



## The Relationship between Seven Steps Strategy (7steps) and Psychological Health (Applied Study to Preparatory Stage in Arabic Republic of Egypt)

*Mr. Ali M. Al-Morsi*

PhD Researcher, Department of Mental Health  
Faculty of Education, Mansoura University, Egypt

[Alyarf416@gmail.com](mailto:Alyarf416@gmail.com)

Received: 5-12-2023 Revised: 26-12-2023 Accepted: 27-12-2023  
Published: 16-2-2024

DOI: 10.21608/JSRE.2023.253286.1633

Link of paper: [https://jsre.journals.ekb.eg/article\\_332861.html](https://jsre.journals.ekb.eg/article_332861.html)

### Abstract

The purpose of this paper is to examine the relationship between Seven Steps Strategy (7steps) and the psychological health of preparatory stage in Arab Republic of Egypt.

### Findings:

- There is a significant correlation between the two variables of the study, Seven Steps Strategy (7steps), and psychological health, among preparatory stage in Arab Republic of Egypt.
- Seven Steps strategy (7steps) has a significant impact on psychological health among preparatory stage in Arab Republic of Egypt.

### Recommendations

- Encouraging schools to adopt Seven Steps strategy (7steps) for middle school students in Arab Republic of Egypt.
- Applying this study in other Arab countries.

**Keywords:** Seven-Step Curriculum (7steps), Psychological Health, Preparatory stage.

## العلاقة بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية بالتطبيق على طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية

أ. على ماهر عبدالرازق المرسي

باحث دكتوراه، قسم الصحة النفسية

كلية التربية، جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية

[Alyarf416@gmail.com](mailto:Alyarf416@gmail.com)

### المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية بالتطبيق على طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية واستخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات وتكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية، وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالب وطالبة، واستخدم الباحث برنامج (SPSS) لتحليل البيانات.

### وتوصلت الدراسة لنتائج أهمها:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيري الدراسة استراتيجية الخطوات السبع (7steps)، والصحة النفسية، لدى طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية.
- وجود تأثير معنوي لاستراتيجية الخطوات السبع (7steps) على الصحة النفسية، لدى طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية.

### وأوصت الدراسة بعدد من التوصيات منها:

- تشجيع المدارس بجمهورية مصر العربية على تبني استراتيجية الخطوات السبع (7steps).
  - تطبيق هذه الدراسة في دول عربية أخرى.
- الكلمات المفتاحية: استراتيجية الخطوات السبع (7steps)، الصحة النفسية، طلاب المرحلة الإعدادية.

## العلاقة بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية بالتطبيق على طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية

### تمهيد

تعد منهجية الخطوات السبع منهجية متطورة تسعى إلى تحقيق التوازن بين الفرد والبيئة التي ينتمي إليها من خلال مراحلها السبع المتكاملة، والتي تهدف إلى تطوير مهارات الطلاب في مرحلة من أخطر مراحل حياتهم وهي مرحلة المراهقة، حيث إنها تتسم بالكثير من التغيرات الجسمية والاجتماعية والعقلية والانفعالية مما يجعل هذه التغيرات تؤدي إلى إحداث الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية.

تعد أساليب الرعاية الوالدية ذات أثر بالغ في شخصية هؤلاء الأبناء ولم يعد سراً أن المعاملة التي يتلقاها الأبناء من والديهم داخل الأسرة ذات علاقة وثيقة بما يمكن أن تكون عليه شخصياتهم وسلوكهم وتوافقهم، وإن فترة المراهقة ليست بالضرورة فترة زوابع وعواصف نفسية بل هي فترة بزوغ الشخصية ولكي تمر بسلام لا بد من نسق أسرى سليم حتى تعبر شاطئ الأمان للأسرة الأثر الكبير في نمو وتطور أو تدهور العلاقات الاجتماعية التي ترتسم في حياة الأبناء فهي الدعامة الأساسية الفعالة في تكوين شخصيتهم. فنجد في بعض الأسر الأبوين يعيشان إلى جانب أبنائهم ولكنهما عاجزان عن تقديم الدعم النفسي المهني لتكوين شخصية فعالة ولذلك يحدث الكثير من المشكلات النفسية والمشكلات الحياتية حيث تعد مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو تعقيدا وهنا نجد المراهق يفتقد لمقومات الشخصية المتسمة بالصحة النفسية.

وانطلاقاً من أهمية العلاقة بين استراتيجيات التعلم الفعال والصحة النفسية للطلاب وتواصلًا مع الجهود البحثية السابقة في هذا المجال وزيادة في الإثراء الفكري والمعرفي، جاءت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية، بالتطبيق على طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية.

### أولاً: مشكلة الدراسة:

من بين كل ستة أشخاص، هناك شخص يتراوح عمره بين ١٠ و ١٩ عاماً. وتشكل المراهقة مرحلة فريدة وتكوينية. ويمكن لتغيرات بدنية وعاطفية واجتماعية متعددة، بما في ذلك المعاناة من الفقر أو إساءة المعاملة أو العنف، أن تجعل المراهقين عرضة لمشاكل الصحة النفسية. وتمثل حماية المراهقين من الشدائد، وتعزيز التعلم الاجتماعي والعاطفي والرفاه النفسي، وضمان الحصول على الرعاية الصحية النفسية عوامل حاسمة من أجل الصحة والرفاه خلال فترتي المراهقة والبلوغ. وعلى الصعيد العالمي، تشير التقديرات إلى أن شخصاً من بين كل ٧ أشخاص (١٤ في المائة) ممن تتراوح أعمارهم ١٠ و ١٩ عاماً يعانون من اعتلالات صحية نفسية، ومع ذلك لا تزال هذه الحالات غير معترف بها وغير معالجة إلى حد كبير.

وعلى وجه الخصوص، يتعرض المراهقون الذين يعانون من اعتلالات صحية نفسية للاستبعاد الاجتماعي والتمييز والوصم مما يؤثر على الاستعداد لطلب المساعدة والصعوبات التعليمية والسلوكيات المجازفة واعتلال الصحة البدنية وانتهاكات حقوق الإنسان (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١).

ومن خلال العرض السابق تتلخص مشكلة الدراسة في كيفية مساعدة طلاب المرحلة الكيفية مساعدة طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية في التغلب على الضغوط النفسية والمشكلات الحياتية.

#### ثانياً: تساؤلات الدراسة:

١. ما طبيعة علاقة الارتباط بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية؟
٢. ما تأثير استراتيجية الخطوات السبع (7steps) على الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية؟

#### ثالثاً: أهداف الدراسة:

١. تحديد طبيعة العلاقة بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية
٢. تحديد تأثير استراتيجية الخطوات السبع (7steps) على الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية

#### رابعاً: فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية
٢. توجد علاقة تأثير ذات دلالة إحصائية لاستراتيجية الخطوات السبع (7steps) على الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية

#### خامساً: أهمية الدراسة:

يمكن توضيح أهمية الدراسة على المستويين العلمي والعملي على النحو التالي:

#### ١- الأهمية العلمية:

تتمثل الأهمية العلمية لتلك الدراسة في:

- أ. محاولة إثراء وإضافة دراسات أكثر في مجالات حديثة نسبياً في مجال التعليم.
- ب. المساهمة في الربط بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية كمتغيرين لم يتم الربط بينهما من قبل (في حدود علم الباحث).
- ج. المساعدة في فتح مجال أمام الباحثين في توفير مؤشرات لطبيعة العلاقة بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية من خلال نتائج الدراسة.

## ٢- الأهمية التطبيقية:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية المشكلة التي تتصدى لدراستها، وهي كيفية مساعدة هؤلاء المراهقات في التغلب على مواجهة الضغوط النفسية والمشكلات الحياتية الأسرية والمدرسية التي يعاني منها الطلاب وذلك من خلال إعداد مقياس بعض جوانب الصحة النفسية والعمل على رفع كفاءة هذه الجوانب وتحسينها من خلال استراتيجيات الخطوات السبع. والمرور من هذه المرحلة بشخصية سوية دون أية اضطرابات وقد تساهم نتائج الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية والوقائية والمقاييس لطلاب المرحلة الإعدادية لكي تساعد بالمرور من هذه المرحلة باعتبارها الأساس في عملية التنشئة الاجتماعية وتكوين شخصيتهم والعمل على بناء مجتمع سليم والانتقال لمرحلة دراسية أعلى دون التعرض للضغوط والمشكلات الحياتية.

## سادسا: نموذج الدراسة:

**المتغير المستقل:** استراتيجية الخطوات السبع (7steps) وأبعادها(فهم الموضوع-تحليل الموضوع – إصدار الأحكام –إدارة الوقت – حل المشكلات –اتخاذ القرار –العمل الجماعي – توكيد الذات)

**المتغير التابع:** الصحة النفسية وأبعادها ( العلاقات الأسرية – علاقات الأقران – التفاؤل والأمل – العلاقات الاجتماعية –الكفاءة الذاتية –الرضا والقبول العام )

## سابعا: حدود الدراسة:

١. **حدود موضوعية:** دراسة العلاقة بين استراتيجية الخطوات السبع (7steps) والصحة النفسية، دون النظر لدراسة باقي العوامل التي من الممكن أن تكون لها تأثير على الصحة النفسية.
٢. **حدود مكانية:** مدارس المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية.
٣. **حدود بشرية:** طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية.
٤. **حدود زمانية:** ٢٠٢٣م – ١٤٤٥هـ.

## ثامنا: منهجية الدراسة:

بناءً على طبيعة البحث والأهداف التي يسعى إليها ؛ تستند هذه الدراسة إلى طريقة الوصف التحليلي ، وهي من الأساليب الشائعة الاستخدام في البحث والتعلم البشري ، والتي تحاول من خلالها وصف الظاهرة قيد الدراسة. نظرًا لأنها الطريقة الأنسب لتحقيق أهداف البحث بدقة وموضوعية ، فهي تعتمد على المراقبة والتتبع الدقيقين ، الكمي أو النوعي ، لظاهرة أو حدث معين خلال فترة زمنية محددة. فترة واحدة أو عدة فترات. لتحديد الظواهر أو الأحداث في السياق والسياس ، واستخلاص النتائج والتعميمات التي تساعد على فهم وتطوير الواقع

تاسعا: الدراسات السابقة:

### المجموعة الأولى: الدراسات السابقة المتعلقة باستراتيجية الخطوات السبع (7steps):

(١) دراسة (Moussa, 2020): تهدف الدراسة إلى تحديد أثر منهج الخطوات السبع (7steps) على الدافعية للتعلم، وطبقت الدراسة على طلاب المرحلة المتوسطة بمملكة النرويج على الطلاب المنتسبين لأكاديمية يوروميد للعلوم الإنسانية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (الضابطة، التجريبية)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الدافعية للتعلم.

(٢) دراسة (ياسين وإبراهيم، ٢٠٢٣): هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين منهج الخطوات السبع والمهارات القيادية لطلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة المتوسطة بمدارس المملكة العربية السعودية، وبلغت عينة الدراسة (٣٨٤) طالبا، واستخدم الباحث برنامج (SPSS) لتحليل البيانات. وتوصلت الدراسة لنتائج أهمها: وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيري الدراسة منهج الخطوات السبع (7steps)، والمهارات القيادية، لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية. ووجود تأثير معنوي لمنهج الخطوات السبع (7steps) على المهارات القيادية، لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

(٣) دراسة (إسماعيل والسيد، ٢٠٢٣): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى أثر منهج الخطوات السبع (7steps) على التحصيل الدراسي بالتطبيق على مادة الرياضيات لدى طلاب المدارس الخاصة بالقاهرة. وتكونت عينة الدراسة من (40) طالب من طلاب الصف الثالث الإعدادي من المنتسبين إلى مدارس (الشمس المشرقة، العلياء، العروبة) بمحافظة القاهرة للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣)، واعتمدت الدراسة على منهج التجريبي للمجموعة الواحدة، وتمثلت أداة الدراسة باختبار تحصيلي، والذي أعده الباحثان في مادة الرياضيات وتم التحقق من صدقه وثباته، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي تُعزى إلى منهج الخطوات السبع (7steps) لصالح التطبيق البعدي.

(٤) دراسة (selim, 2023): هدفت الدراسة إلى تحديد أثر منهج الخطوات السبع على الثقة بالنفس بالتطبيق على طلاب معهد ابن الجزري بأورفا بتركيا، وكانت عينة الدراسة ٢٧ طالبا وطالبة ممن تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٥ عاما. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وكانت من نتائج الدراسة وجود اختلافات في متوسطات آراء عينة الدراسة قبل وبعد التجربة ترجع إلى تطبيق منهج الخطوات السبع.

### المجموعة الثانية: الدراسات السابقة المتعلقة بالمتغير التابع الصحة النفسية:

(١) دراسة (ساسي وأبو خزام، ٢٠٠٤): هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تمتع طالب الجامعة بالصحة النفسية ومدى الوعي الذاتي لديهم، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى الطالب الجامعي، وقد اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي، وحيث قامت الباحثتان في

هذه الدراسة الحالية بالتطبيق على عينة قوامها (٨٠) ما بين طالب وطالبة من جامعة طرابلس سيتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة معتمدة على مجموعة من الأساليب الإحصائية وتوصلت الدراسة وجود علاقة ارتباط قوية بين أبعاد الصحة النفسية فكلما ارتفع مستوى الوعي الذاتي كلما حقق الفرد مستويات عليا للصحة النفسية بسبب قدرته على الإدراك الإيجابي للمواقف السلبية التي قد تمر به، وتوصلت أيضا إلى أن الطالب أكثر عرضة للأعراض الجسدية والوسواس القهري والحساسية التفاعلية والقلق من الطالبات كما توصلت الى الطالبات أكثر عرضة للاكتئاب والخوف (الفوبيا) وهذا ما تؤكده طبيعتهن الأنثوية وتوصلت الطالب أكثر وعيا بالذات من الطالبات.

٢) دراسة (نور الدين، ٢٠٢٣): هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الصحة النفسية و دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة مكونة أساتذة الطور الثانوي تم اختيارها بطريقة قصدية لجمع البيانات استخدمنا أداة متمثلة في استبيان، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا وتوصلت الدراسة الى أن هناك علاقة وطيدة بين الصحة النفسية ودافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة التأكيد على الأهمية البالغة بالعبارة بالصحة النفسية ودورها في زيادة دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية.

٣) دراسة (Manicavasagar et. al, 2014): هدفت الدراسة إلى استكشاف إمكانية تقديم برنامج علم النفس الإيجابي إلى المراهقين عبر الإنترنت وذلك لتحسين الهناء النفسي والصحة النفسية لدى المراهقين الأستراليين بعنوان "جدوى وفاعلية برنامج علم النفس الإيجابي من خلال شبكة الإنترنت للصحة النفسية للمراهقين وتمثلت عينة الدراسة في (١٢٥) فرد تتراوح أعمارهم من ١٢ : ١٨ عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية ومقياس الهناء النفسي ، والبرنامج العلاجي ، وتوصلت الدراسة الى أن استخدام برنامج علم النفس الإيجابي على الإنترنت يمكن أن يقلل من أعراض الأمراض النفسية وزيادة في الهناء النفسي للمراهقين بحيث لوحظ انخفاض كبير في مستوى الاكتئاب والقلق لدى المراهقين وتحسن ملحوظ في الهناء النفسي لدى المراهقين.

### التعليق على الدراسات السابقة:

- ١) إستفاد الباحث من الدراسات السابقة في تعزيز جوانب الإطار النظري للدراسة.
- ٢) ربطت الدراسات السابقة بين المتغير المستقل (استراتيجية الخطوات السبع) ومتغيرات أخرى مثل الدافعية للتعلم و المهارات القيادية و التحصيل الدراسي والثقة بالنفس.
- ٣) بطت الدراسات السابقة بين المتغير التابع (الصحة النفسية) ومتغيرات أخرى مثل الوعي الذاتي ودافعية الإنجاز وعلم النفس الإيجابي.
- ٤) لا توجد دراسات سابقة جمعت بين متغيري الدراسة ( استراتيجية الخطوات السبع والصحة النفسية)

عاشرا: الإطار النظري:

المتغير المستقل: استراتيجية الخطوات السبع (7steps):

### (١) مفهوم استراتيجية الخطوات السبع (7steps)

جدول (١) المفاهيم الرئيسية لاستراتيجية الخطوات السبع (7Steps)

المفهوم	الدراسة
منهج متكامل لتطوير وتنمية المهارات الحياتية للطلاب بالمرحلة المتوسطة والثانوية.	Abdou, 2022
منهج يهدف إلى تجهيز الطلاب بمهارات شاملة تمكنهم من التعامل مع مختلف جوانب الحياة بنجاح وتحقيق نمو شخصي متوازن.	إسماعيل والسيد، ٢٠٢٣
استراتيجية تطويرية شاملة لبناء الشخصية وتعزيز القدرات.	ياسين وإبراهيم، ٢٠٢٣

المصدر: من إعداد الباحث اعتماداً على الدراسات السابقة.

ويهدف المنهج إلى تنمية المهارات الوجدانية والمنطقية والتخيلية والإبداعية كما يهدف إلى تنمية مهارات التفكير الناقد والتفكير الإيجابي وتعزيز القدرات القيادية (Moussa, 2015).

ويعرف الباحث استراتيجية الخطوات السبع إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في إختبار moussa 2015 والمكون من (١٢) عبارة .

### (٢) نشأة استراتيجية الخطوات السبع (7steps)

قام مجموعة من الباحثين بأكاديمية يوروميد بمملكة النرويج بابتكار المنهج وذلك بقيادة الدكتور (M.SALAH MOUSSA) وذلك في عام ٢٠١٥، وتمتلك شركة FROM SCRATCH SOLUTIONS بكندا حقوق توزيعه لباقي دول العالم، وقد طبق المنهج في عدد من الدول الأوربية مثل النرويج والبوسنة وتركيا، كما طبق في عدد من الدول العربية مثل السعودية ومصر والإمارات والجزائر.

وينفرد المنهج بمجموعة من المميزات منها (Abdou, 2022):

- أ. منهج يقدم نظاماً تعليمياً جديداً يهدف إلى إكساب الناشئة مهارات حياتية أساسية وتنميتها وتعميقها لديهم حتى تصير كل منها جزءاً من تكوينه الشخصي، وتحل المهارات الذهنية مكان الصدارة من بين تلك المهارات.
- ب. هذا النظام التعليمي يؤسس لبنية منهجية متكاملة قوامها أبعاد خمسة رئيسية يمثل كل منها بعداً مهماً يتكامل مع غيره من الأبعاد في تحقيق أهدافه المشار إليها في الفقرة السابقة
- ج. وتشمل تلك الأبعاد (البعد الإدراكي، والبعد المعرفي، والبعد الاستكشافي، والبعد التقويمي، والبعد التنسيقي).
- د. يعتمد المنهج علي إثارة أكبر عدد من الحواس لدى الطلاب حيث يحتوي على أكثر من (٤٠٠) نشاط لتطوير العقول السبعة للطلاب.

- ه. يحتوى على تقنيات تقدم في بداية اليوم التدريبي لتجهيز العقل للعملية التدريبية.  
و. يركز المنهج على الألعاب الحركية.  
ز. دليل الآباء: الذي يهدف إلى التكامل بين المدرب والآباء وصولاً لتحقيق الأهداف.

ويعتمد المنهج لأجل تحقيق أهدافه على ست أدوات هي:

١. دليل المدرب. ٢. دليل المتدرب. ٣. دليل المقاييس القبلية والبعدي الخاصة بالمنهج .  
٤. دليل الاستراتيجيات. ٥. دليل الآباء. ٦. دليل وسائل التعزيز

### ٣) أهم المهارات المحددة التي يتضمنها منهج (7steps)

جدول (٢) أهم مهارات منهج (7steps)

م	الكتاب	أهم المهارات
١	العقل العاطفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>مهارات الوعي بالذات (يفهم مشاعره - يعبر عن مشاعره - يعرف نقاط قوته ونقاط ضعفه).</li> <li>مهارات التحكم بالانفعالات (مهارة وراء كل نقمة نعمة - طرق التحكم بالانفعالات...).</li> <li>مهارات تحفيز الذات (تحديد الأهداف - التعرف على المعتقدات المعيقة...).</li> <li>مهارات الشعور بالآخرين (قراءة المشاعر- مواقع الإدراك - العطاء - قراءة المشاعر المخفية...).</li> <li>مهارات إدارة العلاقات (التعامل مع أصحاب المستويات الأخلاقية المتدنية - التعرف على وجهات النظر المختلفة - حقائق وأراء وأوهام - قيمة الإيثار - قيمة التبسم - التواصل غير اللفظي - قيمة الصداقة).</li> </ul>
٢	العقل المنطقي	(مهارة التذكر — مهارة الأولويات — مهارة الملاحظة — مهارة الاستنباط — مهارة التصنيف — مهارة الحصاد — مهارة المقارنة — مهارة البدائل — مهارة التلخيص).
٣	العقل المتخيل	مهارة اكتشاف التشابه — مهارة التوقع — مهارة اكتشاف الاختلاف.
٤	العقل المبدع	<ul style="list-style-type: none"> <li>عادات العقل المبدع (المثابرة - قوة الملاحظة - الإنصات - حب الاطلاع).</li> <li>مهارات التفكير الإبداعي (استراتيجية الخفاش - إستراتيجية الحبل - استراتيجية بيني وبينك - إستراتيجية الطائرة...).</li> </ul>
٥	العقل الإيجابي	<ul style="list-style-type: none"> <li>من عادات النجاح (عادة المسؤولية التعاون - تنظيم الذات - تنظيم الوقت - المخابرة — المبادرة...).</li> <li>من قوانين العطاء ( قانون العطاء - قانون الشكر).</li> </ul>
٦	العقل الناقد	<ul style="list-style-type: none"> <li>مهارات فهم الموضوع وتحديده (تحديد الفكر الرئيسية والفرعية - تحليل المعلومات الناقصة - التمييز بين المعلومات ذات الصلة وغير ذات الصلة).</li> <li>مهارات تحليل الموضوع ونقده (تقويم صحة المعلومة - اكتشاف التناقض - اكتشاف التعميمات - تحليل العلاقة والدوافع - اكتشاف التفكير التبريري - اكتشاف التحيز - التمييز بين المقدمات والنتائج).</li> <li>مهارات إصدار الحكم (مهارة المزايا والمحددات - مهارة تصنيف الخيارات).</li> </ul>
٧	العقل القائد	مهارة تحديد الأهداف — مهارة التخطيط — مهارة اتخاذ القرار — مهارة حل المشكلات — مهارة إدارة الاجتماعات — مهارة الإنصات — مهارة إدارة فرق العمل.

المصدر: (Moussa, 2015).

### ٣) مخرجات التعلم بمنهج (7steps)

من أهم أهداف الكتاب التفاعلي:

#### جدول (٣) أهم أهداف منهج (7steps)

م	الكتاب	أهم الأهداف التفاعلية
١	العقل العاطفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يفهم الطالب أهمية الوعي بالذات.</li> <li>• أن يكون الطالب قادرا على فهم ذاته ومشاعره.</li> <li>• أن يحرص الطالب على التحكم في انفعالاته.</li> <li>• أن يمارس الطالب مهارات محددة للتحكم في الانفعالات.</li> <li>• أن يدرك الطالب الفرق بين التحفيز الداخلي والخارجي.</li> <li>• أن يكون الطالب قادرا على فهم شعور الآخرين</li> </ul>
٢	العقل المنطقي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يعرف طرق تنمية مهارتي التذكر والملاحظة.</li> <li>• أن يكون قادرا على استنباط النتائج من المقدمات.</li> <li>• أن يكون قادرا على التعرف على النقاط الإيجابية والسلبية للأفكار والمواقف المختلفة.</li> <li>• أن يستطيع معالجة العوامل المتعلقة بالموقف.</li> <li>• التعرف على النتائج المنطقية والتي تترتب على ما يتخذه من قرارات في حياته.</li> <li>• أن يكون قادرا على ترتيب الأولويات للأعمال المطلوبة منه.</li> <li>• أن يستطيع تحديد البدائل والاحتمالات المتاحة أمامه للتعامل مع المواقف.</li> </ul>
٣	العقل المتخيل	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يعرف أهمية التخيل وأنواعه.</li> <li>• أن يعرف خطوات عملية التخيل.</li> <li>• أن يكون قادرا على توليد الأفكار.</li> <li>• أن يميل إلى حب الاطلاع والتحدي</li> </ul>
٤	العقل المبدع	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يعرف مفهوم الإبداع وسمات المبدعين.</li> <li>• أن يكون قادرا على استدعاء أكبر عدد من الأفكار.</li> <li>• أن يكون قادرا على تغيير الزاوية الذهنية للتفكير والتحرك بين أنماط التفكير المختلفة.</li> <li>• أن يستطيع إعطاء تفاصيل تساهم في تنمية فكرة معينة.</li> </ul>
٥	العقل الإيجابي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يثق في قدرته على تحدي المعوقات التي تواجهه.</li> <li>• أن يدرك قوانين السعادة.</li> <li>• أن يدرك خطورة التفكير السلبي.</li> <li>• أن يستطيع إيجاد فرصة داخل كل أزمة.</li> <li>• أن يكون قادرا على تحديد أهدافه بنجاح وواقعية.</li> <li>• أن يكون قادرا على تنظيم ذاته.</li> </ul>

تابع جدول (٣) أهم أهداف منهج (7steps)

٦	العقل الناقد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يكون قادرا على تقييم المعلومات الأساسية.</li> <li>• أن يكون قادرا على الاستنباط باستخدام الأدلة المختلفة.</li> <li>• أن يكون قادرا على تأسيس الأحكام على أسباب معقولة وانفتاحية.</li> <li>• أن يكون قادرا على تحليل الأفكار.</li> </ul>
٧	العقل القائد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يكون قادرا على التخطيط للمهام.</li> <li>• أن يستطيع حل المشكلات وفق أسس علمية.</li> <li>• أن يجيد مهارات إدارة الاجتماعات.</li> <li>• أن يكون قادرا على إدارة فرق العمل.</li> <li>• أن يكون قادرا على تحفيز الآخرين.</li> </ul>

المصدر: (Moussa, 2015).

٤) فوائد تعلم مهارات التفكير على الطلاب :

إن تعلم مهارات التفكير يعطي الطالب شعورا بالسيطرة الواعية على تفكيره، فينمو لديه شعورا بالثقة في النفس في مواجهة.

المتغير التابع: الصحة النفسية:

١) مفهوم الصحة النفسية

لغة: حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا واجتماعيا مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصية متكاملة سويا ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش بسالم (الزبيدي، ٢٠٠٥).

اصطلاحا: يشير تعريفه للصحة النفسية على أنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والذي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتكيف مع نفسه وبيئته ومتسماً بالاتزان الانفعالي وأن يشعر بالسعادة والرضا، ولديه القدرة على تحقيق ذاته، ويضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته وقدراته، وكما لديه القدرة على معرفة إمكانياته واستثمارها في أمثل صورة ممكنة (عبد الغني، ٢٠٠١).

ويعرف الباحث الصحة النفسية إجرائياً هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الصحة النفسية الذي أعدته الفقى في (٣٥) فقرة.

٢) مظاهر الصحة النفسية السليمة

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص وهي:

١. التوافق: ويشمل التوافق النفسي والشخصي والتوافق الاجتماعي والتوافق الزوجي والتوافق الأسرى والتوافق المدرسي والمهني.

٢. الشعور بالسعادة مع النفس: ويعنى الشعور بالراحة النفسية لما للفرد من ماض غير شائب وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، والاستفادة من خبرات الحياة، وإشباع الحاجات النفسية الأساسية والشعور

بالأمن والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام الذات وتقبلها والثقة فيها، وتقدير الذات حق قدرها.

٣. **الشعور بالسعادة مع الآخرين:** أي الشعور بالراحة مع الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والانتماء للجماعة، والقيام بالدور الاجتماعي المناسب، وتحمل المسؤولية.

٤. **تحقيق الذات واستغلال القدرات:** ويعنى فهم النفس والتقييم الواقعي للقدرات والإمكانات واحترام الفروق بين الأفراد، واستغلال القدرات إلى أقصى حد ممكن، ووضع مستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها والشعور بالنجاح.

٥. **القدرة على مواجهة مطالب الحياة:** يعنى النظرة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها، والمرونة الإيجابية في مواجهة الواقع والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة.

٦. **التكامل النفسي:** يتحقق ذلك من خلال الأداء الوظيفي المتناسق والمتكامل للشخصية ككل جسدياً وعقلياً واجتماعياً.

٧. **حسن الخلق:** من خلال الأدب والالتزام وبشاشة الوجه وإرضاء الناس في السراء والضراء ولين القول والتحلي بالصفات الأخلاقية الحميدة (البر - الصدق - الصبر - الوقار - الرضا - الحلم - العفة... إلخ) (قاسم وآخرون، ٢٠١٠).

### ٣) أبعاد الصحة النفسية : (الفقى، ٢٠٢٢)

تتضمن الدراسة الحالية الأبعاد السبعة لمقياس الصحة النفسية المعد للطلاب في المرحلة الإعدادية حيث يتكون من عدد (٧) أبعاد كل بعد يتكون من خمس عبارات تعبر عن مدى توفر الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية على النحو التالي:

#### البعد الأول العلاقات الأسرية :

ويعبر هذا البعد عن العلاقة ما بين الطالب وأفراد أسرته هل هي علاقة طيبة ام مليئة بالمشكلات المختلفة نتيجة للظروف الاجتماعية والأسرية.

#### البعد الثاني: العلاقات المدرسية :

ويعبر هذا البعد عن علاقات الطالب بالمعلمين والمعلمات وإدارة المدرسية هل طيبة أم يشوبها مشاكل يومية وتمرد دائم .

#### البعد الثالث: علاقات الإقتران:

ويقىس هذا البعد درجة العلاقة ما بين الطالب وزملاؤه بالمدرسة فهل يشوبها مشاكل أم هي علاقة ليس بها مشاكل عنف وتمرد و شجار .

#### البعد الرابع : التفاؤل والأمل:

وهو يقىس مدى تمتع الطالب بصفتي التفاؤل والأمل في ظل ما تعانيه من مشكلات أسرية ومدرسية

#### البعد الخامس: العلاقات الاجتماعية :

ويقيس هذا البعد هل الطالب المراهق يتصف بالاجتماعية أم هو خجول ومنطوي على نفسه.

البعد السادس: السادس الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس:

ويقيس هذا البعد هل الطالب المراهق لديه كفاءة ذاتية وثقة في نفسه أم هو خجول

البعد السابع : الرضا والتقبل العام:

ويقيس هذا البعد مدى تقبل الطالب لحياته والظروف المحيطة به

#### الحادي عشر: إجراءات الدراسة وتشمل:

- عينة الدراسة: تكونت الدراسة من (٣٨٤) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية.

جدول (٤) خصائص عينة الدراسة

م	خصائص العينة	العدد
١	ذكور	١٣٥
٢	إناث	٢٥٠
٣	مدارس حكومية	٢١٠
٤	مدارس خاصة	١٣٤
٥	مدارس دولية	٤٠

المصدر : من إعداد الباحث بناء على واقع الإستبيانات

يتضح من الجدول السابق أن نسبة الذكور ٣٥% ، في حين بلغت نسبة الإناث ٦٥% ، وبلغت نسبة طلاب المدارس الحكومية ٥٤% ، وبلغت نسبة طلاب المدارس الخاصة ٣٤% ، في حين بلغت نسبة طلاب المدارس الدولية ١٢%.

#### • أداتي الدراسة:

- (١) مقياس العقل الناقد (Moussa, 2015)، ترجمة وتقنين (ياسين وإبراهيم، ٢٠٢٣).
- (٢) مقياس الصحة النفسية، (الفي، ٢٠٢٢).

أولاً: مقياس العقل الناقد (Moussa, 2015):

وهو من إعداد (Moussa, 2015) وتعريب (ياسين وإبراهيم، ٢٠٢٣) ، والمقياس مكون من (١٢) عبارة وقام الباحثان باستخراج دلالات الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على (٧) محكمين من أساتذة علم النفس والتربية بجامعة المنصورة.

ثانياً: مقياس الصحة النفسية (الفاقي، ٢٠٢٢):

مقياس الصحة النفسية من إعداد الفاقي (٢٠٢٢) وتم إعداده من (٣٥) فقرة دالة موزعة على سبعة أبعاد هي ( العلاقات الأسرية – علاقات الأقران – التفاؤل والأمل – العلاقات الاجتماعية – الكفاءة الذاتية – الرضا والقبول العام ) ويصحح المقياس بتدرج خماسي طبقاً لنموذج ليكرت، وقامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس عن طريق حساب صدق المحتوى وذلك بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والإرشاد النفسي ، حيث أظهر المحكمين توافق بنسبة ٨٠% على صحة وملائمة فقرات المقياس، وكذلك تم حساب صدق البناء وذلك بتطبيق المقياس على عينة (٣٠) خارج العينة الأساسية وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين المقياس الكلي حيث تراوحت ما بين (٠,٢٦٦ - ٠,٧٨٧) وهذه قيم معاملات مقبولة ودالة إحصائياً، وكذلك بين الأبعاد التي تتبع لها الفقرات وتروحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٢٤٨ - ٠,٩٠٨) وكانت قيمها مقبولة ودالة إحصائياً وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة ألفا كرونباخ

الثاني عشر: نتائج الدراسة.

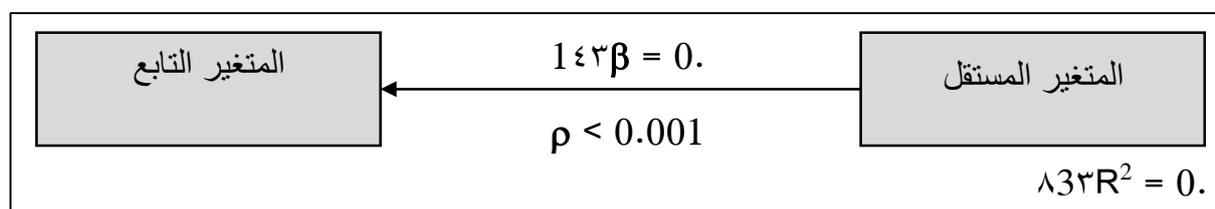
جدول (٥) معامل ارتباط بيرسون عند دلالة ٠,٠٥

المتغير التابع (الصحة النفسية)	المتغير المستقل (استراتيجية الخطوات السبع)	المتغير التابع (الصحة النفسية)
٠,٥١١	١	المستقل (استراتيجية الخطوات السبع)
١	٠,٥١١	التابع (الصحة النفسية)

المصدر: من إعداد الباحث بناءً على نتائج التحليل الإحصائي.

يتضح من الجدول السابق : قبول الفرض الأول : توجد علاقة ارتباط موجبة بين المتغير المستقل (استراتيجية الخطوات السبع) والمتغير التابع (الصحة النفسية) عند دلالة إحصائية ٥%.

وذلك يرجع إلى دور إستراتيجية الخطوات السبع وإرتباطها المعنوية بأبعاد الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.



شكل ٢. تأثير برنامج استراتيجية الخطوات السبع على الصحة النفسية

المصدر: من إعداد الباحث بناءً على نتائج التحليل الإحصائي.

يوجد تأثير للمتغير المستقل (استراتيجية الخطوات السبع) على المتغير التابع (الصحة النفسية) عند

$p < 0.001$

### الثالث عشر: التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يطيب للباحث أن يختم دراسته بتقديم مجموعة من التوصيات مع اقتراح بعض الآليات التي يراها ملائمة لتفعيل تلك التوصيات ووضعها موضع التنفيذ وهذه التوصيات ربما تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بجمهورية مصر العربية ، ويُقترح أن تركز جهود التحسين على تطبيق استراتيجية الخطوات السبع (7steps) الكتاب السادس (العقل الناقد) على النحو الآتي:

#### أ- توصيات موجهة لمديري المدارس الإعدادية:

قام الباحث بتقديم عدد من التوصيات لمديري المدارس الإعدادية بجمهورية مصر العربية وآلية تنفيذ تلك التوصيات، على النحو التالي:

1. ضرورة تشجيع مديري المدارس الإعدادية بجمهورية مصر العربية على تطبيق منهج الخطوات السبع (7steps) الكتاب السادس (العقل الناقد).
  2. إجراء دراسة تجمع نفس متغيرات الدراسة الحالية بالتطبيق على مراحل عمرية أخرى.
- ب- توصيات موجهة للباحثين في مجال الإرشاد النفسي بشأن الدراسات المستقبلية:

يوصى الباحثان بإجراء المزيد من البحوث في الموضوعات الآتية :

1. دراسة العلاقة بين تطبيق استراتيجية الخطوات السبع (7steps) وتحسين عمل الذاكرة والتوافق النفسي والاجتماعي والوعي الذاتي.
2. دور استراتيجية الخطوات السبع (7steps) في تنمية القدرات الإبداعية والتفوق الدراسي لدى الصفوف المختلفة.

#### قائمة المراجع:

#### المراجع العربية:

إسماعيل، إبراهيم يوسف فرحات؛ والسيد، على رفعت أحمد (٢٠٢٣). أثر منهج الخطوات السبع (7steps) على التحصيل الدراسي بالتطبيق على مادة الرياضيات لدى طلاب المدارس الخاصة بمحافظة القاهرة، مجلة العلوم التربوية الصادرة عن كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢٠٢٣.

الزبيدي، عوض احمد كريمة (٢٠٢٠). سمات شخصية طلاب المرحلة الثانوية ذوى المهارات القيادية المرتفعة والمنخفضة ومهارات التفكير العليا لديهم (دراسة مقارنة)، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٤(١٧)، ٢٣٧-٢٨٠.

الفي، لمياء عبد العاطى أحمد. (٢٠٢٣). مقياس بعض جوانب الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعدادية. مجلة القراءة والمعرفة، ٢٣ (٢٥٧)، ٩٩-١٢٤.

الزبيدي، كامل علوان (٢٠٠٥). دراسات فى الصحة النفسية، كلية الآداب، جامعة بغداد، ص ٤٣.  
عبد الغني، أشرف محمد (٢٠٠١). المدخل الى الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية  
ساسى، إيمان جمعة وأبو خزام، عيمة (٢٠٢٣). الصحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلاب  
الجامعة، مجلة الأصالة، ٧(٢).  
زهران، حامد عبدالسلام (٢٠٠٣). الصحة النفسية والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.  
قاسم، نادر فتحي؛ وهيبه، حسام؛ وفوزى، إيمان (٢٠١٠). الصحة النفسية، (حقيبة تدريبيه)، القاهرة.  
منظمة الصحة العالمية (٢٠٢١). صحة المراهقين النفسية: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>  
نور الدين، سليمانى (٢٠٢٣). الصحة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية  
لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة، مجلة روافد للدراسات والأبحاث في علوم  
الرياضة، 3(1)، 77-88.

ياسين ، عمرو إبراهيم عبد الفتاح و إبراهيم ، مروة إبراهيم عبدالسميع .(٢٠٢٣) .العلاقة بين منهج  
الخطوات السبع (7steps) والمهارات القيادية بالتطبيق على طلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة  
العربية السعودية ، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية ،المجلد (٤) العدد (٩) ، السودان .

### English References:

Abdou, Marwa Ibrahim Abdulsamie (2022).The effect of 7steps curriculum on Academic excellence applying on 3rd prep students, Euro Mediterranean for science and humanity academy, Norway  
Manicavasagar, V., Horswood, D., Burckhardt, R., Lum, A., Hadzi-Pavlovic, D., & Parker, G. (2014). Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for youth mental health: randomized controlled trial, Journal of medical Internet research, 16(6), 140.  
Moussa, M. S. (2015).7steps curriculum, The second book logical mind, Euro Mediterranean for science and humanity academy, Norway.  
Moussa, M. S. (2020). The effect of 7steps curriculum on motivation for education, experimental study. Euro Mediterranean academy for science and humanity, Norway.  
Selim, Abdülaziz (2023). Yedi adım müfredat (7steps) özgüvene etkisi, Rihan Journal for Scientific Publishing, 39, 1-29.

### Translation of Arabic References:

Ismail, Ibrahim Youssef Farahat and Elsayed, Ali Refaat Ahmed, (2023). “The impact of the 7 steps curriculum on academic achievement by.” Journal of Educational Sciences issued by the Graduate School of Education, Cairo University, 2023.

- Al-Zubaidi, Awad Ahmed Kredim (2020). Personality traits of secondary school students with high and low leadership skills and higher-order thinking skills (a comparative study), Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, 4(17), 237-280.
- Al-Fiqi, Lamia Abdel-Aty Ahmed. (2023). A measure of some aspects of mental health among teenage female students in the middle school. Journal of Reading and Cognition, 23(257), 99-124.
- Al-Zubaidi, Kamel Alwan (2005). Studies in mental health, College of Arts, University of Baghdad, p. 43.
- Abdel-Ghani, Ashraf Muhammad (2001). Introduction to Mental Health, Modern University Office, Alexandria
- Sassi, Iman Jumaa and Abu Khuzam, Aima (2023). Mental health and its relationship to self-awareness among university students, Al-Asala Magazine, 7(2).
- Zahran, Hamed Abdel Salam (2003). Mental health and psychological guidance, World of Books, Cairo.
- Qasim, Nader Fathi; Wahiba, Hossam; Fawzi, Iman (2010). Mental health, (training package), Cairo.
- World Health Organization (2021). Adolescent mental health: <https://www.who.int/ar/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Noureddine, Soleimani (2023). Mental health and its relationship to achievement motivation in physical education and sports class among secondary school students from the teachers' point of view, Rawafid Journal for Studies and Research in Sports Sciences, 3(1), 77-88.
- Yassin, Amr Ebrahim Abd Elfatah Yassin & Ibrahim, Marwa Ibrahim Abdel Samie. (2023). The Relationship between the Seven-Step curriculum and Leadership Skills: Applied to Middle School Students in the Kingdom of Saudi Arabia. HNSJ Humanities & Natural Sciences Journal, Vol (4), 9.