

A dohányzás visszaszorítása a Facebook segítségével a 14–35 éves korosztály körében

Pócs Dávid dr.¹ ■ Kovács Róbert¹ ■ Óvári Tímea¹
Erdős Csaba² ■ Kelemen Oguz dr.¹

¹Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

²Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Népegészségtani Intézet, Szeged

Bevezetés: Minél kevesebb ideje dohányzik valaki, annál nagyobb az esélye a sikeres leszokásra. Ezért a 14–35 év közötti dohányzók leszokásának támogatása kulcsfontosságú a dohányzás hazai prevalenciájának csökkentésében. Ebben a korosztályban az egyik legnépszerűbb internetes felület a Facebook, mely alkalmas lehet korcsoport-specifikus leszokási támogatásra.

Célkitűzés: Kutatásunk arra törekszik, hogy feltárja egy leszokást segítő Facebook-oldal követésének hatásait a 14–35 éves korosztály dohányzási szokásaira és attitűdjére.

Módszer: A szerzők által több mint egy éve működtetett Facebook-oldal 3278 követője körében online felmérést végeztünk. A 14–35 éves korosztályból összesen 332 fő töltötte ki a kérdőívet ($n = 332$). A demográfiai adatok mellett felmértük a válaszadók dohányzási szokásait, a Facebook-oldal használatának gyakoriságát és időtartamát, illetve a leszokással kapcsolatos ismeretek, dohányzási szokások és attitűdök változását.

Eredmények: A vizsgált populáció átlagéletkora $22,57 \pm 5,08$ év volt, melyből 65% jelenleg dohányzó, 12% leszokott dohányzó és 23% nem dohányzó. Azok a jelenleg dohányzók, akik gyakrabban és hosszabb ideje használták a Facebook-oldalt, szignifikánsan többen számoltak be dohányzási szokásaik és leszokási attitűdjük pozitív változásáról ($p < 0,05$). Bár a leszokást tervezők között a szokások és attitűdök pozitív változása szignifikánsan nagyobb arányban fordult elő ($p < 0,01$), azoknál is 12–25% közötti attitűdváltozást észleltünk, akik nem tervezték a leszokást. A nem dohányzók pozitív attitűdváltozása szignifikánsan magasabb volt a faluban élő, alacsony iskolázottságú lakosság körében ($p < 0,01$).

Következtetés: A vizsgált Facebook-oldal pozitív irányban befolyásolta a 14–35 éves korosztály leszokási ismereteit, dohányzási szokásait és attitűdjét. A Facebook-oldal tartalmi szabadon felhasználhatók a 14–35 éves páciensek leszokásának támogatásában, valamint a Facebook-oldal követése javasolható dohányzó és nem dohányzó fiataloknak egyaránt.

Orv Hetil. 2019; 160(6): 220–227.

Kulcsszavak: dohányzás, leszokás, fiatal felnőtt, közösségi média, Facebook

Tobacco reduction on Facebook among 14–35-year-olds

Introduction: The possibility of successful smoking cessation is increased by early initiation. Therefore, promoting smoking cessation at early age (especially among 14–35-year-olds) has a key role in reducing tobacco use prevalence. Facebook is one of the most popular websites among adolescents and young adults which can be used for age-specific smoking cessation support.

Aim: Our research seeks to reveal the effects of a Facebook page on smoking habits, smoking cessation knowledge and attitudes among 14–35-year-olds.

Method: An online survey was conducted among the 3278 followers of the author's Facebook page. The questionnaire was completed by 332 people among 14–35-year-olds. We analysed demographic data, smoking habits, the usage frequency and duration of the Facebook page as well as changes in smoking habits, smoking cessation knowledge and attitudes.

Results: The average age was 22.57 ± 5.08 years. The examined population consisted of 65% currently smokers, 12% former smokers and 23% non-smokers. Significantly more people reported a positive change in their smoking habits and smoking cessation attitudes among smokers who used the Facebook page more frequently and with longer duration ($p < 0.05$). The habit and attitude changes were significantly higher among smokers who plan to quit smoking

($p < 0.01$). Nevertheless, we also observed attitude changes between 12–25% among smokers who did not plan to quit. Among non-smokers, the positive attitude changes were significantly higher in the low-educated population who live in villages ($p < 0.01$).

Conclusion: This Facebook page had a positive effect on smoking habits, smoking cessation knowledge and attitudes among 14–35-year-olds. The contents of the Facebook page could be used to prevent smoking and support smoking cessation among 14–35-year-olds.

Keywords: smoking, cessation, young adult, social media, Facebook

Pócs D, Kovács R, Óvári T, Erdős Cs, Kelemen O. [Tobacco reduction on Facebook among 14–35-year-olds]. *Orv Hetil.* 2019; 160(6): 220–227.

(Beérkezett: 2018. szeptember 21.; elfogadva: 2018. október 1.)

Rövidítések

OKJ = Országos Képzési Jegyzék; SZTE = Szegedi Tudományegyetem

A dohányzás a korai halálozás legfontosabb viselkedésszerű kockázati tényezője, hiszen összefüggésbe hozható a vezető halálokokkal [1]. A dohányzó életút különböző szakaszokra bontható, melyekre eltérő jellemzők vonatkoznak [2]. Az életkor szerint a dohányzás prevalenciája serdülőkorban fokozatosan emelkedik, a fiatal felnőtt populációban éri el a maximumát, majd az idősebb korosztályban fokozatosan csökken [1]. A leszokás tekintetében pedig közismert szakirodalmi adat, hogy minél kevesebb ideje dohányzik valaki, annál nagyobb a sikeres leszokási kísérlet esélye [1]. Tehát a 14–35 éves korosztályban fokozatosan emelkedik és tetőzik a dohányzás prevalenciája, a leszokási kísérletek ritkábbak, de sikeresebbek, mint az idősebb korosztályban. Ennek ellenére kevés az olyan jó minőségű klinikai vizsgálat, mely az erre a korosztályra specifikus leszokástámogató intervenciókat kutatná [3].

Összehasonlítva más korcsoportokkal, *Curry és mtsai* felmérése szerint a fiatal felnőtt korosztály sokkal kevésbé használ magatartásorvoslási vagy gyógyszeres segítséget a leszokáshoz [3], ellenben az internet használata széles körben elterjedt ebben a korcsoportban, ezért alkalmas lehet dohányzásleszokást támogató intervencióra [4]. A leszokástámogatás hazai irányelve a telefonos, egyéni és csoportos leszokástámogatási lehetőségek ismertetése mellett nem tér ki az internetes leszokástámogatási lehetőségekre [5]. Ez hazánkban még kevésbé kutatott terület, a hazai szakirodalom áttekintése során nem találtunk az internetes leszokástámogatással foglalkozó vizsgálatokat. Ezzel a közleménnyel többek között ez a hiánypótlás is a célunk.

Az applikációk és az internetes leszokást segítő lehetőségek népszerűek, könnyen elérhetők és hozzáférhetők, illetve szabadon használhatók a serdülők körében [6], illetve a fiatal felnőtt korosztályban is [4]. *Taylor és mtsai* összefoglaló tanulmánya szerint az internetes leszokástá-

mogatás sokkal sikeresebb, ha interaktív [7]. A hagyományos internetes felületekkel szemben a közösségi média jellemzően nagyobb aktivitást követel a felhasználoktól [8], ezért a leszokás támogatása mellett a dohányzásprevencióban is kiemelt szerepe lehet. A közösségi média felületén megtalálhatók dohányipari cégek is, amelyek különböző marketingtartalmakat osztanak meg. Magyarországi serdülők körében végzett kutatás igazolta, hogy az alacsony médiatudatosság összefüggésbe hozható a dohányzással [9].

A közösségi média legnépszerűbb felülete a Facebook, mely az interaktivitás megteremtése mellett segítheti a szociális háló és társas támogatás kiépítését is. *Nabi és mtsai* szerint ez előnyös lehet a leszokástámogatásban, de más egészségügyi probléma megoldásában is [10]. A Facebook a népszerűsége és napi alkalmazása miatt kiaknázatlan lehetőséget nyújt a dohányzásleszokás támogatására a fiatalok körében [4].

Ezért kutatásunk célkitűzése, hogy feltárja egy leszokást segítő Facebook-oldal követésének hatásait a 14–35 éves korosztály dohányzási szokásaira és attitűdjére. A vizsgált „CigiSzünet” elnevezésű oldal (www.facebook.com/cigiszunet) 2017. 03. 07-én indult, és a közlemény szerzői működtetik. A szerkesztésbe egy egyetemi kurzus keretei között bekapcsolódtak a Szegedi Tudományegyetem hallgatói is (főleg orvostanhallgatók). Tudomásunk szerint hazánkban ez az első, nonprofit jellegű, leszokást támogató Facebook-oldal, mely több mint 3000 követővel rendelkezik. A Facebook-oldal különlegessége, hogy a leszokástámogatásban sikeresen alkalmazott „motivációs interjú” elnevezésű tanácsadási szemléletre támaszkodik [11]. Ennek a szemléletnek megfelelően empatikus, együttműködésre törekvő és leszokási motivációt feltáró tartalmakat használ, illetve kerüli a dohányzókat elítélő hangnemet és a félelmet keltő tartalmakat [11]. Továbbá nemcsak a jelenleg dohányzókat igyekszik megszólítani, hanem a leszokott dohányosokat és a nem dohányzókat is. Ezért a dohányzás társadalmi megítélésével kapcsolatos témákkal is foglalkozik (például passzív dohányzás, leszokni vágyók segítése, „denormalizálás”). A vizsgált oldal demográfiai jellemzőit 2018. 06. 27-én

letöltöttük a Facebook felületéről, és az 1. táblázatban összegeztük. A jelzett időpontig összesen 64 458 forintot költöttünk Facebook-hirdetésekre, melyeket 63 794 Facebook-felhasználó legalább egyszer látott. A hirdetések eredménye összesen 2565 oldalkedvelés volt. Más költsége az intervenciónak nem volt.

1. táblázat | A vizsgált Facebook-oldal demográfiai jellemzői 2018. 06. 27-én a felhasználók Facebook-adatai alapján

	Az oldal követői 2018. 06. 27-én	Elért személyek az elmúlt 28 napban	Aktív felhasználók az elmúlt 7 napban
Összesen	3278 fő	32 567 fő	1076 fő
Átlagéletkor	26 év	28 év	27 év
Nő-férfi arány	49%-51%	45%-55%	49%-51%
Külföldi tartózkodás	101 fő	2105 fő	52 fő
Magyarországi tartózkodás	3177 fő	30 462 fő	1024 fő

Az oldal követői: akik követik az oldal új bejegyzéseit. Elért személyek: akik legalább egyszer látták az oldal bejegyzéseit. Aktív felhasználók: akik az oldal bejegyzéseinél aktívak voltak („like”, reakció, megosztás, komment)

Módszer

Online kérdőív segítségével gyűjtöttünk adatokat az oldal követőitől kéthetes időintervallumban (2018. 06. 24. és 2018. 07. 08. között). Az oldal szerkesztője nem töltötte ki a kérdőívet. A közösségi médiával kapcsolatos kutatások gyakori módszere a Facebook-hirdetés és a nyereményjáték használata [8], melyeket mi is alkalmaztunk. Továbbá az oldal bejegyzéseiben hívtuk fel a követők figyelmét a kitöltés lehetőségére. A magyar nyelvű kérdőív kitöltése önkéntes volt, az anonimitást biztosítottuk. Összesen 358 válasz érkezett. A legfiatalabb kitöltő 14 éves volt. Kizártuk azokat, akik a 35. életévüket betöltötték (25 fő). Így a 14–35 éves korosztályból összesen 332 fő választ elemeztünk ($n = 332$). A statisztikai számításokhoz SPSS-programot (SPSS Inc., Chicago, IL, Amerikai Egyesült Államok) használtunk, és Pearson-féle ká-nyezet-próbát, illetve (Levene-próbát követően) kétmintás t-próbát alkalmaztunk. Kutatás-eti-ki engedélyünket a Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központjának Humán Orvosi-ol-ógiai Regionális és Intézményi Kutatás-eti-ki Bizottsága adta (96/2016-SZTE).

A kérdőív első részében a kutatás szempontjából rele-váns demográfiai jellemzőket mértük fel: a válaszadó ne-mét, életkorát, lakhelyét, foglalkozását, legmagasabb is-kolai végzettségét és nemzetiségét. Ezután dohányzási státusz szerint csoportosítottuk a válaszadókat. Nem do-hányzónak tekintettük, akik a kérdőív kitöltésekor és ko-rábban sem dohányoztak. Leszokott dohányzónak te-kintettük azokat, akik a kérdőív kitöltésekor nem

dohányoztak, de életük során több mint 100 szál ciga-rettát szívtak el [11, 12]. Végül jelenleg dohányzónak tekintettük azokat, akik a kérdőív kitöltésekor do-hányzónak vallották magukat, és fogyasztottak valamilyen do-hányterme-ke-t. A dohányzókat további 3 szempont szerint csoportosítottuk. Dohányzási gyakoriság szerint elkülönítettük a rendszeresen (naponta) dohányzókat és az alkalmi (napi rendszerességnél ritkábban) do-hányzókat. Nikotinfüggőnek tekintettük azokat, akik a felkelést követően 30 percen belül rágyújtanak [13, 14]. A do-hányzók körében továbbá felmértük az alternatív do-hányterme-kek használatát, az elmúlt 24 órát meghaladó leszokási kísérleteit, illetve hogy hány éve do-hányzik. Végül leszokási stádium szerint is csoportosítottuk a je-lenleg do-hányzókat („Tervezi-e, hogy leszokik a do-hányzásról?”), illetve a leszokás folyamatában lévő absz-tinenseket („Mikor szokott le a do-hányzásról, 12 hónapon belül?”) [6, 15]. A leszokási stádiumok a szak-irodalom szerint: „töprengés” (nem tervezi a leszokást), „elhatározás” (6 hónapon belül tervezi a leszokást), „előkészület” (30 napon belül tervezi a leszokást), „le-szokás” (kevesebb mint 6 hónapos absztinencia), „fenn-tartás” (6–12 hónapos absztinencia) [6, 15].

Ezt követően a vizsgált Facebook-oldal használatát mértük fel. A Facebook-oldal látogatási gyakorisága sze-rint („Milyen gyakran nézed meg az oldal posztjait?”) 3 csoportot különítettünk el (napi, heti és ritkább látoga-tás). A Facebook-oldal követésének időtartama szerint („Mióta követed az oldalunkat?”) szintén 3 csoportot különítettünk el (1 hónapnál kevesebb, 1–6 hónap kö-zötti, 6 hónapnál hosszabb követés). A kérdőív további része a válaszadók saját bevallása alapján az új leszokási ismereteket, a dohányzási szokások és a dohányzással kapcsolatos attitűdök változását mérte fel a vizsgált Face-book-oldallal összefüggésben. A jelenleg do-hányzó cso-portban megvizsgáltuk a Facebook-oldalon szerzett új ismereteket a leszokással kapcsolatban („Milyen leszokássegítő lehetőséget ismertél meg az oldalon keresz-tül?”), a dohányzási szokások változását („Amióta a Ci-giSzűnet oldalt követed, megváltoztak-e a do-hányzási szokásaid?”), illetve a leszokással kapcsolatos attitűdvál-tozást („Amióta a CigiSzűnet oldalt követed, fontosabb lett-e számodra a leszokás, illetve nőtt-e az önbizalmad a leszokással kapcsolatban?”). A leszokott do-hányosok csoportjában megvizsgáltuk a Facebook-oldal leszokási támogató hatását („A CigiSzűnet oldal követése óta szoktál le, és az oldal posztjai segítettek ebben?”), illetve a relapsus prevencióra gyakorolt hatását („A CigiSzűnet oldal követése segít-e abban, hogy ’füstmentes’ maradj?”). A nem do-hányzó csoportban a leszokás támoga-tásával kapcsolatos attitűdváltozást („Amióta a CigiSzű-net oldalt követed, fontosabb lett-e számodra, hogy segítsd a do-hányzókat a leszokásban?”) és a passzív do-hányzás elleni védekezéssel kapcsolatos attitűdváltozást mértük fel („Amióta a CigiSzűnet oldalt követed, fonto-sabb lett-e számodra, hogy megvédd magad és másokat a passzív do-hányzástól?”).

Eredmények

Demográfia és dohányzási szokások

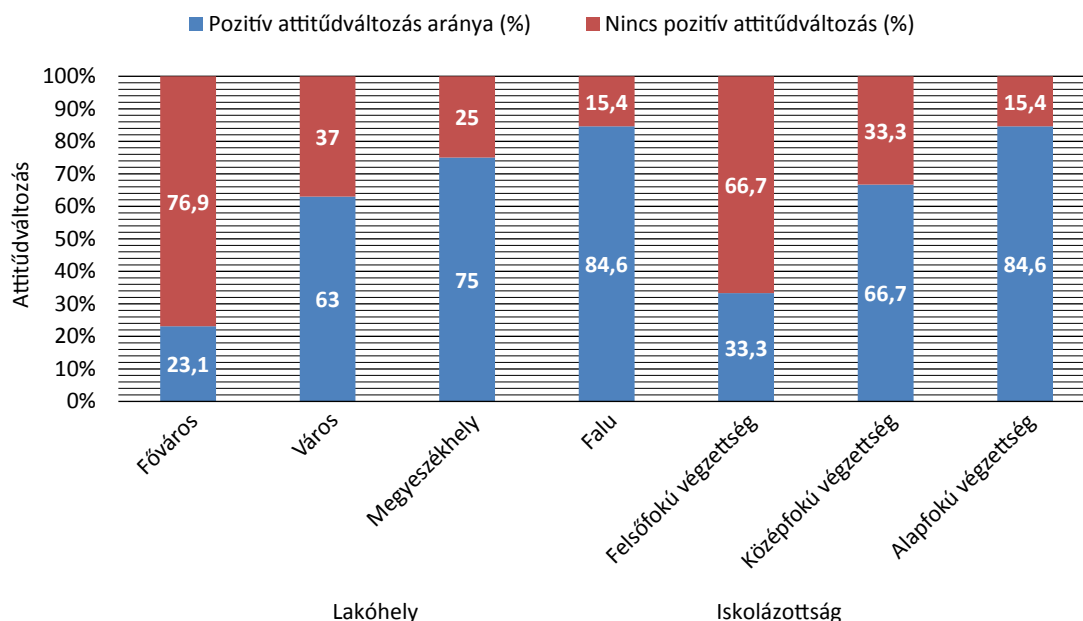
A vizsgált 14–35 éves populáció ($n = 332$) átlagéletkora $22,57 \pm 5,08$ év. A nemi eloszlás tekintetében 61%-a nő és 39%-a férfi. Lakhely szerint a válaszadók 18%-a él a fővárosban, 19%-a megyeszékhelyen, 39%-a városban, 23%-a faluban és 1%-a községben vagy tanyán. A vizsgált populáció 45%-a tanuló, 45%-a dolgozik, végül 10%-a nem dolgozik, gyermekgondozási díjban vagy segélyben részesül. A legmagasabb iskolai végzettség tekintetében a válaszadók 15%-a egyetemet vagy főiskolát végzett, 58%-a középiskolát vagy gimnáziumot, 23%-a alapfokú iskolát (nyolc általánost), végül 4%-a rendelkezik más jellegű végzettséggel (OKJ, szakmunka), vagy nincs iskolai végzettsége. A válaszadók 94%-a vallotta magát magyar-nak, 4%-a roma vagy cigány nemzetiségűnek és 2%-a más nemzetiségűnek.

A dohányzási státusz szerint a válaszadók 65%-a (217 fő) jelenleg dohányzó, 12%-a (45 fő) leszokott dohányzó és 23%-a (70 fő) nem dohányzó. A jelenleg dohányzók átlagosan 7 ± 5 éve dohányoznak, 94%-uk rendszeresen (naponta), míg 6%-uk alkalmasszerűen. A reggeli első cigaretta elszívásának időtartama szerint a jelenleg dohányzók 55%-a nikotinfüggő. A leggyakrabban használt dohánytermék a cigaretta volt (98%), ezt követte az e-cigaretta (32%), a vízpipa (20%), a szivar és szivarka (6-6%), illetve a snüsz, a pipa és a tubák használata (2-2-2%). Egyfajta terméket használt a dohányzó válaszadók 59%-a (57% cigarettát, 2% e-cigarettát), míg 41%-uk többféle terméket használt (11% nem használt elektronikus terméket, 30% a cigarettát és az e-cigarettát együtt használta, azaz 'dual user' volt). A jelenleg dohányzó vá-

laszadók 53%-ának volt 24 órát meghaladó leszokási kísérlete az elmúlt egy éven belül, 26%-uknak egy évnél régebben, és 21%-uknak nem volt még 24 órát meghaladó leszokási kísérlete. Összesen 251 válaszadót kategorizáltunk a leszokási stádiumok szerint. A jelenleg dohányzók közül 75 fő nem tervezte a leszokást, illetve 116 fő hosszú távon (6 hónapon belül) és 26 fő rövid távon (30 napon belül) tervezte a leszokást. A leszokottak közül 25 fő kevesebb mint 6 hónapja, míg 9 fő 6–12 hónapja volt absztinens.

Az ismeretek, szokások és attitűdök változása

A jelenleg dohányzók saját bevallása szerint a Facebook-oldalnak köszönhetően 59%-uk szerzett új ismereteket a leszokással kapcsolatban (például leszokást segítő gyógyszeréről, applikációról, honlapokról, telefonos, egyéni és csoportos szaksegítségéről), és 53%-uk számolt be dohányzási szokásainak valamilyen pozitív változásáról (például 29% csökkentette a dohánytermék adagját, 27% dohányzáskor odafigyel másokra, 12% átmenetileg felhagyott a dohányzással). Ezenkívül a jelenleg dohányzó válaszadók 49%-a számára fontosabb lett a leszokás, illetve 52%-uk szerint nőtt az önbizalmuk a leszokással kapcsolatban. A leszokott dohányzók 36%-a a Facebook-oldal követése óta hagyott fel a dohánytermékek fogyasztásával (9% számára nem segítettek, azonban 27% számára saját bevallásuk szerint segítséget jelentettek az oldal posztjai). Emellett a leszokott dohányzók 73%-a nyilatkozott arról, hogy a Facebook-oldal követése segített a relapsus megelőzésében. Végül a nem dohányzó válaszadók 61%-a számolt be valamilyen pozitív változásról a dohányzással kapcsolatos attitűdjének tekintetében



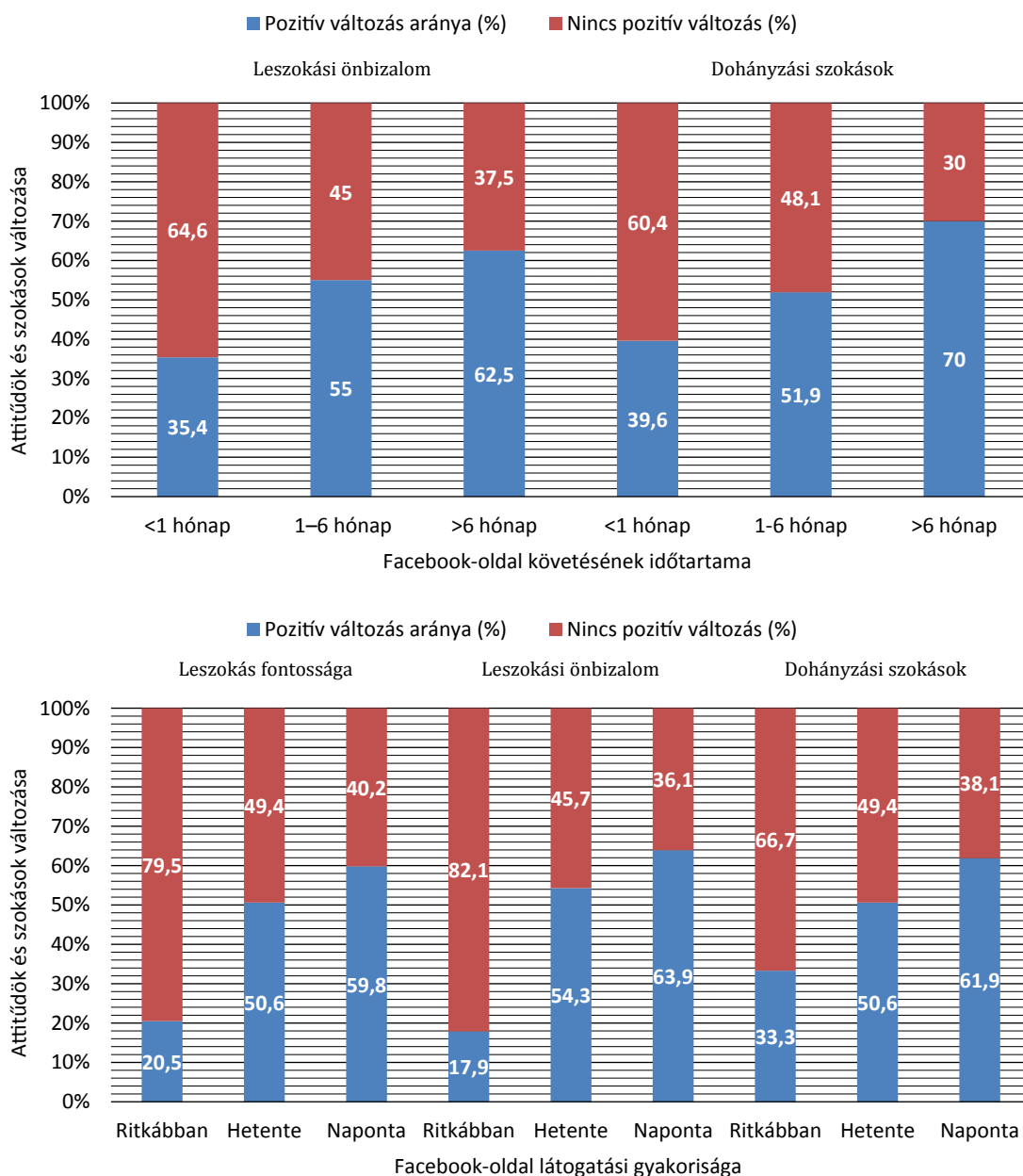
1. ábra | A nem dohányzók pozitív attitűdváltozása a lakóhely és az iskolázottság függvényében. A nem dohányzók pozitív attitűdváltozással kapcsolatos változásainak ábrázolása a lakóhely (első 4 oszlop) és az iskolázottság (utolsó 3 oszlop) szerint

(például 40% számára fontosabb lett, hogy segítse a dohányzókat a leszokásban, 46% számára fontosabb lett, hogy megvédje magát a passzív dohányzástól, 29% számára fontosabb lett, hogy megvédjen másokat a passzív dohányzástól).

Összevetettük a vizsgált csoport demográfiai jellemzőit és az ismeretek, szokások és attitűdök változását. A nem dohányzó, faluban élő válaszadók szignifikánsan többen számoltak be a dohányzással kapcsolatos attitűdjüknek valamilyen pozitív változásáról, mint a nem dohányzó, nagyobb lakosságú településen élő válaszadók ($\chi^2(4) = 13,883, p < 0,01$). Hasonló szignifikáns összefüggést találtunk az iskolázottság tekintetében ($\chi^2(2) =$

9,398, $p < 0,01$). Ezeket az eredményeket az 1. ábrán szemléltetjük. Továbbá a nem dohányzók pozitív attitűdváltozása a fiatalabb válaszadókra volt jellemzőbb (átlagéletkor: $21,02 \pm 4,11$), szemben azokkal, akiknél nem volt attitűdváltozás (átlagéletkor: $23,78 \pm 5,24$). Ez a különbség kétmintás t-próbával szignifikánsnak bizonyult ($t(68) = -2,45, p < 0,05$). Szignifikáns nemi különbséget, illetve foglalkozás vagy nemzetiség szerinti statisztikai eltérést nem találtunk.

Ezt követően a vizsgált Facebook-oldal használatával hasonlítottuk össze az ismeretek, szokások és attitűdök változását. A jelenleg dohányzó csoportban találtunk szignifikáns összefüggéseket, melyeket a 2. ábrán muta-



2. ábra

A jelenleg dohányzók attitűdjének és dohányzási szokásainak változása a Facebook-oldal használatával összehasonlítva. Felső diagram: a Facebook-oldal követési időtartamának ábrázolása a leszokási önbizalom (bal oldali 3 oszlop) és a dohányzási szokások (jobb oldali 3 oszlop) szerint. Alsó diagram: a Facebook-oldal látogatási gyakoriságának ábrázolása a leszokás fontosságára (bal oldali 3 oszlop), a leszokási önbizalom (középső 3 oszlop) és a dohányzási szokások (jobb oldali 3 oszlop) szerint

tunk be. A jelenleg dohányzó válaszadóink minél gyakrabban látogatták a Facebook-oldalt, annál fontosabbá vált számukra a leszokás ($\chi^2(2) = 17,260, p < 0,01$), annál inkább nőtt a leszokással kapcsolatos önbizalmuk ($\chi^2(2) = 23,814, p < 0,01$), és annál többen számoltak be dohányzási szokásaik pozitív változásáról ($\chi^2(2) = 9,265, p < 0,05$). Hasonló összefüggést találtunk a Facebook-oldal követésének időtartamának vonatkozásában. A jelenleg dohányzó válaszadóink minél régebb óta követték a Facebook-oldalt, annál inkább nőtt a leszokási önbizalmuk ($\chi^2(2) = 7,533, p < 0,05$) és annál inkább változtattak dohányzási szokásaikon ($\chi^2(2) = 8,140, p < 0,05$). A leszokott dohányosok és a nem dohányzók csoportjában nem találtunk szignifikáns eltéréseket az attitűdváltozás és a Facebook-oldal használata között.

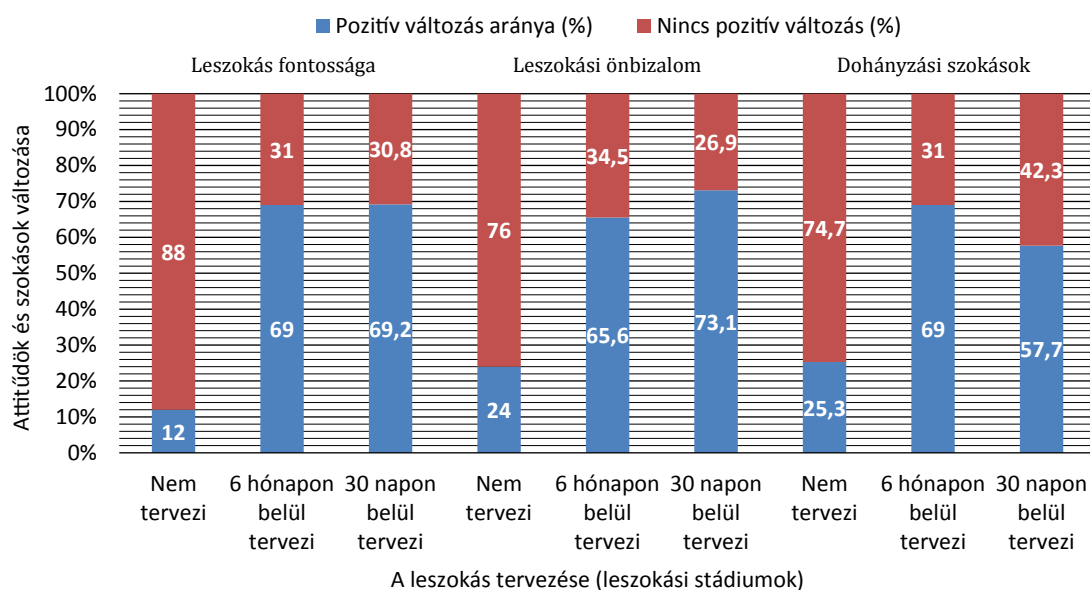
Végezetül megvizsgáltuk a leszokási stádiumok és az ismeretek, szokások és attitűdök változása közötti összefüggéseket. A leszokási stádiumok első három („töprengés”, „elhatározás”, „előkészület”) stádiumának elemszáma felelt meg a Pearson-féle chí-négyzet-próba feltételeinek, így ezt a három stádiumot vizsgáltuk meg, és a szignifikáns eredményeket a 3. ábrán szemléltetjük. A jelenleg dohányzók közül azoknak, akik hosszú vagy rövid távon tervezték a leszokást, szignifikánsan nagyobb arányban vált fontosabbá a leszokás, amióta követik a Facebook-oldalt ($\chi^2(2) = 63,827, p < 0,01$), jelentősebben nőtt a leszokással kapcsolatos önbizalmuk ($\chi^2(2) = 36,681, p < 0,01$), és többen számoltak be dohányzási szokásaik pozitív változásáról ($\chi^2(2) = 35,091, p < 0,01$), szemben azokkal, akik nem tervezték a leszokást. Emellett az a szignifikanciaközeli tendencia is megfigyelhető volt ($\chi^2(8) = 14,943, p = 0,06$), hogy a Facebook-oldal napi látogatási gyakorisága folyamatosan növekedett a

leszokási stádiumok előrehaladtával. Azaz minél rövidebb távon tervezte a dohányzó fiatal a leszokást, annál intenzívebben használta a Facebook-oldalt.

Megbeszélés

Felmérésünk szerint a vizsgált Facebook-oldal sikeresen megszólította elsődleges célközönségét, a jelenleg dohányzó fiatalokat, akik a 14–35 éves válaszadók közel kétharmadát (65%-át) alkották. A leszokási ismeretek gyarapodása, illetve a dohányzási szokások és leszokási attitűdök pozitív változása összességében 50% körüli volt a jelenleg dohányzók körében. Ha ezt az eredményt az oldal követőire vetítjük (95%-os konfidenciaszint és 5,1-es konfidenciaintervallum mellett), akkor megbecsülhető, hogy a Facebook-oldal 1065 (± 108) dohányzó körében érte el a leszokási ismeretek gyarapodását, illetve a dohányzási szokások és leszokási attitűdök pozitív változását. Ha ezt összevetjük a bevezetésben ismertetett költségekkel (64 458 Ft), akkor kiszámolható, hogy ez az eredmény alacsony, 61 (± 6) forintos költséggel járt dohányzónként. Az internetes leszokástámogató intervencióknak ezt a költséghatékony tulajdonságát más külföldi tanulmányok is megerősítik [7, 8].

Vizsgálatunk demográfiai adatai rámutatnak arra, hogy a vizsgált intervenció képes megszólítani a falvakban élő lakosságot is. A közösségi média földrajzi távolságokon átívelő szerepére már *Kim és mtsai* is felhívták a figyelmet [16]. Továbbá eredményeink szerint a falusi, alacsony iskolázottságú nem dohányzók körében a dohányzással kapcsolatos pozitív attitűdváltozás szignifikánsan magasabb volt, azaz fontosabb lett számukra, hogy segítsék a dohányzókat a leszokásban, és védekez-



3. ábra

A jelenleg dohányzók attitűdjének és dohányzási szokásainak változása a leszokási stádiumokkal összehasonlítva. A leszokás tervezésének (a leszokás stádiumainak) ábrázolása a leszokás fontossága (bal oldali 3 oszlop), a leszokási önbizalom (középső 3 oszlop) és a dohányzási szokások (jobb oldali 3 oszlop) szerint

zenek a passzív dohányzás ellen. A szakirodalomban nem találtunk ezt a jelenséget magyarázó eredményt, ezért ezen a területen további vizsgálatok javasoltak. Ugyanakkor meglátásunk szerint ez az eredmény talán azzal magyarázható, hogy a nagyobb településeken élőknel és a magasabb iskolázottságúaknál ezek a pozitív attitűdök már a Facebook-oldaltól függetlenül is nagyobb arányban jelen lehetnek.

Azon jelenleg dohányzó, 14–35 éves válaszadók közül, akik gyakrabban és hosszabb ideje használták a Facebook-oldalt, szignifikánsan többen számoltak be dohányzási szokásaik és leszokási attitűdjeik pozitív változásáról. A Facebook-felhasználók aktivitása, elköteleződése más külföldi tanulmány szerint is segíti a dohányzási szokások pozitív változását és a leszokást [16]. A szokások és attitűdök pozitív változása szignifikánsan nagyobb arányban fordult elő azokban a leszokási stádiumokban, amelyekben tervezték a leszokást. Ezt az magyarázhatja, hogy a leszokási motiváció erősödésével szignifikánsan nő a dohányzó fiatalok érdeklődése a Facebook leszokással kapcsolatos tartalmait iránt, amit *Ramo és mtsai* kutatása is megerősít [17]. Ezért a jövőben további kutatási irányként és intervenciók lehetőségként tekintünk a leszokási stádiumokhoz igazodó, leszokástámogató Facebook-csoportok indítására, más külföldi példákhoz hasonlóan [18].

Következtetés

Felmérésünk rámutatott, hogy egy leszokástámogató Facebook-oldal, mely kerüli a dohányzókat elítélő hangnemet és a félelmet keltő tartalmakat [11], jelentősen befolyásolhatja a 14–35 éves korosztály leszokási ismereteit, dohányzási szokásait és attitűdjeit. Ez a korosztály az interneten hatékonyabban szólítható meg, mint személyesen az egészségügyi rendszer által [7]. A telefonos, egyéni és csoportos leszokástámogatási lehetőségeket elsősorban a leszokás irányában már motivált dohányzók keresik fel és használják [5]. Ezért meglátásunk szerint fontos az attitűdformálás azok között, akik jelenleg nem vagy csak hosszú távon tervezik a leszokást. Eredményeink alátámasztják, hogy a Facebookon keresztül ezt a nehezen megszólítható csoportot is képesek lehetünk elérni és attitűdjüket formálni. Természetesen az internetes oldalunk számos helyen népszerűsít más, a hazai irányelven alapuló leszokástámogatási lehetőségeket, elérhetőseket is [5, 19].

A Facebook-oldal tartalmait szabadon felhasználhatók a hazai fiatal korosztály leszokásának támogatásában. Különösen ajánljuk az érdeklődő kollégák figyelmébe a „Leszokásra motiváló posztok”, a „Leszokási tippek” vagy a leszokást segítő „Appok és honlapok” albumokat. A leszokástámogatás mellett a dohányzásprevenció területén is felhasználhatók az oldal tartalmait, például a „Sztárok, akik leszoktak”, a „Tévhit a dohányzásról” vagy „Az e-cigi” albumokban található posztok. Reményeink szerint a közleményben ismertetett és vizsgált

Facebook-oldalt a jövőben tovább fejleszthetjük, és sikerülhet még ismertebbé tenni a hazai 14–35 éves korosztályban.

Anyagi támogatás: A közlemény megírása anyagi támogatásban nem részesült.

Szerzői munkamegosztás: P. D., K. O.: A téma felvetése, a kutatás megtervezése. K. R., Ó. T.: Az adatok feldolgozása, a toborzás szervezése. E. Cs.: Az adatok elemzése, statisztika. P. D., K. R., Ó. T., K. O.: A Facebook-oldal szerkesztése, üzemeltetése. P. D., K. R., Ó. T., E. Cs., K. O.: A kézirat megfogalmazása, ellenőrzése. A cikk végleges változatát valamennyi szerző elolvasta és jóváhagyta.

Érdekltségek: A szerzőknek nincsenek érdekltségeik.

Irodalom

- [1] The health consequences of smoking – 50 years of progress: A report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, Atlanta, GA, 2014. Available from: <http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf> [accessed: July 7, 2018].
- [2] Péntes M, Czeglédi E, Balázs P, et al. Smoking trajectories among Hungarian adolescents. [Dohányzó életutak magyar serdülők körében.] *Orv Hetil.* 2017; 158: 67–76. [Hungarian]
- [3] Curry SJ, Sporer AK, Pugach O, et al. Use of tobacco cessation treatments among young adult smokers: 2005 National Health Interview Survey. *Am J Public Health* 2007; 97: 1464–1469.
- [4] Ramo DE, Thrul J, Chavez K, et al. Feasibility and quit rates of the Tobacco Status Project: a Facebook smoking cessation intervention for young adults. *J Med Internet Res.* 2015; 17: e291.
- [5] College of Health Professional, State Secretariat for Health, Hungarian Ministry of Human Resources. National guideline of smoking cessation support, 2014. [Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyi Államtitkárság, Egészségügyi Szakmai Kollégium. Egészségügyi szakmai irányelv – A dohányzásról való leszokás támogatásáról, 2014.] Available from: <https://tudogyogyasz.hu/Media/Download/12698> [accessed: July 7, 2018]. [Hungarian]
- [6] Pócs D, Barabás K, Kelemen O. Interventions in medical practice to reduce tobacco use among adolescent. [Intervenciók az orvosi gyakorlatban a serdülőkori dohányzás visszaszorítására.] *Orv Hetil.* 2018; 159: 593–602. [Hungarian]
- [7] Taylor GM, Dalili MN, Semwal M, et al. Internet-based interventions for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017; 9: CD007078.
- [8] Naslund JA, Kim SJ, Aschbrenner KA, et al. Systematic review of social media interventions for smoking cessation. *Addict Behav.* 2017; 73: 81–93.
- [9] Pikó B, Balázs MÁ, Page RM. The significance of media literacy in adolescent smoking and drinking. [A médiatudatosság jelentősége a serdülők dohányzásában és alkoholfogyasztásában.] *LAM* 2010; 20: 143–147. [Hungarian]
- [10] Nabi RL, Prestin A, So J. Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2013; 16: 721–727.

- [11] Pócs D, Hamvai Cs, Kelemen O. Health behavior change: motivational interviewing. [Magatartás-változtatás az egészségügyben: a motivációs interjú.] *Orv Hetil.* 2017; 158: 1331–1337. [Hungarian]
- [12] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Vital signs: current cigarette smoking among adults aged ≥18 years – United States, 2009. *Morb Mortal Wkly Rep.* 2010; 59: 1135–1140.
- [13] Sockrider M, Rosen JB, Redding G, et al. Prevention of smoking initiation in children and adolescents. Available from: <http://www.uptodate.com/contents/prevention-of-smoking-initiation-in-children-and-adolescents> [accessed: July 7, 2018].
- [14] Baker TB, Piper ME, McCarthy DE, et al. Time to first cigarette in the morning as an index of ability to quit smoking: implications for nicotine dependence. *Nicotine Tob Res.* 2007; 9(Suppl 4): S555–S570.
- [15] DiClemente CC, Prochaska JO, Fairhurst SK, et al. The process of smoking cessation: an analysis of precontemplation, contemplation, and preparation stages of change. *J Consult Clin Psychol.* 1991; 59: 295–304.
- [16] Kim SJ, Marsch LA, Brunette MF, et al. Harnessing Facebook for smoking reduction and cessation interventions: Facebook user engagement and social support predict smoking reduction. *J Med Internet Res.* 2017; 19: e168.
- [17] Ramo DE, Liu H, Prochaska JJ. A mixed-methods study of young adults' receptivity to using Facebook for smoking cessation: if you build it, will they come? *Am J Health Promot.* 2015; 29: e126–e135.
- [18] Ramo DE, Thrul J, Delucchi KL, et al. The Tobacco Status Project (TSP): study protocol for a randomized controlled trial of a Facebook smoking cessation intervention for young adults. *BMC Public Health* 2015; 15: 897.
- [19] Kovács G. Smoking cessation support. [Dohányzás leszokás támogatás.] *Háziorv Továbbk Szle.* 2010; 15: 17–21. [Hungarian]

(Pócs Dávid dr.,
Szeged, Hajnóczy u. 13. 1/3, 6722
e-mail: drpocsdavid@gmail.com)

Országos Korányi Pulmonológiai Intézet – Budapest

a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló” 1992. évi XXXIII. törvény 20/A. § alapján pályázatot hirdet

Országos Korányi Pulmonológiai Intézet – Budapest kardiológus szakorvos

munkakör betöltésére.

A közalkalmazotti jogviszony időtartama:

Határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony.

Foglalkoztatás jellege:

Teljes munkaidő.

A munkavégzés helye:

Budapest, 1121 Budapest, Pihenő út 1.

A munkakörbe tartozó, illetve a vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

Szakorvosi feladatok ellátása a Kardiológiai Rehabilitációs Osztályon és a területi ellátási kötelezettséggel is rendelkező, jól felszerelt Kardiológiai Ambulancián. Osztályos munka. Ambuláns és konziliárius betegellátás.

Illetmény és juttatások:

Az illetmény megállapítására és a juttatásokra a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló” 1992. évi XXXIII. törvény, valamint a(z) OKPI Munkaügyi Szabályzata rendelkezései az irányadók.

Pályázati feltételek:

Egyetem, kardiológus szakvizsga
Echokardiográfias gyakorlat szükséges
Büntetlen előélet
MOK tagság
Érvényes működési engedély

A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:

Egyetem, további szakvizsga,
angol nyelvű nyelvvizsga, alapszintű nyelvtudás

A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

Részletes szakmai önéletrajz,
végzettséget, szakképzettséget igazoló okiratok másolata,

pozitív elbírálás esetén 3 hónapnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány

MOK tagság,

az Intézet honlapján megtalálható dátummal, aláírással ellátott adatkezelési hozzájáruló nyilatkozat.

A munkakör betölthetőségének időpontja:

A munkakör a pályázatok elbírálását követően azonnal betölthető.

A pályázat benyújtásának határideje:

2019. február 25.
A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Dr. Czibók Csilla osztályvezető főorvos nyújt, a 06 30/549-8250-os telefonszámon.

A pályázatok benyújtásának módja:

Postai úton, a pályázatnak a Országos Korányi Pulmonológiai Intézet – Budapest címére történő megküldésével (1121 Budapest, Pihenő út 1.). Kérjük a borítékon feltüntetni a pályázati adatbázisban szereplő azonosító számot: 201901/kardszakorv, valamint a munkakör megnevezését: kardiológus szakorvos. Elektronikus úton Dr. Czibók Csilla osztályvezető főorvos részére a czibok@koranyi.hu e-mail címen keresztül.

A pályázat elbírálásának határideje:

2019. február 28.
A pályázati kiírás további közzétételének helye, ideje:
www.koranyi.hu
www.kozigallas.hu

A munkáltatóval kapcsolatos egyéb lényeges információ:

A foglalkoztatás jellege igény esetén részmunkaidő is lehet. Az illetmény a feltüntetetteken túl megegyezés szerint módosulhat.