

С. Р. Волков, М. М. Волкова, С. Н. Фалько



# ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОСНОВЫ СЕМЬИ

# 10-11

## КЛАССЫ



УЧЕБНОЕ  
ПОСОБИЕ

 ДРОФА

**С. Р. Волков, М. М. Волкова, С. Н. Фалько**

# **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОСНОВЫ СЕМЬИ**

**УЧЕБНОЕ  
ПОСОБИЕ**

**10-11  
КЛАССЫ**



Москва

 ДРОФА

2020

УДК 373.167.1:613  
УДК 51.204я72  
В67

**Волков, С. Р.**

**В67** Основы медицинских знаний и основы семьи : учебное пособие. 10—11 классы / С. Р. Волков, М. М. Волкова, С. Н. Фалько — М. : Дрофа, 2020. — 127, [1] с. — (Российский учебник).

**ISBN 978-5-358-23641-7**

Пособие адресовано школьникам 10—11 классов общеобразовательных организаций и их родителям. В нем доступно, ясно и систематично дана характеристика старшего школьного возраста, представлены принципы и составляющие здорового образа жизни, факторы, негативные влияющие на здоровье человека, функции семьи и основные проблемы семейной жизни, изложены основы демографической политики Российской Федерации.

Книга будет способствовать формированию стремления к здоровому образу жизни и гармоничному развитию личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

**УДК 373.167.1:613  
УДК 51.204я72**

**ISBN 978-5-358-23641-7**

© ООО «ДРОФА», 2020

## **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО (ПОДРОСТКОВОГО, ПУБЕРТАТНОГО) ПЕРИОДА**

**Старший школьный (подростковый, пубертатный) период**, продолжающийся с 12—13 до 16—18 лет, является одной из «горячих точек» возрастной биографии человека. Это один из наиболее сложных и ответственных этапов жизни человека как с точки зрения изменений, происходящих в организме, так и с точки зрения психологической адаптации к социально-экономическим условиям, существующим в обществе. В это время изменяется социальный и юридический статус человека.

В этом периоде, помимо биологического возраста, можно выделить и так называемый юридический подростковый возраст, который связан с возникновением правовой и юридической ответственности, началом разрешенной трудовой деятельности и постепенным прекращением действия трудовых и правовых льгот. Именно на этот период приходится возраст (15 лет), с которого человек самостоятельно принимает решение о медицинском вмешательстве (операция, сложная диагностическая или лечебная процедура и т. д.).

Биологически этот период характеризуется окончательным формированием репродуктивной системы человека. Начало, продолжительность и темпы этого процесса зависят от генетической программы индивида, его конституционального типа, климатических условий, питания, интенсивности физических и психоэмоциональных нагрузок, а также от вредных привычек (употребление алкоголя и психоактивных веществ, табакокурение).

В этот период происходит активное увеличение линейных размеров туловища и конечностей человека, созревание скелета. Причем наиболее быстро процесс увеличения роста идет в самом начале пубертатного периода (ежегодные прибавки составляют 10—12 см, подростки за этот период набирают почти 25% своего взрослого роста). К 15—17 годам, когда длина тела и ног практически достигает разме-

ров взрослого человека, темпы физического развития несколько снижаются. Однако продолжают увеличиваться объем грудной клетки, ширина плеч, масса тела (в подростковом возрасте человек набирает до 50% взрослой массы), нарастает мышечная сила. В подростковом периоде происходят дальнейшие изменения и в других органах и системах организма.

Подростковый период является самым трудным периодом для психосоциального развития, причем как для мальчиков, так и для девочек. В это время происходит преобразование характера, воспитывается воля, наиболее ярко проявляются индивидуальные черты личности, темперамента, поведение иногда приобретает черты девиантного.

Существуют и общие специфические социально-психологические особенности, характерные для большинства подростков. Это изменчивость настроения, стремление к самоутверждению, независимости (эмансипации) от старших, неприятие их мнения, опыта, а довольно часто и законов. Для подростка характерны сближение со сверстниками, повышенная чувствительность к мнению других о своих способностях и внешности. Его отличают своеобразные увлечения и связанная с ними деятельность. В это время происходит процесс перестройки мышления от конкретного к абстрактному, развивается мировоззрение взрослого человека.

Все эти моменты в жизни подростков при воздействии каких-либо неблагоприятных биосоциальных факторов могут приводить к негативным реакциям со стороны центральной нервной системы (в том числе аффективные реакции — агрессивные и суицидальные попытки и др.), а в ряде случаев — и к развитию заболеваний (артериальная гипертензия, хронический гастрит и т. д.), нарушениям репродуктивной системы.

## РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Репродуктивное здоровье** — один из важных компонентов, формирующих общее здоровье человека. Понятие «репродуктивное здоровье» получило широкое распространение в мире в 80-е гг. XX в. и характеризует функционирование репродуктивной системы человека.

В целом на здоровье, в том числе репродуктивное, оказывает влияние множество факторов, которые условно можно разделить на:

- объективные, действующие независимо от воли или желания человека (например, природные);
- субъективным, во многом определяющиеся самим человеком (например, питание и физическая активность).

Среди факторов, оказывающих влияние на репродуктивное здоровье, а во многом и формирующих его, ведущая роль принадлежит **образу жизни**. Образ жизни может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на репродуктивное здоровье. Его доля среди всех обуславливающих здоровье воздействий превышает 50%. Именно поэтому формирование здорового образа жизни обеспечивает нормальное развитие человека, создает предпосылки для устранения угрозы возникновения патологических процессов, способствует сохранению активной деятельности на протяжении всей жизни и осознанию человеком собственной индивидуальности и значимости.

По сути, **образ жизни** — это совокупность представлений и привычек, набор определенных действий, свойственных конкретному человеку или группе людей и реализуемых в обыденной жизни. Он охватывает многие сферы деятельности человека, в том числе производственную, бытовую, семейную, и проявляется в особенностях стиля поведения, мышления, принятия решений.

Образ жизни конкретного человека формируется под воздействием общества и общественных отношений. Суще-

ственную роль в этом играет и социальная группа, к которой принадлежит индивидуум. Сам человек тоже может в значительной степени влиять на свой образ жизни.

Большое значение в формировании определенного образа жизни имеют личностно-мотивационные факторы, а также мировоззрение и культурный уровень человека, степень его ориентации на здоровье. Образ жизни может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на репродуктивное здоровье.

**Здоровый образ жизни — это осознанное поведение, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья.**

Основные компоненты здорового образа жизни приведены на схеме 1.

Схема 1



Следование принципам здорового образа жизни создает для индивидуума ряд преимуществ как биологического, так и социального характера. К таким преимуществам можно отнести:

- результативное уменьшение или даже устранение отрицательного воздействия факторов риска, приводящее к снижению затрат на лечение;
- увеличение продолжительности периода здоровой жизни;
- обеспечение хороших взаимоотношений в семье, а также здоровья и благополучия детей;
- повышение работоспособности и производительности труда, снижение усталости, ведущие к росту уровня благосостояния;
- обеспечение высокой социальной активности и, как следствие, увеличение возможностей для удовлетворения потребности в самореализации.

Можно назвать и другие преимущества, актуальные как для самого человека, так и для общества в целом.

В соответствии со структурой и содержанием здорового образа жизни Всемирной организацией здравоохранения сформулированы рекомендации, помогающие сформировать и вести такой образ жизни:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли;
- сокращение, а лучше отказ от потребления алкогольных напитков (в детском возрасте и в период полового созревания — полный отказ от их употребления);
- поддержание оптимальной массы тела;
- регулярные физические упражнения;
- снижение уровня стрессов;
- регулярное посещение медицинских организаций;
- умение оказывать первую помощь при внезапно возникших заболеваниях и угрожающих жизни состояниях.



Таким образом, следование здоровому образу жизни предполагает осознанный выбор человека.

Существенная роль в формировании здорового образа жизни принадлежит и семье, поскольку именно в семье человек проводит значительную часть жизни.

Следует иметь в виду, что формирование здорового образа жизни как одного из ведущих факторов сохранения здоровья — это непрерывный процесс, сопровождающий человека на всех этапах его жизни.

В семье, выполняющей различные социальные функции, формируются устойчивые привычки и установки, в том числе и на здоровье. Эти привычки часто сохраняются в течение всей жизни, поэтому важно понимать, почему необходимо стремиться к здоровому образу жизни в семье, уметь выявлять факторы риска для здоровья, в том числе репродуктивного.

Среди таких факторов риска можно отметить:

- недостаточную информированность о функционировании собственного организма, его физиологических особенностях, характерных для разных возрастных периодов;
- несбалансированное, неадекватное потребностям организма питание, прежде всего недостаточное потребление белков и витаминов, существенное ограничение рациона;
- недостаточную физическую активность, особенно в сочетании с нерациональным и несбалансированным питанием;
- пренебрежение правилами личной гигиены, в том числе и гигиены органов репродуктивной системы;
- несоблюдение мер безопасности как в повседневной жизни, так и при экстремальных ситуациях;
- наличие и воздействие вредных факторов производственной среды;
- существующую вероятность заражения заболеваниями, передающимися половым путем;

- вредные привычки — употребление алкогольных напитков, табакокурение, употребление психоактивных веществ;
- подверженность воздействию стрессов;
- недостаточную медицинскую активность, включая дефицит знаний об особенностях организма в разные возрастные периоды.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Для поддержания здоровья, в том числе и репродуктивного, существенное значение имеет **личная гигиена**, включающая в себя гигиену тела, полости рта, а также гигиену одежды. Правильный подбор удобной нижней одежды, прежде всего белья, имеет особое значение. Белье не должно стеснять движений, не должно вызывать потертостей кожи, но в то же время должно достаточно плотно прилегать к телу. Это позволяет избежать переохлаждения, а также попадания пыли, грязи на кожные покровы, что может привести к нарушению целостности кожи и воспалениям. Следует отдавать предпочтение качественному нижнему белью, желательно из натуральных материалов. Использование нижнего белья из синтетических тканей может привести к аллергическим и воспалительным реакциям, что также негативно отражается на здоровье.

Немаловажным для сохранения здоровья является и выбор одежды и обуви, которые должны соответствовать сезону. Не следует допускать как перегревания, так и переохлаждения организма. Одежда должна быть свободной, не стесняющей движений, поэтому не следует носить стягивающие пояса и утягивающую одежду. В холодное и прохладное время года не следует оставлять неприкрытыми поясничную область и нижнюю часть живота. Обувь должна быть комфортной, правильно подобранной по размеру, иметь удобный каблук и нескользкую подошву. Девочкам не рекомендуется носить обувь на высоких каблуках, так

как это может привести к нарушению правильного формирования костно-мышечной системы и осанки.

Существенную опасность для здоровья может представлять и получивший широкое распространение пирсинг различных участков тела: ушей, бровей, носа, губ, языка, пупка и др. Следует помнить, что пирсинг примерно в 20% случаев приводит к развитию инфекции, кровотечения или аллергии. Кроме того, постоянное ношение посторонних для организма предметов, выполненных из различных металлов и сплавов, может нарушать жизненно важные функции организма, поскольку развивается эффект акупунктуры. Может развиваться и хроническое воспаление области прокола, которое впоследствии способно привести к возникновению рубцов. Особую опасность представляет пирсинг в области пупка и интимной области, где обычно скапливается значительное количество микроорганизмов.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Важным для сохранения и укрепления здоровья, включая репродуктивное, является организация **правильного питания**, следование принципам рационального и сбалансированного питания. Безусловно, необходимо учитывать возможные заболевания желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ. В таких случаях необходима консультация врача, который установит наличие конкретного заболевания, назначит при необходимости лечение и поможет с подбором соответствующей диеты.

Основные принципы правильной организации питания:

- питание должно быть четырех или пятиразовым (табл. 1);
- энергетическая ценность продуктов должна обеспечивать суточную потребность в энергии и правильно распределяться в течение суток (табл. 2);
- суточный объем получаемой пищи может достигать 2,5 л;

- целесообразно включать в состав пищевого рациона нежирные сорта мяса, рыбы, мясо птицы, молоко и молочные продукты, сыр;
- в рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты;
- не рекомендуется включение в состав рациона жирных и острых блюд;
- целесообразно ограничение потребления кондитерских изделий, сладостей, газированных напитков, недопустимо употребление алкоголя.

Таблица 1

**Типовые режимы питания учащихся в зависимости от учебной смены (при обучении в первую и вторую смены)**

Прием пищи	Время приема пищи	
	1-я смена	2-я смена
Завтрак дома	7.30—8.00	8.00—8.30
Завтрак в школе (второй завтрак)	10.30—11.30	—
Обед	13.30—14.30 (дома или в школе)	12.30—13.30 (дома, перед уходом в школу)
Полдник	16.00—16.30	15.30—16.30
Ужин дома	19.00—20.00	19.00—20.00

Таблица 2

**Распределение энергетической ценности пищи в течение суток**

Прием пищи	Доля от суточной потребности, %
Завтрак	25
Второй завтрак	10
Обед (дома или в школе)	35
Полдник	5
Ужин дома	25

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни человека, организации его трудовой, учебной, спортивной деятельности и других нагрузок.

Важное значение для здоровья имеет обеспечение суточной потребности организма в энергии. В частности, превышение потребляемой энергии над расходуемой может привести к нарушению обмена веществ, вызвать ожирение, которое может стать значимым фактором риска в развитии нарушений репродуктивной системы женщины. Для контроля можно воспользоваться определением **индекса массы тела**:

$$\text{ИМТ} = M/L^2,$$

где  $M$  — масса тела в килограммах, а  $L$  — рост в метрах.

Так, избыточная масса тела (ИМТ равен 25—29,9) трактуется как повышенный риск; ожирение I степени (ИМТ равен 30—34,9) — как высокая степень риска; ожирение II степени (ИМТ равен 35—39,9) — как очень высокая степень риска; ожирение III степени (ИМТ выше 40) — как крайне высокая степень риска.

Не менее опасным является и дефицит массы тела (ИМТ менее 18,5). Снижение массы тела возможно при ряде состояний, в том числе и при сознательном ограничении приема пищи с целью похудения. Стремление к отказу от приема пищи, использованию других методов похудения (таблетки, биологически активные добавки для похудения, усиленные занятия спортом, искусственное вызывание рвоты после еды) часто бывает продиктовано появлением навязчивой мысли об избыточной массе тела. Однако при радикальном снижении массы тела, когда содержание жировой ткани составляет менее 12%, как правило, в организме происходит резкая гормональная перестройка. Такое состояние является очень опасным и нередко требует специального лечения.

Помимо энергетической ценности принимаемой пищи, существенное значение для формирования репродуктивно-

го здоровья имеет и ее состав. Информация, приведенная в таблице 3, показывает, что потребность в основных пищевых веществах с возрастом увеличивается.

Таблица 3

**Физиологическая потребность в пищевых веществах  
для обучающихся разного возраста**

Пищевые вещества, г	Возрастная группа, лет	
	11—14	14—18
Белки	69	75
Жиры	77	83
Углеводы	334	363

Особое значение при этом приобретает достаточное поступление **белков**, в том числе животного происхождения, которые необходимы для формирования структурных элементов организма. Белки являются наиболее важным компонентом пищи, с ними связаны существование самой жизни и основные ее проявления. Белки входят в состав всех клеток организма, ферментов, некоторых гормонов. Они являются носителями генетической информации, участвуют в переносе кислорода (гемоглобин) и формировании компонентов иммунитета. Без белков невозможны сокращение мышц и раздражимость нервов, способность к росту и размножению. Они создают условия для нормального обмена других пищевых веществ.

Недостаточное поступление белков с пищей, особенно в сочетании с низкой общей калорийностью питания, способно вызвать серьезные нарушения в организме человека, вплоть до развития заболеваний. Такие нарушения обычно приводят к быстрой физической и умственной утомляемости, резкому ухудшению общего самочувствия, развитию дистрофических изменений в наиболее важных органах и системах (костном мозге, поджелудочной железе, печени,

железах внутренней секреции, кишечнике и др.), снижению защитных сил организма и ухудшению памяти. Особенно чувствительны к недостатку белков в пище дети, подростки, лица молодого возраста, у которых при дефиците белка может наблюдаться задержка умственного, физического и полового развития. Причем при длительной нехватке белков эти процессы могут оказаться необратимыми.

Таким образом, ограничение потребления или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что может происходить в случае слепого следования моде или приверженности различным диетам) может негативно отразиться не только на самочувствии, но и на здоровье.

Другим важным компонентом пищи являются **жиры**. Они относятся к основным питательным веществам и являются обязательной составной частью пищевого рациона человека. Жиры служат важным источником энергии. Однако биологическая значимость жиров определяется не только их высокой энергетической ценностью, но и тем, что входящие в них жирные кислоты участвуют в формировании клеточных и субклеточных мембран, являются растворителями витаминов А, D, Е. Поэтому обеспеченность организма этими витаминами напрямую зависит от поступления с пищей жиров. Кроме того, с жирами в организм поступает комплекс биологически активных веществ (фосфатиды, стерины и др.), участвующих в нормализации жирового обмена. Многие жирные кислоты, особенно полиненасыщенные, влияют на различные физиологические процессы, способствуют более быстрой адаптации организма к неблагоприятным факторам внешней среды, повышают сопротивляемость к инфекциям. Они также поддерживают эластичность сосудов, препятствуют отложению на их стенках холестерина, задерживают развитие атеросклероза и преждевременное старение, оказывая тем самым лечебное и профилактическое действие.

**Углеводы**, в отличие от жиров и особенно белков, выполняют преимущественно роль поставщиков энергии. Соб-

ственных запасов углеводов в организме человека немного, поэтому их основным источником является пища.

Не меньшее значение для нормального развития и функционирования организма, чем белки, жиры и углеводы, имеют **минеральные вещества и витамины**. Физиологическое значение минеральных веществ велико и разнообразно. Они принимают участие в обменных процессах, построении тканей (особенно костной), образовании секретов пищеварительных желез и гормонов, в поддержании кислотно-щелочного равновесия и нормализации водно-электролитного обмена. Велика их роль и в профилактике ряда заболеваний. Недостаточное поступление минеральных веществ с пищей может приводить к возникновению различных заболеваний. Например, к развитию эндемического зоба при недостатке йода, кариеса зубов при недостатке фтора, анемии при недостатке железа.

Большое значение для организма имеет достаточное потребление продуктов, являющихся источником **кальция**, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Особенно богаты кальцием молоко и кисломолочные продукты.

Важным компонентом в рационе питания является и **железо**. Потребность организма в этом элементе у детей и подростков возрастает в связи с увеличением объема крови и увеличением мышечной массы (продукты, богатые железом, — мясо, печень, грибы, гречневая крупа, гранаты и др.).

Необходимым элементом, участвующим в процессах кроветворения, синтеза гормонов, в формировании иммунитета, является **медь**. Недостаток меди в организме подростков может привести к задержке полового развития. К числу основных источников меди относятся многие продукты животного и растительного происхождения (морепродукты, печень, бобовые, орехи, злаки, фрукты и др.).



**Магний** тоже играет важную роль в организме человека. Он участвует в передаче нервных импульсов, уменьшает проявления депрессии и послестрессового состояния, способствует нормализации сна. Магний содержится во многих продуктах как животного, так и растительного происхождения. Это сыры, йогурты, нежирные сорта творога, мясо, рыба (морская и пресноводная), крупы (овсяная, гречневая, чечевица), фрукты и ягоды (груша, персик, ананас, киви, черешня, малина).

**Цинк** регулирует функции эндокринной системы, включая половые железы, участвует в синтезе ряда гормонов, оказывает выраженное антиоксидантное действие. Как и многие микроэлементы, цинк содержится в самых разнообразных продуктах питания — мясе, рыбе и морепродуктах, сырах, орехах, злаках.

**Йод** необходим для нормального функционирования щитовидной железы, гормоны которой оказывают существенное влияние на организм человека, в том числе на его репродуктивную систему. Йодом богаты морская рыба, морепродукты, морская капуста.

Незаменимыми пищевыми веществами, жизненно необходимыми человеку, являются **витамины**, обладающие высокой биологической активностью, несмотря на незначительное содержание в продуктах питания. Выделяют две большие группы витаминов: водорастворимые и жирорастворимые. К первой группе относятся витамины С, Р и группы В, ко второй — витамины А, D, Е, К. Витамины принимают участие в регуляции процессов обмена веществ, способствуют лучшему усвоению и использованию организмом других питательных веществ, обеспечивают нормальное функционирование всех органов и систем, психическую деятельность и физическую активность, повышают иммунитет и устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Для репродуктивной сферы особое значение имеют витамины А, Е, В<sub>9</sub> (фолиевая кислота) и витамин D (гормон).

Важными и необходимыми для здоровья человека являются и другие питательные вещества, дефицит которых может привести к различным проблемам организма и отразиться на состоянии его органов и систем. Суточная потребность организма человека в некоторых витаминах и минералах приведена в таблице 4.

Таблица 4

**Физиологическая суточная потребность в витаминах и минералах для учащихся разного возраста**

Пищевые вещества	Возрастная группа, лет	
	11—14	14—18
Витамин С, мг	60	70
Витамин В <sub>1</sub> , мг	1,3	1,3
Витамин В <sub>2</sub> , мг	1,5	1,5
Витамин В <sub>6</sub> , мг	1,6	1,6
Ниацин, мг	18	18
Витамин В <sub>12</sub> , мкг	3	3
Фолаты, мкг	300—400	400
Пантотеновая кислота, мг	3,5	4
Биотин, мкг	25	50
Витамин А, мг рет. экв	800	800
Витамин Е, мг ток. экв	12	15
Витамин D, мкг	10	10
Витамин К, мкг	70	100
Кальций, мг	1200	1200
Фосфор, мг	1200	1200
Магний, мг	300	400
Калий, мг	1500	2500
Натрий, мг	1100	1300

Пищевые вещества	Возрастная группа, лет	
	11—14	14—18
Хлориды, мг	1900	2300
Железо, мг	15	18
Цинк, мг	12	12
Йод, мг	0,15	0,15
Медь, мг	0,8	1,1
Селен, мг	0,04	0,05
Хром, мкг	25	35
Фтор, мг	4	4

Наиболее оптимальным и полезным является домашнее питание, так как позволяет выбирать продукты по своему усмотрению, в соответствии с вкусовыми пристрастиями членов семьи, семейными, национальными и религиозными традициями. Кроме того, домашнее питание позволяет более тщательно контролировать потребление основных пищевых веществ, витаминов, минералов. Приготовление пищи в домашних условиях дает возможность вводить в рацион достаточное количество растительных масел, употреблять свежие, а не замороженные фрукты и овощи, контролировать исходное сырье, выбирать правильный способ его кулинарной обработки. Однако приготовление пищи в домашних условиях требует значительных затрат времени и определенного умения.

В настоящее время в государственных образовательных организациях питание обучающихся производится в соответствии с их возрастными потребностями в основных пищевых веществах.

Питание в закусочных и ресторанах быстрого обслуживания, которое нередко практикуется подростками, не должно быть регулярным из-за ограниченного набора про-

дуктов и блюд, их высокой калорийности, а также недостатка в меню свежих овощей и фруктов. Все это не позволяет в достаточной мере придерживаться принципов сбалансированного питания.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Одним из ведущих факторов риска для здоровья человека является недостаточная **физическая активность**. Недостаток физической активности приводит к развитию ряда неблагоприятных изменений в организме.

К таким отрицательным последствиям можно отнести:

- сокращение основного обмена веществ, которое наряду с перестройкой жирового обмена приводит к избыточной массе тела и связанными с ним последствиями для здоровья;
- отрицательный азотистый баланс, т. е. снижение активности синтеза белка с одновременным усилением его распада;
- изменение обмена холестерина, увеличение его содержания в крови, что приводит к развитию атеросклеротических процессов;
- уменьшение потребности в пище, приводящее к дефициту питательных веществ;
- детренированность сердечно-сосудистой системы;
- застойные явления в органах малого таза с нарушением их функции, приводящие к снижению репродуктивной способности;
- дистрофию мышечной ткани, приводящую к снижению тонуса и к слабости мышц;
- деминерализацию костной ткани, т. е. усиление выхода кальция из костей, что ведет к нарушению осанки.

Пониженная физическая активность приводит к снижению устойчивости функциональных систем организма к воздействию стрессогенных факторов, ослаблению раз-

личных видов выносливости и устойчивости к инфекциям, ограничению рабочих возможностей организма.

Высокая физическая активность и энергичный двигательный режим являются важнейшими факторами, определяющими здоровое долголетие. Кроме того, адекватная физическая нагрузка позволяет человеку поддерживать оптимальную физическую форму, улучшает самочувствие, вызывает прилив энергии, повышает функциональные возможности организма, и прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Существует два типа физических упражнений — аэробные, требующие поступления кислорода, и анаэробные, при выполнении которых поступления кислорода не требуется. При анаэробных упражнениях используется энергия самого организма, содержащаяся в аденозинтрифосфорной кислоте (АТФ). Эта энергия высвобождается при кратковременном интенсивном мышечном напряжении. К наиболее эффективным аэробным упражнениям относятся ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи. Эти упражнения требуют большого количества кислорода и тренируют аэробную систему. Поступление кислорода в организм позволяет эффективно извлекать энергию из глюкозы и образовывать АТФ. К анаэробным упражнениям относятся поднятие тяжестей, спринт, теннис и другие упражнения, сопровождающиеся кратковременным предельным напряжением. При их выполнении сердце и легкие не способны удовлетворить потребности организма в кислороде, поэтому возникает кратковременная кислородная недостаточность. Эта недостаточность восполняется в течение последующего времени за счет интенсивной работы сердца и легких, проявляющейся в увеличении частоты сердечных сокращений и дыхательных движений.

В зависимости от целей могут быть выбраны различные виды упражнений, но для организма необходима такая нагрузка, которая сопровождается увеличением снабжения

кислородом органов и тканей. Только после достижения определенного уровня аэробной тренированности можно выполнять анаэробные упражнения, но для поддержания здоровья они не являются обязательными. Так, для девочек-подростков полезны упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц тазового дна, а также элементы художественной гимнастики, развивающие грациозность и легкость в движениях. Силовые же упражнения (подтягивания, висы, упоры) им менее показаны, поэтому их использование ограничивают. Для девочек также следует уменьшить дистанции для бега, ходьбы.

Для занимающихся физической культурой важным является не только правильный выбор программ тренировок, но и адекватный подбор спортивной одежды и обуви, соответствующих сезону и условиям занятий.

## ВРЕДНЫЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ

В подростковом и юношеском возрасте становятся актуальными не только проблемы получения образования, но и выбора дальнейшего жизненного пути и профессии. Перед молодыми людьми встает множество вопросов: продолжить ли свое образование, какое учебное заведение выбрать, начать ли работать, совмещать ли учебу с работой. Решение этих вопросов во многом определяется уровнем интеллектуального развития, информированностью о востребованности той или иной профессии на рынке труда, притязаниями молодого человека, состоянием его здоровья, материальным положением семьи, степенью экономического развития региона проживания и страны в целом и многими другими факторами.

Процесс профессионального самоопределения и осознанного выбора дальнейшего жизненного пути достаточно сложен и длителен. Нередко выбор будущей профессии осуществляется под влиянием случайных факторов, друзей или родителей. При этом часто не обращается внимание на состояние производственной среды, которое может оказать неблагоприятное или даже вредное воздействие на организм, отрицательно повлиять на здоровье, в том числе и репродуктивное.

Для правильного выбора будущей профессии следует ознакомиться по возможности со всеми ее характеристиками, руководствуясь не только внешними атрибутами профессии, но и ориентируясь на содержание деятельности, обращая внимание на ее негативные стороны.

Таким образом, к неверному выбору профессии может приводить недостаточная информированность о том или ином виде деятельности, ее особенностях и востребованности.

При выборе профессии следует учитывать также возможные ограничения, связанные с состоянием здоровья. Поэтому необходимо учитывать медицинские рекомендации, касающиеся выбора определенного вида деятельности. Основываясь на показателях, характеризующих состояние здоровья и психофизиологические особенности

индивидуума, критериях профессионального отбора, медицинские работники и психологи могут рекомендовать или не рекомендовать выбор той или иной профессии.

К психофизиологическим критериям определения профессиональной пригодности или непригодности можно, в частности, отнести:

- уровень эмоциональной устойчивости;
- степень уравновешенности основных нервных процессов при исследовании реакции на движущийся объект;
- степень мышечно-суставной чувствительности;
- уровень зрительной и тактильной чувствительности;
- скорость переработки информации и др.

Помимо психофизиологических критериев профессионального отбора следует учитывать функциональное состояние основных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, репродуктивной, а также системы анализаторов.

Так, при патологии дыхательной системы противопоказан выбор профессий, связанных с работой в условиях воздействия производственной пыли.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы не рекомендуются профессии, связанные со значительным физическим напряжением.

При нарушениях цветового восприятия нельзя заниматься работами, связанными с необходимостью различения цветов (водители транспорта, химики-лаборанты, товароведы).

При нарушениях вестибулярной функции противопоказаны профессии, связанные с необходимостью работы на высоте.

Поиск работы и начало трудовой деятельности часто приводят к изменению стереотипов поведения, сложившихся в более ранние возрастные периоды, появлению новых привычек.

В настоящее время многочисленные исследования свидетельствуют, что вредные производственные факторы, встре-



чающиеся в ряде профессий, оказывают отрицательное влияние на функции репродуктивной системы. Даже такие, казалось бы, безвредные для здоровья виды деятельности, как работа в офисе или торговой организации, на швейном производстве или в медицинском учреждении, могут привести к различным заболеваниям.

Количество факторов производственной среды, действующих на репродуктивную систему, огромно.

Среди таких факторов прежде всего необходимо отметить следующие:

- токсические и канцерогенные вещества;
- производственную пыль;
- шум;
- вибрацию;
- ионизирующие излучения (рентгеновское, гамма-излучение) и поля;
- неионизирующие излучения (СВЧ, лазерное, инфракрасное, ультрафиолетовое) и поля;
- высокие и низкие температуры;
- биологические факторы (микро- и макроорганизмы, вакцины, сыворотки, гормоны, дрожжи, дрожжеподобные грибы, антибиотики и др.);
- тяжесть, напряженность и длительность труда;
- статические и динамические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- подъем и перемещение тяжестей;
- неудобную (вынужденную) рабочую позу;
- психоэмоциональное перенапряжение интеллекта, памяти, внимания, мышления;
- напряжение зрения и слуха;
- выполнение стереотипных движений;
- гиподинамию.

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Крайне негативное влияние на здоровье оказывают **вредные привычки — курение табака и употребление алкоголя**. Влияние курения на женский организм имеет свои особенности. Помимо общих отрицательных эффектов курения (заболевания легких, сердца, сосудов), женщины сталкиваются еще и с дополнительным риском развития патологии репродуктивной системы.

Никотин и окись углерода — основные вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, оказывают отрицательное воздействие на свертывание крови. При этом возрастает вероятность образования тромбов, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, тромбозов и других осложнений (инсультов, инфарктов). Отрицательное влияние веществ, содержащихся в продуктах горения табака, проявляется в снижении содержания кислорода в крови, а значит, и в недостаточном снабжении кислородом всех органов и тканей организма.

Дети, рожденные от курящих матерей, имеют меньшую массу тела при рождении, чаще болеют респираторными заболеваниями, чаще страдают от желудочно-кишечных расстройств, хуже развиваются физически и интеллектуально.

Пагубное влияние на репродуктивное здоровье оказывает и употребление алкоголя. Алкоголь разрушительно действует на репродуктивную систему, способствуя появлению многих заболеваний и нарушений. Нарушения могут быть вызваны как непосредственным действием алкоголя на репродуктивную систему, так и отрицательным влиянием на другие органы и системы, например на печень и поджелудочную железу. Негативные изменения могут быть вызваны и нарушением пищевого поведения, которое нередко сопровождает употребление алкоголя.

Во многих исследованиях даже показана связь между умеренным потреблением алкоголя и риском развития рака

молочной железы у женщин репродуктивного возраста. Вероятность такого риска у женщин, употребляющих алкоголь, выше на 40—100%. К непоправимым последствиям может привести и употребление алкогольных напитков во время беременности. Результатом может стать появление на свет ребенка с различными дефектами развития: психопатией, умственной отсталостью, другими психическими нарушениями.

Пристрастие к курению, употреблению алкоголя, как и других опьяняющих веществ, особенно опасно в подростковом возрасте, когда происходит коренная перестройка организма, окончательно формируются органы и системы. В этот период любое токсическое воздействие способно нарушить естественный ход развития организма и задержать его.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Термин «стресс» в медицинскую литературу впервые в 1936 г. ввел канадский патолог Ганс Селье. Он определил **стресс** как состояние организма, возникающее в ответ на предъявление к нему любых требований и воздействий. Эти воздействия носят название стрессоров или стрессовых факторов.

Существует огромное количество потенциальных стрессоров. К ним, в частности, относят:

- практически любые перемены в жизни (сессия, каникулы, заключение брака, развод, начало трудовой деятельности, смена вида деятельности, потеря работы и т. д.);
- любую сильную эмоцию или эмоциональный конфликт;
- страх;
- усталость;
- психическую или физическую травму;
- незапланированную беременность;
- оперативное или диагностическое вмешательство;
- резкие изменения погоды;
- шум, громкую музыку;
- любые заболевания.

В настоящее время считается доказанным, что психологические стрессогенные факторы являются одними из наиболее мощных и распространенных стимулов, которые влияют практически на все функции организма. Изменяющиеся условия жизни и окружающей среды меняют структуру и характер стрессовых факторов. Так, вместо сильных физических стрессоров появилось большое количество стресс-факторов психической и эмоциональной природы, имеющих относительно низкую или среднюю интенсивность, но действующих практически непрерывно и нередко наслаивающихся один на другой. Такое одновременное воз-

действие нескольких стрессовых факторов приводит к их взаимному усилению и более высокому уровню стресса. Одним из самых мощных стрессовых факторов являются любые изменения, происходящие с самим человеком и вокруг него. Это заставляет организм постоянно приспособливаться к вновь возникшей ситуации, включать защитные механизмы, что приводит к напряжению неспецифических адаптационных механизмов и возникновению состояния стресса.

В ответ на действие стрессора в организме происходит множество измеряемых физиологических изменений, получивших название общего адаптационного синдрома. При этом независимо от природы стрессора такие изменения одинаковы, т. е. общий адаптационный синдром представляет собой универсальный ответ на действие стрессора.

Общий адаптационный синдром обычно имеет три стадии развития:

- стадию тревоги (мобилизации);
- стадию резистентности (сопротивления);
- стадию истощения.

На **стадии тревоги** в ответ на действие стрессора происходит мобилизация сил организма для подготовки его к срочным действиям. Увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, происходит углубление и учащение дыхания, повышается уровень глюкозы в крови, изменяется водно-солевой баланс, замедляется пищеварение, усиливается кровоток в мышцах, появляется сухость во рту.

**Стадия резистентности** развития общего адаптационного синдрома характеризуется снижением реакции до более низкого, но достаточно стабильного уровня, позволяющего длительное время сохранять повышенную устойчивость к действию стрессора. В целом повышение сопротивления одному стрессовому фактору обуславливает защиту организма и от других стрессоров. Таким образом, как бы наблюдается

перекрестная устойчивость к действию разных стрессогенных факторов. Однако так происходит не всегда: в ряде случаев может происходить повышение чувствительности к определенным агентам, вызывающим стресс.

Для **стадии истощения**, которая отмечается при воздействии очень сильного раздражителя или при длительном действии слабого раздражителя, а также при слабости адаптационных механизмов организма, характерным является переход общего адаптационного синдрома к патологическому течению. При этом происходит ослабление практически всех систем организма, угнетение иммунной системы, что может привести к развитию различных заболеваний.

Различают **эустресс** — положительные проявления общего адаптационного синдрома, способствующие мобилизации всех жизненных сил, эффективному функционированию всех органов и систем, улучшающие адаптацию к изменяющимся условиям и помогающие сохранить здоровье. Но есть и **дистресс** — симптомокомплекс, имеющий характер отрицательного, патогенного фактора и способствующий развитию различных заболеваний.

Механизмы развития заболеваний при стрессе многообразны и заключаются в действии гормонов и периферической нервной системы на различные аспекты функционирования организма. Их воздействие приводит к учащению сердцебиения, повышению артериального давления, что обуславливает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и повышает вероятность развития патологических изменений. Изменяется химический состав крови, в том числе увеличивается уровень холестерина и продуктов окисления, что может способствовать развитию атеросклероза и его проявлений. Повышение уровня гормонов надпочечников может привести к снижению иммунного ответа на инфекционный раздражитель, тем самым увеличивая риск инфекционных заболеваний. Стресс вызывает активацию симпатической нервной системы, которая приво-

дит к нарушениям в функционировании пищеварительной системы. Эти нарушения проявляются в подавлении секреции пищеварительных ферментов с одновременным накоплением желудочного сока, а это становится причиной появления изъязвлений слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, при стрессе довольно быстро образуются легкодоступные источники энергии, что способствует повышению уровня глюкозы в крови. Отрицательные последствия стресса многообразны, поэтому важно знать его основные симптомы и уметь преодолевать стрессовое состояние.

К общим симптомам, позволяющим с достаточной долей уверенности говорить о сильном хроническом стрессе, можно отнести:

- нервозность и чувство необъяснимой тревоги;
- трудности в сосредоточении и принятии решений;
- чувство тоски и плаксивость;
- быструю утомляемость;
- раздражительность;
- чувство беспомощности и безнадежности;
- достаточно интенсивное потребление алкоголя и табака;
- нарушения сна (сонливость или бессонница);
- нарушения аппетита и проблемы с пищеварением.

В целом проявления стресса зависят от индивидуальных особенностей человека, его психотипа, половой принадлежности, возраста, семейного положения. По данным многих социологических опросов, женщины по субъективным ощущениям испытывают стрессы чаще, чем мужчины. Ощущение тревоги, связанное с неопределенностью будущего и возможностью потерять работу, сравнительно чаще фиксируется у представителей старших возрастных групп и респондентов, имеющих детей.

По медицинским наблюдениям, расстройства, связанные со стрессом, у женщин встречаются в три раза чаще,

чем у мужчин. Некоторые источники утверждают, что до 63% женщин находятся в состоянии хронического стресса. Однако для женщин характерны и более высокие, чем у мужчин, возможности адаптироваться к действию различных стрессоров. Это связано с присущими женскому организму циклическими процессами, которые имеют определенное тренирующее значение для формирования адекватного антистрессорного ответа.

У некоторых женщин при стрессе на первый план выступают психические проявления в виде **депрессий** и **фобий**, у других — заболевания внутренних органов, провоцируемые стрессом. Проявление стресса в форме заболеваний называют маскированными депрессиями. Бороться с такими депрессиями сложно, так как ведущими являются симптомы заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и репродуктивной систем. Здесь в случае длительного, упорного, но неэффективного лечения традиционными методами может помочь консультация психотерапевта, психиатра или медицинского психолога.

Каждый человек имеет свой уровень стрессоустойчивости, во многом определяемый наследственными факторами, характером, моральными ценностями. Для успешного преодоления негативных реакций необходимо уметь анализировать себя и свое состояние, разбираться в ощущениях, которые у каждого человека индивидуальны. Поэтому нет универсального лекарства для борьбы со стрессом.

Однако существуют общие принципы, которые могут помочь в преодолении стресса. Эти принципы заключаются в следующем:

- правильно относиться к жизни — прежде всего сам человек отвечает за свое психологическое и физическое благополучие;
- быть оптимистом — уровень стресса во многом определяется восприятием стрессового фактора, а пессимизм гарантирует высокий уровень стресса;



- быть достаточно активным физически — физические упражнения хорошо снимают стресс;
- уметь отказываться от некоторых дел, если на это нет времени или желания, — в случае их невыполнения или неадекватного выполнения возможно развитие сильного стресса;
- в разумных пределах быть организованным — планировать свою жизнь, уметь выделять главное, распределять дела по степени важности;
- не быть излишне требовательным к себе — реально оценивать свои возможности, не ставить перед собой невыполнимых целей;
- не винить себя за прошлые ошибки, учиться извлекать из них уроки;
- питаться правильно, полноценно отдыхать и высыпаться — стресс провоцирует бессонницу, а бессонница усугубляет стресс;
- не употреблять алкоголь и другие психоактивные вещества — их употребление само по себе является стрессом;
- уметь переключаться с основного вида деятельности на другую активную деятельность, требующую нагрузок и напряжения.

Многие из этих рекомендаций способны помочь быстро переключиться на другие виды деятельности и физические упражнения, в частности, снять напряжение. Помимо них для быстрого выхода из стресса полезными могут оказаться приемы глубокого дыхания, расслабления, массаж и водные процедуры.

Сильный стресс является одним из самых мощных факторов, ведущих к преждевременному старению. Умение бороться с ним, преодолевать его негативные последствия, не допускать длительного сохранения стресса на высоком уровне будет способствовать сохранению активного долголетия и достижению высокого качества жизни.

## МЕДИЦИНСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для сохранения здоровья необходимо поддерживать необходимую медицинскую активность, т. е. вовремя обращаться за медицинской помощью, контролировать свое состояние. Существуют достаточно широкие возможности для своевременного выявления отклонений в состоянии здоровья. Для этого необходимо проходить профилактические медицинские осмотры в поликлинике по месту жительства. Программа осмотров и исследований зависит от возраста.

В рамках этой программы следует посетить ряд специалистов и пройти определенные исследования (таблица 5).

Таблица 5

### Перечень исследований при проведении профилактических медицинских осмотров

Возраст проходящего профилактический медицинский осмотр, лет	Осмотры врачами-специалистами	Лабораторные, функциональные и иные исследования
11 и 12	Педиатр, детский стоматолог	—
13	Педиатр, детский стоматолог, офтальмолог	—
14	Педиатр, детский стоматолог, акушер-гинеколог, психиатр подростковый	
15	Педиатр, детский хирург, детский стоматолог, детский эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, офтальмолог, оториноларинголог, акушер-гинеколог, психиатр подростковый	Общий анализ крови, общий анализ мочи, ультразвуковое исследование органов брюшной полости (комплексное), ультразвуковое исследование почек, электрокардиография

<b>Возраст проходящего профилактический медицинский осмотр, лет</b>	<b>Осмотры врачами-специалистами</b>	<b>Лабораторные, функциональные и иные исследования</b>
16	Педиатр, детский хирург, детский стоматолог, детский эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, офтальмолог, оториноларинголог, акушер-гинеколог, психиатр подростковый	Общий анализ крови, общий анализ мочи
17	Педиатр, детский хирург, детский стоматолог, детский эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, офтальмолог, оториноларинголог, акушер-гинеколог, психиатр подростковый	Общий анализ крови, общий анализ мочи, электрокардиография

В последующие за указанными в таблице 5 возрастные периоды тоже необходимо проходить периодические медицинские осмотры. Это позволит продлить активную жизнь и сохранить здоровье.

Кроме того, в системе отечественного здравоохранения существует разветвленная сеть медицинских организаций, предназначенных исключительно для женщин. Это женские консультации, родильные дома, центры охраны здоровья семьи и репродукции, центры охраны репродуктивного здоровья подростков и другие, которые оказывают лечебную и профилактическую помощь. Современные медицинские технологии позволяют эффективно проводить профилактические мероприятия, направленные на сохранение здоровья, а в случае необходимости с успехом лечить возникшие заболевания.

Именно в подростковом возрасте формируется ответственное, осознанное отношение к собственному здоровью, наблюдению за изменениями в состоянии здоровья, которое

должно стать потребностью. Такой же потребностью для человека должно стать и выполнение приведенных ниже правил:

- ведение здорового образа жизни;
- соблюдение правил личной гигиены;
- правильное питание, отказ от употребления продуктов, которые могут нанести вред здоровью, ограниченное употребление фастфуда и сладких газированных напитков;
- регулярные занятия физической культурой;
- укрепление иммунитета, своевременное проведение профилактических прививок;
- отказ от табакокурения, употребления алкоголя и психоактивных веществ;
- постоянное наблюдение за своим здоровьем, своевременное прохождение профилактических медицинских осмотров;
- учет состояния своего здоровья при выборе будущей профессии.

Очень важным фактором сохранения здоровья является своевременная вакцинация против инфекционных заболеваний в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок. Особое значение при этом имеет иммунизация против краснухи, кори и эпидемического паротита.

Достаточная медицинская активность способствует формированию здорового образа жизни, сохранению здоровья, включая репродуктивное здоровье.

# ЗДОРОВЬЕ И ДЕМОГРАФИЯ

## ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

Один из важнейших признаков, определяющих принадлежность общества к цивилизации, — состояние **здоровья** каждого человека и населения в целом.

Состояние здоровья определяет возможности человека вести активную, полноценную жизнь, плодотворно трудиться, качественно проводить свой досуг.

Уровень здоровья населения оказывает значительное влияние на динамику экономического развития общества, страны, на производительность труда, поскольку только здоровый человек может трудиться с полной отдачей. Здоровье населения является общественным достоянием, залогом успешного экономического, социального, культурного развития страны. Именно поэтому государство уделяет большое внимание сохранению и укреплению здоровья населения.

Понимание значимости здоровья как важнейшего ресурса, который необходимо беречь, является признаком высокой культуры как каждого конкретного гражданина, так и всего общества.

Здоровье — это динамический процесс, состоящий из следующих компонентов:

- **соматического здоровья** — текущего состояния органов и систем организма, в основе которого лежит биологическая программа его развития, действующая через универсальные базовые потребности;
- **физического здоровья** (физического благополучия) — оптимального уровня развития морфологических и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающего приспособительные реакции (отсутствие нарушений в строении тела и функционировании систем организма; параметры, отражающие физическую работоспособность и переносимость физических нагрузок; активное отношение к занятиям физической культурой и спортом, внимательное отношение к своему самочувствию);

- **психического здоровья** — оптимального состояния психической сферы, связанного с полноценным развитием высших психических функций человека (такое состояние обусловлено полноценным развитием на всех его этапах и определяется как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями и способом их удовлетворения, возможностями развития личности);
- **психологического здоровья** — совокупности интересов человека, касающихся возможности самореализации, проявления инициативы, активности;
- **нравственного здоровья** — комплекса характеристик жизнедеятельности человека, относящихся к мотивационной и потребностно-информативной сферам и определяющих его поведение, а также систему ценностей;
- **репродуктивного здоровья** — состояния благополучия во всех вопросах, касающихся функций и процессов репродуктивной системы.

Оценивать можно как здоровье каждого конкретного человека (индивидуальное здоровье), так и здоровье группы людей (групповое здоровье — например, членов семьи или здоровье населения, проживающего на определенной территории).

**Индивидуальное здоровье** оценивают по самочувствию человека, наличию или отсутствию у него заболеваний, его физическому состоянию и развитию, трудоспособности и другим критериям и признакам.

**Групповое здоровье** определяют не только по оценке индивидуального здоровья каждого человека, но и по ряду показателей, например:

- медико-демографических показателей;
- показателей заболеваемости и распространенности болезней;
- показателей инвалидности;
- показателей физического развития.

## ОСНОВНЫЕ ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Залог успешного поддержания и укрепления здоровья человека — знание процессов, протекающих в обществе, учет многих факторов и условий, воздействующих на здоровье.

К числу таких факторов относятся демографические процессы и явления (численность населения, распределение его по территории, миграция, урбанизация и др.), во многом определяющие условия жизни человека.

**Демография** — наука, изучающая закономерности воспроизводства населения, зависимость его характера от социально-экономических и природных условий, а также численность, территориальное размещение и состав населения.

Под **населением** (народонаселением) понимают совокупность людей, живущих на Земле или в пределах конкретной территории (континента, страны, области, края, района).

Одна из важнейших характеристик населения — состояние его здоровья. На основе изучения демографических процессов разрабатываются медико-социальные мероприятия, направленные на улучшения здоровья населения.

Народонаселение изучают с помощью статистических методов в двух основных направлениях — его статику и динамику.

**Статика населения** — это численный состав населения на определенный момент времени.

Состав населения изучают по ряду признаков:

- полу;
- возрасту;
- социальной и профессиональной принадлежности;
- семейному положению;
- уровню образования;
- месту жительства;
- географическому размещению;
- плотности населения.

Численность населения — один из важнейших показателей, характеризующий экономическую, политическую и социальную ситуацию в стране и во многом определяющий ее демографическую политику. Сокращение численности населения заставляет государство предпринимать определенные действия, направленные не только на сохранение, но и на увеличение численности населения, поскольку от этого зависит и численность трудоспособного населения, и возможности социального обеспечения граждан страны. На численность населения влияет также и соотношение численности мужчин и женщин.

В настоящее время в Российской Федерации отмечается диспропорция в численности мужчин и женщин: доля мужского населения составляет около 46%, а женского — примерно 54%. С увеличением возраста увеличивается относительная доля женщин.

Соотношение численности мужчин и женщин существенно влияет на показатель брачности, уровень воспроизводства населения и показатель внебрачной рождаемости.

**Динамика населения** — это движение населения, его мобильность, происходящие в результате различных процессов. За счет движения населения изменяется его численность, половозрастной, национальный, социальный состав, доля занятого населения и другие показатели.

Различают:

- **социальную мобильность** — переход людей из одних социальных групп в другие в результате изменения материального положения, уровня образования и др.;
- **механическое движение населения (миграцию)** — перемещение людей через границы различных территорий, связанное с переменой места жительства, учебой или работой;
- **естественное движение населения**, обуславливающее смену поколений в результате таких процессов, как рождаемость и смертность.



Миграции подразделяют на:

- **безвозвратные** — переселение людей со сменой постоянного места жительства;
- **временные** — переселение людей на достаточно длительный, но ограниченный срок;
- **сезонные** — перемещение людей в определенные периоды, сезоны года;
- **маятниковые** — регулярные перемещения людей за пределы своего населенного пункта к месту учебы или работы.

Выделяют также **внешние** и **внутренние миграции**.

Внешние миграции — перемещение людей за пределы своей страны — подразделяют на:

- **эмиграцию** — передвижение граждан из своей страны в другую на длительный срок или постоянное жительство;
- **иммиграцию** — перемещение граждан из другой страны в данную.

Внутренние миграции представляют собой перемещение населения из одного района проживания в другой, с одной территории на другую, а также переезд жителей из села в город, что является неотъемлемой частью процесса урбанизации.

Миграционные процессы оказывают большое влияние на уровень и состояние здоровья каждого человека и населения региона, страны в целом. Так, в результате урбанизации изменяется экологическая обстановка, что сказывается на здоровье населения, уровне и структуре заболеваемости, ведет к росту внебрачной рождаемости. Маятниковая миграция приводит к увеличению числа контактов, тем самым способствуя распространению инфекционных заболеваний, ведет к росту травматизма, стрессовых ситуаций, что сказывается на здоровье населения, в том числе репродуктивном. Сезонная миграция ведет к неравномерной нагрузке на социальную инфраструктуру в различные сезоны года, может способствовать возникновению неблагоприятной эпи-

демиологической обстановки, отрицательно влияет на здоровье людей, особенно при смене климатических или часовых поясов.

В целом уровень здоровья и качество жизни мигрантов, как правило, отличаются от состояния здоровья и качества жизни коренного населения.

Показатели динамики населения позволяют:

- оценивать состояние здоровья населения;
- прогнозировать потребности в тех или иных социальных услугах (медицине, образовании, социальной поддержке);
- оценивать социальное, демографическое и медицинское благополучие населения;
- характеризовать прирост или убыль населения;
- оценивать миграционные процессы в стране, регионе;
- судить об изменении социального статуса населения.

В результате **естественного движения населения** происходит **воспроизводство населения**, т. е. смена поколений. Воспроизводство населения определяется рождаемостью и смертностью.

**Рождаемость** — это процесс возобновления новых поколений, связанный с биологическими факторами, определяющими способность организма к воспроизводству потомства.

Одной из основных демографических проблем, характерной для многих развитых стран, является низкая рождаемость. Эта проблема актуальна и для России.

Для оценки уровня рождаемости в стране используют специальные показатели:

- **общий показатель рождаемости** — число детей, родившихся живыми в течение года, приходящееся на 1000 населения (измеряется в промилле, ‰);
- **коэффициенты общей и брачной плодовитости** — рассчитываются на 1000 женщин детородного возраста (от 15 до 49 лет) (количество рождений до и после этого возраста

незначительно, и поэтому им при расчетах пренебрегают). Этот показатель зависит от доли женщин детородного возраста в общей численности населения и обычно в 4—5 раз больше общего показателя рождаемости;

- **суммарный коэффициент рождаемости** — среднее число рождений, приходящееся на одну женщину соответствующего поколения за всю ее жизнь при сохранении существующих уровней рождаемости в каждой возрастной группе независимо от уровня смертности и изменений возрастного состава.

Для простого замещения поколений необходимо, чтобы суммарный коэффициент рождаемости был не ниже 2,15, т. е. именно такое количество детей должно приходиться в среднем на одну женщину. Для расширенного воспроизводства этот коэффициент должен составлять не менее 2,5.

Россия относится к группе стран с низким уровнем суммарного коэффициента рождаемости, причем прослеживается тенденция к уменьшению этого показателя. Этот процесс затрагивает не только городское население, для которого характерна более низкая рождаемость, но и сельское.

Среди причин снижения рождаемости в России можно отметить:

- уменьшение количества женщин в активном репродуктивном возрасте (18—30 лет);
- поздние сроки рождения первенцев в семьях;
- изменение приоритетов среди женского населения;
- изменение репродуктивного поведения.

Негативное влияние на демографическую ситуацию в нашей стране оказывают и получившие в настоящее время достаточно широко распространение альтернативные формы семьи, что приводит к сокращению числа зарегистрированных браков, относительной легкости их расторжения, снижению общей рождаемости, росту внебрачной рождаемости, появлению малодетных семей. Существуют и чисто ме-

дицинские причины, приводящие к снижению рождаемости и связанные с состоянием здоровья населения.

Наряду с рождаемостью важнейшим показателем естественного движения населения является **смертность** — отношение числа умерших к общему числу населения (измеряется в промилле, ‰).

Общую смертность населения в стране, регионе характеризуют с помощью **общего показателя смертности** — общего числа умерших в течение года, приходящегося на 1000 населения.

Уровень смертности в России достаточно высокий и превышает уровень рождаемости, что приводит к убыли населения. Сокращения численности населения при этом не происходит за счет миграционного прироста.

## **ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ ПОЛИТИКА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Сформировавшиеся тенденции в области естественного движения населения позволяют говорить о дальнейшем сокращении численности населения нашей страны, что не может не волновать общество и государство. Государство проводит политику, направленную на улучшение демографической ситуации в стране. Прежде всего это касается мер по стимулированию рождаемости и развитию института семьи.

В 2007 г. Правительство Российской Федерации утвердило Концепцию демографической политики Российской Федерации на период до 2035 года.

Целями Концепции провозглашены стабилизация численности населения и создание условий для ее роста, а также повышение качества жизни и увеличение ожидаемой продолжительности жизни.

Основными задачами демографической политики Российской Федерации являются:

- сокращение уровня смертности не менее чем в 1,6 раза, прежде всего в трудоспособном возрасте от внешних причин;

- сокращение уровня материнской и младенческой смертности не менее чем в 2 раза, укрепление репродуктивного здоровья населения, здоровья детей и подростков;
- сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни, существенное снижение уровня заболеваемости социально значимыми и представляющими опасность для окружающих заболеваниями, улучшение качества жизни больных, страдающих хроническими заболеваниями, и инвалидов;
- повышение уровня рождаемости (увеличение суммарного показателя рождаемости в 1,5 раза) за счет рождения в семьях второго ребенка и последующих детей;
- укрепление института семьи, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций семейных отношений;
- привлечение мигрантов в соответствии с потребностями демографического и социально-экономического развития, с учетом необходимости их социальной адаптации и интеграции.

С 2006 г. в России действует Федеральный закон «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», цель которого — стимулирование второго и последующих рождений.

Среди основных мер, предусмотренных программой государственной поддержки семей с детьми, можно выделить:

- единовременное пособие при рождении или усыновлении ребенка и при передаче ребенка на воспитание в семью;
- материнский (семейный) капитал;
- улучшение условий назначения и расчета ежемесячного пособия по беременности и родам и увеличение его размера;
- увеличение размера пособия по уходу за ребенком в возрасте до полутора лет работающим женщинам, его введение для неработающих женщин. При этом минимальный раз-

мер пособия для неработающих был различен в зависимости от порядка рождения — для второго и последующих рождений он устанавливался на более высоком уровне.

Одной из мер социальной поддержки семей с детьми является выплата материнского (семейного) капитала. В первые годы реализации программы государственной поддержки семей, имеющих детей, размер материнского капитала ежегодно индексировался, но начиная с 2015 г. индексация была прекращена.

**Материнский (семейный) капитал** — это денежное пособие, которое можно потратить на определенные цели, связанные с улучшением жизни детей. Эта поддержка оказывается при рождении или усыновлении/удочерении второго, третьего или последующего ребенка, имеющего российское гражданство.

Средства материнского капитала можно использовать только на определенные цели:

**1) улучшение жилищных условий:**

- приобретение жилого помещения;
- строительство или реконструкцию объекта индивидуального жилищного строительства (ИЖС) с привлечением строительной организации;
- строительство или реконструкцию объекта индивидуального жилищного строительства без привлечения строительной организации;
- компенсацию затрат за построенный или реконструированный объект индивидуального жилищного строительства;
- уплату первоначального взноса при получении кредита (займа), в том числе ипотечного, на приобретение или строительство жилья;
- погашение основного долга и уплату процентов по кредитам или займам на приобретение или строительство жилья, в том числе ипотечным;

- уплату цены по договору участия в долевом строительстве;
- платеж в счет уплаты вступительного взноса и (или) паевого взноса, если владелец сертификата либо его супруг (супруга) является участником жилищного, жилищно-строительного, жилищного накопительного кооператива;

## **2) получение образования:**

- оплату платных образовательных услуг по образовательным программам, имеющим государственную аккредитацию;
- оплату содержания ребенка (детей) и (или) присмотра и ухода за ребенком (детьми) в образовательной организации;
- оплату пользования жилым помещением и коммунальных услуг в общежитии, предоставляемом образовательной организацией на период обучения;

## **3) социальную адаптацию и интеграцию в общество детей-инвалидов:**

- приобретение товаров и услуг, предназначенных для социальной адаптации и интеграции в общество детей-инвалидов;

## **4) пенсионные накопления матери** посредством инвестирования через негосударственный пенсионный фонд, Внешэкономбанк или частную управляющую компанию;

## **5) лечение ребенка-инвалида (разрешено с 2019 г.).**

Право пользования материнским (семейным) капиталом ограничено некоторыми условиями:

- право на получение материнского капитала предоставляется **только один раз** на одну семью;
- ежегодное изменение размера материнского капитала не требует замены сертификата;
- срок, в течение которого можно обратиться в территориальный орган Пенсионного фонда Российской Федерации по месту жительства, по месту пребывания или фактического проживания с заявлением о выдаче сертификата на мате-

ринский (семейный) капитал после рождения второго (третьего или последующего ребенка), не ограничен;

- материнский капитал освобождается от налога на доходы физических лиц;
- материнский капитал предоставляется не конкретному ребенку, а родителям и на семью в целом;
- сертификат действителен только при предъявлении документа, удостоверяющего личность;
- действие сертификата прекращается в случае смерти владельца либо прекращения у него права на дополнительные меры государственной поддержки;
- в случае утраты сертификата в территориальном органе Пенсионного фонда Российской Федерации можно получить его дубликат.

Помимо государственной программы поддержки семей с детьми существуют и региональные программы. Каждый регион может устанавливать свои правила, соответствующие региональным особенностям. Это может касаться размеров материнского капитала, наименований нормативных документов (указы, постановления, кодексы), условий получения материнского капитала (например, только при рождении третьего ребенка). Могут различаться и направления расходования регионального капитала. Так, некоторые субъекты устанавливают возможность расходования полученных средств не только на улучшение жилищных условий, но и на приобретение автомобиля, земли или модернизацию жилищной инфраструктуры (провести газ, электричество, воду или канализацию), тем самым улучшив качество жизни семей с детьми.

В регионах могут быть установлены и свои требования к уровню доходов семьи или срокам проживания на территории субъекта.

Подать заявление о расходовании материнского (семейного) капитала можно через 3 года после появления в семье



второго (последующего) ребенка. Однако в соответствии с частью 6.1. статьи 7 Федерального закона «О дополнительных мерах поддержки семей, имеющих детей», «заявление о распоряжении может быть подано в любое время со дня рождения (усыновления) второго, третьего ребенка или последующих детей в случае необходимости использования средств (части средств) материнского (семейного) капитала на уплату первоначального взноса и (или) погашение основного долга и уплату процентов по кредитам или займам на приобретение (строительство) жилого помещения, включая ипотечные кредиты, предоставленным гражданам по кредитному договору (договору займа), заключенному с организацией, в том числе кредитной организацией, на приобретение товаров и услуг, предназначенных для социальной адаптации и интеграции в общество детей-инвалидов, на оплату платных образовательных услуг по реализации образовательных программ дошкольного образования, на оплату иных связанных с получением дошкольного образования расходов, а также на получение ежемесячной выплаты в порядке и на условиях, которые предусмотрены Федеральным законом “О ежемесячных выплатах семьям, имеющим детей”».

Иными словами, законодательством предусмотрены направления, использовать средства по которым можно **сразу после оформления именного сертификата**.

К мерам государственной поддержки семей, имеющих детей, помимо программы материнского капитала, относятся и различные выплаты семьям с детьми, предусмотренные Федеральным законом от 28 декабря 2017 г. «О ежемесячных выплатах семьям, имеющих детей». К таким выплатам относятся:

- адресная материальная поддержка малообеспеченных семей, совокупный доход которых не превышает полуторного размера прожиточного минимума для трудоспособного населения. Компенсация предлагается тем родителям, чей первый или второй ребенок родился с начала 2019 г.;

- единовременная выплата для женщин, вставших на учет по беременности в ранние сроки (до 12 недель);
- единовременная выплата после родоразрешения;
- пособие по беременности и родам (2 месяца до родов, начиная с 30-й недели беременности, и 2 месяца после родоразрешения);
- пособие по уходу за ребенком.

Дети из малообеспеченных семей имеют право внеконкурсного поступления в государственные и муниципальные высшие учебные заведения при соблюдении определенных условий:

- неполная семья (только один родитель) и наличие у родителя инвалидности I группы;
- ребенок, решивший воспользоваться этим правом, не достиг 20 лет;
- абитуриент успешно прошел вступительные испытания, набрав при этом заранее установленный минимальный проходной балл (в рамках ЕГЭ или вступительных экзаменов).

Помимо этого, дети из малообеспеченных семей при наличии медицинских показаний имеют право в течение календарного года на однократное бесплатное оздоровление в санатории или профилактории.

Таким образом, государство, решая демографические проблемы, устанавливает определенные стандарты и разрабатывает все новые меры оказания социальной поддержки семей, имеющих ребенка, уделяя особое внимание малообеспеченным категориям граждан.

# СЕМЬЯ И БРАК

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕМЬЕ И БРАКЕ

Практически для каждого человека члены семьи образуют его ближайшее окружение в течение всей жизни. И это окружение играет важнейшую роль в удовлетворении потребностей человека, в том числе в поддержании, сохранении и укреплении как физического, так и психического здоровья.

На определенном жизненном этапе многие люди создают семьи, являющиеся одной из тех структур, в рамках которых могут развиваться любовь, дружба, поддержка (физическая, эмоциональная, интеллектуальная и духовная), реализовываться различные потребности. Люди, создающие семьи, берут на себя определенные юридические и моральные обязательства, приобретают обязанности по воспитанию детей, поддержанию своего здоровья и здоровья окружения. В то же время семья помогает преодолевать препятствия и решать проблемы, возникающие на протяжении жизни, оказывает поддержку в сложных жизненных ситуациях, способствует развитию личности.

**Семья** — это не только биологическая, но и социальная группа, признаками которой являются система родственных отношений, обеспечение и развитие индивидуальных и социальных качеств личности, осуществление определенной экономической деятельности.

Как социальная группа семья связана определенными нормами поведения, характером взаимоотношений между членами семьи. Как малая группа семья базируется на браке или кровном родстве, она связана общностью быта, определенными моральными, экономическими обязательствами, взаимопомощью, заботой о сохранении здоровья каждого ее члена, регулирует отношения между родителями и детьми, а также ближайшими родственниками.

**Брак** — это семейный союз мужчины и женщины, порождающий их права и обязанности по отношению друг к другу и детям. Главной целью брака является создание семьи.

Вступая в брак, люди берут на себя определенные юридические и моральные обязательства, разделяют ответственность, касающуюся финансовых отношений, собственности, воспитания детей, поддержания здоровья друг друга.

В то же время, создавая семью, люди не всегда четко осознают всю сложность и многообразие причин, заставляющих их вступать в семейно-брачные отношения, не задумываются о тех обязанностях, которые накладывает принимаемое решение. Такими причинами могут стать любовь, желание проявить самостоятельность, уйти из-под опеки родителей, иметь детей и др.

Выделяют три основных мотива вступления в брак:

- **мотивация на сам факт брака** — «брак ради брака» (включая мотивы долга или обязанности). Главной движущей силой становится стремление заключить брак, однако нередко это происходит под влиянием окружения (родителей, друзей, сверстников, уже создавших семью). При такой мотивации другой человек является только средством для осуществления сокровенного желания — выйти замуж или жениться. И становится неважным, какой партнер для брака находится рядом, — главное, чтобы он не возражал против заключения брака. В случае отсутствия такого человека усилия направляются на его поиск. Семейные психологи считают, что в таких действиях нет ничего странного или негативного. И люди, испытывавшие потребность в семейной самореализации, могут жить в браке долго, быть счастливыми и благополучными. Однако возможно возникновение проблемы в том случае, когда на жизненном пути появляется человек, способный вызвать сильные чувства. И такая ситуация не воспринимается даже как психологическая измена, поскольку существует внутренняя убежден-

ность в том, что законный супруг — это лишь средство для достижения цели, которая выражается в одном — состоять в браке;

- **мотивация самореализации (на определенный тип брака, часто престижный).** Основным движущим мотивом вступления в брак становится тезис — важно *за кого*, но не по любви, а по признаку престижности, личной выгоде. Такие случаи характерны для более уверенных в себе людей, ориентированных на такого партнера, который способен реализовать их мечты и соответствует некоему, возможно, даже не вполне определенному, представлению о престижности брака, о наилучшем для реализации жизненных планов варианте брачных отношений. Общественные, а вместе с ними и личные представления о престижности брака меняются в зависимости от процессов, протекающих в обществе. Воображаемый образ будущего супруга может быть связан с определенной профессией, положением, занимаемым в обществе, уровнем дохода. Сам по себе этот факт не имеет негативной окраски, но возможно возникновение проблемы, если в жизни встречается другой человек, который при сравнении с супругом или супругой представляется лучшим выбором. И такие оценочные выборы могут происходить неоднократно: всегда существует вероятность встретить кого-то лучше по сравнительным параметрам;

- **эмоционально-этическая мотивация (любовь к определенному человеку).** Этот мотив встречается в большинстве случаев заключения брака. В этом случае избранник воспринимается как конкретный реальный человек, со всеми присущими ему слабостями и недостатками. Конечно, на жизненном пути могут встретиться люди и лучше, и красивее, но это ничего не изменит. Это осознанный выбор, заключающийся в принятии определенного человека таким, какой он есть, и собственной ответственности за свои чувства. Важно за кого, и только по любви.

При вступлении в брак, создании семьи и для мужчин, и для женщин немаловажное значение имеют определенные личностные качества будущего супруга.

К таким благоприятным качествам относят:

- устойчивость к стрессам;
- низкую конфликтность, способность уступать;
- толерантность, т. е. уважение к взглядам, мнению, особенностям будущего супруга и других людей;
- оптимизм;
- доброжелательность;
- способность подчинять собственные интересы общим, исполнять подчиненные роли при сохранении собственного мнения;
- умение обращаться с деньгами.

В то же время для мужчин, с точки зрения женщин, значимыми характеристиками личности для вступления в брак могут стать:

- умение брать на себя ответственность;
- уверенность в себе;
- забота о поддержании равенства в общении.

Для женщин, по мнению мужчин, благоприятными качествами при вступлении в брак являются:

- способность к эмоциональной поддержке;
- спокойное отношение к советам со стороны родственников мужа;
- умение владеть собой;
- отсутствие стремления к соперничеству;
- честность, справедливость.

Семейные психологи выделяют также группу позитивных факторов, влияние которых повышает вероятность успешных и гармоничных отношений в браке.

К таким факторам относят:

- наличие высшего образования у мужчины;
- оптимальную длительность предбрачных отношений (от 1 года до 3 лет);
- позитивные отношения до брака;
- сходные черты характера (за исключением доминирования и соперничества);
- сходство мнений в отношении семейных ценностей и ролевых ожиданий в семье;
- наличие общих друзей будущей семейной пары;
- согласие родителей на брак, их положительная оценка намечающегося союза.

На протяжении исторического развития общества семейно-брачные отношения прошли определенные этапы: менялись их формы, структура и содержание, а также мотивы вступления в брак и критерии подбора партнера.

Так, в первобытном человеческом обществе брака не было, имели место беспорядочные связи, когда каждая женщина могла вступить в отношения с любым мужчиной, а каждый мужчина — с любой женщиной.

С возникновением родового строя появляется групповая форма брака, при котором каждый мужчина одной родовой группы мог вступать в отношения со всеми женщинами другой родовой группы.

Позже, с развитием родового строя, на смену групповому сожителству пришел парный брак, объединявший одну пару.

Эта форма брака существовала в трех основных видах:

- дислокальный брак, при котором каждый из пары жил в своей родовой группе;
- патрилокальный брак, при котором женщина переходила жить в род мужчины;
- матрилокальный брак, при котором в род женщины переходил мужчина.

Парная форма брака не предполагала владение совместным имуществом, личное имущество оставалось раздельным. Такой брак был непрочным и свободно расторгался.

На ранних стадиях парного брака достаточно широко присутствовали признаки группового брака, которые выражались в многобрачии.

Многобрачие выступало в двух видах:

- в виде многоженства, когда у одного мужчины было несколько жен из другого рода;
- в виде многомужества, когда у одной женщины было несколько мужей.

Многоженство преобладало в тех местностях, где основным видом деятельности было земледелие и во главе такой семьи стоял мужчина. Многоженство в некоторых странах сохранилось до настоящего времени. В местностях, где основным занятием была охота, получило распространение многомужество, при котором женщина, являвшаяся хранительницей огня, имела бóльшую власть, чем мужчина. Родство в такой семье определялось по женской линии.

В период распада родового строя парный брак сменился моногамным, при котором заключался брачный союз между одним мужчиной и одной женщиной. Этот брак более прочно соединял супругов и их потомство, обеспечивал целостность семьи, которая приобретала, таким образом, черты экономической ячейки общества.

Дальнейшее развитие общества меняло формы и содержание брачно-семейных отношений.

В рабовладельческом обществе законным признавался брак только для свободных граждан, супружеские отношения рабов считались простым сожителемством.

В Римской империи законными считались браки только полноправных граждан, которые заключались с женщинами того же сословия. Такие браки пользовались защитой государства.

В европейских странах в период раннего Средневековья признавался лишь церковный брак, который был обяза-



лен для всех сословий. Крепостные могли вступать в брак лишь с согласия феодала, которому они принадлежали.

Постепенно церковный брак вытеснялся гражданским браком, который оформлялся гражданскими властями или нотариусами. Так, в Англии гражданский брак был введен в 1653 г., в Нидерландах — в 1656 г., во Франции — в 1789 г. В некоторых странах до настоящего времени юридическую силу имеет только церковный брак. В ряде стран признаются как светский, так и церковный браки.

На Руси с момента Крещения в 988 г. под влиянием церкви стали складываться нормы брачного права. Но церковное венчание, которое было введено в XI в., использовалось лишь высшими слоями общества, в то время как остальное население продолжало пользоваться традиционными брачными обрядами.

Право на вступление в брак определялось церковными и гражданскими законами, в частности, устанавливался возраст вступления в брак: девушки могли вступать в брак с 12 лет, а мужчины — с 15 лет. Однако это противоречило обычаям, действовавшим на Руси, в соответствии с которыми возраст вступления в брак составлял 10 и 11 лет.

В начале XVIII в. основной формой брака стал церковный (венчальный), хотя сохранились и нецерковные формы, распространенные в основном среди «простых» людей, проживавших в отдаленных губерниях. По-прежнему существенное значение в выборе спутника жизни имела воля родителей.

Указом Петра I от 23 марта 1714 г. «О порядке наследования в движимых и недвижимых имуществях» брачный возраст устанавливался в 20 лет для юношей и 17 лет — для девушек, что было связано с необходимостью получения знаний для юношей: «...и дабы кадеты обоих полов каким образом не были притеснены в молодых летах, того для неволью в брак вступать ранее, мужского пола до дватцати, а женского до семнатцати лет».

До 1917 г. в России существовал только церковный брак, однако для учета браков лиц, не исповедовавших ни одну из официально признанных религий, была разрешена регистрация брака в полиции.

С 1918 г. в России признавался только гражданский брак, церковный был частным делом людей, вступающих в брак. В 1926 г. был принят Кодекс законов о браке, семье и опеке, который наряду с браками, заключенными в органах записи актов гражданского состояния, допускал фактические брачные отношения, что давало право лицам, находившимся в таких отношениях, на взаимную уплату алиментов в случае утраты трудоспособности одним из супругов, а также на детей и на урегулирование отношений, связанных с совместно нажитым имуществом, в том же порядке, что и для лиц, состоявших в официально зарегистрированном браке. Такое положение существовало до 1944 г., когда Указом Президиума Верховного Совета СССР было установлено, что права и обязанности супругов порождают только браки, зарегистрированные в органах ЗАГС, т. е. фактические брачные отношения становились юридически несостоятельными.

## **ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СЕМЬИ И БРАКА**

Источниками правового регулирования семейных отношений в России являются нормативно-правовые акты:

### **1) семейное законодательство:**

- Семейный кодекс Российской Федерации; федеральные законы Российской Федерации; указы Президента и постановления Правительства Российской Федерации;

### **2) иные правовые акты, содержащие нормы семейного права:**

- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Жилищный кодекс Российской Федерации;
- Трудовой кодекс Российской Федерации;

- Земельный кодекс Российской Федерации;
- Налоговый кодекс Российской Федерации и др.

### **3) нормы международного права:**

- Всеобщая декларация прав человека;
- Декларация прав ребенка;
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Конвенция о правовой помощи и правовых отношениях по гражданским, семейным и уголовным делам;
- Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах;
- Международный пакт о гражданских и политических правах.

Семейный кодекс Российской Федерации — основной правовой документ, регулирующий семейно-брачные взаимоотношения в России.

Семейный кодекс Российской Федерации состоит из восьми разделов.

#### **Раздел I. Общие положения.**

Глава 1. Семейное законодательство.

Глава 2. Осуществление и защита семейных прав.

#### **Раздел II. Заключение и прекращение брака.**

Глава 3. Условия и порядок заключения брака.

Глава 4. Прекращение брака.

Глава 5. Недействительность брака.

#### **Раздел III. Права и обязанности супругов.**

Глава 6. Личные права и обязанности супругов.

Глава 7. Законный режим имущества супругов.

Глава 8. Договорный режим имущества супругов.

Глава 9. Ответственность супругов по обязательствам.

#### **Раздел IV. Права и обязанности родителей и детей.**

Глава 10. Установление происхождения детей.

Глава 11. Права несовершеннолетних детей.

Глава 12. Права и обязанности родителей.

## Раздел V. Алиментные обязательства членов семьи.

Глава 13. Алиментные обязательства родителей и детей.

Глава 14. Алиментные обязательства супругов и бывших супругов.

Глава 15. Алиментные обязательства других членов семьи.

Глава 16. Соглашения об уплате алиментов.

Глава 17. Порядок уплаты и взыскания алиментов.

## Раздел VI. Формы воспитания детей, оставшихся без попечения родителей.

Глава 18. Выявление и устройство детей, оставшихся без попечения родителей.

Глава 19. Усыновление (удочерение) детей.

Глава 20. Опека и попечительство над детьми.

Глава 21. Приемная семья.

Глава 22. Устройство детей, оставшихся без попечения родителей, в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

## Раздел VII. Применение семейного законодательства к семейным отношениям с участием иностранных граждан и лиц без гражданства.

## Раздел VIII. Заключительные положения.

Семейный кодекс устанавливает условия и порядок вступления в брак, его прекращения и признания недействительным, определяет права и обязанности супругов и других членов семьи.

Так, в статье 1 говорится: «Семья, материнство, отцовство и детство в Российской Федерации находятся под защитой государства.

Семейное законодательство исходит из необходимости укрепления семьи, построения семейных отношений на чувствах взаимной любви и уважения, взаимопомощи и ответственности перед семьей всех ее членов, недопустимости произвольного вмешательства кого-либо в дела семьи, обеспечения беспрепятственного осуществления членами семьи своих прав, возможности судебной защиты этих прав».

В части 2 статьи 1 устанавливается, что «признается брак, заключенный только в органах записи актов гражданского состояния». Таким образом, в Семейной кодексе, как и в более ранних правовых актах, касавшихся регулирования семейно-брачных отношений в нашей стране, подтверждается, что юридическую силу имеют лишь зарегистрированные браки, причем права и обязанности супругов возникают со дня государственной регистрации брака. При этом «регулирование семейных отношений осуществляется в соответствии с принципами добровольности брачного союза мужчины и женщины, равенства прав супругов в семье, разрешения внутрисемейных вопросов по взаимному согласию, приоритета семейного воспитания детей, заботы об их благосостоянии и развитии, обеспечения приоритетной защиты прав и интересов несовершеннолетних и нетрудоспособных членов семьи» (ст. 1, ч. 3). Несмотря на это положение, многие пары заключают и церковные браки. В противоположность этому в некоторых субъектах Российской Федерации для общественного признания факта возникновения новой семьи достаточно проведения традиционного свадебного обряда, а регистрация брака в органах ЗАГС или откладывается до рождения ребенка, или не проводится вовсе.

Часть 4 статьи 1 запрещает «любые формы ограничения прав граждан при вступлении в брак и в семейных отношениях по признакам социальной, расовой, национальной, языковой или религиозной принадлежности».

Семейный кодекс Российской Федерации требует целого ряда условий, необходимых для заключения брака. К таким условиям относятся взаимное добровольное согласие мужчины и женщины, вступающих в брак, и достижение ими брачного возраста.

Брачный возраст устанавливается с 18 лет (ст. 13, ч. 1). В то же время при наличии уважительных причин органы местного самоуправления могут разрешать вступление в брак лицам, достигшим возраста 16 лет, по их просьбе.

Разрешение на вступление в брак выдается при наличии письменного заявления и документов, подтверждающих наличие уважительных причин. При этом согласия родителей несовершеннолетних граждан, вступающих в брак, на заключение брака не требуется. Однако перечень таких причин законодательством не предусмотрен. Как правило, к уважительным причинам, позволяющим вступать в брак лицам, не достигшим 18 лет, относят беременность, рождение ребенка, фактически сложившиеся брачные отношения с гражданином, не достигшим брачного возраста, и др.

В ряде случаев возможно заключение брака и лицами, не достигшими 16 лет. Однако разрешение на такой брак может быть выдано лишь в соответствии с законами субъектов Российской Федерации в виде исключения и с учетом особых обстоятельств (ст. 13, ч. 2). Понятие и список особых обстоятельств законодательством не предусмотрены. Законодательная практика многих субъектов Российской Федерации к особым обстоятельствам относит беременность, рождение общего ребенка (или детей) у граждан, желающих вступить в брак, непосредственную угрозу жизни одной из сторон.

При регистрации брака обязательным является личное присутствие граждан, вступающих в брак. Государственная регистрация брака осуществляется спустя месяц со дня подачи заявления в органы ЗАГС, но при наличии уважительных причин регистрация брака может быть произведена и до истечения месяца, а при наличии особых обстоятельств — и в день подачи заявления.

Общество и семья заинтересованы в рождении здорового потомства, поэтому существенное место в Семейном кодексе занимают положения, касающиеся вопросов сохранения здоровья членов семьи. Так, статьей 14 главы 3 запрещено «заключение брака между близкими родственниками по прямой восходящей и нисходящей линии (родителями и детьми, дедушкой, бабушкой и внуками), полнородными и неполнородными братьями и сестрами».

ми являются братья и сестры, имеющие общих отца или мать. Такой запрет обусловлен не только причинами нравственного характера, но и тем, что браки между родственниками могут отрицательно сказаться на здоровье потомства. В этом случае увеличивается вероятность рождения детей с генетическими нарушениями.

Большое значение для охраны здоровья имеет статья 15, касающаяся медицинского обследования лиц, вступающих в брак:

«1. Медицинское обследование лиц, вступающих в брак, а также консультирование по медико-генетическим вопросам и вопросам планирования семьи проводятся медицинскими организациями государственной системы здравоохранения и муниципальной системы здравоохранения по месту их жительства бесплатно и только с согласия лиц, вступающих в брак.

2. Результаты обследования лица, вступающего в брак, составляют врачебную тайну и могут быть сообщены лицу, с которым оно намерено заключить брак, только с согласия лица, прошедшего обследование.

3. Если одно из лиц, вступающих в брак, скрыло от другого лица наличие венерической болезни или ВИЧ-инфекции, последний вправе обратиться в суд с требованием о признании брака недействительным».

Свобода вступления в брак предусматривает и свободу его прекращения, но общество заинтересовано в укреплении института семьи, поэтому расторжение брака находится под контролем государства. Кроме того, имеется ряд ограничений для расторжения брака. Эти ограничения касаются защиты прав и интересов беременной женщины, кормящей матери и несовершеннолетних детей.

В статье 17 главы 4 говорится об ограничении права на предъявление мужем требования о расторжении брака: «Муж не имеет права без согласия жены возбуждать дело о расторжении брака во время беременности жены и в течение года после рождения ребенка».

Если супруги имеют общих несовершеннолетних детей, брак расторгается в судебном порядке, при этом определяется, с кем из родителей будут проживать дети, с кого из родителей и в каких размерах взыскиваются алименты на детей. При наличии соглашения между супругами по этим вопросам, не нарушающего интересы детей или одного из супругов, брак может быть расторгнут судом без выяснения мотивов развода.

Семейным кодексом предусмотрены равные права супругов в семье. Это касается выбора рода занятий, профессии, места пребывания и жительства. В статье 31 главы 6 говорится: «Вопросы материнства, отцовства, воспитания, образования детей и другие вопросы жизни семьи решаются супругами совместно, исходя из принципа равенства супругов». Но помимо прав супруги имеют и обязанности. Часть 3 статьи 31 гласит: «Супруги обязаны строить свои отношения в семье на основе взаимоуважения и взаимопомощи, содействовать благополучию и укреплению семьи, заботиться о благосостоянии и развитии своих детей».

Будущее общества во многом зависит от того, как и в каких условиях будут воспитываться новые поколения, поэтому важным является защита прав и интересов детей, в том числе на выражение собственного мнения, воспитание, образование, охрану здоровья.

Лучшие условия для физического и духовного развития ребенка, сохранения и укрепления его здоровья могут быть созданы только в семье. Определению этих вопросов посвящена глава 11 Семейного кодекса:

«Статья 54. Право ребенка жить и воспитываться в семье.

1. Ребенком признается лицо, не достигшее возраста семнадцати лет (совершеннолетия).

2. Каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье, насколько это возможно, право знать своих родителей, право на их заботу, право на совместное с ними проживание, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.



Ребенок имеет право на воспитание своими родителями, обеспечение его интересов, всестороннее развитие, уважение его человеческого достоинства.

При отсутствии родителей, при лишении их родительских прав и в других случаях утраты родительского попечения право ребенка на воспитание в семье обеспечивается органом опеки и попечительства. <...>

Статья 55. Право ребенка на общение с родителями и другими родственниками.

1. Ребенок имеет право на общение с обоими родителями, дедушкой, бабушкой, братьями, сестрами и другими родственниками. Расторжение брака родителей, признание его недействительным или раздельное проживание родителей не влияют на права ребенка.

В случае раздельного проживания родителей ребенок имеет право на общение с каждым из них. Ребенок имеет право на общение со своими родителями также в случае их проживания в разных государствах.

2. Ребенок, находящийся в экстремальной ситуации (задержание, арест, заключение под стражу, нахождение в медицинской организации и другое), имеет право на общение со своими родителями (лицами, их заменяющими) и другими родственниками в порядке, установленном законом.

Статья 56. Право ребенка на защиту.

1. Ребенок имеет право на защиту своих прав и законных интересов.

Защита прав и законных интересов ребенка осуществляется родителями (лицами, их заменяющими), а в случаях, предусмотренных настоящим Кодексом, органом опеки и попечительства, прокурором и судом.

Несовершеннолетний, признанный в соответствии с законом полностью дееспособным до достижения совершеннолетия, имеет право самостоятельно осуществлять свои права и обязанности, в том числе право на защиту.

2. Ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (лиц, их заменяющих).

При нарушении прав и законных интересов ребенка, в том числе при невыполнении или при ненадлежащем выполнении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребенка либо при злоупотреблении родительскими правами, ребенок вправе самостоятельно обращаться за их защитой в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет в суд.

3. Должностные лица организаций и иные граждане, которым станет известно об угрозе жизни или здоровью ребенка, о нарушении его прав и законных интересов, обязаны сообщить об этом в орган опеки и попечительства по месту фактического нахождения ребенка. При получении таких сведений орган опеки и попечительства обязан принять необходимые меры по защите прав и законных интересов ребенка».

Статьей 57 главы 11 предусмотрены права ребенка на выражение собственного мнения, на учет его мнения при выборе профессии: «Ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе судебного или административного разбирательства. Учет мнения ребенка, достигшего возраста десяти лет, обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам».

В ряде случаев компетентные органы могут принять решение, касающееся ребенка, достигшего возраста десяти лет, только с его согласия. Это касается вопросов изменения имени и фамилии, восстановления в родительских правах, усыновления, изменения места и даты рождения усыновленного ребенка, передачи ребенка в приемную семью.

Родители, воспитывающие ребенка, также обладают определенными правами и обязанностями, причем статьей 61 главы 12 предусмотрено равенство прав и обязанностей родителей. Родительские права «прекращаются по достижении ребенком возраста восемнадцати лет (совершеннолетия), а также при вступлении несовершеннолетних детей в брак и в других установленных законом случаях

приобретения детьми полной дееспособности до достижения ими совершеннолетия».

В последние годы участились случаи, когда несовершеннолетние дети становятся родителями. В связи с этим статьей 62 предусмотрены права этой категории граждан:

«1. Несовершеннолетние родители имеют право на совместное проживание с ребенком и участие в его воспитании.

2. Несовершеннолетние родители, не состоящие в браке, в случае рождения у них ребенка и при установлении их материнства и (или) отцовства вправе самостоятельно осуществлять родительские права по достижении ими возраста шестнадцати лет. До достижения несовершеннолетними родителями возраста шестнадцати лет их ребенку назначается опекун, который осуществляет его воспитание совместно с несовершеннолетними родителями ребенка. Разногласия, возникающие между опекуном ребенка и несовершеннолетними родителями, разрешаются органом опеки и попечительства.

3. Несовершеннолетние родители имеют право признавать и оспаривать свое отцовство и материнство на общих основаниях, а также имеют право требовать по достижении ими возраста четырнадцати лет установления отцовства в отношении своих детей в судебном порядке».

Одной из функций современной семьи является воспитание детей, что нашло свое отражение в статье 63:

«1. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей.

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

Родители имеют преимущественное право на обучение и воспитание своих детей перед всеми другими лицами.

2. Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования.

Родители с учетом мнения детей имеют право выбора образовательного учреждения и формы обучения детей до получения детьми основного общего образования».

Очень важными с точки зрения сохранения физического и психического здоровья детей, их гармоничного развития являются вопросы осуществления родительских прав, которые в соответствии со статьей 65 «не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей».

При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей.

Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.

2. Все вопросы, касающиеся воспитания и образования детей, решаются родителями по их взаимному согласию исходя из интересов детей и с учетом мнения детей...

3. Место жительства детей при раздельном проживании родителей устанавливается соглашением родителей.

При отсутствии соглашения спор между родителями разрешается судом исходя из интересов детей и с учетом мнения детей. При этом суд учитывает привязанность ребенка к каждому из родителей, братьям и сестрам, возраст ребенка, нравственные и иные личные качества родителей, отношения, существующие между каждым из родителей и ребенком, возможность создания ребенку условий для воспитания и развития (род деятельности, режим работы родителей, материальное и семейное положение родителей и другое)».

К числу обязанностей родителей в соответствии с Семейным кодексом относится и обязанность по содержанию несовершеннолетних детей (ст. 80), в то же время и «трудоспо-

собные совершеннолетние дети обязаны содержать своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них» (ст. 87).

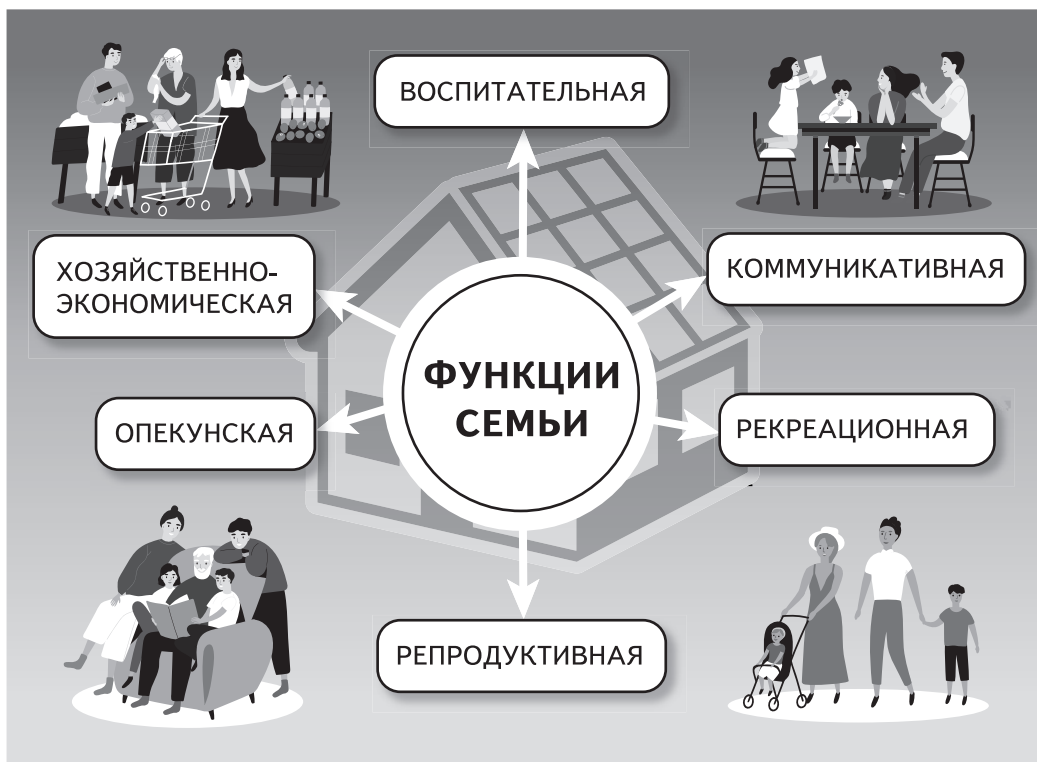
Таким образом, законодательство Российской Федерации направлено на укрепление института семьи, защиту интересов членов семьи и прежде всего детей; создание условий для сохранения здоровья будущих поколений, выполнение семьей ее основных функций, решение демографических проблем страны.

## ФУНКЦИИ СЕМЬИ

В современном обществе семья выполняет ряд функций (схема 2):

- репродуктивную;

Схема 2



- воспитательную;
- хозяйственно-экономическую;
- рекреационную;
- опекунскую;
- коммуникативную.

Одной из важнейших особенностей семьи является возможность установления гармоничных и доверительных отношений. Именно в рамках семьи могут развиваться любовь, взаимная поддержка в эмоциональном, интеллектуальном, духовном и физическом плане.

К числу важнейших относится **репродуктивная функция** семьи, выражающаяся в рождении детей. В условиях сложной демографической ситуации, складывающейся как в развитых странах, так и в России, эта функция семьи приобретает особое значение. Для расширенного воспроизводства населения страны необходимо, чтобы по крайней мере половина семей имела двух детей, а половина — трех. В противном случае численность населения страны будет сокращаться. По данным выборочного обследования «Семья и рождаемость», проведенного Росстатом, более 50% мужчин и женщин (57,7%) хотели бы иметь двух детей, и лишь около 25% — троих; среднее число детей у женщин, состоящих в зарегистрированном браке, составило 1,28, а у незамужних матерей — 1,25.

С репродуктивной функцией семьи тесно связана **воспитательная**. Только в семье ребенок может нормально, полноценно развиваться, поэтому для ребенка семья жизненно необходима, ее нельзя заменить никакими другими общественными организациями и учреждениями. Жизнь ребенка в детских домах — вынужденная необходимость, а не потребность. На становление личности ребенка, ее формирование существенное влияние оказывают атмосфера в семье, взаимоотношения ее членов, принятые в той или иной семье стереотипы воспитания.

Выделяют несколько достаточно устойчивых стереотипов семейного воспитания:

- детоцентризм;
- профессионализм;
- прагматизм.

Суть **детоцентризма** заключается во всепрощенческом отношении к детям, баловстве, ложно понимаемой любви к ним.

**Профессионализм** выражается в определенном отказе родителей от воспитания детей, передаче этой функции педагогам, воспитателям в детских садах, школах. В этом случае родители считают, что воспитанием детей должны заниматься только или преимущественно профессионалы.

**Прагматизм** — это воспитание, целью которого является выработка у детей практичности, умения приспособливаться к условиям жизни, устраивать свои дела, ориентации прежде всего на получение материальной выгоды.

**Хозяйственно-экономическая функция семьи** охватывает различные аспекты семейно-брачных отношений: ведение домашнего хозяйства, распределение домашних обязанностей, формирование и использование семейного бюджета, организацию семейного потребления и т. д.

В современных условиях с большим количеством стрессовых ситуаций, высоким темпом жизни, увеличением социальных и психологических нагрузок особое значение приобретает **рекреационная функция семьи**. Именно в благополучной семье возможно восстановление и укрепление физических и духовных сил, всестороннее развитие личности. Совместное проведение досуга, просмотр телепередач, посещение театров, выставок, занятия физическими упражнениями, участие в загородных прогулках способно не только снять физическую и психоэмоциональную усталость, что благотворно сказывается на здоровье, но и существенно сблизить членов семьи, укрепить семейные связи.

С хозяйственно-экономической и рекреационной функциями семьи связана и **опекунская функция**, выражающаяся в наблюдении, помощи, уходе как за детьми разных возрастов, так и за пожилыми членами семьи, инвалидами.

**Коммуникативная функция семьи** заключается в организации семейного общения, выборе объектов и форм внесемейного общения членов семьи. Благодаря этой функции члены семьи удовлетворяют потребность в интимно-эмоциональном самовыражении. Неумение общаться, находить общие интересы часто приводит к семейным конфликтам. В конфликтных семьях процесс общения часто сводится к монологам каждого, когда другие члены семьи не слышат обращения к ним, а сами отвечают таким же монологом. При этом каждый член семьи боится высказать свою точку зрения, выразить свои переживания, чувства, чтобы не вызвать отрицательной реакции другого.

## ТИПЫ СЕМЬИ

Семья — это социальный институт, имеющий определенную структуру, которая характеризуется родственными связями, духовными, нравственными и экономическими взаимоотношениями между ее членами, а также распределением власти между супругами, т. е. в рамках внутрисемейных отношений решается и вопрос о лидерстве.

При классификации семей выделяют следующие основные параметры:

- родственную структуру семьи;
- число детей;
- полноту состава семьи;
- структуру распределения власти;
- характер проведения досуга (схема 3).

**По родственной структуре** семья может быть нуклеарной (малой) и расширенной (большой), причем в настоящее время чаще встречается нуклеарная семья.





**Нуклеарная семья** — это семья, в которую входит только семейное ядро — супружеская пара с детьми (или без детей), а родственники мужа и жены живут отдельно.

В последние годы практически повсеместно супружеские пары стремятся отделиться от старшего поколения. Таким образом, в нуклеарной семье нарушается преемственность поколений, а вследствие неопытности молодой пары в вопросах планирования семейного бюджета, распределения домашних обязанностей, создания среды, необходимой для успешного функционирования семьи, могут возникнуть проблемы, связанные с воспитанием детей, частично выпадает опекунская функция, но приобретает финансовая не-

зависимость от старших членов семьи, формируются свои традиции, привычки.

**Расширенная семья** состоит, помимо семейного ядра, еще и из других родственников — чаще всего родителей одного из супругов. Члены расширенной семьи живут в общем доме, ведут совместное хозяйство, владеют совместным имуществом, распределяют между собой обязанности. Иногда члены расширенной семьи живут вблизи друг от друга, но в разных домах. В этом случае связи между членами семьи несколько слабее, чем при проживании под одной крышей, но функции семьи могут распределяться между ними. Так, старшие члены семьи — дедушки, бабушки — могут брать на себя воспитание детей, приготовление пищи, могут играть роль мудрого советника, наставника, а младшие могут взять на себя обеспечение финансового благополучия, опекунскую функцию. В современных условиях роли старшего и младшего поколений членов расширенной семьи могут несколько меняться, когда заботу о материальном благополучии берут на себя представители старшего поколения. В таком случае младшие члены семьи должны выполнять другие хозяйственно-экономические функции, связанные, в частности, с созданием уютной домашней обстановки, поддержанием чистоты и порядка в доме.

Расширенная семья в большей степени способна обеспечить систему постоянной поддержки, особенно в сложных жизненных ситуациях, касающихся в том числе и вопросов сохранения и поддержания здоровья, но в то же время она может служить источником конфликтов в силу привнесения мужем или женой в новую семью привычек, пристрастий, традиций, взглядов из собственной семьи. Эти привычки, традиции могут касаться пищевых пристрастий, отношения к собственному здоровью, форм поведения в различной обстановке, связанных с различиями в культурных, религиозных, политических взглядах, социальном статусе.

В настоящее время расширенная семья приобретает черты семейной группы, организованной по типу «семья детей — семья родителей».

Такие семейные группы представляют собой особое социальное явление и возникают на основе разнонаправленных потребностей:

- потребности каждой семьи в самостоятельности, независимости;
- потребности различных поколений в общении и взаимопомощи.

При этом наиболее устойчивыми, стабильными являются контакты между семьями детей и родителей на основе выполнения хозяйственно-экономической функции, удовлетворения материальных потребностей, поддержания домашнего очага, создания условий для укрепления здоровья и отдыха членов семьи.

**По числу детей** семьи могут быть:

- многодетными;
- среднедетными;
- малодетными;
- бездетными.

Семьи, имеющие одного-двух детей, по мнению некоторых исследователей, следует считать **малодетными**, поскольку они не могут обеспечить расширенного воспроизводства населения, что не решает демографических проблем страны.

**Среднедетными**, по мнению этих же исследователей, считаются семьи с тремя-четырьмя детьми, а многодетными — с пятью и более детьми.

По российскому законодательству к **многодетным** относятся семьи, имеющие трех и более детей. Такие семьи пользуются определенными социальными льготами.

Однако многие молодые семьи все больше ориентируются на малодетную или даже бездетную семью.

Это определяется многими факторами:

- жилищными условиями: наличие собственного отдельного жилья (квартиры, дома) способствует увеличению количества детей в семье, особенно рождению второго и последующих детей;
- уровнем дохода семьи: как правило, с ростом доходов увеличивается количество детей в семье, хотя прямой зависимости между уровнем доходов и числом детей в семье нет — в развитых странах, где в целом отмечается высокий уровень доходов семьи, рождаемость ниже, чем в развивающихся и слаборазвитых странах, где уровень доходов семьи существенно ниже;
- уровнем занятости: отсутствие работы в значительной степени препятствует рождению ребенка;
- уровнем образования супругов: с повышением уровня образования количество детей в семье, как правило, уменьшается;
- репродуктивным поведением семей родителей: молодые супруги часто повторяют жизненные установки семей, в которых они выросли;
- уровнем развития здравоохранения, качеством и доступностью медицинской помощи.

Рост числа малодетных и бездетных семей характерен для крупных городов.

Таким образом, факторами, влияющими на количество детей в семье или на полный отказ от них, являются:

- **первичные:** социальные и социально-экономические (общая обстановка в стране, уровень развития экономики, процессы урбанизации, безработица, неопределенность будущего, наличие или отсутствие военных конфликтов);
- **вторичные:** культурные и демографические (система охраны материнства и детства, размеры пособий на детей и своевременность их выплаты, экономическая самостоятельность женщины, приверженность тому или иному обра-

зу жизни, изменения характера труда, степень удовлетворенности досугом).

Выбор желаемого количества детей в браке тесно связан с вопросами планирования семьи, составной частью которого является возможность предупреждения нежелательной беременности.

Многие семейные пары избегают рождения детей из-за неготовности или нежелания нести ответственность за ребенка, из-за материальных и бытовых проблем, связанных с появлением нового члена семьи, из-за необходимости получить профессию или убедиться в прочности и устойчивости брака.

Другие пары сознательно и принципиально не хотят иметь детей, находя удовлетворение в профессиональных успехах, личных взаимоотношениях.

В ряде случаев количество детей в семье планируется заранее и ограничивается определенным числом.

**По полноте состава** принято выделять полные и неполные семьи.

**Полной** считается семья, состоящая из супружеской пары, независимо от того, имеет эта пара детей или не имеет. К полным семьям относятся и *сводные* семьи с отчимом или мачехой.

**Неполной** считается семья, включающая одинокую мать или отца с одним или несколькими детьми. При этом дети могут быть и совершеннолетними. Неполными являются также семьи, в которых дети живут без отца и матери с дедушкой и (или) бабушкой, с дядями, тетями, старшими братьями и сестрами или какими-либо другими родственниками. Чаще всего такие семьи тоже образуются из-за полного распада родительских семей.

С точки зрения сохранения здоровья членов семьи наиболее полноценной является полная семья.

Неполные и (или) сводные семьи могут столкнуться с некоторыми психологическими и педагогическими проблема-

ми, поскольку дедушки и бабушки, дяди и тети, выполняя родительские функции, не в полной мере могут заменить родителей — их роль в семье несколько иная.

**По структуре распределения власти** — по тому, как решается вопрос о лидерстве, распределяются семейные обязанности, — выделяют три основных типа семьи:

- традиционную (патриархальную) семью;
- нетрадиционную семью;
- эгалитарную (семью равных), или коллективистскую.

**В традиционной семье**, где под одной крышей существуют по крайней мере три поколения, лидирующая роль принадлежит старшему мужчине.

Как правило, традиционная семья является многодетной, в ней придерживаются принципа: чем больше детей, тем лучше. Воспитательная функция лежит в большей степени на женщине, которая воспитывает лаской, а мужчина наказывает, применяя в том числе и телесное воздействие. При этом ребенок должен следовать выбору родителей в профессиональном самоопределении.

Ведением домашнего хозяйства в традиционной семье занимается преимущественно женщина. В том числе она распоряжается деньгами, которые дает муж, обеспечивающий семью материально, делающий профессиональную карьеру.

Имеют особенности и способы проведения досуга: как правило, супруги развлекаются вместе, но муж может проводить свой досуг и вне дома, в то время как жена должна находиться дома. Интересы в такой семье во многом ограничиваются семейными проблемами, обсуждением домашних дел, а теплая семейная атмосфера создается в основном женщиной, мужчина же может позволить себе грубость по отношению к другим членам семьи.

Таким образом, для традиционного типа семьи характерно следующее:

- экономическая зависимость женщины от супруга;

- четкое распределение функциональных семейных обязанностей, закрепление их за мужчиной и женщиной (муж — добытчик, кормилец; жена — хозяйка, хранительница домашнего очага);
- признание безусловного лидерства мужчины во всех областях семейной жизни.

Для **нетрадиционной семьи** характерны традиционная установка на лидерство мужчины, разграничение домашних обязанностей на мужские и женские, но без достаточных объективных экономических оснований, т. е. мужчина не вносит основного вклада в экономическое благополучие семьи, но при этом перекладывает заботы о домашнем хозяйстве на женщину. Женщина наряду с равными правами с мужчиной на участие в общественном труде приобретает исключительное право на домашний труд.

В **эгалитарной семье** домашние дела распределяются справедливо, в них принимает участие каждый член семьи, поскольку и мужчина, и женщина в равной степени могут делать карьеру или по решению обоих — женщина, в этом случае мужчина принимает на себя большую часть семейных нагрузок. Количество детей в такой семье зависит от желания обоих супругов и от финансовых возможностей; воспитание детей строится на основе уважения интересов ребенка, с учетом его возможностей, телесные наказания не допускаются.

Вопрос о лидерстве решается с учетом сильных и слабых сторон каждого из супругов, каждый может быть лидером в определенной сфере семейных отношений, а основные решения принимаются совместно. Это сказывается и на семейной атмосфере, в создании которой каждый из супругов участвует в равной мере, и в способах проведения досуга, когда муж и жена могут развлекаться по отдельности, а при желании — проводить его вместе. Этому способствует и атмосфера доверия и взаимного уважения, которая, как правило, является характерной для такого типа семьи, гру-

бость в отношениях не допускается; интересы становятся общими, помимо семейных и домашних забот могут обсуждаться и производственные вопросы, вопросы политики, увлечения, перспективы.

Таким образом, отличительными особенностями эгалитарной семьи являются:

- справедливое, пропорциональное возможностям каждого из супругов распределение домашних обязанностей, взаимозаменяемость членов семьи в решении бытовых вопросов;
- совместное участие в обеспечении экономического благополучия семьи;
- обсуждение основных проблем семьи и совместное принятие решений по преодолению этих проблем;
- эмоциональная насыщенность взаимоотношений.

В наши дни все большее число молодых женщин стремится к такому типу семейных отношений. В то же время нередко могут наблюдаться противоречия между такой ориентацией молодых женщин и установками мужчин на традиционное распределение семейных ролей и функций.

Одной из важных функций семьи является рекреационная, поэтому в зависимости от **характера проведения досуга** выделяют:

- открытые семьи;
- закрытые семьи.

Отличительной чертой **открытых семей** является ориентация на общение вне дома и на индустрию досуга: посещение театров, развлекательных центров, спортивных клубов. Для **закрытых семей** характерен внутридомашний досуг.

В современных семейно-брачных отношениях происходят значительные изменения, касающиеся как состава семьи, ее ролевой структуры, так и функций семьи. Городская семья, как правило, является малодетной, т. е. имеет одного-двух детей. Функции мужчины и женщины становятся



более симметричными, повышаются авторитет и влияние женщины, меняются представления о главе семьи; несколько ослабевает хозяйственно-экономическая функция семьи (семья перестает быть производственной единицей), но возрастает значение психологической близости между членами семьи.

В настоящее время жизнь семьи, независимо от ее типа, во многом определяется тем обстоятельством, что женщинам приходится работать, чтобы обеспечить материальное благополучие семьи и ее экономическую независимость, поэтому многие из них испытывают значительный эмоциональный и физический стресс, обусловленный выполнением двойной роли. Помочь преодолеть последствия неблагоприятного воздействия высоких физических и психоэмоциональных нагрузок, обеспечить эмоциональную поддержку, дать рекомендации по сохранению и поддержанию здоровья с учетом типа семьи могут медицинские работники, семейные психологи.

# ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ

## АДАПТАЦИЯ В БРАКЕ

Любая семья в своем развитии проходит определенные этапы. На каждом из этапов жизненного цикла семьи могут возникать различные проблемы, касающиеся вопросов психологической совместимости, взаимоотношений между старшими и младшими поколениями и между членами вновь возникшей семьи, материального благополучия, хозяйственно-бытовых аспектов существования семьи.

Острота возникающих проблем, их приоритетность могут быть различными на разных стадиях развития семейных отношений. Одни проблемы успешно решаются в самом начале существования семьи, другие возникают в более поздние периоды, а третьи преследуют семью всю жизнь.

Многие проблемы могут требовать вмешательства, помощи со стороны окружения семьи. В частности, проблемы, касающиеся сохранения и поддержания здоровья — физического, психического, репродуктивного, — должны находиться в зоне внимания медицинских работников, психологов.

На ранних стадиях развития семьи на первый план выступают проблемы **взаимного приспособления мужчины и женщины**, когда происходит некоторая коррекция тех отношений, которые сложились между ними еще до брака, открываются новые черты характера каждого, принимаются или отвергаются привычки, имеющиеся у супругов и привнесенные ими в семью, расширяются сферы взаимных интересов, совместной деятельности.

В молодой семье происходит распределение ролей, домашних обязанностей, поиск пути формирования правил семейной жизни, которые могут отличаться от норм и правил, принятых в родительской семье каждого из молодых супругов.

Неумение или нежелание приспособиться друг к другу, найти оптимальные, устраивающие обоих супругов формы

семейной жизни, поддерживать и развивать в друг друга стремление к взаимному согласию могут привести к конфликтным ситуациям в молодой семье, психологическим срывам кого-либо из супругов и связанному с этим ухудшению здоровья.

## **МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЕМЬИ**

Одной из проблем молодой семьи может стать **материальное обеспечение** семейной жизни.

Средний возраст вступления в первый брак в нашей стране, как и во многих других странах, постоянно увеличивается и составляет для женщин примерно 25 лет, для мужчин — 28 лет. К этому возрасту многие молодые люди уже имеют прочную материальную базу. Некоторые продолжают учиться, получая второе образование или повышая квалификацию, и при этом продолжают работать, чтобы обеспечить себя и семью. Такие нагрузки могут приводить к физическому и психологическому перенапряжению и негативно сказываются на здоровье.

Рождение ребенка обостряет материальные проблемы семьи. Доходы падают, так как супруги вынуждены жить на одну зарплату, расходы растут, а это неизбежно приводит к ухудшению питания, ограничивает возможности полноценного активного отдыха.

Многие семьи оказываются не готовыми к такому повороту событий и психологически, и физически. В такой ситуации существенную помощь могут оказать расширенная семья или семейные группы, способные взять на себя часть материальных проблем молодой семьи.

С проблемами материальной обеспеченности молодой семьи тесно связана и **проблема собственного жилья**. Большинство семей предпочитают жить отдельно от родителей. Это позволяет быстрее приспособиться друг к другу, выработать собственный семейный стиль, уйти из-под опеки родителей.

Наличие собственного изолированного жилья является одним из главных условий создания крепкой семьи, во многом определяет ее поведение во всех сферах жизни.

## **НАЧАЛО СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

На ранней стадии развития семьи, продолжающейся от нескольких месяцев до нескольких лет, могут возникать **проблемы, связанные с началом супружеских отношений**, а также проблемы адаптации молодоженов.

Эволюция супружеских отношений в каждой семье проходит три основных этапа.

**Первый этап** продолжается от фактического начала супружеских отношений, которые не всегда совпадают с моментом регистрации брака, в течение нескольких недель (реже 1—2 месяца). Этот период характеризуется переходом от романтической любви к супружеским отношениям. Происходит знакомство с новыми ощущениями, могут реализовываться ранее неосознаваемые страхи, предубеждения, отношения как бы останавливаются на одном уровне.

При обычном течении процесса взаимная происходит довольно быстро, но при нарушениях адаптации в силу каких-либо причин может развиться чувство неудовлетворенности, способное растянуться на несколько месяцев и привести к психологическому дискомфорту, ухудшению семейных отношений, вызвать нарушения в состоянии здоровья. Такая ситуация способна привести и к распаду семьи, поэтому полезной может оказаться помощь квалифицированного специалиста — психолога или сексолога.

**Второй этап** продолжается обычно 1—2 года. Это этап прогрессирующей адаптации, характеризующийся интенсивной супружеской жизнью, появлением новых элементов в отношениях, определением взаимоприемлемого стиля поведения, выработкой определенных правил.

Молодым семьям следует помнить, что существуют определенные правила, помогающие правильному поведению в семейной жизни.

Эти правила могут быть сведены к следующим положениям:

- для достижения гармонии в отношениях необходимо стремиться к тому, чтобы доставить приятное партнеру. Это касается как мужчины, так и женщины;
- в супружеской жизни нужно быть активным, стараться выполнять желания друг друга;
- необходимо уважительное отношение друг к другу как в обыденной жизни, так и в интимной;
- не следует не только критиковать партнера за то, что в интимном отношении в нем что-то не устраивает, но и намекать на это;
- супружеские отношения не терпят суеты, требуют соответствующей обстановки, предварительной подготовки;
- общение является одним из важных, значимых и необходимых моментов семейной жизни. Необходимо научиться обсуждать любые проблемы. Это касается и интимных отношений. Однако не следует обсуждать личную жизнь с кем бы то ни было, кроме супруга и медицинского работника, который может дать квалифицированный профессиональный совет;
- важным является поиск новых ощущений, открытие новых черт в партнере, а не поиск новых партнеров;
- необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в том числе и интимной.

**Третий этап** — стабильной адаптации — приходится на период зрелой семьи. В это время происходит снижение активности мужчины, тогда как женщина выходит на максимальный уровень своей активности, в интимных отношениях исчезает новизна ощущений, они становятся более стан-

дартными, не происходит новых открытий. Это может послужить одной из причин неудовлетворенности собственной жизнью, появления дисгармонии, различных расстройств. Однако может отмечаться гармонизация интимного и общечеловеческого начал в отношениях между супругами.

## **ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СЕМЬИ ДЕТЕЙ С СЕМЬЯМИ РОДИТЕЛЕЙ**

Одной из проблем, особенно на ранних этапах становления семьи, может стать **проблема взаимоотношений разных поколений** в семье. Эта проблема касается как нуклеарных, так и расширенных семей, а также семейных групп (семья детей — семья родителей).

В нуклеарной семье вмешательство родителей в семейные отношения молодых супругов, имеющих отдельное жилье, обусловлено частотой контактов семьи детей с семьями родителей, взаимоотношениями, которые сложились между родителями и детьми до брака последних, степенью материальной зависимости молодой семьи от семей старшего поколения и т. д. На завершающих этапах развития семьи, с прекращением работы и выходом родителей на пенсию может проявляться зависимость семей старшего поколения от семьи детей, становящаяся особенно заметной с потерей одного из родителей.

В расширенной семье проблемы взаимоотношений поколений могут приобретать еще более выраженный характер. Кроме того, тому из супругов, который вливается в семью, приходится приспосабливаться не только к своему партнеру по браку, но и к его родителям или другим родственникам, учитывать их привычки, предпочтения, семейный уклад, заниматься поиском своего места в сложившейся семейной иерархии. Часто это может приводить к развитию конфликтных ситуаций как в расширенной семье в целом, так и в молодой семье или к конфликту поколений. Стар-

шим членам семьи также приходится адаптироваться к появлению в семье нового члена с его достоинствами и недостатками. Все это может негативно сказаться на взаимоотношениях, приводить к стрессу, ухудшать здоровье членов семьи.

В нормально развивающихся семьях взаимосвязь поколений позволяет семье выполнять все присущие ей функции, становится источником взаимной поддержки, позволяет перераспределять материальные, физические, эмоциональные ресурсы в соответствии с потребностями семьи на определенном этапе.

Проблемы, характерные для расширенной семьи, могут становиться характерными и для семейных групп.

Семейные группы в своем развитии также проходят определенные стадии. Всего выделяют пять основных стадий, для каждой из которых характерны свои проблемы, свои потребности при реализации различных функций семьи.

Для **первой стадии**, которая длится с момента заключения брака до рождения ребенка, характерно стремление молодой семьи к автономии, самостоятельности в принятии решений, касающихся формирования семейных отношений, распределения обязанностей, способов проведения досуга.

Такое стремление естественно для психологически и социально зрелых супругов, готовых принять на себя ответственность за семью.

На этой стадии разумным становится отсутствие гиперопеки со стороны родителей, их тактичное поведение, направленное на поддержание самостоятельности молодой семьи.

**Вторая стадия** связана с рождением ребенка, формированием новых ролей как у молодых супругов (матери и отца), так и у их родителей (бабушек и дедушек). Возникает реальная потребность в помощи по уходу за ребенком, его

воспитанию, поддержании достаточного материального уровня семьи.

Помимо проблем поддержания и укрепления здоровья ребенка и его матери, а также воспитания ребенка, могут возникнуть проблемы, частично переходящие из первой стадии и связанные с отношениями во время беременности и в раннем послеродовом периоде, когда у женщины происходит некоторое охлаждение к супружеской жизни.

Начиная с этой стадии, семья нуждается и в особом наблюдении со стороны медицинских работников.

На **третьей стадии**, когда представители старшего поколения вступают в пенсионный возраст, а молодая семья становится зрелой, помощь в воспитании внуков становится особенно интенсивной. У старшего поколения появляется достаточно времени, чтобы оказать действенную помощь в этом вопросе. В то же время могут обостряться проблемы, связанные с сохранением и поддержанием здоровья членов старшей семьи.

На **четвертой стадии** наступает период относительной независимости семьи детей и семей родителей друг от друга. Это период времени, когда дети стали самостоятельными, внуки становятся относительно взрослыми, в меньшей степени нуждающимися в контроле, опеке со стороны дедушек и бабушек, а сами бабушки и дедушки имеют еще достаточно сил, чтобы поддержать жизнедеятельность своей семьи на достойном уровне.

На **пятой стадии** в реальной помощи нуждаются уже родительские семьи. Это связано с ухудшением здоровья родителей, снижением уровня их материального обеспечения. Семья детей может и должна взять на себя заботу о материальной помощи родителям, обеспечить им физический уход, эмоциональную и психологическую поддержку, т. е. в полной мере реализовать опекунскую функцию. В этот период семейная группа, нуклеарная семья может трансформироваться в расширенную. Таким образом происходит развитие жизненного цикла семьи.



## БЕСПЛОДИЕ

**Бесплодие** — это неспособность к воспроизводству потомства, при этом выпадают важные функции семьи: сначала репродуктивная, вслед за ней — воспитательная, в последующем — опекунская.

Отсутствие в семье детей может приводить к ухудшению микроклимата, развитию конфликтов, жизненному кризису, бесплодие становится причиной расторжения примерно каждого четвертого брака, что связано с надеждами и мужчины, и женщины иметь детей в повторном браке.

Бесплодие в браке — одна из наиболее острых социальных и медицинских проблем. Бесплодные семьи требуют особой заботы и внимания со стороны медицинских работников.

Причины, вызывающие бесплодие, разнообразны и могут быть связаны как со здоровьем женщины, так и со здоровьем мужчины.

Выявление причин бесплодного брака имеет большое значение для дальнейшей судьбы семьи, поэтому семейной паре, желающей иметь детей, следует обязательно обратиться к врачу и пройти обследование.

Лечение бесплодия требует времени, терпения и упорства, но не всегда дает желаемый результат.

При отсутствии положительного эффекта от проводимой терапии можно воспользоваться современными медицинскими технологиями, такими как экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО). В ряде случаев используют вынашивание ребенка в организме другой женщины — суррогатной (подменной) матери.

При наступлении беременности после успешного лечения бесплодия женщина нуждается в пристальном наблюдении с самых ранних сроков, поскольку у таких женщин высок риск невынашивания беременности, развития многоплодной беременности, вероятно появление патологии у ребенка. Эти женщины требуют особого внимания и во время родов.

Успешное лечение бесплодия и рождение желанного ребенка часто становится фактором, укрепляющим семью, способствующим ее дальнейшему развитию.

## **СУПРУЖЕСКАЯ ИЗМЕНА**

Существенной проблемой для многих семейных пар становится супружеская неверность, **супружеская измена**, которая может представлять значительную опасность для сохранения семьи. По различным оценкам, измена является причиной расторжения брака более чем в 25% случаев, так как подрывает доверительные отношения, психологическую связь между супругами, уменьшает чувство надежности, прочности семейного положения, может привести к ухудшению здоровья супругов.

Для сохранения гармоничных отношений в браке необходимо:

- еще до вступления в брак выработать свою точку зрения на проблему внебрачных связей;
- знать собственную психологическую и эмоциональную устойчивость в ситуациях, способных привести к внебрачным отношениям;
- ставить в известность супруга (супругу) о дружбе с лицами противоположного пола, не скрывать друг от друга своих друзей и подруг;
- стараться избегать долгих разлук с партнером;
- постараться убедить супруга (супругу) в том, что сохранение им (ей) верности очень важно для вас.

## **ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ**

**Злоупотребление алкоголем** — один из наиболее разрушительных факторов семейной жизни. Такие семьи относятся к группе риска и требуют внимания со стороны медицинских работников и психологов.

Помимо проблем со здоровьем, у злоупотребляющего алкоголем человека в семье возникает множество проблем, связанных с материальным благополучием, общением, организацией быта, досуга, воспитанием детей. Таким образом, в семье, имеющей зависимого от алкоголя человека, страдают все семейные функции, такая семья почти всегда дисфункциональна.

Каждый член семьи, имеющей в своем составе алкоголика, постоянно ощущает на себе его присутствие и находится под его влиянием.

Пристрастие к алкоголю существенно меняет поведение человека. Но его окружение может не связывать эти изменения со злоупотреблением спиртным, а обвинять в этом себя, испытывая раздражительность, смущение, замешательство, страх и гнев. В итоге может нарушаться и поведение остальных членов семьи, которые начинают вести себя так, что это поддерживает пьянство, способствует его продолжению, а не препятствует ему.

Такая форма поведения называется попустительством, которое может проявляться:

- в сокрытии фактов употребления алкоголя, когда прогулы на работе объясняются каким-либо заболеванием;
- в поиске дополнительного заработка, чтобы ослабить финансовые затруднения, вызванные употреблением алкоголя кем-либо из членов семьи;
- во лжи, с целью скрыть недостойные поступки, вызванные употреблением алкоголя (следы побоев, исчезновение вещей из дома);
- в защите пьющего члена семьи перед соседями и родственниками.

Такие действия часто объясняются любовью к пьющему человеку, заботой о нем, желанием облегчить ему жизнь, но они не приносят практической помощи, а, напротив, способствуют тому, что злоупотребляющий алкоголем член семьи продолжает пить. Попустительство свидетельствует

о том, что семья становится зависимой от поведения алкоголика, и поэтому она должна рассматриваться как объект вмешательства медицинских работников.

Изменение поведения членов семьи злоупотребляющего алкоголем человека приводит в большинстве случаев и к ограничению контактов вне семьи, своеобразной добровольной социальной изоляции. Причиной ограничения социальных контактов могут стать и материальные затруднения, не позволяющие принимать участие в культурных, развлекательных, спортивных, оздоровительных мероприятиях. Таким образом, ограничиваются контакты как дома, так и вне его, эти ограничения могут прогрессировать, приводить к ощущению полной изоляции и развитию психологических трудностей.

Страдает и общение детей, воспитывающихся в семьях алкоголиков. Дети могут стесняться общаться с друзьями у себя дома из-за присутствия там пьяного члена семьи; им могут запрещать приводить домой друзей.

Помимо дефицита нормального общения, дети из-за атмосферы напряженности, страха, характерной для семьи алкоголика, страдают от того, что их потребность в любви, физическом уходе, защите остается неудовлетворенной. В семьях, где есть люди, злоупотребляющие алкоголем, нередко случаи насилия и жестокого обращения с детьми.

В последующем, когда дети становятся взрослыми, они могут столкнуться с целым рядом трудностей, обусловленных воспитанием в такой семье.

Для взрослых, выросших в семье, где кто-либо из родителей злоупотреблял алкоголем, существует целый ряд характерных черт:

- боязнь быть покинутым, что порождает зависимое поведение в повседневной и деловой жизни, неспособность устоять на близкие отношения;
- чувство собственной неполноценности как следствие невозможности существенно повлиять на поведение пьющих членов семьи;

- повышенная потребность во внешнем одобрении, порождающая стремление к успеху;
- психология жертвы, не позволяющая взять на себя ответственность за свою судьбу;
- неразбериха в чувствах, ощущениях.

Таким образом, наличие в семье пьющего порождает множество проблем социального, медицинского, психологического характера.

## **РАЗРЫВ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Разрыв семейных отношений между супругами возможен без юридического оформления, когда семейные отношения фактически прекращены, но официально не зафиксированы.

Также разрыв семейных отношений может быть закреплён юридически, т. е. можно говорить о **разводе** — формальном прекращении (расторжении) действующего брака при жизни супругов. Брак может быть прекращён также при признании его недействительным в силу различных обстоятельств в судебном порядке, а также вследствие смерти одного из супругов.

В России для официального расторжения брака достаточно желания одного из супругов. Брак будет расторгнут даже при отсутствии такого желания у другого супруга, но процесс может быть достаточно длительным и потребовать решения суда. Однако из этого общего правила есть исключение — это беременность жены и период одного года с момента рождения ребенка: «Муж не имеет права без согласия жены возбуждать дело о расторжении брака во время беременности жены и в течение года после рождения ребенка» (ст. 17 Семейного кодекса Российской Федерации). Для официального расторжения брака в этом случае в обязательном порядке требуется согласие жены.

В настоящее время развод оценивается неоднозначно: с одной стороны, это серьезная угроза семье, наносящая

психологическую травму ее членам, и в первую очередь детям. С другой стороны, возможность расторжения брака — неотъемлемая часть семейной системы, необходимая для ее реформирования в тех случаях, когда невозможно без ущерба для членов семьи сохранить ее в прежнем составе.

Развод существовал всегда и был связан с самим институтом брака, но его формы определялись этапом исторического развития общества, культурными особенностями, религиозными установками.

В разных странах поводы для развода и процедуры прекращения брака были различными. Так, в Древнем Китае это были неповиновение жены родителям мужа, бесплодие, прелюбодеяние, отвращение или ревность, болтливость. Однако этих причин было недостаточно в случаях сиротства жены или если в момент развода она носила траур по родителям мужа.

В Древней Греции развод осуществлялся достаточно просто: для этого мужу при свидетелях было необходимо объявить жене, что брак расторгнут, после чего она забирала свое приданое и возвращалась в родительский дом. Женщине добиться развода было значительно сложнее. Для расторжения брака она должна была подать городским властям прошение с обоснованием причин, побудивших ее к разводу. Окончательное решение о расторжении брака принимали городские власти. Дети всегда оставались у отца, даже если он признавался виновным в разводе.

В Древнем Риме расторжение брака могло состояться по обоюдному согласию или по желанию одного из супругов, а участие государственных чиновников или юристов в бракоразводном процессе не было обязательным. Среди возможных причин для развода могли быть бездетность, недостойное поведение одного из супругов или желание жить с другим партнером.

В Древней Индии брак рассматривался как божественный союз людей. Развод был возможен только по инициати-

ве мужчины в связи с виной жены. В соответствии с законом, который существовал в Индии во 2-м тыс. до н. э., брак мог быть расторгнут из-за бесплодия жены, в случаях мертворождения, а также если у нее рождались только девочки. Сроки существования брака были различными: например, при склонности жены к конфликтам, ссорам, брани и раздорам, предрасположенности к постоянному проявлению недовольства брак мог быть расторгнут немедленно. Согласно существовавшему закону, «жена, не рожавшая детей, может быть переменена на восьмом году; рожавшая детей мертвыми — на десятом, рожавшая только девочек — на одиннадцатом, но сварливая — немедленно». Требование развода со стороны жены было возможным лишь в случае совершения мужем поступка, за который его исключили из касты.

На Руси также существовала практика расторжения брака, но и церковь, и светские власти допускали это неохотно.

С введением на Руси христианства законодательные нормы, допускавшие развод, неоднократно пересматривались, количество поводов к расторжению брака сокращалось. Так, к XIV—XV вв. исчезли такие основания для развода, как физическая неспособность супруга к сожителству (однако существовала возможность расторжения брака в случае согласия недееспособного супруга), заболевание супруга тяжелой или заразной болезнью (прекращение брака в этом случае было возможно только по взаимному согласию супругов).

Примерно до 1730 г. в Российской империи было достаточно сделать заявление приходскому священнику и получить от него «разводное письмо». В некоторых случаях для «разводного письма» не требовался и священник.

В дальнейшем в Российской империи любой развод стал возможен только в духовных учреждениях: для православных требовалось разрешение Святейшего Синода (высшего органа церковно-государственного управления Русской церковью в синодальный период в 1721—1917 гг.).

Для развода православной семьи законодательство требовало наличия одной из следующих причин:

- доказанное прелюбодеяние;
- двоеженство (двоемужество);
- наличие добрачной болезни, препятствующей супружеским отношениям;
- длительное безвестное отсутствие супруга (более 5 лет);
- осуждение за тяжкое преступление, включающее ссылку или лишение прав состояния;
- монашество (только при отсутствии малолетних детей).

Таким образом, влияние церкви на семейно-брачные отношения было достаточно сильным. Церковь всячески противодействовала разводу, рассматривая брак как вечный союз двух людей.

В начале XX в. отношение церкви к разводам стало постепенно смягчаться. Так, в 1913 г. был несколько расширен список причин к расторжению брака. В этот список включили «уклонение» из православия, жестокое обращение и принуждение одного супруга другим к совершению преступного деяния.

После революции 1917 г. развод можно было получить в органах ЗАГС немедленно, сразу после подачи заявления хотя бы одним из супругов.

В настоящее время в России действует принцип свободы расторжения брака любым из супругов при контроле со стороны государства, защищающего интересы всех членов семьи.

Различные подходы к проблеме разводов существуют у представителей основных мировых религий, однако в целом и христианство, и ислам, и иудаизм не поощряют, но допускают расторжение брака.

В разных религиях существуют и свои процедуры расторжения брака, свои поводы к этому процессу, разные возможности для мужчин и женщин.



Так, в **католицизме** развод без разрешения церкви и повторный брак считается прелюбодеянием и наказывается отказом от причастия, а расторжение брака до недавнего времени представляло собой сложную, длительную (4 года и более) и дорогостоящую процедуру, требовавшую участия специальных церковных экспертов. Эта процедура требовала доказательств со стороны супругов того, что их брак не соответствует требованиям церкви, поэтому должен быть аннулирован.

В настоящее время католическая церковь смягчила свое отношение к разводам, сделав процедуру расторжения брака более доступной. Теперь при отсутствии возражений со стороны обоих супругов процедуру аннулирования брака могут провести местные епископы, а не Ватикан, как это было раньше, в срок не более года.

**Протестантизм** более терпимо относится к проблеме разводов. В некоторых странах законы о разводе были приняты еще в XVIII в., т. е. значительно раньше, чем в странах, где сильно влияние католической церкви. В настоящее время один из самых либеральных законов о разводе действует в Швеции, где достаточно согласия обоих супругов при условии отсутствия у пары несовершеннолетних детей. В этом случае брак расторгается немедленно. При наличии несовершеннолетних детей или возражений одного из супругов дается полугодовая отсрочка для примирения. Если примирение не наступает, развод дается автоматически. При этом причина, по которой брачные отношения прекращаются, никого не интересует, поскольку это трактуется как вмешательство в частную жизнь.

В **иудаизме** дела о разводе рассматривают суды раввинов. Расторгнуть брак по взаимному согласию не очень сложно. Трудности возникают, если против один из супругов, особенно если возражение имеет муж.

В **исламе** право объявить о разводе предоставлено мужу или шариатскому судье, который может вынести соответ-

ствующее решение по просьбе жены. Для получения развода по инициативе мужа необходим ряд причин: грубое, неуважительное отношение жены к мужу или его родственникам, nepозволительные вольности, аморальное или недостойное поведение в общении с посторонними мужчинами. Мужчина, дающий развод, должен быть совершеннолетним, вменяемым и разводиться по собственной воле. В большинстве исламских стран законы о разводе носят религиозный характер.

XX век ознаменовался появлением активного феминистического движения, что способствовало уравниванию женщин в правах с мужчинами во многих вопросах, в том числе и в вопросах расторжения брака.

В нашей стране действует принцип свободы расторжения брака любым из супругов при контроле государства.

Причины развода могут быть самыми различными:

- материальные, бытовые проблемы;
- злоупотребление алкоголем, причем более склонны к разводу мужчины, имеющие пьющих жен, женщины чаще остаются со своими мужьями-пьяницами;
- ошибочные мотивы при выборе брачного партнера;
- супружеская неверность;
- инфантилизм в случае ранних браков, неготовность нести ответственность не только за себя, но и за других;
- разочарование в ожиданиях от брака;
- однообразие и скука семейной жизни;
- новая любовь;
- неудовлетворенность интимной жизнью;
- бесплодный брак и множество других причин.

К факторам, увеличивающим вероятность распада брачно-семейных отношений, относят:

- конфликтные отношения в родительской семье (развод родителей, пережитый в детстве одним из супругов);

- совместное проживание с родителями одного из супругов или на их жилплощади;
- поздний или ранний возраст вступления в брак;
- высокую личностную конфликтность одного или обоих супругов;
- неравный уровень образования и социальный статус супругов;
- профессиональную занятость женщины;
- вынужденное раздельное проживание супругов (командировки, отсутствие жилья);
- супружеские измены;
- отсутствие доверия к партнеру;
- отсутствие детей вследствие бесплодия одного из супругов;
- добрачную беременность;
- рождение ребенка в первый год брака.

Расторжение брака, как правило, тяжело переживают оба партнера. Нередко развод сопровождается снижением психологической устойчивости, чувством неуверенности в себе, разочарованием в окружающих. Следствием развода может стать и ухудшение здоровья. Часто это проявляется в длительных депрессиях, бессоннице, различных заболеваниях.

Тяжело реагируют на развод родителей дети. Разрыв семейных отношений наносит ребенку серьезную психическую травму, которая может сказаться на всей его дальнейшей жизни.

После развода родителей ребенок может стать раздражительным, более зависимым от мнения и поведения окружающих, менее внимательным, хуже учиться, хуже адаптироваться в коллективе. Ребенка могут беспокоить собственные будущие отношения с представителями противоположного пола, и эти опасения имеют под собой определенную почву: дети часто повторяют судьбу родителей.

## РОДИТЕЛИ-ОДИНОЧКИ

В семьях, где есть только один родитель (**родитель-одиночка**), существует ряд специфических проблем. Это проблема сохранения определенного материального уровня жизни, когда родитель-одиночка вынужден сочетать работу, ведение домашнего хозяйства и воспитание детей. Это неизбежно ограничивает общение с ребенком, не позволяет уделять ему достаточного внимания, следить за его здоровьем, сужает возможности полноценного воспитания. Не все родители-одиночки могут выдержать возросшие нагрузки, у многих развивается хронический стресс, приводящий к ухудшению здоровья.

Большое значение в жизни родителя-одиночки с детьми приобретает необходимость образования новых социальных контактов, что может представлять определенные трудности: не все взрослые готовы обсуждать с детьми личные проблемы. Появление нового человека в доме способно внести определенный разлад в семейную жизнь, отдалить ребенка, вызвать у него реакцию неприятия или даже отторжения, спровоцировать замкнутость. В такой ситуации ребенок требует внимания со стороны ближайшего окружения — бабушек, дедушек.

Семьи, состоящие из родителей-одиночек и детей, могут образовываться после разводов или возникать, когда женщины под влиянием определенных обстоятельств или добровольно решаются на рождение ребенка вне брака. В первом случае неожиданная беременность и рождение ребенка способны породить массу проблем, связанных с финансовыми затруднениями и психологическими сложностями. Женщины, решившиеся на рождение ребенка вне брака сознательно, как правило, испытывают меньше проблем, они часто имеют хорошую профессию, а в ребенке видят будущего товарища, опору или наследника.

В последние десятилетия исследователи фиксируют изменение устоявшихся представлений о семье и браке, тра-

диционных стандартов семейной жизни и домашнего уклада, постепенное ослабление этических норм, нестабильность и уменьшение количества браков, рост числа нерегистрируемых союзов и неполных семей, преобладание малодетных семей и распространение добровольной бездетности, снижение роли семьи в социализации детей. Отмечается нарастание конфликтности во внутрисемейных отношениях (между супругами, родителями и детьми), которое сочетается с нежеланием и неумением супругов разрешать возникающие конфликты, сотрудничать и искать компромиссы, обостряются и ролевые конфликты молодых женщин, стремящихся успешно сочетать репродуктивную функцию и профессиональную деятельность.

Таким образом, проблемы, возникающие в брачно-семейных отношениях, способны привести к распаду семьи, прекращению брака, что может негативно отразиться на состоянии здоровья, включая репродуктивное, привести к снижению рождаемости и демографическим проблемам.

# СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ В РАЗНЫЕ ЭПОХИ. РЕЛИГИЯ И СЕМЬЯ

## ПРОБЛЕМА СЕМЬИ И БРАКА

В современном обществе достаточно остро стоит проблема семьи и брака, что обусловлено кризисом и трансформацией семейных ценностей в общественной системе.

Социальные изменения, происходящие в мире в начале XXI в., такие как изменение положения женщины в обществе, изменили традиционные взаимоотношения между мужчиной и женщиной.

Раньше женщина должна была быть прекрасной хозяйкой, которая хранила семейный очаг, но в то же время не являлась равной главе семьи. После долгих веков такого положения женщина захотела стать несколько другой. Она скопировала идею «самостоятельной женской личности» с архетипа «личности мужчины». Женщина стремится взять реванш в отношениях с мужчиной, отстаять свое достоинство, доказать свою значимость.

Произошли радикальные изменения правового статуса женщины. Во многих странах мира женщины обрели право голоса, стали полноправными участницами политических процессов, получили право не только участвовать в голосовании, но и быть избранными. На сегодняшний день женщины представлены в парламентах и правительствах на всех континентах.

Равенство мужчин и женщин — это вопрос равенства всех людей. Недопустима дискриминация как мужчин, так и женщин.

Современный мужчина, требуя от женщины самостоятельности, независимости, инициативности, силы, одновременно ожидает от нее покорности, слабости и признания его (мужчины) главой. Таким образом, традиционные патриархальные модели вступают в конфликт с современными

условиями, в которых женщины и мужчина становятся на один уровень. Женщину сегодня уже не устраивают домашние обязанности жены. Ее статус сильно вырос и требует реализации в социуме наравне с мужчиной. Семья в этом вопросе играет крайне важную роль.

Нарушение древнего принципа: муж — глава семьи, жена — его помощница — приводит к разрушению семьи или ее неполноценному существованию. Залог крепкой и дружной семьи — уважение и взаимопонимание.

Семья относится к числу самых древних форм социальной жизни и рассматривается как первичный социальный носитель религии.

Учение о семье и браке, нормы семейных отношений, устанавливаемые разными конфессиями, оказывают определенное влияние на поведение сторонников той или иной религии.

В ходе развития и внутренней дифференциации общества семья утратила черты общественной (публичной) организации, которыми была наделена в прошлом, и стала делом частной жизни.

Современная семья уже не является фундаментом церковно-ритуальной деятельности. Хотя в некоторых семьях совершаются религиозные ритуалы, но они существенно отличаются от ритуалов, совершавшихся в древних сообществах. В общественном сознании произошла переоценка значимости и необходимости ритуального сопровождения таких событий, как рождение ребенка, бракосочетание и смерть.

Практически повсеместно семья уже не является долговременным социальным институтом. Традиционная семья все больше уходит в прошлое и утрачивает ряд функций, которые выполняла прежде.

Родственные связи в индустриальном обществе постепенно ослабевают. Это обусловлено разным общественным положением членов семьи. Возникает взаимное непонимание

и отчуждение. Современная нуклеарная семья, обособленная от групп родственников, является наиболее приспособленной к условиям индустриального общества.

В истории развития цивилизации имеется множество примеров, когда религиозные взгляды общества влияли на его светский облик и становились определяющим фактором в оценке роли мужчины и женщины.

### **ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНЕ В РЕЛИГИОЗНЫХ КОНФЕССИЯХ**

В Древнем мире женщина была бесправной рабыней в доме мужа. Без его разрешения она не могла распоряжаться даже личным имуществом. Например, в Древнем Риме, согласно законодательству, женщина была полностью зависимой. Жена покупалась мужем, становилась его собственностью, и все ее имущество переходило во владение мужа. Женщина не могла занимать гражданскую или общественную должность, составлять завещание или контракт, быть свидетелем, поручителем, опекуном или попечителем.

В иудаизме брак — это идеальное состояние человеческого бытия. Права и обязанности вступающих в брак иудеев подробно описаны в Галахе — традиционном иудейском праве, которое представляет собой совокупность законов, регламентирующих религиозную, семейную и общественную жизнь верующих.

Среди прав мужа по отношению к жене выделяют:

- использование труда жены;
- право на случайные заработки жены или найденные ею материальные ценности;
- право пользования имуществом жены и доходами от него;
- право наследовать состояние жены.

Особое значение имеет брачный договор, защищающий права женщины и гарантирующий ей средства к существо-



ванию в случае развода. Подписывается документ, в котором муж указывает при свидетелях все свои обязательства перед женой, а также конкретную сумму, которую он обязуется выплатить жене в случае развода. Также брачный договор обязывает отца детей материально обеспечивать их до достижения совершеннолетия.

В иудаизме подчеркивается стремление к моногамному браку. Единственная причина, которая может заставить мужчину привести в дом еще одну женщину, — это бесплодие жены. В этом случае закон Торы предполагает, что жена должна дать согласие на заключение брака с другой женщиной.

В иудаизме супружеская измена рассматривается как преступление по отношению к своей семье и как посягательство на Божественный порядок. Женщине, с которой муж развелся, заподозрив ее в измене, запрещено выходить замуж за того мужчину, на которого пало подозрение.

По законам иудаизма, любой, кто поднимет руку на женщину, должен быть наказан. Женщина как жена и как мать достойна уважения, доверия, хорошего материального содержания. Женщина в роли жены и матери превозносится как идеальный образ.

Внешность женщины должна быть скромной. Ее одежда должна быть ниже колен и закрывать локти, вырезы минимальны. Цвет одежды не может быть ярко-алым. Замужняя женщина обязательно должна покрывать свою голову. Макияж и различные украшения запрещены в субботние и праздничные дни.

До замужества женщина не должна танцевать с мужчиной, здороваться с ним за руку и позволять себе другие телесные контакты.

Свадьба не может быть проведена в шабат (священную субботу).

Дети у иудеев должны рождаться исключительно в религиозном браке. Еврейскую национальность они получают только от матери. Воспитание подрастающего поколения

происходит в исконно еврейских традициях. Еврейские матери очень любят и опекают свое потомство вплоть до преклонного возраста детей.

В современном израильском обществе женщины активно борются за свои религиозные права, в частности они отстаивали свое право молиться перед иудейской святыней — Стеной Плача, что раньше разрешалось делать только мужчинам.

На сегодняшний день женщины в Израиле во всем равноправны с мужчинами. Они получают хорошее образование, могут претендовать на те же рабочие места, что и мужчины, защищать свои права в судах.

Женщины наравне с мужчинами обязаны проходить службу в армии. Если это невозможно по каким-либо причинам, они должны пройти аналогичный срок службы в госпитале.

Женщины активны в политической жизни. В правительстве Израиля немало женщин. Страна стала довольно терпима к феминистическому движению.

В буддизме женщина и мужчина в целом признаются равноправными. Буддизм учит мужчин хорошо относиться к прекрасному полу.

В основном своде правил для мирянина-буддиста прописаны обязанности мужа по отношению к жене:

- почитание ее;
- уважительное отношение к ней;
- верность;
- признание ее авторитета;
- проявление своей любви к ней с помощью подарков.

Что касается сфер высокой духовности, существует негласная традиция, закрепляющая эти области за мужчинами, тогда как удел женщины — семья, забота о хлебе насущном. Как гласит легенда, сам Гаутама, создатель буддизма, категорически возражал против того, чтобы женщины вста-

вали на путь посвящения и становились монахинями, поскольку им не под силу следовать аскетическим ограничениям монашеской жизни. В своих молитвах буддистские мужчины благодарят судьбу за то, что не родились женщинами. И все-таки, как утверждает предание, Гаутама внял мольбам своих самых ревностных последовательниц и разрешил женщинам брать на себя обеты монашества.

Однако женщины не могут входить в число избранных праведников, способных осуществлять свой собственный духовный рост и помогать преобразовываться другим.

Женщины играют важную роль в философии традиционного китайского учения — **даосизма**, они были известны как советницы императора. В даосизме принято считать, что женщина представляет собой воплощение инь (покоя) в окружении ян (движения). Инь и янь противоположны. Все в природе определяется их взаимодействием. Секрет долголетия состоит в сохранении правильного баланса ян и инь.

В даосизме отдается предпочтение браку, а не монашеству. Руководство многих даосских школ обязательно должно было вступать в брак, поскольку сан руководителя школы передавался только по наследству.

**Синтоизм** — это сплав воззрений, идей и духовных методов, которые за два с лишним тысячелетия стали неотъемлемой частью пути японского народа.

В религиозных учениях синтоизма для обозначения женщин используют термин «мико», что означает «дети Бога». Женщины благодаря своей харизме всегда играли важную роль в религиозной жизни Японии.

В средневековой Японии женщина имела свое имущество. Она могла быть владелицей поместья. Мужчина после заключения брачных отношений не вводил жену в свой дом, а навещал ее у нее в доме. При императорском дворе для женщины были предусмотрены различные ранги, звания, должности, как и для мужчины. Монахини играли не меньшую роль, чем монахи. Образование женщины могли получать

наравне с мужчинами. Среди авторов стихов VIII—IX вв. немало женщин.

И в то же время женщина в любую минуту могла быть покинута супругом. Прекращение посещений мужем жены знаменовало конец супружеской связи, а это могло означать и лишение источника существования, если своих средств у покинутой не было. Женщине приходилось уходить в монастырь, чтобы просто найти себе место обитания.

Из всех сегодня существующих религий джайнизм — самая аскетичная. Джайнизм отталкивает все, что так или иначе связано с ценностью чувственного наслаждения.

Идеал женщины в джайнизме — это монахиня, причем монахиня ученая, побеждающая в диспутах красноречивых противников и способная обратить в свою веру огромное число последователей.

Джайнизм рассматривает как зло не только внебрачные связи, но и собственно брак, поскольку состоящий в браке не может достичь мокши (освобождения). Добродетельной жизнью, восхождением по лестнице совершенствования он может до определенной степени очистить свою душу, но только до шестой ступени, всего же их четырнадцать. Дальше путь открыт только монахам. И монахиням у **шветамбаров**.

В одном из главных канонических джайнистских текстов описывается мрачная картина бессмысленной, унижительной суеты, ожидающей вступившего в брак человека.

Главная ценность в женщине — не способность быть матерью или источником наслаждений, а живая душа. Впрочем, как и в мужчине.

Скандалы и столкновения в больших джайнистских семьях происходят редко. Мир и спокойствие в доме ценится необычайно высоко. Поэтому два основных нарушающих его греха — сварливость и приверженность к клевете квалифицируются джайнами как настолько тяжелые, что могут погубить не только семьи, но и целые города. Считается, что и тому и другому в наибольшей степени подвержены свекрови. Имеется даже пословица, утверждающая, что свекровь

бранит невестку за скверную стряпню не потому, что та и впрямь плоха, а потому, что вкус ее портит сварливость самой свекрови.

Джайнизм разрешает разводы и повторный брак в случае неверности, пренебрежения обязанностями перед семьей. Брак заключается на контрактной основе и предусматривает за женой право собственности, в частности полностью — на свое приданое. Однако разводы в джайнистских семьях все же весьма редки. Отчаявшиеся женщины предпочитают уход в монахини. В таком случае расторжение брака следует автоматически. Препятствовать стремлению души к освобождению — величайший грех, который джайнская община допустить не может. Количество джайнских монахинь превышает количество монахов.

В христианстве учение церкви основано на патриархальности, жестком контроле мужчины за репродуктивной функцией, супружеским поведением и работой женщины. Христианская культура раньше ассоциировала женщину исключительно с домашней сферой, семьей.

Обращаясь к **Домострою**, можно четко представить образ типичной православной женщины, которая если и не достойна почитания, то, во всяком случае, и не навлекает на себя осуждение. Православных женщин надлежит воспитывать в строгости, дабы сохранить их от «бед телесных». По наставлению Домостроя, женам надлежит быть добрыми и послушными, трудолюбивыми и молчаливыми. Удел женщины — беспрестанная работа по дому, тогда как мужу беспокоиться о доме не полагается. В то же время в обязанности мужчинам вменяется учить свою жену. Как видно, в православной традиции мужчина является не только «господином жены своей», но и ее учителем, духовным наставником, своеобразным посредником между Богом и женщиной.

Несколько иного отношения удостоилась женщина в **католицизме**, где, как известно, особо чтят Деву Марию — мать Иисуса Христа. Монахи особо выделяли такие черты Девы Марии, как покорность и смирение. Согласно христи-

анским воззрениям, именно смирение лежит в основе женского идеала, без которого женщина не может обрести смысл своего бытия.

В последние десятилетия руководство католической церкви весьма часто выступает с заявлениями о том, что положение женщин в современном мире не отвечает требованиям справедливости. Однако и отдельные радикально настроенные теологи, и люди неверующие давно обращают внимание на несоответствие между этими церковными декларациями и той ролью, которую церковь в действительности отводит женщинам. В частности, это касается давно дискутируемого вопроса о предоставлении женщинам права быть священнослужителями. В решении данного вопроса позиция католической церкви такова: женщина не может выполнять роль духовного наставника, поскольку ни Священное Писание, ни теология не дают оснований изменить существующую традицию.

Основной сферой религиозной деятельности женщин, по католическим представлениям, выступает семья — «домашняя церковь», а также дело воспитания детей в религиозном духе, тогда как «мирские» общественные занятия женщин объявляются излишними, второстепенными.

**Протестантизм** с самого начала своего развития ориентирован на иное отношение к привычному, традиционному. На смену старой религиозной философии приходит новая, где нет места прежним стереотипам.

Женщины в протестантизме не ограничиваются своим соучастием в служении Богу, а, стремясь к равноправию, претендуют на святая святых, привилегию мужчин — служение церкви.

**Ислам**, в отличие от других монотеистических религий, провозглашает равенство мужчин и женщин. Это утверждение записано в Коране. Мужчины и женщины являются равным творением Всевышнего, созданы для того, чтобы выполнять равные обязанности, главной из которых является религиозное поклонение.

Ислам видит свою задачу в том, чтобы женщины смогли в полной мере выполнить свое женское предназначение. При желании женщина-мусульманка с согласия мужа или родственника, который отвечает перед Аллахом за сохранность ее чести и мораль, может заниматься собственным бизнесом или участвовать в общественной и политической жизни общества, работать в различных сферах, таких как медицина, образование, моделирование и пошив одежды, кулинария.

Что касается религиозных обязанностей, таких как ежедневные молитвы, посты, помощь бедным и паломничество, между мужчинами и женщинами нет различий. Однако в некоторых случаях женщина имеет определенные преимущества перед мужчинами. Например, женщина освобождается от дневных молитв и поста в течение сорока дней после рождения ребенка, а также освобождается от соблюдения поста во время беременности и кормления младенца, если это представляет угрозу ее здоровью или здоровью ее ребенка.

Женщины имеют право на получение образования наравне с мужчинами.

Мужчину нельзя заставлять вступать в брачные отношения с той женщиной, с которой он не желает, и нельзя принуждать женщину выходить замуж против ее воли.

Поскольку признается право женщины самой решать вопрос о своем замужестве, признается и ее право на разрыв неудачного брака. Чтобы просить о разводе, женщине необходимо представить суду обоснованную причину. Однако подобно мужчине женщина может развестись со своим мужем, не обращаясь в суд, если это предусмотрено брачным контрактом.

По законам ислама, полностью признается право женщины на ее деньги, имущество и другие виды собственности. Она сохраняет полное право покупать, продавать, закладывать или сдавать в аренду всю свою собственность или часть ее.

Мужчина обязан полностью содержать свою жену, детей, а в некоторых случаях — нуждающихся родственни-

ков, особенно женского пола. Эта ответственность не снимается и не уменьшается из-за богатства жены и ее вклада в личный доход, полученный от работы, ренты, прибыли или другими законными средствами. Женщина намного лучше застрахована материально и меньше обременена претензиями на ее собственность. Она имеет право на **махр**, который получила от мужа при вступлении в брак.

В то же время можно отметить некоторые дискриминирующие моменты. Так, согласно Корану, мать не имеет права даже на собственных детей, они принадлежат мужчине. Ранее малейшее непослушание и строптивость женщин сурово наказывались, при этом Коран рекомендовал не церемониться, даже позволяя мужчинам избивать своих непокорных жен.

В реальности покупка очередной жены служила своего рода официальной демонстрацией богатства и социального статуса мужчины. Не случайно Коран трактует брак как торговую сделку купца, покупающего товар, где продавцами являлись родственники невесты, покупателем — жених, а невеста — объектом купли-продажи. Причем сразу после полной уплаты выкупа муж получал абсолютно полную власть над женой, становясь ее собственником.

## **СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Издавна в обществе женщине отводилась роль хозяйки, хранительницы домашнего очага, матери, верной и любящей жены. Женщина находилась в подчиненном положении и материально зависела от мужчины. Мужчине же отводилась иная роль, более привилегированная. Мужчина фактически главенствовал над женщиной. Сложилась стереотипы об интеллектуальных, физических и прочих недостатках женщин по сравнению с мужчинами. Быть домохозяйкой считалось проявлением слабости, а роль кормильца — это независимость, сила.

Эпоха глобализации и индустриализации общества характеризуется активной борьбой женщин за свои права



и свободы. Наблюдается процесс изменения социальных ролей мужчин и женщин на фоне пересекающихся линий исторического развития личности: социальное неравенство; социально-экономическое развитие общества; феминизм; возрастающая нестабильность семейных отношений (увеличение числа разводов) и т. д.

Так исторически сложилось, что в России женщина, в силу различных обстоятельств, примеряла на себя, помимо собственных ролей, еще и мужские роли.

В конце XIX и начале XX в. наблюдалось бурное развитие промышленности. Огромные массы крестьян уходили из деревни в поисках новой работы в города, что обуславливало нехватку рабочей силы на селе. Женщинам приходилось брать на себя значительную часть мужских работ. Так в России начал формироваться нетрадиционный тип сильной, независимой женщины.

Сталинская индустрия 30-х гг. XX в., развитие народного хозяйства, возведение большого количества промышленных объектов увеличило потребность в рабочей силе. Мужской силы не хватало, и к работе стали привлекать женщин. Так мужчины и женщины были уравнены практически во всех правах, устранилось деление на чисто женские и мужские социальные роли. К традиционному образу женщины добавился новый штрих раскрепощенной женщины-пролетария.

Великая Отечественная война, огромные потери на фронтах мужского населения и послевоенное возрождение народного хозяйства привели к тому, что женщины стали заменять мужчин на тяжелых работах. Таким образом, женщины стали участвовать в послевоенном возрождении экономики страны. Кроме того, забота об огромном количестве детей и подростков, потерявших на фронте своих отцов, их воспитание и обучение также легли на плечи матерей-одиночек — самой многочисленной категории послевоенной эпохи.

В последующие мирные годы судьба российских женщин складывалась не совсем благополучно, так как мужчины продолжали выполнять только производственные роли,

а женщины — производственные и социально-бытовые. В результате увеличился уровень разводов, и в обществе начал формироваться мускулистый тип женщины.

С переходом общества к более жестким социально-экономическим условиям в XXI в. формируется новый тип женщин: исчезает мягкость, оптимизм, на смену приходят резкость, авторитарность, гиперопека над детьми, желание конкурировать в бизнесе с мужчинами на равных.

В наши дни женщины вышли на новый уровень. Теперь они часто не зависят от мужчин, сами зарабатывают себе на жизнь и на жизнь своих детей. Мужчина потерял свой авторитет кормильца семьи, а это была его основная задача на протяжении столетий.

В последние два десятилетия в России формируются новые типы женщин, которые значительно изменили социально-демографическую структуру общества:

- 1-й тип: женщина-предприниматель: замужем, имеет детей. Чаще всего такие женщины трудятся в сфере среднего бизнеса, имеют высшее экономическое или гуманитарное образование. В основном это хозяйки собственного дела или руководители предприятия. Им свойственны социальная мобильность, генерирование новых идей, предприимчивость. Они ответственно относятся к работе, не боятся самостоятельности и риска. Такие женщины на работе исполняют функции управления, удовлетворены своей работой. Их доход позволяет им играть роль главы в семье. В толпе они выделяются элегантной одеждой и уверенной манерой поведения;

- 2-й тип: женщина-исполнительница: как правило, состоит в браке и имеет детей, часто живет в семье вместе с родителями. У таких женщин невысокий доход. Большинство имеет высшее техническое образование. Они наемные работники государственных предприятий, много трудятся. Они не удовлетворены работой в основном из-за невысокой зарплаты. Работа не приносит им материального удовлетво-

рения и воспринимается как помеха для выполнения семейных обязанностей и личной жизни;

- 3-й тип: женщина-руководитель: это специалисты, сделавшие профессиональную карьеру. Такие женщины реже заключают брак, часто разведены или одиноки. Еще реже у них есть дети. Их доход составляет чуть больше половины семейного бюджета и дает им некоторую экономическую свободу в решении семейных вопросов. Они имеют высокий уровень образования (высшее образование, ученые степени, дополнительное образование — часто гуманитарного профиля) и постоянно стремятся его повышать: второй диплом, стажировки, специальные курсы и т. п. Обычно это женщины-руководители — наемные работники, выполняющие управленческие функции. Очень заняты работой, живут ею. В деловых контактах предпочитают «мужской» жесткий стиль. Психологически близки к типу женщин-предпринимателей.

За прошедшие годы традиционные представления молодых женщин о счастье и процветании радикально изменилось. Современные женщины работают в совместных частных фирмах и имеют высокую зарплату, экономически и морально независимы, водят машину, владеют иностранными языками, обладают твердым характером и достаточно категоричны.

Таким образом, в России наметилась и бурно развивается новая тенденция — женская эмансипация. При этом речь идет не об агрессивном феминизме, поразившем Америку и некоторые страны Европы, а о смене приоритетов.

В последние годы девушки не спешат выходить замуж. Для современной девушки главное — хорошая работа и успешный карьерный рост. Появляется все больше успешных женщин в традиционно «мужских» сферах деятельности — политике, праве, экономике. Некоторые женщины постепенно теряют интерес к тому, на чем держатся многие семьи, — быть хозяйкой, создавать уют в доме, тепло, комфорт и т. п. Семья теряет смысл, она утрачивает свое основ-

ное значение. Молодые люди перестают стремиться создать семью, в результате дети не смогут получить в семье необходимого им жизненного опыта.

Конституция Российской Федерации закрепляет равные права мужчин и женщин. Однако почти половина россиян считает, что у мужчин больше возможностей реализовать свои права, чем у женщин.

Социально-экономический и правовой уровни развития нашего общества не позволяют в полной мере сформировать необходимые условия для максимальной реализации правового статуса женщин.

Достижение реального гендерного равенства в российском обществе возможно при наличии дополнительных специфических прав, благодаря которым правовой статус женщины будет содействовать, во-первых, снятию проблемы фактического неравенства, во-вторых, формированию условий для реального гендерного равновесия.

Так, в скандинавских странах успешно реализуются «женские» политические квоты, которые установили минимальный порог участия женщин. Данные квоты являются решением исторически обусловленной проблемы заниженного представительства женщин в политике в связи с социокультурными, религиозными, традиционными, ментальными и другими причинами.

В российском современном обществе, при всех существующих противоречиях и сложностях в сфере правового регулирования отношений, затрагивающих взаимоотношения полов, сформированы условия, позволяющие разрешить данную проблему и обеспечить гендерное равенство.

На изменение правового сознания в данном вопросе способна повлиять государственная политика. Она же может стать фактором, способствующим формированию общественного менталитета, который бы основывался на равенстве правового положения мужчины и женщины. Основными направлениями могут стать национальные проекты в области здоровья, образования, борьбы с бедностью.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

**Буддизм** — одна из трех мировых религий, возникшая в середине 1-го тыс. до н. э. в Древней Индии. Основателем буддизма считается Сиддхартха Гаутама, впоследствии получивший имя Будда Шакьямуни. Одна из основных целей религии — путь к нирване — состоянию осознания своей души, достигаемому с помощью самоотречения, отказа от комфортных условий внешней среды. Будда, проведя долгое время в медитациях и глубоких размышлениях, осваивал метод контроля над собственным сознанием. В результате он пришел к выводу, что люди очень привязаны к мирским благам, чрезмерно беспокоятся о мнении других людей. Из-за этого человеческая душа не только не развивается, но и деградирует. Достигнув нирваны, можно лишиться этой зависимости. В настоящее время буддизм распространен в странах Южной, Юго-Восточной, Центральной Азии и Дальнего Востока.

**Даосизм** — китайское традиционное учение, одна из самых древних религий на Земле. Основы даосизма заложил император Хуан Ши. Ученый Лао-Цзы сумел систематизировать и описать догмы и ритуалы этого учения в своей книге «Трактат о пути и его проявлениях во Вселенной». Дао — это вечный путь, нескончаемая дорога без конца и края, которая проходит везде и нигде, неизвестно куда она ведет и где кончается. Дао — это вечный Абсолют, все подчинено только ему, даже Небо действует по законам Дао. Вечный путь — это также и вечное движение, поскольку в природе ничто не бывает в состоянии покоя, все постоянно течет и изменяется. По этим же законам живет человек. Величайшее счастье заключается в познании Дао и вечном слиянии с ним. Человек, постигший Дао и подчиняющийся его законам, обретает бессмертие. Для того чтобы понять Дао, нужно соблюдать ряд правил, касающихся питания тела и питания духа. Человек — это собрание божественных духов и демонов, которые постоянно борются за обладание его душой.

Если он кормит духов своими добрыми поступками, происходит усиление души и приближение к Абсолюту, а если человек увеличивает число демонов злыми деяниями, душа слабеет и удаляется от Дао. Питание тела — это соблюдение особой диеты, которая заключается в практически полном отказе от физической пищи. Постоянными физическими тренировками человек должен довести свое тело до полного подчинения разуму. Человек должен отказаться от целенаправленной деятельности, поскольку природа сама все устраивает так, как нужно Небу и Дао, а вмешательство человека только губит все созданное природой.

**Депрессия** — психическое расстройство, основными признаками которого являются плохое настроение, снижение или утрата способности получать удовольствие, пониженная самооценка, неадекватное чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации, расстройства сна и аппетита, заторможенность мышления, двигательная заторможенность. Депрессия может быть как нормальной временной реакцией на жизненные события, так и симптомом некоторых физических заболеваний и побочным эффектом различных препаратов и лечения.

**Гиподинамия (пониженная подвижность)** — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространенность гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

**Гормоны** — биологически активные вещества органической природы, вырабатываемые в специализированных клетках желез внутренней секреции (эндокринных железах), поступающие в кровь и оказывающие регулирующее влияние на обмен веществ и физиологические функции. Гормоны служат гуморальными (переносимыми с кровью) регуляторами определенных процессов в различных органах.

**Джайнизм** — религия, появившаяся в Индии приблизительно в IX—VI вв. до н. э. Философия и практика джайнизма основаны в первую очередь на самосовершенствовании души для достижения всеведения, всесилы и вечного блаженства.

**Домострой** — памятник русской литературы XVI в., являющийся сборником правил, советов и наставлений по всем направлениям жизни человека и семьи, включая общественные, семейные, хозяйственные и религиозные вопросы.

**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции. Здоровье — это отсутствие недуга, болезни.

**Индекс массы тела (ИМТ)** — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы тела человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения.

**Ислам** — самая молодая из трех мировых религий. Ислам зародился на юго-западе Аравийского полуострова в начале VII в. среди племен Западной Аравии. Основатель ислама — Мухаммед, провозгласивший себя пророком. В исламе верят в Аллаха, пророков, самым почитаемым из которых является Мухаммед (Магомед), а также в ангелов (божественных слуг) и демонов (отрекшихся от Аллаха). Приверженцев ислама называют мусульманами. Священная книга мусульман — Коран. В ней изложено содержание пяти столпов (установленных правил, которые необходимо соблюдать на протяжении жизни), рассказано о возникновении Вселенной, приведены другие древние тексты на арабском языке — своеобразный «домострой» типичного мусульманина. Второй важнейший источник исламского вероучения и права — Сунна, представляющая совокупность преданий об изречениях и деяниях пророка Мухаммеда. Большинство мусульман проживают в Юго-Восточной, Южной и Западной Азии, а также в Северной Африке.

**Иудаизм** — самая древняя из существующих в настоящее время религий. Термин «иудаизм» происходит от названия еврейского племени Иуды, самого многочисленного среди 12 колен израилевых, как об этом повествуется в Библии. Выходцем из рода Иуды был царь Давид, при котором иудейско-израильское царство достигло наивысшего могущества. Все это обусловило привилегированное положение иудеев: термин «иудей» часто используется как эквивалентный слову «еврей». Главная идея иудаизма — идея богоизбранности евреев. Бог один, и он выделил один народ — евреев, чтобы помогать им и передавать свою волю через его пророков. Основные источники изучения иудаизма — Ветхий Завет и Библия. Религией признается три вида книг: пророческие, исторические и Тора — издания, толкующие закон. Священный Талмуд, состоящий из двух книг — Мишны и Гемары, — регламентирует все аспекты жизни, включая мораль, этику и даже юриспруденцию: гражданское и уголовное право. Чтение Талмуда — священная и ответственная миссия, заниматься которой разрешено только евреям. Иудаизм предписывает евреям пищевые ограничения: пища делится на кошерную (дозволенную) и трефную (недозволенную). В настоящий момент иудаизм распространен, помимо Израиля, в США, Канаде и европейских странах.

**Личная гигиена** — один из основных компонентов здорового образа жизни, представляющий собой совокупность правил поведения человека на производстве и в быту (режим дня, работы и отдыха, закаливание, уход за кожей, гигиена одежды, обуви и жилища). Выполнение правил личной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

**Махр** — в исламском семейном праве — имущество, которое муж выделяет жене при заключении брака, одно из главных условий заключения брака. Выплата махра может быть отсрочена по договоренности и произведена после



свадьбы. В случае вдовства или развода по требованию мужа махр остается у жены. Махр выплачивается непосредственно жене и является частью ее собственности.

**Мокша** — в индуизме и джайнизме — освобождение из круговорота рождений и смертей (сансары) и всех страданий и ограничений материального существования. Мокша не является посмертной наградой за благочестивые поступки: освобождение достигается в течение земной жизни посредством преодоления эгоизма и раскрытия истинной, глубинной сущности индивида как чистого духа или души. Такого освобожденного человека называют «освобожденным при жизни».

**Правильное питание** — один из основных компонентов здорового образа жизни, который обеспечивает нормальное развитие, рост и жизнедеятельность человека. Соблюдение принципов правильного питания позволяет поддерживать оптимальный вес, укрепляет иммунитет, нормализует метаболизм, функции пищеварительной и других систем. Задача правильного питания — устранить из рациона вредную пищу и обогатить его полезной. Основы правильного питания: режим питания, калорийность рациона, распределение суточного рациона, разнообразие рациона, умеренность в еде, правильное сочетание продуктов, употребление большого количества жидкости, употребление простой и свежей пищи, исключение жареной пищи.

**Пубертатный период (половое созревание, пубертат)** — процесс изменений в организме подростка, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода. В среднем начинается в 9—12 лет, а заканчивается в 18—20 лет. Половое созревание запускается с помощью сигналов из головного мозга к половым железам. В ответ на эти сигналы половые железы вырабатывают различные гормоны, стимулирующие рост и развитие мозга, костей, мышц, кожи и репродуктивных органов. Рост тела ускоряется в первой половине пубертатного пе-

риода, а полностью заканчивается с завершением полового созревания.

**Репродуктивное здоровье** — состояние полного физического, психического и социального благополучия репродуктивной системы, ее функций и процессов, включая воспроизводство потомства и гармонию супружеских отношений. Репродукция является основополагающей функцией для любого живого организма.

**Семья** — группа людей, связанных общностью быта (установившегося порядка повседневной жизни), взаимной помощью, супружескими отношениями (для мужа и жены), рождением и воспитанием детей.

**Стресс** — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, голодовой и другие стрессы. Любой стресс нарушает состояние нервной системы организма. В результате единичной или повторяющихся стрессовых, психотравмирующих ситуаций у человека может возникнуть посттравматическое стрессовое расстройство, представляющее собой тяжелое психическое состояние.

**Урбанизация** — процесс повышения роли городов, городской культуры и «городских отношений» в развитии общества, увеличение численности городского населения по сравнению с сельским и «трансляция» сформировавшихся в городах высших культурных образцов за пределы городов. Урбанизации присущи приток в города сельского населения и возрастающее маятниковое движение населения из сельского окружения и ближайших малых городов в крупные города (на работу, по культурно-бытовым надобностям и пр.).

**Фобия** — болезненный, навязчивый и необоснованный страх, охватывающий человека в определенных ситуациях

и вызывающий вегетативные нарушения, например усиление сердцебиения и потоотделения. Люди, страдающие определенными фобиями, пытаются избежать ситуаций и объектов, вызывающих страх. Такие люди часто понимают, что их опасения совершенно необоснованны, однако все равно испытывают панический страх. Этот страх обычно оказывает негативное влияние на их жизнь, иногда делая ее невыносимой.

**Христианство** — одна из трех мировых религий, возникшая в I в. н. э. в Палестине. В центре религии стоит образ богочеловека — Иисуса Христа, искупившего своей мученической смертью на кресте грехи человечества и открывшего последнему путь к воссоединению с Богом. В христианстве существует 10 основных заповедей, в соответствии с которыми должен жить человек. Записанные на каменных скрижалях, они даны были Богом Моисею на горе Синай. Основными положениями христианского вероучения являются 12 догматов и 7 таинств. Символом христианской веры является крест. Важное место в христианстве отводится почитанию Богородицы. Священной книгой христиан является Библия. Она состоит из двух частей: Ветхого Завета и Нового Завета. Последний, в свою очередь, состоит из четырех Евангелий: от Матфея, Иоанна, Марка и Луки, «Деяний апостолов» и «Откровения Иоанна Богослова» (известного как Апокалипсис). В христианстве выделяют три основных направления: православие, католицизм и протестантизм. Христианство распространено по всему миру: в каждой стране есть хотя бы одна христианская община.

**Шветамбара** — одно из основных направлений джайнизма. Монахи-шветамбары носят простую белую одежду. Их воззрения допускают принятие женщин в монахини. При обряде посвящения в монахи шветамбары сбривают волосы с головы кандидата. Некоторые монахи-шветамбары прикрывают свой рот белой тканью.

**Эустресс** — стресс, вызываемый положительными эмоциями, которые испытывает организм. После такого рода психического потрясения человек может испытывать прилив сил, желание выполнять какие-либо задания, вдохновение и стремление к тем или иным действиям. В период стресса в организме человека запускаются механизмы, которые начинают использовать огромный потенциал человеческих возможностей. В этот момент возможно принять решение, и оно будет правильным и наиболее оптимальным, или же найти выход из сложной ситуации быстро и без каких-либо потерь.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Богомазова О. И.** Правовой статус женщин // Вестник Владимирского юридического института. — 2007. — № 3 (4). С. 230.

**Вихнович В. Л.** Иудаизм. — М.: Академия исследования культуры, 2010.

**Вихнович В. Л.** 2000 лет истории евреев в России. — М.: Академия исследования культуры, 2012.

**Ворошилова С. В.** Гражданско-правовое положение женщин в России (XIX — начало XX века) / под ред. О. Ю. Рыбакова. — Саратов: Саратов. гос. академия права, 2010.

**Гурьева К. А.** Гендерный подход в изучении религиозных аспектов феминизма // Сборники конференций НИЦ Социосфера. — 2012. — № 20.

**Дубсон Б. И.** Современный Израиль. Социально-экономические очерки. — М.: Международные отношения, 2014.

**Ким С. В.** Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф (Российский учебник), 2020.

**Ким С. В.** Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф (Российский учебник), 2019.

**Ким С. В., Горский В. А.** Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф (Российский учебник), 2019.

**Колобова А. Е.** Женщины-предпринимательницы среднего и старшего возраста: штрихи к портрету // Женщина в российском обществе. — 2016. — № 1 (78).

**Конрад Н. И.** Очерк истории культуры средневековой Японии VII—XVI век. — М.: Искусство, 1980.

**Курганова У.** Иудаизм. — М.: Фолио, 2013.

Мужчина и женщина в современном мире: меняющиеся роли и образы. В 2 т. — М., 1999.

**Николас де Ланж.** Иудаизм. Древнейшая мировая религия. — М.: Эксмо, 2012.

**Новикова Е. А.** Методы увеличения женского представительства в политическом процессе // Власть. — 2012. — № 12.

Религия и нравственность в секулярном мире. Материалы научной конференции. 28—30 ноября 2001 года, Санкт-Петербург. — СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2001.

Этнические стереотипы мужского и женского поведения: сборник статей. — СПб.: Наука, 1991.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://www.garant.ru> — информационно-правовой портал «ГАРАНТ.РУ» (федеральные законы и другие нормативно-правовые акты).

<https://www.rosminzdrav.ru> — официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.

<https://edu.gov.ru> — официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

<https://rosuchebnik.ru> — официальный сайт корпорации «Российский учебник».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Краткая характеристика старшего школьного (подросткового, пубертатного) периода . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Репродуктивное здоровье и здоровый образ жизни . . . . .</b>	<b>5</b>
Личная гигиена . . . . .	9
Правильное питание . . . . .	10
Физическая активность . . . . .	19
<b>Вредные производственные факторы . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Вредные привычки . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>Воздействие стресса на организм человека . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>Медицинская активность . . . . .</b>	<b>33</b>
<b>Здоровье и демография . . . . .</b>	<b>36</b>
Здоровье населения . . . . .	36
Основные демографические показатели . . . . .	38
Демографическая политика Российской Федерации . . . . .	43
<b>Семья и брак . . . . .</b>	<b>50</b>
Общие представления о семье и браке . . . . .	50
Юридические аспекты семьи и брака . . . . .	57
Функции семьи . . . . .	68
Типы семьи . . . . .	71
<b>Основные проблемы современной семьи . . . . .</b>	<b>81</b>
Адаптация в браке . . . . .	81
Материальное обеспечение семьи . . . . .	82
Начало супружеских отношений . . . . .	83
Взаимоотношения семьи детей с семьями родителей . . . . .	85
Бесплодие . . . . .	88
Супружеская измена . . . . .	89



Злоупотребление алкоголем . . . . .	89
Разрыв семейных отношений . . . . .	92
Родители-одиночки . . . . .	99
<b>Социальная роль женщины в разные эпохи. Религия и семья . . . . .</b>	<b>101</b>
Проблема семьи и брака . . . . .	101
Отношение к женщине в религиозных конфессиях . . . . .	103
Социальная роль женщины в современном мире . . . . .	111
<b>Основные понятия и термины . . . . .</b>	<b>116</b>
<b>Рекомендуемая литература . . . . .</b>	<b>124</b>
<b>Интернет-ресурсы . . . . .</b>	<b>126</b>