

# WIĘŚCI A<sup>z</sup>A

Nr 1(52)/2022

Internet jako płaszczyzna spotkań  
grup Anonimowych Alkoholików  
podczas pierwszych miesięcy pandemii  
SARS-COV-2 (COVID-19)



## **Preambuła AA**

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją; nie angażuje się w żadne publiczne polemiki; nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

Copyright © by the A.A. Grapevine, Inc.

Przedrukowano za zgodą

Pismo dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

„Wieści z AA“ ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce.

Copyright © by Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część publikacji nie może być reprodukowana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy.

Cytaty z literatury AA przedrukowano za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

### **Wydawca**

Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce  
ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa  
skr. poczt. 243, 00-950 Warszawa 1  
tel. +48 22 828 04 94  
www.fundacja.aa.org.pl  
e-mail: biuro@aa.org.pl

### **Adres redakcji**

Pismo dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce  
„Wieści z AA”  
ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa  
tel. +48 22 828 04 94; +48 784 965 989  
e-mail: wiesci@aa.org.pl

Beata Hoffmann  
Instytut Stosowanych Nauk Społecznych  
Uniwersytet Warszawski

## Internet jako płaszczyzna spotkań grup Anonimowych Alkoholików podczas pierwszych miesięcy pandemii SARS-COV-2 (COVID-19)<sup>1</sup>

Czwartego marca 2020 r. stwierdzono w Polsce pierwszy przypadek zakażenia wirusem SARS-COV-2. W okresie od 14 do 20 marca obowiązywał stan zagrożenia epidemicznego. Jedenastego marca 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła pandemię SARS-COV-2 (COVID-19).

Wcześniej pojawiały się już zagrożenia wirusami na skalę masową w postaci SARS (2002-2003), ptasiej grypy (2003-2006), świńskiej grypy (2009-2010) czy wirusa ebola (2013-2016), jednak ich zasięg był znacznie słabszy<sup>2</sup>.

Sytuacja pandemiczna okazała się mieć olbrzymi wpływ na większość procesów społecznych, demograficznych i gospodarczych zarówno w Polsce, jak i na świecie. Brak aktywności społecznej, w tym komunikacji interpersonalnej, uczestnictwa w życiu publicznym i zawodowym, mający miejsce szczególnie w pierwszych miesiącach pandemii, był jedną z głównych przyczyn pogorszenia się stanu psychicznego i emocjonalnego ludzi w krajach dotkniętych zakażeniami. Zaistniała sytuacja stała się szczególnie trudna dla osób zmagających się z uzależnieniami. Izolacja społeczna,

brak więzi międzyludzkich, strach przed zachorowaniem, zaburzenia w codziennym funkcjonowaniu, a nawet nuda mogły skłaniać niektóre osoby do spożywania większej ilości alkoholu niż zwykle. Mogą też stać się dużym zagrożeniem dla osób utrzymujących abstynencję.

W procesie powrotu do zdrowia niepijących alkoholików kluczowe znaczenie ma regularny kontakt z grupą i możliwość zwrócenia się o pomoc do każdego jej członka. Z powodu pandemii w całym kraju zawieszono odwołania spotkania Anonimowych Alkoholików oraz innych grup terapeutycznych. Komunikacja wirtualna (za pośrednictwem technologii) w czasie pierwszych miesięcy pandemii okazała się jedyną alternatywą dla tradycyjnej komunikacji „twarzą w twarz”, a internetowe grupy AA były jedynym wariantem uczestniczenia. Co ważne, grupy Anonimowych Alkoholików, funkcjonujące „zawsze i wszędzie” w przestrzeni fizycznej, stały się z przymusu, a nie z założenia czy wyboru, grupami funkcjonującymi w sieci.

Powstały pytania: Czy i w jakim stopniu ta forma kontaktu jest w stanie zrekomensować uczestnictwo grupowe?

<sup>1</sup> Podziękowania: Doktorowi Bohdanowi T. Woronowiczowi za konsultacje i Respondentom za poświęcony czas. Zadanie badawcze finansowane ze środków otrzymanych w ramach mikrograntu Inicjatywa Doskonałości-Uczelnia Badawcza (UW).

<sup>2</sup> P. Długosz, *Trauma pandemii COVID-19 w polskim społeczeństwie*, CeDeWu, Warszawa 2021.

Czy Internet mógłby stać się przestrzenią funkcjonowania ruchu AA? Czy grupy takie mogą stać się alternatywą lub uzupełnieniem leczenia dla osób zmagających się z chorobą alkoholową? Badanie dotyczące funkcjonowania grup AA w czasie pandemii COVID-19 (w początkowych miesiącach) zostało zrealizowane między początkiem czerwca a początkiem lipca 2020 roku, metodą ilościową na próbie 225 osób, a wyniki przedstawione są poniżej<sup>3</sup>.

Ankieta składała się z 38 pytań (w tym pięciu pytań metryczkowych). Wszystkie pytania były pytaniami zamkniętymi z uprzednio opracowaną kafeterią odpowiedzi do wyboru przez osoby badane. W przypadku dziewięciu pytań badani mogli zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź, pozostałe były pytaniami jednego wyboru. We wszystkich pytaniach dodano możliwość wyboru odpowiedzi „nie chcę odpowiadać na to pytanie” – częstość wyboru tej odpowiedzi jest pokazana w wynikach i nie należy traktować jej jak braku danych, ale świadome uchylenie się od wyrażenia opinii przez osobę badaną. Pytania metryczkowe ograniczono do minimum – osoby badane zostały zapytane jedynie o płeć, wiek, zaangażowanie w służby ruchu AA, posiadanie sponsora/sponsorki oraz stopień zaawansowania w procesie wychodzenia z nałogu. Aby zagwarantować całkowitą anonimowość, nie zadano pytań np. o miejsce zamieszkania, lokalizację grup AA, wykształcenie itp.

Badanie zostało zrealizowane metodą online (formularz Google), a zaproszenie do udziału w badaniu zostało skierowane drogą mailową do przedstawicieli różnych grup Anonimowych Alkoholików w Polsce.

## Wyniki badań

W badaniu wzięli udział w większości mężczyźni – osoby w wieku między 40. a 59. rokiem życia, z długim stażem uczestnictwa w mityngach Wspólnoty AA (prawie dwie trzecie badanych uczestniczy w spotkaniach Wspólnoty pięć lat lub dłużej).

Zwraca uwagę, że duża część badanych jest zaangażowana w służby ruchu AA – blisko połowa w grupie, 15% w intergrupie, a na szczeblach wyższych 21% (8,4% w regionie, 12,4% w służby krajowe). Zbadaną grupę stanowiły osoby bardziej zaangażowane we Wspólnotę AA niż przeciętny uczestnik mityngów AA, o relatywnie długim stażu w Ruchu AA. Wniosek ten potwierdzają również odpowiedzi uzyskane w skali subiektywnej oceny liczby zrealizowanych kroków w Programie Dwunastu Kroków – ponad połowa badanych (55%) wskazała, że osiągnęła Krok Dwunasty, a niecałe 15% oceniło, że jest na początku drogi (między Krokiem Pierwszym a Krokiem Czwartym). Warto zaznaczyć, że blisko jedna piąta badanych (18%) nie chciała odpowiedzieć na to pytanie i jest to najwyższy wskaźnik odmowy odpowiedzi ze wszystkich pytań kwestionariusza.

## Mityngi AA przed pandemią

Prawie wszyscy badani (96%) deklaruje, że w okresie przed 15 marca 2020 r. mityngi ich grup AA były organizowane raz w tygodniu lub nawet częściej, przy czym sami nie zawsze uczestniczyli w każdym z tych spotkań – 80% podało częstość swojego uczestnictwa taką samą jak częstość spotkań. Bardzo dużo badanych (88%) deklarowało uczestniczenie w spotkaniach również innych grup niż

<sup>3</sup> Na podstawie: M. Dudkiewicz, B. Hoffmann, *Internet jako przestrzeń działania grup samopomocowych Anonimowych Alkoholików w czasie pandemii COVID-19*, „Praca Socjalna” 2021; 36(2): 19-40.

Tabela 1. Charakterystyka osób badanych, N=225

<b>Płeć</b>	
mężczyzna	69,8%
kobieta	30,2%
nie chcę odpowiadać na to pytanie	0%
<b>Wiek</b>	
25 – 30 lat (nikt nie był młodszy niż 25 lat)	4,4%
31 – 39 lat	14,7%
40 – 49 lat	34,7%
50 – 59 lat	30,2%
60 – 69 lat	13,3%
70 lat i więcej (najstarszy badany: 76 lat)	2,7%
<b>Staż uczestnictwa w mityngach Wspólnoty AA</b>	
krócej niż rok	6,2%
rok do dwóch lat	8,9%
między 2 a 5 lat	19,6%
między 5 a 10 lat	21,3%
dłużej niż 10 lat	42,7%
trudno powiedzieć	0,4%
nie chcę odpowiadać na to pytanie	0,9%

*Źródło: opracowanie własne*

tylko własna. Nikt nie odczuwał negatywnych emocji związanych z uczestnictwem w mityngach. Za to trzy czwarte zadeklarowało odczucia zdecydowanie pozytywne. Uczestnictwo w grupach dla większości badanych było główną aktywnością związaną ze Wspólnotą AA – niecałe trzy piąte (58%) spotykało się ze swoim sponsorem/sponsorką a jedna czwarta (24%) uczestniczyła w terapii prowadzonej przez specjalistę/terapeutę. Te spotkania z terapeutą dla połowy badanych mających taki kontakt były dość częste (przynajmniej raz w tygodniu) i były oceniane pozytywnie przez 90% korzystających z terapii.

### Co zmieniła pandemia

W odczuciu zdecydowanej większości badanych (91%) pandemia sprawiła, że nastąpiły zmiany w funkcjonowaniu dotychczasowych mityngów AA, a jedynie zdaniem 4% nic się w tym obszarze nie zmieniło. Zmiana, która zaszła, polegała przede wszystkim na innej formule prowadzenia mityngów – przeniosły się one do Internetu i zaczęły odbywać się zdalnie. Stało się tak w przypadku 90% badanych, którzy dostrzegli zmiany (czyli 81% wszystkich badanych). W przypadku 8% (czyli 7% wszystkich badanych) mityngi przestały być organizowane w ogóle. Dwie trzecie osób (52% wszystkich badanych), których grupy przeniosły się do Internetu, nie musiały długo

czekać na ten ruch – pierwsze mityngi AA online odbyły się już w marcu 2020 r. Jedną piątą (16% wszystkich badanych) musiała czekać na takie mityngi do kwietnia, a pojedyncze osoby (niecałe 2%) do maja.

Gwałtownie zwiększyła się częstość organizowania mityngów AA – prawie trzy czwarte (czyli 64% wszystkich badanych) deklaruje, że odbywały się one codziennie, niemal wszyscy pozostali wskazywali częstości organizowania mityngów online przynajmniej raz–dwa razy w tygodniu.

Blisko połowa badanych (42% wszystkich badanych), którzy doświadczyli przeniesienia ich grup AA do Internetu, uczestniczyła w tych spotkaniach częściej niż dwa razy w tygodniu (w tym 13% codziennie, co stanowi 11% wszystkich badanych), kolejnych 39% (35% wszystkich badanych) robiło to raz–dwa razy w tygodniu. Tylko nieliczni (4%) łączyli się raz na dwa tygodnie, a kolejne 4% jeszcze rzadziej.

Ta zwiększona aktywność nie wiązała się jednak z utrzymaniem wysokiego

poziomu zadowolenia z uczestnictwa w mityngach AA. 81% uczestników mityngów AA prowadzonych online (czyli 73% wszystkich badanych) deklarowała pozytywne odczucia z tym związane, jednak w przypadku tylko 48% tych osób (43% wszystkich badanych) były to deklaracje zdecydowanie pozytywne. Dla porównania – pozytywne odczucia wobec tradycyjnych mityngów AA przed pandemią deklarowało łącznie 96% badanych, w tym 75% w sposób zdecydowany.

Uczestnictwo w spotkaniach AA organizowanych w Internecie było przez badanych oceniane pozytywnie przede wszystkim dlatego, że ta forma spotkań pozwala na kontakt z osobami, których na co dzień nie można spotkać – umożliwia kontakt z nowymi ciekawymi osobami. Ważnymi czynnikami ocenianymi pozytywnie były także: możliwość częstszego udziału w spotkaniach, oszczędność czasu przez brak dojazdów, pojawienie się na spotkaniach osób, które wcześniej nie brały udziału w mityngach AA oraz łatwiejsze dostosowanie czasu spotkania do własnych planów. Te pozytywy były wskazywane przez połowę badanych odpowiadających

Tabela 2. Pozytywnie ocenione zjawiska związane z mityngami AA online, N=183

mogłem/mogłam posłuchać nowych i ciekawych osób, które mieszkają daleko ode mnie	75,4%
mogłem/mogłam częściej brać udział w mityngach	50,3%
nie musiałem/nie musiałam tracić czasu na dojazdy	47,5%
na mityngach online (w Internecie) pojawiły się osoby, które do tej pory nie brały udziału w mityngach bezpośrednich	47%
łatwiej było dostosować czas spotkania do moich planów	43,2%
część osób częściej brała udział w mityngach online (w Internecie) niż w spotkaniach bezpośrednich	30,1%
mityngi online (w Internecie) zajmują mniej czasu	25,1%
czułem/czułam się lepiej na mityngach online (w Internecie)	10,9%
coś innego – odpowiedzi nie układają się w żadne kategorie	10,6%
łatwiej było mi rozmawiać o moich sprawach online (przez Internet)	9,3%
nie widzę żadnych pozytywnych zjawisk związanych z mityngami online (w Internecie)	5,5%

Źródło: opracowanie własne

na to pytanie lub nieznacznie mniej. Pozostałe pozytywne aspekty wskazywane były przez mniejszą część osób badanych uczestniczących w mityngach AA online.

Z kolei jako najpoważniejsze wady mityngów AA prowadzonych w trybie online wskazywano samopoczucie – blisko połowa badanych biorących udział w takich spotkaniach lepiej jednak czuje się na spotkaniach bezpośrednich. Wskazano również, że część osób przestała w ogóle pojawiać się na mityngach lub pojawiała się rzadziej, a taka forma spotkań nie zachęca do prawdziwego zaangażowania. Jedna czwarta badanych odpowiadających na to pytanie stwierdziła jednak, że internetowa forma mityngów AA nie ma ich zdaniem żadnych wad.

Badani, odpowiadając na pytania o pozytywne lub negatywne aspekty mityngów AA prowadzonych w Internecie, mogli wybrać dowolną liczbę odpowiedzi z listy. Im więcej różnych aspektów wybierali, tym dana ocena (pozytywna lub negatywna) jest bardziej pogłębiona. Warto podkreślić, że pozytywne aspekty mityngów AA prowadzonych w Internecie były wskazywane częściej niż negatywne: ba-

dani wskazywali średnio 3,5 cech pozytywnych (na 10 możliwych), podczas gdy średnia liczba cech negatywnych wyniosła 1,8 (także na 10 możliwych).

Wspomniany wcześniej spadek poziomu zadowolenia z uczestnictwa w mityngach AA organizowanych w trakcie pandemii w formie zdalnej w porównaniu do spotkań bezpośrednich widoczny jest również w kolejnym pytaniu. Badanych poproszono na początku ankiety o wskazanie korzyści, jakie odnosili z uczestnictwa w mityngach AA przed 15 marca 2020 r., a pod koniec ankiety analogicznych korzyści płynących z uczestnictwa w mityngach online organizowanych w Internecie w trakcie pandemii. Podobnie jak w przypadku oceny mityngów badani mogli wybrać dowolną liczbę odpowiedzi z listy. Im więcej zatem było takich wskazań, tym więcej różnych korzyści z uczestnictwa w jednym lub drugim trybie mityngów dostrzegali badani. W przypadku tradycyjnych mityngów AA badani wskazali więcej korzyści niż w przypadku mityngów zdalnych, organizowanych w Internecie w trakcie pandemii (średnio 7,2 vs 4,4 na 13 możliwych). Co więcej – w przypadku

Tabela 3. Negatywnie ocenione zjawiska związane z mityngami AA online, N=183

czułem/czułam się lepiej na mityngach bezpośrednich	43,2%
część osób w ogóle przestała się pojawiać na mityngach online (w Internecie)	36,1%
część osób rzadziej brała udział w mityngach online (w Internecie) niż w spotkaniach bezpośrednich	26,2%
ta forma kontaktu nie zachęcała mnie do prawdziwego zaangażowania się	25,7%
jakość połączenia była słaba	18,6%
ta forma kontaktu jest sztuczna	16,9%
nie mogłem/nie mogłam brać udziału tak często jak chciałem/chciałam	3,8%
mityngi online (w Internecie) zajmują więcej czasu	1,6%
trudniej było dostosować czas spotkania do moich planów	0,5%
coś innego (w tym: łamanie anonimowości: 1,0%)	5,1%
nie widzę żadnych negatywnych zjawisk związanych z mityngami online (w Internecie)	25,1%

Źródło: opracowanie własne



Tabela 4. Korzyści wynoszone z uczestnictwa w mityngach AA przed pandemią i w trakcie pandemii (w formie online), N=225

	Przed pandemią	W trakcie pandemii	Różnica wskazań (punkty proc.)
poczucie wspólnoty i kontakt z innymi alkoholikami	83,9%	72%	11,9
chęć rozwoju wewnętrznego	75,8%	46,2%	29,6
bezpośredni kontakt z drugim alkoholikiem i uzyskanie od niego wsparcia	72,6%	33,8%	38,8
nauka słuchania innych	65,9%	53,8%	12,1
uzyskanie realnego obrazu samego siebie	59,6%	20,9%	38,7
przyjaźnie w grupie	57,4%	28,9%	28,5
szczerłość innych, mówienie wprost	57%	38,2%	18,8
wspólne przeżycia	49,3%	37,3%	12
uczenie się zachowań i postaw	44,4%	22,7%	21,7
budowa poczucia szacunku do samego siebie	39,5%	19,6%	19,9
nauka nazywania emocji i uczuć	39%	23,1%	15,9
uzyskanie poczucia nadziei	36,8%	29,8%	7
możliwość uzyskania akceptacji innych	34,5%	16,4%	18,1
brak odpowiedzi	1%	8%	-7
trudno powiedzieć	0%	11,1%	-11,1

Źródło: opracowanie własne

mitingów tradycyjnych nikt nie wybrał odpowiedzi „trudno powiedzieć”, a tylko w przypadku 1% badanych nie padła żadna odpowiedź. W odniesieniu do mityngów online aż 11% badanych wskazało odpowiedź „trudno powiedzieć”, a 8% w ogóle nie wybrało jakiegokolwiek odpowiedzi. Można zatem uznać, że prawie jedna piąta badanych nie wskazała ani jednej korzyści, jaką przyniosły im mityngi organizowane w Internecie.

Porównanie częstości wyboru poszczególnych korzyści w odniesieniu do mityngów tradycyjnych i organizowanych online wskazuje, że wszystkie odpowiedzi wybierane są przez mniejszy odsetek badanych w przypadku mityngów zdalnych. Największe różnice dotyczyły bezpośredniego kontaktu z drugim alkoholikiem i uzyskania od niego wsparcia oraz realnego obrazu samego siebie – w obu przypadkach zanotowano spadek wskazań o prawie 39

punktów procentowych. W ujęciu procentowym poważniejsze straty poniosła ta druga korzyść – możliwość uzyskania realnego obrazu samego siebie jako korzyść wskazało aż dwie trzecie mniej badanych, niż uczyniło to w przypadku tradycyjnych mityngów (analogiczny wskaźnik dla bezpośredniego kontaktu z drugim alkoholikiem wynosi 53,4%). Z kolei najmniejsze straty poniosły takie czynniki jak uzyskanie poczucia nadziei (tylko 7 punktów procentowych mniej, 19% mniej wskazań) oraz poczucie wspólnoty i kontakt z innymi alkoholikami (prawie 12 punktów procentowych mniej i 14,2% mniej wskazań).

Najważniejsze korzyści płynące z uczestnictwa w mityngach AA są jednak dość stałe niezależnie od formy tych spotkań. Są to: poczucie wspólnoty i kontakt z innymi alkoholikami, chęć rozwoju wewnętrznego, bezpośredni kontakt z drugim alkoholikiem i uzyskanie od



Tabela 5. Preferencje wobec formy mityngów AA w przyszłości, po ustaniu pandemii, N=225

wyłącznie mityngi – spotkania bezpośrednie	21,3%
głównie mityngi – spotkania bezpośrednie, ale czasem mogłyby być mityngi online	66,2%
głównie mityngi online, ale czasem mogłyby być mityngi – spotkania bezpośrednie	7,1%
wyłącznie mityngi online	0,9%
jest mi obojętne – dostosuję się do woli większości	2,7%
trudno powiedzieć	1,3%
nie chcę odpowiadać na to pytanie	0,4%

*Źródło: opracowanie własne*

niego wsparcia oraz nauka słuchania innych. Zmiana formy mityngów na wirtualną w największym stopniu obniża subiektywne odnoszenie korzyści płynącej z obcowania z drugim alkoholikiem – kontakt wirtualny nie zapewnia jednak, zdaniem wielu badanych, takiego samego wsparcia jak kontakt bezpośredni.

Doświadczenie uczestnictwa w mityngach AA prowadzonych online nie oznacza, że ta forma spotkań zastąpi dotychczasowe mityngi AA. Może jednak stanowić ich użyteczne i wygodne uzupełnienie. Dwie trzecie badanych uważa bowiem, że po ustaniu pandemii formą spotkań powinny pozostać tradycyjne spotkania bezpośrednie, które mogłyby jednak czasem odbywać się w formie zdalnej. Większą skłonność do pozostania przy dotychczasowych formach spotkania widać również w tym, że jedna piąta badanych odrzuca możliwość spotkań online w przyszłości, podczas gdy tylko 8% preferuje spotkania w Internecie (w tym tylko 1% chciałby całkowitego przeniesienia mityngów do sieci internetowej).

O ile pandemia nie wpłynęła negatywnie na branie udziału w mityngach AA, a nawet widoczny jest wzrost częstości uczestnictwa, o tyle wyraźnie spadł po-

ziom korzystania z terapii prowadzonej przez specjalistę/terapeutę. Z tej formy pomocy przed pandemią korzystała jedna czwarta badanych, a po 15 marca 2020 r. już tylko niecałe 10%. Ci, którzy dalej korzystali ze wsparcia specjalistów/terapeutów, spotykali się z nimi podobnie często jak poprzednio, ale z wykorzystaniem środków zdalnych – przede wszystkim Internetu, niekiedy również telefonu. Pozytywy tej nowej formy kontaktu były odnajdywane głównie w warstwie organizacyjnej (oszczędność czasu, lepsze planowanie), a negatywne strony wiązały się z poczuciem mniejszego zaangażowania i sztuczności takiego kontaktu.

Zwiększyła się natomiast grupa osób kontaktujących się ze swoimi sponsoraми/sponsorkami. Sponsora/sponsorkę ma 72% badanych, ale przed pandemią spotykało się z nim/nią 59% badanych (78% mających wówczas w ogóle sponsora). W trakcie pandemii kontaktowało się ze swoim sponsorem/sponsorką 66% badanych (89% mających sponsora w momencie badania). Był to kontakt najczęściej telefoniczny (tę formę wskazało 60%), rzadziej internetowy (23%) lub osobisty (16%).

## Wpływ pandemii na badanych

Prawie 95% badanych zadeklarowało, że nie przerwało abstynencji w okresie pandemii, pozostali albo przyznali, że powrócili w tym czasie do alkoholu, albo odmówili odpowiedzi na to pytanie (co może oznaczać jednak przerwanie abstynencji). Zdecydowana większość osób, które przerwały abstynencję, miała za sobą bardzo krótki czas bez alkoholu (mniej niż rok). Wśród osób, które przyznały się do przerwania abstynencji w czasie pandemii, nie było nikogo, kto miałby staż abstynencki dłuższy niż pięć lat.

Pandemia, w momencie badania, nie miała zasadniczego wpływu na subiektywną ocenę życia prowadzonego przez badanych. Dla blisko połowy (46%) ich życie było takie samo pandemią i w jej trakcie. Prawie jedna trzecia badanych (31%) oceniała swoje życie w momencie badania w czasie pandemii lepiej niż przed pandemią. Odwrotną ocenę – pogorszenie się życia w pandemii w porównaniu do momentu sprzed pandemii – wystawiło 23% badanych. W efekcie średnia ocena życia dokonana w momencie pandemii (w czerwcu 2020 r.) była nieznacznie wyższa niż średnia ocena życia sprzed pandemii, tak jak to zapamiętali badani (7,7 vs 7,5).

## Wnioski

Mimo że grupy internetowe stanowią rozpowszechnioną formę udzielania pomocy, a takie elementy cyberprzestrzeni, jak anonimowość czy powszechna dostępność powodują większą otwartość jej uczestników, niż ma to miejsce w przypadku korzystania z tradycyjnych form komunikacji<sup>4</sup>, badanie pokazało, że po ustaniu pandemii badani będą woleli po-

wrócić do tradycyjnych mityngów AA, organizowanych w formule znanej sprzed pandemii, a spotkania online mogą stać się jedynie ich użytecznym uzupełnieniem. Nie należy oczekiwać, że grupy internetowe zastąpią klasyczne mityngi AA w skali powszechnej.

## Bibliografia

P. Długosz, *Trauma pandemii COVID-19 w polskim społeczeństwie*, CeDeWu, Warszawa 2021.

M. Dudkiewicz, B. Hoffmann, *Internet jako przestrzeń działania grup samopomocowych Anonimowych Alkoholików w czasie pandemii COVID-19*, „Praca socjalna” 2021, 36(2): 19-40.

M.M. Owczarek, *Internetowe grupy wsparcia jako forma pomocy dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych*, Warszawa 2018: Wydział Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji. Uniwersytet Warszawski. Niepublikowana praca doktorska.

<sup>4</sup> M.M. Owczarek, *Internetowe grupy wsparcia jako forma pomocy dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych*. Warszawa 2018: Wydział Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji. Uniwersytet Warszawski. Niepublikowana praca doktorska.

## Informacje praktyczne dotyczące Wspólnoty AA w Polsce

Idea AA dotarła do Polski w 1957 roku. Pierwsza grupa AA powstała w Poznaniu w 1974 roku. Według danych z 2020 roku do polskojęzycznych struktur AA należy około 2400 grup AA, w tym około 150 grup w zakładach karnych.

Wspólnotę Anonimowych Alkoholików w Polsce w kwestiach organizacyjnych, finansowych, wydawniczych oraz prawnych obsługuje powołana w tym celu Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, z siedzibą w Warszawie, przy ul. Pięknej 31/37, tel. +48 22 828 04 94, e-mail: [biuro@aa.org.pl](mailto:biuro@aa.org.pl).

Na stronie internetowej Wspólnoty AA w Polsce: [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl) znajdują się istotne informacje o AA, dane poszczególnych regionów AA, ogólnopolski spis mityngów, wykaz ważnych wydarzeń oraz możliwość zakupu literatury AA.

Infolinia AA: **801 033 242** – obsługiwana przez Fundację Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, czynna codziennie w godz. 8.00–22.00.

### Regiony AA w Polsce



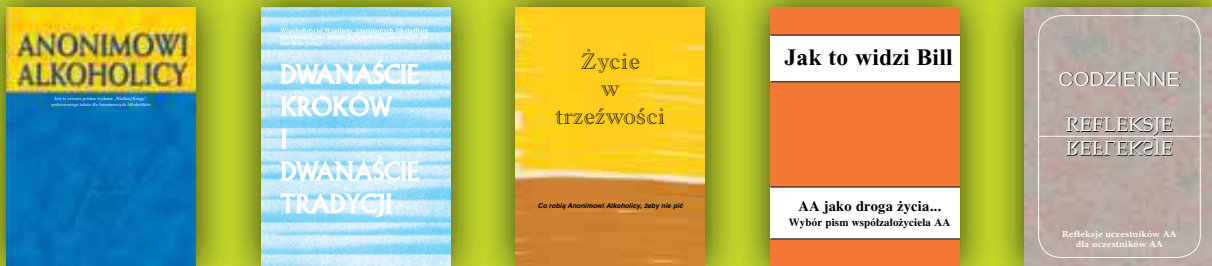
- 1. Region AA Katowice**  
e-mail: [katowice@aa.org.pl](mailto:katowice@aa.org.pl)
- 2. Region AA Białystok**  
e-mail: [bialystok@aa.org.pl](mailto:bialystok@aa.org.pl)
- 3. Region AA Bałtycki**  
e-mail: [baltycki@aa.org.pl](mailto:baltycki@aa.org.pl)
- 4. Region AA Kujawsko-Pomorski**  
e-mail: [kujawsko-pomorski@aa.org.pl](mailto:kujawsko-pomorski@aa.org.pl)
- 5. Region AA Galicja**  
e-mail: [galicja@aa.org.pl](mailto:galicja@aa.org.pl)
- 6. Region AA Łódź**  
e-mail: [lodz@aa.org.pl](mailto:lodz@aa.org.pl)
- 7. Region AA Lublin**  
e-mail: [lublin@aa.org.pl](mailto:lublin@aa.org.pl)
- 8. Region AA Warmińsko-Mazurski**  
e-mail: [warmińsko-mazurski@aa.org.pl](mailto:warmińsko-mazurski@aa.org.pl)
- 9. Region AA Dolnośląski**  
e-mail: [dolnoslaski@aa.org.pl](mailto:dolnoslaski@aa.org.pl)
- 10. Region AA Warta**  
e-mail: [warta@aa.org.pl](mailto:warta@aa.org.pl)
- 11. Region AA Zachodniopomorski**  
e-mail: [zachodniopomorski@aa.org.pl](mailto:zachodniopomorski@aa.org.pl)
- 12. Region AA Radom**  
e-mail: [radom@aa.org.pl](mailto:radom@aa.org.pl)
- 13. Region AA Mazowsze**  
e-mail: [mazowsze@aa.org.pl](mailto:mazowsze@aa.org.pl)
- 14. Region AA Europa**  
Region polskojęzycznych grup AA w Europie i na świecie  
e-mail: [eu@aa.org.pl](mailto:eu@aa.org.pl)

**Wykaz mityngów online polskojęzycznych grup Anonimowych Alkoholików:**

<https://aa24.pl/pl/mityngi-on-line>



# LITERATURA AA



**FUNDACJA BIURO SŁUŻBY KRAJOWEJ AA W POLSCE**  
 ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa  
 tel. +48 22 828 04 94; infolinia AA: 801 033 242  
 adres korespondencyjny: skrytka pocztowa 243, 00-950 Warszawa 1  
 www.aa.org.pl e-mail: aa@aa.org.pl