

المحتويات

الفصل الأول:

طبيعة الضغوط ومصادرها

14	مقدمة
16	أولاً: لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغوط
18	ثانياً: تعريف الضغوط
23	ثالثاً: الضغوط وبعض المفاهيم المرتبطة بها
32	رابعاً: أنواع الضغوط ومستوياتها
36	خامساً: مصادر الضغوط
41	سادساً: استجابة الضغط
44	سابعاً: الآثار المترتبة على الضغوط
47	ثامناً: طرق قياس الضغوط

الفصل الثاني:

النظريات والنماذج المفسرة للضغوط

50	أولاً: اتجاهات دراسة الضغوط
53	ثانياً: بعض النماذج المفسرة للضغوط
61	ثالثاً: النظريات النفسية والاجتماعية المفسرة للضغوط

الفصل الثالث:

استراتيجيات إدارة الضغوط

74	مقدمة
77	أولاً: مفهوم المواجهة ووظائفها
85	ثانياً: المداخل النظرية للمواجهة
91	ثالثاً: تصنيفات المواجهة (أنواع استراتيجيات المواجهة)
110	رابعاً: طرق قياس استراتيجيات المواجهة

الفصل الرابع:

العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط

123	أولاً: المتغيرات الشخصية
133	ثانياً: العوامل الموقفية
139	ثالثاً: المتغيرات الديموجرافية

الفصل الخامس:

فنيات إدارة الضغوط

147	أولاً: الفنيات الفسيولوجية في إدارة الضغوط
150	ثانياً: الفنيات السلوكية في إدارة الضغوط
162	ثالثاً: الفنيات المعرفية في إدارة الضغوط
169	رابعاً: الفنيات الوجدانية والروحانية في إدارة الضغوط

الفصل السادس:

ضغوط الطلاب في المدارس

180	مقدمة
182	تعريف الضغوط النفسية للطلاب وأعراضها
183	مصادر ومسببات ضغوط الطلاب

183	أولاً: العوامل الاسرية
191	ثانياً: العوامل المدرسية
200	ثالثاً: العوامل المجتمعية
201	رابعاً: العوامل الشخصية
203	الفروق بين الجنسين في التعرض للضغوط
204	إدارة الضغوط لدى الطلاب

الفصل السابع:

ضغوط العمل المدرسي

214	مقدمة
215	تعريف ضغوط العمل
217	أهمية دراسة ضغوط العمل
218	مصادر ومسببات ضغوط العمل
233	الآثار الناتجة عن ضغوط العمل
236	بعض النماذج المستخدمة في إدارة الضغوط
245	إدارة الضغوط العمل في المدرسة
253	نحو رؤية مستقبلية لإدارة الضغوط في المدرسة

الفصل الثامن:

التدخلات الإرشادية في إدارة الضغوط=

260	مقدمة
262	أولاً: الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
267	ثانياً: العلاج المعرفي عند أرون بيك
271	ثالثاً: التعديل المعرفي السلوكي عند ميتشنيوم
275	قائمة المراجع