

**Колпакова Ольга Игоревна**

кандидат психологических наук,  
старший научный сотрудник сектора социологии  
семьи, гендерных и сексуальных отношений  
Социологического института  
Российской академии наук,  
директор благотворительного фонда  
социальных программ «Галактика»

**Любимова Александра Игоревна**

соискатель факультета социологии  
Санкт-Петербургского государственного университета,  
младший научный сотрудник сектора социологии  
семьи, гендерных и сексуальных отношений  
Социологического института  
Российской академии наук

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РОССИИ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ, ПОМОГАЮЩИХ МОЛОДЕЖИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ**

---

### **Аннотация:**

*Мобильные приложения для отказа от курения должны разрабатываться с учетом теорий, объясняющих изменения поведения в сфере здоровья, а также современных научных данных об отказе от курения и потребностях пользователей. В статье приводится обзор доступных данных исследований о характеристиках существующих мобильных приложений для отказа от курения, а также о характеристиках и потребностях их пользователей, представлены результаты формативного опроса курящих студентов Санкт-Петербургского государственного университета о готовности использовать мобильные приложения для отказа от курения. Эти данные могут использоваться российскими специалистами в области общественного здоровья при разработке мобильных приложений для отказа от курения.*

### **Ключевые слова:**

*приложение для смартфонов, курение, отказ от курения, студенты, молодежь.*

---

**Kolpakova Olga Igorevna**

PhD in Psychology,  
Senior Research Associate,  
Sociology of Family,  
Gender and Sexual Relations Sector,  
Sociology Institute,  
Russian Academy of Sciences  
Director of Social Program Fund "Galaxy"

**Lyubimova Alexandra Igorevna**

PhD applicant, Sociology Department,  
St. Petersburg State University,  
Junior Research Associate, Sociology of Family,  
Gender and Sexual Relations Sector,  
Sociology Institute,  
Russian Academy of Sciences

## **THE PROSPECTS OF USING MOBILE SMOKING CESSATION APPLICATIONS TARGETING YOUNG PEOPLE IN RUSSIA**

---

### **Summary:**

*Smoking cessation applications should be based on the theories of health-related behaviour, as well as scientific data on smoking cessation, and should be developed taking into account the needs of their users. The article overviews available research data on characteristics of available smoking cessation apps and their users. The result of formative research among smoking students of St. Petersburg State University on their readiness to use mobile smoking cessation applications is presented. These data may be used by Russian public health specialists when developing smoking cessation apps in Russia.*

### **Keywords:**

*smartphone applications, smoking, smoking cessation, students, youth.*

---

**Введение.** По данным российского лонгитюдного мониторингового исследования, в 2015 г. среди респондентов в возрасте от 18 до 24 лет, ответивших на вопросы об опыте курения, 30,4 % курили когда-либо в жизни, из них 76,4 % являлись актуальными курильщиками на момент проведения опроса [1]. Высокая распространенность рискованного поведения среди молодежи подтверждается и в других исследованиях [2]. В такой ситуации особую актуальность приобретают программы помощи в отказе от курения, направленные на подростков и молодежь.

В настоящее время в России появляются научно обоснованные программы отказа от курения, направленные на подростков и молодежь [3]. Тем не менее такие программы способны охватить только ограниченное количество участников.

Рост популярности смартфонов [4] и активное развитие Интернета [5] во всех регионах России открывают большие возможности для использования мобильных приложений с целью изменения поведения в сфере здоровья, в том числе поддержки молодежи в отказе от курения.

**Приложения для смартфонов как важный ресурс для поддержки молодежи в отказе от курения.** Уникальность мобильных приложений заключается в том, что они позволяют охватить большое количество людей и при этом сохранить адресность и индивидуальный характер вмешательства [6], а также поддерживать интерес пользователей к отказу от курения [7].

Дж.Б. Брикер с коллегами на основании анализа данных целого ряда исследований выделили характеристики мобильных приложений для отказа от курения, которые обеспечивают их преимущества по сравнению с тематическими сайтами и программами рассылки тематических текстовых сообщений на мобильные телефоны:

- 1) легкость установки на мобильный телефон;
- 2) привлекательный дизайн;
- 3) звуковое и видеосопровождение;
- 4) отсутствие ограничений на количество символов, которое человек может ввести при переписке;
- 5) возможность использования в условиях отсутствия мобильной связи и подключения к Интернету;
- 6) наличие у пользователя доступа к содержанию приложения сразу же после его установки на мобильный телефон;
- 7) оптимизация содержания приложения под размер экрана смартфона;
- 8) наличие у пользователя возможности поделиться содержанием приложения со своими подписчиками в социальных сетях;
- 9) наличие у пользователя возможности отследить свой прогресс в отказе от курения в любом месте и в любое время [8].

В России и за рубежом разработано большое количество мобильных приложений для отказа от курения, которые пользуются большой популярностью. Так, например, в 2014 г. в магазинах приложений для мобильных телефонов Apple Store и Google Play было 546 таких приложений на английском языке, которые были загружены не менее 23,2 млн раз пользователями из различных стран мира [9].

**Основные характеристики существующих мобильных приложений, помогающих отказаться от курения.** Л.С. Абромс с коллегами в 2009 и 2011 гг. проанализировали 98 приложений для отказа от курения и разбили их на следующие группы:

- 1) приложения, позволяющие подсчитать, сколько денег сэкономил человек с того момента, когда он бросил курить, и какие позитивные изменения в его здоровье произошли за это время;
- 2) приложения, позволяющие подсчитать количество дней, оставшихся до даты отказа от курения, или количество дней без курения;
- 3) приложения, помогающие бросить курить с помощью техник гипноза;
- 4) приложения, позволяющие ограничить количество выкуриваемых в день сигарет и/или количество времени, которое человек тратит в день на курение;
- 5) приложения, позволяющие отслеживать различные характеристики, связанные как с самим курением, так и с отказом от него;
- 6) информационные приложения;
- 7) игры;
- 8) приложения, позволяющие протестировать здоровье легких [10].

При этом среди 47 приложений, проанализированных Л.С. Абромс с коллегами в 2009 г., две трети (71,4 %) включали в себя интерактивный компонент. Меньше одной пятой всех рассмотренных приложений содержали практические советы о том, как бросить курить или не закурить после того, как бросил (19,4 %), где получить социальную поддержку по вопросам отказа от курения (17,3 %), как пройти основные этапы пути отказа от курения (15,3 %). В незначительной части приложений пользователям предлагались текстовые оповещения (12,2 %), а также рекомендовались медицинские препараты, помогающие бросить курить (4,1 %) [11].

В последние годы появляется все больше приложений, разработанных с учетом научных теорий, объясняющих изменение поведения в сфере здоровья. Приложения, например, могут включать в себя компоненты, повышающие мотивацию к отказу от курения (истории тех, кому удалось бросить курить), советы по разработке плана отказа от курения (советы о том, как обеспечить социальную поддержку, какие медицинские препараты могут облегчить процесс отказа от курения). Они могут содержать советы о том, как преодолеть желание закурить, где получить помощь в том случае, когда захочется закурить после того, как бросил, и что делать, если после отказа от курения человек сорвался и закуривал снова. Приложения позволяют пользователям подсчитывать количество выкуриваемых сигарет, отслеживать использование медицинских препаратов, облегчающих процесс отказа от курения, оценивать свой прогресс с помощью простых графиков, делиться своими успехами с друзьями через социальные сети, «Твиттер», электронную почту или текстовые сообщения [12].

Появляются также приложения, разработанные специально для молодежи. К ним относятся, например, приложения, позволяющие оценить негативное воздействие курения на внешность. Первое такое приложение было разработано в Австралии. В нем с помощью компьютерной симуляции пользователи могли увидеть, как из-за курения ухудшается состояние их лица.

Клиническое исследование показало, что это приложение эффективно способствовало принятию юношами и девушками, которые его использовали, решения бросить курить, и при этом не требовало существенных финансовых затрат [13]. В течение 7 месяцев после выхода схожего по идее приложения в Германии его загрузили более 77 000 раз [14].

Тем не менее при разработке мобильных приложений для отказа от курения не в полной мере учитываются те сложности, которые возникают при лечении никотиновой зависимости, а также потребности тех, кто собирается бросить курить [15].

**Характеристики пользователей мобильных приложений, помогающих отказаться от курения.** Исследований характеристик пользователей, использующих приложения для смартфонов, помогающие отказаться от курения, крайне мало. В 2015 г. П. Кребс и Д.Т. Дункан провели кросс-секционное исследование 1 604 пользователей мобильных телефонов в США, в котором рассматривали особенности использования мобильных приложений, помогающих менять поведение в сфере здоровья. Исследование, в частности, показало, что пользователи, которые с большей вероятностью использовали такие приложения, как правило, были моложе, имели более высокий уровень образования и уровень дохода, относились к испаноязычной или латиноамериканской этнической группе, имели ожирение по результатам теста «Индекс массы тела» [16].

Н.Ф. БинДим с коллегами в 2012 г. оценили разработанное ими мобильное приложение для отказа от курения. Оказалось, что приложение в основном использовали курильщики, которые были готовы бросить курить в течение ближайших 30 дней, но при этом не хотели обращаться за профессиональной помощью. В основном люди, скачавшие это приложение, активно использовали и другие мобильные приложения, поддерживающие пользователей в вопросах сохранения здоровья [17].

**Потребности пользователей мобильных приложений, помогающих отказаться от курения.** Дж.Б. МакКлур с коллегами на основании опроса медицинских работников и курильщиков выделили характеристики мобильных приложений, помогающих отказаться от курения, которые были важны для обеих групп респондентов. Приложение должно быть бесплатным или недорогим, сохранять конфиденциальность, соответствовать индивидуальным потребностям и интересам и адаптироваться к их изменению, помогать справиться с симптомами отмены и побочными эффектами приема медицинских препаратов, облегчающих отказ от курения, позволять пользователям отслеживать свой прогресс. И медицинские работники, и курильщики отметили, что все характеристики, перечисленные выше, более важны, чем наличие в приложении игр и возможности делиться его содержанием через социальные сети [18].

В настоящее время проведено недостаточно исследований, посвященных тому, какие характеристики мобильных приложений, направленных на изменение поведения в сфере здоровья, важны для молодежи. Л. Деннисон с коллегами в своем исследовании обнаружили, что здоровые на момент проведения опроса молодые люди (и юноши, и девушки) в некоторой степени заинтересованы в мобильных приложениях для смартфонов, помогающих изменить поведение в сфере здоровья. Молодые люди придают большое значение таким характеристикам этих приложений, как точность и надежность представленной в приложении информации, безопасность, легкость в использовании и возможность быстро изменить свое настроение с помощью приложения. Важными характеристиками приложений также являются возможность записывать и отслеживать поведение и степень продвижения к достижению цели, возможность получить совет и информацию, как только они понадобятся. По мнению респондентов, приложения для смартфонов, помогающие изменить поведение в сфере здоровья, совсем не обязательно должны предусматривать возможность поделиться результатами их использования с подписчиками в социальных сетях [19].

**Результаты формативного опроса курящих студентов Санкт-Петербургского государственного университета, посвященного их готовности использовать мобильные приложения для отказа от курения.** Опрос проводился в рамках проекта «Разработка межнациональной программы помощи в отказе от курения при участии сверстника», реализуемого РОО «Стеллит» совместно со Школой медицины Нью-Йоркского Университета при поддержке Фонда «Евразия» в период с февраля по октябрь 2016 г. Данные опроса использовались при разработке пилотной версии межнационального приложения для смартфонов, помогающего студентам отказаться от курения и предполагающего взаимодействие в процессе отказа от курения студентов из России со студентами из США. Опрос проводился в апреле – мае 2016 г.

Использовалась целевая выборка: к участию в исследовании приглашались курящие студенты Санкт-Петербургского государственного университета в возрасте от 18 до 24 лет. Студенты были рекрутированы в популярных местах для курения в шаговой доступности от места обучения. В опросе приняли участие курящие студенты факультетов социологии, международных отношений, психологии, истории, философии и биологии (n = 61; 72 % девушек и 28 % юношей; средний возраст – 20,38 лет; 86,9 % учатся на дневном отделении; 29,5 % помимо учебы работают).

В исследовании изучались характеристики курения, мотивы курения и отказа от курения, распространенность курения среди представителей ближайшего социального окружения студентов, заинтересованность и самоэффективность и опыт студентов в отказе от курения. Также были исследованы опыт студентов в сфере использования мобильных приложений, помогающих изменить поведение в сфере здоровья, самоэффективность студентов в использовании мобильных приложений для отказа от курения, характеристики мобильных приложений для отказа от курения, которые могут повысить или снизить их привлекательность для студентов.

Три четверти опрошенных студентов (75,4 %) начали курить в возрасте до 18 лет. Две трети респондентов (68,9 %) курили какой-либо тип табака ежедневно в течение предшествовавшего опросу месяца. Три четверти опрошенных (77 %) отметили, что ежедневно курят сигареты. Примерно половина опрошенных (54,1 %) имеют опыт курения других форм табака (жевательный табак, сигары, трубки, нюхательный табак, снюс, кальян, электронные сигареты). Тестирование респондентов по шкале Фагерстрема для определения степени табачной зависимости показало, что примерно у четверти опрошенных (26,2 %) табачная зависимость отсутствует, чуть менее трех четвертей опрошенных студентов (72,2 %) продемонстрировали слабую или умеренно выраженную табачную зависимость и только один респондент (1,6 %) – сильно выраженную табачную зависимость.

Практически у всех опрошенных (98,4 %) на момент проведения опроса курил кто-то из близких друзей, примерно половина опрошенных (54,1 %) на момент проведения опроса проживали с человеком, который курит.

Студенты, принявшие участие в исследовании, скорее не заинтересованы в отказе от курения: 59 % опрошенных оценили свою готовность бросить курить в течение ближайшего года на 3–5 баллов по шкале от 1 до 10, где 1 – «не интересно», а 10 – «очень интересно». При этом 65,5 % респондентов уверены, что смогли бы бросить курить, если бы захотели. Две трети студентов высоко (47,5 %) и очень высоко (21,3 %) оценивают вероятность успеха в отказе от курения в том случае, если бы они решили бросить курить в течение ближайших 6 месяцев.

Основные причины, по которым студенты не бросают курить (в порядке снижения популярности, каждый студент мог выбрать несколько причин): 1) не хотят бросать (57,4 %), 2) рассматривают курение как механизм снижения уровня стресса (44,3), 3) нравится курить (39,3), 4) сложно не курить рядом с курящими друзьями (36,1), 5) сложно бросить курить (14,8 %).

Наиболее важными мотивами отказа от курения для студентов являются стремление сохранить здоровье (70,5 %), сэкономить средства (49,2), порадовать родителей, других членов семьи и друзей (47,5), гордиться собой (26,2), привлекательно выглядеть (23,0), избежать неудобств, связанных с курением (необходимость постоянно выходить на улицу и др.) (13,1 %).

Три четверти опрошенных (77,0 %) когда-либо пробовали бросить курить. Для того чтобы бросить курить, 6,6 % респондентов использовали, а 13,1 % готовы использовать в будущем мобильные приложения. Для того чтобы бросить курить, студенты также использовали и готовы использовать в будущем: 1) другие табачные продукты, включая электронные сигареты или кальян; 2) замещающую терапию, в том числе никотиновый пластырь или жевательную резинку; 3) другие медикаменты по рецепту, включая «Чампикс»; 4) книгу А. Карра «Легкий способ бросить курить»; 5) консультирование, в том числе обращение в клинику по отказу от курения, и другие средства.

Чуть меньше половины студентов (45,9 %) используют смартфон каждый раз или в большинстве случаев, когда курят. Количество студентов, которые когда-либо скачивали на смартфон приложение для того, чтобы следить за чем-либо, связанным со здоровьем, совпадает с количеством студентов, которые никогда не скачивали таких приложений (42,6 %, остальные не ответили на вопрос). Студенты, которые скачивали мобильные приложения, помогающие следить за здоровьем, в основном использовали приложения, позволяющие отслеживать уровень физической активности (21,3 %), улучшать рацион (18,0 %), изучать физические упражнения (16,4 %), избавиться от лишнего веса (13,1 %), контролировать сон (9,8 %). Приложения, позволяющие предотвратить привычку (в том числе курения), студенты использовали реже (только 4,4 % респондентов, которые когда-либо загружали мобильные приложения в сфере здоровья). При этом только 3,2 % опрошенных из тех, кто когда-либо скачивал приложения в сфере здоровья, используют хотя бы одно из этих приложений ежедневно. Каждый 10-й студент (9,8 %) из тех, кто никогда не использовал приложения, помогающие изменить поведение в сфере здоровья, считает их скучными.

Большинство респондентов (85,3 %) заинтересованы в приложении для смартфонов, которое поможет им связаться с товарищем из США с целью бросить курить. Примерно столько же студентов (80,3 %) заинтересованы в таком приложении в том случае, если оно свяжет их с партнером из другого региона России с целью бросить курить.

Большее половины студентов считают, что сделать использование мобильного приложения для отказа от курения более привлекательным для них могли бы следующие функции:

- 1) возможность выбора товарища по отказу от курения на основе характеристик потенциального товарища (88,5 %);
- 2) возможность увидеть сводные результаты достижения поставленных целей (83,6 %);

- 3) возможность отслеживать и записывать «ломки» и препятствия отказу (78,7 %);
- 4) возможность установить цели отказа от курения (70,5 %);
- 5) напоминания посылать сообщения, выражающие поддержку товарищу (67,2 %);
- 6) видео или анимация по отказу от курения с советами и предложениями (65,6 %);
- 7) напоминание установить дату отказа от курения (65,6 %);
- 8) возможность поделиться целями отказа от курения с товарищем (65,6 %);
- 9) возможность поделиться с товарищем причинами, почему нравится курить, и причинами, почему хочется бросить курить (по 60,7 %);
- 10) возможность обсуждения с товарищем уверенности в собственном отказе от курения (59,0 %).

**Заключение.** В условиях высокой распространенности курения среди взрослого населения России, в том числе среди молодежи, а также активного развития Интернета в различных регионах России и роста популярности смартфонов, мобильные приложения для отказа от курения могут стать важным ресурсом изменения поведения молодежи. Важно, чтобы приложения для смартфонов, помогающие отказаться от курения, были основаны на теориях, объясняющих изменение поведения в сфере здоровья, на современных научных представлениях об отказе от курения, а также разрабатывались с учетом потребностей пользователей. Несмотря на то что в настоящее время разработано несколько сотен мобильных приложений, помогающих отказаться от курения, и качество этих приложений улучшается, научно обоснованных мобильных приложений недостаточно. Также крайне мало информации о характеристиках и потребностях пользователей мобильных приложений. В связи с этим требуется проведение дополнительных исследований, в том числе и в России.

Данные формативного опроса курящих студентов Санкт-Петербургского университета позволяют предположить, что мобильные приложения для отказа от курения, в том числе с интернациональным компонентом, могут быть востребованы российскими студентами, а возможность общения через приложение с товарищем из США с целью бросить курить может стать важным компонентом, поддерживающим интерес студентов к использованию приложения.

#### Ссылки:

1. Popkin B. RLMS-HSE Longitudinal Data Files [Электронный ресурс] // Russia Longitudinal Monitoring Survey Database, RLMS-HSE. 2016. URL: <http://arc.irss.unc.edu/dvn/dv/rlms-hse/faces/study/StudyPage.xhtml?globalId=doi:10.15139/S3/12438> (дата обращения: 09.09.2016).
2. См., например: Tsvetkova L.A., Antonova N.A. The prevalence of drug use among university students in St. Petersburg, Russia // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2013. Vol. 6, is. 1. P. 86–94. URL: [http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2013/tsvetkova\\_antonova.pdf](http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2013/tsvetkova_antonova.pdf) (дата обращения: 09.09.2016).
3. См., например: Immediate and six-month effects of Project Ex Russia: A smoking cessation intervention pilot program / B. Idrisov et al. // *Drug & Alcohol Dependence*. 2014. Vol. 140. P. e94.
4. Российский рынок смартфонов, 1-е полугодие 2016 года [Электронный ресурс]. URL: [http://json.tv/ict\\_telecom\\_analytics\\_view/rossiyskiy-rynok-smartfonov-1-e-polugodie-2016-goda-20160909044000](http://json.tv/ict_telecom_analytics_view/rossiyskiy-rynok-smartfonov-1-e-polugodie-2016-goda-20160909044000) (дата обращения: 10.09.2016).
5. Рожкова А., Борисова С., Золотухина Т. Интернет в России [Электронный ресурс]. Вып. 52. Зима 2015–2016. М., 2016. 12 с. URL: <http://qps.ru/STu6d> (дата обращения: 09.09.2016).
6. The effectiveness of mobile-health technology-based health behaviour change or disease management interventions for health care consumers: a systematic review / C. Free et al. // *PLoS med*. 2013. Vol. 10, no. 1. P. e1001362.
7. Randomized, controlled pilot trial of a smartphone app for smoking cessation using acceptance and commitment therapy / J.B. Bricker et al. // *Drug and Alcohol Dependence*. 2014. Vol. 143. P. 87–94.
8. Ibid.
9. Ibid.
10. A content analysis of popular smartphone apps for smoking cessation / L.C. Abrams et al. // *American Journal of Preventive Medicine*. 2013. Vol. 45, no. 6. P. 732–736; iPhone apps for smoking cessation: a content analysis / L.C. Abrams et al. // Ibid. 2011. Vol. 40, no. 3. P. 279–285.
11. iPhone apps for smoking cessation ...
12. Randomized, controlled pilot trial ...
13. Internet-based photoaging within Australian pharmacies to promote smoking cessation: randomized controlled trial / O. Burford et al. // *Journal of Medical Internet Research*. 2013. Vol. 15, no. 3.
14. Brinker T.J., Seeger W. Photoaging Mobile Apps: A Novel Opportunity for Smoking Cessation? // Ibid. 2015. Vol. 17, no. 7. P. e186.
15. Randomized, controlled pilot trial ...
16. Krebs P., Duncan D.T. Health app use among US mobile phone owners: a national survey // *JMIR mHealth and uHealth*. 2015. Vol. 3, no. 4.
17. BinDhim N.F., McGeechan K., Trevena L. Who uses smoking cessation apps? A feasibility study across three countries via smartphones // Ibid. 2014. Vol. 2, no. 1.
18. McClure J.B., Hartzler A.L., Catz S.L. Design considerations for smoking cessation apps: feedback from nicotine dependence treatment providers and smokers // Ibid. 2016. Vol. 4, no. 1.
19. Opportunities and challenges for smartphone applications in supporting health behavior change: qualitative study / L. Denison et al. // *Journal of Medical Internet Research*. 2013. Vol. 15, no. 4. P. e86.

#### References:

Abrams, LC 2011, 'iPhone apps for smoking cessation: a content analysis', *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 40,

no. 3, pp. 279–285.

Abroms, LC 2013, 'A content analysis of popular smartphone apps for smoking cessation', *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 45, no. 6, pp. 732–736.

BinDhim, NF, McGeechan, K & Trevena, L 2014, 'Who uses smoking cessation apps? A feasibility study across three countries via smartphones', *JMIR mHealth and uHealth*, vol. 2, no. 1.

Bricker, JB 2014, 'Randomized, controlled pilot trial of a smartphone app for smoking cessation using acceptance and commitment therapy', *Drug and Alcohol Dependence*, vol. 143, p. 87–94.

Brinker, TJ & Seeger, W 2015 'Photoaging Mobile Apps: A Novel Opportunity for Smoking Cessation?', *Journal of Medical Internet Research*, vol. 17, no. 7, p. e186.

Burford, O 2013, 'Internet-based photoaging within Australian pharmacies to promote smoking cessation: randomized controlled trial', *Journal of Medical Internet Research*, vol. 15, no. 3.

Dennison, L 2013, 'Opportunities and challenges for smartphone applications in supporting health behavior change: qualitative study', *Journal of Medical Internet Research*, vol. 15, no. 4, p. e86.

Free, C 2013, 'The effectiveness of mobile-health technology-based health behaviour change or disease management interventions for health care consumers: a systematic review', *PLoS med.*, vol. 10, no. 1, p. e1001362.

Idrisov, B 2014, 'Immediate and six-month effects of Project Ex Russia: A smoking cessation intervention pilot program', *Drug & Alcohol Dependence*, vol. 140, p. e94.

Krebs, P & Duncan, DT 2015, 'Health app use among US mobile phone owners: a national survey', *JMIR mHealth and uHealth*, vol. 3, no. 4.

McClure, JB, Hartzler, AL & Catz, SL 2016, 'Design considerations for smoking cessation apps: feedback from nicotine dependence treatment providers and smokers', *JMIR mHealth and uHealth*, vol. 4, no. 1.

Popkin, B 2016, 'RLMS-HSE Longitudinal Data Files', *Russia Longitudinal Monitoring Survey Dataverse, RLMS-HSE*, viewed 09 September 2016, <<http://arc.irss.unc.edu/dvn/dv/rlms-hse/faces/study/StudyPage.xhtml?globalId=doi:10.15139/S3/12438>>.

Rozhkova, A, Borisova, S & Zolotukhina, T 2016, *Internet in Russia*, vol. 52, Winter 2015-2016, Moscow, p. 12, viewed 09 September 2016, <<http://qps.ru/STu6d>>, (in Russian).

Tsvetkova, LA & Antonova, NA 2013, 'The prevalence of drug use among university students in St. Petersburg, Russia', *Psychology in Russia: State of the Art*, vol. 6, issue. 1, pp. 86–94, viewed 09 September 2016, <[http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2013/tsvetkova\\_antonova.pdf](http://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2013/tsvetkova_antonova.pdf)>.