

**دراسة للعلاقة بين الميـتا ذاكرة والقلق والاكتئاب
لدى عينة من طلاب الجامعة**

أ.د. علي محمود علي شعيب

دراسة للعلاقة بين الميّا ذاكرة والقلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة

أ.د. علي محمود علي شعيب

أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة المنوفية، مصر

Alishoeib2004@yahoo.com

قبلت للنشر في ٢٠٢٠/١١/٣

قدمت للنشر في ٢٠٢٠/٩/١٥

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الميّا ذاكرة وكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. واعتمدت الدراسة على عينة عشوائية قوامها ٤٩٧ (٦١ ذكور، ٤٣٦ اناث) من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية حيث تم التطبيق باستخدام الصورة الإليكترونية للمقياس عبر رابط جوجل درايف، وبلغ متوسط أعمارهم ٩, ٢٣ سنة وانحراف معياري ٥٩, ٣. وتم قياس الميّا ذاكرة باستخدام مقياس (Troyer and Rich (2019 تعريب الدراسة الحالية، ومقياس (Beck, 1989) للقلق تعريب الدراسة الحالية، وقائمة بيك للاكتئاب تعريب عبد الخالق (١٩٩٦). وتوصلت الدراسة إلى معاملات ثبات وصدق مقبولة لأدوات البحث، كما ظهرت علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد الميّا ذاكرة وكل من القلق والاكتئاب. كما ارتبطت أبعاد مقياس الميّا ذاكرة بدلالة إحصائية مع بعضها البعض.

الكلمات المفتاحية: الميّا ذاكرة، القلق، الاكتئاب، طلاب الجامعة

An investigation into the relationship between metamemory, anxiety and depression among University students

Prof. Dr. Ali Mahmud Shoeib

Professor of Mental Psychology, College of Education, Menoufia University, Egypt

Alishoeib2004@yahoo.com

Received in 15th September 2020

Accepted in 3rd November 2020

Abstract: The study aimed to investigate the relationship between metamemory and both anxiety and depression in a sample of university students. The study was based on a random sample of 497 (61 males, 436 females) students from the College of Education, Menoufia University, where the application was carried out using the electronic image of the measurements via the Google Drive link, and their average age was 23.9 years and a standard deviation of 3.59. Meta-memory was measured using the Troyer and Rich scale (2019), the Arabization of the current study, the Beck scale (1989) for anxiety, the Arabization of the current study, and the Beck list for depression, the Arabization of Abd al-Khaliq (1996). The study found acceptable reliability and validity coefficients for the research tools, and a statistically significant correlation between the meta dimensions of memory and each of anxiety and depression appeared. The meta-scale dimensions were also statistically correlated with each other.

Keywords: metamemory, anxiety, depression, University students

المقدمة

ظهر مصطلح ميتا Meta في أواخر السبعينات، حينما قدم Flavell (1979) ورقة بحثية له بأحد المؤتمرات العلمية بعنوان: Metacognition and Cognitive Monitoring: A new area of cognitive – developmental Inquiry عرض فيها لمفهوم Metacognition كمصطلح جديد في مجال علم النفس المعرفي. وعرض أيضا في ورقته البحثية فهما جديدا لمفهوم معرفة ما بعد المعرفة Metacognitive Knowledge، ومفهوم خبرة ما بعد المعرفة Metacognitive Experience. كما اختبر عدة فروض واعدة في مجال ما بعد المعرفة في مرحلة الطفولة metacognition of childhood واعتبرها نقطة الانطلاقة في مجال النمو العقلي للعمليات المعرفية. ومنذ ذلك التاريخ، عكف الباحثون على مفهوم الميتا في مجالات عدة منها الميتا معرفية metacognition، والميتا انفعالية meta-emotion، والميتا تواصلية meta-communication، والميتا ذاكرة meta-memory. ويعتبر مصطلح Meta من المصطلحات التي دخلت مجال علم النفس لتفسر ما بعد المفهوم، أو ما بعد النظرية، أو ما بعد المنطق، أو ما وراء الاستغراق؛ حتى يتسنى لنا فهم أعمق للمفهوم نتيجة لتعرضه للعديد من الدراسات والتجارب عليه. حتى أصبحت مصطلحا يمكن اضافته لأي متغير في مجال علم النفس. ويتعامل الباحثون معه بأنه “ما وراء”، بينما يتعامل معه البعض الآخر “بالميتا”.

ويذكر (Dunlosky and Thiede, 2013, p. 283) أن الميتا ذاكرة مصطلح يعبر عما يعتقد الناس حول ذاكرتهم، واسترجاع مكنوناتها وكيف يتحكمون ويراقبون ويوجهون تعلمهم. وبالرغم من أن المفهوم يعتبر مكنونا غير واضح للفرد، إلا إنه يعتمد عليه في كثير من أنشطة الحياة اليومية. ويشير McDougall (1995) إلى أن الميتا ذاكرة هي بناء construct مشتق من الميتا معرفية، يرتبط ارتباطا وثيقا بالذاكرة ذو جانبان أحدهما اكلينيكي والأخر يرتبط بالنمو. وقد اشارت الدراسات المرتبطة بالميتا ذاكرة ان المفهوم يعني المعرفة knowledge، الادراك perception، والاعتقادات beliefs التي تدور حول فعالية، نمو، وسعة نظام ذاكرة الفرد.

ويرى (Dixon, and Hultsch (1988) أن البناء المشتق من الميتمة معرفية والمعروف باسم الميتمة ذاكرة يتصف بالتعقيد، ويتكون من المعارف الحقيقية *factual knowledge* التي تعني المعرفة المرتبطة بفاعلية الذاكرة وسعتها بالإضافة لفاعلية الاستراتيجيات اللازمة لعمليات الذاكرة، مراقبة الذاكرة *memory monitoring* التي تعني وعي الفرد بكيفية استخدامه لذاكرته بشكل نموذجي، وكذلك الحالة الراهنة للذاكرة، وأخيراً فاعلية الذاكرة الذاتية *self-memory* التي تعرف بأنها درجة إتقان الفرد في استخدام الذاكرة بنجاح بالمواقف التي يمر بها، وأخيراً، التأثيرات المرتبطة بالذاكرة وهي مجموعة متنوعة من الحالات الانفعالية التي قد تنشأ من مواقف تعتمد على الذاكرة مثل القلق والاكتئاب والاجهاد.

ولا يمكن الاقتصار في الميتمة ذاكرة بالأداء على الاختبارات التي تتطلب مهام الذاكرة، ومعرفة استراتيجيات المناسبة للذاكرة، وتقييم حدود قدرات الفرد على استخدام ذاكرته، بل لابد أن تمتد لتشمل قدرته على تنظيم وتوجيه ومراقبة عمليات الذاكرة. وتكمن أهمية الميتمة ذاكرة في انها تقدم لنا خارطة طريق او نقطة انطلاق لتحديد اين وقعت الحسائر وما إذا كان من الممكن تحديد هذه الحسائر او تحسينها من خلال التدخلات المختلفة (Royall, 1994).

ويذكر (Miller (1990 أن مفهوم الميتمة ذاكرة يمثل المعرفة بالجوانب المتفرقة *unique* لنظام التذكر عند الانسان، كما يشمل إدراكه من خلال الخبرات السابقة لعمليات التخزين والاسترجاع لمعلوماته ونظام ومهارات التخطيط والتوجيه والتحكم والتقييم خلال التعلم والتذكر.

ولقد امتد مفهوم الميتمة ذاكرة ليشمل متغيرات بالشخصية، والعمليات المعرفية الاجتماعية، حتى في مجال النمو الإنساني مما يشير إلى أن المفهوم يعتبر أكثر شمولاً في دراسات علم النفس كونه مفهوم متعدد الأبعاد، بالإضافة الى كونه المسئول عن الإخفاقات التي تحدث بالذاكرة وحيودها عن المسار الطبيعي، كما أن مفهوم الميتمة ذاكرة يشير الى درجة وعي الفرد بنظام عمل الذاكرة لديه خاصة الاستراتيجيات المناسبة لاستخدام الذاكرة بشكل فاعل مثل الوعي باستراتيجيات الذاكرة لديه وأنسبها

أيضا بالنسبة له بالإضافة إلى قدرته التعرف على الصورة الكاملة للذاكرة من حيث نقاط قوتها وضعفها (سكر، ٢٠١٢: ٧٢-٧٣).

ويشير (الفراصي، وبطينة، ٢٠١٨: ٢١) أن الانسان يعيش الآن في عصر الانفجار المعرفي، الذي يتميز بانتقال المعلومات فيه من مكان لآخر بطريقة أسهل مما كانت عليه في عقود سابقة، مما يجعله أكثر تحورا في التخلص من القولية الفكرية الكلاسيكية، وأيضا أكثر عمقا وتفكيراً، خاصة فيما يتعلق بالصعوبات والتحديات والتغيرات المحيطة به. ونتج عن هذا التحرر الفكري تلك البحوث التجريبية التي تناولت العمليات المعرفية كالتفكير والاستدعاء والذاكرة والاستنتاج مما كان له أكبر الأثر في موضوعات الميتا معرفية والميتا ذاكرة.

وقبل التعرض لمفهوم الميتا ذاكرة، علينا أن نتعرف على مكنون المصطلح وزهرة ثمرة ألا وهي الذاكرة memory. وتشير العبري وحمود (٢٠١٩: ٣٥٥) إلى أن الذاكرة هي المسؤولة عن عملية التذكر التي تعتبر من أهم الوظائف النفسية للإنسان، بما تقوم به من عمليات في استحضار خبراته الماضية واستعادته للمعلومات التي سبق أن تعلمها؛ وهي على قدر عال من الأهمية في تنفيذ مجالات الحياة المختلفة بما تحتويه من تسجيل للتفاصيل الدقيقة للصور الحسية والأصوات والمرئيات وتصنيفها في قطاعات. وتعتبر عملية التذكر من العمليات المعقدة التي تتكون من عمليات فرعية مترابط وتتكامل فيما بينها تشمل الحفظ retention والتعرف recognition والاستدعاء recall. ولقد كانت الذاكرة وحدة واحدة حتى الخمسينات من القرن ١٨ إلى أن تمايزت بعد ذلك إلى مكونين هما الذاكرة قصيرة المدى short term memory، كذاكرة محدودة السعة تنتقل إليها المعلومات من الذاكرة الحسية؛ والذاكرة طويلة المدى long term memory، وهي التي تنتقل إليها المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى من خلال المهام المعرفية.

ويذكر (Baddeley & Hitch, 1974; 2011) أن ثمة نظام يعمل على التخزين المؤقت للمعلومات ومعالجتها في الوقت نفسه وهو ما يتعدى الاعتقاد الذي كان سائدا لعمل الذاكرة قصيرة المدى التي تعمل على تخزين المعلومات بشكل مؤقت، وأطلق عليها الذاكرة العاملة working memory

التي حلت محلها في كثير من دراسات الذاكرة. وقد لاقى الذاكرة العاملة صعوبة في تقبلها حيث رأى الباحثون ان الذاكرة قصيرة المدى تختلف عن الذاكرة العاملة. ويذكر (Dahlin,2011) أن الذاكرة العاملة هي القدرة على حفظ المعلومات في الذاكرة قصيرة المدى أثناء تأدية عمليات ذهنية أخرى تستعمل هذه المعلومات كحل المسائل الحسابية مثلاً.

واستنتج (Dunlosky and Thiede, 2013,p. 283) أن تقييمات الناس لذاكراتهم يعتمد في الأساس على مجموعة من التلميحات cues التي تساعدهم في دقة الحكم على الذاكرة، وأن دقة الحكم على الذاكرة تأتي من دقة التشخيص لهذه التلميحات المنبئة بالأداء، وأن الناس تعتمد على دقة تقييمهم لذاكرتهم بغرض التوجيه والتحكم فيما يتعلموه وما يستدعوه. لذا، فإن رصد الذاكرة memory monitoring يلعب دوراً محورياً في فعالية التعلم والتنظيم الذاتي لدى الفرد. إن الهدف الرئيس من وراء دراسة الذاكرة يكمن في اكتشاف الأساليب التي تتمكن الفرد من تحقيقه لمستويات عالية من دقة الحكم على ذاكرته والتنظيم الأمثل لمحتوياتها.

ويذكر (Delavar et al (2014) أن الذاكرة معرفية تشير إلى جملة الاعتقادات والأفكار لدى الفرد المرتبطة بتعرفه على ذاته، التي تشمل معنى الأنواع المختلفة من ف الاعتقادات حول فاعلية الذاكرة والضبط المعرفي cognitive control.

ولعل المهتمين بموضوع الذاكرة قد أدركوا الأهمية المتزايدة لدور الذاكرة في الاكتساب acquisition والتخزين لما سيتم تذكره. ويمكن تعريف مصطلح الذاكرة بصورة عامة أنها معارف الذاكرة cognitions about memory، لذا يعتبر المصطلح أحد الجوانب العريضة لمفهوم الذاكرة معرفية، أو بمعنى آخر المعرفة حول كل جوانب المعرفة cognitions about all aspects of cognition. ومصطلح الذاكرة هو في الواقع عنواناً لمفاهيم نوعية عديدة تشمل المعرفة، الاعتقادات، وكافة السلوكيات المرتبطة بالذاكرة (Hertzog,2019).

ويذكر الفراسي وبطايينة (2018:23) أن الذاكرة تتكون من مكونين رئيسيين هما: المعرفي، والتحكمي. أما المكون المعرفي فهو يتكون من مكونات ثلاث: معارف الفرد وقدراته الخاصة، ومعرفة

الفرد بالمهام التي يمكنه تنفيذها بنجاح وتلك التي لا يستطيع القيام بها، والظروف التي تساعده أو تعيقه في عملية التذكر؛ أما المكون الثاني فيتكون من إدراك الفرد ووعيه بأهمية المتغيرات الخاصة بالمهام التي يقوم بتذكرها مثل طبيعة المهمة موضع التذكر، بالإضافة إلى المكون الأخير وهو وعي الفرد بالاستراتيجيات التي يعتمد عليها في عملية التذكر. أما المكون التحكيمي، فهو يمثل قدرة الفرد على تقييم الحالة الراهنة للذاكرة، ومصادر التحكم والمراقبة الذاتية المتمثلة في المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتنظيم الذاتي؛ وهذه جميعاً هي المسؤولة عن تحديد مهمة الذاكرة وتغذيتها رجعيًا من حيث السهولة/ الصعوبة للمهمة موضع التذكر، ومدى ملائمة الاستراتيجيات المتبعة وكفاءتها. إن مكونات الذاكرة لا يمكن عزل أي منها عن الأخرى وذلك بسبب صعوبة فهم أي مكون فيها بمعزل عن الآخر رغم تكامل هذه المكونات مع بعضها البعض. كما أن التشخيص diagnosis يعتبر من أهم عمليات الذاكرة، حيث أنه يساعد الفرد في معرفة مدى صعوبة عملية التذكر وسهولتها والمتطلبات التي يحتاج إليها للقيام بعملية التذكر، كما أن المراقبة monitoring تمثل العملية التي يستطيع من خلالها الفرد أن يتنبأ أثناء التعلم بالعناصر التي يمكنه استرجاعها لاحقاً ويمكن صقلها من خلال ممارستها لها قبل التعرض لاختبارها فيها. لذا، يمكننا القول أن ثمة ارتباط وتكامل بين عمليات الذاكرة (الوعي، التشخيص، والمراقبة)، فوعي الفرد يختلف عند استقباله للمهام: هل تحتاج تذكر أم فهم أم تحليل أم تعلم، بما يجعله يستطيع تحديد صعوبة المهام أو سهولتها، ومدى قدرته على استرجاعها إلى الذاكرة، واختياره للاستراتيجية التي تساعده في ذلك.

إن التنظيم الذاتي كأحد استراتيجيات الوظائف التنفيذية يفسر أن القصور المعرفي cognitive impairment له مجموعة من الأعراض التي تتناظر وتلك الخاصة بالاضطرابات النفسية والانفعالية، وتشمل هذه الأعراض الانتباه الشديد والمركز على الذات، معاشة التهديد، عملية الاجترار، استشارة الأفكار اللاتوافقية، واستراتيجيات التنظيم الذاتي غير الفعالة (Delavar et al, 2014)، وهذه الأعراض يتم استشارتها بالمعتقدات الذاكرة المرتبطة بالمعانة وتعمل كمرجع لتفسير وضبط الأحداث المعرفية، ويؤكد هذا ما يلجأ إليه الأفراد المضطربون انفعالياً في تكرار الأفكار السالبة وجعلها

في بؤرة انتباههم وهو المعروف بأحد أسباب الاكتئاب نتيجة للاجترار السلبي المستمر للأفكار في حين أن المكتتب ينبغي عليه أن يكون واعيا تماما ومركزا على الاحداث السابقة التي يمكنها أن تؤثر عليه في الوقت الراهن والمستقبل (Wells,2004).

وتعتبر الميتا ذاكرة metamemory تشكيل بنائي متعدد للذاكرة لما تتضمنه من اعتقادات الناس عن ذاكرتهم، وكيف يتحكمون ويوجهون ذاكرتهم (Dunlosky & Thiede, 2013). وقد تتضمن الميتا ذاكرة تلك العوامل المرتبطة بالمعرفة، الإدراك، التقييمات appraisals، الانفعالات، وتنظيم الذات. ويرتبط القياس الدقيق للميتا ذاكرة بعمليات القياسات الاكلينيكية كالتنبؤ بالتدهور المعرفي المستقبلي، كما أن الميتا ذاكرة تعتبر واحدة من أدوات التشخيص للقصور المعرفي المعتدل mild cognitive impairment (Petersen, 2004). كما أنها تستخدم في تحديد درجة فاعلية تداخل الذكرة من خلال التغيرات الطارئة على معارف الذاكرة memory knowledge، الاتجاهات، فاعلية الذات، لذا فإن قابلية أداة لقياس الميتا ذاكرة قد يصبح أمرا ضروريا في التحقق من الأغراض الاكلينيكية (Troyer and Rich, 2019, p.1).

وتذكر (Lukasik et al (2019) أن كلا من القلق المرضي والضغط النفسي المزمنة الناشئة عن أحداث الحياة يسببان تأثيرا سلبيا كبيرا على العمليات المعرفية. كما يذكر (Lauer et al (1993 أن العلاقة بين الأداء المعرفي لدى المكتتبين تحتاج الى المزيد من الايضاح رغم أن المكتتبين يعانون من قصور واضح بأنواع مختلفة في وظائف الذاكرة لديهم. فقد وجد الباحثون أن المكتتبين الراشدين يعانون من قصور في أداء الذاكرة قصيرة المدى نتيجة لعدم قدرتها على التنظيم، كما أن هذا القصور تمت ملاحظته أيضا في المهام التي تتطلب معالجة ذهنية متعمقة كما في حل مهام الاستدعاء المباشر والسريع، زمن الرجوع في استدعاء المعلومات، وتعلم مفردات القوائم بالرغم من عدم قصورهم في المعالجة الالية للمعلومات كتكرار عددمرات ظهور مثير ما، أو الذاكرة طويلة المدى، والميتا ذاكرة (مثل المعرفة والاعتقادات حول قدرة معالجة المعلومات والاستراتيجيات المستخدمة). وأثبتت البحوث أن شدة الاكتئاب تعتبر هامة

جدا في التنبؤ بدرجة القصور في الذاكرة (Cohen et al, 1982) ، كما أن الأداء على اختبارات الذاكرة اثبت فعاليته في تحسين درجة الاكتئاب بعد الشفاء منه (Warren and Groom,1984).
وأوضح (Wells et al,1996) أن نموذج الوظائف التنفيذية ذاتية التنظيم self-regulating executive function هي التي تجمع بين الجانبين: المعرفي (معرفة الذات self-knowledge) وعلم الامراض النفسية، فمعرفة الفرد لذاته تتضمن تقييما للفرد ذات المعنى للمثير وتقرح المخططات schema للمقارنة بين الاستجابات أو ردود الأفعال. فقد أشار Wells وزملاؤه أن جملة الاعتقادات تأتي في صورة عمليات processes إلا أنه يمكن ملاحظتها كنواتج لعمليات نوعية ورتينية؛ كما أن هذه الاعتقادات تقدم مخططاتها للعمليات التي تزيد من درجة الانتباه، والبحث عن المعلومات، إعادة تجهيز الذاكرة memory recovery والتقييم ثم السلوك. ويعتبر هذا النموذج منطقيا في التركيز على فعالية اضطراب نوع محدد من المعارف الذاتية (المعرفة الميتا معرفية) في إحداث الاضطرابات الانفعالية كاضطراب القلق والاكتئاب؛ ولعل متلازمة الإدراك اليقظ attentive cognitive syndrome بخصائصه من تركيز ذاتي، ومعالجة مستمرة للمعتقدات المرتبطة، الفزع والاجترار، ورصد التهديدات، والرغبة في مقارنة كافة الحلول، كل ذلك تعتبر عوامل لا تفيد في إعادة التكيف للذات الإنسانية (Wells et al,1996).

وتعتمد الفكرة الرئيسة لنظرية الميتا معرفية في عدم اكتمال معتقدات الإدراك التي تشكل الميتا معرفية، مما يجعل هذه الاعتقادات ان تكون فيما بينها نظاما فكريا من الفزع، وتنشيط الإحساس بالتهديد وتسيّد الأفكار السلبية التي لا يمكن السيطرة عليها (Yilmaz et al, 2004). ويتفق هذا مع ما توصل اليه (Pourehisa et al, 2010) أن المعتقدات الميتا معرفية يمكنها التنبؤ بالانفعالات السلبية مثل القلق. كما أن نتائج البحوث قد أشارت ان الاعتقادات الميتا معرفية ترتبط إيجابيا وبقوة مع كل من القلق والضغط النفسية (Pournamdarian,2012). وقد بين الباحثون أيضا أنه كلما تحسنت الاعتقادات الميتا معرفية السلبية كلما انخفضت اعراض القلق (Bahrami,2010). وتفيد العلاجات القائمة على الميتا معرفية في تخفيض حدة انتشار القلق وسيطرته على الشخصية بسبب ان إدراك معاناة

القلق وما ينشأ عنه من أعراض شديدة بالإضافة لما يحدثه من ألم نفسي رهيب يجعل الفرد قادراً في التغلب على القلق (Wells,2004)؛ وهذا ما أكدته نتائج البحوث التجريبية من تأثير واضح للاعتقادات الميتا معرفية في شدة الإحساس بالاضطرابات الانفعالية ومدة المعاناة منها. إن هناك حاجة للمزيد من البحوث في هذا المجال عن كفاءة وفاعلية العناصر الميتا معرفية في تخفيض الأعراض الانفعالية المضطربة كالقلق والاكتئاب مشفوعة بالأطر النظرية الكافية والنتائج التجريبية وبيان مدى التحسن في الأعراض الانفعالية المضطربة نتيجة التدخلات العلاجية القائمة على مكونات الميتا معرفية (Delavar et al 2014, p.221).

وتذكر (Lukasik et al 2019,p.1) ان الأداء المعرفي يتأثر بعدد من العوامل منها ما هو غير معرفي مثل الحالة الانفعالية للمفحوص لحظة استجابته كالقلق وضغوطات الحياة، فقد اثبتت نتائج البحوث تأثير هذين المتغيرين على قصور الأداء المعرفي للأفراد (Sandi, 2013; Maloney et al., 2016; Moran, 2014) خاصة على أداء الذاكرة العاملة خلال المواقف غير الاكاديمية.

وتعتبر الذاكرة العاملة نظام تخزين مؤقت يتم تحديثه (Baddeley, 2003)، وهي بمثابة منصة ذهنية للأنشطة اليومية الجارية تهدف لإنشاء سلوك يتميز بالمرونة في التعامل مع البيئة. وتذكر (Lukasik et al 2019,p.1) أيضاً أن القلق يعتبر حالة من اليقظة المتزايدة المرتبطة بالزيادة في حساسية الفرد الانفعالية وما قد ينشأ عنه من سيطرة محدودة على الأفكار المقلقة والتحيزات الإنتباهية مما يساهم في زيادة التركيز على المثيرات السلبية؛ وهذا كفيل لإيقاف عمل الذاكرة العاملة؛ وتذكر أيضاً أن هذا التأثير يمكنه أيضاً ان يعمل بطريقة عكسية، فالقصور المعرفي ممكن ان يقود الى زيادة القلق وكلما زاد القلق قلت كفاءة الأداء المعرفي.

ويشير (Delavar et al 2014) الى ان الميتا معرفية تعتبر أحد الروافد التي يمكن من خلالها التحكم في الاضطرابات الانفعالية كالقلق والاكتئاب من خلال تلك المكونات الأساسية للميتا معرفية، ويرى (Wells et al., 1996) أنه لتحسين معالجة الأفكار لدى المضطربين انفعالياً، فإنه ينبغي علينا استخدام الاستراتيجيات التي يمكننا من خلالها التحكم في الأفكار غير المطلوبة المسببة للقلق

والاكتئاب، وهذا بسبب ان الاضطرابات الانفعالية ترتبط بصفة عامة بالاستراتيجيات التي نستخدمها في مواجهة التهديدات.

الدراسات السابقة

هدفت الدراسة التي قام بها (Lauer et al (1993 الى التعرف على تأثير الاكتئاب على أداء الذاكرة والميتا ذاكرة لدى الأطفال. واستخدم الباحثون بطارية لمهام الذاكرة الاوتوماتيكية (تكرار الظهور)، وبطارية من المهام العقلية (اختبار تعلم لفظي سمعي للأطفال)، بالإضافة إلى بطارية اختبار للميتا ذاكرة للأطفال. واعتمدت الدراسة على عينة قوامها ٢١ طفل مكتئبين لا يتلقون أية رعاية للاكتئاب كمجموعة تجريبية في مقابل عينة ضابطة من ٢١ طفل غير مكتئبين، وتم تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات: عاديين، مرتفعين في الاكتئاب، ومنخفضين في الاكتئاب. وأشارت النتائج الى انخفاض أداء مرتفعي الاكتئاب عن العاديين ومنخفضي الاكتئاب في بطارية الاختبار اللفظي، كما كان أداء مجموعتي الاكتئاب منخفضا في بطارية الميتا ذاكرة بالمقارنة مع أداء العاديين عليها. كما أظهرت النتائج ان أداء الميتا ذاكرة لعينة المكتئبين كان ضعيفا في كافة اختبارات القدرة العقلية. واستنتج الباحثون ان الاكتئاب يسبب قصورا في أداء الذاكرة.

وهدفت الدراسة التي قام بها (McDougall (1995 إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب والصحة في إدراك سعة الذاكرة، وجهة الضبط، والاستراتيجيات لدى عينة من المقيمين الذين يعانون من القصور المعرفي بلغ عددهم ٥٥. وحصلت افراد العينة على درجات بين ١٥-٢٣ وفق مقياس الحالة العقلية المستخدم بالإضافة إلى أنهم يعانون من صحة متدهورة الى حد ما ومعاناتهم من القلق الخفيف. وأشارت معاملات الارتباط لبيرسون وجود علاقة دالة إحصائيا بين العمر والإستراتيجية (-٣١، ٠)، وبين الاكتئاب وسعة الذاكرة (-٤٤، ٠)، وبين الاكتئاب والتغيير في الميتا ذاكرة (-٤١، ٠). كما أشارت النتائج أن المتغيرات فسرت ٨-١٨٪ من التباين الكلي لمكونات الميتا ذاكرة.

وهدفت الدراسة التي قام بها سكر (٢٠١٢) إلى التعرف على مستوى ما وراء الذاكرة ووجهة الضبط والعلاقة بينهما لدى عينة من طلاب الجامعة قوامها ٢٠٠ بالمستقصية، استخدم فيها مقياس ما وراء الذاكرة اعداد (2002) Troyer and Rich ، المغرب بالأردن حيث أشارت النتائج ان طلاب الجامعة كانوا على وعي بكيفية عمل ذاكرتهم إذ كان متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي .

كما هدفت الدراسة التي قام بها (2014) Delavar et al إلى التعرف على تأثيرات عناصر الميتا معرفية على الاكتئاب والقلق كسمة وكحالة لدى عينة قوامها ٢٢٤ من طلاب الجامعة أجابوا على مقياس الميتا معرفية وبيك للاكتئاب وسيربرجر للقلق كحالة - سمة. أشارت معاملات الارتباط أن ثمة علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للميتا معرفية ومكوناتها الأربعة (الاعتقادات الإيجابية، الاعتقادات السالبة، عدم القدرة على التحكم او الضبط uncontrollability والثقة المعرفية المنخفضة low cognitive trust. كما أشارت النتائج أن الاعتقادات السالبة وحدها من بين مكونات الميتا معرفية هي التي يمكنها التنبؤ بالاكتئاب. واستنتج الباحثون ان الاعتقادات المكونة للميتا معرفية ذات قيمة تنبؤية لكل من القلق والاكتئاب.

وهدفت الدراسة التي قام بها الفراسي وبطانية (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين ما وراء الذاكرة والعوامل الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة زمار بالأردن معتمدين على عينة قوامها ٥٧٥. واستخدم الباحثان (2002) Troyer and Rich وأشاروا النتائج الى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين المتغيرين خاصة ما بين وراء الذاكرة وكل من العصائية والانبساطية والانفتاح على الخبرة. وأوضحوا النتائج أيضاً أن كلا من العصائية والانبساطية يمكنها التنبؤ بمهارات ما وراء الذاكرة.

وهدفت (2019) Lukasik et al وزملاؤها إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين القلق كحالة والأحداث اليومية الضاغطة على فاعلية الذاكرة العاملة بمكوناتها (اللفظي، البصري) لدى عينة من غير المرضى النفسيين. واستخدمت الدراسة عينة كبيرة من الراشدين غير الأمريكيين غير المكتئبين بلغ قوامها ٥٠٣ فرداً تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم من خلال الانترنت. وأشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية سلبية بين الأداء على الذاكرة العاملة والقلق كحالة الا ان هذه العلاقة لم تظهر مع الضغوط

النفسية لأحداث الحياة. واستنتجت الدراسة ان الأداء على الذاكرة العاملة قوي الى حد ما في التعرف على التباين في كل من القلق وضغوطات الحياة.

مشكلة الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤل التالي: ما نوع العلاقة الارتباطية بين الميّا ذاكرة وكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة؟

الهدف من الدراسة الحالية:

- التعرف على ثبات وصدق أبعاد مقياس الذاكرة متعدد العوامل اعداد Troyer and Rich (2019) تعريب الدراسة الحالية في قياس كل مكونات الذاكرة لدى عينة من طلاب الجامعة.
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الدرجات على أبعاد مقياس الذاكرة متعدد العوامل إعداد Troyer and Rich (2019) تعريب الدراسة الحالية وكل من الدرجات على مقياسي بيك للقلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية للدراسة

الأهمية النظرية:

تنطلق الدراسة الحالية من مفهوم الميّا ذاكرة كأحد المفاهيم الفاعلة في علم النفس المعرفي ودراسة أهميته في متغيرات ترتبط بالاضطراب الانفعالي مثل القلق والاكتئاب. والرابطة بين فتتي المتغيرات المعرفي والانفعالي، قد تكون من الأهمية في التعرف عليها لدى عينة من الراشدين المصريين من طلاب الجامعة، فقد يظهر تأثير المكون المعرفي في التنبؤ بالمكون الانفعالي او العكس، وهو ما تحاول الدراسة الحالية التعرف عليه من خلال بناء معايير لاختبار الذاكرة المتعددة بأبعاده الثلاث: الرضا satisfaction والقدرة ability والاستراتيجيات strategies، واستكشاف العلاقة الارتباطية بينه وبين كل من القلق والاكتئاب.

الأهمية التطبيقية:

- مساعدة المعلمين، والقائمين على برامج اعدادهم، التعرف على مهارات الميتا ذاكرة لدى المتعلم خلال مواقف التعلم
- يساهم في عمل البرامج التطبيقية لزيادة فاعلية المهارات المرتبطة بالميتا ذاكرة لتحقيق أقصى درجة من الاستقرار الانفعالي خاصة لدى الذين يعانون من الاضطرابات الانفعالية كالقلق والاكتئاب.

تحديد المصطلحات:

- الميتا ذاكرة متعددة العوامل multi factorial meta memory عرفها Troyer and Rich (2019,p.1) بأنها درجة الرضا عن أداء الذاكرة، وتتكون من ثلاث مكونات: الرضا بأداء الذاكرة، القدرة على استخدام الذاكرة، والاستراتيجيات التي يتم استخدامها، وتعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص بعد تطبيق مقياس الذاكرة متعدد العوامل عليه اعداد Troyer and Rich (2019) تعريب الدراسة الحالية.
- القلق anxiety عرفه بيك بأنه حالة نفسية وفسولوجية تتكون من مكونات إدراكية وبدنية وسلوكية تتضافر جميعا مع بعضها البعض لخلق شعور غير سار يتسم بالفزع وعدم الاستقرار والخوف، كما يقصد به مجموع الأعراض التي قام ارون بيك (Beck et al,1988) بقياسها في مقياسه. ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص بعد تطبيق مقياس بيك للقلق.
- الاكتئاب depression: هو اضطراب مزاجي يتصف فيه الفرد بحالة من الحزن الدائم والمشاعر السلبية التي تسيطر على تفكيره بالإضافة الى فقدان الاهتمام بأداء ما يستمتع به الشخص العادي. وهو الافتقاد للدراك الإيجابي للمواقف السلوكية التي يمر بها الفرد مصحوبا بالتشاؤم والاحساس بالفشل وعدم الرضا ومشاعر الذنب وعدم الاعتراف بالفشل لذاته، وقد يكون مصحوبا بميول انتحارية وتشويه صورة الذات وفتر الهمة ومقاومة التغيير، كما إنه قد يكون مصحوبا بأعراض مثل الارق وفقدان الشهية ونقص

ملحوظ في الوزن وعدم القدرة الجنسية (Beck,1979,p.29). ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد بعد تطبيق مقياس بيك للاكتئاب تعريب عبد الخالق (١٩٩٦).

العينة والأدوات:

العينة:

اعتمدت الدراسة الحالية على عينة عشوائية حجمها ٥٠٠ من الطلاب الجامعيين الملتحقين ببرنامج الدبلوم العام في التربية العام الجامعي ٢٠١٩-٢٠٢٠ بكلية التربية جامعة المنوفية. وقد تم التعامل معهم من خلال التطبيق الإلكتروني باستخدام برنامج جوجل درايف بإرسال الرابط لهم على مجموعتهم في الفيس بوك. واشتملت العينة على الذكور (٦١) والانات (٤٣٦) وبلغ متوسط أعمارهم ٢٣,٩ سنة وانحراف معياري ٥٩,٣.

الأدوات:

١. مقياس الذاكرة متعدد العوامل (MMQ) memory multi-dimensional questionnaire

اعداد (Troyer and Rich (2019)

تعريب الدراسة الحالية:

أعد (Troyer and Rich (2019) النسخة الأولى لمقياس المي تا ذاكرة في ٢٠٠٢، ومنذ ذلك الوقت حتى نشره النسخة الأخيرة في ٢٠١٩، والتطبيقات المتعاقبة له لم تتوقف في دراسات وبحوث ارتبطت بعينات إكلينيكية وعادية. وشملت هذه الدراسات العلاقة بين ما وراء الذاكرة والعوامل الديموغرافية للفرد، للتعرف على فاعلية بعض البرامج المطبقة لتحسين الذاكرة أو التدخل فيها، التعرف على ما وراء الذاكرة عند مجموعات عبر ثقافية او متعددة اللغات. ولقد استخدم المقياس في تقييم نواتج عدد من الدراسات التي ركزت على عامل الذاكرة فيها رغم اختلاف منهجية البحث فيها (دراسة حالة، او دراسات تجريبية). كما أنها استخدمت في دراسات اعتمدت فيها على عينات ذات إدراك معرفي صحيح normal cognition، او لديهم قصور معتدل فيه، او يعانون من الخرف المبكر، او فقد الذاكرة. حتى ان الأداة تم الاعتماد عليها ببرامج إعادة التأهيل المعرفي، التدريب على استخدام استراتيجيات معينة.

ويشير الباحثان ان أكثر النتائج اتساقا في استخدام المقياس، كانت لدى الافراد الذين تم التدخل في قياسات الذاكرة لديهم، كما ان درجات بعد الإستراتيجيات كان قد ارتفع لدى الحالات فقد الذاكرة التي تعرضت لبرامج علاجية نفسية وعضوية. ويتكون المقياس متعدد العوامل للذاكرة Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ) من ثلاث مقاييس فرعية تقيس جوانب مستقلة للميتا ذاكرة. واعتمد المقياس على طريقة ليكرت خماسية الإجابة كل حسب المقياس الفرعي:

١. مقياس الرضا MMQ-Satisfaction: ويقاس هذا البعد الرضا satisfaction، الاهتمام concern، والتقييم العام للفرد حول ذاكرته. ويتكون هذا البعد من ١٨ عبارة يجاب عنها باختيارات الموافقة خماسية الاستجابة. وتتراوح قيم الدرجة عليها بين صفر - ٧٢. وتشير الدرجة المرتفعة على البعد درجة رضا مرتفعة.

٢. مقياس القدرة MMQ-Ability: ويقاس هذا البعد الادراك الذاتي للفرد حول كفاءة ذاكرته فيما يتعامل معه في الاحداث اليومية. ويطلب من المفحوص أن يذكر معدل الأخطاء من بين ٢٠ من خطأ شائع للذاكرة خلال الأسبوعين الأخيرين. والدرجة على هذا البعد تتراوح بين صفر - ٨٠، وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع أداء الذاكرة لديه.

٣. مقياس إستراتيجيات الذاكرة MMQ-Strategy، ويقاس هذا البعد استخدام إستراتيجيات العملية للذاكرة. ويتم سؤال المفحوص ان يذكر غالبا كم المرات التي اعتمد عليها في استخدام ١٩ إستراتيجية للذاكرة. وتتراوح قيمة الدرجة على هذا البعد بين صفر - ٧٦ وتشير الدرجة المرتفعة عليه استخدام أفضل لاستراتيجيات الذاكرة.

تصحيح المقياس:

- يتم تصحيح المقاييس الثلاثة بطريقة مستقلة عن بعضها البعض، ويتم احتساب الدرجة الكلية للمقياس الفرعي من خلال جمع الدرجات لكل العبارات.
- إذا كان بالمقياس الفرعي عبارة او اثنتين او ثلاث لم يجيب عليها المفحوص، فان الدرجة يتم احتسابها من خلال المفردات التي أجاب عنها المفحوص باستخدام المعادلة التالية:

الدرجة المستحقة = عدد مفردات المقياس X (الدرجة التي حصل عليها/ عدد المفردات التي أجب عنها)

الابعاد المعيارية للمقاييس الفرعية:

- تم التقنين على عينة لغتها الأساسية هي الإنجليزية تتمتع بالصحة الجيدة في منتصف العمر من خلال دراسات متعاقبة في ٢٠٠١، ٢٠٠٢، ٢٠٠٣، ٢٠١٨. وتم الاعتماد على المفحوصين الذين لا يقل تعليمه عن ٨ سنوات تعليمية. كما تم استبعاد الحالات التي تتصف بالقدرة المعرفية المنخفضة الذين تم تشخيصهم باختبار Telephone Interview for Cognitive Status حيث تم إستبعاد كل من قل عن ٣٠ في هذا المقياس. كما تم إستبعاد المفحوصين الذين حصلوا على درجة اقل من ٤ على مقياس الاكتئاب Geriatric Depression Scale المكون من ١٥ مفردة. وتكونت العينة في صورتها النهائية من ٤٠١ مشارك منها ٢٩٪ ذكور و ٧١٪ اناث. وبلغ متوسط العمر للعينة ٤، ٧١ سنة وبلغ متوسط السنوات التعليمية ١٥. وقام الباحثون بتطبيق المقاييس على العينة ورقيا (ن=٢٨٧) واليكترونيا (ن=١١٤). ولم تظهر علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات على المقاييس الثلاث وكل من العمر وعدد سنوات التعليم، كما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بعامل الجنس. وأشارت النتائج ان متوسطات الأداء على المقاييس الثلاث الرضا، القدرة، والاستراتيجيات كانت ٩، ٤٣، ٨، ٤٨، ٣، ٣٧ على الترتيب بانحرافات معيارية بلغت ٧، ١٣، ٢، ١١، ٤، ١٠ بتوزيعات اعتدالية للمقاييس الثلاث. وأوضحت الدرجات التائية ان: اقل من ٢٠ يعتبر منخفض جدا، ٢٠-٢٩ يعتبر منخفض، ٣٠-٣٩ يعتبر اقل من المتوسط، ٤٠-٦٠ متوسط، ٦٠-٧٠ اعلى من المتوسط، ٧١-٨٠ مرتفع، اعلى من ٨٠ مرتفع جدا

تفسير الدرجات على المقاييس:

- مقياس الرضا: المفحوصين الذين حصلوا على درجات مرتفعة فيه، هم افراد راضون تماما عن قدراتهم في الذاكرة. المنخفضون، هم افراد سيئون في درجة الرضا عن أداء الذاكرة لديهم.

وعلى الاكليينكيين تفسير الدرجات المنخفضة في هذا البعد بالرجوع الى درجاتهم في القلق والاكتئاب حيث ستكون درجاتهم في هذين البعدين أيضا مرتفعة، حيث يدركون أنفسهم أنهم غير عاديين، فاذا كانت درجاتهم على هذين المقياسين في مداها الطبيعي فان انخفاض درجة الرضا يعود بلا أدنى شك لانخفاض أداء الذاكرة لديه.

- اختبار القدرة: الافراد المرتفعين في درجة القدرة مؤشر لكفاءة الذاكرة لديهم. أيضا يتم تفسير النتائج في ضوء درجاتهم على اختبارات القلق والاكتئاب. ويجب التوضيح أن الدرجة على هذا البعد لا تتناظر ودرجة الأداء على اختبارات الذاكرة (Crumley, Stetler, & Horhota, 2014).

- مقياس الاستراتيجيات: تشير الدرجة المرتفعة عليه إلى ميل المفحوص لاستخدام الاستراتيجيات المعينة للذاكرة مما يدل على انخفاض عمل الذاكرة لديه. وينبغي التأكد هنا على أن هذا المقياس يبين عدد مرات استخدام المفحوص لهذه الاستراتيجيات وليس السبب وراء استخدامها. فالأفراد الذين يعتمدون على استراتيجيات كثيرة هم في الواقع يعوضون قصور عمل الذاكرة لديهم. وعلى الجانب الاخر، فان استخدام الاستراتيجيات كعادة او استخدامها من حين لآخر يشير لفاعلية الذاكرة لديهم.

- إن الدرجة على المقياس يمكنها أن تتغير من فترة لأخرى بسبب التدهور الحادث في الميتا ذاكرة عبر الزمن بسبب تدهور الحالة الصحية. حيث تم احتساب معامل التغيير عبر الزمن للمقياس الثلاث حيث كانت القيم ١، ٧، ٢، ٨، ١، ٧؛ وكلما كان معامل التغيير يتعدى ٧ او ٨ فان هذا يعتبر مؤشرا للثبات.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات على عينة من ١٣٠ متوسطي العمر في دراسة (Troyer & Rich, 2002)، حيث كانت قيم التناسق الداخلي مرتفعة، حيث اشارت قيم ألفا ٩٥، ٠، للرضا، ٩٣، ٠، للقدرة، ٨٣، ٠، للاستراتيجيات. وفي عينة التقنين على ٤٠١، قيم ألفا هي ٩٥، ٠، ٩٣، ٠، ٨٤، ٠، على الترتيب. ومرفق

بيان بقيم الفا الناجمة عن استخدام المقاييس الثلاث في عدة دراسات أخرى. كما أشارت قيم إعادة التطبيق لمجموعة من ٢٤ مفحوص قويا مرتفعة وصلت الى ٩٣, ٠, ٨٦, ٠, ٨٨, ٠, للمقاييس الثلاث على الترتيب. واعتمد أبو غزال على نسبة اتفاق بين المحكمين ٨٠٪. وهي أكبر من التي افترضها مؤسسي الاختبار الأصليين (٧٠٪) مما اضطره الى حذف عبارتين من المقياس. وبلغت قيمة الفا كرونباك ٨٩, ٠, ٧٩, ٠, ٧٧, ٠, للأبعاد الفرعية للمقياس: الاستراتيجيات، الرضا، والقدرة على الترتيب. كما كانت قيمة الفا للمقياس ككل ٨٧, ٠. كما قام الفراضي وبطينة (٢٠١٨) بقياس التناسق الداخلي حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بعد الرضا بين ٣٥٤, ٠, ٧٤٦, ٠؛ ولبعد القدرة ٣٧٦, ٠, و٦٤١, ٠؛ ولبعد الاستراتيجيات ٣٠٣, ٠, ٥٨٩, ٠. وللمقياس ككل ٣٣٤, ٠, ٧٤٦, ٠؛ وجميعها دالة عند ٠, ٠١. كما بلغت معاملات الارتباطية بين الابعاد مع الدرجة الكلية قيما وصلت الى ٧٩١, ٠, لبعد الرضا، ٨٨٤, ٠, لبعد القدرة، ٨٢٨, ٠, لبعد الاستراتيجية. كما كانت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية ٧٢١, ٠. وبلغت قيم الفا ٨٦, ٠, للرضا، ٨٤٥, ٠, للقدرة، ٨١٩, ٠, للاستراتيجيات، ٩١٩, ٠, للمقياس ككل. وفي الدراسة الحالية كانت نتائج الفا كرونباك للمقاييس الثلاث للميتا ذاكرة هي ٧٧٥, ٠, للرضا، ٩٣٠, ٠, للقدرة، ٩٠٢, ٠, للاستراتيجيات؛ بينما كانت قيم التجزئة النصفية ٨١١, ٠, ٩٠٩, ٠, ٨٨٣, ٠, على الترتيب؛ وهي قيم تدل على تمتع المقاييس الثلاث بالثبات وتطمئن لاستخدامه.

صدق المقياس:

- صدق المحكمين: حصلت ٥٣ عبارة على موافقة المحكمين بنسبة ١٠٠٪، ٦ مفردات بنسبة ٩٢٪، وعبارة واحدة بنسبة ٨٣٪، بينما مفردة واحدة لم تصل لنسبة اتفاق مقبولة ٧٠٪ حيث تم استبعادها
- الصدق العاملي: تم تحليل النتائج بطريقة principal components مع التدوير بأسلوب varimax rotation لإنتاج ٣ عوامل. وبلغت قيمة Eigenvalues للمقاييس الثلاث هي ١٥, ٣, ٦, ٣, ٤, ٥ على الترتيب. ولقد أشارت نتائج التحليل العاملي للمقياس بعد ترجمته

للغات مختلفة الحصول على ٣ عوامل كالدراسة الاصلية للمقياس مما يشير الى عدم تأثره بالاختلافات الثقافية.

- صدق المحك: حيث أشارت ارتباط الدرجة علي المقياس وبعض المقاييس الأخرى ص١٦ إلا أن مقياس القدرة ارتبط بدرجة ضعيفة غير دالة احصائيا مع اختبارات الذاكرة (٩, ٠ - ٠, ١٤).

- الصدق التمييزي: لم تظهر معاملات ارتباط قوية بين المقياس وكل من مقياس الانتباه وسرعة العمليات (-٠, ٠٢, ٠, ٠٧٩ - او حتى مع مقياس التعرف العام general cognition

- قامت الدراسة الحالية بقياس الاتساق الداخلي للمقاييس الثلاث بحساب معامل الارتباط بين الدرجة على مفردة المقياس والدرجة الكلية له، وكانت النتائج كالتالي:

- مقياس الرضا: تراوحت قيم الارتباط بين ٠, ٧٥٥, ٠, ٣٧١ وهي قيم مرتفعة ودالة احصائيا عند مستوى ٠, ٠١.

- مقياس القدرة: تراوحت قيم الارتباط بين ٠, ٧٤٥, ٠, ٤٩٧ وهي قيم مرتفعة ودالة احصائيا عند مستوى ٠, ٠١.

- مقياس الاستراتيجيات: تراوحت قيم الارتباط بين ٠, ٧٢٩, ٠, ٤١١ وهي قيم مرتفعة ودالة احصائيا عند مستوى ٠, ٠١.

وقامت الدراسة الحالية بحساب قيم المتوسط والانحراف المعياري لأبعاد مقياس الميتا ذاكرة فكانت قيم المتوسط: ١٩, ٣٩, ١٨, ٣٨, ٩٣, ٣٩ للرضا والقدرة والاستراتيجيات على الترتيب؛ بينما كانت قيم الانحراف المعياري ٥٣, ٨, ٤٥, ١٣, ١٣, ١٣ على الترتيب. بينما كانت قيم المتوسط للمقياس في الدراسة الاصلية ٩, ٤٣, ٨, ٤٨, ٣, ٣٧ وقيم الانحراف المعياري ٧, ١٣, ٢, ١١, ٤, ١٠ لأبعاد المقياس الرضا والقدرة والاستراتيجيات على الترتيب (Troyer & Rich, 2019,p.7)، بينما كانت نتائج المتوسط والانحراف المعياري في دراسة (Pike et al,2017) على نسخة من المقياس ٩, ٤٠, ٣, ١١؛ ٤, ٣٤, ٦, ٧ للرضا والاستراتيجيات على الترتيب، وكانت قيمتها أيضا في دراسة van der Werf

(2016) 8, 31, 1, 13, 47, 12, 2, 30, 9, 12 لأبعاد الرضا والقدرة والاستراتيجيات. وكانت قيمها أيضا في دراسة Parikh et al (2016) على الترتيب 3, 34, 9, 11, 2, 45, 6, 4, 5, 37, 2, 7. وتبدو النتائج متقاربة رغم اختلاف البيئة الثقافية بين الدراسات.

٢. مقياس بيك للقلق: Beck Anxiety inventory (1988) تعريب الدراسة الحالية

هو أحد المقاييس التشخيصية للقلق في البحوث الاكلينيكية، ويتكون المقياس من ٢١ مفردة يجب عنها بنظام ليكرت الرباعي الاستجابة: لا تنطبق ابدا (٠)، الى حد ما (١)، أحيانا (٢)، وتنطبق تماما (٣). وتتراوح قيمة الدرجة على المقياس بين ٠-٦٣. وقام (Beck, 1993) بتفكيحه وتعديل نظام تقييم الدرجات عليه. ويتم تشخيص الدرجة الحاصل عليها المستجيب كالآتي: ٠-٧ قلق متدني، ٨-١٥ قلق خفيف، ١٦-٢٥ قلق معتدل، ٢٦-٦٣ قلق شديد. وتشير قيم التناسق الداخلي باستخدام الفا كرونباك معاملات تراوحت قيمتها بين ٠,٩٢-٠,٩٤، للراشدين، كما أشارت نتيجة إعادة التطبيق بفارق أسبوع لقيمة ٠,٧٥. كما كان لمقياس ذا قيمة تمييزية في التعرف على مستويات القلق بالعيادات الإكلينيكية والتي يتم فيها تقديم العلاج بحسب درجة القلق لدى المريض. وأشار Beck (1988) أن المقياس ارتبط إيجابيا بمقياس Hamilton Anxiety Rating Scale لمعدل وكانت قيمة الارتباط (٠,٥١) الا أنه ارتبط بقيمة متوسطة مع مقياس Hamilton Depression Rating Scale. وتم استخدام في البيئة العربية (ياسين، ٢٠١٥)، كما توصلت أيضا الى قيم للتناسق الداخلي لارتباط العبارات بالأبعاد تراوحت بين ٠,٦٦-٠,٨٤، للعاديين، ٠,٥٢-٠,٨٢، لعينة من المرضى النفسيين وجميعها كانت دالة إحصائيا، بينما كانت مع الدرجة الكلية ٠,٧٨-٠,٦٤، للعاديين، ٠,٥٥-٠,٧٤، للمرضى النفسيين مما يشير لمتعة المقياس بدرجة عالية من التناسق الداخلي. كما حصلت الباحثة على قيم الفا للمقياس كدرجة كلية بلغت قيمتها ٠,٩٦، وبالتجزئة النصفية ٠,٩٧، وإعادة التطبيق بفواصل اسبوعين ٠,٩٤. وقامت الدراسة الحالية بقياس معامل الفا كرونباك للمقياس وكانت قيمته ٠,٨٩٧، وحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكانت قيمته ٠,٨٢٤، وهي قيم تشير لمتعة المقياس بقيمة ثبات مرتفعة. وقامت بحساب التناسق الداخلي التي تراوحت بين ٠,٦٨٣، ٠,٥٢٢، وجميعها دال عند

مستوى ٠,٠١، مما يطمئن لاستخدامه في قياس القلق. كما تمت قياس معامل الارتباط لبيرسون بين درجات القلق لمقياس بيك وقائمة الاكتئاب لبيك اعداد عبد الخالق (١٩٩٦) وكانت قيمته ٠,٥٨٨، وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

قائمة بيك للاكتئاب:

تعتبر قائمة بيك للاكتئاب من القوائم واسعة الانتشار في ميدان علم النفس الإكلينيكي والطب النفسي (عبد الخالق، ١٩٩٦). وتستخدم بنجاح منذ أكثر من ثلاثين سنة بوصفها أداة للتقويم الذاتي لتقدير شدة الأعراض الاكتئابية بدءاً من سن السادسة عشرة وصولاً إلى سن الشيخوخة المتأخرة. وقد تم تصميم القائمة في صيغتها الأولى في عام ١٩٦١ استناداً إلى الملاحظات العيادية للمرضى الاكتئابيين. وتم تحديد أكثر الأعراض أو الشكاوى انتشاراً لديهم، والقائمة في إحدى وعشرين بنداً تقيس المزاج الحزين والتشاؤم والفشل وعدم الرضى ومشاعر الذنب والبكاء والتهيج أو القابلية للإثارة والانسحاب الاجتماعي وعدم القدرة على اتخاذ القرار واضطرابات النوم، وفقدان الشهية والوزن لأخر الأعراض الاكتئابية. ولم يتم الاستناد إلى خلفية نظرية معينة في إعداد القائمة؛ لذا يمكن أن تكون القائمة مقبولة من قبل الإكلينيكين والمتخصصين النفسيين والأطباء من الاتجاهات النظرية المختلفة الذين يهتمون بالقياس. ولا تتأثر قدرة القائمة التنبؤية بعوامل مثل السن أو الجنس أو بالتقسيم التصنيفي الطبي النفسي. وفي هذه الدراسة تم استخدام الصيغة المشورة في عام (١٩٨٧) التي وردت في دليل التعليمات الصادر عام (١٩٩٣) وقام بترجمتها أحمد عبد الخالق (١٩٩٦) بتصريح من آرون بيك وتحتوي هذه النسخة على (٢١) بنداً تدرج الإجابة عن كل بند فيها بين (صفر - ٣) ويتم تصحيحها بحساب الدرجة الكلية حيث تقيم حالة الفرد من خلال: (صفر - ٢٠) لا يوجد اكتئاب، (٢١-٣١) درجة خفيفة من الاكتئاب، (٣٢-٤٢) درجة متوسطة من الاكتئاب، (٤٣-٦٣) درجة عالية من الاكتئاب. وسوف تعتمد الدراسة الحالية على ما توصل إليه عبد الخالق (١٩٩٦) من معايير الصدق لقياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة. واستخدم عبد الخالق (١٩٩٦) في إجراءات تعريب أداة بيك للاكتئاب أسلوب الترجمة من الإنجليزية إلى العربية ثم الترجمة العكسية مرة أخرى حيث بلغ معامل

الارتباط بين النسختين ٠,٩٦، كما تراوحت معاملات الفا كرونباك بين ٠,٦٥ الى ٠,٨٩، في البيئة السعودية كما كانت الفا كرونباك تتراوح بين ٠,٨٧ و ٠,٩٢، للبيئة الكويتية. كما بلغت قيمة الفا كرونباك للبيئة السورية ٠,٨٦، على عينة قوامها ١١٣٤ من طلاب جامعة دمشق (رضوان، ٢٠٠٣). وبلغت قيمة الفا في البيئة الفلسطينية بين ٠,٧٩ و ٠,٨٢، بينما كانت قيمة التجزئة النصفية ٠,٧٥، وتراوحت قيمة معاملات الارتباط الداخلية للابعد مع الدرجة الكلية بين ٠,٢٤-٠,٦٢، (الهرباوي، ٢٠١٦). وبلغت قيمة الفا للقائمة الحالية على عينة من طلاب الجامعة (مناظرة للعينة الحالية) ٠,٨٥، والتجزئة النصفية ٠,٨٣٧، وقيم للمعاملات الارتباط البينية تراوحت بين ٠,٢٩٥-٠,٦٤٩، وجميعها ذات دلالة إحصائية (الباحث الحالي، ٢٠١٩). وفي الدراسة الحالية كانت قيمة الفا كرونباك ٠,٨٥٢، والتجزئة النصفية ٠,٨١٣، بينما كانت معاملات الارتباط للتناقص الداخلي تراوحت بين ٠,٦٣١، ٠,٣٠٦، وجميعها دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١، مما يطمئن لاستخدام المقياس في قياس الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

النتائج:

وينص تساؤل الدراسة على: ما نوع العلاقة الارتباطية بين ابعاد الميتما ذاكرة وكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة؟ وللإجابة على التساؤل إحصائيا، تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون، حيث كانت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا وكل من القلق (٠,٣١٤)، والاكتئاب (٠,٤٠٦)، بينما كانت إيجابية بين القدرة وكل من القلق (٠,٣٥٤)، والاكتئاب (٠,٣٩٢)، وبين الإستراتيجيات والقلق (٠,٢٣١)، والاكتئاب (٠,٢٤). وهذه العلاقات الارتباطية كانت دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١. وتتفق هذه النتائج وما توصل اليه (Troyer and Rich 2019) الذي حصل على قيمة ارتباط سالب بين مقياس الرضا والقلق (٠,٢٧-)، وبين القدرة والقلق (٠,٥٦-) وبين الاستراتيجيات والقلق (٠,٦٣-). فالأفراد مرتفعي الدرجات في مقياس الرضا هم في الحقيقة مقتنعون بأداء ذاكرتهم، فكلما سادت حالة من عدم الرضا عن الذاكرة كلما انعكس هذا بوضوح على زيادة التوتر نتبجه لانخفاض الفرد في تقديره لذاته. ويذكر الباحثان أيضا أن كلما كانت

درجات القلق والاكتئاب في حدودها الطبيعية، فإن الدرجات المنخفضة على مقياس الرضا تكون بسبب ما يشعر به الفرد من مشاعر نوعية بخصوص أداء ذاكرته. وبخصوص مقياس القدرة، فإن الافراد المرتفعين فيه يشعرون بانطباع جيد عن أداء ذاكرتهم، الا ان الدرجات المنخفضة على مقياس القدرة يمكن تفسيرها من خلال الاكتئاب، حيث ان انخفاض القدرة على التذكر يعطي الفرصة لتركيز الأفكار السلبية التي تعمل اجترارا مستمرا للأحداث المؤدية للاكتئاب (Crumley, Stetler, & Horhota, 2014). كما انه يمكن للأفراد إذا اعتادوا على استخدام استراتيجيات متعددة للذاكرة، قد يجعلهم راضون عن أداء ذاكرتهم بما يقلل من إحساسهم بالتوتر والاكتئاب (Yesavage et al., 1983). كما تتفق وما توصل اليه (Lukasik et al (2019) إن كلا من القلق المرضي والضغط النفسية المزمنة الناشئة عن أحداث الحياة يسببان تأثيرا سلبيا كبيرا على أداء العمليات المعرفية. إن شدة الاكتئاب تعتبر هامة جدا في التنبؤ بدرجة القصور في الذاكرة (Cohen et al, 1982). كما أن نتائج البحوث قد أشارت أن الاعتقادات الميتا معرفية ترتبط إيجابيا وبقوة مع كل من القلق والضغط النفسية (Pournamdarian,2012). وتذكر (Lukasik et al (2019,p.1 أيضا أن القلق يعتبر حالة من اليقظة المتزايدة المرتبطة بالزيادة في حساسية الفرد الانفعالية وما قد ينشأ عنه من سيطرة محدودة على الأفكار المقلقة والتحيزات الإنتباهية مما يساهم في زيادة التركيز على المثيرات السلبية؛ وهذا كفيل لإيقاف عمل الذاكرة العاملة؛ وتذكر أيضا أن هذا التأثير يمكنه أيضا أن يعمل بطريقة عكسية، فالقصور المعرفي يمكن ان يقود الى زيادة القلق وكلما زاد القلق قلت كفاءة الأداء المعرفي.

المراجع العربية:

١. أبو غزالة، معاوية (٢٠٠٧). العلاقة بين ما وراء الذاكرة ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٣، ٨٩-١٠٥.
٢. رضوان، سامر جميل (٢٠٠٣). الصورة السورية لمقياس بيك للاكتئاب (دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق). مجلة جامعة الملك سعود: العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، ١٦ (١)، ٤٥٣-٤٨٦.
٣. سكر، حيدر كريم (٢٠١٢). ما وراء الذاكرة وعلاقته بوجهة الضبط لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد ٣٠، ٦٦-١٠١.
٤. عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٦). دليل تعليقات قائمة "بيك" للاكتئاب (اعداد وتعريب). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
٥. العبري، الغالية زاهر؛ حمود، محمد عبد الحميد الشيخ (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الذاكرة العاملة لدى طالبات صعوبات تعلم القراءة في محافظة مسقط. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٦ (١)، ٣٨١:٣٥٤.
٦. الفراسي، دحان احمد علي؛ بطاينة، مروان بن زايد (٢٠١٨). ما وراء الذاكرة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٧ (٩)، ٢٠-٣٥.
٧. الهرباوي، منال موسى (٢٠١٦). فعالية برنامج ارشادي للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى النساء ذوات البيوت المهدامة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة.
٨. ياسين، سهلي إبراهيم (٢٠١٥). الكفاءة السيكومترية لمقياس بيك للقلق على عينات من الاسوياء والمرضى النفسيين. رسالة ماجستير غير منشورة، دمشق، كلية التربية.

References:

- Baddeley, A. (2003). Working memory: looking back and looking forward. *Nat. Rev. Neurosci.* 4, 829–839. doi: 10.1038/nrn1201
- Baddeley, A., Allen, R., & Hitch, G. (2011). Binding in visual working memory: The role of the episodic buffer. *Neuropsychologia*, 49(6), 1393-1400.
- Baddeley, A. & Hitch, G. (1974). Working memory. New York: Academic press.
- Bahrami, F. (2010) Metacognition and maladaptive coping as components of test anxiety. *Clinical Psychology* 6: 111-125
- Beck, T. (1979). Cognitive therapy of depression.
- https://books.google.com.eg/books?hl=en&lr=&id=L09cRS0xWj0C&oi=fnd&pg=PP15&dq=Beck,T.+1979&ots=FXRieJ9qhf&sig=mycIblTZ0SXo-Ok7_mNbVdAMN6w&redir_esc=y#v=onepage&q=Beck%20T.%201979&f=false
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Cohen, R. Weingartner, H.; Smallberg, S.; Picker, D.; Murphy, D. (1982). Effort and cognition in depression. *Arch Gen Psychiatry*, 39:593-597.
- Crumley, J. J., Stetler, C., & Horhota, M. (2014). Examining the relationship between subjective and objective memory performance in older adults: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 29, 250-263.
- Dahlin, K. (2011). Effects of working memory training on reading in children with special needs. *Read Write*, 24, 479-491.
- Delavar, B.; Dolatshahi, B.; Nouri, M.; Aryanfar, K. (2014). Metacognition and depression, state anxiety and trait anxiety symptoms. *Practice in Clinical Psychology*, 2(3), 220-225.
- Dixon RA, HULTSCH DF, & HERTZOG C (1988). The Metamemory in Adulthood (MIA) Questionnaire. *Psychopharmacology Bulletin*, 24, 671–688. [PubMed: 3249770]
- Dunlosky, J.; Thiede, K. (2013). Metamemory. Metamemory" by John Dunlosky and Keith W. Thiede (pp. 283-298) is from *The Oxford Handbook of Cognitive Psychology*, edited by Daniel Reisberg (2013), is reproduced by permission of Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195376746.013.0019
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Hertzog, C. (2019). Improving memory: the possible roles of metamemory. https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-4612-2760-1_5

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.4.1.1>

- Lauer, R.; Giordani, B.; Bovin, M.; Halle, N.; Glasgow, B.; Alessi, N. and Berent, S. (1993). Effects of depression on memory performance and metamemory in children. *J. AM. ACAD. Child Adolesc. Psychiatry*, 33(5), 679-685.
- Lukasik, K.; Waris, O.; Lehtonen, M. and Laine, M. (2019). The relationship of anxiety and stress with working memory performance in a large non-depressed sample. *Frontiers in Psychology*, 10(4), 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00004
- Maloney, E. A., Sattizahn, J. R., and Beilock, S. L. (2014). Anxiety and cognition. *Wiley Interdiscipl. Rev. Cogn. Science* 5, 403-411. doi: 10.1002/wcs.1299
- McDougall, G. (1995). Metamemory and depression in cognitive impaired elders. *Nurs Res.* ; 44(5): 306-311.
- Miller, R. (1990). *Cognitive psychology for teachers*. New York. Macmillan Publishers.
- Moran, T. P. (2016). Anxiety and working memory capacity: a meta-analysis and narrative review. *Psychol. Bull.* 142, 831-864. doi: 10.1037/bul0000051
- Parikh, P. K., Troyer, A. K., Maione, A. M., & Murphy, K. J. (2016). The impact of memory change on daily life in normal aging and mild cognitive impairment. *The Gerontologist*, 56, 877-885.
- Pike, K. E., Ong, B., Clare, L., & Kinsella, G. J. (2017). Face-name memory training in subjective memory decline: How does office-based training translate to everyday situations? *Aging, Neuropsychology, and Cognition*. Advance online publication. doi:10.1080/13825585.2017.1366971
- Pournamdarian, M. (2012). The Relationship Among Metacognition, Attention Control and State Anxiety. *Cog Behav Ther*; 39(1): 64-71
- Royall, D. (1994). Precipitous executive dyscontrol as a cause of problem behavior in dementia. *Experimental Aging Research*, 20, 73-94. [PubMed: 8020543]
- Sandi, C. (2013). Stress and cognition. *Wiley Interdiscipl. Rev. Cogn. Sci.* 4, 245-261. doi: 10.1002/wcs.1222
- Troyer, A. and Rich, J. (2019). *Multifactorial memory questionnaire: professional manual*. Canada: Baycrest.
- van der Werf, S. P., & Vos, S. H. (2011). Memory worries and self-reported daily forgetfulness: A psychometric evaluation of the Dutch translation of the Multifactorial Memory Questionnaire. *The Clinical Neuropsychologist*, 25, 244-268.
- Warren, E.; Groom, D. (1984). Memory test performance under three different waveforms of ECT for depression. *Br J Psychiatry*, 144: 370-378.
- Wells, A. (2004). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behav and Cogn Psych*; 23: 301-320.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorder. The S-REF model. *Behavior Research Therapy*, 32, 867-870.
- Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, W., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression

- screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17, 37-49.
- Yilmaz, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the Metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behavior Research and therapy*. 42, 385-396.