

تأثير برنامج ترويح رياضي على الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين العسكريين

أ.د/ إيمان رفعت السعيد

استاذ ورئيس قسم الترويح الرياضي سابقاً- بقسم الترويح الرياضي

كلية التربية الرياضية للبنين الهرم - جامعة حلوان

أ.د/ ربحاب حسن محمود عزت

استاذ الاصابات الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية-

كلية التربية الرياضية للبنين الهرم - جامعة حلوان

الباحث/ محمد خالد عبدالسلام المتولي عبد الحق

أخصائي تأهيل حركي بالنادي الأهلي

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.266472.2657

مقدمة البحث :

يعتبر مجال المسنين من المجالات التي استحدثت في السنوات الأخيرة ليكون مجالاً متخصصاً للخدمات الصحية والاجتماعية وممارستها وفق معارف ومهارات خاصة تناسب مشكلات واحتياجات هذه المرحلة المتقدمة من عمر الانسان .

وتؤكد تهانى عبد السلام (١٩٩٩م) على اهتمام الأمم المتحدة بموضوع المسنين منذ عام ١٩٤٨ وقد أدى ذلك على اصدار تقرير عن حقوق المسنين . وتشير الاحصائيات إلى أن ما بين الأعوام (١٩٧٥ - ٢٠٢٥) تزايد عدد الأفراد الذين يبلغون من العمر ما فوق (٦٠) عاماً من (٣٥٠) مليون إلى (١.١٠٠) مليار ، وهذه الزيادة تمثل ٠.١٤% من التعداد العالمى للسكان . وهناك عوامل تدعو إلى الاهتمام بالمسنين والمرأة المسنة بصفة خاصة و تتمثل هذه العوامل فى تزايد أعداد المسنين وظهور علم المسنين وكذلك ازدياد وقت الفراغ ، وهناك متغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية تؤثر فى كيفية تناول المسنة لحياتها . ولذا يقترح الباحثون على المسنين ممارسة أنشطة ترويحية رياضية والاهتمام بالتغذية والنوم (١ : ٧٩) .

ولما كان الترويح يمتلك الفرص الوفيرة بأوجه أنشطته الترويحية التي تختلف باختلاف اهتمامات ممارسيها ، فإنه يساعد المسن على إشباع الحاجات الثانوية كالحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى التعارف والحاجة إلى اثبات الذات من خلال المواقف التي تتيحها أنشطة الترويح المختلفة ، بالإضافة إلى اشباع الدافع إلى العمل كخدمة الآخرين و خدمة المجتمع من خلال المشاركة فى مشروعات خدمة المجتمع وتنمية البيئة (١٩ : ١٦٩) .

وكما تتفق تهانى عبد السلام (٢٠٠١) ، و محمد الحماحمى و عايدة عبد العزيز (٢٠٠١) مع بوفى مان Buvy Man (١٩٩٨) ، و حلمى ابراهيم و ليلى فرحات (١٩٩٨) ، كمال درويش و محمد الحماحمى (١٩٩٧) أن الأنشطة الترويحية تكسب الأفراد والمسنين مهارات الاتصال وتنشيط القدرات

العقلية الخلاقة ، وتشبع الحاجات البدنية والفسولوجية والاجتماعية والنفسية وتقدير الذات والانتماء والاحساس بالأمان والسعادة وتنمية الاحساس بالجمال (١ : ٣٠٠)(١٦ : ٣٥ ، ٣٦)(٢٣ : ٢١٠)(٤ : ٢٤٠-٢٤٦)(١٣ : ٢٥٨).

ومن أهم التدريبات الحديثة فى برامج النشاط البدنى للمسنين هى التدريبات المائية التى أصبح لها صدى واسع الانتشار وحظيت بإهتمام خاص من قبل علماء الطب وفسولوجيا التدريب الرياضى والترويج الرياضى لما لها من فوائد بدنية وفسولوجية حيث تتيح استخدام جميع عضلات الجسم بشكل متزن، كما تكسب الممارس تكيفات واستجابات فسيولوجية لمختلف الأجهزة الحيوية وخاصة الجهاز الدورى والتنفسى، وكذلك الوسط المائى يعطى إحساساً بالمتعة والانتعاش والحيوية للممارس (٢١ : ١٠٩) .

يقع الجسم أثناء حركته فى الماء تحت تأثير ظروف وعوامل مختلفة هى : الجاذبية الأرضية حيث يقل أثرها على الجسم تحت تأثير العوامل الطبيعية للماء ، درجة حرارة وكثافة الماء المختلفة عن درجة حرارة و كثافة الهواء ، ضغط الماء المتعادل على جميع أجزاء الجسم و أجهزته حيث يشعر الفرد بجو مختلف عن الجو الذى آلفه كما تتسبب هذه العوامل فى حدوث تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية على أجهزة الجسم الداخلية تختلف عما فى الأحوال العادية (٣ : ٢١-٢٦).

ومن الحاجات التى يتم اشباعها من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الحاجة إلى الأمان والطمأنينة والتكيف الاجتماعى و تقدير واحترام الذات ، و بإشباعها يشعر الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وهو ما أشار إليه " ماسلو " فى هرم الاحتياجات ويؤكد عليه محمد الحماحمى وعابدة عبد العزيز (١٦ : ٣٥) .

ويعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التى يتناولها كل من علم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية ، إذ أن الرضا عن الحياة يعنى تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية فى أن يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها : الاستبشار والتفاؤل و توقع الخير والرضا عن النفس و تقبلها واحترامها .

ولقد كان موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات التى لفتت انظار الباحثين فى النصف الثانى من القرن الحالى ، وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن الشباب فى هذا العصر يعانون من الشعور بالاحباط ، ولذلك أصبح هؤلاء الشباب معرضين - بحكم طبيعة الحياة التى يعيشونها - لمعاناة كثير من صور الاضطراب النفسى و تبعاً لذلك فقد شاع فى مجال علم النفس فى الآونة الأخيرة استخدام العديد من المصطلحات التى تصف أو تصور حقيقة ما يعيشه الشباب من مشاكل واضطرابات نفسية ، ومن ثم أصبح موضوع الرضا عن الحياة يتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم حتى يتسنى الكشف عن طبيعته ومسبباته ،وقد نخطأ عندما نذهب إلى القول بأن الاحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل واحدة من المشكلات الهامة فى حياة شباب هذا العصر ، كما يتفق العديد من الباحثين على أن

الاحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة دينر Diener (١٩٨٤) ، و دينر وآخرون Diener et al (١٩٨٥) ، وكذلك أشارت نتائج العديد من الدراسات نقلاً عن مجدى الدسوقي (١٩)، إلى أن الرضا عن الحياة يرتبط بتقدير الفرد واحترامه لذاته من أهم العوامل المسؤولة عن احساس الفرد بالرضا عن الحياة ، شميت وبيديان Schmitt & Bedeian (١٩٨٢) ، ايمونز و دينر Emmons & Diener (١٩٨٥) ، ووينروآخرون Wiener et al (١٩٨٧) ، فيرمونت وآخرون Vermunt et al (١٩٨٩) ، وباركرسون وآخرون Parkerson et al (١٩٩٠) ، و لوتشون و آخرون Lewinsohn et al (١٩٩١) .

مشكلة البحث :

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من الدراسات العلمية ، و من خلال عمله في مجال التأهيل الحركي في مستشفيات القوات المسلحة المصرية لاحظ ان هناك شكوى متعددة من المترددين المتقاعدين العسكريين والذين يعانون بالألام أسفل الظهر الناتجة عن قلة الحركة بعدم الارتياح والشعور بعدم الرضا عن الحياة بصفة عامة والملل من تكرار التمرينات التأهيلية بصفة خاصة فكان لدى الباحث القناعة التامة بأهمية ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية والتي تساعد في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ، ومن خلال ما اشارت اليه الدراسات المرتبطة التي إطلع عليها الباحث ومن خلال ما واجهه الباحث من عمل داخل مراكز التأهيل والعلاج الحركي لاحظ ان لبرامج التأهيل الحركي عندما تتكرر يصاب المريض بالملل اثناء اداء التمرينات التأهيلية على عكس ما يتم خلال الجلسات الى تتم بأسلوب ترويجي والذي يعطى للمصاب احساس بالتغيير عن التمرينات المعتادة و هذا ما إستدعى تطرق الباحث لهذه المشكلة بتصميم برنامج وقائي بمصاحبة بعض الأنشطة الترويحية لشعور المتقاعدين العسكريين بالرضا عن الحياة وعدم الملل المصاحب لممارسة التمرينات التأهيلي

هدف البحث : تأثير برنامج ترويح رياضي على الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين العسكريين وذلك من خلال التعرف على :-

(السعادة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة - الاجتماعية - الطمأنينة) .

فروض البحث :

- يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويجي المقترح والسعادة
- يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويجي المقترح والاستقرار النفسي
- يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويجي المقترح والتقدير الاجتماعي
- يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويجي المقترح والقناعة
- يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويجي المقترح والاجتماعية
- يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويجي المقترح والطمأنينة

مصطلحات البحث :**البرنامج الترويحي الرياضي المقترح :**

هو مجموعة من التمرينات الحركية والأنشطة الترويحية الرياضية المائية التي يعدها أخصائي التأهيل الحركي والتي تكون مبنية على أسس علمية وتعمل على تحسين القوة العضلية والمدى الحركي ودرجة الألم والوقاية من إصابات منطقة أسفل الظهر لدى المتقاعدين العسكريين (تعريف إجرائي) **الألام أسفل الظهر :**

هي التي تصيب الفرد في المنطقة السفلية من العمود الفقري أسفل الظهر و يمكن أن تأتي في صورة متقطعة أو مستمرة و أحيانا تكون خفيفة محتملة الشدة أو شديدة غير محتملة (٣:٥٩)

المتقاعدين العسكريين :

هم الأفراد الذين خدموا بالقوات المسلحة المصرية من ضباط أو ضباط صف و بعد أنتهاء خدمتهم بالقوات المسلحة أحيلا للتعاقد إما بقوة القانون أو لأسباب طبية . (تعريف إجرائي)

الرضا عن الحياة Life Satisfaction :

يذكر " مجدى الدسوقي " نقلاً عن " ريس وآخرون Rice et al " أنه قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه و تؤثر على سعادته (١٥ : ٥) .

الدراسات المرتبطة :

- دراسة حسين دري أباطة وآخرون (٢٠٢١) (٣) تأثير برنامج تأهيلي باستخدام العلاج الحراري والكهربائي على الانزلاق الغضروفي القطني للرجال من ٣٥ - ٤٥ سنة

هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام برنامج تأهيلي من العلاج الحراري والكهربائي على الانزلاق الغضروفي القطني للرجال من ٣٥ - ٤٥ سنة ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية كان قوامها (١٥) بواقع (١٢) رجل هم أفراد عينة البحث الأساسية وثلاثة رجال هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد أظهرت نتائج البحث التأثير الإيجابي للبرنامج القائم على العلاج الحراري والكهربائي بجانب برنامج التمرينات التأهيلية والذي أدى إلى حدوث تحسن في قوة عضلات الظهر والبطن ، كذلك حدوث تحسن في مرونة العمود الفقري، كما أدى البرنامج أيضا إلى حدوث تحسن في مستوى الألم للرجال من ٣٥-٤٥ سنة قيد البحث ، ويوصي الباحثون بضرورة تطبيق البرنامج التأهيلي باستخدام العلاج الحراري والكهربائي قيد البحث على الرجال المصابين بالانزلاق الغضروفي القطني

دراسة نبيلة محمد حسن (٢٠٠١) (١٨) عن " اتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية بدور

المسنين نحو كبار السن وعلاقتها باتجاهات المسنين نحو الترويح " وذلك بهدف التعرف على العلاقة بين اتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية نحو كبار السن واتجاهات المسنين (رجال - السيدات) نحو الترويح ، وذلك على عينة قوامها (٣٠) مسن ومسنة وعينة المشرفات بلغت (٩) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، باستخدام مقياسين أحدهما لاتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية بدور المسنين نحو كبار السن ، والآخر باتجاهات المسنين نحو الترويح ، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود اتجاهات سلبية لدى المسنين نحو الترويح بدور المسنين .

توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين اتجاهات المشرفات على الأنشطة الترويحية نحو كبار السن واتجاهات المسنين (رجال - سيدات) نحو الترويح .

-دراسة فاطمة فوزى عبد الرحمن (٢٠٠٠) (١٠) عن " تأثير برنامج ترويحى مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين " بهدف التعرف على تأثير البرنامج الترويحى المقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين و ذلك على عينة قوامها (٢٨) مسن يعانون من الوحدة النفسية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية بإستخدام استمارة استبيان من تصميم الباحثة ، وقد أشارت أهم النتائج إلى زيادة المسن والمشاركة الاجتماعية و العمل الجماعى ، وزيادة مشاعر الصداقة بين المسنين ، و زيادة ثقة المسن بذاته ، وزيادة الولاء للدار و العاملين و الزملاء المقيمين فيه .

-دراسة فان ديرفير VanDerveer (١٩٩٥) (٢٨) عن " تأثير التدريبات المائية كأحدى طرق الترويح العلاجى على إلتهابات المفاصل لدى المرأة المسنة " بهدف التعرف على تأثير البرنامج الترويحى العلاجى المائى على إلتهابات المفاصل لدى المرأة المسنة و ذلك من الناحية النفسية والبدنية ، على عينة قوامها (٤٢) سيدة مسنة ممن يعانين من إلتهابات المفاصل ، وتم اختيارهن بالطريقة العمدية ، وإستخدم الباحث البرنامج المقترح و مقياس السمات الشخصية و المزاجية ، وكان من أهم النتائج : زيادة المرونة بالمفاصل ، والاقلال من الشعور بالألم ، كما يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على التخلص من الضغوط النفسية المصاحبة لآلام المفاصل و شعور السيدات بالثقة بالنفس و السعادة النفسية .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلى و البعدى للمجموعة الواحدة .

ثانياً : عينة البحث

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) ضابط من المتقاعدين العسكريين تم اختيارهم

بالطريقة العمدية وفقاً للشروط التالية:

- السن من ٥٥ - ٧٠ سنة .

- ممن يتم علاجهم بالتمريبات المائية من اصابات اسفل الظهر بمستشفى التأهيل والعلاج الطبيعي بالعجوزة

- موافقة الطبيب المعالج على أن الحالة الصحية تسمح باشتراكه فى البرنامج.

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

استخدم الباحث فى جمع بيانات دراسته الأدوات التالية :

١- مقياس الرضا عن الحياة :

استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة إعداد " مجدى محمد الدسوقى " ، ويتكون المقياس من

(٣٠) عبارة ، يميزان خماسى ، موزعة على ستة ابعاد (السعادة - الاستقرار النفسى - التقدير

الاجتماعى - القناعة - الاجتماعى - الطمأنينة) مرفق (١) .

- بعد السعادة مكون من ٧ عبارات

- بعد الاجتماعى مكون من ٥ عبارات

- بعد الطمأنينة مكون من ٦ عبارات

- بعد الاستقرار النفسى مكون من ٣ عبارات

- بعد التقدير الاجتماعى مكون من ٦ عبارات

- بعد القناعة مكون من ٣ عبارات

ولهذا المقياس خمس بدائل هي: تنطبق تماما ، تنطبق ، بين بين ، لا تنطبق ، لا تنطبق أبداً

أما تصحيحه فهو كالتى 0- :

تنطبق تمام ٥

تنطبق ٤

بين بين ٣

لا تنطبق ٢

لا تنطبق أبداً ١

الدرجة الدنيا للمقياس ٥١ درجة (درجة منخفضة من الرضا عن الحياة).

الدرجة العليا للمقياس ١٤٥ درجة (درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة).

و يرجع اختيار الباحث لهذا المقياس لما يلى :

أ - لديه معاملات صدق و ثبات عالية ، حيث تم حساب الصدق بعدة طرق هى الصدق التكوينى ،

قد تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين (٠.٢٦٣) و (٠.٤١٢) ، وهى دالة إحصائياً

عند مستوى (٠.٠١) ، و كذلك الصدق التمييزى حيث بلغت قيمة النسبة الحرجة (٢٠.٤٠) و هى

دالة أيضاً عند مستوى (٠.٠١) ، و بلغ معامل الصدق التجريبي (٠.٥٨٢) و هو معامل موجب دال

عند مستوى (٠.٠١) ، كما استخدم أيضاً الصدق العاملي للمقياس حيث أسفر عن ظهور ستة عوامل للمقياس.

وللتأكد من ثبات المقياس على عينة البحث قام الباحثون بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) ممن تنطبق عليهم الشروط السابقة ، و خارج العينة الأصلية ، عن طريق تطبيق المقياس و إعادة تطبيقه ، حيث أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة مرة أخرى بعد أسبوعين من التطبيق الأول و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ، كما هو موضح بجدول (١) .

ب - استخدم في العديد من الدراسات على البيئة المصرية .

ج - أن العوامل المكونة للمقياس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتأثيرات الترويح على الفرد .

جدول (١) معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة (ن = ١٠)

معامل الثبات (سبيرمان) قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		العامل
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٠.٩٣٣	٦.٠٠٨	١٨.١٠٠	٥.٩٤٤	١٧.٠٠٠	السعادة
*٠.٦٧٧	١.٩٤٦	٧.٣٠٠	٢.٤٤٠	٦.٢٠٠	الاستقرار النفسي
*٠.٨٣٣	٣.٩٨٤	١٦.١٠٠	٢.٢٨٢	١٦.١٠٠	التقدير الاجتماعي
*٠.٩٤٤	٢.٩٥١	٦.٤٠٠	٣.٢٧٤	٦.٥٠٠	القناعة
*٠.٧٣٣	٤.٠٤٩٧	١٦.٨٠٠	٣.٨٢٩	١٦.٠٠٠	الاجتماعية
*٠.٧٨٠	٥.٠٢١	١٣.٩٠٠	٤.٣٥٧	١١.٩٠٠	الطمأنينة
*٠.٨٨٤	١٨.٩٠٣	٧٨.٧٠٠	١٦.٨٢٦	٧٣.٧٠٠	المقياس ككل

قيمة " ر " الجدولية هي (٠.٥٨٠) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ،

من الجدول السابق يتضح أن : معامل الثبات للمقياس يتراوح من (٠.٦٧٧) إلى (٠.٩٤٤) وهي معاملات ثبات عالية.

٢- البرنامج الترويحي الرياضي المقترح :

أ - هدف البرنامج :

تصميم وتنفيذ برنامج ترويحي رياضي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين العسكريين ، من خلال تحسين العوامل التالية كما وردت بالمقياس (السعادة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة - الاجتماعية - الطمأنينة) .

ب- أسس تصميم وتنفيذ البرنامج المقترح :

- لكي يحقق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح الأهداف الموضوعية من أجله يجب أن يؤسس على:
- أن يتناسب مع استعدادات و قدرات المشتركين فيه .
- التنوع والتشويق في التمرينات والألعاب الترويحية الموضوعية .

- أن يشتمل على تدريبات ترويحوية رياضية بحيث تخدم الذراعين والمنكبين والرقبة والجذع والرجلين ،
والقدمين وأيضاً على بعض الألعاب الترويحوية الرياضية والتي بدورها تدخل عناصر التشويق والمرح
والسعادة والسرور والقناعة والاجتماعية وهي أبعاد المقياس المستخدم .
- مراعاة تناسب الفترة الزمنية للأداء مع قدرات المشاركات فيه .
- أن تشتمل مجموعة التمرينات والألعاب الترويحوية الجانبين النفس حركي و الوجداني.
- مراعاة توفير عوامل الأمان والسلامة للعينة قيد البحث سواء داخل أو خارج الماء.
- مراعاة التدرج بالتمرينات الرياضية الترويحوية و الألعاب من البسيط إلى المركب ، وأيضاً التدرج في
الوقت وعدد مرات تكرار كل تمرين و زمن اللعبة .

ج - محتوى البرنامج المقترح :

اشتمل البرنامج على ثلاثة أجزاء رئيسية وهي الاحماء (١٠) ق و يتم خارج الماء ، والجزء
الرئيسي (٤٠) ق وهو مكون من تمرينات ترويحوية رياضية للذراعين و المنكبين و الرقبة و الجذع و
الرجلين و القدمين و ذلك للتأهيل والعلاج ، وألعاب ترويحوية رياضية لاضفاء روح المرح و إشباع
الحاجات الاجتماعية و النفسية للسيدات ، والجزء الثالث (١٠) ق وهو الختامي عبارة عن تمرينات تهدئة
وألعب خفيفة لتهدئة الجسم .

د - خطوات تطبيق البرنامج المقترح :

١- تجريب البرنامج: وذلك بهدف :

- تحديد نوعية التمرينات و الألعاب الترويحوية التي تتناسب مع امكانيات أدائهن .
 - تدريب المساعدين مع الباحث .
 - التأكد من مدى مناسبة التمرينات والألعاب الترويحوية لمستوى العينة ومدى الحركة التي تسمح بها
الاصابة لديهم .
 - تحديد العقبات التي تواجه تنفيذ البرنامج .
- وقد أسفرت نتائج التجريب عن مناسبة التمرينات والالعب الترويحوية لعينة البحث مع إجراء بعض
التعديلات .

٢- عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال الترويح والاصابات. مرفق (٢)

٣- التجربة الأساسية :

- تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من ١١/٢٨-١١/٣٠/٢٠٢٣ .
- تم التطبيق للبرنامج الترويحوي الرياضي المقترح في الفترة من ١٢/١-١٥/١/٢٠٢٤ في حمام
السباحة المغلق بمستشفى التأهيل والعلاج الطبيعي بالعجوزة ولمدة (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات
أسبوعية بفترة زمنية (٦٠) ق للوحدة الواحدة .وذلك بواقع (١٢) وحدة أساسية ، و(٦) مكررة بناءً

- على طلب المشاركين فى البرنامج الترويجى الرياضى المقترح .
- تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من ١/١٥-١/١٧/٢٠٢٤ .
- رابعاً : المعالجات الاحصائية: استخدم الباحث المعالجات التالية :
- معاملات الارتباط " سبيرمان " للعينات الصغيرة .
- اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الاحصاء اللابرمترى.
- استخدام النسبة المئوية للتغير .
- عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

تحقيقاً لهدف البحث ، واختبار فروضه ، يعرض الباحث نتائجه على النحو التالى :

جدول (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للأفراد عينة البحث فى الرضا عن الحياة بالطريقة اللابارومترية ويلكسون (ن = ٢٠)

احتمال الخطأ	قيمة "س"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفروق		العامل
				العدد	الاتجاه	
٠.٠٠٠٠	*٣.٩٣١	٠.٠٠٠ ٢١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠ ١٠.٥٠	٠	-	السعادة
				٢٠	+	
				٠	=	
٠.٠٠٠٠	*٣.٧٥٥	٠.٠٠٠ ١٧١.٠٠٠	٠.٠٠٠ ٩.٥٠	٠	-	الاستقرار النفسى
				١٨	+	
				٢	=	
٠.٠٠٠٠	*٣.٩٣٢	٠.٠٠٠ ٢١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠ ١٠.٥٠	٠	-	التقدير الاجتماعى
				٢٠	+	
				٠	=	
٠.٠٠٠٠	*٣.٧٦٨	٠.٠٠٠ ١٧١.٠٠٠	٠.٠٠٠ ٩.٥٠	٠	-	القناعة
				١٨	+	
				٢	=	
٠.٠٠٠٠	*٣.٩٣٦	٠.٠٠٠ ٢١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠ ١٠.٥٠	٠	-	الاجتماعية
				٢٠	+	
				٠	=	
٠.٠٠٠٠	*٣.٩٣٠	٠.٠٠٠ ٢١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠ ١٠.٥٠	٠	-	الطمأنينة
				٢٠	+	
				٠	=	
٠.٠٠٠٠	*٣.٩٢٣	٠.٠٠٠ ٢١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠ ١٠.٥٠	٠	-	المقياس ككل
				٢٠	+	
				٠	=	

يتضح من جدول (٢): وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث

لصالح القياس البعدى وذلك فى المقياس ككل و عوامله .

جدول (٣) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسبة المئوية للتغير لأفراد عينة البحث ن = ٢٠

النسبة المئوية للتغير	الانحراف المعيارى		المتوسط الحسابى		العامل
	البعدى	القبلى	البعدى	القبلى	
٤٦.٢٠٩	٤.١٦٦	٤.٦٠٢	٢٠.٢٥٠	١٣.٨٥٠	السعادة
٤١.١٣٤	٢.٠١٢	٢.٥٠٢	٩.٩٥٠	٧.٠٥٠	الاستقرار النفسى
٣٢.٣١٢	٤.١٩٨	٤.٤٩٦	١٩.٤٥٠	١٤.٧٠٠	التقدير الاجتماعى
٤٠.٩٠٩	٣.١٠٩	٣.٢٠٣	٧.٧٥٠	٥.٥٠٠	القناعة
٣٤.٩٤٤	٢.٠٥٩	٣.١٨٦	١٨.١٥٠	١٣.٤٥٠	الاجتماعية
٥٠.٨٩٢	٥.٥٠٥	٥.٣٩٥	١٦.٩٠٠	١١.٢٠٠	الطمأنينة
٤٠.٤٥٦	١٧.٤٦٣	١٨.٠٥	٩٢.٣٥٠	٦٥.٧٥٠	المقياس ككل

يتضح من الجدول (٣) : تتراوح النسبة المئوية للتغير بين (٣٢.٣١٢ و ٥٠.٨٩٢) .

- يشير جدولى (٢ ، ٣) إلى :

- التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على السعادة لدى عينة البحث ، ويرجع ذلك إلى ما يتضمنه البرنامج من تمرينات و ألعاب ترويحوية داخل و خارج الوسط المائى بما يحقق السعادة لهم ، حيث أن الترويح يحقق السعادة التى ينشدها الفرد الممارس لأنشطته و يؤكد على ذلك كل من محمد الحماحمى وعايدة عبد العزيز (١٦ : ٣٩) ، كما أشارت تهانى عبد السلام فى دراستها عن وقت الفراغ و الترويح ومستقبل أفضل لكبار السن إلى أهمية ممارسة الأنشطة الترويحوية لما له من أثر كبير على تحقيق السعادة الشخصية (١) ، كما أشار كل من كمال درويش و محمد الحماحمى إلى أن الترويح بأنشطته المختلفة و المتعددة تساعد المسنين الممارسين لأنشطته على أن يعيشون حياة سعيدة ، ما يتفق ذلك مع نتائج دراسة مانسن Mancine (٢٧) التى تشير الى شعور المسنين بالسعادة و الارتياح فى الحياة نتيجة استثمار وقت الفراغ فى أنشطة ترويحوية تعمل على اشباع حاجات الفرد الداخلية ، وكذلك اتفقت دراسة كوثر رواش (١٤) على تأثير الأنشطة الترويحوية و التمرينات البدنية على شعور المسنين بالسعادة و الرضا عن الحياة .

- وهو ما يحقق الفرض الاول يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والسعادة

- التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على الاستقرار النفسى لدى عينة البحث ، و الذى يعكس الاستقرار النفسى للمسنين متمثلة فى الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل و التخلص من الشعور بالاكتئاب والخوف من النهاية والاقتراب من الموت وهو ما تحفقه المميزات النفسية للأنشطة الترويحوية ، إذ تتفق دراسة هدى حسن (٢٠) على التأثير الإيجابى للأنشطة الترويحوية الرياضية فى

تحسين الحالة النفسية للمسنين والشعور بالاستقرار النفسى الناتج عن استثمار وقت فراغهم فى الأنشطة الترويحية ، مع دراسة مانسن Mancine (٢٧) و التى تشير إلى الارتياح النفسى والرضا عن ممارسة الأنشطة الترويحية للمسنين ، ومع دراسة على يحيى (٩) التى تشيرالى دور الخدمات الصحية و النفسية المقدمة للمسنين من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية ، و تؤكد وفيقة مصطفى على أهمية التمرينات المائية وممارسة الأنشطة الترويحية الجماعية فى الوسط المائى لتنمية الشعور بالرضا النفسى للمسنين (٢١ : ٤) ، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه عبد الفتاح عثمان و آخرون إلى أهمية الأنشطة الترويحية للمسنين للتخلص من الضغوط النفسية الحياتية و المسببة لإرتفاع ضغط الدم و سرعة ضربات القلب و شعور المسنين بالأغتراب النفسى ، وجلب الهدوء و ضبط النفس (٨: ٢١).

وهو ما يحقق الفرض الثانى يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والاستقرار النفسى

- التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على التقدير الاجتماعى لدى عينة البحث ، الذى يعكس شعور المسنين بالاستقرار الاجتماعى و المتمثل فى الثقة فى قدراتهم و إمكانياتهم و تقديرهم للذات ، وهو ما يؤكد عليه ماسلو Maslow فى هرم الاحتياجات و الذى يشير إلى أن الأنشطة الترويحية تساعد الممارسين على إشباع الحاجات الخاصة بتقدير الذات و احترام الفرد لذاته ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة هالة فرغلى (١٩) و التى تشير الى تأثير الأنشطة الرياضية على المسنين و تكيفهم اجتماعياً ، فالمسن الممارس لأوجه الأنشطة الترويحية الرياضية تكون لديه القدرة على اكتساب ثقة الأفراد المحيطين به و بالتالى يكون أكثر توافقاً اجتماعياً مع مجتمعه بل و مقبل على حياته بأمل و تكيف مع من يعيش معهم ، كما تشير وفيقة مصطفى عن فوائد الأنشطة الترويحية المائية بالنسبة للمسنين و أثرها على تكيف المسنين معاً بإشتراكهم فى أنشطة و ألعاب مائية جماعية و شعور المسن بثقته بنفسه و جذب الآخرين للتعاون معه و قدرته على احتياج الغير له فى حالة حدوث أى غرق أثناء ممارسة السباحة الترويحية (٢١ : ٤) ، كما يتفق حلمى إبراهيم ولىلى فرحات فى أن المسن فى حاجة ملحة لممارسة الأنشطة الترويحية حتى يكون معتمداً على نفسه لا على غيره فى أداء أعماله اليومية الحياتية و لا يكون ذلك إلا من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بصورة منظمة(٤: ١٨).

وهو ما يحقق الفرض الثالث يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والتقدير الاجتماعى

- التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على القناعة لدى عينة البحث ، والذى يشير إلى رضا المسنين وقناعتهم بما وصلوا إليه وبمستوى الحياة أو المعيشة التى تعيشوا فيها ، أو قناعتهم بالمستوى الصحى

الذى وصلوا إليه وخاصة عينة البحث ممن لديهم إصابات أسفل الظهر، ولذا فإن ممارسة الأنشطة الترويحية التى يحتويها البرنامج داخل الوسط المائى تساعد الممارسين على القناعة والرضا بما وصلت إليه حالتهم الصحية مع الارتقاء بالحالة الصحية نتيجة ممارسة البرنامج ، ويتفق على ذلك دراسة خيرية إبراهيم ومحمد جابر (٥) عن تأثير التمرينات الترويحية المائية وأثرها على علاج آلام أسفل الظهر للمسنين والارتقاء بالحالة الصحية لهم ، كما تؤكد هدى حسن (٢٠) على أثر الأنشطة الترويحية الرياضية سواء داخل الماء أو خارجها على تقبل المسنين للحالة الصحية التى وصلوا إليها وهو ما يحقق الفرض الرابع يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والقناعة

• التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على الاجتماعية لدى عينة البحث ، حيث يتصف سلوك المسنين بالتسامح والمرح والميل إلى الضحك و تقبل الآخرين والتعايش معهم وهى المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية التى أشار إليها كل من كمال درويش و أمين الخولى حيث أكدوا على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية للحفاظ على النواحي الاجتماعية للمسنين والتى تجعلهم يقبلون على التعامل مع الآخرين وعدم العزلة وقضاء الوقت كله فى العبادة فقط ، بل تساعدهم الممارسة الترويحية على الاندماج فى المجتمع و التعامل مع الآخرين و الشعور بالمرح و الضحك وهى أيضاً من السمات التى يضيفها الوسط المائى على الممارسة الترويحية (١٣ : ٢١) ، وتؤكد دراسة خيرية إبراهيم ومحمد جابر (٥) على مميزات الوسط المائى الذى يضيف للممارسين التعاون مع بعضهم البعض والمرح والسرور والتعايش فيما بينهم نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية داخل الوسط المائى ، وتتفق على ذلك أيضاً وفيقة مصطفى حيث تظهر الفوائد الاجتماعية لممارسة أنشطة الترويح داخل الوسط المائى فى تنمية التكيف الاجتماعى للأفراد نتيجة ممارستها وسط مجموعة من الأفراد مما يوجب العلاقات الاجتماعية فيما بينهم (٢١ : ٤) ، كما يتفق على ذلك هابركوست Haberkost (٢٦) الذى أشار إلى أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية لتنمية التكيف الاجتماعى و اشباع الدافع للانتماء مع الجماعة للأفراد المسنين .

وبهذا يتحقق الفرض الخامس يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والاجتماعية

• التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على الطمأنينة لدى عينة البحث، و الذى يعكس استقرار الحياة الانفعالية و الصحية للفرد متمثلة فى النوم الهادىء ، و الرضا عن الظروف الحياتية ، و ارتفاع الروح المعنوية ، وتقبل نقد الآخرين و هى من العائد أو الناتج من ممارسة الأنشطة الترويحية و التى أشار إليها على يحيى (٩) فى دراسته عن الخدمات الصحية المقدمة للمسنين من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية و ينتج عنها الشعور بإستقرار الحالة الصحية للمسنين و ارتفاع الروح المعنوية ،

و تتفق سلوى عبد الهادي (٧) مع شعور المرأة المسنة بالطمأنينة و التخلص من الضغوط النفسية اليومية التي يتعرضوا لها و ذلك من خلال التخطيط لبرامج ترويحية متوازنة للمتقاعدين العسكريين ، كما يشير برافو وآخرون Bravo et al (٢٤) إلى تأثير الأنشطة الترويحية على استقرار الحالة الصحية للمسنين من المتقاعدين العسكريين ، و الرضا عن الظروف الحياتية التي يعيشون فيها بعد فترة التقاعد.

وبهذا يتحقق الفرض السادس يوجد تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والطمأنينة

الاستنتاجات :

- وجود تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والسعادة
- وجود تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والاستقرار النفسي
- وجود تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والتقدير الاجتماعي
- وجود تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والقناعة
- وجود تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والاجتماعية
- وجود تأثير معنوي ذو دلالة احصائية بين البرنامج الترويحي المقترح والطمأنينة

التوصيات :

- ١- تعميم استخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على المتقاعدين العسكريين من نفس المرحلة السنية والذين يتم علاجهم من إصابات العمود الفقري .
- ٢- إعداد و تأهيل قيادات للعمل في مجال الترويح الرياضي للمسنين .
- ٣- إقامة دورات صقل للعاملين في مجال المسنين خاصة بالأنشطة الترويحية الرياضية المناسبة لهذه الفئة و طريقة تنفيذها .
- ٤- تصميم برامج إعلامية مسموعة و مرئية لحث المتقاعدين العسكريين و استنارتهم لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لاستثمار أوقات فراغهم بعد التقاعد .

قائمة المراجع العلمية

١. تهناني عبد السلام : وقت الفراغ و الترويح و مستقبل أفضل للمرأة المسنة ، المؤتمرالعلمى الدولى الثالث للرياضة والمرأة " رياضة المرأة و علوم المستقبل " ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩م.
٢. -----: الترويح و التربية الترويحية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١ م.
٣. حسين دري أباطة وآخرون : تأثير برنامج تأهيلى باستخدام العلاج الحرارى والكهربائى على الانزلاق الغضروفى القطنى للرجال من ٣٥ - ٤٥ سنة ،مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ،المجلد ٢٧ ، العدد السابع ص ٥٧ ، ٢٠٢٢م
٤. حلمى محمد إبراهيم و ليلى السيد فرحات : التربية الرياضية و الترويح للمعاقين ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ م.
٥. خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع : تمرينات الماء ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٩م.
٦. _____ : تمرينات الماء بين النظرية والتطبيق لعلاج آلام أسفل الظهر للمرأة ، المؤتمر الدولى الرابع عشر " التعلم مدى الحياة من أجل أنسات و سيدات أكثر نشاطاً ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠١ م .
٧. سلوى عبد الهادى شكيب : برنامج تمرينات مقترحة و أثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و النفسية و مستوى الأداء للأنتشطة الحركية اليومية لكبار السن ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، الوطن العربى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلد الثانى، القاهرة ، ١٩٩٣ م.
٨. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: " موسوعة الإصابات الرياضية واسعاقتها الأولية،مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٩. على يحيى إبراهيم عبد الهادى : دراسة تحليلية للخدمات و الاحتياجات الصحية للمسنين بالمراكز الرياضية لكبار السن ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م.
١٠. فاطمة فوزى عبد الرحمن : تأثير برنامج ترويحى مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الأسكندرية ، المؤتمر الاقليمي الأول لرعاية المسنين ، الجزء الثانى ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م.
١١. كريمة أحمد فتوح ، جلييلة حسن محمد إبراهيم : السباحة كمنظم ترويحى للإرتقاء بالكفاءة البدنية للحد من آثار التلوث البيئى ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأسكندرية ،

العدد (١٣) ، ١٩٩٧ م .

١٢. كمال درويش وآمين الخولى: أصول الترويح و أوقات الفراغ ، القاهرة ، دارالفكرالعربى ، ١٩٩٠ م .

١٣. كمال درويش و محمد الحماحمى : رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ م .

١٤. كوثر محمود رواش : أثر برنامج تمرينات مقترح على الرضا عن الحياة لدى كبار السن ، بحث منشور بمجلة الدراسات والبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد العاشر ، العدد السادس ، ١٩٨٧ م .

١٥. مجدى محمد الدسوقى : دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة و علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد الثامن ، العدد (٢٠) ، ١٩٩٨ م .

١٦. محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز : الترويح بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، دار الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.

١٧. محمد محمد عبد السلام عبد الفتاح : تأثير برنامج ترويحى مائى مقترح لتعليم المهارات الأولية الأساسية فى السباحة للأطفال من (٥-٦) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

١٨. نبيلة محمد حسن عباس : اتجاهات المشرفات على البرامج الترويحية بدور المسنين نحو كبار السن و علاقتها باتجاهات المسنين نحو الترويح ، المؤتمر العلمى الدولى الرابع عشر " التعلم مدى الحياة من أجل آنسات و سيدات أكثر نشاطاً " ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .

١٩. هالة فرغلى كامل منازع : برنامج رياضى مقترح لكبار السن و أثره على دهنيات الدم و التكيف الاجتماعى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .

٢٠. هدى حسن محمود محمد : أثر برنامج ترويحى رياضى على بعض المتغيرات النفسية و الوظيفية و البدنية للمرأة لسن ما بعد انقطاع الطمث ، مجلة نظريات و تطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ، العدد الرابع و الثلاثون ، ١٩٩٩ م .

٢١. وفيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠١ م .

٢٢. _____ : الترويح و التربية الترويحية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١ م .

23. Bavy Man , B.: Tourism And Recreation Hand Book Of Planning And Design , Oxford Architectural press ,1998 .

24. Bravo,G; Gauthier , - P and others :A weight ,Water-Based Exercise Program For Osteopenic Woman Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation , Vol (78) , No.(12) Dec ,1997 .

- Case , L.A : Fitness Aquatic ,U.S.A Human Kinetics , 1996.
26. Haberkost M.,&others , Importance Of Quality Recreation Activities For Older Adults To Residing in Rusing Homes,Educational Geron To bogy ,Vol.22,No.8,P.735 Dec,1996 .
27. Mancine I.A , Research Note An The Relationship Between Life Satisfaction , Leisure Satisfaction And Health Satisfaction Among Older Public Housing Residents , 1990
28. Vanderveer,.B & Others : An Arthritis Aquatic program for Rural Older Adults, Brazilian International Journal of Adapted Physical Education Research ,Vol (2) ,No (1) , 1995 .

ملخص البحث

تأثير برنامج ترويح رياضي على الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين العسكريين

أ.د/ إيمان رفعت السعيد

أ.د/ ربحاب حسن محمود عزت

الباحث/ محمد خالد عبدالسلام المتولي عبد الحق

تهدف الدراسة الحالية الى دراسة تأثير برنامج ترويح رياضي على الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين العسكريين وذلك من خلال التعرف على :- (السعادة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة - الاجتماعية - الطمأنينة). و تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة و أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) ضابط من المتقاعدين العسكريين تم اختيارهم بالطريقة العمدية و استخدم الباحثون في جمع بيانات دراسته الأدوات التالية مقياس الرضا عن الحياة - البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وكانت اهم النتائج التأثير الايجابي للبرنامج الترويحي الرياضي على الرضا عن الحياة لدى المتقاعدين العسكريين .

Abstract

The effect of a sports recreation program on
life satisfaction among military retirees

Prof. Iman Refaat Al-Saeed

Prof. Rehab Hassan Mahmoud Ezzat

Researcher. Mohamed Khaled Abdel Salam El Metwally

the aim of studying the impact of a sports recreation program on life satisfaction among military retirees by identifying: – (happiness – psychological stability – social appreciation – contentment – social – tranquility). The experimental approach was used using pre- and post-measurement of one group and the study was conducted on a sample of (20) officers of military retirees were selected intentionally and the researchers used in collecting the data of his study the following tools Life satisfaction scale – the proposed sports recreational program The most important results were The positive impact of the sports recreational program on the life satisfaction of military retirees.