

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Особливості сприйняття гумору як ресурсу
стресоподолання особистості»*

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-17-2зс
Спеціальності 053 «Психологія»
Тихонова Юлія Андріївна
Керівник: Карапетрова О.В.
канд. психол. наук, доц.

м. Дніпро
2021

АНОТАЦІЯ

Тихонова Ю.А. «Особливості сприйняття гумору, як ресурсу стресоподолання особистості».

У роботі аналізується проблема виявлення ефективної методики стресоподолання особистості в контексті використання власного емоційного ресурсу та проведено практичне дослідження по темі роботи серед осіб різного віку та статі. Під час написання роботи було визначено загальні теоретико-методологічні підстави для дослідження сприйняття гумору як ресурсу стресоподолання, проведено емпіричне дослідження та визначено ефективність використання гумору як методики боротьби зі стресом на практичному прикладі.

Ключові слова: стресоподолання, настрій, поведінка, гумор, адаптація.

SUMMARY

Tikhonova Yu.A. "Features of the perception of humor as a resource for overcoming stress."

The paper analyzes the problem of identifying an effective method of overcoming personality stress in the context of using their own emotional resources and conducted a practical study on the topic of work among people of different ages and genders. During the writing of the work the general theoretical and methodological bases for research of perception of humor as a resource of stress overcoming were defined, the empirical research was carried out and efficiency of use of humor as a technique of struggle against stress on a practical example is defined.

Key words: stress management, mood, behavior, humor, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ СТРЕСОПОДОЛАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Поняття психологічних ресурсів стресоподолання у психології.....	7
1.2. Особливості використання гумору як ресурсу стресоподолання.....	14
1.3. Особливості сприйняття гумору як ресурсу стресоподолання особами молодого віку.....	19
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ СТРЕСОПОДОЛАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	26
2.1. Обґрунтування особливостей сприйняття гумору як ресурсу стресоподолання.....	26
2.2. Характеристика методичного забезпечення дослідження особливостей сприйняття гумору як ресурсу стресоподолання	29
Висновки до другого розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ СТРЕСОПОДОЛАННЯ	36
3.1. Мета, задачі та організація емпіричного дослідження.....	36
3.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація.....	40
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ (ЛІТЕРАТУРИ).....	58
ДОДАТКИ	