



نموذج بنائي للعلاقة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية: مقارنة متعددة المجموعات حسب أنماط نشاطات وقت الفراغ.

م.م. احمد قاسم شاكر العلاق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية

[Ahmed.q.shakir@src.edu.iq](mailto:Ahmed.q.shakir@src.edu.iq)

الخلاصة

يهدف البحث الحالي الى معرفة العلاقة السببية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية وفق أنماط قضاء وقت الفراغ، فلم تقتصر الدراسات الحديثة حول الصحة النفسية عن الخلو من الاضطرابات انما اتسعت لتشمل سبل الرفاه النفسي وقد يبدو للوهلة الأولى ان هنالك علاقة إيجابية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية، ومن جانب اخر فان قضاء أوقات الفراغ الناتج عن دافع جوهري قد يكون في سلوكيات غير سوية بعضها يعد اضطرابات كإدمان الألعاب الالكترونية ومن هنا جاءت إشكالية البحث، وبعد ان تبني الباحث مقياسي الدافع الجوهري والصحة النفسية وقام بعدها بتقييم النموذج القياسي للدراسة عن طريق (SMART PLS) ومعرفة الثبات والصدق وتحليل الفقرات، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية وهنالك فروق دالة احصائيا في الدافع الجوهري والصحة النفسية وفق أنماط قضاء وقت الفراغ وكذلك وجود فروق في العلاقات السببية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية وفق تحليل المجموعات بحسب أنماط قضاء وقت الفراغ .

الكلمات المفتاحية: الدافع الجوهري، الصحة النفسية، أنماط أنشطة وقت الفراغ، SMART PLS، نظرية العزم الذاتي.

**A structural model of the relationship between intrinsic motivation and mental health: Multiple group comparison according to patterns of leisure time activities**

**millimeter. Ahmed Qasim Shakir Al-Alaq**

**Ministry of Higher Education and Scientific Research/ Scientific Research Commission/ Center for Psychological Research**

[Ahmed.q.shakir@src.edu.iq](mailto:Ahmed.q.shakir@src.edu.iq)

## Abstract

Recent studies on mental health have not been limited to freedom from disorders, but have expanded to include means of psychological well-being. It may seem at first glance that there is a positive relationship between intrinsic motivation and mental health. On the other hand, spending free time resulting from intrinsic motivation may involve abnormal behaviors, some of which are considered disorders, such as addiction to electronic games. Hence the research problem: Is there a relationship between intrinsic motivation and mental health, and does the pattern of spending free time have an impact on the relationship? After the researcher adopted the two measures of intrinsic motivation and mental health, the researcher evaluated the standard model of the study using (SMART PLS) and determined the reliability, validity, and analysis of the items. The results showed that there is a correlation between intrinsic motivation and psychological health, and there are statistically significant differences in intrinsic motivation and mental health according to patterns of spending leisure time, and there were no differences in the causal relationships between intrinsic motivation and mental health according to group analysis according to patterns of spending leisure time.



Keywords: intrinsic motivation, mental health, patterns of leisure activities, SMART PLS, self-determination theory

### مشكلة البحث

تعد الصحة النفسية محورا مهما في البحوث النفسية الحديثة، لاسيما مع تزايد الضغوط الحياتية اليومية والتغيير في أنماط الحياة والعيش الحديثة والتي شملت ايضا تنوع في أنشطة قضاء وقت الفراغ ، فلم يصبح الاهتمام بالصحة النفسية بخلو الافراد من الاضطرابات النفسية فقط بل اتسع ليشمل الأداء الإيجابي والنمو النفسي والقدرة على التكيف والرفاه النفسي في مختلف جوانب الحياة (World Health Organization, 2022)، وهذا ما دفع العديد من الباحثين للتركيز على العوامل السلوكية والنفسية التي تزيد من دعم الصحة النفسية، وفي هذا السياق فان أوقات الفراغ تعد مجالا سلوكيا مهما يؤثر في الصحة النفسية، تشير الدراسات ان القيام بنشاطات مختلفة في أوقات الفراغ بدافع جوهري ذاتي له ارتباط بمستوى اعلى من المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، مقارنة ببقية النشاطات اليومية فضلا عن مستوى اقل من الضغوط النفسية، اذ ان أنشطة أوقات الفراغ تتسم بطابع طوعي اختياري (Kuykendall et al., 2015).

من جانب اخر، فان الدافعية من المفاهيم المركزية في علم النفس، وذلك لأنها تؤثر بشكل حاسم في توجيه السلوك ووجوده واستمراريته، وعلى رأس تلك الدوافع الدافع الجوهري اذ يمتاز بانه نابع من الاهتمام الداخلي والشعور بالمعنى والمتعة وبعيدا عن الضغوط الخارجية والحوافز، وقد نال هذا النوع من الدوافع اهتماما خاصا لتأثيره في الرفاه النفسي والصحة النفسية، وتعد نظرية العزم الذاتي (Self-Determination Theory) من النظريات المعاصرة الأكثر استخداما والتي تعمل على تفسير العلاقة بين الدوافع والسلوك والصحة النفسية والتي تؤكد على ان الدافع الجوهري يؤدي لإشباع الحاجة للاستقلالية والكفاءة والارتباط (Ryan & Deci, 2020).

ولأن الدافع الجوهري يتجلى بشكل واضح في أوقات الفراغ، غير ان أنشطة وقت الفراغ ليست بمستوى واحد من اشباع الحاجات النفسية، فضلا عن تأثيرها في البنية النفسية والصحية، وقد أظهرت دراسات حديثة ان ممارسة الأنشطة البدنية ترتبط بالرفاه النفسي وان تنوع تلك الأنشطة يرتبط بالرضا عن الحياة والشعور بالسعادة. (Lee et al., 2020)

كما تشير البحوث والدراسات لوجود تأثير ايجابي للدافع الجوهري في الصحة النفسية بشكل مباشر، وكذلك ان ما يقوم به الفرد من سلوكيات ونشاطات في أوقات الفراغ لها تأثير في الصحة النفسية (Jenkins et al., 2022; Sheldon, & Titova, 2023; Levine et al., 2022) رغم ذلك فالدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الدافع الجوهري او أنشطة أوقات الفراغ كانت في مجالات بحثية منفصلة، ولم تقدم نموذج يجمع الدافع الجوهري وفق أنماط قضاء وقت الفراغ مع الصحة النفسية (Wang et al., 2025)، فضلا عن ان نتائج الدراسات تبينت في دراسة نوع التأثير مباشر او بالوساطة (Arashi et al., 2025) وهذا يعكس الحاجة الملحة الى دراسة علاقة الدافع الجوهري بالصحة النفسية وفق أنماط قضاء وقت الفراغ (ترفيهي- اجتماعي - ثقافي).

وفي ضوء جميع ما تقدم تبرز إشكالية البحث الحالي فيما يواجه الفرد المعاصر من تحدي متزايد لكيفية استثماره لأوقات الفراغ بطريقة تساهم في الحفاظ على الصحة النفسية وزيادتها، فمع تسارع الحياة وما تسببه التكنولوجيا والضغوط المادية والاجتماعية، وتتباين هذه الدوافع خلف النشاطات التي يؤديها الفرد في أوقات الفراغ بين الدوافع الخارجية او الاهتمامات الجوهريّة الصادقة وتكمن المشكلة النفسية العميقة في ان الفرد يمارس نشاطات أوقات الفراغ بسبب ضغوط او مكافآت خارجية (الدوافع الخارجية) والتي قد تؤدي الى نتائج عكسية، كالشعور بالاحترق التروحي او القلق او الملل (Ryan & Deci, 2000). اما تساؤل البحث فهو هل هنالك علاقة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية؟ وهل هنالك فرق في الدافع الجوهري والصحة النفسية وفق أنماط نشاطات وقت الفراغ؟

### أهمية البحث

تبرز أهمية هذه الدراسة بما تساهم فيه على المستوى النظري من اثناء ادبيات نظرية تقرير المصير في سياق أنشطة وقت الفراغ مع التركيز على الدافع الجوهري وعلاقته بالصحة النفسية عن طريق بناء نموذج لذلك، على الرغم من ان نظرية تقرير المصير من ابرز النظريات التي درست الدوافع البشرية الا انها لازالت تطبيقاتها محدودة في مجال أوقات الفراغ والصحة النفسية (Hope et al., 2019)، تحاول أيضا هذه الدراسة توفير تفسيراً للآليات النفسية خلف العلاقة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية وتتجاوز مجرد كشف مدى الارتباط بينهما.



كذلك فان نتائج هذه الدراسة توفر أساسا علميا يمكن الاستناد عليه في تصميم برامج تدخل نفسي واجتماعي تستثمر أنشطة وقت الفراغ ودورها في تعزيز الصحة النفسية (Zhong, 2024; Arashi et al., 2025) أي انها لا تركز على تعزيز الدوافع الجوهرية او التشجيع على الأنشطة التي تخص أوقات الفراغ فحسب بل عن طريق هذا النموذج ممكن ان تحدد أي أنشطة قضاء وقت الفراغ اكثر فاعلية في رفع العلاقة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية.

#### اهداف البحث

- 1- معرفة دلالة الفروق في الدافع الجوهري وفق أنماط قضاء أوقات الفراغ (الثقافي- الاجتماعي – الترفيهي).
- 2- معرفة دلالة الفروق في الصحة النفسية وفق أنماط قضاء وقت الفراغ (الثقافي – الاجتماعي – الترفيهي)
- 3- بناء نموذج تفسيري للعلاقة السببية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية.
- 4- معرفة العلاقة الارتباطية وفق معاملات تحليل المسار للنموذج بين الدافع الجوهري والصحة النفسية.
- 5- تحليل المجموعات المتعددة للنموذج بين الدافع الجوهري والصحة النفسية وفق أنماط قضاء وقت الفراغ.

#### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي على عينة من الموظفين في بغداد من المجتمع العراقي لسنة (2026)

#### تحديد المصطلحات

#### الدافع الجوهري (Intrinsic Motivation)

يعرف الدافع الجوهري: بالميل الفطري للسعي خلف التحديات والجدة وتوسيع القدرات والاستكشاف والفضول، أي هو الانخراط في نشاط معين لغرض النشاط نفسه وما يحققه من رضا ومتعة داخلية (Qureshi et al., 2024). وقد اعتمد الباحث هذا التعريف في دراسته، اما **التعريف الاجرائي** فيتمثل الدافع الجوهري بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس الدافع الجوهري.

#### الصحة النفسية (Mental Health)

فتعرف الصحة النفسية: بانها حالة من الرفاه الاجتماعي والنفسي الذي يجعل الفرد يشعر بالرضا عن الحياة، وتحقق له السعادة، وتمكنه من التعامل بمرونة مع التحديات، والقدرة على المساهمة الاجتماعية (Yusuf et al., 2025). وقد تبني الباحث هذا التعريف في دراسته، وكان **التعريف الاجرائي** للصحة النفسية هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس الصحة النفسية.

#### أنماط نشاطات وقت الفراغ (Types of leisure activities)

وقد عرفه الباحث: بأنه نوع النشاط الذي يقوم به الفرد في الأوقات التي لا يكون فيها ملتزم بعمل او واجبات الحياة المختلفة.

**التعريف الاجرائي** هو النوع الذي يحدده المستجيب من الأنواع الثلاثة لنشاطات وقت الفراغ التي حددها الباحث.

#### الإطار النظري

#### نظرية (العزم الذاتي) (Self-Determination Theory)

تعد نظرية تقرير المصير للمنظرين (ديسي وريان) من النظريات المهمة في فهم الدوافع النفسية والصحة النفسية، وهي تقترض ان الانسان كائن يسعى بشكل نشط نحو التكامل والنمو وتقترض وجود ثلاث حاجات نفسية أساسية فطرية، يعد اشباع هذه الحاجات ركيزة مهمة في الصحة النفسية (Ryan & Deci, 2000) وترى النظرية ان الدافع الجوهري ينشأ عندما يتم اشباع الحاجات النفسية الأساسية وخاصة الكفاءة والاستقلالية وهو يعد اعلى اشكال التنظيم الذاتي ومرتبطة بشكل مرتفع بالنمو النفسي (Guay et al., 2000)، كما توضح الدراسات ان الدافع الجوهري يرتبط بالرفاه النفسي والأداء المستدام بالمقابل فان الدافع الخارجي يرتبط بالأداء المشروط بالثواب والعقاب وبهذا فانه لا يتحدد بالجانب السلوكي فقط انما يمتد الى النتائج النفسية على المدى البعيد لذلك يعد الدافع الجوهري متغير تنموي يؤثر في البناء النفسي للشخصية (Morris et al., 2022)، تقترض النظرية ان الافراد كائنات فضولية نشطة ومتفاعلة، اذ يظهر الافراد ميولا في الاهتمام والتعلم واكتساب الاتقان سواء بعالمهم الداخلي او الخارجي تحرك هذه الميول الدوافع الجوهرية (Ryan & Deci: 2017: 5).

#### النظريات المشتقة من نظرية العزم الذاتي

تتكون نظرية العزم الذاتي في تحديثاتها الأخيرة من ستة نظريات فرعية، باختصار هي **نظرية التقييم المعرفي**، وتفسر اليات تشكل الدافع الجوهري اذ انها تركز على ان الدعم الذي يوفره السياق للاستقلالية والكفاءة من خلال توفير دالتين هما دلالة معلوماتية ودلالة ضابطة وهذه الدالتين اما تدعم الكفاءة والاستقلالية واما تقوضهما وبهذه الحال



تؤثر على الدافع الجوهري وتفترض النظرية ان المكافآت المشروطة قد تضعف الدافع الجوهري في حال فسرت هذه المكافآت كألية ضبط (Wang et al., 2025).

اما **نظرية التكامل العضوي** فهي تركز على الدوافع الخارجية وتقدم طيفا من الدوافع الخارجية يطلق عليها (التنظيم الخارجي (الثواب والعقاب) - التنظيم المقحم (الشعور بالذنب وتعزيز الذات) - التنظيم المعرف (قبول النشاط لاهميته) - والتنظيم المدمج (اندماج قيمة النشاط مع الذات)) وتميزها عن الدافع الجوهري التي تعبر عن القيام بالنشاط لذاته، وتفترض النظرية ان التنظيمين المعرف والمدمج هما الأقرب للدافع الجوهري (Ryan & Deci: 2017). النظرية الثالثة هي **نظرية اتجاهات السببية** وتفترض ان هنالك ميول سببية شبه مستقرة لتفسير اتجاه مصدر السلوك وهي ثلاثة (اتجاه الاستقلالية (أي ان السلوك نابع من إرادة حرة) - اتجاه متحكم (يعني ان السلوك نتيجة ضغط خارجي او داخلي) - اتجاه اللا دافعية (أي ان الفرد يصاب بالعجز وضعف الفاعلية)) وتفترض النظرية ان اتجاه الاستقلالية يرتبط بالدافع الجوهري ويعززها (Sheldon, & Titova, 2023).

النظرية الرابعة هي **نظرية الحاجات النفسية الأساسية** الثلاث وهي (الاستقلالية - الكفاءة - الارتباط) (Jenkins et al., 2022)، وتعني الاستقلالية الشعور بالإرادة والسيطرة على السلوك دون تدخل خارجي أي ان سلوكيات الفرد يتم إقرارها بشكل ذاتي تتوافق مع القيم والمصالح الحقيقية للفرد، أي ان مصدر السلوك والافعال الحقيقي يكون ارادي، اما الكفاءة فهي الشعور بتوفر القدرة على القيام بالمهام والنشاطات أي الإحساس بالفاعلية في التفاعل مع البيئة وممارسة المهارات المختلفة وتطويرها والقدرة على الاتقان وهذا يمتد من الترفيه في العاب الفيديو الى تنظير بعض العلماء ودراساتهم، ويعني الارتباط الحاجة الى التواصل والانتماء والتفاعل مع مجموعة من الافراد الاخرين وان اشباع هذه الحاجات يزيد من مستوى الصحة النفسية (Qureshi et al., 2024; Zhong, 2024).

النظرية الخامسة هي **نظرية محتوى الأهداف** وتقسّم النظرية الأهداف الى جوهرية وخارجية وان الأهداف الجوهرية هي القدرة على اشباع الحاجات النفسية الأساسية ولكن يختلف مفهوم الأهداف عن الدوافع اذ من الممكن ان تكون بعض الأهداف الخارجية نتيجة دافع جوهري على الرغم من ان ذلك لا يزيد من الرفاه النفسي مثل الأهداف الجوهرية المرتبطة بدوافع جوهرية، وفق فرضيات هذه النظرية فان أنشطة أوقات الفراغ هي انعكاس لأهداف جوهرية او خارجية (Dong et al., 2025) على سبيل المثال فان ممارسة الرياضة تختلف في الغاية منها فلو كانت للنمو او الاستمتاع فتعني ان (الهدف جوهري) بالقابل لو كان الغاية منها تحسين المظهر والقبول الاجتماعي هنا يكون الهدف (خارجي).

النظرية السادسة والأخيرة هي **نظرية دافعية العلاقات** وتفترض ان العلاقات بين الافراد اما تدعم او تقوض الحاجات النفسية الأساسية وبالتالي تنعكس على الدافع الجوهري والصحة النفسية والرفاه (Ryan & Deci: 2017).

## منهجية البحث

### 1. منهج البحث

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الكمي لتصميم ارتباطي سببي ذي طابع تنبؤي، وذلك لملاءمته دراسة العلاقات الارتباطية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية ومعرفة الفروق في قوة العلاقة وفق نمط النشاط في وقت الفراغ (ترفيهي- ثقافي - اجتماعي)، وقد استخدمت نمذجة المعادلات البنائية وبأسلوب المربعات الصغرى الجزئية (باستخدام برنامج PLS Smart (PLS-SEM) الإصدار (3.2.9))، لانه مناسب للنماذج التفسيرية التي تتكون من متغيرات كامنة متعددة الأبعاد ولقدرته على تحليل النماذج المعقدة ذات العينات المتوسطة فضلا عن انه أسلوب احصائي حديث يستخدم بكثرة في الدراسات الأجنبية الحديثة. (Hair et al., 2021)

### 2. مجتمع البحث وعينه

تكون مجتمع البحث من الموظفين في وزارات عديدة منها وزارة التربية ووزارة التعليم العالي وعند تطبيق الاستبيان تم استبعاد عدد من العينة ممن يقضون أوقات الفراغ في الجانب الترفيهي حتى يكون اعداد مجموعات العينة بين أنماط قضاء وقت الفراغ متساوي وتم اختيار عينة البحث البالغة (330) بطريقة عشوائية طبقية، وتعد هذه العينة ملاءمة لتطبيق (PLS-SEM)، وهي تفوق الحد الأدنى بحسب قاعدة (10-times rule) والتي تنص على ان حجم العينة يجب ان لا يقل عن عشرة اضعاف حجم اكبر متغير اذ تكون الدافع الجوهري من 24 فقرة بصيغته الأولية (Hair et al., 2019)، جدول (1) يوضح توزيع العينة وفق أنماط قضاء وقت الفراغ.



## جدول (1) توزيع العينة وفق أنماط قضاء وقت الفراغ

ت	نمط قضاء وقت الفراغ	العينة
1	الترفيهي	110
2	الثقافي	110
3	الاجتماعي	110

## 3. أدوات البحث

## الدافع الجوهري

تبنى الباحث مقياس ((Weissinger & Bandalos, 1995)) للدافع الجوهري وذلك لأنه يقيس الدافع الجوهري لأوقات الفراغ وان الدافع الجوهري يعد متغيرا كامنا من الدرجة الثانية ولديه أربعة ابعاد انعكاسية من الدرجة الأولى وهي (الكفاءة، الاتقان المستقل، العزم الذاتي، التحدي) كل بعد مكون من (6) فقرات بصيغته الأولى ليكون مجموع الفقرات للدافع الجوهري 24 فقرة، وهو مقياس ليكرت سباعي، قام الباحث بترجمة مقياس الدافع الجوهري لفسنجر وبانداالوس 1995 من خلال الاعتماد على برامج الترجمة (الكوكل- الاوفس -الجات جي بي تي) وبعد ان قام بتوحيد الترجمة وضبطها للنسخ الثلاث، عرض المقياس الأصلي بنسخته الإنجليزية والنسخة المترجمة على خبير باللغة الإنجليزية، بعدها تم عرض المقياس على لجنة من المحكمين المختصين بعلم النفس والذين قدموا بدورهم بعض الملاحظات والتعديلات بالصياغة والتي اعتمدها الباحث.

## الصحة النفسية

تبنى الباحث مقياس الصحة النفسية الإيجابي المطور لـ (Robles-Bello, et al. 2025) والذي تكون بصورته الأولى من (9) فقرات، وهو مقياس ليكرت رباعي. قام الباحث بترجمة مقياس الصحة النفسية لروبلس بيلو وآخرون 2025 من خلال الاعتماد على برامج الترجمة (الكوكل- الاوفس -الجات جي بي تي) وبعد ان قام بتوحيد الترجمة وضبطها بنسخها الثلاث، عرض المقياس الأصلي بنسخته الإنجليزية والنسخة المترجمة على خبير باللغة الإنجليزية، بعدها تم عرض المقياس على لجنة من المحكمين المختصين بعلم النفس والذين قدموا بدورهم بعض الملاحظات والتعديلات التي اعتمدها الباحث.

## أنماط قضاء وقت الفراغ

قام الباحث بمعالجة متغير أنماط قضاء وقت الفراغ (ترفيهي، اجتماعي، ثقافي) بوصفه متغيرا ديمغرافيا تجميعيا اسميا، وقد استخدم فقط لأغراض تحليل المجموعات المتعددة وليس كبنية كامنة داخل النموذج البنائي.

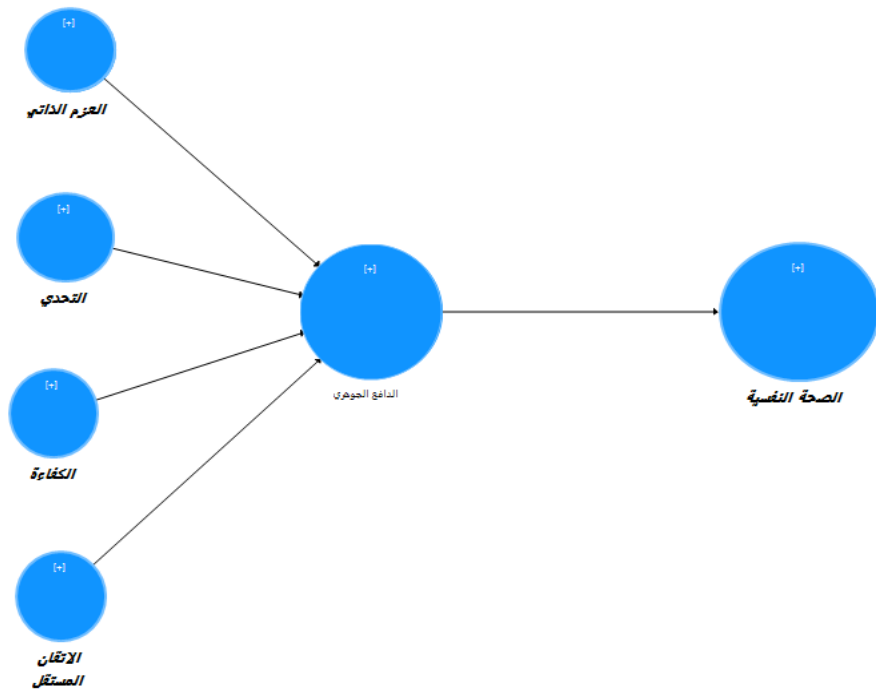
## الوسائل الإحصائية

اعتمد الباحث على الحقيبة الإحصائية (SPSS) ببعض إجراءات البحث كاستخراج تحليل (ANOVA)، واعتمد على حقيبة النمذجة الإحصائية (SMART PLS) والتي تعد الجيل الثاني في الاحصاء في بقية إجراءات البحث وبناء النموذج للدراسة.

اختبار النموذج: ان نموذج هذه الدراسة انعكاسي وهو من الدرجة الثانية وذلك لان متغير الدافع الجوهري يتكون من اربع ابعاد (العزم الذاتي، الكفاءة، التحدي، الاتقان المستقل) وتم معالجته باستخدام برنامج (Smart PLS) لمعرفة اثر الدافع الجوهري وابعاده على الصحة النفسية.

## شكل (1)

نموذج العلاقة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية كما افترضه الباحث



4. تقييم النموذج القياسي (Measurement Model)

لا تعتمد هذه الدراسة على نماذج مقاييس للمتغيرات الانعكاسية (متغيرات الدرجة الأولى أي متغير الصحة النفسية وابعاد الدافع الجوهري) قام الباحث بتقييم النموذج القياسي وهي إجراءات شبيهة باستخراج الخصائص السايكومترية للمقاييس لكن في برنامج (SMART PLS) وبحسب الإجراءات الآتية:  
أ. معاملات التحميل العاملي (Outer Loadings):

تقيس تحميلات العوامل ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي له بمصفوفة ارتباطية، وكلما اقتربت القيم من (1) كانت ارتباطات الفقرات كبيرة داخل البعد، قام الباحث بحفص معاملات التحميل العاملي (Outer Loadings) للفقرات جميعها، وكانت القيمة (0.70) ادنى حد لقبول الفقرات، مع الإبقاء على الفقرات التي تجاوزت هذا الحد كذلك جرى تقييم الفقرات التي تراوحت تحميلاتها بين (0.50 - 0.70) في ضوء أهميتها النظرية وتم حذف الفقرات (1-3-18-20-19) من ابعاد الدافع الجوهري لتدني قيمها اعتمادا على (Hair et al., 2019) وكذلك تم حذف فقرة (1) من متغير الصحة النفسية لنفس السبب جدول (1) لتحميلات الفقرات.

جدول (2)

تحميلات الفقرات وفق الابعاد

الفقرة	الاتقان المستقل	التحدي	الدافع الجوهري	الصحة النفسية	العزم الذاتي	الكفاءة
altzam			0.898			
azm			0.909			
chalnge			0.822			
h2				0.771		
h3				0.754		
h4				0.786		
h5				0.765		
h6				0.672		
h7				0.757		
h8				0.734		



		<b>0.701</b>			<b>h9</b>
			<b>0.896</b>		<b>kfa</b>
				<b>0.752</b>	<b>m10</b>
					<b>0.785</b>
					<b>0.798</b>
					<b>0.749</b>
				<b>0.731</b>	<b>m14</b>
				<b>0.792</b>	<b>m15</b>
	<b>0.838</b>				<b>m16</b>
	<b>0.847</b>				<b>m17</b>
					<b>0.630</b>
	<b>0.763</b>				<b>m21</b>
<b>0.723</b>					<b>m23</b>
	<b>0.727</b>				<b>m24</b>
				<b>0.748</b>	<b>m4</b>
				<b>0.501</b>	<b>m5</b>
<b>0.684</b>					<b>m6</b>
<b>0.845</b>					<b>m7</b>
<b>0.719</b>					<b>m8</b>
<b>0.660</b>					<b>m9</b>

تظهر النتائج ان تحميل الفقرات المتبقية وفق الابعاد والمتغيرات التي تنتمي لها كلها مرتبطة بابعادها، اذ تراوحت بين (0.501 - 0.909) وهي قيم مقبولة حسب المعايير المعتمدة لتحميل المتغيرات (Hair et al., 2019).

### ب. الثبات والاتساق الداخلي والصدق التقاربي (Convergent Validity)

تم قياس الثبات لالفا كورنباخ والموثوقية المركبة وكذلك الموثوقية الحقيقية فضلا عن متوسطات التباين المستخرج (AVE) الذي يمثل الصدق التقاربي، الجدول (3) يوضح النتائج.

جدول (3) الاتساق الداخلي والصدق والثبات

Average Variance Extracted (AVE)	Composite Reliability	rho_A	Cronbach's Alpha	
<b>0.553</b>	<b>0.831</b>	<b>0.737</b>	<b>0.728</b>	الاتقان المستقل
<b>0.508</b>	<b>0.835</b>	<b>0.776</b>	<b>0.752</b>	التحدي
<b>0.778</b>	<b>0.933</b>	<b>0.907</b>	<b>0.904</b>	الدافع الجوهري
<b>0.553</b>	<b>0.908</b>	<b>0.888</b>	<b>0.884</b>	الصحة النفسية
<b>0.633</b>	<b>0.873</b>	<b>0.811</b>	<b>0.805</b>	العزم الذاتي
<b>0.531</b>	<b>0.849</b>	<b>0.787</b>	<b>0.777</b>	الكفاءة

أظهرت نتائج الثبات الداخلي لكل من الفا كورنباخ (Cronbach's Alpha) لكل من المتغيرين الرئيسيين وابعاد الدافع الجوهري كانت بين (0.728 - 0.904) والثبات المركب (Composite Reliability - CR) لكل من الدافع الجوهري والصحة النفسية وكذلك ابعاد الدافع الجوهري كانت بين (0.831 - 0.933) وهذا يعني وجود ثبات مرتفع، اذ اعتمد التحقق من الثبات الداخلي والمركب على (0.70) ادنى حد لقبول القيمة (Hair et al., 2024). أستخرج



الباحث الصدق التقاربي لكل من المتغيرين وابعاد الدافع الجوهري فكانت (0.508-0.778) باستخدام متوسط التباين المستخرج (AVE) وكانت كلها مقبولة واعتمدت القيمة (0.50) كحد ادنى (Fornell & Larcker, 1981).

### جـ. الصدق التمايزي

قام الباحث بقياس الصدق التمايزي بين ابعاد الدافع الجوهري ومقياس الصحة النفسية واستخدم معيار فورنل لوركر (Fornell-Larker)، الجدول (4) يوضح الارتباطات وبعدها معيار (HTMT)، الجدول (5) يوضح الارتباطات.

#### جدول (4)

##### معيار فورنل لوركر (Fornell-Larker) لقياس الصدق التمايزي

الاتقان المستقل	التحدي	الصحة النفسية	العزم الذاتي	الكفاءة
0.744				
0.625	0.712			
0.377	0.487	0.743		
0.665	0.657	0.464	0.795	
0.626	0.692	0.529	0.704	0.729

يوضح الجدول ان الارتباطات بين الابعاد وكذلك الصحة النفسية هي الأكبر مع نفسها مقارنة بدرجة الارتباط مع بقية الابعاد.

#### جدول (5)

##### المعايير (HTMT) لقياس الصدق التمايزي للابعاد

الاتقان المستقل	التحدي	الصحة النفسية	العزم الذاتي	الكفاءة
0.832				
0.465	0.574			
0.862	0.806	0.546		
0.817	0.885	0.635	0.884	

يظهر جدول (HTMT) وهو المعيار الأكثر موضوعية ودقة في معرفة التمايز بين المجالات وان الدرجات لم تتجاوز الـ(0.90) وهي القيمة المرجعية (Henseler et al., 2015).

بعد التأكد من الثبات والصدق للنموذج القياسي، وهذا ما يسمح بتقييم النموذج الكلي.

### التعدد الخطي (VIF)

أظهرت نتائج فحص التعدد الخطي لمسار (الصحة النفسية → الدافع الجوهري) ولمسارات (الدافع الجوهري → الابعاد) ان جميع قيم معامل تضخيم التباين الـ(VIF) كانت اقل من (3)، وهذا يشير لعدم وجود مشكلات في التعدد الخطي بين الدافع الجوهري وابعاده وبين الصحة النفسية والدافع الجوهري وهذا يعني ان النموذج البنائي صالح للتفسير (Hair et al., 2019) الجدول (6) يوضح ذلك



## الجدول (6) قيم معامل تضخيم التباين

الصحة النفسية	الدافع الجوهري	
	2.087	الاتقان المستقل
	2.289	التحدي
1.000		الدافع الجوهري
		الصحة النفسية
	2.496	العزم الذاتي
	2.511	الكفاءة

## النتائج

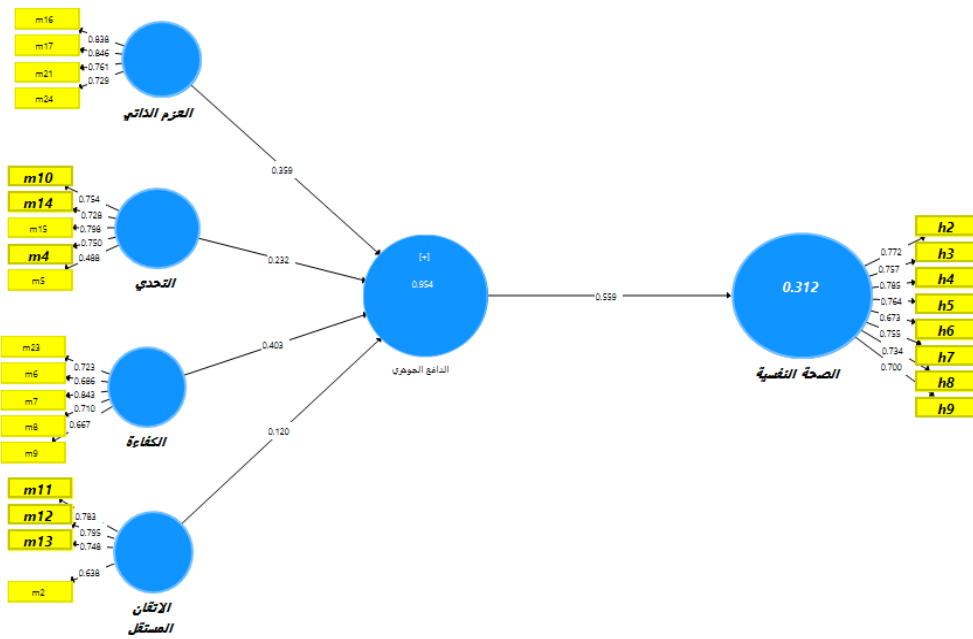
## الهدف الأول والثاني: الفروق في الصحة النفسية والدافع الجوهري وفق الأنماط

أظهرت النتائج وجود فروق في متوسطات الصحة النفسية والدافع الجوهري وفق أنماط قضاء أوقات الفراغ بين (الاجتماعي - الترفيهي) لصالح الاجتماعي وبين (الترفيهي- الثقافي) لصالح الثقافي وهو دال احصائيا ولا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي (الاجتماعي - الثقافي) في الصحة النفسية والدافع الجوهري.

## جدول (7) الفروق وفق أنماط قضاء وقت الفراغ في الدافع الجوهري والصحة النفسية

ت	أنماط وقت الفراغ	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتغير	الدلالة
1	اجتماعي	110	21.35	3.224	الصحة النفسية	دال احصائيا عند 0.05
	ترفيهي	110	16.39	6.805		
2	اجتماعي	110	21.35	3.224	الصحة النفسية	غير دال احصائيا
	ثقافي	110	19.46	5.832		
3	ترفيهي	110	16.39	6.805	الصحة النفسية	دال احصائيا عند 0.05
	ثقافي	110	19.46	5.832		
4	اجتماعي	110	118.12	28.481	الدافع الجوهري	دال احصائيا عند 0.05
	ترفيهي	110	107.72	26.262		
5	اجتماعي	110	118.12	28.481	الدافع الجوهري	الفرق غير دال
	ثقافي	110	118.56	27.196		
6	ترفيهي	110	107.72	26.262	الدافع الجوهري	دال احصائيا عند 0.05
	ثقافي	110	118.56	27.196		

## الهدف الثالث: بناء النموذج لتفسير العلاقة السببية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية



شكل (2)

النموذج التفسيري للعلاقة بي الدافع الجوهري والصحة النفسية

الهدف الرابع: معرفة العلاقة الارتباطية وفق معاملات تحليل المسار بين الدافع الجوهري والصحة النفسية.

لمعرفة العلاقة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية، نتبع عدة إجراءات إحصائية لمعرفة العلاقة واتجاهها ومن ثم تفسيرها ومعرفة قدرتها التنبؤية.

استخراج معاملات المسار

1. معامل المسار (β)

معامل المسار (β) يمثل تقدير عددي للقوة والاتجاه في العلاقة السببية بين متغيرين كامنين وهو نتيجة مهمة في النموذج البنائي لانه يفسر العلاقة السببية ويحدد اتجاهها واذا كانت القيمة اكثر من (0.50) فهي قوية (Hair et al., 2019)، جدول (8) يظهر النتيجة.

جدول (8) معامل المسار بين الدافع الجوهري والصحة النفسية

P Values	T Statistics ( O/STDEV )	Original Sample (O)	
0.000	12.041	0.551	الدافع الجوهري -> الصحة النفسية

أظهرت نتائج تحليل النموذج البنائي باستخدام أسلوب Bootstrap ان معامل المسار بين متغير الدافع الجوهري ومتغير الصحة النفسية بلغت (0.55) وكانت القيمة التائية (12.04) عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على وجود علاقة سببية موجبة دالة احصائيا.

معامل التحديد (R<sup>2</sup>)

يعني معامل التحديد هو الى أي مدى يمكن للنموذج البنائي من تفسير المتغير التابع وهو نسبة التباين في المتغير التابع التي يفسرها المتغير الذي يفسرها المتغيرات الكامنة المستقلة والمرتبطة به وان قيمة معامل التحديد اذا تجاوزت (0.25) تعد متوسطة بشكل عام لكن في الدراسات النفسية تعد مرتفعة بسبب تعدد العوامل النفسية المؤثرة (Cohen, 1988)، جدول (9) يظهر النتيجة.



## جدول (9) معامل التحديد للصحة النفسية بسبب الدافع الجوهري

R Square Adjusted	R Square	
0.301	0.303	الصحة النفسية

وقد أظهرت النتائج ان درجة معامل التحديد للدافع الجوهري على الصحة النفسية كانت (0.303) وهي تعد درجة مرتفعة في الدراسات النفسية، وهذا يشير الى ان الدافع الجوهري يفسر نسبة متوسطة من التباين في الصحة النفسية (30%) وهي نسبة مقبولة في الدراسات النفسية ذات الطابع التفسيري.

حجم الأثر (f<sup>2</sup>)

ان حجم الأثر يعني مقدار ما يساهمه كل متغير مستقل على حدة في تفسير المتغير التابع وهو يحسم التأثير العملي للمتغير المستقل، وبعد حجم الأثر كبير اذا كانت قيمة حجم الأثر (0.35) واكبر (Cohen, 1988).

## الجدول (10)

## حجم اثر الدافع الجوهري على الصحة النفسية

الصحة النفسية	الدافع الجوهري	
	0.649	الاتقان المستقل
	0.648	التحدي
0.435		الدافع الجوهري
	0.566	العزم الذاتي
	1.012	الكفاءة

وقد ظهرت في نتائج البحث ان قيمة حجم الأثر للدافع الجوهري على الصحة النفسية (0.43) وهو حجم اثر كبير، أي ان الدافع الجوهري يساهم اسهام عملي في الصحة النفسية ولا يقتصر تأثيره على الدلالة الإحصائية للتفسير وكذلك تظهر ابعاد الدافع الجوهري قوة تأثير عالية في الدافع الجوهري.

القدرة التنبؤية للنموذج (Q<sup>2</sup>)

وفقا للمعايير المعتمدة لنماذج المعادلات البنائية بطريقة المربعات الصغرى الجزئية، اذ لا يتوقع ان يكون مستوى التنبؤ مرتفع لتعدد العوامل المؤثرة في المتغيرات النفسية (Hair et al., 2019)، الجدول (11) يوضح القدرة التنبؤية لابعاد الدافع الجوهري على الدافع الجوهري من جهة، ومن جهة أخرى للدافع الجوهري على الصحة النفسية.

## الجدول (11)

## القدرة التنبؤية للنموذج

Q <sup>2</sup> (=1-SSE/SSO)	SSE	SSO	
0.733	352.578	1320.000	الدافع الجوهري
0.157	2225.654	2640.000	الصحة النفسية

بلغت قيمة القدرة التنبؤية للنموذج (0.157) وهي قيمة تنبؤية موجبة، وتعني وجود قدرة تنبؤية متوسطة، وهي مقبولة في الدراسات النفسية المشابهة بالخصوص ذات الطابع التفسيري.

الهدف الخامس: تحليل المجموعات المتعددة للنموذج بين الدافع الجوهري والصحة النفسية وفق أنماط قضاء وقت الفراغ.



كشفت النتائج باستخدام اسلوب (Permutation) لتحليل المجموعات المتعددة وجود فروق دالة احصائيا في معامل المسار بين الدافع الجوهري والصحة النفسية عبر الأنماط (اجتماعي- ترفيهي) و(ثقافي- ترفيهي) اما بين المجموعات (ثقافي- اجتماعي) فلم يكن دال احصائيا، وقد أظهرت نتائج تحليل المجموعات المتعددة هنالك اختلاف في قوة بعض العلاقات السببية، اذ ان العلاقة الدافع الجوهري بالصحة النفسية اقوى لدى الافراد الذين اختاروا الترفيه كنشاط لقضاء وقت الفراغ بالمقارنة مع من اختاروا النمط الاجتماعي او الثقافي.

### الجدول (12)

#### تحليل المجموعات المتعددة للعلاقة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية

المسار	ترفيه ي	اجتما عي	ثقافي	ترفيه ي- اجتماعي	p-Valu e	ثقافي	ترفيه ي- ثقافي	p-Valu e	اجتماعي- ثقافي	p-Valu e
الدافع الجوهري- < الصحة النفسية	0.679	0.450	0.450	0.229	0.01	0.229	0.229	0.01	0.000	1.0

يوضح الجدول ان الفرق بين مجموعة النمط الترفيهي والمجموعتين الاخرتين دال في العلاقة السببية مقارنة بالفرق بين المجموعتين (الاجتماعي- الثقافي) وان العلاقة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية هي اعلى لدى المجموعة التي تفضل الترفيه كنشاط بوقت الفراغ.

#### تفسير النتائج والاستنتاجات

أظهرت النتائج ان هنالك فرق في الدوافع الجوهري والصحة النفسية وفق نمط نشاط وقت الفراغ، وكانت في المجموعات لصالح الاجتماعي والثقافي مقابل الترفيهي ولم تظهر هنالك فروق بين (الاجتماعي - الثقافي)، كما واطهرت وجود علاقة سببية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية، كذلك فان الفرق في العلاقة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية وفق أنماط الفراغ دالا احصائيا، لصالح النمط الترفيهي، وهذا يتماشى مع نظرية العزم الذاتي، اذ ان الدافع الجوهري يؤدي الى اشباع الحاجات النفسية، وبالتالي يؤدي الى الرفاه والصحة النفسية كما ان أنشطة أوقات الفراغ تتأثر بالدافع المحرك لها وما تشبعه من حاجات نفسية أساسية بحسب نظرية العزم الذاتي، وتتسق هذه النتائج مع دراسات سابقة اشارت لوجود علاقة ارتباطية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية ولكن هنالك اليات او متغيرات أخرى ممكن ان تؤثر فيه (Hope et al., 2019) وقد أظهرت النتائج أيضا ان العلاقة السببية بين الدافع الجوهري والصحة النفسية اكبر لدى الافراد الذين يقضون أوقات فراغهم بالترفيه، وبالرغم من ان هنالك فرق كما اسلفنا في الدافع الجوهري والصحة النفسية لصالح النمط الاجتماعي والثقافي بالمقارنة مع النمط الترفيهي فان العلاقة السببية كانت نتائجها تختلف ويعود ذلك لان الأنشطة الاجتماعية بالرغم من انها تعزز الصحة النفسية لكن ليس بالضرورة بسبب الدافع الجوهري وحده (ratelle et al.,2005) فقد تكون مدعومة بالالتزام الاجتماعي او الرغبة بالحفاظ على الارتباط او الضغوط الاسرية او غيرها هنا الصحة النفسية تكون مدعومة بعوامل أخرى مثل الشعور بالانتماء او الدعم الاجتماعي او غيرها، فضلا عن ان الأنشطة الاجتماعية تعد اكثر تعقيدا من الأنشطة الترفيهية، فالأخيرة لا تحتاج تفاعل متعدد او عوامل سياقية منوعة كالتوافق الاجتماعي او الدعم المتبادل (Sheldon et al.,2023)، بالمقابل فان النشاط الترفيهي يتمتع بدافع جوهري خالص فالافراد يشاركون بالنشاط للنشاط نفسه سواء للاستمتاع او التحدي وليس بسبب خارجي وهذا ما يجعله والصحة النفسية اكثر قوة في العلاقة فهي تعمل كقناة فاعلة في تفسير وترجمة الدافع الجوهري الى نتائج نفسية اكثر رفاه وإيجابية (Wang et al.,2025)، وخالصة ما توصل له البحث هو وجود علاقة إيجابية (طردية) بين الدافع الجوهري والصحة النفسية وان هنالك فرق في مستوى هذه العلاقة وفق نمط النشاط في وقت الفراغ.

#### المقترحات

1. القيام ببناء مقياس لقياس أنماط النشاط وقت الفراغ بالاعتماد على الحاجات النفسية الأساسية.
2. اختيار متغيرات وسيطة بين الدافع الجوهري والصحة النفسية مثل تقدير الذات او الرضا الوظيفي.



- Adams, N., Little, T. D., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory. In *Development of self-determination through the life-course* (pp. 47-54). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Arashi, M., Webster, C. A., Mîndrila, D., Duda, J. L., Stankić, D., Perić, D., ... & Banićević, Ž. (2025). Associations between intrinsic motivation, exercise attitudes, physical activity, and mental health in young adolescents: an integrated motivational perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 96(3), 513-522.
- Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied psychological measurement*, 12(4), 425-434.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4, 19-43.
- Dong, R., Song, L., Yang, Y., & Ni, S. (2025). Job Autonomy on Psychological Well-Being: The Mediating Role of Leisure Activities. *SAGE Open*, 15(3), 21582440251357822.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of marketing research*, 18(1), 39-50.
- Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and emotion*, 24(3), 175-213.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) using R: A workbook*. Springer international publishing.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European business review*, 31(1), 2-24.
- Hair, J. F., Sharma, P. N., Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Liengaard, B. D. (2024). The shortcomings of equal weights estimation and the composite equivalence index in PLS-SEM. *European Journal of Marketing*, 58(13), 30-55.
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the academy of marketing science*, 43(1), 115-135.
- Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Filion, J., Sheldon, K. M., & Koestner, R. (2019). The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion*, 43(2), 232-241.
- Jenkins, M., Lee, C., Houge Mackenzie, S., Hargreaves, E. A., Hodge, K., & Calverley, J. (2022). Nature-based physical activity and hedonic and eudaimonic wellbeing: The mediating roles of motivational quality and nature relatedness. *Frontiers in Psychology*, 13, 783840.



- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 141(2), 364.
- Lee, K. J., Cho, S., Kim, E. K., & Hwang, S. (2020). Do more leisure time and leisure repertoire make us happier? An investigation of the curvilinear relationships. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1727–1747. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00153-3>
- Levine, S. L., Cherrier, S., Holding, A. C., & Koestner, R. (2022). For the love of reading: Recreational reading reduces psychological distress in college students and autonomous motivation is the key. *Journal of American College Health*, 70(1), 158-164.
- Morris, L. S., Grehl, M. M., Rutter, S. B., Mehta, M., & Westwater, M. L. (2022). On what motivates us: a detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation. *Psychological medicine*, 52(10), 1801-1816.
- Qureshi, F., Khawaja, S., Sokić, K., Pejić Bach, M., & Meško, M. (2024). Exploring intrinsic motivation and mental well-being in private higher educational systems: a cross-sectional study. *Systems*, 12(8), 281.
- Ratelle, C. F., Senècal, C., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2005). The relationship between school-leisure conflict and educational and mental health indexes: A motivational analysis. *Journal of applied social psychology*, 35(9), 1800-1822.
- Robles-Bello, M. A., Sánchez-Teruel, D., Boufellous, S., & Lendínez-Rodríguez, C. (2025). Psychometric Properties and Gender Invariance of the Positive Mental Health Scale in Spanish Nurses During the COVID-19 Pandemic. *Nursing Open*, 12(4), e70185.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- Sheldon, K. M., & Titova, L. (2023). Social media use and well-being: testing an integrated self-determination theory model. *Media Psychology*, 26(6), 637-659.
- Wang, J., Chen, L., Mei, Z., Yin, X., Song, L., & Zhang, X. (2025). The influence of recreational angling on mental health among older adults: a self-determination theory perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, 1745450.
- Weissinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of leisure Research*, 27(4), 379-400.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Yusuf, S., Budiman, N., Saripah, I., Afendy, P. M., Gofur, R., & Hamidah, N. A. H. (2025). Development and rasch validation of the student mental health scale among indonesian university students. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 6(1), 40-50.



Zhong, T. (2024). Physical activity motivations and psychological well-being among university students: a canonical correlation analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1442632.