

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.

К примеру, большая часть населения таджикского народа, с каждым годом все больше и больше мигрирует в другие страны. Причины этого могут быть разными.

1. Одним из важнейших выталкивающих факторов является демографическое давление. С каждым годом рост населения Таджикской Республике увеличивается 27,1 промилле, а смертность уменьшается на 5,1 промилле. Вместе с ростом населения растут потребности в продовольствии, жилье, обрабатываемых площадях, водоснабжении, энергетических мощностях, а также в рабочих местах. Объективные же возможности обеспечения населения снижаются. Рост населения, особенно сельского, ухудшает возможность доступа к ресурсам, так как 93% территории Республики Таджикистан – горы и только 7% территории в бассейнах рек пригодны для проживания [2].

2. На втором месте среди причин стоят низкие доходы, бедность. Бедность является самой острой проблемой в Таджикистане. Принято считать, что основными причинами распространения бедности в Таджикистане являются последствия гражданского конфликта, распад Советского Союза и его экономики, что привело к безработице и резкому падению заработной платы, а также стихийные бедствия (наводнения и засуха последних 4-х лет) [2].

3. На третьем месте стоит безработица. За последние пять лет официальный уровень безработицы вырос с 1,7% до 3,2%. Однако только три четверти зарегистрированных безработных получают пособие, размер которого составляет 1,5 доллара США в месяц. Большинство безработных не регистрируются, реальный уровень безработицы с учетом методологии МОТ составляет 11,3%, в том числе в городах 13,2%, в сельской местности 10,9%. Уровень безработицы мужчин составляет 12,3%, женщин – 9%. Наибольшую долю безработных составляет молодежь (68,9%). Большинство из них являются иждивенцами в семье или получают ограниченные доходы за счет случайных заработков из-за недостатка рабочих мест, бедности и т.д. [2].

Несмотря на тенденцию сокращения бедности и повышения уровня жизни в Таджикистане, все же главным фактором, выталкивающим насе-

ление за пределы страны, являются низкие доходы, нищета. В Таджикистане сохраняется самая низкая средняя зарплата по сравнению с другими странами СНГ (средняя зарплата в 2004 году составляла 15 долларов США¹⁵), что снижает привлекательность предложений на внутреннем рынке труда. В 2003 году 54,4% трудовых мигрантов из Таджикистана отравились на заработки из-за очень низкого уровня доходов [2].

Таким образом, способствующими эмиграции, выталкивающими рабочую силу Таджикистана на рынки труда России и СНГ, являются: разрыв в зарплатах, высокий уровень безработицы, особенно молодежной, бедность, развал прежней сферы занятости в результате структурных изменений экономики, социальная стратификация, которая протекает в виде поляризации бедных и богатых.

Мигрант, выезжающий в другую страну, встречается с проблемами адаптации и приспособление к ним принимающей среды с целью взаимного сосуществования и взаимодействия.

Адаптация живого организма к новым условиям жизни является стрессовой ситуацией, вызывающей определенный дискомфорт и требующей мобилизации всех энергетических ресурсов организма. В ситуации миграции адаптация осложняется огромным количеством факторов, влияющих на данный процесс: климатические условия, культурные, социальные, языковые, этнические и религиозные различия, установление новых межличностных контактов, неизбежные материальные и бытовые проблемы и т. д. Все эти составляющие, имеющие свою специфику в процессе адаптации, в ситуации миграции воздействуют на индивида как одно целое, создавая тем самым мощную стрессовую ситуацию, которая является действительно экстремальной [3].

Не менее важным условием социально-психологической адаптации мигрантов является то, что миграция ставит человека перед необходимостью реадaptации, ломая прежние, привычные формы взаимодействия с окружающей средой и заставляя искать и наработать новые. Мигранту приходится не только формировать в себе новые ценности, убеждения, формы поведения, характерные для данной среды, но и найти в себе силы отказаться от прежних, а это бывает порой гораздо труднее. Поэтому про-

цесс адаптации мигрантов может занимать огромное количество времени и исчисляться не столько временными интервалами жизни одного человека, сколько поколениями [3].

В своем исследовании Багери Масуд установил, что «преднамеренное, осмысленное пребывание в чужой стране, вписывающееся в общую перспективу жизненного пути личности, в целом способствует позитивному восприятию новой культуры и большей удовлетворенности от нее, что, в свою очередь, повышает эффективность адаптации к инокультурной среде. Вынужденное, бесперспективное пребывание в чужой стране, нарушающее целостность жизненного пути личности, способствует негативному восприятию новой культуры, приводит к неизбежным разочарованию и неудовлетворенности и снижает эффективность адаптации к инокультурной среде» [4, с. 114].

Н. П. Нейхц под социально-психологической адаптацией мигрантов понимает сложный и многоуровневый процесс взаимодействия личности или группы, являющейся участником миграционного движения, с окружающей средой (природой и социумом), направленный на поиск приемлемых механизмов поведения (способов адаптирования) в соответствии с изменившимися условиями проживания и связанный с проявлением личного или группового потенциала мигрантов [5].

По мнению Н. П. Нейхц, при прибытии на новое место мигрант попадает в незнакомую среду и процесс социально-психологической адаптации происходит по следующим направлениям: 1) к иной природно-климатической среде; 2) новой социокультурной среде; 3) иноэтнической среде; 4) иноконфессиональной среде. К основным адаптационным проблемам, с которыми сталкиваются мигранты, Н. П. Нейхц относит: различия в культурах мигрантов и принимающего населения; переживание ими депривации и изоляции; взаимоотношения с местным населением; проявление кризиса идентичности [5]. Кризис идентичности обычно определяется как потеря чувства самого себя, невозможность приспособиться к изменившимся обстоятельствам, разрыв между требованиями, предъявляемыми новой ситуацией, и прежними установками и взглядами.

Таким образом, ситуация миграции – это один из видов экстремального воздействия на личность, когда на личность одновременно воздействует большое количество факторов, каждый из которых требует своей специфики в адаптационном процессе, вызывая тем самым состояние стресса высокой интенсивности.

Немалое значение имеют процессы адаптации трудовых мигрантов за рубежом, привыкания к новым условиям работы и жизни в целом. К важнейшим факторам адаптации и одновременно к основным трудностям работы за рубежом следует отнести знание языка принимающей страны.

Процесс адаптации сопровождается столкновением интересов мигрантов и разных социальных групп в принимающем обществе, что становится причиной трений и конфликтов. Помимо того, что мигранты несут большие затраты на проезд, им приходится преодолевать еще большие трудности, когда они приезжают на место. Они встречаются с различными формами дискриминации, что появляется в работе, которую они выполняют, заработной плате, в их шансах на продвижение, и риске стать безработным.

Собственное ощущение трудностей. Климатические условия оказали на меня большое влияние в период адаптации к новой среде. Я очень часто болею и легко могу простыть, так как я жила в одной из самых теплых стран мира, и я привыкла к солнцу, к теплему климату. И поэтому, находясь здесь, мне крайне тяжело привыкнуть к здешним климатическим условиям, мой организм все еще не может смириться с этим и дает ответную реакцию.

Я понимаю систему ценностей новой среды, но я поддерживаю своих прежних систем ценностей. При этом проявляю уважение и терпение к формам поведения и ценностям другой страны и среды, в которой я нахожусь.

Очень важно найти правильный путь решения в процессе адаптации в новой среде. Где сформировав у себя новые ценности, убеждения, и формы поведения, которые приняты в новой среде, в которой ты жи-

вещь, не отказаться от своих прежних моральных ценностей и норм поведения. Я нашла в себе силы сохранить баланс между двумя культурами.

Я преднамеренно и осмысленно пребыла в другую страну, для того чтобы получить высшее образование и в будущем реализовать свои цели. И поэтому у меня не было сложностей в восприятии другой культуры.

Я приехала в Россию, когда мне было 12 лет, конечно же, у меня возникали трудности в понимании и знании русского языка. Но я хочу сказать, что чем раньше человек будет изучать другой язык, тем для него проще воспринять и владеть им. С возрастом этот процесс усложняется. И сейчас у меня нет никаких трудностей в знании русского языка, так как я этот период прошла в старшем школьном возрасте.

У меня никогда не возникало конфликтных ситуаций или же столкновений интересов с представителями других наций. Потому что я отношусь с уважением и пониманием каждой из культур.

Библиографический список

1. *Ажгихина Н., Графова Л., Полетаев Д. и др.* СМИ и миграция / Н. Ажгихина, Л. Графова, Д. Полетаев и др. Москва: Медиа Мир, 2013. 180 с.

2. *Олимова С.* Миграционные процессы в современном Таджикистане / С. Олимова // Демоскоп, 2005. № 223 – 224.

3. *Максимов М.А.* Особенности процесса социально-психологической адаптации мигрантов к новым условиям жизни / М.А. Максимов // Социосфера. Москва.

4. *Багери М.* Социокультурная динамика психического здоровья личности в ситуации преднамеренной и вынужденной миграции: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2005.

5. *Нейхц Н.П.* Роль религии в процессе социально-психологической адаптации мигрантов (на примере православия в период колонизации Сибири): дис. ... канд. филос. наук. Москва, 2006.