التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وعلاقته بالرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى المسنين

إعداد

شيماء عرفه عبد الجواد الموشي
المدرس المساعد بقسم علم النفس كلية البنات – جامعة عين شمس

أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم
المدرس المساعد بقسم علم النفس كلية البنات
جامعة عين شمس

د/ سحر فاروق عبد الجيد
المدرس المساعد بقسم علم النفس كلية البنات
جامعة عين شمس

ملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى المسنين، وتكونت عينة الدراسة من (٨١) مسناً ومسنةً بواقع (٥٨) مسناً و(٢٣) مسنةً، جميعهم من المقيمين بمحافظتى القاهرة والجيزة ،تراوحت أعمارهم ما بين (٦٠ : ٧٧) عاماً بمتوسط عمرى قدره (٦٨.٥) عاماً ، واشتملت أدوات الدراسة على كلٍ من: مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين، و مقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة ،ومقياس تقدير الذات لروزنبرج ، وقد كشفت الدراسة عن النتائج التالية :

١- كلما كان التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة إيجابياً كلما ازداد الرضا عن الحياة لدى المسنين.
٢- كلما كان التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة إيجابياً كلما ازداد تقدير الذات لدى المسنين.

مقدمة :

تعتبر مرحلة الشيخوخة هي المرحلة الأخيرة من مراحل النمو الإنساني ، وعادةً ما يصاحب الفرد عند دخوله هذه المرحلة العمرية العديد من التغيرات الجسمية ،والفسيولوجية ،والنفسية ،والعقلية...وغيرها، وتتميز هذه التغيرات بأنها تدريجية ، كما أنها تختلف من فرد لآخر فلا تحدث لجميع الأفراد في نفس الوقت وبنفس الدرجة .

وتهتم الدراسة الحالية بأحد التغيرات التي قد تحدث في الجانب العقلي للمسنين ، والتي يعتبرها البعض من أكثر صور التغير في الجانب العقلي وضوحاً وظهوراً لدى بعض المسنين ، وهو ما يحدث لذاكرة المسنين ،وبصفةٍ خاصة الذاكرة العاملة ، فمع تقدم العمر تبطؤ العمليات العقلية ،وتتحدد سعة مخازن الذاكرة (عبد المنعم عاشور،٢٠٠١) ، فنلاحظ أن كثيراً من المسنين يشكون من صعوبة التذكر خصوصاً تذكر الأسماء ،والتواريخ ،ويعانون من نسيان الأماكن التي وضعوا بها أشياءهم الخاصة مثل النظارة والمفاتيح ، وكذلك بعض المواعيد الهامة مثل ميعاد أخذ الدواء ...وغيرها .

وبذلك يرتبط التقدم في العمر بانخفاض واضح في مهارات الذاكرة العاملة ، وخاصة عندما تتطلب المهمة معالجة نشطة للمعلومات ، ويبدو أن هذا الانحدار في الذاكرة العاملة مع تقدم العمر يكون مسئولاً عن الفروق العمرية في كثير من المهام المعرفية الأخرى (Spar&Larue,2006)،حيث أن الذاكرة العاملة هي نظام المخ الذي يوفر التخزين ، والمعالجة للمعلومات الضرورية للمهام المعرفية المعقدة مثل فهم اللغة ، والتعلم ، والاستدلال (Baddeley,1992,556) ،فهي تشارك في معالجة المعلومات خلال أداء مجموعة كبيرة من المهام اليومية (Logie,1995,64).

وقد حظيت دراسة الذاكرة العاملة لدى المسنين وما يلحق بها من انحدار مع تقدم العمر باهتمام متزايد من قبل الباحثين ، ويرجع ذلك إلى أهمية الذاكرة العاملة بالنسبة للكثير من العمليات المعرفية ، حيث أنها تشارك بشكل أساسي في مدى واسع من المهام المعرفية المعقدة (Birren& Schaie, 2006) ، كما يعتبر انحدار الذاكرة العاملة في مرحلة الشيخوخة عامل وسيط لانحدار الأنواع الأخرى من الذاكرة (Raza,2003) ،حيث تشير نتائج بعض الدراسات السابقة إلى أن التدهور المرتبط بالعمر في قدرات الذاكرة العاملة يؤثر في الانحدار المرتبط بالعمر في الأنواع الأخرى من الذاكرة،وفي المجالات المعرفية الأخرى (Brickman&Stern,2009) .

وشهد قياس الذاكرة بصفة عامة ،والذاكرة العاملة بصفة خاصة تنوعاً كبيراً ،منذ الاستخدام المبكر لمهام مدى الذاكرة البسيطة في اختبارات الذاكرة إلى ما ظهر منها مؤخراً من مهام الذاكرة الثنائية والتي لاقت شيوعاً كبيراً واستخدمت في العديد من الأبحاث (محمود عكاشة،منى عمارة،٢٠١٣) ،ويكشف لنا التراث النظري والدراسات السابقة التي تناولت الذاكرة العاملة عن وجود نوعين من القياس أو التقييم للذاكرة هما ، القياس الموضوعي objective assessment ، ويقصد به الأداء الفعلي للفرد على اختبارات الذاكرة (Small,2002) ، والقياس الذاتي (الشخصي) Self Rating memory or subjective memory assessment ، ويقصد به تصور الشخص عن أدائه فيما يتعلق بوظائف الذاكرة لديه (Small,2002) ، حيث يُعبر عن التقييم الشخصي والنظرة الشخصية للقدرات الخاصة بالذاكرة، ومدى كفاءتها (جارى سمول، ٢٠٠٦) ، وتهتم الدراسة الحالية بالتقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة ، نظراً لندرة الدراسات العربية التي اهتمت بدراسته ، بالإضافة إلى ما أشار إليه التراث النظري من أهمية التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة بالنسبة للمسنين ،حيث يرى كوهن (Cohen, 1996) أن استبيانات التقييم الذاتى Self assessment ثبت أنها ذات قيمة من خلال عدة طرق، فهي تكشف عن رؤية الناس لذاكرتهم، حيث تفيد في معرفة كيف يعتقدون في ذاكرتهم، لأن المعتقدات والتوقعات عن أداء الذاكرة (حتى لو كانت غير دقيقة) تعكس أوجه عديدة من السلوك اليومى للأفراد مثل تفضيلاتهم، نوع المهام التى يرغبون في معالجتها، الطريقة التى يستجيبون بها للمعلومات، كما أنه إذا استخدمت بيانات التقرير الذاتى المستمدة من استبيانات التقدير الذاتى للذاكرة، وفسرت بعناية وحذر، فإنها من الممكن أن تكون مصدر صادق وذو قيمة يمدنا بمعلومات عن أداء الذاكرة في الحياة اليومية لدى الفرد.

ويشير شافين وهيرمان (Chaffin & Herrman) إلى أن التقييم الذاتى للذاكرة يعطينا بروفيل Profile لقدرة الذاكرة والذى يُعتبر أكثر وضوحًا من الدرجات العامة، وأن هذه البروفيلات تمدنا بدليل على وجود الفروق الفردية في نمط الذاكرة، كما يرى شان (Chan) أن هذه التقارير الشخصية عن الذاكرة تزودنا بتقديرات ذات معنى لخبرات الفرد الخاصة في التعلم والتذكر في حياته اليومية (Cohen,1996).

وأوضح جيلوسكى وزيلنسكي (Gilewski & Zelinski) أن هناك أربعة أسباب لأهمية استخدام مقاييس التقدير الذاتى لقياس الذاكرة لدى المسنين وتتمثل في :أن هناك علاقة بين شكاوى الذاكرة وبين أداء الذاكرة لدى المسنين الأصحاء، و أن شكاوى ضعف الذاكرة ربما تكون علامات مبكرة على خرف الشيخوخة dementia (على الرغم من أنه في المراحل المتقدمة من مرض ألزهايمر على سبيل المثال، ربما لا تكون هناك علاقة بين الشكاوى المرتبطة بالذاكرة وبين الأداء الفعلى، لأن المريض ربما ينكر عجز الذاكرة) ، كما أن شكاوى عجز الذاكرة ربما تكون مرتبطة تشخيصيًا بالاكتئاب ، وأنها ربما تكون مؤشرات جيدة على تقدير كيف يدرك الشخص أداءه المعرفي العام نتيجة لكونه أصبح مسنًا (Domino & Domino, 2006).

وبذلك يتضح لنا أهمية تقييم المسن الذاتي لكفاءة الذاكرة لديه ،وانعكاسه على جوانب هامة من حياة المسن ، وعلى أدائه ،وتعلمه ...، وما يهمنا في هذا البحث هو دراسة العلاقة بين تقييم المسن لكفاءة الذاكرة العاملة لديه وبين بعض الجوانب الإيجابية في حياته والمتمثلة في مدى رضائه عن حياته ،و تقديره لذاته .

مشكلة البحث:

- **تبلورت مشكلة البحث الحالى فى الاجابة عن التساؤلين التاليين :**

١- هل توجد علاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين الرضا عن الحياة لدى المسنين؟
٢- هل توجد علاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين تقدير الذات لدى المسنين ؟

- **أهداف البحث** :يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية :

١- التعرف على طبيعة العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين الرضا عن الحياة لدى المسنين.
٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين تقدير الذات لدى المسنين.

- **أهمية البحث :**

١- إن البحث الحالي سوف يضيف نتائج جديدة تساعد في توضيح العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى المسنين .
٢- يستمد البحث الحالي أهميته من كونه يهتم بدراسة إحدى المتغيرات التي قد تلقى انحداراً مع تقدم الفرد في العمر ودخوله مرحلة الشيخوخة وهي الذاكرة العاملة ،فيهتم بدراسة العلاقة بين مدى تقييم الفرد لكفاءة الذاكرة العاملة لديه وبين درجة رضائه عن الحياة ،وتقديره لذاته .
٣- قلة الدراسات الأجنبية أو العربية التي اهتمت بتناول أداء الذاكرة العاملة لدى المسنين وفقاً لتقييمهم الذاتي ،بالإضافة إلي عدم وجود دراسات عربية- في حدود اطلاع الباحثة – تناولت العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين الرضا عن الحياة أو تقدير الذات لديهم .
٤- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في تحسين الذاكرة العاملة لدى المسنين ،نظراً لما قد يتضح من علاقة بين كفاءة الذاكرة العاملة وفقاً لتقييم المسنين وبين بعض المتغيرات النفسية الهامة في حياتهم مثل درجة رضائهم عن الحياة ،وتقديرهم لذواتهم .

- **مصطلحات البحث:**

(١)المسن :

تتناول الدراسة الحالية فئة المسنين كفئة عمرية تنتمي إلى إحدي مراحل النمو الإنساني ، وهي مرحلة الشيخوخة ، والتي تعد المرحلة الأخيرة من مراحل النمو ، وقد اختلف الباحثون في تعريفهم للشيخوخة ، حيث أنه لا يوجد مؤشر محدد يدل على الانتقال إلى هذه المرحلة العمرية، وإنما هناك العديد من المؤشرات التي يتخذها الباحثون كمحكات في تعريفهم للشيخوخة ،ومن أهمها **المحك العمري** والذى يرتكز في تعريفه لمرحلة الشيخوخة على تحديد العمر الذي تبدأ عنده الشيخوخة. فتُعرف على أنها "مرحلة زمنية في حياة الأفراد، وتشير إلى ذلك المدى الزمني الذي يبدأ من نقطة زمنية عمرية هي بداية سن الشيخوخة"(رفعت محمود، ٢٠٠٠، ٢٢٦) .

ويرى معظم الباحثين أن الشيخوخة تبدأ عن سن ٦٠ عامًا، وإن كان بعضهم يعتقد أنها تبدأ عند سن ٦٥ عامًا (عبد الرحمن عطية، ٢٠٠٢، ١٨٧) .

واعتمد بعض الباحثين على **المحك البيولوجي** في تعريفهم للشيخوخة، والذي يرتكز على التغيرات التي تحدث في جسم الإنسان في المرحلة الأخيرة من حياته، فينظر إلى الشيخوخة على أساس كفاءة الفرد العضوية والبيولوجية في الوفاء بالمطالب البيئية والاجتماعية ، فتُعرف الشيخوخة وفقًا لهذا المحك على أنها "نمط شائع من الاضمحلال الجسمي في البناء والوظيفة يحدث مع تقدم السن لدى كل كائن حي بعد اكتمال النضج، وهذه التغيرات الاضمحلالية المسايرة لتقدم السن تعتري كل الأجهزة الفسيولوجية والعضوية والحركية والدورية والهضمية والبولية والتناسلية والعصبية والعقلية" (هدى قناوي، ١٩٨٧، ٣٥) .

وأنها "حالة من القصور البيولوجي العام تؤدي إلى موت الإنسان نتيجة لانهيار العمليات العضوية الحيوية، كما أنها تزيد من احتمالات الموت، بسبب تزايد تعرض المسن لأنواع من العدوى أو المضاعفات التي تتبع التعرض للحوادث" (جابر عوض وآخرون، ١٩٩٧، ٩) .

كما **ظهر المحك السيكولوجي** الذي يتخذه بعض الباحثين في تعريفهم للشيخوخة والذي يرتكز على التغيرات السيكولوجية التي تعتري الفرد عند دخوله مرحلة الشيخوخة. فتُعرف في ضوء هذا المحك بأنها "حالة من الاضمحلال تعتري إمكانيات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، فتقل قدرته على استغلال إمكانياته الجسمية والعقلية فى مواجهة ضغوط الحياة لدرجة لا يمكن معها الوفاء الكامل بالمطالب البيئية أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة" (هدى قناوي، ١٩٨٧، ١٧).

ويعرفها كوبو cubo بأنها:" حالة من قصور الإمكانيات الذاتية لتحقيق التوافق النفسي، وعجز نسبي في قدرات الشخص على مواجهة ضغوط الحياة أو الوفاء بمتطلبات التكيف مع الآخرين" (كوثر إبراهيم، ٢٠٠٢، ٣٠٢).

وأخيرًا ركز بعض الباحثين في تعريفهم للشيخوخة على **المحك الاجتماعي** والذي يعتمد في تعريفه للشيخوخة على التغيرات الاجتماعية التي تحدث للفرد عند دخوله هذه المرحلة فتُعرف بأنها "حالة من تغير العلاقات الاجتماعية والأدوار التي كانت تطابق السنوات الأولى من مرحلة الرشد، ويتم فيها قبول العلاقات الاجتماعية والأدوار التي تطابق السنوات المتأخرة من مرحلة الرشد" (هدى قناوي، ١٩٨٧، ٢٢).

كما تعرف بأنها "ظاهرة اجتماعية تتمثل في موقف المجتمع من الفرد حين يصل إلى سن معينة بالذات، يحدده المجتمع ويفرض عليها قيودًا معينة مثل الحكم بالتقاعد عن وظيفته أو عمله وما يترتب على ذلك من الإقلاع عن ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي التي ألف القيام بها سنوات طويلة" (محمد المرسي، ١٩٨٨، ٢٥).

وأنها "حالة من التقلص في علاقات وأدوار الفرد في المجتمع مع تقدم السن"(عادل الأشول، ١٩٩٨، ٦٥٩).

ومن العرض السابق للمحكات المختلفة التي تبناها الباحثون في تعريفهم للشيخوخة نجد أننا بحاجة إلى تعريف متكامل لمرحلة الشيخوخة يأخذ في اعتباره الخصائص المختلفة لهذه المرحلة العمرية، فالشيخوخة ليست محض بلوغ الفرد سنًا معينًا كما أنها لا تتوقف فقط على التغيرات البيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان...الخ. وإنما هي مرحلة من مراحل النمو الإنساني لها من الخصائص البيولوجية والنفسية والاجتماعية ما يميزها عن غيرها. ولذلك يجب ألا نعتمد على محك واحد في تحديدنا لدخول الفرد هذه المرحلة العمرية.

ويعرف المسن إجرائيًا في هذه الدراسة بأنه الفرد الذي بلغ من العمر (٦٠) عامًا فأكثر ويعيش في بيئته الطبيعية مع أسرته وذويه أو يعيش بمفرده، ويكون قادرًا على ممارسة أنشطة حياته اليومية المعتادة وعلى تلبية احتياجاته الأساسية بنفسه.

(٢)الذاكرة العاملة (Working Memory) :

أوضحت البحوث العلمية التى أجريت مؤخرًا أن الذاكرة العاملة هى واحدة من أكثر قدراتنا المعرفية أهمية، كما أنها ضرورية لأنشطة يومية لا حصر لها، مثل مواصلة الانتباه، واتباع التعليمات، وتنفيذ التعليمات ذات الخطوات المتعددة، وتذكر المعلومات للحظات، والتفكير المنطقى... وغيرها(مسعد أبو الديار ، ٢٠١٢) .

كما تساعد الذاكرة العاملة البشر على فهم بيئتهم المباشرة، والاحتفاظ بالمعلومات عن خبراتهم الماضية القريبة، ودعم اكتساب معرفة جديدة، وحل المشكلات، وصياغة أهدافهم الحالية والعمل على تحقيقها، وكذلك معالجة المعلومات اللازمة للمهام المعرفية المعقدة مثل فهم اللغة (Baddeley & Logie,1999) والتعلم والاستدلال ... وغيرها (Baddeley,1992).

فالذاكرة العاملة ليست مجرد مخزن مؤقت ومحدود السعة للمعلومات ، أى أنها ليست حاجزًا للتسميع فقط ، بل إنها نظام لمعالجة المعلومات يؤدى وظائف عديدة. فبالإضافة إلى أنها تقوم بترميز المعلومات وإعادة ترميزها وتمثيلها، فإنها تقوم بمعالجة هذه المعلومات سواء كانت ممثلة في شكل رموز سمعية لفظية، أو بصرية مكانية أو حركية أو معنوية أو بأية رموز أخرى(رافع الزغلول ، عماد الزغلول ، ٢٠٠٣) .

حيث يشير مفهوم الذاكرة العاملة إلى مجموعة من العمليات أو الأبنية Structures التى ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالعديد من العمليات مما يجعلها حجر الزاوية فى علم النفس المعرفى، ففهم كيف نحفظ ونعالج المعلومات وقتيًا يكون أساس لفهم كل الأوجه الأخرى من المعرفة (كل العمليات المعرفية الأخرى) غالبًا (Cowan, 2005).

حيث أنها "نظام محدود السعة يتضمن القدرة على حفظ ومعالجة المعلومات لفترة قصيرة من الزمن (تقريبًا ثواني قليلة) لأداء مهام معرفية أخرى مثل حل المشكلات » (Kensinger&Corkin,2003 , 378).

ويعرفها (logie, 1995, 64) بأنها« التخزين المؤقت والمعالجة للمعلومات ، فهى تشارك فى معالجة المعلومات خلال أداء مجموعة كبيرة من المهام اليومية » .

كما تُعرف بأنها « مجموعة من النظم المعرفية التى تحافظ على المعلومات المرتبطة بالمهمة فى حالة نشطة خلال أداء المهمة » (Ruchkin, et al, 2003 , 709).

ويرى كوان (Cowan, 2005, 1) أن مصطلح الذاكرة العاملة يشير إلى « كمية صغيرة نسبيًا من المعلومات التى يستطيع الفرد أن يحملها فى عقله، ويعالجها، أو يحفظها فى حالة سهلة الوصول إليها، ومصطلح العاملة Working يُقصد به الاشارة إلى أن العمل العقلى يتطلب استخدام مثل هذه المعلومات » .

بينما يرى هايتش (Hitch, 2005, 207) أن الذاكرة العاملة تشير إلى « قدرتنا على تنسيق المعلومات العقلية مع المعلومات المخزنة بصفة مؤقتة خلال الأنشطة المعرفية مثل التخطيط، ورحلة التسوق، أو قراءة الصحف » .

كما تُعرف بأنها « الاحتفاظ المؤقت بالمعلومات التى اكتسبت للتو، أو المعلومات التى تم استرجاعها مباشرة من الذاكرة طويلة المدى. وهذه التمثيلات الداخلية Internal representations تبقى فى الذاكرة لفترة قصيرة، ولكن يمكن تخزينها فترات أطول من الوقت من خلال استراتيجيات الحفظ النشط، واستراتيجيات التسميع، ويمكن أن تخضع لعمليات مختلفة من المعالجة، بالطرق التى تجعلها مفيدة للسلوك الموجه نحو الهدف».

(D'Esposito, 2007 , 762)

وتُعرف الذاكرة العاملة فى قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس **APA Dictionary of Psychology** بأنها « نموذج متعدد المكونات للذاكرة قصيرة المدى أو الذاكرة النشطة، والذى يحتوى على الحلقة اللفظية لحفظ المعلومات اللفظية، والمخطط البصرى المكانى لمعالجة المعلومات البصرية، والمُنفذ المركزى الذى يقوم بتوزيع الانتباه بينهما (Vanden Bos, 2007 , 1003) .

وهي « إدارة ، ومعالجة ، وتحويل المعلومات المستمدة من الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى، حيث تتكون في جوهرها من عمليات تعمل مع مواد من الذاكرة قصيرة المدى، والذاكرة طويلة المدى. فهى عملية معرفية وظيفتها الأولية تسهيل وتحسين وظائف سعة الترميز، والتخزين، والاسترجاع التى تكون ضرورية للتعلم، ولمعالجة المستويات العليا من المعلومات » (Dehn, 2008 , 58).

ويعرفها دان كولن (٢٠١٠، ٣٢) بأنها « مكون تجهيزى نشط ينقل أو يحول إلى الذاكرة طويلة المدى وينقل أو يحول منها، وتقاس فاعلية الذاكرة العاملة من خلال قدرتها على حمل كمية صغيرة من المعلومات حينما يتم تجهيز ومعالجة معلومات أخرى إضافية لتتكامل مع الأولى مكونة « ما تقتضيه متطلبات الموقف » .

وفي ضوء ما تقدم من تعريفات للذاكرة العاملة تمكنت الباحثة من صياغة التعريف الإجرائي للذاكرة العاملة على أنها هى" القدرة على استيعاب ،وتخزين،واسترجاع المعلومات، والأحداث ،ومواقف الحياة اليومية لفترة وجيزة تم خلالها التعامل مع المعلومات المُدركة حديثاً ،ومعالجتها" .

(٣)التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة :

يُقصد بالتقييم الذاتي " هو الحكم الذي يصدر من داخل الإنسان على أفعاله ، سواء بالرضا أو عدم الرضا " (رشدي فام منصور،٢٠٠٠، ١١٧).

ويُعرف التقييم الذاتى للذاكرة بأنه" تصور الشخص عن أدائه فيما يتعلق بوظائف الذاكرة لديه" . (Small, 2002)

حيث يُعبر عن التقييم الشخصي والنظرة الشخصية للقدرات الخاصة بالذاكرة، ومدى كفاءتها(جارى سمول، ٢٠٠٦) .

وبذلك يُعرف التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة إجرائياً في البحث الحالي بأنه "تقييم الفرد الذاتي لمدى قدرته على استيعاب ،وتخزين،واسترجاع المعلومات، والأحداث ،ومواقف الحياة اليومية لفترة وجيزة تم خلالها التعامل مع المعلومات المُدركة حديثاً ،ومعالجتها ".

(٤)الرضا عن الحياة Life satisfaction:

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التى يتناولها كل من الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية على حدٍ سواء باعتباره مؤشرًا هامًا من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، إذ يعبر الرضا عن الحياة عن تحمس الفرد للحياة، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها(مجدى الدسوقى، ١٩٩٩) .

كما يعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسيًا فى توافق الفرد وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوي الرضا عن الحياة يدل على عدم التوافق النفسى، وعلى التأزم عند مواجهة ضغوط الحياة بجوانبها المتعددة (أمانى عبد المقصود، ٢٠١٢).

ولقد اهتم العديد من الباحثين بوضع تعريف لمفهوم « الرضا عن الحياة » باعتباره متغيرًا هامًا في الشخصية، إلا أن تعريفاتهم جاءت متباينة لتعكس لنا تنوع رؤى الباحثين ووجهات نظرهم في تناول هذا المتغير، وفيما يلى عرضٌ لبعض هذه التعريفات:

يعرف على الديب (١٩٨٨، ١٤٩) الرضا عن الحياة بأنه « مدى تقبل الفرد لذاته، وأسرته، وأسلوب الحياة التى يحياها في المجال الحيوى المحيط به، فهو متوافق مع ربه، ومع ذاته، وأسرته، سعيد فى عمله، متقبل لأصدقائه وزملائه، راضٍ عن إنجازاته الماضية، متفائل بما ينتظره من مستقبل، مسيطر على بيئته، فهو صاحب القرار، وقادر على تحقيق أهدافه » .

ويعرف مجدى الدسوقى (١٩٩٩، ٦) الرضا عن الحياة بأنه « تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقًا لنسقه القيمى، ويعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذى يعتقد أنه مناسب لحياته» .

ويرى رادكليف (Radcliff, 2001, 1939) أن الرضا عن الحياة يشير إلى « الدرجة التى يقيم بها الأفراد إيجابيًا جودة الحياة لديهم شكل شامل » .

ويعرف شعبان رضوان، عادل هريدى (٢٠٠١، ٨٨) الرضا عن الحياة بأنه « درجة تقبل الفرد لذاته، وما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه فى توافق الفرد مع ذاته، والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة نحو المستقبل » .

ويرى جريللو (Grillo, 2007, 9) أن الرضا عن الحياة يشير إلى عمليات معرفية وتقيمية للسعادة الشخصية، وهذه العمليات تتأثر بخصائص الفرد الشخصية » .

وتعرف عزه مبروك (٢٠٠٧، ٣٨٢) الرضاعن الحياة أنه « تقييم معرفى ذاتى Self cognitive Evaluation في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته، وتقبله لها، وقناعته بما حقق من إنجازات، وشعوره بالأمن، والطمأنينة، والانسجام مع الواقع »

ووفقًا لقاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) فإن الرضا عن الحياة يقصد به « إلى أي مدى يجد الشخص حياته غنية rich ، ذات معنى، مكتملة و ذات جودة عالية » .

(Vanden Bos, 2007, 536)

وتعرف أمانى عبد المقصود (٢٠١٢، ٣) الرضا عن الحياة بأنه « حالة داخلية يشعر بها الفرد، وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وتقبله للبيئة المُدركة، وتفاعله مع خبراتها بصورة مؤقته » .

ويرى كور (Kour, 2011, 4) أن الرضا عن الحياة يشير إلى تقييم عام لظروف الحياة، والذى يُستمد من مقارنة تطلعات الفرد مع إنجازاته الفعلية، ويمكن أن يُعرف أيضًا بأنه امتلاك اتجاه إيجابي نحو الحياة» .

ويعرف ماهر المجدلاوى (٢٠١٢ ، ٢١١) الرضا عن الحياة بأنه « شعور الفرد بالفرح ، والسعادة، والراحة، والطمأنينة، وإقبال على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية، ورضاه عن إشباع حاجاته»

ويعرف جيلمان وآخرون (Gilman, et al, 2013, 581)الرضا عن الحياة بأنه « تقييم معرفى لحياة الفرد قائم على معايير انتقاها لنفسه، وهو أحد المكونات الأساسية للسعادة » .

بعد العرض السابق لطائفه من تعريفات الباحثين للرضا عن الحياة يتضح لنا أنه على الرغم من اختلاف الباحثين في تعريفهم للرضا عن الحياة إلا أن هناك ثمة اتفاق بينهم على أن الرضا عن الحياة يمثل تقييم أو حكم يصدره الشخص على نوعية الحياة التى يحياها، وأن مستوى

الرضا عن الحياة يتحدد من خلال مقارنة الفرد بين مستوى الحياة التي يحياها، وبين المستوى الذى يريد الوصول إليه، كما أنه يعكس مدى تقبل الفرد لذاته، وحياته الماضية والحاضرة من جوانبها المختلفة.

وتتبنى الباحثة تعريف عزه مبروك(٢٠٠٧ ، ٣٨٢) للرضا عن الحياة بأنه « تقييم معرفى ذاتى Self cognitive Evaluation في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها، وقناعته بما يحققه من إنجازات، وشعوره بالأمن والطمأنينة والانسجام مع الواقع » ، حيث أنه التعريف الذي يتبناه المقياس المستخدم في البحث الحالي لقياس الرضا عن الحياة.

(٥)تقدير الذات Self Esteem :

يزخر التراث النظرى بالكثير من التعريفات لمفهوم تقدير الذات، إلا أن جهود الباحثين لم تكتمل ببلورة تعريف متفق عليه فيما بينهم لتقدير الذات، ويرجع ذلك إلى اختلاف زاوية الرؤية التى تبناها كل منهم في تناوله لهذا المفهوم، فقد ذهب بعضهم إلى تعريف تقدير الذات على أنه أحد الحاجات النفسية العليا لدى الفرد الذى يسعى لاشباعها كما يسعى لإشباع الحاجات الأخرى، وذهب آخرون إلى النظر إلى تقدير الذات باعتباره اتجاهًا يحمله الفرد نحو ذاته، بينما ذهب آخرون إلى تعريف تقدير الذات على أنه تقييم أو حكم شخصى على ذات الفرد بجوانبها المختلفة.

وقامت الباحثة بتصنيف هذه التعريفات وفقًا لوجهات النظر السابقة إلى ثلاثة أقسام هى:

القسم الأول : يتناول تعريفات تقدير الذات باعتباره حاجة نفسية لدى الفرد As a need ومن هذه التعريفات:

تعريف ماسلو Maslow لتقدير الذات بأنه « حاجة الفرد إلى احترام الذات ،وإلى الثقة، والكفاءة ،ومعرفة أن الآخرين يقدرونه بشكل كبير". (Maslow, 1970, 194)

وتعريف علاء الدين كفافى (١٩٨٩ ، ١١١) لتقدير الذات بأنه يمثل « حاجة إنسانية لدى الأفراد تنقسم إلى شقين أساسيين هما :

(أ) الحاجة إلى التقدير. (ب) الحاجة إلى احترام الذات.

وهذان الشقان يتضمنان مجموعة من الخصائص هي :

الجدارة ، الكفاءة ، والثقة بالنفس، والدافعية للإنجاز، والاستقلال.

القسم الثانى: يتناول تعريفات تقدير الذات باعتباره اتجاهًا يحمله الفرد نحو ذاته As an attitude، ومن هذه التعريفات :

تعريف روزنبرج (Rosenberg, 1979, 54)لتقدير الذات على أنه « اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو ذاته، وهذا يعنى أن تقدير الذات المرتفع يعنى أن الفرد يعتبر نفسه ذو قيمة وأهمية، بينما يعنى تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه أو احتقار الذات، فتقدير الذات يعنى الفكرة التى أدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقيمهم له » .

تعريف أبو بكر مرسى (١٩٩٩، ٣٥٨) لتقدير الذات بأنه « اتجاهات الفرد الشاملة نحو نفسه، وهذه الاتجاهات إما أن تنطوى على إدراك الفرد لقيمة الذات واعتبارها وتقديرها أو على رفض الذات والاعتقاد بعدم جدواها وقيمتها » .

القسم الثالث : يتناول تعريف تقدير الذات باعتباره تقييم أو حكم يصدر من الشخص نحو ذاته من جوانبها المختلفة، ومن هذه التعريفات :

تعريف تقدير الذات بأنه « تقييم الفرد لذاته في سعى منه نحو التمسك بهذا التقييم بما يتضمنه من إيجابيات بعده لاحترام ذاته مقارنًا نفسه بالآخرين وبما يتضمنه هذا التقييم أيضًا من سلبيات لا يقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذى يسعى فيه للتخلص منها(صفوت فرج، ١٩٩١ ، ٨) .

و أنه « تقيم يقوم به الفرد نحو ذاته، فضلاً عن كونه تقديرًا وتعبيرًا سلوكيًا يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته. وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية »(عبد الرحمن سليمان، ١٩٩٢ ، ٩٠) .

وهو « تقييمنا لذواتنا على أننا جيدون أو سيئون، مقبولون أو غير مقبولين، فنحن لا نقيم هويات ذواتنا فحسب، ولكن أيضًا نحافظ على تقدير الذات العام أو الشامل » (James, et al, 1994, 122).

وأنه « ذلك التقدير الذى يدركه الفرد من الآخرين، والذى يعكس مشاعر الثقة والكفاءة والفاعلية والتقبل الاجتماعى والإحساس بالقيمة » (مجدى الدسوقى، ١٩٩٤، ٩) .

وتعريف معجم علم النفس المعاصر لتقدير الذات بأنه « تقييم الفرد لذاته، وآماله المستقبلية، وميزاته، ووضعه بين الآخرين) فهو منظم هام لسلوك الشخص حيث تعتمد علاقات الفرد مع غيره، وصدقه مع نفسه، ونقده لها، وموقفه من نجاحه وفشله على تقدير الذات » (أ.ف. بتروفسكى، م. ج. باروشفسكى، ١٩٩٦، ٥٢٣) .

كما يعرف بأنه « رؤية تقيميه من قبل الفرد لذاته. وقد تأخذ هذه الرؤية الشكل الإيجابى فيكون تقدير المرء لذاته مرتفعًا، أو الشكل السلبى فيكون تقديره لذاته منخفضًا » (أحمد الشافعى، ٢٠٠٧ ، ٢٦) .

وأنه « تقيم الفرد لذاته تقيمًا شاملاً من الجوانب المختلفة من حيث قدرته وفاعليته على أداء أدواره في الحياة كالدور الأسرى (كأب / زوج) ،الدور المهنى ، الاجتماعى ... وغيرها من الأدوار التى يمارسها في مجال علاقته بالواقع الحياتى له، كما يشتمل تقدير الذات على تقييم الفرد لخصائصه الذاتية والحسمية والصحية ولمدى قبوله لذاته على هذا النحو كما يراها وكما يعتقد أن الآخرون يرونه عليها » (مروه الشعراوى، ٢٠٠٨، ١٠) .

ويتضح لنا من تحليل التعريفات السابقة لتقدير الذات أن مفهوم تقدير الذات لدى معظم الباحثين يقوم في جوهره على عملية التقييم الذاتى التى يقوم بها الفرد لخصائصه الشخصية، وصفاته وقدراته، ومدى كفاءته... وغيرها، والذى يعكس شعوره بالجدارة والكفاءة والتقبل الاجتماعى والثقة بالنفس ... إلخ. سواء أكان هذا التقييم إيجابيًا فيعبر عن التقدير المرتفع للذات، أو تقيمًا سلبيًا يعبر عن تقدير الفرد المنخفض لذاته.

وترى الباحثة أن هذا التقييم يمثل أيضا حاجة إنسانية يسعى كل فرد لإشباعها وتحقيقها، تلك الحاجة التى تشير إلى رغبة الفرد في تدعيم إحساسه بالثقة، والفعالية، والجدارة وتقدير الآخرين واحترامهم له (وهو ما تتضمنه تعريفت القسم الأول)، كما يعتمد هذا التقييم في مجمله على اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، فالأفراد الذين يصدرون أحكامًا إيجابية وتقيمًا إيجابيًا لأنفسهم هم الأفراد الذين لديهم اتجاهات إيجابية ومقبولة نحو ذواتهم والعكس صحيح (وهو ما تتضمنه تعريفات القسم الثانى) وبذلك فمن الأفضل الدمج والتكامل بين هذه الرؤى الثلاثة عند تعريف مفهوم تقدير الذات.

وتتبنى الباحثة في الدراسة الحالية تعرف روزنبرج Rosenberg لتقدير الذات بأنه « مجموعة من أفكار الفرد ومشاعره عن قيمته وأهميته، أي أنه اتجاه الفرد الإيجابى أو السلبى نحو

ذاته »،حيث أنه التعريف الذي يتبناه المقياس المستخدم في البحث الحالي لقياس (Jose, et al, 2007, 459) تقدير الذات .

دراسات سابقة:

تمكنت الباحثة من الاطلاع على بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث ، وتم تصنيف هذه الدراسات إلى محورين أساسيين هما :

١- دراسات تناولت العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين الرضا عن الحياة لدى المسنين :

هدفت دراسة بازارجان وبازارجان (Bazargan & Bazargan , 1997) إلى بحث العلاقة بين التقييم الذاتي لضعف الذاكرة وبين السعادة لدى عينة من المسنين الأفارقة الأمريكيين بلغ قوامها (٩٩٨) مسناً ،وأوضحت نتائجها أن امتلاك مستوى منخفض من السعادة النفسية كان أكبر لدى الأشخاص الذين لديهم مشكلات خاصة بالذاكرة أكثر من الخصائص الديموجرافية، والمحددات الوظيفية، والحالة الصحية والمعرفة، و أن ضعف الذاكرة المقرر ذاتيًا وُجد أنه المنبئ الأقوي على ضعف السعادة النفسية لدى المسنين، وتعتبر السعادة النفسية إحدى مكونات الرضا عن الحياة.

كما أوضحت نتائج دراسة : مول وآخرون (Mol, et al, 2009)، والتي هدفت إلى تحديد ما إذا كان النسيان المُدرك من المسنين الأصحاء يرتبط بجودة الحياة المنخفضة لديهم (والتي تم قياسها بمقياس الرضا عن الحياة) ،وشملت عينة الدراسة (٤١٢) من المسنين ،تراوحت أعمارهم بين (٥٤ – ٩١) عامًا ، أن النسيان الشخصى المُدرك ارتبط إيجابيًا بانخفاض جودة الحياة (الرضا عن الحياة)، و أن العلاقة بين النسيان المُدرك وبين نقص الرضا عن الحياة كانت أقوى لدى المسنين الأصغر سنًا ممت تراوحت أعمارهم بين (٥٤ – ٦٩) عامًا عن المسنين الأكبر سنًا ممن تراوحت أعمارهم بين (٧٠ – ٩١) عامًا .

وهدفت دراسة : بينتو ونيري (Pinto &Neri,2013) إلى تحديد العوامل المرتبطة بالرضا المنخفض عن الحياة لدى المسنين الذين يقيمون في المجتمع ،وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٧٢) من المسنين الذكور والإناث ، بلغت أعمارهم ٦٥ عاماً فأكثر ،ومن أهم ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة :وجود علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة وبين مشكلات الذاكرةالمقررة ذاتياً،حيث ارتبط التقييم الذاتي بوجود مشكلات بالذاكرة بالرضا المنخفض عن الحياة .

٢- دراسات تناولت العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين تقدير الذات لدى المسنين :

دراسة : بيرمان وستوراندت(Pearman & Storandt, 2003) ،وكان الهدف من هذه الدراسة هوتحديد أهم المنبآت بشكاوى الذاكرة الشخصية لدى المسنين ،وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٣) من المسنين المقيمين في المجتمع ،ممن تراوحت أعمارهم بين (٥٤ – ٩٤) عامًا ،ومن أهم ما أشارت إليه نتائج الدراسة : أن هناك مجموعة من العوامل الشخصية والمتمثلة في الوعى بالذات، وتقدير الذات، والعُصاب فسرت حوالى ثلث شكاوى الذاكرة لدى المسنين.

كما قام بيرمان وستوراندات (Pearman & Storandt, 2005) بدراسة هدفت إلتحديد أوجه خاصة من السمات توضح العلاقة بين الشخصية وبين شكاوى الذاكرة لدى المسنين ،وتكونت عينة الدراسة من (٨٥) من المسنين المقيمين في المجتمع ،ممن تراوحت أعمارهم بين (٥٦ -٩٤) عامًا ،وتضمنت أدوات الدراسة : مقياس تقدير ذاتى لتقييم الذاكرة ،مقياس تقدير الذات إعداد روبنس وآخرون (Robins, Hendin & Trazenlewski, 2001)

،قائمة الشخصية المعدلة (Revised NEO personality in ventory) ، ومن أهم ما أوضحته نتائج هذه الدراسة :أن العنصر الأساسى الذى يحضره الوعى بالذات للتنبؤ بشكاوى الذاكرة هو مفهوم الذات السلبي والذى يشمل (تقدير الذات المنخفض والشعور بالنقص) ، وهو ما يوضح وجود علاقة ارتباطية بين التقييم السلبي للذاكرة وبين تقدير الذات المنخفض .

وقام سانتوس وآخرون (Santos, et al, 2013) بدراسة بعنـوان : شكوى الذاكرة الشخصية لدى المسنين الأصحاء: تأثير الأعراض الاكتئابية، والضغوط المُدركة وتقدير الذات ،وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) من المسنين (١٠٠ ممن لديهم شكوى من الذاكرة الشخصية، ١٠٤ ممن لا يشكون من الذاكرة الشخصية) ،ومن أهم ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة:أن المسنين الذين لديهم شكاوى الذاكرة الشخصية أظهروا درجات عالية على مقياس الضغوط المُدركة، ومقياس الاكتئاب ودرجات منخفضة على مقياس تقدير الذات، مما يوضح وجود علاقة إيجابية بين شكاوى الذاكرة الشخصية وبين الضغوط المُدركة، والاكتئاب، ووجود علاقة سلبية بين شكاوى الذاكرة وبين تقدير الذات لدى المسنين.

نتائج مستخلصة من العرض السابق للدراسات السابقة :

من العرض السابق للدراسات السابقة يمكن استخلاص ما يلي :

١- وجود علاقة ارتباطية بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة وبين الرضا عن الحياة لدى المسنين .

٢- وجود علاقة ارتباطية بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة وبين تقدير الذات لدى المسنين .

٣- عدم وجود دراسات تهتم بالتقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة بصفة خاصة في علاقتها بالرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى المسنين .

٤- جميع الدراسات السابقة - سالفة الذكر- تمت في بيئات أجنبية ، ولم تجد الباحثة- في حدود اطلاعها- دراسة عربية تناولت متغيرات الدراسة الحالية معاً، مما يشير إلى أهمية الدراسة الحالية.

فروض البحث: تحاول الدراسة الراهنة التحقق من صحة الفروض التالية :

١- توجد علاقة ارتباطية بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين الرضا عن الحياة لدى المسنين.

٢- توجد علاقة ارتباطية بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين تقدير الذات لدى المسنين.

إجراءات البحث:

أ- منهج البحث:يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف البحث ،والإجابة على تساؤلاته،والتحقق من فروضه من خلال الأساليب الإحصائية التي تناسب حجم العينة ،وطبيعة الفروض المطروحة ،والأدوات المستخدمة.

ب- عينة البحث: تكونت عينة البحث الراهن من (٨١) من المسنين (٥٨ ذكور ، ٣٢ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (٦٠-٧٧)عاماً ،ممن يعيشون في بيئاتهم الطبيعية مع أسرهم وذويهم (الزوجة /الأبناء)،أو المقيمين بمفردهم ، من محافظتي القاهرة والجيزة، وليسوا من المقيمين بدور المسنين .

ج- أدوات البحث: للتحقق من صحة فروض البحث الراهناعتمدت الباحثةعلى ثلاث أدوات ،وفيما يلي وصفٌ تفصيليٌ لكلٍ أداة من هذه الأدوات :

(١)مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين ، نظراً لعدم توافر مقاييس عربية مقننة تهدف إلى القياس الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى كبار السن ، حيث أن كل المقاييس التي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها إما أنها تهدف إلى التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة لدى عينات من غير المسنين ، أو أنها أعدت لبيئات غير البيئة العربية ، لذا فقد آثرت الباحثة إعداد مقياس تتناسب عباراته مع طبيعة عينة الدراسة من ناحية ، ومع طبيعة الثقافة المصرية من ناحية أخرى .

وقد تطلب إعداد هذا المقياس اتباع الخطوات التالية :

١-الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة :

حيث قامت الباحثة بالاطلاع على التراث النظري ، والدراسات السابقة ذات الصلة بمجال الذاكرة العاملة ،وذلك بهدف الوصول إلى فهم عميق لهذا المفهوم، وخصائصه المختلفة يُمكنها من تبني تعريف إجرائي خاص به ،وتحديد خصائصه،وكيفية قياسه.

٢-الاطلاع على بعض الاختبارات والمقاييس ذات الصلة بالتقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة،وهي على النحو التالي:

أ- استبيان الذاكرة الشخصية The Subjective Memory Questionnaire

إعداد:(Bennett-Levy &Powell,1980)

ب-استبيان ذاكرة الأحداث اليومية The Everyday Memory Questionnaire
إعداد:(Sunderland ,Harris&Baddeley,1983)

ج-استبيان اخفاقات الذاكرة اليومية The Memory Failure of Everyday Questionnaire

إعداد (Sunderland, Harris& Gleave,1984)

د-استبيان أداء الذاكرة The Memory Functioning Questionnaire

إعداد(Gelewski , Zelinski &Schaie,1990)

هـ – مقياس شكاوى الذاكرة الشخصيةThe Subjective Memory Complaints Scale

إعداد (Gino ,Mendes , Maroco , et al ,2010)

٣- القيام بمقابلة مفتوحة:

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عينة من المسنين ،بلغ قوامها (٣٠)مسناً (٢٠من الذكور ،١٠ من الإناث)، حيث طرحت عليهم سؤالاً مفتوحاً ،وهو : ما هي أكثر الأشياء نسياناً لدى المسنين ؟ وذلك بهدف التعرف على أكثر الأشياء التي يعاني كبار السن من نسيانها، ثم قامت بتحليل مضمون استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على هذا السؤال المفتوح.

مكونات المقياس :

في ضوء استقراء الإطار النظري ، والاطلاع على الدراسات والمقاييس السابقة ،ونتائج الدراسة الاستطلاعية ،تمكنت الباحثة من تصميم صورة أولية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين تتكون من (٤١) عبارة موزعة على بعدين هما :

أ- بعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة بصفة عامة،ويهدف إلى قياس تقييم الفرد الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لديه،ومدى رضائه عنها،ويتكون من (١١)عبارة.

ب- بعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة الشائعة في أحداث الحياة اليومية المختلفة ، ويهدف إلى قياس تقييم الفرد الذاتي لمدى قدرته على استيعاب ،وتخزين،واسترجاع المعلومات، والأحداث ،ومواقف الحياة اليومية لفترة وجيزة تم خلالها التعامل مع المعلومات المُدركة حديثاً ،ومعالجتها، ويتكون من (٣٠) عبارة .

ثم قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين ، وبعد التعديلات التي أقرها المحكمون أصبح المقياس يتكون من (٤٠)عبارة ،والجدول التالي يوضح بُعدي المقياس والعبارات المتضمنة بكلٍ منها :

جدول (١)يوضح أبعاد مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين في صورته النهائية ،والعبارات المندرجة تحت كل بعد

م	الأبعاد	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	العدد الكلي للعبارات
١	بُعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة بصفة عامة	١٠،٨،٦	١١،٩،٧،٥،٤،٣،٢،١	١١ عبارة
٢	بُعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة الشائعة في أحداث الحياة اليومية المختلفة	١٣،١٦،١٩،٢٢،٢٤،٢٩،٣٠،٣ ١،٣٤،٣٥،٣٨	١٢،١٤،١٥،١٧،١٨،٢٠،٢١،٢٣، ٢٥،٢٦،٢٧،٢٨،٣٢،٣٣،٣٦،٣٧، ٣٩،٤٠	٢٩عبارة

الخصائص السيكومترية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين :

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين من خلال اتباع الإجراءات التالية :

أولاً: صدق المقياس :للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق التالية :

١- **صدق البناء :**تم تصميم المقياس تصميماً دقيقاً بحيث تمثل عباراته الهدف الذي وضع من أجله ، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بالاطلاع على التراث النظري ،والدراسات السابقة،وكذلك الاطلاع على المقاييس السابقة ذات الاهتمام بالتقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة ،ثم توجيه سؤال مفتوح لعينة استطلاعية من المسنين ، وتم تحليل استجاباتهم ،ومن ثم تحديد أكثر الأشياء التي يعاني المسنون من نسيانها في حياتهم اليومية ، ثم صياغتها في صورة العبارات المتضمنة في المقياس الحالي.

٢- **صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين على (١٠) من المحكمين *من أساتذة قسم علم النفس بكلية البنات – جامعة عين شمس للتعرف على تعليقاتهم وآرائهم في المقياس ،وترتب على ذلك تعديل صياغة بعض عبارات المقياس ، وحذف بعضها ، وإضافة عبارات أخرى.

٣- **قدرة المقياس على التمييز(حساسية المقياس):**تم تطبيق المقياس على (٨١) مسناً ومسنةً، ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى ومتوسطات درجات الإرباعي الأدنى ،وذلك للدرجة الكلية للمقياس وللأبعاد الفرعية له ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢)يوضح قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وأبعاده الفرعية(ن=٨١)

المتغيرات	الارباعى الأعلى		الارباعى الأدنى		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
بُعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة بصفة عامة	٥٠.٢٥	٢.٥٦	٣٠.٨٧	٤.٤٤	١٧.٣٥	٠.٠٠١
بُعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة الشائعة في أحداث الحياة اليومية المختلفة	١٢٧.٣٢	٦.٧٦	٧٧.١٠	٧.٢٦	٢٣.٢١	٠.٠٠١
الدرجة الكلية للمقياس	١٧٧.١٥	٧.٤٢	١١٠.٤	٩.٨١	٢٤.٢٧	٠.٠٠١

نستدل من الجدول السابق على أن مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين يتسم بالقدرة على التمييز بين المسنين ذوي التقييم الذاتي المرتفع و المسنين ذوي التقييم الذاتي المنخفض لكفاءة الذاكرة العاملة لديهم، حيث أن الفروق بين المجموعتين جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ،وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ،ولكل بعد من أبعاده الفرعية.

ثانياً : ثبات مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين:تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما :

١- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات النصف الأول من بنود المقياس ودرجات النصف الثاني من بنوده ،وبلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس ٠.٨٥ ،وهو معامل مرتفع يشير إلى ارتفاع معامل ثبات المقياس ، فهودال عند مستوى (٠.٠١) .

• (أ.د/أسماء عبد المنعم ، أ.د/صفاء الأعصر ، أ.د/أمينة كاظم ، أ.د/سناء سليمان ، أ.م.د/سوسن إسماعيل ، أ.م.د/ماجي وليم ، د/سحر شعراوي ، د/سحر فاروق ، د/رانيا ماهر ، د/رباب سيف) كلية البنات-جامعة عين شمس.

٢- طريقة معامل ألفا :

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا ،وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ولبعديه ،والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٣)يوضح معامل ثبات مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وبعديه باستخدام معامل ألفا (ن =٨١)

م	البعد	قيمة معامل ألفا
١	بُعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة بصفة عامة.	٠.٨١
٢	بُعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة الشائعة في أحداث الحياة اليومية المختلفة.	٠.٩٢
٣	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٣

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معامل الثبات بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ،ولأبعاده الفرعية ،مما يشير إلى تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الثبات .

ثالثاً: حساب الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه (ن = ٨١)

بُعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة بصفة عامة		بُعد التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة الشائعة في أحداث الحياة اليومية المختلفة					
العبارة	قيمة (ر)	العبارة	قيمة(ر)	العبارة	قيمة(ر)	العبارة	قيمة(ر)
١	**٠.٥٩	١٢	**٠.٥٢	٢٣	**٠.٧٢	٣٤	**٠.٤٧
٢	**٠.٥٧	١٣	*٠.٢٧	٢٤	**٠.٦٠	٣٥	**٠.٤٧
٣	**٠.٥٤	١٤	**٠.٥٧	٢٥	**٠.٦٤	٣٦	**٠.٥٩
٤	**٠.٦٥	١٥	**٠.٥٨	٢٦	**٠.٥٦	٣٧	**٠.٧٧
٥	**٠.٧٠	١٦	**٠.٥٧	٢٧	**٠.٥٧	٣٨	**٠.٥٦
٦	**٠.٥١	١٧	**٠.٤١	٢٨	**٠.٦٨	٣٩	**٠.٥٧
٧	**٠.٤٢	١٨	**٠.٥٥	٢٩	**٠.٣٥	٤٠	**٠.٦٧
٨	**٠.٤٧	١٩	**٠.٥٧	٣٠	**٠.٥٤		
٩	**٠.٧٢	٢٠	**٠.٥٥	٣١	**٠.٣٤		
١٠	**٠.٥٥	٢١	**٠.٥٨	٣٢	**٠.٦٠		
١١	**٠.٧٣	٢٢	**٠.٤٥	٣٣	**٠.٦٩		

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى (٠.٠١) ،عدا العبارة رقم (١٣) فترتبط بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ،والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٥)يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين الدرجة الكلية للمقياس

العبارة	قيمة(ر)	العبارة	قيمة(ر)	العبارة	قيمة(ر)	العبارة	قيمة(ر)
١	**٠.٦١	١١	**٠.٧١	٢١	**٠.٥٣	٣١	**٠.٣٣
٢	**٠.٦٠	١٢	**٠.٥٤	٢٢	**٠.٤٧	٣٢	**٠.٦٠
٣	**٠.٥٠	١٣	*٠.٢٦	٢٣	**٠.٦٧	٣٣	**٠.٦٨
٤	**٠.٦٢	١٤	**٠.٥٦	٢٤	**٠.٥٨	٣٤	**٠.٤٥
٥	**٠.٦٢	١٥	**٠.٥٩	٢٥	**٠.٦٠	٣٥	**٠.٤٠
٦	**٠.٣٥	١٦	**٠.٥٧	٢٦	**٠.٥١	٣٦	**٠.٥٩
٧	*٠.٢٨	١٧	**٠.٤٥	٢٧	**٠.٥٦	٣٧	**٠.٧٤
٨	*٠.٢٧	١٨	**٠.٥٧	٢٨	**٠.٦٥	٣٨	**٠.٥٢
٩	**٠.٦٢	١٩	**٠.٥٥	٢٩	**٠.٣٤	٣٩	**٠.٥٧
١٠	**٠.٣٧	٢٠	**٠.٥٩	٣٠	**٠.٥٣	٤٠	**٠.٦٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع درجات عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً عند مستوى (٠.٠١) ،عدا العبارات رقم (٧،٨، ١٣) فترتبط بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

(٢)مقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة :

قامت بإعداد هذا المقياس عزه عبد الكريم مبروك عام (٢٠٠٧) ، ويتكون من (١٥) عبارة موزعة على أربعة أبعاد فرعية ، يُطلب من الفرد أن يقرأ العبارة، ثم يجيب عليها بأحد الاختيارات الموجودة وهي:(موافق بدرجة كبيرة –موافق بدرجة متوسطة –موافق بدرجة قليلة – غير موافق).

والأبعاد الفرعية لمقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة يوضحها الجدول التالي :

جدول (٦)يوضح أبعاد مقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة والعبارات المندرجة تحت كل بعد

البعد	العبارات	العدد الكلي
١ـ الشعوربالرضا والسعادة	١، ٢، ٣، ٨، ١٠، ١٥	٦
٢ـ الشعور بالأمن والطمأنينة	٦، ٧، ١٢، ١٣	٤
٣ـ القناعة	٤، ٥، ٩، ١١	٤
٤ـ الانسجام	٩، ١٣، ١٤	٣

ويتم تصحيح عبارات المقياس وفقاً لاتجاه العبارة، حيث يتكون المقياس من(٩) عبارات إيجابية،وهي العبارات رقم (١، ٢، ٣، ٤، ٥ ، ٨، ٩، ١٠ ،١١) ،و(٦) عبارات سلبية،وهي العبارات رقم (٦، ٧، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥)، ويندرج تصحيح العبارات الإيجابية ما بين (٤-١) بحيث يأخذ الاختيار موافق بدرجة كبيرة (٤)درجات ،موافق بدرجة متوسطة (٣) درجات ، موافق بدرجة قليلة (درجتين)، غير موافق (درجة واحدة)، بينما يتم تصحيح العبارات السلبية على عكس ذلك،بحيث يندرج تصحيحها بين(١-٤)درجات،وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الرضا عن الحياة .

الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة:

أولاً: صدق الاختبار :

قامت عزه مبروك بحساب الصدق بطريقتين هما:

١- الصدق العاملي:

وهو أحد أشكال صدق التكوين ،ويتسنى تقديره من خلال التحليل العاملي لبنود المقياس للوقوف على طبيعة العوامل التي تنتظم فيها ، وقد أسفر التحليل العاملي من الدرجة الأولى لمصفوفة معاملات الارتباط بين بنود المقياس عن استخلاص أربعة عوامل مقبولة هي : الشعور بالرضا والسعادة، الشعور بالأمن والطمأنينة،القناعة ، الانسجام.

٢- حساب الاتساق الداخلي :

تم حساب معامل الارتباط المستقيم بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة هذا البند من الدرجة الكلية ،وذلك لاستبعاد البنود التي لا ترتبط ارتباطات دالة بالدرجة الكلية ، وتراوحت درجة معامل الارتباط للبنود ما بين ٠.٢٥إلى ٠.٧١.

وقامت الباحثة الحالية بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة في البحث الحالي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ،وذلك بتطبيق المقياس على عينة من المسنين بلغ قوامها (٤٠) مسناً ، تراوحت أعمارهم بين (٦٠-٧١) عاماً،والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة

العبارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٥٨**	٠.٧١**	٠.٦٧**	٠.٧٥**	٠.٦٧**	٠.٧٣**	٠.٦٥**	٠.٧٨**	٠.٦١**	٠.٦٥**	٠.٥٩**	٠.٤١**	٠.٥٩**	٠.٦٥**	٠.٥٨**

من الجدول السابق يتضح لنا أن هناك ارتباطاً دالاً عند مستوى (٠.٠١) ،وذلك بالنسبة لجميع عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له .

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة

أبعاد المقياس	الشعور بالرضا والسعادة	الشعور بالأمن والطمأنينة	القناعة	الانسجام
الدرجة الكلية للمقياس	**٠.٩٠	**٠.٧٨	**٠.٩٠	**٠.٨٠

من الجدول السابق يتضح أن هناك ارتباطاً دالاً عند مستوى (٠.٠١) ، وذلك لجميع أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له.

ثبات مقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة:

قامت عزه مبروك بتقدير ثبات المقياس بعدة طرق هي :

١- إعادة التطبيق :

حيث طُبق المقياس على (٢٥) مسناً ، مرتين بفاصل زمني مقداره خمسة عشر يوماً ، فبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين(٠.٨٤) ، وهو دال عند مستوى (٠.٠١).

٢- التجزئة النصفية :

تم حساب معامل ارتباط بنود المقياس الفردية والزوجية باستخدام معادلة سبيرمان – براون، وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٨٠) ، وهو دال عند مستوى (٠.٠١).

٣- معامل ألفا:

تم حساب ثبات المقياس بواسطة معامل ألفا كرونباخ ،وبلغ (٠.٧٧) للمقياس الكلي . بينما كان معامل ألفا لمكونات المقياس على التوالي هو (٠.٨٠)،(٠.٦٨)، (٠.٦٥) ،(٠.٧٠) .

(٣) مقياس تقدير الذات لروزنبرج

Rosenberg ' Self Esteem Scale

أعد هذا المقياس روزنبرج Rosenberg عام ١٩٦٥، وهو مقياس واسع الاستعمال في مجالي البحث العلمي ،والممارسة العيادية لقياس تقدير الذات الشامل ، حيث يهدف إلى قياس تقييم الفرد لذاته وكفاءته ،كما يعد تقنية مختصرة وبسيطة تسمح بترتيب الأشخاص على خط متصل ابتداءاً من ذوي تقدير الذات المنخفض إلى ذوي تقدير الذات المرتفع **(Pullmann& Allik,2000).**

ويتكون المقياس من عشر عبارات مصاغة صياغة إيجابية في خمس منها ، والمتمثلة في البنود رقم (١ ،٣، ٤، ٧، ١٠) وسلبية في الخمس الأخرى ، والمتمثلة في البنود رقم (٢ ،٥، ٦، ٨، ٩) ، يتم الإجابة عليها باختيار البديل المناسب من البدائل الآتية:(أوافق بشدة ، أوافق ، لا أوافق ،لا أوافق بشدة).

وقامت الباحثة الحالية بتعريب المقياس وتقنينه على عينة من المسنين في البيئة المصرية ، وفيما يلي إجراءات تعريب وتقنين المقياس :

١- قامت الباحثة بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية .

٢- قدمت الباحثة المقياس في صورته الأجنبية إلى إحدى مدرسي اللغةالإنجليزية بكلية البنات – جامعة عين شمس لترجمته إلى اللغة العربية ،وذلك للتحقق من صدق الترجمة ، ثم قامت الباحثة بمقارنة الترجمتين ،ووجدتهما متفقتين .

٣- تم عرض المقياس في صورته الأجنبية والعربية على ثلاثة من أساتذة علم النفس بكلية البنات –جامعة عين شمس ،وذلك للحكم على مدى مطابقة النص الأجنبي مع النص العربي للمقياس ، ولتقدير صلاحية العبارات في قياس ما أعدت لقياسه ، ومدى ملاءمتها لمستوى عينة الدراسة من المسنين ، والذي نتج عنه تغيرات في صياغة بعض عبارات المقياس ، وبدائل الاستجابة وهي:

أ- تعديل صياغة العبارة رقم(٤) إلى :أنا قادر على القيام بالأشياء بكفاءة بدلاً من أنا قادر على القيام بالأشياء كما يفعل الآخرون.

ب- حذف كلمة بالتأكيد من العبارة رقم (٥)فتصبح : أشعر أنني عديم الفائدة أحياناً بدلاً من أشعر بالتأكيد أنني عديم الفائدةأحياناً.

ج- تعديل صياغة العبارة رقم (٩) إلى أميل إلى الشعور بأنني غير ناجح بدلاً من أميل إلى الشعور بأنني فاشل .

د- تعديل بدائل الاستجابة إلى خمسة بدائل هي (أوافق بشدة ،أوافق ، لاأدري،لا أوافق ،لا اوافق بشدة).

٤- قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة من المسنين تكونت من ١٧ مسناً (١٠ من الذكور،٧ من الإناث) ، وذلك للتحقق من مدى وضوح تعليمات المقياس وعباراته ،والاستفسار عن أي غموض يواجههم ،وإبداء ملاحظاتهم حول الفقرات وبدائل الإجابة ،والذي أسفر عن وضوح العبارات بالنسبة لأفراد العينة ، مما يشير إلى ملاءمتها لعينة الدراسة.

طريقة تطبيق المقياس:

يطبق هذا المقياس بصورة فردية أو جماعية ، حيث يُطلب من المفحوص تحديد مدى انطباق العبارة عليه بوضع علامة(√)أسفل الاختيار الذي يناسبه من خمسة بدائل للإجابة هي (أوافق بشدة،أوافق ، لا أدري ،لا أوافق ، لا أوافق بشدة)، ويندرج تصحيح العبارات الإيجابية ما بين (٥-١) درجات ،حيث يأخذ الاختيار أوافق بشدة(٥)درجات،أوافق (٤)درجات، لا أدري (٣)درجات،لا أوافق درجتين، لا أوافق بشدة درجة واحدة ، بينما يتم تصحيح العبارات السلبية على العكس من ذلك ،وبذلك تشير الدرجة المرتفعة إلى تقدير الذات المرتفع ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى تقدير الذات المنخفض.

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لروزنبرج:

أولاً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة الحالية بحساب ثبات المقياس على عينة من المسنين الذكور والإناث بلغ قوامها (٤٦) مسناً باستخدام الطريقتين الآتيتين:

١- التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات النصف الأول من بنود المقياس ودرجات النصف الثاني من بنوده ، وقد بلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠.٨٠)، وهو معامل مرتفع يشير إلى ارتفاع معامل ثبات المقياس ، فهو دال عند مستوى (٠.٠١).

٢- معامل ألفا لكرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات مقياس تقدير الذات لروزنبرج ، وبلغ معامل ألفا (٠.٧٣) ، وهو يشير إلى تمتع المقياس بالثبات .

وهكذا أمكن التأكد من ثبات مقياس تقدير الذات لروزنبرج بطريقتين دلت كلتاهما على تمتع المقياس بمعاملات ثبات مرتفعة تمكننا من استخدامه في الدراسة الحالية .

ثانياً: قدرة المقياس على التمييز (حساسية المقياس):

تم تطبيق المقياس على عينة من المسنين الذكور والإناث بلغ قوامها (٤٦) مسناً ، ثم حساب الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للعينة،والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٩)يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى بالنسبة لمقياس تقدير الذات لروزنبرج

المتغيرات	الارباعى الأعلى		الارباعى الأدنى		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لروزنبرج	٤٢.٥٨	٢.٣٩	٢٩.٩٢	٣.٢٨	-١٠.٩٥	٠.٠٠١

يتضح من الجدول السابق قدرة مقياس تقدير الذات لروزنبرج على التمييز بين المسنين ذوي تقدير الذات المرتفع والمسنين ذوي تقدير الذات المنخفض ، حيث أن الفروق بين المجموعتين جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، مما يشير إلى أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من القدرة التمييزية .

ثالثاً: حساب الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لروزنبرج:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس تقديرالذات لروزنبرج في الدراسة الحالية ،وذلك بتقدير معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ،حيث تم تطبيق المقياس على عينة من المسنين الذكور والإناث بلغ قوامها (٤٦)مسناً ، ممن تراوحت أعمارهم بين (٦٠-٧٧) عاماً ،والجدول اتالي يوضح معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس .

جدول رقم (١٠)يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس تقدير الذات لروزنبرج وبين الدرجة الكلية للمقياس(ن=٤٦)

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
قيمة (ر)	٠.٤٠٠**	٠.٥١**	٠.٥٦**	٠.٤٥**	٠.٦٦**	٠.٥٣**	٠.٤١**	٠.٣١*	٠.٧٥**	٠.٥٧**

من الجدول السابق يتضح لنا أن هناك ارتباطاً دالاً عند مستوى (٠.٠١) لجميع عبارات المقياس مع الدرجة الكلية له ، ما عدا العبارة رقم (٨) فكان ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس دالاً عند مستوى (٠.٠٥) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

نتائج فروض الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين الرضا عن الحياة لدى المسنين" .

لاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق كلٍ من مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين،ومقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة على العينة الكلية للدراسة ، والتي بلغ قوامها (٨١) مسناً ومسنةً، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد على المقياسين ،كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول رقم (١١)يوضح قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة وأبعاده الفرعية

أبعاد مقياس الشعوربالرضا العام عن الحياة / أبعاد مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين	الشعور بالرضا والسعادة	الشعور بالأمن والطمأنينة	القناعة	الانسجام	الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة
التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة بصفة عامة	**٠.٣٧	**٠.٥٠	**٠.٣٦	**٠.٤٠	**٠.٤٨
التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة الشائعة في أحداث الحياة اليومية المختلفة	**٠.٤٧	**٠.٥٥	**٠.٤٣	**٠.٥٦	**٠.٥٧
الدرجة الكلية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين	**٠.٤٧	**٠.٥٧	**٠.٤٤	**٠.٥٥	**٠.٥٨

من الجدول السابق يتضح لنا أنه قد تحققت صحة الفرض الأول

لهذه الدراسة ، حيث جاءت قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) بين كلٍ من:

أ- الدرجة الكلية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة .

ب- الدرجة الكلية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وجميع أبعاد مقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة .

ج- جميع أبعاد مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة .

د- جميع أبعاد مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وجميع أبعاد مقياس الشعور بالرضا العام عن الحياة .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما يشير إليه الإطار النظري ، حيث يرى ديمنج وتيانيونج أن الرضا عن الحياة يرتبط بمستوى الصحة العقلية بصفةٍ عامة لدى المسنين (Deming&Tianyong,2000)، فالحالة المعرفية الجيدة تعتبر إحدى الشروط اللازمة لأداء الأنشطة المتقدمة في الحياة اليومية ،والتي تتطلب القدرة على اتخاذ القرارات ،والاتصال ، بالإضافة إلى المهارات العقلية والاجتماعية عالية المستوى ،وعندما تتسم بالتدهور والانحدار فإن المسنين يُنقصون من مشاركتهم وأنشطتهم الاجتماعية والتي من شأنها أن تؤثر على رضائهم عن الحياة ، وترتبط مشكلات الذاكرة بالأداء المعرفي المنخفض ،وبالرضا المنخفض عن الحياة لدى المسنين (Pinto &Neri,2013) ، فنظراً لأن الذاكرة العاملة هي واحدة من أكثر قدراتنا المعرفية أهمية ، كما أنها ضرورية لأنشطة يومية لا حصر لها مثل مواصلة الانتباه ،واتباع التعليمات ، وتنفيذ التعليمات ذات الخطوات المتعددة (مسعد أبو الديار ،٢٠١٢)،وهي تساعد البشر في فهم بيئتهم المباشرة ،والاحتفاظ بالمعلومات عن خبراتهم الماضية القريبة ،ودعم اكتساب معرفة جديدة ، وحل المشكلات ، وصياغة أهدافهم الحالية والعمل على تحقيقها (Baddeley &Logie,1999) ، وكذلك معالجة المعلومات اللازمة للمهام المعرفية المعقدة مثل فهم اللغة ، والتعلم ، والاستدلال ...وغيرها (Baddeley,1992) ، لذلك ترى الباحثة أنه عندما يصيب الذاكرة العاملة ضعفٌ أو تدهورٌ فسوف تظهر آثاره في أوجه الحياة المختلفة ، مما قد يؤثر سلباً على الرضا عن الحياة ، لذلك فإنه كلما كان تقييم الفرد سلبياً لأداء الذاكرة العاملة لديه كلما كان أقل رضا عن حياته وعلى عكس ذلك كلما كان تقييمه إيجابياً لأداء الذاكرة العاملة لديه كان أكثر رضا عن حياته،وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (Bazergan&Bazergan,1997) حيث أوضحت نتائجها وجود علاقة قوية بين ضعف الذاكرة المُقرر ذاتياً وبين نقص السعادة النفسية والتي تعد إحدى مكونات الرضا عن الحياة ، كما أوضحت نتائجها أن ضعف الذاكرة المقرر ذاتياً هو المنبئ الأقوى على نقص السعادة لدى المسنين .

وتتفق نتيجة هذا الفرض أيضاً مع نتائج دراسة (Mol , et al ,2009) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين النسيان المُدرك وبين نقص الرضا عن الحياة لدى المسنين .

كما تتفق مع نتائج دراسة (Pinto&Neri,2013) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة وبين مشكلات الذاكرة المقررة ذاتياً ، حيث ارتبطت مشكلات الذاكرة المقررة ذاتياً بالرضا المنخفض عن الحياة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وبين تقدير الذات لدى المسنين" .

لاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق كلٍ من مقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين،ومقياس تقدير الذات لروزنبرج على العينة الكلية للدراسة ، والتي بلغ قوامها (٨١) مسناً ومسنةً، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد على المقياسين ،كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول رقم (١٢)يوضح قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لروزنبرج

الأبعاد	التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة بصفة عامة	التقييم اذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة الشائعة في أحداث الحياة اليومية المختلفة	الدرجة الكلية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين
الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لروزنبرج	**٠.٤٩	**٠.٦٦	**٠.٦٥

من الجدول السابق يتضح لنا أنه قد تحققت صحة الفرض الثاني لهذه الدراسة ، حيث جاءت قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية لمقياس التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وبعديه ،وبين الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لروزنبرج.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشار إليه التراث النظري من أن تقدير الذات هو جانب هام في كل مراحل الحياة ،وبصفة خاصة لدى المسنين ،فهو يرتبط بالقدرات التكيفية لمواجهة أحداث الحياة ،وللانحدارات الجسمية والمعرفية لديهم (Alaphilippe,2008) ، فتقدير المسن لذاته ينطوي على شعوره بالثقة بالنفس،والشعور بالاستقلال،والحرية ،والقدرة على مواجهة تحديات الحياة (ممدوحة سلامة،١٩٩٨) ،ونظراً لأن الذاكرة العاملة هي من أهم القدرات المعرفية لدى الفرد ،وهي ضرورية لأنشطة يومية لا حصر لها ،مثل مواصلة الانتباه، واتباع التعليمات، وتنفيذ التعليمات ذات الخطوات المتعددة...وغيرها(مسعد أبو الديار،٢٠١٢)،لذا ترى الباحثة أنه عندما يكون تقييم المسن لكفاءة ذاكرته العاملة تقييماً إيجابياً ،أي أنه يدرك أن قدرته على تذكر الأحداث القريبة ، وما يمر به من مواقف في حياته اليومية ، ما زالت جيدة، فإن ذلك يساعد في شعوره بالاستقلال ، وقلة اعتماده على الآخرين في تذكيره بالأشياء الهامة والضرورية في حياته،وزيادة ثقته بنفسه،مما قد يسهم في زيادة تقدير الذات لدى المسن ،وعلى النقيض من ذلك ،يرتبط التقييم السلبي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسن بنقص الشعور بالاستقلال ،وضعف الثقة بالنفس ،والتقدير المنخفض للذات .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة بيرمان وستوراندات (Pearman & Storandt, 2005) التي أوضحت أن العنصر الأساسى في التنبؤ بشكاوى الذاكرة هو مفهوم الذات السلبي والذى يشمل (تقدير الذات المنخفض والشعور بالنقص) ، وهو ما يوضح وجود علاقة ارتباطية بين التقييم السلبي للذاكرة وبين تقدير الذات المنخفض .

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسةSantos ,et al)(2012, التي أظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية بين شكاوى الذاكرة الشخصية وبين تقدير الذات لدى المسنين ، حيث أن المسنين الذين لديهم شكاوى الذاكرة الشخصية حصلوا على درجات منخفضة عى مقياس تقدير الذات.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض ضمنياً مع نتائج بعض الدراسات التي أوضحت نتائجها أن برامج تحسين الذاكرة لها تأثير إيجابي على تقدير الذات لدى المسنين مثل دراسات : **(Jung&Kim,2010; Sosa,2011; Daneshnia,et al ,2013) .**

بحوث مقترحة:

١- دراسة العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وبين الأداء الفعلي للذاكرة العاملة لديهم .

٢- دراسة العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وبين بعض المتغيرات الأخرى مثل إدراك المسنين للأفكار النمطية الشائعة عن الذاكرة في مرحلة الشيخوخة ، الذكاء الوجداني ، القلق ، الاكتئاب ،وجهة الضبط .

٣- دراسة العلاقة بين التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة لدى المسنين وبين بعض المتغيرات الديموجرافية مثل (العمر ،المستوى التعليمي ، الحالة الاجتماعية ، المستوى الاجتماعي الاقتصادي والثقافي ، مكان الإقامة ، الحالة الصحية).

المراجـــع

أولاً: المراجع العربية:

١- أبو بكر مرسى محمد مرسى (١٩٩٩) تعاطى المراهقين للبانجو وعلاقته بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية ، القاهرة : **دراسات نفسية** ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، م ٩ ، ع ٣ ، ص ص ٣٣١ – ٣٤٥ .

٢- أحمد حسين الشافعي (٢٠٠٧) تأثير تقدير الذات على استخدامات الدعابة لدى طلبة الجامعة : دراسة إمبريقية فى ضوء الفروق بين الجنسين ، **المؤتمر الإقليمي لعلم النفس ٨ – ٢٠ نوفمبر ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية** ، ص ص ٢٦١- ٢٨٩ .

٣- أ . ف . بتروفسكى ، م . ح . باروشفسكى (١٩٩٦) **معجم علم النفس المعاصر** ، ترجمة : حمدى عبد الجواد ، عبد السلام رضوان، القاهرة : دار العالم الجديد .

٤- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠١٢) **مقياس الرضا عن الحياة " للكبار "** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٥- جابر عوض، سيد سلامة إبراهيم، وبدر الدين كمال (١٩٩٧). **رعاية المسنين**، القاهرة: المكتب العربي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.

٦- جاري سمول (٢٠٠٦) **المرجع الأساسي للذاكرة : استراتيجية مبتكرة للحفاظ على شباب المخ** ، ترجمة مكتبة جرير ، الرياض : مكتبة جرير .

٧- دان كولن (٢٠١٠) **مهارات المخ البشري : كيف تنمي قدرات مخك** ، ترجمة مكتبة الهلال ، القاهرة :مكتبة الهلال .

٨- رافع النصير الزغلول ، عماد عبد الرحيم الزغلول (٢٠٠٣) **علم النفس المعرفي**، عمان :دار الشروق للنشر والتوزيع .

٩- رشدي فام منصور(٢٠٠٠) **علم النفس العلاجي والوقائي (رحيق السنين)**، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٠- رفعت عبد الباسط محمود (٢٠٠٠). دراسة تقويمية للخدمات المقدمة للمسنين في المؤسسات الإيوائية، **المؤتمر الإقليمي العربي الأول لرعاية المسنين**، الجزء الأول، ص ص٢٢٣–٢٤٢.

١١- شعبان جاب الله رضوان ، عادل محمد هريدى (٢٠٠١) العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة ، القاهرة : **مجلة علم النفس** ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ع ٥٨ ، ص ص ٧٢ – ١٠٩ .

١٢- صفوت فرج (١٩٩١) مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية ، القاهرة : **دراسات نفسية** ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، ج١ ، ع١ ، ص ص ٢٣ – ٣٤ .

١٣- عادل عز الدين الأشول (١٩٩٨). **علم نفس النمو**، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٤- عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٢) بناء مقياس تقدير الذات لدى عينه من أطفال المرحلة الابتدائية – دراسة سيكومترية – **مجلة علم النفس** ، ع ٢٤ ، ص ص ٨٨ – ١٠٣ .

١٥- عبد الرحمن محمد عطية (٢٠٠٢). أثر التغذية على الناحية الصحية للمسنين، القاهرة: **المؤتمر الإقليمي العربي الثالث لرعاية المسنين وموضوعه الجودة الشاملة في رعاية**

المسنين، ٢٧–٢٨ أكتوبر، مركز الرعاية الصحية والاجتماعية للمسنين، جامعة حلوان، ص ص١٨٧–١٩٢.

١٦- عبد المنعم عاشور (٢٠٠٩) **صحة المسنين كيف يمكن رعايتها** ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب.

١٧- عزه عبد الكريم مبروك (٢٠٠٧) أبعاد الرضا عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين ، القاهرة : **دراسات نفسية** ،رابطة الأخصائيين النفسيين ، ج ١٧ ، ع ٢ ، ص . ص ٣٧٧ – ٤٢١ .

١٨- علاء الدين كفافى (١٩٨٩) تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسى ، دراسة فى عملية تقدير الذات ، جامعة الكويت ، **مجلة العلوم الاجتماعية** ، مج ٩ ، ع ٣٥ .

١٩- علي محمد الديب (١٩٨٨) العلاقة بين الرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل ، القاهرة : **مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب** ،ع ٦٠ ،ص ص ٤٥ -٩٥ .

٢٠- كوثر إبراهيم رزق (٢٠٠٢) مشكلات المسنين المقيمين مع أسرهم وفى دور المسنين ، دراسة تشخيصية إرشادية مقارنة ، القاهرة : **المؤتمر الإقليمى العربى الثالث لرعاية المسنين وموضوعه الجودة الشاملة فى رعاية المسنين** ، ٢٧ – ٢٨ أكتوبر ، مركز الرعاية الصحية والاجتماعية للمسنين ، جامعة حلوان ، ص . ص ٢٩٧ – ٣١٣ .

٢١- ماهر يوسف المجدلاوى (٢٠١٢) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفى الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية ، **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية** ، مج ٢٠ ، ع ٢ ، ص ص ٢٠٧ – ٢٣٦ .

٢٢- مجدى محمد الدسوقى (١٩٩٤) **قائمة الاتجاه نحو الذات** ، كراسة التعليمات ، القاهرة : دار النهضة المصرية .

٢٣- مجدى محمد الدسوقى (١٩٩٩) **مقياس الرضا عن الحياة** ، دليل التعليمات ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٢٤- محمد المرشدى المرسى (١٩٨٨) التوافق النفسى والاكتئاب لدى المسنين العاملين وغير العاملين . دراسة مقارنة ، القاهرة ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة عين شمس ، ع١٢ ، ص.ص ٢٥٢ – ٢٧١ .

٢٥- مسعد أبو الديار (٢٠١٢) **الذاكرة العاملة وصعوبات التعلم** ، الكويت : سلسلة إصدارات مركز تقويم وتعليم الطفل .

٢٦- مروه فتحى عوض الشعراوى (٢٠٠٨) **تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى المسنين** (دراسة ميدانية) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات جامعة عين شمس .

٢٧- ممدوحة محمد سلامة (١٩٩٨) **مقدمه فى علم النفس** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٢٨- هدى قناوى (١٩٨٧) **سيكولوجية المسنين** ، القاهرة : مركز التنمية البشرية والمعلومات .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

١- Alaphilippe , D. (2008) Self – esteem in the elderly , **psychol Nearopsychiatr vieil** , vol . 6 , No . 3 , pp . 167 – 176 .

٢- Baddeley,A.& Logie,R.(1999**)** Working memory : The multiple component mode**l** . In : Miyake,A.&Shah , P.(Eds**) Models of working memory** , New York : Cambridge University press, pp. 28- 61.

٣- Baddeley ,A.(1992) Working memory ,**Science**, vol.255,pp.556-559.

٤- Bazargan, M., & Bazargan, S. (1997**)** self Reported memory function and psychological well – being Among Elderly African Amercan persons**, Journal of Black Psychology**, vol. 32, N.2, PP. 103 – 119.

٥- Birren,J.&Schaie,K.(2006) **Handbook of psychology of Aging**,6th Edition, New York: Acdemic press in an imprint of Elsevier.

٦- Brickman , A . &Stern , Y . (2009) Aging and Memory in Humans , **Encyclopedia of Neuroscience** , vol .1 , pp . 175-180.

٧- Cohen,G.(1996) **Memory in the Real World** ,second Edition ,New York :Psychology Press.

٨- Cowan , N . (2005) **Working Memory Capacity** , New York : Taylor & Francis Group , LLC .

٩- Daneshnia, F., Razmara, A. & Aghaii, A. (2013) The Effects of working Memory software Training on self – Esteem, self-concept and memory of the Middle – Aged People, **Journal of Basic and Applied Scientific Research**, Vol. 3, No. 2, PP. 500-503.

١٠- Dehn,M.(2008) **Working Memory and Academic Learning : Assessment and Intervention** ,New Jersey :John Wiley &Sons ,Inc.

١١- Deming , L. & Tianyong , C. (2006) cognitive Aging and mental health in the elderly , **Advances in Psychological Science** , vol . 14, No. 4, pp . 560 – 564.

١٢- D`Esposito ,M.(2007) From cognitive to neural models of working memory , **Philosophical Transactions of the Royal Society. B**, vol. 362 , No. 1481 , pp . 761 – 772.

١٣- Domino , G . & Domino , M (2006) **Psychological Testing : An Introduction** , second Edition , Cambridge :University press .

١٤- Grillo,P.(2007) **Exploring the relationship of playfulness , Perceptions of Daily Hassles,and Life satisfaction Among college students** , New York: Proquest Information and Learning company.

١٥- Hitch, G. (2005). Working memory. In Braisby ,N. & Gellatly ,A. (Eds.), ***Cognitive Psychology***, pp. 307-343, Oxford: Oxford University Press.

١٦- James ,A.;Beverly ,B.& James,V.(1994)**Social psychology** ,fifth edition, United States of America: Mc Graw Hill lnc.

١٧- Jose,A.;Juanl,N.;Jose,N.; et al.(2007) The Rosenberg Self-Esteem Scale : Translation and Validation in University students, **The Spanish Journal of Psychology** , vol. 10,No.2,pp.458-467.

١٨- June, M., & Kim, J.(2010**)** Influence of Memory Intensive training program on cognitive function, Memory performance, and self esteem in Elderly people, **The Korean Journal of Rehabilitation Nursing**, Vol.13, No.2, PP. 161 –

١٩- Kaur.H.(2011)Life Satisfaction of the elderly in Relation to perceived stress: The role of positive Affect, Thesis presented to the Punjabi University, Patiala for **the degree of Doctor of philosophy in psychology** , faculty of the social sciences.

٢٠- Kensinger,E.&Corkin,S.(2003)Memory enhancement for emotional words : Are emotional words more vividly remembered than neutral words ,**Memory &cognition,** vol.31,No.8,pp.1169-1180.

٢١- Logie,R.(1995) **Visuo- Spatial Working Memory** ,New York :Psychology Press.

٢٢- Maslow , A.(1970)**Motivation and Personality** , Second edition ,Princeton : N.J.: Von Nostrad

٢٣- Mol , M. , van Boxtel , M . , willems , D . , et al (2009) Subjective forgetfulness is associated with lower quality of life in middle aged and young – old individuals : a 9 – Year follow up in older participants from the Maastricht Aging study , **Aging Mental Health** , vol . 13 , No . 5 , pp . 699 – 705 .

٢٤- Pearman , A . , & Storandt , M . , (2003) predictors of subjective Menory in older adults , **The Journal of Gerontology : series B** , vol . 59 , Issue 1 , pp . 4 – 6.

٢٥- Pearman , A . , & storandt , M . , (2005) Self – Discipline and self consciousness predict Subjective memory in older adults ,

The Journal of Geronto logy : Series B : psychological Sciences and social sciences , vol . 60 , No . 3 , pp . 153 – 157.

٢٦- Pinto , J.& Neri ,A.(2013) Factors associated with low life satisfaction in community dwelling elderly : Fibra study

٢٧- Radcliff,B.(2001)Politics ,Markets and life satisfaction : The Political Economy of Human Happiness ,**American Political science Review** , vol.4,No.4,pp.939-952.

٢٨- Rosenberg, M.(1979) **Conceiving the self**, New York: Basic Books.

٢٩- Ruchkin,D.;Grafman,J.;Cameron,K.; et al.(2003) Working Memory retention Systems : A state of activated Long- Term Memory , **Behavioral and Brain sciences** , vol.26,pp.709-777.

٣٠- Santos,A.,Leyendecker,D.,Costa,A., et al .(2012)Subjective Memory Complain in healthy elderly : influence of depressive symptoms , perceived stress and self – esteem **,Rev Esc Enferm USP**, vol. 46,pp.24-29.

٣١- Small,G. (2002) **The Memory Bible : An Innovative strategy for keeping your Brain young**,New York:Hyperion

٣٢- Spar,J.& La Rue,A.(2006)**Clinical manual of geriatrique psychiatry** ,Washington :American psychiatric publishing ,inc.

٣٣- Sosa , G. , (2011) The impact of a video Game intervention on the cognitive functioning , Self – Efficacy , self – Esteem and video Game Attitudes of older Adults , A final project submitted to the faculty of Calremont Graduate University in partial fulfillment of the requirements for **the degree of Doctor of philosophy in psychology**

٣٤- Vanden Bos ,G.(2007)**APA Dictionary of psychology** ,Washington :American psychological Association .

ثالثاً : مراجع الإنترنت :

١- Social cohension mediates the relationship between cognitive function and subjective well-being among elderly people of china.

http://www.phmed.umu.se/digitaLAssets/117/117475thesis-final-wasif-Raza.pdf.

.Raza ,w.,(2013)27/9/2013,12:41