

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Гура Т. В., Ірклієнко Ю. С.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Роль психологічно поведінкових реакцій на перебіг надзвичайної ситуації є актуальною, адже наявність знань з даної теми допоможе виявити аспекти, що потребують психокорекції. Надзвичайна ситуація – порушення нормальних умов життя і діяльності людей, спричинене аварією, катастрофою, застосуванням засобів ураження, що призвели або можуть призвести до людських і матеріальних втрат. Гендер – цілісна психічна репрезентація статі, сповнена динамічних глибинних, пізнавальних та поведінкових понять жіночого та чоловічого, здобутих індивідом внаслідок набуття індивідуального гендерного досвіду. Під дефініцією стать розуміють анатомічно-біологічні особливості людей (в основному – в репродуктивній системі), за якими вони визначаються як чоловіки та жінки. Його слід вживати тільки відносно тих характеристик і поведінки, які впливають безпосередньо із біологічних видимих відмінностей між чоловіками і жінками. Тобто, термін «стать» вживається для позначення біологічних, анатомічних, фізіологічних відмінностей між жіночим і чоловічим організмами. Таким чином, біологічна стать дається людині від народження, а гендер конструюється соціально та обумовлюється культурою суспільства в конкретний історичний період. В науковій літературі існує декілька концепцій гендера, що обумовлено як відносною «молодістю» гендерного підходу, так і багатогранністю самого феномену:

- гендер як соціально-рольова і культурна інтерпретація рис особистості та моделей поведінки чоловіка та жінки на відміну від біологічної;

- гендер як придбання соціальності індивідами, які народилися в біологічних категоріях жіночої або чоловічої статі;

- гендер як політика рівних прав чоловіків та жінок, а також діяльність по створенню механізмів її реалізації

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Щоб виявити, який із способів самоврівноваження підійде найкращим чином, ми проаналізували респондентів, які відчули погіршення емоційного стану. На основі отриманих результатів був складений комплекс заходів та рекомендацій, спрямованих на покращення психологічного та психічного стану населення. Таким чином, це допоможе позитивно вплинути на психологічний та психічний стан населення і прискорить відновлення психічного здоров'я людини, для того, щоб люди змогли плідно та творчо працювати, легко спілкуватися між собою, комфортно жити без відволікань на психологічні труднощі та наслідки пережитого стресу.