

6. Беседы о приближающемся половом созревании следует начать прежде, чем ребёнок достигнет подросткового возраста.

Литература

1. Большая медицинская энциклопедия (БМЭ) / под ред. Б. В. Петровского. М.: Знание, 2005. 482 с.
2. Еникеева Д. Секс, секс, секс! Энциклопедия взаимоотношений. М.: АСТ, 2005. 838 с.
3. Исаев Д. Н., Каган В. Е. Половое воспитание детей: Медико-психологические аспекты. СПб.: Медицина, 2008. 395 с.
4. Каган В. Е. Воспитателю о сексологии. М.: Педагогика, 2009. 427 с.
5. Колесов Д. В., Сельверова Н. В. Физиолого-педагогические аспекты полового созревания. М.: ФиС, 2010. 198 с.
6. Малинина А. О., Лазаренко Л. А. Роль возрастных особенностей детей в формировании школьного коллектива // Научные достижения и открытия 2020: сб. ст. XVII междунар. науч.-исслед. конкурса: в 2 ч.. Пенза, 2020. С. 141–143.

УДК 159.9

*А. Е. Логвиненко, К. В. Казина, Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Влияние брака на психическое и физическое здоровье

В статье рассматривается польза для психического и физического здоровья от таких отношений, как брак. Уровень выгоды для здоровья от брака колоссален, его положительный эффект сопоставим с отказом от курения. В статье приводятся конкретные сведения о взаимосвязи благополучия и семейного положения.

Ключевые слова: смертность, здоровье, брак, счастье, семья

Экономисты знают, что люди получают финансовую выгоду от брака. Даже учитывая другие факторы, состоящие в браке люди зарабатывают намного больше, чем одинокие. Тем не менее экономисты менее осведомлены о новых исследованиях, которые выявили более широкие выгоды от брака – те, которые предполагают, что разум и тело соединены особенной связью. Социологи, психологи и эпидемиологи недавно зарегистрировали доказательства улучшения физического состояния, долголетия и психологического здоровья замужних и женатых людей. Состоящие в браке люди живут в лучших условиях и добиваются большего успеха, чем никогда не состоявшие в браке, разведенные и овдовевшие. Часто коэффициенты в таких исследованиях подразумевают поразительно большие последствия от отношений. Формальный брак сам по себе

имеет значение. В нескольких исследованиях, в которых сравниваются женатые и неженатые люди, результаты обычно показывают положительный эффект от вступления в брак. Общий вывод также утверждает, что эти выгоды больше для мужчин, чем для женщин.

Как взаимосвязаны благополучие и семейное положение? Брак сам по себе может привести к улучшению физического и психического здоровья. Это было названо защитным эффектом брака. В качестве альтернативы простые корреляции могут быть истолкованы как говорящие нам лишь о том, что определенные типы людей могут убедить партнера вступить с ними в брак. Это так называемый эффект выбора. Согласно эволюционным принципам, неудивительно, если физически и психически здоровые люди более привлекательны для супругов и, следовательно, с большей вероятностью войдут в категорию состоящих в браке (и сумеют сохранить брак). Следовательно, фактор здоровья может быть причиной брака [1, с. 343].

Эффекты выбора не должны работать простым способом. Если происходит связь между нездоровыми партнерами, то растёт вероятность овдоветь. Это может привести к ложным отношениям, свидетельствующим о том, что вдовство приводит к ухудшению здоровья. В качестве альтернативы Лиллард и Панис предполагают, что если брак действительно дает положительный эффект, то физически и психически нездоровые люди будут сталкиваться с самым большим стимулом для вступления в брак, создавая «неблагоприятный» эффект выбора.

На том основании, что двое могут жить почти так же бедно, как и один, брак может сработать просто потому, что он обеспечивает более высокий реальный доход на одного партнера. Более низкий уровень жизни коррелирует с проблемами психического здоровья. У замужних женщин наблюдается самая низкая частота экономических трудностей. Брак является источником эмоциональной и инструментальной поддержки. Эмоциональная помощь партнера, по имеющимся данным, снижает частоту возникновения депрессии и психических заболеваний и может обеспечить барьер против стресса. Брак может также усилить чувство привязанности и принадлежности, которые, как считается, влияют на психическое здоровье, одновременно освобождая людей от любой возможной социальной стигмы, связанной с отсутствием брачных отношений. Одинокие люди чаще подвержены депрессии, хотя эмоциональная помощь может исходить и от источников вне брака. Таким образом, социальные связи могут быть важны, особенно для людей, не состоящих в браке. Распространенное мнение, что выгоду от брака больше получают мужчины, чем женщины, основано на том, что женщины имеют более развитые социальные контакты вне брака, и они уже дают ценную поддержку. Женатые люди действуют не так, как одинокие. Они менее склонны заниматься рискованными делами, в боль-

шей степени стремятся к стабильности и здоровому образу жизни, часто ради своего партнера. Например, женатые люди меньше курят и пьют. Более того, партнеры, вероятно, неосознанно следят друг за другом, замечая ранние признаки различных болезней [4, с. 325].

В одном из исследований с использованием данных США авторы приходят к выводу, что брак является лучшим показателем счастья. Авторы учитывают переменную «плохой опыт детства», которая, по их мнению, влияет на благополучие в браке. Показателями счастья считаются финансовое положение, здоровье и семейное благополучие. Женатые оказываются счастливее тех, кто сожительствует, и счастливее, чем одинокие люди, при прочих равных условиях [2, с. 162].

Могут ли эти данные быть ошибочными? Некоторые исследователи утверждают, что есть три потенциальные причины, по которым женатые люди могут неправильно оценить улучшение психологического здоровья. Во-первых, женатые люди могли быть счастливее, прежде чем женились. Во-вторых, примеры отдельных лиц показывают, что некоторые из женатых людей вступили в брак только недавно, и это делает их счастливыми, но не гарантирует этого в долгосрочной перспективе, потому что люди могут вернуться обратно, к «базовому уровню». В-третьих, брак и развод связаны с важными видами социальных ролей и контактов, и среди них могут быть те, которые повышают или снижают благосостояние.

Исследователи находят значительные выгоды от брака – как снижение депрессии для замужних женщин, так и снижение злоупотребления алкоголем для женатых мужчин. Более высокие доходы и более высокий уровень социальной поддержки также значительно снижают вероятность депрессии, в то время как возраст и пол не имеют статистически значимого эффекта. У мужчин проблемы с алкоголем намного выше, чем у женщин; возраст связан с уменьшением этих проблем. Ни доход, ни социальная поддержка не оказывают статистически значимого эффекта.

То, что люди думают о браке, также имеет значение. Убеждения о браке коррелируют с психическим благополучием, полученным от брака. Люди, которые ценят постоянство и важность брака, имеют большее снижение депрессии и больше страдают от расторжения брака. Результаты Барретт в исследовании семейных историй подтверждают существование больших психологических выгод от брака. Важный вывод заключается в том, что второй и третий браки, по-видимому, приводят к меньшему улучшению психического благополучия.

Поразительные результаты в отношении силы брака представлены Марксом и Ламбертом. Авторы анализируют влияние семейного анамнеза на благополучие и проявляют особый интерес к тому, различаются ли эти эффекты по

возрасту и полу. Благополучие измеряется большим набором мер, которые варьируются от депрессии, счастья и самооценки до раздражительности и цели в жизни. По сравнению с теми, кто постоянно состоит в браке, у разлученных/разведенных людей уровень психического здоровья значительно ниже. Аналогичным образом у вдов значительно повышается вероятность депрессии; постоянно одинокие менее счастливы и более подавлены, но демонстрируют более высокую самостоятельность и личностный рост.

Имея те же данные, Ким и МакГенри рассматривают похожие вопросы, но в аспекте сожительства. Исследователи оценивают качество отношений в сочетании с ответами на вопросы о справедливости, разногласиях, удовлетворенности и конфликтах. Как и ожидалось, переменные качества помогают объяснить благосостояние людей, но чистый брачный эффект также оценивается как значимый. Интересно, что в отличие от брака сожительство приносит мало пользы [3, с. 83].

Существует ряд различий между браком и партнерскими отношениями вне брака. Есть данные, что сожители имеют более низкое качество отношений и чаще имеют более низкий социально-экономический статус. Группа не состоящих в браке, но живущих вместе представляет особый интерес, потому что в западном обществе ее численность растет. Многие сожители «проверяют» свои отношения, чтобы оценить их долгосрочную пригодность. Уровень депрессии меньше среди женатых людей, чем среди сожителей. Показано, что сожители являются группой с самым высоким уровнем злоупотребления алкоголем. Продолжительность сожительства оказывает негативное влияние на вероятность депрессии. Это связано с высокими показателями депрессии у сожителей с длительной продолжительностью и бездетных пар с длительной продолжительностью.

Тем не менее уровень положительного влияния брака явно выражен, и это, в некотором смысле, обнадеживает.

Кларк и Освальд (2002) проанализировали двусторонние связи между субъективным благополучием и семейным положением. Они определили, что увеличение доходов от брака с самого низкого до самого высокого возможно в следующих брачных ситуациях: 1) раздельное проживание, 2) холост/не замужем, 3) не женат/не замужем с сожителем, 4) женат/замужем. Авторы демонстрируют, что удовлетворенность жизнью у одиночек значительно ниже, чем удовлетворенность жизнью у состоящих в браке. Наиболее ярко это выражено у тех, кто вступает в брак после 30 лет [5].

Исследования Бланшфлауэр и Освальд (2004), проведенные на основе опроса 14000 взрослых американцев, доказывают, что женатые люди имеют гораздо больше секса, чем другие категории людей. Авторы демонстрируют, что сексуальная активность четко коррелирует со счастьем, поэтому можно сказать,

что секс выступает одной из причин, почему брак повышает психологическое благополучие.

В целом рассмотренные исследования придерживаются идею о том, что брак улучшает здоровье. Это верно даже при сравнении супружеских пар с теми, кто просто сожительствует.

Существуют доказательства того, что брак помогает сохранить жизнь людей. Люди, которые разведены или овдовели, подвергаются наиболее высокому риску преждевременной смерти. Например, Рахман (1993) приводит данные из Бангладеш, что женатые люди имеют значительно более низкие показатели смертности, чем те, кто никогда не был женат или развелся. Мете (2005) находит доказательства того, что люди, состоящие в браке, живут в среднем на семь лет дольше, чем те, кто в браке не состоит.

У мужчин с избыточным весом на 7% больше шансов вступить в брак. Ожирение среди мужчин не оказывает негативного воздействия на их супружеские отношения. Это может показаться удивительным, учитывая современные вкусы. Кроме того, мужчины, имеющие низкий рост, вступают в брак на 11% реже, а очень высокие – на 15% чаще.

Замужние и овдовевшие женщины имеют более низкий риск смерти, чем одинокие или разведенные. Лунд (2004), Лиллард и Уэйт (1995) считают, что разводы увеличивают риск смертности. Кроме того, авторы показывают, что здоровье никогда не состоявших в браке и разведенных мужчин ухудшается примерно на 15% быстрее, чем состояние женатых мужчин. По сравнению с женатыми мужчинами, овдовевшие мужчины имеют на 44% более высокий риск смертности, а разведенные – на 60%, в то время как у овдовевших женщин этот показатель составляет 36%, у одиноких женщин – 50%.

Бен-Шломо (1993) проводил исследования, используя выборку мужчин среднего возраста из Великобритании. Цифры показывают, что женатые люди имеют коэффициент смертности 13,9, в то время как овдовевшие, одинокие и разведенные – 20,6, 16,9 и 21,0 соответственно. Основное различие между женатыми/замужними и одинокими проявляется в частоте сердечно-сосудистых заболеваний и рака легких. Неженатые мужчины в 2-3 раза чаще умирают, чем женатые (несчастные случаи, самоубийства, убийства или цирроз печени).

Подводя итог, можно сказать, что брак оказывает огромное влияние на продолжительность жизни людей.

Важным исследованием влияния брака на заболеваемость болезнью Альцгеймера являются результаты Хельмера (1999). Автор считает, что значительно выше риск болезни Альцгеймера среди людей, никогда не вступавших в брак. Многочисленные результаты исследований показывают, что люди, состоящие в браке, имеют более крепкий сон, реже страдают депрессией и совершают меньше визитов к врачу.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

В браке люди получают эмоциональную и финансовую поддержку, брак может изменить образ жизни. Вступление в брак снижает уровень потребления алкоголя, а развод способствует его росту. Наличие жены или мужа снижает уровень стресса у человека, что делает его физически здоровее.

Люди, состоящие в браке, гораздо реже страдают от психологических проблем. Брак способствует долголетию, он делает людей здоровее и счастливее. Брак благотворно влияет как на мужчин, так и на женщин, хотя, по данным ряда исследований, мужчины получают от брака больше пользы. Например, женатые мужчины реже страдают алкоголизмом и реже имеют привычку курить.

Брак является самым фундаментальным из всех социальных институтов. Исследования Коэна (1997, 2003) показывают, что люди с крепкими супружескими отношениями менее подвержены даже обыкновенной простуде, стабильные интимные отношения обеспечивают своего рода защиту от инфекции и расстройств. Как «работает» брак, для многих остается магической тайной, и если ответ будет найден, это поможет разгадать головоломку, как именно взаимодействуют разум и тело.

Литература

1. Боцоева А. В., Лазаренко Л. А., Молчанова Е. В. Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-3. С. 343–348.
2. Ильин Е. П. Психология любви. СПб.: Питер, 2013. 336 с.
3. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / пер. с чешск. М.: Медицина, 1991. 336 с.
4. Лидерс А. Г. Психологическое обследование семьи: учеб. пособие-практикум. М.: Академия, 2006. 432 с.
5. How Does Marriage Affect Physical and Psychological Health? A Survey of the Longitudinal Evidence // IZA Discussion Paper. N 1619.

УДК 004/34

*Н. В. Нечипоренко (Нижний Новгород, Россия)
Нижегородская академия МВД России*

Процесс цифровизации в аспекте юридической практики

В статье рассматривается вопрос о необходимости умения современных представителей юридической специальности работать с программными продуктами. Статья содержит рекомендации к новым образовательным стандартам в юридическом образовании в связи с внедрением цифровых технологий в российскую экономику. Автор определяет основные за-