



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/
JTUH
 جامعة تكريت للعلوم الإنسانية
 Journal of Tikrit University for Humanities

Aseel Mahdi Najm

 Al-Mustansiriya University / College of Arts /
 Department of Psychology

 * Corresponding author: E-mail :
aseelmahde77@uomustansiriyah.edu.iq
Keywords:

 Self-reward
 self-love
 cognitive components
 self-confidence

ARTICLE INFO
Article history:

Received	30 Jun 2024
Received in revised form	6 July 2024
Accepted	6 July 2024
Final Proofreading	26 Aug 2025
Available online	26 Aug 2025

 E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

 ©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
 THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>


Self-Reward: A Theoretical Study

ABSTRACT

From a young age, people are accustomed to expect rewards from others. But, it is recommended that an individual rewards himself and not to expect it from others. When an individual sets a daily or annual plan or goal and achieves it, even if it is simple, it is a psychological reward. Rewarding oneself plays a fundamental role as a motivator for achieving success in one's personal and professional life. This simple step is an important factor in achieving future goals and accomplishing other tasks (Josephs et al., 2003: 921)

Methods of rewarding oneself vary from one person to another depending on one's mental and financial situation and lifestyle. For example, "You can reward yourself with a cup of coffee or a favorite beverage, or by spending a day off in a relaxing place, or even simply by relaxing" (Orth, 2009: 478)

According to Pintrich (2000) model of self-regulated learning strategies, there are (14) strategies used by individuals, creating a kind of integration between cognitive and motivational components. One of these strategies is the self-reward strategy, whereby the individual rewards himself upon completing self-defined goals (Pintrich, 2000: 493)

In this study, the researcher attempts to address the importance of rewarding oneself, identify the importance of setting goals and future plans, and clarify the most important theories that address self-reward and self-love.

In the last part of the paper, the researcher presents the most important recommendations and suggestions.

© 2025 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

 DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.32.8.3.2025.12>

مكافئة الذات (دراسة نظرية)

اسيل مهدي نجم / الجامعة المستنصرية / كلية الآداب / قسم علم النفس
الخلاصة:

لقد تعود الفرد المكافآت من الآخرين عند القيام بعمل جيد، ولكن على الفرد ان يقدم مكافئة لنفسه ولا ينتظر الآخرين لتقدمها اليه .

فعندما يضع الفرد خطة او اهدافاً يومية او سنوية ويحقق أهدافه حتى لو كانت بسيطة فعلية مكافئة نفسية، فمكافأة الفرد نفسه يلعب دوراً أساساً كدافع لتحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية، اذ تعد عاملاً مهماً في سبيل تحقيق الأهداف اللاحقة وإنجاز مهام جديدة (Josephs &etal,2003:921)

وباختلاف الوضع الفكري والمادي وطبيعة الحياة تختلف طرق المكافئة من فرد الى اخر، فالاسترخاء بعد انتهاء من إتمام المهام او الواجبات المكلف بها يعتبر نوعاً من أنواع مكافئة الذات . hg (Orth, 2009:478) .

(Pintrich) وبحسب نموذج بينتريش (٢٠٠٠، لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً هناك (١٤) استراتيجية يستخدمها الافراد، بإحداث نوع من التكامل بين المكونات المعرفية والمكونات الدافعية، واحدى هذه الاستراتيجيات هي استراتيجية مكافأة الذات، إذ يقوم الفرد بمكافئة نفسه عند إتمام الأهداف المحددة ذاتياً (Pintrich, 2000: 493)

ستحاول الباحثة في البحث الحالي التطرق الى أهمية مكافئة الفرد لنفسه، والتعرف على أهمية وضع اهداف وخطط مستقبلية، وتوضيح ومناقشة اهم النظريات التي تناولت مكافئة الذات وحب الذات، ستقدم الباحثة اهم التوصيات والمقترحات . الكلمات المفتاحية (مكافئة الذات ، حب الذات ، المكونات المعرفية ، الثقة بالنفس)

الفصل الأول

مشكلة البحث

إنّ السلوك السلبي نردعه بعقاب اما السلوك الإيجابي فنقوم بتعزيزه بثواب، وهذا ما اكدت عليه جميع النظريات النفسية ، فالشخص الذي لا يقدم لنفسه أي مكافئة عند الوصول الى النجاح او تحقيق الأهداف لا يكون لديه الشغف لتحقيق اهداف مستقبلية، لذلك من المهم أن يهتم كل شخص بنفسه وأن يشعر بالفخر والرضى عن كل ما يحققه

(Silverstone& Salsali,2003:5).

ويتجنب بعض الأشخاص حب ذاتهم حتى لا يتهمهم الناس بالأنانية وخوفاً من التعالي إلخ ولكن محبة النفس أو النرجسية أو الأنانية هي أشياء تختلف تماماً عن حب الذات، فعندما تحب ذاتك وتقدرها هو أول مراحل الحياة المستقرة والعلاقات الاجتماعية الناجحة ، مما يساعد على العطاء والاحترام المتبادل بين الآخرين (Fennell,2005:236).

أهمية البحث

ان أول حب حقيقي في حياتنا هو حبنا لنفسنا وتقديرنا لذاتنا، لذلك علينا منح انفسنا ما تستحق فإذا لم تمنح نفسك الحب والتقدير الكافي لن يستطيع شخص آخر منحك إياها، فالحب ممن حولنا يُكتسب من خلال رؤيتك لذاتك وتقديره .

ولمكافئة الذات أهمية للفرد في شعوره بالمتعة والبهجة والثقة بالنفس ،وبذلك يخفف

من صعوبة المهام غير المحببة، فالعمل الصعب يبدو سهلاً إن وعدنا أنفسنا براحة بعد العمل (حميد، ٢٠٠٥: ١٦).

وتساهم وضع الخطط والأهداف اليومية في تحقيق الفرد والمجتمع لأقصى إمكاناتهم. يساعد التخطيط على تحديد الأولويات، وزيادة الإنتاجية، وتقليل التوتر، وتقديم رؤية واضحة للمستقبل، مما يؤدي إلى حياة أكثر تنظيماً ونجاحاً على المستويين الفردي والمجمعي

وترى بعض المصادر النفسية ان مكافئة الذات تشير الى حب الذات الذي بدوره يؤدي الى الانانية بل عكس ذلك ترى اكثر النظريات والدراسات ان حب الذات لا تعني الأنانية، بل على العكس هو مفيد للصحة الجسدية والنفسية والعاطفية، وينعكس إيجاباً لا على الفرد بحد ذاته فحسب، بل على الآخرين، وكما يقال "كيف يمكنك أن تحب الآخرين وأنت لا تحب نفسك؟ لذلك قبل الخوض في أية علاقة، يوصى بحب النفس أولاً لتجنب التعرض للضرر أو إلحاقه بالآخر، وبالمثل مع العلاقات التي سبق إنشاؤها، يجعلك حب الذات أكثر راحة وانسجاماً مع الغير، وينبهك إلى قيمتك عند الآخرين.. (Silverstone, & Salsali,2003:3)

ويشير حبّ الذات في منظور علم النفس إلى قدرة الشخص على قبول وحبّ ذاته دون قيد أو شرط، بغض النظر عن عيوبه الخاصة أو سلبياته أو أخطائه في الماضي، إنه ينطوي على تطوير صورة ذاتية إيجابية وإحساس صحي دون إفراط باحترام الذات، مما يمكن أن يساعد الفرد على التعامل مع التوتر، والتغلب على التحديات الأخرى التي قد تواجهه في الحياة، وبناء علاقات جيدة مع الآخرين(سيد قرني، ٢٠٢٢: ٥٣).

لذلك فان حصول الفرد على فترة استراحة و مكافأة سيكون بمثابة عطلة صغيرة لذهنه مما يسمح له بالراحة و إعادة توليد المزيد من الطاقة إنه يشبه إعادة للشحن، للتمتع بإنجازاته وان كانت بسيطة.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

1- طرح الأطر النظرية ومناقشتها وفق أسس علمية ومنطقية.

٢- التعرف على العلاقة النظرية بين مكافئة الذات وحب الذات وتقدير الذات.

تحديد المصطلحات

أولاً: مكافئة الذات

(Pintrich) بينتريش (٢٠٠٠،

هو مكافئة الفرد نفسه عند إتمام الأهداف المحددة ذاتياً

(Pintrich, 2000: 493)

ثانياً: تقدير الذات

هو تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة. يشمل تقدير الذات قناعات الشخص حول نفس على سبيل المثال «أنا كفؤ» أو «أنا ذو قيمة» بالإضافة إلى الحالات الشعورية مثل الانتصار واليأس والفخر والخجل

(Hewitt,2009:217).

مكافئة الذات وعلاقتها بحب الذات والثقة بالنفس

حب الذات يعني ببساطة تقبلك لنفسك بالحالة التي عليها بعيوبها ومميزاتها ومحاسنها ومساوئها، كما يعني حب نفسك وتقديرها ودعمها والعناية بها جيداً، ويعني أيضاً محاولة منح نفسك ما تستحق من قيمة وتقدير ورضا والسماح والاهتمام دون انتظار من الآخرين، كما يعتبر حب الذات هو أولى خطوات الاستقرار النفسي والتعرف على الحب الحقيقي

فحب الذات يجعلك تحب الآخرين وذلك نجده في عبارة «لا يمكننا أن نحب الآخرين ما لم نتمكن من حب أنفسنا ، والاستمتاع بحياة أفضل سواء اجتماعية أو عملية أو عائلية ويحسن الحالة الجسدية، النفسية، والعاطفية .

وهناك دليل إرشادي يُساعد الفرد في تطور حبه لنفسه وهي:

١. امنح ذاتك التركيز اللازم.

٢. اعرف جيداً ما يسعدك وما يزعجك.

٣. ضع الضوابط لرعاية نفسك.

٤- مكافأة نفسك يومياً

(Trzesniewski &etal,2006:381).

اما تقدير الذات هو الأساس الذي تبنى عليه الثقة بالنفس، فتقدير الذات والثقة بالنفس مفهومان مرتبطان ولكنهما ليسا متطابقين. تقدير الذات هو مدى حبك وتقديرك لنفسك، بينما الثقة بالنفس هي الإيمان بقدراتك ومهاراتك. كلاهما مهمان للصحة النفسية الجيدة والنجاح في الحياة ، فالشخص الذي يتمتع بتقدير ذاتي عالٍ يميل إلى أن يكون أكثر ثقة بنفسه، ويمكن أن يكون لدى الشخص تقدير ذاتي جيد ولكنه يفتقر إلى الثقة في بعض المجالات على سبيل المثال، قد يكون الشخص واثقاً من قدراته الأكاديمية ولكنه غير واثق من قدراته الاجتماعية (عبد الغني وآخرون، ٢٠٢١: ١٤٩)

وبذلك يعتبر مكافئة الفرد لنفسه يومياً هو حب الفرد لذاتية والثقة بقدراته وإمكانياته وإن كانت صغيرة

علامات حب الذات

هناك علامات لحب الذات فعند وضع الفرد حدوداً لكل شيء من حوله فهي مهارة اكتسابها لم يكن سهلة ولا تأتي إلا من حبه لذاته، فلا يمكنك أن تصبح شخصاً ناجحاً إلا وانت تقول لا على شيء تجده يضغتك وغير مناسب لك، كلمة “لا” انها أفضل قوة ذاتية تدل على حب الشخص لذاته وتقديره لحدودها.

فالاهتمام بذاته وعطاء أولوية لنفسية وصحته النفسية ومشاعره هو أقوى علامات حب الذات، عدم مقارنة نفسية مع الآخرين، فالشخص الذي لا يضع نفسه في مقارنة مع غيره يكون مستزيد الثقة في نفسه، لأن المقارنة تدل على الخوف الذي ينبع من داخل الشخص وعدم قبول ذاته والمرحلة التي بها، ولكن هل ذلك يعني إن الشخص المحب لذاته لا يُقارن... لا بالطبع لا، فهو يقارن نفسه لكن بمشاعر حب تجاه نفسه

بنفسه، فأفضل مقارنة هي مقارنة الشخص بنفسه ليصبح بأفضل نسخة يرغب فيها ، يعتبر الحوار الإيجابي من أكثر النقاط التي تدل على حب الشخص لذاته والابتعاد عن جلد الذات، وكذلك من علامات حب الذات هو الثقة بالنفس فالتجارب والعلاقات في حياتنا تشكل ثقتنا في نفسنا بنسبة ٧٥% والـ ٢٥% الباقية من الثقة بالنفس تتبع من ذاتنا ومن الصورة التي نكونها لنفسنا عن نفسنا، وعلى الفرد الالتزام بالتنوير المستمر اعتماداً على حاله لإرضاء حاله وليس لإرضاء أحد. (التميمي، ٢٠٢٠: ٢٠)

الفصل الثاني: الإطار النظري

سوف نتطرق الباحثة عن النظريات التي فسرت مفهوم مكافئة الذات وتقدير الذات وحب الذات.

نظرية مكافئة الذات

للتعلم (Pintrich, 2000) يعتبر مكافئة الذات من استراتيجيات انموذج بنتريش

المنظم ذاتياً، يستعمل مصطلح التعلم المنظم ذاتياً لتوضيح منافذ التعلم النشطة والمستقلة والفعالة والمرتبطة بالنجاح وهو يعتبر عاملاً أساسياً، ويشير إلى الأفكار والمشاعر المتولدة ذاتياً والأحداث المخطط لها والضرورية التي تؤثر على التعلم والدافعية، فالفرد المنظم ذاتياً يعرف كيف يتعلم ويكون مدفوعاً ذاتياً، ويعرف إمكانياته وحدودها، وبناءً على هذه المعرفة، فهو يضبط وينظم عمليات التعلم، ويعدلها لتتلاءم مع أهداف المهمة وبالتالي يحسن الأداء والمهارات خلال الممارسة ، وأن التعلم المنظم ذاتياً يتمثل في عملية توليد الأفكار وتحويل المشاعر والأفعال من خلال التخطيط الذاتي لها لتحقيق أهدافه وقد حدد (١٤) استراتيجيات منها

مكافئة الذات تقيس مدى استعمال الفرد للمكافآت الخارجية المعدة ذاتياً لتعزيز رغبتهم لأداء المهام وذلك عن طريق زيادة الأسباب الخارجية لأداء المهمة، إذ يقومون بتزويد أنفسهم بالمكافآت عند إتمام الأهداف المحددة ذاتياً. فتزويد الفرد لنفسه بالمكافأة نتيجة للجهد المستمر في المهمة إحدى الطرق التي يستعملها الافراد للمحافظة بشكل هادف على السعي وراء أهدافهم المرسومة وتحقيقها

(Pintrich, 2000: 491-497).

نظرية تقدير الذات

ان للفرد حاجات متسلسلة ومتدرجة يسعى دوما الى تحقيقها Maslow بحسب نظرية ماسلو

وإذا لم يستطع تحقيقها سوف يعيش حالة من الاحساس بالنقص والشعور بالقلق .

ومن بين الحاجات العليا هي حاجة الاحترام وتقدير الذات وهي حاجة نفسية اجتماعية يرغب الفرد في الوصول اليها ، وتتص النظرية على أن الإنسان يسعى لتلبية احتياجاته الأساسية أولاً، ثم ينتقل إلى الاحتياجات الأعلى وصولاً إلى تحقيق الذات.

وتُعدُّ نظرية ماسلو إطارًا لفهم كيف يُحَفِّز الأفراد على السعي لتحقيق أهدافهم، بناءً على تلبية احتياجاتهم الأساسية

(Maslow,1967:95).

وبذلك يعتبر تقدير الذات من الحاجات الأساسية العليا التي يسعى الفرد للوصول اليها .

نظريات حب الذات

درس حب الذات لأول مرة في عام ١٥٦٣، والذي تمت دراسته لاحقاً على يد الفلاسفة "وليام جيمس واريك فورم"، اذ يشير حبّ الذات إلى كل عمل تقوم به بهدف معاملة نفسك بلطف ورحمة واحترام، وهو، بتعبير أدق، إعطاء الأولوية لرفاهيتك وسعادتك، إنه ينطوي على قبول نفسك كما أنت، بما في ذلك نقاط ضعفك كما نقاط قوتك، واتخاذ خيارات تدعم صحتك الجسدية والعاطفية والروحية

(Fennell,2005:239)

من وجهة نظر الباحثة ان مكافئة الفرد لذاته دلالة على حب الفرد لذاته ومدى تقديرها لها وتقدير إنجازاته وهذا ينبع من ثقة الفرد بنفسية واعتزازه بها ،فبعد عرض الباحثة للنظريات ان لكل نظرية وجه نظر مختلفة ، فمن وجه نظر نموذج بنتريش ان مكافئة الذات احدى استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ، فالفرد المنظم ذاتياً يعرف كيف يتعلم ويكون مدفوعاً ذاتياً

ويضع لنفسية خطط لتحقيق اهدافه وبعد تحقيقها يبده بمكافئة نفسية ،اما نظرية ماسلو للحاجات فيرى ان هناك حاجات ومن بين الحاجات العليا هي حاجة الاحترام وتقدير الذات وهي حاجة نفسية اجتماعية يرغب الفرد في الوصول اليها ،فلا يستطيع الفرد مكافئة ذاته اذا لم يصل الى اشباع هذه الحاجة ، وفيما يخص نظرية حب الذات ان الفرد يكافئ نفسه عندما يصل الى حب الذات التي تتكون من ترابط ثلاث جوانب وهي الذات (المادية و الاجتماعية والروحية) وان محبة المرء لنفسه يقصد بها اعتناء الفرد بنفسه وتحمله مسؤولية نفسه ، يختلف بكونه مغروراً او انانياً .

مقترحات عند مكافئة الفرد لذاته

عند مكافئة الفرد لنفسه عليه اختيار مكافئة مفيدة يستمتع بها وتمنحه السعادة والرضا والحذر من مكافئة تضره، وعليه اختيار الوقت المناسب للمكافئة أي عندما تكون المكافئة بعد انجاز الهدف المحدد يكون افضل ويعد كأسلوب حياة، ويجب ان تكون المكافئة متنوعة للابتعاد عن الملل والضجر والروتين لكي لا يفقد الفرد قوته في التشجيع ووضع اهداف محددة ومحاولة الوصول لها

(Donnellan. ٣٢٩:٢٠٠٥,)

التوصيات

على الفرد مكافئة نفسية وذلك لان مكافئة الذات وجعلها من الأولويات وهذا دليل على تقدير الفرد لذاته وثقته بنفسه ، ويعتبر أيضا من اهم مكافحة الاكتئاب والقلق والضجر والملل عند انجاز مهمة او اهداف محددة .

فعلى الفرد تحديد مكافئة لنفسه قبل وضع الأهداف المراد القيام بها للتوصل الى نتائج افضل لتحقيق الهدف .

المقترحات

- ١- اجراء دراسة لمعرفة الوسائل التي يستخدمها الافراد لمكافئة ذاتية .
- ٢- اجراء دراسة مقارنة بين الذكور والاناث لمكافئة الذات .
- ٣- اجراء دراسة ارتباطية بين مكافئة الذات وحب الذات .

References

Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological science*, 16(4), 328-335.

Fennell, M. J. (2005). Low self-esteem. *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*, 236-240

Pintrich, P. R. (2000) , The role of goal orientation in self-regulated learning, *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.

Hewitt, John. P. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 217-224). Oxford: Oxford University Press.

Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental psychology*, 42(2), 381.

Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J., & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of abnormal psychology*, 118(3), 472.

Maslow, A. H. (1967). A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Journal of humanistic psychology*, 7(2), 93-127.

Silverstone, P. H., & Salsali, M. (2003). Low self-esteem and psychiatric patients: Part I–The relationship between low self-esteem and psychiatric diagnosis. *Annals of general hospital psychiatry*, 2(1), 1-9.

Josephs, R. A., Bosson, J. K., & Jacobs, C. G. (2003). Self-esteem maintenance processes: Why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 920-933.