

АННОТАЦИЯ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У КУРЯЩИХ И НЕ КУРЯЩИХ СТУДЕНТОВ: аннотация к дипломной работе / Шелепень Никита Геннадьевич; Факультет философии и социальных наук, Кафедра общей и медицинской психологии; науч. рук. Е. В. Плакса.

Объект исследования - представления о здоровом образе жизни.

Предмет исследования - представления о здоровом образе жизни у студентов с различным отношением к курению.

Цель исследования - описать характер представлений о здоровом образе жизни у студентов с различным отношением к курению.

Метод проведения работы: анализ литературных источников, опрос.

Основные результат. При анализе компонентов профиля здорового образа жизни было выявлено:

1. Все обследуемые преимущественно уделяют внимание межличностным отношениям, а также внутреннему росту и обращают внимание на питание и физическую активность. Данная проблема особенно ярко отражает специфику возрастной категории обследуемых, для которых внимание к внутреннему миру превышает внимание к собственному телу.

2. Для большинства обследуемых характерна низкая ответственность за свое здоровье, следовательно, они не акцентируют внимание на своем здоровье.

3. Уровень управления стрессом находится на низком уровне развития, что свидетельствует о том, что у обследуемых уже присутствует истощение и малое количество ресурсов для борьбы со стрессом.

4. Фактором избавления от курения выступает осознание рисков, последствий для здоровья и вреда курения, сопровождающихся повышенной тревожностью.

5. Некурящие и бросившие курить находятся в позиции ответственности за своё здоровье и его реального восприятия.

6. Курящие плохо справляются со стрессом и вынуждены использовать различные ритуалы, в том числе курение. Не курящие и бросившие курить подвержены этому меньше и лучше умеют справляться с ним.

7. При отказе от курения для людей характерно следование всем возможным представлениям о здоровом образе жизни.

8. Отказ от курения представляет собой сложный социальный процесс, в котором человек испытывает сильный стресс и с которым вынужден справляться не имея прежних способов адаптации. Студенты предпочитают преимущественно электронный вид сигарет. Это можно объяснить тем, что культура курения электронных сигарет формировалась в эпоху их становления. Опрос показал, что мужчины незначительно чаще бросают

курить, чем женщины. И никогда не пробовавших курить незначительно больше женщин, чем мужчин.

Таким образом, цель дипломного исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана.

Ключевые слова: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЕ, ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, КУРЯЩИЕ И НЕ КУРЯЩИЕ СТУДЕНТЫ.

ANNOTATION

THE VIEW OF A HEALTHY LIFESTYLE IN SMOKING AND NON-SMOKING STUDENTS: annotation for the thesis / Shelepen Nikita Gennadievich; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of General and Medical Psychology; scientific hands E. V. Plaksa.

The object of the study is ideas about a healthy lifestyle.

The subject of the study is the idea of a healthy lifestyle among students with aversion to smoking.

The purpose of the study is to describe the nature of ideas about a healthy lifestyle among students who dislike smoking.

Method of work: analysis of literary sources, survey.

Main results. When analyzing the components of a healthy lifestyle, it was revealed:

1. All subjects pay special attention to interpersonal relationships, as well as the growth of internal tissue, and pay attention to nutrition and increased activity. This is a particularly pronounced problem in the specific age category of the subjects, due to the attention to the appearance of the skin, paying special attention to one's own body.

2. Most of the surveyed are characterized by low responsibility for their health, therefore, they do not focus on their health.

3. The level of stress management is at a low level of development.

4. The factor of getting rid of smoking sense organs, burns, health consequences and harms of smoking, accompanied by increased anxiety.

5. Non-smokers and quit smokers cover promotion for their health and its discovery.

6. Smokers do not cope well with stress and use various rituals, including smoking. Non-smokers and quitters are likely to have less of this and are better at coping with it.

7. When quitting smoking, it is typical for people to explore all possible ideas about a healthy lifestyle.

8. Smoking cessation is a complex social process. Students prefer the electronic form of cigarettes. This can be explained by the fact that the culture of smoking e-cigarettes was formed at the back of their installation. The survey showed that men are more likely to quit smoking than women. And never tried to smoke slightly more women than men.

Thus, the goal of the thesis research is achievement, the task is to achieve the goal.

Key words: HEALTHY LIFESTYLE, HEALTH, PRESENTATION, SMOKING AND NON-SMOKING STUDENTS.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. Изд. 2. – СПб.: Деан, 2000. – 256 с.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.
3. П.Вайнер, Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. — 3-е изд., испр. - М.: Флинта; Наука, 2005. - 416 с.
4. Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. — СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. - 1023 с.
5. Яковлева Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 1998, Т.4. Вып.2. с.364-366.
6. Васильева О.С. Валеология - актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3.
7. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии / Фредерик Перлз. — Институт общегуманитарных исследований 2001.
8. Ахматдинова Маргарита Ринатовна. Психоанализ и психическое здоровье личности : Социально-философские аспекты : диссертация ... кандидата философских наук : 09.00.11.- Уфа, 2002.- 150 с.
9. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982, 40 с.
10. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б. Понятие здоровья с позиции теории неспецифических адаптационных реакций организма // Валеология. 1996, №2, с. 15-20.
11. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987. 125 с.
12. Дильман В.М. Четыре модели медицины. Л., 1987, 287 с.
13. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987, 63 с.
14. Труфанова О.К. К вопросу о психологической характеристике состояния соматического здоровья // Психологический вестник РГУ. 1998, №3, с.70-71.
15. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека.
16. Царегородцев, Г.И. Социально-медицинская профилактика / Г.И. Царегородцев, И.А. Гундаров // Вестник Академии медицинских наук СССР. — 1990. - 4. - С. 9-16.
17. Устав ВОЗ, 1946 год.

18. Парыгин Б. Д. Советский образ жизни и социально-психологические проблемы формирования личности. – М.: Мысль, 1975. – 23 с.
19. Глезерман Г. Е. Исторический материализм и развитие социалистического общества. – М.: Просвещение, 1973. – 378 с.
20. Социальная психология. Краткий очерк / Под ред. Г. П. Предвечного, Ю. А. Шерковина. – М.: Политиздат, 1975. – 231 с.
21. Апанасенко, Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.А. Апанасенко. – М.: Наука, 2007. – 152 с.
22. Иванюшкин, А.Я. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин. – СПб.: Питер, 2009. – 271 с.
23. Ядов В. А. Взаимосвязь социологических и социально-психологических подходов к исследованию образа жизни // Психология личности и образ жизни / Отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1987. – С. 89–93.
24. Основы социально-психологической теории / Под общ. ред. А. А. Бодалева, А. Н. Сухова. – М.: Междунар. педагог. академия, 1995. – 421 с.
25. Смирнов, А. Т. Здоровый образ жизни и безопасность человека. // Технологии гражданской безопасности. – 2004. – №3. Режим доступа URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-bezopasnost-cheloveka> Дата доступа : 20.04.2023
26. Карасева Т. В., Руженска Е. В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2013. №5. С. 23-24.
27. Бандура, А. Теория социального научения. – Санкт-Петербург: ЕВРАЗИЯ, 2000. – 320 с.
28. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, М.: Педагогика, – 2001. – 252 с.
29. Красноперова, Н.А. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни / Н.А. Красноперова // Физическая культура и спорт XXI века: Сб. трудов регион. научно-практич. конф. – Красноярск: Изд-во «Гротеск», 2002. – С. 269–273.
30. Красноперова, Н.А. Приобщение студентов к здоровому образу жизни / Н.А. Красноперова // Красноярский край: Освоение, развитие, перспективы: Тез. докл. регион. студ. науч. конф. / Краснояр. гос. аграр. ун-тет. – Красноярск, 2002. – С. 283–284.
31. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер // Пер. А. Анистратенко, И. Знаешева. – СПб.: Ювента, 1999.

32. Литвицкий, П.Ф. Клиническая патофизиология: Учебное пособие. – «Концепт», 2015. – С. 430.
33. Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Минск, 2020. – Режим доступа : https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial_statistika/vwbor_obsled_dom_hoz-zdorovwy_obraz_zhizni-2020.pdf. Дата доступа : 07.04.2023
34. Гаськова, Н. П., Тармаева, И. Ю., Степанова, Е. А., & Гольшшева, Н. А. (2011). Факторы, формирующие здоровый образ жизни. Сибирский медицинский журнал (Иркутск), 103 (4), 113-115.
35. Шиффман, Х. Ощущение и восприятие. – СПб.: Питер, 2003.– 928 с.
36. Горновой, А.А. Процесс формирования поведенческих моделей личности в период раннего детства и дошкольного возраста и их последующее влияние на становление личности человека / А.А. Горновой // Молодой ученый. – 2019. – № 17 (255). – С. 193–195.
37. Змановская, Е.В. Девиантное поведение личности и группы : учеб. пособие для вузов / Е.В. Змановская. – СПб. : Питер, 2011. – 351 с. 3.
38. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг ; пер. с англ. Т.В. Прохоренко. – СПб. : Питер, 2011. – 939 с.
39. Кобзев, Е.А. Исследование отношений в семье юношей и девушек, зависимых от курения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 67-70.
40. Nichols, D.E., "Hallucinogens". Pharmacology & therapeutics, 2004. 101(2): p. 131-181.
41. [Электронный ресурс] <https://mkb-10.com> Дата доступа : 15.04.2023
42. Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Минск, 2017. – Режим доступа : http://www.bsatu.by/sites/default/files/images/u581/statistika_po_rasprostranennosti_kureniya_v_bearusi.pdf Дата доступа : 07.04.2023
43. Шмуклер, Е.Г. Химический состав табачного дыма, как фактор жизнедеятельности человеческого организма / Е.Г. Шмуклер // Журнал «Химия». – №2. – 2009. – 8 с.
44. Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа : https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/191397/1/7_Химический_состав_табачного_дыма_Ч_1.pdf Дата доступа : 07.04.2023
45. Кобзев Е.А. Клинико-психологический анализ формирования

- зависимости от никотина в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2017. 245 с. 5.
46. Куклин В.Ю., Цветков А.В. Нервно-психическая адаптация и социальная фрустрация у зависимых от никотина // Инновационное развитие. 2017. № 3 (7). С. 29–31.
47. Перминов, А. А. Почему курят студенты? / А. А. Перминов // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 3. – С. 46–47.
48. Hughes, John R. (2007). “Effects of abstinence from tobacco: valid symptoms and time course”. *Nicotine & Tobacco Research*. – 9 (3). – 2007. – С. 315–327. – DOI:10.1080/14622200701188919
49. Лазарчик, Ж.Г. Глобальное исследование распространенности табакокурения среди подростков (2007)
50. Круталевич, М.М. Проблема курения студентов в аспекте реализации целей устойчивого развития / М.М. Круталевич, О.Н. Онищук, А.Н. Мендель, А.М. Шахлай
51. Ермаков, С.А. Влияние курения на заработную плату : автореферат дис. ... кандидата экономических наук : 08.00.05 / Ермаков Степан Александрович ; [Нац. исслед. ун-т "Высш. шк. экономики"]. - Москва, 2012. -25 с.
52. [Электронный ресурс]https://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/reports/Annex15_GYTS.pdf Дата доступа : 07.04.2023
53. Бабаева А.А. ЗНАЧЕНИЕ И ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К КУРЕНИЮ // Кронос. 2021. №6 (56).
54. Александрова А.А., Александрова А.А. Профилактика курения у подростков: [приводятся результаты реализации программы по борьбе с курением среди школьников-подростков] // Вопросы психологии. - 2008. - №2. - С.55-61.
55. Деларю В.В. Губительная сигарета // М. – 1987. – С.34-36.
56. Дмитриева О.В., Казаева О.В. Табакокурение подростков как медико-социальная проблема // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. - №1. – 2012. – С.70-73.
57. Елизарова, И.С., Антонова А.А., Сердюкова Т.В., Сердюков В.Г., Сибирякова Н.В., Тыртышная К.В. Динамика состояния здоровья детей и подростков // Аллергология и иммунология. – Т.13. - №1. – 2012. – С.101.
58. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2013. – 528с.
59. Monden C.W., Graaf N.D., Kraaykamp G. How important are parents and partners for smoking cessation in adulthood? // *Prev. Med.* – 2003. – [Vol.] 36. – P. 197–203.

60. Daly K.A., Lund E.M., Harty K.C. et al. Factors associated with late smoking initiation in Minnesota women // *Am. J. Public Health.* – 1993. – Vol. 83 (9). – P. 1333–1335.
61. Falba T.A., Sindelar J.L. Spousal concordance in health behavior change // *Health Serv. Res.* – 2008. – Vol. 43. – P. 96–116.
62. Hippisley Cox J., Coupland C., Pringle M. et al. Married couples' risk of same disease: cross sectional study // *BMJ.* – 2002. – Vol. 325. – P. 636–640
63. Homish G., Leonard K. Spousal influence on smoking behaviors in a US community sample of newly married couples // *Social Science and Medicine* – 2005. – Vol. 61. – P. 2557–2567.
64. Droungas A., Ehrman R.N., Childress A.R. et al. Effect of smoking cues and cigarette availability on craving and smoking behavior // *Addict Behav.* – 1995. – Vol. 20. – P. 657–673.
65. Monden C.W., Graaf N.D., Kraaykamp G. How important are parents and partners for smoking cessation in adulthood? // *Prev. Med.* – 2003. – [Vol.] 36. – P. 197–203.
66. Харькова О.А. Клинико-психологические и социальные характеристики беременных женщин с никотиновой зависимостью : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2010. 157 с. 6.
67. Е. П. Ильин: Психология индивидуальных различий
68. Friedman M. & Rosenman R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association.*
69. Александров А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. М.: МедиаСфера, 1996.
70. Шевляков В. В., Кузуро Н. В. Психологические факторы мотивации к табакокурению и отказу от него у молодежи // *Психологический журнал.* 2008. № 3. С. 60–65.
71. Наркомания как форма девиантного поведения / под ред. М. Е. Поздняковой. М.: ИС РАН, 1997. 64 с.
72. Вассерман Л. И., Горьковая И. А., Ромицына Е. Е. Методика «Подростки о родителях (ПоР)»: основные этапы апробации русскоязычной версии // *Психологический журнал.* 2000. Т. 21, № 5. С. 86–95.
73. Rutter M. Family and social influences: Meanings, mechanisms and implications // *Longtudinal studies in child psychology and psychiatry. Practical lesson from research experience* / ed. by A. R. Nicol. Chichister. 1985. P. 357–403.
74. Пак В.А., Гафарова А.В., Гафаров В.В., Гагулин И.В. Семейное

положение как категория социальной поддержки, его связь с психосоциальными факторами и ИБС. Мир науки, культуры, образования. 2010;3(22):183–185.

75. Гакова Е.И., Акимова Е.В., Каюмова М.М., Кузнецов В.А. Гендерные особенности отношения к табакокурению при разных уровнях образования и семейного статуса у мужчин и женщин трудоспособного возраста г. Тюмени. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2017;5(16):57–62. DOI: 10.15829/1728-8800-2017-5.
76. Денисова Д.В., Ковалькова Н.А., Каштанова Е.В., Полонская Я.В., Щербакова Л.В. Курение и его ассоциации с социально-экономическими и кардиометаболическими факторами риска в популяции 25–45 лет г. Новосибирска. Проблема женского курения (2013–2014 гг.). Атеросклероз. 2014;10(3):61–66.
77. Бурмистрова Н.О., Бурмистров Д.А. Курение как фактор повышения затрат работодателя. Международный научно-исследовательский журнал. 2016;6(48), 4:106–108.
78. Corsi D.J., Boyle M.N., Lear S.A., Chow C.K., Teo K.K., Subramanian S.V. Trends in smoking in Canada from 1950 to 2011: progression of the tobacco epidemic according to socio-economic status and geography. Cancer Causes Control. 2014;25 (Issue 1):45–57.
79. Кваша, Е. А. (2007) Распространенность и динамика курения среди женщин // Демоскоп Weekly. №305–306.
80. Hughes, J. R., Dorothy, M. D., Hatsukami, D. K., Mitchell, I. E., Dahlgren, L. A. (1986) Prevalence of Smoking Among Psychiatric Outpatients American Journal of Psychiatry. Vol. 143, No. 8, pp. 993–997.
81. McCranie, E. W., Kahan, I. (1986) Personality and Multiple Divorce. A Prospective Study. Journal of Nervous and Mental Disease. Vol. 174, No. 3, pp. 161–164.
82. Brook, J. S., Whiteman, M., Gordon, A. S., Brook, D. W. (1983) Fathers and Sons: Their Relationship and Personality Characteristics Associated With the Son's Smoking Behavior. Journal of Genetic Psychology. Vol. 142, No. 2, pp. 271–281.
83. Горбунов Н. В., Полунина О. С., Сердюков А. Г. Социологическое исследование проблемы табакокурения среди студентов-медиков // Кубанский научный медицинский вестник. 2012. №3.
84. Sutton, S. Determinants of health-related behaviours: Theoretical and methodological issues (Electronic resource) / S. Sutton // The SAGE Handbook of Health Psychology. - London: SAGE Publication, 2004.

- 85.Березовская, Р.А. Отношение к здоровью / Р.А. Березовская // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2005. – С. 100-110.