

## التدفق النفسي وعلاقته بكل من الرفاهية النفسية وإدارة الذات

### لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة

الباحثة: حنين حسين دقاس / ماجستير في الإرشاد النفسي،

د. إرادة بنت عمر حمد / أستاذ مساعد القياس النفسي ومنهجيات البحث،

قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز

استلام البحث: ٢٠٢٢/٥/٨ قبول النشر: ٢٠٢٢/٦/٩ تاريخ النشر: ٢٠٢٢/١٠/٢

<https://doi.org/10.52839/0111-000-075-006>

#### مستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من التدفق النفسي والرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة والمحافظات التابعة لها، وكذلك الكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من التدفق النفسي، الرفاهية النفسية، وإدارة الذات وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (الجنس وسنوات ممارسة الفن). وشملت العينة على (١١٠) فناناً (من الذكور والإناث)، وأستخدم المنهج الوصفي الارتباطي لجمع بيانات الدراسة باستخدام مقياس التدفق النفسي من إعداد باين وآخرون (Payne et al., 2011) وترجمه الباحثة، واستبيان أكسفورد للسعادة من إعداد هيلز وإرجايل (Hills & Argyle, 2002) وترجمة الرباعي (٢٠١٤)، ومقياس إدارة الذات من إعداد ميزو (Mezo, 2009) وترجمة الباحثة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية (متوسطة) ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية، وجود علاقة طردية (منخفضة) ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وإدارة الذات، ووجود علاقة طردية (مرتفعة) ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة الدراسة. في حين كشفت نتائج الدراسة أيضاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الثلاثة لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية. وفي ضوء نتائج الدراسة، توصي الباحثة بالحاجة إلى نشر الوعي بين الجهات الداعمة للفنانين التشكيليين بأهمية التدفق النفسي ودوره في تحقيق مستويات مرتفعة لكل من الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى هؤلاء الفنانين بمختلف أعمارهم.

كلمات مفتاحية: علم النفس الإيجابي، التدفق النفسي، الرفاهية النفسية، إدارة الذات، الفنانون التشكيليون، منطقة مكة المكرمة.

## **Psychological Flow and its Association with Psychological Well-Being and Self –Management among a Sample of Fine Artists in Makkah Region**

**Haneen Hussain Daggas**

**Master's in Counseling Psychology,**

**Haneen.hdz@hotmail.com**

**Dr. Eradah Omar Hamad**

**Assistant Professor of Measurement and Research Methodologies,**

**Department of Psychology, Faculty of Arts and Humanities, King Abdulaziz**

**University, Saudi Arabia**

### **Abstract**

The research aims to examine the relationship between psychological flow, psychological well-being, and self-management among a sample of fine artists in the Makkah region and its governorates. The research also aims to examine the mean group differences in psychological flow, psychological well-being, and self-management due to demographic variables (sex and years of practicing arts). The sample consists of (110) male and female fine artists. The descriptive correlational approach was performed to collect the data by using the psychological flow scale developed by Payne et al (2011), which was translated by the researcher, the Oxford happiness questionnaire developed by Hills and Argyle (2002), it has translated by the Rubai (2014), and the self-management scale developed by Mezo (2009) translated by the researcher. The results of the research showed that there is a statistically significant (moderate) relationship between psychological flow and psychological well-being; there is a statistically significant (low) relationship between psychological flow and self-management. The findings also showed there is a statistically significant (high) relationship between psychological well-being and self-management of the study sample. On the other hand, no statistically significant differences were found between group means in the three variables due to demographic variables of sex and years of practicing arts. In light of the study results, the researcher recommends the need to spread awareness of the importance of psychological flow and its role in raising the levels of psychological well-being and self-management among organizations that support fine artists of various ages.

**Keywords: positive psychology, psychological flow, psychological well-being, self-management, fine Artists, Makkah region.**

## مقدمة

انصب التركيز في مجال علم النفس خلال العقود الماضية على دراسة الاضطرابات وأوجه القصور والنقص في الشخصية الإنسانية، فقد اعتاد الباحثون النفسيون في الماضي التركيز على جوانب الضعف الإنساني مع إهمال الجوانب الإيجابية الإنسانية، وكردة فعل لذلك ظهر في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحالي مجال علم النفس الإيجابي والذي يركز على الفضائل ونقاط القوة في الإنسان، وقد بدأ على يد العالم مارتن سليجمان وزملائه في عام ١٩٩٨م (كما ورد في عروج، ٢٠١٨). ويقوم علم النفس الإيجابي على ثلاثة أعمدة هي: (١) دراسة الخبرات أو التجارب الذاتية الإيجابية القيمة في كل من الماضي والحاضر والمستقبل، فمن الخبرات الإيجابية في الماضي الرفاهية النفسية، وفي الحاضر التدفق النفسي، (٢) دراسة السمات الفردية الإيجابية، و(٣) دراسة الفضائل المدنية والمؤسسات التي تدفع الأفراد نحو مواطنة أفضل على المستوى الجماعي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

ومن أهم موضوعات مجال التجارب الذاتية تجربة التدفق النفسي والتي قد بدأت على يد العالم

## المجري

كسيكزنتميهالي (Csikszentmihalyi) وذلك في عام ١٩٧٥م، عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين والرياضيين وغيرهم، وذلك لمحاولة معرفة الدوافع المحركة لهؤلاء المحترفين، وتبين له أن هؤلاء الأفراد وصفوا مرات عديدة ما أسماه بالتدفق (Flow)، فقد ذكر هؤلاء الأفراد مرارا عبارة "Go with the flow" بمعنى "الذهاب مع التيار" ليصفوا بها حالتهم، أي كأنهم يعيشون في جريان وانسكاب مع تيار الماء (ابن الشيخ، ٢٠١٥). وتوصف حالة التدفق "بالخبرة الإنسانية المثلى" لكونها تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة، وذلك لأنها تتضمن فناء الفرد في المهمة أو النشاط الذي يقوم به فناء تاما ينسى به ذاته والزمن والآخر، ويقترن كل ذلك بحالة من الصفاء الذهني (أبو حلوة، ٢٠١٣).

كما يعد التدفق النفسي أحد تطبيقات علم النفس الإيجابي، فهو يعمل على تحسين الرضا الوظيفي،

كونه يساعد الأفراد على الانغماس في العمل، مما يجعلهم يصلون إلى تحقيق إنجازات مبدعة

(عروج، ٢٠١٨)، فالتدفق النفسي هو حالة شديدة التنظيم من الوعي، وله العديد من التطبيقات ومن الممكن استخدامه في زيادة المسارات التنموية للأفراد، وذلك من خلال إمكانية استخدامه كأداة تدخل لتعزيز الرفاهية في مختلف المجالات (David et al., 2013)، ومنها الرفاهية النفسية. ولقد ربط كسيكزنتميهالي (كما ورد في حجازي، ٢٠١٢) الرفاهية النفسية بتنمية الدوافع الداخلية، التي تتيح للفرد الدخول في حالة التدفق والاستغراق، وذلك من خلال أنشطة ذات قيمة عالية بالنسبة للفرد، وتمثل تحديات مهمة لمهاراته، ويحقق فيها إنجازات متميزة ويعيش خلال هذه الأنشطة حالة غامرة من الحماسة، ويصنع هوية ذاتية مبدعة تولد سعادة غامرة أثناء العمل وبعد إنجازه.

وتعد الرفاهية النفسية من المفاهيم السائدة المرتبطة بالسعادة في الأدبيات النفسية، وهي تعدّ بناءً متعدد الأبعاد والأوجه، وتحتوي على عدة جوانب مميزة، ولكنها متصلة في الوقت نفسه، وغالبا ما يتم التعامل معها على أنها خاصية واحدة تسمى بالسعادة، وهي تشمل كيفية تقييم الناس لحياتهم من حيث الجوانب العاطفية (كيف يشعرون)، والجوانب المعرفية (كيف يفكرون)، وبشكل عام ينظر للرفاهية النفسية على أنها تجمع بين الحالات العاطفية الإيجابية المتكررة، مع الغياب النسبي للمشاعر السلبية، ورضا الفرد عن حياته ككل (Adler et al., 2017).

وفي ضوء ما سبق عرضه، ترى الباحثة أن كل من التدفق النفسي والرفاهية النفسية يندرجان تحت فرع علم النفس الإيجابي والذي له العديد من النماذج المفسرة، فبحسب كل من العدل وآخرون (٢٠١٣) أن لعلم النفس الإيجابي عدة نماذج منها نموذج إدارة الذات وهي تنقسم على ثلاث فئات: المراقبة الذاتية، التقويم الذاتي، والتعزيز الذاتي. هذا وقد ذكرت عوض (٢٠١٦) أن إدارة الذات تتكون من جزئين: (١) الإدارة والتي تعني توجيه الإمكانيات إلى آلية استخدام معينة تمكن من تحقيق الأهداف التي حُددت، و(٢) الذات وتعرف بأنها اتجاهات ومشاعر الشخص عن نفسه، وبالتالي تكون إدارة الذات هي معرفة الفرد لإمكاناته واستخدامها لتحقيق أهدافه. إضافة إلى ذلك، فإن العلاقة بين التدفق النفسي بوصفه تجربة مثلى، والذات الإنسانية علاقة بها مفارقة ظاهرة، فمن ناحية تختفي الذات خلال تجربة التدفق فلا تكون في وعي الفرد، أي أنه يفقد الشعور بذاته، ومن ناحية أخرى نجد أن الذات تزدهر وتنمو نتيجة لتجربة التدفق وللتجارب الأخرى المشابهة لها، ولذا تكون زيادة الاستكشاف لهذه العلاقة أمرا مهما وجديرا بأن يدرس (Csikszentmihalyi, 2014).

كما تعد فئة الفنانين التشكيليين من الفئات الإنسانية التي تمر بالكثير من خبرات التدفق، حيث أن الفنانين يعيشون حياتهم بخبرة تدفق تتكرر عليهم مرارا، ولذا يعد الفن التشكيلي بيئة خصبة لظهور التدفق النفسي، كونه يمكن الفرد من الاستغراق في نشاط ممتع، كما يمكنه من ترجمة قدراته الفنية والإبداعية إلى صور ومجسمات مرئية، مما يحفزها على الاستمرار والمثابرة، ويمثل دافعا وحافزا ذاتيا نابعا من داخل الفنان دون انتظار مقابل، يقوم به الفنان كغاية بحد ذاته. من أجل ذلك، تحاول هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين (التدفق النفسي، وإدارة الذات) بالإضافة إلى متغير الرفاهية النفسية لدى عينة الفنانين التشكيليين.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن الأصل في خبرة التدفق استغراق الإنسان ككل متكامل في مهمة أو نشاط معين، تنصهر خلال هذه الخبرة شخصية الفرد وإحساسه بذاته، مع تبديد الإحساس بالوقت والزمن، ويظل الإنسان في حالة التدفق إلى أن يتم إنجاز المهمة، مهما كانت هذه المدة طويلة، وهنا قد يعيش الإنسان حياته كلها وهو منكب ومنهمك في خبرة تدفق واحدة، يرى فيها الفرد ذاته ويحقق بها إمكانياته (أبو حلاوة، ٢٠١٣)، فالفنانين

عادة ما يركزون جُل وقتهم في القيام بنشاط واحد من أنواع الفنون المختلفة، بسبب ما يحقق لهم هذا الفن من خبرات ومسرات لا يجدونها في غيره، وأحد هذه الفنون هو الفن التشكيلي. وعلى الرغم من أهمية الفن بشكل عام في شتى المجالات، لدرجة تخصيص فرع كامل له من علم النفس وهو ما يسمى بعلم النفس الفني بحسب ما ذكر حنورة (٢٠٠٠) أن "علم نفس الفن هو العلم الذي يتناول الأنشطة الإنسانية المتعلقة بإنتاج الفنون وتلقيها وتذوقها من قبل أناس لهم خصائص معينة وسلوكيات محددة" (ص. ٤٥)، وعلى الرغم أيضا من وجود نسبة لا بأس بها من الأفراد الذين يمارسون الفنون التشكيلية في مجتمعنا السعودي، فتبعا لتقرير وزارة الثقافة السعودية عن الحالة الثقافية في المملكة العربية السعودية، بلغت نسبة الممارسين للأعمال الفنية ٢٢,٨% من المجتمع السعودي وهؤلاء يمارسون أعمالا فنية كالنحت والرسم، سواء أكان ذلك هواية أم احترافا (وزارة الثقافة، ٢٠١٩)، إلا أنه يوجد ندرة في الدراسات العربية التي عُنيت بالفنانين التشكيليين ودراسة حالتهم وخصائصهم السيكلوجية، وهذه الندرة وجدت في البيئة العربية عموما وفي البيئة السعودية خصوصا، ولا يوجد في حدود إطلاع الباحثة على قواعد البيانات دراسات عربية أو محلية اهتمت بمتغيرات الدراسة (التدفق النفسي، أو الرفاهية النفسية، أو إدارة الذات) على عينة الدراسة الحالية، بالرغم مما يخبره هؤلاء من تجربة التدفق وعيشهم لهذه الخبرة المثلى وما يصحب ذلك من تحقيقاً لرفاهيتهم النفسية وإدارة لذواتهم.

وبناء على ما تقدم، فإن مشكلة الدراسة تتمثل في التساؤلين الرئيسيين التاليين:

١. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من التدفق النفسي والرفاهية النفسية، التدفق النفسي وإدارة الذات، الرفاهية النفسية وإدارة الذات وأبعادها لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة في كل من التدفق النفسي، الرفاهية النفسية، وإدارة الذات تبعا للمتغيرات الديموجرافية (الجنس، سنوات ممارسة الفن)؟

أهداف الدراسة:

تتركز أهداف الدراسة الحالية في الكشف عن العلاقة بين كل من التدفق النفسي والرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة والمحافظات التابعة لها، كما تهدف أيضا إلى الكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من المتغيرات الثلاثة وفقا للمتغيرات الديموجرافية (الجنس وسنوات ممارسة الفن).

أهمية الدراسة

تنبثق أهمية الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية في عدة نقاط، يمكن إبرازها على النحو الآتي:

## الأهمية النظرية

- ◆ تتماشى الدراسة مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تهتم بتنمية الرفاهية المجتمعية وجودة الحياة لمختلف فئات أفراد المجتمع، وذلك من خلال تناولها للتدفق النفسي، الرفاهية النفسية، وإدارة الذات، كمتغيرات نفسية إيجابية تساهم في جودة حياة الأفراد بشكل عام.
- ◆ كما تتفق الدراسة مع رؤية ٢٠٣٠ والتي تضمنت الاهتمام بالفن والفنانين، فمن برامج الرؤية برنامج جودة الحياة ٢٠٢٠ والذي يتضمن في عناصره الالتزام بتطوير ١٤٩ معرض للفنون، وهو الأمر الذي يتفق مع عينة الدراسة المختارة من فئة الفنانين التشكيليين.
- ◆ إثراء المكتبات العربية عامة والسعودية خاصة في مجال علم النفس الإيجابي، وذلك من خلال تركيز الدراسة الحالية على المتغيرات الإيجابية الأمر الذي يتوافق مع الاتجاه الحديث لعلم النفس. فضلاً عن إثراء الأدبيات البحثية السيكولوجية في مجال علم النفس الفني وذلك باختيار عينة من الفنانين التشكيليين، التي يندر توفر الدراسات السيكولوجية حولها.

## الأهمية التطبيقية

- ◆ من الممكن أن تساهم نتائج الدراسة في تطوير خطط وزارة الثقافة التي تعنى بالفنون التشكيلية كأحد مجالاتها من خلال العمل على تنمية المتغيرات النفسية التي شملتها الدراسة لدى الفنانين التشكيليين، وذلك من خلال ترجمتها إلى خطط تنفيذية عبر إنشاء الأندية الفنية التي تتناسب مع الفئات العمرية المختلفة، والعمل على زيادة المعارض الفنية وورش العمل وتصميم البرامج والملتقيات التي تُعنى بتطوير وتنمية الفن التشكيلي.
- ◆ يمكن أيضاً أن تدعم نتائج الدراسة توجيه الجهات غير الربحية المعنية بالفن التشكيلي، مثل الجمعية السعودية للفنون التشكيلية (جسفت) والجمعية العربية السعودية للثقافة والفنون، للقيام بالمزيد من الفعاليات الفنية وتنظيم ورش العمل الفنية التي تعمل على خلق بيئة ملائمة لرفع مستويات التدفق النفسي لدى الفنانين التشكيليين.
- ◆ كما يمكن أن تساهم النتائج في توجيه المؤسسات الرسمية للدولة والمؤسسات غير الربحية المعنية بالفن التشكيلي بالتعاون مع الجهات الأخرى -كوزارة الإعلام أو وزارة التعليم- في إبراز دور الفنون التشكيلية كأحد مجالات الحياة التي تساعد على خلق المزيد من التدفق النفسي وتأثيره على حياة الأفراد لتحقيق المزيد من الرفاهية النفسية والقدرة على إدارة الذات، وذلك من خلال عقد ندوات وبرامج لكافة أطياف المجتمع سواء في المدارس أو في الأماكن الترفيهية العامة.

## محددات الدراسة

تنحصر الدراسة الحالية بعدة محددات كالاتي:

- ◆ الحد الموضوعي: دراسة العلاقة والفروق بين كل من التدفق النفسي والرفاهية النفسية وإدارة الذات.
- ◆ الحد البشري: عينة الفنانين التشكيليين من الذكور والإناث، الذين يمارسون الفن التشكيلي، مثل الرسامون والنحاتون.

◆ الحد المكاني: الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة والمحافظات التابعة لها.

◆ الحد الزمني: طبقت هذه الدراسة خلال العام ٢٠٢١/٢٠٢٢.

## مصطلحات الدراسة

## التدفق النفسي (Psychological Flow)

◆ عرفه قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس American Psychological Association (APA, 2022) على أنه "حالة تمثل التجربة المثلى لدى الفرد، وهو ينشأ خلال انخراط واندماج الفرد

في نشاط ممتع بالنسبة له، ولا بد من أن تكون مهارات الفرد متوازية مع تحديات ذلك النشاط، وأن يكون دافع الفرد للقيام بالنشاط نابعاً من داخله، وخلال حالة التدفق يفقد الفرد إحساسه بذاته وإحساسه بالزمن، ويشعر بالسيطرة الكاملة، كما أنه يتمتع بكامل التركيز على الوضع الحالي (هنا والآن)".

◆ كما عرفه إنجيسر وتيسكا (Engeser & Tiska, 2012) على أنه "حالة يكون فيها الفرد منغمساً تماماً في نشاط بدون وعي ذاتي، ولكن مع إحساس عميق بالسيطرة" (p. 1).

◆ وتعرف الباحثة التدفق النفسي إجرائياً بأنه خبرة أو تجربة إنسانية إيجابية، يدخل فيها الفرد ويخبرها عندما تكون لديه أهداف واضحة يريد تحقيقها، ولا بد من أن تكون تحديات النشاط أو المهمة التي يقوم بها متوازية مع مهاراته فلا يطغى أحدهما على الآخر، وأن يشعر بأنه مسيطر على مجريات الأمور أثناء النشاط، ويتم خلال هذه التجربة اندماج وعي الفرد وعمله، ويشعر خلالها بالتركيز التام على المهمة أو النشاط، بحيث يفقد شعوره بالوقت والزمن وبذاته أيضاً، ويجب أن تكون دوافع الفرد للقيام بالنشاط نابعة من ذاته، ولا بد من أن تتوفر له تغذية راجعة عن أدائه. ويتحدد التدفق النفسي في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفنان على مقياس التدفق النفسي من إعداد باين وآخرين (Payne et al., 2011) وترجمة الباحثة.

## الرفاهية النفسية (Psychological Well-Being)

◆ عرفها قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2022) على أنها "حالة يشعر فيها الفرد بالسعادة والرضا والقناعة، ويكون لديه مستويات منخفضة من الضيق والكرب، ويتمتع بالصحة البدنية والنفسية الجيدتان، كما أنه يتمتع بجودة حياة عالية".

✦ كما عرفها ياسين وآخرون (٢٠١٤) على أنها "شعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفاعلية في إدارة الذات" (ص.٣٥٨).

✦ وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها مفهوم يمثل تقييم الفرد لنفسه ولنوعيه حياته وشعوره العام بالسعادة والبهجة والرضا عن حياته وما حققه والقناعة بما لديه، ويكون فيها الفرد متقبلاً لذاته ويشعر بأنه ينمو بشكل مستمر، وبأن لحياته هدفاً ومعنى، كما أن يستطيع تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين. وتشتمل الرفاهية على جانب عاطفي يشمل ارتفاع المشاعر الإيجابية وانخفاض المشاعر السلبية، وعلى جانب معرفي يشمل الرضا عن الحياة. وتتحد الرفاهية النفسية في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفنان على استبيان أكسفورد للسعادة من إعداد هيلز وإرجايل (Hills & Argyle, 2002) وترجمة الرباعي (٢٠١٤).

#### إدارة الذات (Self –Management)

✦ عرفها قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2022) على أنها "قدرة الفرد على السيطرة على سلوكه، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالسعي لتحقيق هدف معين في حياة الفرد، وهي تعد سمة مرغوبة بأن تكون متواجدة في شخصية الفرد".

✦ كما عرفها كل من مفلح وحريز (٢٠١١) على أنها "العملية المتعلقة بتحقيق الأهداف الشخصية بأكثر مقدار من الكفاءة، وبما يحقق الرخاء والسعادة للشخص نفسه" (ص. ١١).

✦ وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها مجموعة من القدرات والإمكانات الشخصية التي توجد داخل الفرد مثل القدرة على مراقبة ذاته وضبطها، والقدرة على تقويم ذاته، والقدرة على تعزيز ذاته، ومن ثم استخدام هذا القدرات بشكل فعال وإيجابي وذلك لتحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه والوصول إلى ما يريد، وهي تؤثر وتتأثر بالإنجازات. وتتحدد إدارة الذات في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفنان على مقياس إدارة الذات من إعداد ميزو (Mezo, 2009) وترجمة الباحثة.

#### الدراسات السابقة

في ظل ندرة الدراسات السابقة التي تناولت التدفق النفسي وعلاقته بكل من الرفاهية النفسية وإدارة الذات على عينة الدراسة الحالية، فقد قامت الباحثة بالتطرق للدراسات العربية والأجنبية التي تناولت كل متغير من هذه المتغيرات الثلاثة بشكل منفرد، وذلك بمعرفة علاقة المتغير ببعض المتغيرات الأخرى في عينات مختلفة من فئة الطلبة الجامعيين والبالغين.

#### أولاً: دراسات تناولت متغير التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات

من الدراسات العربية التي تناولت دراسة التدفق النفسي، دراسة يسي (٢٠١٧) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية وأبعادهما لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المينا. وتكونت العينة من (٣٠٠) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، وأستخدم مقياس



التدفق النفسي من إعداد الباحثة، ومقياس أجنبي مترجم للرفاهية النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود استقطاب للتدفق النفسي وأبعاده لأي من الرفاهية النفسية وأبعادها وبالتالي عدم وجود علاقة بين المتغيرين. كما هدفت دراسة العنزي (٢٠٢١) إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وحل المشكلات لدى الطلبة الكويتيين، والتعرف على الفروق بين الجنسين، وتكونت العينة من (٦٠) من الذكور و(٦٠) من الإناث، وأستخدم مقياس أجنبي مترجم للتدفق النفسي ومقياس عربي لحل المشكلات. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في التدفق النفسي وكانت لصالح الإناث. ومن الدراسات الأجنبية، دراسة سودي وكامبل (Soudi & Kamble, 2019) التي هدفت إلى معرفة العلاقة وكذلك الفروق بين الموسيقيين وفناني المسرح (الممثلون) في كل من التدفق النفسي والرفاهية النفسية، وتكونت العينة من (٢٦١) شخصا منهم (١٣٦) فناناً موسيقياً، و(١٢٥) فناناً مسرحياً، وأستخدم مقياس التدفق القصير، وبعدين من مقياس الرفاهية النفسية وهما (بعد الغرض من الحياة، وبعد قبول الذات)، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين التدفق وبعدي الرفاهية النفسية (الغرض من الحياة وقبول الذات).

ثانياً: دراسات تناولت متغير الرفاهية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

من الدراسات العربية التي تناولت الرفاهية النفسية، دراسة خطاطبة (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وإلى معرفة الفروق بين الجنسين في كل من متغير إدارة الذات ومتغير الرفاهية النفسية، وتكونت العينة من (٥٨٨) طالباً وطالبة، وأستخدم مقياس عربي لمهارات إدارة الذات، ومقياس آخر للرفاهية النفسية، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لإدارة الذات والدرجة الكلية للرفاهية النفسية، وعدم وجود فروق في متغير مهارات إدارة الذات ومتغير الرفاهية النفسية وذلك وفقاً للجنس (ذكور وإناث). أيضاً هدفت دراسة محمد (٢٠٢٠) إلى معرفة العلاقة بين الرفاهية الذاتية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، وإلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث في كل من الرفاهية الذاتية وتقدير الذات، وإلى معرفة الفروق بين التخصص العلمي والأدبي في كل من الرفاهية الذاتية وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس الرفاهية الذاتية من إعداد الباحثة، ومقياس تقدير الذات، وأظهرت النتائج أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية الذاتية وذلك لصالح الإناث. ومن الدراسات الأجنبية، دراسة هولت (Holt, 2018) التي هدفت إلى قياس التأثير المباشر لعملية صناعة الفن في الحياة اليومية على مؤشرات متنوعة للرفاهية (في الوقت الحالي، وعلى المدى الطويل)، وتكونت العينة من (٤١) فناناً، وأستخدم استبيان قصير يتتبع عملية صناعة الفن ويستفسر عن الحالة المزاجية والإدراك والوعي للفنان، وذلك على فترات عشوائية

(١٠ مرات في اليوم، لمدة أسبوع واحد)، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط مرتفع بين عملية صنع الفن مع تحسين درجة المتعة والسعادة، وتحسين حالة التدفق، وأن الأفراد الذين يتمتعون بسعادة عالية يكونون

أكثر عرضة لتجربة حالة التدفق أثناء عملية صنع الفن، كما أظهرت النتائج أيضا أن تكرار عملية صناعة الفن على مدار الأسبوع يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمقاييس الرفاهية والتنظيم الذاتي.

ثالثاً دراسات تناولت متغير إدارة الذات وعلاقته ببعض المتغيرات

من الدراسات العربية التي تناولت إدارة الذات، دراسة أحمد أحمد (٢٠١٩) التي هدفت إلى الكشف عن أفضل نموذج سببي يوضح مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للجنس، وتكونت العينة من (٣٢٤) طالبا وطالبة، وأستخدم مقياس عربي للتدفق النفسي (٢٠١١)، ومقياس لجودة الحياة الأكاديمية وآخر لإدارة الذات من إعداد الباحث، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سببية مباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات، في حين لم توجد فروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي أو في الدرجة الكلية لإدارة الذات. كما هدفت دراسة مروة أحمد (٢٠٢١) إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الأنماط الشخصية ومهارات إدارة الذات لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٣٦٧) طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب بجامعة حلوان وبلغ عدد الذكور (١٢٠) طالباً وبلغ عدد الإناث (٢٤٧) طالبة، واستخدم مقياس الأنماط الشخصية من إعداد الباحثة، ومقياس عربي لإدارة الذات، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير إدارة الذات وكانت لصالح الذكور. ومن الدراسات الأجنبية، دراسة روشيناك وآخرين (Rochniak et al., 2020) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الخصائص النفسية للاعب كرة السلة الشباب والسمات المحددة للتنظيم الذاتي، وتكونت العينة من (١٦٠) لاعب كرة سلة، واستخدم مقياس التنظيم الذاتي للنشاط الرياضي، ومقياس حالة التدفق السلوكي، ومقياس المعتقدات الأساسية، ومقياس الميل للتفاؤل، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين مؤشرات التنظيم الذاتي ومؤشرات حالة التدفق.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية

مما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بشكل عام اختلاف الدراسة الحالية بجمعها للمتغيرات الإيجابية الثلاثة (التدفق النفسي والرفاهية النفسية وإدارة الذات) بغرض الكشف عنها لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة، والتي لم تتطرق إليها الدراسات السابقة، وكان ذلك من مبررات الباحثة لإجراء الدراسة الحالية. وقد استفادت الدراسة الحالية مما سبقها من جهود بحثية في العديد من النواحي منها توظيف كثير من هذه الجهود المذكورة للوصول إلى تحديد مناسب لمتغيرات الدراسة وعلاقتها ببعضها والفروق فيما بينها لدى الفئات المختلفة في الأدب البحثي النفسي. أيضا استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة إطار نظري ومفاهيم إجرائية لمتغيرات الدراسة وفي الوصول للمنهج الملائم للكشف عنها لدى عينة الدراسة. علاوة على ذلك، ساهمت الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة وأسئلتها واختيار الأدوات المناسبة لجمع بيانات الدراسة وتحديد الأساليب

الإحصائية المناسبة لتحليلها. أخيراً، استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تفسير النتائج ومناقشتها.

### إجراءات الدراسة

#### منهج الدراسة

لجمع بيانات الدراسة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن؛ لملائمته لطبيعة الدراسة وأسئلتها، حيث يُقصد بالمنهج الوصفي الارتباطي المنهج الذي يصل من خلاله الباحث إلى معرفة إمكانية وجود علاقة بين متغيرين أو أكثر وكذلك الكشف عن درجة تلك العلاقة. كما يحاول المنهج الوصفي أن يقارن ويفسر ويقوم أماً في التوصل إلى تعميمات ذات معنى يزيد بها رصيد المعرفة عن الموضوع محل الدراسة (العساف، ٢٠١٦).

#### مجتمع الدراسة

يشمل مجتمع الدراسة الفنانين التشكيليين من الذكور والإناث بمنطقة مكة المكرمة والمحافظات التابعة لها (مثل الطائف، جدة، رابغ، الليث، القنفذة، الجموم، خليص، الخرمة، تربة، رنية، والكامل)، ويقصد بمجتمع الفنانين التشكيليين كل ممارس للفن سواء كان رساما (وهم الذين يستخدمون جميع أنواع الألوان والأحبار والأدوات الممكنة في الرسم، وعلى مختلف الخامات كاللوحات والورق وغيرها) أو النحات (وهم الذين يقومون بالنحت باستخدام مختلف الأدوات والخامات). ونظراً لصعوبة الحصول على إحصائية رسمية توضح عدد الفنانين التشكيليين في المجتمع المحلي؛ كون أن العديد من الفنانين التشكيليين يمارسون الفن التشكيلي دون أن يكونوا منتسبين لجهة معينة حتى وإن كانوا محترفين، لذلك لا تتوفر إحصائية رسمية تمثلهم.

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة بداية من عينة استطلاعية وذلك للتحقق من صدق المحتوى ووضوح العبارات بالنسبة للمشاركين في الدراسة، وبلغ حجمها (٣٠) فناناً تشكيمياً بمدينة جدة، بواقع (١٥) فناناً و(١٥) فنانة، وتراوحت أعمارهم ما بين (٣٠ إلى ٦٠) عاماً فأكثر. وتكونت العينة الأساسية للدراسة من عينة مستهدفة من الفنانين التشكيليين من الذكور والإناث، الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠ إلى ٦٠) عاماً، والذين يمارسون الفن التشكيلي لعدد من سنوات، كما أُستخدم أسلوب كرة الثلج لجمع العينة نظراً لصعوبة الوصول إليها، بحيث يقوم كل فنان تشكيلي بإرسال الرابط الإلكتروني لنماذج قوئل (Google forms) للمشاركة في الدراسة عبر مجموعات تطبيق الواتس اب (WhatsApp Messenger) مع فنانين آخرين، وقد بلغت العينة الأساسية (١١٠) فنان وفنانة، ويوضح الجدول (١) خصائص أفراد عينة الدراسة.

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق المتغيرات الديموغرافية.

المتغير/الفئات	التكرارات	النسبة
العمر		
من ٣٠ إلى ٤٥	٥٥	٥٠,٠
من ٤٦ إلى ٦٥	٥٣	٤٨,٢
أكبر من ٦٥	٢	١,٨
الجنس		
ذكر	٣٥	٣١,٨
أنثى	٧٥	٦٨,٢
عدد سنوات ممارسة لفن		
من ١ إلى ٥ سنوات	١١	١٠,٠
من ٦ إلى ١٠ سنوات	٢٨	٢٥,٥
من ١١ إلى ١٥ سنة	١١	١٠,٠
أكثر من ١٥ سنة	٦٠	٥٤,٥
المجموع	١١٠	%١٠٠

#### أدوات الدراسة

##### أولاً: مقياس التدفق النفسي

أعد المقياس باين وآخرون (Payne et al., 2011) ويتكون المقياس من (٢٦) عبارة موزعة على (٩) أبعاد كالتالي: (١) بعد اندماج العمل والوعي وتقيسه (٣) عبارات وهي (١-٢-٣)، (٢) بعد الأهداف الواضحة وتقيسه (٣) عبارات وهي (٤-٥-٦)، (٣) بعد التركيز على المهمة القائمة وتقيسه (٤) عبارات وهي (٧-٨-٩-١٠)، (٤) بعد الانطباعات الواضحة حول الأداء وتقيسه عبارتان وهما (١١-١٢)، (٥) بعد التوازن بين التحدي والمهارة وتقيسه (٣) عبارات وهي (١٣-١٤-١٥)، (٦) بعد تغير الشعور بالوقت وتقيسه (٣) عبارات وهي (١٦-١٧-١٨)، (٧) بعد الإحساس بالسيطرة وتقيسه عبارتان وهما (١٩-٢٠)، (٨) بعد فقدان الوعي بالذات وتقيسه (٣) عبارات وهي (٢١-٢٢-٢٣)، و (٩) بعد التجربة الذاتية وتقيسه (٣) عبارات وهي (٢٤-٢٥-٢٦). وتصحح عبارات المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي (موافق تماماً (٥)، موافق (٤)، محايد (٣)، غير موافق (٢)، غير موافق إطلاقاً (١)). وتحقق مُعد المقياس من وجود تسعة عوامل وفقاً للتحليل العائلي. كما قام بحساب الثبات بطريقة الاتساق

الداخلي، وتراوحت القيم بين (٠,٥٠) و(٠,٧٢)، وجميعها مؤشرات لصدق وثبات المقياس، وتعد مناسبة للاستخدام في الدراسة الحالية.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي في الدراسة الحالية

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية بطريقة صدق المحتوى وصدق الاتساق الداخلي. فبعد ترجمة المقياس من خلال مترجمين مختصين ومقارنة النسخ بين الترجمة والمقياس الأصلي، طُبِقَ المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (٣٠) فنانا تشكيليًا بمدينة جدة، للتحقق من صدق محتوى المقياس ووضوح عباراته. كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بُعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس. واتضح للباحثة أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت مقبولة ودالة عند مستوى (٠,٠١) أو (٠,٠٥) حيث تراوحت القيم بين الفقرات وأبعادها ما بين (٠,٦٩٢ و ٠,٩٦٢) وبين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٠,٣٧٤ و ٠,٧١٥) مما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق المقياس على عينة الدراسة الحالية. ولحساب ثبات درجات المقياس، استخدمت الباحثة معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس ككل وأبعاده، وتراوحت القيم للأبعاد ما بين (٠,٦٥٣ و ٠,٩٦٩) وللدرجة الكلية (٠,٨٤٠) وجميعها مؤشرات ثبات مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

#### ثانياً: استبيان أكسفورد للسعادة

أعد المقياس هيلز وإرجايل (Hills & Argyle, 2002)، وهو مشتق من قائمة أكسفورد للسعادة، ومن ترجمة الرباعي (٢٠١٤)، ويتكون في صورته العربية من (٢٨) عبارة. وتصحح عبارات المقياس وفق مقياس ليكرت السداسي (موافق بشدة (٦)، موافق إلى حد ما (٥)، موافق (٤)، معارض (٣)، معارض إلى حد ما (٢)، وأخيراً معارض بشدة (١))، ويتم تصحيح العبارات السالبة بالعكس، وهي الفقرات (٥-١٤-٢٢). وتحقق مترجمة المقياس من صدق الاستبيان في صورته العربية من خلال الصدق التمييزي وكانت درجة (ت) المحسوبة (٢٠,٢٠-) ودرجة الحرية (٥٠) ومستوى الدلالة (٠,٠٥)، وهو يشير إلى أن الفروق بين المجموعتين دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاستبيان صادق ولعباراته قدرة تمييزية مناسبة، وأما بالنسبة للاتساق الداخلي فتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٢١ و ٠,٦٦)، وكانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهو مؤشر على الاتساق الداخلي للاستبيان. كما بلغت قيمة ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاستبيان (٠,٨٥٩) مما يدل على ارتفاع ثبات الاستبيان وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

#### الخصائص السيكومترية لاستبيان أكسفورد للسعادة في الدراسة الحالية

قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لاستبيان أكسفورد للسعادة، وذلك من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات الاستبيان بالدرجة الكلية للاستبيان. وجاءت قيم الارتباط

مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) و (٠,٠٥) حيث تراوحت القيم بين الفقرات والدرجة الكلية ما بين (٠,٤٣٣ و ٠,٧٦٤) مما يشير إلى مؤشرات صدق مقبولة ماعدا الفقرات (٢ إلى ٥ و ١٠ و ١٣ و ١٤) حيث كانت ارتباطها منخفضا. كما قامت الباحثة بحساب معامل كرونباخ ألفا وبلغت قيمته (٠,٨٨٦) مما يشير إلى ارتفاع ثبات الاستبيان.

#### ثالثا: مقياس إدارة الذات

أعد المقياس ميزو (Mezo, 2009) ويتكون المقياس من (١٦) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: (١) بعد المراقبة الذاتية وتقيسه (٦) عبارات وهي (١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦)، (٢) بعد التقويم الذاتي وتقيسه (٥) عبارات وجميع العبارات تصحح بطريقة عكسية وهي (٧- ٨- ٩- ١٠- ١١)، (٣) بعد التعزيز الذاتي وتقيسه (٥) عبارات، وهي (١٢- ١٣- ١٤- ١٥- ١٦). وتصحح عبارات المقياس وفق مقياس ليكرت السداسي (كثيرا جدا (٥)، كثيرا (٤)، غالبا (٣)، قليلا (٢)، نادرا (١)، مطلقا (٠)). وقام معد المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق التقاربي بإيجاد الارتباطات مع مقاييس ذات علاقة، والصدق التمايزي بإيجاد الارتباطات مع مقاييس الكرب النفسي. كما قام بحساب الثبات للمقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا حيث بلغت قيمته (٠,٨١)، وبطريقة الاستقرار الزمني: بحساب إعادة الاختبار (معامل الاستقرار) حيث بلغت قيمته (٠,٧٥) وجميعها مؤشرات مرتفعة لثبات المقياس.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات في الدراسة الحالية

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية بطريقة صدق المحتوى وصدق الاتساق الداخلي. فبعد الترجمة ومقارنة النسخ المترجمة والأصلية، طُبِقَ المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (٣٠) فنانا بمدينة جدة، للتحقق من صدق المحتوى ووضوح العبارات. كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بُعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس. وجاءت قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠٥) حيث تراوحت القيم بين الفقرات وأبعادها ما بين (٠,٥٣٨ و ٠,٩٠٧) وبين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٠,٦٠٢ و ٠,٧٢٠) مما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق المقياس على عينة الدراسة الحالية. ولحساب ثبات درجات المقياس استخدمت الباحثة معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس ككل وأبعاده، وتراوحت القيم للأبعاد ما بين (٠,٦٣٢ و ٠,٧٧٥) وللدرجة الكلية (٠,٧٥٠) وجميعها مؤشرات ثبات مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

## إجراءات الدراسة

- ◆ الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بالمتغيرات الثلاثة في الدراسة الحالية.
- ◆ القراءة في الأدبيات البحثية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة، لصياغة مقدمة ومشكلة الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة.
- ◆ البحث عن مقاييس تناسب أهداف الدراسة وتساؤلاتها، ووقع الاختيار على عدد من المقاييس، منها مقياسان أجنيبان للتدفق النفسي وإدارة الذات وقُيِّمت خصائصها السيكومترية لاختبار ملاءمتها على العينة الحالية. في حين أُستخدم مقياس معرب لمتغير الرفاهية النفسية.
- ◆ النشر الإلكتروني لأدوات الدراسة بين أفراد العينتين (الاستطلاعية ثم الأساسية) وجمعت البيانات ثم حُلَّت إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS, Version 25) واستخراج النتائج.
- ◆ مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الأدبيات البحثية التي تم عرضها ومن ثم الخروج بعدة توصيات ومقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

## نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: للإجابة عن التساؤل الأول والذي ينص على: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من التدفق النفسي والرفاهية النفسية، التدفق النفسي وإدارة الذات، الرفاهية النفسية وإدارة الذات وأبعادها لدى عينة الدراسة؟"

استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لإيجاد العلاقات بين المتغيرات وأبعادها. ويتبين من الجدول (٢) أنه توجد علاقة طردية متوسطة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للتدفق النفسي وجميع أبعاده وبين الرفاهية النفسية حيث بلغت قيمة الارتباط بين الدرجات الكلية للمتغيرين (٠,٤١٠)، وتراوحت القيم بين أبعاد التدفق النفسي والرفاهية النفسية ما بين (٠,٣٨٢ و ٠,٤٤٠)، ما عدا الأبعاد التالية: البعد الأول، الخامس، السادس، السابع، والثامن فقد جاء ارتباطها منخفضاً. وهذه النتيجة تُشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى التدفق النفسي لدى الفنانين التشكيليين، أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لديهم، والعكس صحيح أيضاً. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هولت (Holt, 2018) والتي أظهرت نتائجها أن الأفراد الذين يتمتعون بسعادة عالية فإنهم يكونون أكثر عرضة لتجربة سمات حالة التدفق أثناء عملية صنع الفن، ودراسة كلا من سودي وكامبل (Soudi & Kamble, 2019) التي أظهرت نتائجها وجود ارتباط إيجابي مرتفع بين التدفق وبعدي الرفاهية النفسية المستخدمان في الدراسة (الغرض من الحياة وقبول الذات). واختلفت النتيجة الحالية مع دراسة يسي (٢٠١٧) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود استقطاب لأبعاد التدفق النفسي لأي من أبعاد الرفاهية النفسية أي أنه لا توجد علاقة بين المتغيرين. وتفسر الباحثة ذلك بأن الفنان التشكيلي عندما يخوض تجربة التدفق النفسي من خلال عمله الفني، فإن ذلك سيمكنه من الوصول

للفراية النفسية سواء أكان ذلك على المدى القصير بشكل مؤقت - أي أثناء وبعد النشاط الفني- أو في حياته ككل على المدى الطويل، وذلك لأن التدفق النفسي يجعل الأفراد يخوضون تجارب مثرية وغنية في حياتهم من خلال انغماسهم فيما يفعلون بشكل كلي.

جدول (٢) معاملات ارتباط بيرسون بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية لدى عينة من الفنانين

التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة (ن = ١١٠).

الرفاهية النفسية	الرفاهية النفسية	
	التدفق النفسي	
٠,١٣٨	معامل الارتباط	البعد الأول: اندماج العمل والوعي
٠,١٥٢	مستوى المعنوية	
٠,٣٩٤	معامل الارتباط	البعد الثاني: الأهداف الواضحة
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
٠,٤٤٠	معامل الارتباط	البعد الثالث: التركيز على المهمة القائمة
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
٠,٤١٨	معامل الارتباط	البعد الرابع: الانطباعات الواضحة حول الأداء
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
٠,٣٣٢	معامل الارتباط	البعد الخامس: التوازن بين التحدي والمهارة
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
٠,٠٥٧-	معامل الارتباط	البعد السادس: تغير الشعور بالوقت
٠,٥٥٥	مستوى المعنوية	
٠,٢٢٨	معامل الارتباط	البعد السابع: الإحساس بالسيطرة
٠,٠١٧	مستوى المعنوية	
٠,٠٧٢	معامل الارتباط	البعد الثامن: فقدان الوعي بالذات
٠,٤٥٣	مستوى المعنوية	
٠,٣٨٢	معامل الارتباط	البعد التاسع: التجربة الذاتية
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
٠,٤١٠	معامل الارتباط	الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي.
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	



\*\* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ \* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

كما يتضح من الجدول (٣) أنه توجد علاقة طردية منخفضة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لإدارة الذات والتدفق النفسي وأبعادهما، حيث بلغت قيمة الارتباط بين الدرجات الكلية للمقياسين (٠,٢٥٧). ماعدا الأبعاد التالية لإدارة الذات: البعد الثاني (التقويم الذاتي)، البعد الثالث (التعزيز الذاتي) حيث كان ارتباطهما منخفضا مع جميع أبعاد التدفق النفسي، في حين جاء الارتباط متوسطا بين الدرجة الكلية لإدارة الذات وغالبية أبعاد التدفق النفسي. وهذه النتيجة تُشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى التدفق النفسي لدى الفنانين التشكيليين، أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى إدارة الذات لديهم (ولو لم يكن بشكل كبير جدا)، والعكس صحيح أيضا. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد أحمد (٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها أنه توجد علاقة سببية مباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات، ودراسة روشيناك وآخرون (Rochniak et al., 2020) والتي أظهرت نتائجها أنه يوجد ارتباط بين مؤشرات التنظيم الذاتي ومؤشرات حالة التدفق. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التدفق النفسي وإدارة الذات يحتوي كل منهما على جزء يسير من المفهوم الآخر، الأمر الذي يؤدي إلى وجود هذه العلاقة الطردية بينهما، فالتدفق النفسي يتضمن أهدافا واضحة والسعي لتحقيقها، وهي الغاية الأهم لمفهوم إدارة الذات. وفي الطرف الآخر فإن إدارة الذات تتضمن استغلال الفرد لموارده وقدراته الشخصية وذلك لتحقيق أهدافه، وهذه الموارد في مضمونها تتوافق مع مكونات التدفق النفسي.

جدول (٣) معاملات ارتباط بيرسون بين التدفق النفسي وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين

بمنطقة مكة المكرمة (ن = ١١٠)

الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات	التعزيز الذاتي	التقويم الذاتي	المراقبة الذاتية	إدارة الذات	
				معامل الارتباط	التدفق النفسي
٠,٠١١-	٠,٠٠١-	٠,١٠٢-	٠,١١٩	معامل الارتباط	بعد اندماج العمل والوعي
٠,٩١٠	٩٨٨.	٢٨٨.	٢١٦.	مستوى المعنوية	
**٠,٤١٥	٠,١٧٤	**٠,٣٦٤	**٠,٣٦٧	معامل الارتباط	بعد الأهداف الواضحة
٠,٠٠٠	٠٧٠.	٠٠٠.	٠٠٠.	مستوى المعنوية	
*٠,٢٣٢	٠,٠٣٧	٠,١٦٨	**٠,٣٢٨	معامل الارتباط	بعد التركيز على المهمة القائمة
٠,٠١٥	٦٩٩.	٠٨٠.	٠٠٠.	مستوى المعنوية	

				المعنوية	
**٠,٣٣٠	٠,١٣١	٠,١٧٤	**٠,٤٦٦	معامل الارتباط	بعد الانطباعات الواضحة حول الأداء
٠,٠٠٠	٠,١٧٢	٠,٠٦٩	٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
**٠,٢٥٣	٠,١٤٨	٠,١٠٠	**٠,٣٤٤	معامل الارتباط	بعد التوازن بين التحدي والمهارة
٠,٠٠٨	٠,١٢٣	٠,٢٩٩	٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
٠,١٤٧-	٠,١٤٤-	٠,١٨١-	٠,٠٤٨	معامل الارتباط	بعد تغير الشعور بالوقت
٠,١٢٧	٠,١٣٣	٠,٠٥٨	٠,٦١٩	مستوى المعنوية	
٠,١٦٧	٠,١١٠	٠,٠٩٦	٠,١٦٨	معامل الارتباط	بعد الإحساس بالسيطرة
٠,٠٨٢	٠,٢٥٢	٠,٣١٧	٠,٠٧٩	مستوى المعنوية	
٠,٠١٦-	٠,٠٤١	٠,٠٦٠-	٠,٠٠٧-	معامل الارتباط	بعد فقدان الوعي بالذات
٠,٨٦٨	٠,٦٧٠	٠,٥٣١	٠,٩٤٦	مستوى المعنوية	
**٠,٣٧٩	**٠,٢٧٧	٠,١٨٦	**٠,٣٩٨	معامل الارتباط	بعد التجربة الذاتية
٠,٠٠٠	٠,٠٠٣	٠,٠٥١	٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
**٠,٢٥٧	٠,١٢٢	٠,١٠٨	**٠,٣٧٨	معامل الارتباط	الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي.
٠,٠٠٧	٠,٢٠٣	٠,٢٦٢	٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	

\* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

\*\* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يظهر أيضا من الجدول (٤) أنه توجد علاقة طردية مرتفعة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الرفاهية النفسية وبين الدرجة الكلية لإدارة الذات وجميع أبعادها، حيث بلغت قيمة الارتباط بين الدرجات الكلية للمقياسين (٠,٦٣٢) وتراوحت القيم بين أبعاد إدارة الذات والرفاهية النفسية ما بين (٠,٤١٩ و ٠,٥٤٢) وهذه النتيجة تشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرفاهية النفسية لدى الفنانين

التشكيليين، أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى إدارة الذات لديهم، والعكس صحيح أيضا. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هولت (Holt, 2018) التي أظهرت نتائجها أن تكرار عملية صناعة الفن على مدار الأسبوع يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمقاييس الرفاهية والتنظيم الذاتي. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة خطاطبة (٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين إدارة الذات والرفاهية النفسية. ويمكن للباحثة تفسير هذه النتيجة من خلال القول بأن قدرة الفنان على إدارة ذاته بأبعادها الثلاثة (أي قيامه بمراقبة ذاته، وتقييم ذاته وتعزيز ذاته) يُمكنه من بناء علاقات جديدة مع ذاته والنظر لذاته بطرائق جديدة ومختلفة مما سيوصله ذلك بلا شك لمرحلة التقبل الذاتي، بحيث يصبح الفنان في هذه المرحلة على بصيرة بعيوبه ويسعى لتحسينها ويعرف أيضا مميزاته ويستمر بتعزيزها وتنميتها، كما أن استمراره بقيامه بإدارة ذاته بنفس الطريقة السابقة (أي مراقبة ذاته ومن ثم تقييمها ومن ثم تعزيزها) سيمكنه من تحقيق أهدافه كنتيجة حتمية لإدارة الذات، وتحقيق الأهداف هذا سيجعل الفنان يشعر بمشاعر سارة، وسيقلل من المشاعر غير السارة، وبالتالي سيرتفع لديه المكون العاطفي وهو أحد مكونات الرفاهية النفسية.

جدول (٤) معاملات ارتباط بيرسون بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين

بمنطقة مكة المكرمة (ن = ١١٠)

الرفاهية النفسية	الرفاهية النفسية إدارة الذات	
	**٠,٥٤٢	معامل الارتباط
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
**٠,٤٣٤	معامل الارتباط	البعد الثاني: التقويم الذاتي
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
**٠,٤١٩	معامل الارتباط	البعد الثالث: التعزيز الذاتي
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	
**٠,٦٣٢	معامل الارتباط	الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات
٠,٠٠٠	مستوى المعنوية	

\*\* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ \* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

ثانيا: للإجابة عن التساؤل الثاني، والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في كل من التدفق النفسي، الرفاهية النفسية، وإدارة الذات تبعا للمتغيرات الديموجرافية (الجنس، سنوات ممارسة الفن)؟"

أولا: الفروق وفقا لمتغير الجنس

استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (T test) لحساب الفروق في كل من التدفق النفسي، والرفاهية النفسية، وإدارة الذات، وفقا لمتغير الجنس (ذكور- إناث). ويتبين من النتائج في الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في التدفق النفسي لدى عينة الدراسة وفقا للجنس. وهذه النتيجة تدل على أن التدفق النفسي لدى الفنانين التشكيليين لا يختلف باختلاف الجنس. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد أحمد (٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي. كما تختلف النتيجة الحالية مع دراسة العنزي (٢٠٢١) والتي أظهرت نتائجها أنه توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التدفق النفسي وكانت الفروق لصالح الإناث. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التدفق النفسي يحدث لجميع الأشخاص غالبا وذلك بغض النظر عن جنسهم، فالذكور والإناث يمكنهم أن يخوضوا تجربة التدفق بنفس القدر تقريبا، وأن ما يجعلهم يخبرونه أو يستمرون فيه هو بسبب سمات شخصية لديهم وليس الجنس من ضمنها، ومن جهة أخرى يمكن القول بأن الأفراد المبدعين لديهم سمات تتشابه كثيرا بغض النظر عن جنسهم، ومن ضمنهم الفنانون التشكيليون، حيث نجد بأن الفنانين التشكيليين الذكور تتشابه صفاتهم مع الإناث بشكل عام، وأن الفنانات التشكيليات الإناث تتشابه صفاتهم مع الذكور بشكل عام.

جدول (٥) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التدفق النفسي وفقا لمتغير الجنس (ن=١١٠)

التدفق النفسي		الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الأول: اندماج العمل والوعي	ذكر	٣٥	٣,٧٢	٠,٩٦٢	٠,٣٠١	١٠٨	٠,٧٦٤	غير دالة
	أنثى	٧٥	٣,٦٧	٠,٩١٢				
البعد الثاني: الأهداف الواضحة	ذكر	٣٥	٤,٣٥	٠,٦٩٥	٠,٣٤١	١٠٨	٠,٧٣٤	غير دالة
	أنثى	٧٥	٤,٣١	٠,٦٣٦				
البعد الثالث: التركيز على المهمة القائمة	ذكر	٣٥	٤,١٦	٠,٦٨٩	١,٥٩٤	١٠٨	٠,١١٤	غير دالة
	أنثى	٧٥	٣,٩١	٠,٧٨٧				
البعد الرابع: الانطباعات الواضحة	ذكر	٣٥	٤,٣١	٠,٥٥٧	١,٣٧٤	١٠٨	٠,١٧٢	غير دالة
	أنثى	٧٥	٤,١٣	٠,٦٧٩				

								حول الأداء
غير دالة	٠,١٨١	١٠,٨	١,٣٤٦	٠,٦٢١	٤,٤٦	٣٥	ذكر	البعد الخامس: التوازن بين التحدي والمهارة
				٠,٥٥٨	٤,٣٠	٧٥	أنثى	
غير دالة	٠,٨٩٤	١٠,٨	٠,١٣٣	٠,٦٧٨	٤,٠٣	٣٥	ذكر	البعد السادس: تغير الشعور بالوقت
				٠,٧٤١	٤,٠١	٧٥	أنثى	
غير دالة	٠,٦٢٧	١٠,٨	٠,٤٨٧	٠,٧٨٥	٤,٠٣	٣٥	ذكر	البعد السابع: الإحساس بالسيطرة
				٠,٧٤١	٣,٩٥	٧٥	أنثى	
غير دالة	٠,٥٦٥	١٠,٨	٠,٥٧٨	٠,٩٨٧	٣,٧٤	٣٥	ذكر	البعد الثامن: فقدان الوعي بالذات
				١,٠٣٤	٣,٦٢	٧٥	أنثى	
غير دالة	٠,٣٦٢	١٠,٨	٠,٩١٥	٠,٤٢٨	٤,٦٧	٣٥	ذكر	البعد التاسع: التجربة الذاتية
				٠,٥٢٧	٤,٥٧	٧٥	أنثى	
غير دالة	٠,٢٠٦	١٠,٨	١,٢٧٣	٠,٤٣٠	٤,١٦	٣٥	ذكر	الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي
				٠,٤٢٤	٤,٠٥	٧٥	أنثى	

كما يتبين من النتائج الموضحة بالجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً للجنس. وتدل هذه النتيجة على أن الرفاهية النفسية لدى الفنانين التشكيليين لا تختلف باختلاف الجنس. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خطاطبة (٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة محمد (٢٠٢٠) والتي أظهرت نتائجها أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية الذاتية وكانت لصالح الإناث. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الرفاهية النفسية تعد مفهوم مشترك لدى كافة البشر سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً، وذلك لكونها نوعاً من أنواع المشاعر الإنسانية فهي ليست حكراً على جنس دون غيره، فالمشاعر الإنسانية المشتركة مثل السعادة والسرور والرفاهية نجدها لدى جميع أطراف البشر من الذكور والإناث، وحتى وإن اختلفت مستوياتها ونسبها من فرد لآخر.

جدول رقم (٦) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية وفقا لمتغير الجنس (ن=١١٠)

مستوى الدلالة		درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	الرفاهية النفسية
غير دالة	٠,٣٧٥	١٠٨	٠,٨٩١	٠,٥٦٥	٤,٨١	٣٥	ذكر	
				٠,٦٠٤	٤,٧١	٧٥	أنثى	

أيضا يتبين من النتائج الموضحة بالجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في إدارة الذات لدى عينة الدراسة وفقا للجنس. وهذه النتيجة تشير إلى أن إدارة الذات لدى الفنانين التشكيليين لا تختلف باختلاف الجنس. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد أحمد (٢٠١٩)، ودراسة خطاطبة (٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق بين الجنسين في إدارة الذات. وتختلف مع دراسة مروة أحمد (٢٠٢١) والتي أظهرت نتائجها أنه يوجد فروق بين الذكور والإناث في متغير إدارة الذات وكانت لصالح الذكور. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن إدارة الذات والعمليات المرتبطة بها (مراقبة الذات، وتقويم الذات، وتعزيز الذات) هي عمليات تتواجد لدى الذكور والإناث على حد سواء، فالفنان التشكيلي بغض النظر عن جنسه، يستطيع مراقبة ذاته وتقويمها وتعزيزها، كما أن إدارة الذات تعد مفهوما كثيرا ما يرتبط بالإنجاز، وتعد قدرة الفرد على الإنجاز لها علاقة بأمور شخصية خاصة بكل فرد على حدة بغض النظر عن جنسه.

جدول رقم (٧) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات إدارة الذات وفقا لمتغير الجنس (ن=١١٠)

مستوى الدلالة		درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	إدارة الذات وأبعادها
غير دالة	٠,٣٨٢	١٠٨	٠,٨٧٨-	٠,٧١٩	٣,٩٦	٣٥	ذكر	المراقبة الذاتية
				٠,٧٢٢	٤,٠٩	٧٥	أنثى	
غير دالة	٠,٦٣٣	١٠٨	٠,٤٧٩	١,٠٢٠	٣,٤٤	٣٥	ذكر	التقييم الذاتي
				١,٠٣٩	٣,٣٤	٧٥	أنثى	
غير دالة	٠,٣٩٦	١٠٨	٠,٨٥٢-	٠,٨٣٥	٣,٧٣	٣٥	ذكر	التعزيز الذاتي
				٠,٩٠٦	٣,٨٨	٧٥	أنثى	
غير دالة	٠,٦٤٢	١٠٨	٠,٤٦٦-	٠,٦٥٧	٣,٧١	٣٥	ذكر	الدرجة الكلية لإدارة الذات لدى الفنانين التشكيليين
				٠,٦٢٩	٣,٧٧	٧٥	أنثى	

ثانيا: الفروق وفقا لمتغير سنوات ممارسة الفن

لحساب الفروق في كل من التدفق النفسي، والرفاهية النفسية، وإدارة الذات، وفقا لمتغير سنوات ممارسة الفن،

استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA). ويتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في التدفق النفسي لدى عينة الدراسة وفقا لسنوات ممارسة الفن. وهذه النتيجة تدل على أن مستوى التدفق النفسي لدى الفنانين التشكيليين لا يتأثر باختلاف سنوات ممارسة الفن. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن جميع الفنانين التشكيليين سواء الذين يمارسون الفن لسنوات قصيرة أو طويلة فإنهم يخبرون تجارب تدفق نفسي بنفس المقدار تقريبا وأنه لا توجد فروق فيما بينهم، ولكن الذي يؤثر في خوضهم لهذه التجارب أسباب أخرى مختلفة منها معنى وقيمة هذا النشاط بالنسبة للفرد، فهناك من يوفر له النشاط تجربة تدفق نفسي؛ لأن النشاط الفني جديد عليه وشد انتباهه وهو الفنان الذي له سنوات قصيرة نسبياً في المجال الفني، وهناك من يمثل النشاط الفني بالنسبة له غاية في حد ذاته وهو الفنان الذي له سنوات طويلة نسبياً في المجال الفني. والسبب الآخر قد يعود إلى طبيعة الفرد الشخصية (مثل درجة تركيزه، سرعة انغماسه في النشاط).

جدول رقم (٨) اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التدفق النفسي وفقا

لمتغير سنوات ممارسة الفن (ن=١١٠)

التدفق النفسي		المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اندماج العمل والوعي	بين المجموعات	٢,٤٨٤	٣	٠,٨٢٨	٠,٩٦٩	٠,٤١٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٩٠,٥٩١	١٠٦	٠,٨٥٥			
	المجموع	٩٣,٠٧٥	١٠٩				
الأهداف الواضحة	بين المجموعات	٢,٧٦٠	٣	٠,٩٢٠	٢,٢٣٣	٠,٠٨٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٣,٦٦٩	١٠٦	٠,٤١٢			
	المجموع	٤٦,٤٢٨	١٠٩				
التركيز على المهمة القائمة	بين المجموعات	٣٠٨	٣	١٠٣	٠,١٧٣	٠,٩١٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٣,١١٥	١٠٦	٠,٥٩٥			
	المجموع	٦٣,٤٢٣	١٠٩				
الانطباعات	بين المجموعات	٠,٢١٧	٣	٠,٠٧٢	٠,١٦٩	٠,٩١	غير دالة

دالة	٧		٠,٤٢٧	١.٠٦	٤٥,٢٧٤	داخل المجموعات	الواضحة حول الأداء
				١.٠٩	٤٥,٤٩١	المجموع	
غير دالة	٠,١٢٥	١,٩٥٨	٠,٦٤٣	٣	١,٩٢٩	بين المجموعات	التوازن بين التحدي والمهارة
دالة			٠,٣٢٩	١.٠٦	٣٤,٨٢٣	داخل المجموعات	
				١.٠٩	٣٦,٧٥٣	المجموع	
غير دالة	٠,٠٧١	٢,٤١٤	١,٢٠٠	٣	٣,٦٠٠	بين المجموعات	تغير الشعور بالوقت
دالة			٠,٤٩٧	١.٠٦	٥٢,٧٠٨	داخل المجموعات	
				١.٠٩	٥٦,٣٠٨	المجموع	
غير دالة	٠,٧٢٧	٠,٤٣٧	٠,٢٥١	٣	٠,٧٥٣	بين المجموعات	الإحساس بالسيطرة
دالة			٠,٥٧٥	١.٠٦	٦٠,٩٤٠	داخل المجموعات	
				١.٠٩	٦١,٦٩٣	المجموع	
غير دالة	٠,٩١١	٠,١٧٩	٠,١٨٩	٣	٠,٥٦٧	بين المجموعات	فقدان الوعي بالذات
دالة			١,٠٥٨	١.٠٦	١١٢,٠٩٥	داخل المجموعات	
				١.٠٩	١١٢,٦٦٣	المجموع	
غير دالة	٠,٦٣٠	٠,٥٧٩	٠,١٤٥	٣	٠,٤٣٥	بين المجموعات	التجربة الذاتية
دالة			٠,٢٥١	١.٠٦	٢٦,٥٦٤	داخل المجموعات	
				١.٠٩	٢٦,٩٩٩	المجموع	
غير دالة	٠,٩٨٥	٠,٠٥١	٠,٠٠٩	٣	٠,٠٢٨	بين المجموعات	الدرجة الكلية لمقياس التدفق
دالة			٠,١٨٧	١.٠٦	١٩,٨٦٠	داخل المجموعات	



النفسية	المجموع	١٩,٨٨٨	١٠٩
---------	---------	--------	-----

كما يتبين من الجدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً لسنوات ممارسة الفن. وتشير النتيجة إلى أن مستوى الرفاهية النفسية لدى الفنانين التشكيليين لا يتأثر باختلاف سنوات ممارسة الفن. ويمكن للباحثة تفسير هذه النتيجة من خلال القول بأن جميع الأفراد المبدعين ومن ضمنهم الفنانون التشكيليون يخبرون مستويات مرتفعة ومتقاربة نسبياً من الرفاهية النفسية والسعادة وذلك لكون الإبداع والنشاطات الفنية تعد عاملاً مؤثراً على مستوى سعادتهم، وأن هذا التأثير للأشطة الإبداعية والفنية على الرفاهية النفسية والسعادة مستمر طوال حياة الفرد تقريباً. أي أن الرفاهية النفسية مفهوم ثابت نسبياً لدى الفنان التشكيلي المبدئ ولدى الفنان الذي له باع طويل في المجال الفني أيضاً وذلك بسبب أنهم جميعاً يصنفون كأفراد مبدعون بشكل عام.

جدول رقم (٩) اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الرفاهية النفسية وفقاً

لمتغير سنوات ممارسة الفن (ن=١١٠)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجموعات	الرفاهية النفسية
غير دالة	٠,٥١٨	٠,٧٦١	٣	٠,٨٠٥	بين المجموعات	
		٠,٣٥٢	١٠٦	٣٧,٣٤٩	داخل المجموعات	
			١٠٩	٣٨,١٥٤	المجموع	

ويظهر من النتائج بالجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في إدارة الذات لدى عينة الدراسة في ضوء متغير سنوات ممارسة الفن، وهذه النتيجة تدل على أن مستوى إدارة الذات لدى الفنانين التشكيليين لا يتأثر باختلاف سنوات ممارسة الفن. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن عملية إدارة الذات تتأثر وتتأثر بالإنجازات وتحقيق الأهداف، حيث أن الإنجازات ترتبط بإدارة الذات وذلك من خلال الفاعلية الذاتية وما تحتويه من عمليات تكون متوفرة لدى الفنان التشكيلي مثل اختيار النشاط الفني الذي سيؤديه بنجاح وكفاءة وفاعلية، وهنا نجد بأن الفنانين التشكيليين لديهم النشاط الفني الذي يشعرون بالإنجاز وتحقيق الأهداف، وذلك من خلال النتيجة أو المحصلة النهائية لعملهم الفني (اللوحة المرسومة، أو الجسم المنحوت)، وهذا الأمر سيان بين الفنانين التشكيليين الذين لهم سنوات قليلة نسبياً في المجال الفني، أو الفنانين الذين لهم سنوات طويلة نسبياً في المجال الفني، فهم جميعاً يحققون إنجازات مبدعة.

جدول رقم (١٠) اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات درجات إدارة الذات وفقاً لمتغير سنوات ممارسة الفن (ن=١١٠)

المحور	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المراقبة الذاتية	بين المجموعات	٠,٢٧٧	٣	٠,٠٩٢	٠,١٧٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٥٦,٢٧٣	١٠٦	٠,٥٣١		
	المجموع	٥٦,٥٥١	١٠٩			
التقويم الذاتي	بين المجموعات	٣,٧٧٤	٣	١,٢٥٨	١,١٩٣	غير دالة
	داخل المجموعات	١١١,٧٣٣	١٠٦	١,٠٥٤		
	المجموع	١١٥,٥٠٧	١٠٩			
التعزيز الذاتي	بين المجموعات	١,٣٤١	٣	٠,٤٤٧	٠,٥٦٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٣,٧١٤	١٠٦	٠,٧٩٠		
	المجموع	٨٥,٠٥٥	١٠٩			
الدرجة الكلية لإدارة الذات لدى الفنانين التشكيليين	بين المجموعات	١,١٣٠	٣	٠,٣٧٧	٠,٩٣٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٢,٩٥٠	١٠٦	٠,٤٠٥		
	المجموع	٤٤,٠٨٠	١٠٩			

#### الاستنتاجات والتوصيات

تتلخص نتائج الدراسة فيما يأتي:

- ◆ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من التدفق النفسي، الرفاهية النفسية، وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة.
- ◆ لا توجد فروق بين الفنانين التشكيليين في كل من التدفق النفسي، الرفاهية النفسية، وإدارة الذات في ضوء أي من المتغيرين (الجنس، وعدد سنوات ممارسة الفن).
- ◆ وفي ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يأتي:
- ◆ نشر الوعي بين الفنانين التشكيليين عموماً بأهمية التدفق النفسي ودوره في تحقيق مستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية وإدارة الذات، من خلال إقامة الندوات العامة تعدها الجهات والجمعيات ذات العلاقة بالفنون والجامعات والمدارس ومراكز الأحياء.

◆ زيادة الفعاليات الثقافية وورش العمل في الأماكن العامة التي تكون مخصصة للأنشطة الفنية والترويحية، وتوجه بحيث تستهدف كافة الأعمار من الفنانين التشكيليين في المجتمع السعودي، تُعدّها وتنفذها الجهات المعنية بالثقافة والترفيه مثل وزارة الثقافة السعودية، والهيئة السعودية العامة للترفيه.

◆ القيام بعمل بحوث مستقبلية مشابهة من قبل الباحثين النفسيين على عينات مختلفة من الأعمار من الفنانين التشكيليين باستخدام متغيرات نفسية إيجابية أخرى بالإضافة إلى متغيرات الدراسة الحالية. قد تشمل هذه الدراسات تصاميم بحثية ارتباطية (كمية) أو حتى نوعية ويفضل هذا النوع الأخير نظرا لندرة الدراسات على العينة الحالية.

### Conclusions and Recommendations

The results of the study are summarized as follows:

- ◆ There is a statistically significant relationship between psychological flow, psychological well-being, and self-management among a sample of fine artists in the Makkah region.
- ◆ There are no statically significant differences between fine artists in the psychological flow, psychological well-being, and self-management due to the demographic variables (sex and years of practicing art).
- ◆ In light of the study results, the researcher recommends the following:
- ◆ Spreading the awareness of the importance of psychological flow and its role in raising the levels of psychological well-being and self-management among fine artists, through holding public seminars that can be prepared by organizations that support arts, such as universities, schools, and neighborhood centers.
- ◆ Increasing the number of cultural events and workshops presented in public places and dedicated to artistic and recreational activities to target all ages of the artists in the Saudi society. The events can be prepared and implemented by the authorities interested in culture and entertainment, such as the Saudi Ministry of Culture and the Saudi General Entertainment Authority.
- ◆ Conducting future studies by interested psychology researchers with sample of fine artists from various age groups using other positive psychological variables in addition to those used in the current study. The conducted studies can use either correlational (quantitative) or qualitative approaches, and the latter is preferred due to the need of more studies about the target sample.

## المراجع العربية

١. أحمد، أحمد عبد الملك. (٢٠١٩). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.. المجلة التربوية، ٦٦، ٥٢٧-٦٠٤.
٢. أحمد، مروة محمد. (٢٠٢١). الفروق بين الجنسين في أنماط الشخصية ومهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة ربحان للنشر العلمي، (٩)، ٣٢-٥٢.
٣. حجازي، مصطفى. (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي. دار التنوير.
٤. أبو حلوة، محمد. (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس (الكتاب الإلكتروني). شبكة العلوم النفسية العربية.
٥. حنورة، مصري. (٢٠٠٠). علم نفس الفن وتربية الموهبة. دار غريب.
٦. خطاطبة، يحيى. (٢٠١٩). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٥٤)، ١٩٥-٢٨٠.
٧. الرباعي، سعاد. (٢٠١٤). الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق [رسالة ماجستير، جامعة دمشق]. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
٨. ابن الشيخ، ربيعة. (٢٠١٥). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي: دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة [رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح]. قاعدة دار المنظومة.
٩. العدل، عادل. اليماني، سعيد. الكندري، أنوار. (٢٠١٣). فاعلية بعض آليات علم النفس الإيجابي في رفع مستوى الدافعية للدراسة لدى ذوات صعوبات التعلم من المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بدولة الكويت. مجلة التربية الخاصة، (٢)١، ٦٧-١٢٠.
١٠. عروج، فضيلة. (٢٠١٨). محاضرات في علم النفس الإيجابي، مطبوعة بيداغوجية مقدمة لطلبة السنة الأولى ماستر للسداسي الأول، تخصص علم نفس عيادي.
١١. العساف، صالح. (٢٠١٦). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية (ط.٢). مكتبة العبيكان.
١٢. العنزي، عدنان مشرف. (٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بحل المشكلات لدى الطلبة الكويتيين، مقارنة بين الذكور والإناث. مجلة الطفولة والتربية، ١(٤٦)، ٤٤٩-٤٧٥.
١٣. عوض، أميله جبر. (٢٠١٦). إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
١٤. محمد، سارة أحمد زيدان. (٢٠٢٠). الرفاهية الذاتية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (٢١)٥، ١٨٤-٢٠٧.
١٥. مفلح، فدوى شوقي. وحريز، نورا محمد. (٢٠١١). إدارة الذات نحو النجاح والإبداع. دار البداية ناشرون وموزعون.
١٦. وزارة الثقافة. (٢٠١٩). تقرير الحالة الثقافية في المملكة العربية السعودية ٢٠١٩: ملامح وإحصائيات. <https://www.moc.gov.sa/ar/Media-center>
١٧. ياسين، حمدي محمد. شاهين، هيام صابر. وسرميني، إيمان مصطفى. (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، ٢٥(٩٧)، ٣٥١ - ٣٧٩.
١٨. يسي، نانسي زكريا. (٢٠١٧). التدفق النفسي كمنبئ بالرفاهية النفسية وفق نموذج رايف لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المينا. مجلة الإرشاد النفسي بكلية التربية، ٣(٤)، ٩٠-١٠٩.

## المراجع العربية مترجمة إلى الانجليزية

1. Ahmed, Ahmed. (2019). Modeling the causal relationship between psychological flow, self-management, and quality of academic life among university students. *Educational Journal*, 66, 527-604.
2. Ahmed, Marwa. (2021). Gender differences in personality styles and self-management skills among a sample of university students. *Rehan Journal for Scientific Publishing*, (9), 32-52.
3. Hegazy, M. (2012). *Unlocking Life's Energies: Readings in Positive Psychology*. altanweer house.
4. Abu Halawa, M. (2013). *Flow State: Concept, Dimensions, and Measurement (e-book)*. Arab Psychological Science Network.
5. Hanoura, M. (2000). *Psychology of art and education of talent*. Gareeb house.
6. Khataba, Y. (2019). Self-management skills and their relationship to psychological well-being among students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University. *Journal of Human and Social Sciences*, (54), 195-280.
7. Al-Rubai, S. (2014). *Feeling of happiness and its relationship to the five major factors of personality among a sample of Damascus University students [Master's thesis, Damascus University]*. Ministry of Higher Education and Scientific Research.
8. Ebn ALshikh, R. (2015). *The relationship of emotional balance to psychological flow: a field study on a sample of secondary education teachers in the city of Ouargla [Master's thesis, Kasdi Merbah University]*. Dar Almandamah Database.
9. Aladel, A., Al-Yamani, S., & Al-Kandari, A. (2013). The effectiveness of some mechanisms of positive psychology in raising the level of motivation to study among women with learning difficulties from the primary and intermediate stages in the State of Kuwait. *Journal of Special Education*, 1(2), 67-120.
10. Arouj, F. (2018). *Lectures in Positive Psychology, a pedagogical publication presented to first-year students of the Master's for the first semester, clinical psychology specialization*.
11. Al-Assaf, S. (2016). *Introduction to Research in the Behavioral Sciences (2 nd ed.)*. Alobeikan Library.
12. Al-Anazi, A. (2021). Psychological flow and its relationship to problem solving among Kuwaiti students, in comparison between males and females. *Journal of Childhood and Education*, 1 (46), 449-475.
13. Awad, A. (2016). *Self-management and its relationship to emotional balance among the wives of the martyrs of the 2014 war on Gaza [Master's thesis, Islamic University of Gaza]*. dar almandamah Database.
14. Mohamed, S. (2020). Subjective well-being and its relationship to self-esteem among university students. *Journal of Scientific Research in Education*, 5(21), 184-207.
15. Mufleh, F., Hariz, N. (2011). *Self-management towards success and creativity*. Dar Al-Bedayya Publishers and Distributors.
16. The Ministry of Culture. (2019). *The Cultural Status Report in the Kingdom of Saudi Arabia 2019: Features and Statistics*. <https://www.moc.gov.sa/ar/Media-center>
17. Yassin, H., Shaheen, H., & Sarmini, I. (2014). Friendship and psychological well-being among a sample of university students. *Journal of the College of Education*, 25(97), 351-379.
18. Yassa, N. (2017). Psychological flow as a predictor of psychological well-being according to the Rayef model among a sample of special education teachers in El Mina Governorate. *Journal of Psychological Counseling, College of Education*, 3(4), 90-109.

## المراجع الأجنبية

1. Adler, A., Boniwell, I., Gibson, E., Metz, T., Seligman, M., Uchida, Y., & Xing, Z. (2017). Definitions of Terms. In the Centre for Bhutan Studies and GNH (Eds), Happiness: Transforming the Development Landscape (pp 21 – 38). In the Centre for Bhutan Studies and GNH.
2. American Psychological Association. (2022). APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/>
3. Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a Psychology of Optimal Experience. In Csikszentmihalyi, M. (Eds.), Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi. (pp. 209-226) Springer.
4. David, S., Boniwell, I., & Ayers, A. (2013). The oxford handbook of happiness. Oxford university press.
5. Engeser, S., & Tiska, A. (2012). Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow. In Stefan Engeser (Eds.), Advances in Flow Research (pp. 1-22). Springer.
6. Holt, N. (2018). Using the experience-sampling method to examine the psychological mechanisms by which participatory art improves wellbeing. Perspectives in Public Health, 138 (1), 55-65.
7. Mezo, P. (2009). The Self-Control and Self-Management Scale (SCMS): Development of an Adaptive Self-Regulatory Coping Skills Instrument. Psychopathol Behav Assess, 31(2), 83–93.
8. Payne, B., Jackson, J., Noh, S., & Stine-Morrow, E. (2011). In the Zone: Flow State and Cognition in Older Adults. Psychol Aging, 26(3), 738–743.
9. Rochniak, A., Kostikova, I., Karyna, F., Khomuienko, T., Tymur, A., Viediernikova, T., Nataliia, D., Kramchenkova, V., Scherbakova, O., Kovalenko, M., & Kuznetsov, O. (2020). Effect of young basketball players' self-regulation on their psychological indicators. Journal of Physical Education and Sport, 20 (3), 1606-1612.
10. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology an Introduction. American Psychologist, 55(1), 5 – 14.
11. Soudi, S., & Kamble, S. (2019). Flow and Psychological Well-Being in Performing Artists. iahrw International Journal of Social Sciences, 7 (6), 1190-1192.