# دور النشاط الرياضي في خفض سلوك العنف عند المراهق

# The role of sports activity in reducing adolescent violence behavior

فتحية عبد القادر شكراوي*
جامعة يحي فارس المدية –الجزائر
fchekraoui0@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/09/21 تاريخ القبول: 2023/12/12

**الملخص**

تعتبر التربية البدنية جزء من التربية العامة و على هذا الأساس كان لها دور فعال في النمو النفسي والاجتماعي والجسدي والروحي للفرد، خاصة في مراحل نموه الأساسية كمرحلة المراهقة، فالنشاط الرياضي يتيح فرصة للمراهق للاحتكاك مع الآخرين ويعمل على تطوير المهارات العقلية ويساهم في بناء جسم صحي، كما يسمح للمراهق بالتعبير عن نفسه وميوله ورغباته وإفراغ طاقته بطرق سليمة، ولعل كثيرا ما نلاحظ سلوك العنف عند المراهق الذي لا يجد فرصة للتعبير عن نفسه وخاصة إذا كان يعيش في وسط لا يسمح له بذلك، فيلجأ للعنف كوسيلة للتعبير عن نفسه. وعلى هذا الأساس فموضوع ورقتنا البحثية يهدف إلى دراسة دور التربية البدنية في خفض سلوك العنف عند المراهق من خلال دراسة ميدانية لعينة متكونة من 30 مراهق ومراهقة باستعمال مقياس الدافعية نحو ممارسة التربية البدنية ومقياس سلوك العنف والتي توصلت في الأخير إلى وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني وخفض سلوك العنف عند المراهق.

الكلمات المفتاحية: **النشاط؛ الرياضة ؛ سلوك ؛ العنف؛ المراهق.**

## Abstract

Physical education is part of the general education and on this basic has been instrumental in the psychogical, social, physical and spiritual development of the individual especially in the stage of his basic development, such as adolescence sport activity allows the adolescents to interact with others and works to developmental skills and contribute to the construction of a healthy body, also express his tendencies and desires and empty his energy in good ways perhaps we observe the behavior of violence in a teenager who does not have a chance to express himself, especially if he lives in a centre that is not allowed to do so, resulting in violence as a means of expressing himself. On this basis we chose the subject of our intervention, which

* **المؤلف المرسل**: فتحية عبد القادر شكراوي ، **الإيميل**: psy_chekraoui@yahoo.fr

highlights the study of the role of education in reducing the behavior through a field study of a sample of 30 adolescents and the use of a measure of motivation towards the practice of physical education and the measure of violence behavior.
Keywords: **Activity, Physical, behavior , violence, teenager;**

---

**مقدمة**

أصبحت ممارسة الرياضة في الوقت الراهن أمرا ضروريا وذلك لدورها الفعال، و الذي يتجلى على الجوانب النفسية والاجتماعية ولأن الهدف الأسمى الذي ترمي إليه الرياضة يتكامل مع أهداف التربية العامة في تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية و الخلقية و الجسمية ليكون فردا مفيدا في المجتمع. (رابح، 1982،ص19).

يعد النشاط البدني فرعا ووسيلة تربوية هامة تهدف إلى تحقيق النمو السليم للجسم من كافة النواحي النفسية والجسمية و الاجتماعية، كما يساعد النشاط البدني على تحقيق التكيف والتوافق الاجتماعي للفرد مع المحيط الذي يعيش فيه، خاصة وان هذا الفرد قد يتعارض أحيانا مع القيم والقوانين وقد يثور على المجتمع بالرفض الذي يعبر عنه من خلال السلوك العدواني و تصرفات عنيفة اتجاه نفسه أو اتجاه الغير.

إذ تهدف التربية البدنية إلى رفع القدرة الجسمانية للتلميذ وذلك من خلال:

-تنمية الصفات البدنية والقوة والسرعة ، المرونة والرشاقة والتحمل.

-تنمية المهارات الأساسية مثل الوثب، الجري، الرمي والمشي.

-اكتساب التلميذ معارف رياضية نظرية صحيحة.

والهدف التعليمي مما سبق ذكره هو التعرف التلميذ على مستواه ومدى تقدمه من حيث الأهداف السالفة الذكر. (ناهد محمد سعيد، يبللي رمزي فصيم، 2004،ص22).

فالسلوك العدواني يلاحظ عند الطفل والمراهق وحتى الراشد، ويظهر عند الإناث و الذكور، وعند الشخص السوي والشخص الغير سوي، بغض النظر عن اختلاف الدوافع والوسائل والنتائج. (معمرية، 2007،ص139-140).

ويعتبر السلوك العدواني سلوك مرفوض اجتماعيا وقانونيا ودينيا،رغم أن معظم الناس يحملون في أعماقهم مشاعر العنف والعدوان و انك انو لا يعبرون عنه ولا يظهر عليهم، وفي هذه الحالة يكون بمثابة قوة تعمل على هدم الفرد وعدم استقراره واتزانه وقد تتحول إلى مشاعر الكبت والتي

تظهر فيما بعد على شكل سلوك منحرف( صالح حسن الداهري، 2005، ص236). وإذا كان العدوان ظاهرة سلوكية منتشرة في جميع فئات المجتمع، ألا أن له خصوصية عند المراهقين.

ويعرف العدوان على أنه سوء علاقة الإنسان بالطبيعة أو علاقة الإنسان بغيره،وملاحظ في سلوك الطفل والمراهق وفي سلوك الراشد، وفي سلوك الإنسان السوي والغير سوي، وإن اختلفت الدوافع والأهداف والنتائج فهو مرفوض في بعض الأشكال ومقبول تحت ظروف وأشكال في البعض الأخر. (المغربي، 2000،ص63).

كما يعرفه عبد الرحمن العيسوي على أنه تعويض الإحباط المستمر الذي يتعرض له الإنسان في مواقف عدة نقصد به إيذاء شخص أخر أو جرحه. (العيسوي ع.، 1984،ص80).

وهو سلوك باطني فطري وهو قوة أو انفعال في آن واحد وهو عبارة عن شعور يدفع الفرد إلى العنف اتجاه نفسه أو اتجاه الآخرين والذي يعبر عنه بالقول أو الفعل. (الرفاعي، 1979،ص423)

وإذا تحدثنا عن المراهقة فإننا نتكلم عن الفرد في سن من 15-18 سنة، حيث يكون التعليم في مرحلة المتوسط والثانوي، فغالبا ما نجد فيها سلوك العدواني شائعا بين الطلاب في المدارس وبين الطالب والأستاذ أو الطالب والإدارة وحتى مع ممتلكات الخاصة بالمدرسة، لأن المراهق يتميز بالتهور والعنف بسبب ما يعاني منه من ضغوطات نفسية الناتجة عن هذه المرحلة أو ما يعيشه داخل الأسرة، (زهران، 1990،ص241).

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن أكثر فئة عمرية يظهر عندها السلوك العدواني ويكون أشد خطورة عليها هي مرحلة المراهقة، باعتبارها عند الكثير منهم مرحلة حساسة وشفافة فكما يراها سعد جلال بأنها مجرى الحياة تتميز بالتغيرات الجسمية و الفيزيولوجية والتي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهر نفسية متميزة. (جلال، 1986،ص76).

تعتبر الرياضة البدنية وسيلة لتعديل السلوك والتصرف السلبي عند الفرد خاصة المراهق،وتعتبر المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد لما تتميز بتغيرات فزيولوجية ونفسية و جسمية واجتماعية، فهذه التغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق تؤثر سلبا على راحة المراهق وتجعله يعيش في صراع نفسي واجتماعي خاصة إذا لم يجد تفهم ومساعدة من طرف المحيط الذي يعيش فيه، هذا الصراع قد يعبر عنه بطريقة سلبية والتي قد تتمثل في العنف.و يعتبر العنف في المجتمع من الظواهر القديمة التي ظهرت في مختلف المجتمعات، وهي ظاهرة تسبب

الكثير من النتائج السلبية على الفرد والمجتمع، وقد تطور العنف في السنوات الأخيرة بشكل ملحوظ مما أدى إلى ظهور منظمات تحارب مثل هذه الظواهر وتحمي الأشخاص المتضررين كمنظمة حقوق الإنسان.

ويعتبر العنف سلوك عمدي موجه نحو هدف سواء كان لفظي أو غير لفظي، وموجه للفرد أو مجموعة أفراد ويتضمن مواجه مادية أو معنوية وهو مصحوب في أغلب الأحيان بتهديدات وله أساس غريزي، وقد يكون هذا العنف واقع من فرد على جماعة أو من جماعة على فرد كما قد يؤدي هذا العنف إلى تشوهات أو إعاقات أو اضطرابات نفسية تعيق الفرد على ممارسة نشاطه داخل المجتمع ويصبح فرد غير قادر على العطاء، ولعل أسباب العنف عديدة كما أن نتائجه مختلفة ومتعددة على الفرد و على علاقاته في المجتمع، وللنشاط الرياضي دور في علاج الكثير من السلوكيات السلبية عند الفرد، خاصة عند المراهق، ونظرا لاستفحال ظاهرة العنف بشكل عام والعنف المدرسي بشكل خاص ارتأينا إلى معرفة التربية البدنية كوسيلة تربوية وعلاقاتها بخفض العنف عند المراهق باعتبارها مجال واسع لتفريغ المكبوتات وتصريف الطاقة الزائدة ذلك من خلال ضبط وتوجيه سلوك المراهق. وعلى هذا الأساس نطرح التساؤل التالي :

هل توجد علاقة بين التربية البدنية و خفض سلوك العنف عند المراهق؟

**التساؤلات الجزئية:**

- هل توجد علاقة فعالة بين ممارسة النشاط الرياضي وخفض سلوك العنف عند المراهق؟
- هل توجد علاقة غير فعالة بين ممارسة النشاط الرياضي وخفض سلوك العنف عند المراهق؟

**الفرضية العامة:**

توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي و خفض سلوك العنف عند المراهق.

**الفرضيات الجزئية:**

توجد علاقة فعالة بين ممارسة النشاط الرياضي وخفض سلوك العنف عند المراهق.

توجد علاقة غير فعالة بين ممارسة النشاط الرياضي وخفض سلوك العنف عند المراهق.

**1.تحديد المفاهيم:**

**النشاط:**

النشاط المحدد هو تفاعل محدد بهدف أو متعمد لموضوع مع غاية من خلال استخدام أدوات، تكون هذه الأدوات أساليب تكشف عن العمليات العقلية الواضحة والنشاط البشري لديه عدد من

الخصائص الملازمة. أولا، لأنشطة تتميز بالوعي الناس على بينة من الأهداف والأساليب والوسائل لتحقيق هذه الأهداف، والتنبؤ بالنتائج.

**الرياضة:** هي عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة،المتعة، التميز أو تطوير المهارات ، وتهدف إلى تنمية البدنية والنفسية والروحية. (الوهاب، 1995،ص14).

**سلوك:** هو كل تفاعل بين الإنسان والكائنات الحية وبين الإنسان والمحيط سواء كانت سلوكيات ايجابية أو سلوكيات سلبية ( تعريف الباحثة)

**العنف:** هو نمط من أنماط السلوك الذي يعبر عن حالة إحباط مصحوب بعلامات التوتر ويحتوي عن نية سيئة للإلحاق ضرر مادي أو معنوي تجاه الآخرين.

وقد يقترن بالقوة والإكراه أو القسر والتكليف أو التقليد، وهو سلوك نقيض للرفق ويقال عنه بأنه صور القوة المبذولة على نحو غير قانوني بهدف إخضاع لإرادة طرف أخر (العيسوي، 1982،ص441).

ويعرف العنف حسب الرفاعي " بأنه السلوك الهجومي المنطوي على الإكراه والإيذاء، أي أن الفرد يتصف بالاندفاع والهجوم وضعف الضبط نوازعه والسعي وراء إكراه الأخر، وإيقاع الأذى به أو سلب شيء أو مسه بالتخريب والتعطيل (نعيم، 1986،ص221).

**المراهق:**

يدل مفهوم الكلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (الوافي، 2009،ص49) وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددا فهناك العديد من التعاريف الخاصة بها.

ويرجع الأصل اللغوي للمراهقة في اللغة العربية إلى الفعل راهق بمعنى اقترب من (عيسوي، 1982،ص75).

**2.منهج البحث:**

يتحدد منهج البحث الذي يستخدمه الباحث لدراسة ظاهرة ما في إطار موضوع ومحتوى الظاهرة المراد دراستها، وكذلك من خلال التساؤلات التي يطرحها ، ويعرف المنهج بأنه عبارة

عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة و الهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك. (محمد عبيدات وآخرون1999،ص35)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي باعتباره مناسبا لأهداف و أغراض الدراسة ، ويعرف محمد الصاوي و محمد مبارك المنهج الوصفي على أنه ذلك المنهج الذي يقوم على وصف ظاهرة من الظواهر للوصول إلى أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها واستخلاص النتائج لتعميمها وذلك وفق خطة بحثية معينة وذلك من خلال تجميع البيانات و تنظيمات وتحليلها.

( محمد الصاوي، محمد مبارك، 1992،ص30)

**3.مجالات البحث:**

**المجال المكاني:** نقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة (شفيق، 2001،ص71)

لقد تم إجراء الدراسة الميدانية بثانوية بولاية البليدة، الجزائر.

**المجال الزماني:**

ونقصد به المدة التي استغرقها البحث الميداني والتي تمت في فترة مابين 2015/02/13 إلى 2015/02/30

**4.عينة الدراسة:**

تمثل عينة الدراسة مجموعة من الأفراد الذين يتم أخذهم من المجتمع الأصلي، حيث تكون العينة ممثلة لذلك المجتمع من حيث الصفات و الخصائص بين الأفراد عينتنا على هذا الأساس، وتمثلت عينة دراستنا 30 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية 21 تلميذ و 09 تلميذة وهذا ما توصلنا إليه بعد توزيع 40 استمارة، فتم استرجاع 35 استمارة وبعد تفريغ البيانات تم استبعاد 05 منهم لعدم اكتما الإجابة على بنودها.

جدول رقم (1) يبين توزيع أفراد مجموعة البحث حسب تكرار السن

| السن | التكرار |
|---|---|
| 16 | 17 |
| 17 | 08 |
| 18 | 05 |

**المصدر:** من إعداد الباحث

**تعليق:**

من خلال الجدول رقم (1) الذي يوضح لنا توزيع أفراد عينة البحث حسب السن، يتضح لنا أن 17 مراهق من المجموع الكلي يبلغ سنهم 16 سنة، و08 مراهقين من المجموع الكلي يبلغ سنهم 17 سنة و05 مراهقين من المجموع الكلي يبلغ سنهم 18 سنة.

جدول رقم (2) يبين توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس

| الجنس | العدد |
|---|---|
| الذكور | 22 |
| الإناث | 08 |
| المجموع | 30 |

**المصدر**: من إعداد الباحث

**تعليق:**

من خلال الجدول رقم (2) الذي يوضح لنا توزيع أفراد مجموعة البحث حسب الجنس نلاحظ أن 22 مراهق من مجموع عينة البحث يمثل جنس الذكور، و08 مراهقات من مجموع عينة البحث يمثل جنس الإناث.

جدول رقم (3) يبين توزيع أفراد مجموعة البحث حسب المستوى الدراسي

| المستوى الدراسي | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| أولى ثانوي | 06 | 20 |
| ثانية ثانوي | 09 | 30 |
| ثالثة ثانوي | 15 | 50 |
| المجموع | 30 | 100 |

المصدر: من إعداد الباحث

**تعليق:**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ توزيع أفراد مجموعة البحث حسب المستوى الدراسي، إذ يمثل 20 من مجموعة أفراد عينة البحث من أقسام السنة أولى ثانوي، ونسبة 30 بالمائة من مجموعة البحث من قسم الثانية ثانوي، ونسبة 50 بالمائة من قسم الثالثة ثانوي

جدول رقم (4) يوضح لنا توزيع أفراد عينة البحث حسب التخصص المسجل فيه

| التخصص | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| أداب وفلسفة | 22 | 73.33 |
| علوم تجريبية | 08 | 26.66 |
| المجموع | 30 | 100 |

**المصدر**: من إعداد الباحث

**تعليق:**

من خلال الجدول رقم (4) و الذي يوضح لنا توزيع أفراد عينة البحث حسب التخصص المسجل فيه، نلاحظ أن نسبة 63.63 بالمائة تلاميذ عينة البحث مسجلين في تخصص آداب و فلسفة، وأن نسبة 36.36 بالمائة تلاميذ مجموعة البحث مسجلين في تخصص علوم تجريبية.

**5.أدوات البحث:**

لتحقيق أهداف البحث الحالي استخدمنا وسائل البحث التالية:

مقياس الدافعية نحو ممارسة التربية البدنية.

مقياس سلوك العنف

**6.عرض وتحليل النتائج:**

جدول رقم (5) يوضح نتائج المجموع الكلي لمقياس السلوك العدواني

| المتغير | السلوك العدواني |
|---|---|
| العدد الكلي | 30 |
| المتوسط الحسابي | 5.03 |
| الانحراف المعياري | 20.37 |

**المصدر**: من إعداد الباحث

**تعليق:**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (5) نتائج المجموع الكلي لمقياس السلوك العدواني، حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي يمثل 5.03،و الانحراف المعياري للمجموع الكلي لعينة البحث 20.37.

جدول رقم(6) يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

| المتغير | الدافعية نحو ممارسة التربية البدنية |
|---|---|
| العدد الكلي | 30 |
| المتوسط الحسابي | 83.2 |
| الانحراف المعياري | 1876.47 |

**المصدر**: من إعداد الباحث

**تعليق:**

من خلال الجدول رقم(6) الذي يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الدافعية نحو ممارسة التربية المدنية، نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث الكلية تمثل 83.2، وأن قيمة الانحراف المعياري تمثل 1876.47

**7.مناقشة النتائج:**

قام التصور النظري لهذه الدراسة على افتراض مفاده أن هناك علاقة بين ممارسة التربية البدنية وخفض السلوك العنف عند المراهق، ومن خلال النتائج المتحصل عليها لاحظنا تحقيق إلى حد كبير من افتراض الدراسة، ولتحقيق من فرضيات البحث اعتمدنا على معامل الارتباط برسون، وذلك بحساب درجات الارتباط بين متغير سلوك العنف و الدافعية نحو ممارسة التربية البدنية وإظهار الدلالة عند مستوى الخطاء0.05 .

جدول رقم (7) يمثل الدلالة الإحصائية لعلاقة التربية البدنية سلوك العنف

| المتغير | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة المحسوبة | القيمة المجدولة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| سلوك العنف | 30 | 5.03 | 20.47 | 0.11 | 0.987 | 0.05 |
| التربية البدنية | 30 | 83.5 | 1876.47 | | | |

**المصدر:** من إعداد الباحث

**8.تحليل النتائج:**

تشير الفرضية العامة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التربية البدنية وخفض سلوك العنف عند المراهق، وقد قمنا باختبار هذه الفرضية العامة والتحقق من صحتها، أو رفضها من خلال تطبيق مقياس سلوك العنف ومقياس الدافعية نحو ممارسة التربية البدنية على عينة تتكون من 30 مراهق و مراهقة ، ومن خلال حساب معامل الارتباط برسون والانحراف المعياري والتي تظهر نتائجه من خلال الجدول رقم (7)،بحيث تحصلنا غي معامل الارتباط برسون على انحراف معياري قدر ب 1876.47، والمتوسط الحسابي قدر ب 83.2 في مقياس الدافعية نحو ممارسة التربية البدنية، وتحصلنا على متوسط حسابي قدر ب5.03 وانحراف معياري بقيمة 20.47 في مقياس سلوك العنف، ووجدت قيمة معامل برسون 0.11 هي أقل من القيمة المجدولة والتي تقدر ب 0.987 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطيه بين ممارسة التربية البدنية وخفض سلوك العنف عند المراهق، وبالتالي نحقق الفرضية العامة

المطروحة من خلال هذه الدراسة.وفي نفس الوقت تتحقق الفرضية الجزئية الثانية التي كان مفادها هناك علاقة ايجابية فعالة بين ممارسة النشاط الرياضي وخفض سلوك العنف عند المراهق، وبالتالي نرفض الفرضية الثانية التي كان مفادها هناك علاقة غير فعالة ممارسة النشاط الرياضي وخفض سلوك العنف عند المراهق.

**9.الخاتمة:**

قدمنا من خلال هذه الورقة البحثية دراسة ميدانية حول علاقة ممارسة التربية البدنية وخفض سلوك العنف عند المراهق لعينة تتكون من 30مراهق ومراهقة وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في مقياس سلوك العنف ومقياس الدافعية نحو ممارسة التربية البدنية والتي توصلنا من خلالها إلى تحقيق الفرضية العامة التي كان مفادها عناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني وخفض سلوك العنف عند المراهق والفرضية الجزئية الأولى التي كان مفادها توجد علاقة فعالة بين ممارسة التربية البدنية وخفض سلوك العنف عند المراهق ونفي الفرضية الجزئية الثانية التي كان مفادها هناك علاقة غير فعالة بين ممارسة التربية البدنية وخفض سلوك العنف عند المراهق.

**10.قائمة المراجع:**


الرفاعي نعيم. (1986). *الصحة النفسية*. دمشق سوريا: مطبعة خالد بن الوليد.

بشير معمرية. (2007). *بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس* . بني مسوس الجزائر: منشورات الحبر .

تركي رابح. (1982). *أصول التربية والتعليم*. بيروت لبنان: كرمل الحديثة.

حامد عبد السلام زهران. (1990). *علم النفس النمو الطفولة والمراهقة*. مصر: جامعة عين شمس.

سعد جلال. (1986). *الطفولة والمراهقة*. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.

سعد زغلول المغربي. (2000). *الإنسان وقضاياه النفسية والاجتماعية*. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

عبد الرحمان الوافي. (2009). *مدخل إلى علم النفس*. دار هومة.

عبد الرحمان عيسوي. (1982). *علم النفس النمو*. مصر: نشأة المعارف.

عبد الرحمن العيسوي. (1984). *سيكولوجية الجنوح*. لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

فاروق عبد الوهاب. (1995). *الرياضة صحة ولياقة بدنية*. القاهرة مصر: دار الكتب.

محمد شفيق. (2001). *البحث العلمي الخطوات لمنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية*. الإسكندرية: مكتبة الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع.

ناهد محمد سعيد، يبللي رمزي فصيم. (2004). *طرق التدريس في التربية البدنية*. القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر.

نعيم الرفاعي. (1979). *سيكولوجية التكيف*. القاهرة مصر: مطبعة ابن حبان.