

تأثير مستوى التكيف الاجتماعي لدى لاعبي رياضة السباحة لفئة الشباب في محافظة ميسان

م.م. منتظر محمود رزوقي الوائلي- جامعة ميسان - كلية التمريض - النشاطات الطلابية

muntathar.mahmood@uomisan.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٣/٢١

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٤/٦

الكلمات المفتاحية: التكيف الاجتماعي، رياضة السباحة، علم النفس الرياضي
ملخص البحث:

ليكون متعلما او لاعبا ناجحا وقادرا على الاستفادة من الطرق التعليمية والتربوية. ان الأداء الرياضي يتطلب اعداد من الجانبين الجانبي النفسي والجانبي حركي. ويهدف البحث الى معرفة مستوى التكيف الاجتماعي لدى لاعبي رياضة السباحة لفئة الشباب في محافظة ميسان. اما فرضيات البحث تشير الى وجود علاقة بين مستويات التكيف الاجتماعي لدى افراد العينة من السباحين. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة البحث. تم تحديد مجتمع البحث والمتمثلة للاعبين رياضة السباحة في محافظة ميسان والبالغ عددهم (١٥) سباحاً. اما أدوات استبانة فكانت مقياس التكيف الاجتماعي لدى لاعبي رياضة السباحة.

هنالك تقدم وتطور ملحوظ في مختلف مجالات التربية الرياضية هو نتيجة عمل علمي دقيق تمثل في أبحاث ودراسات في الجوانب مختلفة ساهمت في تقدم المجال الرياضي تقدما واسعا وفي جميع الأصعدة، ومن هذه العلوم التي مكنت وساهمت في هذا التطور هو علم النفس الرياضي، حيث بدأ التركيز بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً في تحقيق النجاح في المجال الرياضي لأن الاستثمار الجيد لطاقت اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية. يعتمد بشكل كبير على توظيف ما يحتاجه هذا العلم من اسس ونظريات يعتبر علم النفس الرياضي ذو أهمية كبيرة في العملية التدريبية والتعليمية في المنهجين النظري والعملي، وهو يقدم العديد من المعلومات والمبادئ النفسية التي يحتاجها المدرب أو المدرس لكي يساعدهم على تعزيز وتطوير العملية التدريبية والتعليمية لمعرفة سلوك المتعلم او اللاعب وتقديم المعلومات اللازمة له، والمساعدة على تطوير شخصيته من مختلف الجوانب

from educational and pedagogical methods. Sports performance requires preparation from both the psychological and motor aspects. The research aims to determine the level of social adaptation among youth swimming players in Maysan Governorate. The research hypotheses indicate the existence of a relationship between the levels of social adaptation among the sample of swimmers. The researcher used the descriptive approach with survey and correlation methods appropriate to the nature of the research. The research community was identified as (15) swimmers in Maysan Governorate. The questionnaire tools were a scale of social adaptation among swimmers.

Keywords: Social adaptation, swimming, Sports Psychology

أولاً. مقدمة وأهمية البحث:

١. المقدمة: اهتم علماء النفس عامة وعلماء علم النفس الرياضي خاصة في دراسة وتحليل الشخصية الرياضية وظهرت العديد من المواضيع التي تحمل المعنى التكيف الاجتماعي وهو من اهم المواضيع حيث استعمل هذا المفهوم كمصطلح مشابه للصحة النفسية على اعتبار أن التكيف الاجتماعي دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة وهذا الموضوع من الموضوعات الاساسية التي تركز عليها الدراسات النفسية لما لها من اثر ايجابي على شخصية الفرد حيث يكون متوافق مع نفسه ومع المحيطين به وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية

The impact of the level of social adaptation on youth swimmers in Maysan Governorate

**Muntadhar Mahmood Razooqi Al-
Assistant teacher Woale**

**University of Maysan - College of
Nursing - Student Activities**

Abstract

There is remarkable progress and development in various fields of physical education, resulting from precise scientific work represented by research and studies in various aspects that have contributed to the broad advancement of the sports field at all levels. One of the sciences that has enabled and contributed to this development is sports psychology. Focus has begun on sports psychology as an important science in achieving success in the sports field, due to the effective investment of players' physical, skill, tactical, and psychological energies. This depends largely on the application of the foundations and theories required by this science. Sports psychology is of great importance in the training and educational process, in both theoretical and practical approaches. It provides a wealth of psychological information and principles that a coach or teacher needs to help them enhance and develop the training and educational process, understand the behavior of the learner or player, provide them with the necessary information, and help develop their personality from various perspectives to become successful learners or players capable of benefiting

كان بحاجة أكثر للنشاط البدني حيث إن مستوى اللياقة البدنية للشخص ينخفض بنسبة ١٠% في العمر ٣٥-٣٩ سنة مقارنة بسن ذروة اللياقة عند العمر ٢٠ سنة، حيث إن كبار السن الذين يسلكون نمط حياة صحي يظهرون بشكل أصغر بـ ٣٠ عاماً من الناحية البدنية والوقاية من أمراض نقص الحركة نتيجة المشاركة المنتظمة في النشاط البدني يعمل على زيادة السعادة ويقلل من الاكتئاب والقلق ويزيد من إنتاجية الفرد (Crocker et al. ٢٠٠٣).

٢. مشكلة البحث: ماهي مستويات التكيف الاجتماعي لدى السباحين في محافظة ميسان. وهل لدى السباحين مستوى عالي من التكيف الاجتماعي؟
٣. فروض البحث: وجود علاقة بين التكيف الاجتماعي ولاعبين رياضة السباحة.

٤. اهداف البحث: معرفة مستوى التكيف الاجتماعي لدى السباحين.

ثانياً. اجراءات البحث:

١. منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة البحث.

٢. مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث من خلال مجموعة من السباحين في محافظة ميسان والبالغ عددهم (١٥) سباحاً. وتم اختيار العينة بطريقة دقيقة لتمثل للمجتمع الأصلي للبحث،

مناسبة وقادراً على مجابهة المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على طبيعة حياته، وإن توفر المستوى المناسب من التكيف الاجتماعي له دور كبير في تطوير شخصية الفرد حيث يجعله أكثر قدرة على تقدير ذاته وابداء اراءه والدفاع عنها وتقوية شخصيته وتجعله يتمتع بدرجة عالية من الصبر والتحمل عند التعرض للازمات ويسعى دائماً للنجاح. والتكيف الاجتماعي عملية أساسية من تكوين الانسان التي يريد الفرد من خلالها أن يعدل في سلوكه ليكون على أكبر قدر من القدرة والقوة والاندماج مع المجتمع والبيئة الذي يعيش فيه الفرد. وتكمن الاهمية من خلال الآثار التي يتركها التكيف في شخصية الفرد وسلوكه، والفرد المتكيف اجتماعياً هو الأكثر رغبة في ممارسة الأنشطة الاجتماعية وفي إقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين، ان ممارسة النشاطات الرياضية ومنها رياضة السباحة لها تأثير ايجابي كبير في توفير الفرص التنموية للمهارات الاجتماعية. والسباحة من الالعاب الرياضية الجماعية التنافسية والترفيهية والاجتماعية والعلاجية التي تحتل اهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى اذ نلاحظ التقدم الكبير فيها في السنوات الاخيرة كما لها مكانة بارزة في الدورات الأولمبية والعالمية، فتعلم السباحة ضرورة ملحة فهي تحقق جوانب مهمة للفرد منها في الجانب البدني، والعقلي، والاجتماعي، والنفسي Lee, Seo, & (Chung, 2013). فكلما تقدم الإنسان في العمر، الأمراض وأهمها أمراض نقص الحركة بالعمر كلما

المعيارى الحسابى الفرضى المعيارى المعيارى

٣. الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة: استبانة

مقياس التكيف الاجتماعى وتم تطبيقها على لاعبين رياضة السباحة والمقابلات الشخصية الضرورية مع ذوي الخبرة والاختصاص. والمصادر والمراجع العربية والأجنبية. وشبكة المعلومات العامة (الانترنت). واستمارات الاستبيانات وجمعها وتطبيقها في برنامج (الحقيبة الإحصائية SPSS).

٤. التجربة الرئيسة: تم تطبيق مقياس التكيف الاجتماعى على عينة البحث البالغ عددهم (١٥) لاعباً لرياضة السباحة خلال المدة من ٢٠٢٤/١٠/١ إلى ٢٠٢٤/١١/١، وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة، وتم اضافة البيانات الخاصة أفراد عينة التطبيق بعد جمعها وترتيبها لأجل تحليلها إحصائياً.

٥. صدق الأداة: تم استخدام صدق المحتوى بعرض الاستبانة على (٣) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه ولقب علمي أستاذ أو أستاذ مساعد من المختصين في السباحة وعلم النفس الرياضي للتأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات مقياس التكيف الاجتماعى. وتم إعطاء اوزان المقياس حيث عبارة (نعم) ثلاث درجات. اما عبارة (أحياناً) درجتان. وعبارة (لا) درجة واحدة

٥. الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث برنامج EXCEL و SPSS للمعالجة البيانات في بحثه والوسائل الإحصائية التي تم اعتمادها تتمثل بالآتي:

الوسط ٢. الوسط ٣. الانحراف ٤. الخطأ

ثالثاً. عرض ومناقشة النتائج:

١. عرض ونتائج البحث: جدول (١) يبين الوسط الحسابى والوسط الفرضى والانحراف المعيارى والخطأ المعيارى لعينة البحث لمقياس التكيف الاجتماعى.

المقياس	العينة	الوسط الحسابى	الوسط الفرضى	الانحراف المعيارى	الخطأ المعيارى	المستوى
التكيف الاجتماعى	١٥	٧٢,٥٧	٥٣	١١,١٨	٠,٣٢	متوسط

٢. مناقشة نتائج: يشير الجدول (١) الى معنوية الارتباط للمقياس التكيف الاجتماعى عبر الوسط الحسابى ونسبة (٧٢,٥٧) وهذا الارتباط يدل مستوى التكيف الاجتماعى عالى لدى افراد العينة ام الوسط الفرضى بنسبة (٥٣) والانحراف المعيارى (١١,١٨) والخطأ المعيارى (٠,٣٢) وهذا النتائج تدل على مستوى عالى من التكيف لدى افراد العينة. إذ أن رغبة الفرد في تعلم وممارسة السباحة تفتح له أبواب الدخول الى المجتمع الذى يمارس هذه الرياضة وان دعم الاسرة والمربون لهذا الفرد والرياضة يجعل الأفراد يندمجون بشكل كبير في المجتمع. إن الجسم البشرى يحتاج إلى النشاط البدنى سواء لتنمية وظائفه الحركية والحيوية أو المحافظة عليها في مستوى عالى، والشخص

مفاهيم التكيف لها صلة وثيقة بالقيم الثقافية التي تحيط.

الممارس للنشاط البدني يمتاز بالصحة البدنية والعقلية الجيدة التي تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة سواء في عمله أو حياته بسهولة كما تجنبه الإصابة بكثير من الأمراض وأهمها أمراض نقص الحركة (Lee Seo & Chung ٢٠١٣)

رابعاً: الاستنتاجات والتوصيات.

١. الاستنتاجات

١. يتميز السباحين بمستوى تكيف اجتماعي عالي نتيجة ممارسة رياضة السباحة. ويطور التكيف الاجتماعي مستوى الصحة النفسية للسباحين ويساعدهم في العمل بشكل أفضل.
٢. ان التكيف هو الذي يدفع الأفراد إلى ممارسة رياضات اجتماعية أكثر ومتنوعة ومنها السباحة. وأيضاً يساهم في تطوير الذات وفي رفع القدرات النفسية ويخلق توازن لدى الفرد نفسي واجتماعي.

٢. التوصيات

١. يجب تجهيز اماكن رياضية وترفيهية أكثر من مسابح وقاعات رياضية متكاملة وحديثة داخل محافظة ميسان. والتأكيد على اجراء بحوث علمية في هذا المجال الرياضي الواسع لعينات مختلفة في المحافظة.
٢. توفير سفرات مدعومة ومنظمة للكليات والجامعات للمسابح لغرض تطوير الصحة النفسية وزيادة نسب التكيف الاجتماعي وتعليمهم اساسيات

قد تعتبر السباحة من الأنشطة البدنية المنتشرة والتي حظت باهتمام الأفراد لما لها فوائد بدنية ونفسية حيث تتيح استخدام معظم عضلات الجسم بشكل متزن، كما تكسب الممارس تكيفات واستجابات فسيولوجيا لمختلف أجهزة الجسم الحيوية، وكذلك الوسط المائي يعطي إحساساً بالمتعة والانتعاش والحياة (Mshari, & Ali, 2016) ، إذ تذكر (فوزية ١٩٧٧) وإن عملية تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية وتشكيله على صورة مجتمعة هي عملية تربوية تضطلع بها الأسرة والمربون بغية تعليم الفرد امتثال مطالب المجتمع، والاندماج بثقافته ومجالات الآخرين بوجه عام ان عملية انخراط الفرد ضمن جماعة الممارسين لرياضة السباحة تجذبه الكثير من المشاكل وتساعده على التكيف بشكل عام وتقوي صلته بالقيم والثقافة المجتمعية السائدة حوله ولذلك كان لابد من تشجيع الممارسين الرياضة السياحة في الحفاظ على معدل تواجدهم في المسابح وممارسة هذه الرياضة لكونها تساعد على حل بعض المشكلات التي يحاول العلماء النفسيين والاجتماعيين حلها. (مصطفى ١٩٦٥) أن كثيراً من المشكلات التي يدرسها علماء الاجتماع النفسي هي نتائج لعملية تفاعل العوامل النفسية والاجتماعية، أن

(4), 275-256.

٤ فوزية ذياب. نمو الطفل وتنشئته بين الأسرة ودور الحضانة، القاهرة، ١٩٧٧.

٥ مصطفى الخشاب: علم الاجتماع ومدرسه ط٢، دار القومية للطباعة والنشر، القاهرة ١٩٦٥

السباحة. والعناية بتنقيف المتدربين السباحين حول نظام العمل في المسابح.

المصادر:

ملحق رقم (١) مقياس التكيف الاجتماعي

ت	الفقرات	نعم	أحيانا	لا
١.	اتفهم احتياجات الآخرين			
٢.	قادرًا على سماع مشاكل الناس			
٣.	استوعب المشاعر من حولي			
٤.	أحاول ان اكون مصدر عطف وحنان عندما يفشل الآخرين في امر ما			
٥.	اتفهم المقابل واتعاطف معه			
٦.	اشعر بما يشعر به الآخرون			
٧.	اساعد الآخرين في حل مشكلاتهم وأحس بها			
٨.	أحرص على ان أكون لطيفًا مع الآخرين			
٩.	أقدم النصيحة لمن حولي عندما يفشل في امر ما			
١٠.	اساعد من حولي على تجاوز المواقف الصعبة التي يمر بها			
١١.	أقتنع المقابل ان ما يمر به من ظروف يمر بها الكثيرون			
١٢.	انصح من حولي بعدم تضخيم الأمور عند حدوث شي مؤلم لهم			
١٣.	اساعد الآخرين على التخلص من الأفكار السلبية التي تستحوذ تفكيرهم			
١٤.	أشجع من حولي على الحفاظ على توازنهم الانفعالي عند الشعور بالانزعاج			
١٥.	اسعى الى جعل الأمور تسير في سياقها الطبيعي عندما أفضل في امر ما			
١٦.	أحرص دائما على التعاون مع الآخرين			
١٧.	اساعد زملائي في التعبير عن أنفسهم وأفكارهم			
١٨.	لا اعارض بالرأي إذا كان يتعارض مع رأي المجموعة			
١٩.	أبدي آرائي ومقترحاتي بكل صدق ووضوح اتجاه			

Lee T., Seo B., & Chung S. (2013). ١

The effect of walking exercise on physical Fitness and serum lipids in obese middle-aged women: pilot study. Journal of Physical Therapy Science, 25, 1533-1336.

Crocker, P., Sabiston, C., Forrester, ٢

S., Kowalski, N., Kowalski, K., & McDonough, M. (2003). Predicting change in physical activity, dietary restraint, and physique anxiety in adolescent girls. Canadian Journal of Public Health, 94, 332-337.

Mshari, K., & Ali, A. (2016). The ٣

Impact of Proposed Water Exercise Program on the Quality of Life among Women in the State of Kuwait, Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences, 77



٤٤ .	اهتم كثيرا بمظهري ونظافتي واناقتي
------	-----------------------------------

٢٠ .	أي موضوع	أشجع زملائي باستمرار واحترم قدراتهم وامكانياتهم.
٢١ .	أشعر بالحزن عندما اعمل بمفردتي بعيدا عن مشاركة زملائي	
٢٢ .	أحرص على انجاز ما يكلفني به زملائي من واجبات في وقتها المحدد	
٢٣ .	أقدم العون للآخرين واساعدهم في حل مشكلاتهم	
٢٤ .	اعاون واساند زملائي من اجل ان يقوموا بتحقيق أهدافهم.	
٢٥ .	استمع لكل رأي يبديه زملائي حول موضوع المناقشة.	
٢٦ .	أحرص على ألا اتواجد في بعض الأوقات التي يحتاجني بها زملائي.	
٢٧ .	أفضل المصلحة العامة على المصلحة الشخصية	
٢٨ .	أستخدم نفوذي الشخصي في تعديل أي قرار يتخذه زملائي إذا كان يتعارض مع مصلحة الجماعة.	
٢٩ .	أحزن عندما يخفي بعض الأشخاص ما لديهم من معلومات تخدم الآخرين	
٣٠ .	أحدث في المواضيع المفتوحة التي تدفع المقابل على الاستمرار في الحديث	
٣١ .	أعطي الفرصة بالتحدث وطرح الأفكار وإبداء الرأي	
٣٢ .	لا أركز سمعي على الشخص المتكلم	
٣٣ .	أناقش المواضيع التي تدخل ضمن اهتماماتي	
٣٤ .	أحرص على استخدام العبارات والكلمات الواضحة والمفهومة من قبل الآخرين	
٣٥ .	أنتقل مع المتكلم لأخبره ان رسالته وصلت مثل: كلامك مفهوم، واضح. علم)	
٣٦ .	أرى نفسي غير قادر على اقناع الآخرين	
٣٧ .	أحرص على استخدام الامثال والقصص الأدبية وجهة نظري	
٣٨ .	أطرح افكاري بطريقة تجعل المقابل يدعمني ويشجعي	
٣٩ .	أحاول ان اكون مبسما عند التحدث مع الآخرين	
٤٠ .	أفسر الأفكار والآراء التي تصدر من المقابل حسب انطباعاتي عنه	
٤١ .	أستطيع تخمين ما يخفيه الآخرين من مشاعر وأفكار من خلال النظر الى الحركات وتعبيرات الوجه	
٤٢ .	أحاول استخدام الحركات الجسمية المناسبة التي تساعدني على إيصال افكاري	
٤٣ .	أعتم الوقت المناسب للتواصل مع الآخرين	