





دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکزی

دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی ، گروه روانشناسی

(M.A پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد)

گرایش روانشناسی تربیتی

عنوان :

بررسی رابطه نگرش دینی، سبک های مقابله ای (کارآمد و ناکارآمد) و شادکامی در دانش

آموزان دختر

دبیرستان های منطقه ۲ شهر تهران

استاد راهنما :

دکتر محمود جمالی

استاد مشاور :

دکتر آیتنا باغداساریانس

پژوهشگر :

نرگس ونکی

بهار ۱۳۹۱

تقدیم ہے :

ہر اسلاف کے من اوشند تا آکاہنہ ترییت کدند.

پاس

از استاد بزرگوار جناب آقای دکتر محمد ودعلی که در این دیدار با همگامی من بودند و استاد

ارجحند بهر کار خدام که تر آیتابا خدا ساریس که با نظرات خود دیدم دادند، سپاسگزاری من

ندیم. و از استاد بزرگوار جناب آقای محمدی صلواتی که به عرفان استاد داور قبول

زحمتند و فدای کمال تشکر و قدر دانی را من ندیم.

بسمه تعالی

تعهد نامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجانب **نرگس ونکی** دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپوسته به شماره دانشجویی **۸۸۰۶۴۹۸۹۵۰۰** در رشته روانشناسی تربیتی که در تاریخ **۱۳۹۱/۲/۲۰** از پایان نامه خود تحت عنوان: **بررسی رابطه نگرش دینی، سبک های مقابله ای (کارآمد و ناکارآمد) و شادکامی در دانش آموزان دختر دبیرستان های منطقه ۲ شهر تهران** با کسب نمره **۱۸/۵۰** و درجه **عالی** دفاع نموده ام بدین وسیله متعهد می شوم:

- این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه ، کتاب ، مقاله و ...) استفاده نموده ام ، مطابق ضوابط و رویه های موجود ، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست ذکر و درج کرده ام.
- این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح ، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل ، قصد استفاده و هر گونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان نامه داشته باشم ، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
- چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را بپذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچ گونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی :

تاریخ و امضاء :

بسمه تعالی

در تاریخ ۱۳۹۱/۲/۲۰

دانشجوی کارشناسی ارشد خانم نرگس ونکی از پایان نامه خود دفاع نموده و با نمره ۱۸/۵۰ بحروف هجده و پنجاه صدم و با درجه عالی مورد تصویب قرار گرفت.

امضاء استاد راهنما

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

چکیده

فصل یکم : کلیات پژوهش

۱۳.....	مقدمه
۱۶.....	بیان مسئله
۱۷.....	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۸.....	اهداف پژوهش
۱۹.....	سوال های پژوهش
۱۹.....	فرضیه های پژوهش
۲۰.....	متغیرها
۲۱.....	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

فصل دوم : ادبیات و مبانی نظری پژوهش

۲۵.....	مقدمه
۲۷.....	بخش اول : تعریف دین
۲۸.....	مفهوم نگرش :
۲۹.....	تفاوت نگرش و عقیده:
۲۹.....	شکل گیری نگرش ها :
۲۹.....	ویژگی های نگرش ها:
۳۱.....	مفهوم نگرش مذهبی:
۳۲.....	نظریه ها و دیدگاه های مربوط به دین:
۳۹.....	عوامل مؤثر بر نگرش مذهبی فرد:
۴۰.....	ارزش زندگی مذهبی:
۴۱.....	آثار مذهب در زندگی:
۴۲.....	عوامل مؤثر بر رشد نگرش دینی:
۴۴.....	بخش دوم : مقابله
۴۴.....	تاریخچه مقابله:
۴۵.....	تعریف مقابله:

۴۸.....	نظریه‌های مقابله:
۴۹.....	دیدگاه‌های نظری در مورد مقابله و انواع آن:
۵۷.....	تفاوت‌های فرد در سبک‌های مقابله و برخورد با استرس:
۶۰.....	بخش سوم : شادکامی.....
۶۱.....	انواع هیجانات:
۶۵.....	دیدگاه‌های کلی در مورد شادکامی.....
۶۶.....	نظریه‌های مربوط به شادکامی.....
۷۲.....	بخش چهارم : مروری بر تحقیقات انجام شده.....
۷۲.....	الف- تحقیقات انجام شده در ایران:
۷۳.....	ب- تحقیقات انجام شده در خارج از کشور:

فصل سوم : روش اجرای پژوهش

۷۷.....	مقدمه.....
۷۷.....	طرح پژوهش.....
۷۸.....	جامعه آماری.....
۷۸.....	حجم نمونه و روش نمونه گیری.....
۷۸.....	ابزار پژوهش.....
۷۹.....	پرسشنامه نگرش دینی.....
۸۰.....	پرسشنامه سبک‌های مقابله ای.....
۸۲.....	پرسشنامه شادکامی.....
۸۴.....	روش گرد آوری اطلاعات.....
۸۵.....	روش تحلیل داده ها.....

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها

۸۷.....	الف) توصیف داده ها.....
۹۳.....	ب) تحلیل داده ها.....

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۱۰۲.....	خلاصه پژوهش.....
۱۰۴.....	بحث و نتیجه گیری.....
۱۰۶.....	محدودیت ها و مشکلات پژوهش.....

۱۰۷.....	پیشنهادها
۱۰۷.....	پیشنهادات کاربردی
۱۰۹.....	منابع و مأخذ
۱۰۹.....	منابع فارسی:
۱۱۵.....	منابع انگلیسی:
۱۰۶.....	پیوست

چکیده

پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین نگرش دینی و سبک های مقابله ای با شادکامی است که در مورد ۳۷۵ دانش آموز دختر دبیرستانی در ۳ رشته تحصیلی ریاضی، علوم تجربی و علوم انسانی انجام شده که در منطقه ۲ تهران و به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. متغیرهای مستقل عبارت بودند از نگرش دینی و سبک های مقابله ای و شادکامی نیز متغیر وابسته بودند. برای تجزیه و تحلیل داده ها و بررسی فرضیه های پژوهش از روش های آماری شامل شاخص های توصیفی و استنباطی استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین شادکامی و سبک مقابله ای کارآمد (مسئله مدار) همبستگی مستقیم و بین شادکامی و سبک مقابله ای ناکارآمد (هیجان مدار) همبستگی معکوس وجود داشت. بین شادکامی و نگرش دینی، همبستگی معنا داری وجود نداشت. همبستگی بین نگرش دینی و سبک مقابله ای مسئله مدار مثبت بود و بین نگرش دینی و سبک مقابله ای هیجان مدار، همبستگی معنادار نبود.

واژه های کلیدی: شادکامی، نگرش دینی، سبک مقابله ای کارآمد (مسئله مدار)، سبک

مقابله ای نا کارآمد (هیجان مدار)

فصل یکم

کلیات پژوهش

مقدمه

شادی و شاد زیستن مانند بسیاری از مفاهیم رفتاری، ریشه در معنا، شکل و حالت خاصی از واکنش‌های انسان نسبت به محیط خود دارد. هر رفتاری که از آدمی سر می‌زند، نتیجه‌ای در پی خواهد داشت. در صورتی که نتایج یا دستاوردها مثبت و خواستنی ارزیابی شود، آن‌ها تکرار و در مدت زمانی مناسب به نگرش تبدیل می‌شود.

با توجه به این روند و طی گذشت زمان، شاد زیستن را ابتدا به عنوان رفتار، سپس نگرش و در نهایت فرهنگ رفتاری ابراز می‌کنیم. شادی نگرشی بسیار جالب و جذاب نسبت به مفهوم چگونه زندگی کردن است که اغلب افراد از کودکی بر اثر محیط و عوامل محیطی می‌آموزند یا در پیچ و خم‌های زندگی در اثر تجارب مختلف به آن می‌رسند که در هر دو صورت، فرد در طی زندگی، مخصوصاً زمان‌هایی که دیگران فشارها و استرس‌های زندگی را در ابعاد چند لایه تجربه می‌کنند در امان می‌مانند.

در شرایطی که فرد در سنینی غیر از کودکی قرار دارد، اگر خود را برای کسب تجارب مختلف آماده کند، می‌تواند از طریق درک معنی حقیقی زندگی معنوی به مرحله شاد زیستن برسد. در این مرحله، فرد با درک معنی زندگی و نگاه به ورای حوادث روزانه، زندگی را شکل می‌دهد. افرادی که به این جایگاه می‌رسند و شاد زیستن واقعی را تجربه می‌کنند با پیوستن به جریان مستمر شادی

می‌توانند این جریان را منعکس کنند یا از خود عبور دهند و به دیگران برسانند و دیگران نیز از آن بهره‌مند شوند. (رمضانی، ۱۳۹۰)

شادکامی که هدف مشترک انسان‌هاست و همه در تلاش رسیدن به آن می‌باشند، ارزشیابی خود فرد از زندگی می‌باشد و آدمی در همه حال به دنبال دستیابی به شادکامی و حفظ و ارتقاء آن می‌باشد. این ارزشیابی می‌تواند جنبه شناختی داشته باشد، مانند قضاوت‌هایی که درباره خشنودی از زندگی صورت می‌گیرد و یا جنبه عاطفی داشته باشد که شامل خلق و هیجاناتی است که در واکنش‌های روزمره ما ظاهر می‌شود.

آنچه بدیهی است، این مطلب است که انسان در برابر بسیاری از رویدادها احساس شادمانی می‌کند ولی مالرب^۱ با طرح این پرسش که آیا راهی وجود دارد که بفهمیم بهترین، بیشترین و پایدارترین شادکامی چگونه به دست می‌آید؟ شادکامی معنوی را تنها شادکامی می‌داند که در همه شرایط پابرجا است. (مالرب، ۱۹۹۰، ترجمه توکلی، ۱۳۷۹)

سبک‌های مقابله‌ای، گسترده‌ترین موضوع مطالعاتی در روان‌شناسی معاصر و از مهم‌ترین عوامل روانی-اجتماعی است که رابطه بین فشار روانی و بیماری می‌باشد. (سامر و فیلد و مک‌گرا، ۲۰۰۰ به نقل از یزدانی، ۱۳۸۲)

نظریه‌های مقابله‌ای در رابطه با شادکامی نشان می‌دهد که افراد شادکام افکار و رفتارهایی دارند که سازگار و کمک‌کننده می‌باشد، با دیدگاهی روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش دارند، به طور مستقیم برای حل مسائل از خود تلاش نشان می‌دهند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند. از طرف

1 . Malher be

دیگر افراد غیرشادکام، بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند و از کار کردن برای حل مشکل اجتناب می‌ورزند. (داینر و همکاران، ۱۹۹۷)

پارگامنت^۱ (۱۹۹۷) معتقد است که در مواقع فشار و رویدادهای ناگوار، معنی زندگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و از این رو مقابله را به عنوان جستجوی معنی زندگی در مواقع فشار تعریف می‌کند. از نظر او، دین در فرایند مقابله‌ای موجب می‌شود که افراد از نظر هیجانی خود را حفظ کنند. (پارگامنت، ۱۹۹۷، به نقل از آزاد ۱۳۸۲)

در طول بحران، دین ضمن فراهم آوردن معنی، سبب ایجاد کنترل و عزت نفس می‌گردد که در مقابله مؤثر و بارآور در موقعیت‌های مختلف نقش مهمی داشته و سبب پدید آمدن دیدگاه مثبت درباره خود می‌شود. افراد با گرایش دینی، شیوه مقابله مسئله مدار را مورد استفاده قرار می‌دهند که یکی از مؤثرترین شیوه‌های مقابله‌ای است. (آقا یوسفی، ۱۳۸۰)

باور به این که خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ارتباط و توکل به خدا می‌تواند موقعیت‌های چالش انگیز را کنترل کند و در ارزیابی مشکل و مقابله با آن را تسهیل نماید، باعث آرامش درونی افرادی می‌شود. (مظاهری، ۱۳۸۶)

به طور کلی نظریه‌پردازانی وجود دارند که راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی روان‌شناختی را در پرتو توجه به ارزش‌ها و هدف‌های معنوی، نیازهای بنیادی، معنی دار بودن و هدفمندی زندگی، عشق و علایق دینی و الهی می‌دانند. (رایس، ۲۰۰۱؛ راین و دسی، ۲۰۰۰؛ نیکس و همکاران، ۱۹۹۹؛ مایرز^۲، ۱۹۹۵، به نقل از یزدانی، ۱۳۸۲)

1 . Pargament
2 . Myers

بیان مسئله

موضوع مربوط به شادکامی و چگونگی ادراک و شناخت آن‌ها و عوامل مؤثر بر آن همواره مورد بحث بوده و دیدگاه‌های دینی و فلسفی متعددی به آن پرداخته‌اند.

داینر (۱۹۹۷) شادکامی را متشکل از چند جزء می‌داند که عبارت است از خشنودی از زندگی، خلق و هیجانات مثبت و خوشایند و نبود خلق و هیجانات منفی (داینر و همکاران، ۱۹۹۷)

فشار روانی و سبک مقابله با آن در دوره نوجوانی و ارتباط آن با سلامت روانی از اهمیت خاصی برخوردار است (لاهمان و یارویس، ۲۰۰۰؛ به نقل از یزدانی، ۱۳۸۲) و محققان بر این باورند که شادکامی و موفقیت مردم در رسیدن به اهدافشان به راهبردهای مقابله‌ای آن‌ها بستگی دارد. (داینر و همکاران، به نقل از مظاهری، ۱۳۸۶)

یکی از سبک‌های مقابله‌ای مؤثر بر شادکامی که به عنوان حمایت‌کننده عاطفی و وسیله‌ای برای تفسیر مثبت رویدادهای زندگی می‌باشد نگرش دینی و سبک مقابله‌ای دینی است.

افراد با گرایش دینی و این اعتقاد که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند شادکامی خود را ارتقا بخشند. (داینر و همکاران ۱۹۹۷)

با توجه به مطالب مطرح شده، پژوهشگر به دنبال پاسخ‌گویی به این پرسش اساسی است که: چه رابطه‌ای بین نگرش دینی و سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی وجود دارد؟

هر یک از این عوامل چه مقدار به تنهایی و یا به صورت تعاملی در شادکامی نوجوانان نقش دارند؟ سهم هر یک از عوامل چقدر است و کدام سبک مقابله‌ای و کدام ابعاد نگرش دینی با شادکامی رابطه مثبت یا منفی دارند.

اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به اینکه تاکنون، بیشتر محققان به عوامل منفی شخصیت مثل افسردگی و اضطراب توجه کرده‌اند و عنایت کمتری به شادکامی و اثرات آن شده است، لذا توجه به مفهوم شادکامی به خصوص در نوجوانان اهمیت بسیاری دارد. در این رابطه فرانسویس و همکاران (۱۹۹۸) با بررسی مقاله‌های منتشر شده در طی سال‌های ۱۹۹۰ الی ۱۹۹۵ دریافتند که واژه افسردگی ۱۸۹۰۳ مرتبه استفاده شده است، در حالی که واژه شادکامی تنها ۵۱۵ بار استفاده شده است. (مظاهری، ۱۳۸۶)

مسئله جوانان و نوجوانان نیز چه از نظر اجتماعی و چه از نظر زندگی فردی دارای اهمیت بسیار است. این دوران می‌تواند برای آدمی سرنوشت ساز باشد و هر گونه بی‌توجهی به آن منجر به از دست دادن بهترین دوران زندگی آدمی و در نهایت آسیب‌پذیری‌های اخلاقی یا رفتاری خواهد شد.

با توجه به اینکه دامنه وسیعی از جمعیت کشور ما را جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دهند و با توجه به اینکه نوجوانان دختر این جامعه، در آینده مادرانی خواهند بود که علاوه بر نقش اجتماعی خود، در تربیت نسل بعدی سهم عمده‌ای دارند، لذا توجه به شادکامی این گروه و عوامل مؤثر در آن، از جمله نگرش دینی و سبک‌های مقابله‌ای می‌تواند متخصصین تعلیم و تربیت را در برنامه‌ریزی بهتر جهت رسیدن به اهداف عالی و راه‌هایی که می‌توان از طریق آن نوجوانان را به سمت خلاقیت و نوآوری سوق داد، یاری کند.

مسئولان امر باید بدانند هیچ تربیتی مانند تربیت دینی ریشه دار و قابل اطمینان نیست. دانتن^۱ خطیب فرانسوی می‌گوید " بعد از نان، تعلیم و تربیت اولین مایحتاج ملت است. حیات اجتماعی

1 . Danton

بدون تربیت صحیح میسر نخواهد بود" و هانری برگسن^۱ نویسنده و فیلسوف فرانسوی می‌گوید: «
صلاح بشر در بازگشت به سوی خداست. آنکه همیشه متوجه مبدأ آفرینش است، برای تحمل
ناملایمات احتیاج به باده ناب ندارد.» (مظاهری، ۱۳۸۶)

اهداف پژوهش

از آنجا که شادکامی اهمیت عمده‌ای در زندگی دارد، باید دانست که از چه راهی می‌توان به بهترین
و پایدارترین شادکامی رسید. در واقع، تجربه‌های دینی متفاوت، شیوه‌های متفاوت شادکامی و راه‌هایی
هستند که با رضایت درونی ارتباط دارند.

سبک‌های مقابله‌ای هم در زندگی افراد و چگونگی سلامت جسمی و روانی آن‌ها نقش زیادی
دارند. هدف کلی این تحقیق بررسی رابطه نگرش دینی و سبک‌های مقابله‌ای (کارآمد و ناکارآمد) با
شادکامی دانش‌آموزان است. پس در این راستا می‌توان اهداف عنوان شده در ذیل را به عنوان اهداف
جزئی عنوان کرد:

- بررسی رابطه بین نگرش دینی و سبک‌های مقابله‌ای با شادکامی دانش‌آموزان
- بررسی رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای با شادکامی دانش‌آموزان
- بررسی رابطه بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با شادکامی دانش‌آموزان
- بررسی رابطه بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار با شادکامی دانش‌آموزان
- بررسی رابطه بین نگرش دینی و شادکامی دانش‌آموزان
- بررسی رابطه بین نگرش دینی با سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان

1 . Henry Bergson

- بررسی رابطه بین نگرش دینی با سبک مقابله‌ای هیجان مدار در دانش‌آموزان
- بررسی رابطه بین نگرش دینی با سبک مقابله‌ای مسئله مدار در دانش‌آموزان

سوال های پژوهش

- با توجه به اهداف پژوهش دو سوال مطرح می شود که عبارتند از :
- سهم نگرش دینی و سبک های مقابله ای مسئله مدار و هیجان مدار در پیش بینی شادکامی دانش آموزان چه قدر است؟
 - نگرش دینی، سبک های مقابله ای و شادکامی در دانش آموزان پایه های مختلف دبیرستان چه تفاوت هایی دارد؟

فرضیه های پژوهش

با توجه به هدف کلی تحقیق، فرضیه اصلی تحقیق این است که بین نگرش دینی و سبک‌های مقابله‌ای (کارآمد و ناکارآمد) با شادکامی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. فرضیه‌های دیگر به صورت زیر است:

- ۱- بین نگرش دینی و سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان با شادکامی آنان رابطه وجود دارد.
- ۲- بین سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان با شادکامی آنان رابطه وجود دارد.
- ۳- بین سبک مقابله‌ای هیجان مدار با شادکامی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.
- ۴- بین سبک مقابله‌ای مسئله مدار با شادکامی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.
- ۵- بین نگرش دینی دانش‌آموزان با شادکامی آنان رابطه وجود دارد.

- ۶- بین نگرش دینی با سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.
- ۷- بین نگرش دینی دانش‌آموزان با سبک مقابله‌ای هیجان مدار رابطه وجود دارد.
- ۸- بین نگرش دینی دانش‌آموزان با سبک مقابله‌ای مسئله مدار رابطه وجود دارد.

متغیرها

متغیرهای پیش‌بین عبارتند از: الف- نگرش دینی ب- سبک‌های مقابله‌ای

نگرش دینی شامل عبادات، اخلاقیات، ارزش‌ها، اثرگذاری در رفتار زندگی، عوامل اجتماعی، جهان‌بینی و باورهاست.

سبک‌های مقابله‌ای: شامل دو سبک کارآمد و ناکارآمد است که از آن به دو صورت هیجان مدار و مسئله مدار هم یاد شده است.

متغیر ملاک (وابسته): متغیر ملاک، شادکامی است که از مؤلفه‌های خوشنودی از زندگی، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت نفس به‌وجودآمده است.

تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

دانش‌آموز: دانش‌آموز فردی است که در نظام رسمی آموزش و پرورش، در نیمسال دوم تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ در دوره دبیرستان مشغول تحصیل است.

شادکامی: نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی خود است. این ارزشیابی می‌تواند جنبه شناختی یا عاطفی داشته باشد و از چند جزء خشنودی از زندگی، خلق و هیجانات مثبت و نبود خلق و هیجانات منفی تشکیل شده است. (داینر، ۱۹۹۷ به نقل از یزدانی، ۱۳۸۲)

تعریف عملیاتی شادکامی:

در این تحقیق، شادکامی دانش‌آموز، از نمره او در پاسخ به پرسشنامه شادکامی آکسفورد که توسط آرچیل و لو (۱۹۸۹) تهیه شده به دست می‌آید.

نگرش دینی: اعتقاد منسجم و یکپارچه توحیدی که خداوند را محور امور دانسته و ارزش‌ها، اخلاقیات، آرا و رسوم و رفتارهای انسان را با یکدیگر، طبیعت و با خودش تنظیم می‌نماید. (خدا یاری فرد و همکاران، ۱۳۷۸)

تعریف عملیاتی نگرش دینی:

نگرش دینی، نمره‌ای است که دانش‌آموز در پرسشنامه نگرش دینی به دست می‌آورد. این پرسشنامه توسط خدا یاری فرد، شکوهی و غبادری تهیه شده است و شامل عبادات، اخلاقیات و ارزش‌ها، عوامل اجتماعی، اثرگذاری در زندگی و رفتار و جهان‌بینی و باورها است.

سبک مقابله: مقابله به معنی به کار بردن راهبردهای رفتاری-شناختی برای کاهش استرس و توسعه مهارت‌های دفاعی است. (رپتی^۱، ۱۹۹۹). در تعریفی که لازاروس (به نقل از برانون^۱ و فیست^۱،

1. Repetti