

المعهد.....معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.....*faculté/Institut*

ملخص الأطروحة بثلاث لغات

اسم ولقب الطالب :..... جيلالي رزيقة...

عنوان الأطروحة :.... أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح في خفض بعض الضغوط النفسية المدرسية وتحسين مستوى

الصحة النفسية لدى التلميذات المنخرطات في الرياضة المدرسية

بحث تجريبي اجري على لاعبات الفرق الرياضية المدرسية لكرة اليد ببعض ثانويات مدينة تيارت (14 , 16) سنة

المشرف:.....أ.د. سعايدية هواري..

مساعد المشرف :.....

التخصص :..... النشاط البدني الرياضي المدرسي.....

الدفعة :.....

الملخص باللغة العربية :.....

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف الضغوط النفسية المدرسية وارتباطها بمستوى الصحة النفسية لدى التلميذات اللواتي يشاركن في الرياضة المدرسية، وتحديدًا في صنف شبلات. وتأتي هذه الدراسة لتحقيق هدفنا في فحص تأثير تطبيق برنامج ترويحي مقترح لتخفيض الضغوط النفسية المدرسية، ورفع مستوى الصحة النفسية لدى التلميذات المنخرطات في الرياضة المدرسية، مستندين في ذلك إلى المنهج شبه التجريبي الذي أجري على عينة الدراسة المكونة من مجموعتين: مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية من التلميذات اللواتي يشاركن في الرياضة المدرسية صنف شبلات نشاط كرة اليد، بهدف تحديد أهداف الدراسة، وأهداف التربية البدنية والرياضية في الحد من الضغوط النفسية وتعزيز مستوى الصحة النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي.

الكلمات الدالة: برنامج ترويحي، الضغوط النفسية المدرسية، الصحة النفسية، التلميذات المنخرطات في الرياضة المدرسية.

الملخص باللغة الفرنسية :

Cette étude visait à explorer le stress psychologique lié à l'école et sa relation avec le niveau de santé mentale chez les élèves filles participant aux activités sportives scolaires, notamment dans la catégorie des benjamines (Girls' Cubs). Elle cherche également à examiner l'impact de la mise en œuvre d'un programme récréatif proposé visant à réduire le stress psychologique scolaire et à améliorer le niveau de santé mentale chez les élèves engagées dans le sport scolaire.

Cette démarche s'est appuyée sur une approche quasi-expérimentale appliquée à un échantillon composé de deux groupes : un groupe témoin et un groupe expérimental constitué d'élèves filles participant au sport scolaire dans la catégorie des benjamines, spécialité handball. L'objectif était de déterminer les finalités de l'étude ainsi que le rôle de l'éducation physique et sportive dans la réduction du stress psychologique et l'amélioration du niveau de santé mentale chez les élèves du cycle secondaire.

Mots-clés : programme récréatif, stress psychologique scolaire, santé mentale, élèves filles participant au sport scolaire.

الملخص باللغة الانجليزية :

This study aimed to explore school-related psychological stress and its relationship to the level of mental health among female students participating in school sports, specifically in the Girls' Cubs category. The study seeks to achieve our objective of examining the impact of implementing a proposed recreational program to reduce school-related psychological stress and enhance mental health levels among female students involved in school sports. This was based on the quasi-experimental approach applied to a study sample consisting of two groups: a control group and an experimental group of female students participating in school sports in the Girls' Cubs category for handball activity. The goal was to identify the study's objectives and the aims of physical education and sports in mitigating psychological stress and improving mental health levels among secondary school female students.

Keywords: recreational program, school-related psychological stress, mental health, Girls' Cubs category participating in school sports

ملاحظة: يرفق هذا الملخص مع شهادة النشر

المدير المساعد

مدير المعهد

المشرف

