

فاعلية برنامج إرشادي في خفض نضوب الأنا لدى عينة من المراهقين الصم

Hana A. Nada
Prof.Mohamad R. El-Behairy
Professor of Psychology Faculty of Post Graduate Childhood Studies
Ain Shams University
Dr.Samah T. Ahmed
Lecturer of Psychology Faculty of Post Graduate Childhood Studies
Ain Shams University

هناء علي نذة أحمد عايطي
د.د.محمد رزق البحيري
أستاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
د.سماح توفيق أحمد
مدرس علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

الملخص

المشكلة: تثير مشكلة الدراسة السؤال التاليين: ما هي فاعلية برنامج في خفض نضوب الأنا لدى عينة من المراهقين الصم؟ هل تختلف درجة نضوب الأنا لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج عنه بعد القياس التتبعي؟

الهدف: التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض نضوب الأنا لدى عينة من المراهقين الصم، والتأكد من استمرار فاعلية البرنامج بعد القياس التتبعي في خفض نضوب الأنا لدى عينة من المراهقين الصم.

المنهج: اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي البعدي التتبعي.

العينة: تكونت عينة الدراسة (ن= ٢٠) طفلاً، مقسمين بالتساوي بطريقة عشوائية لمجموعتين (ن= ١٠) أطفال للمجموعة التجريبية ومقسمة (ن= ٥) من الذكور و(ن= ٥) من الإناث، وكذلك (ن= ١٠) أطفال للمجموعة الضابطة ومقسمين (ن= ٥) من الذكور، و(ن= ٥) من الإناث وجميعهم لديهم صمم، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٦- ١٨) عاماً.

الادوات: قائمة البيانات الأولية (إعداد الباحثة)، ومقياس نضوب الأنا للصم (إعداد الباحثة)، وبرنامج إرشادي لخفض نضوب الأنا للمراهقين الصم (إعداد الباحثة)، ومقياس المصفوفات المتتابعة الملونة لرافن (تعريب عماد حسن، ٢٠٢٠)، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد محمد سغان، ودعاء خطاب، ٢٠١٦).

النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين الصم في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم في اتجاه القياس البعدي، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة الضابطة من المراهقين الصم على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة للمراهقين الصم على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم في اتجاه المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين الصم في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس نضوب الأنا. كما أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض نضوب الأنا (الشعور بالاستنزاف، وتشتت الانتباه، والانفصالية، وقصور الأداء) لدى عينة الدراسة من المراهقين الصم (المجموعة التجريبية).

The Effectiveness of a Counseling Program to Reduce Ego Depletion in a Sample of Deaf Adolescents

Problem: The present study problem is determined in the following inquires: What is the effectiveness of a program in reducing depletion in a sample of deaf adolescents? Is the degree of ego depletion different for the study sample after applying the program than after the follow-up measurement?

Aims: Verifying the effectiveness of the counseling program in reducing ego depletion among a sample of deaf adolescents. Ensure the continued effectiveness of the program, after consecutive measurement, in reducing ego depletion among a sample of deaf adolescents.

Sample: The sample size of the study was (n= 20) children, divided equally randomly into two groups (n= 10) children of the experimental group, divided into (n= 5) males and (n= 5) females, as well as (n= 10) children of the control group, divided into (n= 5) males, and (n= 5) females.

Results: Primary data from (prepared by the researcher), Ego depletion (prepared by the researcher), Program for Reducing ego depletion for deaf adolescents (prepared by the researcher), Colored progressive matrices (Arabization of Emad Hassan).

Check the sincerity first hypothesis that there are significant differences between the scores of the experimental group of with Ego depletion of deaf adolescents before and after the application of the program differences in the direction of the telemetric. Check the sincerity second hypothesis that no statistically significant differences between the scores of the control group of deaf teens, the study sample on the psychological with Ego depletion of deaf adolescents before and after the application of the program.

ويعد مفهوم نضوب الأنا من المفاهيم التي استحوذت على اهتمام الباحثين في علم النفس، ويعد باوميستر أول من صاغ مصطلح نضوب الأنا والذي يشير إلى حالة من الانخفاض المؤقت في قدرة الذات الناتج عن الإسراف في ضبط الذات وخاصة فيما يرتبط بأداء الأفعال الإرادية مثل: التحكم في البيئة والتحكم في الذات. كما أشار فرويد إلى أن فكرة طاقة الأنا تعتمد على مصادر محدودة. حيث اعتقد أن الأنا تحتاج إلى كمية من الطاقة لإتمام مهامها وتحقيق الاستقرار بين الهو والأنا الأعلى. (Baumeister, et.al, 1998, 1253)

وقد ميز فوز وآخرون (Vohs, et.al, 2008) بين نوعين من النضوب، النضوب المعتدل: ينشأ بعد أداء المفحوصين لمهمة واحدة تتطلب ضبط الذات ويحدث بعد (٥-١٠) دقائق من ممارسة المهمة، ويستمر لقليل من الدقائق. النضوب الشديد: يحدث بعد القيام بالعديد من المهام التي تستنزف الأنا ويستمر لفترة أطول، وهذا النوع أشد من النضوب المعتدل ومن الصعب التغلب عليه ومواجهته وهزيمته. (Baumeister & Vohs, 2016)

ولأهمية نضوب الأنا كمتغير يؤثر في الصحة النفسية للمراهقين بصفة عامة والمراهقين الصم بصفة خاصة، لذا ستجرى هذه الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في خفض نضوب الأنا لدى عينة من المراهقين الصم.

مشكلة الدراسة:

تبدو مشكلة الدراسة في انتشار الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى المراهقين الصم وهي تؤثر عليهم وعلى تصرفاتهم بالسلب، ويعد نضوب الأنا من المشكلات النفسية التي تؤثر تأثيراً سلبياً على المراهقين الصم. وكثيراً ما مرتقى نضوب الأنا ترتفع لديهم العزلة والانطواء والعدوان وانخفاض الكفاءة الاجتماعية ونقص الانتباه. (فؤاد عيد، ٢٠١٢)

ويولد الطفل الأصم ولديه إحساس بالاختلاف عن الغير مما يجعله ينظر إلى ذاته نظرة دونية. لأن يستمد صورته من خلال التفاعل الاجتماعي الذي يكونه أولاً من الأسرة ثم من الأصدقاء ثم المحيط المدرسي ويخرج منه بعد ذلك لمواجهة العالم الخارجي؛ فالشخص عادى السمع يجد صعوبة في التواصل مع بعض الأشخاص، أما الشخص الأصم فإنه يجد صعوبة في إيجاد أشخاص يتواصل معهم. (فؤاد عيد، ٢٠١٢)

فالأصم لا يمكنه المشاركة والتفاعل الاجتماعي دون مساعدة الآخرين، فتأثير الصمم لا يقتصر على عجز الطفل عن سماع الآخرين فقط أو اكتساب الكلام بطريقة طبيعية، ولكن الأمر يتعدى ذلك ويجعلهم أكثر حساسية فيالتالي يشعر الصم بالخوف والقلق والتصلب والجمود والفشل وعدم الثبات الانفعالي وتدنى في تقدير الذات، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، نتيجة الاستنزاف النفسى للطاقة الناتجة عن انخفاض قدرة الأنا في السيطرة على الصراع الداخلى بين رغباته والواقع المفروض عليه نتيجة انخفاض نضوب الأنا لديهم. (إبراهيم القويوتي، ٢٠٠٥)

وقد أكدت دراسة (عبدالمنعم الدرينى ومنى الدهان، ٢٠٠١، ٩٧) على أن الصم هم أكثر فئات الإعاقة إظهاراً لى أحاسيس الوحدة والعزلة وعدم الشعور بالأمان نتيجة انعدام تقدير الذات.

وتعد الإعاقة السمعية من أكثر الإعاقات شيوعاً ومن أشد أنواع الإعاقة أثراً على المعاق. حيث حذرت منظمة الصحة العالمية في التقرير الذى أصدرته عن السمع، على موقعها الرسمي، أنه بحلول عام ٢٠٥٠ سيعانى ما يقرب من ٢,٥ مليار شخص من جميع أنحاء العالم من مشاكل فى السمع. World Health Organization Egypt (WHO)

كما قام الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء بحصر دقيق لعام ٢٠١٧، فقد وجد أن نسبة الإعاقة السمعية ٠,٤ يتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٩) سنة، و٠,٣٦ يتراوح أعمارهم ما بين (٥ - ١٧) سنة، ونسبة الأفراد ٥ سنوات فأكثر من الدرجة البسيطة إلى المطلقة ٣,٥٩، والتوزيع النسبى للمصرين ١٥ سنة فأكثر من الدرجة الكبيرة إلى المطلقة ١١,١% إعاقة سمعية.

جعل الله عز وجل حاسة السمع فى مقدمة الحواس التى حباها للإنسان، وأكد الله سبحانه وتعالى على أهمية حاسة السمع فى أكثر من مائة وثمانين موضعاً فى القرآن الكريم، كما أن أغلب الآيات التى أفترن فيها السمع بالبصر نجد أن السمع قدم على البصر كما فى قوله تعالى: صم بكم عمى فهم لا يرجعون (سورة البقرة، الآية: ١٨)، قل هو الذى أنشأكم وجعل لكم السمع والأبصر والأفئدة قليلاً ما تشكرون (سورة الملك، الآية: ٢٣).

عرف الإنسان الإعاقة السمعية (الصمم) منذ قديم الزمان، وأنعم الله على الإنسان بمجموعة من الأنظمة والأجهزة الحسية لمساعدته على الإحساس بالمثيرات من حوله، وإدراك وفهم ما يحيط به والتكيف مع البيئة بمتغيراتها الاجتماعية والمادية المختلفة حيث تمثل حاسة السمع المرتبة الأولى من حيث الأهمية، بدونها يصبح الإنسان سجين فى عالم من الصمت والخوف والرهبية من كل ما يحيط به فى العالم الخارجي، لذا ميز الله الإنسان عن باقى المخلوقات بقدرته على الاتصال الذى يتم من خلاله اكتساب اللغة التى تمثل وسيلة الفرد الأولى للتواصل واكتساب الخبرات والتفاعل مع الآخرين.

حيث يرتبط التعليم واكتساب اللغة بشكل أساسى بحاسة السمع فالإنسان يتلقى معظم المهارات والمعارف من خلال السمع بل أن تقليد الأصوات وتعلم الكلام لا يتم إلا عن طريق السمع فالطفل الأصم لا يستطيع الكلام لعدم قدرته على سماع الأصوات. ومما يدل على أهمية السمع هو أن حاسة السمع تتكون لدى الإنسان وتستجيب للأصوات منذ الولادة بل أن هناك دراسات تشير إلى وجود هذه الحاسة أثناء وجود الجنين فى رحم أمه. (جمال الخطيب، ١٩٩٨، ٣٦)

يتجه الإرشاد النفسى فى مجال خدمة ذوى الإعاقة إلى تبنى خطط علاجية وإرشادية من شأنها أن تشعر الشخص بكفائته، وتخفف الأثر السلبى الذى تخلقه الإعاقة عليه، والتى تستطيع أن تحقق للأفراد الصم حاجاتهم المختلفة؛ النفسية والاجتماعية، فيشعر بأنه موضع احترام وتقدير من قبل نفسه والآخرين. (فاطمة الثبيتي، ٢٠١٨)

وتعددت التفسيرات النظرية لأسباب المشكلات النفسية والسلوكية للصم إلا أنها تتمركز بصفة عامة حول افتقار الشخص الأصم إلى القدرة على التواصل الاجتماعى مع الآخرين وكذلك أنماط التنشئة غير السوية، فهم يتواصلون فيما بينهم بطرق غالباً ما لا يفهمها عادى السمع، مما يجعل وضعية الأصم فى عالم السامعين وضعية مختلفة تدفع الآخرين لاتخاذ اتجاه سلبى ضدهم. (محمد ابوحلاوة، ٢٠٠٧، ٢)

ولقد أشارت البحوث والدراسات النفسية التى أجريت على عينات مختلفة من الصم إلى اتسام الصم بالجمود وضعف الثبات الانفعالى المتمركز حول الذات ومعاناتهم من الشعور بالنقص والاعتماد على الغير والميل إلى الإقلال من قيمة الذات والانسحاب من المواقف التى تعتمد التنافس والنقد بسبب الشعور الزائد بالعجز الناتج عن الإعاقة الحسية، وكذلك سيطرة مشاعر الحزن واليأس والتشاؤم تجاه المستقبل والعدوان اتجاه الذات والآخرين وأن الأفراد الصم يتعرضون بشكل أكبر للمشكلات الصحية النفسية أكثر من العاديين. (Clark & Watson, 1995)

ولذلك تعد دراسة عوامل الشخصية النفسية والاجتماعية لدى المعاق سمعياً الخطوة الأولى فى مساعدة الأصم فى التخلص مما يعانيه من مشكلات باعدت بينه وبين التوافق الشخصى والاجتماعى. (فتحي عبدالرحمن، ٢٠٠١، ٣)

ويعبر أغلب الأطفال الأصم عن المشكلات التى تواجههم بسلوكيات غير مرغوبة، ومن أهمها النشاط الحركى الزائد الذى قد يلجأ إليه تعبيراً عن ضيقه، وتنفسياً عن إحباطه، ومشاعره المكبوتة، وهكذا يرتفع النشاط الحركى الزائد لدى هؤلاء الأطفال مقارنة بأقرانهم العاديين، فالأصم يرى أشياء كثيرة تحدث من حوله لا يمكنه فهمها، ولا يجد من يوضحها له، كما أن لديه طاقة يرغب فى التعبير عنها إذا لم يجد المجال المناسب لذلك فإنه يخرجها فى صورة نشاط زائد. (عبدالعزیز الشخص، ١٩٩٢)

التعريف الإجرائي للصم: الصم هم الذين فقدوا السمع منذ ولادتهم أو بعد الولادة، أى أنهم غير قادرين على إدراك الأصوات فبالتالى لا يستطيعون فهم الكلام أو فهم ما يدور من حولهم، مما يجعل لديهم خوف ورهبة وصعوبة فى التواصل مع الآخرين، فيميلون إلى العزلة، ولا يستطيعون التعبير عن أنفسهم وعن ما يدور بداخلهم، لذا فهم بحاجة إلى يد العون له ورعايتهم للخروج إلى العالم الخارجي وتتراوح أعمارهم ما بين (١٦- ١٨) عاما.

دراسات سابقة:

دراسات تناولت نضوب الأنا لدى الصم:

١. هدفت دراسة أسماء ابوبكر (٢٠١٩) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين نضوب الأنا والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من عينتين فرعيتين هما عينة سيكومترية وتكونت من ٢٠٠ طالب وطالبة جامعة سوهاج، وعينة إكلينيكية تكونت من ٤ طلاب من الحالات الطرفية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩- ٢٤) سنة. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة من الجنسين على مقياس نضوب الأنا ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب. كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين متوسطى درجات عينة الدراسة من الجنسين على كل من مقياس نضوب الأنا، ومقياس الاكتئاب وكانت هذه الفروق لصالح الذكور، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطات درجات أعمار عينة الدراسة على كل من مقياس نضوب الأنا، ومقياس الاكتئاب.

٢. هدفت دراسة وائل أحمد (٢٠١٩) إلى التعرف على درجة نضوب الأنا وقلق المستقبل والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة الدراسة ٩٠ من الطلاب الموهوبين بالصف الأول الثانوى العام بمحافظة سوهاج، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائيا بين نضوب الأنا وقلق المستقبل، وقد وجدت فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث فى نضوب الأنا لصالح الذكور، ويعمل نضوب الأنا كمنبئ بقلق المستقبل.

٣. ودراسة (Jesus& David, 2016) التى هدفت إلى مقارنة العزلة الاجتماعية (أحد أبعاد نضوب الأنا) لدى الأطفال الصم وأقرانهم العاديين، ٣٢ أصم، و ٢٠ من العاديين تراوحت أعمارهم ما بين (١٣- ٢١) عاما وحصل الذكور على درجات أعلى من الإناث فى العزلة الاجتماعية.

دراسة تناولت نضوب الأنا وعلاقتها بالسلوك العدوانى: دراسة ستوك وباوميستر (Stuck& Baumeister, 2006) التى هدفت إلى كشف تأثير نضوب الأنا على السلوك العدوانى لدى عينة من طلاب الجامعة، قسمت عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات واشتملت العينة فى المجموعة الأولى على ٢٩ من الذكور، ٣١ من الإناث طلاب علم النفس من جامعة جيسن بمتوسط عمرى (١٩- ٢١) سنة، أما المجموعة الثانية فكان عددها ٦٠ من الذكور، ٤٧ من الإناث بمتوسط عمرى (١٨- ٢٣) عاما، أما المجموعة الثالثة فكان عددها ١٠ من الذكور، ٣٥ من الإناث بمتوسط عمرى (١٨- ٢٢) عاما، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروض واضحة على مقياس العدوانية ترجع لمتغير النوع، كما وجد أن الإسراف فى القيام بالأفعال التى تتطلب تنظيم الذات يستنزف طاقة الأنا اللازمة لتنظيم الدوافع العدوانية، كما وجد أن نضوب الأنا يؤثر على السلوك العدوانى والذى يقلل من قدرة الفرد لمنع ومقاومة السلوك العدوانى.

دراسات تناولت طرق خفض نضوب الأنا:

١. دراسة شمياكل وفوز (Schmeichel& Vohs, 2009) ضبط وتوكيد الذات علاج لنضوب الأنا هدفت الدراسة إلى كشف دور توكيد الذات فى تسهيل عملية ضبط الذات عند نضوب الأنا. وتم تقسيم العينة إلى أربعة مجموعات، تكونت المجموعة الأولى من ٦٣ من طلاب الجامعة ٣٢ منهم ذكور،

(فاعلية برنامج إرشادى فى خفض نضوب الأنا ...)

كما تقدر منظمة الصحة العالمية عدد المعوقين سمعيا فى العالم بحوالى ١٢٠ مليون نسمة؛ أى بنسبة ٤,٢%. (إبراهيم زريقات، ٢٠٠٣)

ولندرة الدراسات السابقة التى تناولت خفض نضوب الأنا لدى المراهقين الصم (فى حدود ما اطلعت عليه الباحثة) فى البيئتين العربية والأجنبية مما كان الدافع لإجراء هذه الدراسة والتحقق من فاعلية برنامج إرشادى فى خفض نضوب الأنا لدى عينة من المراهقين الصم، وتثير مشكلة الدراسة السؤالين التاليين:

١. ما هى فاعلية برنامج فى خفض نضوب الأنا لدى عينة من المراهقين الصم؟
٢. هل تختلف درجة نضوب الأنا لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج عنه بعد القياس التتبعي؟

هدفنا الدراسة:

١. التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادى فى خفض نضوب الأنا لدى عينة من المراهقين الصم.
٢. التأكد من استمرار فاعلية البرنامج بعد القياس التتبعي فى خفض نضوب الأنا لدى عينة من المراهقين الصم.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:
 - أ. تعليم المراهقين سلوكيات تساعدهم على التغلب على الضغوط والمشكلات اليومية التى يتعرضون لها.
 - ب. مساعدة المراهقين الصم فى التحكم فى الانفعالات بعدة طرق صحيحة.
٢. الأهمية التطبيقية:

- أ. الكشف عن بعض السمات النفسية السلبية للمراهق الأصم حيث يمكن العمل على التخفيف من حدة تلك الآثار النفسية.
- ب. قد تساعد الدراسة فى الإقتراب من الواقع النفسى على المراهقين الصم ومحاولة التقريب بينهم وبين المجتمع.

مفاهيم الدراسة:

نضوب الأنا Ego Depletion: حالة من الانخفاض المؤقت فى قدرة الأنا أو الإرادة اللازمة لأداء الأفعال الإرادية مثل التحكم فى البيئة، والتحكم فى الذات، والاختيار وهذا الانخفاض ينتج عن الاستخدام السابق والمتكرر لموارد الأنا مما يؤدى إلى نفاذ هذا المصدر. (Baumeister, et.al, 1998, 1252)

كما عرفه (Wegner, et.al, 2007, 12) بأنه حالة من الاستنزاف النفسى ونقص الطاقة الداخلية للفرد الناتجة عن محاولات السيطرة والتحكم فى الصراعات الناشئة بين الرغبات الداخلية للفرد والواقع الذى يفرض عليه مجموعة من المعايير والمحددات.

التعريف الإجرائي لنضوب الأنا: هو حالة من استنزاف الطاقة الداخلية للفرد مما يؤدى إلى انخفاض فى ضبط النفس وعدم السيطرة على الانفعالات ينتج عن ذلك العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كانهخفاض الكفاءة الاجتماعية ونقص الانتباه والتركيز واستنزاف الطاقة الداخلية نتيجة للجهد المبذول لعدم السيطرة على الصراعات الداخلية للفرد والواقع الذى يفرض عليه. ويعبر عنه إجرائيا باستجابات عينة الدراسة من المراهقين الصم على مقياس نضوب الأنا للمراهقين (إعداد الباحثة).

الأطفال الصم Deaf Children: هو ذلك الطفل الذى فقد قدرته السمعية فى السنوات الثلاث الأولى من عمره، وكنتيجة لذلك فلم يستطع اكتساب اللغة، ويطلق على هذا الطفل مصطلح الطفل الأصم الأكم. (فاروق الروسان، ٢٠٠١، ١٧٢)

فالأصم هو الذى فقد سمعه فى مرحلة ما قبل اللغة أو ما بعد اللغة سواء كان هذا الفقد وراثيا أو مكتسبا وهذا الفقد يؤدى إلى أنه لا يستطيع تحليل المعلومات اللغوية أو السمعية، ومن ثم فلا يستطيع استخدام حاسة السمع فى التواصل مع الآخرين، ولكنه يقوم بتحليل المعلومات المرئية ويعتمد اعتمادا مباشرا على حاسة البصر. (سعد عبدالمطلب، ٢٠٠٢، ٢٢٥)

أ. الأولى: اشتملت على المراهقين الصم (ن= ٣٥) لحساب الكفاءة السيكومترية لمقياس نضوب الأنا تراوحت أعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) عاما وذلك من نفس مدارس الأمل للصم في محافظة القاهرة ونفس الصفوف الدراسية الثاني والثالث الثانوي.

ب. الثانية: اشتملت على الأطفال العاديين (ن= ٣٠) لحساب الكفاءة السيكومترية (صدق التمييز بين المجموعات المتباينة) لمقياس نضوب الأنا تراوحت أعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) عاما وذلك من مدرسة فاطمة الزهراء في محافظة القاهرة ونفس الصفوف الدراسية الثاني والثالث الثانوي.

٢. العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة (ن= ٢٠) طفلا، مقسمين بالتساوي بطريقة عشوائية لمجموعتين (ن= ١٠) أطفال للمجموعة التجريبية ومقسمة (ن= ٥) من الذكور و(ن= ٥) من الإناث، وكذلك (ن= ١٠) أطفال للمجموعة الضابطة ومقسمين (ن= ٥) من الذكور، و(ن= ٥) من الإناث وجميعهم لديهم صم. وقد اختيروا بطريقة قصدية وفقا للخصائص التالية:

أ. تراوحت أعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) عاما، وذلك لأن العديد من الدراسات قد أكدت على أن ظهور المشكلات النفسية للمراهقين تظهر بعد التحاقهم المدرسة حيث يظهر نضوب الأنا ويؤثر عليهم بشكل كبير (وائل أحمد، ٢٠١٩)، حيث كان متوسط أعمار العينة الكلية ١٦,٧٥٠ والانحراف المعياري ٠,٧١٦، وكان متوسط أعمار المجموعة التجريبية ١٦,٨٠٠ والانحراف المعياري ٠,٧٨٨، وكان متوسط أعمار المجموعة الضابطة ١٦,٧٠٠ والانحراف المعياري ٠,٦٧٤.

ب. استبعاد الأطفال ذوي الإعاقة حيث إن من شروط اختيار المراهقين الصم خلوهم من أي إعاقة حسية أو جسدية.

ج. ألا يقل نسبة الذكاء عن المتوسط بعد تطبيق مقياس رافن للمصنوفة المتتابعة الملونة، حيث كان متوسط ذكاء العينة الكلية ٩٤,٢٠٠ والانحراف المعياري ٠,٨٣٣، وكان متوسط ذكاء المجموعة التجريبية ٩٤,٢٠٠ والانحراف المعياري ٠,٩١٨، وكان متوسط ذكاء المجموعة الضابطة ٩٤,٥٠٠ وانحراف معياري ٠,٨٤٩.

د. ألا يعاني أحد أفراد العينة من أمراض مزمنة.

هـ. ألا يكون أحد الوالدين متوفي.

و. ألا يعاني أحد الوالدين من إعاقة أو مرض مزمن.

ز. ألا يكون الوالدان منفصلين، أو أحدهما مسافر للخارج.

ح. ألا يقل المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي لهم عن المتوسط بعد تطبيق مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي.

٣. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة عينة الدراسة: قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في عدة متغيرات من شأنها التأثير في نتائج الدراسة كالتالي:

جدول (١) متوسط الرتب ومجموعها وقيمتا (U) و(Z) ودلالتهما بين المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين الصم في الذكاء، والعمر، والمستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، ودرجة فقد السمع، والقياس القبلي على مقياس نضوب الأنا على المراهقين الصم

المتغير	المجموعة والقيم		التجريبية (ن= ١٠)		الضابطة (ن= ١٠)	
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب
الذكاء	١٠,٣٠	١٠٣	١٠,٧٠	١٠٧	١٠,٧	١٠٧
العمر	١٠,٨٠	١٠٨	١٠,٢٠	١٠٢	١٠,٢	١٠٢
المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي	٩,٩٠	٩٩	١١,١٠	١١١	١١,١	١١١
درجة فقد السمع	٩,٨٠	٩٨	١١,٢٠	١١٢	١١,٢	١١٢
نضوب الأنا	١١,٢٠	١١٢	٩,٨٠	٩٨	٩,٨	٩٨
قيمة (U)						
قيمة (Z)						
الدالة						

أشارت نتائج الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المراهقين الصم في المجموعتين التجريبية والضابطة

وتكونت المجموعة الثانية من ٧٦ من طلاب الجامعة و٢٨ من الذكور، أما المجموعة الثالثة تكونت من ٩٦ من طلاب الجامعة ٣١ من الذكور وتوصلت النتائج إلى أن توكيد الذات يقوى ضبط الذات، كما يعتبر توكيد الذات كاستراتيجية نفسية فعالة تقلل من احتمالات حدوث نضوب الأنا.

٢. دراسة إنجلترا وبرترامز (Englert & Bertrams, 2015) دور الاسترخاء في التخفيف من تأثير نضوب الأنا. هدفت الدراسة إلى فحص دور الاسترخاء في التخفيف من الآثار السلبية الناجمة عن نضوب الأنا على أداء لاعبي كرة السلة، وتكونت العينة من ٣٩ من لاعبي كرة السلة ٦ إناث، ٣٣ ذكور بمتوسط عمري (٢٤ - ١٤) سنة، وتوصلت النتائج إلى أن الاسترخاء يساعد على التخلص السريع من تأثير النضوب السلبي حيث يزداد أداء الأفراد. بعد أخذ قسط من الراحة والبعث عن الضغوط المحيطة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الدراسات السابقة ما يلي:

١. ندرة الدراسات التي تناولت خفض نضوب الأنا لدى الصم (في حدود ما اطلعت عليه الباحثة) في البيئة العربية، رغم اهتمام الدراسات الأجنبية بنضوب الأنا اهتماما كبيرا، نظرا لأهميتها في استعادة الفرد لفاعليته النفسية وعودته لحالة الاتزان والتوافق الاجتماعي.
٢. ارتفاع نضوب الأنا لدى المراهقين الصم عن العاديين.
٣. نضوب الأنا كعلاقة ارتباطية ترتبط بالعديد من المتغيرات السلبية (الاكتئاب- العدوان).
٤. نضوب الأنا والطرق العلاجية أو الوقائية من النضوب.
٥. اهتمام الدراسات السابقة بالمراهقين الصم وذلك لأهمية هذه المرحلة في حياة الفرد.

فروض الدراسة:

في ضوء موضوع الدراسة وأهدافها ونتائج الدراسات السابقة أمكن صياغة فروض الدراسة في التالي:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين الصم في القياس بعد البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة الضابطة من المراهقين الصم على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين الصم في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم.
٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين الصم في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس نضوب للمراهقين الصم.

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي البعدي التتبعي.

عينة الدراسة:

اختارت الباحثة عينة الدراسة بطريقة قصدية في إطار المحددات التالية:

٢. مجتمع العينة: تحدد في المراهقين الصم في بعض المدارس الثانوية الحكومية في محافظة القاهرة الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) عاما في الصفوف الدراسية الثاني والثالث الثانوي.

٢. عينة الدراسة: تنقسم إلى:

١. عينة حساب الكفاءة السيكومترية: استعين بعينتين كالتالي:

(فاعلية برنامج إرشادي في خفض نضوب الأنا ...)

أو الحذف للبند غير المناسب وكذلك بيان مدى وضوح وسهولة التعليمات ونتائج التحكيم. وقد أسفر التحكيم عن عدة نتائج أهمها الإبقاء على العبارات التي حازت على نسبة ٧١,٤٣% فأكثر من اتفاق المحكمين جميعهم، وكذلك تم تعديل البنود التي حصلت على نسبة ٤٢,٨٥٨% فأكثر من اتفاق المحكمين.

- ٢٠ مقياس المصفوفات المتتابعة الملونة لرافن (تعريب عماد حسن، ٢٠٢٠): صممت مصفوفة رافن الملونة للأطفال من عمر ٥ سنوات إلى ١١ سنة، ولكبار السن، ولأفراد الضعاف عقليا، والمعاقين سمعيا. ويتضمن هذا الاختبار مجموعتي B و A من المصفوفات القياسية، مع مجموعة أخرى من ١٢ مفردة مدرجة بين تلك المجموعتين، وتسمى مجموعة Ab. وتظهر أكثر المفردات في خلفية ملونة لجعل الاختبار محفز بصريا للمراهقين الصم.
- ٢١ مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد محمد سغفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦): استهدف المقياس تحديد المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للمراهقين الصم، وهي المؤهلات التعليمية والأوضاع الوظيفية والمهنية والدخل المعيشي لكلا من الوالدين وأسلوبهم في ممارسة الحياة اليومية.
- ٢٢ برنامج إرشادي لخفض نضوب الأنا للمراهقين الصم: أعدته الباحثة بهدف خفض نضوب الأنا لدى المراهقين الصم (المجموعة التجريبية). ويشار إليه في إطار هذه الدراسة بأنه مجموعة الإجراءات المنظمةة والمخططة التي تركزت على بعض نظريات الإرشاد وفق أسس ومبادئ ومحتات معينة تساعد على التقييم، وتحتوي على مجموعة من الأنشطة والخبرات والمواقف المترابطة والمتكاملة المناسبة لطبيعة وخصائص المراهقين الصم، وتتم من خلال بعض الفنيات والأساليب العلمية المحددة. بهدف تدميتهم وإكسابهم بعض السلوكيات الإيجابية من أجل التوافق الفعال مع أحداث الحياة المجهدة، ويقصد به إجرائيا تلك الإجراءات والأنشطة التي تحتوى على الخبرات العقلية، الوجدانية، والسلوكية المنظمة وفق بعض نظريات الإرشاد النفسي- الذي يتعرض لها المراهق بهدف خفض نضوب الأنا.

إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

اتبعت الباحثة في الدراسة الخطوات التالية:

١. اختيار عينة الدراسة من المراهقين الصم من سن (١٦ - ١٨) عاما لديهم نضوب الأنا منخفضة.
٢. تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
٣. قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر والذكاء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، ومقياس نضوب الأنا والقياس القبلي لدرجة نضوب الأنا.
٤. تم تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة وأستغرق تطبيق البرنامج شهر ونصف في الفترة من ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٢ إلى ١٥ / ١١ / ٢٠٢٢ ثم تم إعادة التطبيق في ٣٠ / ١٢ / ٢٠٢٢.
٥. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، قامت الباحثة بتطبيق مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ثم المقارنة بينهما في الدرجات قبل وبعد تطبيق البرنامج.
٦. بعد انتهاء تطبيق البرنامج بـ ٣٠ يوما، تم إعادة التطبيق لمقياس نضوب الأنا مرة أخيرة وذلك على أطفال المجموعة التجريبية لمعرفة مدى استمرارية فاعليته.

الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة وحساب الكفاءة السيكمترية لمقياس نضوب الأنا، والتحقق من صدق فروض الدراسة وعدد أفراد عينة الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، ومعادلة سبيرمان- براون لتصحیح طول المقياس، والمتوسطات، والانحراف المعياري، والنسب المئوية، واختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، واختبار

(فاعلية برنامج إرشادي في خفض نضوب الأنا ...)

في الذكاء والعمر، والمستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، ودرجة فقد السمع، والقياس القبلي على مقياس نضوب الأنا؛ مما يؤكد على التكافؤ بين المجموعتين.

أدوات الدراسة:

- اعتمدت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من صدق فروضها على الأدوات التالية:
- ٢٣ قائمة البيانات الأولية: أعدتها الباحثة بغرض جمع معلومات عن الطفل اشتملت على (اسم الطفل، ونوعه، والعمر، والصف الدراسي، والمشكلات التي يعاني منها، ورقم التليفون) وتم تطبيقها على الطفل وولى أمره، وقد تم تحكيم هذه القائمة من السادة المشرفين على الرسالة.
- ٢٤ مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم: أعدت الباحثة هذا المقياس بغرض توفير أداة سيكمترية لقياس نضوب الأنا لدى المراهقين الصم، وذلك نظرا لعدم توافر مقياس يتناسب مع عينة الدراسة وخصائصها وكذلك المرحلة العمرية الخاصة بها، وكذلك لتقييم برنامج إرشادي في خفض نضوب الأنا لدى عينة الدراسة. يتوقف تحديد شكل المقياس على عدة أشياء منها ما يتعلق بطبيعة العينة التي يطبق المقياس عليها والعمر والمستوى التعليمي؛ حيث طبق على المراهقين الصم من عمر (١٦ - ١٨) عاما وهم في مرحلة التعليم الثانوى لذلك كان أنسب شكل للمقياس من أجل قياس هدفه هو مقياس الورقة والقلم (غير لفظية) ويلقى عليهم شفويا وذلك نظرا للإعاقة السمعية.
- حساب الكفاءة السيكمترية للمقياس:

١. ثبات المقياس: حسب ثبات المقياس لعينة من المراهقين الصم (ن = ٣٠)، بطريقة التجربة النصفية، وطريقة معامل ألفا، والجدول (٢) يوضح ذلك:

المتغير	عدد أفراد العينة	معامل ألفا	معامل التجزئة الصافية بعد تصحيح طول المقياس
نضوب الأنا	٣٠	٠,٩٤٣	٠,٧٧٦

أشارت نتائج الجدول السابق إلى أن معامل الثبات بطريقة ألفا ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس كانت قيمتهما مقبولة.

٢. صدق المقياس:

- أ. صدق التمييز بين المجموعات المتباينة: حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عيني المراهقين الصم والمراهقين العاديين، ويوضح جدول (٣) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين عيني المراهقين الصم والمراهقين العاديين على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم

المجموعة والقيم البعد	ذوو صعوبات التعلم (ن = ٣٠)		الأطفال العاديين (ن = ٣٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
الشعور بالاستنزاف	١٨,٣١٧	١,٢٤٥	١٤,٩٦٧	٣,٣١٦	٥,٢٥٧	٠,٠١
تشتت الانتباه	١٨,٢٠٠	١,٢٤٢	١٦,٨٣٣	٢,١٠٢	٣,٠٦٥	٠,٠١
الاندفاعية	١٨,٣٣٣	١,١٥٤	١٦,٥٦٧	٢,١٢٨	٣,٩٩٦	٠,٠١
قصور الأداء	١٩,٤٠٠	١,٢٤٨	١٦,٥٣٣	٢,٣٠٠	٥,٩٩٩	٠,٠١
الدرجة الكلية	٧٤,٣٠٠	٢,٣٣٦	٦٤,٩٠٠	٧,١٨٤	٦,٨١٥	٠,٠١

أشارت نتائج الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عيني المراهقين الصم والمراهقين العاديين على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (الشعور بالاستنزاف، وتشتت الانتباه، والاندفاعية، وقصور الأداء، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين الصم؛ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتباينة.

ب. صدق المحكمين: تم تحكيم المقياس من بعض خبراء علم النفس في صورة مكونات مستقلة حيث وضع كل مكون وتعريفه الإجرائي ثم بنود هذا المكون وطلب منهم بيان مدى مناسبة كل عبارة في قياس المكون الخاص بها وكذلك تعديل صياغة العبارة أو البند الذي يستحق التعديل،

التعليمية.

اعتمدت الباحثة على استخدام القصص والأفلام والألعاب المختلفة: وهي تعد إحدى الوسائل التربوية التي تؤثر بشكل كبير على المراهقين الصم حيث إنها وسيلة محببة لهم فتمس حواسهم، فتكون ذات تأثير نتيجة لمؤثرات الحركة والألوان التي تقوم عليها، وكذلك شخصيات الأفلام والقصص التي تجذب انتباههم ومنها: والتي اعتمدت على شخصيات تساعد على خفض استنزاف الأنا لدى المراهقين وكذلك خفض تشتت الانتباه والانفعالية وقصور الأداء مما ساهم في خفض نضوب الأنا لدى المراهقين الصم.

كما اعتمدت الباحثة أيضا على عدد من الأنشطة البدوية التي ساعدت في خفض الشعور بالاستنزاف وتشتت الانتباه والانفعالية وقصور الأداء، حيث ساعدت هذه الأنشطة المراهقين على التعاون والتفاعل الاجتماعي مع زملائه أثناء الجلسات كما ساهمت الأنشطة في تحسين ثقة المراهق بنفسه من خلال عرض الأنشطة أمام زملائه وتشجيعهم له، كما أن تعلم المراهق التعاون مع زملائه ساهمت في خلق جو من الألفة بينهم ساهم في خفض حدة المشكلات النفسية للمراهقين الصم وخفض نضوب الأنا لديهم.

كما راعت الباحثة أن تكون الأنشطة المقدمة تثير في نفسية المراهق البهجة والسعادة وأن تكون محببة له حتى تكون الأنشطة دافع لاستمراره في الجلسات ومحفزة على الإجاز، كم راعت وجود معززات تقدم للمراهقين والتي ساعدت على تدعيم السلوكيات الإيجابية وكانت معززات مادية كالطوى ونوت بوك وأيضا في صورة معززات معنوية ككلمات التثناء والشكر ولقد كانت مفيدة في تدعيم السلوك وأثارت البهجة والسرور وحسنت ثقة المراهق بنفسه.

كما راعت الباحثة أن يكون هناك تقييم مستمر مباشر لكل جلسة مما مكن الباحثة من معرفة مدى تحقق هدف كل نشاط ومدى تدميته للمكون القائم عليه، وذلك من خلال مناقشة المراهقين في القصص وتمثيلها لها ورسم الشخصيات وتلوونها، كما راعت استمرار أثر النشاط مع المراهقين حتى الجلسة المقبلة وكان ذلك عن طريق الواجب المنزلي.

كما اهتمت الباحثة بتنوع أنوار المراهق حسب ما يتطلبه النشاط فأحيانا يكون مبادرا في مساعدته في تنظيم حجرة النشاط وترتيب الأدوات والخامات وأوقات كان دوره سلبيا من خلال سماعه قصة تسرد.

كما ساعد صغر حجم العينة على تمكين المراهقين من ممارسة مواقف وأنشطة البرنامج حيث أتاحت الفرصة لجميع المراهقين مع الباحثة ومع المراهقين الآخرين والاشترك في الأنشطة التي كانت تقدم لهم.

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على انه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة الضابطة من المراهقين الصم على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج". وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك جدول (٦).

جدول (٦) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و (Z) ودالتها بين المجموعة التجريبية في القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (ن=١٠)

القياس والقيم	قياس قبلي		قياس بعدي		القياس والقيم
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	
الشعور بالاستنزاف	٥	٤٥	صفر	صفر	٢,٦٧٧
تشتت الانتباه	٤,٥	٣٦	صفر	صفر	٢,٥٣٠
الانفعالية	٥	٤٥	صفر	صفر	٢,٦٩٢
قصور الأداء	٥	٤٥	صفر	صفر	٢,٦٧٥
الدرجة الكلية	٥,٥	٥٥	صفر	صفر	٢,٨٠٧

أشارت نتائج الجدول السابق إلى تحقق صدق هذا الفرض بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين الصم في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين (الشعور بالاستنزاف، وتشتت الانتباه، والانفعالية، وقصور الأداء، والدرجة الكلية)، وذلك

ويلكوسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، واختبار مان ويتي اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين الصم في القياس بعد البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة". وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار مان ويتي اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق هذا الفرض، وكما يوضح جدول (٤).

جدول (٤) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و (Z) ودالتها بين القياسين

قبل وبعد تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (ن=١٠)

المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٠)		ضابطة (ن=١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الشعور بالاستنزاف	٥,٦٥	٥٦,٥	١٥,٣٥	١٥٣,٥	١,٥	٣,٧٧٠	٠,٠١
تشتت الانتباه	٥,٦٠	٥٦	١٥,٤٠	١٥٤	واحد	٣,٧٦١	٠,٠١
الانفعالية	٥,٥٠	٥٥	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٣٦	٠,٠١
قصور الأداء	٦,٠٥	٦٠,٥	١٤,٩٥	١٤٩,٥	٥,٥	٣,٤٤٢	٠,٠١
الدرجة الكلية	٥,٥٠	٥٥	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٠٤	٠,٠١

أشارت نتائج الجدول السابق إلى تحقق صدق هذا الفرض بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين الصم في القياس بعد البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين (الشعور بالاستنزاف، وتشتت الانتباه، والانفعالية، وقصور الأداء، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة، مما يعني تحسن أطفال المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين الصم في القياس بعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم، وكما ينضح من جدول (٥).

جدول (٥) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد

تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم

المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٠)		ضابطة (ن=١٠)	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
الشعور بالاستنزاف	١٣,٣٠٠	٠,٤٨٣	١٦,٤٠٠	١,٥٠٥
تشتت الانتباه	١٣,٦٠٠	٠,٦٩٩	١٦,٧٠٠	١,٣٣٧
الانفعالية	١٣,٧٠٠	٠,٨٢٣	١٧,٣٠٠	١,٣٣٩
قصور الأداء	١٣,٧١٠	٠,٨٣٢	١٥,٩٠٠	١,١٠١
الدرجة الكلية	٥٤,٣١٠	١,٢٥١	٦٦,٣٠٠	٢,٧٩٠

بينت نتائج الجدول السابق ارتفاع متوسطات درجات المجموعة الضابطة عن المجموعة التجريبية في القياس بعد إجراء البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (الشعور بالاستنزاف، وتشتت الانتباه، والانفعالية، وقصور الأداء، والدرجة الكلية)؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الأول.

وقد يرجع ذلك إلى الأنشطة التي تم استخدامها لخفض نضوب الأنا ومكوناتها سواء من خلال قصة الفيلم السينمائي كودا (تحكى عن أسرة صم يتعرضوا لنضوب الأنا من أهل القرية جعلهم يبتعدوا وينزلوا عنهم)، وقصة أي نوع من أنواع السمك أنت (وهي تحكى عن تحسين نضوب الأنا والمحاولة مرارا وتكرارا حتى يتم تحقيق الهدف) وقصة فيلم ضواء الصمت المزجج (والتي تحكى عن شاب تعرض لاستنزاف للأنا وغضب شديد وانفعالية ثم تغلب عليه حتى وصل إلى مكانة عالية أثبت أن الصم ليس إعاقه). وقصة أي الذئبين تختار (وتحكى عن التحكم في الغضب والانفعالية وبعض السلوكيات الخاطئة التي يقوم بها المراهقين). وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (أحمد ابوزيد وياسر حسن، ٢٠٠٩). والتي أشارت إلى أن التدريب على مكونات نضوب الأنا يزيد من قدرة المراهقين الصم على تخطي المصاعب والمشكلات النفسية مما يؤدي إلى زيادة قدرتهم

جدول (٨) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و (Z) ودالتها بين المجموعة الضابطة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس نضوب الأنا لدى المراهقين الصم (ن=١٠)

المجموعة والقيم	تجريبية (ن=١٠)		ضابطة (ن=١٠)		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الشعور بالاستنزاف	٤,٤٠	٢٢	٤,٦٧	١٤,٠١	١٤,٠١	٠,٥٧٤	غير دالة
تشنت الانتباه	٥	١٠	٣,٦	١٨	١٠	٠,٧٠٢	غير دالة
الاندفاعية	٥	٢٠	٥	٢٠	٢٠	٠,٣٠٣	غير دالة
قصور الأداء	٦,١٣	٢٤,٥٢	٢,٨٨	١١,٥٢	١١,٥٢	٠,٩٢٦	غير دالة
الدرجة الكلية	٦,٣٣	١٨,٩٩	٣,٤٠	١٧	١٧	٠,١٤٠	غير دالة

أشارت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين الصم في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (الشعور بالاستنزاف، وتشنت الانتباه، والاندفاعية، وقصور الأداء، والدرجة الكلية) في القياس بعد تطبيق البرنامج. وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسب الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة من المراهقين الصم على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم، وكما يتضح من جدول (٩).

جدول (٩) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة من المراهقين الصم على مقياس نضوب الأنا للمراهقين في القياسين قبل وبعد البرنامج (ن=١٠)

القياس والقيم	قياس قبلي		قياس بعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
الشعور بالاستنزاف	١٦,٧٠٠	٢,٠٠٢	١٦,٤٠٠	١,٥٠٥
تشنت الانتباه	١٦,٦٠٠	١,٠٧٤	١٦,٧٠٠	١,٣٣٧
الاندفاعية	١٦,٩٠٠	١,٧٢٨	١٧,٣٠٠	١,٣٣٩
قصور الأداء	١٦,٥٠٠	١,٥٨١	١٥,٩٠٠	١,١٠١
الدرجة الكلية	٦٦,٧٠٠	٢,٨٣٠	٦٦,٣٠٠	٢,٧٩٠

بينت نتائج الجدول السابق التقارب بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (الشعور بالاستنزاف، وتشنت الانتباه، والاندفاعية، وقصور الأداء، والدرجة الكلية) في القياس بعد تطبيق البرنامج؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الثالث وهذا يشير إلى أن البرنامج كان فعالاً في خفض نضوب الأنا لدى المراهقين الصم عينة الدراسة.

وقد يرجع ذلك إلى الأنشطة التي تم استخدامها لخفض نضوب الأنا ومكوناتها، وهذا ما أدى إلى الاختلاف بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم فقد تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج وأنشطته المختلفة بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (رزق ابوزيد، ٢٠٠٨). التي أشارت إلى أن التدريب يساهم في تحسين قدرة المراهقين على ضبط النفس والتفاعل الاجتماعي مما يؤدي إلى خفض نضوب الأنا لدى المراهقين الصم.

وقد يعزى نجاح البرنامج إلى تنوع الأنشطة ما بين أنشطة جماعية وقصصية وفنية وحركية والتي أكدت الدراسات جنواها ودورها الفعال في خفض نضوب الأنا وأبعادها (الشعور بالاستنزاف، وتشنت الانتباه، والاندفاعية، وقصور الأداء).

ومما زاد من ثراء البرنامج استخدام فنيات في الجلسة كالإقناء بالنموذج، لعب الأبور، حل المشكلات، الواجب المنزلي؛ كما ساهم التشجيع من خلال استخدام تقديم المدعومات إليه ساهم بشكل كبير في زيادة قوة الملاحظة والتركيز والانتباه وإبتاع التعليمات الموجهة إليه بدقة. (مراد عيسى ووليد خليفة، ٢٠٠٧، ٩٠)

ويتضح مما سبق أن تعرض المجموعة التجريبية للأنشطة المختلفة للبرنامج وبقاء الضابطة دون تدخل أدى إلى تحسن درجات المجموعة التجريبية على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم بينما ظلت المجموعة الضابطة كما هي دون تحسن.

نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين الصم في القياسين

في اتجاه القياس القبلي، وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسب الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية من المراهقين الصم في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين، وكما يتضح من جدول (٧).

جدول (٧) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية من المراهقين الصم في القياسين قبل وبعد تطبيق إجراءات البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم

القياس والقيم	قياس قبلي		قياس بعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
الشعور بالاستنزاف	١٦,٦٠٠	٢,٠٦٥	١٣,٣٠٠	٠,٤٨٣
تشنت الانتباه	١٦,٦١٠	١,٨٣٧	١٣,٦٠٠	٠,٦٩٩
الاندفاعية	١٧,٣٠٠	١,٢٥١	١٣,٧٠٠	٠,٨٢٣
قصور الأداء	١٧,١٠٠	١,٦٦٣	١٣,٧١٠	٠,٨٣٢
الدرجة الكلية	٦٧,٦١٠	٤,٠٦٠	٥٤,٣١٠	١,٢٥١

بينت نتائج الجدول السابق ارتفاع متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس قبل البرنامج عن القياس بعده على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (الشعور بالاستنزاف، وتشنت الانتباه، والاندفاعية، وقصور الأداء، والدرجة الكلية)؛ مما يؤكد تحقق صدق الفرض الثاني.

ويرجع ذلك لعدم تعرض المجموعة الضابطة لأنشطة البرنامج، وهذا ما أكدته دراسة بنوتز (Benowitz, 2010) التي أشارت إلى أهمية تدريب المراهقين على مكونات نضوب الأنا ومجموعة العوامل الخارجية ومنها: المرونة النفسية، والتفاعل الاجتماعي، وتكوين الصداقات، وغيرها، وأنها عوامل تحمي المراهق من عوامل التعرض للخطر، ودراسة مدنيك (Mednick, 1986) والتي أشارت إلى أهمية التدريب على مكونات نضوب الأنا في تقليل حدة المشكلات النفسية للمراهقين والأداء الأكاديمي للمجموعة التجريبية في حين ظلت المجموعة الضابطة تعاني من المشكلات النفسية والأكاديمية المختلفة.

كما اتفق ذلك مع نتائج دراسة (Jesus & David, 2016) التي أشارت إلى إضعاف قدرة المراهقين الصم على التفاعل الاجتماعي والتواصل الأكاديمي وارتفاع نضوب الأنا لديهم، كما أشارت دراسة (Veronika et al., 2010) التي توصلت نتائجها إلى ارتفاع نضوب الأنا لدى المراهقين الصم عن العاديين.

كما أن عدم وعي الآباء بالصمم لدى أبنائهم وبخصائص تلك الصعوبات وعدم معرفتهم بالمشكلات النفسية الناتجة عنها، وعدم تنمية جوانب القوة لدى المراهقين بحيث يصبحون أكثر قوة وتحدي للضغوط النفسية وقدرة على اتخاذ القرار السليم وأكثر قدرة على التعامل الإيجابي والتكيف مع الظروف المختلفة التي يتعرضون لها، بالإضافة إلى أساليب التعلم التقليدية داخل المدارس وعدم اهتمامهم بالمراهقين الصم وإغفالها للجوانب الإيجابية لديهم، مما أدى إلى العديد من المشكلات النفسية من ارتفاع لنضوب الأنا لدى المراهقين الصم وتشنت الانتباه وقصور بالأداء. (دعاء درويش، ٢٠١٥)

ويتضح مما سبق عرضه أهمية الكشف المبكر عن نضوب الأنا لدى المراهقين ومحاولة تدريبهم تدريباً جيداً على يد متخصصين وذلك لمحاولة تقليل تعرض المراهق للاضطرابات النفسية المختلفة والتي يصابون بها نتيجة معاناتهم من نضوب الأنا مدة زمنية طويلة.

نتائج الفرض الثالث: ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين الصم في القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم". وللتأكد من صدق هذا الفرض حسب الباحثة اختيار ويلكوسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، ويوضح ذلك جدول (٨).

البحوث المقترحة:

١. فاعلية برنامج قائم على اللعب في التخفيف من حدة المشكلات النفسية للمراهقين الصم.
٢. فاعلية برنامج لتنمية الصلابة النفسية لدى المراهقين الصم.
٣. فاعلية برنامج لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين الصم.
٤. فاعلية برنامج لتحسين الذكاء الاجتماعي لدى عينة من المراهقين الصم.
٥. المرونة النفسية لدى عينة من المراهقين الصم وعلاقتها بضبط الذات لدى أمهاتهم.

المراجع:

١. القرآن الكريم.
٢. إبراهيم القريوتي. (٢٠٠٥). **الإعاقة السمعية**. عمان: دار الثقافة العلمية للنشر والتوزيع.
٣. إبراهيم زريقات. (٢٠٠٣). **الإعاقة السمعية مبادئ التأهيل السمعي**. عمان: دار النشر والتوزيع.
٤. أحمد ابوزيد، وياسر حسن. (٢٠٠٩). مدى فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض بعض الاضطرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال الصم. **مجلة دراسات تربوية واجتماعية**، كلية التربية، جامعة حلوان، ١٥(٤)، ٨٧-١٤١.
٥. أسماء ابوبكر. (٢٠١٩). علاقة نضوب الأنا بكل من النوع والعمر لدى عينة من طلاب الجامعة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٦. جمال الخطيب. (١٩٩٨). **مقدمة في الإعاقة السمعية**. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
٧. رزق ابوزيد. (٢٠٠٨). برنامج تدريبي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من المراهقين المعاقين سمعياً. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
٨. سعد عبدالمطلب. (٢٠٠٢). الفروق الجوهرية بين الأطفال الصم والبكم وأقرانهم الأسوياء في استخدام استراتيجيات تحليل المعلومات. **دراسة أمبيريقية مقارنة باستخدام بطارية كوفمان لتحليل المعلومات**. **مجلة معوقات الطفولة**، ١٥(١)، ٢٥٥-٣٠٠.
٩. عبدالعزيز السيد الشخص. (١٩٩٢). دراسة لكل من السلوك التكيفي والنشاط الزائد لدى عينة من الأطفال المعاقين سمعياً وعلاقتها بأسلوب رعاية هؤلاء الأطفال. **المؤتمر السنوي الخامس للطفل المصري، رعاية الطفولة في عقد حماية الطفل المصري**. ٢٠-٢٨ إبريل، جامعة عين شمس، ١٠٢٤-١٠٤٦.
١٠. فؤاد عيد. (٢٠١٢). **الإعاقة السمعية**. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
١١. فاروق الروسان. (٢٠٠١). **سببولوجية الأطفال غير المعاقين**. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
١٢. فاطمة الثبيتي. (٢٠١٨). أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية المعاقات سمعياً. **مجلة البحث العلمي في التربية**، ١٩(١١)، ٢٦٣-٣١٨.
١٣. فتحى عبدالرحمن. (٢٠٠١). قوة الأنا وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية والدافعية للإنجاز لدى المعاقين حركياً. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة سوهاج.
١٤. محمد ابوحلاوة. (٢٠٠٧). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية النضج الانفعالي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من الأطفال الصم المساء معاملتهم انفعالياً. **رسالة دكتوراه غير منشورة**، كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية.
١٥. مراد عيسى، ووليد خليفة. (٢٠٠٧). **المكبيوتر وصعوبات التعلم: النظرية والتطبيق**. الإسكندرية: دار الوفاء لعنيد الطباعة.
١٦. وائل أحمد سليمان. (٢٠١٩). نضوب الأنا وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الموهوبين. **مجلة كلية التربية**، ٦(٣٥)، ٢٤٠-٣٩٥.

البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس نضوب للمراهقين الصم". وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختيار ويلكوكسون اللابرامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك جدول (١٠).

جدول (١٠) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالاتها التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (ن = ١٠)

القياس والقيم	قياس بعدي		قياس تتبعي		قيمة (Z)	قيمة (W)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
الشعور بالاستنزاف	٣	٦	٣	٩	٠,٤٤٧	٦	غير دالة
نشئت الانتباه	٣,٦٧	١١,٠١	٤,٢٥	١٧	٠,٥٢٠	١١,٠١	غير دالة
الاندفاعية	٤	١٢	٣	٩	٠,٣٢٢	٩	غير دالة
قصور الأداء	٣	٦	٣	٩	٠,٤٤٥	٦	غير دالة
الدرجة الكلية	٤,٧٠	٢٣,٥	٦,٣٠	٣١,٥	٠,٤١٨	٢٣,٥	غير دالة

أشارت نتائج الجدول السابق إلى تحقق صدق هذا الفرض بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين الصم في القياسين القبلي والتتبعي لتطبيق البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (الشعور بالاستنزاف، ونشئت الانتباه، والاندفاعية، وقصور الأداء، والدرجة الكلية).

وللتأكد أكثر من نتائج هذا الفرض حسبت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية من المراهقين الصم في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم، وكما يتضح من جدول (١١).

جدول (١١) متوسطات الدرجات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية (ن = ١٠) من المراهقين الصم في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم

القياس والقيم	قياس بعدي		قياس تتبعي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
الشعور بالاستنزاف	١٣,٣٠٠	٠,٤٨٣	١٣,٤٠٠	٠,٥١٦
نشئت الانتباه	١٣,٦٠٠	٠,٦٩٩	١٣,٨٠٠	٠,٧٨٨
الاندفاعية	١٣,٧٠٠	٠,٨٢٣	١٣,٦٠٠	٠,٦٩٩
قصور الأداء	١٣,٧١٠	٠,٨٣٢	١٣,٨١٠	٠,٦٣٢
الدرجة الكلية	٥٤,٣١٠	١,٢٥١	٥٤,٦١٠	١,٥٧٧

بينت نتائج الجدول السابق التقارب بين جميع متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق إجراءات البرنامج على مقياس نضوب الأنا للمراهقين الصم (الشعور بالاستنزاف، ونشئت الانتباه، والاندفاعية، وقصور الأداء، والدرجة الكلية)؛ مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الرابع.

مما يعني استمرار أثر البرنامج وفعاليتها بعد فترة من الزمن في محاولة خفض نضوب الأنا وبعض مكوناتها لدى المراهقين الصم وهو ما أكدت عليه دراسة (Body, 1995) الذي أكد على عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي لعينة الدراسة وإرجاع ذلك إلى استمرار أثر أنشطة البرنامج وإجراءاته.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات:

١. إعداد برامج إرشادية لتوعية الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في المدارس بالمراهقين الصم وكيفية توجيه الآباء للتعامل معهم وكيفية خفض نضوب الأنا لديهم لخفض حدة المشكلات النفسية.
٢. العمل على توفير أماكن في المدارس يتاح فيها تقديم الأنشطة والألعاب المختلفة التي تسهم في خفض نضوب الأنا لدى المراهقين الصم.
٣. الاهتمام بإعداد برامج إرشادية للمهات والآباء للتوعية بماهية نضوب الأنا وكيفية تحسينها لدى المراهقين الصم.
٤. توفير أنشطة تعتمد على اللعب تساهم في خفض مشكلات المراهقين النفسية وخاصة في المراحل ذات العمر الصغير.
٥. توفير أنشطة تعتمد على اللعب لخفض نضوب الأنا لحماية المراهقين من الاضطرابات والمشكلات النفسية خاصة فور تشخيصهم بالإصابة بالصمم.

17. Baumeister, R., Bratsavsky, E., Muraven, M.& Tice, D. (1998). Self-Regulation. Ego depletion. **Journal of psychology**, 74(5), 1265-1252.
18. Braun, V.& Clark, V. (2006). Using Thematic Analysis in psychology. **Qualitative Research in psychology**, 3, 77- 101.
19. Clark, A.& Watson, D. (1995). Construction validity: Basic issues n objective scale development. **Psychological Assessment**, 3(4), 309-319.
20. Darowsk, E. (2011). **A Critica examination of the ego depletion effect: an you VS. Will you engage in effortful self-regulation?** Doctoral dissertation, Michigan State University.
21. Dye, M.& Hauser, P. (2014). Sustained attention, selective attention and cognitive control in deaf and hearing children. **Hearing research**. 309(40), 94- 102.
22. Englert, C.& Bertrams, A. (2015). Autonomy as a protective factor against the detrimental affects of ego depletion on tennis serve accuracy under pressure. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, 13(2), 121- 131.
23. Jesus, S.& David, R. (2016). Social Information Processing in Deaf Adolescents. **Journal of Deaf sty dies and Deaf Education**. 20(3), 326- 338.
24. Kirk, S., Gallagher, J., Coleman, M.& Anastasiow, N. (2009). Educating Exceptional, children. Now York: **Houghton Mifflin Harcourt**. 2(1), 28- 37.
25. Sobocko, K. (2012). **The Relationship between Ego- depletion and Sensory Processing Sensitivity**. (Doctoral dissertation. Carleton University Ottawa. Canada).
26. Veronika J., Carol, S.& Gregory M. (2010). Ego Depletion Is It All in your Head? Implicit Theories about Willpower Affect self-Regulation. **Psychological Science**. 21(11), 1686- 1693.
27. Wegener, R., Ludlow, E., Olsen, J., Tortosa, M.& Wintch, H. (2007). Ego Depletion: A Contributing factor of hopelessness depression. **Journal of Psychology**, 3(5), 12- 17.