وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

مقترح برنامج إرشادي سلوكي لتحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD

مؤسسة ناشئة: تطبيق إليكتروني نظم

مشروع تحت القرار الوزاري 008 والمتمم للقرار 1275 لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة الماستر

تخصص: علم النفس العيادي

من إعداد الطالبة

* حفصة سويد.

تحت إشراف الدكتور

د. عبد الحميد جديد

د. مليكة بوسعيد

لجنة المناقشة

اسم و لقب الأستاذ	الرتبة	الجامعة	الصفة
نسيمة مزاور	أستاذ	غرداية	رئيسا
عبد الحميد جديد	أستاذ محاضر أ	غرداية	مشرفا و مقررا
مليكة بوسعيد	أستاذ محاضر ب	غرداية	مشرفا مساعدا
باية عبد العالي	أستأد مساعد	غرداية	عضوا مناقشا
نور الدين طالب أحمد	أستاذ	غرداية	ممثلا للحاضنة
نورة إسماعيل	اخصائية نفسية	الخلية الجوارية للتضامن	الشريك الاجتماعي والاقتصادي

الموسم الجامعي 1448/1447 هـ موافق لـ 2026/2025

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

مقترح برنامج إرشادي سلوكي لتحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD

مؤسسة ناشئة: تطبيق إليكتروني نظم

مشروع تحت القرار الوزاري 008 والمتمم للقرار 1275 لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة الماستر

تخصص: علم النفس العيادي

من إعداد الطالبة

* حفصة سويد.

تحت إشراف الدكتور

د. عبد الحميد جديد

د. مليكة بوسعيد

لجنة المناقشة

اسم و لقب الأستاذ	الرتبة	الجامعة	الصفة
نسيمة مزاور	أستاذ	غرداية	رئيسا
عبد الحميد جديد	أستاذ محاضر أ	غرداية	مشرفا و مقررا
مليكة بوسعيد	أستاذ محاضر ب	غرداية	مشرفا مساعدا
باية عبد العالي	أستأد مساعد	غرداية	عضوا مناقشا
نور الدين طالب أحمد	أستاذ	غرداية	ممثلا للحاضنة
نورة إسماعيل	اخصائية نفسية	الخلية الجوارية للتضامن	الشريك الاجتماعي والاقتصادي

الموسم الجامعي 1448/1447 هـ موافق لـ 2026/2025


بسم الله الرحمن الرحيم

الاهداء

انطلاقاً من قول المولى عز وجل: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ "**رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ**"، أرفع أكف الضراعة بالحمد والشكر إلى الله أولاً وآخراً؛ الحمد لله على توفيقه وفضله في كل خطوة، وعلى سعة لطفه وتدبيره الخفي، الحمد لله الذي مَدّني بالقوة وأنار بصيرتي، وجعل لي من توفيقه جداراً أستند إليه وعيناً ترى النور وسط العتمة.

ومن باب العرفان بالفضل، أهدي ثمرة هذا الجهد إلى روضة الجنان.. أبي الغالي (طيب الله ثراه)، إلى من ترك في قلبي أثراً لا يمحوه الغياب؛ إلى روحك الطاهرة التي تمنيت لو شهدت معي هذه اللحظة، أهديك هذا العمل الذي هو امتداد لدعواتك التي ما زالت تظلل حياتي. وإلى نبع الحنان.. أمي الغالية (حفظها الله)، صلاتي الآمنة، والدعاء الدافئ الذي يسبق خطوتي فيحرسها، إلى من علمتني بالحب والصبر كيف أقف، وأهدتني من قلبها طمأنينة أواجه بها العالم.

وإلى باقي أفراد العائلة الكريمة وإخوتي، سندي الثابت وجداري الذي لا يميل، الأمان الذي ألوذ به كلما أرهقتني المسافات، والكتف الذي يحمل عني ثقل الأيام دون مَنٍّ أو كلل؛ أنتم الثبات والأمان الذي لم يتزعزع. وصولاً إلى صديقاتي اللواتي قاسمن معي الطريق، فشكراً لوجودكنّ الصادق الذي جعل الرحلة أخف، والوصول أبهج.

وفي الختام، أتوجه ببالغ الشكر والامتنان إلى كل من علّمني حرفاً، وأنار لي في درب العلم شمعة؛ إلى أساتذتي الأفاضل الذين لم يبخلوا عليّ بنصحٍ أو توجيه، وكانوا خير منارةٍ أستضيء بها في مسيرتي المعرفية، جزاكم الله عني خير الجزاء.

حفصة

الشكر وعرفان

"الحمد لله شُكراً وفضلاً أولاً وآخِراً، وعملاً بالحديث الشريف: «مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللهَ»..

يطيب لي أن أتقدم بخالص الشكر، وعظيم التقدير، والامتنان إلى أستاذي المشرف الفاضل «عبد الحميد جديد»، لتفضّله بقبول الإشراف على هذا العمل، وعلى ما حَباني به من توجيهات سديدة، ونصائح قيّمة، وإشرافٍ وافٍ ورعاية علمية كريمة كان لها بالغ الأثر في إتمام هذه المذكرة وتقويم مسارها.

ويسرني أن أخصّ ببالغ العرفان والتقدير الأخصائية النفسية «نورة إسماعيل»، التي لم تبخل عليّ بعلمها الوافر وخبرتها الميدانية، وكانت خير سندٍ لي في توجيه هذا البرنامج وبنائه، فجزاها الله عني كل خير.

كما أتوجه بأسمى عبارات الشكر وفائق الاحترام إلى اللجنة الموقرة، التي سخّرت من وقتها الثمين لقراءة هذا العمل ومناقشته، وإثرائه بملاحظاتها العلمية القيمة، كلٌّ باسمه ومقامه السامق الكريم.

وفي الختام، نسأل الله العلي القدير أن يبارك في جهود الجميع، وأن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، ونافعاً لطلبة العلم.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وذلك انطلاقًا من أهمية التنظيم الذاتي في مساعدة هذه الفئة على التحكم في سلوكها وانفعالاتها وتحسين توافقها النفسي والاجتماعي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد المنهج شبه التجريبي، باستخدام مجموعة من الأدوات المناسبة لقياس مستوى التنظيم الذاتي قبل تطبيق البرنامج وبعده. وقد تضمن البرنامج مجموعة من الجلسات الإرشادية السلوكية التي استهدفت تنمية مهارات المراقبة الذاتية، وضبط السلوك، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الوقت. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تحسن ملحوظ في مستوى التنظيم الذاتي لدى أفراد العينة بعد تطبيق البرنامج، مما يدل على فعاليته في الحد من بعض المشكلات السلوكية المرتبطة بالاضطراب. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بضرورة توظيف البرامج الإرشادية السلوكية في المؤسسات التربوية والعلاجية، وتعزيز الاهتمام بتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه لما لها من دور في تحسين تكيفهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي.

الكلمات المفتاحية:

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، التنظيم الذاتي، البرنامج الإرشادي السلوكي.

Study Summary:

This study aimed to investigate the effectiveness of a behavioral guidance program in improving self-regulation skills in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), based on the importance of self-regulation in helping this group control their behavior and emotions and improve their psychological and social adjustment. To achieve the study objectives, a quasi-experimental design was adopted, using a set of appropriate tools to measure the level of self-regulation before and after the program implementation. The program included a series of behavioral guidance sessions that targeted the development of self-monitoring, behavior control, emotion management, and time organization skills. The study results showed a noticeable improvement in the level of self-regulation among the sample individuals after implementing the program, indicating its effectiveness in reducing some behavioral problems associated with the disorder. In light of these results, the study recommended the necessity of employing behavioral guidance programs in educational and

therapeutic institutions and enhancing the focus on developing self-regulation skills in children with ADHD due to their role in improving their

Keywords: psychological, social, and academic adaptation.

فهرس المحتويات

الإهداء	
شكر وعرفان	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	أ – ث
فهرس الجداول والأشكال	ث – ج
فهرس الملاحق	ح
مقدمة	02
الإطار النظري **الفصل الأول: الفصل التمهيـدي**	
• الإشكالية	3
• تساؤلات الدراسة	5
• فرضيات الدراسة	6
• أهمية الدراسة	6
• أهداف الدراسة	6
• التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة	7
• الدراسات السابقة	7
الفصل الثاني: فرط الحركة وتشتت الانتباه	
تمهيد	11

التطور التاريخي لإضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه	12
تحديد المفاهيم لفرط الحركة ونقص الانتباه	14
أسباب اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه	17
أنواع فرط الحركة ونقص الانتباه	18
النظريات المفسرة لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه	18
خلاصة الفصل	19
الإطار التطبيقيالفصل الرابـع: الإجراءات المقترحة للدراســـــة الميدانـــــية	
تمهيد	30
● المنهج المقترح للدراسة	31
● متغيرات الدراسة المقترحة	31
● عينة البحث المقترحة	32
● تعريف البرنامج المقترح	32
● المرجعية النظرية للبرنامج المقترح	33
● مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي المقترح	33
● التخطيط للبرنامج	33
● الفنيات المقترحة في البرنامج	34
● اجراءات التحكيم	37
● محتوى البرنامج في صورته النهائية	43
● مقياس النظيم الذاتي	46
● الاستنتاج	48
● المراجع	52
● الملاحق	ا

مقدمة

مقدمة

تشهد المنظومة العيادية السيكولوجية المعاصرة اهتماماً متصاعداً باضطرابات النمو العصبي، ولا سيما تلك المرتبطة بالتحكم في السلوك وتنظيم الانتباه لدى الأطفال. ويتصدر هذه الاضطرابات اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)، الذي تُصنّفه الأدبيات الإكلينيكية الحديثة باعتباره خللاً نمائياً عصبياً متعدد الأبعاد (American Psychiatric Association [APA], 2022). ولا تقتصر التجليات العيادية لهذا الاضطراب على الأعراض الظاهرية كالاندفاعية وتشتت الانتباه والنشاط الحركي المفرط، بل تمتد لتطال الوظائف التنفيذية العليا للدماغ، وفي مقدمتها مهارات التنظيم الذاتي التي تُعدّ ركيزةً محورية في الأداء النفسي والاجتماعي (Barkley, 2015).

ويُقصد بالتنظيم الذاتي في الأدبيات السيكولوجية تلك المنظومة الديناميكية من العمليات النفسية التي تُمكّن الفرد من ضبط انفعالاته وتوجيه سلوكياته ومراقبة عملياته المعرفية بما يتوافق مع متطلبات السياق البيئي والاجتماعي المحيط به (Baumeister & Vohs, 2016). وتكشف الشواهد الإكلينيكية أن قصور هذه المهارات لدى أطفال ADHD يُفضي إلى حلقة مفرغة من التدهور الوظيفي تطال الأداء الأكاديمي والتوافق الاجتماعي على حدٍّ سواء (Nigg, 2017)، إذ تُشير التقديرات الوبائية إلى أن نسبة انتشار الاضطراب تتراوح بين 5% و7% من الأطفال في سن المدرسة على المستوى العالمي (Polanczyk et al., 2015)، وهو ما يُجلّي حجم التحدي الإكلينيكي والتربوي الذي يفرضه هذا الاضطراب.

وأمام هذا الواقع، يُوجَد الأخصائي العيادي أمام حتمية بناء تدخلات علاجية بنيوية تتجاوز مجرد التخفيف المؤقت للأعراض الظاهرية، نحو إعادة بناء المهارات التكيفية وتعزيز القدرة على التحكم الإرادي. وفي هذا السياق تبرز المقاربة السلوكية المعرفية كواحدة من أكثر الركائز العلاجية فاعليةً وثباتاً في الميدان الإكلينيكي، نظراً لما تتمتع به من إجرائية عالية وقدرة مُثبتة على تعديل الأنماط السلوكية والمعرفية المختلّة من خلال فنيات مقننة تعتمد على البيئة العلاجية المضبوطة (DuPaul & Stoner, 2014; Evans et al., 2018).

وتأسيساً على ذلك، يكتسب تصميم البرامج العلاجية السلوكية أهمية بالغة في الممارسة الإكلينيكية المعاصرة؛ إذ تسعى هذه البرامج إلى إكساب الأطفال المستهدفين استراتيجيات واعية وممنهجة للتحكم في الذات، وتعزيز المرونة المعرفية، وتحويل السلوك من النمط الاندفاعي إلى النمط الهادف المنظم (Kendall, 2012; Antshel & Barkley, 2020). غير أن الأدبيات العربية لا تزال تُعاني من نقص واضح في الدراسات التطبيقية التي تتناول فاعلية مثل هذه البرامج في البيئات العربية، وهو ما يُشكّل فجوةً بحثيةً جوهرية تستدعي الاهتمام والمعالجة.

ومن هذا المنطلق، تنبثق الدراسة الحالية للمساهمة في سد هذه الفجوة المعرفية والإجرائية، من خلال بناء وتصميم برنامج علاجي سلوكي مقترح يستهدف تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD). وتسعى الدراسة الحالية إلى تقديم إطار نظري وإجرائي متكامل، ومقنن بما يتوافق مع خصوصية البيئة العربية، ليكون بمثابة دليل علاجي مرجعي يثري الممارسة الإكلينيكية ويضع بين أيدي الممارسين والأخصائيين أدوات تدخل بنيوية جاهزة للتطبيق والتفعيل الميداني مستقبلاً."

حيث تم تقسيم هذه الدراسة الى جانبين.

الفصل الأول

الفصل التمهيدي

1. الإشكالية:

يشهد نمو الأطفال تغييرات كبيرة كلما ازداد سنا ونضجا، فهو يخضع لتأثيرات مختلفة ناجمة عن بيئته أو عن ذاته أو راجعة الى نمط تطوره. كما أن بعض اضطرابات الطفولة تشكل مؤشرات جيدة للتنبؤ باضطرابات مرحلة البلوغ والرشد. ومع ذلك، فإن جميع مستويات نمو الطفل تخضع باستمرار للتغير، خاصة في مرحلة التمدرس. فقد يعاني الطفل المتمدرس من اضطرابات عديدة تنعكس سلبا على تحصيله الدراسي أهمها اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أو الحركة، كونه يتميز بتأثيره على القدرة على الانتباه والتركيز، ويصاحبه اندفاعية وفرط نشاط. (بوكرو،2022.ص36.(

ولقد زاد الاهتمام بالأطفال مضطربي الانتباه ومفرطي النشاط في السنوات الأخيرة لانتشاره بين الأطفال في سن المرحلة الابتدائية، حيث تراوحت نسبة الانتشار ما بين 4-20% وأكثر شيوعا بين الأولاد عنه من البنات وبنسب تتراوح من 4:1 الى 9:1 ويقع كذلك انتشاره في مختلف الطبقات من الأطفال. وبحسب تقديرات الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية الأمريكية 5DSM 2013 فإن اضطراب فرط الحركة وقصور الانتباه من الحالات المنتشرة في جميع أنحاء العالم، إذ تصل نسبه الإصابة به إلى 10% من الأطفال في العالم، ولكن على أكثر التقديرات النسبية ما بين 5 إلى 6% وهي نسبة كبيرة لا يجب إغفالها.(بولقناطر،ربيع،2023.ص171) فهي تأثر بشكل أو بآخر على سير حياتهم اليومية وكذلك حياة أسرهم ومن يحيط يون بهم.

حيث حظي هذا الاضطراب باهتمام كبير من طرف الباحثين لتحديد أسبابه وأنواعه وكيفية التكفل به، وبالرجوع إلى الواقع يظهر لدينا جليا شكوى أوليائهم والمعلموهم من هذه المشكلة. حيث يحاول كل منهم ضبط سلوك أولادهم وحملهم على الجلوس في أماكنهم ونهيهم باستمرار عن التهور والجري، كما هو حال المعلمين في المدارس وهذا لما يسببه هؤلاء الأطفال من المشاكل في الأقسام كالفوضى وعدم الانتباه وعدم إكمال واجباتهم بالإضافة إلى عرقلة زملائهم عن التعلم، وبالرغم من استعمال طرق الترهيب والترغيب إلا أننا نلاحظ في غالب الأحيان أنهم لا يستطيعون تهدئة هؤلاء الأطفال والتحكم في سلوكياتهم حتى ولو لجؤوا إلى الضرب والعنف كوسيلة للحد من هذه السلوكيات، والذي لا ينفع ومن الممكن أن يتلقى الكثير من هؤلاء الأطفال علاجاً دوائياً عند الأطباء المختصين لكن آثار هذه الأدوية خطيرة يمكن أن تسبب مشكلات أكثر حدة.(بن عباس،2023.ص 888)

ويمكن أن يؤثر اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد تأثيراً كبيراً على نمو الأطفال، فهو يؤثر على التعلم، ويصاحبه عدد كبير من المشكلات التي تتعلق بالنمو والمشكلات العاطفية والمشكلات السلوكية والمشكلات الخاصة بالعلاقات الاجتماعية، وكذلك المشكلات المتعلقة بالأنشطة الحسية والحركية، وأحياناً تكون هذه المشكلات المصاحبة ظاهرة بوضوح لدرجة أنها تحجب وجود نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، إن اضطراب نقص الانتباه المصحوب

بالنشاط الزائد حالة مزمنة تتسم بمستويات غير ملائمة من نقص الانتباه والاندفاعية والنشاط الزائد، ومن الممكن أن يكون لهذا الاضطراب تأثير ضار وخطير على الأداء النفسي للطفل والمراهق، والفرد الذي يعاني منه يُظهر قدرة أكاديمية منخفضة وضعف في التحصيل الأكاديمي، إلى جانب العديد من المشكلات التي تتعلق بالعلاقات مع الرفاق وتدني مفهوم الذات(أوباجي،مصطفى،2023.ص88)

مما يجعل الأطباء والأخصائيين النفسيين أمام واجب فهم وتفسير وبحث عن حلول طبيبة وبرامج نفسية تساعد هذه الفئة من الأطفال على التحكم في هذا الاضطراب أو على الأقل تقلل من تأثيره على حياتهم اليومية وتبين للأولياء والمعلمين الطرق المثلى للتعامل معهم

ففي مجال الدراسات التي اهتمت باقتراح برامج علاجية لاضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط الحركة نذكر دراسة فوزية محمدي (2011) التي هدفت إلى تصميم برنامجين تدريبيين لتعديل سلوك اضطراب النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه وتعديل صعوبة تعلم الكتابة، وتطبيقهما على تلاميذ السنة الرابعة، وتم اختيار عينة من (40) تلميذ، منها (20) تلميذ لقياس فعالية البرنامج التدريبي لتعديل سلوك الاضطراب الأول. مقسمة على مجموعتين ضابطة وتجريبية، وعينة أخرى تشتمل على (20) تلميذ مقسمة على مجموعتين ضابطة وتجريبية أخضعت لقياس فعالية البرنامج التدريبي لتعديل صعوبة الكتابة واستخدمت الدراسة شبكة الملاحظة، وبناء اختبار يقيس صعوبة تعلم الكتابة، كما تم تصميم برنامج تدريبي يهدف لتعديل سلوك اضطراب النشاط الزائد المصحوب يتشتت الانتباه وبرنامج لعلاج صعوبة الكتابة، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامجين التدريبيين.

ودراسة نواري عوشاش (2016) التي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج تربوي علاجي في التخفيف من اضطرابات الانتباه وفرط الحركة، بطأ الفهم، وصعوبة الاستيعاب والعدوانية لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم الابتدائي، وخلصت إلى وجود فعالية البرنامج المقترح في التخفيف من اضطراب الانتباه وفرط الحركة.

(لبوخ،بشلاغم،2022.ص652)

كما توصلت دراسة Brown 2006 إلى أن عدم القدرة على التنظيم الذاتي يعد اضطرابا ضمنيا في اضطراب الانتباه المصحوب بفرط الحركة، و بالإضافة إلى ذلك أكدت دراسة كل من**باركلي**Barkley)) و **ويلكوت**Willcutt)) أن اضطراب الانتباه وفرط الحركة هو حالة ترجع أعراضها إلى العجز في الوظائف الإجرائية ذات العلاقة بالتخطيط والتنظيم الذاتي.ويتمثل التنظيم الذاتي في استخدام المتعلم للاستراتيجيات التنظيمية المختلفة في التجهيز والمعالجة والمراقبة وتنظيم الوقت وطلب العون الأكاديمي عند الحاجة وتنظيم بيئة التعلم المكانية والاجتماعية مما يساعد المتعلم على أن يكون أكثر فاعلية في عملية تعلمه، لذا فإن إحدى المسلمات الأساسية التي يتشاركها معظم الباحثين وتتفق عليها

الدراسات السابقة هي أن التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه المصحوب بفرط الحركة في حاجة إلى تطوير القدرة على تطبيق المراقبة الذاتية واستراتيجيات التنظيم الذاتي وذلك لما يعانوه من ضعف في هذا الجانب ينعكس على أدائهم الأكاديمي. (ايوب،2013.ص58)

والتنظيم الذاتي يشير إلى قدرة الفرد على التخطيط والتوجيه ومراقبة السلوك في مواجهة الظروف المتغيرة والمشاركة الفعالة ومراقبة مدى التقدم نحو إنجاز الأهداف باستخدام استراتيجيات فعالة(بوكثير،بن فليس،2023.ص121)

وتعد استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم أحد أهم الحلول التي يجب الأخذ بها في الحسبان لتحسين العملية التعليمية داخل المؤسسات التربوية، نظرا لأن تلك الاستراتيجيات تساعد التلميذ على أن يكون أكثر نشاطا وفاعلية عن طريق وضع الأهداف وضبط وتنظيم المصادر التعليمية وربط المعارف بالمعرفة السابقة لها، وتشملهذه الاستراتيجيات عدة آليات و ممارسات أبرزها: التقييم الذاتي، وتنظيم الوقت، والاستعداد الجيد للمراجعة والحفظ وغيرهامن الاستراتيجيات الأخرى التي أثبتت الدراسات ارتباطها الوثيق بارتفاع التحصيل الدراسي. كما ترتبط إستراتيجية التنظيم الذاتي للتعلم بأساليب تنظيم الذات أيما ارتباط بالخصائص وسيمات ومكونات الشخصية.(بلعيد،عبد السلام،2020 .ص528).

ومن خلال ما سبق ذكره محاول من خلال هذه الدراسة بناء برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي لمساعدة أطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه على التحكم في سلوكاتهم وتنظيم حياتهم اليومية ونحاول كذلك توظيف التطور التكنولوجيا من أجل بناء منصة إليكترونية نهدف من خلالها إلى تقديم الخدمات التوجيه والاستشارات النفسية لأولياء ومعلمي ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه وبناء على جملة الأفكار التي سبق طرحها نكتسب المشروعية الأكاديمية لطرح التساؤلات التالية:

تساؤلات الدراسة:

1. ما مدى فاعلية البرنامج السلوكي في تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات التنظيم الذاتي لدى أطفال فرط الحركة ونقص الانتباه قبل وبعد تطبيق البرنامج لدى عينة الدراسة؟
3. **فرضيات الدراسة:**

1. يسهم البرنامج السلوكي في تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه مقارنةً بالأطفال الذين لا يتلقون هذا البرنامج."

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) تعزى إلى تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

4. أهداف الدراسة:

- تحسين قدرة الأطفال على ضبط الانتباه.
- تنمية مهارات التحكم في السلوك الاندفاعي.
- تعزيز مهارات التخطيط والتنظيم الذاتي.
- خفض مظاهر فرط الحركة داخل المواقف التعليمية.
- دعم التكيف النفسي والاجتماعي للأطفال.
- تقديم برنامج سلوكي يمكن الاستفادة منه في المؤسسات التربوية والنفسية.

5. أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية من خلال قيمتها العلمية والبحثية إذ تتجلى في تقديم برنامج سلوكي لتحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) نظراً لأن هذا الاضطراب يؤثر بشكل كبير على قدرة الأطفال على التحكم في سلوكهم وتنظيم حياتهم اليومية، مما يعيق تقدمهم الأكاديمي والاجتماعي. ومن خلال تقييم فعالية البرامج السلوكية، يمكن تطوير استراتيجيات فعالة تساعد الأطفال على تحسين مهاراتهم في تنظيم الانتباه، وإدارة التصرفات، وزيادة قدرتهم على التحكم في مشاعرهم، الأمر الذي يساهم في تحسين نوعية حياتهم وتمكينهم من التفاعل بشكل أكثر إيجابية مع بيئتهم. كما تُساعد نتائج هذه الدراسات في تقديم أدلة علمية تدعم تصميم برامج تدَخُل مبكرة وفعالة، وتوجيه الأهل والمعلمين لمساعدة الأطفال على تحقيق أكبر قدر ممكن من الاستقلالية والنجاح في مختلف مجالات حياتهم.

5. المفاهيم الإجرائية:

1. مهارات التنظيم الذاتي

هي العملية التي يحافظ فيها المتعلم على مستوى من المدركات والسلوكيات والانفعالات الموجهة نحو تحقيق أهداف معينة ويكونون مدفوعين نحو تحقيق هذه الأهداف فيقومون بأنشطة تنظيم ذاتي يعتقدون بأنها ستساعدهم في تحقيق أهدافهم فالمتعلم المنظم ذاتيا يعرف كيف يتعلم، ويكون مدفوع ذاتياً، ويعرف إمكانياته وحدوده، وبناء على هذه المعرفة،

فهو يضبط وينظم عمليات التعليم، ويعدلها لتلاءم أهداف المهمة، ويعدلها بناء على السياق لكي يحسن الأداء والمهارات خلال الممارسة وهي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التنظيم الذاتي المعد لهذه الدراسة ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس التنظيم الذاتي.

.2اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

هو نشاط جسمي حركي حاد ومستمر وطويل المدى لدى الطفل بحيث لا يستطيع التحكم بحركاته الجسمية بل يقضي أغلب وقته في الحركة المستمرة وغالبا ما تكون هذه الظاهرة مصاحبة الحالات إصابات الدماغ أو قد تكون الأسباب نفسية، ويظهر هذا السلوك غالبا في سن الرابعة حتى سن الرابعة عشر والخامسة عشر. وتسبب لهم ضعف القدرة على تركيز الانتباه على المثيرات الخارجية لمدة طويلة، وإلى النسيان وإهمال الأغراض، وعدم الثبات على شيء معين، والانشغال بأكثر من أمر محدد، وكذلك إلى صعوبة في التفكير

6. الدراسات السابقة: في حدود ما أمكننا الاطلاع عليه من دراسات سابقة في موضوع بحثنا توصلنا إلى ما يلي :

1- **دراسة ايوب علاء،(2013)**.أثر برنامج تدريبي لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي في خفض التشتت وتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه وفرط الحركة بالمرحلة الابتدائية. يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي في خفض التشتت، وأعراض نقص الانتباه وفرط الحركة والاندفاعية، وتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه وفرط الحركة بالمرحلة الابتدائية، تكونت عينة البحث من (42) تلميذا من ذوي الاضطراب بالصفين الرابع والخامس الابتدائي بالمملكة العربية السعودية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (21) تلميذا، ومجموعة ضابطة (21) تلميذا. ولتحقيق أهداف البحث تم تطبيق مجموعة من الاختبارات والمقاييس تمثلت في مقياس اضطراب الانتباه المصحوب بفرط الحركة كما يدركه المعلم، ومقياس اضطراب الانتباه المصحوب بفرط الحركة كما يدركه الوالدان واختبار **رافن** للمصفوفات المتتابعة ومقياس التنظيم الذاتي واختبار التشتت ومقياس تقييم الكفاءة الأكاديمية. وتوصلت النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في تنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي، وفي خفض التشتت وأعراض نقص الانتباه وفرط الحركة والاندفاعية، وتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي الاضطراب المشاركين في البرنامج التدريبي للتنظيم الذاتي، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الذاتي، واختبار التشتت، ومقياس أعراض اضطراب الانتباه وفرط الحركة، ومقياس تقييم الكفاء الأكاديمية لصالح القياس البعدي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التنظيم الذاتي، واختبار التشتت ومقياس أعراض اضطراب الانتباه وفرط الحركة، ومقياس تقييم الكفاء الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية.

2- **دراسة بلعيد أحمد،عبد السلام طيبة،(2020)**.استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم كمنبئات للتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي : دراسة ارتباطية. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، والتحصيل الدراسي وإمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال تطبيق هذه الاستراتيجيات.طبقت الدراسة على عينة مكونة من (244) تلميذ بثانوية الصادق طالبي بولاية الأغواط.تتبع الباحثان خطوات المنهج الوصفي، وعالجا النتائج باستخدام برنامج (SPSS) إصدار (19) لحساب معاملات الارتباط والانحدار الخطي المتعدد واختبار الفروق (ت) للتأكد من صدق الفرضيات. تمخضت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إستراتيجيات التنظيم الذاتي والتحصيل الدراسي، كما أن هنالك فروقا بين الجنسين في إستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم لصالح الإناث وأمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال بعض الاستراتيجيات التخطيط ووضع الهدف التسميع والتذكر، مساعدة الآخرين، الخرائط المعرفية.

3- **دراسة لبوخ بيلال، بشلاغم يحي،(2022)**.فعالية برنامج علاجي مقترح للتخفيف من صعوبات تعلم الكتابة ونقص الانتباه المصحوب بفرط الحركة لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة والرابعة ابتدائي.لقد تبنت هذه الدراسة فئة التلاميذ الذين يعانون من صعوبات تعلم الكتابة واضطراب فرط الحركة المصحوب ينقص الانتباه، وقد كان الهدف الأساسي للدراسة هو التحقق من فعالية برنامج علاجي مقترح للتخفيف من أعراض الاضطرابين واعتمدت الدراسة على المنهج الشبه التجريبي وللحصول على البيانات تم استخدام استبيان لتشخيص صعوبات تعلم الكتابة واستبيان لتشخيص اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الانتباه وبرنامج علاجي مقترح يطبق في عشرة جلسات، وقد تكونت العينة الكلية من (24) تلميذا تم تقسيمها إلى عينة ضابطة تتشكل من (12) تلميذا، وعينة تجريبية تتشكل من (12) تلميذا، وتمت الدراسة في أربع مدارس ابتدائية في ولاية سيدي بلعباس خلال العام الدراسي 2020/2021 وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كانت هناك فروق دالة إحصائيا لصالح العينة التجريبية بعد خضوعها للبرنامج العلاجي وعليه فقد أثبتت الدراسة نجاعة البرنامج العلاجي المقترح.

4- **دراسة ناريمان محمد عطية غنيم،(2022)**.مهارات التنظيم الذاتي وعلاقتها بصعوبات التعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. هدف البحث إلى تحديد العلاقة بين مهارات التنظيم الذاتي وصعوبات تعلم القراءة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، والكشف عن الفروق في مهارات التنظيم الذاتي، وصعوبات تعلم القراءة بين الذكور والاناث من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (30) تلميذ وتلميذة

بالصف السادس بالمرحلة الابتدائية بواقع (19) تلميذ و (11) تلميذة وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (11-12) عاماً بمتوسط عمري قدره (11.4) عاماً وانحراف معياري قدره (0.729)، واشتملت مقاييس الدراسة على مقياس التنظيم الذاتي إعداد فوقية رضوان (2012)، وبطارية صعوبات تعلم القراءة إعداد فتحي الزيات (2007)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية وذات دلالة احصائية بين درجات مهارات التنظيم الذاتي صعوبات تعلم القراءة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، كما أظهرت النتائج عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث من تلاميذ المرحلة الابتدائية على مقياس التنظيم الذاتي، وصعوبات تعلم القراءة.

5- **دراسة سعيدي أنيسة،آيت مجبر بديعة،(2023)**. ضمن المراجعات النظرية التي تناولت اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ((ADHD من زوايا متعددة شملت أبعاده النمائية وآثاره النفسية وعلاقته بظهور الاعراض الاكتئابية لدى الأطفال ولقد أوضحت الدراسة أن هذا الاضطراب يصنف ضمن الاضطرابات النفسية السلوكية المبكرة ذات الطابع المزمن التي تمتد آثارها لتطال مرحلتي المراهقة والرشد. وتتجلى مظاهره الإكلينيكية في سهولة تشتت الانتباه جراء مثير خارجي إلى جانب العصبية والاندفاعية مما يفضي إلى صعوبات جوهرية في الأداء الأكاديمي والاندماج المدرسي. وعلى الصعيد الوبائي استندت الدراسة إلى تقديرات المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH)التي تحدد نسبة الانتشار بين 3% و 5% من الأطفال مع الإشارة إلى تقديرات بعض الخبراء التي ترفع هذا الرقم لتصل إلى حدود 10 %

دراسة زهراء محمد حاتم ، إيمان عباس الخفاف،(2024).مهارات التنظيم الذاتي لدى معلمات رياض الأطفال. هدف البحث إلى التعرف على مهارات التنظيم الذاتي لدى معلمات رياض الأطفال، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي وعلى مقياس مهارات التنظيم الذاتي، فقد قامت الباحثة بتبني مقياس مهارات التنظيم الذاتي لـ النداوي، (2018) وقد تم استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار وبلغ (0.79)، وبطريقة الاتساق الداخلي الفاكرونباخ (0.85). وعند معالجة بيانات الدراسة إحصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسون، الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين معادلة الفاكرونباخ، معادلة الاختبار الثاني لقيمة واحدة، أسفرت النتائج أن أفراد عينة البحث كان لديها مهارات تنظيم ذاتي. وأوصت على ضرورة تكثيف الدورات التدريبية لمعلمات الرياض ولاسيما للمعلمات ذوات الخبرة المحدودة في مجال رياض الأطفال، وإعداد برامج تدريبية على متغيرات البحث لطالبات قسم رياض الأطفال تتناسب مع عملهن المستقبلي، واقترحت الباحثة إجراء دراسة مماثلة بين معلمات الرياض الأهلية والحكومية (دراسة مقارنة).

7.التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يتضح أنها تباينت في مواضيعها بين ما تناول التنظيم الذاتي كمتغير مستقل يُدرَّب عليه كدراسة أيوب علاء (2013) ودراسة لبوخ وبشلاغم (2022)، وما تناوله كمتغير ارتباطي منبئ بالتحصيل الدراسي كدراسة بلعيد وعبد السلام (2020)، أو مرتبط عكسيًا بصعوبات التعلم كدراسة ناريمان غنيم (2022)، إضافة إلى دراسات وصفية بحتة قاست مستوى التنظيم الذاتي لدى فئات مختلفة كدراسة زهراء حاتم وإيمان الخفاف (2024)، ودراسات أخرى اهتمت ببناء برامج علاجية وتدريبية لمواجهة اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة كدراسة فوزية محمدي (2011) ودراسة نواري عوشاش (2016). كما تنوعت مناهج هذه الدراسات بين الوصفي الارتباطي والشبه تجريبي، وتفاوتت عيناتها من حيث الحجم والمرحلة العمرية المستهدفة، إلا أنها اتفقت جميعها على الأثر الإيجابي لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي في خفض أعراض الاضطراب وتحسين الأداء الأكاديمي والسلوكي للأطفال، وهو ما تؤكده أيضًا الدراسات النظرية كدراسة Brown (2006) ودراسة باركلي وويلكوت اللتين ربطتا بين ضعف الوظائف الإجرائية المتعلقة بالتخطيط والتنظيم الذاتي وظهور أعراض الاضطراب. وبناءً على ذلك، تُعدّ هذه الدراسات مرجعًا نظريًا ومنهجيًا مهمًا للبحث الحالي، سواء من حيث الإفادة من أدواتها ومقاييسها، أو من حيث الاسترشاد بتصميماتها شبه التجريبية عند بناء البرنامج المقترح. غير أن البحث الحالي يتميز عن هذه الدراسات مجتمعة بكونه لا يقتصر على تصميم برنامج موجَّه مباشرة للطفل المضطرب فحسب، بل يسعى إلى تجاوز هذا الإطار من خلال توظيف التكنولوجيا الحديثة في بناء منصة إلكترونية تقدّم خدمات التوجيه والاستشارة النفسية لأولياء ومعلمي هؤلاء الأطفال، وهي فئة لم تحظ باهتمام مباشر وكافٍ في أغلب الدراسات السابقة رغم إشارة بعضها كدراسة بن عباس (2023) إلى معاناتها من هذا الاضطراب. وبهذا يُشكّل البحث الحالي امتدادًا للدراسات السابقة من جهة، ومحاولة عملية لسدّ فجوة بحثية قائمة من جهة أخرى، من خلال تقديم تدخل شمولي يطال الطفل وبيئته الأسرية والمدرسية معًا.

الفصل الثاني

فرط الحركة وتشتت الانتباه

. **تمهيد:**

يُعدّ اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من أكثر الاضطرابات النمائية العصبية شيوعًا لدى الأطفال، وقد يستمر تأثيره إلى مرحلة المراهقة والبلوغ. يتميز هذا الاضطراب بصعوبات في التركيز والانتباه، وفرط النشاط، والاندفاعية بدرجات متفاوتة، مما قد يؤثر في الأداء الدراسي والاجتماعي والسلوكي للفرد. وقد حظي هذا الموضوع باهتمام متزايد من قبل الباحثين والمتخصصين نظرًا لانتشاره وتأثيره على مختلف جوانب الحياة. ومن هنا تبرز أهمية التعرف إلى طبيعة هذا الاضطراب وأسبابه وأعراضه وطرق تشخيصه وعلاجه، بهدف مساعدة المصابين به على التكيف وتحقيق أفضل مستوى ممكن من النمو والاندماج في المجتمع.

وسنحاول في هذا الفصل تسليط الضوء على مفهوم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، من خلال التعرف إلى تعريفه وخصائصه وأهم أعراضه، كما سنتناول أسبابه والعوامل المرتبطة بظهوره، بالإضافة إلى عرض أساليب تشخيصه وطرق التدخل والعلاج المتاحة، وذلك من أجل تكوين فهم شامل لهذا الاضطراب وأبعاده المختلفة.

2. التطور التاريخي لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

شهد مفهوم اضطراب فرط النشاط الحركي الزائد مع قصور الانتباه تطورًا ملحوظًا عبر التاريخ، حيث اختلفت تسمياته وتفسيراته باختلاف المراحل الزمنية والتطورات العلمية في مجالات الطب النفسي وعلم النفس. ففي البدايات، كان يُنظر إلى الأطفال الذين يعانون من النشاط المفرط وصعوبات الانتباه على أنهم يعانون من مشكلات سلوكية أو تربوية فقط، دون وجود تفسير علمي دقيق لهذه الأعراض. ومع تقدم البحوث العلمية خلال القرن العشرين، بدأ الباحثون يربطون هذه الأعراض بوظائف الجهاز العصبي والدماغ، فظهرت تسميات متعددة مثل "الخلل الدماغي البسيط" و"متلازمة فرط الحركة". وفي سبعينيات القرن الماضي ازداد الاهتمام بقصور الانتباه باعتباره عرضًا أساسيًا للاضطراب، مما أدى إلى تعديل التصنيفات التشخيصية.

وفي عام 1980 أدرج الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-III) مصطلح "اضطراب قصور الانتباه" مع أو بدون فرط النشاط، ثم تطور المفهوم لاحقًا ليصبح "اضطراب فرط النشاط الحركي الزائد المصحوب بقصور الانتباه" (ADHD)، وهو المسمى المعتمد حاليًا في التصنيفات الحديثة. وقد أسهمت الدراسات المعاصرة في توضيح العوامل الوراثية والعصبية والبيئية المرتبطة بالاضطراب، مما ساعد على تحسين أساليب التشخيص والتدخل العلاجي. وفيما يلي جدول نوضح فيه مراحل تطور الكشف عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

المرحلة	الفترة الزمنية	أبرز التطورات
مرحلة الوصف الأولي	1902	وصف الأعراض السلوكية لأول مرة.
مرحلة التفسير العضوي	1920–1940	ربط الاضطراب بإصابات أو خلل دماغي بسيط.
مرحلة فرط النشاط	1960–1970	التركيز على النشاط الحركي المفرط.
مرحلة قصور الانتباه	1980	إدراج اضطراب قصور الانتباه (ADD).
مرحلة ADHD	1987	اعتماد مصطلح ADHD رسميًا.
مرحلة التصنيفات الفرعية	1994	تحديد الأنماط الثلاثة للاضطراب.
المرحلة المعاصرة	2013–الآن	تطوير معايير التشخيص وفهم الأسباب العصبية والوراثية.

تحديد المفاهيم فرط الحركة ونقص الانتباه :ADHD

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه حالة مرضية سلوكية يتم تشخيصها لدى الأطفال والمراهقين، وهي تعزى لمجموعة من الأعراض المرضية التي تبدأ في مرحلة الطفولة وتستمر لمرحلة المراهقة والبلوغ، تعتمد على وجود النشاط الحركي والحسي – نقص الانتباه والاندفاعية، قد يحدث كلا النوعين من النشاط الزائد معاً وقد يحدث احدهما دون الآخر، هذه الأعراض تؤدي إلى صعوبات في التأقلم مع الحياة في المنزل والشارع والمدرسة وفي المجتمع بصفة عامة اذا لم يتم التعرف عليها وتشخيصها وعلاجها

يعرف اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ADHDبأنه: اضطراب عجز الانتباه المصاحَب بالنشاط الزائد وهو حالة عصبية مزمنة تتصف بـ:

1.صعوبات الانتباه: Attention Disabilitie

هي من أكثر أعراض هذه الحالة انتشاراً، فبالإضافة لعدم القدرة على الانتباه – فدرجة التركيز والأنتباه لديهم قصيرة جداً، فان المصابين بالحالة غير قادرين على التركيز – التذكر – التنظيم، يظهرون كأنهم غير مهتمين لما يجري من حولهم، يجدون صعوبة في بدء وإكمال ما يقومون به من نشاط، وخصوصاً ما يظهر أنه ممل أو متكرر أو فيه تحدي وتفكير،

كأنهم لا يسمعون عندما تتحدث معهم، ولا ينفذون الأوامر المطلوبة منهم، يفقدون أغراضهم، وينسون أين وضعوا حاجياتهم – كتبهم وأقلامهم.

2.الاندفاعية: impulsivity

هؤلاء الأطفال مندفعين بطبعهم، لا يفكرون في الحدث وردة الفعل، يجاوبون على السؤال قبل الإنتهاء منه، لا ينتظرون دورهم في الحديث أو اللعب، كثيراً ما يقاطعون الآخرين في الكلام واللعب، وهو ما يؤدي إلى عدم قدرتهم على بناء علاقات مستمرة مع الآخرين، ولذى نلاحظ في البالغين عدم استمرارهم في عمل أو وظيفة معينة، كما أنهم يصرفون أموالهم بدون تفكير أو حكمة.

3.الحركة الزائدة: Hyperactivity

فرط الحركة وزيادة النشاط علامة مميزة، وهي زيادة ملحوظة جداً في مستوى النشاط الحركي تخرج عن حدود المعدل الطبيعي، حيث نرى الطفل يتلوى – يتململ ، لا يستطيع البقاء في مكانه أو مقعده ، نراهم يجرون في كل مكان، يتسلقون كل شيء، كثيري الحركة لا يهدءون، يتكلمون كثيراً ، كل ذلك بلا هدف محدد، يحدث ذلك في المنزل – الشارع – الأسواق – أو المدرسة، كما يجدون صعوبة في التأقلم واللعب مع الأطفال الآخرين وتختلف الصورة في المراهقين والبالغين، فلا تظهر الأعراض الحركية بنفس الدرجة والوضوح كما في الأطفال، ولكن نلاحظ تململهم الشديد، لا يجدون متعة في القراءة أو مشاهدة التلفاز أو الأنشطة التي تحتاج الهدوء والسكينة

حيث يشير عدم الانتباه إلى عدم قدرة الطفل على التركيز على المهمة، أما الاندفاعية فهي النزعة إلى الاستجابة بسرعة بدون التفكير بتبعات السلوك،وتشير الحركة الزائدة إلى السلوك الموصوف بثبات النشاط الحركي الذي يسابق الطفل فيه من شيء إلى آخر، ولكن أحياناً يكون لدى الطفل واحد أو اثنين من هذه السلوكيات، وفرط الحركة عندما يصاحبها نقص في الانتباه لدى الطفل يمكن أن تسبب انخفاضا في التحصيل الدراسي لديه. وتبدأ هذه المشكلة من ثلاث سنوات الى 12 سنة.)بن عباس، 2023، ص890).

أسباب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

تشير الدراسات النفسية والعصبية إلى أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لا يرجع إلى سبب واحد، بل ينتج عن تفاعل مجموعة من العوامل الوراثية والعصبية والبيئية كما هو موضح فيما يلي:

العوامل الوراثية:

تُعد العوامل الوراثية من أكثر العوامل ارتباطًا بظهور الاضطراب، حيث بينت الدراسات أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ينتشر بدرجة أكبر بين أفراد الأسرة الواحدة، كما أن الأطفال الذين لديهم أحد الوالدين أو الأقارب المصابين بالاضطراب يكونون أكثر عرضة للإصابة به (Barkley, 2015).

ويُفسَّر هذا التأثير الوراثي بانتقال بعض الجينات المرتبطة بتنظيم عمل الجهاز العصبي، خاصة تلك التي تؤثر في النواقل العصبية المسؤولة عن الانتباه والتحكم في السلوك، مثل الدوبامين، وعندما يحدث خلل في هذه الجينات أو في طريقة عملها، قد ينعكس ذلك على قدرة الطفل على التركيز وضبط اندفاعاته وتنظيم نشاطه الحركي، ومع ذلك، لا يعني وجود الاستعداد الوراثي أن الإصابة بالاضطراب أمر حتمي، بل إن ظهور الأعراض يتأثر أيضًا بتفاعل العوامل الوراثية مع عوامل بيئية ونفسية أخرى

العوامل العصبية والبيولوجية:

أظهرت الأبحاث وجود اختلافات في بنية الدماغ ووظائفه لدى المصابين بالاضطراب، خاصة في المناطق المسؤولة عن الانتباه وضبط السلوك والوظائف التنفيذية، كما يرتبط الاضطراب بخلل في عمل بعض النواقل العصبية، مثل الدوبامين وأدرينالين (American Psychiatric Association, 2013).

حيث تشير الدراسات الحديثة في مجال علم الأعصاب إلى أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يرتبط بوجود اختلافات في بنية الدماغ ووظائفه لدى الأفراد المصابين به. وقد أظهرت نتائج التصوير العصبي أن بعض المناطق الدماغية المسؤولة عن الانتباه والتركيز وضبط السلوك، مثل الفص الجبهي والشبكات العصبية المرتبطة به، تعمل بطريقة مختلفة مقارنة بالأفراد غير المصابين بالاضطراب. وتؤدي هذه الاختلافات إلى صعوبة في تنظيم الانتباه، والتحكم في الاندفاعات، والتخطيط للمهام وتنفيذها، وهي وظائف تُعرف بالوظائف التنفيذية.

كما يرتبط الاضطراب بخلل في نشاط بعض النواقل العصبية، خاصة الدوبامين وأدرينالين، وهما مادتان كيميائيتان تلعبان دورًا أساسيًا في نقل الإشارات بين الخلايا العصبية. ويساهم الدوبامين في تنظيم الانتباه والدافعية والشعور بالمكافأة، في حين يساعد أدرينالين على المحافظة على اليقظة والتركيز. وعندما يحدث اضطراب في مستويات هذه النواقل أو في طريقة عملها، تتأثر قدرة الفرد على التركيز لفترات مناسبة، كما تزداد لديه السلوكيات الاندفاعية والنشاط الحركي المفرط.

ولذلك فإن كثيرًا من الأدوية المستخدمة في علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تستهدف تحسين عمل هذه النواقل العصبية بهدف التخفيف من الأعراض وتحسين الأداء المعرفي والسلوكي للمصابين

العوامل المرتبطة بفترة الحمل والولادة:

قد تسهم بعض العوامل السابقة للولادة أو المصاحبة لها في زيادة احتمالية الإصابة بالاضطراب، مثل التدخين أو تناول الكحول أثناء الحمل، والتعرض للضغوط الصحية الشديدة، والولادة المبكرة أو انخفاض وزن المولود عند الولادة (Mash & Wolfe, 2019).

و تشير الدراسات في مجال علم نفس النمو والطب النفسي العصبي إلى أن بعض الظروف التي تسبق الولادة أو ترافقها قد تسهم في زيادة احتمالية ظهور اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الطفل. ففترة الحمل تُعد مرحلة حساسة لنمو الجهاز العصبي للجنين، وأي تعرض لعوامل ضاغطة أو مؤذية خلال هذه المرحلة قد ينعكس لاحقًا على تطور الوظائف الدماغية المرتبطة بالانتباه وضبط السلوك.

ومن بين هذه العوامل، يُعد تدخين الأم أو تناولها للكحول أثناء الحمل من العوامل التي قد تؤثر سلبًا في نمو الدماغ، حيث يمكن لهذه المواد أن تعبر المشيمة وتؤثر في تكوين الجهاز العصبي للجنين، مما قد يؤدي إلى اضطرابات لاحقة في التركيز والانتباه. كما أن التعرض للضغوط الصحية الشديدة أثناء الحمل، مثل سوء التغذية أو الأمراض المزمنة أو التوتر النفسي المرتفع، قد ينعكس بدوره على نمو الجنين بشكل سليم.

إضافة إلى ذلك، تُظهر بعض الأبحاث أن الولادة المبكرة أو انخفاض وزن المولود عند الولادة يرتبطان بزيادة احتمال ظهور أعراض الاضطراب، وذلك لأن اكتمال نمو الدماغ في الأشهر الأخيرة من الحمل يلعب دورًا مهمًا في بناء القدرات العصبية والمعرفية. وعليه، فإن أي خلل في هذه المرحلة قد يؤدي إلى ضعف في بعض الوظائف التنفيذية لاحقًا لدى الطفل، مثل الانتباه وضبط السلوك والتحكم في الاندفاع

العوامل البيئية

تشير بعض الدراسات إلى أن التعرض للمواد السامة في البيئة، مثل الرصاص، قد يزيد من خطر ظهور أعراض الاضطراب، كما يمكن لبعض الظروف الأسرية والاجتماعية أن تؤثر في شدة الأعراض واستمرارها، رغم أنها لا تعد سببًا مباشرًا للاضطراب (Barkley, 2015).

حيث أن التعرض لبعض الملوثات البيئية قد يرتبط بزيادة احتمالية ظهور أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو تفاقمها. ويُعد الرصاص من أبرز هذه المواد السامة، إذ يمكن أن يؤثر في الجهاز العصبي المركزي، خاصة خلال مراحل النمو المبكرة، مما ينعكس على كفاءة العمليات المعرفية مثل الانتباه، وسرعة المعالجة، وضبط السلوك. وقد تبين أن

التعرض المزمن لكميات حتى منخفضة من الرصاص في الطفولة قد يؤدي إلى صعوبات في التركيز وزيادة في النشاط الحركي والاندفاعية.

إلى جانب ذلك، تلعب البيئة الاجتماعية والأسرية دورًا مهمًا في شدة الأعراض واستمرارها، رغم أنها لا تُعد سببًا مباشرًا لحدوث الاضطراب. فالأطفال الذين يعيشون في بيئات تتسم بعدم الاستقرار الأسري أو ضعف التنظيم التربوي أو ارتفاع مستوى الصراعات داخل الأسرة قد يواجهون صعوبة أكبر في التحكم في سلوكهم والانتباه، مما يؤدي إلى تفاقم الأعراض. كما أن غياب الروتين اليومي الواضح أو ضعف الدعم الأسري قد يساهم في زيادة مظاهر الاضطراب في الحياة اليومية، سواء في المدرسة أو في المنزل. وعليه، فإن العوامل البيئية تُفهم عادة بوصفها عوامل مُعدِّلة لشدة الأعراض وليست عوامل مُسبِّبة مباشرة للاضطراب

العوامل النفسية والاجتماعية:

لا تُعد العوامل النفسية والاجتماعية سببًا مباشرًا لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، إلا أنها قد تؤثر في مساره وتفاقم أعراضه، مثل النزاعات الأسرية، وضعف الدعم الاجتماعي، والضغوط النفسية المتكررة (Mash & Wolfe, 2019).

يظهر دورها بوضوح في كيفية تطور الأعراض وحدتها واستمرارها عبر الزمن. فالأبحاث تشير إلى أن هذا الاضطراب يرتبط أساسًا بعوامل عصبية ووراثية، غير أن البيئة النفسية التي ينشأ فيها الطفل يمكن أن تؤثر في قدرته على التكيف مع الأعراض وإدارتها بشكل فعال.

فعلى سبيل المثال، قد تسهم النزاعات الأسرية المستمرة في زيادة مستوى التوتر لدى الطفل، مما ينعكس سلبًا على قدرته على التركيز وضبط السلوك. كما أن غياب الاستقرار العاطفي أو ضعف أساليب التربية المتوازنة قد يؤدي إلى تفاقم مظاهر الاندفاعية وفرط النشاط، خصوصًا في المواقف التي تتطلب الانضباط والالتزام. بالإضافة إلى ذلك، فإن ضعف الدعم الاجتماعي من الأسرة أو المدرسة قد يقلل من فرص الطفل في اكتساب استراتيجيات تساعده على التحكم في سلوكه وتحسين أدائه الدراسي.

كما أن التعرض للضغوط النفسية المتكررة، مثل الفشل الدراسي أو مشكلات التكيف مع الأقران، قد يزيد من حدة الأعراض ويجعلها أكثر وضوحًا مع مرور الوقت. ومع ذلك، تؤكد الأدبيات العلمية أن هذه العوامل لا تُنشئ الاضطراب بحد ذاته، وإنما تعمل كمحددات لشدته ومساره التطوري

نسبة انتشار اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

يُعد اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من أكثر الاضطرابات النمائية العصبية شيوعًا في مرحلة الطفولة، وقد حظي باهتمام واسع في الدراسات النفسية والوبائية نظرًا لانتشاره وتأثيره على الأداء الأكاديمي والاجتماعي. وتشير الدراسات العالمية إلى أن نسبة انتشار هذا الاضطراب بين الأطفال والمراهقين تتراوح تقريبًا بين 5% و7%، مع اختلاف هذه النسب تبعًا لاختلاف المعايير التشخيصية والعينات الثقافية المستخدمة في الدراسات (American Psychiatric Association, 2013).

كما توضح الأبحاث الحديثة أن الاضطراب لا يقتصر على مرحلة الطفولة فقط، بل قد يستمر لدى نسبة من الأفراد إلى مرحلة المراهقة والبلوغ، حيث تشير التقديرات إلى أن ما يقارب 50% إلى 65% من الأطفال المصابين يستمر لديهم ظهور الأعراض بدرجات متفاوتة في مراحل لاحقة من العمر (Barkley, 2015). ويعكس هذا الامتداد الزمني أهمية التشخيص المبكر والتدخل العلاجي المناسب للحد من تأثيراته طويلة المدى.

وعلى الصعيد العربي، تشير بعض الدراسات الميدانية إلى أن نسب الانتشار في المجتمعات العربية قريبة من النسب العالمية، وإن كانت تختلف من بلد إلى آخر تبعًا لاختلاف أدوات القياس ومستوى الوعي والتشخيص. فقد أظهرت بعض الدراسات في البيئة العربية أن نسبة الانتشار تتراوح بين 4% و9% لدى الأطفال في سن الدراسة، مع ملاحظة تفاوت في التشخيص بين المناطق الحضرية والريفية، إضافة إلى تأثير العوامل الثقافية في الإبلاغ عن الأعراض وتفسيرها (Abdul Hamid et al., 2017).

كما تؤكد الأدبيات التربوية والنفسية العربية أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يُعد من أكثر الاضطرابات التي يتم رصدها داخل المدارس، نظرًا لارتباطه المباشر بصعوبات التعلم والمشكلات السلوكية، مما يجعل المعلمين وأولياء الأمور من أهم مصادر الكشف المبكر عنه (الزيات، 2012)

وبناءً على ما سبق، يتضح أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يتمتع بنسبة انتشار معتبرة على مستوى العالم، مع وجود تقارب عام بين الدراسات الدولية والعربية، رغم التفاوت في نسب التشخيص المرتبط بالاختلافات الثقافية والمنهجية.

أنواع فرط الحركة وتشتت الانتباه:

يُصنَّف اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ضمن الاضطرابات النمائية العصبية التي تتميز بتعدد أنماطها الإكلينيكية، حيث لا يظهر الاضطراب بصورة واحدة لدى جميع الأفراد، بل يتخذ أشكالًا مختلفة من حيث شدة الأعراض وطبيعتها. وقد اعتمدت التصنيفات الحديثة، خاصة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، على تقسيم

الاضطراب إلى ثلاثة أنواع رئيسية بناءً على نمط الأعراض السائدة (American Psychiatric Association, 2013).

1. النمط الغالب عليه تشتت الانتباه (Predominantly Inattentive Presentation):

يتميز هذا النوع بوجود صعوبات واضحة في التركيز والانتباه، مثل سهولة التشتت، وضعف القدرة على متابعة التعليمات، والنسيان المتكرر، إضافة إلى صعوبة تنظيم المهام وإكمالها. وغالبًا ما يُلاحظ هذا النمط في البيئة المدرسية أكثر من غيره، حيث يظهر على شكل تدنٍ في التحصيل الدراسي دون وجود فرط نشاط واضح، مما قد يؤدي أحيانًا إلى تأخر اكتشاف الحالة (Barkley, 2015).

2. النمط الغالب عليه فرط النشاط والاندفاعية (Predominantly Hyperactive–Impulsive Presentation):

يظهر هذا النوع من خلال نشاط حركي زائد وغير مناسب لعمر الطفل أو الموقف الاجتماعي، مثل التململ المستمر، وعدم القدرة على الجلوس لفترة طويلة، إضافة إلى الاندفاع في الكلام أو التصرف دون تفكير مسبق. ويكون الأطفال في هذا النمط أكثر عرضة للمشكلات السلوكية بسبب صعوبة ضبط السلوك والتحكم في الدوافع (Mash & Wolfe, 2019).

3. النمط المشترك (Combined Presentation):

يُعد هذا النمط الأكثر شيوعًا، ويجمع بين أعراض تشتت الانتباه وفرط النشاط والاندفاعية معًا. ويظهر الأطفال في هذا النوع مجموعة متكاملة من الصعوبات التي تؤثر في الأداء الدراسي والاجتماعي، حيث يعانون من ضعف التركيز بالإضافة إلى نشاط حركي مفرط وسلوك اندفاعي واضح. وغالبًا ما يكون هذا النمط أكثر شدة من حيث التأثير على الحياة اليومية مقارنة بالنمطين الآخرين (American Psychiatric Association, 2013).

وبشكل عام، فإن تصنيف الأنواع الثلاثة يساعد المختصين على فهم طبيعة الاضطراب بشكل أدق، وتحديد أساليب التدخل العلاجي والتربوي المناسبة لكل حالة، بما يتماشى مع احتياجات الطفل الفردية.

2 –النظريات المفسرة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

1.2 النظرية العصبية:

أدى عدم وجود سبب أو أسباب جسدية واضحة لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه إلى بعض الجدل في الصحافة الشعبية حيث أثارت تقارير إعلامية مخاوف بشأن علاج الأطفال بالأدوية المنشطة، ومع ذلك فإن فعالية العلاج الدوائي والطبيعة العائلية للاضطراب دفعت العديد من الباحثين إلى الاشتباه في المسببات العصبية الحيوية الأساسية،

لقد تمت دراسة الدوائر العصبية التي تشكل الأساس لعملية التعزيز على نطاق واسع وقد تم إثبات تورط ناقل عصبيمحدد – الدوبامين– بقوة باعتباره وسيطا لإشارة التعزيز في الدماغ والهياكل التي أظهرت باعتبارها تلعب دورا محوريا في آليات التعلم التعزيزي هي تلك تعصبها الإسقاطات الدوبامينية من الدماغ الأوسط وقد إثبات مشاركة بعض هذه الهياكل نفسها في (ADHD)، وإذا كان (ADHD) ينطوي على تغيير في معالجة المكافأة فإن التغييرات في وظيفة الدوبامين قد تكون وراء بعض أعراض (ADHD).

أظهرت دراسات مسح الجينوم على الآليات المحتملة لاضطراب (ADHD) ارتباطه بالكروموسومات. 24p1716p135p13 6q142q11حتى الآن فإن الجين الأكثر ارتباطا بقوة في (ADHD) هو أليل مكون من 07 تكرارات المستقبل الدوبامين البشري (DRD 4D4) مما يشير إلى وجود علاقة قوية بين الدوبامين و (ADHD)، في بعض الأحيان يكون اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عرضيا وقد يكون مرتبطا ببعض الاضطرابات العصبية الوراثية المعروفة مثل: التصلب الحدبي، الورم الليفي العصبي الأول، متلازمة تيرنر، متلازمة ويليامز، متلازمة فيلوكارديو فيسال (VCF)، متلازمة برادر ويلي، ومتلازمة X الهش يبدو أن الأطفال المصابين بمتلازمة ويليامز أكثر نشاطا في حين أن الأطفال المصابين بـ (VCF) يميلون إلى أن يكونوا أقل انتباها.

1.1.2 الأعراض السريرية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه حسب النظريةالعصبية:

أ–اختلالات في الحركة الكهربائية للدماغ: تظهر دراسات تصوير الدماغ أن الأفراد المصابين بـ (ADHD) قد يكون لديهم نشاط غير طبيعي في مناطق معينة مثل القشرة الجبهية، وهي مسؤولة عن الوظائف التنفيذية مثل التخطيط والتركيز.

ب–تغيرات في مستوى الناقلات العصبية: يعتقد أن هناك اختلالات في مستويات الدوبامينو النور أدرينالين، وهما ناقلان عصبيان مهمان في تنظيم الانتباه والسلوك".

ت–اضطرابات في الوظائف التنفيذية: تؤثر هذه الاضطرابات على القدرة على تنظيم المهام، حل المشكلات والتحكم في السلوكيات الاندفاعية.

ت–صعوبات في الذاكرة العاملة: يعاني العديد من الأفراد من صعوبات في الاحتفاظ بالمعلومات لفترة قصيرة، مما يؤثر على القدرة على متابعة التعليمات أو إكمال المهام..

ج–تأثيرات على العلاقات الاجتماعية: قد تؤدي الاندفاعية وصعوبة التركيز إلى مشكلات في التفاعل الاجتماعي، مثل عدم القدرة على الاستماع أو المشاركة بشكل مناسب في المحادثات".

ح–تأثيرات على الأداء الأكاديمي: يواجه الطلاب المصابون بـ (ADHD) تحديات في إنجاز المهام الأكاديمية، مما قد يؤدي إلى انخفاض الدرجات والشعور بالإحباط.

خ–تأثيرات سلوكية وعاطفية: يمكن أن تؤدي مشاكل التركيز والحركة المفرط إلى مشاعر القلق والاكتئاب، مما يزيد من تعقيد.

2.2.النظرية الوراثية:

يعد اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أحد أكثر الاضطرابات النفسية التي تنتقل بالوراثة حيث تتراوح تقديرات الوراثة من 75% إلى 90%، وعلى الرغم من أن الدراسات التي أجريت على التوائم المتطابقة أظهرت معدلات توافق عالية باستمرار (68%) – (81%) فإن الأقارب من الدرجة الأولى لديهم فقط نسبة متواضعة للإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (حوالي 20%) بما يتوافق مع نمط وراثي معقد متعدد الجينات، هناك العديد من مصادر المعلومات ذات الصلة فيما يتعلق بالمساهمة الوراثية في اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بما في ذلك دراسات الارتباط على مستوى الجينوم (GWAS) والأبحاث التي تركز على متغيرات أرقام النسخ النادرة ولكنها مؤثرة جدا (CNVS) والدراسات التي تبحث في الارتباطات بين الجينات المرشحة واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وتعمل على فحص التفاعلات بين الجينات والبيئة.

أ–الدراسات العائلية والتوائم:

–الدراسات العائلية:

تشير الأدلة من الدراسات العائلية إلى أن ADHD لديه مكون وراثي قوي، أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى مثل الوالدين أو الأشقاء) مصابين بالاضطراب هم أكثر عرضة للإصابة به كما أن الدراسات تشير إلى أن نسبة الإصابة بين الأقارب تصل إلى حوالي 25% مما يدل على أن الوراثة تلعب دورا كبيرا في ظهور هذه الحالة.

–دراسات التوائم:

تمثل دراسات التوائم أداة فعالة لفهم دور الوراثة في ADHD، أظهرت الأبحاث أن التوائم المتماثلة الذين يتشاركون 100% من جيناتهم لديهم قابلية أعلى لتشابه الأعراض مقارنة بالتوائم غير المتماثلة الذين يتشاركون 50% فقط من جيناتهم كما أظهرت إحدى الدراسات أن درجة التشابه في أعراض ADHD كانت بين التوائم المتماثلة 77 %مقابل

36% بين التوائم غيرالمتماثلة مما يعزز الفرضية القائلة بأن العوامل الوراثية تلعب دورا رئيسيا في الإصابة باضطراب ADHD.

تعتبر النظرية الوراثية من الأسس المهمة لفهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، حيث تشير الأبحاث إلى أن هناك عوامل وراثية تساهم في ظهور الأعراض.

فيما يلي بعض الأعراض السريرية المرتبطة بالنظرية الوراثية:

–الحركة المفرطة: حسب دراسة Faraone يعاني الأطفال المصابون بـ (ADHD) من مستوى عال من الحركة، مما يتجلى في صعوبة البقاء ساكنين أو الهدوء، وهو عرض يرتبط بقوة بالعوامل الوراثية.

–صعوبة التركيز: تظهر الدراسات أن هناك ميلا وراثيا لصعوبة الانتباه والتركيز، مما يؤدي إلى عدم القدرة على إتمام المهام أو متابعة التعليمات.

–الاندفاعية: الاندفاعية هي عرض شائع في (ADHD) ، وتظهر الأبحاث أن هناك ارتباطا وراثيا بين هذه السمة وبعض الجينات المرتبطة بالتنظيم السلوكي.

–مشاكل في تنظيم المهام: يعاني الأفراد المصابون بـ (ADHD) من صعوبات في التخطيط والتنظيم، مما يؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي والحياة اليومية.

–صعوبات في العلاقات الاجتماعية: يرىMikami بأنه يمكن أن تؤدي الاندفاعية وصعوبة التركيز إلى مشكلات في التفاعل الاجتماعي، مما يسبب صعوبات في تكوين العلاقات مع الأقران.

–تأثيرات عاطفية: حسب Lee et قد تؤدي الأعراض السريرية إلى مشاعر القلق والاكتئاب، وهي مشكلات 20 تتكرر في الأسر التي لديها تاريخ عائلي من ((ADHD

–التأثير على الأداء الأكاديمي: من خلال دراسة DuPaul فإن العديد من الأطفال المصابين بـ (ADHD) يواجهون تحديات أكاديمية، وهو ما قد يكون له جذور وراثية.

2.3.النظرية البيئية:

تستند النظرية البيئية إلى فكرة أن السلوك البشري يتأثر بشدة بالعوامل البيئية والاجتماعية وفي حالة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تشمل العوامل البيئية ما يلي:

أ–الأسرة: تلعب ديناميكيات الأسرة دورا حاسما في تطور (ADHD) عند الأطفال الذين نشأوا في أسر تعاني من توتر أو صراعات قد يظهرون أعراضا أكثر حدة.

ب–المدرسة: البيئة المدرسية لها تأثير كبير على سلوك الأطفال حيث يمكن أن تؤدي أساليب التدريس غير المناسبة أو الضغوط الأكاديمية إلى تفاقم أعراض (ADHD)

ت–النظام الغذائي: تشير بعض الدراسات إلى أن النظام الغذائي بما في ذلك تناول السكريات والمواد الحافظة قد يؤثر على سلوك الأطفال.

ث–التعرض للسموم: التعرض للسموم مثل الرصاص أو المواد الكيميائية في البيئة يمكن أن يؤثر سلبا على النمو العصبي ويزيد من خطر الإصابة بالاضطراب.

هناك اعتراف متزايد بالتفاعل المحتمل بين عوامل الخطر الجينية والبيئية ودون التقليل من أهمية العوامل الجينية، تم تحديد عوامل بيئية أيضا تزيد من خطر الإصابة بـ (ADHD) مثل التعرض للرصاص أو ثنائي الفينيل متعدد الكلور أثناء الطفولة المبكرة على الرغم من أن تأثيراتها ليست خاصة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن المسارات السببية في بعض الحالات تنطوي على تفاعلات معقدة بين العوامل الجينية والبيئية، على سبيل المثال في إحدى الدراسات كان الأطفال المعرضون للتدخين قبل الولادة والمتماثلون في أليل DATI repeat 10 معرضين بشكل كبير لخطر فرط الحركة والاندفاع والأعراض المعارضة في حين لم يرتبط أي من العملين بمفرده بشكل كبير وقد ارتبط تفاعل مماثل بين التعرض للكحول قبل الولادة وجينDATI بزيادة خطر الإصابة بـ (ADHD).

إن الدراسات التي تتناول الربط الجيني والتعرض للسموم والتفاعلات بين الجينات والبيئة من الممكن أن تحدد عوامل الخطر ولكن هناك حاجة إلى خطوات أخرى لشرح كيفية ظهور الأعراض كما أن دمج مثل هذه النتائج مع معلومات إضافية حول الفيسيولوجيا المرضية ومع الفهم الحالي لعلم الأعصاب المتعلق بالأعراض أمر مطلوب أيضا وفي الربط بين الجينات والتفاعلات بين الجينات والبيئية من الممكن أن تتوصل إلى نتائج أفضل.

1.3.2. الأعراض السريرية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه حسب النظرية البيئية:

تعتبر النظرية البيئية من الأطر المهمة لفهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) حيث تركز على تأثير العوامل البيئية والاجتماعية على ظهور الأعراض. إليك بعض الأعراض السريرية المرتبطة بالنظرية البيئية مع المراجع:

التعرض للسموم البيئية: تشير الأبحاث إلى أن التعرض المواد كيميائية مثل الرصاص أو المبيدات يمكن أن يساهم في ظهور أعراض (ADHD)، حيث تؤثر هذه المواد على التطور العصبي.

–الضغوط النفسية: الضغوط النفسية في البيئة الأسرية أو المدرسية يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الأعراض، حيث أن التوتر يؤثر على قدرة الطفل على التركيز.

–**الأوضاع الأسرية غير المستقرة:** تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين ينشؤون في أسر غير مستقرة أو تعاني من النزاعات يكونون أكثر عرضة لتطوير أعراض.

–تأثيرات التعليم والتعلم: يمكن أن تؤثر أساليب التعليم والبيئة الصفية على ظهور الأعراض، حيث أن البيئات غير الملائمة للتعلم قد تزيد من صعوبة التركيز والانتباه.

–**العوامل الاجتماعية:** أكد Mikami على أن الانخراط في علاقات اجتماعية غير صحية أو غير داعمة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الاندفاعية والصعوبات في التفاعل الاجتماعي، مما يعكس تأثير البيئة الاجتماعية على الأعراض.

–التغذية والنظام الغذائي: تشير بعض الدراسات إلى أن النظام الغذائي غير المتوازن مثل ارتفاع السكر أو نقص الأحماض الدهنية الأساسية، قد يؤثر على سلوك الأطفال ويزيد من أعراض.

–تكنولوجيا المعلومات: استخدام التكنولوجيا بشكل مفرط، مثل الهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية، يمكن أن يؤثر على قدرة الأطفال على التركيز ويؤدي إلى زيادة الأعراض.

أعراض اضطراب نقص الانتباه مع / غياب فرط النشاط:

–**فرط النشاط**:فرط النشاط هو نزعة مرضية متمثلة في عدم القدرة عن التوقف عن الفعل واللمس والحركة، يكون شائعا لدى الأطفال وغالبا ما يرتبط بصعوبات التركيز غالبا ما يتحلى الهيجان الحركي عن طريق النقر على الأصابع وحركة الساقين والحاجة الماسة إلى النشاط البدني.**(بكرو، 2022، ص39)**

–الاندفاعية: تميز الاندفاعية بنشاطات عفوية ومتهورة تظهر تحت تأثير اندفاعات. إنها ميل لا يقاوم للقيام بعمل مادون التفكير في عواقبه أو أهميته. تتجلى الاندفاعية بطرق عديدة، بما في ذلك غياب الصبر وغالباً ما يكون من المستحيل على الطفل تأجيل ردود افعاله الأشخاص المصابون باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه هم أكثر عرضة لخطر الحوادث لأنهم يخاطرون بحياتهم بشكل منتظم دون تقييم مسبق لعواقب سلوكاتهم.

–**عدم الانتباه:** يلاحظ عدم الانتباه في العديد من المجالات، كالأداء المدرسي، والذي غالبا ما يتم على عجل ويصاحبهالكثير من النسيان أ والأخطاء. بالإضافة إلى ذلك، يلاحظ أن الأفراد يبدون وكأنهم شاردوا الذهن وغالبا ما يكون لديهم ذاكرة سيئة على المدى القصير، ويجدون صعوبة في أداء المهام، ويبدون سلوكات غير مناسبة.

يمكن أن يؤثر اضطراب نقص الانتباه مع / غياب فرط النشاط سلبا على نقص تقدير الذات وعلى القدرة على الاداء في الوسط العائلي والاجتماعي والمدرسي وعلى العلاقات الاجتماعية عموما.

تستمر الصعوبات في سن المراهقة لـ 80% من الافراد ولـ 60% من البالغين الذين تم تشخيصهم خلال مرحلة الطفولة.

حسب Timdarsh (p. 3) ، الاضطرابات الأكثر مصاحبة لـ TDA/H هي:

اضطرابات التعلم: يعاني تقريبا جميع الأطفال المصابين ب اضطراب نقص الانتباه مع غياب فرط النشاط من صعوبات تعلم مهمة والتي غالبا ما تؤدي إلى فشل مدرسي.

عسر القراءة: 40 % من أطفال TDA/H يعانون أيضا من عسر القراءة.

مشاكل الكلام و / مشاكل اللغة: مثل مشاكل النطق، صعوبة إيجاد الكلمات وإنشاء الجمل.

مشاكل النوم: في كثير من الأحيان يجد الأطفال المصابون ب TDA/H صعوبة في النوم، أو في الاستيقاظ صباحا في المدرسة، يمكن أن يعطوا انطباعا بعدم النوم بما فيه الكفاية في الليلة السابقة، ومع ذلك، عندما يجب أن يستمر في مهمة مفروضة، فإن الطفل المصاب يعاني في كثير من الأحيان من سرعة في التعب المعرفي.

صعوبات نفسو عاطفية: سوء تقدير الذات الاكتئاب الشديد أو الاختلال في المزاج.(**بكرو، 2022، ص40**)

اضطراب المعارضة: مجموعة من السلوكات السلبية أو العدائية أو الاستفزازية.

اضطرابات القلق: الغضب سرعة الانفعال، مشاكل التركيز، سرعة التعب.)**بكرو، 2022، ص41**)

النظرية السلوكية:

1**–مفهومها:** يعتبر « تولمان» من أهم الباحثين في علم النفس وفي الإتجاه السلوكي وفي الشخصية بوجه خاص

وقدد حدد مذهبه في السلّوك القصدي لدى الحيوان والإنسان، ذلك بعد ما لاحظ أن أصحاب المحاولة والخطأ، قد انتهوا إلى افتراض بعض العوامل الداخلية والخارجية، لكي يتم الوصول إلى الهدف عن طريق التخبط العشوائي، كما استطاع من جهة أخرى، أن يوجه انتقاده إلى أراء «واطسون» بالعبارة التالية: «إن «واطسون» كان في الواقع يقضي وقته في تحليل مفهومين مختلفين من السلوك ولم يدرك بوضوح مدى اختلافهما فهو من جهة يعرف السلوك تعريفا تجزيئيا بالإلحاح على تفاصله الفيزيولوجية ومن جهة أخرى توصل إلى تعريف السلوك بأنه أكثر من مجموع أجزائه أي أنه يعرف تعريفا جمعيا»

ولم يكتف« تولمان» بأن ينسب القصد والغرض إلى الإنسان وحده، بل نسبه أيضا إلى الحيوان، الأمر الذي جعله موضع انتقادات من المدرسة السلوكية.

والوقع ان « تولمان» أرادة ان يتفادى الجوانب السلبية من الاتجاهين السابقين ويستخدم ما فيهما من جوانب إيجابية، فأدخل مفهوما جديدا للنظرية السلوكية، وهو مفهوم المتغيرات المتداخلة مشيرا إلى أن مهمة المجرب السيكولوجي تكمن في ملاحظة المجرب عليه أثناء انتقاله من منبه الى استجابة وذهب به القول أيضا إلى أنه على المجرب أن يعرف طريقة سير التجربة وعوامل أخرى مثل السن والجنس والخبرة السابقة والدوافع الراهنة، إلخ

وهو ما يمكن ملاحظته وضبطه والتدخل فيه. هده العوامل التي تتغير أو التي يغيرها المجرب أطلق عليها اسم المتغيرات التجريبية أو المتغيرات المستقلة

أما السلوك الذي ينتج بعد هدا التغيير فسماه بالمتغير التابع أو السلوكي وعبر بعد ذلك عن العلاقة بين المتغيرين السابقين الذكر بالشكل التالي:

س= و (م، عس) . أي أن السلوك (س) هوا دالة الوظيفة للمتغير (م) والعوامل السابقة (عس).

ويرى «هول» أن السلوك هو عملية تعلم مكتسب بتفاعل الكائن الحي ببيئته وهدا التعلم يتم بطريقة عشوائية، ويتلقى الكائن الحي مثيرات عديدة ينتقي منها المثير المناسب ليصل إلى الاستجابة التي تؤدي إلى إرضاء حاجته وخفض توتره، هدا الإرضاء والخفض من التوتر سماه «هول»التدعيم أو التعزيز، أي أن الاستجابة تصبح عادة بواسطة التكرار، أي بالاقتران الشرطي المتكرر بين المثير والاستجابة، بذلك يكون سلوكه الاجتماعي عبارة عن تكوين عادات ميكانيكية تحدد علاقة الفرد بغيره من الناس.

(عبد الرحمان الوافي. مدخل إلى علم النفس. ص 195)

2- تأسيسها:

في أوائل القرن العشرين (1912) ظهر اتجاه جديد في دراسة السلوك، و خاصة في تفسير التعلم يُعرف بالاتجاه السلوكي (Behaviorism) أو الثورةالواطسنية، نسبة إلى عالم النفس جون واطسن (John B.Watson) و الذي قاد هذا الاتجاه؛ نتيجة تأثره بالعلماء الروس، الأمر الذي سمح له بوجود علم أكثر موضوعية و هذا بالانتقال من المنهج العقلي إلى المنهج التجريبي، معلنا عنها في بيان أصدره عام 1912، قائلا:" لقد انتهى السلوكيون إلى أنه لا يمكن يقتنعوا بالعمل في اللامحسوسات و الأشياء الغامضة وقد صمموا إما أن يتخلوا عن علم النفس أو يحيلوه علما طبيعيا .

يعتبر كتابه(Behaviorism) بمثابة ردة فعل على التصورات اللاموضوعية في حقل السيكولوجية. وحاول تحديد معالمها كاتجاه يبرز السلوك باعتباره معطا قابلا للملاحظة والضبط والقياس عن طريق المنهج التجريبي.

و في هذا الإطار يؤيده عالم النفس الأمريكي كاتل (Katel) في رفض أن يكون علم النفس علم الوعي أو الشعور و أن يكون الاستبطان منهجه، فعبر بـ: لست قانعا بوجوب حصر علم النفس في دراسة الشعور بحد ذاته، و بوصفه ممكن التمييز عن العالم الفيزيائي... و ليس ثمة تضارب بين التحليل الاستبطاني و التجريب الموضوعي؛ و لكن القول الشائع بأن علم النفس غير ممكن الوجود بدون استبطان قول تكذبه الحقائق الواقعة و يبدوا لي أن معظم البحوث التي قمت بها أنا و أجريت في مختبري لا تقلتحررا من الاستبطان عن بحوث الفيزياء أو علم الحيوان .

و من الأمور التي ساعدت على وجود السلوكية غير الاتجاه للموضوعية في علم النفس هو الاهتمام بعلم نفس الحيوان والذي يعتبر موضع اهتمام نظرية النشوء و الارتقاء عند داروين، فكان الرد عليها بمحاولة البرهنة على الاستمرار العقلي بينهما بالإبانة عن وجود العقل عند الكائنات تحت البشرية و بناء عليه يرفض واطسن البحث فيما يدور داخل العقل ويرفض المفاهيم العقلية واهتم بالسلوك فقط كما مرة، و لذلك نجد السلوكية قد أهملت الحياة النفسية واكتفت بدراسة ما هو خارجي و عرف السلوك من وجهة نظر سلوكية بأنه: النشاط الذي يقوم به الكائن الحي، و لا فرق عندهم إن تجسد هذا النشاط في حركات بسيطة أو في أفكار، فهذه وتلك استجابات تصدر عن العضوية ردا على المنبهات الخارجية، لذا فإن مهمة السلوكي تنحصر في الوقوف على العلاقة المباشرة بين المنبهات والاستجابات.(**حمزة، 2016، ص47**)

تعتبر السلوكية أن الكائن الحي بحد ذاته يشكل مادة لدراسة علماء التشريحوالفيزيولوجيا، و أن سلوك الإنسان بكل ما فيه من رقي و تعقيد يشكل فقط جزءا من خطة السلوكي البحثية، فالسلوك الإنساني يبدوا في الأفعال و الأقوال سواء المتعلمة أو غير المتعلمة، و يرى واطسن أن أفعالنا هي سلوك و كذلك فإن التحدث مع النفس أي التفكير هو نموذج موضوعي للسلوك شأنه في ذلك شأن لعب كرة القاعدة".

و يبدو من ذلك أنهم يعتبرون اللغة و التفكير وغيرهما جزءا من سلوك الإنسان و ينوه دوجلاس براون (H.Douglas Brown) بقوله: هذا ما يراه السلوكيون و ما يتعاملون به مع اللغة و ما يصوغون نظرياتهم في اكتساب اللغة الأولى في ضوئه و هم بذلك يركزون على الجوانب المباشرة للسلوك اللغوي أي الاستجابات التي تخضع للملاحظة و على العلاقة بين هذه الاستجابات والأحداث المحيطة ، و يعني بهذا أن وجود الأشياء الخارجية ليس وجودا موضوعيا و مستقلا عنا و إنما هو وجود ذاتي مرهون بأفعالنا و استجاباتنا؛ وقد عبر "ف. بريد" أحد منظري السلوكية عن تبعية

عالمنا لعضويتنا فقال: نحن اللذين نضع عالمنا، و حتى عندما نموت فإننا نأخذه معنا". وبذلك وجد مؤسس السلوكية أن هذه العلاقة ثابتة لا تتغير مطلقا، إذ أن منبهاً ما يستجر استجابة محددة بغض النظر عن حالة العضوية.

وقد تزعم النظرية السلوكية علماء نفسيين نخص بالذكر واطسن (Watson)، وبافلوف (Pavlov)، وسكينر (Skinner) وهم من أبرز العلماء اللذين ساهمت آراءهم وأفكارهم في ميلاد وتطوير النظرية السلوكية واعتمادها من إحدى أشهر نظريات التعلم. (**حمزة، 2016، ص48**)

3–مبادئها:

تعتبر أبحاث واطسن (Watson) الأولية بمثابة الأرضية لميلاد النظرية السلوكية التي تنبني على مبادئ وأسس تتمثل في ما يلي:

1–ضرورة حصر مبحث علم النفس التجريبي في دراسة السلوك المباشر الملاحظ دون سواه وذلك بإقصاء الآراء العقلية والأساليب الاستبطانية والنظريات المعرفية، وفي هذا المقام قد أشار واطسن (Watson) في مبحثه بعنوان الكلام والتفكير أنه نفى وجود الجانب العقلي في الحدث الكلامي، واعتبر التفكير نوع من الكلام الداخلي المنطوق على مستوى الحنجرة فقط مشيرا إلى أن الحنجرة أداة للتفكير، وأن اللغة هي الكلام المنطوق فعلا أي أن اللغة والكلام شيء واحد. وكذلك أشار إلى تفسير السلوك اللفظي في ضوء تكوين العادات وإدخال التعزيز لتدعيم العلاقة بين المثير و الاستجابة لإحداث الاشتراط، ومن هذا المنطلق فإن اللغة من وجهة نظر السلوكية هي استجابات يصدرها المتكلم رداً على مثيرات ما يكيفها حافز البيئة، تأخذ شكل السلوك اللفظي القابل للملاحظة و المعاينة المباشرة.

2– تنظر السلوكية إلى الإنسان على أنه آلة ميكانيكية معقدة، وكل تصرف يعد نتاج منعكس شرطي وأن العملية التعليمية هي عملية آلية والإنجاز فيها يأتي صدفة، فالتعلم عند أصحاب المدرسة السلوكية عبارة عن أعمال منعكسة لما يواجهه المتعلم.(**حمزة، 2016، ص49**(

3– العمليات الشعورية الداخلية لا يمكن دراستها علميا لأنها غير قابلة للملاحظة، ولقد شبه بعض اللغويين الكائن الحي و ما يحدث في عقله من عمليات عقلية لا سبيل إلى الوصول إليها بسهولة، و ما يعتريه من انفعالات لا تكون كلها واضحة، شبهوا كل ذلك بالصندوق الأسود"؛ حيث يقول واطسن (Watson): "إن السلوك الإنساني ما هو إلا سلوك ديناميكي و أن العقل ليس موضوعا مناسبا لدراسة علم النفس لأن أي ملاحظات على العقل إنما تعد ملاحظات ذاتية، ومن ثم فهي لا تشتغل جزءا من المعرفة يمكنالتحقق منها وإثباتها، واقترح بدلا من ذلك دراسة السلوك الظاهري الصريح ؛ و هذا لا يعني عدم الاعتراف بوجود الشعور و لكن الرفض بجعله قابلا للدراسة، فبينت حفيظة

تازورتي بقولها : و لكنهم يرفضون اعتباره موضعا للدراسة لأنه داخلي لا يخضع للملاحظة والقياس، و من ثم فإنهم ينتقدون الاتجاهات التي تفسر سلوك الكائن الحي بإرجاعه إلى دوافع وحاجات داخلية، فإذا كانت الحاجات قادرة على تفسير السلوك فهي لا تقدم تفسيرا كافيا إلا إذا تحدد الدافع و اتضحت أسبابه .

4- يتلخص مبدأ النظرية السلوكية، في أنَّ السلوك يكون استجابة لمثير ينتهي باستجابة ما، فالسلوك مكون من إفرازات غددية وحركات عضلية وهو على هذا خاضع للعمليات الفسيوكيميائية؛ فالمحيط يوفر مجموعة من المثيرات التي تنبه الكائن الحي لإحداث استجابة ما، وبذلك فإن هناك استجابة فورية من نوع ما لكل مثير، بالإضافة إلى أن كل استجابة لها نوع ما من المثير، وعليه فإن هناك حتمية بين المثير والاستجابة.

وأشار ثورنديك (Thorndike) إلى أن وظيفة اللغة تقوم على التعبير عن أفكار الإنسان المتكلم أو عواطفه ويضيف منصور (1982) أن اللغة لا تستعمل للتعبير فقط، ولكنها تستعمل أيضا لإثارة أفكار ومشاعر السامع، بل قد تدفعه للعمل والحركة.(**حمزة، 2016، ص50**)

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل الإطار النظري لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه من زوايا متعددة ومتكاملة، إذ استعرض في البداية التطور التاريخي لهذا الاضطراب وكيف تطوّر مفهومه عبر الزمن من مجرد وصف سلوكي إلى تشخيص طبي نفسي معترف به عالمياً.

كما تطرّق الفصل إلى تحديد المفاهيم الأساسية لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وتمييزه عن غيره من الاضطرابات المشابهة، وعرض أبرز أسبابه التي تتوزع بين العوامل الوراثية والعصبية والبيئية، فضلاً عن تصنيف أنواعه الثلاثة المعتمدة وفق المعايير التشخيصية الحديثة.

وقد أولى الفصل اهتماماً خاصاً بالنظريات المفسِّرة لهذا الاضطراب، وفي مقدمتها النظرية السلوكية التي شكّلت الركيزة النظرية الأساسية للبرنامج الإرشادي المقترح في هذه الدراسة، نظراً لما تقدمه من تفسير دقيق لآليات اكتساب السلوك وتعديله من خلال مبادئ التعزيز والاقتران الشرطي.

وخلاصة القول، أسّس هذا الفصل قاعدة نظرية متينة تُمكّن من فهم طبيعة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه فهماً شاملاً، وتُهيئ الأرضية العلمية اللازمة لبناء برنامج إرشادي سلوكي فعّال يستجيب للخصائص الحقيقية لهذه الفئة من الأطفال.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة والميدانية

تمهيد :

في هذا الفصل من الدراسة يبين الباحثين الإجراءات الميدانية التمهيدية للتطبيق، من تحضير أداة الدراسة والبحث عن العينة المناسبة لدراسته، وكذا القيام بإختبار كل الأدوات التي سيستعملها في بحثه الميداني.

وهذا ما قمنا به من الناحية النظرية نقصد بذلك تحضير البرنامج الإرشادي وبنائه في صورته الأولية وعرضه على المحكمين ووضعه في صورته النهائية كما سنبين في هذا الفصل.

المنهج المقترح للدراسة:

لا يخلو أي بحث من البحوث العلمية عن المنهج، فهو خطوة أساسية لضمان سير البحث في إطار وسياق علمي منهجي، ولهذا عرف المنهج بأنه: "الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم، بواسطة مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته، حتى يصل إلى نتيجة معلومة"(**مانيو، جيدير، دس، ص72**).و في دراستنا استخدمنا، المنهج التجريبي بالتصميم الشبه تجريبي والمتمثل في :

يعد المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هومنهج البحث الوحيد الذي يمكنه الإختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب الأثر. (**ميرفت، علي خفاجة وآخر ،2002، ص57**).

وللمنهج التجريبي عدة تصاميم مختلفة، إخترنا من بينها تصاميم الشبه التجريبية. التي تقع في موقع وسط بين التصميمات التمهيدية والتصميمات التجريبية (المثالية)، ولقد سميت هذه التصميمات بهذا الإسم لأنه لا يتم فيها الإختبار والتعيين عشوائياً، كما لا يتم ضبط المتغيرات الخارجية في التصميمات التجريبية، وإنما يتم ضبطها ضبطاً يحول بين عوائق الصدق الداخلي والصدق الخارجي من أن يكون لها أثر على صدق التجربة، ولا يلجأ إلى تطبيق التصميمات شبه التجريبية إلا عندما يصبح من الصعب تطبيق التصميمات التجريبية.(**محمد، المبعوث،2012،ص12**).

ولأن للتصميم شبه التجريبي تصاميم أخرى، كنا قد إقترحنا في هذا البحث تصميم السلاسل الزمنية، وفي هذا التصميم" تخضع فيه مجموعة واحدة تجريبية للمتغير المستقل بعد أن يتم إختبارها إختباراً قبلياً متكرراً، ثم تختبر أيضاً بعد التجربة بعدد من الإختبارات البعدية لمقارنة نتائجها بنتائج الإختبارات القبلية من أجل معرفة أثر المتغير المستقل".(**محمد، المبعوث،2012،ص13**).

متغيرات الدراسة المقترحة :

1. المتغير المستقل:هو المتغير الذي يرغب الباحث التعرف على أثره في المتغير الأخر.(**محمودي، محمد سرحان علي،2019،ص99**)وهو ذلك النوع من المتغيرات التي يضبطها المجرب ويتحكم فيها ويغيرها ليعرف مدى تأثرها على ما يسمى بالمتغير التابع. (**حبيب،أحمد علي،2007،ص ص69-70**)وفي دراستنا هو عبارة عن برنامج إرشادي المقترح من قبل الطالبة يتكون من تسعة جلسات وقد حُكم من طرف اللجنة التحكيم (أنظر الملحق01) والجدول التالي يوضح عدد وموضوع الجلسات:

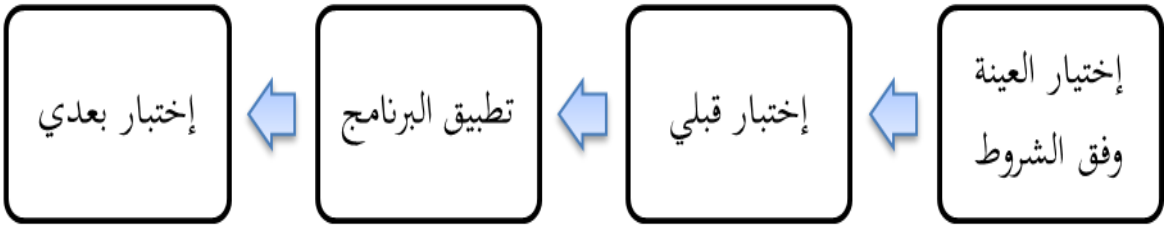
جدول رقم(01): يوضح موضوع جلسات البرنامج الإرشادي المقترح

الجلسة	موضوع الجلسة
الأولى	التعرف وشرح طريقة العمل
الثانية	تنظيم الوقت
الثالثة	التعزيز
الرابعة	التحكم في الاندفاع
الخامسة	الضبط الانفعالي
السادسة	الذاكرة العاملة
السابعة	التركيز والانتباه
الثامنة	التدريب السلوكي
التاسعة	التخطيط وحل المشكلات

2. المتغير التابع:وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة (**ربحي مصطفى،عليان وآخر،2000،ص51**).وفي البحث التجريبي يتحكم المجرب في الظروف السابقة على التجربة ليكشف الطرق التي تحدد بها هذه الظروف المتغيرات التابعة، والمتغير التابع في علم النفس هو دائماً الإستجابة التي يقوم بها الباحث بقياسها(**حبيب،أحمد علي،2007، ص69**) ،ويتمثل في دراستنا باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والذي يتم قياسه بمقياس قبلي وبعدي والمتمثل في مقياس التنظيم الذاتي

ونبين التصميم الشبه تجريبي في حالة السلاسل الزمنية في المخطط الآتي

الشكل رقم(02):مخطط يوضح تصميم شبه التجريبي في حالة السلاسل الزمنية



حيث يركز الباحث في تطبيق المنهج الشبه التجريبي بصيغة السلاسل الزمنية على تكرار الإختبار القبلي للخاصية المراد التجريب عليها على الأقل 3 مرات في كل مرة يبقى الأفراد الذين أثبتو إرتفاع الخاصية أو إنخفاضها، تم يقوم الباحث بالتطبيق البرنامج وبعدها يقوم بحساب القياس البعدي بالتكرار على الأقل 3 مرات لتأكد من فاعلية أو عدم فاعلية هذا البرنامج.

03/ عينة البحث المقترحة :

وهي: "عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، يتم إختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم إستخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلية(محمد ،عبيدات وآخرون ،1999، ص84)،بحيث يستهدف البرنامج المقترح عينة قصدية متمثلة في الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

تعريف البرنامج المقترح:

يعرف **مشاقبة** البرنامج الإرشادي بأنه "برنامج مخطط منظم في ضوء الأسس العلمية لتقدم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو".(**دلال،يوسفي،2017،ص64)**

وهو برنامج مقترح منظم ومخطط في ضوء علمي يساعدنا على توجيه الإرشادي النفسي لأمهات أطفال التوحد، تم إقتراحه من قبل الباحثتين.

المرجعية النظرية للبرنامج المقترح :

تعتمد فلسفة البرنامج المقترح الذي قد قمنا بإعداده وبنائه على أساس فلسفة الإرشاد، وهذا البرنامج المقترح يقوم على أساس نظرية السلوكية المعرفية، ويعمل على تزويد الأولياء والمصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ببعض الفنيات والمهارات من أجل التنظيم الذاتي لديهم. أي أن النظرية المعرفية السلوكية تعمل على تحسين مستوى

التكيف العام بحيث أن هذه النظرية ترتكز على تعديل السلوك، وتعديل الأفكار فيما يخص الجانب المعرفي، لديها جانب إرشادي وجانب علاجي.

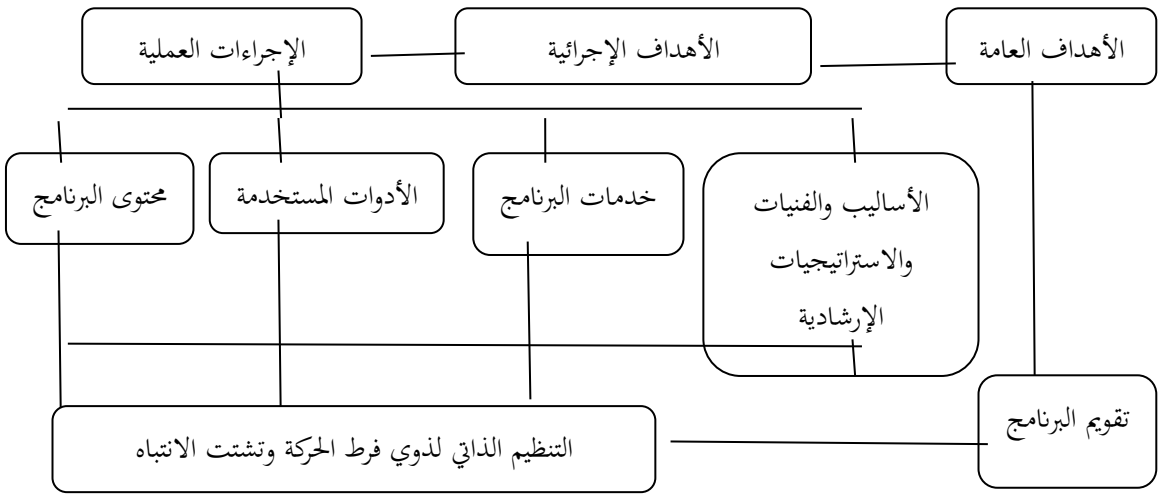
بما أن برنامجنا المقترح يقوم على النظرية المعرفية السلوكية، إعتمدنا فيه على بعض من التقنيات المعرفية السلوكية التي تستهدف التظيم الذاتي مما سيزودهم بمجموعة من المهارات التكيفية.

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي المقترح :

- الإرشاد السلوكي المعرفي .
- النظرية المعرفية السلوكية .
- من خلال الإحتكاك بعينة الدراسة وكذا تحديد أهم المشكلات التي تعترض أمهات بوجود من ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه.
- الإطار النظري الذي تمثل في التعرف على متغيرات الدراسة، بحيث كان البرنامج المقترح يحتوى على متغيرين يتمثل الأول في المتغير التابع وهو التنظيم الذاتي أما الثاني فهو المتغير المستقل هو البرنامج الإرشادي المقترح.
- الدراسات السابقة بحث تم الإعتماد على مجموعة من دراسات تناولت نفس الموضوع والعينة. فقد كان البرنامج الإرشادي المقترح قائم على التنظيم الذاتي لدى ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه مما يساعدهم على الإستفادة من الفنيات المقترحة وطريقة تقسيم الجلسات التي يحتويها البرنامج.

التخطيط البرنامج :

شكل رقم (03) يوضح التخطيط العام للبرنامج الإرشادي من إعداد الطالبة



الفنيات المقترحة في البرنامج المقترح:

ملاحظة شرح الفنيات من الناحية النظرية

الجداول الزمنية البصرية ((Visual Schedules

التعريف الإجرائي: أدوات دعم مرئية تُعرض تسلسل الأنشطة اليومية من خلال صور أو رموز أو كلمات مكتوبة، بهدف إيصال ما سيحدث للطفل ومتى وأين، مما يمنحه إحساساً بالقدرة على التنبؤ ويُقلل من مقاومته للتغيير المعياري في البيئة.(Mesibov, Shea, & Schopler, 2005)

2. الساعة الرملية ((Sand Timer

التعريف الإجرائي: إستراتيجية بصرية ملموسة تُستخدم لتطوير الوعي بالوقت (Time-Awareness)؛ إذ تُحوّل الوقت المجرد إلى شيء مرئي ومادي يمكن للطفل مراقبته، مما يساعده على تنظيم سلوكه وتقدير المدة الزمنية اللازمة لإنجاز المهام والانتقال بين الأنشطة. (Ward & Jacobsen, 2014)

3. لوحة النجوم (Star Chart / Token Economy)

التعريف الإجرائي: تطبيق عملي لأسلوب الاقتصاد الرمزي المستند إلى مبادئ الإشراط الإجرائي؛ حيث يحصل الطفل على معزز رمزي (نجمة أو ملصق) مباشرةً عقب صدور السلوك المرغوب، وتُجمع هذه الرموز لاستبدالها لاحقاً بمكافأة عينية مُتفق عليها، وهو ما يرفع دافعية أطفال ADHD.(Barkley, 2020)

ثانياً: إستراتيجيات كف الاستجابة وضبط الاندفاعية

4. نشاط الإشارة الضوئية (Traffic Light Technique)

التعريف الإجرائي: إطار بصري مستوحى من برامج المهارات الاجتماعية والتنظيم الذاتي، يستخدم ألوان إشارة المرور الثلاثة لتوجيه سلوك الطفل: الأحمر للتوقف عن الاستجابة الاندفاعية، والأصفر للتفكير في البدائل والعواقب، والأخضر للتنفيذ السلوكي المناسب.(Kuypers, 2011)

5. توقف – فكر – تصرف (Stop – Think – Act)

التعريف الإجرائي: إستراتيجية قائمة على التحدث الذاتي المعرفي (Self-Instruction Training)، تُدرب الطفل على كبح الاندفاعية عبر ثلاث مراحل متتالية قبل إصدار أي رد فعل: التوقف الفوري، تقييم الموقف معرفياً واختيار البديل الأنسب، ثم تصحيح السلوك الحركي بناءً على ذلك.
(Kendall, 2011)

6. تمرين "قل ولا تفعل" (Go / No-Go Exercise)

التعريف الإجرائي: نشاط مستوحى من نماذج التقييم العصبي-النفسي لكف الاستجابة الحركية (Motor Inhibition)؛ يُطلب من الطفل تنفيذ حركة معينة أو الامتناع عنها فجأة بناءً على إشارة بصرية أو سمعية محددة، مما ينمي مهارة السيطرة الواعية على المثيرات الفجائية. (Lezak et al., 2012)

7. **تنفس قبل الرد (Breathe Before Responding)**

التعريف الإجرائي: تقنية مشتقة من برامج اليقظة الذهنية (Mindfulness) المعدلة للأطفال؛ تهدف إلى إحداث ثغرة زمنية قصيرة بين المثير والاستجابة الاندفاعية من خلال أخذ نفس عميق، مما يتيح للوظائف التنفيذية في الفص الجبهي وقتاً كافياً لمعالجة الموقف وتوجيه السلوك.

(Zylowska, 2012)

8. **تحدي الانتظار (The Waiting Challenge)**

التعريف الإجرائي: نشاط تطبيقي قائم على النماذج التجريبية لتأجيل الإشباع (Delay of Gratification)؛ يُخير فيه الطفل بين الحصول على معزز صغير فوري أو الانتظار لفترة محددة للحصول على معزز أكبر قيمتاً، مما ينمي الكف التثبيطي وقوة الإرادة لديه.

(Mischel, 2014)

9. **لعبة قال سيمون (Simon Says)**

التعريف الإجرائي: لعبة حركية جماعية توظف لتنمية الانتباه السمعي وكف الاستجابة؛ حيث يُطالب الطفل بتنفيذ الأمر الحركي فقط في حال بُدئ بعبارة "سيمون يقول"، والامتناع التام عن الحركة إذا غابت العبارة، مما يستلزم دمج الذاكرة العاملة بالكبح الحركي.

(McClelland et al., 2014)

10. **نشاط العكس (The Opposite Game)**

التعريف الإجرائي: تمرين معرفي يُطلب فيه من الطفل أداء عكس الأمر الصادر تماماً (مثل الجلوس عند سماع كلمة "قِف")، بهدف إجباره على كسر نمط الاستجابة التلقائية المعتادة وتنشيط التحكم الواعي بالمرونة المعرفية (Diamond, 2013)

ثالثاً: تمارين التنظيم الانفعالي والفسيولوجي

11. تمرين تنفس الشموع (Flower and Candle Breathing)

التعريف الإجرائي: تمرين تنفسي منظم يتخيل فيه الطفل استنشاق رائحة زهرة بعمق من الأنف، ثم زفر الهواء لإنطاف شمعة ببطء عبر الفم، حيث يعمل الزفير المطول على تنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي وخفض الاستثارة الفسيولوجية الزائدة (Kuypers, 2011)

12. **النفخ في فقاعات الصابون (Blowing Soap Bubbles)**

التعريف الإجرائي: أسلوب تنفسي مرح مقتبس من أدبيات العلاج باللعب (Play Therapy)؛ يدفع الطفل تلقائياً وبطريقة غير موجهة إلى إطالة عملية الزفير ببطء وانتظام لنفخ الفقاعة دون تفجيرها، مما يسهم في خفض مستويات القلق والتوتر العضلي.

(Bahrololoomi et al., 2022)

رابعاً: أنشطة تدريب الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية

13. أنشطة الذاكرة العاملة (Working Memory Activities)

التعريف الإجرائي: تمارين متدرجة الصعوبة تهدف إلى تعزيز سعة النظام المعرفي المسؤول عن الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها مؤقتاً لتوجيه السلوك، وتعتمد على مهام تستلزم التخزين والاسترجاع المتزامن للمثيرات.

(Alloway & Alloway, 2013)

14. نشاط الصور المتطابقة (Visual Matching)

التعريف الإجرائي: تمرين يعتمد على تذكر مواقع البطاقات المقلوبة وإيجاد الأزواج المتطابقة منها، وهو مستوحى من برامج التدريب المعرفي لتنشيط الذاكرة العاملة البصرية–المكانية، ويتطلب تركيزاً وانتباهاً مستمراً لكبح التخمين العشوائي. (Klingberg, 2010)

15. نشاط الأعداد (Digit Span Task)

التعريف الإجرائي: نشاط مقتبس من المقاييس السيكومترية المعيارية للذكاء، يُطلب فيه من الطفل الاستماع لسلسلة أرقام وإعادتها بنفس الترتيب (المدى الأمامي) أو بترتيب عكسي (المدى العكسي)، مما يدرب ويعزز كفاءة الذاكرة العاملة اللفظية.

(Wechsler, 2014)

16. تقنية الفرز والتصنيف (Sorting Technique)

التعريف الإجرائي: نشاط إجرائي مستوحى من اختبارات الفرز المعرفية؛ يقوم فيه الطفل بتصنيف بطاقات وفق خاصية معينة (كاللون)، ثم يُطلب منه فجأة الانتقال للتصنيف وفق خاصية أخرى (كالشكل)، مما يدرب قدرته على المرونة المعرفية والتخلي عن القوالب الصلبة.

(Heaton et al., 1993)

خامساً: أنشطة التكامل الحركي والتخطيط التنفيذي

17. المشي على المتاهة الأرضية وحمل كرة التنس (Walking the Labyrinth)

التعريف الإجرائي: نشاط حركي مركب يعتمد على تتبع مسار مرسوم على الأرض مع الحفاظ على توازن كرة تنس فوق مضرب أو ملعقة، ويوظف مبدأ "المهمة المزدوجة" (Dual-Task) لتطوير التآزر الحسي الحركي والانتباه المقسم.

(Ayres, 2005)

18. تدريب الجلوس وملاحظة عقارب الساعة (Clock–Hand Attention Training)

التعريف الإجرائي: إستراتيجية سلوكية لزيادة مدى الانتباه المستمر وتحمل الثبات الحركي؛ حيث يُطلب من الطفل الجلوس الهادئ ومتابعة حركة عقرب الثواني لفترات زمنية تتسع تدريجياً، مما يعزز ضبط النفس ووعيه بالوقت المنقضي.

(Barkley, 2015)

19. نشاط تنظيم الحقيبة (Backpack Organization)

التعريف الإجرائي: تمرين إجرائي مستوحى من البرامج المدرسية المنظمة لأطفال فرط الحركة؛ لتدريبهم على مهارات الترتيب المادي للأدوات وتصنيف الكتب والدفاتر وفق جدول الحصص، مما ينمي مهارات التنظيم المكاني والاستقلالية.

(Gallagher et al., 2014)

20. نشاط تفكيك المهمة (Task Chunking)

التعريف الإجرائي: إستراتيجية معرفية تعتمد على تحليل الواجبات أو الأنشطة الكبيرة والمعقدة وتفكيكها إلى خطوات إجرائية صغيرة متسلسلة وقابلة للتنفيذ، مما يقلل من العبء المعرفي على الذاكرة العاملة ويحد من التسويف.

(Dawson & Guare, 2018)

إجراءات التحكيم:

بعد أن تم بناء البرنامج المقترح وإعداده في الصورة الأولية وبغية التحقق من صلاحيته تم تقديم إستمارة التحكيم(أنظر الملحق رقم 02) إلى لجنة من المحكمين، وتكونت لجنة تحكيم من اساتذة من جامعة غرداية وأخصائية نفسانية، لإبداء ملاحظاتهم وآراءهم حول محتوى البرنامج الإرشادي المقترح من حيث (مدى كفاية الوقت والجلسات، الصياغة اللغوية، وضوح تعليمة البرنامج لمقترح) وعليه سنعرض آراء الحكمين فيما يلي:

1/ آراء المحكمين في مدى وضوح تعليمة البرنامج: بعد عرضِنا للبرنامج على المحكمين نقوم بعرض آرائهم حول التعليمة في الجدول الآتي:

الجدول رقم(02): يوضح آراء المحكمين في مدى وضوح تعليمة البرنامج المقترح

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي وغير واضح
التعليمة	11	00	00

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن اجتماع أراء كل المحكمين حول مدى وضوح تعليمة البرنامج المقترح أي بنسبة 100%

2/آراء المحكمين حول مدى كفاية وقت البرنامج المقترح: كما تم تقديم الاستمارة التحكيم للمحكمين كان رأيهم حول مدى كفاية الوقت وقد لخصناه في الجدول الموالي:

الجدول رقم(03): يوضح آراء المحكمين في مدى كفاية وقت البرنامج المقترح

مدى كفاية الوقت	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي وغير واضح
	07	00	04

من خلال الجدول نلاحظ أن إجتماع أغلبية المحكمين حول مدى كفاية وقت البرنامج المقترح بدرجة جيدة كانت النسبة تقدر بـ74%، أما نسبة 36% كانت من نصيب آراء المحكمين المعارضين للوقت البرنامج المقترح، وعليه نال وقت البرنامج المقترح وفق أراء المحكمين بدرجة جيدة أعلى نسبة من درجة غير كافي.

3/آراء المحكمين حول مدى كفاية جلسات البرنامج المقترح :

الجدول رقم(04): يوضح آراء المحكمين في مدى كفاية جلسات البرنامج المقترح

مدى كفاية الجلسات	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي وغير واضح
	08	02	01

يتضح من الجدول السابق بأن نسبة أراء المحكمين للبرنامج المقترح لكفاية ووضوح الجلسات بدرجة جيدة أعلى من البقية بتقدير 73%، مقارنةً بنسب أراء المحكمين الذين رشحوا كفاية ووضوح جلسات بدرجة متوسطة وقدرت بـ 18%، أما نسبة المحكمين الرافضين لمدى كفاية جلسات البرنامج المقترح كانت 9%.

4/آراء المحكمين حول الصياغة اللغوية ومدى وضوحها للبرنامج المقترح: وعليه نوضح آراء المحكمين حول الصياغة اللغوية ومدى وضوحها للبرنامج من خلال الجدول الآتي:

الجدول رقم(05): يوضح آراء المحكمين حول الصياغة اللغوية للبرنامج المقترح

الصياغة اللغوية ومدى وضوحها	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي وغير واضح
	07	04	00

يتبين من الجدول أعلاه أن الصياغة اللغوية ومدى وضوحها كافية وواضحة بدرجة جيدة حازت أعلى نسبة، من خلال إجتماع أغلب المحكمين بوضوحها وبساطتها بنسبة64%، مقارنةً بآراء المحكمين للصياغة اللغوية بدرجة متوسطة بنسبة 36%.

5/آراء المحكمين حول الجلسة الأولى :

الجدول رقم(06): يوضح آراء المحكمين حول الجلسة الأولى

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي
الوقت	06	00	05
الهدف منالجلسة	09	02	00
فنيات الجلسة	09	01	01
إجراءات الجلسة	09	01	01

إذن، من خلال ما تم عرضه في الجدول السابق حول الجلسة الأولى للبرنامج المقترح، يتبين لنا أن الجلسة الأولى قد حازت على أعلى نسبة من حيث الوقت 55%، كما وقد حازت على أعلى نسبة82% بتقدير كافي بدرجة جيدة في كل من الهدف والفنيات والإجراءات المتبعة خلال الجلسة.

6/آراء المحكمين حول الجلسة الثانية :

الجدول رقم(07): يوضح آراء المحكمين حول الجلسة الثانية

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي
الوقت	06	01	04
الهدف منالجلسة	08	02	01
فنيات الجلسة	09	02	00
إجراءات الجلسة	08	01	02

بعد عرض نتائج آراء المحكمين حول الجلسة الثانية في الجدول أعلاه، يتبين لنا من خلاله أن الجلسة قد إتفق أغلبية المحكمين بأعلى نسب في كل من الهدف، الفنية المقترحة وإجراءات الجلسة وكانت النسب تتراوح بين72%و82%.

7/ آراء المحكمين حول الجلسة الثالثة :

الجدول رقم(08): يوضح آراء المحكمين حول الجلسة الثالثة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي
الوقت	07	00	04
الهدف منالجلسة	09	02	00
فنيات الجلسة	11	00	00
إجراءات الجلسة	09	01	01

من خلال الجدول يتبين لنا أن كل المحكمين إتفقو على الفنية المستخدمة بنسبة 100%، أما من الهدف وإجراءات الدراسة حازت على أعلى نسبة 82%بتقدير جيد، أما بالنسبة للوقت فقد حازت الجلسة على تقدير جيد بـ64%.

8/ آراء المحكمين حول الجلسة الرابعة :

الجدول رقم(09): يوضح آراء المحكمين حول الجلسة الرابعة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي
الوقت	08	00	03
الهدف منالجلسة	09	02	00
فنيات الجلسة	09	02	00
إجراءات الجلسة	09	01	01

يمكن إستخلاص من خلال الجدول أن الجلسة الرابعة نالت أعلى نسب بتقدير كافي وواضح بدرجة جيدة من حيث الوقت والهدف والفنيات وكذا إجراءات الجلسة، فقد تراوحت النسب بين 73% و 82%، مقارنةً بنتائج المحكمين بتقدير متوسط وغير كافي.

9/ آراء المحكمين حول الجلسة الخامسة :

الجدول رقم(10): يوضح آراء المحكمين حول الجلسة الخامسة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي
الوقت	08	00	03
الهدف منالجلسة	09	02	00
فنيات الجلسة	10	01	00
إجراءات الجلسة	09	01	01

نستخلص من خلال ماتم عرضه في الجدول من نتائج، أن الجلسة الخامسة أخذت تصويت أغلب المحكمين على تقدير جيد من حيث الوقت73%، وأما نسبة 82%كانت لكل من الهدف وإجراءات الجلسة، كما نالت الفنية المستخدمة في الجلسة على نسبة 92%

10/ آراء المحكمين حول الجلسة السادسة :

الجدول رقم(11): يوضح آراء المحكمين حول الجلسة السادسة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي
الوقت	07	00	04
الهدف منالجلسة	09	02	00
فنيات الجلسة	10	01	00
إجراءات الجلسة	09	01	01

نستنتج من خلال الآراء المقدمة في الجدول حول تحكيم الجلسة السادسة للبرنامج المقترح، يتبين لنا أن الجلسة قد نالت على أعلى نسبة من حيث الوقت 74%، كما وقد حازت على أعلى نسبة82% بتقدير كافي بدرجة جيدة في كل من الهدف والإجراءات المتبعة خلال الجلسة، أما نسبة فنية الجلسة كانت 92%.

11/ آراء المحكمين حول الجلسة السابعة :

الجدول رقم(12): يوضح آراء المحكمين حول الجلسة السابعة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كافي

الوقت	08	00	03
الهدف منالجلسة	09	02	00
فنيات الجلسة	08	03	00
إجراءات الجلسة	09	01	01

نلاحظ في الجدول الموضح أعلاه، بأن الجلسة السابعة قد أخذت أعلى نسب بتقدير جيد، فقد كانت نسبة 73% في كل من الهدف وفنيات الجلسة، أما نسبة 82% كانت من نصيب الهدف وإجراءات الجلسة.

12/ آراء المحكمين حول الجلسة الثامنة :

الجدول رقم(13): يوضح آراء المحكمين حول الجلسة الثامنة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	**كافي وواضح بدرجة متوسطة**	**غير كافي**
الوقت	06	00	05
الهدف منالجلسة	09	02	00
فنيات الجلسة	10	01	00
إجراءات الجلسة	09	01	01

من خلال الجدول الذي يبين أراء المحكمين حول الجلسة الختامية للبرنامج المقترح، إتضح لنا بأن الجلسة من حيث الهدف والإجراءات نالت على نسبة 82% بتقدير جيد، أما من الفنية فقد نالت على نسبة 92% تقدير كافي وواضح بدرجة جيدة.

آراء المحكمين حول الجلسة التاسعة :

الجدول رقم(12): يوضح آراء المحكمين حول الجلسة التاسعة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	**كافي وواضح بدرجة متوسطة**	**غير كافي**
الوقت	08	00	03

الهدف منالجلسة	09	02	00
فنيات الجلسة	08	03	00
إجراءات الجلسة	09	01	01

نلاحظ في الجدول الموضح أعلاه، بأن الجلسة السابعة قد أخذت أعلى نسب بتقدير جيد، فقد كانت نسبة 73% في كل من الهدف وفنيات الجلسة، أما نسبة 82% كانت من نصيب الهدف وإجراءات الجلسة.

11/عرض الصورة النهائية للبرنامج المقترح:

بعد عرض نتائج آراء المحكمين حول البرنامج المقترح، إجتمعوا على أن البرنامج المقترح يبدو أنه متكامل محققاً للهدف الذي أعد من أجله والذي يتمثل في التنظيم الذاتي لدى أطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه وبعد إطلاعهم على البرنامج تم تقديم مجموعة من الآراء والإقتراحات والملاحظات المهمة وهي:

- ❖ تقليص زمن بعض الجلسات كالجلسة الأولى.
- ❖ زيادة في مدة الجلسات كالجلسات من الثانية إلى الثامنة.
- ❖ وضع إستراحة 15 دقيقة في كل جلسة.
- ❖ العمل في بعض الجلسات بشكل فردي.
- ❖ التطرق إلى التفريغ الإنفعالي في الجلسة الثانية.
- ❖ إضافة جلسات أخرى.

محتوى البرنامج الإرشادي المقترح بصورته النهائية:

وفيما يلي عرض تفصيلي لمحتوى الجلسات التسع مع الواجبات المنزلية المرافقة لكل جلسة:

1. **عرض عام حول الجلسات:**

	عنوان الجلسة	الوسائل	الهدف	المدة	الواجب المنزلي
رقم 1	التعاريف وشرح طريقة العمل + عقد سلوكي	توصيات وتعليمات	بناء علاقة مع الباحثة	45 د	تعليق "عقد البطل " في غرفة الطفل وتقليل السكريات بالتدريج.

رقم2	تنظيم الوقت	الجداول الزمنية + ساعة رملية	العمل على بناء روتين واضح يضبط السلوك خلال اليوم، ويقلل التشتت ويحسن الانتباه	45د	وضع ملصق نجمة فور انجاز كل مهمة.
رقم3	التعزيز	نشاط: عمل لوحة نجوم عند قيام الطفل بسلوك جيد	العمل على تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطفل وتحسين ضبط السلوك وتحفيز الطفل على الالتزام بالتوجيهات	45د	عند جمع 5 نجوم يقدم له هدية.
رقم4	التحكم في الاندفاع	-نشاط الإشارة الضوئية _نشاط: توقف، فكر، ثم تصرف	العمل على إبطاء استجابات الطفل التلقائية وزيادة قدرته على التوقف قبل الفعل لتعزيز ضبط السلوك واتخاذ سلوكيات أكثر تنظيما.	45د	استخدام الأهل للبطاقات الضوئية في المنزل. عند اللعب الجماعي للتحكم في الاندفاع.
رقم5	الضبط الانفعالي	التمارين التالية: -تنفس الشموع وتمرين تنفس قبل الرد . تمرين قل ولا تفعل . تمرين النفخ في فقاعات الصابون	العمل على تمكن الطفل من تهدئة انفعالاته والتحكم في ردود فعله عبر تعلم استراتيجيات لتنظيم المشاعر قبل التصرف مما يقلل نوبات الغضب وتزيد السلوك الهادئ	45د	ممارسة نشاط الفقاعات مع الأم يوميا لمدة 3 دقائق قبل النوم لضبط التنفس.

رقم6	الذاكرة العاملة	-أنشطة الذاكرة العاملة(الصور المتطابقة، نشاط الأعداد) -تقنية الفرز والتصنيف.	تقوية قدرة الطفل على الاحتفاظ بالمعلومات واستخدامها لفترة قصيرة أثناء تنفيذ المهام مما يساعد على تحسين الانتباه والتركيز والمتابعة التعليمات وتنفيذ الأنشطة بشكل أكثر كفاءة.	45د	تكليف الطفل بمهام منزلية مركبة مثل (أحضر الجوارب ثم ضعها في السلة ثم أغلق الباب).
رقم7	التركيز والانتباه	_نشاط تحدي الانتظار. _نشاط قال سيمون. _نشاط العكس	العمل على تنمية قدرة الطفل على توجيه انتباهه بشكل مقصود، وزيادة مدة التركيز وتحسين التحكم في الاستجابة من خلال ألعاب تدريبية، تعزز الانتباه الانتقائي والمستمر.	45د	لعبة العكس مع الإخوة في المنزل تحت إشراف الأهل لتحفيز الملاحظة الذاتية
رقم8	التدريب السلوكي	-المشي على المتاهة الأرضية وحمل كرة التنس فوق الملعقة. -التدريب على الجلوس وملاحظة عقارب الساعة.	ضبط السلوك من خلال تدريب الطفل على الاستجابة الهادئة وتقليد السلوك المناسب وزيادة الالتزام بالتعليمات عبر تعزيزات واضحة ومباشرة	45د	تدريب المشي الهادئ فوق خط مرسوم في ممر المنزل دون إسقاط الكرة.

رقم9	التخطيط وحل المشكلات	-نشاط تنظيم الحقيبة. -نشاط تفكيك المهمة.	تعليم الطفل وضع خطوات واضحة ومنظمة لإنجاز المهام وتحسين قدرته على التفكير المنطقي وحل المشكلات اليومية من خلال تخطيط بسيط مهيكل.	45د	ترتيب خطوات الاستعداد للمدرسة وتصويرها كخطوات متسلسلة على باب الغرفة.

-مقياس التنظيم الذاتي :

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس التنظيم الذاتي للأطفال الذين يعانون من عجز الانتباه وفرط الحركة من إعداد **سحر سعيد السيد حجاج ،ومنال عبد النعيم مجد طه ،وعمرو رمضان عطايا** (2025)، وذلك لقياس مستوى مهارات التنظيم الذاتي لدى الحالة قبل تطبيق البرنامج العلاجي السلوكي وبعده.

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (31) بنداً، مقسمة إلى ثلاثة أبعاد هي:

- التنظيم المعرفي ويتكون من (10) بنود
- التنظيم السلوكي ويتكون من (10) بنود
- التنظيم الانفعالي ويتكون من (11) بنود

وقد تم اختيار هذا المقياس لما يتمتع به من خصائص سيكومترية مرتفعة من الصدق والثبات، مما يجعله أداة صالحة لتحقيق أهداف الدراسة الحالية كما هو موضح فيما يلي :

ثبات ألفا كرونباخ للمقياس:

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ	الجدر التربيعي للثبات
التنظيم المعرفي	**10**	**0.782**	**0.884**
التنظيم السلوكي	**10**	**0.812**	**0.901**
التنظيم الانفعالي	**11**	**0.710**	**0.842**

من خلال السابق يتبين لنا أن قيمة ألفا كرونباخ عند كل من بعد التنظيم المعرفي 0.782 و عند بعد التنظيم السلوكي 0.812 وعند بعد التنظيم الانفعالي 0.842 وهي قيم مرتفعة للثبات بنما تم الاعتماد على الجدر التربيعي للتبات من أجل التأكد من صدق المقياس حيث يعتبر من الطرق المعتمدة لحساب الصدق وهي قيم مرتفعة كما هو موضح في الجدول وبالتالي نستنتج أن المقياس صادق وثابت ويمكننا تطبيقه على عينة الدراسة.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل التعرف على منهج الدراسة، من خلال عرض أهم الجوانب المنهجية التي اعتمدت عليها الباحثة في إنجاز البحث. كما تم التطرق إلى البرنامج، إضافة إلى ذلك، تم عرض أدوات جمع البيانات المستخدمة وبيان خصائصها السيكومترية من حيث الصدق والثبات، إلى جانب الإجراءات الميدانية التي اتبعت في تطبيق الدراسة وجمع المعلومات.

الخاتمة

الاستنتاج العام:

يُعدّ اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) من أكثر الاضطرابات النفسية العصبية انتشاراً في مرحلة الطفولة، إذ يؤثر تأثيراً بالغاً في الوظائف التنفيذية للطفل، وفي مقدمتها مهارات التنظيم الذاتي والضبط الانفعالي. وقد انطلقت هذه الدراسة من إدراك عميق لحجم المعاناة التي يواجهها هؤلاء الأطفال وأسرهم ومعلموهم في غياب برامج إرشادية متخصصة وفعّالة، فجاء البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح استجابةً علمية لهذه الحاجة الملحّة، مستنداً إلى أسس نظرية راسخة ومبادئ التدريب السلوكي والتعزيز الإيجابي.

وقد خلصت الدراسة إلى أن تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى أطفال (ADHD) لا يتحقق بصورة فعّالة إلا من خلال تدخل سلوكي إرشادي منظم يعمل على عدة محاور متكاملة في آنٍ واحد؛ تشمل تدريب الطفل على كفّ الاندفاعية، وتنظيم الوقت عبر جداول زمنية واضحة، وتعزيز القدرة على التركيز والانتباه، فضلاً عن تطوير الذاكرة العاملة ومهارات التخطيط وحل المشكلات. كما أكدت الدراسة أن نجاح أي برنامج في هذا المجال مشروط بالتنسيق الفعّال بين ثلاثة أركان أساسية، وهي: الطفل، والأسرة، والمدرسة، إذ لا يمكن لأي طرف أن يحقق نتائج مستدامة بمعزل عن الآخرين.

وفي ضوء ما تقدّم، يُمثّل هذا البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح إسهاماً علمياً نوعياً في مجال دعم الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، ويفتح آفاقاً واسعة للبحث والتطبيق الميداني؛ آملين أن يُشكّل هذا العمل لبنةً أساسية في بناء منظومة إرشادية متكاملة تضمن لكل طفل الحق في بيئة داعمة تُمكّنه من تحقيق إمكاناته الحقيقية.

توصيات :

أولاً: الاستمرارية في التعزيز الإيجابي

توعية الوالدين وتدريبهم على تبنّي الفنيّات السلوكية كالتعزيز الإيجابي والاقتران الشرطي وتكلفة الاستجابة بشكل دائم ومدروس، لضمان استمرارية مهارات الضبط الذاتي المكتسبة وتعميمها في مختلف السياقات الحياتية.

ثانياً: تبنّي البرامج السلوكية التنظيمية

توصية وزارة التربية والتعليم والجهات التعليمية المختصة باعتماد أدلة إجرائية وبرامج سلوكية منظّمة، كالبرنامج المقترح في هذه الدراسة، لتوجيه المعلمين والمساعدين التربويين في كيفية التعامل مع الاندفاعية وضعف التركيز داخل الفصل الدراسي.

ثالثاً: تنظيم البيئة المنزلية وتوسيع المساندة

توعية الأولياء بأهمية توفير بيئة منزلية قائمة على الروتين والوضوح، واستخدام الجداول الزمنية البصرية المساعدة في تنظيم وقت الطفل المصاب باضطراب ADHD، تماشياً مع ما اقترحه البرنامج الحالي.

رابعاً: تكوين المرشدين والمعلمين

العمل على تأهيل الأخصائين النفسيين والمعلمين وتدريبهم على تطبيق الفنيات السلوكية داخل المؤسسات التعليمية، لضمان التدخل المبكر والفعّال مع الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، والحدّ من تفاقم أعراضه على المدى البعيد.

المصادر والمراجع

مركون هبة، (2019).فعالية برنامج إرشادي في خفض درجة فرط الحركة وتشتت الإنتباه.مجلة القيس للدراسات النفسية والإجتماعية.العدد5.جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

بن بدري مليكة،بوراس اسية،(2023).أساليب التكفل النفسي بالأطفال ذوي فرط الحركة والنشاط وتشتت الانتباه.مجلة أصيل للدراسات النفسية والتربوية و الاجتماعية.العدد3.المركز الجامعي الشريف بوشوشة القلو – الأغواط الجزائر

بولقناطر نوعيم، ربيع كريمة،(2023).نموذج باركلي Barkley للتكفل باضطراب الفرط الحركي وتشتت الانتباه. مجلة التربية والصحة النفسية . المجلد 11 .العدد الثاني. جامعة الجزائر2

لبوخ بيلال، بشلاغم يحي،(2022).فعالية برنامج علاجي مقترح للتخفيف من صعوبات تعلم الكتابة ونقص الانتباه المصحوب بفرط الحركة لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة والرابعة ابتدائي. مجلة "أفاق فكرية".المجلد10.العدد01.جامعة أبي بكر بلقايد يتلمسان (الجزائر).

عرامة فيروز، دليل سميحة،(2021).مفهوم الذات عند الطفل من ذوي الأسر المفككة – دراسة حالة. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف.المجلد6.العدد01.جامعة احمد دراية ادرار.

بوكرو آمال،(2022).اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الطفل المتمدرس: مقاربة نظرية. مجلة أصيل للدراسات النفسية والتربوية و الاجتماعية. المركز الجامعي الشريف بوشوشة القلو – الأغواط. الجزائر.

أوباجي محمد ،عبد النور مولاي مصطفى،(2023).المحددات العصبية الطبية والبيئية النفسية لإضطراب فرط الحركة والنشاط وتشتت الإنتباه.مجلة أصيل للدراسات النفسية والتربوية و الاجتماعية.المجلة دورية دولية تصدر عن مخبر البحث والدراسات في قضايا الانسان والمجتمع .المركز الجامعي الشريف بوشوشة افلو.

بن عباس نصيرة،(2023).فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال وعلاقته بالوعي الغذائي والممارسات الغذائية اليومية لدى أمهاتهم.مجلة البحوث والدراسات العلمية.المجلد17.العدد01.جامعة خميس مليانة.للجزائر.

سعداوي يوسف ،بوسنة عبد الوافي زهير ،(2025).اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) – في ضوء بعض النظريات المفسرة –.مجلة العلوم الإسلامية والحضارة .المجلد 10 .العدد 01.مخبر التطبيقات النفسية والتربوية.جامعة قسنطينة 2 . الجزائر

طلحي فريدة،بوقولة بوخميس،استراتيجية العلاج المعرفي السلوكي المحاولي الانتحار عن طريق تصحيح المعتقدات. مجلة الروائز.المجلد7.العدد2.مخبر علم النفس الاكلينيكي – جامعة محمد لمين دباغين – سطيف -2- (الجزائر).

قائمة المصادر والمراجع

الغامدي مريم ضيف الله حمدان حسن،(2019).التنظيم الذاتي وأثرة على الاداء الابداعي لدي الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة. كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)المجلة العلمية لكلية التربية .المجلد الخامس والثلاثون .العدد الرابع. جامعة أسيوط

ايوب علاء،(2013).أثر برنامج تدريبي لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي في خفض التشتت وتحسين الكفاءة الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي اضطراب الانتباه وفرط الحركة بالمرحلة الابتدائية.المجلة المصرية للدراسات النفسية . العدد 81. المجلد الثالث والعشرون.كلية التربية . جامعة أسوان.

بوكثير الهام،بن فليس خديجة،(2023).الإدمان على الأجهزة الالكترونية الحديثة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي بولاية باتنة.مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف.المجلد8.العدد2.مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي .جامعة باتنة 1 – الجزائر.

بلعيد احمد، عبد السلام طيبة،(2020). إستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم كمنبئات للتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي: دراسة ارتباطية. مجلة العلوم الإنسانية.المجلد31.العدد2.جامعة باتنة 1 الجزائر. قسنطينة.

Alloway, T. P., & Alloway, R. G. (2013). The working memory advantage: Train your brain to function stronger, smarter, faster. Simon & Schuster.

Ayres, A. J. (2005). Sensory integration and the child: Understanding hidden sensory challenges (25th anniversary ed.). Western Psychological Services.

Bahrololoomi, Z., Sadeghiyeh, T., Rezaei, M., & Maghsoudi, N. (2022). The effect of breathing exercise using bubble blower on anxiety and pain during inferior alveolar nerve block in children aged 7 to 10 years: A crossover randomized clinical trial. International Journal of Dentistry, 2022, Article 7817267.

Barkley, R. A. (2015). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment (4th ed.). Guilford Press.

Barkley, R. A. (2020). Taking charge of ADHD: The complete, authoritative guide for parents (4th ed.). Guilford Press.

Dawson, P., & Guare, R. (2018). Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention (3rd ed.). Guilford Press.

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168.

Gallagher, R., Abikoff, H. B., & Spira, E. G. (2014). Organizational skills training for children with ADHD: An empirically supported treatment. Guilford Press.

Heaton, R. K., Chelune, G. J., Talley, J. L., Kay, G. G., & Curtiss, G. (1993). Wisconsin Card Sorting Test manual: Revised and expanded. Psychological Assessment Resources.

Kendall, P. C. (2011). Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures (4th ed.). Guilford Press.

Klingberg, T. (2010). Training and plasticity of working memory. Trends in Cognitive Sciences, 14(7), 317–324.

Knoff, H. M. (2012). School discipline, classroom management, and student self-management: A PBS implementation guide. Corwin Press.

Kuypers, L. M. (2011). The zones of regulation: A curriculum designed to foster self-regulation and emotional control. Think Social Publishing.

Lezak, M. D., Howieson, D. B., Bigler, E. D., & Tranel, D. (2012). Neuropsychological assessment (5th ed.). Oxford University Press.

McClelland, M. M., Geldhof, J., Cameron, C. E., & Wanless, S. B. (2014). Development and self-regulation. In W. F. Overton & P. C. M. Molenaar (Eds.), Handbook of child psychology and developmental science: Vol. 1. Theory and method (7th ed., pp. 523–565). Wiley.

Mesibov, G. B., Shea, V., & Schopler, E. (2005). The TEACCH approach to autism spectrum disorders. Springer.

Mischel, W. (2014). The marshmallow test: Mastering self-control. Little, Brown and Company.

Ward, T. B., & Jacobsen, K. (2014). A comparison of pictorial and verbal formats for the TEACCH visual schedules. Research in Developmental Disabilities, 35(9), 2209–2217.

Wechsler, D. (2014). Wechsler Intelligence Scale for Children – Fifth Edition (WISC-V). Pearson.

1. Zylowska, L. (2012). The mindfulness prescription for adult ADHD: An 8-step program for strengthening attention, managing emotions, and achieving your goals. Trumpeter Books..

الملاحق

-البرنامج في صورته الاولية

استمارة تحكيم الخاصة بالبرنامج العلاجي السلوكي

قسم علم النفس والأرطفونيا

جامعة غرداية

الأستاذ(ة) الكريم(ة):

موضوع: طلب تحكيم برنامج علاجي سلوكي

في إطار إعداد أطروحة ماستر في علم النفس العيادي والتي تستهدف دراسة " **فعالية برنامج علاجي سلوكي لتحسين مهارات الضبط الذاتي للأطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباهADHD** " لدى بعض الحالات في ولاية غرداية نضع بين يديكم هدا البرنامج. رجوا منكم تحكيمه وإعطاء رأيكم فيه وذلك من خلال:

- ✓ مدى وضوح الجلسات
- ✓ مدى مناسبتها لطبيعة البرنامج
- ✓ مدى كفاية الجلسات
- ✓ الصياغة اللغوية

مكونات البرنامج ومعطيات التحكيم

1. **التعريفات الإجرائية :**

•**التحكم في الاندفاع (Impulse Control)**يُعرَّف التحكم في الاندفاع بأنه قدرة الفرد على كبح الاستجابات التلقائية والسريعة اتجاه المثيرات المختلفة، وإرجاء الفعل أو الاستجابة إلى حين التفكير والتقييم الواعي للموقف.

(جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاف. معجم علم النفس والطب النفسي).

•**تنظيم الوقتTime Management)**)يُقصد بتنظيم الوقت عملية تحديد الأهداف وترتيب الأولويات، وتوزيع الأنشطة والمهام على فترات زمنية محددة، مع القدرة على تقدير الزمن اللازم لإنجاز الأعمال والالتزام بالمواعيد المحددة.(خليل معوض. المهارات الحياتية).

•**الضبط الانفعالي ((Emotional Regulation**

يُعرَّف الضبط الانفعالي بأنه قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وفهمها وتنظيمها وتعديلها بطريقة تتلاءم مع الموقف، بما يحدّ من ردود الفعل الانفعالية غير المناسبة كالغضب أو الإحباط.

(عثمان حمود الخضر. الذكاء الوجداني).

•**التخطيط وحل المشكلات (Planning & Problem Solving)**يُقصد بالتخطيط وحل المشكلات قدرة الفرد على تنظيم الأفكار ووضع خطوات متسلسلة للوصول إلى هدف معين، مع توليد بدائل متعددة واختيار الحل الأنسب عند مواجهة الصعوبات أو العوائق.(فرج عبد القادر طه. موسوعة علم النفس والتحليل النفسي).

•**الذاكرة العاملة (Working Memory)**تُعرَّف الذاكرة العاملة بأنها نظام معرفي مسؤول عن الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها بشكل مؤقت أثناء أداء المهام الذهنية المعقدة، مثل التفكير، والتعلم، والاستدلال، وحل المشكلات.(رافع النصير الزغلول، عماد عبد الرحيم الزغلول. علم النفس المعرفي).

•**التدريب السلوكي(Behavioral Training)**

يُقصد بالتدريب السلوكي مجموعة من الفنيات المنظمة التي تهدف إلى إكساب الفرد أنماطًا سلوكية جديدة أو تعديل سلوكيات قائمة، من خلال أساليب مثل النمذجة، والممارسة، والتغذية الراجعة.(جمال الخطيب. تعديل السلوك الإنساني).

•**التعزيز (Reinforcement)**يُعرَّف التعزيز بأنه تقديم مثير إيجابي أو إزالة مثير سلبي عقب صدور سلوك معين، بما يؤدي إلى زيادة احتمالية تكرار هذا السلوك في المستقبل.(زيدان السرطاوي. مبادئ تعديل السلوك)

•**الانتباه والتركيز (Attention & Concentration)**يُقصد بالانتباه والتركيز قدرة الفرد على توجيه الوعي والموارد المعرفية نحو مثير محدد لفترة زمنية مناسبة، مع تقليل تأثير المشتتات الداخلية والخارجية أثناء أداء المهمة.(فتحي الزيات. صعوبات التعلم: الأسس النظرية والتشخيصية والعلاجية.)

2. **أهداف البرنامج:**

الأهداف العامة:

- مساعدة الطفل على تنمية مهارات الضبط الذاتي والتحكم في السلوك.
- تحسين جودة الحياة اليومية للطفل من خلال بناء روتين منظم يقلل التشتت.
- العمل على تعزيز الاستقرار النفسي والانفعالي للطفل في مواجهة الضغوط اليومية.
- مساعدة الأهل على فهم العوامل المؤثرة في نشاط طفلهم وسلوكه وكيفية التعامل معها.
- العمل على تحقيق التوافق بين قدرات الطفل الذهنية (الانتباه والذاكرة) ومتطلباته السلوكية.

الأهداف الخاصة:

- تعزيز بناء علاقة ثقة وألفة بين الباحث والطفل والأسرة لضمان نجاح العملية التدريبية.
- تطوير قدرة الطفل على استخدام الجداول الزمنية لتنظيم مهامه اليومية.
- تنمية مهارة التحكم في الاندفاع عبر استراتيجية "توقف، فكر، تصرف".
- تعزيز فنيات الضبط الانفعالي باستخدام تمارين التنفس والتعبير اللفظي عن المشاعر.
- تقوية مهارات الذاكرة العاملة من خلال فنيات الفرز والتصنيف والمطابقة.
- تنمية القدرة على التركيز المستمر والانتباه الانتقائي عبر الأنشطة التدريبية المنظمة.

تدريب الطفل على مهارات التخطيط وحل المشكلات اليومية من خلال تفكيك المهام وترتيب الأحداث.

3. مضمون الجلسات عرض عام حول الجلسات

	عنوان الجلسة	الوسائل	الهدف
رقم 1	التعاريف وشرح طريقة العمل	توصيات وتعليمات	بناء علاقة مع الباحث
رقم2	تنظيم الوقت	الجداول الزمنية	العمل على بناء روتين واضح يضبط السلوك خلال اليوم، ويقلل التشتت ويحسن الانتباه
رقم3	التعزيز	نشاط: عمل لوحة نجوم عند قيام الطفل بسلوك جيد	العمل على تعزيز السلوكيات الايجابية لدى الطفل وتحسين ضبط السلوك وتحفيز الطفل على الالتزام بالتوجيهات

رقم4	التحكم في الاندفاع	نشاط: –الاشارة الضوئية _توقف، فكر، ثم تصرف	العمل على إيطاء استجابات الطفل التلقائية وزيادة قدرته على التوقف قبل الفعل لتعزيز ضبط السلوك واتخاذ سلوكيات أكثر تنظيما
رقم5	الضبط الانفعالي	تنفس البالون والشموع وتمرين قل ولا تفعل _تنفس قبل الرد	العمل على تمكن الطفل من تهدئة انفعالاته والتحكم في ردود فعله عبر تعلم استراتيجيات لتنظيم المشاعر قبل التصرف مما يقلل نوبات الغضب وتزيد السلوك الهادئ
رقم6	الذاكرة العاملة	أنشطة الذاكرة العاملة(الصور المتطابقة، نشاط الأعداد) تقنية الفرز والتصنيف	تقوية قدرة الطفل على الاحتفاظ بالمعلومات واستخدامها لفترة قصيرة أثناء التنفيذ والمهام مما يساعد على تحسين الانتباه والتركيز والمتابعة التعليمات وتنفيد الأنشطة بشكل أكثر كفاءة
رقم7	التركيز والانتباه	_نشاط تحدي الانتظار _نشاط قال سيمون _نشاط العكس الملاحظة الذاتية	العمل على تنمية قدرة الطفل على توجيه انتباهه بشكل مقصود، زيادة مدة التركيز وتحسين التحكم في الاستجابة من خلال ألعاب تدريبية، تعزز الانتباه الانتقائي والمستمر
رقم8	التدريب السلوكي	المشي على المتاهة الأرضية التدريب على الجلوس وملاحظة عقرب الساعة نشاط حمل الكؤوس	ضبط السلوك من خلال تدريب الطفل على الاستجابة الهادئة تقليد السلوك المناسب وزيادة الاتزام بالتعليمات عبر تعزيزات واضحة ومباشرة
رقم9	التخطيط وحل المشكلات	نشاط تنظيم الحقيبة نشاط تفكيك المهمة نشاط ترتيب الأحداث	تعليم الطفل وضع خطوات واضحة ومنظمة لإنجاز المهام وتحسين قدرته على التفكير المنطقي وحل

			المشكلات اليومية من خلال تخطيط بسيط مهيكل.

الجلسة 1: التعارف وشرح طريقة العمل

الهدف: بناء علاقة مع الباحث ووضع حجر الأساس للالتزام.

الإجراءات:

استقبال الطفل والأهل في بيئة مريحة لكسر حاجز الخوف وبناء الألفة.

عقد جلسة حوارية مع الأهل لشرح تأثير السكريات والمواد الحافظة على زيادة النشاط وتشتت الانتباه.

توضيح آلية الجلسات القادمة و الاتفاق مع الأهل والطفل على مواعيد الجلسات وأهمية الحضور

كيفية القيام بالنشاط:

توصيات وتعليمات: نبدأ بجلسة حوارية مريحة مع الاهل بعد الترحيب ، نشرح فيها علاقة الغذاء بالنشاط الزائد وبالتركيز والسلوك

تقديم توصيات عملية للأهل لتقليل السكريات والمواد الملونة التي تزيد من فرط الحركة، واستبدالها بالبروتينات والماء.

كتابة موعد الجلسة بخط واضح وتسليمه للطفل، مع التأكيد على أن "البطل" هو من يحترم مواعيده ليحصل على التعزيز لاحقاً.

الجدول رقم 1 : تحكيم الجلسة الأولى

	كافي وواضح بدرجة جيدة	**كافي وواضح بدرجة متوسطة**	**غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون**
الوقت			
الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			
إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

.....

الجلسة 2: تنظيم الوقت

الهدف: بناء روتين يقلل التشتت ويضبط السلوك اليومي.

الإجراءات: تصميم مع الطفل جدول زمني لبناء روتين واضح يمسي عليه الطفل

كيفية القيام بالنشاط:

الجداول الزمنية: يتم رسم جدول يومي مقسم بالألوان (مثلاً: الأحمر للدراسة، الأخضر للعب). يُطلب من الطفل وضع ملصق عند إنهاء كل مهمة لتعزيز مفهوم الإنجاز.

الجلسة 3: التعزيز ومتابعة الالتزام

الهدف: العمل على تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطفل، وتحسين ضبط السلوك، وتحفيز الالتزام بالتوجيهات والجدول الزمني الذي تم وضعه سابقاً.

الإجراءات:

مراجعة الجدول الزمني: نبدأ الجلسة بمراجعة "خريطة اليوم" أو الجدول الزمني الذي وضعه الطفل في الأسبوع الماضي للوقوف على مدى التزامه به.

التقييم السلوكي: مناقشة الأهل والطفل حول السلوكيات الإيجابية التي ظهرت أثناء محاولة الالتزام بالروتين (مثل الاستيقاظ في الموعد أو إنهاء المهام).

تفعيل نظام المكافآت: شرح فكرة "لوحة النجوم" كأداة بصرية لقياس النجاح وربطها بالالتزام بالجدول الزمني.

تحديد الأهداف القادمة: الاتفاق على المهام المحددة في الجدول التي ستحصل على نجوم أكثر في الأسبوع القادم لزيادة الدافعية.

الجدول رقم 2 : تحكيم الجلسة الثانية والثالثة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون
الوقت			
الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			
إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

.....

الجلسة 4: التحكم في الاندفاع (الإشارة الضوئية)

الهدف: إبطاء الاستجابة التلقائية وزيادة قدرة الطفل على التفكير قبل الفعل.

الإجراءات: تدريب الطفل على استراتيجية "توقف، فكر، تصرف".

كيفية القيام بالنشاط:

نشاط الإشارة الضوئية: عندما نرفع اللون الأحمر (توقف جسدياً)، ثم الأصفر (فكر في النتيجة)، ثم الأخضر (ابدأ بالتصرف المنظم). يتم تكرار النشاط من خلال مواقف تمثيلية (مثال: ماذا تفعل إذا أردت أخذ لعبة من زميلك؟).

الجلسة 5: الضبط الانفعالي

الهدف: تمكين الطفل من تهدئة انفعالاته وتقليل نوبات الغضب.

الإجراءات: تعلم استراتيجيات تنظيم المشاعر قبل الرد.

كيفية القيام بالنشاط:

تنفس البالون والشموع: يطلب من الطفل أخذ شهيق عميق كأنه يملأ بالوناً في بطنه، ثم زفيراً بطيئاً كأنه يطفئ شموعاً دون تحريكها من مكانها.

تمرين قل ولا تفعل: تدريب الطفل على استخدام الكلمات (أنا غاضب) بدلاً من الصراخ أو الضرب.

الجدول رقم 3 : تحكيم الجلسة الرابعة والخامسة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون
الوقت			
الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			
إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

.....

الجلسة 6: الذاكرة العاملة

الهدف: تقوية القدرة على تخزين واستخدام المعلومات لتحسين الانتباه.

الإجراءات: ممارسة أنشطة ذهنية تعتمد على الفرز والتصنيف.

كيفية القيام بالنشاط:

الصور المتطابقة: وضع مجموعة صور مقلوبة وطلب إيجاد الأزواج المتطابقة.

نشاط الأعداد وتقنية الفرز: إعطاء الطفل مجموعة أدوات (أزرار، مكعبات) وطلب تصنيفها حسب المعايير التي يسمعها (مثلاً: ضع الكرات الحمراء الكبيرة هنا).

الجلسة 7: التركيز والانتباه

الهدف: زيادة مدة التركيز وتنمية الانتباه الانتقائي والمستمر.

الإجراءات: استخدام ألعاب تدريبية تعزز التحكم في الاستجابة.

كيفية القيام بالنشاط:

نشاط قال سيمون: يجب على الطفل تنفيذ الأمر فقط إذا بدأ بعبارة "قال سيمون"، وإذا نفذه دونها يعتبر خاسراً (يدرب على الانتباه للتعليمات).

نشاط العكس: إذا قال الباحث "ارفع يدك"، يجب على الطفل "خفض يده" (لتحفيز الانتباه والملاحظة الذاتية).

الجدول رقم 4: تحكيم الجلسة السادسة والسابعة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون
الوقت			
الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			
إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

.....

الجلسة 8: التدريب السلوكي

الهدف: ضبط السلوك الحركي وزيادة الالتزام بالتعليمات.

الإجراءات: تدريبات حركية دقيقة تعتمد على الهدوء والتقليد.

كيفية القيام بالنشاط:

المشي على المتاهة الأرضية: يرسم مسار متعرج على الأرض ويطلب من الطفل المشي فوق الخط بدقة دون الخروج عنه.

نشاط حمل الكؤوس: حمل كأس ماء ممتلئ والمشي به مسافة معينة دون سكب قطرة واحدة (لضبط الحركة والسكون).

الجلسة 9: التخطيط وحل المشكلات

الهدف: تعليم خطوات منظمة للإنجاز وتحسين التفكير المنطقي.

الإجراءات: تفكيك المهام اليومية إلى خطوات مهيكلة.

كيفية القيام بالنشاط:

مهمة تنظيم الحقيبة: يوضع أمام الطفل مجموعة أغراض (كتب، مقلمة، ملابس رياضية) وعليه ترتيبها في الحقيبة بناءً على جدول مدرسي وهمي.

نشاط ترتيب الأحداث: إعطاء الطفل صوراً مبعثرة لقصة (مثلاً: غسل الأسنان) وطلب ترتيبها: (وضع المعجون، التنظيف، غسل الفم).

الجدول رقم 5: تحكيم الجلسة الثامنة والتاسعة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون
الوقت			
الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			

إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

-البرنامج في صورته النهائية:

استمارة تحكيم الخاصة بالبرنامج العلاجي السلوكي

قسم علم النفس والأرطفونيا

جامعة غرداية

الأستاذ(ة) الكريم(ة):

موضوع: طلب تحكيم برنامج علاجي سلوكي

في إطار إعداد أطروحة ماستر في علم النفس العيادي والتي تستهدف دراسة " **فعالية برنامج علاجي سلوكي لتحسين مهارات الضبط الذاتي للأطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباهADHD** " لدى بعض الحالات في ولاية غرداية نضع بين يديكم هدا البرنامج. رجوا منكم تحكيمه وإعطاء رأيكم فيه وذلك من خلال:

- ✓ مدى وضوح الجلسات
- ✓ مدى مناسبتها لطبيعة البرنامج
- ✓ مدى كفاية الجلسات
- ✓ الصياغة اللغوية

مكونات البرنامج ومعطيات التحكيم

4. **التعريفات الإجرائية :**

•**التحكم في الاندفاع (Impulse Control)**يُعرَّف التحكم في الاندفاع بأنه قدرة الفرد على كبح الاستجابات التلقائية والسريعة اتجاه المثيرات المختلفة، وإرجاء الفعل أو الاستجابة إلى حين التفكير والتقييم الواعي للموقف.

(جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاف. معجم علم النفس والطب النفسي).

•**تنظيم الوقتTime Management)**)يُقصد بتنظيم الوقت عملية تحديد الأهداف وترتيب الأولويات، وتوزيع الأنشطة والمهام على فترات زمنية محددة، مع القدرة على تقدير الزمن اللازم لإنجاز الأعمال والالتزام بالمواعيد المحددة.(خليل معوض. المهارات الحياتية).

•**الضبط الانفعالي ((Emotional Regulation**

يُعرَّف الضبط الانفعالي بأنه قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وفهمها وتنظيمها وتعديلها بطريقة تتلاءم مع الموقف، بما يحدّ من ردود الفعل الانفعالية غير المناسبة كالغضب أو الإحباط.

(عثمان حمود الخضر. الذكاء الوجداني).

•**التخطيط وحل المشكلات (Planning & Problem Solving)**يُقصد بالتخطيط وحل المشكلات قدرة الفرد على تنظيم الأفكار ووضع خطوات متسلسلة للوصول إلى هدف معين، مع توليد بدائل متعددة واختيار الحل الأنسب عند مواجهة الصعوبات أو العوائق.(فرج عبد القادر طه. موسوعة علم النفس والتحليل النفسي).

•**الذاكرة العاملة (Working Memory)**تُعرَّف الذاكرة العاملة بأنها نظام معرفي مسؤول عن الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها بشكل مؤقت أثناء أداء المهام الذهنية المعقدة، مثل التفكير، والتعلم، والاستدلال، وحل المشكلات.(رافع النصير الزغلول، عماد عبد الرحيم الزغلول. علم النفس المعرفي).

•**التدريب السلوكي(Behavioral Training)**

يُقصد بالتدريب السلوكي مجموعة من الفنيات المنظمة التي تهدف إلى إكساب الفرد أنماطًا سلوكية جديدة أو تعديل سلوكيات قائمة، من خلال أساليب مثل النمذجة، والممارسة، والتغذية الراجعة.(جمال الخطيب. تعديل السلوك الإنساني).

•**التعزيز (Reinforcement)**يُعرَّف التعزيز بأنه تقديم مثير إيجابي أو إزالة مثير سلبي عقب صدور سلوك معين، بما يؤدي إلى زيادة احتمالية تكرار هذا السلوك في المستقبل.(زيدان السرطاوي. مبادئ تعديل السلوك)

•**الانتباه والتركيز (Attention & Concentration)**يُقصد بالانتباه والتركيز قدرة الفرد على توجيه الوعي والموارد المعرفية نحو مثير محدد لفترة زمنية مناسبة، مع تقليل تأثير المشتتات الداخلية والخارجية أثناء أداء المهمة.(فتحي الزيات. صعوبات التعلم: الأسس النظرية والتشخيصية والعلاجية.)

5. **أهداف البرنامج:**

الأهداف العامة:

- مساعدة الطفل على تنمية مهارات الضبط الذاتي والتحكم في السلوك.
- تحسين جودة الحياة اليومية للطفل من خلال بناء روتين منظم يقلل التشتت.
- العمل على تعزيز الاستقرار النفسي والانفعالي للطفل في مواجهة الضغوط اليومية.
- مساعدة الأهل على فهم العوامل المؤثرة في نشاط طفلهم وسلوكه وكيفية التعامل معها.
- العمل على تحقيق التوافق بين قدرات الطفل الذهنية (الانتباه والذاكرة) ومتطلباته السلوكية.

الأهداف الخاصة:

- تعزيز بناء علاقة ثقة وألفة بين الباحث والطفل والأسرة لضمان نجاح العملية التدريبية.
- تطوير قدرة الطفل على استخدام الجداول الزمنية لتنظيم مهامه اليومية.
- تنمية مهارة التحكم في الاندفاع عبر استراتيجية "توقف، فكر، تصرف".
- تعزيز فنيات الضبط الانفعالي باستخدام تمارين التنفس والتعبير اللفظي عن المشاعر.
- تقوية مهارات الذاكرة العاملة من خلال فنيات الفرز والتصنيف والمطابقة.
- تنمية القدرة على التركيز المستمر والانتباه الانتقائي عبر الأنشطة التدريبية المنظمة.

تدريب الطفل على مهارات التخطيط وحل المشكلات اليومية من خلال تفكيك المهام وترتيب الأحداث.

6. **مضمون الجلسات عرض عام حول الجلسات**

7. **عرض عام حول الجلسات:**

	عنوان الجلسة	الوسائل	الهدف	المدة	الواجب المنزلي
رقم 1	التعاريف وشرح طريقة	توصيات وتعليمات	بناء علاقة مع الباحثة	45 د	تعليق "عقد البطل " في غرفة الطفل وتقليل السكريات بالتدريج.

	العمل + عقد سلوكي				
رقم2	تنظيم الوقت	الجداول الزمنية + ساعة رملية	العمل على بناء روتين واضح يضبط السلوك خلال اليوم، ويقلل التشتت ويحسن الانتباه	45د	وضع ملصق نجمة فور انجاز كل مهمة.
رقم3	التعزيز	نشاط: عمل لوحة نجوم عند قيام الطفل بسلوك جيد	العمل على تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطفل وتحسين ضبط السلوك وتحفيز الطفل على الالتزام بالتوجيهات	45د	عند جمع 5 نجوم يقدم له هدية.
رقم4	التحكم في الاندفاع	–نشاط الإشارة الضوئية _نشاط: توقف، فكر، ثم تصرف	العمل على إبطاء استجابات الطفل التلقائية وزيادة قدرته على التوقف قبل الفعل لتعزيز ضبط السلوك واتخاذ سلوكيات أكثر تنظيما.	45د	استخدام الأهل للبطاقات الضوئية في المنزل. عند اللعب الجماعي للتحكم في الاندفاع.
رقم5	الضبط الانفعالي	التمارين التالية: –تنفس الشموع وتمرين تنفس قبل الرد . تمرين قل ولا تفعل . تمرين النفخ في فقاعات الصابون	العمل على تمكن الطفل من تهدئة انفعالاته والتحكم في ردود فعله عبر تعلم استراتيجيات لتنظيم المشاعر قبل التصرف مما يقلل نوبات الغضب وتزيد السلوك الهادئ	45د	ممارسة نشاط الفقاعات مع الأم يوميا لمدة 3 دقائق قبل النوم لضبط التنفس.

رقم6	الذاكرة العاملة	–أنشطة الذاكرة العاملة(الصور المتطابقة، نشاط الأعداد) –تقنية الفرز والتصنيف.	تقوية قدرة الطفل على الاحتفاظ بالمعلومات واستخدامها لفترة قصيرة أثناء تنفيذ المهام مما يساعد على تحسين الانتباه والتركيز والمتابعة التعليمات وتنفيذ الأنشطة بشكل أكثر كفاءة.	45د	تكليف الطفل بمهام منزلية مركبة مثل (أحضر الجوارب ثم ضعها في السلة ثم أغلق الباب).
رقم7	التركيز والانتباه	_نشاط تحدي الانتظار. _نشاط قال سيمون. _نشاط العكس	العمل على تنمية قدرة الطفل على توجيه انتباهه بشكل مقصود، وزيادة مدة التركيز وتحسين التحكم في الاستجابة من خلال ألعاب تدريبية، تعزز الانتباه الانتقائي والمستمر.	45د	لعبة العكس مع الإخوة في المنزل تحت إشراف الأهل لتحفيز الملاحظة الذاتية
رقم8	التدريب السلوكي	–المشي على المتاهة الأرضية وحمل كرة التنس فوق الملعقة. –التدريب على الجلوس وملاحظة عقارب الساعة.	ضبط السلوك من خلال تدريب الطفل على الاستجابة الهادئة وتقليد السلوك المناسب وزيادة الالتزام بالتعليمات عبر تعزيزات واضحة ومباشرة	45د	تدريب المشي الهادئ فوق خط مرسوم في ممر المنزل دون إسقاط الكرة.
رقم9	التخطيط وحل المشكلات	–نشاط تنظيم الحقيبة.	تعليم الطفل وضع خطوات واضحة	45د	ترتيب خطوات الاستعداد للمدرسة وتصويرها

		–نشاط تفكيك المهمة.	ومنظمة لإنجاز المهام وتحسين قدرته على التفكير المنطقي وحل المشكلات اليومية من خلال تخطيط بسيط مهيكل.		كخطوات متسلسلة على باب الغرفة.

الجلسة 1: التعارف وشرح طريقة العمل

الهدف: بناء علاقة مع الباحث ووضع حجر الأساس للالتزام.

الإجراءات:

استقبال الطفل والأهل في بيئة مريحة لكسر حاجز الخوف وبناء الألفة.

عقد جلسة حوارية مع الأهل لشرح تأثير السكريات والمواد الحافظة على زيادة النشاط وتشتت الانتباه.

توضيح آلية الجلسات القادمة و الاتفاق مع الأهل والطفل على مواعيد الجلسات وأهمية الحضور

كيفية القيام بالنشاط:

توصيات وتعليمات: نبدأ بجلسة حوارية مريحة مع الاهل بعد الترحيب ، نشرح فيها علاقة الغذاء بالنشاط الزائد وبالتركيز والسلوك

تقديم توصيات عملية للأهل لتقليل السكريات والمواد الملونة التي تزيد من فرط الحركة، واستبدالها بالبروتينات والماء.

كتابة موعد الجلسة بخط واضح وتسليمه للطفل، مع التأكيد على أن "البطل" هو من يحترم مواعيده ليحصل على التعزيز لاحقاً.

الجدول رقم 1 : تحكيم الجلسة الأولى

	كافي وواضح بدرجة جيدة	**كافي وواضح بدرجة متوسطة**	**غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون**
الوقت			
الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			
إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

الجلسة 2: تنظيم الوقت

الهدف: بناء روتين يقلل التشتت ويضبط السلوك اليومي.

الإجراءات: تصميم مع الطفل جدول زمني لبناء روتين واضح يمسي عليه الطفل

كيفية القيام بالنشاط:

الجداول الزمنية: يتم رسم جدول يومي مقسم بالألوان (مثلاً: الأحمر للدراسة، الأخضر للعب). يُطلب من الطفل وضع ملصق عند إنهاء كل مهمة لتعزيز مفهوم الإنجاز.

الجلسة 3: التعزيز ومتابعة الالتزام

الهدف: العمل على تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطفل، وتحسين ضبط السلوك، وتحفيز الالتزام بالتوجيهات والجدول الزمني الذي تم وضعه سابقاً.

الإجراءات:

مراجعة الجدول الزمني: نبدأ الجلسة بمراجعة "خريطة اليوم" أو الجدول الزمني الذي وضعه الطفل في الأسبوع الماضي للوقوف على مدى التزامه به.

التقييم السلوكي: مناقشة الأهل والطفل حول السلوكيات الإيجابية التي ظهرت أثناء محاولة الالتزام بالروتين (مثل الاستيقاظ في الموعد أو إنهاء المهام).

تفعيل نظام المكافآت: شرح فكرة "لوحة النجوم" كأداة بصرية لقياس النجاح وربطها بالالتزام بالجدول الزمني.

تحديد الأهداف القادمة: الاتفاق على المهام المحددة في الجدول التي ستحصل على نجوم أكثر في الأسبوع القادم لزيادة الدافعية.

الجدول رقم 2 : تحكيم الجلسة الثانية والثالثة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون
الوقت			

الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			
إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

.....

الجلسة 4: التحكم في الاندفاع (الإشارة الضوئية)

الهدف: إبطاء الاستجابة التلقائية وزيادة قدرة الطفل على التفكير قبل الفعل.

الإجراءات: تدريب الطفل على استراتيجية "توقف، فكر، تصرف".

كيفية القيام بالنشاط:

نشاط الإشارة الضوئية: عندما نرفع اللون الأحمر (توقف جسدياً)، ثم الأصفر (فكر في النتيجة)، ثم الأخضر (ابدأ بالتصرف المنظم). يتم تكرار النشاط من خلال مواقف تمثيلية (مثال: ماذا تفعل إذا أردت أخذ لعبة من زميلك؟).

الجلسة 5: الضبط الانفعالي

الهدف: تمكين الطفل من تهدئة انفعالاته وتقليل نوبات الغضب.

الإجراءات: تعلم استراتيجيات تنظيم المشاعر قبل الرد.

كيفية القيام بالنشاط:

تنفس البالون والشموع: يطلب من الطفل أخذ شهيق عميق كأنه يملأ بالوناً في بطنه، ثم زفيراً بطيئاً كأنه يطفئ شموعاً دون تحريكها من مكانها.

تمرين قل ولا تفعل: تدريب الطفل على استخدام الكلمات (أنا غاضب) بدلاً من الصراخ أو الضرب.

الجدول رقم 3 : تحكيم الجلسة الرابعة والخامسة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	**كافي وواضح بدرجة متوسطة**	**غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون**
الوقت			

الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			
إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

الجلسة 6: الذاكرة العاملة

الهدف: تقوية القدرة على تخزين واستخدام المعلومات لتحسين الانتباه.

الإجراءات: ممارسة أنشطة ذهنية تعتمد على الفرز والتصنيف.

كيفية القيام بالنشاط:

الصور المتطابقة: وضع مجموعة صور مقلوبة وطلب إيجاد الأزواج المتطابقة.

نشاط الأعداد وتقنية الفرز: إعطاء الطفل مجموعة أدوات (أزرار، مكعبات) وطلب تصنيفها حسب المعايير التي يسمعها (مثلاً: ضع الكرات الحمراء الكبيرة هنا).

الجلسة 7: التركيز والانتباه

الهدف: زيادة مدة التركيز وتنمية الانتباه الانتقائي والمستمر.

الإجراءات: استخدام ألعاب تدريبية تعزز التحكم في الاستجابة.

كيفية القيام بالنشاط:

نشاط قال سيمون: يجب على الطفل تنفيذ الأمر فقط إذا بدأ بعبارة "قال سيمون"، وإذا نفذه دونها يعتبر خاسراً (يدرب على الانتباه للتعليمات).

نشاط العكس: إذا قال الباحث "ارفع يدك"، يجب على الطفل "خفض يده" (لتحفيز الانتباه والملاحظة الذاتية).

الجدول رقم 4: تحكيم الجلسة السادسة والسابعة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون
الوقت			
الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			
إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

.....

الجلسة 8: التدريب السلوكي

الهدف: ضبط السلوك الحركي وزيادة الالتزام بالتعليمات.

الإجراءات: تدريبات حركية دقيقة تعتمد على الهدوء والتقليد.

كيفية القيام بالنشاط:

المشي على المتاهة الأرضية: يرسم مسار متعرج على الأرض ويطلب من الطفل المشي فوق الخط بدقة دون الخروج عنه.

نشاط حمل الكؤوس: حمل كأس ماء ممتلئ والمشي به مسافة معينة دون سكب قطرة واحدة (لضبط الحركة والسكون).

الجلسة 9: التخطيط وحل المشكلات

الهدف: تعليم خطوات منظمة للإنجاز وتحسين التفكير المنطقي.

الإجراءات: تفكيك المهام اليومية إلى خطوات مهيكلة.

كيفية القيام بالنشاط:

مهمة تنظيم الحقيبة: يوضع أمام الطفل مجموعة أغراض (كتب، مقلمة، ملابس رياضية) وعليه ترتيبها في الحقيبة بناءً على جدول مدرسي وهمي.

نشاط ترتيب الأحداث: إعطاء الطفل صوراً مبعثرة لقصة (مثلاً: غسل الأسنان) وطلب ترتيبها: (وضع المعجون، التنظيف، غسل الفم).

الجدول رقم 5: تحكيم الجلسة الثامنة والتاسعة

	كافي وواضح بدرجة جيدة	كافي وواضح بدرجة متوسطة	غير كاف وغير واضح أقترح أن يكون
الوقت			
الهدف من الجلسة			
فنيات الجلسة			
إجراءات الجلسة			

اقتراحات:.....

.....

مقياس التنظيم الداتي

ملحق(٢) مقياس التنظيم الذاتي

صورة أولية

اسم الطفل:.....

الجنس:.....

تاريخ الميلاد:.....

السنة الدراسية:.....

توجيهات الى الأم:.....

عزيزتي الأم:.....

ستجدين فيما يلي مجموعة من الفقرات تعبر عن سلوك ابنك وميوله وانفعالاته خلال مواقف الحياة اليومية، يرجى وضع إشارة (√) أمام كل عبارة في الخانة التي ترين أنها أكثر انطباقا على إبنك مع عدم وضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة، نأمل أن تكون الاجابة دقيقة جدا ، يرجى عدم ترك أي فقرة دون إجابة، وهذه المعلومات سرية ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي فقط، علما أن خيارات الاجابة هي دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا

شاكرين حسن تعاونك.

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١	يضع جدولا يساعده فى تنظيم دراسته .					
٢	يحدد أهدافه .					
٣	يضع خطه لتحقيق أهدافه .					
٤	يحضر واجباته قبل الذهاب الى المدرسه .					
٥	يحافظ على أدواته					
٦	يقدر الوقت اللازم لإنهاء واجباته .					
٧	يتابع أهدافه حتى تحقيقها .					
٨	يبدأ فى تنفيذ المهام المطلوبة منه مبكرا.					
٩	يجزئ المهام للوصول الى الهدف					
١٠	يعرف نقاط القوة والضعف لديه					

١١	يكافئ نفسه عند تحقيق الهدف					
١٢	يتحكم فى سلوكه في المواقف الصعبة .					
١٣	يراجع تصرفاته الخطأ و يصححها.					
١٤	يؤجل اللعب حتى ينهى مذاكرته .					
١٥	يصحح من أخطائه أثناء اللعب.					
١٦	يعتذر عن أخطائه في حق الأخرين .					
١٧	ينهي واجباته دون تأخيرها.					
١٨	ينتظر دوره فى اللعب مع زملائه.					
١٩	ينظم أدواته المدرسية بعد عمل الواجب.					
٢٠	يعدل من سلوكه أثناء النشاط الجماعي .					
٢١	ينظم غرفته كل يوم.					
٢٢	يسمى مشاعره بدقة.					
٢٣	يسيطر على أنفعالاته عندما يغضب.					
٢٤	يتحكم فى غضبه ولا يندفع.					
٢٥	يجرب طرق مختلفه لحل المشكلات ولا ينسحب .					
٢٦	يتعامل مع تغيير الخطط بهدوء ومرونة.					
٢٧	يسيطر على انزعاجه عند التعرض موقف مفاجئ.					
٢٨	يجرب طرق مختلفه للتعامل مع مشاعره عندما يشعر بالتوتر.					
٢٩	يتأقلم بسرعة مع الخطط الجديدة ولا يتوتر.					
٣٠	يسيطر على مشاعره في المواقف الصعبة.					
٣١	لا يستسلم عند الشعور بالاحباط.					

مشروع مؤسسة النظم

فهرس المشروع

العنوان	الصفحة
تقديم المشروع	1
اسم المشروع	1
فكرة المشروع الحل المقترح	2
القيم المقترحة	2
اهداف المشروع	4
الجوانب الابتكارية للمشروع	4
التحليل الاستراتيجي للسوق	7
حجم السوق والنمو المتوقع	7
السوق المحتمل	8
دوافع الشراء	9
الاستراتجية التسويقية	11
خطة الانتاج والتنظيم	12
نطاق المشروع	12
تنظيم فريق الانتاج	14
دورة الخدمة	15

تقديم المشروع:

يُعدّ اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) من أكثر الاضطرابات النمائية شيوعاً لدى الأطفال في مرحلة الدراسة، إذ تشير الدراسات العالمية إلى أن طفلاً واحداً من كل عشرة يعاني من أعراضه بدرجات متفاوتة. غير أن هذا الاضطراب يبقى في الجزائر من أكثر الحالات التي تمر دون تشخيص أو تدخل مناسب، وذلك بسبب غياب وسائل كشف مبكرة يسهل على الأهل الوصول إليها، وارتفاع تكلفة الجلسات المتخصصة، وضعف الوعي لدى الأسر والمعلمين على حدٍّ سواء. والنتيجة أن كثيراً من الأطفال يُعانون في صمت داخل الفصول الدراسية، فيما تجد أسرهم نفسها حائرة لا تعرف من أين تبدأ.

إسم الشروع:

نظم:

اسم المشروع وشعاره:

نُظُم — جاء هذا الاسم من قلب رسالة المنصة، إذ يعكس الأهداف الثلاثة التي تسعى إلى تحقيقها: تنظيم السلوك، وتنظيم المشاعر، وتنظيم الحركة لدى الأطفال المصابين بـ ADHD. كلمة واحدة تختصر مساراً كاملاً من الفوضى إلى التوازن.

أما شعار المنصة، فلم يأتِ عشوائياً. اختير شكل المتاهة ليعبّر بصدق عن الواقع الذي يعيشه الأهل — ذلك الشعور بالضياع حين يلاحظون أعراضاً في طفلهم ولا يعرفون كيف يتعاملون معها، ولا من أين يبدؤون. كما يعكس الارتباك الداخلي الذي يشعر به الطفل نفسه في مواجهة عالم لا يفهمه.

غير أن ما يميّز الشعار حقاً هو الخط الأخضر الذي يشقّ طريقه وسط المتاهة بوضوح وثبات — فهو لا يُلغي التحدي، بل يُقدّم المسار. هذا الخط هو نُظُم نفسها؛ الدليل الذي يأخذ بيد الأسرة ويُسهّل عليها الحياة، خطوة بخطوة، من الضياع إلى اليقين.

رموز ودلالات الشعار

اختيرت رموز شعار نُظُم بعناية لتعكس جوهر المشروع ورسالته:

المتاهة: تُجسّد الواقع الذي يعيشه الأهل حين يجدون أنفسهم أمام سلوكيات طفلهم دون أن يعرفوا كيف يتعاملون معها، كما تعكس الحالة الداخلية للطفل المصاب بـ ADHD — ذلك الشعور اليومي بالضياع وصعوبة إيجاد المسار الصحيح وسط فوضى الأفكار والمشاعر والحركة.

الخط الأخضر: هو قلب الشعار ومحوره، يشقّ طريقه عبر المتاهة بوضوح وثبات. يرمز إلى المسار الذي تُقدّمه نُظُم للأسرة — دليل عملي يُسهّل الحياة ويُخرج الطفل وأهله من حالة الضياع نحو التوازن والتنظيم.

اللون الأخضر: دلالة على الأمل والنمو والتجدد — رسالة بأن التغيير ممكن، وأن كل طفل يستحق فرصة حقيقية للتطور.

كلمة نُظُم: جاءت من ثلاثة محاور تمثّل جوهر عمل المنصة — تنظيم السلوك، وتنظيم المشاعر، وتنظيم الحركة.

فكرة المشروع (الحل المقترح):

نشأت فكرة مشروع نُظُم من الملاحظة الميدانية المباشرة للأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، حيث تبيّن أن كثيراً منهم يواجهون صعوبات واضحة في التنظيم الذاتي وإدارة الوقت والالتزام بالمهام اليومية والدراسية، رغم امتلاكهم قدرات معرفية جيدة في أغلب الحالات.

كما لوحظ أن التدخلات المتاحة تتمحور في الغالب حول الجوانب العلاجية أو الأكاديمية البحتة، في حين تبقى مهارات التنظيم الذاتي والتخطيط وإدارة السلوك اليومي بحاجة ماسّة إلى حلول عملية ومستمرة ترافق الطفل وأسرته في حياتهم اليومية — لا في عيادة فحسب، بل في كل لحظة يحتاجون فيها إلى دعم.

من هنا وُلدت فكرة نُظُم — منظومة رقمية متكاملة تهدف إلى دعم التنظيم الذاتي لدى الأطفال والمراهقين المصابين بـ ADHD، من خلال توظيف أدوات علم النفس والتربية والتكنولوجيا الرقمية في آنٍ واحد. تُقدّم المنصة برامج تدريبية وأدوات متابعة وتطبيقات ذكية تُساعد المستفيدين على بناء العادات الإيجابية، وتنمية مهارات التخطيط وإدارة الوقت، وتعزيز استقلاليتهم واندماجهم المدرسي والاجتماعي.

تسعى نُظُم إلى تحويل التنظيم الذاتي من مهارة يصعب اكتسابها إلى ممارسة يومية مدعومة بأدوات علمية وتقنية مبتكرة — بما يُسهم في تحسين جودة حياة الأطفال وأسرهم، ورفع فرص نجاحهم الأكاديمي والاجتماعي.

القيم المقترحة:

1. الحداثة:

تسعى نُظُم إلى مواكبة أحدث التطورات في مجال الصحة النفسية الرقمية، من خلال تحديثات دورية تشمل دمج أدوات الذكاء الاصطناعي لتحليل نتائج التقييم وتقديم توصيات مخصصة لكل حالة. كما تعتمد المنصة على ملاحظات المستخدمين لتحسين تجربتهم باستمرار وحل المشكلات الشائعة بشكل فعّال.

2. الأداء:

صُمّمت نُظُم لتكون سريعة الاستجابة وخفيفة الاستخدام، بحيث تحمّل الصفحات بسرعة وتستجيب للأوامر فورياً. تعتمد المنصة على بنية تحتية قوية تضمن استمرارية الخدمة على مدار الساعة دون انقطاع، حتى في أوقات الذروة.

3. خفض التكاليف:

تؤمن نُظُم بأن الدعم النفسي المتخصص حق لكل أسرة، لذلك تُقدّم استشاراتها بتكلفة منخفضة مقارنةً بالزيارات التقليدية للعيادات والمستشفيات. كما تُسهم في تخفيف الضغط على العيادات الشريكة من خلال خدمات الحجز المسبق والاستشارات الافتراضية.

4. سهولة الوصول:

تتميز نُظُم بواجهة مستخدم بسيطة ومباشرة، تُمكّن الأهل من الوصول إلى ما يحتاجونه دون تعقيد. المنصة متاحة عبر جميع الأجهزة والمتصفحات، وتدعم اللغتين العربية والإنجليزية لتلبية احتياجات مختلف المستخدمين في الجزائر.

5. التصميم:

تتميز نُظُم بواجهة مستخدم حديثة وجذابة، تعتمد على ألوان هادئة وخطوط واضحة تمنح المستخدم تجربة مريحة وممتعة. صُمّمت مسارات الاستخدام بشكل بديهي يجعل الوصول إلى الاختبار أو الاستشارة أمراً سهلاً وسلساً، حتى للأشخاص الأقل خبرة في التكنولوجيا.

6. السعر:

تُقدّم نُظُم خدماتها بأسعار رمزية تناسب جميع الشرائح الاجتماعية، مع الحفاظ على جودة عالية للخدمة. توفر المنصة خطط اشتراك مرنة — شهرية أو حسب الخدمة — لتلبية احتياجات مختلف الأسر وإمكانياتها المادية.

7. إنجاز المهام:

تضمن نُظُم توفر فريق دعم على مدار الساعة لمساعدة الأهل والمختصين عبر قنوات متعددة، تشمل الدردشة الفورية والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي، بما يضمن ألا تبقى أي استفسارات دون إجابة.

8. الإشعارات الذكية:

ترسل نُظُم تنبيهات مخصصة للأهل تُذكّرهم بمواعيد المتابعة، وتُقدّم لهم نصائح دورية مبنية على حالة طفلهم، مما يُعزّز الاستمرارية في العلاج ويمنع الانقطاع عن المتابعة.

أهداف المشروع:

تحسين جودة دعم الطفل وأسرته:

توفير منصة رقمية متكاملة تجمع بين التقييم المبكر والمتابعة النفسية والسلوكية، بما يضمن لكل طفل مصاب بـ ADHD رعاية شاملة ومستمرة تُحسّن جودة حياته اليومية داخل المنزل والمدرسة.

تسهيل الوصول إلى الدعم المتخصص:

الوصول إلى الأسر في المناطق النائية أو التي تواجه صعوبة في التنقل إلى المختصين، من خلال تقديم استشارات رقمية فورية تُوفّر الوقت والجهد وتُزيل الحواجز الجغرافية والمادية.

تعزيز الوعي بـ ADHD:

نشر ثقافة التشخيص المبكر لدى الأهل والمعلمين، وتقديم محتوى توعوي علمي يُساعدهم على فهم طبيعة الاضطراب والتعامل معه بشكل صحيح بدلاً من إساءة تفسير سلوك الطفل.

تقليل أوقات الانتظار:

تقديم اختبار تقييمي فوري يُمكّن الأهل من الحصول على إجابات أولية في دقائق، بدلاً من الانتظار أسابيع للحصول على موعد مع متخصص.

دعم المختصين والأطباء:

تسهيل تواصل المختصين مع الأسر من خلال منصة منظّمة تُمكّنهم من إدارة الحالات ومتابعة تطور الطفل عن بُعد، مما يُوسّع نطاق تأثيرهم ويرفع كفاءة عملهم.

تعزيز الخصوصية والأمان:

حماية بيانات الأسر وضمان سرية المعلومات الشخصية والنفسية للطفل، وتوفير بيئة آمنة وموثوقة تُشجّع الأهل على الانفتاح والبحث عن المساعدة دون خوف أو تردد.

الجوانب الإبتكارية لمشروع نُظُم:

1. طبيعة الابتكار:

يقع مشروع نُظُم في خانة ابتكارات السوق، إذ يُقدّم حلاً جديداً لحاجة قائمة لم تُعالَج بشكل كافٍ في السوق الجزائري — وهي دعم أطفال ADHD رقمياً بأدوات مُكيَّفة للسياق العربي.

2. مجالات الابتكار:

2.1 أول منصة جزائرية متخصصة في ADHD:

يُقدّم نُظُم لأول مرة في السوق الجزائري منصة رقمية متكاملة مخصصة حصراً لدعم أطفال اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، في غياب تام لأي منافس محلي يُقدّم هذه الخدمة.

2.2 اختبار تقييم مجاني وفوري:

بدلاً من الانتظار أسابيع للحصول على موعد مع متخصص، تُتيح نُظُم للأهل إجراء اختبار سلوكي مجاني من 13 سؤالاً يُقدّم نتيجة فورية مع توصيات عملية واضحة — في دقائق معدودة.

2.3 مسار دعم متدرج وشامل:

تجمع نُظُم في منصة واحدة ثلاثة مستويات من الدعم: التقييم الذاتي المجاني، الاستشارة النفسية عن بُعد، والمعاينة الطبية الحضورية — مما يجعلها الحل الأول والأخير للأسرة دون الحاجة للتنقل بين جهات متعددة.

2.4 إمكانية الوصول للجميع:

تكسر نُظُم الحاجز الجغرافي والمادي بتقديم خدماتها عبر الإنترنت بأسعار في متناول جميع الشرائح، مما يُتيح للأسر في المناطق النائية الحصول على نفس جودة الدعم المتوفر في المدن الكبرى.

2.5 إشعارات ذكية ومتابعة مستمرة:

لا تتوقف نُظُم عند التقييم، بل ترافق الأسرة بتنبيهات مخصصة ونصائح دورية مبنية على حالة الطفل، مما يضمن استمرارية الدعم ويمنع الانقطاع عن المتابعة.

الجدول الزمني لتحقيق المشروع:



التحليل الاستراتيجي للسوق :

1. حجم السوق والنمو المتوقع:

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) وهدر الطاقات العقلية: يشهد المجتمع حاجة متزايدة وملحة لخدمات الرعاية السلوكية والنفسية الموجهة للأطفال. يُعد اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) من أكثر الاضطرابات العصبية السلوكية شيوعاً في البيئات المدرسية (خاصة من 6 إلى 12 سنة). والمفارقة العلمية هنا أن هذه الفئة غالباً ما تتمتع بقدرات عقلية عالية، ونسب ذكاء طبيعية إلى مرتفعة، وطاقات إبداعية هائلة؛ إلا أن العجز السلوكي الواضح في "التنظيم الذاتي" والوظائف التنفيذية (كالتخطيط، والتنظيم، وكبح الاندفاعات) يعمل كحاجز يعيق تدفق هذه القدرات. هذا الخلل التنظيمي هو ما يتسبب في ضياع فرص أكاديمية وتنموية كبرى على الطفل، ويحول دون استغلال إمكاناته الحقيقية، مما يؤثر سلباً على دمجه الاجتماعي وتحصيله الدراسي.

المآلات الخطيرة لغياب التكفل المبكر (الجنوح والانحراف): لا تتوقف المشكلة عند حدود الطفولة، بل تؤكد الدراسات النفسية والعيادية الطولية أن غياب التكفل السلوكي والنفسي المبكر بهذه الفئة يؤدي إلى عواقب وخيمة عند الكبر. فالأطفال الذين لا يتلقون توجيهاً لضبط اندفاعيتهم وعجزهم عن التنظيم الذاتي، يكونون أكثر عرضة بنسب مضاعفة للانحراف، وجنوح الأحداث، والوقوع في سلوكيات إجرامية أو إدمانية عند المراهقة والبلوغ، نتيجة للإحباط المتراكم والفشل في التكيف مع ضوابط المجتمع.

فجوة الدعم والعوائق التشخيصية والمالية: تواجه العائلات والمؤسسات التعليمية تحديات جسيمة وفجوة كبيرة في احتواء هذا الاضطراب قبل تفاقمه. تبرز هذه الفجوة في العوائق التشخيصية ونقص أدوات الكشف المبكر، إلى جانب التكاليف الباهظة للجلسات العلاجية التقليدية والمحدودية الجغرافية للمراكز. وهنا تظهر فجوة التطبيق اليومي؛ حيث يعجز الأولياء والمعلمون عن ترجمة التوجيهات العيادية إلى روتين سلوكي منزلي ومدرسي يحمي الطفل ويوجه طاقاته.

التوجه نحو بيئات الدعم واستشراف الحلول الرقمية المدمجة: إن حماية هذه الطاقات العقلية من الضياع، وحماية المجتمع من مآلات الانحراف، يتطلب بناء منظومات بيئية (Ecosystems) تشارك فيها الأسرة، المدرسة، والأخصائيون. ومن هنا تبرز الأهمية الاستراتيجية لـ "مشروع نُظُم" (Nuzum) كحل ابتكاري رقمي وسلوكي متكامل؛ حيث يقدم برامج مبنية على الأدلة العلمية وخططاً يومية مدعومة بالبيانات لتعزيز التنظيم الذاتي، مما يضمن استثمار القدرات العالية للطفل، ويقيه من مخاطر الانحراف المستقبلي، بآلية مستدامة واقتصادية تلبي احتياجات السوق بكفاءة.

. السوق المحتمل:

وهي المؤشرات والاتجاهات الاجتماعية والتربوية التي تضمن نمو الطلب المتزايد على منظومة "نُظُم" في المستقبل:

ارتفاع معدلات تشخيص اضطرابات النمو العصبي والـ ADHD:

مع زيادة الوعي الطبي والتربوي، تشهدست السنوات الأخيرة قفزة في معدلات الكشف وتشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بين الأطفال عالمياً ومحلياً. هذا التزايد المستمر يخلق سوقاً متنامياً يبحث بشكل ملح عن برامج تتبع سلوكية يومية ومستدامة تدعم العلاج العيادي التقليدي.

نمو الوعي الوالدي والتربوي بالصحة النفسية وسلوك الطفل:

هناك تحول إيجابي كبير في عقلية أولياء الأمور والجيل الجديد من الآباء والأمهات، والذين أصبحوا أكثر وعياً بأهمية الاستثمار في تدريب أطفالهم على "التنظيم الذاتي" بدلاً من الاعتماد على الأساليب العقابية التقليدية. هذا الوعي المتزايد يمثل دافعاً رئيسياً لنمو السوق المحتمل لـ "نُظُم".

الحاجة الملحة لإنقاذ القدرات العالية وتجنب عواقب غياب التكفل:

يتسع السوق المحتمل ليشمل الأسر والمنظمات التي تدرك خطورة هدر الطاقات العقلية المتميزة للأطفال المصابين بالـ ADHD بسبب عجز التنظيم لديهم، بالإضافة إلى تزايد رغبة المجتمعات في تبني برامج وقائية مبكرة تحمي المراهقين مستقبلاً من الانحراف أو السلوكيات الجانحة الناتجة عن إهمال الاضطراب في الطفولة.

التوسع نحو المؤسسات التعليمية (المدارس الشاملة):

تفتقر الكثير من المدارس والكوادر التعليمية إلى أدوات تطبيقية عملية داخل الفصول لإدماج أطفال الـ ADHD، وتوسيع نطاق تقديم خدمات "نُظُم" داخل القطاع التربوي سيفتح مجالاً ضخماً للنمو عبر تزويد المعلمين بخطط إجرائية توفر وقتهم وجهدهم.

التحول الرقمي في التوجيه السلوكي والتربوي:

إن توجه العائلات والمدارس نحو الاعتماد على التطبيقات الذكية والحلول الرقمية المنظمة لتتبع السلوك والمزاج في الوقت الفعلي يُعزز من النمو المحتمل لمنظومة "نُظُم" كبديل رقمي متكامل، مرن، واقتصادي.

. السوق المستهدف :

أولياء الأمور وعائلات الأطفال (من 6 إلى 12 سنة):

وتحديداً الأسر التي تبحث عن حلول عملية، مستدامة، وبأسعار مقبولة لتطبيق البرامج السلوكية والنفسية داخل المنزل، والذين يواجهون صعوبة في تحمل التكاليف الباهظة للجلسات العيادية المستمرة أو يعانون من عوائق جغرافية تمنعهم من الوصول للمراكز المتخصصة.

المؤسسات التعليمية والمدارس (الابتدائية والمتوسطة):

المدارس الحكومية والخاصة والمؤسسات التربوية التي تطمح إلى دمج طلاب الـ ADHD بشكل فعال داخل الفصول الدراسية، وتحسين الأداء الأكاديمي والاجتماعي الشامل، والحد من المشاكل السلوكية داخل المدرسة من خلال باقات مؤسسية مندمجة.

الأخصائيون النفسيون ومراكز الرعاية السلوكية:

الأخصائيون والعياديون الذين يحتاجون إلى منصة رقمية تعتمد على البيانات تتيح لهم متابعة التطور السلوكي لعملائهم الصغار بين الجلسات (في بيئتي البيت والمدرسة)، مما يضمن دقة التقييم واستمرارية التدخل العلاجي.

دوافع الشراء:

أ. دوافع الشراء لدى أولياء الأمور (الدافع العاطفي والاقتصادي):

إنقاذ القدرات العالية والوقاية من المخاطر المستقبلية: تشتري الأسر برنامج "نُظُم" بدافع عاطفي وقائي قوي؛ لحماية أطفالهم ذوي القدرات العالية من الفشل الدراسي، ورغبةً في وقايتهم المبكرة من مخاطر الجنوح أو الانحراف السلوكي عند الكبر الناتجة عن إهمال الاضطراب.

سد فجوة التطبيق اليومي (الحلول الإجرائية): يفتقر الوالدان للخبرة العيادية، ودافعهم الأكبر هو الحصول على خطط عمل أسبوعية جاهزة ومبسطة تُترجم النصائح الطبية النظرية إلى خطوات روتينية عملية وممتعة داخل المنزل.

التكلفة الاقتصادية الميسرة: يمثل الاشتراك في منصة "نُظُم" بديلاً اقتصادياً ذكياً يرفع عن كاهل الأسرة الأعباء المالية الباهظة للجلسات العيادية المستمرة ذات الفترات المتقاربة، مما يمنحهم رعاية مستدامة بسعر مناسب.

تخفيف الاحتراق النفسي للوالدين (Parental Burnout): يوفر التطبيق بيئة دعم وتتبع واضحة تمنح الوالدين شعوراً بالسيطرة والراحة النفسية، ويقلل من الخلافات الأسرية الناتجة عن السلوكيات الاندفاعية للطفل.

ب. دوافع الشراء لدى المؤسسات التعليمية والمدارس (الدافع الوظيفي والتنظيمي):

توفير وقت وجهد الطاقم التدريسي: تبحث المدارس عن حلول جاهزة لتنظيم فصولها؛ ودافعها لتبني "نُظُم" هو تزويد المعلمين بأدوات وتنبيهات فورية واستراتيجيات تعامل سريعة للتحكم في تشتت واندفاعية الطلاب، مما يقلل الهدر في وقت الحصة.

تحسين السمعة الأكاديمية والدمج الفعلي: تسعى المدارس الحديثة لتقديم نموذج "المدرسة الشاملة المدمجة". شراء الباقات المؤسسية من "نُظُم" يرفع من تقييم المدرسة ويثبت قدرتها على تحقيق نتائج أكاديمية واجتماعية متميزة للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.

ج. دوافع الشراء لدى الأخصائيين النفسيين (دافع الدقة والبيانات):

الاعتماد على البيانات الدقيقة المستمرة (Data-Driven Care): الدافع الرئيسي للأخصائي هو سد الفجوة المعلوماتية بين الجلسات. منصة "نُظُم" تتيح له تقارير دقيقة ومستمرة حول سلوك ومزاج الطفل في البيت والمدرسة، مما يجعل تشخيصه وخططه العلاجية أكثر دقة ونجاحاً.

د. دوافع تقنية مشتركة للجميع:

الخصوصية والأمان التام: توفير بيئة رقمية آمنة ومشفرة تماماً تحمي البيانات السلوكية والنفسية للطفل وتضمن سرية المعلومات المتداولة بين البيت والمدرسة والعيادة، وهو مطلب أساسي للعائلات والأخصائيين على حد سواء.

التكامل والتواصل المركزي المستمر: يتيح التطبيق شبكة اتصال موحدة ومباشرة تجمع الوالدين بالمعلم والأخصائي، مما يلبي دافع "التناسق"؛ بحيث يتلقى الطفل نفس التوجيه السلوكي أينما ذهب دون تشتت.

قياس شدة التنافس (Competitive Intensity):

يشهد قطاع الصحة الإلكترونية والمنصات الرقمية نمواً ملحوظاً، إلا أن أغلب الحلول المتوفرة تركز على الاستشارات الطبية العامة أو الدعم النفسي التقليدي العام دون التخصص في اضطرابات النمو العصبي. ويبرز تطبيق "eSiha" (أو المنصات المماثلة للاستشارات النفسية العامة) كأحد المنافسين غير المباشرين في السوق.

أولاً: نقاط القوة لدى المنافسين (General Psychological Apps):

قاعدة مستخدمين واسعة: امتلاك قاعدة مستخدمين ضخمة وعلامة تجارية معروفة في سوق الخدمات الصحية الرقمية العامة.

شراكات مجتمعية موسعة: بناء تعاون مستمر مع جمعيات طبية ومؤتمرات صحية وطنية لتعزيز موثوقية المنصة.

سهولة حجز المواعيد: توفير تجربة مستخدم مقبولة لحجز استشارات سريعة (عبر الفيديو أو الصوت) مع أخصائيين من مختلف الولايات أو الدول.

ثانياً: نقاط الضعف لدى المنافسين (والتي تمثل الميزة التنافسية لـ "نُظُم"):

الافتقار للتكامل البيئي (Ecosystem Support Deficit): تقتصر هذه المنصات على جلسة استشارية "منفصلة" بين الأخصائي والمريض فقط، بينما تغفل تماماً إشراك المدرسة أو توفير أدوات عملية وتشاركية يومية لأولياء الأمور داخل المنزل.

غياب برامج التتبع المبنية على البيانات (No Data-Driven Tracking): لا تقدم هذه التطبيقات أي ميزات للمراقبة المستمرة، أو جداول للمهام، أو تتبع يومي للحالة المزاجية والسلوكية للطفل، وهو أمر أساسي لإنجاح خطط علاج الـ ADHD.

محدودية التخصيص لاضطراب الـ ADHD: يتم التعامل مع الاضطراب كاستشارة نفسية عامة وعابرة، دون تقديم برامج سلوكية هيكلية مخصصة ومقسمة إلى خطط عمل أسبوعية للفئة العمرية من 6 إلى 12 سنة.

التكلفة المالية المرتفعة: تعتمد هذه المنصات على الدفع مقابل "كل جلسة" على حدة، وهو نظام مكلف جداً وغير مستدام للأسر التي يحتاج أطفالها إلى رعاية وتدريب سلوكي يومي طويل المدى.

غياب المخرجات والخطط الإجرائية الجاهزة: تفتقر المنصات التقليدية لتقديم أدوات تقييم مستمرة كاستمارات قياس السلوك الرقمية الموجهة للأولياء والمعلمين، مما يترك فجوة واضحة في المتابعة العملية بين الجلسات العيادية.

الاستراتيجيات التسويقية (Marketing Strategies):

تتبنى منظومة "نُظُم" استراتيجية تسويقية قائمة على بناء الثقة (Trust-Based Marketing)، والتعليم السلوكي، والتغلغل الميداني والرقمي المستهدف لشركاء البيئة المحيطة بالطفل.

1. التسويق بالمحتوى والوعي السلوكي (Inbound & Content Marketing):

صناعة محتوى تخصصي وإجرائي: بدلاً من النصائح العامة، نركز على تقديم "أدوات وحلول سريعة"؛ مثل فيديوهات قصيرة ومنشورات تشرح كيفية التعامل مع (نوبات الغضب، التشتت داخل القسم، تنظيم الطاقات العقلية المهدرة للأطفال).

المحاكاة البصرية لرحلة العميل: إنتاج فيديوهات توضيحية قصيرة (Motion Graphics) تبين "قبل وبعد" استخدام تطبيق نُظُم، وكيف يتحول يوم الأسرة من الاحتراق النفسي إلى التنظيم والهدوء.

المدونة السلوكية المعتمدة (SEO): كتابة مقالات علمية محسنة لمحركات البحث تستهدف الكلمات المفتاحية التي تبحث عنها الأمهات والمعلمون يومياً (مثل: "كيف أتعامل مع طفل فرط الحركة في المدرسة؟"، "أدوات مجانية لزيادة تركيز الطفل").

2. التسويق العيادي والاعتماد الأكاديمي (B2B Clinical Marketing):

التسويق عبر الأخصائيين والعيادات (Referral Marketing): استهداف الأخصائيين النفسيين ومراكز الصحة الجوارية والعيادية عبر تقديم "نسخة تجريبية مجانية للأطباء"؛ ليقيسوا بأنفسهم دقة التقارير والبيانات التي توفرها المنصة لتتبع عملائهم الصغار، مما يجعلهم يرشحون "نُظُم" كأداة أساسية مكملة للعلاج السلوكي لكل عائلة تزورهم.

المؤتمرات العلمية والندوات المتخصصة: الحضور في الأيام الدراسية والمؤتمرات المتعلقة بالصحة النفسية والتربية الخاصة لبناء شرعية علمية قوية للمنومة وسط النخب الأكاديمية.

3. التغلغل في البيئة التعليمية (Institutional & School Outreach):

حملة "الفصل الدراسي المنظم": تنظيم ورش عمل تدريبية مجانية (أونلاين وحضورياً) للمعلمين في المدارس الابتدائية حول كيفية استخدام أدوات الفرز والكشف المبكر واحتواء سلوكيات الـ ADHD، وتقديم الباقات المؤسسية لـ "نُظُم" كحل تكنولوجي لرفع كفاءة المدرسة.

الأيام المفتوحة لأولياء الأمور بالمدارس: رعاية لقاءات أولياء الأمور والمعلمين في المدارس الشريكة لتقديم استشارات سلوكية سريعة، مما يضع "نُظُم" كخيار أول أمام العائلات التي تعاني مع أطفالها.

4. الحملات الرقمية المستهدفة والإعلانات المدفوعة (Performance Marketing):

استهداف المجموعات المتخصصة: توجيه إعلانات ممولة ومخصصة عبر فيسبوك وإنستغرام تستهدف بدقة متناهية المجموعات والصفحات التي تجمع أمهات أطفال الـ ADHD، وصياغة الإعلان بناءً على نقطة ألم واضحة (مثال: "هل تعبتِ من ضياع أدوات طفلكِ وعدم تركيزه في الواجبات؟").

خطة الإنتاج والتنظيم: مشروع نُظُم (Nuzum)

1. نطاق المشروع (**Project Scope**)

يتمثل نطاق مشروع "نُظُم" في تطوير وتشغيل منظومة رقمية وسلوكية متكاملة (Ecosystem) قائمة على الأدلة العلمية لعلم النفس السلوكي، تستهدف الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) في

الفئة العمرية من 6 إلى 12 سنة. يهدف المشروع إلى دمج المثلث الأساسي المحيط بالطفل (الأولياء، المدارس، والأخصائيين النفسيين) عبر منصة رقمية مركزية توفر أدوات تقييم مستمرة، وخطط عمل سلوكية أسبوعية مخصصة، ونظام تتبع دقيق للبيانات لتعزيز مهارات التنظيم الذاتي والوظائف التنفيذية.

- **ما يشمله النطاق:** التطبيق الذكي، لوحات التحكم (Dashboards) للمدارس والأخصائيين، المقاييس السلوكية الرقمية المعتمدة، والمحتوى التوجيهي اليومي.
- **خارج النطاق:** تقديم استشارات طبية دوائية (فارماكولوجية)، أو تقديم تشخيص سريري نهائي بديل عن الطبيب النفسي العيادي.

2. خطوات الحصول على الخدمة (Service Delivery Workflow)

توضح هذه الخطوات رحلة العميل (أولياء الأمور أو المدارس) منذ تسجيلهم حتى حصول الطفل على الرعاية السلوكية المتكاملة:

```
[1. التسجيل والفرز الأولي] ——> [2. التقييم السلوكي الشامل] ——> [3. توليد خطة العمل الأسبوعية]
                                                                              |
[6. الإحالة للمختصين عند الحاجة] <—— [5. المتابعة ومشاركة البيانات] <—— [4. التطبيق اليومي والتتبع]
```

1. **التسجيل والفرز الأولي:** يقوم الولي أو المدرسة بإنشاء حساب على التطبيق وإدخال البيانات الأساسية للطفل.
2. **التقييم السلوكي الرقمي:** ملء استمارات التقييم الرقمية المعتمدة علمياً (من قِبل الأهل والمعلم) لقياس مستوى الانتباه، الاندفاعية، والتنظيم الذاتي.
3. **بناء وتوليد خطة العمل:** يقوم النظام (بناءً على خوارزميات عيادية معتمدة) بتوليد خطة عمل أسبوعية مخصصة تحتوي على تمارين وجداول مهام سلوكية إجرائية مبسطة.

4. **التطبيق اليومي والتتبع المستمر:** يقوم الأهل بتطبيق الخطط مع الطفل وتسجيل استجاباته ومزاجه يومياً في الوقت الفعلي عبر التطبيق لجمع البيانات السلوكية.
5. **مشاركة البيانات والمزامنة:** تظهر التقارير الدورية تلقائياً على لوحة التحكم الخاصة بمعلم الطفل في المدرسة (لتطبيقها في القسم) والأخصائي المتابع لحالته.
6. **الدعم المتقدم والإحالة:** في الحالات المعقدة التي تحتاج تدخلاً مباشراً، تتيح الخدمة حجز جلسات استشارية خاصة أو الإحالة المباشرة لأخصائيين عياديين معتمدين ضمن شبكتنا.

3. تنظيم فريق الإنتاج (Production Team Organization)

3.1. الفريق الأساسي (Core Team)

يتكون الهيكل التنظيمي والتشغيلي لـ "نُظُم" من فريق يجمع بين الكفاءة العيادية والتقنية لضمان جودة المنظومة:

- **المؤسس والمدير التنفيذي (CEO) / أخصائي نفسي عيادي:** يشرف على الرؤية الاستراتيجية للمشروع، ويقود هندسة المحتوى العلمي والبرامج السلوكية والمقاييس المستعملة في التطبيق.
- **مدير العمليات والتشغيل (COO):** يتولى إدارة الشراكات والتعاقدات مع المدارس، والمراكز العيادية، وجمعيات الـ ADHD.
- **مدير قطاع التكنولوجيا والبرمجة (CTO):** المسؤول عن تطوير البنية البرمجية للتطبيق، لوحات التحكم، حماية وتشفير بيانات المستخدمين وسريتها.
- **مصمم تجربة وواجهة المستخدم (UI/UX Designer):** يركز على تصميم واجهات تفاعلية جاذبة وسهلة الاستخدام تناسب الأطفال وأولياء الأمور والمعلمين.

3.2. العمليات التنظيمية (Organizational Processes)

لضمان انسيابية العمل واستدامته، يعتمد المشروع على العمليات التنظيمية التالية:

- **إدارة الجودة والمراجعة العيادية العلمية:** مراجعة دورية لجميع البرامج السلوكية وخطط العمل المقترحة في التطبيق من قِبل لجنة من الأخصائيين النفسيين المعتمدين لضمان مطابقتها لأحدث الأدلة العلمية.
- **إدارة خدمة العملاء والدعم الفني:** توفير رعاية ومرافقة تقنية مستمرة (7/24) للأولياء والمدارس للإجابة على استفسارات استخدام التطبيق أو معالجة المشكلات التقنية.

- **عملية تحديث وهندسة البيانات السلوكية:** تحليل دوري ومجهول الهوية (لحماية الخصوصية) للبيانات السلوكية المدخلة، بهدف تحسين دقة خوارزميات التقييم وتطوير استمارات القياس.

3.3. دورة الخدمة (Service Lifecycle)

تمر الخدمة داخل مشروع "نُظُم" بدورة حياة مستمرة لضمان التطور والابتكار المستدام:

```
                                    |
                                    ▼
[1. التصميم والتطوير العلمي والتقني]          [4. التطوير والتحسين المستمر]
                                    ▲                    |
                                    |                    ▼
                                    |
[2. الإطلاق التجريبي (MVP)] ——> [3. التشغيل التجاري وتوسيع النطاق]
```

1. **التصميم والتطوير العلمي والتقني (Service Design):** بناء الهيكل البرمجي الأولي وتأصيل البرامج والمقاييس السلوكية الموجهة لعلاج قصور الوظائف التنفيذية للـ ADHD.
2. **الإطلاق التجريبي والتحقق (Service Transition / MVP):** إطلاق نسخة تجريبية واختبارها على عينة محددة من العائلات (الشركاء الأوائل) وعدد من العيادات النفسية لقياس مدى سهولة التطبيق واستجابة الأطفال.
3. **التشغيل التجاري الفعلي (Service Operation):** طرح التطبيق رسمياً في المتاجر الرقمية، وتفعيل الباقات المؤسسية للمدارس، وفتح الاشتراكات الشهرية للعائلات مع المراقبة المستمرة للأداء.

4. **التطوير والتحسين المستمر (Continual Service Improvement):** بناءً على التقييمات الراجعة (Feedback) من المعلمين، الأولياء، والأخصائيين النفسيين، يتم تحديث الخدمة وإضافة ميزات ذكية متطورة دورياً لزيادة نسب الدمج والنجاح للطفل.

الحملات الموسمية الذكية: تنظيم حملات إعلانية مكثفة خلال فترات الذروة؛ مثل "حملة العودة للمدارس" (حيث تظهر المشاكل السلوكية والتشتت بوضوح)، وحملات فترات "الامتحانات المدرسية" حيث تحتاج الأسر إلى أدوات تنظيمية عاجلة.

5. الشراكات الاستراتيجية والمسؤولية الاجتماعية (Strategic Partnerships & CSR):

التعاون مع جمعيات الـ ADHD والطفولة: إبرام شراكات استراتيجية مع الجمعيات الخيرية والمنظمات غير الربحية المهتمة باضطرابات النمو لتوفير برامج "نُظُم" بأسعار تفضيلية لأعضائها، مما يوسع قاعدة مستخدمينا بسرعة.

صنّاع المحتوى التوعوي (KOLs): التعاون مع الأخصائيين النفسيين المؤثرين والمستشارين الأسريين الذين يمتلكون جمهوراً كبيراً يثق بآرائهم العلمية، للحديث عن المنظومة كحل ابتكاري يسد فجوة التطبيق اليومي

الخطة المالية

منصة نُظُم — الافتراضات الأساسية					
افتراضات المستخدمين					
البيان	السنة 1 2026	السنة 2 2027	السنة 3 2028	السنة 4 2029	السنة 5 2030
عدد الأسر المشتركة (اشتراك شهري)	50	200	500	1,000	2,000
عدد المدارس الشريكة	2	5	10	18	25
عدد الجلسات الاستشارية/شهر	20	60	150	300	500
معدل نمو الأسر السنوي					
نسبة الاحتفاظ بالمشتركين	55.0%	62.0%	70.0%	75.0%	80.0%
نسبة التحويل (زوار → مشتركين)	3.0%	4.0%	5.0%	6.0%	7.0%
افتراضات التسعير (دج)					
اشتراك شهري — متابعة طبية (دج/أسرة)	1,000	1,000	1,200	1,200	1,500
باقة مؤسسية للمدارس (دج/سنة/مدرسة)	15,000	15,000	18,000	20,000	22,000
جلسة استشارية فردية (دج/جلسة)	2,000	2,000	2,000	2,500	2,500
محتوى تعليمي أساسي	-	-	-	-	-
افتراضات التكاليف الشهرية (دج)					
استضافة الموقع والخوادم (دج/شهر)	5,000	8,000	15,000	25,000	40,000
رواتب الفريق الأساسي (دج/شهر)	60,000	120,000	200,000	300,000	450,000
تكاليف التسويق الرقمي (دج/شهر)	10,000	20,000	35,000	50,000	70,000
إيجار ومصاريف إدارية (دج/شهر)	15,000	20,000	30,000	40,000	55,000
تطوير التطبيق والبرمجة (دج/شهر)	30,000	25,000	20,000	15,000	15,000
مراجعة علمية وأخصائيون (دج/شهر)	8,000	12,000	20,000	30,000	40,000
احتياطي / طوارئ (10% من التكاليف)					

منصة نُظُم — تفصيل الإيرادات السنوية (بالدينار الجزائري)						
مصدر الإيراد	السنة 1 2026	السنة 2 2027	السنة 3 2028	السنة 4 2029	السنة 5 2030	الإجمالي
اشتراكات الأسر الشهرية12 ×	600,000	2,400,000	7,200,000	14,400,000	36,000,000	60,600,000
باقات المدارس السنوية	30,000	75,000	180,000	360,000	550,000	1,195,000
جلسات استشارية فردية	480,000	1,440,000	3,600,000	9,000,000	15,000,000	29,520,000
خدمات تعليمية إضافية (مستقبلية)	-	50,000	200,000	500,000	1,000,000	1,750,000
إجمالي الإيرادات السنوية	**1,110,000**	**3,965,000**	**11,180,000**	**24,260,000**	**52,550,000**	**93,065,000**
معدل نمو الإيرادات	—	257.2%	182.0%	117.0%	116.6%	

منصة نُظُم — تفصيل التكاليف السنوية (بالدينار الجزائري)						
بند التكلفة	السنة 1 2026	السنة 2 2027	السنة 3 2028	السنة 4 2029	السنة 5 2030	الإجمالي
رواتب الفريق الأساسي	720,000	1,440,000	2,400,000	3,600,000	5,400,000	13,560,000
استضافة الموقع والخوادم	60,000	96,000	180,000	300,000	480,000	1,116,000
تطوير التطبيق والبرمجة	360,000	300,000	240,000	180,000	180,000	1,260,000
تسويق رقمي وإعلان	120,000	240,000	420,000	600,000	840,000	2,220,000
إيجار ومصاريف إدارية	180,000	240,000	360,000	480,000	660,000	1,920,000
مراجعة علمية وأخصائيون	96,000	144,000	240,000	360,000	480,000	1,320,000
احتياطي طوارئ (10%)	153,600	246,000	384,000	552,000	804,000	2,139,600
إجمالي التكاليف السنوية	**1,689,600**	**2,706,000**	**4,224,000**	**6,072,000**	**8,844,000**	**23,535,600**

منصة نُظُم — قائمة الأرباح والخسائر (5 سنوات) — بالدينار الجزائري					
البيان	2026	2027	2028	2029	2030
الإيرادات					
إجمالي الإيرادات التشغيلية	1,110,000	3,965,000	11,180,000	24,260,000	52,550,000
التكاليف والمصروفات					
رواتب الفريق	720,000	1,440,000	2,400,000	3,600,000	5,400,000
تكاليف تقنية وتطوير	420,000	396,000	420,000	480,000	660,000
تسويق وإدارة	300,000	480,000	780,000	1,080,000	1,500,000
مراجعة علمية واحتياطي	249,600	150,000	424,000	312,000	1,284,000
إجمالي التكاليف	**1,689,600**	**2,466,000**	**4,024,000**	**5,472,000**	**8,844,000**
مؤشرات الربحية					
إجمالي الربح / (الخسارة) التشغيلية	**(579,600)**	**1,499,000**	**7,156,000**	**18,788,000**	**43,706,000**
هامش الربح الإجمالي %	(52.2%)	37.8%	64.0%	77.4%	83.2%
صافي الدخل / (الخسارة) السنوي	**(579,600)**	**1,499,000**	**7,156,000**	**18,788,000**	**43,706,000**
صافي الدخل التراكمي	**(579,600)**	**919,400**	**8,075,400**	**26,863,400**	**70,569,400**

ملاحظة: يُتوقع الوصول إلى نقطة التعادل (Break-even) خلال السنة الثالثة (2028) مع تحقيق أول ربح سنوي صافٍ.

منصة نُظُم — التدفقات النقدية السنوية (بالدينار الجزائري)					
البيان	2026	2027	2028	2029	2030
التدفقات النقدية التشغيلية					
إيرادات نقدية محصّلة	1,000,000	3,570,000	10,060,000	21,835,000	47,295,000
مدفوعات التكاليف التشغيلية	(1,689,600)	(2,466,000)	(4,024,000)	(5,472,000)	(8,844,000)
صافي التدفق التشغيلي	**(689,600)**	**1,104,000**	**6,036,000**	**16,363,000**	**38,451,000**
التدفقات النقدية الاستثمارية					
تطوير التطبيق الذكي	(200,000)	(150,000)	(50,000)	-	-
اقتناء معدات وأجهزة	(50,000)	(30,000)	(20,000)	(20,000)	(20,000)
صافي التدفق الاستثماري	**(250,000)**	**(180,000)**	**(70,000)**	**(20,000)**	**(20,000)**
التدفقات النقدية التمويلية					
تمويل المؤسسين / منحة الناشئة	500,000	-	-	-	-
سداد أي قروض أو التزامات	-	-	-	-	-
صافي التدفق التمويلي	**500,000**	**-**	**-**	**-**	**-**
صافي التغيير في النقدية	**(439,600)**	**924,000**	**5,966,000**	**16,343,000**	**38,431,000**
الرصيد النقدي التراكمي	**(439,600)**	**484,400**	**6,450,400**	**22,793,400**	**61,224,400**

منصة نُظُم — لوحة المؤشرات المالية (2026–2030)

	2026	2027	2028	2029	2030
الإيرادات	1110000	3965000	1.1E+07	2.4E+07	5.3E+07
التكاليف	1689600	2466000	4024000	5472000	8844000
صافي الدخل	-579600	1499000	7156000	1.9E+07	4.4E+07

ملخص المؤشرات المالية الرئيسية

إجمالي الإيرادات 5 سنوات	إجمالي الأرباح 5 سنوات	نقطة التعادل
93,065,000دج	70,569,400دج	السنة الثالثة 2028
أسر مستهدفة(2030)	**مدارس شريكة(2030)**	**نمو الإيرادات (S1→S5)**
2,000+أسرة	25+مدرسة	4634x

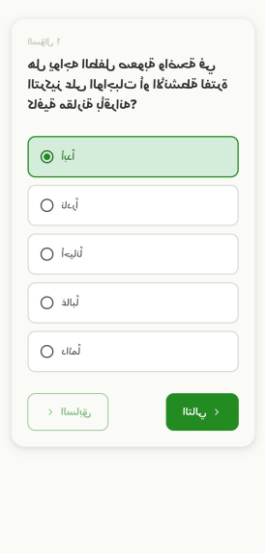
منصة نُظُم — طلب التمويل التأسيسي (شهادة مؤسسة ناشئة)		
الاحتياجات التمويلية للسنة الأولى		
تطوير التطبيق الذكي (iOS & Android)		400,000
رواتب الفريق الأساسي (6 أشهر أولى)		360,000
تسويق رقمي وإطلاق المنصة		120,000
استضافة وبنية تحتية تقنية		60,000
مراجعة علمية وأخصائيون		50,000
مصاريف إدارية وقانونية		30,000
احتياطي طوارئ		80,000
إجمالي التمويل المطلوب		**1,100,000**
مصادر التمويل المقترحة		
منحة حاضنة الأعمال / شهادة ناشئة	40%	500,000
تمويل المؤسسين الذاتي	27%	300,000
مستثمر ملاك (Angel Investor)	27%	300,000
إيرادات مبكرة (MVP)	8%	100,000
إجمالي مصادر التمويل		**1,200,000**
العوائد المتوقعة للمستثمر		
العائد المتوقع خلال 3 سنوات		**3–5x**
حصة المستثمر المقترحة		**15–20%**
نقطة التعادل المتوقعة		**السنة الثالثة 2028**
إجمالي الإيرادات المتوقعة 5 سنوات		**93,065,000دج**

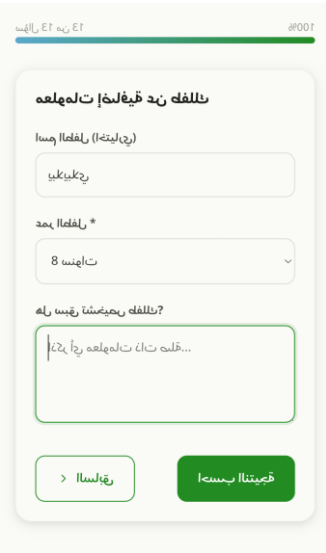
نموذج أولى التجريبي





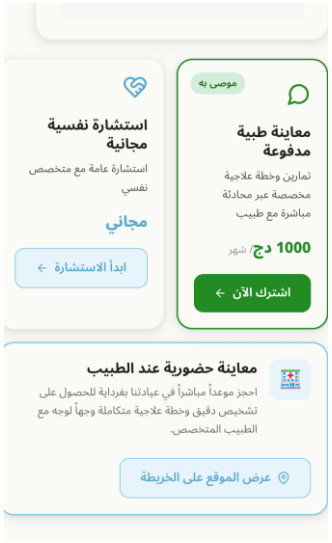


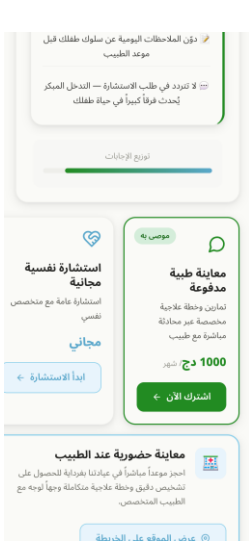












مخطط العمل التجاري BMC

شرائح العملاء	العلاقات مع العملاء	القيم المقترحة	الأنشطة الرئيسية	الشراكات الرئيسية
- أولياء أمور الأطفال من 6/12سنة ممن يعانون من فرط الحركة ونقص الانتباه - المدارس (إبتدائية-متوسط) التي تحتاج برنامج تدعم تلاميذ فرط الحركةونقصالانتباه داخل الفصول	المتابعة والتواصل: تقارير أسبوعية لأولياء الأمور جلسات استشارية دورية مع أخصائي سلوكي تقييم دوري لقياس تقدم الطفل الدعم: دعم بشري متخصص في ADHD مجتمع آباء للتشارك والدعم المتبادل محتوى تثقيفي للأهل (فيديوهات / مقالات) الخطط السلوكية: خطة تعزيز إيجابي (نقاط ومكافآت) خطة روتين يومي مرئي خطة إدارة الانفعالات والتركيز خطة التواصل الاجتماعي تنسيق مع المعلم داخل القسم بناء الثقة: جلسة تجريبية مجانية للعملاء الجدد ضمان رضا واضح **القنوات** منصة على الهاتف محتوى تعليمي وتثقيفي في حسابات التواصل الاجتماعي ورشات حظورية او عبر موقع الكتروني للأباء والمعلمين تشمل الاشتراك والتواصل والاستفسارات	برنامج سلوكي متخصص وفعال قائم على استراتيجيات علمية لتعديل السلوك وتحسين التنظيم الذاتي لدى أطفال ADHD نتائج ملموسة وقابلة للقياس متابعة دقيقة للتقدم عبر خطط فردية وتقارير أسبوعية واضحة للأهل توفير الوقت والجهد على الأسرة خطط جاهزة وسهلة التطبيق في المنزل دون الحاجة لخبرة متخصصة خدمة متخصصة بسعر في متناول الجميع دعم احترافي مستمر بتكلفة أقل من الجلسات الفردية التقليدية خطة مخصصة لكل طفل لأن كل طفل مختلف، نبني خطة تناسب شخصيته واحتياجاته تحديداً دعم شامل 360° نعمل مع الطفل والأهل والمدرسة معاً لضمان نتائج حقيقية ومستدامة	. إعداد وتطوير الجلسات السلوكية. . تقييم االأطفال قبل وبعد البرنامج متابعة. . اولياء الامور اسبوعيا تدريب المعلمين على كيفية التعامل مع تلاميذ فرط الحكرة ونقص الانتباه . تطوير أدوات قياس التنظيم الذاتي **الموارد الرئيسية** موارد بشرية: الأخصائيون النفسانيون السلوكيون االمؤهلون فريق تصميم وتطوير المحتوى الرقمي موارد فكرية: الحقيبة العلمية للبرامج المبنية على أدلة علمية موارد تقنية وتكنلوجيا: المنصةالرقمية ادوات تقييم وإدارة المحتوى والإشتراكات	**. أخصائي أظطرابات السلوك والتعلم (للإشراف العلمي)** المدارس والمؤسسات التعليمية لتطبيق البرنامج مبرمجون لتطوير التطبيق مستقبلا مراكز وجمعيات خاصة بتكفل الاطفال المصابون بفرط الحركة ونقص الانتباه

		امكانية اظافة تطبيف ذكي لمتابعة السلوك اليومي قيد التطوير لمتابعة تقدم الطفل لحظة بلحظة من هاتف الأهل		

الإيرادات	هيكل التكاليف
إشتراكات البرنامج السلوكي اشتراكات شهرية تقدم خطة سلوكية مهام اسبوعية تقارير الخدمات الإظافية جلسات فردية مع الأخصائي مدفوعة باقة المدارس تدريب المعلمين وخطط تدخل	**تكاليف التأسيس والتطوير:** **اعداد المحتوى العلمي ومخططات الجلسات السلوكية** **تطوير برنامج سلوكي الأساسية** **تكاليف التشغيلية:** **أجور ونسب الاخصائين نفسانين سلوكيين وميزانية التسويق الرقمي** **الاشتراكات في الادوات الرقمية والمنصات** **طباعة كراسات الحالات والموارد التدريبية** **تكاليف التوسع المستقبلية:** **ميزانية برمجة وتطوير التطبيق الذكي** **تكاليف تسويق البرنامج للمدارس والمؤسسات**