



RAPORT EKSPERCKI

**Polacy o swoim nałogu
nikotynowym**
Badanie opinii publicznej

Warszawa 2023



RAPORT EKSPERCKI

Polacy o swoim nałogu nikotynowym. Badanie opinii publicznej.

Warszawa 2023

dr hab. Janusz Sytnik-Czetwertyński
Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego

prof. dr hab. Andrzej Matyja
Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

prof. dr hab. Katarzyna Koziak
Warszawski Uniwersytet Medyczny

dr hab. Magdalena Kozela
Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

dr Małgorzata Witusiak-Kaleta
Katolicki Uniwersytet Lubelski

Projekt graficzny i skład

Joanna Zawadzka (Crowd Design)

Specjalne podziękowania za pomoc składamy analitykom

p. Ilonie Kawalec (CBOS)

p. Edycie Saks-Kozon (Pollster)

p. Mateuszowi Dusiowi (IQS Think Forward)

ISSN 2543-7372



Spis treści

Kluczowe wnioski	4
Wstęp	6
Wpływ stosowania produktów na kondycję fizyczną	14
Wpływ stosowania produktów na kondycję psychiczną	20
Wpływ stosowania produktów na kondycję psychofizyczną	26
Wpływ stosowania produktów na kondycję społeczną	32
Poczucie uzależnienia	38
Kwestia decyzji	44
Podsumowanie	52

Kluczowe wnioski

Spośród osób, które minimum rok paliły papierosy, a następnie przeszły na podgrzewacze:

Ponad 10 x więcej respondentów

odczuwało większy negatywny wpływ palenia papierosów na zdrowie w porównaniu do podgrzewaczy (papierosy 54%, podgrzewacze 5%)

82% respondentów

uznało za korzystną swoją decyzję o zaprzestaniu palenia papierosów i przejściu na podgrzewacze

44% respondentów

uznało, że głównym motywem ich przejścia na podgrzewacze była chęć ograniczenia palenia

Spośród osób, które minimum rok paliły papierosy, a następnie przeszły na podgrzewacze::

Połowa respondentów

deklaruje, że decyzja o przejściu z papierosów na podgrzewacze jest ich świadomym etapem do wyjścia z nałogu lub częścią szerszego planu wyjścia z nałogu i zmian w stylu życia

63% respondentów

deklaruje, iż po przejściu na podgrzewacze nie wróci bądź raczej nie wróci już do palenia papierosów

100% respondentów

wskazało w odpowiedziach na silniejszy negatywny wpływ palenia papierosów niż używania podgrzewaczy

Badanie prowadzono na dwóch niezależnych grupach, w każdej po 1 250 osób.

Zastosowano technikę pytań porównawczych dla uzyskania efektu **maksymalnej wiarygodności badanych odczuć.**

Wstęp

Palenie papierosów jest jednym z największych zagrożeń zdrowia i życia populacji. Globalny rozwój cywilizacyjny nie przeszedł obok tego problemu jednak obojętnie. Od kilku lat na rynku dostępne są urządzenia, które pozwalają na dostarczenie nikotyny z pominięciem procesu spalania tytoniu, objęte zbiorczą nazwą tzw „produktów alternatywnych”. Wśród nich najbardziej znane to tzw. e-papierosy i podgrzewacze tytoniu. Urządzenia te zaczynają stopniowo zdobywać udział w rynku, choć wciąż w niewielkim stopniu w stosunku do papierosów.

Sytuacja ta zaczęła stwarzać wyzwanie dla współczesnej nauki, od której oczekuje się oceny co do szkodliwości tych urządzeń wobec produktów tradycyjnych. Niniejsze badanie ma na celu wziąć udział w tej dyskusji, opierając się na opiniach użytkowników, którzy wprawdzie doświadczyli palenia papierosów, a następnie całkowicie przeszli na użytkowanie podgrzewaczy. Z całą mocą należy podkreślić, iż mówimy tu o badaniu opinii, które odwołuje się wyłącznie do odczuć użytkowników. Przedstawione wyniki pochodzą z badań ankietarskich, gdzie pytano użytkowników o opinie co do ich odczuć związanych z kondycją fizyczną, psychiczną, psychofizyczną, czy społeczną.

W kwestii urządzeń, wybór padł zaś na podgrzewacze tytoniu jako urządzenia dostępne w bardziej ustandaryzowanym asortymencie, niż rodzina e-papierosów. Daje to lepszą świadomość produktów używanych przez respondentów, co zwiększa wiarygodność wyników badań. Należy przy tym zaznaczyć, że podgrzewacze to urządzenia elektroniczne podgrzewające wkłady zawierające rozdrobniony tytoń. E-papierosy zaś podgrzewają płyn zawierający nikotynę (tzw. e-liquid), dostępny w bardzo licznych wariantach.

Istotą badań stało się stworzenie warunków umożliwiających pobranie opinii od użytkowników w sposób bezstronny i wiarygodny. Biorąc to pod uwagę, przekazano kwestionariusz ankiety dwóm niezależnym pracownikom badawczym, których zadaniem było jednoczesne przeprowadzenie badań (na dwóch odmiennych, acz równie obszernych grupach reprezentatywnych, po 1.250 osób każda). W ten sposób uzyskano efekt krzyżowej, statystycznej wiarygodności dla wyników obu grup.

Plan badań przewidywał ścisłą współpracę z ekspertami CBOS przy kreowaniu głównego narzędzia badawczego (kwestionariusza ankiety), a następnie stworzeniu elektronicznej wersji tego narzędzia z przeznaczeniem dla respondentów. W toku konsultacji wypracowano ostateczny plan i strategię przedmiotowych badań. Po przygotowaniu całości, firma CBOS przesłała wypracowane narzędzie do bezpośredniej realizacji badań - metodą CAWI - do dwóch niezależnych instytutów badawczych: IQS Think Forward sp. z o.o. (lidera badań rynku online w Polsce) oraz Pollster (specjalizującego się w badaniach z wykorzystaniem nowych technologii). Rolą tych instytutów było elektroniczne przeprowadzenie badań, zebranie ostatecznego materiału i przekazanie go do CBOS jako partnera wiodącego.



Organizacja badań

W ramach działań przygotowawczych skierowano zapytanie ofertowe do liczących się pracowni badawczych w Polsce. Wraz z tym przekazano do wyceny wstępną wersję ankiety badawczej (Pierwszą matrycę). Po otrzymaniu odpowiedzi, kierując się jakością ofert (cena, pomoc merytoryczna, gwarancja wielkości grupy badawczej) zdecydowano o wejściu we współpracę z pracownią CBOS jako partnerem wiodącym, a za jej pośrednictwem z instytutami badawczymi IQS Think Forward sp. z o.o. oraz Pollster jako bezpośrednimi wykonawcami badań. Na tej podstawie, z pomocą ekspertów, stworzono Drugą matrycę, która, po ostatecznych korektach, stała się kwestionariuszem obowiązującym w niniejszym badaniu. Należy podkreślić, że ostateczny kształt ankiety był wypadkową współpracy z ekspertami CBOS. Tak stworzona ankieta składała się z kilku części, wśród których należy wyróżnić:

- pytania wstępne
- kwestię kondycji fizycznej
- kwestię kondycji psychicznej
- kwestię kondycji psychofizycznej
- kwestię kondycji społecznej
- kwestię presji społecznej
- kwestię nałogu i poczucia jego szkodliwości
- kwestię wychodzenia z nałogu
- kwestie ekologiczne
- pytania końcowe

Całość poprzedzały pytania selekcyjne oraz definicja podgrzewaczy, tak, by respondenci nie mieli wątpliwości o jaką kategorię produktu pyta ankieta.

W celu zapewnienia maksymalnej obiektywności badań, zdecydowano się zaś na badania porównawcze. Każdy w wymienionych wyżej segmentów ankiety składał się więc z trzech części:

- prośby o określenie wpływu palenia papierosów na daną kwestię,
- prośby o określenie wpływu stosowania podgrzewaczy na daną kwestię,
- prośby o porównanie wpływu obu produktów na daną kwestię.

Posługując się przykładem segmentu dotyczącego kondycji fizycznej, wyglądało to następująco:

Pytanie 1

Jak palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani kondycję (wytrzymałość)?

_____ miało bardzo dobry wpływ

_____ miało dobry wpływ

_____ nie miało wpływu

_____ miało zły wpływ

_____ miało bardzo zły wpływ

Pytanie 2



Jak używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pana/Pani kondycję (wytrzymałość)?

_____ miało bardzo dobry wpływ

_____ miało dobry wpływ

_____ nie miało wpływu

_____ miało zły wpływ

_____ miało bardzo zły wpływ

Pytanie 3



Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoją kondycję (wytrzymałość).

_____ moja kondycja fizyczna była lepsza, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy

_____ moja kondycja fizyczna jest lepsza, gdy stosuję podgrzewacze

_____ jest podobna

_____ trudno powiedzieć

_____ nigdy nie była dobra

Po zakończeniu badań otrzymano 3 grupy wyników (wyniki łączne oraz szczegółowe dla obu grup: pierwszej – realizowanej przez IQS Think Forward sp. z o.o. i drugiej - realizowanej przez Pollster).

Ze względu na bardzo dużą ilość danych zebranych w ramach prowadzonych badań, zdecydowano, że ostateczny raport będzie miał postać dwojaką: pierwotną - jako niniejszy Raport końcowy oraz dodatkową - jako suplement.

Jednocześnie, po zakończeniu prac nad publikacjami naukowymi, bazującymi na ww. badaniach planowane jest upublicznienie wszystkich danych z badań, zarówno łącznych jak i cząstkowych.

Badacze biorą również pod uwagę możliwość publikacji innych raportów cząstkowych, opartych na zrealizowanych wyżej badaniach, a dotyczących problemów szczegółowych, np. problemu palenia papierosów wśród kobiet, problemu palenia papierosów wśród młodzieży czy wśród seniorów.

Planowany jest wreszcie raport dotyczący wysoko specjalistycznych analiz, opartych na wyszukanych zmiennych, badający relacje pomiędzy określonymi zjawiskami społecznymi, ujawnionymi w toku badań.

Dwa niezależne badania

Realizacja badań nastąpiła metodą CAWI, na porównywalnych, ale różnych grupach badawczych. Badania trwały jednocześnie, a ich bezpośrednimi wykonawcami były dwie niezależne pracownie: IQS Think Forward sp. z o.o. oraz Pollster, pod kierownictwem CBOS jako partnera wiodącego. Schemat był następujący:

- badanie na grupie 1.250 dorosłych Polaków, realizowane przez IQS Think Forward sp. z o.o., oparte na kwestionariuszu ankiety skorygowanym wspólnie z ekspertami CBOS,
- realizowane jednocześnie, co powyżej, badanie na innej grupie 1.250 dorosłych Polaków, prowadzone przez Pollster, oparte na tym samym kwestionariuszu ankiety.

W celu zapewnienia obiektywnych warunków badań:

- obie pracownie dysponowały tożsamą ankietą, pracując na tych samych skryptach, ikonografice i układzie typograficznym tekstu,
- obie pracownie prowadziły niezależną od siebie rekrutację do badań, z grup współpracujących z nimi respondentów,
- zdecydowano, że grupy respondentów zakwalifikowanych do obu badań będą równoliczne – po 1.250 osób.

W ten sposób otrzymano pewność, że wyniki będą wzajemnie potwierdzalne.

Do badania kwalifikowani byli respondenci, którzy palili tradycyjne papierosy przynajmniej rok, a obecnie użytkują podgrzewacze tytoniu od minimum pół roku, całkowicie rezygnując z palenia. Daje to możliwość porównania przez respondenta swoich odczuć w zakresie kondycji fizycznej i psychicznej, jakie miał w czasie palenia papierosów, a jakie ma obecnie, gdy użytkuje podgrzewacze. Co najmniej roczne palenie tytoniu, a następnie co najmniej półroczne użytkowanie podgrzewaczy,

daje bowiem konsumentowi możliwość wyrobienia sobie opinii co do wpływu tych produktów na samopoczucie. Jest to też okres wystarczający, by ktoś mógł wyrazić przeświadczenie, czy poprzedni produkt według niego bardziej, mniej, bądź w równym stopniu jak obecny wpływał na jego samopoczucie.

Kwestionariusz ankiety

Ankieta wyposażona została w metryczkę, której celem było dokonanie głównych przecięć demograficznych co do:

- płci
- wieku (podział na 5 kategorii)
- wykształcenia (podział na 12 kategorii)
- miejsca zamieszkania (podział na 7 kategorii)
- dochodów (podział na 5 kategorii)

Ponadto, po otrzymaniu wyników badań dokonano dodatkowych, uogólniających przecięć demograficznych, w ramach których wyodrębniono:

- w ramach wykształcenia, trzy kategorie: niższe, średnie i wyższe,
- w ramach miejsca zamieszkania: 16 województw oraz – niezależnie – 5 regionów: centralny, śląski, południowo-wschodni, północno-zachodni i północno-wschodni,
- w ramach miejsca zamieszkania, cztery wielkości: wieś i trzy wielkości miast.

Należy dodać, że część merytoryczną otwiera pytanie o ogólną ocenę stanu zdrowia. Celem było pozyskanie wstępnej informacji nie kierowanej późniejszą treścią ankiety.

Realizacja badań nastąpiła metodą CAWI na dwóch różnych grupach badawczych.

Specyfikacja grupy badawczej

Badaniu poddano dwie niezależne grupy dorosłych Polaków, każda po 1.250 osób, o zbliżonej strukturze demograficznej. Wszystkie osoby zakwalifikowane do badań (w obu grupach) posiadały następujące cechy:

- są obywatelami Polski,
- są osobami pełnoletnimi,
- paliły w przeszłości papierosy przez okres min. 1 roku,
- aktualnie są wyłącznymi użytkownikami podgrzewaczy tytoniu (nie palą papierosów) przez okres min. pół roku,

Poniżej znajduje się zestawienie struktury obu grup.

		CBOS	
		IQS TF	Pollster
		grupa badawcza 1.250 osób	grupa badawcza 1.250 osób
Płeć	kobieta	66 %	60 %
	mężczyzna	34 %	40 %
Wiek	18-29	26 %	25 %
	30-39	36 %	37 %
	40-49	22 %	22 %
	50-59	11 %	10 %
	60+	5 %	5 %
Wykształcenie	niższe	6 %	7 %
	średnie	41 %	40 %
	wyższe	52 %	53 %
Region	centralny (łódzkie, mazowieckie)	26 %	27 %
	Śląsk (dolnośląskie, opolskie, śląskie)	21 %	20 %
	południowo-wschodni (lubelskie, małopolskie, podkarpackie, świętokrzyskie)	22 %	22 %
	północno-zachodni (lubuskie, wielkopolskie, zachodniopomorskie)	14 %	14 %
Miejsce zamieszkania	północno-wschodni (kujawsko-pomorskie, podlaskie, pomorskie, warmińsko-mazurskie)	17 %	18 %
	wieś	15 %	14 %
	miasto do 100 tys. mieszkańców	32 %	33 %
	100-500 tys. mieszkańców	31 %	30 %
Dochody	powyżej 500 tys. mieszkańców	21 %	23 %
	pozostają na utrzymaniu innych	4 %	4 %
	do 3 tys. na miesiąc	24 %	20 %
	3-5 tys. na miesiąc	47 %	50 %
	5-10 tys. na miesiąc	21 %	20 %
	pow. 10 tys. na miesiąc	5 %	6 %

Sumując obie grupy, otrzymaliśmy grupę badawczą **2.500 osób**, którą - już jako całość - przeanalizował CBOS (partner wiodący), o strukturze:

Płeć		Wiek		Wykształcenie	
kobieta	63 %	18-29	27 %	niższe	6 %
mężczyzna	37 %	30-39	36 %	średnie	41 %
		40-49	22 %	wyższe	52 %
		50-59	10 %		
		60+	5 %		

Region		
centralny (łódzkie, mazowieckie)		26 %
Śląsk (dolnośląskie, opolskie, śląskie)		21 %
południowo-wschodni (lubelskie, małopolskie, podkarpackie, świętokrzyskie)		23 %
północno-zachodni (lubuskie, wielkopolskie, zachodniopomorskie)		13 %
północno-wschodni (kujawsko-pomorskie, podlaskie, pomorskie, warmińsko-mazurskie)		17 %

Miejsce zamieszkania		Dochody	
wieś	14 %	pozostają na utrzymaniu innych	4 %
miasto do 100 tys. mieszkańców	33 %	do 3 tys. na miesiąc	22 %
100-500 tys. mieszkańców	31 %	3-5 tys. na miesiąc	48 %
powyżej 500 tys. mieszkańców	22 %	5-10 tys. na miesiąc	21 %
		pow. 10 tys. na miesiąc	5 %

W niniejszym Raporcie, prezentowane są jedynie wyniki łączne (w suplemencie opublikowane zostaną również dane cząstkowe, w podziale na poszczególne pracownie badawcze). Ze względu na ramy objętościowe informacje podawane są również bez przecięć demograficznych (bez podziału ze względu na płeć, wiek, region, miejsce zamieszkania, wykształcenie i dochody).

Prezentacja wyników została podzielona na następujące części zasadnicze:

- wpływ produktu na kondycję fizyczną
- wpływ produktu na kondycję psychiczną
- wpływ produktu na kondycję psychofizyczną
- wpływ produktu na kondycję społeczną
- poczucie uzależnienia
- kwestia alternatywy

Niniejszy raport – pomija też kwestie dotyczące odczuwanej presji społecznej, jej rodzaju i skuteczności, a także kwestie zachowań proekologicznych. Takie informacje znajdują się również w suplemencie

WPŁYW STOSOWANIA PRODUKTÓW

NA KONDYCJĘ FIZYCZNĄ

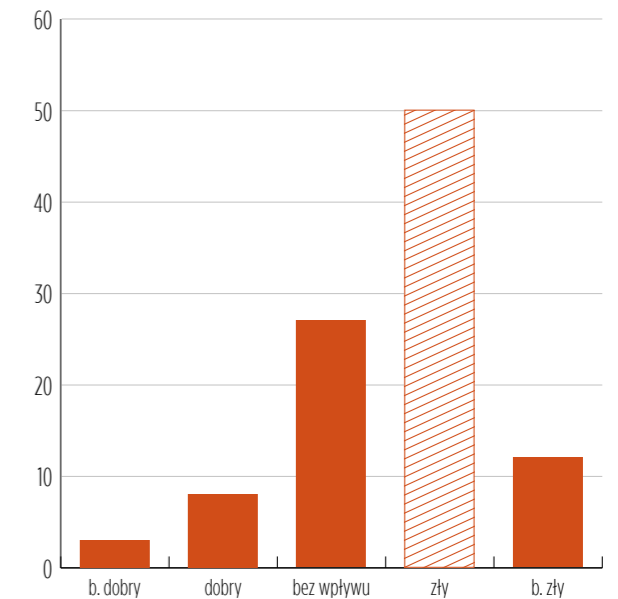
W ramach badania poczucia respondentów co do wpływu produktów na kondycję fizyczną zadano początkowo pytania ogólne, dotyczące samego poziomu odczuć. Możliwe odpowiedzi ułożono według schematu skali pięciostopniowej, gdzie odpowiedź środkowa miała charakter neutralny, zaś odpowiedzi skrajne: pierwsza i ostatnia odpowiadały poczuciom przeciwstawnym – skrajnie pozytywnemu i skrajnie negatywnemu.

Szczegółowe odpowiedzi respondentów rozłożyły się następująco:

PAPIEROSY

Jak palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani kondycję (wytrzymałość)?

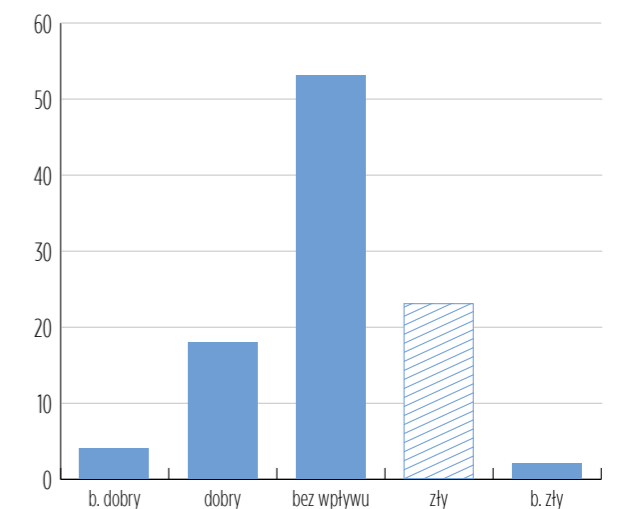
miało bardzo dobry wpływ	3 %
miało dobry wpływ	8 %
nie miało wpływu	27 %
miało zły wpływ	50 %
miało bardzo zły wpływ	12 %



PODGRZEWACZE

Jak używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pana/Pani kondycję (wytrzymałość)?

miało bardzo dobry wpływ	4 %
miało dobry wpływ	18 %
nie miało wpływu	53 %
miało zły wpływ	23 %
miało bardzo zły wpływ	2 %



Wniosek:



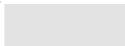


- **62% respondentów** uważa, że palenie papierosów miało zły lub bardzo zły wpływ na ich kondycję w porównaniu do 25% wskazań na podgrzewacze.

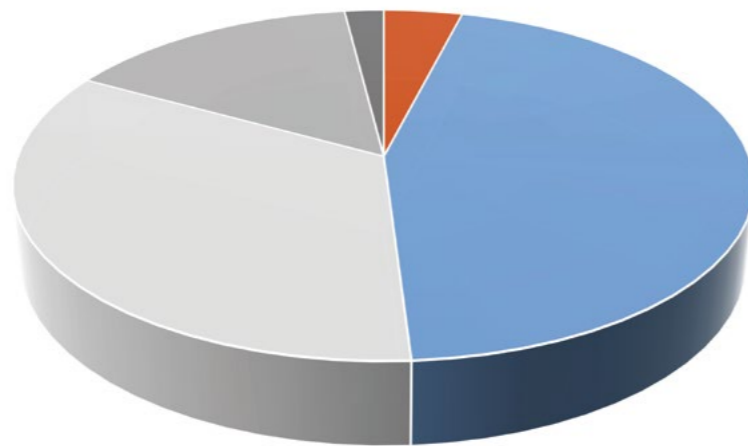
Porównanie

Następnie poproszono respondentów o dokonanie porównania swoich odczuć w zakresie wpływu papierosów i podgrzewaczy na kondycję fizyczną.



Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoją kondycję (wytrzymałość).

moja kondycja fizyczna była lepsza, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	4 %	
moja kondycja fizyczna jest lepsza, gdy stosuję podgrzewacze	45 %	
jest podobna	34 %	
trudno powiedzieć	15 %	
nigdy nie była dobra	2 %	



45% respondentów deklaruje lepszą kondycję fizyczną używając podgrzewaczy niż kiedy palili papierosy (4%)

papierosy 4% **podgrzewacze 45%**

Dyskusja

W celu głębszego zrozumienia motywów respondentów zadano pytania co do problemów szczegółowych (zezwalając na zaznaczanie więcej niż 1 odpowiedzi).

Pytania brzmiały następująco:

- W jaki sposób palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani zdrowie fizyczne?
- W jaki sposób używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pan/Pani zdrowie fizyczne?

Wykaz odpowiedzi przedstawia się następująco:

	PAPIEROSY	PODGRZEWACZE
nie wpływało/nie wpływa to na moje zdrowie fizyczne	10 %	43 %
zadyszka	47 %	15 %
wzrost ciśnienia	18 %	8 %
kołatanie serca	15 %	6 %
kaszel	50 %	18 %
nudności	11 %	7 %
bóle głowy	26 %	13 %
zawroty głowy	17 %	7 %
żółknięcie paznokci	26 %	3 %
żółknięcie zębów	44 %	7 %
zapalenie spojówek	4 %	3 %
nerwowość	19 %	10 %
niesmak w ustach	55 %	16 %
inne objawy	1 %	1 %

Wnioski:

- 43% respondentów zadeklarowało, że nie odczuwa negatywnego wpływu z powodu stosowania podgrzewaczy na swoje zdrowie fizyczne
- ponad 3 x częściej deklarowano zadyszkę jako efekt palenia papierosów, niż stosowania podgrzewaczy (**papierosy 47%, podgrzewacze 15%**)
- niemal 3 x częściej deklarowano kaszel jako efekt palenia papierosów, niż stosowania podgrzewaczy (**papierosy 50%, podgrzewacze 18%**)
- niemal 2 x częściej deklarowano nerwowość jako efekt palenia papierosów, niż stosowania podgrzewaczy (**papierosy 19%, podgrzewacze 10%**)



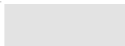


Kaszel był najczęściej deklarowanym – w opinii respondentów – odczuwanym wpływem palenia papierosów na zdrowie fizyczne. Taką odpowiedź zaznaczyło 50% respondentów w porównaniu do 10% respondentów uznało przy tym, że palenie papierosów nie wzbudzało u nich żadnych odczuć negatywnych. W analogicznej sytuacji 43% respondentów zadeklarowało, że nie odczuwa negatywnego wpływu z powodu stosowania podgrzewaczy na swoje zdrowie fizyczne. Wskazać też należy różnicę w deklarowaniu przez respondentów takich objawów jak żółknięcie zębów (ponad 6 x częściej wskazywana odpowiedź w odniesieniu do papierosów), niesmak w ustach (prawie 3,5 x częściej), czy żółknięcie paznokcie (niemal 9 x częściej).

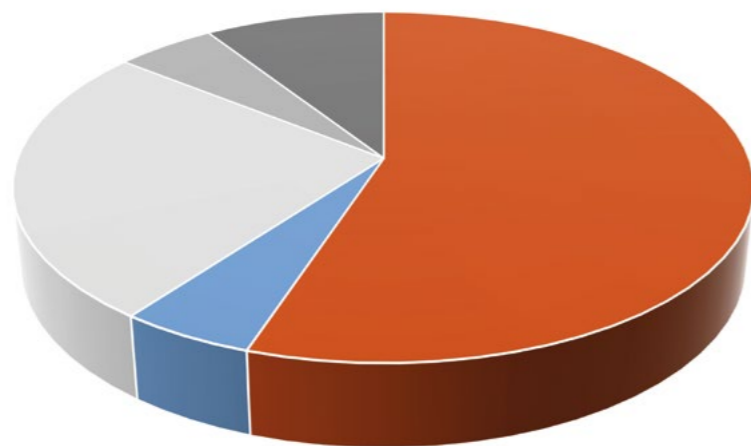
Weryfikacja

Na koniec dokonano weryfikacji deklarowanego poczucia nałogu na zdrowie fizyczne zadając kolejne pytanie porównawcze.



Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoje zdrowie fizyczne.

większy negatywny wpływ na moje zdrowie miały tradycyjne papierosy	54 %	
większy negatywny wpływ na moje zdrowie mają podgrzewacze	5 %	
w obu przypadkach wpływ na moje zdrowie oceniam podobnie	25 %	
w obu przypadkach wpływ na moje zdrowie oceniam jako znikomy	5 %	
trudno powiedzieć	9 %	



Ponad 10 x razy częściej deklarowano poczucie negatywnego wpływu na zdrowie fizyczne papierosów niż podgrzewaczy.

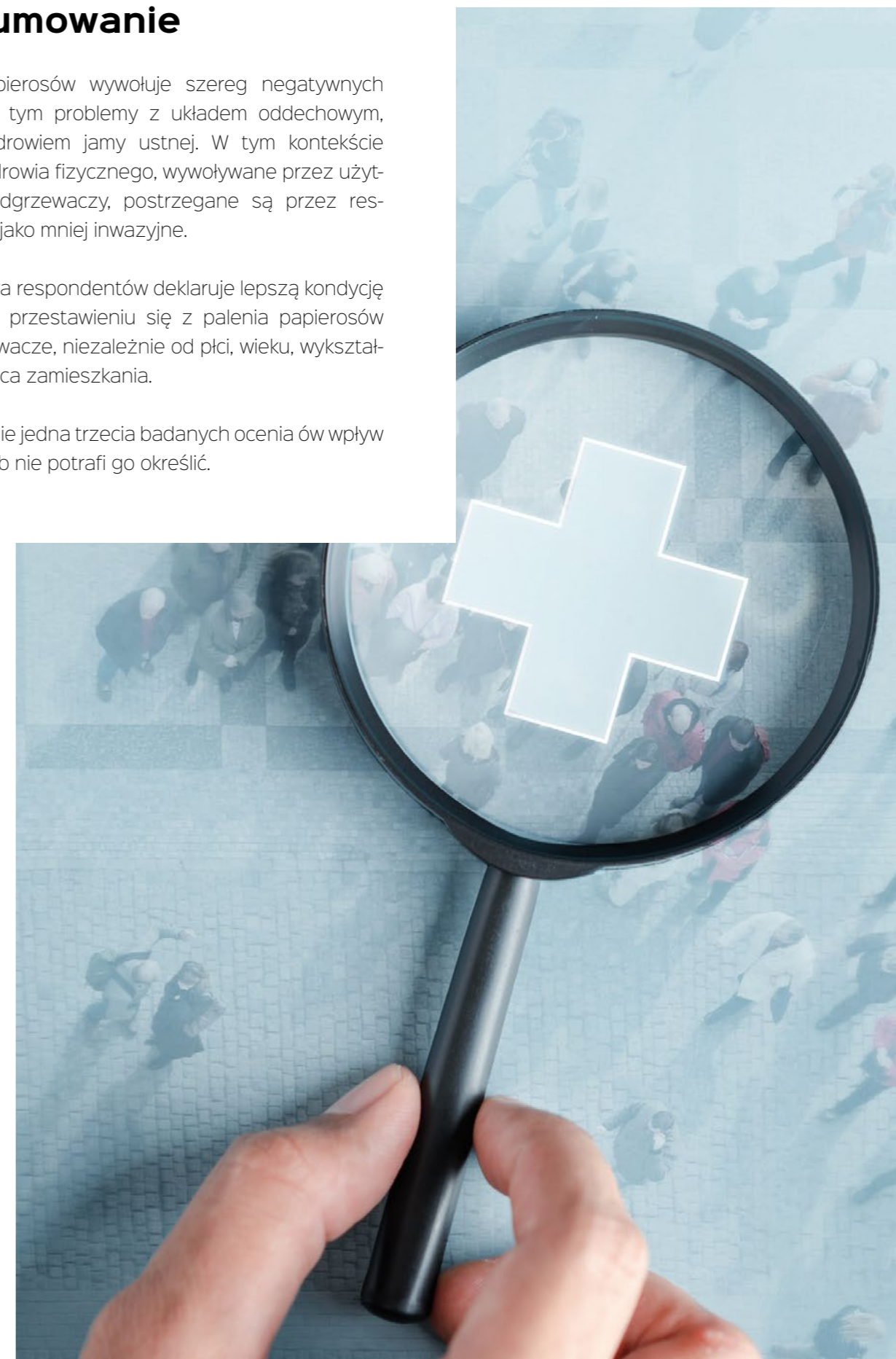
papierosy 54% **podgrzewacze 5%**

Podsumowanie

Palenie papierosów wywołuje szereg negatywnych objawów, w tym problemy z układem oddechowym, krążenia, zdrowiem jamy ustnej. W tym kontekście skutki dla zdrowia fizycznego, wywołwane przez użytkowanie podgrzewaczy, postrzegane są przez respondentów jako mniej inwazyjne.

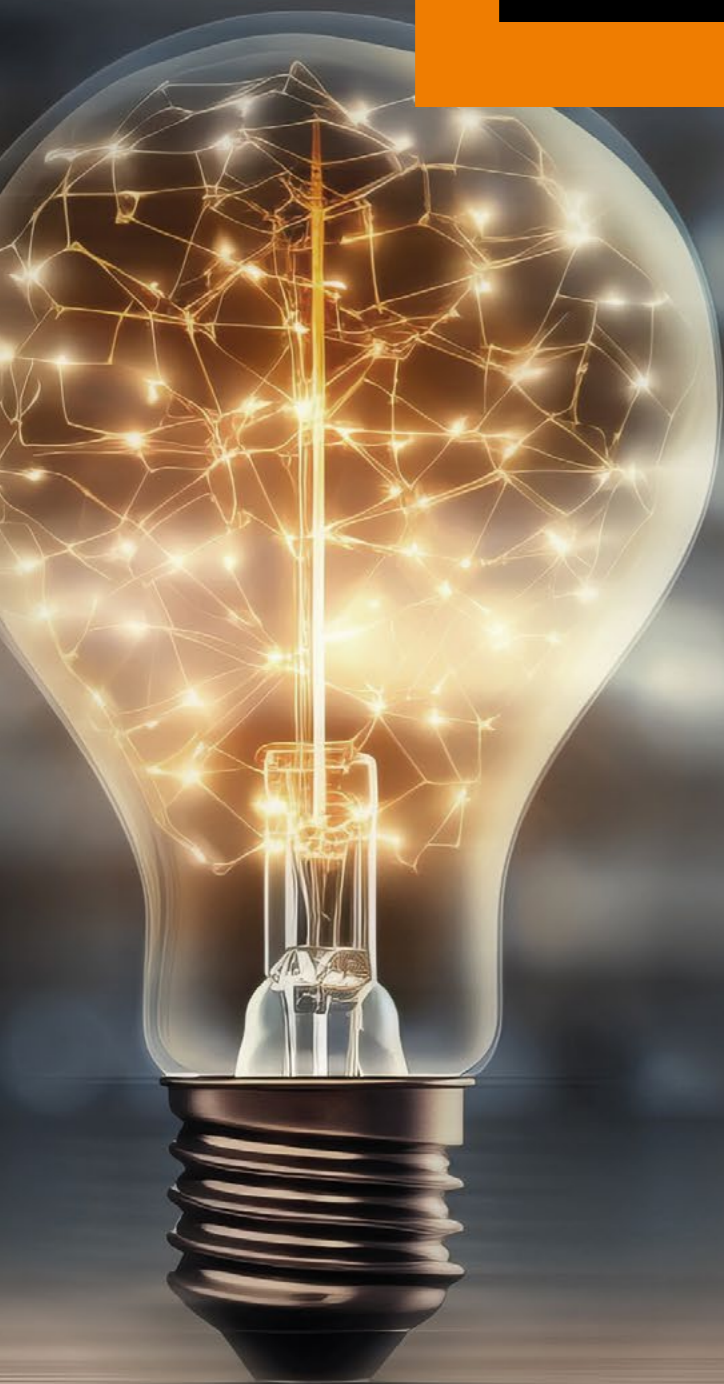
Blisko połowa respondentów deklaruje lepszą kondycję fizyczną po przestawieniu się z palenia papierosów na podgrzewacze, niezależnie od płci, wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania.

Jednocześnie jedna trzecia badanych ocenia ów wpływ podobnie lub nie potrafi go określić.



WPŁYW STOSOWANIA PRODUKTÓW

NA KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ



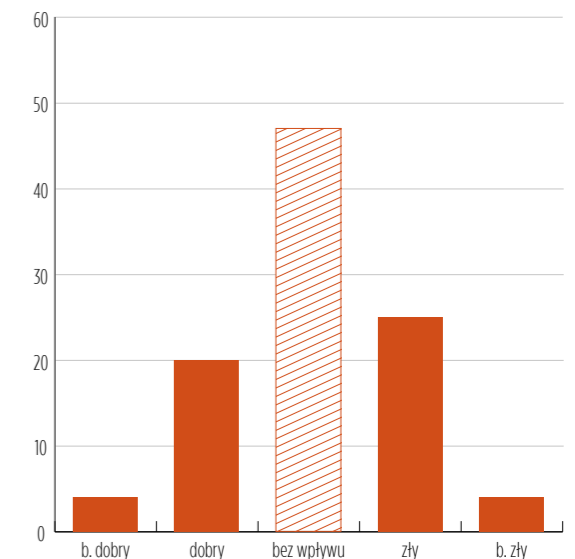
Podobnie jak poprzednio, zadano początkowo pytania w kontekście odczuć co do bezpośredniego wpływu danego produktu na kondycję użytkownika (tu kondycję psychiczną). Również i tu możliwe odpowiedzi ułożono według schematu skali pięciostopniowej z uwzględnieniem oceny środkowej jako neutralnej, odpowiedzi pośrednich oraz skrajności.

Szczegółowe odpowiedzi respondentów rozłożyły się następująco:

PAPIEROSY

Jak palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani kondycję psychiczną?

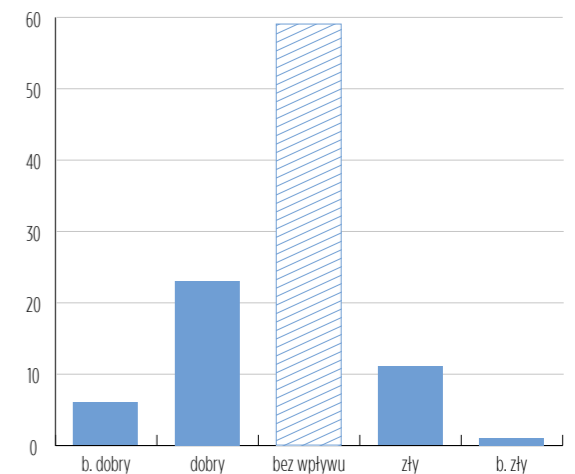
miało bardzo dobry wpływ	4 %
miało dobry wpływ	20 %
nie miało wpływu	47 %
miało zły wpływ	25 %
miało bardzo zły wpływ	4 %



PODGRZEWACZE

Jak używanie podgrzewaczy tytoniu wpływało na Pana/Pani kondycję psychiczną?

miało bardzo dobry wpływ	6 %
miało dobry wpływ	23 %
nie miało wpływu	59 %
miało zły wpływ	11 %
miało bardzo zły wpływ	1 %



Wnioski:



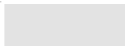



- ponad 2 x razy częściej deklarowano odczuwanie negatywnego wpływu na kondycję psychiczną w związku z paleniem papierosów, aniżeli stosowaniem podgrzewaczy (**papierosy 25%, podgrzewacze 11%**)
- 4 x razy częściej deklarowano odczuwanie bardzo złego wpływu na kondycję psychiczną w związku z paleniem papierosów, aniżeli stosowaniem podgrzewaczy (**papierosy 4%, podgrzewacze 1%**)

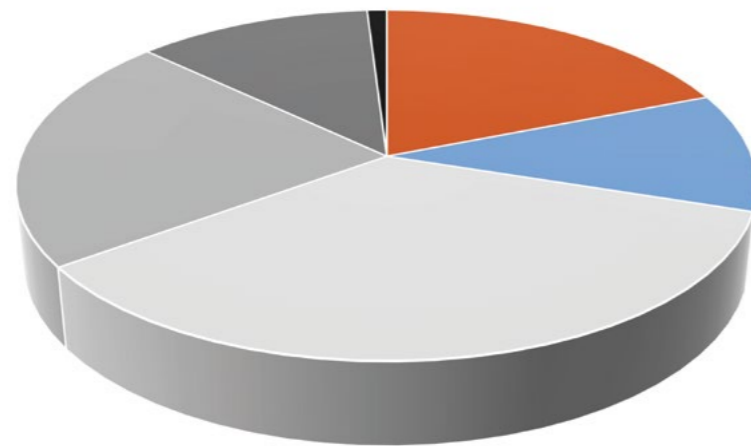
Porównanie

Następnie poproszono respondentów o dokonanie porównania swoich odczuć w zakresie wpływu papierosów i podgrzewaczy na kondycję psychiczną.



Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoją kondycję psychiczną.

był większy, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	19 %	
jest większy, gdy używam podgrzewaczy	11 %	
w obu przypadkach wpływ jest podobny	35 %	
trudno powiedzieć	22 %	
w obu przypadkach nie czuję żadnego wpływu	12 %	
moja kondycja psychiczna nigdy nie była dobra	1 %	



Niemal 2 x więcej respondentów zadeklarowało, że w przypadku palenia odczuwało większy wpływ na kondycję psychiczną niż w przypadku użytkowania podgrzewaczy.

papierosy 19% **podgrzewacze 11%**

Dyskusja

W celu głębszego zrozumienia motywów respondentów poproszono o określenie problemów szczegółowych (zezwalając na zaznaczanie więcej niż 1 odpowiedzi).

Pytania brzmiały następująco:

- Czy palenie tradycyjnych papierosów powodowało u Pana/Pani dyskomfort? A jeśli tak, jakie były tego objawy?
- Czy stosowanie podgrzewaczy tytoniu powoduje u Pana/Pani dyskomfort? A jeśli tak, jakie są tego objawy?

Wykaz odpowiedzi przedstawia się następująco:

	PAPIEROSY	PODGRZEWACZE
nie powodowało dyskomfortu	44%	68%
pobudzenie	18 %	10 %
rozkojarzenie	17 %	10 %
drażliwość	30 %	12 %
bezsenna	14 %	6 %
stany depresyjne	9 %	5 %
melancholia	9 %	6 %
inne objawy	2 %	0 %

Wnioski:

- w ramach wszystkich objawów wpływu palenia papierosów lub stosowania podgrzewaczy na kondycję psychiczną, odpowiedzi częściej wskazywały papierosy aniżeli podgrzewacze
- prawie 2 x częściej deklarowano pobudzenie jako efekt palenia papierosów, aniżeli stosowania podgrzewaczy (**papierosy 18%, podgrzewacze 10%**)
- 2,5 x częściej deklarowano drażliwość jako efekt palenia papierosów, aniżeli stosowania podgrzewaczy (**papierosy 30%, podgrzewacze 12%**)
- ponad 2 x częściej deklarowano bezsenność jako efekt palenia papierosów, aniżeli stosowania podgrzewaczy (**papierosy 14%, podgrzewacze 6%**)
- prawie 2 x częściej deklarowano stany depresyjne jako efekt palenia papierosów, aniżeli stosowania podgrzewaczy (**papierosy 9%, podgrzewacze 5%**)

Zarówno w przypadku palenia papierosów jak i stosowania podgrzewaczy najczęściej deklarowanym objawem wpływu na kondycję psychiczną była drażliwość. Należy jednak wskazać tu statystyczną dysproporcję, albowiem na drażliwość jako objaw towarzyszący paleniu papierosów wskazało 30% respondentów, zaś w przypadku podgrzewaczy – 12% respondentów. Dodatkowo, drażliwość – choć był to najczęściej oznaczany objaw towarzyszący stosowaniu podgrzewaczy – wskazywano jednak rzadziej, niż cztery inne objawy palenia papierosów (drażliwość, pobudzenie, rozkojarzenie, bezsenność). Różnica ta ma związek z faktem uznania przez 68% respondentów, że stosowanie podgrzewaczy nie wzbudza u nich dyskomfortu psychicznego, podczas gdy w przypadku papierosów taką odpowiedź zaznaczyło 44% respondentów. Ta różnica zaś musiała się rozłożyć w ramach pozostałych wypowiedzi.

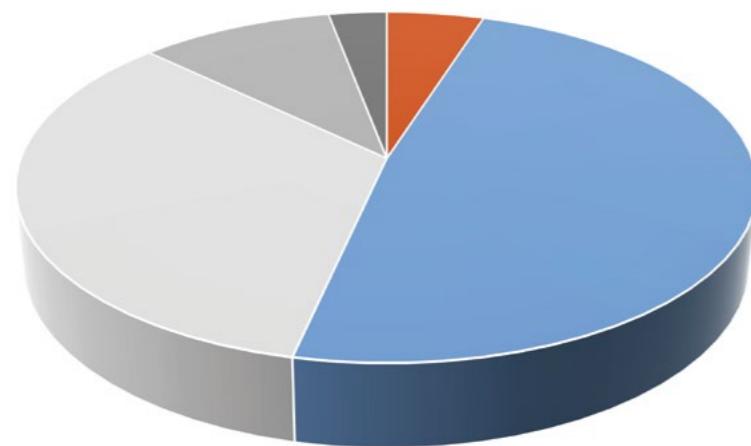
Weryfikacja

Na koniec dokonano weryfikacji deklarowanego poczucia co do wpływu nałogu na kondycję psychiczną zadając kolejne pytanie porównawcze.



Proszę porównać swoje poczucie dyskomfortu wynikające z palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy.

czułem/czułam się lepiej, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	5 %	
czuję się lepiej, gdy stosuję podgrzewacze	49 %	
czuję się podobnie	34 %	
trudno powiedzieć	10 %	
nigdy nie było z tym dobrze	3 %	



Niemal 11 x razy częściej deklarowano lepszą kondycję psychiczną w przypadku stosowania podgrzewaczy, aniżeli w przypadku palenia papierosów.

papierosy 5% **podgrzewacze 49%**

Podsumowanie

W opinii respondentów, korzystanie z podgrzewaczy jest mniej inwazyjne dla zdrowia psychicznego względem palenia papierosów. Różnica w odpowiedziach jest jednak mniejsza, niż w badaniu opinii co do wpływu papierosów i podgrzewaczy na kondycję fizyczną. Jedynie w przypadku ogólnego pytania o generalne poczucie dyskomfortu psychicznego, mającego być rezultatem papierosów lub podgrzewaczy różnica jest niemal dziesięciokrotna (na niekorzyść papierosów).



WPŁYW STOSOWANIA PRODUKTÓW

NA KONDYCJĘ PSYCHOFIZYCZNĄ

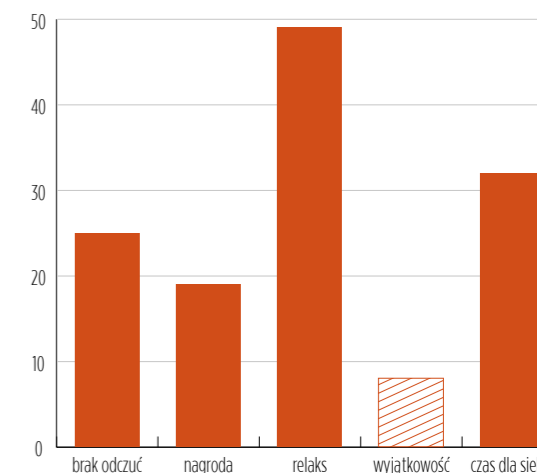
Kondycja psychofizyczna jest czynnikiem złożonym, nie wynikającym jedynie bezpośrednio z samych odczuć fizycznych i psychicznych. Pamiętać należy, że produkty nikotynowe powodują odczucia nie tylko w wymiarze stricte medycznym. Idąc tym torem, badania nad kondycją psychiczną otwiera pytanie o odczucia pozytywne, generowane przez dany produkt.

Szczegółowe odpowiedzi respondentów rozłożyły się następująco:

PAPIEROSY

Jakie miał/miała Pan/Pani pozytywne odczucia w przypadku palenia tradycyjnych papierosów? A jeśli tak, jakie to były odczucia?

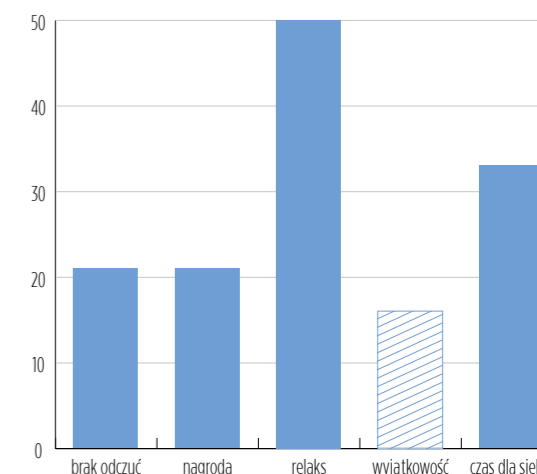
nie miałem/miałam żadnych pozytywnych odczuć	25 %
poczucie nagrody	19 %
poczucie relaksu	49 %
poczucie wyjątkowości	8 %
czasu tylko dla siebie	32 %
inne odczucia	1 %



PODGRZEWACZE

Jakie ma Pan/Pani pozytywne odczucia używając podgrzewaczy tytoniu? A jeśli tak, jakie to są odczucia?

nie miałem/miałam żadnych pozytywnych odczuć	21 %
poczucie nagrody	21 %
poczucie relaksu	50 %
poczucie wyjątkowości	16 %
czasu tylko dla siebie	33 %
inne odczucia	1 %





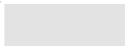


Wniosek:

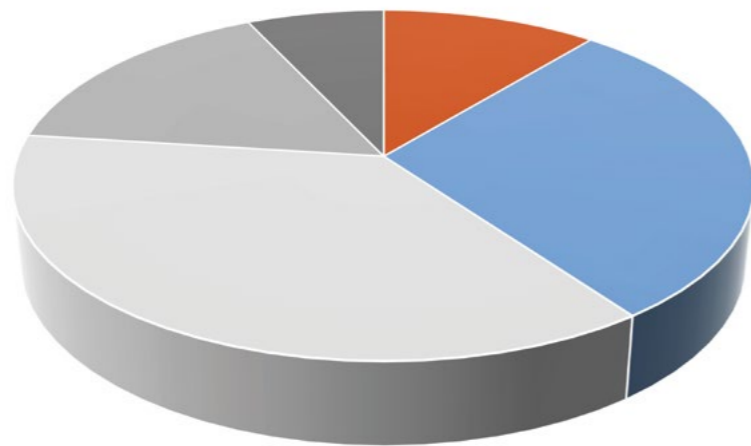
- deklaracje co do odczuwania wrażeń pozytywnych, wynikających z palenia papierosów lub używania podgrzewaczy tytoniu są – poza jednym przypadkiem (poczuciem wyjątkowości) – bardzo zbliżone

Porównanie

Następnie poproszono respondentów o dokonanie porównania swoich odczuć pozytywnych w związku z korzystaniem z papierosów lub podgrzewczy tytoniu.

Proszę porównać skalę swoich odczuć pozytywnych wynikających z palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy.

były silniejsze, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	11 %	
są silniejsze, gdy stosuję podgrzewacze	29 %	
trudno powiedzieć	37 %	
są równie silne	16 %	
są równie znikome	7 %	



29% respondentów deklaruje silniejsze odczucia pozytywne używając podgrzewaczy, 11% paląc papierosy. 60% respondentów uważa te odczucia za podobne lub nie ma zdania.

papierosy 11% **podgrzewacze 29%**

Dyskusja

W celu uzupełnienia badań nad wpływem nałogu na kondycję psychofizyczną zadano pytanie o odczucia negatywne (zezwalając na zaznaczanie więcej niż 1 odpowiedzi)

Pytania brzmiały następująco:

- Czy miał/miała Pan/Pani negatywne odczucia w przypadku palenia tradycyjnych papierosów? A jeśli tak, jakie to były odczucia?
- Czy ma Pan/Pani negatywne odczucia używając podgrzewaczy tytoniu? A jeśli tak, jakie to są odczucia?

Wykaz odpowiedzi przedstawia się następująco:

	PAPIEROSY	PODGRZEWACZE
nie miałem/miałam żadnych negatywnych odczuć	33 %	56 %
obniżona samoocena	15 %	6 %
lęk o zdrowie	39 %	19%
spadek motywacji	13 %	7 %
poczucie bezradności	12 %	7 %
poczucie niezrozumienia przez innych	12 %	7 %
poczucie winy	21 %	10%
ogólny pesymizm	12 %	6 %
brak pewności siebie	11 %	7 %
wstyd	15 %	5%
złość	14 %	6 %
inne odczucia	0 %	0 %

Wnioski:

- w ramach wszystkich odczuwanych objawów wpływania palenia papierosów lub stosowania podgrzewaczy na kondycję psychofizyczną, odpowiedzi częściej wskazywały papierosy aniżeli podgrzewacze
- ponad 2 x razy częściej deklarowano lęk o zdrowie jako odczucie towarzyszące paleniu papierosów, aniżeli stosowaniu podgrzewaczy (**papierosy 39%, podgrzewacze 19%**)
- ponad 2 x razy częściej deklarowano poczucie winy jako odczucie towarzyszące paleniu papierosów, aniżeli stosowaniu podgrzewaczy (**papierosy 21%, podgrzewacze 10%**)
- 2,5 x razy częściej deklarowano obniżoną samoocenę jako odczucie towarzyszące paleniu papierosów, aniżeli stosowaniu podgrzewaczy (**papierosy 15%, podgrzewacze 6%**)

W przypadku palenia papierosów 33% respondentów deklarowało brak towarzyszących temu psychofizycznych odczuć negatywnych. Analogicznie, 56% respondentów deklarowało brak takich odczuć w odniesieniu do stosowania podgrzewaczy. Oznacza to, że w opinii 67% respondentów (czyli 2/3), paleniu papierosów towarzyszy jakieś negatywne odczucie psychofizyczne, zaś w przypadku podgrzewaczy taką opinię wyraża mniej niż połowa respondentów (44%). Dodać należy, że w przypadku palenia papierosów żadne ze wskazanych odczuć nie było wskazywane rzadziej, niż przez 11% respondentów. Analogicznie w przypadku podgrzewaczy jedynie jedno odczucie (lęk o zdrowie) zostało wskazane częściej, niż przez 10% respondentów.

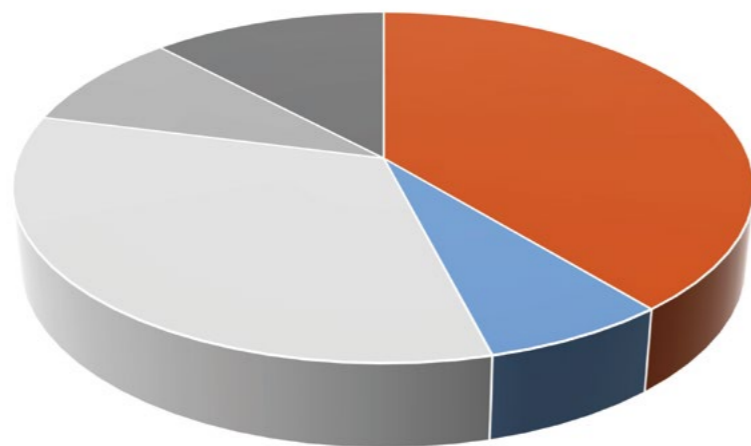
Weryfikacja

Na koniec dokonano weryfikacji deklarowanego poczucia co do wpływu nałogu na kondycję psychofizyczną, zadając kolejne pytanie porównawcze.



Proszę porównać skalę swoich odczuć negatywnych wynikających z palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy.

były silniejsze, gdy paliłem tradycyjne papierosy	39 %	
są silniejsze, gdy stosuję podgrzewacze	7 %	
trudno powiedzieć	33 %	
są równie silne	9 %	
są równie znikome	11 %	



Ponad 5 x razy częściej deklarowano silniejsze odczucia negatywne w przypadku palenia papierosów, niż w przypadku stosowania podgrzewaczy.

papierosy 39% **podgrzewacze 7%**

Podsumowanie

Wpływ palenia papierosów na kondycję psychofizyczną wyraża się głównie w takich objawach jak pobudzenie, rozkojarzenie, drażliwość, bezsenność, stany depresyjne i melancholia. Jednocześnie respondenci deklarują, iż po przejściu na podgrzewacze odczuwają te objawy w mniejszym stopniu. Sugeruje to, że respondenci uznają tę metodę dostarczania nikotyny jako mniej obciążającą ich kondycję psychofizyczną.



WPŁYW STOSOWANIA PRODUKTÓW

NA KONDYCJĘ SPOŁECZNĄ

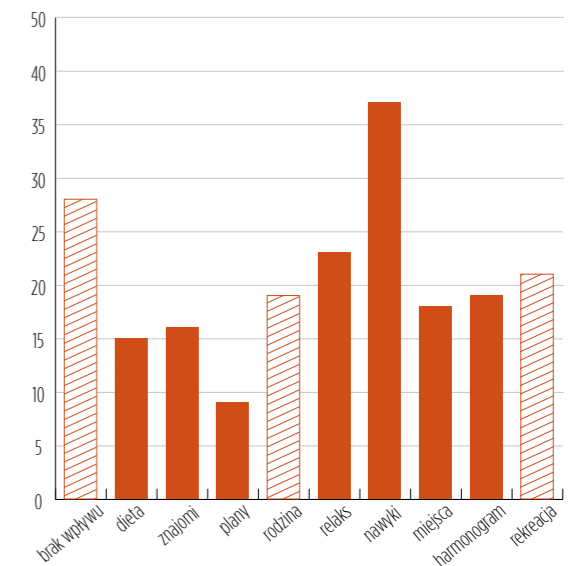
Kondycja społeczna doczekała się dopiero niedawno należytej uwagi. Wyrazem tego jest powstanie medycyny stylu życia, związanej z badaniami wskazującymi, iż to właśnie styl życia ma przeważający wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Dlatego postanowiono przebadać respondentów również pod kątem tej właściwości.

Szczegółowe odpowiedzi respondentów rozłożyły się następująco:

PAPIEROSY

Czy palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani styl życia? A jeśli tak, to na co miało wpływ?

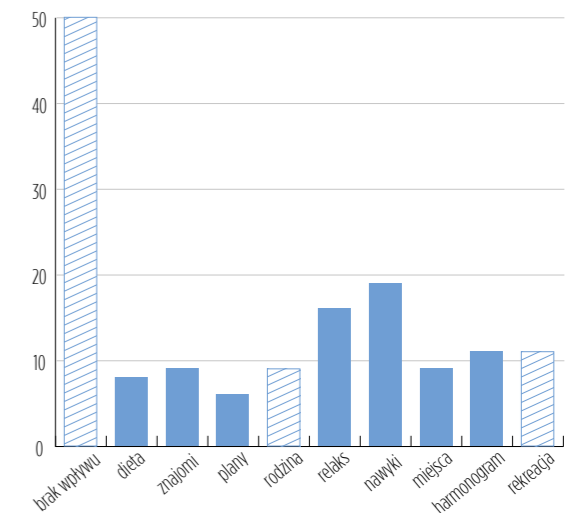
nie miało wpływu na mój styl życia	28 %
dieta	15 %
dobór znajomych	16 %
plany życiowe	9 %
relacje rodzinne	19 %
relaks i czas wolny	23 %
nawyki	37 %
odwiedzane miejsca	18 %
harmonogram dnia	19 %
sport i rekreacja	21 %
Inne	0 %



PODGRZEWACZE

Czy używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pana/Pani styl życia? A jeśli tak, to na co ma wpływ?

nie ma wpływu na mój styl życia	50 %
dieta	8 %
dobór znajomych	9 %
plany życiowe	6 %
relacje rodzinne	9 %
relaks i czas wolny	16 %
nawyki	19 %
odwiedzane miejsca	9 %
harmonogram dnia	11 %
sport i rekreacja	11 %
Inne	0 %



Wniosek:



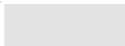


- niemal 2 x razy częściej deklarowano wpływ palenia papierosów aniżeli podgrzewaczy na relacje rodzinne (**papierosy 19%, podgrzewacze 9%**)

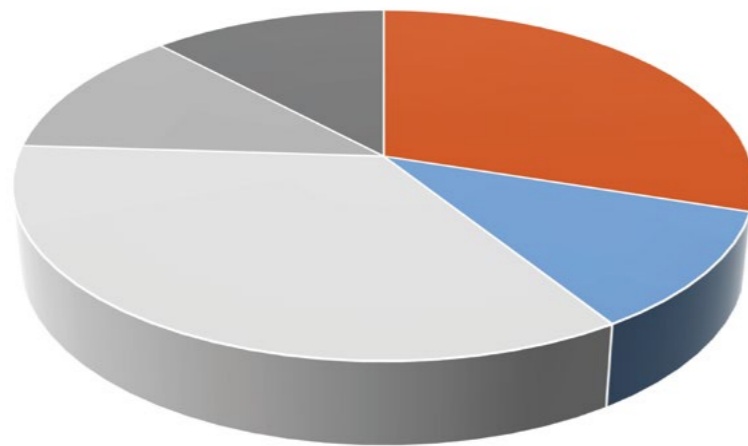
Porównanie

Następnie poproszono respondentów o dokonanie porównania swoich odczuć w zakresie wpływu papierosów i podgrzewaczy na ich styl życia.



Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swój styl życia.

był silniejszy, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	30 %	
jest silniejszy, gdy stosuję podgrzewacze	11 %	
trudno powiedzieć	35 %	
są równie silne	12 %	
są równie znikome	12 %	



Niemal 3 x razy częściej deklarowano silniejsze poczucie wpływu na styl życia w przypadku palenia papierosów niż w przypadku stosowania podgrzewaczy.

papierosy 30% **podgrzewacze 11%**

Dyskusja

W celu głębszego zrozumienia motywacji respondentów poproszono o określenie ich społecznej postawy jaka towarzyszy ich nałogowi.

Pytania brzmiały następująco:

- Czy palenie tradycyjnych papierosów było wyrazem Pana/Pani postawy?
A jeśli tak, to jakiej postawy?
- Czy używanie podgrzewaczy tytoniu jest wyrazem Pana/Pani postawy?
A jeśli tak, to jakiej postawy?

Wykaz odpowiedzi przedstawia się następująco:

	PAPIEROSY	PODGRZEWACZE
nie kryje się za tym żadna postawa	50 %	61 %
postawy protestu	6 %	5 %
demonstracji dorosłości	18 %	4 %
buntu wobec zasad	13 %	5 %
mody	12 %	11 %
szukania nowych doznań	16 %	13 %
tego, że to ja decyduję	14 %	10 %
manifestacji poglądów	6 %	5 %
by się ze mną liczyć	6 %	5 %
chęć upodobnienia do osób dla mnie ważnych	11 %	6 %
inne	1 %	0 %

Wnioski:

- deklaracje co do ulegania modzie jako czynnika skłaniającego do palenia papierosów lub stosowania podgrzewaczy były równomierne, z lekkim wskazaniem na papierosy (**papierosy 12%, podgrzewacze 11%**)
- 4,5 x razy częściej deklarowano demonstrację dorosłości jako czynnik wyzwalający palenie papierosów niż stosowanie podgrzewaczy (**papierosy 18%, podgrzewacze 4%**)

Zarówno w przypadku palenia papierosów, jak i stosowania podgrzewaczy połowa (w przypadku podgrzewaczy nieco więcej niż połowa) respondentów uznała, że nie kryła się za tym żadna postawa społeczna. Spośród pozostałych odpowiedzi, w przypadku palenia papierosów, respondenci zadeklarowali głównie demonstrację dorosłości (18%) i postawę buntu wobec zasad (13%). Warto wskazać, że obie te postawy mają podobne źródło, będąc definiowane jako postawy kontestujące – walki z tym, co zastane. Odminną postawę deklarują respondenci w odniesieniu do podgrzewaczy tytoniu. Mamy tutaj najczęstsze wskazania w zakresie szukania nowych doznań i mody. Te postawy również mają podobne do siebie źródło, choć w tym przypadku definiowane są jako postawy poszukujące. Buduje to pewną kulturową różnicę pomiędzy ścieżką palenia papierosów a stosowania podgrzewaczy, choć należy dodać, że w przypadku palenia papierosów moda oraz szukanie nowych doznań również mają – według deklaracji respondentów – duże znaczenie.

Warto przy tym wskazać na statystyczną różnicę w deklaracjach określonych postaw. W przypadku palenia papierosów 6 postaw deklarowana jest częściej, niż przez 10% respondentów, zaś w przypadku podgrzewaczy tytoniu – trzy takie postawy.

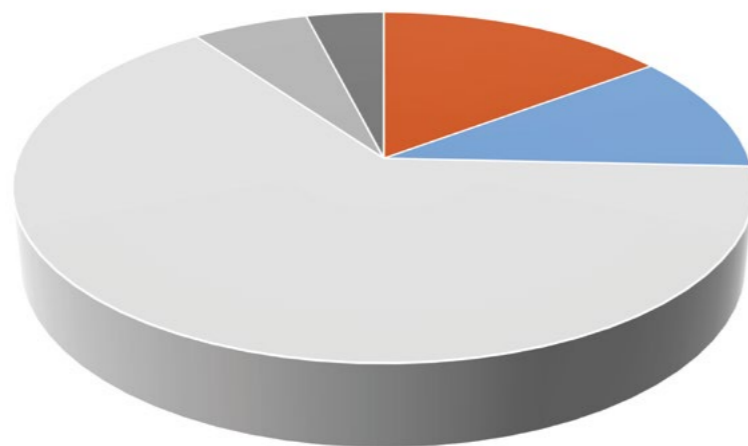
Weryfikacja

Na koniec dokonano weryfikacji deklarowanego zaangażowania w postawę społeczną mającą stanowić czynnik wyzwalający większą potrzebę palenia papierosów lub stosowania podgrzewaczy.



Proszę porównać swoje zaangażowanie w postawy związane z paleniem tradycyjnych papierosów i postawy związane z używaniem podgrzewaczy tytoniu.

było większe, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	15 %	
jest silniejsze, gdy stosuję podgrzewacze	11 %	
trudno powiedzieć	65 %	
było i jest równie silne	6 %	
było i jest równie znikome	3 %	



Respondenci nie deklarują znaczącej różnicy

w przyjmowaniu postaw związanych z paleniem papierosów lub stosowania podgrzewaczy, choć lekką przewagę ma palenie papierosów.

papierosy 15% **podgrzewacze 11%**

Podsumowanie

Respondenci deklarują, że palenie papierosów jest wynikiem postaw typowych dla wieku młodzieńczego (postawa kontestacji, demonstracji dorosłości). W przypadku podgrzewaczy tytoniu najczęściej deklarowane postawy mają charakter poszukujący. Bez przeprowadzenia wywiadów pogłębionych nie jest jednak możliwe wskazać w jakim stopniu te postawy mogą inicjować palenie papierosów lub stosowanie podgrzewaczy.



POCZUCIE

UZALEŻNIENIA

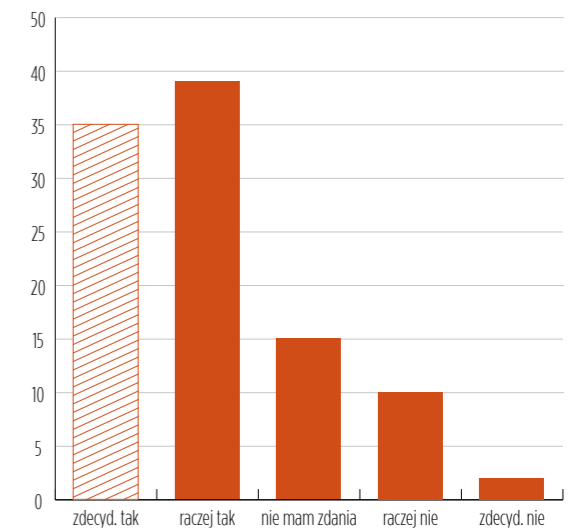
Choć wskazanie jednoznacznej wartości uzależnienia obarczone subiektywnością, to jednak – z pomocą różnych czynników – można określić ogólne przywiązanie danej osoby do nałogu. Z pewnością do takich czynników należy m.in. wewnętrzne przeświadczenie co do przymusu zażywania określonej substancji lub wykonywania jakiejś czynności. Idąc tym torem zadano respondentom pytania o ich opinię co do odczuwanego zakresu takiego przymusu.

Szczegółowe odpowiedzi respondentów rozłożyły się następująco:

PAPIEROSY

Czy paląc tradycyjne papierosy odczuwał/ odczuwała Pan/Pani silną potrzebę palenia?

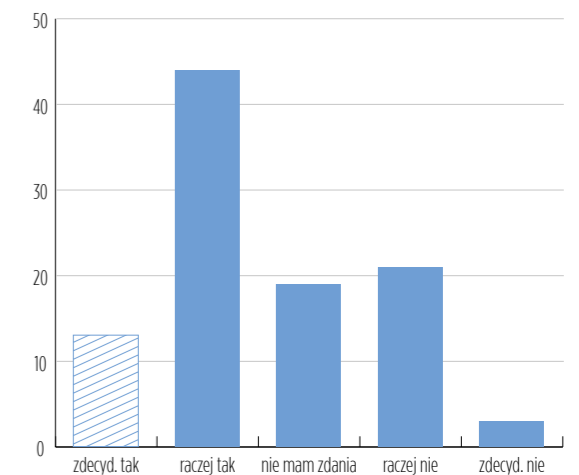
zdecydowanie tak	35 %
raczej tak	39 %
nie mam zdania	15 %
raczej nie	10 %
zdecydowanie nie	2 %



PODGRZEWACZE

Czy ma Pan/Pani silną potrzebę używania podgrzewaczy tytoniu?

zdecydowanie tak	13 %
raczej tak	44 %
nie mam zdania	19 %
raczej nie	21 %
zdecydowanie nie	3 %



Wniosek:



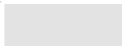


- niemal 3 x razy częściej deklarowano poczucie zdecydowanej potrzeby zaspokojenia nałogu w przypadku palenia papierosów, aniżeli w przypadku używania podgrzewaczy (**papierosy 35%, podgrzewacze 13%**)

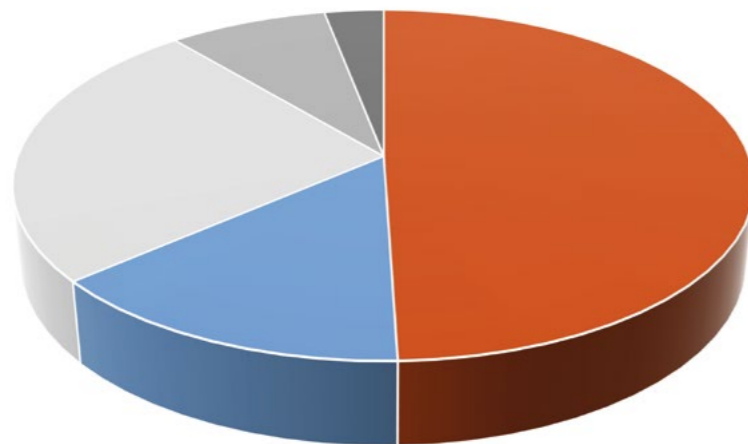
Porównanie

Następnie poproszono respondentów o porównanie odczuwanej skali swojej potrzeby zaspokojenia nałogu, w przypadku, gdy palili papierosy, w porównaniu do okresu obecnego, gdy używają podgrzewaczy tytoniu. Celem tego zadania było doprowadzenie do bezpośredniej konfrontacji tych odczuć.



Proszę porównać która z potrzeb była silniejsza.

była silniejsza, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	49 %	
jest silniejsza, gdy stosuję podgrzewacze	14 %	
są równie silne	25 %	
trudno powiedzieć	8 %	
nie czuję się uzależniony	4 %	



3 x razy częściej deklarowano odczuwanie silniejszej potrzeby zaspokojenia nałogu w przypadku palenia papierosów, aniżeli w przypadku używania podgrzewaczy.

papierosy 49% **podgrzewacze 14%**

Dyskusja

W celu głębszego zrozumienia sytuacji respondentów i powodów ich odpowiedzi poproszono ich o określenie swoich odczuć w sytuacji, gdy nie mogli zaspokoić głodu nikotynowego. Ponadto uznano, że pytanie o uczucia towarzyszące niemożności zaspokojenia głodu nikotynowego stanowi rozwinięcie i uzupełnienie pytań ogólnych, co do skali uzależnienia.

Pytania brzmiały następująco:

- Co Pan/Pani czuł/czuła nie mogąc zapalić tradycyjnego papierosa?
- Co Pan/Pani czuje nie mogąc użyć podgrzewacza tytoniu?

Wykaz odpowiedzi przedstawia się następująco:

	PAPIEROSY	PODGRZEWACZE
nie przeszkadzało mi to	21 %	40 %
drażliwość	44 %	24 %
zniechęcenie	10 %	9 %
nagromadzenie negatywnych emocji	21 %	10 %
gonitwę myśli	16 %	10 %
chaotyczność	13 %	9 %
myślenie o tym, żeby jak najszybciej zapalić papierosa	43 %	30 %
inne odczucia	0 %	0 %

Wnioski:

- w ramach wszystkich wskazanych odczuć negatywnych, wynikających z niemożności zaspokojenia nałogu, odpowiedzi częściej wskazywały na palenie papierosów aniżeli okres stosowania podgrzewaczy
- **40% użytkowników deklaruje**, że nie przeszkadza im brak możliwości użycia podgrzewacza
- niemal 2 x więcej respondentów deklaruje drażliwość jako efekt niemożności zapalenia papierosa, aniżeli niemożności użycia podgrzewacza (**papierosy 44%, podgrzewacze 24%**)
- ponad 2 x więcej respondentów deklaruje negatywne emocje jako efekt niemożności zapalenia papierosa, aniżeli niemożności użycia podgrzewacza (**papierosy 21%, podgrzewacze 10%**)

Warto zauważyć, że w przypadku podgrzewaczy tytoniu respondenci deklarują dwukrotnie częściej brak odczuć negatywnych związanych z niemożnością użycia podgrzewacza (40% - nie przeszkadza mi to), niż w analogicznej sytuacji związanej z paleniem papierosów (21%). Jednocześnie suma wszystkich odpowiedzi odnoszących się do możliwych negatywnych emocji związanych z niemożnością zaspokojenia głodu nikotynowego wynosi – w przypadku palenia papierosów – 147 punktów procentowych (można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź, stąd suma jest wyższa niż liczba 100), zaś w przypadku podgrzewaczy tytoniu wynosi 92 punkty procentowe. W dużym uproszczeniu oznacza to, że respondenci deklarują ok. 50% więcej przypadków odczuć negatywnych związanych z opaleniem papierosów, a wynikających z niemożności użycia produktu, aniżeli z okresem użytkowania podgrzewaczy.

Ta sama grupa respondentów deklaruje – w przypadku papierosów – 50% częściej gonitwę myśli związaną z potrzebą użycia produktu (w tym wypadku papierosa), aniżeli w przypadku podgrzewaczy tytoniu.

Potrzeba użycia produktu i wynikające stąd odczucia (drażliwość, zniechęcenie, gonitwa myśli) mogą być pewnego rodzaju miernikiem skali uzależnienia.

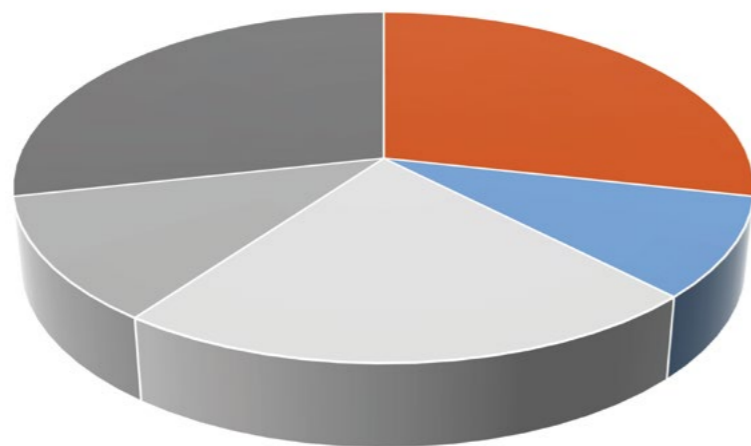
Weryfikacja

Na koniec zadano pytanie weryfikacyjne prosząc respondentów o porównanie skali swoich odczuć związanych z niemożnością zaspokojenia swojego nałogu.



Proszę porównać skalę swoich odczuć wynikających z niemożności zapalenia tradycyjnego papierosa i zastosowania podgrzewacza.

były silniejsze, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	37 %	
są silniejsze, gdy stosuję podgrzewacze	12 %	
trudno powiedzieć	29 %	
są równie silne	15 %	
są równie znikome	37 %	



Ponad 3 x więcej respondentów deklarowała silniejsze uczucia negatywne wynikające z niemożliwości zaspokojenia nałogu w przypadku palenia papierosów aniżeli w przypadku stosowania podgrzewaczy

Podsumowanie

Wszystkie wymienione stany, mogące być objawami uzależnienia od nikotyny, częściej wskazywane były w przypadku palenia papierosów niż korzystania z podgrzewaczy tytoniu. Co więcej, blisko połowa badanych oceniła, że potrzeba zaspokojenia nałogu była silniejsza w przypadku papierosów.

Respondenci wskazali też na ponad trzykrotnie silniejsze uczucia związane z uzależnieniem, w odniesieniu do papierosów, aniżeli do podgrzewaczy.



KWESTIA

DECYZJI

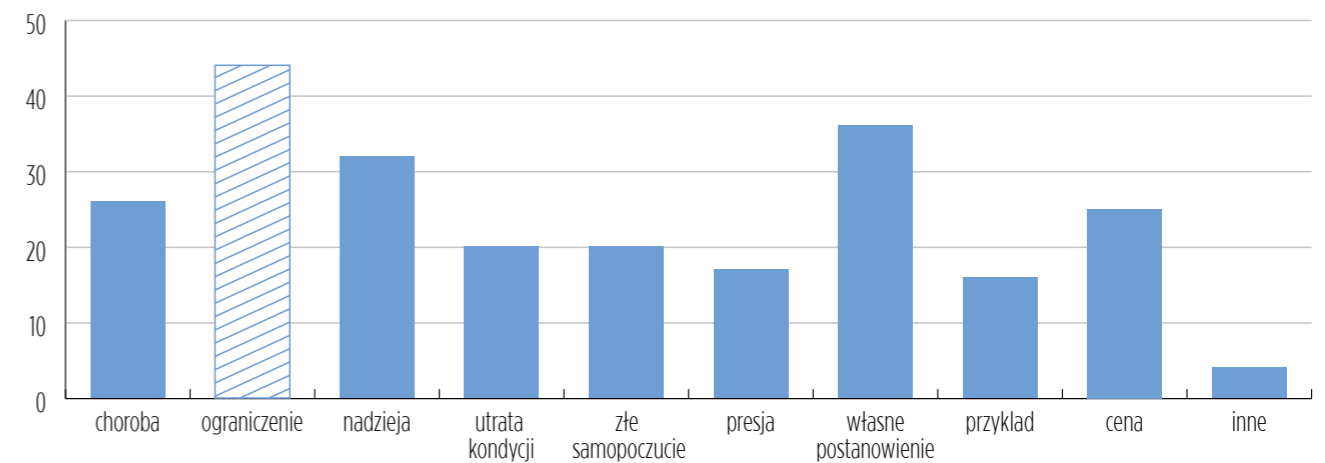
Ponieważ do badania kwalifikowano jedynie te osoby, które – paląc wcześniej papierosy – podjęły skuteczną decyzję o przejściu na podgrzewacze, oczywistym stało się, że należy zapytać respondentów o powody tego przejścia, związane z tym oczekiwania i o ogólną ocenę swojej decyzji.

Szczegółowe odpowiedzi w tym zakresie rozłożyły się następująco:



Co motywowało Pana/Panią do przejścia na podgrzewacze tytoniu?

strach przed chorobą	26 %
chęć ograniczenia palenia	44 %
nadzieja zmiany nawyków	32 %
utrata kondycji	20 %
złe samopoczucie	20 %
presja ze strony rodziny	17 %
własne postanowienie	36 %
przykład ze strony innych	16 %
cena	25 %
Inne	4 %



Wnioski:

- **44% respondentów** zadeklarowało, że ich motywacją do przejścia na podgrzewacze była chęć ograniczenia palenia
- chęć ograniczenia palenia deklarowano ponad 50% częściej niż strach przed chorobą
- motywem wskazywanym najrzadziej był przykład ze strony innych (**16%**)
- cena produktów została wskazana przez ¼ respondentów

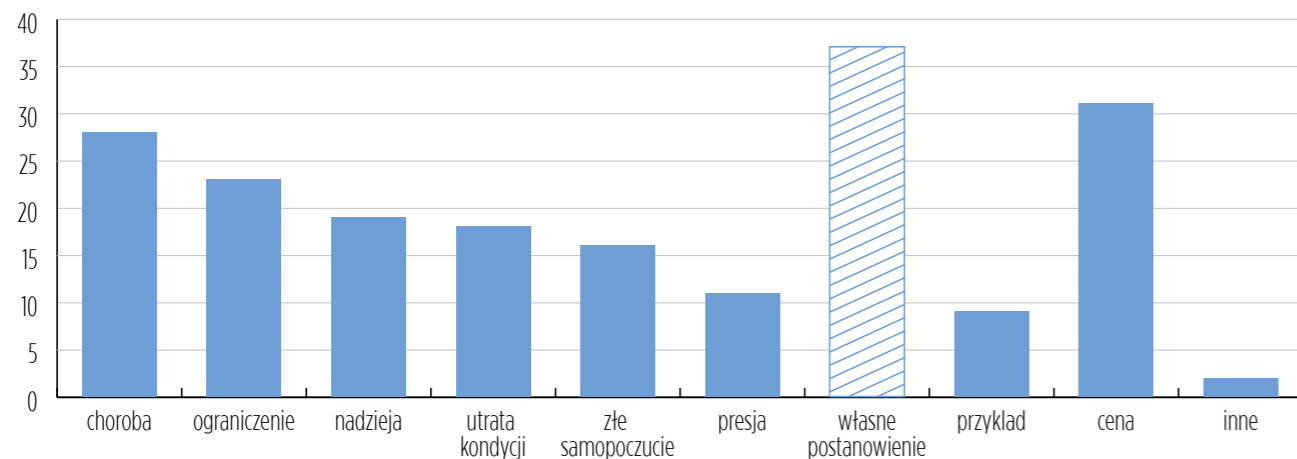
Konsekwentnie, postanowiono zapytać respondentów o dalszą możliwość rezygnacji z nałogu (w domyśle: użytkownika podgrzewaczy). Ponieważ w poprzednim pytaniu wskazano konkretne fakty, które mogły stać u podstaw decyzji o zaprzestaniu palenia papierosów i przejściu na podgrzewacze tytoniu, to również i tu wskazano te same sformułowania jako potencjalne przyczyny decyzji o zaprzestaniu używania podgrzewaczy.

Szczegółowe odpowiedzi w tym zakresie rozłożyły się następująco:



Co skłoniłoby Pana/Panią do zaprzestania używania podgrzewaczy tytoniu?

strach przed chorobą	28 %
chęć ograniczenia użycia	23 %
nadzieja zmiany nawyków	19 %
utrata kondycji	18 %
złe samopoczucie	16 %
presja ze strony rodziny	11 %
własne postanowienie	37 %
przykład ze strony innych	9 %
cena	31 %
Inne	2 %



Wniosek:

- najczęściej wskazywaną motywacją do potencjalnego zaprzestania używania podgrzewaczy było własne postanowienie (**37% respondentów**)
- chęć ograniczenia (najczęściej wskazywana motywacja przejścia na podgrzewacze) była piątą w kolejności motywacją zaznaczaną jako potencjalny powód zaprzestania używania podgrzewaczy
- motywem wskazywanym najrzadziej był przykład ze strony innych (**9%**)
- cena jako motyw potencjalnego zaprzestania używania podgrzewaczy została wskazana przez niemal 1/3 respondentów

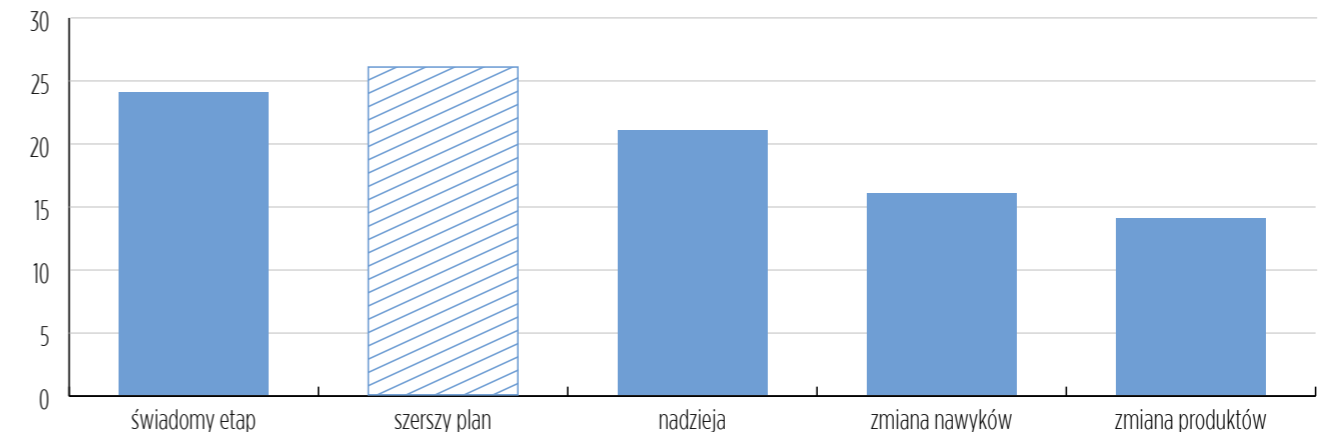
Następnie, postanowiono zapytać respondentów o głębsze powody decyzji o zaprzestaniu palenia tradycyjnych papierosów i przejściu na podgrzewacze tytoniu. Celem było uchwycenie szerszego spojrzenia respondentów na swoją decyzję i sprawdzenie czy jest ona przemyślana, czy stanowi jakiś etap w szerszym planie, czy też jest tylko próbą użycia nowego urządzenia.

Szczegółowe odpowiedzi w tym zakresie rozłożyły się następująco:



Czym przede wszystkim jest dla Pana/Pani przejście z tradycyjnych papierosów na podgrzewacze tytoniu?

jest świadomym etapem do wyjścia z nałogu	24 %
jest częścią szerszego planu wyjścia z nałogu i zmiany stylu życia	26 %
jest nadzieją na wzrost motywacji do rzucenia nałogu	21 %
jest próbą zmiany nawyków	16 %
jest tylko zmianą produktu i niczym więcej	14 %



Wnioski:

- najczęściej deklarowaną motywacją związaną z decyzją o zaprzestaniu palenia i przejściu na podgrzewacze była realizacja szerokiego planu wyjścia z nałogu (**26% respondentów**)
- niemal równie często wskazano traktowanie przejścia na podgrzewacze jako etapu wychodzenia z nałogu (**24% respondentów**)
- **71% respondentów** wskazało przejście na podgrzewacze jako potencjalną drogę do wyjścia z nałogu (świadomy etap + szerszy plan + nadzieja)
- tylko **14% respondentów** deklaruje przejście na podgrzewacze jedynie jako zmianę produktu

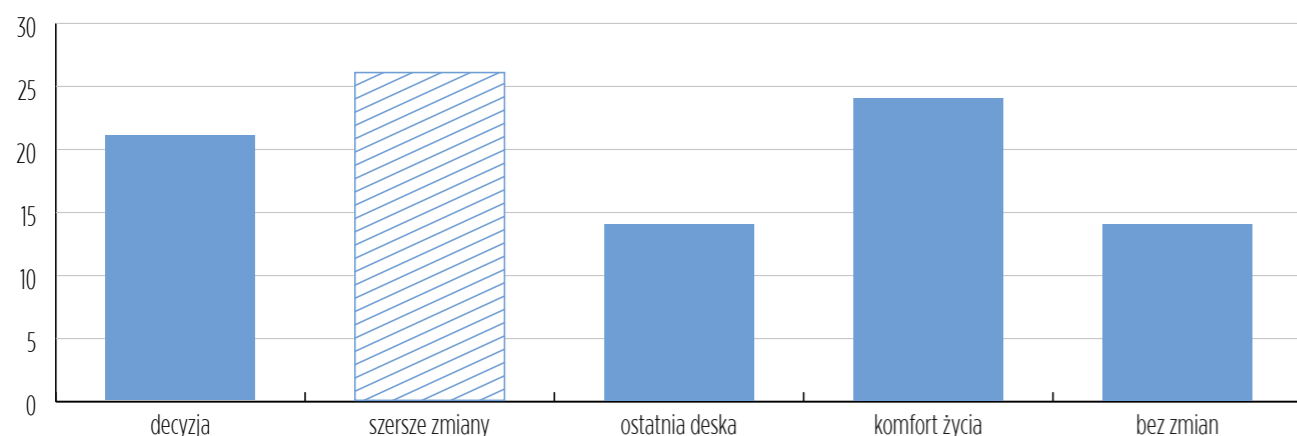
Znając motywacje respondentów i nadzieje związane przez nich z przejściem na podgrzewacze tytoniu, postanowiono zadać pytanie o stan aktualny. Chodziło o pozyskanie informacji co do zmian jakie dostrzegają dziś respondenci w swoim życiu, po podjęciu ww. decyzji. Chodziło też o zmobilizowanie respondentów do określenia tego, co przyniosła im ta decyzja.

Szczegółowe odpowiedzi w tym zakresie rozłożyły się następująco:



Co przede wszystkim zmieniło u Pana/Pani przejście na podgrzewacze tytoniu?

zmobilizowało mnie do decyzji o rzuceniu nałogu	21 %
zmotywowało mnie do szerszych zmian w stylu życia	26 %
przejście było ostatnią deską ratunku by rzucić palenie	14 %
odczuwam dziś większy komfort życia	24 %
niczego nie zmieniło	14 %



Wnioski:

- **26% respondentów** wskazało decyzję o zaprzestaniu palenia i przejściu na podgrzewacze jako element szerszych zmian zachodzących w stylu życia
- wedle deklaracji **14% respondentów** przejście na podgrzewacze niczego im nie zmieniło (łączy się to z liczbą 14% respondentów, którzy od początku zakładali, że ww. decyzja jest tylko zmianą produktu)
- **47% respondentów** zmobilizowało przejście na podgrzewacze do decyzji o rzuceniu nałogu lub szerszych zmian w stylu życia

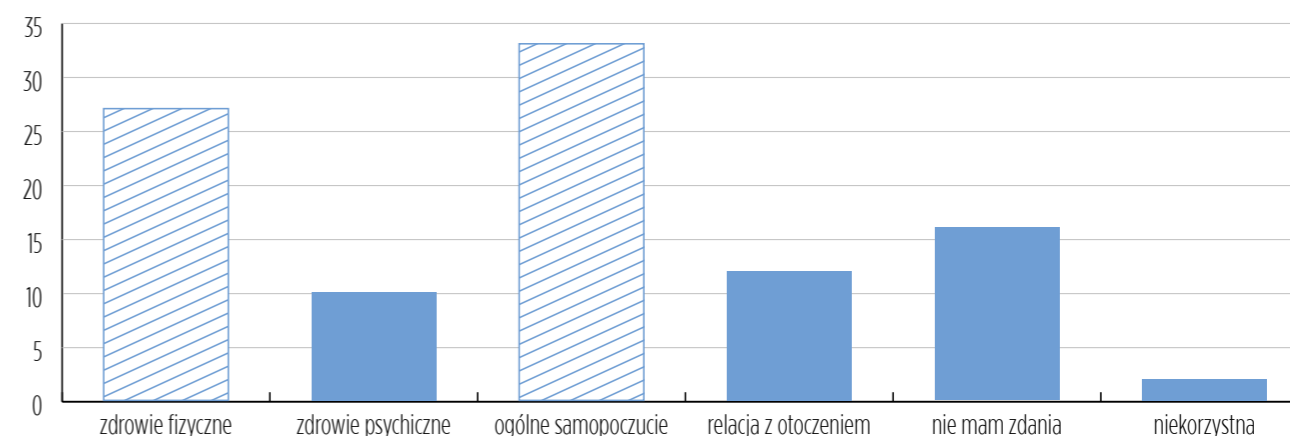
Logiczną konsekwencją powyższych pytań była prośba o ostateczną ocenę przez respondentów swojej decyzji o zaprzestaniu palenia tradycyjnych papierosów i przejściu na podgrzewacze. Interesujące wydawało się tu przede wszystkim określenie sfery człowieka na jaką owa decyzja wpłynęła

Szczegółowe odpowiedzi w tym zakresie rozłożyły się następująco:



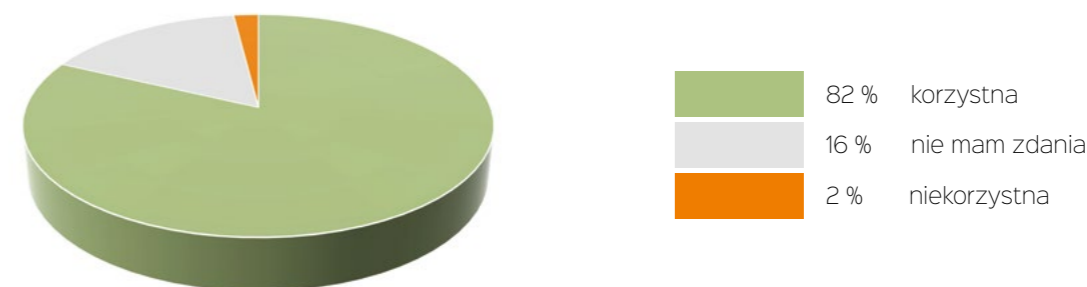
Proszę ocenić swoją decyzję o przejściu na podgrzewacze.

korzystna głównie dla mojego zdrowia fizycznego	27 %
korzystna głównie dla mojego zdrowia psychicznego	10 %
korzystna głównie dla mojego ogólnego samopoczucia	33 %
korzystna głównie dla moich relacji z otoczeniem	12 %
nie mam zdania	16 %
niekorzystna	2 %



Wnioski:

- **82% respondentów** deklarowało jako korzystną decyzję o zaprzestaniu palenia tradycyjnych papierosów i przejściu na podgrzewacze
- **2% respondentów** deklarowało ww. decyzję jako niekorzystną



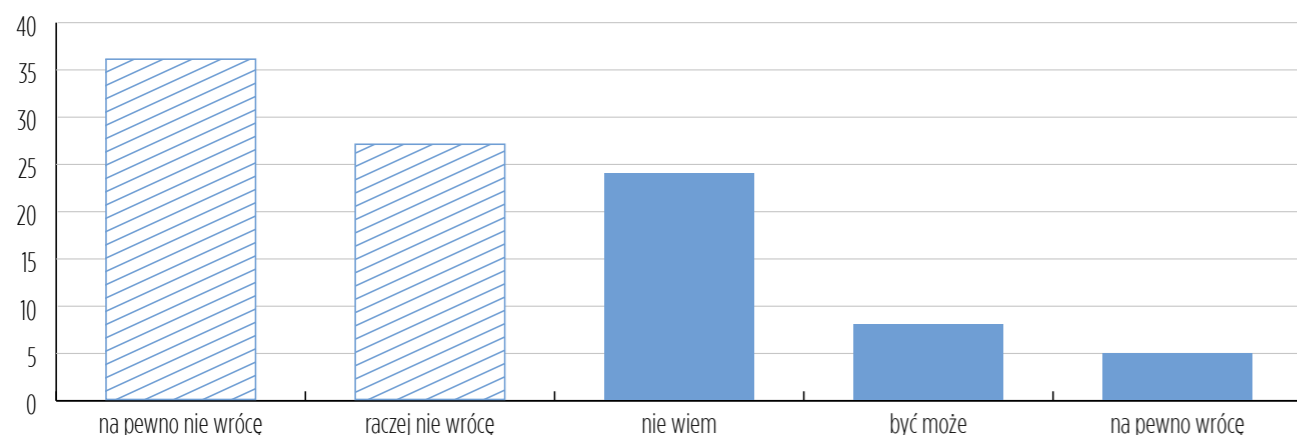
Wreszcie, spytano respondentów o możliwość wycofania się z podjętej decyzji. Chodziło tu o określenie ostatecznego celu jakim kierowali się respondenci przy podejmowaniu decyzji o zaprzestaniu palenia tradycyjnych papierosów i przejściu na podgrzewacze tytoniu. Stąd pytanie o możliwość powrotu do palenia papierosów.

Szczegółowe odpowiedzi w tym zakresie rozłożyły się następująco:



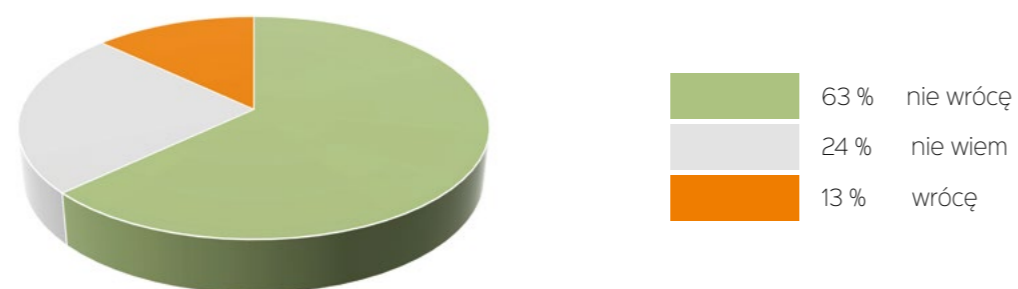
Czy myśli Pan/Pani o powrocie do palenia tradycyjnych papierosów?

na pewno nie wrócę do palenia tradycyjnych papierosów	36 %
raczej nie wrócę do palenia	27 %
nie wiem, trudno powiedzieć	24 %
być może wrócę do palenia	8 %
na pewno wrócę do palenia	5 %



Wnioski:

- **63% respondentów**, deklaruje, że nie wróci bądź raczej nie wróci już do palenia papierosów (na pewno + raczej)
- **24% respondentów** nie ma sprecyzowanego poglądu w tej sprawie
- **13% respondentów** deklaruje możliwość powrotu do palenia papierosów (w tym jedynie 5% jest tej decyzji pewna)



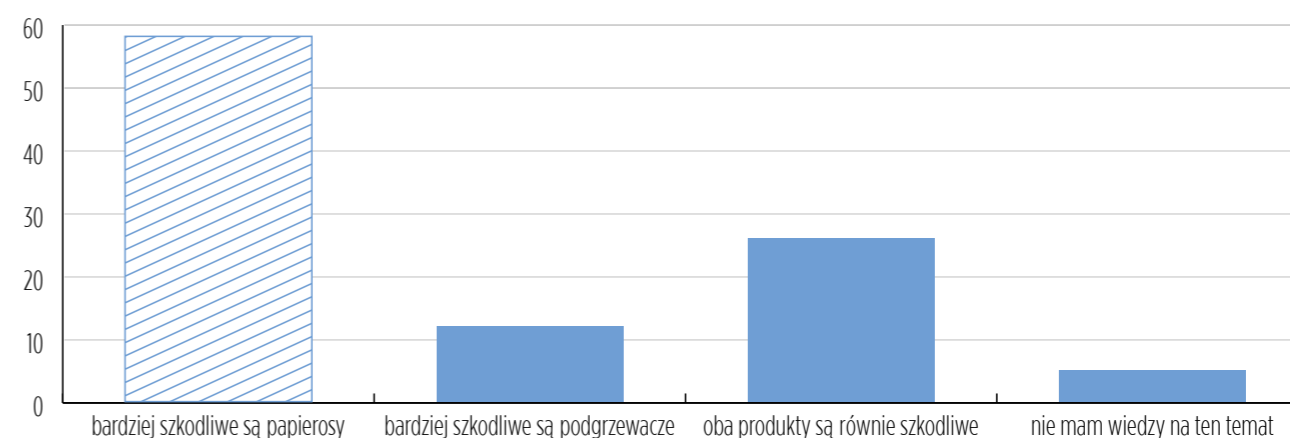
Ostatnim pytaniem było pytanie weryfikacyjne. Dotychczasowe wyniki badań wskazywały bowiem niebezpośrednio, że respondenci prawdopodobnie uznają podgrzewacze tytoniu za produkty mniej szkodliwe od tradycyjnych papierosów. Należało zatem spytać respondentów wprost o ich opinię w tym zakresie.

Szczegółowe odpowiedzi w tym zakresie rozłożyły się następująco:



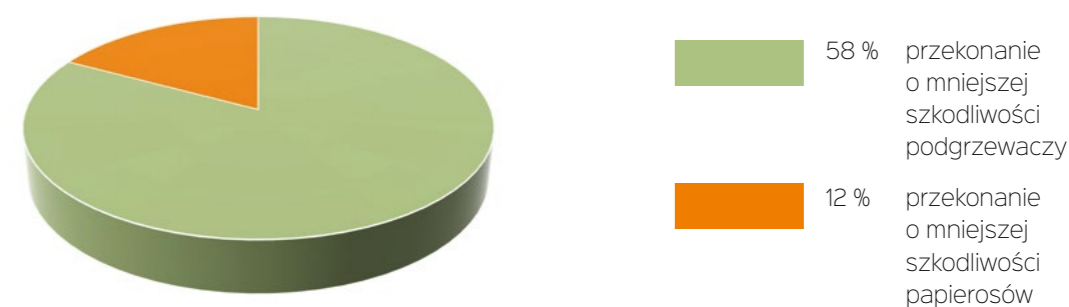
W kwestii szkodliwości dla zdrowia, czy uważa Pan/Pani, że...

bardziej szkodliwe są tradycyjne papierosy	58 %
bardziej szkodliwe są podgrzewacze tytoniu	12 %
oba produkty są równie szkodliwe	26 %
nie mam wiedzy na ten temat	5 %



Wniosek:

- **niemal 5 x częściej** deklarowano opinię, że tradycyjne papierosy są bardziej szkodliwe niż podgrzewacze tytoniu



PODSUMOWANIE

Na potrzeby niniejszego raportu wykorzystano dane łączne, bez przecięć demograficznych i wskazywania odpowiedzi cząstkowych (w dwóch grupach – realizowanych przez IQS Think Forward sp. z o.o. oraz Pollster, pod kierownictwem CBOS jako partnera wiodącego). Raport – z uwagi na swoje ramy – nie odnosi się również do wszystkich badanych modułów (pominięto tu np. moduł dotyczący odczuwanej presji, czy moduł dotyczący zachowań proekologicznych).

Dane te znajdują się w suplemencie do raportu. W suplemencie znajdzie się również możliwość wskazania innych szczegółów z niniejszego badania. Spośród nich warto zwrócić uwagę, że:

Średni okres palenia papierosów dla całej grupy respondentów (2.500 osób) wynosi **11 i pół roku**

Średni okres używania podgrzewaczy dla całej grupy respondentów wynosi prawie **2 i pół roku**

Średni wiek inicjacji tradycyjnych papierosów dla całej grupy respondentów wynosi prawie **21 lat**

Średni wiek inicjacji dla całej grupy respondentów wynosi w przypadku **podgrzewaczy 34 lata** zaś w przypadku **papierosów 21 lat** (przy czym należy pamiętać, że badanie dotyczyło osób, które po przejściu na podgrzewacze tytoniu zaprzestały palenia papierosów).

To, co najbardziej rzuca się w oczy to konsekwencja respondentów. Różnice statystyczne w odpowiedziach obu grup są bowiem bardzo zbliżone. W tym kontekście największe znaczenie ma fakt, że spośród wszystkich dopuszczonych odpowiedzi cząstkowych, w zakresie wpływu stosowania obu produktów na kondycję fizyczną, psychiczną, psychofizyczną, społeczną, jak też co do stopnia uzależnienia, respondenci w każdym z tych przypadków wybierali wariant przedstawiający tradycyjne papierosy jako produkt bardziej niekorzystny, bardziej szkodliwy aniżeli podgrzewacze.





Wydawca

Instytut Zdrowia i Demokracji Sp. z o.o.



ISSN 2543-7372

Finansowanie

Raport został opracowany ze środków własnych Instytutu Zdrowia i Demokracji

Współpraca redakcyjna

dr hab. Janusz Sytnik-Czterwertyński
Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego

prof. dr hab. Andrzej Matyja
Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

prof. dr hab. Katarzyna Koziak
Warszawski Uniwersytet Medyczny

dr hab. Magdalena Kozela
Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

dr Małgorzata Witusiak-Kaleta
Katolicki Uniwersytet Lubelski

p. Ilona Kawalec (CBOS)

p. Edyta Saks-Kozon (Pollster)

p. Mateusz Dusio (IQS Think Forward)

Projekt graficzny i skład

Joanna Zawadzka (Crowd Design)

Materiały fotograficzne

Adobe Stock

**INSTYTUT
ZDROWIA
I DEMOKRACJI**



ISSN 2543-7372

