

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة

د/ عبير فاروق البدري

دكتوراه الصحة النفسية - باحث أكاديمي بكلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

معالج نفسي معتمد من وزارة الصحة المصرية

[Dr.aberali@yahoo.com](mailto:Dr.aberali@yahoo.com)

### الملخص

ان مرحلة التعليم الجامعي من اهم المراحل الحياتية التي يعيشها الطالب حيث تتزامن هذه المرحلة مع مرحلة المراهقة المتأخرة، وهي مرحلة ما قبل الرشد وتتسم بالعديد من التغيرات التطورية السريعة، والإنتاج الفكري والابداعي، ولقد ظهر الاهتمام بمهارات اليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين المعرفي والنفسي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجابيا على الافراد. (العاسمي: ٢٠١٢)، حيث تعد اليقظة العقلية Mindfulness ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل من الشخص مدركاً لكل ما يجري حوله، كما انها طريقة للحياة بوعي وأعين مفتوحة بالكامل، وتتكون من مجموعة من المهارات فمنها الملاحظة الهادفة، ومنها الوصف والمشاركة في الحياة الواقعية، كما يعد التفكير الابداعي Creative Thinking وحدة متكاملة لمجموعة العوامل الذاتية، والموضوعية، تقود الى تحقيق إنتاج جديد، واصيل ذي قيمة من قبل الفرد والجماعة، وترى أسماء نوري (٢٠١٢) ان اليقظة العقلية تؤدي الى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة والتعامل مع الاحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء،

هدفت الدراسة الحالية الى التحقق من العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية، حيث تبلورت مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي، والتحقق من الفروق في متوسط درجات عينة الدراسة الحالية على مقاييس الدراسة إعداد (الباحثة)، كما حاولت الدراسة التحقق من مدى الاسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتفكير الإبداعي لدى عينة الدراسة الحالية والتي تألفت من (١٠٠) مفردة لعينة الدراسة الاستطلاعية، من طلاب كلية التربية، بجامعة عين شمس، من تخصصات (علمية وأدبية) وكان الهدف من هذه العينة هو حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية من صدق وثبات، كما تألفت العينة الأساسية من (٣٢٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية، بجامعة عين شمس، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (الباحثة)، كما تم تطبيق مقياس (التفكير الابداعي) إعداد الباحثة، على عينة الدراسة الحالية، ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدراسة الحالية.

### الكلمات المفتاحية:

اليقظة ؛ العقلية ؛ التفكير ؛ الإبداعي؛