

فهرس المحتويات

أولا : الموضوعات :

رقم الصفحة	الموضوع
١١-١	الفصل الأول : المدخل إلى الدراسة .

٢ - مقدمة

٩ - مشكلة الدراسة

٩ - أهداف الدراسة

١٠ - مصطلحات الدراسة

١١ - حدود الدراسة

١١٠-١٢	الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة .
--------	--

أولاً : الإتجاهات المفسرة للضغط النفسى :

١٣ - مقدمة

١٦ - ١- الإتجاهات الأساسية فى دراسة الضغط

٤٦ - ٢- فسيولوجيا الضغط

ثانياً : التدخلات الإرشادية فى إدارة الضغط :

٥٧ - ١- إدارة الضغط

٦١ - ٢- نموذج للضغط والتدخلات الإرشادية

٦٩ - ٣- الإسترخاء

٧٦ - ٤- الأساليب المعرفية السلوكية فى إدارة الضغط ..

١٦٤-١١١	الفصل الثالث : الدراسات والبحوث السابقة .
---------	---

١١٢ - مقدمة

- دراسات وبحوث تناولت ضغط المدرس، فى علاقته

١١٣ ببعض المتغيرات

تابع فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
أولا : الموضوعات :	
- دراسات إهتمت بتقديم برامج إرشادية لخفض الضغط	
لدى المدرسين	١١٨
- تعليق عام	١٥٤
فروض الدراسة	١٦٤
الفصل الرابع : الطريقة والإجراءات .	١٦٥-١٨٧
أولا : عينة الدراسة	١٦٦
ثانيا : أدوات الدراسة	١٧١
- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين	١٧١
٢- كتيب "الضغط في مهنة التدريس"	١٧٤
٣- البرنامج الإرشادي	١٧٦
ثالثا : إجراءات الدراسة	١٨٧
الفصل الخامس : نتائج الدراسة وتفسيرها .	١٨٨-٢٢١
- مقدمة	١٨٩
- الأساليب الإحصائية	١٨٩
- نتائج الدراسة وتفسيرها	١٩٠
- تعليق عام	٢٠٦
- التوصيات	٢٢١
ملخص الدراسة باللغة العربية .	٢٢٢
المراجع :	٢٢٧-٢٤٠
أولا : المراجع العربية	٢٢٧
ثانيا : المراجع الأجنبية	٢٢٩

(ج)

تابع فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
أولا : الموضوعات :	
الملاحق :	٢٤١-٢٤٥
ملحق (١) تقرير المشرف الأجنبي	٢٤٢
ملحق (٢) استمارة بعنوان هل أفكارك مفيدة أم لا ؟ .	٢٤٣
ملحق (٣) استمارة بعنوان التحليل العقلاني للذات .	٢٤٤
ملحق (٤) صورة من دعوة الباحث لحضور مؤتمر	
تطوير التعليم الذى عقد فى مدينة "بون" .	٢٤٥
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية .	
I - 9	

ثانيا : فهرس الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
١	يوضح العلاقة بين الضغط والكفاءة (هانسون) .	١٥
٢	يوضح نموذج (ليفى وكاجان) للضغط .	١٩
٣	يوضح التمثيل الهندسى فى تفسير الضغط .	٢١
٤	يوضح النموذج الإجرائى للضغط (كوكس - ساكاي) .	٢٧
٥	يوضح النموذج النفس إجتماعى للضغط (فنيميان) .	٤٣
٦	يوضح نموذج إستجابة الضغط (جرجسون - لوكر) .	٤٨
٧	يوضح الميكانيزمات البيولوجية فى إستجابة الضغط .	٥٠
٨	يوضح نموذج الضغط والتدخلات الإرشادية	
	(بارو - سويروسن) .	٦١

(د)

تابع ثانيا : فهرس الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
٩	يوضح إدارة الضغط (جرجسون - لوكر) .	٦٧
١٠	يوضح علاقة الإسترخاء والنوم بكل من الإثارة	
	الфизиولوجية والأداء المعرفي .	٧١

ثالثا : فهرس الجداول .

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
١	يوضح تأثيرات الجهاز العصبي السيمبائي SNS والجهاز العصبي الباراسيمبائي PNS على أعضاء الجسم .	٥١
٢	يوضح التغيرات في هرمونات الضغط المرتبطة بالإنفعالات والسلوكيات .	٥٣
٣	يوضح أهم الأعراض النفسية والجسمية لمعايشة الضغط .	٥٥
٤	يوضح أهم التدخلات الإرشادية في نموذج الضغط (بارو - سوبروسين) .	٦٤
٥	يلخص أهم الدراسات والبحوث السابقة التي إستخدمت مداخل إرشادية مختلفة .	١٥٥
٦	يوضح أسماء بعض المدارس بمراحل التعليم الثلاثة وعدد المعلمين والمعلمات والتي تم التطبيق القبلي عليها .	١٦٧