
53. Ég skrifa niður það sem veldur mér gremju til að hætta að vera gröm/gramur
54. Gremja er mér hættuleg
55. Vandamál mín eru sjálfsköpuð
56. Þegar ég verð gröm/gramur liggur hluti af sökinni hjá mér
57. Að deila gremju með AA féлага hjálpar mér að sjá hvað af sökinni liggur hjá mér
58. Ég skrifa niður það sem veldur mér ótta til að losna frá honum
59. Að deila því sem ég óttast með öðrum AA féлага hjálpar mér að vera óhrædd/ur
60. Það er mikilvægt fyrir bata minn við alkóhólisma að losna við óttann
61. Ég skrifa niður hegðun mína til að sjá og læra hvað ég get gert betur

Félagslegur þáttur

62. Ert þú með trúnaðarmanneskju?
63. Ef já, hversu oft varst þú í sambandi við trúnaðarmanneskju þína?
64. Hversu oft fórst þú á AA fund?
65. Hversu oft talaðir þú á AA fundi?
66. Hversu oft hjálpaðir þú við að gera tilbúið fyrir AA fund?
67. Hversu oft hjálpaðir þú til við að ganga frá eftir fund?
68. Hversu oft talaðir þú við AA féлага utan AA funda?
69. Hversu oft hittir þú AA féлага utan AA funda?
70. Hversu oft hringdir þú í AA féлага?
71. Hefur þú fasta AA deild þar sem þú sækir fundi vikulega?
72. Ég á marga góða vini innan AA
73. Félagslíf mitt snýst að vissu leyti í kringum AA
74. Ég tel mig vera virkan meðlim í AA
75. AA félagsskapurinn er mér mikilvægur
76. Mér finnst ég tilheyra AA (Zemore og Kaskutas, 2009)
77. Ég er stolt/ur af því að vera AA kona/maður
78. *Ég finn mig ekki í AA*

Breytingapáttur

79. Hversu oft baðst þú æðri mátt um að taka frá þér skapgerðarbresti?
80. Hversu oft reyndir þú að draga úr skapgerðarbrestum þínum?
81. Hversu oft reyndir þú að rækta kosti þína?
82. Sporavinnan er nauðsynleg til að ég breytist
83. Ég er tilbúin/n að breyta útaf gömlum vana
84. Ég er tilbúin/n að breytast
85. Ég þarf að losna við skapgerðarbresti til að vera edrú
86. Líf mitt batnar ef ég breytist frá því sem ég var í drykkju (eða neyslu)
87. Ég leitast við að vera heiðarleg/ur
88. Algjör heiðarleiki er mikilvægur fyrir bata minn frá alkóhólisma
89. Viðhorf mín breytast þegar ég vinn reynslusporin 12
90. Eigingirni og sjálfelska eru helstu ástæður fyrir vandræðum mínum
91. Með því að fara í gegnum sporin lærist mér að vera óeigingjörn/gjarn
92. Með því að fara í gegnum sporin lærist mér að vera heiðarleg/ur
93. Með því að fara í gegnum sporin losna ég við sjálfelskuna

Uppgjörspáttur

94. Að hve miklu eða litlu leyti hefurðu bætt fyrir það sem þú gerðir á kostnað annarra á meðan á neyslunni stóð?
95. Ég viðurkenni mistök mín fúslega
96. Að bæta fyrir það sem ég hef gert á kostnað annarra er mikilvægt til að ég fái bata við alkóhólisma
97. Ég bæti fyrir það sem ég hef gert öðrum
98. Ef ég geri mistök í dag bæti ég fyrir þau jafnóðum
99. Ég ætla mér að klára eða hef þegar klárað að bæta fyrir allt sem ég gerði á kostnað annarra á meðan á neyslunni stóð

Viðauki C

Fyrirmæli til þátttakenda

Ágæti þátttakandi

Spurningalisti þessi er hluti af B.S. verkefni mínu í sálfræði við Háskóla Íslands. Í verkefninu ætla ég að þróa mælitæki sem metur hvernig alkóhólistar nýta sér AA prógrammið í lífi sínu.

Mig langar að biðja þig að svara þessum spurningalista. Hafðu í huga að ekki eru nein rétt eða röng svör við spurningum heldur skiptir meginmáli að svara heiðarlega.

Ekki er nauðsynlegt að hafa unnið sporin eða hafa þekkingu á AA stefnunni til að svara þessum lista.

Þér er ekki skylt að svara einstökum spurningum eða listanum í heild sinni.

Þar sem listinn er í þróun er hann lengri en lokaútgáfa verður. Einnig er ennþá eitthvað um endurtekningar í listanum.

Ég vil þakka þér alveg sérstaklega fyrir þátttökuna.

Virðingarfylst

Helga Jenný Stefánsdóttir

B.S. nemi í sálfræði

Núna koma nokkrar spurningar um trúnaðarmanneskju. Með trúnaðarmanneskju er átt við manneskju sem hefur unnið reynslusporin 12 og leiðir aðra í gegnum sporin.

Ert þú með trúnaðarmanneskju?

Já

Nei

Ef já, hversu oft varst þú í sambandi við trúnaðarmanneskju þína?

Oftar en daglega

Daglega

Nokkrum sinnum í viku

Vikulega

Sjaldnar en vikulega

Aldrei

Áfram er spurt um hegðun þína síðustu **fjórar vikurnar**.

Núna koma nokkrar spurningar um AA fundi og AA féлага.

Hversu oft...

	Oftar en daglega	Daglega	Nokkrum sinnum í viku	Vikulega	Sjaldnar en vikulega	Aldrei
... fórst þú á AA fund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... talaðir þú á AA fundi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hjálpaðir þú til við að gera tilbúið fyrir AA fund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hjálpaðir þú til við að ganga frá eftir fund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... talaðir þú við AA féлага utan AA funda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hittir þú AA féлага utan AA funda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hringdir þú í AA féлага?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hefur þú fasta AA deild þar sem þú sækir fundi vikulega?

Já

Nei

Núna koma nokkrar spurningar um skapgerðareinkenni þín, kosti og bresti.

Hversu oft...

	Oftar en daglega	Daglega	Nokkrum sinnum í viku	Vikulega	Sjaldnar en vikulega	Aldrei
... baðst þú æðri mátt um að taka frá þér skapgerðarbresti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... reyndir þú að draga úr skapgerðarbrestum þínum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... reyndir þú að rækta kosti þína?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nú koma nokkrar almennar spurningar sem eiga við um núverandi edrúmennsku. Með núverandi edrúmennsku er eingöngu átt við tímann frá því að þú drakkst síðast áfengi eða notaðir fíkniefni.

Að hve miklu eða litlu leyti hefurðu bætt fyrir það sem þú gerðir á kostnað annarra á meðan á neyslunni stóð?

- Að öllu leyti
- Að miklu leyti
- Að nokkru leyti
- Að litlu leyti
- Að engu leyti

Hefurðu gert tilraun til þess að leiða aðra í gegnum AA sporin 12?

- Já, fleiri en 5
- Já, 3-4
- Já, 1-2
- Nei, ekki í þessari edrúmennsku
- Nei, aldrei

Nú verður spurt um hvaða sporum þú hefur lokið, vinsamlega merktu við öll spor sem þú hefur unnið að öllu eða einhverju leyti.

- 1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart áfengi og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
- 2. Við förum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
- 3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
- 4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reiningsskil í lífi okkar.
- 5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
- 6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarrestina.
- 7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við brestina.
- 8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
- 9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
- 10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar umsvifalaust.
- 11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.
- 12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum alkóhólistum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Nú er þessu næstum lokið, en að lokum ætla ég að biðja þig að svara nokkrum spurningum um bakgrunn þinn.

Hvað ertu gamall/gömul? _____ ára.

Hver er edrúdagurinn þinn (ef þú manst ekki nákvæma dagsetningu dugar ártalið)?

Hvaða ár fórst þú á þinn fyrsta AA fund? _____

Ertu karl eða kona?

- Karl
- Kona

Kærar þakkir fyrir þátttökuna!!!

Viðauki E

Listi yfir endurbættar spurningar eftir þáttum

Trúarlegur þáttur

9. Ég tel að hjálp frá æðri mætti sé nauðsynleg til að ég geti verið án áfengis (eða vímuefna)
10. Ég tel að æðri máttur hafi stýrt þeirri ákvöðrun minni að leita hjálpar vegna neyslu minnar
11. Ég tel það vera undir æðri mætti komið hvort bati minn við alkóhólisma haldi áfram

Andlegur þáttur

15. Hversu oft stundaðir þú eitthvað til að kyrra hugann?
22. Það er mikilvægt fyrir bata minn við alkóhólisma að öðlast hugarró

Hjálpsemiþáttur

26. Hversu oft kynntir þú sporin fyrir nýliðum með einhverjum hætti?
29. Það er mér mikilvægt að kynna AA leiðina fyrir öðrum alkóhólistum
30. Hversu oft hefurðu reynt að hjálpa einhverjum öðrum en alkóhólistum?
31. Mér finnst mikilvægt að hjálpa öðrum alkóhólistum að vera án áfengis

Uppgjafarþáttur

38. Ég hef þurft hjálp til að vera án áfengis (eða annarra vímuefna)
40. Ég er viss um að ég geti aldrei drukkið áfengi mér að skaðlausu
42. Ég er tilbúin/n að gera það sem þarf til að vera edrú

Sjálfskoðunarþáttur

53. Að skrifa niður það sem veldur mér gremju hjálpar mér að sjá og læra hvað ég get gert betur
55. Ég hef sjálf/ur skapað mér mikið af mínum vandræðum
58. Að skrifa niður það sem veldur mér ótta hjálpar mér að sjá og læra hvað ég get gert betur
59. Að deila því sem ég óttast með öðrum AA-félaga hjálpar mér að sjá og læra hvað ég get gert betur
60. Það er mikilvægt fyrir bata minn við alkóhólisma að horfast í augu við óttann
61. Að skrifa niður hegðun mína hjálpar mér að sjá og læra hvað ég get gert betur

Félagslegur þáttur

73. Fritími minn snýst að vissu leyti í kringum AA

77. Ég tel mig vera AA-félaga

Breytingaþáttur

80. Hversu oft reyndir þú sjálf/ur að draga úr skapgerðarbrestum þínum?

82. Sporavinnan getur hjálpað mér að breytast til hins betra

84. Ég er tilbúin/n að breytast til hins betra

85. Ég þarf að vera á varðbergi gagnvart skapgerðarbrestum mínum til að vera án áfengis
(vímuefna)

93. Með því að fara í gegnum sporin minnkar sjálfselskan

Uppgjörspáttur

95. Það er mikilvægt fyrir bata minn við alkóhólisma að ég viðurkenni mistök mín

97. Það er mikilvægt fyrir mistök mín við alkóhólisma að ég bæti fyrir það sem ég hef
gert öðrum

98. Það er mér mikilvægt að bæta fyrir þau mistök sem ég geri í dag

99. Ég ætla mér að klára eða hef þegar klárað að bæta fyrir það sem ég gerði á kostnað
annarra á meðan á neyslunni stóð