

# قائمة المحتويات

الصفحة	العناوين
I	الآية القرآنية.....
II	الإهداء .....
III	الشكر والتقدير.....
IV	قائمة المحتويات .....
XIV	قائمة الجداول .....
XVII	قائمة الأشكال .....

## التعريف بالبحث

1	1- مقدمة البحث.....
5	2- مشكلة البحث .....
8	3- أهداف البحث .....
8	4- فرضيات البحث .....
9	5- أعراض البحث.....
9	6- مصطلحات البحث .....

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: الدراسات المشابهة

15	المقدمة.....
15	1.1- دراسات تناولت الضغوط المهنية.....
23	2.1- دراسات تناولت الرضا الوظيفي.....
36	3.1- خلاصة الدراسات و التعليق عليها.....
38	الخاتمة.....

### الفصل الثاني: الضغوط المهنية

40	المقدمة.....
41	1.2- مفهوم الضغط و طبيعته .....

41	..... 2.2- كيفية حدوث الضغط
45	..... 2.3- اتجاهات مفهوم الضغط المهني
45	..... 2.3.1- الاتجاه الأولي
45	..... 2.3.2- الاتجاه الثانية
45	..... 2.3.3-الاتجاه الثالث
45	..... 2.3.3-الاتجاه الثالث
45	..... 2.4-النظريات المتعلقة بالضغط
46	..... 2.4.1- النظريات الفيزيولوجية للضغط النفسي
46	..... 2.4.1.1- نظرية ولتر كانون
47	..... 2.4.1.2- نظرية هاتر سيللي
48	..... أ- مرحلة الإنذار
48	..... ب- مرحلة المقاومة
48	..... ج- مرحلة الإنهاك
50	..... 2.4.1.3- النظرية الإدراكية لسبيلرجر
50	..... 2.4.1.4- نظرية هنري موراي
52	..... 2.4.1.5- نظرية التقدير المعرفي
53	..... 2.5- كيفية حدوث الضغط
53	..... أ- المرحلة الأولى
54	..... ب- المرحلة الثانية
54	..... ج- المرحلة الثالثة
56	..... 2.6- عوامل الضغط المهني
56	..... 2.6.1- العوامل الذاتية
57	..... 2.6.2- عدم الرضا الوظيفي
57	..... 2.6.3-المصادر الخارجية
57	..... 2.6.3.1-المصادر الخارجية المرتبطة بالحياة الخاصة
58	..... 2.6.3.2- العوامل المرتبطة بالظروف المحيطة بالعمل

59	.....1.4.6.2-الضوضاء
59	.....2.4.6.2-الضوء
60	.....3.4.6.2-الحرارة
61	.....4.4.6.2-التهوية
62	.....5.4.6.2-المنشآت القاعدية
63	.....6.4.6.2-العوامل و الوسائل المادية التعليمية
63	.....7.4.6.2-المواصلات
65	.....8.4.6.2-عبء العمل
65	.....9.4.6.2-عبء السداسي
66	.....10.4.6.2-سوء العلاقة مع الزملاء
68	.....11.4.6.2-سوء العلاقة مع الطلبة
69	.....12.4.6.2-الإشراف التربوي
72	.....13.4.6.2-التطور المهني و الترقية المهنية
74	.....7.2-أعراض الضغوط
74	.....1.7.2-الأغراض الفيزيولوجية
74	.....1.1.7.2-الأمراض العضلية العظمية
74	.....2.1.7.2-الاضطرابات القلبية الوعائية
75	.....3.1.7.2-الأمراض الجلدية
75	.....4.1.7.2-اضطرابات الغدة
75	.....2.7.2-الأعراض المعرفية
75	.....3.7.2-الأعراض السلوكية
76	.....8.2-طرق علاج الضغط في المجال الرياضي
76	.....1.8.2-العلاج بالأساليب الفيزيولوجية
76	.....2.8.2-العلاج بالأساليب المعرفية
76	.....1.2.8.2-أسلوب التأمل
77	.....2.2.8.2-أسلوب الإيحاء الذاتي

78	.....العلاج بالأساليب السلوكية.....3.8.2
78	.....العلاج النفسي.....4.8.2
79	.....وسائل قياس الضغوط النفسية.....9.2
79	.....مقياس التقرير الذاتي.....1.9.2
80	.....المقاييس الكيميائية.....2.9.2
80	.....المقاييس النفسية الفيزيولوجية.....3.9.2
81	.....مقياس الأداء.....4.9.2
82	.....خاتمة الفصل الثاني.....

### الفصل الثالث: الرضا الوظيفي

84	.....المقدمة.....
86	.....1.3- مفهوم الرضا الوظيفي.....
87	.....أ- رضا إشباع الحاجات.....
87	.....ب- رضا النجاح و الإنجاز.....
88	.....ج- رضا العدالة.....
88	.....2.3- الأبعاد الرئيسية لمفهوم الرضا الوظيفي.....
88	.....1.2.3- البعد الأول.....
89	.....2.2.3- البعد الثاني.....
89	.....3.2.3- البعد الثالث.....
90	.....3.3- طبيعة الرضا الوظيفي.....
91	.....4.3- نظريات الرضا الوظيفي.....
91	.....1.4.3- نظرية تسلسل الحاجات.....
92	.....2.4.3- نظرية العاملين.....
92	.....3.4.3- نظرية التوقع الأدائي.....
93	.....4.4.3- نظرية المساواة.....
93	.....5.4.3- نظرية التعارض.....

94	..... نظريات المحتوى
96	..... نظريات التفاعل
97	..... نظرية التوقعات و الإنصاف
97	..... نظرية الجماعة المرجعية
100	..... عناصر الرضا الوظيفي
101	..... الرضا عن العمل
102	..... الرضا عن الزملاء
102	..... الرضا عن الإشراف
103	..... الرضا عن الأجر
103	..... الرضا عن الترقية
103	..... الرضا الوظيفي كعامل
105	..... العوامل المتصلة بالرضا الوظيفي
106	..... عوامل خاصة بالفرد
106	..... الجنس
106	..... عدد الأفراد الذين يعولهم الموظف
106	..... السن
107	..... المدة المنقضية في العمل
107	..... الذكاء
107	..... التعليم
108	..... عوامل موجودة في العمل
109	..... نوع العمل
109	..... المهارة المطلوبة
109	..... المكانة المهنية
110	..... الناحية الجغرافية
110	..... حجم المؤسسة
111	..... نظام الاتصال

111	.....8.3- الرضا الوظيفي و علاقته بالأداء.....
113	.....9.3- الأسباب الداعية لدراسة موضوع الرضا الوظيفي.....
115	.....10.3-مقياس الرضا الوظيفي.....
116	.....1.10.3- المقاييس الموضوعية للرضا .....
116	.....1.1.10.3- الغياب و ترك الخدمة.....
116	.....2.10.3- المقاييس الذاتية للرضا.....
117	.....1.2.10.3- طريقة ليكرت.....
118	.....2.2.10.3- طريقة هرزيرغ.....
120	.....3.2.10.3-طريقة أوزجود.....
122	.....4.2.10.3- طريقة جثمان.....
123	.....خاتمة الفصل الثالث.....
<b>الفصل الرابع :أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالجامعة</b>	
126	.....المقدمة.....
127	.....1.4- الجامعة.....
127	.....1.1.4- تعريف الجامعة.....
128	.....2.1.4- مفهوم التدريس الجامعي.....
130	.....3.1.4- أهمية التدريس الجامعي.....
132	.....4.1.4- أهداف التدريس الجامعي.....
133	.....5.1.4- خصائص التدريس الجامعي.....
133	.....6.1.4- مبادئ التدريس الجامعي الجيد.....
134	.....7.1.4- خصائص التدريس الفعال.....
134	.....1.7.1.4- الجانب العلمي.....
134	.....2.7.1.4- المهارات التدريسية.....
135	.....3.7.1.4- السمات الشخصية.....
135	.....8.4-الأستاذ الجامعي.....
135	.....1.8.4- مفهوم الأستاذ الجامعي.....

136	.....2.8.4-وظيفة الأستاذ الجامعي
136	.....أ- المهمة الأولى
136	.....ب- المهمة الثانية
136	.....ج- المهمة الثالثة
137	.....9.4- ملحق الأستاذ الجامعي
138	.....10.4- أداء الأستاذ الجامعي
138	.....1.10.4- مفهوم أداء الأستاذ
139	.....2.10.4- تقييم أداء الأستاذ
139	.....1.2.10.4- معايير متعلقة بحكم الأساتذة للزملاء
140	.....2.2.10.4- معايير متعلقة بحكم الأساتذة
140	.....3.2.10.4- معايير أخرى للحكم
141	.....11.4- تقويم الأداء التدريسي لعضو هيئة التدريس
144	.....12.4- أساليب تحسين أداء الأستاذ الجامعي
144	.....1.12.4- الأساليب الذاتية
144	.....2.12.4- الأساليب المهنية
145	.....1.2.12.4- التدريب التربوي
145	.....2.2.12.4- حلقات البحث و المناقشة
145	.....3.12.4- الأساليب و العوامل البيئية
145	.....1.3.12.4- حرية العمل
145	.....2.3.12.4- الحوافز
146	.....3.3.12.4- الترقية و الأجر
146	.....4.3.12.4- الإمكانيات الجامعية
146	.....13.4- أستاذ التربية البدنية والرياضية بالجامعة
147	.....14.4- مهنة تدريس التربية البدنية و الرياضية و مدة التكوين
147	.....15.4- الصفات الضرورية لمدرس التربية البدنية و الرياضية
148	.....1.15.4- الشخصية

149	.....-2.15.4 اللياقة الشاملة
149	.....-3.15.4 الاتزان
150	.....-4.15.4 قابلي الإبداع و الابتكار
150	.....-5.15.4 إحترام الذات
151	.....-6.15.4 إحترام المهنة
151	.....-7.15.4 إحترام المتعلم
151	.....-16.4 خصائص أساتذة التربية البدنية و الرياضية
152	.....-1.16.4 الجانب التكويني
152	.....-2.16.4 الجانب النفسي الاجتماعي
152	.....-3.16.4 الجانب العقلي المعرفي
152	.....-4.16.4 الجانب القيادي
153	.....-17.4 الواجبات الخاصة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية
153	.....-1.17.4 الواجبات التعليمية
153	.....-1.1.17.4 إعداد و تنظيم النشاط البدني
154	.....-2.1.17.4 التحكم في المادة التعليمية
155	.....-3.1.17.4 الاستعداد لتدريس المادة
155	.....-4.1.17.4-التنظيم و الإدارة
156	.....-5.1.17.4-الوظيفة الاجتماعية
156	.....-2.17.4-واجباته نحو النشاط الخارجي
157	.....-3.17.4-الواجبات العامة
158	.....-18.4-صفات المدرس الناجح
160	.....-19.4-القواعد الخاصة بمدرس التربية البدنية و الرياضي
160	.....-20.4-مواصفات المدرس الكفاء
161	.....-21.4-المسؤوليات العامة لمدرس التربية البدنية و الرياضية
161	.....-1.21.4- فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية
161	.....-2.21.4- تخطيط برنامج التربية البدنية و الرياضية

161	..... توفير القيادة.3.21.4
162	..... استخدام القياس و التقييم.4.21.4
162	..... واجبات المدرس تجاه برنامجه.22.4
164	..... الخاتمة

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

167	..... مقدمة الفصل
168	.....1.1-الدراسة الاستطلاعية
168	.....2.1.1-تمهيد
168	..... - أولا:المجال الجغرافي للدراسة
168	..... - ثانيا: مدة الدراسة
169	..... - ثالثا: حجم العينة و مواصفاتها
169	.....1_ حجم العينة
169	.....2_ مواصفات العينة
169	.....أ_ متغير المنطقة
170	.....ب_ متغير السن
170	.....ج_ متغير الأقدمية المهنية
171	.....د_ متغير الدرجة العلمية
171	.....2.1- الدراسة الرئيسية
171	.....1.2.1- منهج البحث
172	.....2.2.1- مجتمع و عينة البحث
172	.....3.2.1-مجالات البحث
172	.....1.3.2.1-المجال الجغرافي للدراسة الأساسية
173	.....2.3.2.1- المجال الزمني
173	....._ المرحلة الأولى
173	....._ المرحلة الثانية

173	.....المجال المكاني.3.2.1-3
173	.....المجال البشري.3.2.1-4
178	.....أدوات القياس و خصائصها السيكومترية.3.1-3
178	.....مقياس مصادر الضغوط المهنية.1.3.1-1
178	.....مصادر بناء القياس.1.1.3.1-1
179	.....الخصائص السيكومترية للمقياس.2.3.1-2
179	.....أ_صدق الاستبيان
181	.....ب_تصحيح الاستبيان
183	.....ج_ثبات الاستبيان
183	.....د_صدق المحكمين
184	.....مقياس الرضا المهني.4.1-4
184	.....مبررات الاستعانة بالمقياس.1.4.1-1
185	.....تقدير درجات المقياس.2.4.1-2
185	.....عينة الدراسة و طريقة اختيارها.5.1-5
187	.....متغيرات الدراسة.6.1-6
188	.....نوع المتغيرات المستعملة.1.6.1-1
188	.....المتغيرة المستقلة.1.1.6.1-1
188	.....المتغيرة التابعة.2.1.6.1-2
189	.....الموضوعية.3.1.6.1-3
189	.....الدراسة الإحصائية.7.1-7
191	.....صعوبات البحث.8.1-8
192	.....الخاتمة
<b>الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
194	.....المقدمة
195	.....عرض و تحليل و مناقشة النتائج.1.2-1
240	.....الاستنتاجات

242	..... مناقشة الفرضيات
248	..... - الخلاصة العامة
250	..... - التوصيات
	- المصادر والمراجع.
	- الملاحق