



أثر الوعي الذاتي المفرط على الإبداع الفني لدى طلبة الرسم في الجامعات السعودية

رہف محمد العويضي

قسم الرسم والتصوير، كلية التصميم والفنون، جامعة جدة، المملكة العربية السعودية
البريد الإلكتروني: rahafalawidi.m@gmail.com

أ.د. شيرين معتوق الحرازي

قسم الرسم والتصوير، كلية التصميم والفنون، جامعة جدة، المملكة العربية السعودية

المخلص

يستكشف هذا البحث أثر الوعي الذاتي المفرط لدى طالبات الفنون في الجامعات السعودية بوصفه عاملاً مقيداً للممارسة الإبداعية، ويستند إلى نظرية الحمل المعرفي التي تربط ارتفاع الجهد العقلي بتراجع كفاءة التفكير الإبداعي، كما يبيّن أن التركيز المفرط على الأداء يحدّ من مرونة التفكير ويفيد تدفق الخيال. ويركز على التجربة الذاتية للطالبة أثناء الإنجاز الفني، مفترضاً أن الإشكال لا يكمن في نقص المهارات بل في طبيعة العلاقة التأملية مع الذات.

ويخلص إلى ضرورة تبني ممارسات تعليمية تعزز الانغماس والتجريب وتخفف الوعي المفرط لدعم الإبداع.

الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي المفرط، الحمل المعرفي، الإبداع الفني، الذاكرة العاملة.



The Impact of Excessive Self-Awareness on Artistic Creativity Among Female Art Students in Saudi Universities

Rahaf Mohammed Al-Owaidi

Department of Drawing and Photography, College of Design and Arts, Jeddah University, Kingdom of Saudi Arabia

Email: rahafalawidi.m@gmail.com

Prof. Dr. Shereen Maatouq Al-Harazi

Department of Drawing and Photography, College of Design and Arts, Jeddah University, Kingdom of Saudi Arabia

ABSTRACT

This study investigates the impact of excessive self-awareness on artistic creativity among female art students in Saudi universities. Excessive self-awareness is conceptualized as a heightened state of internal monitoring and continuous evaluation during the artistic process, which may interfere with spontaneous creative expression. The study is grounded in Cognitive Load Theory, which suggests that increased mental effort can overload working memory and reduce creative efficiency. A descriptive analytical approach was employed, using a questionnaire distributed to a sample of female art students. The findings reveal that excessive self-awareness is a common experience during artistic practice, often manifested through internal critical dialogue, hesitation, and fear of judgment. These factors interrupt the natural flow of creativity and limit imaginative flexibility, leading students to rely on safe and repetitive artistic choices. The results also highlight the influence of the educational environment. High levels of evaluation pressure and comparison among students increase self-awareness and anxiety. In contrast, supportive learning environments that encourage experimentation, provide sufficient time, and reduce evaluative tension enhance immersion and creative performance. The study concludes that the main challenge does not lie in students' technical abilities, but in their relationship with the self during artistic execution. Reducing excessive self-monitoring and promoting creative engagement are essential for improving artistic creativity and restoring creative flow in educational contexts. These findings suggest the need for pedagogical strategies that balance awareness with freedom, support confidence, and foster flexible thinking during artistic practice to sustain long-term creative development among students in higher education and future research.

Keywords: Excessive Self-Awareness, Cognitive Load, Artistic Creativity, Innovation.

المقدمة

يعد الابداع الفني من اهم العناصر التي تعزز قدرة طلبة الرسم على انتاج افكار جديدة في اعمالهم. وتشير بعض الدراسات في مجال التفكير الابداعي الى ان ارتفاع الحمل المعرفي قد يحد من قدرة الافراد على توليد الافكار بسبب الضغط الزائد على الذاكرة العاملة. ترم الممارسة الفنية بتجربة ذهنية عميقة يعيشها الفنان أثناء العمل، حيث لا ينشغل فقط بما سينتج، بل بما يشعر به ويفكر فيه خلال التنفيذ. وفي هذا السياق، يلعب الوعي الذاتي دورًا مهمًا في مرافقة الفنان أثناء العمل الفني، إذ يساعده على إدراك خطواته ومراجعة أدائه. غير أن هذا الوعي قد يتحول أحيانًا إلى وعي ذاتي مفرط، يجعل الطلبة أكثر انشغالًا بمراقبة نفسها من اندماجها في التجربة الفنية ذاتها.

في البيئة الجامعية، قد تتكرر هذه الحالة لدى طالبات الفنون نتيجة التفكير في التقييم أو الخشية من الخطأ، مما يقلل من التلقائية ويضعف الإحساس بالانسياب أثناء العمل الفني. ولا يرتبط ذلك بضعف المهارة الفنية، بل بطريقة تفاعل الطلبة مع ذاتها أثناء التنفيذ.

كما اوضحت ابحاث اخرى ان زيادة الجهد العقلي المصاحب للتركيز المفرط قد يقلل من مرونة التفكير الابداعي ويؤثر سلبا على عملية ابتكار الحلول الفنية. وفي البيئة الجامعية قد يتسبب الوعي المفرط لدى الطلبة بمراقبة خطواتهم بدقة في اثناء الرسم مما يعوق انسيابية الخيال. ولهذا تظهر الحاجة لدراسة العلاقة بين الوعي المفرط والخيال الفني لفهم تأثيره واقتراح ممارسات تعليمية تدعم المساحة الابداعية لدى طلبة الفنون ووضع حلول تساعد الطلبة على موازنة التفكير العقلي والتنطلق في التعبير الفني دون قيود معرفية تعيق تطورهم الإبداعي. ومن هنا، يسعى هذا البحث إلى دراسة أثر الوعي الذاتي المفرط على تجربة العمل الفني لدى طالبات الرسم، من خلال التركيز على التجربة الذاتية أثناء الممارسة الفنية، وفهم انعكاس هذه الحالة على الانغماس والتلقائية، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي والاستبانة كأداة بحثية.

مشكلة البحث :

لطالما سعت الجامعات السعودية إلى تعزيز الإبداع لدى الطلبة، باعتباره مساحة للتعبير الحر وبناء الهوية الفنية، إلا أن التجربة الإبداعية لا تنفصل عن وعي الطالب بذاته، والذي قد يسهم في توجيه ممارساته الفنية وتشكيل نواتجه البصرية.

ومن هذا المنطلق، يبرز التساؤل البحثي الآتي:

إلى أي مدى يسهم الوعي الذاتي المفرط لدى طلبة الفنون في تشكيل ممارساتهم الإبداعية الفنية؟ وهل يمكن أن يؤثر مستوى هذا الوعي في طبيعة الإنتاج الفني لديهم؟

أهداف البحث :

1. الإسهام في دعم توجهات الجامعات السعودية نحو تعزيز البيئة الإبداعية بما يتوافق مع مستهدفات تطوير التعليم وجودة المخرجات.
2. التعرف على مظاهر الوعي الذاتي المفرط التي تظهر لدى الطالبات أثناء ممارسة العمل الفني.
3. تسليط الضوء على أثر الوعي الذاتي المفرط في تجربة العمل الفني لدى طالبات الرسم داخل البيئة الجامعية.
4. تقديم توصيات يمكن أن تستفيد منها المؤسسات التعليمية والثقافية في تصميم برامج ومبادرات تدعم الإبداع الفني المستدام.
5. اقتراح أساليب ذاتية تساعد الطالبات على التعامل مع الوعي الذاتي المفرط وتخفيف أثره أثناء الممارسة الفنية.

أهمية البحث:

- مساعدة الجامعات على تطوير بيئات تعليمية محفزة للإبداع.
- يضيف البحث فهمًا أعمق لطبيعة التجربة الفنية لدى طالبات الفنون من منظور نفسي وفني.
- يدعم الطالبات في تطوير وعي ذاتي أكثر توازنًا أثناء العمل الفني وتجاوز العوائق النفسية للإبداع.



منهجية البحث

المنهج الوصفي التحليلي: اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، لدراسة أثر الوعي الذاتي المفرط على تجربة العمل الفني لدى طالبات الفنون في البيئة الجامعية، وذلك من خلال وصف الظاهرة وتحليل أبعادها النفسية والفنية. وتم استخدام الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات، لرصد مظاهر الوعي الذاتي المفرط وانعكاساته على التجربة الفنية أثناء العمل الفني.

أدوات البحث:

الاستبانة: كأداة بحثية لجمع البيانات من عينة الدراسة، بهدف رصد مظاهر الوعي الذاتي المفرط لدى طالبات الفنون في الجامعات السعودية، وتحليل انعكاساته على تجربة العمل الفني أثناء التنفيذ، وفهم تأثيره على الانغماس والتفانية في الممارسة الفنية.

مجتمع الدراسة:

طلبة كلية الفنون في الجامعات السعودية.
العينة:
عينة عشوائية (من 100-150 طالبة).

حدود البحث:

حدود مكانية: جامعة جدة .

حدود زمانية : الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2026.

الدراسات السابقة:

- دراسة (الخباز، 2021): أكدت أن الممارسة الفنية الحرة تسهم في خفض الوعي الذاتي المفرط، وتساعد على تعزيز الخيال والتدفق الإبداعي لدى الفنانين والطلبة.
- دراسة (أبو زيد، 2024): بينت أن الإبداع الفني الحقيقي يتحقق عند توازن الوعي مع الانغماس، وأن الإفراط في النقد الذاتي يمثل عائقاً أمام التدفق الإبداعي.
- دراسة (Redifer et al., 2019): بينت أن الحمل المعرفي المرتفع الناتج عن التفكير التحليلي الزائد يؤثر سلباً على التفكير الإبداعي ويحد من المرونة الذهنية.
- دراسة (Díaz et al., 2023-Puente): أوضحت أن الوعي الذاتي المفرط بالتقييم اللحظي للأداء يقلل الثقة الإبداعية ويعيق توليد الأفكار الجديدة.

مصطلحات البحث

الوعي الذاتي المفرط

اصطلاحياً: هو زيادة التركيز والمراقبة الداخلية أثناء القيام بعمل معين لدرجة يصبح الشخص مدركاً لكل خطوة يقوم بها بشكل زائد.
إجراءياً: اقصد به في هذا البحث شعور الطالب بأنه يفكر كثيراً ويراقب تفاصيل عمله الفني بطريقة تجعله أقل حرية في الخيال.

الحمل المعرفي

اصطلاحياً: كمية الجهد العقلي الذي يبذله الشخص لمعالجة المعلومات أثناء اداء مهمة ما.
إجراءياً: هو مقدار التفكير الزائد الذي يشعر به الطالب أثناء الرسم والذي قد يضغط على قدرته على التخيل.

الإبداع الفني

اصطلاحياً: إنتاج أعمال فنية جديدة ومبتكرة تجمع بين الجمال والفكرة الأصلية.

إجرائيا: هو مدى قدرة الطالب على تقديم عمل فني غير مكرر وبظهر فيه تفكيره الخاص.
الذاكرة العاملة

اصطلاحيا: جزء من الذاكرة يساعد على الاحتفاظ بالمعلومات لفترة قصيرة لمعالجتها.
إجرائيا: هي قدرة الطالب على تذكر خطوات الرسم في اثناء العمل دون ان يشبت ذلك خياله.

الإطار النظري

المبحث الأول: مفهوم الوعي المفرط وتعريفه في السياق الفني

- 1/1 مفهوم الوعي المفرط وتعريفه
- 2/1 الوعي المفرط في السياق الفني
- المبحث الثاني: أثر الوعي المفرط على الفنانين والطلبة
- 1/2 الأثر النفسي والسلوكي للوعي المفرط
- 2/2 تأثير الوعي المفرط على الأسلوب الفني والانغماس
- المبحث الثالث: علاقة الوعي المفرط بتراجع الإبداع الفني والقدرة الإبداعية
- 1/3 الوعي المفرط والتخييل الفني
- 2/3 تأثير الوعي المفرط على ثقة الفنان والطالب بذاته
- 3/3 الطلبة والوعي المفرط داخل البيئة التعليمية
- المبحث الرابع: خفض الوعي المفرط ودور البيئة الفنية في استعادة الخيال
- 1/4 خفض الوعي المفرط من خلال الممارسة الفنية
- 2/4 البيئة الفنية الداعمة واستعادة التدفق الإبداعي

المبحث الأول: مفهوم الوعي المفرط وتعريفه في السياق الفني

1/1 مفهوم الوعي المفرط وأبعاده النفسية والمعرفية

يُعد الوعي أحد المفاهيم المركزية في علم النفس الإدراكي، لما له من ارتباط وثيق بطريقة إدراك الإنسان لذاته وتنظيمه لأفكاره وانفعالاته وسلوكه. وفي حالته الطبيعية، يُمثل الوعي وظيفة ذهنية ضرورية تساعد الفرد على التكيف مع المواقف المختلفة، واتخاذ القرارات، وضبط الانتباه أثناء أداء المهام. غير أن هذا الوعي قد يتحول في بعض السياقات إلى حالة مفرطة تتسم بالمراقبة العقلية الزائدة والانشغال المستمر بتتبع العمليات الذهنية أثناء حدوثها، وهي الحالة التي تُعرف بالوعي الذاتي المفرط.

ويُعرف الوعي المفرط بوصفه حالة من الانشغال المبالغ فيه بملاحظة السلوك الشخصي وتقييم التفكير أثناء حدوثه، بحيث يصبح الفرد واعياً بدرجة مفرطة بكل فكرة وقرار وحركة عقلية يقوم بها. وفي هذه الحالة، لا يكون الوعي أداة تنظيم مرنة تخدم الفعل الإنساني، بل يتحول إلى آلية رقابية صارمة تتدخل في سير الفعل وتُقطع تدفقه الطبيعي.

ويمثل هذا النمط من الوعي انتقالاً من الوعي الوظيفي، الذي يساعد الفرد على التنظيم والتوجيه، إلى يقظة إدراكية زائدة تُغلب التحليل اللحظي على التفاعل الحدسي. ويؤدي هذا التحول إلى ظهور نمط ذهني يتسم بالمحاسبية الذاتية المستمرة، والتفكير الزائد، والتردد، وإعادة النظر المتكررة في كل خطوة قبل تنفيذها، الأمر الذي ينقل العملية الذهنية ويُضعف سلاسة الأداء.

وفي السياق الفني، تتجلى خطورة هذا التحول بوضوح، إذ تعتمد الممارسة الفنية على توازن دقيق بين الوعي والسيطرة من جهة، والانغماس والتحرر من جهة أخرى. ويتطلب العمل الفني حضوراً ذهنياً يسمح للفنان بأن يكون داخل التجربة لا خارجها. وعندما يختل هذا التوازن لصالح الوعي المراقب، يتحول الفنان أو الطالبة من فاعل مندمج في الممارسة إلى مراقب داخلي دائم، يُقيم ذاته باستمرار ويقاطع تدفق أفكاره بأسئلة تحليلية تتعلق بالصواب والدقة والقبول.

ويشير حسين إلى أن الوعي المفرط يمثل آلية عقلية تُسهّم في تقييد حركة الخيال، حيث يفقد الفرد القدرة على الانغماس الكامل في النشاط الفني، ويصبح أكثر انشغالاً بمتابعة تفكيره من توجيهه بصرياً. وفي هذه الحالة،

يتحول الفنان إلى شخص مشغول بمتابعة فكره أكثر من انشغاله بصنع العمل الفني ذاته، وهو ما يؤدي إلى تعطل التدفق الإبداعي أو تباطؤه بصورة ملحوظة (حسين، 2021).

ولا تكمن إشكالية الوعي المفرط في كونه حالة نفسية سلبية في حد ذاته، بل في تجاوزه حدّ الوظيفي الطبيعي. فوجود قدر معتدل من الوعي الذاتي يُعد ضرورياً لتقويم الأداء وتطوير المهارة الفنية، غير أن ارتفاعه إلى مستوى المبالغة يحوله من أداة دعم إلى عبء إدراكي يُقيد الفعل الإبداعي بدل أن يخدمه. ويبرز هنا الفرق بين الوعي الذي يرافق الممارسة الفنية ويثرّيها، والوعي الذي يتدخل فيها ويعطل مسارها.

كما تشير الأدبيات النفسية إلى أن الوعي المفرط يتعزز في البيئات التي يكثر فيها التقييم والمقارنة والضغط الضمني، حيث يشعر الفرد بأن أفعاله مراقبة باستمرار، حتى في غياب المراقبة الخارجية المباشرة. ومع تكرار هذه الحالة، تنتقل الرقابة من الخارج إلى الداخل، ويصبح الفرد رقيباً صارماً على نفسه، مما يُرسخ الوعي المراقب كمنظومة ذهنية دائم يرافق الممارسة الفنية ويؤثر في مسارها.

ومن زاوية أعمق، لا يمكن فصل الوعي المفرط عن طبيعة العلاقة التي يقيمها الفرد مع ذاته أثناء الفعل الإبداعي. فالإبداع، بخلاف الأنشطة الوظيفية البحتة، يتطلب اندماجاً نفسياً وجسدياً يسمح للفنان بأن يعيش التجربة من الداخل. وعندما يفرض الوعي المفرط حالة من الانفصال بين الذات والفعل، يصبح العمل الفني نشاطاً ذهنياً مراقباً لا تجربة حسية حيّة.

وتلاحظ الباحثة أن الفنان أو الطالبة الذين يعانون من الوعي المفرط يظهرون غالباً توتراً حركياً وتوقفاً متكرراً في الأداء، وتباطؤاً في الإيقاع البصري، وهي مؤشرات جسدية على وجود قطيعة بين الجسد والفكرة. ويُعد هذا الانفصال من أخطر أشكال تعطيل الإبداع، لأن العمل الفني يقوم في جوهره على انسجام الحركة مع الفكر، لا على تفككهما.

كما يمكن النظر إلى الوعي المفرط بوصفه انعكاساً لسعي الفرد إلى السيطرة التامة على العمل الفني، وهي سيطرة تُفهم غالباً بوصفها علامة على الجدية أو الاحتراف. غير أن هذا السعي للسيطرة المطلقة يتناقض مع طبيعة الإبداع التي تقوم على التقبل والمخاطرة وعدم اليقين. فالإبداع لا يولد من اليقين، بل من السماح للخطأ بأن يكون جزءاً من العملية لا دليلاً على الفشل.

ومن ثمّ، ترى الباحثة أن الوعي المفرط يمثل شكلاً من أشكال القلق المقنع، حيث يتخذ القلق صورة عقلانية تتمثل في التفكير الزائد والتحليل المستمر والرغبة في الوصول إلى نتيجة مثالية. إلا أن هذه الآليات لا تخفف القلق، بل تعمقه، لأنها تُبقي الفنان في حالة مراقبة دائمة للذات تحرمه من لحظة الأمان اللازمة للإنتاج الحر. ويمثل هذا الشكل من القلق المقنع أحد أخطر مظاهر الوعي الذاتي المفرط في السياق الفني، لأنه لا يظهر بوصفه اضطراباً نفسياً مباشراً، وإنما يتجلى في صورة حرص زائد على الجودة، وسعي مفرط إلى الكمال، وميل مستمر إلى المراجعة العقلية لكل تفصيلة قبل الشروع في التنفيذ. وفي هذا الإطار، يصبح الفنان أو الطالبة مقتنعاً بأن التفكير المستمر والتدقيق الزائد دليل على الوعي والاحتراف، في حين تشير الدراسات بوضوح إلى أن هذا النمط من التفكير لا يعزز الإبداع، بل يعرقله.

فقد أشار حسين إلى أن "الإفراط في التفكير والمراقبة الذاتية لا يؤدي إلى تحسين جودة الأداء الإبداعي، بل يعمل على تعطيل التدفق الطبيعي للأفكار، ويحوّل العملية الإبداعية إلى نشاط ذهني مرهق يفتقر إلى التلقائية والمرونة" (حسين، ص 52، 2021).

ويعيد الوعي المفرط تشكيل مفهوم الفنان لذاته بوصفه منتجاً للأعمال أكثر من كونه منغمساً في التجربة، حيث ينتقل التركيز من ما يُعاش أثناء العمل إلى ما قد يُحكم عليه بعد اكتماله. ويؤدي هذا التحول إلى تضيق مساحة الخيال، لأن الأفكار تُقابل بالتقييم قبل أن تُمنح فرصة للنمو. وتؤكد بيكر أن "الإبداع لا يزدهر في ظل الرقابة الذاتية الشديدة، لأن الأفكار الجديدة تحتاج إلى مساحة نفسية آمنة تسمح لها بالظهور قبل إخضاعها للتقييم العقلي" (بيكر، 2013)، وهو ما ينسجم مع التحليل الذي يرى أن التقييم المبكر يُعد من أبرز المعوقات الخفية للعملية الإبداعية.

ومن منظور معرفي عصبي، تظهر خطورة الوعي المفرط في كونه يُفعل آليات التحكم التنفيذي على حساب الشبكات المسؤولة عن التخيل. فكلما ارتفع حضور العقل المراقب، تراجعت القدرة على توليد الصور الذهنية الجديدة، وأصبحت العملية الفنية خاضعة للضبط والتحكم بدل العفوية والانغماس. ويشير Pelowski إلى أن "تفعيل مناطق التحكم التنفيذي بشكل مفرط أثناء الأداء الفني يؤدي إلى تراجع النشاط التخيلي، ويجعل توليد

الصور الذهنية الجديدة عملية معقدة" (Pelowski, 2025, p6)، وهو ما يفسر الصعوبة التي يواجهها الفنانون في الابتكار حين يهيمن الوعي الذاتي المفرط على التجربة. ومن خلال هذا الدمج بين التحليل النظري والاقتراسات العلمية، يتضح أن الوعي الذاتي المفرط لا يعمل بوصفه أداة لتحسين الأداء كما قد يُتصور، بل بوصفه آلية تعقيد معرفي تُفرغ الممارسة الفنية من بعدها الحدسي والتجريبي. وتستنتج الباحثة أن الإبداع الفني يحتاج إلى إعادة ضبط العلاقة بين الوعي والانغماس، حيث يكون الوعي داعماً للفعل الإبداعي لا مُسيطرًا عليه، وهو ما يُعد مدخلاً أساسياً لفهم تراجع الخيال الفني في الممارسات المعاصرة.

2/1 الوعي المفرط في السياق الفني

يتجاوز الوعي المفرط كونه حالة نفسية ليُشكّل عبئاً معرفياً واضحاً يؤثر في كفاءة التفكير الإبداعي. ويُقصد بالعبء المعرفي مقدار الجهد الذهني المبذول أثناء معالجة المعلومات وتنظيمها في الذاكرة العاملة، وهي ذاكرة محدودة السعة بطبيعتها. وعندما تُستنزف هذه السعة في مهام مراقبة الذات وتقييم التفكير، تتراجع القدرة على التخيل والربط والابتكار.

وفي السياق الفني، يُوجّه الوعي المفرط جزءاً كبيراً من الجهد العقلي نحو متابعة الأفكار وتقييمها قبل اكتمالها، بدل توظيف هذا الجهد في بناء الصورة الذهنية أو تطوير التكوين البصري. ويؤدي هذا الاستخدام غير الفعال للموارد العقلية إلى تقليص المساحة الذهنية المتاحة للتخيل الحر، ويجعل الإبداع عملية بطيئة ومقيدة.

وقد أوضح سيبو أن المراقبة الذاتية الزائدة أثناء أداء المهام الإبداعية تُرهق الذاكرة العاملة وتُضعف القدرة على الربط بين العناصر البصرية، مما يؤدي إلى حلول نمطية تفتقر إلى الجدة والابتكار (سيبو، 2024). ويُشير ذلك إلى أن المشكلة لا تكمن في نقص المعرفة أو المهارة الفنية، بل في طريقة إدارة الحمل المعرفي أثناء الممارسة.

ومن منظور علم الأعصاب الجمالي، بينت الدراسات أن حالة الانغماس الفني العميق ترتبط بانخفاض نشاط المناطق الدماغية المسؤولة عن التحليل والمراقبة الذاتية، مقابل ارتفاع نشاط الشبكات المرتبطة بالتخيل والتداعي الحر. وفي المقابل، يؤدي ارتفاع الوعي المفرط إلى اختلال هذا التوازن العصبي، حيث تُفعل الأنساق التنفيذية بشكل مفرط، مما يفرض سيطرة عقلانية صارمة على العملية الفنية (وير، 2025).

كما تشير نتائج دراسات علم الأعصاب المعرفي إلى أن التفعيل الزائد لمناطق الضبط الإدراكي يتعارض بطبيعته مع متطلبات الخيال الحر، وهو ما يفسر الصعوبة التي يواجهها الفنانون في توليد صور ذهنية جديدة عندما يكونون منشغلين بتقييم ذواتهم أثناء الأداء (ماغسامن، 2025).

وتؤكد الأدبيات الحديثة في علم نفس الإبداع أن الخيال الفني لا ينمو في بيئة ذهنية مشددة الرقابة، بل يحتاج إلى مساحة داخلية تُخفّف فيها الأحكام الناقدية وتُتيح للأفكار أن تظهر دون خوف. وعندما يُفرض التقييم اللحظي على كل فكرة، يتعطل الخيال أو يعمل ضمن حدود ضيقة لا تسمح بالابتكار الحقيقي.

وقد أشار Pelowski إلى أن الوعي المفرط لا يعطل الخيال فقط، بل يُضعف التجربة الجمالية ذاتها، لأنه يحدّ من التفاعل الانفعالي والاستجابة الوجدانية للعمل الفني، وهما عنصران أساسيان في تكوين المعنى البصري (Pelowski, 2025).

ومن ثمّ، يتضح أن الوعي المفرط يُعد عاملاً بنوياً معيقاً للإبداع الفني، يتداخل مع تشكيل الصورة الذهنية، وسيرورة اتخاذ القرار البصري، وطبيعة التجربة الجمالية ذاتها. وهو ما يجعل دراسة هذا المفهوم مدخلاً تأسيسياً لفهم تراجع الخيال الفني وتحليل التحولات التي تطرأ على الإبداع في البيئات الفنية المعاصرة.

وتمتد آثار العبء المعرفي الناتج عن الوعي الذاتي المفرط لتشمل البنية الكلية للتجربة الإبداعية، حيث لا يعود التفكير الإبداعي مساراً مفتوحاً ومتدرجاً، بل يتحول إلى عملية مجزأة تخضع للتوقف والفحص المتكرر. ويؤدي هذا التجزؤ إلى فقدان وحدة التجربة الفنية، إذ يتعامل الفنان مع العمل بوصفه سلسلة من القرارات المنفصلة بدل إدراكه ككيان بصري متكامل.

وتشير الباحثة إلى أن هذا النمط من المعالجة الذهنية يُضعف ما يمكن تسميته بالاستمرارية الإدراكية، وهي القدرة على الحفاظ على خط فكري وبصري متماسك عبر مراحل التنفيذ المختلفة. ففي ظل الوعي المفرط، يُعاد تقييم كل مرحلة بصورة منعزلة، مما يقطع الترابط العضوي بين الفكرة والتكوين والأسلوب. ونتيجة لذلك، يظهر العمل الفني وكأنه نتاج أجزاء مترابطة لا تجربة موحّدة.

كما يلاحظ أن العبء المعرفي المرتفع يؤثر في قدرة الفنان على توظيف الذاكرة البصرية طويلة المدى، إذ ينشغل العقل بمتابعة ما يتم إنجازه لحظة بلحظة، بدل استدعاء تجارب بصرية سابقة أو مخزون تخيلي يمكن أن

يُثري التكوين. ويؤدي هذا الانشغال اللحظي إلى تقليص الأفق البصري، حيث يبقى الفنان محصوراً في حدود اللحظة الراهنة دون امتداد تخيلي أوسع.

ومن زاوية معرفية أخرى، يؤثر الوعي المفرط في آلية اتخاذ القرار الإبداعي، حيث تصبح القرارات محكومة بمنطق الحساب والخسارة عوضاً عن الإحساس والتجربة. فالفنان الذي يعمل تحت ضغط الوعي المراقب يُقيم كل خطوة بناءً على احتمالية الخطأ أو سوء الفهم، لا بناءً على طاقتها التعبيرية. ويؤدي هذا المنطق إلى شلل القرار، أو إلى اتخاذ قرارات محافظة تضمن السلامة الشكلية لكنها تحدّ من الابتكار.

كما ترى الباحثة أن العبء المعرفي المتراكم يجعل الفنان أقل قدرة على تحمل الغموض، وهو عنصر جوهري في العملية الإبداعية. فالإبداع لا يقوم على وضوح كامل منذ البداية، بل على القدرة على العمل داخل مناطق غير محسومة، حيث تسمح الضبابية بتوليد معانٍ جديدة. إلا أن الوعي المفرط يسعى إلى تقليص هذه المناطق بسرعة، لأنه يربك العقل المراقب، مما يؤدي إلى تسطيح التجربة الفنية.

وفي هذا السياق، يلتفت Csiksgentmihalyi إلى أن الإبداع يرتبط ارتباطاً مباشراً بحالة التدفق، وهي الحالة التي ينخفض فيها الوعي بالذات ويتركز الانتباه كلياً على الفعل الجاري. ويشير إلى أن الإفراط في الوعي الذاتي يُعد أحد أكثر العوامل المعيقة للوصول إلى هذه الحالة، لأنه يقطع الاندماج ويعيد الفرد باستمرار إلى مراقبة ذاته بدل عيش التجربة (Csiksgentmihalyi، 1996).

ويؤكد هذا الطرح أن الوعي المفرط لا يُعطل الإبداع فقط على مستوى الفكرة، بل يمنع تحقق الحالة الذهنية التي تجعل الإبداع ممكناً أصلاً. فغياب التدفق لا يعني فقط بطء الإنتاج، بل يعني غياب المتعة والانخراط، وهما عنصران أساسيان لاستمرارية الممارسة الفنية.

ومن زاوية وجدانية، يؤدي العبء المعرفي الناتج عن الوعي المفرط إلى تراجع الاستجابة الانفعالية للعمل الفني، حيث ينشغل الفرد بالتفكير في الأداء بدل التفاعل العاطفي مع ما ينجزه. ويترتب على ذلك ضعف العلاقة الوجدانية بين الفنان والعمل، مما يقلل من قوة التعبير ويجعل النتاج الفني أقل تأثيراً على مستوى الشعور.

كما يمتد أثر هذا العبء إلى مرحلة ما بعد التنفيذ، حيث يشعر الفنان أو الطالبة بإنهاك ذهني حتى بعد الانتهاء من العمل، بسبب استنزاف الموارد العقلية خلال العملية. ويؤدي هذا الإنهاك إلى انخفاض الدافعية لمواصلة التجريب أو البدء في عمل جديد، مما قد يفسر فترات الانقطاع الإبداعي التي يعاني منها كثير من الفنانين دون أسباب تقنية واضحة.

وترى الباحثة أن هذا النموذج من الإرهاق المعرفي يُسهم في ترسيخ علاقة سلبية مع الممارسة الفنية، حيث يتحول العمل إلى مصدر ضغط بدل أن يكون مساحة للتفريغ أو الاكتشاف. ومع تكرار هذه التجربة، يتشكل موقف داخلي مقاوم للإبداع، يتجلى في التسويف أو التردد أو الاكتفاء بالحد الأدنى من الإنتاج.

ومن خلال هذا التحليل المتعمق، يصبح الوعي المفرط والعبء المعرفي وجهين لعملة واحدة، يعملان معاً على تقليص مساحة الإبداع وتحويل العملية الفنية إلى مسار عقلي مُرهق لا يسمح بالتحرك أو التدفق. ويُعد هذا الفهم ضرورياً لتفسير كثير من مظاهر الركود البصري والتكرار الأسلوبي في الممارسات الفنية المعاصرة، خاصة داخل البيئات التي تُضخم من قيمة الأداء المقاس على حساب التجربة الذاتية.

وبذلك، ترى الباحثة أن معالجة تراجع الإبداع الفني لا يمكن أن تتم دون معالجة العبء المعرفي المصاحب للوعي الذاتي المفرط، لأن أي محاولة لتطوير الإبداع دون تخفيف هذا العبء ستظل معالجة سطحية لا تمس جوهر المشكلة.

المبحث الثاني: أثر الوعي المفرط على الفنانين والطلبة

1/2 الأثر النفسي والسلوكي للوعي المفرط

يلقي الوعي المفرط بظلاله الثقيلة على الفنانين وطلبة الفنون تحديداً، نظراً لحساسية العملية الإبداعية وارتباطها الوثيق بالعاطفة والحس والتخيّل. وتذكر الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من ارتفاع مستويات المراقبة الذاتية يصبحون أكثر ميلاً للتشكيك في قدراتهم وتقييم كل خطوة بشكل مبالغ، مما يؤدي إلى زيادة القلق المرتبط بالأداء الفني ويحدّ من حرية التعبير (عسكر، 2009).



كما تم الإشارة إلى أن طالبات الفنون الجميلة يعانين بدرجة أكبر من مستويات الوعي الذاتي نظرًا لكثرة التقييمات البصرية، سواء من قبل أعضاء هيئة التدريس أو الزميلات، وهو ما يجعل التجربة الفنية مصحوبة بإحساس دائم بالمراقبة والحكم (سلطان، 2018).

ويُضاف إلى ذلك أن الوعي الذاتي المفرط لا يؤثر فقط على الحالة النفسية للفنان أو الطالبة، بل ينعكس بشكل مباشر على السلوك الفني أثناء التنفيذ. فالفرد الذي ينشغل بمراقبة أدائه غالبًا ما يُظهر ترددًا في اتخاذ القرار البصري، ويتردد في استخدام الخط أو اللون أو التكوين بحرية، خوفًا من الخطأ أو من عدم مطابقة العمل للتوقعات المحيطة به. ويؤدي هذا الخوف إلى تبني استراتيجيات فنية آمنة، تعتمد على التكرار والالتزام بالحلول المألوفة، بدل استكشاف مسارات أكثر جرأة وابتكارًا.

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن هذا النمط من السلوك يُعد استجابة دفاعية طبيعية للضغط النفسي الناتج عن المراقبة الذاتية، حيث يسعى الفنان أو الطالب إلى تقليل احتمالية الفشل عبر تقليص مساحة التجريب. إلا أن هذه الاستجابة، على المدى البعيد، تُضعف الثقة الإبداعية وتؤدي إلى تجمّد الأسلوب الفني، إذ يصبح الهدف الأساسي هو تجنب الخطأ لا تحقيق التعبير.

كما يؤثر الوعي المفرط في الحالة الانفعالية المصاحبة للعمل الفني، حيث يشعر الفنان بحالة من التوتر المستمر والضغط الداخلي، مما يحد من الشعور بالمتعة المرتبطة بالممارسة الفنية. ويتحول العمل، في هذه الحالة، من نشاط تعبيرى يمنح الفنان حالة من الارتياح والانغماس، إلى مهمة ذهنية مرهقة تتطلب يقظة دائمة وانتباهًا قسريًا لكل تفصييلة.

ومن منظور سلوكي، يُلاحظ أن الفنانين الذين يعانون من الوعي الذاتي المفرط يميلون إلى التوقف المتكرر أثناء العمل، وإعادة النظر في القرارات التي اتخذوها سابقًا، بل وقد يصل الأمر إلى إزالة أجزاء من العمل أو إعادة تنفيذه عدة مرات دون سبب فني واضح. وتُعد هذه السلوكيات مؤشرًا على تدخل العقل المراقب بشكل مفرط في سير العملية الفنية، مما يؤدي إلى تفكك الإيقاع البصري وتعطيل التدفق الإبداعي.

كما يتجلى الأثر السلوكي للوعي المفرط في ضعف الجرأة التعبيرية، حيث يصبح الفنان أقل استعدادًا للمجازفة البصرية أو الخروج عن الأشكال التقليدية، ويغلب على الأعمال طابع التحفظ والدقة المبالغ فيها على حساب الحيوية والانفعال. ويُلاحظ هذا النمط بشكل خاص لدى الطلبة الذين يعملون في بيئات تعليمية تعتمد على التقييم المستمر، إذ يتحول الأداء الفني إلى محاولة لإرضاء المعايير الأكاديمية أكثر من كونه تجربة فنية ذاتية.

وبذلك، يتضح أن الأثر النفسي والسلوكي للوعي الذاتي المفرط يمثل أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على جودة التجربة الفنية وفرادتها، حيث لا يقتصر الأمر على الشعور الداخلي للفنان أو الطالبة، بل يمتد ليشكل ملامح الأسلوب الفني ذاته، ويعيد توجيه الممارسة من فضاء الإبداع الحر إلى إطار منضبط تحكمه المراقبة والخوف من التقييم.

2/2 تأثير الوعي المفرط على الأسلوب الفني والانغماس
يؤكد حسين (2021) أن الإفراط في التفكير يمثل عائقًا بنيويًا أمام الانغماس الفني. ويؤدي الوعي المفرط إلى ما يشبه "الانفصال بين الفكرة والتنفيذ" (أرتسولوجي، 2023).



(شكل 1)

Elbert Dayzie، 201، ألوان زيتية على قماش، المقاس: 30.5 × 30.5 × 2.5 سم، المصدر: Saatchi Art

<https://www.saatchiart.com/art/Painting-cognitive-dissonance/283545/6492443/view>

إلبيرت دايزي كان الصراع الذهني الناتج عن التفكير المتضارب، حيث تبدو الشخصية وكأنها تحاول السيطرة على فيضان من الأفكار. ومع ذلك، يكشف الأسلوب التشكيلي عن أن الفنان لم يكن خاضعًا للوعي المفرط عند الرسم؛ فالخلفية غير المكتملة، والضربات العشوائية، وتفاوت درجات الإضاءة، كلها تُظهر تحريرًا للخيال على أن "التوتر الداخلي الذي يعكسه التكوين لم يمنع الفنان Saatchi Art حساب التحليل العقلاني. وتوضح مراجعة من الانغماس في أسلوب حرّ سمح بإنتاج رموز بصرية غنية" وبهذا يصبح العمل مثالًا على كيف يتيح الحدّ من الوعي المفرط تحويل الصراع الداخلي إلى بناء فني مؤثر. ولا يقتصر أثر الوعي المفرط على الجانب الانفعالي، بل يمتد ليؤثر في بنية الأسلوب نفسه؛ إذ يصبح الفنان ميالًا للالتزام الحرفي بالمعايير، متجنبًا التجريب الذي يمثل جوهر العملية الفنية. وعندما يُخفّف الفنان من هذا الوعي، تتجلى في أعماله مرونة أسلوبية أكبر، مثل استخدام ضربات فرشاة أكثر جرأة، أو بناء تكوينات غير تقليدية، أو تحرير اللون من دوره الوصفي كما يوضح (شكل ٢) وقد أشار تحليل آخر لأعمال فان غوخ إلى أن "القوة التعبيرية في ضرباته جاءت نتيجة تحرر حقيقي من التفكير المراقب" (فان غوخ، 1889).



(شكل 2)

تُعتبر (ليلة النجوم) نموذجًا للتوازن بين الخيال الجامح والوضع النفسي المضطرب. السماء تبدو في حالة حركة نشطة، في دوامات تشبه (الإفراط في النشاط الذهني)، بينما القرية بأسفل اللوحة هادئة، ساكنة، كأنها تمثل الوعي الطبيعي مقابل العقل الذي يفكر بلا توقف.

لفنسنت فان غوخ مثالًا بصريًا واضحًا على قدرة الفنان على التحرر من الوعي المفرط والانغماس في حالة تدفق إبداعي حُرّ. فالسما الملتفة بحركات لولبية تُجسد ما يشبه، نشاطًا ذهنيًا متصاعدًا، بينما تبدو القرية الساكنة في الأسفل كأنها ترمز للوعي الهادئ المقابل لحركة العقل. وقد أشار تحليل منشور في موقع منصة (آرتسولوجي)، إلى أن ضربات الفرشاة في هذا العمل تمثل، محاولة لرسم العالم كما يختبره الفنان حين يتراجع العقل المراقب ويحلّ محله الخيال المتقد "وهنا تتجلى بوضوح أهمية خفض الوعي المفرط، إذ إن تخفيف الرقابة الذاتية أفسح المجال أمام فان غوخ لإطلاق طاقته التخيلية دون قيود تحليلية، فخرج العمل بتوازن مذهل بين الاضطراب النفسي والثراء البصري.

ومن ثم، يمكن القول إن الوعي المفرط يمثل للفنان بوابة مزدوجة: فإذا ارتفع، أصبح حاجزًا يحدّ من الخيال ويعطل الانغماس في العمل، وإذا انخفض، تحوّل إلى نقطة انطلاق تمنح الفنان القدرة على الدخول فيما يسميه علماء الإبداع حالة التدفق الفني، حيث تمتزج الفكرة بالحركة دون تدخل تحليلي يقطع الخيط الخيالي. ولهذا فإن التحكم في مستويات الوعي الذاتي ليس مجرد عامل نفسي، بل عنصر بنيوي يحدد طبيعة الأسلوب، ودرجة الجراءة، وتكوين المخيلة لدى الفنان.

المبحث الثالث: علاقة الوعي المفرط بتراجع الإبداع الفني والقدرة الإبداعية

1/3 الوعي المفرط والتخيّل الفني

يُعدّ التخيّل الفني العمود الفقري للعملية الإبداعية، إذ يعتمد على قدرة الفنان أو الطالب على بناء صور ذهنية مرنة تنبع من التجربة الشعورية وتتحول تدريجيًا إلى صيغ بصرية قابلة للتجسيد. ويتميز الخيال الفني بطبيعته غير الخطية، حيث لا يسير وفق منطق سببي صارم، بل يقوم على التداعي، والانتقال الحر بين الأفكار، واستثمار اللاوعي في تشكيل المعنى البصري.

غير أن هذه العملية المعقدة تتعرض للتعطيل عندما يهيمن الوعي الذاتي المفرط، إذ يتحول مسار التفكير من مساحة تخيلية مفتوحة إلى دائرة مغلقة من المراقبة العقلية المستمرة. وفي هذه الحالة، لا يُمنح الخيال الفرصة الكافية للنمو أو التشكل، بل يُقاطع بشكل متكرر بأسئلة تقييمية تتعلق بالصحة، والدقة، والقبول، والنتيجة النهائية. ويؤدي هذا التدخل المبكر إلى إجهاض كثير من الأفكار في مراحلها الجنينية، قبل أن تتخذ شكلًا بصريًا واضحًا. وتشير الأدبيات إلى أن التخيّل يحتاج إلى حالة ذهنية خاصة تُخفّف فيها الرقابة الذاتية، وهي الحالة التي يُشار إليها غالبًا بحالة التدفق الإبداعي، حيث ينغمس الفرد في النشاط دون وعي زائد بالزمن أو بالذات. وعند غياب

هذه الحالة، يصبح الخيال عملية متقطعة، مجزأة، ومثقلة بالتحليل، مما يقلل من تنوع الحلول البصرية ويؤدي إلى تكرار الأنماط المألوفة.

وترى بيكر أن التدخل المبكر في تقييم الأفكار الإبداعية يُعد من أخطر الممارسات التي تحدّ من نمو الخيال، إذ تجعل الطالب أو الفنان يعمل ضمن إطار ضيق من الأمان الشكلي بدل الانطلاق نحو مساحات غير مأهولة بصرياً. وتشير إلى أن الخيال يحتاج أولاً إلى مساحة للحلم قبل أن يُطالب بالتصحيح أو التبرير (بيكر، 2013).

ومن منظور معرفي أدق، توضّح الدراسات أن الوعي المفرط يُعيد توزيع الموارد العقلية على نحو يضر بالخيال. فعندما ينشغل العقل بمراقبة ذاته، تقل المساحة المتاحة لتوليد الصور الذهنية، وتضعف القدرة على الربط بين العناصر البصرية. وقد بيّن رومينغر أن زيادة الوعي بالذات أثناء الأداء الفني تُنشط الفص الجبهي المسؤول عن التحليل المنطقي، في حين تُثبّط الشبكات العصبية المرتبطة بالتخيّل والتداعي الحر، وهو ما يؤدي إلى توقف الخيال دون أن يشعر الفنان بذلك (رومينغر، 2022).

كما يوضّح بنديك ولبودا أن الإبداع عملية مرحلية، تبدأ بالتفكير المتشعب الذي يسمح بتعدد الأفكار، ثم تنتقل إلى التفكير الموحد الذي يُقيّم هذه الأفكار. ويؤكدان أن الوعي المفرط يؤدي إلى تداخل المرحلتين، حيث يُقيّم المحتوى التخييلي قبل اكتماله، مما يُفقد الإبداع مرونته ويُجهض إمكاناته (بنديك ولبودا، 2025).

وبذلك، يتضح أن تراجع التخيّل الفني ليس نتيجة ضعف القدرة الإبداعية ذاتها، بل نتيجة تدخل الوعي المراقب في لحظة ينبغي أن تبقى مفتوحة وغير خاضعة للحكم. فالخيال لا يتوقف لأنه غير موجود، بل لأنه لا يُمنح المساحة النفسية والمعرفية الكافية للعمل.

2/3 تأثير الوعي المفرط على ثقة الفنان والطالب بذاته

يتجاوز تأثير الوعي المفرط حدود التخيّل ليطال البنية العميقة للذات الإبداعية، حيث يعيد تشكيل علاقة الفنان أو الطالب بعمله وبنفسه في آن واحد. وعندما يتحول العمل الفني إلى ساحة يُقاس فيها مستوى الكفاءة والقيمة الشخصية، يصبح الإبداع فعلاً مشحوناً بالتوتر بدل أن يكون تجربة تحررية.

في هذا السياق، لا يُنظر إلى العمل بوصفه تجربة قابلة للخطأ والتطور، بل بوصفه اختباراً نهائياً يعكس صورة الذات أمام الآخرين. ويؤدي هذا الإدراك إلى تضخيم أثر النقد والفسل، حتى وإن كان محدوداً أو عابراً، حيث يُفسّر بوصفه حكماً على الذات لا على العمل. وتُعرف هذه الحالة في الدراسات النفسية بما يسمى بالإفراط في التمثيل الذاتي، وهو نمط إدراكي يربط بين الإنتاج الإبداعي والهوية الشخصية بشكل مفرط (تحليل فني، 2023).

وتشير تحليلات منشورة في آرتسولوجي إلى أن الفنان الواقع تحت هيمنة الوعي المراقب يعيش حالة من التردد الذهني المستمر، إذ يُخضع كل قرار بصري لفحص داخلي صارم، ويؤجّل التنفيذ خوفاً من الخطأ أو سوء الفهم. ونتيجة لذلك، تضعف الجرأة الفنية، وتتحوّل الممارسة إلى أداء محافظ يسعى لتفادي المخاطرة البصرية (آرتسولوجي، 2023).

ويتضاعف هذا الأثر لدى الفنانين ذوي الخبرة، حيث يتحول تاريخهم الفني ذاته إلى مصدر ضغط داخلي، إذ يشعر الفنان بأن كل عمل جديد يجب أن يبرر وجوده أو يتفوق على السابق. ويشير الخباز إلى أن هذا الصراع بين الراسخ والمتخيّل يؤدي إلى نوع من الجمود الإبداعي، حيث يظل الفنان أسيراً لأسلوبه المعتاد خوفاً من الفشل أو فقدان الهوية (الخباز، 2021).

وفي هذا السياق، يصبح الوعي المفرط آلية تنظيم داخلية ظاهرها الانضباط وباطنها القيد، إذ يعيد ضبط الإبداع وفق معايير الأمان والتوقع بدل الحرية والمغامرة. ومع مرور الوقت، يؤدي هذا النمط إلى تآكل الثقة الإبداعية، وانخفاض الشعور بالمتعة المرتبطة بالممارسة الفنية، وقد يصل إلى العزوف عن التجريب أو حتى عن الإنتاج ذاته.

3/3 الطلبة والوعي المفرط داخل البيئة التعليمية

تُعد البيئة التعليمية من أكثر السياقات خصوبةً لتنامي الوعي الذاتي المفرط، نظراً لاعتمادها على التقييم المستمر، والمقارنة بين الأداءات، وربط الإنجاز بالقيمة الأكاديمية. فالطالب في هذه المرحلة لم يطور بعد القدرة النفسية والمعرفية على الفصل بين ذاته وقيمة عمله الفني، مما يجعله أكثر عرضة لتحويل الملاحظات التعليمية إلى أحكام داخلية دائمة.

وتشير عسكر إلى أن الطلبة الذين يعانون من القلق المرتبط بالأداء يفقدون القدرة على اتخاذ قرارات بصرية جريئة أثناء الرسم، إذ يُؤد الوعي المفرط حالة من الحذر الزائد تُقيّد التعامل مع اللون والخط والتكوين. وتؤدي

هذه الحالة إلى إنتاج أعمال نمطية أو مكرورة، لا لأن الطالب يفتقر إلى الخيال، بل لأنه يتجنب المخاطرة تجنباً للنقد أو الفشل (عسكر، 2009).

كما أظهرت دراسات صادرة عن قسم التربية الفنية بجامعة بغداد أن الطلبة الذين يعملون في بيئات تعليمية تتسم بالضغط المعرفي أو النقد المكثف يُظهرون انخفاضاً واضحاً في الحيوية البصرية لأعمالهم، حيث يغلب عليها التشابه والجمود، في حين تُظهر أعمال الطلبة في البيئات الداعمة تنوعاً وثراءً أكبر (قسم التربية الفنية، جامعة بغداد، 2020).

ويمتد أثر الوعي المفرط لدى الطلبة إلى تشكيل مفهوم الذات الإبداعية، حيث يصبح العمل الفني وسيلة لتأكيد الكفاءة أو تقادي النقد بدل أن يكون مساحة للتعبير. ويشير عبدالله إلى أن الفرد حين يربط قيمته الذاتية بنتيجة العمل يصبح أكثر حساسية للخطأ، وأكثر ميلاً لتقليص مساحة الخيال حفاظاً على التوازن النفسي (عبدالله، 2019).

ويُضاف إلى ذلك تأثير الحمل المعرفي المرتفع الناتج عن كثرة المتطلبات الأكاديمية وضغط الزمن، مما يؤدي إلى إرهاق الذاكرة العاملة، ويجعل التفكير المتشعب عملية مرهقة بدل أن تكون تلقائية. وفي ظل هذا الإرهاق، يتحول الإبداع إلى عبء ذهني، وتفقد العملية الفنية طابعها التلقائي (بنديك ولبودا، 2025).

ومن ثم، يتضح أن تراجع القدرة الإبداعية لدى الطلبة لا يمكن تفسيره بمعزل عن الوعي الذاتي المفرط، الذي يعمل كآلية خفية تُقيّد الخيال، وتعيد توجيه الممارسة الفنية نحو الأمان والامتثال بدل التجريب والابتكار. من خلال هذا العرض والتحليل المتشعب، ترى الباحثة أن الوعي الذاتي المفرط يمثل البنية النفسية الأعمق التي تقف خلف كثير من المظاهر السطحية لتراجع الإبداع الفني. فالتردد، وغياب الجرأة، والتشابه البصري، ليست إلا نتائج نهائية لمنظومة داخلية تبدأ بالمراقبة الذاتية الزائدة وتنتهي بإجهاض الخيال.

وترى الباحثة أن أخطر ما في الوعي المفرط هو تحويل الإبداع من تجربة وجودية حيّة إلى مهمة ذهنية خاضعة للحكم والتقييم المستمر، وهو ما يُفرغ العمل الفني من طاقته التحويلية. كما تؤكد أن استعادة الإبداع لا تمر عبر زيادة المهارات التقنية فحسب، بل عبر إعادة التوازن بين الوعي والتحرر، وبين التفكير والانغماس.

المبحث الرابع: خفض الوعي المفرط ودور البيئة الفنية في استعادة الخيال والتدفق الإبداعي

1/4 خفض الوعي المفرط من خلال الممارسة الفنية بوصفها عملية تحرر معرفي

بعد تحليل الوعي الذاتي المفرط في المباحث السابقة بوصفه عبئاً معرفياً ونفسياً يُقيّد الخيال ويعطل العملية الإبداعية، يصبح من الضروري الانتقال من مرحلة التشخيص إلى مرحلة البحث في آليات التفكير والتحرير. ولا يُقصد بخفض الوعي المفرط إلغاؤه أو نفيه، بل إعادة وضعه في موقعه الوظيفي الصحيح داخل العملية الإبداعية، بحيث يكون الوعي أداة توجيه لا سلطة رقابية.

وتشير الدراسات في علم النفس الإبداعي إلى أن أحد أهم مسارات خفض الوعي المراقب يتمثل في الممارسة الفنية ذاتها عندما تُمارس بوصفها عملية مفتوحة غير مشروطة بالنتيجة النهائية. فالفعل الفني، حين يُنظر إليه كمسار لا كمنتج، يسمح بانتقال الانتباه من الذات إلى الفعل، ومن التفكير التحليلي إلى التفاعل الحسي. وتؤكد الخباز أن الانغماس في الممارسة التشكيلية يساهم في تفرغ التوتر الذهني وتخفيف العبء المعرفي، لأنه يُعيد توجيه العقل من مراقبة الأداء إلى التفاعل المباشر مع اللون والخط والخامة (الخباز، 2021).

ومن منظور معرفي، يعمل هذا النوع من الممارسة على تحويل نمط التفكير من التفكير اللفظي التحليلي إلى التفكير البصري الحركي، وهو ما يحدّ من حضور العقل الناقد ويُفسح المجال أمام الاستجابة الحسية. ويلاحظ أن الفن، بخلاف العديد من الأنشطة المعرفية الأخرى، يسمح للفرد بالانخراط دون الحاجة إلى تفسير فوري لما يقوم به، وهو ما يشكّل بحد ذاته آلية طبيعية لخفض الوعي المفرط.

وترى الباحثة أن الممارسة الفنية المتحررة تُمثّل ما يمكن تسميته بإعادة برمجة الوعي الإبداعي، حيث يتعلّم الفنان أو الطالب السماح للفعل الفني بأن يقوده بدل السعي المستمر للسيطرة عليه. وفي هذه الحالة، لا يعود الخطأ عنصراً مهدداً، بل يتحول إلى جزء من المسار الإبداعي، مما يقلل من حضور القلق ويعزز الاستعداد للتجريب.

ويؤكد Csikszentmihalyi أن حالة التدفق لا يمكن أن تتحقق في ظل وعي ذاتي مرتفع، لأنها تتطلب انخفاض الإحساس بالذات والانغماس الكامل في النشاط (Csikszentmihalyi، 1996). ويشير إلى أن أحد أكبر

معوقات الوصول إلى هذه الحالة هو التفكير المراقب الذي يعيد الفرد باستمرار إلى تقييم ذاته بدل الإقامة داخل التجربة. ومن هنا، يصبح خفض الوعي المفرط شرطاً أساسياً لاستعادة التدفق الإبداعي. كما تشير الباحثة إلى أن التكرار الحر للممارسة، دون هدف تقويمي مباشر، يساهم في تآكل سلطة العقل المراقب بمرور الوقت. فكلما اعتاد الفنان أو الطالب على العمل دون حكم فوري، ضعفت الحاجة الداخلية للمراقبة، وأصبح الانغماس أكثر تلقائية. ويُعد هذا التحول تدريجياً أحد أهم مؤشرات التعافي الإبداعي من الوعي المفرط. ومن زاوية وجدانية، تعمل هذه الممارسة على إعادة ربط الفنان بمتعة الفعل الفني ذاته، بعيداً عن ثقل التوقعات والنتائج. ويُلاحظ أن كثيراً من مظاهر الاحتراق الإبداعي تخفي عندما يُعاد الاعتبار للعمل الفني كفضاء للتجربة لا كأداة للإثبات، وأن خفض الوعي المفرط عبر الممارسة الفنية لا يتحقق دفعة واحدة، بل عبر بناء علاقة جديدة مع الفعل الإبداعي، علاقة تقوم على التقبل وعدم اليقين والانفتاح، وهي عناصر تُعد جوهر الإبداع الحقيقي.

2/4 البيئة الفنية الداعمة بوصفها حاضنة لتحرير الخيال واستعادة التدفق

لا يمكن فصل خفض الوعي الذاتي المفرط عن السياق البيئي الذي تتم فيه الممارسة الفنية، حيث تلعب البيئة دوراً مركزياً في ترسيخ الوعي المراقب أو تفكيكه. وتُشير الأدبيات إلى أن البيئات التي تُكثف التقييم وتربط الفن بالمعايير والنتائج تُغذي الوعي المفرط، في حين تساهم البيئات الداعمة في خفضه واستعادة الخيال. وتُعرف البيئة الفنية الداعمة بأنها البيئة التي تُشجع على الخطأ بوصفه قيمة تعليمية، وتُقلل من الأحكام المسبقة، وتُوجّه الاهتمام نحو العملية الإبداعية بدل التركيز على المنتج النهائي. وفي مثل هذه البيئات، يشعر الفنان أو الطالب بالأمان الكافي للمجازفة، وهو شرط أساسي لأي فعل إبداعي. وقد أظهرت دراسات تربوية أن الطلبة الذين يعملون في بيئات تعليمية مرنة يُظهرون مستويات أقل من القلق المرتبط بالأداء، ومستويات أعلى من الجرأة التعبيرية والتنوع البصري. فقد بينت دراسة صادرة عن قسم التربية الفنية بجامعة بغداد أن الطلبة في البيئات الأقل ضغطاً يقدمون أعمالاً أكثر حيوية وانفتاحاً مقارنة بزملائهم في البيئات التقييمية الصارمة (قسم التربية الفنية، جامعة بغداد، 2020). وترى الباحثة أن البيئة لا تقتصر على الإطار المؤسسي، بل تشمل أيضاً الثقافة البصرية السائدة، والخطاب المجتمعي حول الفن، وطريقة الحديث عن الإبداع. فكلما ارتبط الفن بالتصنيف والمفاضلة، ارتفع الوعي المراقب، وكلما ارتبط بالتجربة والاكتشاف، انخفض هذا الوعي وازدهر الخيال. ويشير أبو زيد إلى أن الإبداع الحقيقي يحدث عندما يلتقي الوعي باللاوعي في لحظة توازن، حيث يتراجع العقل الناقد لصالح التجربة، ويصف هذه الحالة بأنها حالة يرسم فيها الفنان دون تفكير مفرط، مما يسمح بتدفق الخيال بحرية (أبو زيد، 2024).

كما تؤكد الدراسات العصبية أن البيئات الداعمة تُخفض من نشاط مناطق الضبط الإدراكي في الدماغ، وتُفعل الشبكات المرتبطة بالتخيل والتفاعل الوجداني، وهو ما يُعيد للفنان القدرة على الاندماج الجمالي (وير، 2025). ويُعد هذا الاكتشاف من أهم الأدلة العلمية على دور البيئة في تشكيل التجربة الإبداعية. وتحلل الباحثة أن غياب البيئة الداعمة يُجبر الفنان أو الطالب على بناء بيئة رقابية داخلية تعوّض غياب الأمان الخارجي، وهو ما يؤدي إلى ترسيخ الوعي الذاتي المفرط. وعلى العكس، فإن وجود بيئة تسمح بالخطأ والتجريب يقلل من الحاجة الداخلية إلى الرقابة.

وجدت الباحثة إلى أن استعادة الخيال والتدفق الإبداعي ليست مسألة فردية فقط، بل نتيجة تفاعل معقد بين الممارسة والبيئة والنظام القيمي المحيط بالفن. ومن هنا، فإن خفض الوعي المفرط يتطلب تغييراً في طريقة النظر إلى الفن والتعليم الفني، من كونه ميداناً للتقويم إلى كونه فضاءً للتجربة.

وترى الباحثة أن خفض الوعي الذاتي المفرط يمثل جوهر الحل لمشكلة تراجع الإبداع الفني، لا بوصفه إجراءً تقنياً، بل بوصفه تحولاً معرفياً ونفسياً في علاقة الفنان بالعمل الفني. فالإبداع لا يتطلب غياب الوعي، بل تحرره من الإفراط، بحيث يستعيد وظيفته الداعمة بدل دوره المعيق.

وتؤكد الباحثة أن البيئة الفنية والممارسة الواعية يشكّلان معاً منظومة متكاملة لإعادة التوازن بين التفكير والانغماس، وبين التحكم والتجريب. وعندما يتحقق هذا التوازن، يُعاد فتح المجال أمام الخيال، وتستعاد الحالة التدفقية التي أشار إليها علم النفس الإبداعي بوصفها ذروة التجربة الفنية.

ويُشكّل هذا المبحث الأساس النظري للانتقال إلى تحليل نتائج الاستبانة، حيث سيتم فحص مدى حضور هذه الآليات في تجارب الطلبة داخل البيئة الجامعية، وربطها بالواقع التطبيقي للممارسة الفنية.

الدراسات السابقة

تناولت عدد من الدراسات العربية والأجنبية العلاقة بين الوعي الذاتي، والحمل المعرفي، والإبداع الفني، وحالة التدفق، مؤكدة أن العمليات النفسية والمعرفية المصاحبة للأداء الفني تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل التجربة الإبداعية لدى الفنانين وطلبة الفنون.

فقد أكدت دراسة (الخباز، 2021) أن الممارسة الفنية الحرة تُعد مدخلًا فاعلاً في خفض الوعي الذاتي المفرط، حيث تسهم في تقليل المراقبة الداخلية وإعادة توجيه الانتباه نحو الفعل الفني ذاته، مما يعزز الخيال ويُسهّم في تحقيق حالة التدفق الإبداعي لدى الفنانين والطلبة. وأشارت الدراسة إلى أن تحرر الفنان من التفكير التحليلي الزائد يُعيد للممارسة الفنية طابعها التلقائي والتجريبي.

كما بينت دراسة (أبو زيد، 2024) أن الإبداع الفني الحقيقي يتحقق عندما يوجد توازن بين الوعي والانغماس أثناء العمل الفني، وأن الإفراط في النقد الذاتي وتحليل الأداء بشكل لحظي يُعد من أبرز العوائق التي تمنع الفنان من الوصول إلى حالة التدفق الإبداعي. وأكدت الدراسة أن الوعي حين يتحول إلى سلطة رقابية صارمة يفقد دوره الداعم ويصبح عاملاً مثبطاً للخيال.

وفي السياق نفسه، أوضحت دراسة (Redifer et al., 2019) أن الحمل المعرفي المرتفع الناتج عن التفكير التحليلي الزائد يستنزف موارد الذاكرة العاملة، مما يؤثر سلبًا على التفكير الإبداعي ويحد من المرونة الذهنية والطلاقة في توليد الأفكار. كما أكدت أن الإبداع يتطلب تخفيف الضغط المعرفي المصاحب للمراقبة الذهنية المستمرة أثناء الأداء.

وتوصلت دراسة (Díaz et al., 2023-Puente) إلى أن الوعي الذاتي المفرط المرتبط بالتقييم اللحظي للأداء الإبداعي يقلل من الثقة الإبداعية لدى الأفراد، ويؤدي إلى إعاقة توليد الأفكار الجديدة، حيث يتحول التركيز من الاستكشاف والتجريب إلى الحكم والتقييم الذاتي المبكر.

فيتضح من عرض الدراسات السابقة اتفاق الباحثين على أن الوعي الذاتي المفرط والحمل المعرفي المرتفع يمثلان عوائق جوهرية أمام الإبداع الفني وحالة التدفق، وأن خفض المراقبة الذاتية وتعزيز الانغماس يساهمان في إطلاق الخيال وتحسين جودة التجربة الإبداعية. إلا أن معظم هذه الدراسات تناولت الوعي الذاتي والإبداع في سياقات عامة أو نفسية، أو ركزت على فئات غير متخصصة، دون التركيز بشكل مباشر على التجربة الذاتية لطالبات الرسم أثناء ممارسة العمل الفني داخل البيئة الجامعية السعودية.

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية، حيث تسعى إلى استكمال هذا النقص من خلال دراسة أثر الوعي الذاتي المفرط على الإبداع الفني لدى طالبات الرسم في الجامعات السعودية، مع التركيز على العلاقة بين الوعي المراقب، والحمل المعرفي، والانغماس أثناء التنفيذ، بما يساهم في تقديم فهم أعمق للتجربة الفنية واقتراح ممارسات تعليمية تدعم استعادة التدفق الإبداعي.

منهجية البحث

أداة البحث (الاستبانة)

اعتمدت هذه الدراسة على الاستبانة بوصفها الأداة الرئيسة لجمع البيانات، وذلك لملاءمتها لطبيعة البحث الذي يركّز على دراسة التجربة الداخلية لطالبات الفنون أثناء ممارسة الأعمال الفنية، وما يرتبط بها من مظاهر الوعي الذاتي المفرط، والتفكير الزائد، وتأثير ذلك على الإبداع الفني والانغماس أثناء التنفيذ. وتُعد الاستبانة من أكثر الأدوات البحثية فاعلية في رصد الخبرات الذاتية والانفعالات والتصورات الشخصية، خاصة في الدراسات التي تتناول جوانب نفسية ومعرفية يصعب ملاحظتها مباشرة، كما تمكّن من تحليل اتجاهات المبحوثات بصورة كمية قابلة للمقارنة والتفسير.

هدف الاستبانة

تهدف الاستبانة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على مستوى الوعي الذاتي المفرط لدى طالبات الفنون أثناء ممارسة الأعمال الفنية.
- الكشف عن مظاهر التفكير الزائد والمراقبة الذاتية المصاحبة لتنفيذ العمل الفني.
- دراسة أثر الوعي الذاتي المفرط على الإبداع الفني، والانغماس، واتخاذ القرار أثناء العمل.



- رصد تأثير البيئة التعليمية والتقييم الأكاديمي ونقد المدرس على الحالة النفسية للطلبة أثناء الممارسة الفنية.
- استقصاء آراء الطالبات حول الممارسات والعوامل التي قد تسهم في تحسين البيئة الفنية أو التخفيف من التوتر النفسي أثناء تنفيذ الأعمال الفنية.

أسس بناء الاستبانة

تم بناء الاستبانة في ضوء الإطار النظري للدراسة، وبالاعتماد على المفاهيم الرئيسة التي تناولها البحث، والتي تشمل الوعي الذاتي المفرط، والعبء المعرفي، والتفكير المراقب، وحالة التدفق، والإبداع الفني، ودور البيئة التعليمية في تشكيل التجربة الفنية. و في صياغة عبارات الاستبانة قد تمت مراعاة أن تكون واضحة، ومباشرة، وتعكس هذه المفاهيم بشكل تطبيقي قابل للقياس، بما يتناسب مع خبرة طالبات الفنون أثناء ممارسة الأعمال الفنية.

وصف الاستبانة ومحتواها

تتكون الاستبانة من مجموعة من الأسئلة المغلقة صيغت وفق مقياس ليكرت الخماسي، وقد قُسمت إلى عدد من المحاور التي تغطي جوانب التجربة النفسية والمعرفية المرتبطة بالعمل الفني، على النحو الآتي:

المحور الأول: الوعي الذاتي أثناء العمل الفني

ويقيس هذا المحور مستوى المراقبة الذاتية والتفكير المصاحب للعمل الفني أثناء التنفيذ.

المحور الثاني: الصراع النفسي والتردد أثناء الممارسة الفنية

ويركز على رصد مشاعر التردد، والخوف من الخطأ، والصراع الداخلي بين الرغبة في التجريب والحذر أثناء العمل.

المحور الثالث: الإبداع الفني والانغماس أثناء التنفيذ

ويُعنى بدراسة أثر الوعي الذاتي المفرط على الإبداع الفني، والتلقائية، وحالة التدفق والانغماس أثناء ممارسة العمل الفني.

المحور الرابع: البيئة الفنية والتقييم الأكاديمي

ويقيس مدى تأثير التقييم، ونقد المدرس، والمقارنة بأعمال الزميلات، وأسلوب البيئة التعليمية على الحالة النفسية للطلبة أثناء العمل الفني.

المحور الخامس: مقترحات تحسين البيئة الفنية والحالة النفسية

ويهدف إلى استطلاع آراء الطالبات حول الممارسات والعوامل التي قد تسهم في تحسين البيئة الفنية أو تقليل التوتر النفسي المصاحب للممارسة الفنية.

طريقة الإجابة على الاستبانة

اعتمدت الاستبانة على مقياس ليكرت الخماسي، حيث طُلب من الطالبات تحديد درجة موافقتهن على كل عبارة وفق البدائل الآتية:

أوافق بشدة/أوافق/محايدة/لا أوافق/لا أوافق بشدة

وقد اختير هذا المقياس لقدرته على قياس الاتجاهات النفسية ودرجات الشعور بدقة، ولملاءمته لطبيعة العبارات الواردة في الاستبانة، (أنظر ملحق (أ) للاطلاع على الدراسة). أولاً: نتائج الوعي الذاتي أثناء العمل الفني

نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الاستبانة ارتفاع مستوى الوعي الذاتي المفرط لدى غالبية طالبات الفنون أثناء ممارسة العمل الفني، حيث أفادت نسبة كبيرة من المشاركات بشعورهن بوجود مراقبة داخلية مستمرة تترافق مع التنفيذ. وقد تجلّى ذلك في الإحساس بوجود "صوت داخلي" يقوم بتقييم الأداء لحظة بلحظة، إضافة إلى التركيز الزائد على الخطوات والإجراءات بدل الاندماج في الفعل الفني ذاته.

وتشير هذه النتائج إلى أن الوعي الذاتي لدى الطالبات لا يقتصر على كونه أداة توجيه أو تنظيم، بل يتجه في كثير من الأحيان إلى نمط رقابي يقطع تدفق التجربة الفنية، ويحوّل الانتباه من الانغماس الحسي والبصري إلى المراجعة العقلية المستمرة، مما يحدّ من التلقائية ويضعف الشعور بالسيولة الإبداعية أثناء العمل.



وان وجود مستوى ملحوظ من الصراع النفسي لدى الطالبات أثناء تنفيذ الأعمال الفنية، حيث عبّرت العديد منهن عن شعور دائم بالتردد والخوف من الوقوع في الخطأ، ووجود صراع داخلي بين الرغبة في التجريب والانطلاق، والحذر الناتج عن القلق من التقييم أو النقد.

كما أظهرت أن هذا الصراع ينعكس سلوكياً في التوقف المتكرر أثناء التنفيذ، وتأجيل اتخاذ القرار البصري، ومراجعة الاختيارات أكثر من مرة قبل اعتمادها. ويُعد هذا النمط من التردد مؤشراً على تدخل التفكير المراقب في مراحل ينبغي أن تتسم بال عفوية والانفتاح، الأمر الذي قد يؤدي إلى إبطاء سير العملية الإبداعية وإضعاف ثقة الطالبة بخياراتها الفنية.

نتائج الدراسة اوضحت وجود علاقة واضحة بين مستوى الوعي الذاتي المفرط وتراجع الإبداع الفني والانغماس أثناء التنفيذ. فقد أفادت الطالبات بأن التفكير الزائد يجعل عملية العمل الفني أكثر إرهاقاً نفسياً وذهنياً، ويؤدي إلى شعور بالضغوط الداخلي بدل المتعة والانسحاب.

وأظهرت أن الخيال والإبداع يكونان في أعلى مستوياتهما في المراحل الأولى من العمل الفني، قبل أن يشهد حضور التفكير التحليلي والمراقبة الذاتية. كما بينت الطالبات أن أداءهن يتحسن عندما ينجحن في نسيان مراقبة أنفسهن أثناء العمل، حيث يقل الإحساس بالوقت ويزداد الشعور بالاندماج، وهي سمات ترتبط بحالة التدفق الإبداعي.

وتشير هذه النتائج إلى أن الإبداع الفني لدى الطالبات يتأثر بشكل مباشر بطبيعة العلاقة بين الوعي والانغماس، فكلما تراجع الوعي المراقب، اتسعت مساحة الخيال وازدادت الجرأة التعبيرية، والعكس صحيح.

وكشفت نتائج الدراسة أن البيئة التعليمية تلعب دوراً مؤثراً في تشكيل تجربة الطالبة أثناء العمل الفني، حيث أظهرت الطالبات حساسية مرتفعة تجاه التقييم الأكاديمي ونقد المدرس، وهو ما يسهم في زيادة مستويات القلق والتوتر أثناء التنفيذ.

وفي المقابل، أكدت النتائج أن وضوح معايير التقييم المسبق، وتوفير وقت كافٍ لإنجاز العمل، وتشجيع المحاولة والخطأ، كلها عوامل تسهم في تقليل التوتر النفسي وتعزيز الشعور بالأمان الإبداعي. كما أظهرت الطالبات ارتياحاً أكبر عندما تُمنح لهن مساحة للتعبير الشخصي دون أحكام تقويمية صارمة، وعندما يُسمح لهن باتباع مسارهن الفني الخاص.

استنتجت الباحثة من خلال نتائج هذه الدراسة أن الوعي الذاتي المفرط يُعد ظاهرة بارزة في تجربة طالبات الفنون أثناء العمل الفني، حيث لا يقتصر حضوره على كونه عاملاً إدراكياً مرافقاً للأداء، بل يتخذ في كثير من الأحيان طابعاً رقابياً يتدخل بصورة مباشرة في سير العملية الإبداعية. وقد ظهر أن هذا الوعي المراقب ينعكس سلباً على مستوى الإبداع الفني، ويحد من الانغماس والتلقائية، كما يؤثر في ثقة الطالبة بقدرتها على اتخاذ القرار البصري بحرية وجرأة.

كما تشير نتائج الدراسة إلى أن تدخل التفكير التحليلي والمراقبة الذاتية المتواصلة يحول العمل الفني من تجربة حسية مندمجة إلى مهمة ذهنية مثقلة بالمراجعة والتقييم اللحظي، الأمر الذي يؤدي إلى إضعاف حالة التدفق الإبداعي ويجعل الأداء أكثر حذرًا وأقل مرونة، وهو ما يتقاطع مع الطرح الذي يؤكد أن "الإفراط في التفكير والمراقبة الذاتية لا يؤدي إلى تحسين جودة الأداء الإبداعي، بل يعمل على تعطيل التدفق الطبيعي للأفكار، ويحول العملية الإبداعية إلى نشاط ذهني مرهق يفتقر إلى التلقائية والمرونة" (حسين، 2021).

ويعزز ذلك ما أظهرته نتائج الدراسة من تحسن ملحوظ في أداء الطالبات في اللحظات التي ينخفض فيها حضور الوعي المراقب، ويزداد فيها الإحساس بالاندماج وتلاشي الشعور بالوقت، بما يشير إلى أن الإبداع الفني يتطلب مساحة نفسية آمنة تسمح للفعل الفني بأن يتقدم دون تدخل تحليلي مفرط. كما يتضح أن البيئة التعليمية والتقييم الأكاديمي يشكّلان عاملين حاسمين في تعزيز هذا الوعي أو التخفيف من حدته، فكلما ازداد التركيز على التقييم والمقارنة، ارتفعت مستويات المراقبة الذاتية والقلق في حين يسهم تشجيع التجريب، وتوفير الوقت الكافي، ودعم التعبير الشخصي في إعادة التوازن بين التفكير والانغماس في الممارسة الفنية.

وبناءً على ذلك، تؤكد الباحثة أن الإبداع الفني لا يتحقق عبر إلغاء الوعي، بل من خلال تنظيمه وتخفيف هيمنته بحيث يستعيد دوره الوظيفي الداعم للعملية الإبداعية، لا بوصفه سلطة رقابية مقيّدة للخيال، وهو ما يُعدّ مدخلاً أساسياً لتحسين جودة التجربة الفنية لدى طالبات الفنون في البيئة الجامعية.

نتائج الاستبانة

- أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الوعي الذاتي المفرط، حيث وافقت 80% على وجود صوت داخلي يقيم الأداء، و66.7% يراقبن أنفسهن أكثر من اندماجهن في العمل.
- بيّنت سيطرة التفكير التحليلي، إذ أفادت 66.7% بالتفكير الزائد في الخطوات، و63.3% بصعوبة إيقافه أثناء التنفيذ.
- كشفت عن صراع نفسي لدى 73.3% بين التجريب والخوف من الخطأ، مع تردد وتوقف متكرر لدى 66.7% أثناء اتخاذ القرار الفني.
- أظهرت النتائج أثراً نفسياً واضحاً، حيث ترى 90% أن التفكير الزائد مرهق، و43.3% أن الخيال يتراجع مع تقدم العمل.
- في المقابل، أشارت 73.3% إلى تحسن الأداء عند غياب المراقبة الذاتية، وأكدت 93.3% انخفاض الإحساس بالوقت أثناء الانغماس.
- بيّنت أهمية البيئة التعليمية، حيث يتأثر 76.7% بالتقييم، بينما يقل التوتر لدى 90% مع توفر الوقت، ويتحسن الإبداع بدعم التعبير الحر (86.7%) ومرونة المسار الفني (80%).
- تم تصميم الاستبانة وتطبيقها على عينة الدراسة، وقد أدرجت صورة الأداة كاملة في ملحق (أ)

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:

1. ضرورة تبني ممارسات تعليمية داعمة في تعليم الفنون تسهم في خفض الوعي الذاتي المفرط، من خلال التركيز على العملية الإبداعية بدل التركيز المفرط على ناتج العمل النهائي.
2. تشجيع بيئات تعليمية مرنة تسمح بالمحاولة والخطأ، وتخفف من حدة التقييم اللحظي والنقد المباشر أثناء التنفيذ الفني، بما يعزز الشعور بالأمان النفسي والانغماس الإبداعي لدى الطالبات.
3. الاهتمام بتضمين استراتيجيات تعليمية تعزز حالة التدفق الإبداعي، مثل إتاحة وقت كافٍ للتنفيذ، وتقليل المقارنات بين الأعمال، وإعطاء مساحة للتعبير الشخصي الحر.
4. توعية أعضاء هيئة التدريس بأثر الوعي الذاتي المفرط والحمل المعرفي على الإبداع الفني، وتشجيعهم على اعتماد أساليب تقويم بنائية تراعي الفروق الفردية وتجربة الطالبة الذاتية.
5. إدماج مفاهيم الصحة النفسية والإبداع في مناهج التربية الفنية، بما يساعد الطالبات على تطوير علاقة أكثر توازناً مع ذواتهن أثناء ممارسة العمل الفني.
6. إجراء دراسات مستقبلية تتناول الوعي الذاتي المفرط في مجالات فنية أخرى أو باستخدام مناهج بحثية نوعية وتجريبية، لتعميق فهم هذه الظاهرة وتوسيع قاعدة المعرفة في هذا المجال.

الخاتمة

توصل هذا البحث إلى أن الوعي الذاتي المفرط يُعد من الظواهر البارزة في تجربة طالبات الفنون أثناء ممارسة العمل الفني، وله تأثير مباشر في الإبداع والانغماس واتخاذ القرار البصري. وقد بيّنت النتائج أن التفكير الزائد والمراقبة الذاتية المستمرة يحدان من التلقائية واتساع الخيال، ويحولان العمل الفني إلى تجربة ذهنية مرهقة. في المقابل، يسهم انخفاض هذا الوعي في استعادة حالة التدفق الإبداعي وتحسين جودة الأداء الفني. كما أوضحت الدراسة الدور المحوري للبيئة التعليمية والتقويم الأكاديمي في تعزيز هذا الوعي أو التخفيف من حدته. وتؤكد



الباحثة في ضوء ذلك أهمية تبني ممارسات تعليمية داعمة تعيد التوازن بين التفكير والانغماس في الممارسة الفنية، بما يساهم في تنمية الإبداع الفني لدى طالبات الفنون.

المراجع

1. أبو زيد، محمد. (2024). الوعي واللاوعي في التجربة الإبداعية للفنان. القاهرة: دار المعرفة. تاريخ الاسترداد: 2026/02/15.
2. حسين، أحمد. (2021). علم نفس الإبداع: الوعي، القلق، والتدفق. عمان: دار المسيرة. تاريخ الاسترداد: 2026/04/06.
3. عبدالله، محمد. (2019). الذات والإبداع في السياق التعليمي. القاهرة: دار الفكر. تاريخ الاسترداد: 2026/03/22.
4. الخباز، عبد الله. (2021). الممارسة الفنية وعلاقتها بالوعي الذاتي والإبداع. مجلة التربية الفنية، 8(2)، 77-101. تاريخ الاسترداد: 2026/02/22.
5. سلطان، سعاد. (2018). الوعي الذاتي وأثره في الأداء الفني لدى طالبات الفنون الجميلة. مجلة الفنون التشكيلية، 5(1)، 33-58. تاريخ الاسترداد: 2026/03/06.
6. عسكر، نادية. (2009). القلق المرتبط بالأداء الفني لدى طلبة التربية الفنية. مجلة علم النفس التربوي، 2(14)، 91-113. تاريخ الاسترداد: 2026/03/14.
7. قسم التربية الفنية، جامعة بغداد. (2020). أثر البيئة التعليمية في تنمية الإبداع الفني لدى الطلبة. جامعة بغداد، العراق. تاريخ الاسترداد: 2026/04/10.
8. Becker, G. (2013). *Creativity and self-regulation*. London: Routledge. Retrieved: 04/03/2026.
9. Benedek, M., & Lebudá, I. (2025). Creative cognition and self-regulation. *Creativity Research Journal*, 37(1), 1–15. Retrieved: 16/02/2026.
10. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins. Retrieved: 28/02/2026.
11. Hernandez Sibó, I. P., Gómez Celis, D. A., & Liou, S. (2024). Exploring the landscape of cognitive load in creative thinking. *Educational Psychology Review*, 36(24). Retrieved: 08/03/2026.
12. Pelowski, M. (2025). Neural mechanisms of aesthetic experience and creativity. *Frontiers in Psychology*, 16. Retrieved: 23/03/2026.
13. Puente-Díaz, R., Cavazos-Arroyo, J., & Puerta-Sierra, L. (2023). Creative metacognition. *Journal of Intelligence*, 11(7), 138. Retrieved: 03/04/2026.
14. Redifer, J. L., Bae, C. L., & DeBusk-Lane, M. (2019). Impacts of cognitive load on creative thinking. *SAGE Open*, 9(1). Retrieved: 11/04/2026.
15. Rominger, C. (2022). Self-awareness and creative performance. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(3), 345–357. Retrieved: 18/03/2026.
16. Weir, J. (2025). Cognitive control and creative flow. *Frontiers in Psychology*, 16. Retrieved: 21/03/2026.
17. Artseology. (2023). Creative flow and artistic practice. Retrieved: 20/02/2026. <https://www.artseology.com>
18. Saatchi Art. (2010). Cognitive Dissonance – Elbert Dayzie. Retrieved: 13/03/2026.



19. <https://www.saatchiart.com/art/Painting-cognitive-dissonance/283545/6492443/view>
20. The Museum of Modern Art. (n.d.). The Starry Night – Vincent van Gogh. Retrieved: 06/04/2026. <https://www.moma.org/collection/works/79802>
21. Dayzie, E. (2010). Cognitive Dissonance [Oil on canvas]. Saatchi Art. Retrieved: 27/02/2026. <https://www.saatchiart.com>
22. Van Gogh, V. (1889). The Starry Night [Oil on canvas]. Museum of Modern Art, New York. Retrieved: 15/04/2026.
23. <https://www.moma.org/collection/works/79802>

الملاحق والأشكال

ملحق (أ):

استبانة أثر الوعي الذاتي المفرط على التجربة الفنية لدى طالبات الفنون

يوضح هذا الملحق صورة الاستبانة التي استُخدمت كأداة لجمع بيانات الدراسة، والتي تم توجيهها إلى طالبات الفنون في البيئة الجامعية، بهدف رصد مظاهر الوعي الذاتي المفرط وانعكاساته على التجربة الفنية أثناء ممارسة الأعمال الفنية.

عينة الدراسة

تكوّنت عينة الدراسة من (100) طالبة من طالبات كلية التصميم والفنون في جامعة جدة، شملت تخصص الرسم والفنون، وتخصص التصميم الداخلي، وتخصص التصميم الجرافيكي، وتخصص تصميم الأزياء، حيث تم اختيار العينة بهدف دراسة التجربة الشعورية والنفسية للطلبات أثناء تنفيذ الأعمال الفنية، واستقصاء أثر التفكير الزائد والمراقبة الذاتية والقلق المرتبط بالتقييم الأكاديمي على العملية الإبداعية. ويسهم تنوع التخصصات الفنية داخل العينة في تقديم رؤية أوسع حول الاختلافات والتشابهات في خبرات الطالبات الإبداعية، مع الأخذ في الاعتبار طبيعة كل مجال فني ومتطلباته أثناء التنفيذ.

محاور الاستبانة وأسئلتها

المحور الأول: المراقبة الذاتية والصوت الداخلي أثناء التنفيذ

- يركّز هذا المحور على وعي الطالبة بذاتها أثناء العمل الفني وحضور التقييم الداخلي المستمر.
1. أشعر بوجود صوت داخلي يقيّم عملي أثناء التنفيذ.
 2. ألاحظ أنني أراقب نفسي أثناء الرسم أكثر مما أندمج في العمل.
 3. أفكر كثيراً في خطواتي أثناء العمل الفني بدل التركيز على الإحساس نفسه.
 4. صعب عليّ إسكات التفكير التحليلي أثناء أداء العمل الفنية

المحور الثاني: التردد، الخوف من الخطأ، واتخاذ القرار الفني

- يهدف هذا المحور إلى قياس أثر الخوف والتردد على التجريب والحسم البصري.
1. أشعر بصراع بين الرغبة في التجريب والخوف من الخطأ.
 2. أتوقف كثيراً أثناء العمل بسبب التردد في اتخاذ قرار بصري.
 3. أشعر بأن خيالي وإبداعي يكون أوسع في بداية العمل ثم يتراجع تدريجياً.
 4. أعود أحياناً لاختيارات بصرية مألوفة خوفاً من الخطأ.

المحور الثالث: القلق المرتبط بالتقييم الأكاديمي والنقد

يتناول هذا المحور أثر التقييم الخارجي (المدرس / المعايير الأكاديمية) على الحالة النفسية والإبداعية للطالبة.

1. أشعر بالخوف أو القلق من تقييم المدرس أو نقده أثناء تنفيذ العمل الفني، مما يؤثر على طريقة عملي وإبداعي.
2. أربط أحياناً بين جودة العمل الفني وقيمتي كطالبة أو كفنانة.
3. يؤثر التقييم الأكاديمي أو النقد المتوقع على شعوري أثناء التنفيذ.

المحور الرابع: الاندماج الفني وحالات التدفق الإبداعي

- يركّز هذا المحور على لحظات الانغماس الكامل وغياب الوعي المراقب أثناء العمل الفني.
1. أعمل بشكل أفضل عندما أنسى مراقبة نفسي أثناء العمل الفني.
 2. يقل إحساسي بالوقت عندما أندمج في العمل الفني.
 3. أشعر بأن أفضل أعمالي ظهرت في لحظات غياب التفكير المراقب.

المحور الخامس: البيئة التعليمية الداعمة للإبداع

يقيس هذا المحور دور الزمن، الحرية، والتشجيع التربوي في تقليل القلق وتعزيز الإبداع.

1. وجود وقت كافٍ لتنفيذ العمل الفني يقلل من توتره أثناء العمل.
2. أشعر براحة نفسية أكبر عندما يُشجّع التعبير الشخصي دون فرض أسلوب محدد.
3. تشجيع المدرس على المحاولة والخطأ يخفف من خوفاً أثناء تنفيذ العمل الفني.
4. وضوح معايير التقييم مسبقاً يخفف من قلقي أثناء تنفيذ العمل الفني.
5. أبدو أكثر عندما يُسمح لي باتباع مساري الفني الخاص دون تصحيح مستمر.

وقد أُدرجت الاستبانة في هذا الملحق بوصفها المرجع الكامل للأداة البحثية، بينما تم الاكتفاء بالإشارة إلى نتائجها وتحليلها في متن البحث.

رقم المحور	عنوان المحور	وصف المحور	أرقام الأسئلة	التوثيق البصري
المحور الأول	الوعي الذاتي المفرط أثناء العمل الفني	يقيس هذا المحور مظاهر المراقبة الذاتية والتفكير المصاحب أثناء ممارسة الأعمال الفنية.	س1 س2 س3 س4	<p>شكل (3)</p> <p>شكل (4)</p> <p>شكل (5)</p> <p>شكل (6)</p>
المحور الثاني	الصراع النفسي والتردد أثناء الممارسة الفنية	يركّز على مشاعر التردد، الصراع الداخلي، والخوف من الخطأ أثناء تنفيذ العمل الفني.	س5 س6 س7 س8	<p>شكل (7)</p> <p>شكل (8)</p> <p>شكل (9)</p> <p>شكل (10)</p>
المحور الثالث	أثر الوعي المفرط على الإبداع الفني	يقيس هذا المحور التأثير الزائد والوعي المفرط على الإبداع الفني واتخاذ القرار أثناء التنفيذ.	س9 س10 س11 س12	<p>شكل (11)</p> <p>شكل (12)</p>

				<p>12. يدل إحصائي بالوقت عندما أدمج في العمل الفني. 11. أعمل بشكل أفضل عندما أسي مراقبة نفسي أثناء العمل الفني.</p>  <p>شكل (13)</p>  <p>شكل (14)</p>
المحور الرابع	الانغماس والتدقيق الإبداعي	يختص بدراسة حالة الانغماس، الإحساس بالزمن، وغياب التفكير المراقب أثناء العمل الفني.	13س	<p>13. أصرر بأن العمل אמתי ظهرت في لحظات غياب التفكير الـ.</p>  <p>شكل (15)</p>  <p>شكل (16)</p>
			14س	<p>14. أريظ أحياناً بين جودة العمل الفني وكمية أو كثافة.</p>  <p>شكل (17)</p>  <p>شكل (18)</p>
المحور الخامس	البيئة الفنية والتقييم الأكاديمي	يقيس تأثير البيئة التعليمية، وتقييم المدرس، والدعم أو الضغط الأكاديمي على الحالة النفسية للطالبة أثناء العمل الفني.	15س	<p>15. يؤثر التقييم الأكاديمي أو النقد المتوقع على شعوري أثناء الـ.</p>  <p>شكل (19)</p>  <p>شكل (20)</p>
			16س	<p>16. وجود وقت كافٍ لتنفيذ العمل الفني يقلل من توترى أثناء الـ.</p>  <p>شكل (21)</p>  <p>شكل (22)</p>