

Раздел IV
СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ
И АДАПТАЦИЯ В ИНОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

Т. А. Куликова,

Т. И.Зубкова

ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ
МИГРАНТОВ СРЕДНЕЙ АЗИИ НА УРАЛЕ
КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Проблема адаптации мигрантов Средней Азии на Урале является в наше время наиболее актуальной.

В последние 10 –15 лет нарастание миграционного потока из новых независимых стран Средней Азии в Россию стало серьёзной общественной проблемой [7, с. 66-95].

Россия становится привлекательной для трудовых мигрантов; увеличиваются потоки мигрантов из Средней Азии (мигранты из Узбекистана в России вышли на первое место); свободно передвигается, в основном, молодое поколение узбеков, воспитанных в ситуации распада СССР и борьбы за собственную независимость, враждебно настроенных по отношению к России; мотивация миграции носит потребительский характер, эксплуатирующий коренную культуру в пользу собственной; имеются специфические особенности социокультурной адаптации населения малых городов, теплого климата, к условиям крупного города холодного климата. Поэтому проблема социокультурной адаптации мигрантов из средней Азии (Узбекистана) к условиям крупного промышленного города Урала является актуальной и ее разрешение практически востребовано.

По данным Т. Стефаненко, интерес к проблематике межкультурной адаптации возник в мировой науке в начале XX века. Исследования проводились этнологами. В середине XX процессы адаптации мигрантов исследуют психологи. В. Хармз указывает, что изучение мигрантов первоначально проводились клиницистами, т.к. наблюдались множественные от-

клонения в их психическом состоянии, как следствие их дезадаптации в новой этнической среде. В настоящее время проблема адаптации мигрантов исследуется преимущественно в области права, политики, социологии, психологии. Принято миграционное законодательство, определены основные направления миграционной политики, изучены миграционные потоки из Средней Азии, даны психологические портреты мигрантов, выявлены мотивы миграции, установлены трудности адаптации мигрантов, гендерные и возрастные особенности адаптации мигрантов. Между тем, недостаточно исследований по социокультурной адаптации конкретных народов к конкретным условиям принимающей стороны.

Социокультурная адаптация имеет несколько направлений: правовая, средовая, бытовая, этнокультурная, психологическая и природно-климатическая.

Большое влияние на адаптацию оказывает изменение климата. Здоровье людей прогнозируется в части роста кардиологических, респираторных и инфекционных заболеваний, диареи и недоедания. Жара, наводнения, засуха и расширение областей распространения болезней могут повысить смертность населения [12, с. 11-15].

Природно-климатическая адаптация – это адаптация людей к различным природным условиям: постоянным холодам, влажности при высокой температуре, условиям пустыни и разреженному воздуху высот [17].

Природа – это совокупность естественных условий на земле (поверхность, растительность, климат), органический и неорганический мир, все существующее на земле, не созданное деятельностью человека [14].

Климат – это многолетний статистический режим погоды, характерный для данной местности в силу её географического положения [8].

В связи с этим можно выделить показатели природно-климатической адаптации:

Жара (тепло) – это своеобразное испытание для человеческого организма высокими температурами [3].

Холод – состояние или субъективное ощущение сравнительно низкой температуры воздуха по отношению к более теплому времени (месту) или к обычным условиям для данного времени (места) [13].

Влажность – это мера, характеризующая содержание водяных паров в воздухе. Это ещё один фактор, негативно влияющий на организм человека, как и холод [10, с. 12-13].

Атмосферное давление – давление атмосферы на все находящиеся в ней предметы и земную поверхность. Повышение атмосферного давления, которое наблюдается с приходом антициклона влияет на самочувствие людей [4].

Высокогорье – в высокогорье создаются весьма сложные условия для жизнедеятельности организма. При восхождении на большие высоты парциальное давление кислорода уменьшается до величин, при которых резко снижается насыщение крови кислородом [5, с. 15-20].

Шум – беспорядочные колебания различной физической природы, отличающиеся сложностью временной и спектральной структуры. Первоначально слово шум относилось исключительно к звуковым колебаниям, однако в современной науке оно было распространено и на другие виды колебаний (радио-, электричество) [13].

Свет – электромагнитное излучение, воспринимаемое человеческим глазом. В больших городах особое значение имеет качество световой среды внутри помещения, где человеку должен быть обеспечен не только зрительный комфорт, но и необходимый биологический эффект от освещения [2, с. 243].

Темнота – относительное отсутствие видимого света. Это явление приводит к появлению чёрного цвета в цветовом спектре. Эмоциональная реакция на темноту имеет важное метафорическое значение во многих культурах [13].

Питание – процесс поглощения пищи, в процессе чего организм получает питательные вещества, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности [13].

Тревожность – это склонность человека к переживанию состояния тревоги. Чаще всего тревожность человека связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревога и тревожность тесно связаны со стрессом [15, с. 56].

Циркадные ритмы – это внутренние часы, которые определяют периоды отдыха и активности. Они отвечают за цикл биологических и физиологических процессов, происходящих в организме [16].

Образ жизни – это деятельность или активность людей, которые определенным образом реагируют на условия жизни. Он указывает на то, как люди относятся к условиям жизни, как связаны с ними и используют их [9].

Природно-климатическое содержание показателей Средней Азии (Узбекистана) и Урала (Екатеринбурга) разнообразно.

Как бы то ни было люди, постоянно проживающие, в том или ином районе (климатической или географической зоне) адаптируются к местному атмосферному давлению. А еще лучше адаптированы те, кто родился и живет в них. При смене климата или страны человек начинает ощущать изменения в самочувствии [1, с. 23].

Холод (жара). На Урале преобладает холодный, суровый климат, что характеризует низкие температуры, сильные ветра. Узбекистан – солнечная, теплая республика, где климат континентальный и выпадает мало осадков.

Таким образом, на Урале, мигрантам Средней Азии (Узбекистана) необходимо адаптироваться к холоду. [10, с. 13].

Влажность (сухость). На Урале преобладает высокая относительная влажность воздуха. В Узбекистане жаркий, сухой климат. Природа засушливая, крайне недостаточное увлажнение.

Таким образом, на Урале, мигрантам Средней Азии (Узбекистана) также необходимо адаптироваться к влажности.

Влияние погодных факторов осуществляется через нервную систему, поэтому даже у здоровых людей наблюдаются чувство дискомфорта: головные боли, головокружение, повышение или понижение нервной возбудимости, нарушение сна, ощущение затрудненного дыхания, боль в области сердца, учащение пульса, повышение артериального давления [11].

Шум. Екатеринбург – крупный промышленный город, где 70-80 % жителей города находятся в условиях акустического дискомфорта. В Узбе-

кистане большая часть населения проживает в малонаселенных пунктах, следовательно, шум не превышает норму.

Таким образом, на Урале, мигрантам Средней Азии (Узбекистана) необходимо адаптироваться и к городскому шуму.

Шум в определённых условиях может оказывать значительное влияние на здоровье и поведение человека. Он может вызывать раздражение и агрессию, артериальную гипертензию (повышение артериального давления), тиннитус (шум в ушах), потерю слуха.

Наиболее оптимальными для человеческого уха являются естественные шумы: шелест листьев, журчание воды, пение птиц. [13].

Свет. На Урале продолжительность дня зимой составляет 5-8 часов. В Узбекистане не менее 9 часов.

Таким образом, на Урале, мигрантам Средней Азии (Узбекистана) необходимо адаптироваться к темному времени суток.

Для адаптации к темному времени суток требуется не менее четырех часов, но зрение человека, привыкшего к темноте, в миллион раз чувствительнее, чем у человека, привыкшего к дневному освещению [7].

Природно-климатическое питание. Как на Урале, так и в Узбекистане есть свои предпочтения в еде. Национальная Узбекская кухня наиболее красочна. Важное место на столе занимает баранина, конина, местные супы с овощами, овощи, кисломолочные продукты и хлеб. Русская кухня также очень разнообразна. В наше время, популярной едой считается картофель, рыба, мясо, курица, пельмени, картофель фри, салаты, сладости.

Таким образом, на Урале, мигрантам Средней Азии (Узбекистана) необходимо адаптироваться к Русской кухне [6].

Обобщая материал и делая выводы, можно сказать, что проблема природно-климатической адаптации мигрантов всегда будет актуальна. Основными вопросами в данной проблеме являются показатели природно-климатической адаптации и их содержание.

Адаптация к новым условиям – процесс болезненный. Миграция часто влечет за собой потерю социального статуса и чувство отчужденности.

Следует иметь в виду, что международная миграция населения – это не только экономическое, политическое, социально-экономическое, но и природно-климатическое явление.

Для эффективной адаптации необходимо стремиться лучше узнать чужую культуру, природу, чаще общаться с представителями той страны, где проживаешь, обладать способностью к самонаблюдению, быть терпимым и активным, не следует отстраняться. Успешное приспособление обычно определяется как ощущение гармонии с ближайшим окружением, а основное внимание уделяется анализу чувства удовлетворенности, психологического благополучия и душевного здоровья.

Библиографический список

1. *Алеев Р.* Нормальное атмосферное давления для человека [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://davlenie-v-norme.ru>.
2. *Арустамова Э.А.* Безопасность жизнедеятельности / Э.А. Арустамова // Москва: Изд-во «Дашков и К°», 10-е изд. 2006. 476 с.
3. *Бирюлькина И.В.* Влияние жары на организм человека / И.В. Бирюлькина // ГУЗ «Инзенская ЦРБ».
4. Влияние атмосферного давления на организм человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://fiz.do.am/publ/zanimatelnye_opyty/ehto_interesno/vlijanie_atmosferного_davlenija_na_organizm_cheloveka/9-1-0-73.
5. *Зимкина Н.В.* Физиология человека / Н.В. Зимкина // Москва: «Физкультура и спорт», 5-е издание, 1975, С.15—20.
6. Значение питания для организма [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.Grandars.ru.
7. *Кордуэлл М.* Психология от А до Я / Словарь-справочник, 2000 г.
8. Мега энциклопедия Кирилла и Мефодия.
9. Образ жизни и здоровье Сайт РязГМУ имени академика И.П. Павлова 2008.
10. *Ольховская К.* Влияние холода на организм человека / К. Ольховская // Питер: Доктор Питер.

11. *Платонов В.М.* Адаптация и акклиматизация [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://doctor.kurorttuapse.ru/>.
12. *Расторгуев В.Н.* Адаптация к климатическим изменениям: подходы и стратегии. / В.Н. Расторгуев // Бюллетень «На пути к устойчивому развитию России», № 56. 2011, С.11—15.
13. Словарь википедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: [Wikipedia.ru](http://wikipedia.ru).
14. Словарь Ушакова.
15. *Цейтлин О.* Тревога и тревожность [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psycholog-consultant.ru>
16. Циркадные ритмы человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: natural-medicine.ru.
17. Энциклопедический словарь академик [Электронный ресурс]. Режим доступа: dic.academic.ru.

М.И. Турсунова

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МИГРАНТОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ

Проблема миграции в наше время остается одной из самых актуальных и глобальных проблем всего мира. На протяжении тысячелетней истории цивилизации миграция выступает неотъемлемой составной частью жизни народов, способом существования человека в меняющейся действительности. Миграция – процесс передвижения/перемещения населения, включая передвижение беженцев, перемещенных лиц и экономических мигрантов [1, с. 13].

Актуальность данной проблемы встает весьма остро, особенно если учитывать, что в настоящее время в ситуации глобализации и открытости мира, многие люди мигрируют в другие страны.