

فاعلية استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين التذكر والتحصيل الأكاديمي وخفض قلق الاختبار  
في مقرر نظريات الشخصية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود

أ. سلوى علي حمصاني\*

د.سامية بكري عبد العاطي

قسم علم النفس - كلية التربية- جامعة الملك سعود

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الملك سعود

وقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة حلوان

تبحث الدراسة الحالية فاعلية استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين التذكر والتحصيل الأكاديمي وخفض قلق الاختبار في مقرر نظريات الشخصية. وقد استخدمت عينة تجريبية تتألف من (36) طالبة من طالبات قسم علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود بالرياض، ممن درسن المقرر خلال الفصل الدراسي الثاني لعام 2016/ 2017، تألفت من مجموعتين متجانستين تمثلان شعبتان من الشعب المختلفة التي تدرس المقرر: (1) مجموعة تجريبية: تتألف من (14) طالبة ممن تتراوح أعمارهن بين (20- 24) عاماً، بمتوسط قدره (21.21) وانحراف معياري (1.42)، (2) مجموعة ضابطة: تتألف من (22) طالبة تتراوح أعمارهن بين (20- 32) عاماً، بمتوسط (22.14) وانحراف معياري (2.53)، وقد تم تدريس المقرر للمجموعة التجريبية وفقاً لخطة تدريسية جديدة مقترحة تتضمن دمجاً للتدريب على أنشطة ومهام استراتيجيات ما وراء الذاكرة، وقد تم إجراء قياسات قبلية وقياسات بعدية لمتغيرات البحث من خلال بعض المقاييس المعدة لهذا الغرض. وقد أوضحت النتائج فاعلية الخطة المقترحة في تحسين التذكر والتحصيل دون قلق الاختبار. وتقودنا الدراسة إلى عدد من التطبيقات العملية المتنوعة في مجالي علم النفس والتربية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات ما وراء الذاكرة- التذكر- التحصيل الأكاديمي- قلق الاختبار- مقرر نظريات الشخصية- طالبات التربية.

**Effectiveness of Using Meta-memory Strategies to Improve Memory and Academic Achievement and Reduce Test- Anxiety in personality Theories Course among Female Students at KSU College of Education**

Dr.Samia B. Abdelati  
College of Education – KSU  
Faculty of Arts – Helwan University

Salwa A. Humsani  
College of Education – KSU

This study investigates effectiveness of using meta-memory strategies to improve memory and academic achievement and reduce level of test- anxiety in personality theories course. An experimental sample was used, consisted of (36) female students at college of education in King Saud University in Riyadh, who studied the intended course during 2016/ 2017, second semester. The sample contained of two homogenous groups: 1) experimental group: was (14) students, whose ages ranged from (20- 24) yr. (M= 21.21, SD= 1.42), 2) control group: was (22) students, whose ages ranged from (20- 32) yr. (M= 22.14, SD= 2.53), as there was a new suggested teaching plan, contained practicing on activities and tasks of meta-memory strategies, the course

was taught to the experimental group according to it. Pre and post measures of variables were performed. Results showed effectiveness of the suggested plan to improve memory and achievement without test anxiety. The study led to some various practical applications in psychology and education.

Keywords: Meta- memory Strategies- Memory- Academic Achievement- Test Anxiety- Personality Theories Course- Femal Education Students.

---

\*د. سامية بكري عبد العاطي تعمل كأستاذ مساعد معار بقسم علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود، وتعمل أيضاً كمدرس بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة حلوان، وتعمل سلوى علي حمصاني كمعيدة بقسم علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود.

وتوجه الباحثتان أسى آيات الشكر والتقدير لمركز التميز في التعليم والتعلم بجامعة الملك سعود لمساندته ودعمه هذا المشروع البحثي.

التواصل مع الباحثتين من خلال الايميل: سامية عبد العاطي (samiaali\_psych@hotmail.com) وسلوى حمصاني (shumsani. Ksu.edu.sa).