



RAPORT
Opinia Polaków na temat
palenia papierosów i używania podgrzewaczy tytoniu

Warszawa 2023

Nota metodologiczna

Badanie przeprowadzono metodą CAWI na próbie n=1250 (panel *Opinie.pl*). Bezpośrednia realizacja została powierzona Instytutowi IQS. Na podstawie screenera Instytut wyłonił byłych nałogowych palaczy papierosów (okres palenia: minimum jednego roku), którzy zdecydowali się przejść na podgrzewacze tytoniu i użytkują je co najmniej od pół roku.

Przyjęto następującą organizację badań:

- początkowo wysyłano zaproszenia do osób, które w badaniu wewnętrznym wskazały użytkowanie podgrzewaczy tytoniu,
- następnie skierowano zapytanie do respondentów deklarujących zakup produktów tytoniowych,
- w końcowym etapie zrealizowano szeroką wysyłkę zaproszeń do wyselekcjonowanych panelistów 18+.

Badania podlegały kontroli polegającej na:

- wysyłaniu zaproszeń jedynie panelistom z najwyższą oceną (równą 100),
- w celu zagwarantowania jakości zastosowano – w przygotowanym skrypcie – dodatkowe zabezpieczenia kontroli (pytanie kontrolne w trakcie wypełniania ankiety oraz kontrola polegająca na eliminowaniu ankiet tych osób, które wypełniły ankietę zbyt pośpiesznie),
- weryfikacji średniej wartości czasowej (w sekundach) poświęconej przez panelistów na wypełnienie zawartości jednego ekranu,
- następnie, z powyższych wartości wyliczono medianę, którą podzielono na pół – w efekcie odrzuconoankiety, których czas wypełnienia był krótszy niż połowa czasu mediany,

tak powstałe surowe dane zostały poddane kontroli wewnętrznej spójności logicznej, jak i zgodności z realnymi danymi, np. wielkością miejscowości w danych województwach,

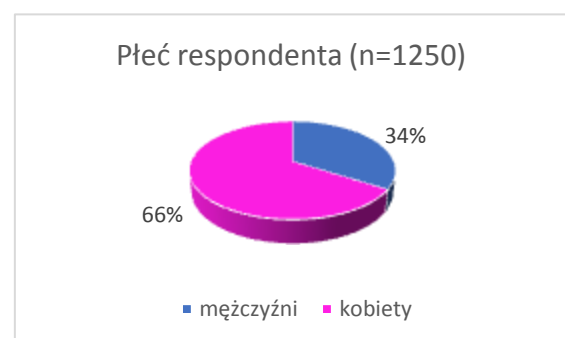
- ostatecznie, błędy uznane za niedyskwalifikujące zostały poprawione automatycznie, zaś finalna baza poddana losowemu resamplingowi, by uzyskać zakładaną liczebność.

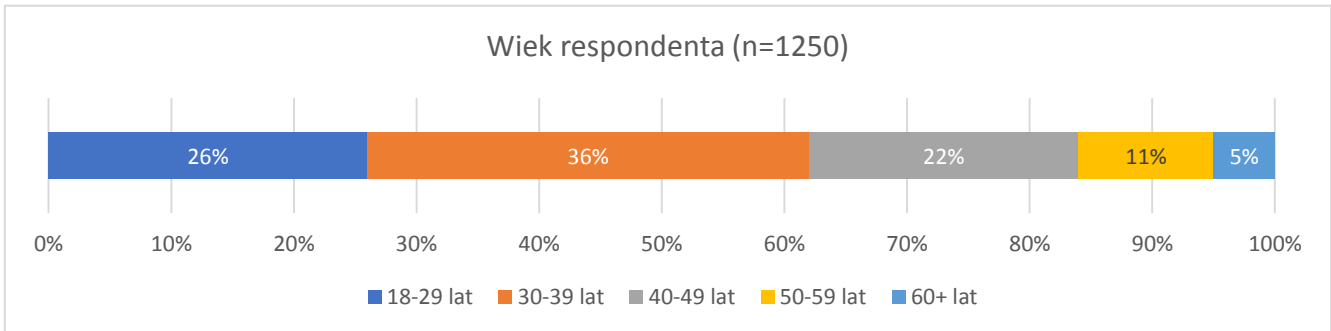
Po zebraniu wyników dokonano segmentacji danych w postaci tabelarycznej. Tak powstała podstawa niniejszego raportu. Wybrane tabele zostały niżej umieszczone z zaznaczeniem istotnych różnic statystycznych. Zielony kolor oznacza w danej grupie wynik wyższy od ogólnego (chodzi o tzw. *Total*, zaznaczony na niebiesko), czerwony zaś niższy. Wyniki te obliczono na podstawie dwustronnego testu z poziomem istotności $\alpha = 0,05$. Przy analizie rozkładów procentowych używano testów odwołujących się do porównywania frakcji opartych o *statystykę Z*. W przypadku porównywania średniej w danej podgrupie do średniej ogólnej, zastosowano zaś test oparty o prostą analizę wariancji (*ANOVA*) dla wybranej grupy, jak i jej dopełnienia. W raporcie znajdują się również wykresy oparte o te tabele.

Wyniki badania

Kim jest osoba rezygnująca z tradycyjnych papierosów na rzecz podgrzewaczy tytoniu i jakie posiada cechy demograficzne?

Spośród osób, które sprostały kryteriom badania większość stanowiły kobiety (66%). Zauważalna jest również nadreprezentacja osób do 39 roku życia.



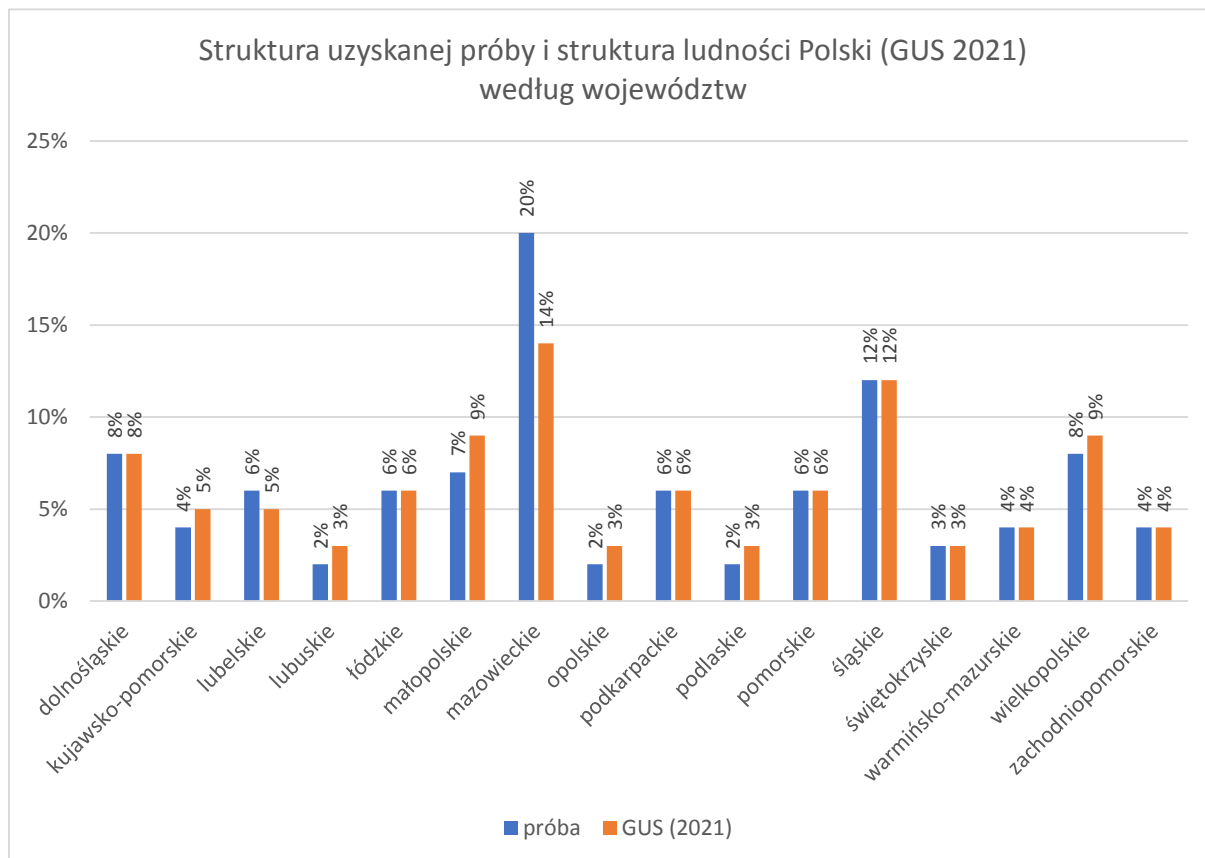


	TOTAL
	%
pozostają na utrzymaniu innych	4%
do 3 tys. na miesiąc	24%
3-5 tys. na miesiąc	47%
5-10 tys. na miesiąc	21%
pow. 10 tys. na miesiąc	5%
N=	1250

Byli palacze, a dziś użytkownicy podgrzewaczy to osoby zarabiające głównie od 3 do 5 tys. netto miesięcznie. Osoby te częściej mieszkają w większych miastach niż na wsi (85% respondentów, którzy przeszli na podgrzewanie tytoniu mieszka w mieście, choć wg. danych GUS na wsi mieszka 41% ogółu Polaków).

	TOTAL
	%
wieś	15%
miasto do 20 tys. mieszkańców	10%
20 – 49 tys. mieszkańców	11%
50 – 99 tys. mieszkańców	11%
100 – 199 tys. mieszkańców	15%
200 – 500 tys. mieszkańców	16%
powyżej 500 tys. mieszkańców	21%
N=	1250

Jeżeli chodzi o rozkład wyników z podziałem na województwa to ich struktura jest zbliżona do populacji Polski (z wyjątkiem województwa mazowieckiego, gdzie różnica wynosi 6 punktów procentowych, co być może jest kwestią większej popularności podgrzewaczy w stolicy).



Należy wspomnieć także o wykształceniu badanych, okazuje się bowiem, że co drugi z nich ukończył studia wyższe.

	TOTAL
	%
Niższe	6%
niepełne podstawowe	0%
podstawowe	0%
gimnazjalne	1%
zasadnicze zawodowe	5%
Średnie	41%
niepełne średnie (ukończona szkoła średnia bez matury)	5%
średnie zawodowe	14%
średnie ogólne	13%
policealne / pomaturalne	10%
Wyższe	52%
niepełne wyższe (ukończone studia wyższe bez dyplomu)	2%
wyższe licencjackie lub równorzędne	14%
wyższe magisterskie lub równorzędne	32%
doktorat / studia podyplomowe	4%
N=	1250

Geneza nałogu nikotynowego

Q08. Która z ważnych dla Pana/Pani osób pali lub paliła tradycyjne papierosy? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

	PŁEĆ		TOTAL
	Kobieta	mężczyzna	%
nikt nie pali/ nie palił	4%	7%	5%
rodzice/opiekunowie	60%	53%	58%
Dziadkowie	23%	23%	23%
Rodzeństwo	32%	26%	30%
Sąsiedzi	27%	34%	30%
najbliższy przyjaciel	42%	43%	42%
Znajomi	65%	63%	64%
Pana/Pani nauczyciel	6%	11%	8%
Pana/Pani idol/autorytet	4%	10%	6%
N=	820	430	1250

Aż 58% rodziców/opiekunów respondentów pali lub paliło wcześniej tradycyjne papierosy. Odsetek ten jest nieco wyższy wśród kobiet. Podobny rozkład obserwujemy w przypadku rodzeństwa, gdzie 30% również pali lub paliło wcześniej papierosy (również z nadreprezentacją kobiet). Warto wskazać ciekawą tendencję wśród mężczyzn, którzy deklarują niemal 2 razy częściej od kobiet, że papierosy palili ich idole/autorytety oraz nauczyciele (których też można uznać za autorytety). Wysokie wskaźniki (tym razem dla obu płci) mają także odpowiedzi co do znajomych (64%) i najbliższych przyjaciół (42%).

Q34. Czy palenie tradycyjnych papierosów było wyrazem Pana/Pani postawy? A jeśli tak, to jakiej postawy? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	Mężczyzna	%
nie kryła się za tym żadna postawa	56%	45%	52%
postawy protestu	4%	7%	5%
demonstracji dorosłości	17%	19%	18%
buntu wobec zasad	13%	15%	14%
Mody	11%	14%	12%
szukania nowych doznań	18%	18%	18%
tego, że to ja decyduję	12%	17%	14%
manifestacji poglądów	5%	8%	6%
by się ze mną liczyć	4%	11%	6%
chęć upodobnienia do osób dla mnie ważnych	11%	10%	11%
Inne	1%	0%	0%
N=	820	430	1250

Zdaniem ponad połowy respondentów za paleniem tradycyjnych papierosów nie kryła się żadna postawa (choć dla mężczyzn statystycznie rzadziej niż dla kobiet). Zauważalne jest to, że mężczyźni chcieli tym sposobem – jeśli już – przekazać komunikat *by się z nimi liczyć* i *tego, że oni decydują*. Mniej niż 20% badanych odpowiedziało z kolei, że sięganie po papierosy było dla nich chęcią *szukania nowych doznań* oraz *demonstracją dorosłości*. Warto dodać, że 11% respondentów chciało poprzez palenie upodobnić się do osób dla nich ważnych, co może zwracać uwagę np. na wartość przekazów medialnych czy postaw otoczenia.

Osoby z grup o najwyższych dochodach najczęściej demonstrowały poprzez palenie swoją dorosłość. Deklaracje tych osób charakteryzuje bowiem różnica między wartością łączną (*Total*), a ilością wskazań co do *postaw protestu* oraz *manifestacji poglądów*.

	DOCHÓD OSOBISTY					TOTAL
	pozostają na utrzymaniu innych	do 3 tys. na miesiąc	3-5 tys. na miesiąc	5-10 tys. na miesiąc	pow. 10 tys. na miesiąc	%
nie kryła się za tym żadna postawa	58%	52%	55%	44%	50%	52%
postawy protestu	7%	6%	4%	5%	11%	5%
demonstracji dorosłości	16%	16%	15%	27%	22%	18%
buntu wobec zasad	11%	13%	13%	17%	16%	14%
Mody	13%	12%	11%	15%	16%	12%
szukania nowych doznań	16%	17%	17%	21%	17%	18%
tego, że to ja decyduję	9%	13%	15%	15%	14%	14%
manifestacji poglądów	7%	8%	4%	5%	14%	6%
by się ze mną liczyć	7%	5%	6%	6%	9%	6%
chęć upodobnienia do osób dla mnie ważnych	4%	13%	10%	12%	8%	11%
Inne	0%	1%	0%	0%	0%	0%
N=	45	295	583	263	64	1250

Q04. Ile miał/miała Pan/Pani lat, kiedy zaczął/zaczęła Pan/Pani palić tradycyjne papierosy? Jeśli nie pamięta Pan/Pani dokładnie, proszę podać w przybliżeniu w zaokrągleniu do jednego roku. (średnie)

Średni wiek inicjacji palenia wyniósł – w badanej grupie – 20,69 roku życia. Dla grupy najmłodszej (18-29 lat) wyniósł 18,30, dla grupy 30-39 zaś 20,27. W grupie 40+, średnia wahała się zaś od 22,42 do 23,42. Zauważalny jest brak istotnych różnic w kontekście płci.

Generalnie, rozpiętość średnich w poszczególnych grupach to <18,30 ; 23,42> roku życia.

Q06. Jak szybko od zapalenia pierwszego tradycyjnego papierosa zaczął/zaczęła Pan/Pani palić codziennie?

Czas rozpoczęcia codziennego palenia od chwili inicjacji różnił się w podziale na płeć, np. mężczyźni wchodzili w nałóg szybciej od kobiet, od razu. Choć nieznacznie, to istotnie statystycznie.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
od razu	17%	21%	18%
do 1/2 roku od pierwszego papierosa	42%	43%	42%
do 1 roku od pierwszego papierosa	30%	27%	29%
Później	12%	9%	11%
N=	820	430	1250

	WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	nizsze	średnie	wyższe	%
od razu	27%	19%	16%	18%
do 1/2 roku od pierwszego papierosa	48%	45%	39%	42%
do 1 roku od pierwszego papierosa	21%	28%	30%	29%
później	4%	7%	14%	11%
N=	81	514	655	1250

Warto dodać, że rozpoczęcie nałogowego palenia odbywało się również tym wolniej, im wyższe było wykształcenie respondenta.

Pewne zależności występują również w grupach wiekowych. Najstarsi częściej zaczęli od razu palić codziennie, najmłodszy zaś – dłużej od innych grup opierali się codziennemu paleniu (ok. pół roku od inicjacji).

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
od razu	15%	18%	19%	21%	29%	18%
do 1/2 roku od pierwszego papierosa	47%	42%	42%	35%	32%	42%
do 1 roku od pierwszego papierosa	29%	30%	28%	30%	24%	29%
Później	8%	11%	11%	14%	15%	11%
N=	331	445	280	132	62	1250

Q02. Ile lat palił/paliła Pan/Pani tradycyjne papierosy? Jeśli nie pamięta Pan/Pani dokładnie, proszę podać w przybliżeniu w zaokrągleniu do jednego roku (średnie)

Długość okresu palenia papierosów zależała od wieku badanego, ze średnim ogólnym wynikiem na poziomie 11,37 roku. Mężczyźni palili średnio przez 13,91 roku, kobiety zaś przez 10,04 roku. Pewne znaczenie ma tutaj wykształcenie (współczynnik długości palenia u tych osób jest niższy – 10,66 roku od wartości ogólnej).

Q07. Ile razy próbował/próbowała Pan/Pani rzucić palenie tradycyjnych papierosów?

Liczba prób rzucenia tradycyjnego palenia – co oczywiste – była tym większa im wyższy był wiek respondenta. Prawie co druga osoba 40+ próbowała rzucić palenie papierosów więcej niż 3 razy.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
1 raz	26%	21%	14%	14%	21%	20%
2 razy	36%	26%	23%	20%	11%	27%
3 razy	14%	17%	17%	14%	18%	16%
więcej niż 3 razy	24%	36%	46%	52%	50%	37%
N=	331	445	280	132	62	1250

Q58. Czy paląc tradycyjne papierosy korzystał/korzystała Pan/Pani jednocześnie z innych używek? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	
nie korzystałem/korzystałam	22%	13%	19%
Kawa	66%	69%	67%
Alkohol	48%	63%	53%
Energetyki	30%	33%	31%
Narkotyki	4%	6%	4%
inne środki odurzające	2%	4%	3%
Inne	0%	0%	0%
N=	820	430	1250

Dla 67% badanych nieodłącznym towarzyszem papierosa jest kawa, zaś napoje energetyzujące tylko dla 31% respondentów. Palące kobiety, rzadziej od mężczyzn, korzystały jednocześnie z innych używek. Z kolei mężczyźni wyraźnie łączą z papierosami alkohol (15 punktów procentowych różnicy względem kobiet). W przypadku innych środków (narkotyki, środki odurzające) ich łączenie z papierosami nie przekraczało 3-4%.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	
nie korzystałem/korzystałam	19%	18%	20%	15%	23%	19%
kawa	61%	65%	71%	78%	74%	67%
alkohol	58%	53%	49%	53%	47%	53%
energetyki	44%	34%	23%	12%	6%	31%
narkotyki	7%	4%	4%	2%	2%	4%
inne środki odurzające	4%	4%	3%	2%	0%	3%
inne	1%	0%	0%	0%	0%	0%
N=	331	445	280	132	62	1250

Większe zróżnicowanie obserwuje się w ramach grup wiekowych. Spośród używek towarzyszących paleniu największą popularnością cieszyła się kawa (tym większą im starszy użytkownik). Pośród osób młodych kawę zastępują napoje energetyzujące (44% osób w wieku 18-29 zadeklarowało ich spożycie, podczas gdy wśród osób 60+ jedynie 6%). W grupie ludzi młodych bardzo popularne było również łączenie papierosów z alkoholem.

Decyzja o przejściu na podgrzewanie tytoniu

Q03. Ile lat używa Pan/Pani wyłącznie podgrzewaczy tytoniu? Jeśli nie pamięta Pan/Pani dokładnie, proszę podać w przybliżeniu w zaokrągleniu do jednego roku. (Średnie)

Deklarowany przez respondentów czas użytkowania podgrzewaczy nie przekracza średniej 2,53 roku (jest to też wynik dla grupy 50-59 lat). Najdłużej (3,31 roku) użytkują je osoby zarabiające powyżej 10 tys. na miesiąc, co można tłumaczyć łatwiejszą decyzją o zakupie urządzenia ze względu na możliwości finansowe. Podgrzewacze szybciej upowszechniły się też wśród mieszkańców miast powyżej 500 tys. – ich średnia długość użytkowania podgrzewaczy

wyniosła 2,57 roku (liczba ta rośnie proporcjonalnie do wielkości danej miejscowości). Warto dodać, że mężczyźni używający wyłącznie podgrzewacze czynią to nieznacznie dłużej od kobiet (M=2,59 do K=2,19 roku).

Q05. Ile miał/miała Pan/Pani lat, kiedy zaczął/zaczęła Pan/Pani używać podgrzewaczy tytoniu? Jeśli nie pamięta Pan/Pani dokładnie, proszę podać w przybliżeniu w zaokrągleniu do jednego roku. (Średnie)

Podgrzewacze są produktem nowym, stąd średni wiek przejścia z papierosów na ich użytkowanie zależy głównie od wieku respondenta. Widać zaś tendencję, iż przejście to jest bliższe dolnym granicom poszczególnych grup wiekowych (z wyjątkiem grupy najmłodszej: 18-29 lat, gdzie jest ona bliższa środkowi przedziału). Warto też zauważyć, że średni wiek przejścia na podgrzewacze jest u mężczyzn wyższy o niecałe 5 lat niż u kobiet (M=37,22 do K=32,55).

	PŁEĆ		WIEK					TOTAL
	kobieta	mężczyzna	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	średnie
Wiek	32,55	37,22	23,01	30,92	40,15	48,96	58,29	34,16
N=	820	430	331	445	280	132	62	1250

Q52. Co motywowało Pana/Panią do przejścia na podgrzewacze tytoniu? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
strach przed chorobą	25%	30%	26%
chęć ograniczenia palenia	50%	42%	47%
nadzieja zmiany nawyków	37%	30%	35%
utrata kondycji	18%	26%	21%
złe samopoczucie	20%	24%	21%
presja ze strony rodziny	14%	21%	16%
własne postanowienie	36%	40%	38%
przykład ze strony innych	16%	17%	16%
Cena	28%	25%	27%
Inne	6%	2%	4%
N=	820	430	1250

Najczęściej wybieraną motywacją do przejścia na podgrzewacze była chęć ograniczenia palenia – zaznaczył ją niemal co drugi badany (częściej kobiety niż mężczyźni). Deklarowano także

własne postanowienie oraz nadzieję na zmianę nawyków (tu również częściej kobiety od mężczyzn). Mężczyźni zwracali zaś w tym kontekście uwagę na utratę kondycji oraz presję ze strony rodziny. Dużą rolę dla obu płci miał strach przed chorobą.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
strach przed chorobą	21%	25%	29%	36%	29%	26%
chęć ograniczenia palenia	51%	42%	44%	55%	52%	47%
nadzieja zmiany nawyków	37%	33%	32%	38%	35%	35%
utrata kondycji	20%	20%	23%	20%	18%	21%
złe samopoczucie	18%	22%	24%	20%	23%	21%
presja ze strony rodziny	14%	13%	16%	23%	35%	16%
własne postanowienie	40%	35%	35%	45%	39%	38%
przykład ze strony innych	17%	13%	21%	18%	15%	16%
Cena	31%	30%	22%	18%	21%	27%
Inne	5%	6%	3%	2%	0%	4%
N=	331	445	280	132	62	1250

W przecięciu z wiekiem można zauważyć, że chęć ograniczenia palenia występuje nieco częściej w grupach 18-29 lat oraz 50+. Warto zauważyć, że najmłodsza grupa badanych, choć deklaruje najrzadziej lęk przed chorobą czy złe samopoczucie, jednocześnie stosunkowo często wyraża – w kwestii przejścia na podgrzewacze – chęć zmiany nawyków.

Q54. Proszę ocenić swoją decyzję o przejściu na podgrzewacze?

Respondenci proszeni o uargumentowanie swojej decyzji o przejściu na podgrzewacze najczęściej deklarowali, iż jest ona korzystna głównie dla ich ogólnego samopoczucia. Kilka punktów procentowych mniej miała odpowiedź dotycząca zdrowia fizycznego. Z kolei 16% respondentów nie miało zdania.

	WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	niższe	średnie	wyższe	%
korzystna głównie dla mojego zdrowia fizycznego	25%	29%	26%	27%
korzystna głównie dla mojego zdrowia psychicznego	12%	9%	11%	10%
korzystna głównie dla mojego ogólnego samopoczucia	28%	32%	35%	34%
korzystna głównie dla moich relacji z otoczeniem	12%	9%	13%	11%
nie mam zdania	22%	17%	14%	16%
Niekorzystna	0%	4%	1%	2%
N=	81	514	655	1250

Q55. Czym przede wszystkim jest dla Pana/Pani przejście z tradycyjnych papierosów na podgrzewacze tytoniu?

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
jest świadomym etapem do wyjścia z nałogu	22%	27%	24%
jest częścią szerszego planu wyjścia z nałogu i zmiany stylu życia	25%	28%	26%
jest nadzieją na wzrost motywacji do rzucenia nałogu	20%	22%	21%
jest próbą zmiany nawyków	16%	14%	16%
jest tylko zmianą produktu i niczym więcej	17%	10%	14%
N=	820	430	1250

Odpowiedzi respondentów na pytanie *czym przede wszystkim jest (dla nich) przejście z palenia tradycyjnych papierosów na podgrzewacze tytoniu?* były jednoznaczne: 71% respondentów (niemal ¾ badanych) wiąże to z decyzją bądź nadzieją na rzucenie nałogu:

- dla 24% badanych było to świadomym etapem wyjścia z nałogu,
- dla kolejnych 26% częścią szerszego planu wyjścia z nałogu i zmian stylu życia,
- zaś 21% uznało tę decyzję jako nadzieję na wzrost motywacji do rzucenia nałogu.

Q56. Co przede wszystkim zmieniło u Pana/Pani przejście na podgrzewacze tytoniu?

	PŁEĆ		WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	kobieta	Mężczyzna	niższe	średnie	wyższe	%
zmobilizowało mnie do decyzji o rzuceniu nałogu	19%	25%	26%	22%	19%	21%
zmotywowało mnie do szerszych zmian w stylu życia	26%	26%	21%	22%	30%	26%
przejście było ostatnią deską ratunku by rzucić palenie	12%	14%	14%	12%	13%	13%
odczuwam dziś większy komfort życia	29%	21%	23%	27%	26%	26%
niczego nie zmieniło	15%	13%	16%	17%	12%	14%
N=	820	430	81	514	655	1250

Respondenci pytani o zakres zmian w swoim życiu, po przejściu na podgrzewacze tytoniu, odpowiadali dość równomiernie. Najczęściej padała odpowiedź dotycząca większego komfortu życia (bardziej u kobiet niż u mężczyzn) oraz motywacji do szerszych zmian w stylu życia (to ostatnie pojawiało się szczególnie wśród osób z wyższym wykształceniem). Mężczyźni zaś częściej od kobiet deklarowali mobilizację do decyzji o rzuceniu nałogu.

Q59. Czy używając podgrzewaczy korzysta Pan/Pani jednocześnie z innych używek? Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
nie korzystam	21%	17%	20%
Kawa	68%	64%	67%
Alkohol	40%	53%	45%
Energetyki	25%	27%	25%
Narkotyki	2%	3%	2%
inne środki odurzające	2%	3%	2%
Inne	0%	0%	0%
N=	820	430	1250

Podobnie jak w przypadku tradycyjnych papierosów, najczęstszym towarzyszem podgrzewacza okazała się kawa (2/3 badanych). Alkohol był tu z kolei deklarowany częściej u mężczyzn

niż u kobiet (to kilka punktów procentowych mniej u obu grup niż w przypadku kawy). Podobnie rzecz ma się w przypadku napojów energetyzujących. Należy też zauważyć, że deklarowana skłonność do korzystania z innych używek i/lub narkotyków, w przypadku alkoholu i energetyków zdecydowanie zmniejsza się po przejściu na podgrzewacze.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
nie korzystam	19%	20%	20%	20%	24%	20%
kawa	63%	66%	69%	73%	69%	67%
alkohol	51%	44%	41%	43%	32%	45%
energetyki	38%	29%	18%	8%	5%	25%
narkotyki	4%	3%	1%	2%	0%	2%
inne środki odurzające	4%	2%	1%	1%	0%	2%
inne	0%	0%	0%	0%	0%	0%
N=	331	445	280	132	62	1250

W przypadku przecięcia z wiekiem, w grupie 40+ deklarowane spożycie kawy okazuje się mniejsze o kilka punktów procentowych. Wyraźnie mniejsze jest też deklarowane użycie alkoholu, choć nadal wysokie u osób najmłodszych. Dzieje się tak nawet w grupie 18-29 choć – z powodów oczywistych – nie może mieć ona długiego stażu w użytkowaniu wyrobów tytoniowych. Nieznacznie niższe jest tu również spożycie energetyków.

Q57. Czy myśli Pan/Pani o powrocie do palenia tradycyjnych papierosów?

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
na pewno nie wrócę do palenia tradycyjnych papierosów	43%	32%	39%
raczej nie wrócę do palenia	23%	30%	26%
nie wiem, trudno powiedzieć	20%	25%	22%
być może wrócę do palenia	7%	8%	7%
na pewno wrócę do palenia	7%	4%	6%
N=	820	430	1250

Badani w 39% przypadków twierdzili, że nie wrócą do palenia tradycyjnych papierosów. Takie stanowisko wyrażały częściej kobiety (43%) niż mężczyźni (32%). Więcej mężczyzn (30%, kobiety 23%) deklarowało zaś, iż raczej nie będą wracać do palenia. Suma tych odpowiedzi wynosi 66% w przypadku kobiet i 62% w przypadku mężczyzn, co wskazuje na nieznacznie większą preferencję kobiet do wyłącznego użytkowania podgrzewaczy. Niewiele ponad 1 na 5 respondentów (około 21%) nie było w stanie jednoznacznie określić, co stanie się w przyszłości, choć warto zauważyć, że jest to mniejszy odsetek niż suma odpowiedzi *być może/na pewno wrócę do palenia*, która wyniosła 13%.

	WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	niższe	Średnie	wyższe	%
na pewno nie wrócę do palenia tradycyjnych papierosów	32%	41%	38%	39%
raczej nie wrócę do palenia	30%	21%	28%	26%
nie wiem, trudno powiedzieć	20%	22%	23%	22%
być może wrócę do palenia	11%	8%	6%	7%
na pewno wrócę do palenia	7%	7%	5%	6%
N=	81	514	655	1250

Preferencja względem podgrzewaczy tytoniu nieznacznie wzrasta wraz z wykształceniem.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
na pewno nie wrócę do palenia tradycyjnych papierosów	45%	37%	33%	39%	48%	39%
raczej nie wrócę do palenia	24%	24%	29%	30%	23%	26%
nie wiem, trudno powiedzieć	17%	25%	25%	21%	21%	22%
być może wrócę do palenia	9%	8%	6%	6%	2%	7%
na pewno wrócę do palenia	5%	6%	6%	4%	6%	6%
N=	331	445	280	132	62	1250

W podziale na wiek, bardziej zdecydowane do niepowracania do palenia są grupy skrajne, najmłodszy i najstarsi (przekonana o tym jest tu niemal połowa respondentów).

Różnice między paleniem tradycyjnym a podgrzewaniem tytoniu

Q10. Jak palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani kondycję (wytrzymałość)?

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
miało bardzo dobry wpływ	3%	3%	3%
miało dobry wpływ	5%	8%	6%
nie miało wpływu	28%	20%	25%
miało zły wpływ	53%	55%	53%
miało bardzo zły wpływ	11%	14%	12%
> Top 2 Boxes	8%	11%	9%
> Bottom 2 Boxes	64%	69%	66%
N=	820	430	1250

Dwóch na trzech badanych (66%) stwierdziło, że palenie tradycyjnych papierosów miało negatywny wpływ na ich kondycję (wytrzymałość). Jedynie co czwarta osoba (około 25%) deklarowała, że palenie tradycyjnych papierosów nie miało tu żadnego wpływu, przy czym kobiety wykazywały to stanowisko częściej od mężczyzn. Z kolei 9% badanych uznało, że palenie miało dobry lub bardzo dobry wpływ na ich wytrzymałość.

Q11. Jak używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pana/Pani kondycję (wytrzymałość)?

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
ma bardzo dobry wpływ	3%	3%	3%
ma dobry wpływ	15%	21%	17%
nie ma wpływu	58%	50%	55%
ma zły wpływ	22%	24%	23%
ma bardzo zły wpływ	2%	3%	2%
> Top 2 Boxes	18%	24%	20%
> Bottom 2 Boxes	24%	27%	25%
N=	820	430	1250

23% badanych zadeklarowało zły wpływ podgrzewaczy na ich kondycję (wytrzymałość), a 2% określiło ten wpływ jako bardzo zły. Jednocześnie 17% respondentów stwierdziło, że używanie podgrzewaczy miało dobry wpływ na ich kondycję (wytrzymałość), a 3% dodało określenie „bardzo”. Zdania są więc podzielone, z niewielką przewagą na rzecz niekorzystnego wpływu. Najczęstszą odpowiedzią było jednak stwierdzenie, że podgrzewanie tytoniu nie miało wpływu na ich kondycję fizyczną – odpowiedziało tak aż 55% respondentów. Wyniki dla podgrzewaczy są tu zdecydowanie bardziej korzystne niż dla tradycyjnych papierosów. Warto zauważyć, że kobiety – częściej niż mężczyźni – uznają, że podgrzewanie nie miało wpływu na ich kondycję, a mężczyźni częściej niż kobiety przekonani są, że miało ono dobry wpływ.

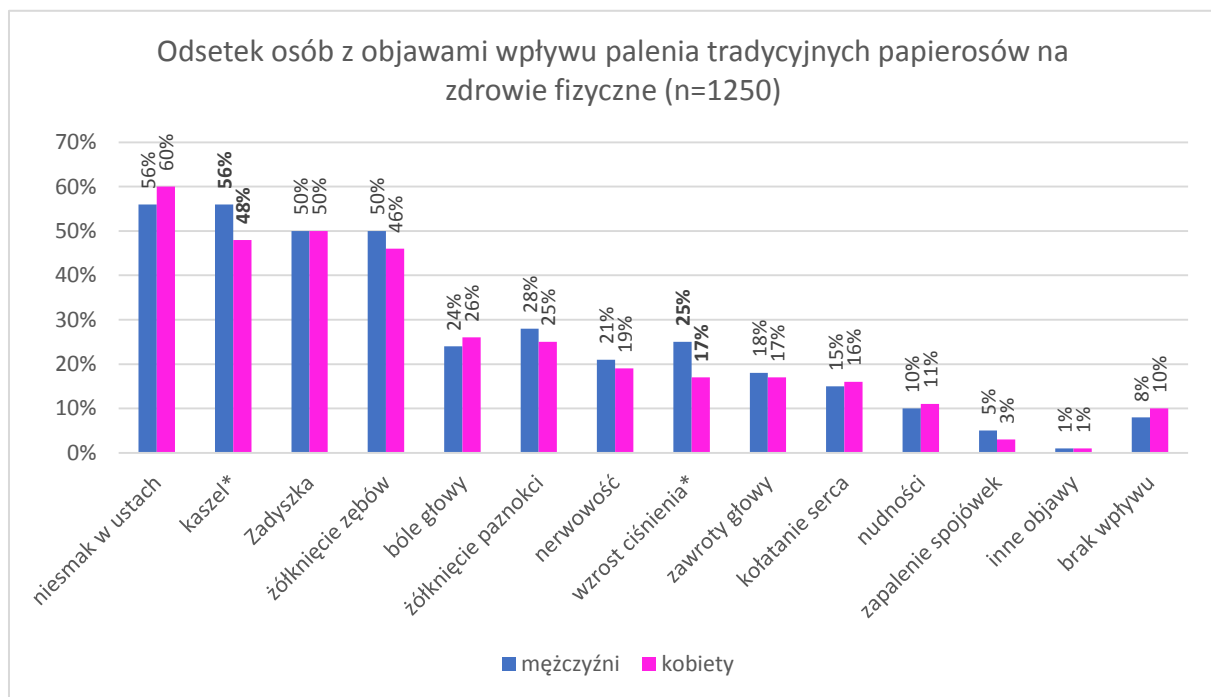
Q12. Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoją kondycję (wytrzymałość).

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
moja kondycja fizyczna była lepsza, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	3%	4%	4%
moja kondycja fizyczna jest lepsza, gdy stosuję podgrzewacze	43%	50%	46%
jest podobna	34%	34%	34%
trudno powiedzieć	17%	10%	15%
nigdy nie była dobra	2%	2%	2%
N=	820	430	1250

W pytaniu porównawczym aż 46% respondentów wskazało, że ich kondycja fizyczna jest lepsza od czasu, gdy zaczęli stosować podgrzewacze (mężczyźni ponownie częściej niż kobiety). Kobiety były natomiast bardziej skłonne do udzielenia niepewnych odpowiedzi. Warto zaznaczyć, że pytanie to dotyczyło bezpośrednio porównania wpływu papierosów i podgrzewa-

czy, nie zaś stanu sprzed wejścia w nałóg. Wyniki sugerują więc, że znaczna liczba badanych zauważyła pozytywny wpływ na swoją kondycję fizyczną po przejściu na podgrzewacze.

Q13. W jaki sposób palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani zdrowie fizyczne? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.



Najczęściej deklarowane objawy wpływu palenia tradycyjnych papierosów na zdrowie fizyczne u ogółu badanych to niesmak w ustach (59%), kaszel (51%), zadyszka (50%) oraz żółknięcie zębów (47%). Mężczyźni częściej od kobiet zwracali uwagę na kaszel oraz wzrost ciśnienia.

Najmłodsza grupa wiekowa rzadziej deklarowała występowanie objawów takich jak kaszel, żółknięcie paznokci oraz zębów. W miarę upływu lat, zwiększa się częstość deklaracji tych objawów. U najmłodszych częściej występowały natomiast bóle głowy i nudności. W starszych grupach wiekowych, odsetek występowania tych objawów maleje. W grupie wiekowej

50-59 lat istotnie częściej występowały natomiast objawy takie jak kołatanie serca oraz kaszel. Z kolei w grupie 60+ znacznie częściej padały odpowiedzi dotyczące zadyszki.

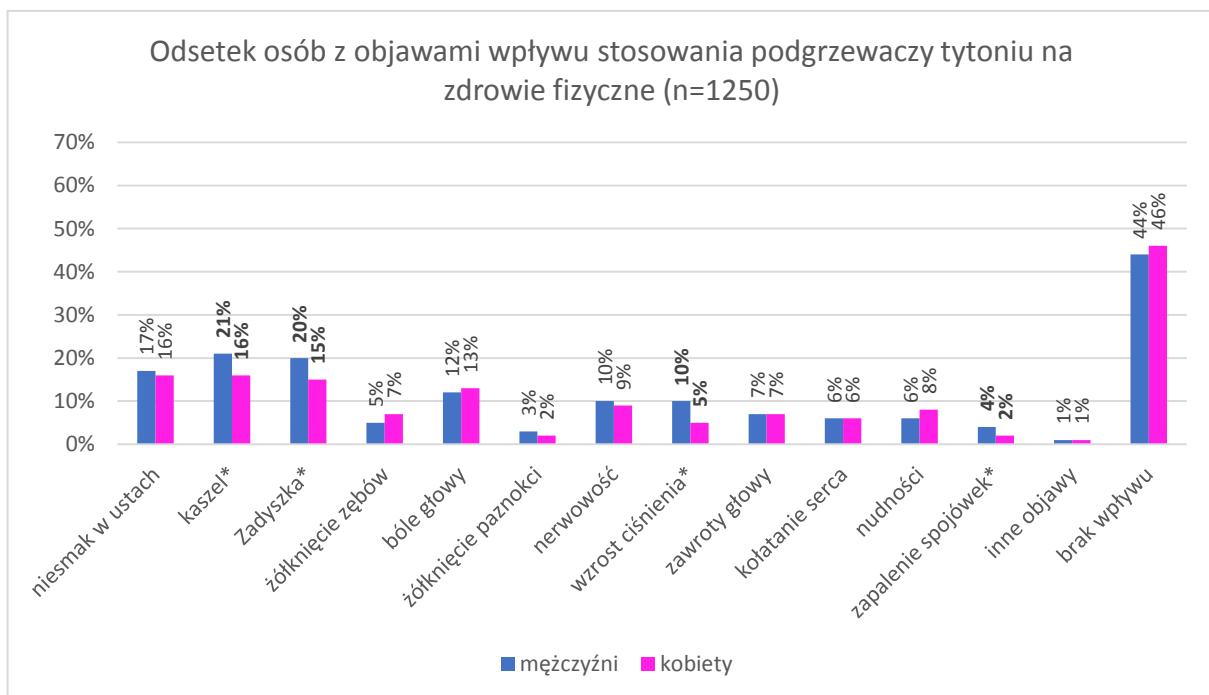
	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
nie wpływało to na moje zdrowie fizyczne	11%	10%	9%	5%	6%	9%
zadyszka	50%	49%	47%	52%	68%	50%
wzrost ciśnienia	18%	17%	20%	25%	27%	19%
kołatanie serca	13%	16%	15%	23%	15%	16%
kaszel	38%	53%	56%	61%	63%	51%
nudności	17%	11%	9%	4%	0%	11%
bóle głowy	30%	23%	26%	23%	23%	26%
zawroty głowy	19%	20%	15%	14%	10%	18%
żółknięcie paznokci	21%	27%	28%	24%	34%	26%
żółknięcie zębów	38%	50%	51%	51%	52%	47%
zapalenie spojówek	3%	3%	5%	5%	2%	4%
nerwowość	20%	21%	21%	20%	8%	20%
niesmak w ustach	57%	58%	59%	66%	56%	59%
inne objawy	0%	1%	1%	1%	3%	1%
N=	331	445	280	132	62	1250

Wyniki wskazują więc na korelację objawów w zależności od wieku badanych. Osoby starsze doświadczały więcej dolegliwości związanych z długotrwałym paleniem.

Q14. W jaki sposób używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pan/Pani zdrowie fizyczne? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Aż 45% respondentów zadeklarowało, że używanie podgrzewaczy tytoniu nie miało wpływu na ich zdrowie fizyczne. Jest to ponad czterokrotnie więcej niż w przypadku papierosów tradycyjnych.

Mężczyźni częściej niż kobiety deklarowali występowanie objawów takich jak zadyszka, wzrost ciśnienia, kaszel oraz zapalenie spojówek, ale odsetki deklaracji objawów były o wiele niższe w porównaniu do okresu palenia papierosów. Należy dodać, że żaden z objawów nie przekroczył 20% w grupie badanych używających podgrzewaczy.



Odpowiedzi w powyższym wykresie zostały ułożone w tej samej kolejności, co w przypadku analogicznego dla papierosów. Została również zastosowana identyczna skala na osi. Wyniki wskazują, że znaczna liczba badanych nie zauważyła negatywnego wpływu na ich zdrowie fizyczne po przejściu na podgrzewacze tytoniu, a objawy zgłaszała wyraźnie niższy odsetek respondentów niż w przypadku palenia papierosów.

Q15. Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoje zdrowie fizyczne.

W ramach porównywania wpływu papierosów i podgrzewaczy aż 58% badanych deklaroowało, że tradycyjne papierosy miały większy wpływ na ich zdrowie fizyczne. Częstość wyboru tej odpowiedzi nieznacznie wzrasta z wiekiem, choć różnice nie są istotne statystycznie. Natomiast 24% respondentów ocenia wpływ tradycyjnego palenia papierosów i podgrzewania tytoniu jako podobny.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
większy negatywny wpływ na moje zdrowie miały tradycyjne papierosy	54%	55%	62%	64%	65%	58%
większy negatywny wpływ na moje zdrowie mają podgrzewacze	3%	6%	4%	2%	3%	4%
w obu przypadkach wpływ na moje zdrowie oceniam podobnie	27%	26%	20%	23%	21%	24%
w obu przypadkach wpływ na moje zdrowie oceniam jako znikomy	5%	4%	5%	2%	2%	4%
trudno powiedzieć	9%	8%	9%	9%	10%	9%
moje zdrowie fizyczne nigdy nie było dobre	2%	1%	1%	1%	0%	1%
N=	331	445	280	132	62	1250

Q16. Jak palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani kondycję psychiczną?

	WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	niższe	średnie	wyższe	%
miało bardzo dobry wpływ	5%	5%	2%	4%
miało dobry wpływ	12%	15%	23%	19%
nie miało wpływu	48%	49%	44%	46%
miało zły wpływ	33%	28%	25%	27%
miało bardzo zły wpływ	1%	4%	5%	4%
> Top 2 Boxes	17%	20%	25%	22%
> Bottom 2 Boxes	35%	32%	31%	31%
N=	81	514	655	1250

W kontekście kondycji psychicznej, niemal połowa badanych (46%) deklaruje, że palenie tradycyjnych papierosów nie miało na nich żadnego wpływu. Odpowiedzi na to pytanie rozkładają się równomiernie, choć widać pewien trend: im wyższy poziom wykształcenia, tym częściej pada stwierdzenie, że palenie papierosów miało dobry wpływ na ich zdrowie psychiczne.

Q17. Jak stosowanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pana/Pani kondycję psychiczną?

Pytanie dotyczące wpływu podgrzewaczy, wykazało niewiele istotnych różnic statystycznych.

Ogólnie, zdaniem 61% badanych podgrzewanie tytoniu nie ma wpływu na ich zdrowie psychiczne, co jest wynikiem wyższym niż w przypadku papierosów. Widać tu równomierność odpowiedzi, choć rozkład nieznacznie wskazuje, iż większa liczba badanych postrzega podgrzewacze jako mniej szkodliwe dla zdrowia psychicznego niż tradycyjne papierosy.



Q18. Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoją kondycję psychiczną

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
był większy, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	19%	24%	21%
jest większy, gdy używam podgrzewaczy	8%	10%	9%
w obu przypadkach wpływ jest podobny	35%	35%	35%
trudno powiedzieć	23%	20%	22%
w obu przypadkach nie czuję żadnego wpływu	14%	10%	12%
moja kondycja psychiczna nigdy nie była dobra	1%	1%	1%
N=	820	430	1250

Porównując wpływ papierosów i podgrzewaczy na kondycję psychiczną, respondenci deklaruowali, że *w obu przypadkach wpływ jest podobny* (35%). Na drugim miejscu znalazła się odpowiedź *trudno powiedzieć* (22%). Wskazuje to, że badani nie są jednoznacznie przekonani co do zmian w tym zakresie.

Mimo tych wątpliwości, więcej osób zadeklarowało, że znacznie większy wpływ na ich zdrowie psychiczne miało palenie tradycyjnych papierosów niż podgrzewanie tytoniu (21% do 9%). Częściej deklarowali to mężczyźni niż kobiety (24% do 19%).

Q19. Czy palenie tradycyjnych papierosów powodowało u Pana/Pani dyskomfort? A jeśli tak, jakie były tego objawy? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
nie powodowało dyskomfortu	50%	40%	47%
Pobudzenie	15%	20%	17%
Rozkojarzenie	15%	22%	17%
Drażliwość	32%	32%	32%
Bezsensowność	9%	20%	13%
stany depresyjne	7%	9%	8%
Melancholia	8%	10%	8%
inne objawy	2%	1%	2%
N=	820	430	1250

Prawie połowa ankietowanych twierdzi, że palenie tradycyjnych papierosów nie powodowało u nich dyskomfortu, przy czym kobiety skarżyły się rzadziej od mężczyzn.

Najczęstszym objawem wymienionym w kategorii dyskomfortu była drażliwość (32%). Dodatkowo, mężczyźni częściej niż kobiety deklarowali, że zmagają się z bezsennością, pobudzeniem i rozkojarzeniem.

	WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI ZAMIESZKANIA				TOTAL
	wieś	miasto do 100 tys. mieszkańców	100–500 tys. mieszkańców	powyżej 500 tys. mieszkańców	%
nie powodowało dyskomfortu	51%	46%	48%	43%	47%
pobudzenie	12%	18%	17%	18%	17%
rozkojarzenie	14%	17%	18%	19%	17%
drażliwość	32%	29%	31%	35%	32%
bezsenność	8%	13%	12%	18%	13%
stany depresyjne	6%	7%	6%	11%	8%
melancholia	6%	9%	8%	10%	8%
inne objawy	3%	1%	2%	1%	2%
N=	193	401	392	264	1250

Osoby zamieszkujące największe miasta w Polsce częściej zgłaszają objawy takie jak bezsenność i stany depresyjne, jako związane z paleniem. Pamiętajmy, że może to po trosze wynikać z różnic w stylu życia w dużych miastach jak i typowo miejskimi czynnikami środowiskowymi wpływającymi na zdrowie psychiczne.

Z kolei grupa osób o dochodach powyżej 10 tys. netto miesięcznie wyróżnia się częstszym deklarowaniem bezsenności.

Q20. Czy stosowanie podgrzewaczy tytoniu powoduje u Pana/Pani dyskomfort? A jeśli tak, jakie są tego objawy? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
nie powoduje dyskomfortu	76%	63%	71%
Pobudzenie	9%	10%	9%
Rozkojarzenie	8%	11%	9%
Drażliwość	11%	14%	12%
Bezsenna	3%	9%	5%
stany depresyjne	3%	6%	4%
Melancholia	3%	7%	5%
inne objawy	0%	1%	1%
N=	820	430	1250

Aż 71% ankietowanych stwierdza, że używanie podgrzewaczy nie powoduje u nich dyskomfortu. Objawy – jeśli już – pojawiają się rzadziej u kobiet niż u mężczyzn. U tych, u których dyskomfort występuje, najczęściej deklarowanym objawem jest drażliwość (choć jest to jedynie 12%). Podobnie jak w przypadku tradycyjnych papierosów, mężczyźni częściej niż kobiety przyznają, że używanie podgrzewaczy wywołuje u nich bezsenność (choć w znacznie mniejszym stopniu niż w przypadku papierosów).

Q21. Proszę porównać swoje poczucie dyskomfortu wynikające z palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	
czułem/czułam się lepiej, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	5%	3%	5%	3%	5%	4%
czuję się lepiej, gdy stosuję podgrzewacze	48%	53%	56%	59%	52%	53%
czuję się podobnie	37%	33%	30%	27%	24%	32%
trudno powiedzieć	7%	9%	9%	8%	18%	9%
nigdy nie było z tym dobrze	3%	2%	1%	3%	2%	2%
N=	331	445	280	132	62	1250

W kontekście dyskomfortu, ponad połowa ankietowanych (ponad 50%) stwierdza, że czuje się lepiej, gdy stosuje podgrzewacze tytoniu. Prawie jedna trzecia (32%) uważa, że czuje się podobnie, zaś jedynie 4% badanych przyznaje, że czuło się lepiej paląc tradycyjne papierosy.

Q22. Czy miał/miała Pan/Pani negatywne odczucia w okresie palenia tradycyjnych papierosów? A jeśli tak, jakie to były odczucia? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Co do ogólnych negatywnych odczuć w okresie palenia, 34% badanych stwierdziło, że takich odczuć wówczas nie miało. Spośród osób, które deklarowały takie odczucia najczęstszą odpowiedzią był lęk o zdrowie (41% badanych). Warto zwrócić uwagę, że kobiety nieznacznie częściej – w porównaniu do mężczyzn – deklarowały poczucie wstydu i poczucie winy.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	
nie miałem/miałam żadnych negatywnych odczuć	36%	30%	34%
obniżona samoocena	15%	17%	16%
lęk o zdrowie	40%	42%	41%
spadek motywacji	12%	15%	13%
poczucie bezradności	12%	14%	12%
poczucie niezrozumienia przez innych	11%	13%	12%
poczucie winy	22%	20%	22%
ogólny pesymizm	11%	14%	12%
brak pewności siebie	11%	11%	11%
Wstyd	16%	12%	15%
Złość	14%	15%	14%
inne odczucia	0%	0%	0%
N=	820	430	1250

Q23. Jakie ma Pan/Pani negatywne odczucia używając podgrzewacze tytoniu? A jeśli tak, jakie to są odczucia? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
nie mam żadnych negatywnych odczuć	60%	56%	59%
obniżona samoocena	4%	8%	6%
lęk o zdrowie	20%	19%	20%
spadek motywacji	6%	8%	6%
poczucie bezradności	5%	7%	6%
poczucie niezrozumienia przez innych	6%	7%	6%
poczucie winy	10%	10%	10%
ogólny pesymizm	4%	8%	6%
brak pewności siebie	5%	7%	6%
Wstyd	3%	6%	4%
Złość	6%	4%	5%
inne odczucia	0%	0%	0%
N=	820	430	1250

U 59% badanych podgrzewacze tytoniu nie wywołują – wedle ich deklaracji – żadnych odczuć negatywnych (jest to wynik niemal dwukrotnie wyższy niż w przypadku palenia papierosów). Dwa najczęściej wymieniane objawy pozostają takie same, jak w przypadku palenia: lęk o zdrowie (20%) oraz poczucie winy (10%), nie można jednak pominąć faktu, że częstość tych stwierdzeń jest dwukrotnie mniejsza w porównaniu do papierosów.

Q24. Proszę porównać skalę swoich odczuć negatywnych wynikających z palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
były silniejsze, gdy paliłem tradycyjne papierosy	43%	39%	42%
są silniejsze, gdy stosuję podgrzewacze	5%	8%	6%
trudno powiedzieć	31%	34%	32%
są równie silne	8%	9%	8%
są równie znikome	13%	11%	12%
N=	820	430	1250

Porównując skalę negatywnych odczuć wywoływanych paleniem papierosów lub stosowaniem podgrzewaczy – 42% badanych uważa, że były one silniejsze w przypadku palenia, 34% nie jest w stanie tego rozstrzygnąć, zaś co piąty ankietowany uważa, że są równie silne lub znikome (odpowiednio 8% i 12%). Jedynie 6% respondentów deklaruje, że ich negatywne odczucia są silniejsze przy stosowaniu podgrzewaczy.

Q25. Jakie miał/miała Pan/Pani pozytywne odczucia w okresie palenia tradycyjnych papierosów? A jeśli tak, jakie to były odczucia? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Dla ponad 3/4 badanych palenie papierosów wiązało się z odczuciami pozytywnymi, zwłaszcza u osób o wyższym wykształceniu. Było to przede wszystkim odczucie relaksu (52%) oraz *czasu tylko dla siebie* (33%). Co piąty badany przyznał, że zapalenie papierosa jest dlań rodzajem nagrody (częściej u osób z wyższym wykształceniem).

	PŁEĆ		WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	kobieta	mężczyzna	niższe	średnie	wyższe	%
nie miałem/miałam żadnych pozytywnych odczuć	25%	27%	30%	29%	23%	26%
poczucie nagrody	19%	20%	14%	16%	23%	20%
poczucie relaksu	55%	47%	42%	51%	54%	52%
poczucie wyjątkowości	6%	9%	6%	6%	8%	7%
czasu tylko dla siebie	35%	30%	27%	33%	33%	33%
inne odczucia	1%	1%	1%	1%	1%	1%
N=	820	430	81	514	655	1250

Warto zauważyć, że spośród pozytywnych odczuć wywoływanych paleniem papierosów, kobiety częściej deklarowały poczucie relaksu, zaś mężczyźni – poczucie wyjątkowości.

Q26. Jakie ma Pan/Pani pozytywne odczucia używając podgrzewacze tytoniu? A jeśli tak, jakie to są odczucia? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

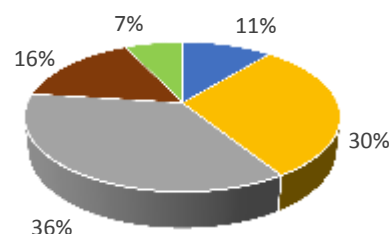
	WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	niższe	Średnie	wyższe	%
nie mam żadnych pozytywnych odczuć	22%	26%	18%	21%
poczucie nagrody	15%	18%	23%	20%
poczucie relaksu	49%	52%	55%	54%
poczucie wyjątkowości	11%	13%	18%	15%
czasu tylko dla siebie	26%	34%	36%	35%
inne odczucia	1%	1%	1%	1%
N=	81	514	655	1250

Co do odczuć pozytywnych, związanych z używaniem podgrzewaczy, przyznało się do nich aż 79% respondentów. Przy czym, nie było tu różnic między płciami, pojawiły się zaś różnice w zależności od poziomu wykształcenia. Osoby z wyższym wykształceniem częściej doświadczają poczucia nagrody i wyjątkowości. Te wyniki są nieznacznie wyższe niż w przypadku tradycyjnych papierosów.

Q27. Proszę porównać skalę swoich odczuć pozytywnych wynikających z palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy.

W porównaniu skali pozytywnych odczuć wzbudzanych przez papierosy lub podgrzewacze, najwięcej badanych (36%) nie potrafiło określić zauważalnej różnicy. Dla 3 na 10 badanych (30%) pozytywn

Skala pozytywnych odczuć z korzystania - porównanie (n=1250)



- były silniejsze, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy
- są silniejsze, gdy stosuję podgrzewacze
- trudno powiedzieć
- są równie silne
- są równie znikome

odczucia były silniejsze podczas stosowania podgrzewaczy. Łącznie 23% ankietowanych uznało, że odczucia są równie silne lub znikome (odpowiednio 16% i 7%). Z kolei 11% ankietowanych łączyło papierosy z silniejszą skalą pozytywnych odczuć w porównaniu do użytkowania podgrzewaczy.

Uzależnienie i wpływ na styl życia

Q46. Czy paląc tradycyjne papierosy odczuwał/odczuwała Pan/Pani silną potrzebę palenia?

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
zdecydowanie tak	30%	37%	41%	45%	44%	37%
raczej tak	45%	40%	36%	33%	42%	40%
nie mam zdania	9%	12%	13%	11%	5%	11%
raczej nie	15%	9%	10%	8%	10%	10%
zdecydowanie nie	2%	2%	1%	3%	0%	2%
> Top 2 Boxes	75%	77%	77%	78%	86%	77%
> Bottom 2 Boxes	17%	11%	11%	11%	10%	12%
N=	331	445	280	132	62	1250

Zauważmy, że 77% ankietowanych deklaruje, iż w okresie palenia papierosów odczuwało silną potrzebę palenia. Podział na odpowiedzi *zdecydowanie tak* i *raczej tak* wskazuje, że odsetek osób wybierających pierwszą z tych odpowiedzi rośnie wraz z wiekiem, podczas gdy dla drugiej dzieje się odwrotnie.

Q47. Czy ma Pan/Pani silną potrzebę używania podgrzewaczy tytoniu?

Jeśli chodzi o silną potrzebę używania podgrzewaczy, to nie występują tu wyraźne różnice między poszczególnymi grupami demograficznymi, z wyjątkiem podziału na płcie. Kobiety deklarują bowiem silniejszą potrzebę używania podgrzewaczy w relacji do mężczyzn

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
zdecydowanie tak	14%	9%	12%
raczej tak	46%	45%	46%
nie mam zdania	16%	19%	17%
raczej nie	21%	24%	22%
zdecydowanie nie	3%	3%	3%
> Top 2 Boxes	60%	54%	58%
> Bottom 2 Boxes	24%	27%	25%
N=	820	430	1250

(odpowiednio 14% do 9%).

Q48. Proszę porównać, która z potrzeb była silniejsza?

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
była silniejsza, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	48%	52%	58%	58%	60%	53%
jest silniejsza, gdy stosuję podgrzewacze	19%	13%	11%	9%	6%	13%
są równie silne	21%	26%	18%	22%	23%	22%
trudno powiedzieć	6%	6%	10%	8%	10%	7%
nie czuję się uzależniony	5%	4%	3%	3%	2%	4%
N=	331	445	280	132	62	1250

Ponad połowa ankietowanych (53%) uważa, że ich potrzeba zapalenia tradycyjnego papierosa była silniejsza niż obecna potrzeba sięgnięcia po podgrzewacz (tylko co piąty badany twierdzi, że potrzeby te są równie silne). Różnice w odpowiedziach zależą od wieku badanych: osoby starsze częściej deklarowały, że potrzeba zapalenia papierosa była w nich silniejsza niż potrzeba użycia podgrzewacza. Warto dodać, że w najmłodszej grupie wiekowej jedynie 19% wskazało w tym kontekście na podgrzewacze, natomiast 48 – na większą siłę potrzeby palenia.

Q28. Co Pan/Pani czuł/czuła nie mogąc zapalić tradycyjnego papierosa? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	
nie przeszkadzało mi to	20%	22%	21%
Drażliwość	49%	43%	46%
Zniechęcenie	8%	11%	9%
nagromadzenie negatywnych emocji	22%	18%	21%
gonitwę myśli	14%	17%	15%
Chaotyczność	10%	14%	11%
myślenie o tym, żeby jak najszybciej zapalić papierosa	50%	38%	46%
inne odczucia	0%	0%	0%
N=	820	430	1250

Najczęściej deklarowanymi odpowiedziami w kwestii uczuć towarzyszących niemożności zapalenia papierosa jest myśl o tym, by jak najszybciej go zapalić oraz drażliwość (obie odpowiedzi wystąpiły u 46% badanych). Uczucia te pojawiały się częściej u kobiet niż u mężczyzn. Blisko 1 na 5 osób stwierdziło z kolei odczuwanie szeroko rozumianego nagromadzenia negatywnych emocji.

Q29. Co Pan/Pani czuje nie mogąc użyć podgrzewacza tytoniu? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	
nic, nie przeszkadza mi to	37%	41%	39%	45%	44%	40%
drażliwość	27%	26%	24%	17%	21%	25%
zniechęcenie	9%	9%	7%	5%	2%	8%
nagromadzenie negatywnych emocji	14%	10%	8%	6%	6%	10%
gonitwę myśli	12%	8%	10%	4%	5%	9%
chaotyczność	9%	11%	4%	2%	5%	8%
myślenie o tym, żeby jak najszybciej użyć podgrzewacza	34%	27%	35%	33%	37%	32%
inne odczucia	0%	0%	0%	0%	0%	0%
N=	331	445	280	132	62	1250

Zauważmy, że 40% badanych (wobec 21% dla tradycyjnych papierosów) deklaruje, że brak możliwości użycia podgrzewacza im nie przeszkadza. Tylko 32% badanych deklaruje potrzebę, jak najszybszego użycia podgrzewacza, zaś co czwarty odczuwa drażliwość. W przecięciu z wiekiem widać, że deklaracje co do negatywnych emocji pojawiają się tym częściej, im młodszej grupy wiekowej to dotyczy. Widać to zwłaszcza wśród odpowiedzi dotyczących negatywnych emocji i gonitwy myśli dla grupy wiekowej 18-29 lat).

W przypadku kobiet myślenie o jak najszybszym użyciu podgrzewacza występowało częściej niż u mężczyzn, u mężczyzn pojawiało się w tym miejscu uczucie zniechęcenia.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
nic, nie przeszkadza mi to	39%	42%	40%
Drażliwość	26%	21%	25%
Zniechęcenie	6%	11%	8%
nagromadzenie negatywnych emocji	11%	8%	10%
gonitwę myśli	8%	11%	9%
Chaotyczność	7%	9%	8%
myślenie o tym, żeby jak najszybciej użyć podgrzewacza	35%	27%	32%
inne odczucia	0%	0%	0%
N=	820	430	1250

Q30. Proszę porównać skalę swoich odczuć wynikających z niemożności zapalenia tradycyjnego papierosa i zastosowania podgrzewacza.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
były silniejsze, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	42%	38%	41%
są silniejsze, gdy stosuję podgrzewacz	10%	14%	11%
trudno powiedzieć	27%	28%	27%
są równie silne	15%	13%	15%
są równie znikome	6%	6%	6%
N=	820	430	1250

W kwestii porównania odczuć wynikających z niemożności sięgnięcia po papieros lub podgrzewacz, 41% osób deklaruje, że odczucia te były silniejsze w odniesieniu do papierosów.

Q31. Czy palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani styl życia? A jeśli tak, to na co miało wpływ? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

W kontekście wpływu palenia papierosów na styl życia 28% respondentów uznało, że było to niezauważalne. Wśród pozostałych, najczęstszą odpowiedzią był wpływ na nawyki (41%, odsetek ten był najwyższy w najmłodszej grupie wiekowej – 48%). Grupa ta – częściej niż pozostałe – wskazywała również na dietę. Osoby w wieku 30-39 lat istotnie częściej deklarowały z kolei wpływ palenia na harmonogram dnia oraz aktywność fizyczną i rekreację. W przypadku najstarszej grupy wiekowej, aż 4 na 10 osób deklarowało, że palenie papierosów miało wpływ na relacje rodzinne.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
nie miało wpływu na mój styl życia	28%	30%	25%	27%	26%	28%
Dieta	22%	14%	14%	14%	6%	16%
dobór znajomych	16%	14%	19%	21%	26%	17%
plany życiowe	10%	9%	9%	9%	8%	9%
relacje rodzinne	16%	18%	20%	25%	40%	20%
relaks i czas wolny	26%	27%	21%	25%	15%	25%
Nawyki	48%	36%	39%	43%	44%	41%
odwiedzane miejsca	16%	18%	18%	24%	24%	18%
harmonogram dnia	21%	22%	16%	11%	15%	19%
sport i rekreacja	21%	25%	19%	17%	19%	21%
Inne	0%	0%	0%	0%	2%	0%
N=	331	445	280	132	62	1250

Q32. Czy używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pana/Pani styl życia? A jeśli tak, to na co ma wpływ? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
nie ma wpływu na mój styl życia	56%	45%	52%
Dieta	8%	10%	8%
dobór znajomych	8%	10%	8%
plany życiowe	5%	9%	6%
relacje rodzinne	7%	14%	10%
relaks i czas wolny	15%	16%	15%
Nawyki	19%	21%	20%
odwiedzane miejsca	8%	10%	9%
harmonogram dnia	10%	13%	11%
sport i rekreacja	9%	13%	11%
Inne	0%	0%	0%
N=	820	430	1250

W przypadku podgrzewaczy tytoniu, deklaracje co do ich wpływu na styl życia były jednolite w przecięciu z wiekiem, zaś różne w obrębie płci. Kobiety częściej od mężczyzn wskazywały bowiem, że podgrzewacze nie mają wpływu na ich styl życia (K=56%, M=45%). Jest to wynik niemal dwukrotnie wyższy niż w przypadku tradycyjnych papierosów. Mężczyźni po-

nadto częściej od kobiet zwracali uwagę na wpływ podgrzewaczy na plany życiowe, relacje rodzinne oraz aktywność fizyczną i rekreację.

Q33. Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swój styl życia.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
był silniejszy, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	34%	32%	33%
jest silniejszy, gdy stosuję podgrzewacze	9%	14%	11%
trudno powiedzieć	33%	33%	33%
są równie silne	10%	11%	11%
są równie znikome	13%	9%	12%
N=	820	430	1250

Dla 33% badanych wpływ palenia papierosów na styl życia był silniejszy od wpływu podgrzewaczy. Dla kolejnych 33% osób wpływ ten był trudny do rozróżnienia. Pewne różnice zarysowują się w przypadku płci: mężczyźni częściej niż kobiety uważają, że wpływ ten był silniejszy w przypadku podgrzewaczy (odpowiednio: 14%, vs. 9%), zaś kobiety częściej niż mężczyźni wskazują, że wpływ papierosów i podgrzewaczy był równie znikomy.

Q49. Co Panu/Pani przeszkadzało, kiedy palił/paliła Pan/Pani tradycyjne papierosy? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Badani, pytani o konkretne aspekty palenia papierosów, najczęściej wymieniali uciążliwy zapach na ubraniach, nieświeży oddech oraz zapach dymu. Kwestie te były zdecydowanie częściej podkreślane przez kobiety niż mężczyzn, różnica wyniosła nawet kilkanaście punktów procentowych. Istotnym elementem (dotyczy on obu płci) był także lęk przed chorobą. Kobiety bardziej niż mężczyźni wskazywały też na szkodliwe oddziaływanie palenia na innych ludzi (kwestia empatii).

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
nic mi nie przeszkadzało	7%	9%	8%
zapach dymu	63%	46%	57%
zapach na ubraniach	71%	58%	67%
lęk przed chorobą	40%	44%	41%
namowy rzucenia nałogu	24%	20%	23%
szkodzenie innym	37%	31%	35%
stygmatyzacja społeczna	18%	18%	18%
nieświeży oddech	70%	57%	65%
Inne	1%	0%	0%
N=	820	430	1250

Q50. Co Panu/Pani przeszkadza, kiedy używa Pan/Pani podgrzewacza tytoniu? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
nic mi nie przeszkadza	41%	41%	41%
zapach produktu	19%	15%	18%
zapach na ubraniach	6%	10%	7%
lęk przed chorobą	27%	20%	24%
namowy rzucenia nałogu	17%	16%	17%
szkodzenie innym	10%	13%	11%
stygmatyzacja społeczna	8%	9%	8%
nieświeży oddech	11%	15%	13%
Inne	1%	0%	1%
N=	820	430	1250

Zgoła inny obraz przedstawiają ankietowani w przypadku podgrzewaczy. Badani, pytani o to, co im przeszkadza w używaniu podgrzewaczy, aż w 41% wskazali, że niczego takiego nie obserwują (ponad czterokrotnie częściej niż w przypadku palenia). Użytkownicy podgrzewaczy nie dostrzegają też tak często problemów z zapachem produktu, zapachem na ubraniach oraz nieświeżym oddechem (a jeśli już, to na te dwa ostatnie aspekty bardziej narzekają mężczyźni). Co ważne, choć najczęściej wymienianą odpowiedzią jest lęk przed chorobą, to jest to wynik o kilkanaście punktów procentowych niższy niż w przypadku tradycyjnych papierosów.

Q51. Proszę porównać skalę uciążliwości palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy.

W analizie porównawczej uciążliwości palenia i stosowania podgrzewaczy wyraźnie dominuje większa problematyczność tradycyjnych papierosów (67% odpowiedzi – należy dodać, że kobiety przeważały tu nad mężczyznami).

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
była większa, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	70%	61%	67%
jest większa, gdy stosuję podgrzewacze	6%	10%	7%
trudno powiedzieć	14%	17%	15%
jest podobna	7%	12%	9%
są równie znikome	3%	1%	2%
N=	820	430	1250

Q53. Co skłoniłoby Pana/Panią do zaprzestania używania podgrzewaczy tytoniu? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
strach przed chorobą	31%	27%	30%
chęć ograniczenia użycia	23%	21%	22%
nadzieja zmiany nawyków	21%	16%	19%
utrata kondycji	15%	22%	18%
złe samopoczucie	27%	26%	27%
presja ze strony rodziny	10%	14%	11%
własne postanowienie	42%	34%	39%
przykład ze strony innych	7%	9%	8%
Cena	30%	38%	33%
Inne	3%	1%	2%
N=	820	430	1250

Respondenci wskazali najczęściej, że do zaprzestania używania podgrzewaczy mogłoby ich skłonić przede wszystkim ich własne postanowienie (39%). Istotnym czynnikiem jest także lęk przed chorobą (30%). Warto zauważyć, że kobiety częściej niż mężczyźni podkreślały *na-*

działają na zmianę nawyków oraz własne postanowienie, natomiast mężczyźni utratę kondycji, presję ze strony rodziny i cenę jako czynniki mogące wpłynąć na ich decyzję.

Q61. Kiedy palił/paliła Pan/Pani tradycyjne papierosy, jak przeważnie pozbywał/pozbywała się Pan/Pani niedopałków?

Prawie połowa badanych (54%) pozbywała się niedopałków do kosza lub popielniczki. Zdecydowanie częściej postępowali tak kobiety (59%) niż mężczyźni (43%). Spośród mężczyzn wykazujących się większą swobodą w tym zakresie – aż 16% wyrzucało niedopałki gdziekolwiek (w porównaniu do 7% kobiet).

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
zawsze do kosza lub popielniczki	59%	43%	54%
zazwyczaj do kosza lub popielniczki	31%	37%	34%
gdziekolwiek	7%	16%	10%
do opakowania	1%	2%	1%
nie pamiętam	2%	2%	2%
N=	820	430	1250

Q62. Jak pozbywa się Pan/Pani odpadków z podgrzewacza tytoniu?

W przypadku podgrzewaczy, nawyki respondentów w zakresie pozbywania się odpadków są niemal identyczne jak w przypadku papierosów – 53% badanych wyrzuca je do kosza lub popielniczki. Niestety, również i tu mężczyźni są bardziej skłonni do swobodnego po-

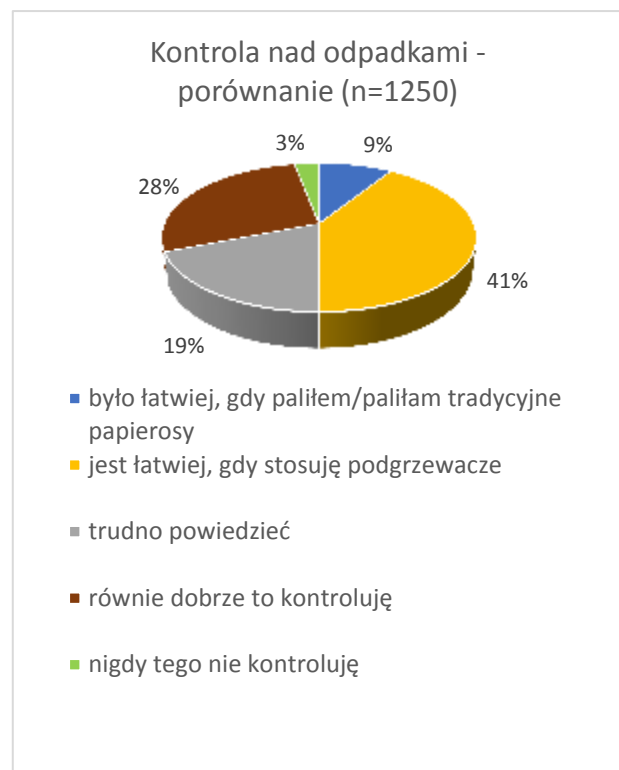
dejścia (aż 15% wyrzuca odpadki gdziekolwiek, w porównaniu do 4% kobiet).

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
zawsze do kosza lub popielniczki	57%	46%	53%
zazwyczaj do kosza lub popielniczki	20%	28%	22%
gdziekolwiek	4%	15%	8%
do opakowania	16%	9%	14%
trudno powiedzieć	3%	3%	3%
N=	820	430	1250

Q63. Proszę porównać możliwość kontroli wyzbywania się odpadów.

W kontekście kontroli wyzbywania się odpadów 41% badanych stwierdza, że jest to łatwiejsze w przypadku podgrzewaczy, podczas gdy w przypadku papierosów tradycyjnych zdanie to podziela jedynie 9%. Mimo że wcześniej deklarowano, że mężczyźni gorzej pilnują odpadków, to różnica

w tym przypadku wynosi jedynie 5 punktów procentowych na korzyść kobiet (chodzi o odpowiedź *równie dobrze to kontroluję* – 30% K do 25% M).



Presja społeczna

Q37. Czy odczuwał/odczuwała Pan/Pani presję przeciw paleniu tradycyjnych papierosów?

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
bardzo często	21%	16%	19%
Często	37%	40%	38%
Rzadko	20%	23%	21%
bardzo rzadko	6%	6%	6%
nie odczuwałem/odczuwałam	15%	15%	15%
> Top 2 Boxes	58%	56%	58%
> Bottom 2 Boxes	26%	29%	27%
N=	820	430	1250

Aż 58-miu procentom byłych palaczy towarzyszyła częsta lub bardzo częsta presja społeczna przeciwko paleniu papierosów. Kobiety częściej niż mężczyźni deklarowały jej odczuwanie (różnica wyniosła 5 punktów procentowych). Gdy jednak spojrzymy na sumę odpowiedzi *bardzo często* i *często* (*Top 2 Boxes*) dla obu płci, nie widać tu istotnych statystycznie różnic.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
bardzo często	15%	19%	22%	26%	21%	19%
często	37%	35%	40%	44%	53%	38%
rzadko	26%	23%	19%	12%	13%	21%
bardzo rzadko	6%	6%	5%	6%	5%	6%
nie odczuwałem/odczuwałam	16%	17%	14%	12%	8%	15%
> Top 2 Boxes	52%	54%	61%	70%	74%	58%
> Bottom 2 Boxes	32%	29%	25%	18%	18%	27%
N=	331	445	280	132	62	1250

Warto zaznaczyć, że w przecięciu z wiekiem, ponad 70% osób w grupie wiekowej 50+ doświadczało częstej presji społecznej związanej z paleniem tradycyjnych papierosów. W grupie osób w wieku 18-29 lat, już tylko 52% badanych zgłaszało takie doświadczenia.

Q38. Czy odczuwa Pan/Pani presję przeciw używaniu podgrzewaczy tytoniu?

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
bardzo często	5%	5%	3%	3%	2%	4%
Często	19%	18%	16%	15%	21%	18%
Rzadko	33%	33%	40%	43%	40%	36%
bardzo rzadko	18%	16%	19%	13%	23%	17%
nie odczuwam	26%	27%	23%	26%	15%	25%
> Top 2 Boxes	24%	23%	19%	18%	23%	22%
> Bottom 2 Boxes	51%	49%	59%	56%	63%	53%
N=	331	445	280	132	62	1250

Presja społeczna przeciwko używaniu podgrzewaczy jest znacznie niższa w porównaniu z presją związaną z tradycyjnymi papierosami. Tylko 22% badanych zadeklarowało, że często lub bardzo często spotyka się z taką presją. Co ciekawe, trend wiekowy w tym przypadku jest odwrotny niż w przypadku tradycyjnych papierosów (osoby w wieku 40 lat i starsze spotykają się z rzadszą presją społeczną).

Q39. Proszę porównać skalę społecznej presji przeciw paleniu tradycyjnych papierosów i stosowaniu podgrzewaczy.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
była silniejsza, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	55%	49%	53%
jest silniejsza, gdy stosuję podgrzewacze	6%	10%	8%
trudno powiedzieć	16%	20%	17%
są równie silne	10%	11%	10%
są równie znikome	4%	3%	4%
nie odczuwam presji	8%	7%	8%
N=	820	430	1250

Większość badanych (53%) uważa, że presja społeczna przeciw paleniu tradycyjnych papierosów była silniejsza niż w przypadku stosowania podgrzewaczy, przy czym kobiety stwier-

dzają to nieco częściej niż mężczyźni. Natomiast mężczyźni, w nieznacznie większym stopniu (10% badanych), uważają, że presja ta jest silniejsza w przypadku podgrzewaczy.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
była silniejsza, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	49%	49%	58%	59%	73%	53%
jest silniejsza, gdy stosuję podgrzewacze	7%	10%	8%	4%	2%	8%
trudno powiedzieć	17%	18%	18%	19%	11%	17%
są równie silne	12%	13%	7%	7%	10%	10%
są równie znikome	5%	3%	4%	3%	0%	4%
nie odczuwam presji	9%	9%	6%	8%	5%	8%
N=	331	445	280	132	62	1250

Wyniki badań odślaniają różnicę w postrzeganiu presji społecznej w zależności od sposobu zażywania nikotyny w różnych grupach wiekowych. W przypadku tradycyjnych papierosów, poczucie, że presja społeczna była silniejsza, rosło wraz z wiekiem badanych. Natomiast w odniesieniu do podgrzewaczy tytoniu, zauważalny jest trend odwrotny.

Q40. W przypadku palenia tradycyjnych papierosów, jaki rodzaj presji uważał/uważała Pan/Pani za najbardziej dotkliwy. Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI ZAMIESZKANIA				TOTAL
	Wieś	miasto do 100 tys. mieszkańców	100–500 tys. mieszkańców	powyżej 500 tys. mieszkańców	%
wydziałanie miejsc	42%	46%	42%	44%	44%
krytyka rodziny	52%	48%	50%	49%	50%
krytyka znajomych	32%	30%	28%	27%	29%
etykiety na pudełkach	30%	31%	32%	30%	31%
stygmatyzacja społeczna	26%	23%	26%	34%	27%
inne	3%	1%	2%	2%	2%
N=	193	401	392	264	1250

Najbardziej dotkliwą formą presji społecznej – w przypadku palenia papierosów – jest krytyka ze strony rodziny (deklaruje to 50% badanych). Drugim najczęściej wymienianym aspektem jest wydzielanie miejsc, co wskazało 44% respondentów. Co ciekawe, najwyższy odsetek osób odczuwających stygmatyzację społeczną znajduje się w miastach powyżej 500 tysięcy mieszkańców, co było trzecią najczęściej wybieraną odpowiedzią. Nie zauważono zaś różnic między grupami wiekowymi co do kwestii większej uciążliwości jakiegoś konkretnego rodzaju presji.

Q41. W przypadku używania podgrzewaczy tytoniu, jaki rodzaj presji uważa Pan/Pani za najbardziej dotkliwy? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

	WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI ZAMIESZKANIA				TOTAL
	wieś	miasto do 100 tys. mieszkańców	100–500 tys. mieszkańców	powyżej 500 tys. mieszkańców	%
wydzielanie miejsc	28%	27%	32%	33%	30%
krytyka rodziny	41%	36%	36%	38%	37%
krytyka znajomych	20%	19%	18%	17%	18%
etykiety na pudełkach	8%	15%	16%	12%	14%
stygmatyzacja społeczna	16%	18%	16%	19%	17%
Inne	7%	7%	5%	5%	6%
N=	193	401	392	264	1250

W przypadku podgrzewaczy dotkliwość presji jest odczuwalna równomiernie bez względu na wielkość miejsca zamieszkania. Ogólnie odsetki te są niższe niż w przypadku papierosów. Zauważana jest – jeśli już – nadal krytyka ze strony rodziny, którą wskazało 37% respondentów oraz wydzielanie miejsc, które zadeklarowało 30% badanych. Etykiety na pudełkach zdecydowanie najmniej przemawiają do mieszkańców wsi.

Q42. Proszę porównać dotkliwość społecznej presji przeciw paleniu tradycyjnych papierosów i stosowaniu podgrzewaczy.

	PŁEĆ		TOTAL
	kobieta	mężczyzna	%
była bardziej dotkliwa, gdy paliłam/paliłem tradycyjne papierosy	60%	52%	57%
jest bardziej dotkliwa, gdy stosuję podgrzewacze	6%	10%	7%
trudno powiedzieć	18%	23%	20%
są równie dotkliwe	10%	10%	10%
są równie znikome	6%	5%	6%
N=	820	430	1250

Podobnie jak w przypadku skali presji społecznej, również dotkliwość tej presji jest częściej odczuwana przez mężczyzn w kontekście stosowania podgrzewaczy tytoniu niż przez kobiety. Niemniej jednak, ponad połowa badanych jest nadal przekonana, że presja związana z paleniem tradycyjnych papierosów była dla nich bardziej dotkliwa niż w przypadku podgrzewaczy.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
była bardziej dotkliwa, gdy paliłam/paliłem tradycyjne papierosy	55%	53%	62%	61%	68%	57%
jest bardziej dotkliwa, gdy stosuję podgrzewacze	9%	8%	6%	5%	5%	7%
trudno powiedzieć	20%	23%	17%	20%	15%	20%
są równie dotkliwe	9%	11%	10%	7%	10%	10%
są równie znikome	8%	5%	5%	7%	3%	6%
N=	331	445	280	132	62	1250

W grupie wiekowej 40-59 lat i osób powyżej 60 roku życia więcej osób niż w innych grupach wiekowych stwierdza, że presja była bardziej dotkliwa w przypadku palenia tradycyjnych papierosów niż przy używaniu podgrzewaczy.

Q43. Jaki wpływ miała na Pana/Panią presja społeczna przeciw paleniu tradycyjnych papierosów?

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
miała tak duży, że zdecydowałam/zdecydowałem przejść na podgrzewacze	18%	18%	23%	28%	24%	21%
miała średni, ale powodowała, że ciągle myślałam/myślałem, by rzucić	37%	40%	41%	32%	37%	38%
miała niewielki wpływ	27%	22%	20%	23%	26%	23%
nie miała żadnego wpływu	19%	20%	16%	17%	13%	18%
N=	331	445	280	132	62	1250

Tendencje w odpowiedziach dotyczących wpływu presji społecznej na decyzje respondentów co do przejścia na podgrzewacze są dość jednoznaczne. Spośród badanych, aż 21% osób przyznało, że presja ta miała wpływ na ich decyzję o przejściu (przy czym osoby w wieku 40 lat i starsze deklarowały to nieco częściej niż młodszy). Największy odsetek, 38%, uznał, że presja społeczna skłoniła ich do rozważenia rezygnacji z tradycyjnego palenia papierosów.

Q44. Jaki wpływ ma na Pana/Panią presja społeczna przeciw stosowaniu podgrzewaczy tytoniu?

	WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	niższe	średnie	wyższe	%
ma tak duży, że chcę podjąć próbę rzucenia podgrzewaczy	6%	7%	7%	7%
ma średni, ale powoduje, że ciągle myślę, by rzucić	22%	20%	28%	24%
ma niewielki wpływ	38%	37%	36%	37%
nie ma żadnego wpływu	33%	36%	29%	32%
N=	81	514	655	1250

Różnice w odpowiedziach na pytanie o wpływ presji społecznej na użytkowników podgrzewaczy tytoniu były niewielkie, z wyjątkiem różnic związanych z wykształceniem. Osoby z

wyższym wykształceniem częściej deklarowały zamiar rzucenia podgrzewaczy, a rzadziej niż pozostali uznawali, że presja społeczna nie miała na nich wpływu. Mimo to, odsetki te są nadal znacznie niższe niż w przypadku tradycyjnych papierosów. Na przykład, aż trzy razy mniej badanych stwierdziło, że presja społeczna skłania ich do rozważenia rezygnacji z podgrzewaczy tytoniu w porównaniu z paleniem tradycyjnych papierosów.

Q45. Proszę porównać skuteczność społecznej presji przeciw paleniu tradycyjnych papierosów i stosowaniu podgrzewaczy.

Analizując odpowiedzi na pytanie o porównanie skuteczności społecznej presji przeciwko paleniu tradycyjnych papierosów i używaniu podgrzewaczy tytoniu, można zauważyć jedynie niewielkie różnice między badanymi grupami. Warto wskazać, że ponad 30% respondentów nie było w stanie precyzyjnie porównać tych skutków. Jednak wśród osób z wyższym wykształceniem, gdzie odsetek odpowiedzi *nie wiem* był najmniejszy, najczęściej deklarowano realną skuteczność presji przeciwko paleniu tradycyjnych papierosów.

	WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	niższe	średnie	wyższe	%
była bardziej skuteczna, gdy paliłem/paliłam tradycyjne papierosy	27%	32%	38%	35%
jest bardziej skuteczna, gdy stosuję podgrzewacze	17%	12%	11%	12%
trudno powiedzieć	40%	34%	29%	32%
są równie skuteczne	6%	7%	7%	7%
są równie nieznaczące	10%	15%	15%	15%
N=	81	514	655	1250

Przekonanie na temat szkodliwości i czerpanie informacji o niej

Q66. Czy czuje się Pan/Pani dobrze poinformowany/poinformowana w kwestii szkodliwości tradycyjnych papierosów i podgrzewaczy tytoniu?

	WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	niższe	średnie	wyższe	%
nie, ale nie mam takiej potrzeby	26%	18%	13%	16%
nie, ale nie wiem gdzie takich informacji szukać	11%	15%	20%	18%
tak, wiem wszystko, co chciałbym/chciałabym wiedzieć	52%	48%	46%	47%
tak, ale chciałbym/chciałabym mieć możliwość dodatkowego sprawdzenia swojej wiedzy	11%	18%	21%	19%
N=	81	514	655	1250

Na pytanie dotyczące poziomu wiedzy na temat szkodliwości palenia tradycyjnych papierosów oraz używania podgrzewaczy tytoniu, blisko połowa ankietowanych uznała, że czuje się na ten temat dobrze poinformowana. Zauważono, że niemal co piąta osoba wyraża chęć poszerzenia swojej wiedzy na ten temat. Ogólnie nie zaobserwowano wyraźnych różnic między grupami respondentów, z wyjątkiem podziału na podstawie poziomu wykształcenia. Okazuje się, że osoby z wyższym wykształceniem wykazują większe zainteresowanie posiadaniem wiedzy na temat szkodliwości używania tytoniu. Jednocześnie ci sami respondenci częściej zgłaszają trudności w znalezieniu odpowiednich informacji. Warto dodać, że grupa osób w wieku 60+ radzi sobie lepiej od innych z wyszukiwaniem i zaspokajaniem swoich potrzeb informacyjnych.

Q65. Skąd czerpie Pan/Pani swoje przekonanie w kwestii szkodliwości tradycyjnych papierosów i podgrzewaczy tytoniu? Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
z Internetu	63%	52%	58%	58%	58%	57%
z broszur informacyjnych instytucji państwowych	18%	19%	25%	18%	18%	20%
od znajomych	32%	25%	25%	22%	29%	27%
z wypowiedzi influencerów, blogerów itp.	10%	10%	9%	7%	10%	10%
z ogólnych informacji w mediach społecznościowych (np. Facebook, Twitter, Instagram itd.)	32%	24%	23%	22%	26%	26%
z kanałów na serwisach internetowych (np. Youtube, TikTok itd.)	22%	15%	14%	15%	16%	16%
z radia i telewizji	17%	17%	22%	20%	29%	19%
od lekarza	28%	24%	31%	30%	40%	28%
od pracowników ochrony zdrowia nie będących lekarzami	15%	10%	11%	20%	21%	13%
nie zastanawiam się nad tym	14%	21%	15%	17%	13%	17%
N=	331	445	280	132	62	1250

Różnice w dostępie do informacji o szkodliwości palenia papierosów lub używania podgrzewaczy rysujące się między różnymi grupami demograficznymi wynikają prawdopodobnie z preferowanych przez nie źródeł informacji. U osób w wieku 60+ istotnym źródłem wiedzy na ten temat są lekarze.

Dla ogółu badanych, głównym źródłem informacji na temat przedmiotowej szkodliwości okazuje się Internet. Jednakże osoby w grupie wiekowej 18-29 lat szczególnie często czerpią przekonanie na ten temat od znajomych, mediów społecznościowych i kanałów na serwisach internetowych. Niższy wpływ – szczególnie u osób w wieku 30-39 lat – mają lekarze oraz inni pracownicy służby zdrowia, choć źródła te pozostają istotne. Z kolei osoby w wieku 40-49 lat częściej korzystają z broszur informacyjnych instytucji państwowych.

Q67. Czy uważa Pan/Pani, że informacje państwowe na temat skali szkodliwości tradycyjnych papierosów w relacji do podgrzewaczy są wystarczające?

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
są łatwo dostępne i wystarczające	35%	35%	41%	45%	42%	38%
są łatwo dostępne, ale nie wystarczające	37%	36%	37%	34%	34%	36%
są trudno dostępne, ale wystarczające	14%	12%	6%	5%	6%	10%
są trudno dostępne i nie wystarczające	15%	17%	15%	16%	18%	16%
N=	331	445	280	132	62	1250

Blisko 75% badanych uważa, że państwowe informacje na temat szkodliwości tradycyjnych papierosów w porównaniu do podgrzewaczy są łatwo dostępne, przy czym jedynie nieco mniej niż połowa respondentów sądzi, że są one wyczerpujące. Dla 16% badanych, informacje te są trudno dostępne i niewystarczające. Warto zauważyć, że osoby w wieku do 39 lat, niemal dwukrotnie częściej niż osoby powyżej 40. roku życia, uznają, że państwowe informacje są trudno dostępne i niekompletne.

	WYKSZTAŁCENIE			TOTAL
	niższe	średnie	wyższe	%
są łatwo dostępne i wystarczające	46%	43%	33%	38%
są łatwo dostępne, ale nie wystarczające	40%	34%	37%	36%
są trudno dostępne, ale wystarczające	10%	10%	10%	10%
są trudno dostępne i nie wystarczające	5%	12%	20%	16%
N=	81	514	655	1250

Ciekawym aspektem jest różnica w odpowiedziach na powyższy temat w zależności od poziomu wykształcenia. Dokładnie 1 na 5 osób z wyższym wykształceniem uważa, że państwowe informacje na ten temat są trudno dostępne i niewystarczające. Co więcej, około 10

punktów procentowych mniej niż w pozostałych grupach wybiera najbardziej pozytywną odpowiedź.

Q64. W kwestii szkodliwości dla zdrowia, czy uważa Pan/Pani, że:

	WIEK					TOTAL
	18-29	30-39	40-49	50-59	60+	%
bardziej szkodliwe są tradycyjne papierosy	58%	53%	64%	65%	74%	59%
bardziej szkodliwe są podgrzewacze tytoniu	11%	9%	9%	8%	2%	9%
oba produkty są równie szkodliwe	27%	31%	22%	20%	23%	26%
nie mam wiedzy na ten temat	3%	7%	5%	7%	2%	5%
	331	445	280	132	62	1250

Aż 59% badanych jest przekonanych o mniejszej szkodliwości dla zdrowia w przypadku podgrzewaczy tytoniu w porównaniu do tradycyjnych papierosów. Młodzi częściej mają zdanie o równej szkodliwości papierosów i podgrzewaczy, podczas gdy w starszej grupie występuje znacznie większa liczba osób przekonanych o większej szkodliwości papierosów.

Główne wnioski

Główne wnioski z analizy wyników badań można podzielić na kilka bloków:

- **silna potrzeba palenia:** tradycyjne papierosy wywoływały silniejsze uczucie potrzeby zaspokojenia głodu nikotynowego niż podgrzewacze tytoniu,
- **wpływ na styl życia:** respondenci, którzy wcześniej palili papierosy podkreślają mniejszy wpływ podgrzewaczy na styl życia,
- **presja społeczna:** presja społeczna przeciw paleniu tradycyjnych papierosów jest odczuwana częściej przez mężczyzn i osoby starsze; w przypadku podgrzewaczy, odczuwana presja jest ogólnie niższa,

- **informacje i świadomość:** osoby z wyższym wykształceniem mogą mieć większe wymagania w zakresie informacji na temat szkodliwości wyrobów tytoniowych i jednocześnie częściej zaznaczają, że informacje państwowe są w tej mierze niewystarczające,
- **postrzeganie szkodliwości:** większość badanych uznaje podgrzewacze tytoniu za mniej szkodliwe dla zdrowia niż tradycyjne papierosy.

Przejście na podgrzewacze tytoniu to głównie element walki z nałogiem

Blisko połowa użytkowników podgrzewaczy to osoby, które pragną ograniczyć palenie (przy czym ich motywacja wiąże się głównie z własnym postanowieniem oraz nadzieją na zmianę nawyków). Respondenci pozytywnie oceniają decyzję o przejściu na podgrzewacze, widząc ją jako korzystną dla ich ogólnego samopoczucia i zdrowia fizycznego. Ponad 60% badanych, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, stwierdza, że na pewno lub raczej nie wróci do palenia tradycyjnych papierosów.

Dla połowy badanych przejście na podgrzewacze było świadomym etapem wyjścia z nałogu lub częścią szerszego planu wyjścia z nałogu i zmiany stylu życia (odpowiednio 24% i 26%). Dodatkowo, 21% badanych uważa przejście za nadzieję na wzrost motywacji do rzucenia nałogu. Może to oznaczać, że podgrzewacze stanowią – w zamierzeniu większości respondentów – narzędzie wspomagające ich walkę z paleniem papierosów.

Należy też zauważyć, że preferencje względem podgrzewaczy rosną nieznacznie wraz z wykształceniem.

Przejście na podgrzewacze tytoniu może po części wiązać się z rzadszym korzystaniem z innych używek

Spośród respondentów, co czwarta osoba zadeklarowała, że spożycie innych używek było większe, gdy paliła tradycyjne papierosy (pamiętać należy, że okoliczności te mogą wiązać się nie tylko z samą zmianą produktu tytoniowego). Z kolei 3 na 10 badanych stwierdziło, że spożycie innych używek było podobne – 16% uznało je za równie duże, a 14% za równie znikome.

Dla około 2 na 3 osób, zarówno w okresie palenia papierosów, jak i po przejściu na podgrzewacze nieodłącznym towarzyszem jest kawa. W przypadku innych środków pobudzających, np. energetyków, są one stosowane nieco rzadziej (szczególnie po przejściu na podgrzewacze, zwłaszcza u ludzi młodych). Badani deklarują także – po przejściu na podgrzewacze – nieznacznie mniejsze spożycie alkoholu, jak też rzadsze zażywanie narkotyków.

Kobiety oceniają podgrzewacze tytoniu lepiej od mężczyzn

Kobiety zdecydowanie wyróżniają się w podejściu do podgrzewaczy, oceniając je jeszcze bardziej pozytywnie niż mężczyźni. Może to wiązać się z tym, że w okresie palenia papierosów kobiety nieco częściej doznawały uczucia wstydu niż mężczyźni, a jednocześnie, korzystając z podgrzewaczy, podkreślają jakość swojego życia.

Badani wykazali pewność co do swojego postanowienia o pozostaniu przy podgrzewaczach. Aż 39% z nich nie zamierza już wracać do palenia tradycyjnych papierosów. Taką pewność kobiety wyrażają częściej (43%) niż mężczyźni (32%). Natomiast 30% mężczyzn deklaruje, że raczej nie wróci do palenia tradycyjnych papierosów, w porównaniu do 23% kobiet. Ogólnie, preferencje względem podgrzewaczy wyrażają 66% kobiet i 62% mężczyzn, co wskazuje na wyraźną tendencję ku wyłącznemu użytkowaniu podgrzewaczy w porównaniu z tradycyjnymi papierosami.

Presja społeczna wobec papierosów była większa niż wobec podgrzewaczy – jej dotkliwość maleje wraz z wiekiem badanego

Respondenci uznali, że presja społeczna towarzysząca paleniu papierosów była większa niż w przypadku podgrzewaczy (jej dotkliwość oraz częstość maleją wraz z wiekiem badanego). Aż 58% badanych doświadczało częstej lub bardzo częstej presji przeciwko paleniu, podczas gdy tylko 22% respondentów zadeklarowało podobne doświadczenia związane z używaniem podgrzewaczy.

Na odczucia związane ze społeczną presją wpływ miała płeć respondenta (kobiety częściej niż mężczyźni zgłaszały doświadczanie presji przeciwko paleniu papierosów), a także grupy wiekowe (młodzi rzadziej doświadczali presji związanej z paleniem papierosów niż z używaniem podgrzewaczy, podczas gdy u starszych zaobserwowano zjawisko odwrotne).

Mimo różnic, wyniki wskazują, że palenie papierosów stanowi stygmatyzację społeczną i wywołuje silniejszą presję, nawet wśród osób młodych. Może to wynikać z dłuższego istnienia papierosów na rynku i ich negatywnego wizerunku – podgrzewacze jako produkt stosunkowo nowy nie mogą jeszcze podlegać ogólnospołecznej ocenie.

Palenie papierosów tradycyjnych częściej niesie za sobą postawy niż w przypadku podgrzewaczy

Najczęściej wymienianymi postawami w związku z paleniem papierosów były poszukiwanie nowych doznań oraz aspekty związane z dojrzewaniem, własną tożsamością i niezależnością. Respondenci wyrażali także chęć demonstracji dorosłości, buntu wobec zasad oraz zdania, że to oni sami podejmują decyzje. W mniejszym stopniu deklarowana była moda i chęć podobania się osobom ważnym (dla badanych). U mężczyzn częściej niż u kobiet pojawiały się aspekty związane z autorytetami w ich otoczeniu, takimi jak ich idol czy nauczyciel. Mężczyźni deklarowali też – w kontekście palenia – tendencje do demonstracji dominacji i niezależ-

ności, częściej próbowali przekazać komunikaty dotyczące tego, że to oni decydują oraz manifestują swoje poglądy.

Przechodząc na podgrzewacze, badani wyrażali chęć poszukiwania nowych doznań, jednak pozostałe postawy, związane z paleniem papierosów wydawały się już zanikać

Zależność między używaniem tytoniu a dochodami

Osoby o najwyższych dochodach deklarowały mniejszą tendencję do palenia tradycyjnych papierosów, co może wynikać z ich większej świadomości zdrowotnej i dostępu do alternatywnych sposobów dostarczania nikotyny.

W przypadku podgrzewaczy, osoby te wykazywały postawę protestu, co może wynikać z ich ogólnej predylekcji do wybierania bardziej współczesnych form stylu życia (w tym również i metod dostarczania nikotyny). Ponadto – poprzez używanie podgrzewaczy – mogą one manifestować swoją otwartość do innowacyjnych rozwiązań.

Natomiast osoby o dochodach do 3 tys. netto miesięcznie wydają się używać tytoniu jako sposobu na manifestację swojej niezależności i autonomii, nie mając przy tym możliwości wydawania większych kwot na inny rodzaj używek.

Według badania najłatwiej trafić z przekazem przez Internet, ale to może być konsekwencja metody badawczej

Badanie wykazało, że Internet jest najskuteczniejszym medium w przekazywaniu informacji co do szkodliwości wyrobów tytoniowych. Należy jednak pamiętać, że niniejsze badanie zostało przeprowadzone za pomocą metody CAWI, która wymaga dostępu do Internetu i pewnych umiejętności cyfrowych, co może powodować, że wyniki nie odzwierciedlają poglądów całej populacji, a jedynie tej, która ma dostęp do Internetu i aktywnie zeń korzysta.

Młodzi wiedzę czerpią z Internetu, a starsi od lekarza

Wyniki badania pokazują, że osoby młodsze czerpią wiedzę na temat szkodliwości papierosów i podgrzewaczy najczęściej z Internetu. Grupa wiekowa 18-29 lat wyraźnie preferuje informacje przekazywane tą drogą przez znajomych, media społecznościowe oraz kanały na serwisach internetowych. Natomiast lekarze i pracownicy służby zdrowia mają tu nieco mniejszy wpływ, szczególnie w grupie wiekowej 30-39 lat. Osoby w wieku 40-49 lat częściej zaś korzystają z broszur informacyjnych instytucji państwowych. Ze znalezieniem wiarygodnych informacji najlepiej radzi sobie zaś grupa w wieku 60+, co może wynika z ich predylekcji do konsultacji z lekarzami, którzy są dla tych osób głównym i najbardziej wiarygodnym źródłem informacji na temat szkodliwości produktów tytoniowych.

Prawie połowa badanych twierdzi, że posiada wystarczającą wiedzę na temat szkodliwości obu rodzajów używania tytoniu i są przekonani o mniejszej szkodliwości podgrzewaczy.

Blisko 3/4 badanych uważa, że państwowe dane na ten temat są łatwo dostępne, ale mniej niż połowa uznaje je za wyczerpujące.

W odniesieniu do szkodliwości wyrobów tytoniowych blisko połowa respondentów uważa, że wie wszystko, co chciałaby na ten temat wiedzieć, ale prawie co piąty z nich wyraża chęć dodatkowego sprawdzenia swojej wiedzy. Przeważająca większość badanych uważa też, że podgrzewacze tytoniu są mniej szkodliwe niż tradycyjne papierosy (26% respondentów uznaje zaś oba produkty za równie szkodliwe).

W kwestii szkodliwości papierosów i podgrzewaczy istnieją pewne różnice w poglądach między grupami wiekowymi. Młodzi badani częściej wyrażają przekonanie o równej szkodliwości obu produktów, podczas gdy starsza grupa za bardziej szkodliwe uznaje tradycyjne papierosy.

Wyższe wykształcenie zwiększa potrzeby w zakresie informacji oraz świadomość niewiedzy.

Zauważalny jest związek między poziomem wykształcenia a podejściem do użytkowania papierosów i podgrzewaczy tytoniu. Osoby o niższym wykształceniu wykazują tendencję do podejścia beztroskiego, natomiast osoby z wyższym wykształceniem wykazują chęć bycia dobrze poinformowanym na temat szkodliwości obu produktów, ale także częściej doświadczają trudności w znalezieniu odpowiednich informacji. Wynika to zapewne z faktu, że osoby z wyższym wykształceniem prawdopodobnie mają większą świadomość społeczną a tym samym większe potrzeby informacyjne.

Podsumowanie

Przeprowadzone badanie było podwójnie weryfikowane (dwie niezależne, duże grupy badawcze, po 1.250 osób każda), zawierało też szereg pytań porównawczych oraz kontrolnych. Wyniki są jednoznaczne: byli palacze a obecni użytkownicy podgrzewaczy tytoniu wyrażają w przeważającej ilości zadowolenie ze swojej decyzji o przejściu na podgrzewacze, którą postrzegają generalnie jako próbę wyjścia z nałogu. Wszystkie te wnioski można wyciągnąć także po analizie danych z części badania realizowanej przez IQS, której dokonano w tym raporcie.

Wnioski ostateczne:

- wyniki badania wskazują, że zmiana preferencji może wynikać z postrzegania podgrzewaczy jako mniej szkodliwego alternatywnego sposobu używania nikoty-ny.

- młodsze pokolenie częściej czerpie wiedzę na temat palenia tytoniu i podgrzewaczy z Internetu, w tym z mediów społecznościowych i serwisów internetowych. To ważne dla efektywnego przekazywania informacji o szkodliwości palenia i używania podgrzewaczy w tym wieku.
- wartość informacji zależy od wykształcenia: badanie wskazuje, że osoby z wyższym wykształceniem częściej oczekują kompleksowej wiedzy na temat szkodliwości palenia i użytkowania podgrzewaczy. Jednakże, równocześnie, mają one często trudności z lokalizacją tych informacji.
- pozytywna perspektywa dotycząca podgrzewaczy: w analizie można zauważyć, że podgrzewacze tytoniu są coraz bardziej akceptowane jako – w opinii badanych – mniej szkodliwa i mniej inwazyjna alternatywa dla tradycyjnych papierosów. To pozytywny sygnał dla edukacji na temat redukcji szkód związanych z paleniem tytoniu.
- wykorzystanie podgrzewaczy tytoniu jako potencjalnej alternatywy dla tradycyjnych papierosów może przyczynić się – w opinii badanych – do minimalizacji strat związanych z użytkowaniem tytoniu.

Przy analizie raportu należy jednak mieć też na uwadze, że badano jedynie grupę byłych palaczy, którzy obecnie korzystają z podgrzewaczy tytoniu. Aby zyskać pełniejszą perspektywę warto przeprowadzić badania na innych grupach, takich jak osoby łączące obie metody zażywania nikotyny lub byłych użytkowników podgrzewaczy. Pozwoliłoby to na porównanie doświadczeń i zwyczajów użytkowania tytoniu oraz zrozumienie różnic między nimi.

Dodatkowo, metoda CAWI, choć popularna i wygodna, ma pewne ograniczenia, szczególnie dotyczy to trudności w docieraniu do osób o niskich zdolnościach cyfrowych.

Wskazane jest również przeprowadzenie badań jakościowych, które pomogłyby dostarczyć cennych informacji na temat ewolucji zachowań użytkowników.

Inne interesujące obszary badań mogą obejmować dostępność i kompletność informacji dotyczących zażywania nikotyny. Takie badania mogłyby odpowiedzieć w jaki sposób ulepszyć



i dostosować działania edukacyjne i informacyjne związane z paleniem i używaniem podgrzewaczy tytoniu.

W imieniu CBOS i IQS Think Forward
raport przygotował

Patryk Śmietański

współpraca

Ilona Kawalec (CBOS)

Mateusz Duś (IQS Think Forward)

Spis treści

Nota metodologiczna	2
Wyniki badania	3
Kim jest osoba rezygnująca z tradycyjnych papierosów na rzecz podgrzewaczy tytoniu i jakie posiada cechy demograficzne?	3
Geneza nałogu nikotynowego	6
Q08. Która z ważnych dla Pana/Pani osób pali lub paliła tradycyjne papierosy?	6
Q34. Czy palenie tradycyjnych papierosów było wyrazem Pana/Pani postawy? A jeśli tak, to jakiej postawy?	7

Q04. Ile miał/miała Pan/Pani lat, kiedy zaczął/zaczęła Pan/Pani palić tradycyjne papierosy? (średnie).....	8
Q06. Jak szybko od zapalenia pierwszego tradycyjnego papierosa zaczął/zaczęła Pan/Pani palić codziennie?	9
Q02. Ile lat palił/paliła Pan/Pani tradycyjne papierosy? (średnie)	10
Q07. Ile razy próbował/próbowała Pan/Pani rzucić palenie tradycyjnych papierosów?.	10
Q58. Czy paląc tradycyjne papierosy korzystał/korzystała Pan/Pani jednocześnie z innych używek? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź	10
Decyzja o przejściu na podgrzewanie tytoniu	11
Q03. Ile lat używa Pan/Pani wyłącznie podgrzewaczy tytoniu? (Średnie)	11
Q05. Ile miał/miała Pan/Pani lat, kiedy zaczął/zaczęła Pan/Pani używać podgrzewaczy tytoniu?	12
Q52. Co motywowało Pana/Panią do przejścia na podgrzewacze tytoniu?	12
Q54. Proszę ocenić swoją decyzję o przejściu na podgrzewacze?	13
Q55. Czym przede wszystkim jest dla Pana/Pani przejście z tradycyjnych papierosów na podgrzewacze tytoniu?	14
Q56. Co przede wszystkim zmieniło u Pana/Pani przejście na podgrzewacze tytoniu? ..	15
Q59. Czy używając podgrzewaczy korzysta Pan/Pani jednocześnie z innych używek?	15
Q57. Czy myśli Pan/Pani o powrocie do palenia tradycyjnych papierosów	16
Różnice między paleniem tradycyjnym a podgrzewaniem	18
Q10. Jak palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani kondycję (wytrzymałość)?	18
Q11. Jak używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pana/Pani kondycję (wytrzymałość)?	18
Q12. Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoją kondycję (wytrzymałość)?	19
Q13. W jaki sposób palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani zdrowie fizyczne? Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź?	20
Q14. W jaki sposób używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pan/Pani zdrowie fizyczne?.....	21

Q15. Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoje zdrowie fizyczne	23
Q16. Jak palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani kondycję psychiczną?	23
Q17. Jak stosowanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pana/Pani kondycję psychiczną?	24
Q18. Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swoją kondycję psychiczną	25
Q19. Czy palenie tradycyjnych papierosów powodowało u Pana/Pani dyskomfort? A jeśli tak, jakie były tego objawy?.....	25
Q20. Czy stosowanie podgrzewaczy tytoniu powoduje u Pana/Pani dyskomfort? A jeśli tak, jakie są tego objawy?	27
Q21. Proszę porównać swoje poczucie dyskomfortu wynikające z palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy	27
Q22. Czy miał/miała Pan/Pani negatywne odczucia w okresie palenia tradycyjnych papierosów? A jeśli tak, jakie to były odczucia?	28
Q23. Jakie ma Pan/Pani negatywne odczucia używając podgrzewacze tytoniu? A jeśli tak, jakie to są odczucia?	29
Q24. Proszę porównać skalę swoich odczuć negatywnych wynikających z palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy	29
Q25. Jakie miał/miała Pan/Pani pozytywne odczucia w okresie palenia tradycyjnych papierosów? A jeśli tak, jakie to były odczucia?.....	30
Q26. Jakie ma Pan/Pani pozytywne odczucia używając podgrzewacze tytoniu? A jeśli tak, jakie to są odczucia?	31
Q27. Proszę porównać skalę swoich odczuć pozytywnych wynikających z palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy	31
Uzależnienie i wpływ na styl życia.....	32
Q46. Czy paląc tradycyjne papierosy odczuwał/odczuwała Pan/Pani silną potrzebę palenia?.....	32
Q47. Czy ma Pan/Pani silną potrzebę używania podgrzewaczy tytoniu?	33
Q48. Proszę porównać, która z potrzeb była silniejsza?.....	33
Q28. Co Pan/Pani czuł/czuła nie mogąc zapalić tradycyjnego papierosa?.....	34

Q29. Co Pan/Pani czuje nie mogąc użyć podgrzewacza tytoniu?.....	35
Q30. Proszę porównać skalę swoich odczuć wynikających z niemożności zapalenia tradycyjnego papierosa i zastosowania podgrzewacza	36
Q31. Czy palenie tradycyjnych papierosów wpływało na Pana/Pani styl życia? A jeśli tak, to na co miało wpływ?	36
Q32. Czy używanie podgrzewaczy tytoniu wpływa na Pana/Pani styl życia? A jeśli tak, to na co ma wpływ?	37
Q33. Proszę porównać wpływ palenia tradycyjnych papierosów i używania podgrzewaczy na swój styl życia.....	38
Q49. Co Panu/Pani przeszkadzało, kiedy palił/paliła Pan/Pani tradycyjne papierosy?....	38
Q50. Co Panu/Pani przeszkadza, kiedy używa Pan/Pani podgrzewacza tytoniu?	39
Q51. Proszę porównać skalę uciążliwości palenia tradycyjnych papierosów i stosowania podgrzewaczy?.....	40
Q53. Co skłoniłoby Pana/Panią do zaprzestania używania podgrzewaczy tytoniu?	39
Q61. Kiedy palił/paliła Pan/Pani tradycyjne papierosy, jak przeważnie pozbywał/pozbywała się Pan/Pani niedopałków?	40
Q62. Jak pozbywa się Pan/Pani odpadków z podgrzewacza tytoniu?.....	40
Q63. Proszę porównać możliwość kontroli wyzbywania się odpadów	42
Presja społeczna	43
Q37. Czy odczuwał/odczuwała Pan/Pani presję przeciw paleniu tradycyjnych papierosów?	43
Q38. Czy odczuwa Pan/Pani presję przeciw używaniu podgrzewaczy tytoniu?	44
Q39. Proszę porównać skalę społecznej presji przeciw paleniu tradycyjnych papierosów i stosowaniu podgrzewaczy	44
Q40. W przypadku palenia tradycyjnych papierosów, jaki rodzaj presji uważał/uważała Pan/Pani za najbardziej dotkliwy	45
Q41. W przypadku używania podgrzewaczy tytoniu, jaki rodzaj presji uważa Pan/Pani za najbardziej dotkliwy?	46
Q42. Proszę porównać dotkliwość społecznej presji przeciw paleniu tradycyjnych papierosów i stosowaniu podgrzewaczy	47
Q43. Jaki wpływ miała na Pana/Panią presja społeczna przeciw paleniu tradycyjnych papierosów?.....	48

Q44. Jaki wpływ ma na Pana/Panią presja społeczna przeciw stosowaniu podgrzewaczy tytoniu?	48
Q45. Proszę porównać skuteczność społecznej presji przeciw paleniu tradycyjnych papierosów i stosowaniu podgrzewaczy	49
Przekonanie na temat szkodliwości i czerpanie informacji o niej	50
Q66. Czy czuje się Pan/Pani dobrze poinformowany/poinformowana w kwestii szkodliwości tradycyjnych papierosów i podgrzewaczy tytoniu?	50
Q65. Skąd czerpie Pan/Pani swoje przekonanie w kwestii szkodliwości tradycyjnych papierosów i podgrzewaczy tytoniu?	51
Q67. Czy uważa Pan/Pani, że informacje państwowe na temat skali szkodliwości tradycyjnych papierosów w relacji do podgrzewaczy są wystarczające?	52
Q64. W kwestii szkodliwości dla zdrowia, czy uważa Pan/Pani, że: <i>(porównanie papierosów tradycyjnych z podgrzewaczami tytoniu)</i>	53
Główne wnioski.....	53
Podsumowanie.....	59