



The impact of a recreational sports program to reducing psychological trauma among third-year middle school students

Asst. Prof. Dr. Nawfal Ali Tameh* 

General Directorate of Education of Babylon Governorate, Iraq.

*Corresponding author: nawfal5534@gmail.com

Received: 30-10-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

Educators consistently express concern about psychological disorders affecting students during adolescence, including psychological trauma, as it is the most critical stage a person goes through, impacting academic performance. This has become a fundamental and persistent problem among students. This research aims to develop a recreational sports program and determine its effect on reducing psychological trauma among third-year middle school students. The experimental method was used, employing a single-group pre-test/post-test design. The research community included third-year intermediate students at Sinjar Secondary School for Boys in the center of Babylon Governorate for the academic year (2023-2024). The research sample was chosen from that community from those who had experienced traumas in their lives, including (witnessing an accident, being involved in a traffic accident, the death of a loved one, separation between parents). They were identified in cooperation with the school's psychological counselor, and their number was (21) students. The scale was distributed to them with its items amounting to (29) items to select a sample of them with a high degree of shock, and (12) students were selected from those whose scores on the scale were higher than the hypothetical average of (58) degrees. Pre- and post-tests of the psychological trauma scale were conducted, interspersed with the application of the recreational sports program at a rate of two recreational units per week for a period of four weeks, totaling (8) recreational units, with the duration of each recreational unit being (40) minutes. Each recreational unit included three games. The research yielded several conclusions, including that implementing the sports recreation program units made students feel joyful, happy, and cooperative. Among the recommendations was the potential for utilizing the sports recreation program to reduce the psychological trauma of injured students.

Keywords: A Recreational Sports Program, Psychological Trauma, Third Intermediate Students.



تأثير برنامج ترويحي رياضي في خفض الصدمة النفسية لدى طلاب الثالث المتوسط

أ.م.د. نوفل علي طعمه

العراق. المديرية العامة لتربية محافظة بابل

nawfal5534@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/10/30 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

يعبر التربويين دائماً عن قلقهم حول الاضطرابات النفسية التي تصيب الطلاب من في مرحلة المراهقة منها الصدمة النفسية، كونها أخطر مرحلة يمر بها الانسان، وتؤثر على التحصيل الدراسي، وباتت هذه المشكلة الاساسية والقائمة بشكل مستمر عند الطلاب، ويهدف البحث على اعداد برنامج ترويحي رياضي ومعرفة تأثيره في خفض الصدمة النفسية لدى طلاب الثالث المتوسط. واستعمل المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي ، واشتمل مجتمع البحث على طلاب الثالث متوسط في ثانوية سنجار للبنين في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (2023- 2024) ، وتم اختيار عينة البحث من ذلك المجتمع من الذين تعرضوا الى صدمات في حياتهم ، منها (مشاهدة حادث ، تعرض لحادث سير ، وفاة عزيز ، الانفصال بين الوالدين) وتم تحديدهم بالتعاون مع المرشد النفسي في المدرسة ، وبلغ عددهم (21) طالب ، وتم توزيع المقياس عليهم بفقراته البالغة (29) فقرة لاختيار عينة منهم تكون درجة الصدمة مرتفعة ، وتم اختيار (12) طالب من الذين بلغت درجاتهم على المقياس اعلى من الوسط الفرضي البالغ (58) درجة . وتم اجراء القياسين القبلي والبعدي لمقياس الصدمة النفسية، وتخللهما تطبيق البرنامج الترويحي الرياضية بواقع وحدتين ترويحية في الاسبوع ولمدة أربع أسابيع وبمجموع (8) وحدات ترويحية، زمن الوحدة الترويحية (40) دقيقة، تضمن كل وحدة ترويحية (3) العاب. وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها إن تطبيق وحدات البرنامج الترويحي الرياضي جعلت الطلاب يشعرون بالمتعة والفرح والتعاون فيما بينهم. ومن التوصيات إمكانية الاستفادة من البرنامج الترويحي الرياضي في خفض الصدمة النفسية للطلاب المصابين.

الكلمات المفتاحية: برنامج ترويحي رياضي، الصدمة النفسية، طلاب الثالث المتوسط.

1-المقدمة:

يشهد العالم تطورات سريعة جدا في شتى المجالات منها التربوية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية، وقد شمل هذا التطور مجال التربية الرياضية، إذ تعد الرياضة رسالة تربوية تسمح بالتعلم والتعليم واللعب، لذا بدأت تحتل التربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الامم وذلك لدورها الاساسي في تربية وإعداد أبنائها لحياة سعيدة تتميز بقيمتها التربوية والمعرفية.

ويعد الترويح الرياضي من الوسائل التي من خلالها يستطيع القائم عليه من تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه، وان التطور الهائل الذي لحق بمجال الترويح لم يكن وليد صدفة أو طريقة عشوائية، بل كان تطوراً مبنياً على الدراسات المستفيضة، والتخطيط العلمي، والتنظيم الجيد، حيث ان الترويح له دور في تنمية المهارات الاجتماعية، والمهارات النفسية التي تضيف للفرد الشعور بالبهجة والتفاؤل بالحياة.

إذ يرى (القره غولي والمفتي، 1989) "النشاط الترويحي يكسب الطلاب الراحة النفسية عند ممارسته، وغرضه هو ايجاد التوازن النفسي، والتخلص من التوتر، والتعصب، والتعب الجسمي والنفسي، وأيضا الشعور بالراحة بعد ممارسته". (الغرولي والمفتي، 1989، 189)

ومن هنا أصبح للنشاط الرياضي والترويحي أهمية كبيرة في حياة الطلاب عن طريق تأثيره في الصحة النفسية، وأيضا التفكير السليم، وانعكاسه على الاداء العام للطلاب في أسرته ومدرسته، إذ تمثل الأنشطة الترويحية الرياضية مدخلاً جديداً في التربية الحديثة، لكونها تساعد الطالب على تطوير مستواه والتعبير عن ميوله، ورغباته، فضلا عن المتعة في اثناء مزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية، فالأنشطة الترويحية تعمل على ادخال الفرح، والسرور، والراحة لدى الفرد الامر الذي يؤدي الى تربية الافراد من الناحية البدنية، والعقلية، والنفسية ومن ثم يسهم في تحقيق التوازن في سلوك الافراد.

وتعد الصدمة النفسية رد فعل نتيجة تعرض الطالب لأحداث صادمة تكون خارجة عن ارادته، فيشعر بالخوف والقلق وتراود الأفكار السلبية وبأن حياته مهددة حتى تولد تأثير نفسي وصحي واجتماعي لا يستطيع مواجهته، مما يؤثر سلباً في حياة الطالب فتجعل منه شخصية ضعيفة وفاشلة وبالتالي فلا يستطيع أن يستمر بالدراسة، وخصوصاً من هم في مرحلة المراهقة، اذ في هذه المرحلة الكثير من التغيرات المرفولوجية، والاجتماعية، والنفسية، فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهقين في هذه المرحلة من شأنها أن تؤثر سلباً في حالة المراهق، إذ يكون في صراع ما بين إشباع الحاجات، وبين العادات، والتقاليد، والقيم الاسرية، وكلما ازداد الضغط عليه ازداد الصراع، الامر الذي يؤدي الى اضطراب في الشخصية، وظهور سلوكيات غير مرغوبة، إذ يرى (مقصودة 1991) "إذا كانت الصدمة النفسية تترك آثار في جميع مجالات الحياة وفي جميع المراحل العمرية. فإنها تكون بدرجة أكبر في فئة المراهقين. لأنهم الاكثر عرضة لكل ما يواجه المجتمع وهم يتأثرون بخبرات المجتمع وتجاربهم وتقاليدهم". (مقصودة، 1991، 38)

ومن هنا جاءت أهمية البحث في الاهتمام باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي وتأثيره في خفض الصدمة النفسية عند طلاب الصف الثالث المتوسط، والتوصل الى بعض الاقتراحات التي يمكن ان تفيد العاملين في المجال التربوي، واثراء المكتبة العلمية بمثل هذه الدراسات.

ويعبر التربويين دائماً عن قلقهم حول الاضطرابات النفسية التي تصيب الطلاب من في مرحلة المراهقة، كونها اخطر مرحلة يمر بها الانسان ، وتؤثر في التحصيل الدراسي ، وباتت هذه المشكلة الاساسية والقائمة بشكل مستمر عند التربويين ، ومن خلال عمل الباحث كمدرس للتربية الرياضية في المدارس الثانوية لاحظوا أن اغلب المشاكل وجدت عند طلاب الصف الثالث المتوسط ، باعتبار هذا الصف الأخير في المرحلة المتوسطة ومنه ينتقل الطالب الى المرحلة الإعدادية ، ويمر فيه الطالب بضغوطات نفسية وقلق وتوتر وغيرها ، إضافة الى الصدمات النفسية التي تصيب الطالب منها الرسوب ومنها حالة الانفصال بين الوالدين خصوصاً ما نعيشه الان من مشكلة التفكك الاسري ، إضافة الى حوادث السير التي يتعرض اليها الطلاب او مشاهدتهم لتلك الحوادث او فقدان عزيز ، لذا ارتأ الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال تطبيق برنامج ترويحي رياضي لمحاولة خفض الصدمة النفسية لدى طلاب الصف الثالث المتوسط .

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد برنامج ترويحي رياضي لخفض الصدمة النفسية لدى طلاب الثالث المتوسط.
- 2- التعرف على أثر البرنامج الترويحي الرياضي لخفض الصدمة النفسية لدى طلاب الثالث المتوسط.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الثالث متوسط في ثانوية سنجار للبنين في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (2023-2024)، وتم اختيار عينة البحث من ذلك المجتمع من الذين تعرضوا الى صدمات في حياتهم، منها (مشاهدة حادث، تعرض لحادث سير، وفاة عزيز، الانفصال بين الوالدين) وتم تحديدهم بالتعاون مع المرشد التربوي في المدرسة، وبلغ عددهم (21) طالب ، وتم توزيع المقياس عليهم بفقراته البالغة (29) فقرة لاختيار عينة منهم تكون درجة الصدمة مرتفعة ، وتم اختيار (12) طالب من الذين بلغت درجاتهم على المقياس اعلى من الوسط الفرضي البالغ (58) درجة .

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- مقياس الصدمة النفسية.
- أقلام وأوراق.
- كرات قدم عدد (2).
- سلة عدد (2).
- حلقات صغيرة عدد (24).
- كرات صغيرة ملونة احمر واصفر عدد (48).
- أكياس (جنفاص) عدد (12).
- شاخص عدد (12).
- حلقات دائرية حجم وسط عدد (12).
- حبل طوله (10) متر.
- عصا طولها (3) متر.
- ساعة الكترونية.

2-4-1 إجراءات اعداد مقياس الصدمة النفسية:

قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع وتم الاعتماد على مقياس الصدمة النفسية المعد من قبل (قطب عبده حنور، 2018) والمتكون من (31) فقرة، وبدائل الإجابة هي (دائماً، احياناً، ابداً) ومفتاح التصحيح هو (1، 2، 3).

2-4-2 تحديد صلاحية فقرات مقياس الصدمة النفسية:

تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علم النفس والبالغ عددهم (9) خبراء، وحللت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)، وتبين أن هناك فقرتان لم تحسلا على اتفاق السادة الخبراء على صلاحيتهما لان قيمتهما المحسوبة لـ (كا²) اقل من قيمتهما الجدولية المقابلة لهما، وبهذا تم الإبقاء على (29) فقرة، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين صلاحية فقرات مقياس الصدمة النفسية

النتيجة	قيمة كا ² الجدولية	قيمة كا ² المحسوبة	لا تصلح	تصلح	عدد الفقرات	أرقام الفقرات في المقياس
معنوي	3.84	9	صفر	9	29	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31،
غير معنوي		5.444	6	3	2	8، 16

2-4-3 الخصائص السيكومترية لمقياس الصدمة النفسية:

قام الباحث باستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الاجراءات التالية:

اولاً: صدق المقياس:

يعد صدق المقياس من أهم الخصائص القياسية له، وكلما زادت مؤشرات صدق المقياس زادت الثقة فيه لذا تم استخدام الصدق الظاهري، تم استخدام هذا الصدق عندما عرضت فقرات المقياس على الخبراء والمتخصصين للتأكد من مدى صلاحية الفقرات لمناسبتها للتطبيق على افراد عينة البحث.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، ولغرض التحقق من الثبات بهذه الطريقة ثم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية، بعدها تم حساب تباين الفقرات الفردية والزوجية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات المجموعتين حيث بلغت درجت الثبات (0.822)، ولكي نحصل على تقويم الثبات بكامله قام الباحث بتطبيق معادلة سبيرمان، وقد ظهر بان درجة الثبات (0.902) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

2-5 القياس القبلي:

تم اجراء القياس القبلي على افراد عينة البحث التجريبية وذلك في يوم الاثنين الموافق (2023/11/27)، في الساعة العاشرة صباحاً وذلك بتوزيع استمارات مقياس الصدمة النفسية على طلاب الثالث المتوسط الذين تعرضوا للصدمة النفسية والبالغ عددهم (12) طالب، وتم جمع الاستمارات لغرض استخراج البيانات الاحصائية لها بغية اجراء التحليل الاحصائي للنتائج.

2-6 تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي:

بعد اجراء القياس القبلي تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي على افراد العينة من طلاب الثالث المتوسط البالغ عددهم (12) طالب، وتم بداية التطبيق البرنامج في يوم الاثنين الموافق (2023/12/4) بواقع وحدتين في الأسبوع ليومي (الاثنين، الأربعاء) لمدة (4) اسابيع بمجموع (8) وحدات زمن الوحدة الواحدة (40) دقيقة، واحتوى البرنامج على الالعاب الترويحية الرياضية لمساعدة الطلاب على خفض الصدمة النفسية واكسابهم الثقة بالنفس والأفكار الإيجابية، وتمت اخر وحدة في يوم الاثنين الموافق (2019/1/8).

2-7 القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي على افراد المجموعة التجريبية تم اجراء القياس البعدي على افراد عينة البحث التجريبية وذلك في يوم الاثنين الموافق (2024/1/10) في الساعة العاشرة صباحاً وذلك بتوزيع استمارات مقياس الصدمة النفسية على العينة من طلاب الثالث المتوسط والبالغ عددهم (12) طالب، وتم جمع الاستمارات لغرض استخراج البيانات الاحصائية لها بغية اجراء التحليل الاحصائي للنتائج.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخرج الآتي:

- الوسط الحسابي.
- الخطأ المعياري.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- قانون (كا²).
- الاختبار التائي لعينتين مترابطتين.
- معادلة سبيرمان.

3 عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الصدمة النفسية:

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق وقيمة (t) المحسوبة للصدمة النفسية

المعنوية	قيمة (sig)	قيمة (t) المحسوبة	انحراف الفروق	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي	
					الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	0.000	20.212	5.299	30.917	3.260	40.583	5.054	71.500

يتبين من الجدول (2) إن الوسط الحسابي لنتائج القياس القبلي للصدمة النفسية بلغ (71.500) وبلغ قيمة الانحراف المعياري (5.054)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي في القياس البعدي (40.583) وبلغ قيمة الانحراف المعياري (3.260) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (20.212) وكانت قيمة (sig) (0.000) وهي قيمة اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين القياسين ولصالح القياس البعدي .

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها تبين ان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية أسهم في انخفاض الصدمة النفسية لدى الطلاب، إذ ان الترويح الرياضي يتيح الفرصة لخبرات جديدة للشعور بالأمان والأهمية الذاتية وتنمية الثقة بالنفس، لذا يعمل النشاط الترويحي لتنمية الفرد من الناحية العقلية والتوجيهية والاجتماعية وتنمية بعض الاتجاهات مثل الصدق والتعاون وتكوين صداقات جديدة إذ يؤكد ذلك (نجدي، 2003) "أن الأنشطة الترويحية تساعد الطلاب في تكوين الاتجاه الشخصي لهم في العلاقات الانسانية، والتعبير عن الرأي، وإدراك الحب والعلاقة الإيجابية بين الطلاب".

ويضيف (نصر، 2005) تعد الأنشطة الترويحية من أفضل الوسائل التربوية التي تساعد في بناء الفرد، حيث تنشدها الشعوب والمجتمعات المتقدمة أو النامية التي تأمل في مواكبة الحضارة التي تغزو العالم اليوم " (نصر، 2005، 11)

إذ ان معظم الأنشطة الترويحية الرياضية تتم بشكل جماعي مما يساعد لاكتساب الأمان والشعور بروح الجماعة والانسجام والقدرة على التكيف مع الجميع فضلاً عن ذلك فأنها تساعد على تنمية اللياقة البدنية وتساعد ايضا على ازالة حالات التوتر وتنشيط الدورة الدموية والابتعاد عن الخوف والقلق، وبهذا يمكن للطلاب ان يشغل وقته في هذه الأنشطة الترويحية الرياضية وفي مرور الوقت ينسى الاحداث الصادمة التي مر بها وعدم تذكرها، وتؤكد ذلك (Sara and Craig .2000) "تعد الأنشطة الترويحية صمام الأمان والمصل الواقي للأفراد، والهدف الرئيسي عند ممارستها هو شعور الطالب بالسعادة، والراحة، والرضا النفسي، والنشاط الترويحي ينمي ملكات الطالب، ويفهم، ويبتكر، وينتج، وتتطلق طاقاته وتبرز مواهبه وتتحسن حالته الصحية والذهنية وتزيد معلوماته ويتغير سلوكه في الاتجاه الصحيح". (Sara and Craig .2000 .56)

ويرى الباحث أن ممارسة الترويح الرياضي يساهم في تخفيف الضغوط والتوتر الذي يصاحب الحياة الدراسية وتمتع الطلاب بحياة مستقرة وسعيدة، ويرى (سراج، 2001) "أن الأنشطة الترويحية تختلف في اهدافها من

مجتمع لأخر طبقاً للنظم الاقتصادية، والسياسية، والاجتماعية المتبعة في المجتمعات، كما وتختلف هذه الأهداف بسبب اختلاف المراحل التعليمية للطلاب ". (سراج، 2001، 12)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-إنّ تطبيق وحدات البرنامج الترويحي الرياضي ساعدت على خفض الصدمة النفسية لدى طلاب الثالث المتوسط.
- 2-إنّ تطبيق وحدات البرنامج الترويحي الرياضي جعلت الطلاب يشعرون بالمتعة والفرح والتعاون فيما بينهم.
- 3-إنّ تطبيق وحدات البرنامج الترويحي الرياضي أدت الى اشغال الطلاب في أداء الألعاب ونسيان الاحداث الصادمة التي مرت بهم.

4-2 التوصيات:

- 1-إمكانية الاستفادة من البرنامج الترويحي الرياضي في الطلاب المصابين بالصددمات النفسية.
- 2-العمل على تكليف الطلاب المصابين بالصدمة النفسية في تمثيل شعبهم او ما يسمى ببرلمان الطلبة وشعورهم بالقيادة لإشغالهم بها.
- 3-العمل على اشراك الطلاب المصابين بالصدمة النفسية في الأنشطة الرياضية الصفية وغير الصفية لإشغالهم بها.
- 4-من الضروري تعاون الاسرة مع المدرسين وادارات المدارس في متابعة اولادهم متابعة مباشرة.
- 5-اجراء بحوث مقارنة في الصدمة النفسية بين الطلاب والطالبات المصابين.

المصادر

- القره غولي، اسماعيل، المفتي، وداد (1989): التربية الترويحية، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر.
- حبيب، تغريد ادريب (2010): الرعب الجمعي وعلاقته بالصدمة النفسية اللاحقة للانفجارات والذاكرة الشخصية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- حسن، محمود شمال (2014): البيئة المشيدة والسلوك، بيروت، دار الكتب العلمية.
- الحماحي، محمد، وعبد العزيز، عايدة (2006): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- راتب، أسامة (2004): النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سراج، صبحي (2001): تأثير برنامج تروحي رياضي في بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات، أطروحة دكتوراه، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية.
- العامري، جعفر صادق (2018): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- محمد، تهاني عبد السلام (2001): الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد، عويس (2008): تصميم قائمة للوعي التروحي الرياضي للشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- محمد السيد، الخميس (2008): البرامج الترويحية، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- نجدي، محمد (2003): دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية المطبقة في برامج إعداد بعض المنتجات الرياضية الوطنية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.
- نصر، أحمد (2005): دور رعاية الشباب في تحقيق أهداف النشاط الرياضي بجامعة طنطا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- يونس، إبراهيم (2018): نمو ما بعد الصدمة، القاهرة، دار نشر يسطرون.
- Sara. Young and Craig. R (2000) : Professional Prepation For The resreational sports specialist UNLV– Indiana University Leisure studies program recreation park administration.

الملحق (1) مقياس الصدمة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1.	لدي إحساس بأنني سوف أتعرض للحادث الصادم مرة أخرى			
2.	أشعر بالآلام عضوية عند التفكير في الحادث أو تذكره.			
3.	أتجنب الأشياء والأماكن والشوارع التي تذكرني بالحادث			
4.	أتجنب الأشخاص الذين يذكرونني بالحادث الصادم.			
5.	لدي أفكار مزعجة ومتكررة مرتبطة بالحادث الصادم.			
6.	أتصور تكرار الحادث الصادم الذي حدث لي.			
7.	لدي كوابيس مزعجة عن الحادث الصادم.			
8.	أجد صعوبة في الاستمرار في النوم.			
9.	أجد صعوبة في تركيز انتباهي خلال اليوم.			
10.	أشعر بالانفصال عن أصدقائي والآخرين.			
11.	أقاوم التفكير في المواقف أو الحادث الصادم.			
12.	أشعر بالقلق عند أتعرض لشيء يذكرني بالحادث الصادم.			
13.	فقدت المتعة والإحساس بما أعمل كما كنت معتاد عليها.			
14.	أصبحت أكثر عصبية وتوتر منذ تعرضت للحادث الصادم.			
15.	لدي إحساس بأن الحادث أثر سلباً على مستقبلي.			
16.	أفزع بسرعة عند حدوث أي شيء فجأة.			
17.	أخاف بشدة عند الاقتراب من الأماكن التي وقعت بها الحادث الصادم.			
18.	أشعر بالخوف كلما أقترب الميعاد الحدث الأسبوعي أو الشهري أو السنوي.			
19.	أتجنب أي موقف يشبه الحادث الصادم.			
20.	أشعر بالخوف والقلق عندما أتذكر الحادث الصادم.			
21.	لدي مشاعر ذنب عالية منذ تعرضي للحادث.			
22.	أشعر أنني حزين وغير مسرور في حياتي.			
23.	أشعر بأنني لن أعيش طويلاً.			
24.	أشعر بأنني ليس لدي القدرة علي حب الأشخاص المقربين.			
25.	لدي خوف شديد عند التفكير في المستقبل.			
26.	أشعر بأن الحادث الصادم لم يحدث في الواقع			
27.	أتجنب الحديث عن الحادث الصادم.			
28.	تفاصيل الحادث الصادم تفرض نفسها على تفكيري بشكل متسلط.			
29.	أشعر بكل الآلام الجسمية والنفسية بمجرد تذكرني فيه فقط.			

الملحق (2) انموذج وحدة ترويحية رياضية

الوقت: (40) دقيقة

الوحدة الترويحية الثانية

الهدف التربوي: بث روح المنافسة بين المجموعتين والتعاون بين الطلاب

الملاحظات	محتوى الوحدة الرياضية الترويحية	الوقت	اقسام الوحدة
المحافظة على الهدوء والمحافظة على المسافة بين طالب واخر	الوقوف واداء التحية الرياضية، ثم المشي دورة واحدة ثم الهرولة دورتين ثم أداء التمارين البدنية.	10 د	القسم التحضيري
التأكيد على اداء النشاط بصورته الصحيحة	لعبة القفز من فوق الحبل وبين الشواخص وأسفل الحاجز. يُقسم الطلاب الى فريقين كل فريق يضم (6) طلاب، ويضع المدرس الحبل على بعد (5 متر) وارتفاع (نصف متر) ويليه الشواخص ومن ثم الحاجز على بعد (5 متر) وارتفاع (1 متر) وعند سماع الصافرة ينطلق الطالب الاول من كل فريق يقفز من فوق الحبل ويمر من بين الشواخص ثم يمر من أسفل الحاجز ثم يعود ليلمس يد زميله لينطلق للعب وهكذا والفريق الاسرع هو الفائز لعبة تتابع دحرجة الكرة.	8 د	القسم الرئيسي النشاط الترويحي
التأكيد على الهدف من النشاط	يقسم الطلاب الى فريقين متساويين كل فريق يضم (6) طلاب، أمام كل فريق كرة وعلى بعد (10) أمتار يرسم خط النهاية عند سماع الإشارة يدحرج الطالب الأول من كل فريق الكرة على الأرض حتى تصل إلى خط النهاية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لتسليمها للطالب التالي ثم يعود الى الخلف، وهكذا حتى انتهاء اخر لاعب والفريق الذي ينتهي أولاً هو الفائز لعبة سباق الحبل:	8 د	
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	يُقسم الطلاب الى فريقين كل فريق يضم (6) طلاب ويحدد خط النهاية على بعد (6م) وعند سماع الصافرة يحجل الطالب من كل فريق حتى يصل الى خط النهاية، ثم يعود بالجري ليلمس يد الطالب الذي يليه، ثم يعود الى اخر الفريق، وهكذا مع البقية والفريق الذي ينتهي اولاً هو الفائز.	8 د	
	جمع الأدوات، أداء التحية، الانصراف.	5د	القسم الختامي