

تحليل نتائج الاستبيان

الصحة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لقياس مدى اهتمام الطالبات بالصحة النفسية واحتياجاتهن لتطبيق رقمي توعوي

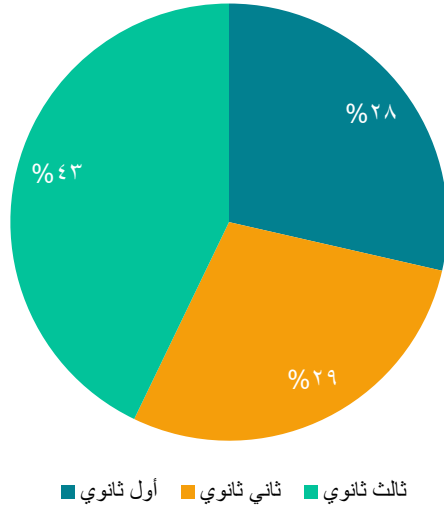
اعداد

مروه نويمي
قمر رويجح
وظفى فهد
ريماس علي

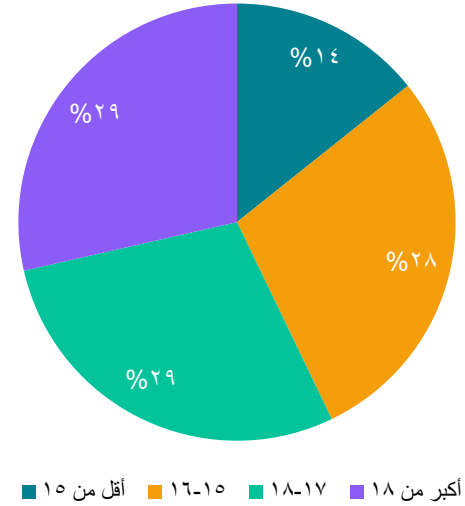


البيانات الأساسية للمشاركات

الصف الدراسي



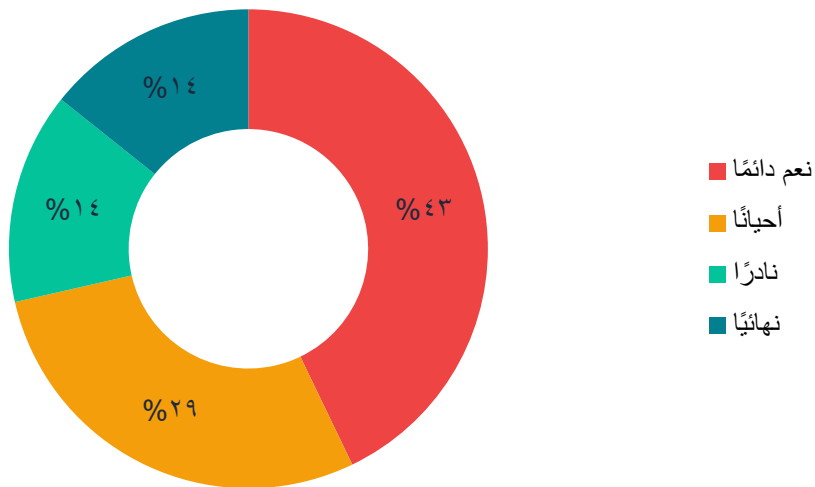
الفئة العمرية



العينة متنوعة وتغطي جميع صفوف المرحلة الثانوية، مع تمثيل أعلى لطالبات ثالث ثانوي (42.9%) وهن الأكثر عرضة لضغط الاختبارات.



مستوى الضغط النفسي بسبب الدراسة



42.9%

يشعرن بضغط نفسي دائمًا

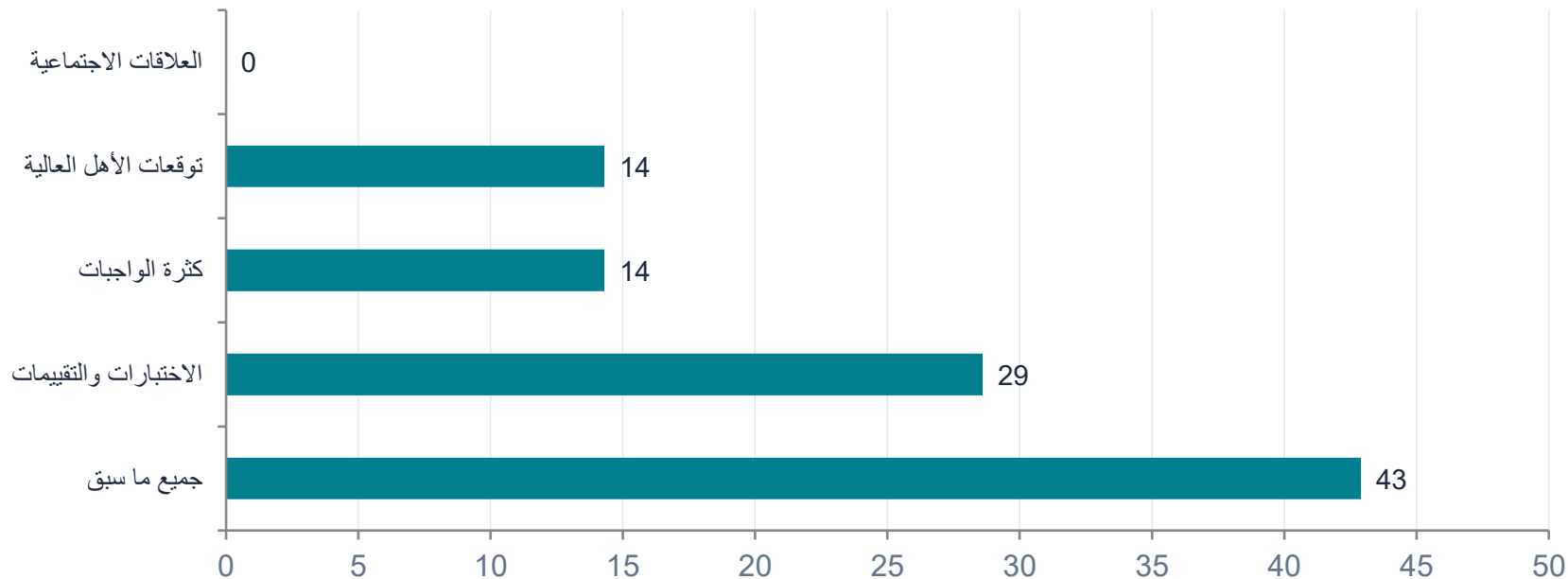
28.6%

يشعرن بضغط أحيانًا

71.5% من الطالبات يعانين من ضغط نفسي مما يؤكد الحاجة الفعلية لأداة رقمية تساعدن على إدارة التوتر.



مصادر الضغط النفسي

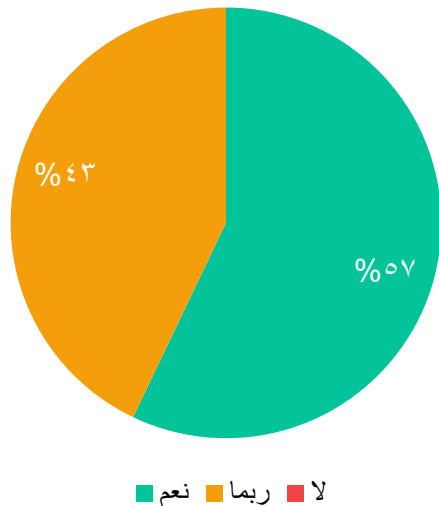


42.9% اخترن "جميع ما سبق" مما يدل على أن الضغط ناتج عن عوامل متعددة متكاملة، وينبغي أن يعالج التطبيق كل هذه الجوانب.

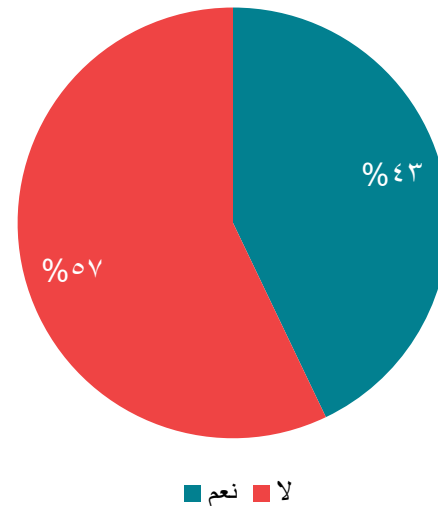


تجربة الطالبات مع تطبيقات الصحة النفسية

هل التطبيقات تساعد في تحسين الصحة النفسية؟



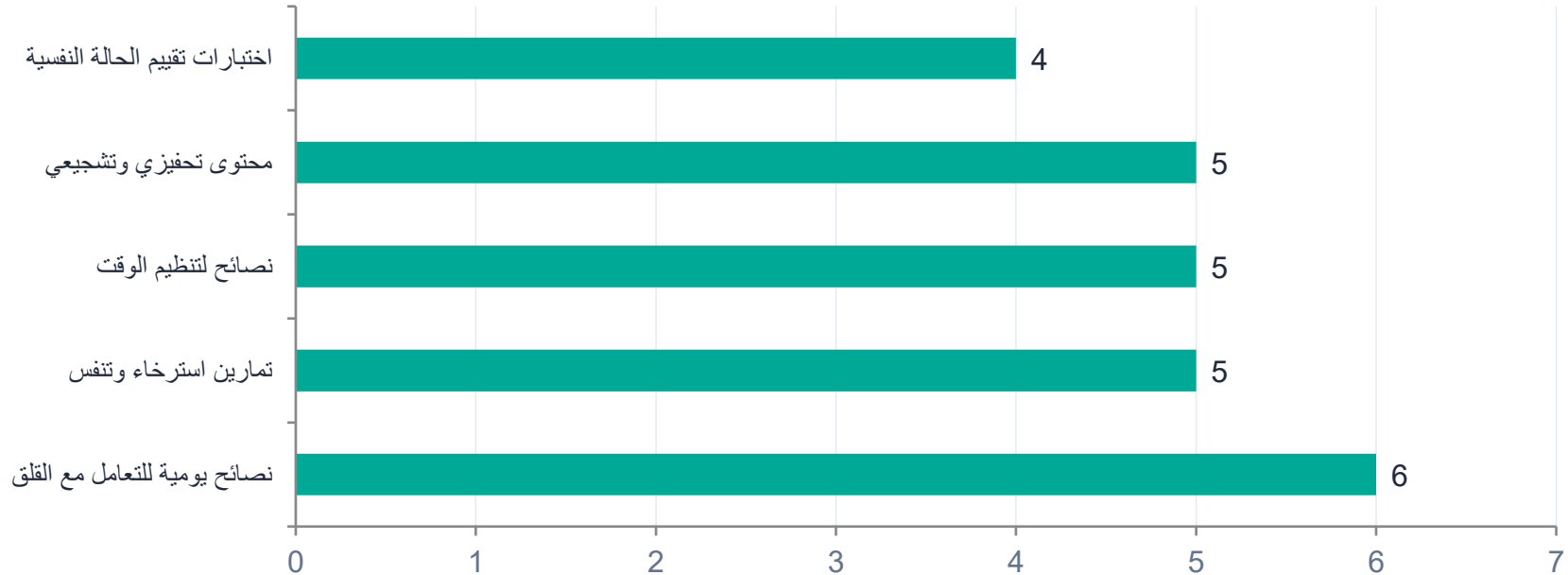
هل سبق لك استخدام تطبيق؟



رغم أن 57.1% لم يستخدمن تطبيقًا من قبل، إلا أن 100% يعتقدن أنها قد تساعد مما يشير إلى فرصة كبيرة لتبني التطبيق.



المحتوى المفضل في التطبيق

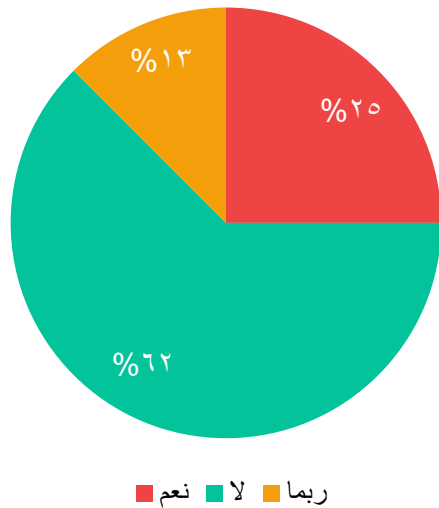


النصائح اليومية للتعامل مع القلق هي الأكثر طلبًا (85.7%)، يليها تمارين الاسترخاء ونصائح تنظيم الوقت والمحتوى التحفيزي بنسبة 71.4% لكل منها.

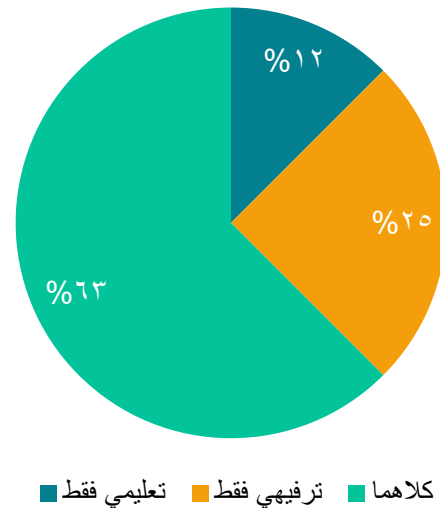


نوع التطبيق المفضل والتعبير عن المشاعر

صعوبة التحدث عن المشاعر



نوع التطبيق المفضل



62.5% يفضلون تطبيقًا يجمع بين التعليم والترفيه، و 37.5% يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم مما يبرر توفير مساحة آمنة للكتابة.



الدعم المدرسي وتأيد التطبيق

50%

لا يرون أن المدرسة
توفر دعمًا كافيًا

87.5%

يؤيدن فكرة
التطبيق المخصص

87.5%

ينصحن زميلاتهن
بإستخدام التطبيق

نصف الطالبات لا يجدن دعمًا كافيًا من المدرسة، لكن 87.5% يؤيدن فكرة التطبيق وينصحن به، مما يؤكد وجود فجوة يمكن للتطبيق سدها.



أبرز النتائج والاستنتاجات

42.9% من مصادر الضغط هي مجموعة عوامل متكاملة (اختبارات + واجبات + توقعات)



100% يعتقدون أن التطبيقات قد تساعد في تحسين الصحة النفسية (نعم أو ربما)



85.7% يفضلون نصائح يومية للتعامل مع القلق كمحتوى أساسي



62.5% يفضلون تطبيقًا يجمع بين الجانب التعليمي والترفيهي



50% لا يرون أن المدرسة توفر دعمًا كافيًا — و 87.5% يؤيدون فكرة التطبيق



النتائج تؤكد وجود حاجة حقيقية لتطبيق رقمي يدعم الصحة النفسية للطالبات ويعوض النقص في الدعم المدرسي المتاح.

شكراً لكم