وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بو علي – الشلف-
معهد التربية البدنية والرياضية

رسالة لنيل شهادة الماجيستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
إختصاص: نشاط بدني رياضي تربوي

الموضوع:

وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) وعلاقته بضغوط مهنة التدريس لدى معلمي التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية بولاية (سوق أهراس– قالمة– الطارف)

إعداد الطالبة:
تيايبية فوزي

إشراف الدكتور:
بن صديق عيسى

السنة الجامعية 2009/2008

1- مقدمة و إشكالية البحث:

من أهمِّ ما يُميِّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم كمدينة صغيرة ، وكذلك دخول التكنولوجيا في كلِّ أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من : التعليم، الصناعة، التجارة، الزراعة، الطب ،المواصلات والاتصالات،وأيضًا تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة ; هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدٍ لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإن عليه استيعابها والتعامل معها ، فهي إذن تحدث ضغوطاً لإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، لهذا فقد أصبحت هذه الأخيرة سمة من سمات هذا العصر، مما جعل بعض الباحثين يعتبرونها " مرض القرن العشرين "(ألبراش Albracht 1797) و يعتبرها البعض الآخر " القاتل الصامت " (بارون و جرين بارغ،Baron et Green Berg1990). أما كارل البرخت (Albrecht 1976) فقد أطلق على هذا العصر بعصر الضغط.

إن تعرض العامل اليوم لمستويات عالية من الضغوط خلف آثارا جسيمة منها النفسية والاجتماعية والاقتصادية عليه أولا، وعلى المؤسسة التي يعمل فيها ثانيا، والمجتمع الذي يعيش فيه بصفة عامة، وكثيرا ما يواجه العاملون مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والخوف والإحباط والغضب، مما يؤثر سلبا على حالتهم الصحية والنفسية وينعكس على مستويات أدائهم في العمل ومن ثم القدرة على تحقيق أهداف المؤسسة التي يعملون فيها(**لطفي راشد محمد 1992).**

والضغوط المهنية كجانب هام من ضغوط الحياة هي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله وصولا إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه(**محمد السيد عبد الرحمان 1997 ص34).**

وإذا كانت مجالات العمل المختلفة تزخر بمصادر الضغوط التي يمكن إرجاع بعضها إلى العمل و الآخر إلى المؤسسة و البعض الثالث إلى البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد فانه حسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا فهي أكثر المهن الضاغطة وذلك من خلال ما تدخر بها البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة،

يرجع بعضها إلى شخصية المعلم التي تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة و الكبيرة في مجال التعليم ويرجع البعض الآخر إلى نظام التعليم ومؤسساته و ما ينظم أو يقيد عملها من قرارات و لوائح و قوانين و يرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم ومدى تقديرها لدوره وللأهمية التعليم، وإذا كان مهما التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق أن نظرة المسئولين إلى التعليم لم تعد كقطاع استهلاكي بل هو من أهم مجالات الاستثمار كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فعالية في تطوير المجتمع.

لقد ظهرت منذ السبعينات عدة دراسات حاولت الكشف عن مصادر الضغوط المهنية

للمعلمين في العديد من الاختصاصات و المستويات ومن بينها دراسة ساندرز وواتكفز1980 SANDERS fwatkinis والذي أوضحت نتائج دراسته أن المعلم الذي يعاني من ضغوط في حياته العامة هو الأكثر احساسا بضغوط المهنة وأن مصادر هذه الاخيرة هو العائد الاقتصادي للمهنة وعلاقة المعلم بطلابه و بزملائه.**(محمد الشبراوي 2003 ،ص150).**

كما وجد دينهام ستيف1992 Dinham steve أن من أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس هو الاستجابة الواضحة لضغوط قوية جدا يصل المعلم جراءها الى نقطة حرجة في اتجاهاته نحو مهنة التدريس تلك التي يعجز المعلم عن مسايرة التغيرات في العملية التعليمية ومقاومتها وايضا معاناته من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس ونقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلاب وسوء العلاقات مع الزملاء.**(محمد الشبراوي 2003 ،ص150).**

كما أوضحت دراسة برات 1978، وتويتمال 1991 tuettemaan أن من بين أهم مصادر ضغوط العمل لدى المعلمين هي العلاقة معه الزملاء والتلاميذ غير المتعاونين والعدوانيين، عدم كفاية الراتب وعدم التقدير ، وعدم توافر الوقت الكافي للإسترخاء وكثرة المهام المفروضة، وضعف نظام الضبط وهذا ما توصل إليه فانس ورفاقه في دراستهم سنة 1989 ، وكذا سميث وبورك(1992)، ترومان وونتز(2001).**(بندر بن ناصر العتيبي ، 2001، ص91).**

هذا وقد كشفت أيضا بعض الدراسات العربية عن مصادر ضغوط العمل في البيئة العربية ومن بينها دراسة وسام بريك2000 ، فوقية محمد رضا 1999 ،محمد الانور(بدون سنة)،

شوقية ابراهيم 1993 ، عزت عبد الحميد 1996 ، رضا ابو سريع (1993)، عويد الشمان(1998).

إن أكثر الدراسات التي تناولت ضغوط العمل لدى المعلم اهتمت بالأسباب الموضوعية المسببة لها كالعبء الو ضيفي ، الراتب الشهري اكتظاظ الصفوف الدراسية.....

(سليمان محمد الوابلي ،1995 ص16).

إلا أن المثير للاهتمام هو أن الناس لا يتأثرون بنفس الموقف الضاغط بنفس الدرجة كما نجد بعض المواقف تعتبر مصدر ضغط بالنسبة لأشخاص معينين في حين لا تسبب أية ضغوط لدى البعض الاخر، وهذا ما أشار إليه كل من كريكو وستيلف (1979) kyriacou et suteliffe في تطرقهما للضغوط النفسية في بيئة العمل حيث فسر ذلك بأن الضغوط ظاهرة إدراكية تحدث جراء إدراك الفرد بعدم وجود توازن بين مهامه وعدم قدرته على ملاحقة تلك المهام وعليه تكون الاستجابة إما فسيولوجية أو سلوكية أو معرفية.

ان تناول ظاهرة الضغوط من خلال البعد الذاتي للفرد المدرك للموقف البيئي الضاغط هو التفسير الوحيد لهذا الاختلاف في تأثر الاشخاص بهذا الأخير، يرى كل من هولم وراه 1974 hgmeset rahe من خلال دراستهما أن الضغط لا يتحدد فقط بالموقف البيئي أو المنبه المسبب له، بل يتحدد بالتقييم أو الحكم الذاتي الذي من خلاله يتم ادراك الموقف البيئي. **(نصر مقابلة ، 1994 ص54).**

كما أشار كل من لندساي ونورمان(1980) lindsayet norman أنه في المواقف الضاغطة يبدو التقييم الذاتي للموقف أكثر أهمية من تحديد العوامل الموضوعية المسببة للضغوط ، أنها ترتبط أكثر بالكيفية التي بها يتم إدراك المواقف البيئية وترجمتها.**(احمد عبد اللطيف،2001، ص85).**

كما استنتج شرنيس (1983) chernirs في دراسة قام بها أن احد أسباب الضغوط الحادة التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي يرجع إلى التوقعات –les croyances – التي رسمها هؤلاء المهنيون في بداية حياتهم والتي تصطدم بالحقيقة بمجرد وقوعهم ضمن مواقف وظروف تخالف تلك الموجودة في أذهانهم.

وعلى الرغم من أن أغلب النظريات النفسية قد عرضت تفسيراتها لظاهرة الضغوط ثم اقترحت أساليب وإجراءات للتعامل مع أعراضه للتخفيف من حدتها، إلا أن المدخل المعرفي – السلوكي يعتبر من أكثر المداخل شعبية وقبولا بين العاملين في المجال في الوقت الحالي ، ومن بين المداخل الأولى التي حاولت دمج نظرية التدعيم (النظرية السلوكية) reinforcement theory بالنظرية المعرفية cognitive theory

هو مدخل روتر التوقع – التدعيم **(Rotter,1954,1970, In Levis, 1982,PP.49**

فلقد بين روتر في نظريته المعروفة بنظرية التعلم الاجتماعي من خلال مفهوم العزو الداخلي- الخارجي I– E، ومن خلال مفهوم وجهة الضبط الداخلي- الخارجي الأسباب التي تجعل الناس يستجيبون استجابات مختلفة رغم أنهم يوجدون في نفس الموقف ، ولقد وظف روتر(1966) rotter مفهوم وجهة الضبط في تفسيره للفروق الفردية في السلوك وإدراك المواقف البيئية بقوله : إن وجهة الضبط هي إدراك الفرد للعلاقة القائمة بين سلوكه وما يرتبط به من نتائج، إنه ترجمة لاعتقادات الفرد ان سلوكه وما ينجم عنه من نجاح أو فشل يستند إلى مصادر قد تكون داخلية أو خارجية لذا افترض روتر (1966) rotter وصنف الناس إلى فئتين الأولى من ذوي الضبط الداخلي وهم أفراد يعتقدون أن نتائج سلوكهم من نجاح أو فشل يتم إسناده إلى ذواتهم من حيث ارتفاع أو نقص في الإرادة ، كما يتميزون عن غيرهم بالثقة والاتزان الانفعالي والتوافق مع الذات والمجتمع والطموح والسعي وراء تحقيق التفوق، كما إن لهم مستوى عالي من النشاط المعرفي ويبذلون جهودا للسيطرة على البيئة ، وهم اقل قلقا وأكثر ميلا للانجاز وتحمل للمسؤولية إلى جانب كونهم اكثر اندماجا في العلاقات الاجتماعية كما أنهم يستجيبون أحسن للمواقف الضاغطة. **(رشاد موسى، 1989، ص61).**

كما يضيف كابس وآل (1982) kabase et al ان ذوي التحكم الداخلي يتميزون بالصلابة (hardness) والتي تعني السيطرة على الذات ولهم قوة الالتزام ، وتحمل اكبر للمسؤولية في النشاطات اليومية ، ولهم مرونة في مواجهة التغيرات الطارئة ويدركونها على أنها تحديات وليست أخطار تهدد كيانه.**(فوزية الجمالي وآخرون، 2000، ص122).**

أما ذوو الضبط الخارجي فهم أفراد يرون أن سلوكهم راجع الى قوة خارجية لا يستطيعون السيطرة عليها ، أو التأثير فيها كالحظ والصدفة ولقد أشار كل من ستروف وهونتراس strof et hountras أن من خصائص ذوي الضبط الخارجي : انعدام الثقة بالنفس ، التوقعات المنخفضة للنجاح ، والتمركز حول الذات.**(دسوقي محمد أحمد، 1988ص75).**

وبالتالي يظهر جليا أن مركز الضبط يعد بعد هاما من أبعاد الشخصية كونه يؤثر في الطريقة والسلوك التي يستجيب بها الأفراد تجاه المواقف البيئية، وفي هذا الصدد أكد ليفكورت(1976) lefkourt ان مركز الضبط الداخلي هو اعتقاد الفرد انه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة ويسمح له بالاستمرار على قيد الحياة دون قهر ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة ، أما إذا اعتقد انه لا يستطيع التحكم في أمور حياته فإن ذلك سينغص عليه عيشه وتوافقه. **(علاء الدين كفافي ، 1982 ص32).**

واحد النماذج المعرفية في تفسير الضغوط يذهب إلى أن المتعرضين لضغوط قوية يميلون إلى إدراك الوقائع من حولهم على أنها لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها، وفي هذا الصدد وبناءا على ما سبق فإن اهتمام الباحثين بالكشف عن مصادر الضغوط المهنية للتدريس وكذا اقتراح استراتيجيات لمقاومة هذه الأخيرة دون دراسة العلاقة القائمة بين وجهة الضبط لدى المعلمين ومدى تعرضهم للضغوط يبين أهمية التطرق لدراسة هذه العلاقة، وبعد تفحص التراث النظري وجدنا بعض الدراسات التي تناولت وجهة الضبط في علاقتها بضغوط العمل لدى المعلمين –رغم قلتها على حد علم الباحث – ومن بينها دراسة هيبس وهابلين(1991) hips et haplin ، مالبن وهيبس(1991) malpin et hips ، كادفيد ولونبرج(1992) cadvid et lumenberg ، يوسف نصر مقابلة (1996)، السيد السمداوي(1989)، والذين أثبتوا وجود علاقة بين وجهة الضبط داخلي – خارجي وضغوط مهنة التدريس لدى المعلمين.

إن هذه الدراسات تبين فعلا العلاقة القائمة بين وجهة الضبط وضغوط مهنة التدريس لدى المعلم ومع ملاحظة الباحث ان كل الدراسات تناولت هذه العلاقة لدى المعلمين من مختلف الاختصاصات عدا التربية البدنية والرياضية – على حد علم الباحث - الأمر الذي يضفي أهمية تناول هذا الموضوع كما يمكن من خلال هذا الأخير أن نتحقق من إمكانية الاستفادة

من هذا المفهوم الغربي لروتر والذي طبق بكثرة في الثقافات الغربية من خلال توظيفه في البيئة الجزائرية وبالاستفادة من الدراسات التي أجريت في دول مختلفة خاصة العربية منها كمصر والأردن سيتناول الباحث هذه الدراسة من خلال طرح التساؤلات التالية:

هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين وجهة الضبط الخارجي وضغوط مهنة التدريس لدى معلمي التربية البدنية الرياضية ؟.

وتحت هذا السؤال تندرج الأسئلة الفرعية التالية:

1 – هل هناك فروق دالة إحصائيا في وجهة الضبط داخلي- خارجي لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير الجنس؟.

2- هل هناك فروق دالة إحصائيا في وجهة الضبط داخلي- خارجي لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير السن؟.

3- ما طبيعة الضغوط المهنية التي يواجهها معلموا التربية البدنية والرياضية

4- هل هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط المهنية بين معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير الجنس؟.

5- هل هناك فروق دالة إحصائيا بين معلمي التربية البدنية والرياضية في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير السن؟.

6- هل هناك فروق دالة إحصائيا بين معلمي التربية البدنية والرياضية في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير الخبرة؟.

2- فرضيات البحث:

بناءا على تساؤلات الدراسة تم وضع فرضيات البحث في صورتها كالتالي:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين وجهة الضبط الخارجي وضغوط مهنة التدريس لدى معلمي التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق دالة إحصائيا في وجهة الضبط داخلي – خارجي لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير الجنس.

2- توجد فروق دالة إحصائيا في وجهة الضبط داخلي – خارجي لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير السن.

3- يواجه معلموا التربية البدنية والرياضية ضغوط مهنية للتدريس مصدرها: الراتب الشهري- العلاقة مع الزملاء- العلاقة مع التلاميذ- العلاقة مع الإدارة الإمكانات المادية. العلاقة مع المفتش التربوي.

4- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير الجنس.

5- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير السن.

6- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير الخبرة.

3 – أهداف الدراسة:

1- التعرف على العلاقة بين وجهة الضبط داخلي – خارجي وضغوط مهنة التدريس لدى معلمي التربية البدنية والرياضية.

2- التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ومس- التعرف على الفروق في وجهة الضبط داخلي- خارجي والتي تعزى لمتغير الجنس والسن.

4- معرفة الفروق في مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية والتي تعزى لمتغير الجنس والسن والخبرة المهنية.

5- إلقاء مزيد من الضوء على مفهوم الضبط الداخلي – الخارجي من حيث نشأته وتطوره وخلفيته الثقافية.

6- توضيح مدى إمكانية انطباق نتائج الدراسات الغربية حول علاقة مفهوم روتر لوجهة الضبط بالضغط على ثقافات أخرى كالثقافة الجزائرية.

4- أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذا البحث في أنه يتصدى إلى دراسة مفهوم الضبط الداخلي – الخارجي في علاقته بالضغوط المهنية للتدريس ، للنظر في مدى إمكانية الاستفادة به وبتطبيقاته في البيئة الجزائرية ، سواء كمتغير مفسر لبعض أعراض الضغوط أو كمتغير يسهم في العملية الإرشادية وكذا علاقة المفهوم بالجنس والسن ، وكذا النظر في مدى التشابه والاختلاف بين النتائج المتحصل عليها ونتائج الدراسات المشابهة والتي أجريت في الثقافات الغربية كأحد الوسائل التي تسهم في توضيح مدى انطباق المفهوم على الثقافة العربية ، وبالتالي مدى إمكانية الاستفادة منه في دراسة الضغوط وفي التعامل معها في هذه الثقافة.

كما أنه وعلى حد علم الباحث لا توجد دراسات تناولت وجهة الضبط في علاقتها مع الضغوط المهنية للتدريس وهذا لدى معلمي التربية البدنية والرياضية في الجزائر ، لذا تعد الدراسة الأولى وهذا يعد إسهام من جانب الباحث في العمل على مساعدة معلمي هذا الاختصاص في أداء عملهم بفعالية ، كما قد تساعد هذه الدراسة الباحثين في إجراء دراسات أخرى مشابهة ذات العلاقة بالموضوع خاصة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي وذلك لاستخدام استراتيجيات أكثر بساطة ومع ذلك أكثر فعالية في التعامل مع أعراض الضغوط

تقوم وتبنى على أسس أكثر النظريات الإرشادية شعبية في المجال وهي نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي وذلك بدلا من الأساليب الدوائية التي قد يكون استخدامها محفوفا بالمخاطر.

5- تحديد المصطلحات:

- **وجهة الضبط الداخلي – الخارجي:**

يُعرف **وجهة الضبط** بأنه الدرجة التى عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم تتبع أو تعتمد على سلوكه هو ومواصفاته ، في مقابل الدرجة التى عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم مضبوطة أو محكومة بقوى خارجية ، وربما تحدث مستقلة عن سلوكه. أي أن مركز الضبط هو مدى إدراك الفرد بوجود علاقة سببية بين سلوكه وبين ما يتلو هذا السلوك من مكافأة أو تدعيم (Ratter, 1966, P.1).

ويعنى الضبط الخارجي: إدراك الفرد للتدعيم على أنه يتبع بعض السلوكيات الصادرة منه ولكنه **لا يعتمد كلية على سلوكه،** بل يعتمد على الحظ أو الصدفة أو القدر؛ أو كأنه تحت تحكم آخرين أقوياء، أو كأنه لا يمكن التنبؤ به بسبب التعقد الشديد للقوى المحيطة بالفرد. (Ibid.) ، **ويعنى الضبط الداخلى** : إدراك الفرد للتدعيم على أنه يتبع بعض السلوكيات الصادرة منه ، وأنه **يعتمد على سلوكه** أو مواصفاته الثابتة نسبياً .

ولابد من التفرقة بين الضبط الداخلى – الخارجي كما اتضح في السطور السابقة وبين مفهوم رايزمان (Riesman , 1954, In Rotter, 1966, P.4) والذي صاغ مفهوم يدور حول الدرجة التى يكون عليها الناس محكومين بأهداف أو رغبات داخلية ، في مقابل الدرجة التى يكونوا عليها محكومين بقوى خارجية ، وعلى الأخص القوى الاجتماعية أو قوى انصياعية. فعلى الرغم من أن مفهوم رايزمان يحمل بعض التشابه مع متغير الضبط الداخلى – الخارجي ، إلا أنه يجب أن نوضح أن هذه العلاقة الظاهرة بين المفهومين ليست كما يبدو علاقة منطقية . إن رايزمان قد اهتم بما إذا كان الفرد محكوماً من الداخل أو محكوماً من الخارج ، بينما لم يهتم أصحاب مفهوم الضبط الداخلى – الخارجى بهذا المتغير إطلاقاً ، ولكن اهتموا فقط بالسؤال عما إذا كان الفرد يعتقد بأن سلوكه ومهاراته أو إمكانياته الداخلية

تحدد التدعيمات التى يحصل عليها أم لا ؟

ويُعَّرف مفهوم **الضبط الخارجي** إجرائياً فى هذا البحث بحصول المفحوص على درجات مرتفعة على مقياس روتر للضبط الداخلى – الخارجي I-E والمستخدم في البحث ، بينما يعنى **بالضبط الداخلى** حصول المفحوص على درجات منخفضة على المقياس .

- **الضغط المهني:**

يعرفه كل من **"دالان" "أرسنول"** على أنه حالة عدم توافق بين طموحات الأفراد وحقيقة ظروف عملهم .حسب (**فرانش ، روجس ، كوب**)، فالضغط حسب هؤلاء هو فقدان الانسجام بين قدرات الفرد ومتطلبات مهنية ، غير أن فقدان الانسجام في حد ذاته ليس بالضغط وإنما سببا له.ويعرف بأنه "استجابة الجسم للعوامل الفسيولوجية والنفسية المتكونة من محيط العمل الذي ينشط فيه الفرد **(A/Savoie, A/ Forget1983 p10)**

ويعرف الضغط المهني إجرائيا في هذا البحث بأنه : الارتفاع في درجات المفحوص على مقياس الضغوط المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضية لمحمد حسن علاوي.

➢ المراجع العربية:

1- أبو ناهية، صلاح الدين محمد، **العلاقة بين الضبط الداخلي-الخارجي وبعض أساليب المعاملة الوالدية في الأسرة الفلسطينية بقطاع غزة**، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، جامعة الأزهر، العدد الثالث، 1987.

2- احمد عبد اللطيف وحيد،علم النفس الاجتماعي،ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع،2001.

3- آرون بيك. **العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية**، ترجمة عادل مصطفى، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ،بيروت 2000.

4- أمين أنور الخولي،**أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة** دار الفكر العربي، ط3، القاهرة ، 2001

5- إدريس ثابت عبد الرحمان والمرسي، جمال الدين محمد ، **السلك التنظيمي : نضريات ونماذج وتطبيق عملي لإدارة السلوك في المنظم**ة، الإسكندرية، الدار الجامعية، .2002

6- الأحمدي، حنان عبدا لرحيم" ضغوط العمل لدى الأطباء **المصادر والأعراض بحث ميداني في المستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض**"، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض :معهد الإدارة العامة، 2002.

7- أحمد شبشوب: **علوم التربية**، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 143.

8- أمين أنور الخولي: **أصول التربية البدنية والرياضية (الإعداد المهني والنظام الأكاديمي)**، دار الفكر العربي القاهرة، .1996

9- الأبحر محمد عاطف: **قياس التوافق المهني المدرسي التربية الرياضية**، ط1، دار الإصلاح، القاهرة .1984

10- إسماعيل محمد الفقي وآخرون: **علم النفس التربوي**، دار الفكر العربي، القاهرة.

11- بو حفص عبد الكريم: **تأثير تصورات المعرفة في فعالية تكوين الإطارات ودور المتغيرات الفردية والموقفية**، جامعة الجزائر، معهد علم النفس، 1990.

12- بن طاهر بشير ، **علم النفس وقضايا المجتمع الحديث**، عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية ، منشورات جامعة الجزئر، 1998.

13- بشير معمرية، **نظرية التعلم الاجتماعي لروتر**، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد4 جامعة باتنة،1995.

14- تيغزي محمد، **الضغط والإجهاد في مهنة التعليم ذلك البعد المنسي**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران، الجزائر.

15- جمال الخطيب ، **تعديل السلوك، القوانين والإجراءات**، جمعية المعامل المطبعية، الأردن، 1987.

16- جواد محمد حيدر، **الفروق بين مرضى العصاب والأسوياء في الاستقلال عن المجال الإدراكي ووجهة الضبط**، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض،1997.

17- جيري فيرز ،**نظرية التعلم الاجتماعي لروتر في نظريات التعلم** ، دراسة مقارنة . الجزء الثاني، عالم المعرفة الكويت، 1986

18- جمال السيد تفاحة، المنعم عبد الله حسيب ، **الالتزام الشخصي واستراتيجيات التاعمل مع الضغوط دراسة سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر**.مجلة الارشاد النفسي، ع15جامعة عين الشمس، 2002، ص271.

19- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفافي، **وجهة الضبط وبعض المتغيرات النفسية المتعلقة به**، مركز البحوث جامعة قطر ، مارس 1987.

20- حنفي عبد الغفار وأبو قحف، عبد السلام وبلال محمد، **محاضرات في السلوك التنظيمي**، الاسكندرية، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية،2002

21- حجازي، جمال طاهر، **إدارة ضغوط العمل لدى الأطباء بالمستشفيات العامة بمحافظة الشرقية**"، *مجلة الدراسات والبحوث التجارية*، بنها :جامعة بنها، كلية التجارة، العدد الثاني 2002.

22- حيدر، معالي فهمي ،**العلاقة بين الخصائص الشخصية لهيئات التمريض واتجاهاتهم السلوكية نحو العمل** – دراسة تحليلية باستخدام أسلوب النماذج الهيكلية"، *مجلة كلية التجارة للبحوث العلمية*، الإسكندرية :جامعة الإسكندرية، كلية التجارة، المجلد 37 العدد الثاني، .2000.

23- حنان عبد الرحيم الأحمدي: **ضغوط العمل لدى الأطباء**، المصادر الأعراض، مركز البحوث الإسكندرية،2002،.

24- الحماحمي والخولي: **أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

25- الخضيري محمد حسن، **الضغوط الإدارية : الظاهرة- الاسباب – العلاج**، القاهرة، مكتبة مدبولي، 1991.

26- الخولي، عدنان، جلون: **التربية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية**، دار الفكر العربي القاهرة.1994

27- خيري سمير. أثر وحدات تعليمية مقترحة تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 14-15 سنة، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة 2001.

28- الدسوقي محمد أحمد ، **مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعلمي المرحلة الثانوية**، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، مركز النشر العلمي المملكة العربية السعودية، 1988.

29- ديوبولد ب فان دالين. **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1986.

30- راوية حسن: **السلوك في المنظمات**، الدار الجامعية للطبع والنشر، الإسكندرية، 1999.

31- روبرت لين أليسوت، **صحة المديرين بين الضغط والضبط**، ترجمة علاء أحمد صلاح، القاهرة، مركز الخبرات المهنية للإدارة بميك، 1998.

32- رشاد عبد العزيز موسى، البنية العاملية للاكتئاب النفسيين عينة من مصرية وعينة أمريكية، مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب،عدد 9 ،1989

33- رشاد عبد العزيز موسى، **سيكولوجية الفروق بين الجنسين**، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 1991.

34- الزهراني، حمد بن سعيد بن عبد الله، **وجهة الضبط والإندفاعية لدى المتعاطين للكحول وغير المتعاطين** ، رسالة ماجيستير غير منشورةن جامعة الملك سعود، الرياض،.2006

35 - زهير أحمد السباعي وإدريس عبد الحليم. **القلق وكيف نتخلص منه**، دار العلم، ط1، دمشق.

36- السديري، غادة، **وجهة الضبط والدافع للإنجاز لدى المكفوفين والعاديين من الجنسين في الفئة العمرية(13-15) سنة** ، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض.

37- سيديا عبد الرحمان محمد، العلاقة بين مصدر الضبط ومفهوم الذات لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض،1986

38- سيزلاقي ووالاس،مارك جي، **السلوك التنظيمي والآداء**، ترجمة جعفر أبو القاسم جابر، الرياض، معهد الإدارة العامة..1991

39- سمية طه جميل: **التخلف العقلي، استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية**، مكتبة النهضة المصرية، ط1 القاهرة، 1998.

40- سعيد حسني العزة. **التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن 2002.

41- سعيد ياسين عامر، على محمد عبد الوهاب، **الفكر المعاصر في التنظيم والادارة** ، القاهرة، مركز وايد سيرفيس للاستشارات والتطوير الاداري،1994.

42- سعيد عزمي: **أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية**، منشأة المعارف، الإسكندرية 1996.

43- الشقيرات، محمد والدرابيع، ماهر والضمور، محمد **مصادر الضغوط النفسية لدى العاملين في شركة مناجم الفوسفات الأردنية والأعراض المرتبطة بها وعلاقتها ببعض العوامل الديموغرافية وتأثير ذلك على الانتماء للشركة**"، مجلة الإداري، مسقط معهد الإدارة العامة، ، العدد 92، 2003.

44- صالح بن سفير بن محمد الخثمعي، **وجهة الضبط والإندفاعية لدى المتعاطين وغير المتعاطين للهيروين**، رسالة ماجيستير،جامعة نايف للعلوم الأمنية، مصر، 2008.

سليمان محمد سليمان الوابلي، الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام لمدينة مكة المكرمة، مركز البحوث التربوية والنفسية، مكة المكرمة،1995.

45- صلاح محمد عبد الباقي: **قضايا إدارية معاصرة**، الدار الجامعية، القاهرة، 1999.

46- الصواف منى، **ضغوط العمل عندما تعكر النفوس جوانب نظرية واكلينيكية** ، مقال نشر في مجلة الثقافة الصحية ، الصادرة عن مستشفى قوى الأمن، المجلد 7 ، العدد63، الرياض، .2000

47- صقر هدى ، **الضغوط التي يتعرض لها رجال الأعمال في مصر وآثارها: دراسة مقارنة بين القطاعين العام والخاص**، القاهرة، مجلة المدير العربي، عدد 130، 1995.

48- صالح عبد العزيز: **التربية وطرق التدريس**، ط3، القاهرة، 1965.

49- طلعت حسن عبد الرحيم، **وجهة التحكم وتقبل الآخرين لدى طلاب الجامعة المحرومين وغير المحرومين من آبائهم**، مجلة كلية التربية المنصورة، العدد 7، .1985

50- عبد اللطيف محمد خليفة، **الدافعية للإنجاز**، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2000

51- عرايس محمد أحمد علي، **التفاعل بين وجهة الضبط وعلاقته بالتحصيل الدراسي وبعض الأساليب المعرفية لدى عينة من طلاب جامعة التحدي**، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 13 ، عدد 3،

52- علي محمد ديب، **مركز الضبط وعلاقته بالرضى عن التخصص الدراسي** ، مجلة بحوث في علم النفس، ج1، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1994.

53- علاء الدين كفافي، **مقياس وجهة الضبط**، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة،1982

54- العنزي عبد الله،عبد الهادي الاشجعي، **الدافع للإنجاز الدراسي وعلاقته بالمستوى الدراسي ومركز الضبط وضغط الأقران لدى طلاب كلية المعلمين في منطقتي الجوف وعرعر**، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود، الرياض،2003

55- عبد الفتاح محمد دويدر: **أصول علم النفس المهني وتطبيقاته**، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، .1995

56- العزازي صالح، **الاجهاد في العمل، من وجهة نظر انجليزية**، مقال نشر في مجلة تجارة الرياض، العدد332، 1990.

57- عامر، سعيد يسن وعبد الوهاب، علي محمد ، **الفكر المعاصر في التنظيم الاداري**، القاهرة، مركز وابد سيرفيس للاستشارات والتطوير الاداري،.1994

58- العميري محمد فواز، **قياس وتحليل تكاليف ضغوط العمل**، رسالة ماجيستير، كلية الإقتصاد والإدارة، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، .1995

59- العتيبي، آدم غازي، **أثر الخصائص الوظيفية والشخصية وقيم العمل على الأداء الوظيفي في القطاع الحكومي بدولة الكويت**"، المجلة العلمية لكلية الاقتصاد والإدارة، الدوحة :جامعة قطر، العدد التاسع، 1998.

60- عسكر، سمير أحمد ، **متغيرات ضغوط العمل –دراسة تطبيقية في قطاع المصارف بدولة الأمارات العربية المتحدة**"، *مجلة الإدارة العامة*، الرياض :معهد الإدارة العامة، العدد 60، 1998

61- عبد الرحمان العيسوي ، **النمو النفسي ومشكلات الطفولة**، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، (ب ت)، بدون سنة.

62- علي عسكر: **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، دار الكتاب الحديث، 2003.

63- عمار الطيب كشرود: **علم النفس الصناعي و التنظيمي الحديث**، ط1، م1، منشورات قار يونس، بنغازي ليبيا، 1995.

64- عروض الأيام الوطنية التالية لعلم النفس ــ **علم النفس و قضايا المجتمع الحديثة**، الجزء الثاني، منشورات جامعة الجزائر، 1998.

65- عبد العزيز منى مختار المرسي: **الشخصية وعلاقاتها باتجاهات طالبات كلية التربية البدنية نحو التربية الرياضية كمهنة**، رسالة الماجستير، القاهرة، .1994

66- عبد السلام ليلي سيد: **اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية البدنية مفهوم ومهنة**، رسالة دكتوراه (كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان، 1979.

67- عبد العزيز صالح: **التربية وطرق التدريس**، ط3، القاهرة، .1965

68- عبد العزيز صالح، صالح عبد المجيد: **التربية و طرق التدريس**، دار المعارف، مصر، 1984

69-عيسى عبد الرحمن: **مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس**، ج2، ط4، مكتبة دار الفكر، 1998.

70 - عيسى عبد الرحمان : " **مبادىء الإحصاء في التربية وعلم الـــنفس**"، ج2 ، ط4 مكتبة دار الفكر، 1998.

71- عمار بوحوش وآخرون. **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1999.

72- عبد الله نجيب سالم: **المراهقون، ظاهرة الانحراف، أسبابها وعلاجها**، دار ابن حزم للطباعة، لبنان.

73- فهمي توفيق مقبل: **النشاط المدرسي**، دار الميسرة، بيروت، 1978.

74- فوزية عبد الحميد الجمالي، عبد الحميد سعيد حسن، **دراسات عربية في علم النفس**، المجلد2، العدد1، دار غريب للطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة،.2000

75- فاخر عاقل: **علم النفس التربوي**، دار العلوم للملايين، بيروت، ط14، 1998.

76- فوزية عبد الحميد الجمالي، عبد الحميد سعيد حسن، دراسات عربية في علم النفس، المجلد الثاني ، عدد1 دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة، 2000

77- فرج صفوت، مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصبية، مجلة دراسات نفسية، المجلة الأولى، 1990.

78- فايز مراد دندش، **اتجاهات جديدة في المنهاج و طرق التدريس**، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الطبعة الأولى، مصر، 2003.

79- فيصل محمد خير الزراد. **الأمراض العصابية والذهانية والاضطرابات السلوكية**، دار القلم، بيروت- لبنان 1984

80- الفرحاتي السيد محمود، **سيكولوجية العجز المتعلم**، المركز القومي للإمتحانات والتقويم التربوي، 2005.

81- فؤاد محمود علي الهدية، **دراسة لمصدر الضبط لدى المراهقين من الجنسين**، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية للكتاب، عدد32، 1994.
82- قاسم حسن البصري. **نظرية التربية البدنية**، مطبعة الجامعة، بغداد 1997.

83- كارلسون ريتشارد ، **لا تهتم بصغائر الأمور في العمل** ، ط3، ترجمة مكتبة جرير، الرياض،2001.
84- كريمان عويضة منشار،**الضغط النفسي في علاقته بدافعية الإنجازوالتواد لدى طلاب الجامعة** ،مجلة الارشاد النفسي، ع10،جامعة عين الشمس، 2002، ص271.

85- الكبيسي عامر خضير، **السياسات والبرامج الإدارية اللازمة لحماية العاملين من الإصابات والأمراض المهنية في الوطن العربي**، المجلة العربية للإدارة، المنظمة العربية للعلوم الإدارية، عمان، السنة 8 ، العدد 2 ، 1984. 22- كمال عبد الحميد زيتون: **التدريس ونماذجه ومهاراته**، ط1، جامعة الإسكندرية، 2003.
86- لطفي راشد محمد، نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها ، مجلة الإدارة العامة،عدد75، .1992
87- لوري إيه ليدين، روبينستاين، دليل إدارة الضغوط: **استراتيجيات للتمتع بالصحة والسلام الداخلي**، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، مكتبة جرير، 2004.
88-اللهيبي اخمد حامد سليمان ، **وجهة الضبط ومفهوم الذات لدىعينة من المدخنين وغير المدخنين** ، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 1995.
89-مليكة مدور، **وجهة الضبط وعلاقتها بأنماط التفكير لدى عينة من متربصي معاهد التكوين المهني**، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الانسانية، قسم علم النفس، جامعة الحاج لخظر، الجزائر، 2004.
89- محمد نبيه بدير، **وجهة التحكم الداخلي ، الخارجي، لدى الطلاب الممارسين للألعاب الفردية والجماعية وغير الممارسين**، مجلة كلية التربية بالمنصورة، .1989

90- مخيمر هشام محمد إبراهيم، **وجهة الضبط ومستوى النضج الخلقي لدى الجانحين وغير الجانحين من الجنسين**، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، العدد الحادي والعشرين، ج3، 1997.

91- محمد شفيق. **البحث العلمي،الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية**.المكتب الجامعي -الحديث. الإسكندرية 1985.

92 محمد حسن علاوي: **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة1998.

93-محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: **القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي،القاهرة، ط3، 1996.

94- المصري طارق توفيق ، **علاقة المعتقدات اللاعقلانية بكل من مركز الضبط وتقدير الذات**، رسالة ماجيستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، 1995.

95- محي الدين مختار، التنشئ, الإجتماعية، المفهوم والأهداف، مجلةالعلوم الاجتماعية، جامعة قسنطينة،الجزائر،

96- محمد الشبراوي محمد الانور،ضغوط مهنة التدريس وبعض متغيرات الشخصية للمعلم،مجلة علم النفس، عدد 67-68،ديسمبر 2003.

بندر بن ناصر العتيبي،الاحتراق النفسي لدى العاملين في معاهد التربية الفكرية،مجلة كلية التربية،عدد29،ج1، 2001، ص91).

97- محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، ج1ن دار قباء للطباعة والنشر القاهرة،.1998

98 - محسن علي الدلفي. **تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع**، دار الفرقان، عمان- الأردن 2001.

99- ماهر أحمد، **السلوك التنظيمي،مدخل بناء المهارات**، ط7،الاسكندرية، الدار الجامعية، .2000

100- الموسوي حسن، **الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية**، دراسة عاملية، المجلة التربوية، الكويت،المجلد12، العدد47 . .1998

101- معروف اعتدال ، **مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة – في العمل- في المجتمع**، الرياض، مكتبة الشقري، 2001.

102- محمد، لطفي راشد،"**نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها**"، مجلة،الإدارة العامة، الرياض :معهد الإدارة العامة، العدد 75 ، *1992.*

103- المير، عبد الرحيم علي،"**العلاقة بين ضغوط العمل وبين الولاء التنظيمي والأداء والرضاء الوظيفي والصفات الشخصية :دراسة مقارنة**"، *مجلة الإدارة العامة*، الرياض، معهد الإدارة العامة، المجلد35، العدد الثاني،1995

104- ماهر، أحمد، **ضغوط العمل لدى العاملين المصريين :دراسة استطلاعية**"، *مجلة كلية التجارة للبحوث العلمية*، الإسكندرية :جامعة الإسكندرية، كلية التجارة، المجلد 25، العدد الأول،1988.

105- معوض حسن السيد: **طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية**، مكتبة القاهرة الجديدة، .1967

106- محمد سعيد عزمي: **درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق**، جامعة الإسكندرية، .1996

107- محمد سعد زغلول، د. مصطفى السايح محمد: **تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية**، مطبعة الإشعاع الفنية،ط$_1$،.2001

108- المبروك عثمان أحمد و زملائه: **طرق التدريس وفق المناهج الحديثة**، ط$_2$، طرابلس، .1990

109- مصطفى غالب: **علم النفس التربوي**، مكتبة الهلال، بيروت، .1980

110- محمد محمد الشحات: **كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية**، مكتبة العلم والإيمان، ط$_1$، .1999

111- مصطفى فهمي: **سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، مكتبة مصر.

112- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. **نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة**، الجزائر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.

113- محمد الحما حمي: **أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة**، مطبوعات نادي مكة الثقافي، مكة المكرمة، .1986

114- محمد رفقي عيسى، **مصادر التأزم النفسي لدى معلمي اللغة العربية بالمرحلة الثانوية بالكويت وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية**، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، العدد5. 1996

115 محمد محمود محمود نجيب، **المشاركة في صنع القرار وعلاقتها بكل من الرضا عن العمل ووجهة الضبط، ونوع المرؤوس**، مجلة علم النفس عدد 61 عدد مارس 2002.

116- نصر يوسف مقابلة ابراهيم، اثر الجنس ومركز التحكم على مفهوم الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة العربية للتربية والثقافة والعلوم،1994

117- نشواني عبد الحميد: **علم النفس التربوي**، ط2، دار الفرقان، الأردن، .1985

118- نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت خفاجة: **طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني " التدريس للتعليم والتعلم** "، مكتبة الإشعاع، ط1، 2002، ص 26.

119- هاشم، عبدالعزيز ،**ضغوط العمل والرضا الوظيفي – دراسة تطبيقية على المرأة في الوظائف القيادية**"، المجلة المصرية للدراسات التجارية، المنصورة :جامعة المنصورة، كلية التجارة، المجلد السابع والعشرون، العدد الرابع، 2003.

120- هيجان، عبدالرحمن أحمد، ضغوط العمل **:منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**، الرياض :معهد الإدارة العامة، مركز البحوث والدراسات الإدارية،1998.

121- الهنداوي، وفية أحمد ، **استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل**"، *مجلة الإداري*، مسقط :معهد الإدارة العامة، العدد الثامن والخمسون، 1994.

122- هارون توفيق الرشيدي: **الضغوط النفسية**، مكتبة الأنجلو مصرية، مصر، 1999.

123- هيجان عبد الرحمان أحمد والعرادي، نوال واليحيا، فهد والشعلان، لطيفة والحسن، عبد العزيز، **ضغوط العمل...صراع مع الذات والأخرين** ، قضية نشرت في رسالة معهد الادارة العامة ، الرياض، العدد30،ماي.2001

124- هيجان عبد الرحمان أحمد، **الولاء التنظيمي للمدير السعودي**، الرياض، مطابع جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

125- يوسف، أحمد محمود ،"**قياس الأبعاد السلوكية للضغوط المصاحبة الأنشطة المهنية لمراجعي الحسابات – تحليل إحصائي متعدد المتغيرات**"، *المجلة العلمية للاقتصاد* والتجارة، القاهرة :جامعة عين شمس، كلية التجارة، العدد 2، 1993

126- يوسف مراد: **ميادين علم النفس بين النظرية والتطبيق**، م2، 1977.

المراجع الأجنبية:

127- **A**/Savoie, A/ Forget : **Stress au travail**, Edition agence ARC ; J N C, , Paris (France) 1983

128- Andrews. J: Essays en physical education and sport stonlry thornes pub/ chellenhan, 1979.

129- Brannigan, G., Rosenberg, L., & Loprete, L. **Internal – external expectancy, maladjustment and psychotherapeutic intervention. Journal of Personality Assessment**. 41, 1, 71 – 77. (1977)

130 -Choo, Freddie (1986) "**Job stress, Job Performance, and Auditor Personality Characterisics",** *Auditing A Journal of Practice and theory*, 5(2): 17-34

131 -Collins, Karen M. (1993**) "Stress and departures from the public Accounting Profession: A study of gender differences**", *Accounting Horizons*, 7(1): 29-38, U.S.A.

142-C G P T : **Amélioration des lieux de travail notes techniques Commissariat général à la promotion du travail**, 1985.

Cartwright, Susan and Cooper, Cary L. ***Managing Workplace*** - ***Stress***, UK: Sage Publications, No. 5 (1998)

143 - Dennis, Coon **: Introduction à la psychologie beauchenain**, Québec, 1991.

144- Dolste cité par Bouchnafa Z**, in influence de reçu sportif sur la pédagogie de l'enseignement physique et sportif, thèse de magistère, Université d'Alger, Institue d'éducation physique et sportive**, Algérie, 1996.

145 −Fieffer, M, Fiffielf,j, **Appraisal of control predictability in adapting to a chronic disease. Journal of personality and social psychology**,vol 53, n2
146- Greenbery, Jerad and Baron, Robert A. (1984) **Behavior in Organizations**, USA: Allyn and Bacon.
145-GATHON M ET SALEHI I . **Rôles des factures familiaux et sociaux dans les antécédents du – lieu de contrôle- inttèrèt de ce concept pour les psychothérapies,** revue de psychologie appliquée, vol 32, N 3 Les éditions du centre de psychologie appliqué , paris , 1982.
147-Kame J.E: Physical education in secondary schools council research studies maemillen education London 1994.
148- Lazarus.R.S et Folkman.S , **Stress appraisal and coping** , Spinger, publishing companiy,1984.
−Lussier, Robert N. **Human Relations in Organizations: Applications and Skill Building**, USA: Richard D. Lrwin, Inc.; (1999)
148- L .Levi : **Le stress dans l'industrie, causes, effets et prévention**, Genève Suisse, 1984 P 54
149− M/Memling Memeil : **Productivités et qualité de vie au travail** ,
150 −Brief, Arthur P., Schuler, Randall S. sell, and Mary Van, *Managing Job Stress*, USA: Little Brown
151- Jo .gode Froid **: Les fondement de la psychologie**" Vigot", Québec, 1993.
152 −Quick, James C., Nelson, Debra L., Quick, Jonathan D. and Dusty K, Orman "**An isomorphic Theory of Stress: The Dynamics of person-environment fit", Stress and Health**, USA: John Wiley and Sons, Ltd., 17: (2001).
153 −P/ Bugard : **Stress, fatigue dépression , l' homme et les agressions de la vie quotidienne**, Edition Paris,1974, vol (1-2).

154- ostello, E **Locus of control and depression in students and psychiatric outpatients** . Journal of Clinical Psychology, 38, No. 2, 340 – 343(1982)

155- Duane Schultz, **theories of personality** , brooks/ Cole publishing company pacifigrane, California, 1993.

156- Dubois, N **, Une échelle français de locus of control**, Revue de psychologie appliquée , Vol 35 , n 4, pp 215 - 233

157- Gomes, R , **Locus of control types , a behaviour pattern as predictors of coping styles among adolescent** , Journal of personalty and individual differences , Vol 23 ,1997.

158-Ghareeb, G **An investigation of some variables related to depression in Egyptian Youth. Paper presented at the World Federation for Mental Health, Cairo World Congress, Cairo, Oct**. (Also published (1996) Journal of Education, College of Education, Al – Azhar University, 54, 1 – 10 (1987).

159-Holder, E., & Levi, D. **Mental health and locus of control : SCL – 90 and Levenson's IPC scales. Journal of Clinical Psychology**, 44, No.4, 753 – 755 (1988)

160-Marks,L. **Deconstructing locus of control: Implications for practitioners. Journal of Counseling and Development**. 76, No.3, 251–260 (1998)

161- Moscovici, s , **psychologie sociale à autrui** éd Nathan, France. 1994

162- Nuissier joelle, **le contrôle perçu et son rol dans la transatio enter individu et évènements stressants**, In introduction a la psychologie d'jourd'hui, presses universitaire de France . paris 1ere édition.

163- Phares ,E ,J , **Locus of control in personality** , new Geresey, General LEARNIING PRESS. 1976.

164- Rotter, J **Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 43, No. 1, 56 – 67(1975).

165- Rotter, J **Generalized expectencies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs**.80, No.1,1 – 28 (1966) .

166- Rotter, J B, **External control and internal control**. Psychology today.N,y,1971

167- Sadowski, C., Woodward, H., Davis, S.,& Elsbury, D. **Sex differences in adjustment correlates of locus of control dimensions. Journal of Personality Assessment**, 47, No.6,627–631. (1983).

168- Strickland, B. **Internal–external control expectancies: From contingency to creativity. American Psychologist**. 44 No.1, 1 – 12. (1989)

169- Scott, D.,& Severance, L **Relationships between the CPI, MMPI, and locus of control in a nonacademic environment. Journal of Personality Assessment.** 39,2, 141 – 145. (1975)

170- Schultz ,D, Schultz, S E , **thèories of personality** , brooks Cole publishing company, pacific grove , California, 1994.

171- Venderzee (K) and Sanderman (R) : **Locus of controle and psychological well being, Jovrnal of psychology**, Vol 27, 1997

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بو علي- الشلف-
معهد التربية البدنية والرياضية

مقياس روتر لوجهة الضبط

بيانات أولية:

اسم الأستاذ(بدون لقب):.....
السن: .....
الجنس: .....

تعليمات:

يتكون هذا المقياس من مجموعة أسئلة الهدف منها معرفة الطريقة التي تؤثر بها بعض الحوادث الهامة في حياة الناس ، وهو متكون من عدد من الفقرات كل فقرة تتكون من زوج من العبارات والمطلوب منك أن تقرا العبارتين التين تكونان كل فقرة ثم تحدد أيهما تتفق مع وجهة نظرك وسجل اختيارك للعبارة بوضع علامة (×) أمام العبارة التي ترجحها بصفة أكبر مع العلم أنه ليست هناك عبارات خاطئة و أخرى صحيحة وإنما هي عينة من وجهات الشخصية ، والمرجو أن تجيب على كل الفقرات بعناية ووضوح وتنفق وقتا طويلا أمام عبارة واحدة ،ة كذلك أجب على فقرة بطريقة مستقلة أي بصرف النظر عن الإجابة في الفقرات السابقة.

1- (أ) يقع معظم الأبناء في مشكلات لأن الآباء يعاقبونهم أكثر من اللازم.
(ب) مشكلة معظم الأبناء هذه الأيام هي أن الآباء يتساهلون معهم.

2- (أ) كثير من الأمور غير السارة التي تحدث في حياتهم ترجع في جزء منها الى الحظ السيئ
(ب) يرجع سوء الحظ الذي يلاقيه الناس إلى الأخطاء التي يرتكبونها.

3- (أ) من الأسباب الرئيسية لإشعال الحروب عدم اهتمام الناس بالأمور السياسية اهتماما كافيا
(ب) سوف تستمر الحروب وتبقى مهما حاول الناس أن يمنعوا ذلك.

4- (أ) بمرور الزمن يستطيع الفرد أن ينال الاحترام الذي يستحقه.
(ب) من سوء الحظ أن جدارة الفرد وقيمته لا يعترف بهما غالبا مهما جاهد الفرد في هذا السبيل.

5- (أ) الاعتقاد بأن المعلمين لا يعدلون بين الطلبة اعتقاد صحيح.
(ب) معظم الطلبة لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر درجاتهم المدرسية بعوامل عارضة.

6- (أ) بدون الفرص الثمينة لا يمكن للإنسان أن يصبح قائدا فعالا.
(ب) عندما يفشل الأفراد من ذوي الكفاءة في أن يصبحوا قادة فإن ذلك يرجع إلى أنهم لم يحسنوا الإفادة.
7- (أ) مهما بذل الفرد من جهد فلن يستطيع أن يظفر بحب بعض الناس.
(ب) إنما يفشل في اكتساب مودة الآخرين من لا يعرف كيف يندمج معهم.

8- (أ) تلعب الوراثة الدور الكبير في تحديد شخصية الفرد.
(ب) خبرة الفرد في الحياة هي التي تحدد سلوكه.

9- (أ) اعتقد في صحة المثل العامي: اللي مكتوب في الجبين لازم تشوفه العين.
(ب) عندما أترك الأمور تحدث تحت رحمة الظروف فإن النتائج أسوأ مما لو بادرت واتخذت قرارا معينا.
10- (أ) نادرا ما يقابل الطالب الذي أحسن الاستعداد للامتحان أسئلة صعبة.
(ب) في كثير من الأحيان تكون أسئلة الامتحانات غير ذات صلة بالمنهج بحيث تجد أن الاستذكار قد ضاع هباء.

11- (أ) يعتمد النجاح على العمل الجاد، أما الحظ فليس له إلا دور بسيط جدا، أو لا دور له على الإطلاق.

(ب) الوصول إلى الوظائف المرموقة يتوقف بالدرجة الأولى على أن تكون في المكان المناسب و في الوقت المناسب.

12- (أ) يستطيع المواطن العادي أن يكون له تأثير في القرارات السياسية والاجتماعية العامة.

(ب) عالمنا هذا تتحكم فيه قلة من الأقوياء، ولا يستطيع البسطاء أن يفعلوا شيئا إزاء ذلك.

13- (أ) عندما أضع خططي فإنني غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها بنجاح.

(ب) ليس من الحكمة دائما أن نضع خططا طويلة المدى لأن كثيرا من الأمور يتضح فيما بعد أن احتمالات النجاح أو الفشل فيها ترجع إلى الحظ والصدفة.

14- (أ) هناك بعض الناس لا يرجى منهم خير أو نفع.

(ب) في كل واحد من الناس جانب من الخير.

15- (أ) في حياتي أرى أن وصولي إلى أهدافي لا يعتمد على الحظ إلا قليلا أو لا يعتمد عليه مطلقا.

(ب) في كثير من الحالات لا يفيد التدبر أو التعقل شيئا بحيث يستوي اتخاذ القرار عن طريق التدبر و التخطيط أو عن طريق إجراء القرعة.

16- (أ) في اغلب الأحيان يظفر بالرئاسة سعيد الحظ فيكون أول من وصل الى المكان المناسب.

(ب)إن حمل الناس على عمل الأشياء الصحيحة أمر يتوقف على القدرة وليس للحظ في ذلك إلا دور ضئيل أو لا دور له على الإطلاق.

17- (أ) في أمور دنيانا نجد معظمنا ضحايا لقوى لا نستطيع أن نفهمها أو نتحكم فيها.

(ب) إذا قام الناس بادوار نشطة في الشؤون السياسية و الاجتماعية فإنهم يستطيعون أن يؤثروا في الأحداث الدنيا حولهم.

18- (أ)معظم الناس لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر حياتهم بأحداث عارضة.

(ب)لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ.

19- (أ) يجب أن يكون الإنسان مستعدا على الدوام للاعتراف بالخطأ
(ب) من الأفضل دائما أن نتستر على أخطائنا.

20- (أ)من الصعب إن تعرف ما إذا كان الآخرون يحبونك أم لا.
(ب)يتوقف عدد أصدقائك على مدى لطفك وحسن معشرك.

21- (أ) على المدى الطويل نجد أن ما يقع لنا من أحداث سيئة تقابلها أحداث أخرى طيبة.
(ب) معظم الأحداث السيئة تنتج عن نقص القدرة أو الجهل أو الكسل أو كل أولئك.

22- (أ) لو أننا بذلنا مجهودا كافيا لأمكننا القضاء على مختلف صور الفساد.
(ب) من الصعب على الناس أن يتحكموا فيما يفعل أصحاب المناصب السياسية.

23- (أ) أحيانا لا أستطيع أن أفهم كيف انتهى المعلمون إلى الدرجات التي أحصل عليها.
(ب) هناك صلة مباشرة بين الجهد الذي أبذله في الاستذكار والدرجات التي أحصل عليها.

24- (أ) الزعيم الناجح يتوقع من الناس أن يقرروا لأنفسهم ما يجب أن يفعلوه.
(ب) الزعيم الناجح يوضح لكل فرد ما يجب أن يفعله.

25- (أ) كثيرا ما أشعر أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.
(ب) من المستحيل أن أصدق أن الصدفة أو الحظ يلعبان دورا مهما في حياتي.

26- (أ) يشعر الناس بالوحدة لأنهم لا يحاولون التعاون معا بروح الود والصداقة.
(ب) ليس من المجدي أن تحاول جاهدا اكتساب مودة الآخرين لأن هذا أمر ليس لك سيطرة عليه.

27- (أ) هناك اهتمام مبالغ فيه بالألعاب الرياضية في المدارس الثانوية.
(ب) الألعاب الرياضية الجماعية (التي تمارس في فريق) فرصة طيبة لتنمية الشخصية.

28- (أ) كل ما يحدث لي هو من صنع يدي
(ب) على المدى الطويل يمكننا القول أن الناس مسؤولون عن فساد الإدارة سواء على المستوى المحلي أو القومي.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بو علي- الشلف-
معهد التربية البدنية والرياضية

قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضية

بيانات أولية:

تاريخ اليوم:

اسم الأستاذ(بدون لقب):.....
السن: .....
الجنس: .....
الخبرة المهنية: أقل من 10 سنوات:..... أكثر من 10 سنوات:.....

تعليمات:

زميلي مدرس التربية البدنية والرياضية...

فيما يلي بعض العبارات التي توضح بعض المواقف أو الحالات التي قد تصادفك كمدرس للتربية البدنية والرياضية في عملك التربوي الرياضي بالمدرسة.

الرجاء قراءة كل عبارة جيدا وأجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقي نحوها وذلك بوضع علامة (×) على الخانة التي تعبر بكل صدق وأمانة عن وجهة نظرك وتختار ما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ، أو بدرجة كبيرة ، أو بدرجة متوسطة، أو بدرجة قليلة، أو بدرجة قليلة جدا.

رجاء مراعاة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا تنطبق عليك
1- أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية الرياضية .					
2- الملاعب الضرورية لقيامي بعملي قليلة جدا أوتكاد تكون غير موجودة					
3- راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي وواجباتي.					
4- الزيارات المفاجئة للمفتش التربوي تسبب لي قلق.					
5- أشعر بأن مدير –ناظر–المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي.					
6- مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق.					
7-التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في حصة التربية الرياضية .					
8- الإعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية .					
9- راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية.					
10- يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية في عملي.					
11- رأيي غير مهم لمدير- أو ناظر- المدرسة .					
12- أشعر بأن العلاقات بيني وبين المدرسين وثيقة جدا.					
13- مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا ويجعلني عصبيا.					
14- الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه					
15- مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب .					
16- توجيه المفتش لي لا يتأسس على أسس موضوعية .					
17- مدير ناظر- المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي.					
18- يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية الرياضية في مدرستي.					

	بدرجة كبيرةجدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا تنطبق عليك
19- ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية الرياضية					
20- حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس.					
21- أحصل على حوافز مالية لا بأس بها بالإضافة إلى مرتبي .					
22- المفتش التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي.					
23- أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به.					
24- معظم المدرسين بالمدرسة يقدرون عمل مدرس التربية الرياضية.					
25- أعداد التلاميذ في الفصل الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية الرياضية .					
26- الإمكانيات الرياضية بالمدرسة مناسبة لإعداد التلاميذ.					
27- أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب.					
28- أسلوب التفتيش التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي .					
29- إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي					
30- نظرة بعض المدرسين لمدرس التربية الرياضية نظرة غير عادلة.					
31- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنة النهائية عن حصص التربية الرياضية .					
32- أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانات الرياضية بالمدرسة .					
33- الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.					
34-إصرار المفتش التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق .					
35- مدير -ناظر- المدرسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي.					
36- أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من					

مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة.					

الفهرس

قائمة الجداول
قائمة الأشكال

الجـــــانب النظـــــــــري

الفصل التمهيدي

1- مقدمة و إشكالية البحث.....01
2- فرضيات البحث.....07
3- أهداف الدراسة.....08
4- أهمية الدراسة.....08
5- تحديد المصطلحات 09

الفصل الأول: " وجهة الضبط (الداخلي_ الخارجي)"

مقدمة
1 ــ مدخل إلى مفهوم وجهة الضبط 11
2- تأثيرات الثقافية على مفهوم الضبط الداخلى – الخارجي 17
3 ــ المتغيرات المرتبطة بوجهة الضبط 23
4 ــ الضبط الداخلي – الخارجي في ضوء الجنس والسن والعرق 24
5 ــ علاقة بعض السمات الشخصية بوجهة الضبط 27
6 ــ الأسس النظرية لمفهوم وجهة الضبط 29
7 ــ خصائص وسمات الأفراد ذوي الضبط الداخلي والأفراد ذوي الضبط الخارجي.35
8 ــ محددات وجهة الضبط 37
9 ــ طرق قياس وجهة الضبط (داخلي –خارجي).....39

الفصل الثاني: " الضغوط المهنية"

مقدمة

1. لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط 43

2. عوامل غموض مفهوم الضغط: stress 44

2 .2 .تعاريف الضغط 45

3- تعريف الضغط المهني 49

4- خصائص الضغوط المهنية.....51

5- مراحل الضغوط المهنية.....51

6-أهمية تناول الضغوط المهنية.....54

7. النظريات المفسرة للضغوط 57

8- مصادر الضغوط المهنية.....69

9- استراتيجيات التخفيف من الضغوط.....80

الفصل الثالث: " معلم التربية البدنية والرياضية ومهنة التدريس"

1. نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية. 87

2. تعريف و مفهوم التربية البدنية والرياضية 88

3- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر.....89

4- مفهوم المهنة في التربية البدنية والرياضية.....90

5- نشأة مهنة التربية البدنية والرياضية.....91

6- المعايير المهنية في التربية البدنية والرياضية.....92

7. التعريف بمعلم التربية البدنية و الرياضية.....97

8- شخصية معلم التربية البدنية و الرياضية.....98

9- صفات وخصائص معلم التربية البدنية والرياضية.....101

10- مهام و وظائف أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....106
11- دور معلم التربية البدنية و الرياضية. 107
12. المسؤوليات العامة لمعلم التربية البدنية و الرياضية 110
13- تقويم المعلم. 112
14- المعلم و الضغوط النفسية 114

الفصل الرابع: " الدراسات المشابهة"

1. الدراسات التي تناولت وجهة الضبط.....120
2. الدراسات التي تناولت الضغوط. 127

الجـــــانب التطبيقي

الفصل الأول: " منهجية البحث"

1- منهج البحث 136
2- عينة البحث وخصائصها 137
3- أدوات البحث وكيفية تطبيقها و تصحيحها. 140
4- الدراسة الاستطلاعية 147
5- مجالات البحث 148
6- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....148

الفصل الثاني: " عرض ومناقشة النتائج"

1- عرض النتائج. 151
2- مناقشة النتائج. 166
خاتمة وإقتراحات.....182
قائمة المراجع .
الملاحق.

❖ قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
جدول رقم(1)	توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	129
جدول رقم(2)	توزيع أفراد العينة حسب متغير العمر	130
جدول رقم (3)	توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية	130
جدول رقم(4)	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الرقعة الجغرافية	131
جدول رقم(5)	يبين درجات وجهتي الضبط (الداخلي – الخارجي) .	136
جدول رقم(6)	يبين أرقام عبارات مقياس الضغوط المهنية حسب كل بعد	138
جدول رقم(7)	يبين وجهتي الضبط لدى معلمي التربية البدنية والرياضية حسب التكرار	151
جدول رقم(8)	يبين الفروق بين الجنسين في متغير وجهة الضبط.	152
جدول رقم (9)	يبين الفروق في وجهة الضبط حسب متغير السن	153
جدول رقم(10)	يوضح بعد العمل مع التلميذ	154
جدول رقم (11)	يوضح بعد الامكانات المادية	155
جدول رقم (12)	يوضح بعد الراتب الشهري	156
جدول رقم(13)	يوضح بعد التفتيش التربوي	157
جدول رقم14)	يوضح بعد العلاقة مع إدارة المؤسسة	158
جدول رقم(15)	يوضح بعد العلاقة مع المعلمين	159
جدول رقم(16)	يوضح النسبة الكلية للضغوط المهنية	160
جدول رقم(17)	يوضح جميع النسب المئوية لأبعاد للضغوط المهنية	160
جدول رقم(18)	يبين الفروق في الضغوط المهنية حسب متغير الجنس	162
جدول رقم(19)	يبين الفروق في مستوى الضغوط المهنية حسب متغير السن	163
جدول رقم(20)	يبين الفروق في مستوى الضغوط المهنية حسب متغير الخبرة	164
جدول رقم(21)	يبين العلاقة الارتباطية بين وجهة الضبط وضغوط مهنة التدريس .	165

قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
دائرة نسبية رقم(1)	وجهتا الضبط الداخلي والخارجي لدى معلمي التربية البدنية.	151
أعمدة بيانية رقم(01)	تبين الفروق بين الجنسين في وجهة الضبط.	152
أعمدة بيانية رقم(02)	تمثل مستويات الضغوط المهنية حسب كل بعد.	161
أعمدة بيانية رقم(03)	تبين الفروق في الضغوط المهنية حسب متغير الجنس	162