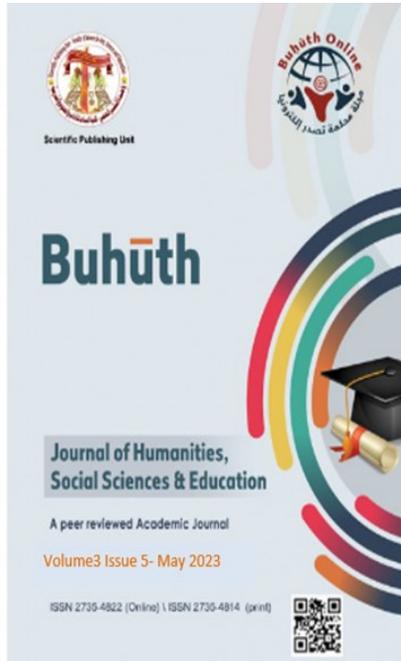




ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)



## "Self-management skills for successful and professionally unsuccessful workers in the field of journalism"

**PhD. Sanaa Gamal Ali Mohamed**

Psychology Department- Faculty of Women for Arts, Science & Education-Ain Shams University – Egypt

[Sanaaelgamal77@gmail.com](mailto:Sanaaelgamal77@gmail.com)

**Mary Abdallah Habib**

Associated Professor of Psychology Faculty of Women for Arts, Science & Education- Ain Shams University - Egypt

[Mary.habib3@icloud.com](mailto:Mary.habib3@icloud.com)

**Mohamed Mohamed Sayed Khalil**

Professor of –Psychology -Faculty of Arts - Ain Shams University - Egypt

[mmskhalil@gmail.com](mailto:mmskhalil@gmail.com)

Receive Date: 14 June 2023, Revise Date: 25 August 2023

Accept Date: 30 August 2023.

DOI: [10.21608/BUHUTH.2023.217482.1520](https://doi.org/10.21608/BUHUTH.2023.217482.1520)

**Volume 3 Issue 11 (2023) Pp.51- 68**

### Abstract

The choice of the individual for academic and professional plays in a pre-planned manner is the basis of psychological health and the basis of success in any step we take in our lives, which means how we manage ourselves. This current research aims to reveal the relationship between self-management skills of successful and unsuccessful professionals working in the field of journalism, And the extent to which the individual's investment of own skills and capabilities affects his professional success, which in turn leads to success in general life. The human by nature has an innate tendency that always pushes him towards the best and towards self-development, and therefore each of us searches for the strengths and talents that he possesses to invest in his life in general and in his life Professional career in particular to achieve a better social and professional status to keep pace with the continuous life developments. Self-management is one of the means of support that helps to set goals and organize life priorities, and encourages positive experiences in which the individual invests his skills and knowledge, which leads him to professional success and success in his life in general.

**Keywords:** Self-management, professional success, journalism

## مهارات إدارة الذات لدى الناجحين وغير الناجحين مهنيًا من العاملين بمجال الصحافة

سناء جمل على

باحثة دكتوراه - علم النفس

كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر

[Sanaaelgamal77@gmail.com](mailto:Sanaaelgamal77@gmail.com)

مارى عبد الله حبيب

أستاذ مساعد - علم النفس

كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر

[mary.habib3@icloud.com](mailto:mary.habib3@icloud.com)

محمد محمد سيد خليل

أستاذ - علم النفس

كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر

[mmskhalil@gmail.com](mailto:mmskhalil@gmail.com)

### المستخلص:

يعد اختيار الفرد لمسار حياته الدراسى والمهني بشكل مخطط مسبقا هو أساس الصحة النفسية والنجاح فى الحياة, وهو ما يعنى كيفية إدارتنا لذاتنا ومن هنا يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات لدى الناجحين وغير الناجحين مهنيًا من العاملين بمجال الصحافة , ومدى تأثير استثمار الفرد لمهاراته الذاتيه وإمكانياته على نجاحه المهني والذي يؤدي بدوره إلى النجاح فى الحياة بوجه عام , والإنسان بطبيعته لديه نزعة فطرية تدفعه دائما نحو الأفضل ونحو تطوير الذات, ولذلك يبحث كل منا عن نقاط القوة والمواهب التي يمتلكها ليستثمرها فى حياته بشكل عام وفى حياته المهنية بشكل خاص. وإدارة الذات هى إحدى وسائل الدعم التى تساعد على تحديد الأهداف وتنظيم أولويات الحياة , مما يؤدي بالفرد إلى النجاح المهني والنجاح فى حياته بشكل عام , لأن إدارة الذات هى شكل من أشكال التنظيم الذاتى , التى تؤكد على مرونة الشخصية وقدرتها على التكيف وهى تعد من المهارات الضرورية لتلبية متطلبات الحياة المتغيرة والمتطورة بشكل متسارع وهو بدوره أمر حيوى للنجاح فى الحياة .

الكلمات الدالة: إدارة الذات، النجاح المهني، الصحافة

## مقدمة

تسعى الأمم التي ترغب في تحقيق التقدم والتطور إلى الاستثمار الأمثل لطاقتها البشرية المتجددة، وثرواتها الطبيعية المتعددة، وتستخدم كل الطرق والأساليب الإيجابية لتنمية قدرات أبنائها ومواهبهم وطاقتهم والإنسان بطبيعته لديه نزعة فطرية تدفعه دائماً نحو الأفضل ونحو تطوير الذات، ولذلك يبحث كل منا عن نقاط القوة والمواهب التي يمتلكها ليستثمرها في حياته بشكل عام وفي حياته المهنية بشكل خاص ليحقق وضعا إجتماعيا ومهنيًا أفضل لمواكبة التطورات الحياتية المستمرة .

وإدارة الذات هي إحدى وسائل الدعم التي تساعد على تحديد الأهداف وتنظيم أولويات الحياة، وتشجع على خوض تجارب إيجابية يستثمر فيها الفرد مهاراته ومعارفه مما يؤدي به إلى النجاح المهني والنجاح في حياته بشكل عام، لأن إدارة الذات هي شكل من أشكال التنظيم الذاتي، وهو ما يساعد على تحديث المعارف والكفاءات الخاصة والسعي نحو الخبرات التنموية التي تؤكد على مرونة الشخصية وقدرتها على التكيف وهي تعد من المهارات الضرورية لتلبية متطلبات الحياة المتغيرة والمتطورة بشكل متسارع وهو بدوره أمر حيوي للنجاح في الحياة. (Sullivan,S,E & Baruch, Y,2009)

وقد ربط "ألبرت باندورا" من خلال نظرية التعلم الإجتماعي بين تنظيم الذات وأداء الإنسان لوظائفه المعرفية، والتكيف الإنساني، وتقترض نظرية التعلم الإجتماعي لباندورا أن الإنسان لديه مجموعة من القدرات والإستعدادات، كالقدرة على التفكير والتخطيط وتنظيم وإدارة الذات والتكيف مع المواقف، بمعنى أن أداء الإنسان لوظائفه هو نتاج لمجموعة من العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية التي ترتبط مع بعضها البعض، وتساعده على تحقيق الإنجاز الشخصي والإحساس بالفاعلية الذاتية وتلك العوامل تتمثل في مفهوم إدارة الذات. (فوقية راضي، 2001)

ونظرا لأهمية وارتباط كل العوامل السابقة باختياراتنا الحياتية التعليمية منها والمهنية ومواجهة العقبات التي تعترض طريق تحقيق أهدافنا فإن ذلك يدعونا لدراسة المتغيرات المرتبطة بالنجاح في الإختيار والنجاح المهني.

## هدف البحث :

المقارنة بين الناجحين وغير الناجحين مهنيًا من العاملين في مجال الصحافة في إدارة الذات

## سؤال البحث:

هل توجد فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الذات بين الناجحين وغير الناجحين مهنيًا من العاملين في مجال الصحافة؟

## أهمية البحث :

### الأهمية النظرية:

1- تكمن أهمية البحث الحالي في تناول متغيرات تتسم بالحدثة في مجال الإرشاد المهني (إدارة الذات) لما لها من علاقة وثيقة بالنجاح المهني، كما تعد مدخلا لفهم وإدارة الذات وعلاقتها بالنجاح في إختيار مسار الحياة المهني، حيث أنها من المصادر النفسية الهامة لمواجهة أحداث الحياة والتكيف معها وإدارتها بطريقة ناجحة.

ومن هنا تأتي أهمية تطبيق البحث الحالي على العاملين بمجال الصحافة للتعرف على محددات النجاح في مهنة الصحافة وكيفية إختيار الناجحين لمسار حياتهم الدراسي والمهني وإدارتهم لإمكاناتهم وقدراتهم الذاتية

### الأهمية التطبيقية:

1- يعد البحث الحالي مدخلا للإرشاد المهني لإرشاد الشباب عن كيفية اكتشاف نواتهم والتعرف على أهم قدراتهم التي تساعدهم على تحقيق التوافق النفسي والمهني وفي تحديد توجهاتهم المستقبلية لإختيار مسار الحياة .

2- ويمكن الاستفادة من هذا البحث في مجال الإرشاد المهني ,مما يفتح مجالاً أمام الباحثين لوضع برامج إرشادية تعتمد على عوامل المقاومة النفسية وإدارة الذات لتنمية الجوانب الإيجابية لدى الشباب .

### تعريف مفاهيم البحث :

#### أولاً: مهارات إدارة الذات

عبارة عن مجموعة من الطرق الفعالة لتنظيم حياة الفرد بالشكل الذي يؤدي إلى حدوث نتائج إيجابية على المدى البعيد أو اتخاذ قرارات متعلقة بسلوكيات محددة يريدون ضبطها أو تغييرها ومن ثم تحقيق الأهداف من خلال بعض المهارات.

وتتضمن إدارة الذات مهارات أساسية هي (الإدراك الذاتي ,والضبط الذاتي ,والوعي الذاتي) ,كما تتضمن مجموعة من المهارات الفردية وهي (التحكم الذاتي العاطفي , والثقة بالنفس , وإدارة الضغوط, وإدارة الوقت , والوعي الضميري, وتحديد الأهداف , والقدرة على التكيف , والقدرة على الاختيار , والإحساس بالمشكلة وتحديدها والتعامل معها). (Dodd, J, M.2008)

#### ثانياً: النجاح المهني

يعد النجاح في العمل هو نوع من أنواع النجاح في الحياة بشكل عام ,وهو يعكس مدى رضا الفرد عن عمله وشعوره بالسعادة والإستقرار وتحقيق الذات ورغبته الدائمة في الوصول لمستوى أعلى وتحقيق الأهداف

#### ثالثاً: النجاح المهني في مجال الصحافة :

هو حالة من الشعور بالسعادة والإستقرار وتحقيق الذات , تنعكس في رضا الفرد عن نفسه ومهنته وشعوره بالإشباع نتيجة وجوده في تلك المهنة والسعي الدائم لتحقيق الطموحات والأهداف دون ملل وتحقيق المكانة الإجتماعية التي تمكن الصحفي من خدمة المجتمع والوصول برأيه وأفكاره للناس وتأثيره فيهم. (على, 2023)

#### الإطار النظري والدراسات السابقة :

إن اختيار الفرد لمهنة مستقبله والتفكير والتخطيط المستمر لها خلال مراحل الحياة من أجل الوصول إلى أفضل الخيارات يعد من أهم وأكبر جوانب الحياه المؤثره فيه ,كون المهنة تفتح له أوسع المجال لتحقيق ذاته ,وبناء وتطوير مهاراته , وتنمية قدراته ,وتعزيز ثقته بنفسه بالإضافة إلى الصورة الإيجابية التي يكونها عن نفسه , وتحقيق المكانة الإجتماعية التي يطمح لها.

#### أولاً: مفهوم النجاح المهني: *The concept of career success*

حظى مفهوم النجاح المهني باهتمام الكثير من الباحثين من خلال محاولتهم لمعرفة العوامل التي تساهم في تحقيق النجاح المهني للفرد, حيث أن أهميته لا تقتصر على أهمية النجاح للفرد فقط بل وعلى مستوى مؤسسة العمل بالكامل وبالتالي على منظومة العمل في الدولة, كما زاد تركيز كثير من البحوث والدراسات السابقة على العوامل التي تؤدي لعدم النجاح المهني ونتائجه السلبية على الفرد والمجتمع ,ومنها الضغوط المهنية, خاصة في حال شعور الفرد بانعدام القيمة الذاتية بسبب التعامل مع الموظفين بدون عدالة, وقيام بعض المؤسسات بتخفيض أعداد القوى العاملة لديها حتى تظل قادرة على المنافسة, مما يؤدي بالعاملين للشعور بالخوف وإنعدام القيمة والترقب وعدم الأمان المرتبط بالوظيفة.

(Emberland&Rundmo,2010)

وقد توصلت دراسة دلال علالي 2016 إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والتوافق المهني، حيث أوضحت الدراسة أن كثرة الضغوط المهنية قد تؤدي بالموظف إلى القيام بسلوكيات مهنية سلبية تؤدي إلى فشله مهنيًا كالتأخر عن العمل أو الإهمال في أداء المهام المطلوبة أو التوقف نهائيًا عن العمل فضلاً عن كثرة الأخطاء في العمل مما يجعله غير قادر على تأدية عمله بالجودة المطلوبة فيتعرض للمساءلة والمحاسبة بالإضافة إلى أن كثرة الضغوط قد تؤثر على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتؤدي لكثرة المشاكل في المحيط الاجتماعي للموظف فنجد أنه يعيش صراعاً بين متطلبات عمله ومتطلبات عائلته مما يجعله يعيش مجموعة من الأدوار التي تجعله في صراع دائم وهو ما ينتج عنه الشعور بعدم الاستقرار وعدم القدرة على تحقيق الأهداف والوصول للنجاح والسعادة المرجوة . (علالي، دلال، 2016)

وعرفه (Poon, 2004) بأنه تتابع أو توالى خبرات الفرد في العمل والتي يكتسبها مع مرور الوقت , وهذه الخبرات تجعله يحقق نتائج إيجابية في مجال العمل. ويرى (Johnson, C. D., & Eby, L. T. 2011) أن النجاح المهني عبارة عن مجموعة من المخرجات المرغوبة في العمل، والتي تختلف من فرد لآخر، كتحقيق دخل مادي مرتفع أو الترقى لمنصب أعلى أو تحقيق شهرة ووضع اجتماعي محترم أو جميع هذه العوامل معاً. في حين يرى (Kim, 2004) أن مفهوم النجاح المهني يختلف حسب إدراك الفرد له والذي يقوم على أساس التوجهات المهنية للفرد وزيادة القيم والمعتقدات المرتبطة بالعمل. ويتضح مفهوم النجاح المهني الذاتي من خلال بعدين أساسيين هما: الرضا الوظيفي , والإلتزام المهني.

### 1- الرضا الوظيفي *Job satisfaction*

يعرف الرضا الوظيفي بأنه شعور إيجابي عاطفي ناتج عن تقييم الفرد لوظيفته وذلك بمقارنة ما كان يتوقعه من الوظيفة وما حصل عليه منها فعلياً، ويتمثل الرضا الوظيفي في السمات التي تتوافر في الوظيفة وبيئة العمل حيث يكافأ الموظف ومن ثم يشعر بالرضا أو يحبط فيشعر بعدم الرضا، فالفرد يكون ناجحاً ذاتياً عندما يشعر بالرضا عن وظيفته وتكون لديه توجهات إيجابية نحوها. (Bowling, et al, 2008)

### 2- الإلتزام المهني *Career Commitment*

ويعرف بأنه دافعية الفرد للعمل في الدور الوظيفي المختار , ويتمثل في تأكيد وثقة الفرد بنفسه في اختياره لمهنته ونظرته الإيجابية لمستقبله المهني، وهو توافق الفرد مع مهنته والتزامه في أدائها، ويعكس هذا الإلتزام سلوكيات الفرد، حيث أن الأفراد الأكثر التزاماً في مهنتهم يقضون معظم أوقاتهم في تطوير مهاراتهم، كما أنه لا يوجد لديهم النية في الإنسحاب من وظائفهم، حيث تكون لديه أهداف مهنية يحاول دائماً تطوير نفسه للوصول لأهدافه، كما أن الشخص الملتزم مهنيًا يتسم غالباً بالصلابة النفسية والقدرة على مواجهة الصعاب والضغوط في العمل ويمكنه التكيف مع التغيرات التي تحدث في مجاله المهني.

(Rogers, M. E., Creed, P. A., & Glendon, A. I. 2008)

### ثانياً : مهنة الصحافة: *Journalism profession*

ويهتم البحث الحالي بمهنة الصحافة، حيث تعد مهنة الإعلام بوجه عام والصحافة بوجه خاص من أكثر المهن خطورة وصعوبة، فهي مهنة البحث عن الحقيقة، من خلال جمع الأخبار والموضوعات التي يسعى الصحفي للوصول إليها بشتى الطرق والوسائل، وهذا أمر يجعل الصحفي في حالة مستمرة من الترقب والإنتظار واليأس والإحباط , والإنتصار والإنكسار، مما يسبب له التعب والإنهاك الذي يؤدي بالدرجة

الأولى إلى الإصابة بأمراض القلب وأمراض أخرى معروفة بين الصحفيين، ففي مدينة سان فرانسيسكو قام مجموعة من الأطباء بإجراء مسح عن تطور الحالة الصحية لقلوب 3524 شخصا من سكان المدينة، تتراوح أعمارهم بين 39 سنة و59 سنة، وبعد ستة أعوام من الملاحظ الجيدة والمتابعة الطبية، نشر الأطباء نتيجة دراستهم والتي أشارت إلى أن الصحفيين كانوا في مقدمة الفئات المهتدة بمرض القلب بسبب الضغوط النفسية المستمرة التي يتعرضون لها، كما نشرت في أسبانيا دراسة مسحية مماثلة أكدت أن العمل الصحفي يهدد العاملين به بإضطرابات وأمراض قلبية عديدة بسبب الضغط النفسي. (العيفة، جمال، 2010)

وقد اوضحت الدراسة التي أجراها شحام عبد الحميد 2007 ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المهنية والامراض السيكوسوماتية ، فكلما زادت الضغوط المهنية كلما زادت الاصابة بالاضطرابات النفسية والاضطرابات النفس جسمية ، وقد اجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من 342 فردا من أساتذة التعليم المتوسط واستخدمت أدوات المقابلة ومقياس الضغط المهني واختبار الشخصية المتعدد الأوجه MMPI إعداد لويس كامل ملكيه. (عبد الحميد، شحام، 2007)

وهناك مصادر للضغوط المهنية تسمى بالمصادر الشخصية، حيث تؤدي الشخصية دورا مهما في تحديد مستوى المعاناة من الضغوط الناتجة عن ظروف العمل الصحفي، وذلك لأن الأفراد لا يستجيبون بالطريقة نفسها للمواقف الضاغطة، ومن أهم هذه المؤثرات هي نمط الشخصية التي تختلف من فرد لآخر، فهناك من يكون أكثر عرضة للأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة كأمراض القلب مثلا، في حين أن هناك من يتميز بالثقة والهدوء الذي يتيح له العمل باعتدال، والقدرة على التحكم بالأحداث والسيطرة عليها بدرجة كبيرة، كما أن هناك فروقا فردية من ناحية مقاومة الضغوط المهنية، ويؤدي التوافق في قدرات الفرد مع متطلبات الوظيفة وحاجاته دورا في تخفيف معاناته من ضغط العمل وتحقيقه للنجاح المهني وبالعكس.

(قرناني، 2016)

### *عوامل النجاح في مهنة الصحافة Success factors in the journalism profession*

من أهم عوامل النجاح المهني في مجال الصحافة هو أن يتسم الصحفي بالوعي والثقافة المهنية والتخطيط والتنظيم الجيد بوضع خطة للعمل دائما والجاهزية والجدية في أداء مهمته الصحفية، و استطلاع الصعوبات المتوقعة والاستعداد لها وتوسيع دائرة المعارف والتحقق من مصداقية المعلومة ومصدرها واستخدام التكنولوجيا الحديثة والتحلّي بالثقة بالنفس وتحويل الاخفاقات إلى نجاحات والاستفادة منها والتواصل الجيد وكثرة الاستماع وتقبل الآخر ومعرفة قدراته وتوظيفها جيدا، بالإضافة للحس الصحفي والمهنية، والحرص على تدعيم العلاقات العامة ومراعاة الامانة والنزاهة وتحمل المسؤولية ومراعاة الشرعية واحترام السياسة الصحفية والمثابرة والجهد والثقافة العامة والتخصص والدقة وسرعة التفكير والقدرة على الحكم والتميز والقدرة على التكيف والقدرة على استيعاب الحقيقة والخيال والحرص على العمل الجماعي وروح الفريق، وتتمثل كل هذه العوامل في كيفية إدارة الصحفي لذاته ومعرفته بقدراته ومواهبه، وهو ما يقوده إلى النجاح طوال مسيرة حياته المهنية. (السيد، ليلي & مكاوي، 2009)

### *ثالثا: مفهوم إدارة الذات Self management*

تعد مهارات إدارة الذات لدى الفرد أساسا مهما لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي والأكاديمي، ويعزى فشل بعض الأشخاص في بداية مسارهم التعليمي ومن بعده

المهني إلى إنخفاض مهارات إدارة الذات, ومن ثم نجد أن هناك ضرورة ملحة لإيجاد نوع من التكامل بين التوجهات البحثية المختلفة والخاصة بالنواحي الدافعية والإنفعالية والمعرفية, وما وراء المعرفية, وهو ما يتمثل في الإهتمام بالتعلم المنضبط ذاتيا أو الذى يقوم على التخطيط المسبق وتحديد الأهداف منذ البداية, والذى يتيح الفرصة لتعليم الطلاب مدى الحياة, فضلا عن تفوقهم فى التحصيل الدراسى وهو ما يسمى بإدارة الذات أو إدارة المهارات الذاتية. (عبد العزيز, 2015: 10)

ويرى دوتشيفا Duchevea 2010 أن أول الطريق للنجاح فى حياة الفرد يبدأ من نجاحه فى إدارة ذاته, لأن إدارة الذات من أهم العوامل التى تساعد على النجاح الأكاديمى والإجتماعى والمهني, وينبغى للقائمين على عملية التوجيه المهني والنفسي مساعدة الطلاب فى المراحل الدراسية المبكرة وفى المرحلة المهنية على تنمية إدارة المهارات التى تعزز تكيفهم مع البيئة الإجتماعية وتزيد معرفتهم لنقاط قوتهم وقدراتهم كمهارات إدارة الذات. (Duchevea, 2010)

وقد توصلت دراسة هبة أحمد 2013, إلى أن هناك سبع عادات إيجابية ترتبط بمهارات إدارة الذات, تمثل المبادئ الأساسية للنجاح والفاعلية فى طريقة بناء الشخصية الفعالة القادرة على إدارة ذاتها وتحقيق أهدافها وهى الإيجابية والمبادرة والتخطيط لأهداف واضحة وترتيب الأولويات الأهم فالمهم, والتفكير فى المنفعة المشتركة للجميع, ومحاولة فهم الآخرين قبل التحدث إليهم, والعمل مع الجماعة والتعاون والعمل على تنمية القدرات باستمرار للإرتقاء بالنفس. (أحمد, هبة, 2013)

وتلعب إدارة الذات دورا إيجابيا وفاعلا فى تنظيم حياة الفرد بشكل سليم مما يجعله قادرا على التكيف مع نفسه ومع الآخرين والبيئة التى يعيش فيها ويعمل بها, فالنجاح فى الحياة بصفة عامة, يعتمد على النجاح فى إدارة الذات وعلى التعامل مع النفس بحكمة وفاعلية, والفتل مع الذات يؤدى إلى الفشل فى الحياة عموما, لذا فإدارة الذات أمر استراتيجى فى نجاح الأفراد. (أبوهدروس, 2015)

### مبادئ إدارة الذات: Principles of self-management

هناك العديد من المبادئ التى يمكن من خلالها الوصول إلى إدارة ذات فاعلة منها ما حدده كوفى (Covey) كالتالى:

- 1- تحديد الأدوار: أى يحدد الفرد ادواره فى الحياة وأدوار كل فرد معه حتى يستثمر وقته وطاقته على أساس منظم.
  - 2- إختيار الأهداف: إختيار الأهداف وتحديد ما يساعد على تحقيق نتائج مهمة فى حياة الفرد ويجب تجزئة الأهداف الكبرى إلى أهداف جزئية واقعية وعمل خطط لتنفيذها.
  - 3- الجدولة: يقصد بها تنظيم جدول المهام اليومية أو الأسبوعية لمعرفة ما تم تنفيذه, وما لم يتم تنفيذه.
  - 4- التكيف اليومي: ويقصد به وضع أولويات الأنشطة والإستجابات للأحداث والعلاقات والخبرات غير المتوقعة بطريقة مقبولة. (الثقفى, 2005)
- فى حين حدد (رضا 2000) مجموعة من المبادئ يستطيع الفرد من خلالها النجاح فى إدارته لذاته, وهى وضوح الهدف, التفكير الجاد فى الهدف, اتخاذ النموذج المناسب, الثقة بالنفس, التفكير الإيجابى والمنطقى, التخطيط, التعلم, الصبر, الثبات, المثابرة, والإصرار, وهذه المبادئ مكملة لبعضها البعض مما ينعكس إيجابا على تحقيق الفرد لأهدافه, وعليه فإن إدارة الذات فوائد كثيرة, منها أنها تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة, تؤدى بنا للعمل واتخاذ خطوات نحو الأهداف الواضحة القابلة للتحقيق بشكل مباشر, كما تساعد إدارة الذات على تحقيق حياة مهنية جيدة, من خلال تحديد المهارات والموارد اللازمة

لتحقيق الهدف, وكذلك إمكانية إيجاد حلول للعقبات التي تحول دون النجاح مما يؤدي لتحقيق الذات بالنجاح فيما يؤديه الفرد من عمل. (رضا, 2000)

وفي دراسة شعيب 2011 التي هدفت إلى التعرف على الدور الذي تلعبه إدارة الذات في تحقيق فرص عمل مناسبة للخريجين من الأقسام الفنية في كلية مجتمع تدريب غزة, تكونت عينة الدراسة من 400 خريج وخريجة في كلية مجتمع تدريب غزة للأعوام 2007 و 2008 و 2009, استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي, وكانت أهم نتائج الدراسة وجود تفاوت في مستويات إدارة الذات لدى الخريجين, ووجود علاقة موجبة بين مستويات إدارة الذات وبين جودة فرصة العمل التي يحصل عليها الخريج. (شعيب, 2011).

### **مهارات إدارة الذات : Self management skills**

هي الآليات التي يستخدمها الفرد في المواقف المختلفة لتحسين سلوكه أو تحديد احتياجاته ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة, وهذه الآليات تشمل:

#### **1- التنظيم الذاتي : Self-regulation**

التنظيم الذاتي هو ضبط سلوك الفرد من خلال مراقبة الذات (الإحتفاظ بسجل للسلوك) والتقييم الذاتي (تقدير المعرفة المتحصلة أثناء مراقبة الذات) والتعزيز الذاتي (إثابة الفرد لذاته على السلوك السليم أو تحقيق الهدف), وتعتبر عملية التنظيم الذاتي ذات أهمية خاصة في تعديل السلوك. (APA, 2009)

#### **2- إدارة الوقت : Time-Management**

ويقصد بإدارة الوقت, قدرة الفرد على الإستخدام الرشيد للوقت من خلال تحديد الإحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها والأولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط والإلتزام والتحليل والمتابعة وعمل جداول الأعمال الإيضاحية لتقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة. (Olmstead.J, 2010)

#### **3- إدارة الضغوط والإنفعالات : Emotional Management**

تعرف بأنها مهارة الفرد في التعامل مع إنفعالاته المختلفة والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة وتهدة النفس وإظهار الإنفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوع الإنفعال سواء كان سعادة أو خوف أو حزن, ومن حيث شدة الإنفعال سواء كان معتدل أو زائد أو متطرف. (الفقي, 2009)

#### **4- إدارة العلاقات الإجتماعية : Social Relationships Management**

هي قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين واستثمار هذه العلاقات من خلال التواصل مع هؤلاء الأشخاص وحل المنازعات بينهم والتأثير فيهم باستخدام مهارة الإقناع وتشجيع ودعم قدرات الآخرين من خلال التغذية الراجعة وقيادته للأمور وشمولية رؤيته بالإضافة إلى التعاون والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل الجماعي. (Dawsn, 2008)

#### **5- الثقة بالنفس : Self-confidence**

يعرف قاموس إكسفورد الثقة بالنفس على أنها سمة من سمات تكامل الشخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي والإجتماعي, كما تتمثل بإتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين واعتماده على نفسه وإيمانه بقابليته لدعم مكانته الإجتماعية وشعوره بالسعادة والطمأنينة وتقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين. (Oxford Advanced Learner,s Dictionary, 1974: 214)

## 6- الدافعية الذاتية: Self- Motivation

ويقصد بالدافعية، قدرة الفرد على تحفيز ذاته واستثارة الهمة في نفسه لتحقيق أهدافه، وتوجيه الإنفعالات لحشد الطاقة وبذل الجهد والمثابرة والإستمرارية من أجل بلوغ الغايات ومواجهة الصعوبات والشعور بالتفاؤل. (Schunk,1995: 112)

## 7- الضبط الذاتي : Self-Control

هو عملية الضبط التي يمارسها الفرد على مشاعره وإنفعالاته وتصرفاته، والقدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق والتجهم وسرعة الإثارة والتحكم في الإنفعالات عن طريق كف السلوك الإندفاعي. (Kristian, et al,2009: 5)

## 8- التفاؤل: Optimism

هو إستعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث والنظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات والأهداف في المستقبل و الإعتقاد بإحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء وتوقع الأفضل. (Kokkincu,E,2010)

## 9- التخطيط الجيد : Planning

التخطيط هو عملية منظمة وواعية تعتمد على التطلع للمستقبل المبني على دراسة منهجية قائمة على روح التنبؤ العلمي لتحقيق أهداف معينة خلال مدة زمنية محددة، وعن طريق التخطيط يتمكن الفرد من تحديد أهدافه وترتيب أولوياته ثم اختيار أفضل السبل لتحقيقها في ضوء الوعي بإمكانياته وقدراته. (Nelson,2008)

وبناء على ما سبق، يتضح أن لمهارات إدارة الذات طرق وإستراتيجيات مختلفة يستطيع الفرد من خلالها أن يوجه أنشطته الخاصة بفاعلية نحو إنجاز الأهداف ومن هنا يمكننا الربط بين مهارات إدارة الذات وإمكانية النجاح في إختيار مسار الحياة .

## النظريات المفسرة لإدارة الذات

### 1- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن السلوك التكيفي الخاطيء يمكن تعلمه ويمكن عدم تعلمه، أو إحلاله بتعلم جديد، حيث أن معظم مشاكل الأفراد هي مشاكل في التعلم وأن السلوك التكيفي والسلوك غير التكيفي مكتسبان ويمكن تغييرهما بنفس الطريقة من خلال الأحداث الداخلية والخارجية التي تتبعهم .

وتوضح نظرية الإشتراط الإجرائي ل سكينر أن الإنسان يتعلم سلوكه بالثواب والعقاب , فالسلوك الذي يثاب عليه يميل إلى تكراره, والسلوك الذي يعاقب عليه يقلع عنه, وتفترض هذه النظرية أن الإنسان يتعلم عندما يتفاعل مع البيئة من حوله, وبذا يكون الشخص كائنا استجابيا وبهذا يعزى السلوكيون كثيرا من تكوين الشخصية إلى حاجات الفرد المكتسبة وإلى الخبرات التي تعلم أنها تشبعه وتحقق ذاته في النهاية ومن ثم توصله إلى النجاح والرضا عن حياته.(عباس,2011)

### 2- النظرية الواقعية:

صاحب هذه النظرية العالم الأمريكي كارل روجرز(1902-1963) والتي تسمى بالنظرية الواقعية أو الطبيعية, وتسمى العلاج المتمركز حول الشخصية, والتي تتناول تطور الذات, وتستند على مسلمة أن الإنسان كائن ينزع إلى التطور نحو الأفضل لتحقيق ذاته, حيث يولد بدافع فطري للنمو, يندفع من خلال قوة إيجابية هي الميل الطبيعي لتنمية قدراته ومهاراته والنمو بطرق تحافظ على النظام الكلي ويسعى دائما ليكون أكثر فعالية . (الداهري,2005)

وتلعب العوامل المكتسبة كالتعليم والتدريب دورا مهما في نمو قدرات الفرد أكثر من العوامل البيولوجية من خلال العلاقات الشخصية المتبادلة بين الفرد والبيئة التي تشكل الخبرة والواقع بالنسبة للفرد وأن الميل إلى تحقيق الذات والنجاح يعد من أقوى العوامل التي تدفع المرء لإستغلال كل طاقاته على أفضل مستوى ممكن وبالتالي يوجه الفرد سلوكه ليتمكن من الوصول إلى الهدف. (الخطيب, 2004)

### 3- نظرية التعلم الإجتماعي:

ويرى أصحاب نظرية التعلم الإجتماعي أن مفهوم إدارة الذات يلعب دورا هاما في تغيير سلوك الأفراد, حيث يرى باندورا أن فعالية الذات تشير إلى توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين, فالذين يتمتعون بفعالية ذات عالية يعتقدون أنهم يقدررون على عمل شيء لتغيير وقائع البيئة, اما الذين يتصفون بفعالية ذاتية منخفضة فإنهم يرون أنفسهم عاجزين عن إحداث سلوك له آثاره ونتائجه (الحويان, 2015)

ونستخلص مما سبق أن مهارات إدارة الذات تلعب دورا أساسيا في الأداء الوظيفي للشخص, حيث تمثل عنصرا أساسيا من العناصر النفس إجتماعية لمكونات الأداء والتي بدورها تلعب دورا مهما في الأداء الوظيفي وفي أنشطة الحياة اليومية والإنتاجية والعمل والترفيه والعلاقات الإجتماعية والأسرية, أي أنها تلعب دورا يستمر طوال مسيرة الحياة, حيث تؤثر كيفية إدارة الذات في جميع أنشطة ومراحل الحياة, وتتأثر بها تغيرا وتطورا وأداء.

### الإجراءات المنهجية للبحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي, وذلك لملائمته لأغراض البحث من حيث رصد وتحليل واقع مشكلة الدراسة في الوقت الحاضر وكما هي في الواقع من خلال وصفها وتفسيرها, والتنبؤ بها.

### مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من مجموعة من العاملين في مجال الصحافة بالمؤسسات الحكومية وغير الحكومية, تم اختيارهم بطريقة العينة العمدية **purposive sample** وهي العينة التي يعتمد الباحث اختيارها بحيث تتكون من وحدات معينة أو بناءا على مواصفات معينة يرى الباحث أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا .

وقد تم اختيار عينة الدراسة بناءا على خصائص معينة حددتها الدراسة الإستطلاعية التي تم إجراؤها لتحديد خصائص الصحفى الناجح والصحفى غير الناجح , حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية تم تطبيقها على 20 شخص ممن يشغلون منصب مدير تحرير ورؤساء ونواب رؤساء تحرير بعض الجرائد والمجلات المصرية عن طريق إجراء مقابلات منظمة وإعداد أسئلة حول أهم الخصائص التي يتسم بها الصحفى الناجح وغير الناجح لنتمكن في النهاية من تحديد المواصفات والخصائص التي تم اختيار أفراد العينة تبعًا لها, واشتملت استمارة المقابلة للدراسة الإستطلاعية على الأسئلة التالية:

- 1- ما هي أهم السمات الشخصية للصحفى الناجح؟
- 2- ما هي أهم السمات المهنية للصحفى الناجح؟
- 3- ما هي أهم عوامل النجاح فى مهنة الصحافة؟
- 4- يمكننى اعتبار الصحفى ناجح مهنيًا عندما يستطيع تحقيق كذا, وكذا, وضع مادى, إجتماعى, مكانة مهنية معينة, علاقات, ترقيات, .....؟
- 5- ما هي أهم معايير النجاح فى مهنة الصحافة؟
- 6- ما هي معايير عدم النجاح المهني فى مهنة الصحافة؟
- 7- ما هي أهم السمات المهنية والشخصية للصحفى غير الناجح؟

وكانت نتائج الدراسة الإستطلاعية التي حصلت عليها الباحثة وحددت من خلالها أهم مواصفات الصحفي الناجح وغير الناجح كالتالي :

**أهم الصفات الشخصية للصحفي الناجح:** أولاً حب المهنة وألا تكون مجرد وظيفة لكسب العيش وأن يكون لديه فضول للمعرفة والبحث, وأن يكون مغامراً شغوفاً بالمعرفة وأن يكون ملتزماً في مواعيده وأدائه وأن يكون حريصاً على تطوير وتنقيف نفسه بشكل عام في المجالات المختلفة وبشكل خاص في مهنته, وأن يكون لديه مصداقية وأمانة في نقل المعلومة أو الخبر .

**أهم السمات المهنية للصحفي الناجح :** أن يكون لديه حس صحفي يستشعر به أن خبر ما وراءه قصة تستحق النشر وأن يتسم بالمهنية في تناول المادة الصحفية (خبر , حوار, ريبورتاج أو تحقيق) وأن يكون شغوفاً بمهنة الصحافة ولديه رغبة في تقديم الجديد لجمهور القراء, يعرف ما يدور حوله من قضايا محلية ودولية وأن يحرص على التعلم من أساتذته في المجال الصحفي سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال متابعة موضوعاتهم الصحفية المتميزة. كما أن الصحفي الناجح هو الذي يطور أدواته من خلال حضور تدريبات عملية أو ورش عمل وتعلم الجديد في مجاله. ومن المهم أيضاً أن يجيد الصحفي لغة أجنبية للاطلاع على الصحافة العالمية وأن يكون دقيقاً في كتاباته ويستفيد من أي ملاحظات بناءة توجه إليه, ومن المهم أيضاً أن يكون دارس للتاريخ ولديه ثقافة سياسية وأن يكون ذو مستوى جيد في اللغة العربية حتى يمتلك أدوات الكتابة الرصينة إلى جانب الموهبة بالطبع.

**أهم عوامل النجاح في مهنة الصحافة:** تقتضى أن يكون الصحفي مثابراً يتبع سياسة النفس الطويل، حريصاً على التعلم وتطوير نفسه، أن يجيد لغة تفتح له آفاق جديدة خاصة لأن العالم أصبح قرية صغيرة ولا بد أن يكون متابعاً لكل جديد, وأن يكون موضوعياً في كل ما يتناوله من رأى أو تحقيق أو حوار وأن يبتعد عن نهج الإثارة والبلبله , وأن يلتزم الأمانة المهنية ولا يشعل الأمور ولا يفبرك الأخبار , وأن يمتلك أسلوباً خاصاً في الكتابة يتميز به عن غيره, وهناك عوامل أخرى حارجية لا بد أن تتوافر للصحفي ليحقق النجاح المهني وهي الحرية في التعبير , وتكافؤ الفرص , وعدم المحاباة , وإتاحة الفرص لإثبات الذات .

**معايير النجاح المهني في الصحافة :** يمكنني اعتبار الصحفي ناجح مهنيًا عندما يستطيع أن يحقق مكانة مهنية عالية وأن تكون له شبكة علاقات واسعة وأن يحظى باحترام مصادره وتكون لديه مصداقية عند القراء, أما الأمور المادية فلا تعكس نجاح الصحفي في مهنته, لأنها قد تأتي نتيجة علاقات شخصية أو نتيجة لحجم أرباح المؤسسة الصحفية التي يعمل بها , كذلك لا تعد الترقيات من معايير النجاح المهني في الصحافة لأنها في أغلب الأحيان تكون بأقدمية سنوات العمل في المجال وليست بالكفاءة ولكن المهم هو المهنية بمعنى أن يمارس الصحفي مهنته بموضوعية وحيادية وبشكل احترافي.

**سمات الصحفي غير الناجح مهنيًا:** أن يكون كسولاً وغير مثقف بشكل عام وفي تخصصه بشكل خاص , غير مثابر ولا شغوف للمعرفة , لا يتعامل بمهنية وموضوعية ويعتمد على الإثارة والفبركة لزيادة عدد المشاهدات على الخبر , غالباً يتملق رؤسائه ليحصل على ترقيات أو علاوات , غير مهني ولا يحترم قواعد وأصول العمل الصحفي , غير ملتزم في مواعيده , وليس أميناً في نقل الخبر.

ومن هنا تم اختيار عينة الدراسة والتي تكونت من 60 صحفى وصحفية , تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين كلا منهما يتكون من 30 صحفى وصحفية , إحداهما مجموعة الصحفيين الناجحين وهم الذين تمكنوا من تحقيق نجاحاً مهنيًا في مجال الصحافة خلال مسيرة حياتهم المهنية, والمجموعة الثانية , هم الصحفيين غير الناجحين , الذين لم يتمكنوا من تحقيق نجاح مهني في مجال الصحافة خلال مسيرة حياتهم المهنية , وذلك تبعاً للدرجة الوظيفية التي ارتقوا إليها خلال مسيرتهم المهنية وانطلاقاً من عدة عوامل حددها رؤساء ومدبرو التحرير بالجراند والمجلات التي يعملون بها والذين شاركوا بالدراسة الإستطلاعية .

## جدول يوضح مواصفات العينة

جدول رقم (1) عينة الدراسة

المجموعات	العدد	السن	متوسط العمر
مجموعة الصحفيين الناجحين مهنيًا	30 صحفى وصحفية	ما بين 30-55 سنة	42 سنة
مجموعة الصحفيين غير الناجحين مهنيًا	30 صحفى وصحفية	ما بين 30-55 سنة	42 سنة

**أدوات البحث Research tools**

استخدمت الباحثة فى التطبيق العملى للبحث مقياس مهارات إدارة الذات من إعداد (إيمان ريان, 2018) وتم تطبيقه بعد التأكد من صدقه وثباته بالطرق الإحصائية .

**مقياس مهارات إدارة الذات**

استعانت الباحثة بمقياس إدارة الذات من إعداد "إيمان محمد ريان" 2018 , والذى يحدد التعريف الإجرائى لمهارات إدارة الذات على أنها: تلك الآليات التى يستخدمها الفرد فى المواقف المختلفة لتحسين سلوكه أو تحديد إحتياجاته ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة فى الحياة مستعينا بمهاراته ومعرفته بذاته. (ريان, 2018)

**تعليمات المقياس:** فيما يلى مجموعة من العبارات تتعلق بمدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك, من فضلك ضع علامة (✓) أمام العبارات أو الخانة التى ترى أنها تنطبق عليك أو لا تنطبق عليك من وجهة نظرك .

علما بأنه لا توجد إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة, من فضلك, لا تترك أى عبارة من غير إجابة , وهذه الإجابات لخدمة البحث العلمى, ولا يطلع عليها أحد سوى الباحث فقط.

**وصف المقياس:** ويتألف مقياس مهارات إدارة الذات من تسعة أبعاد رئيسية متمثلة فى 80 عبارة, تغطى مجموعة متنوعة من المهارات الأساسية لإدارة الذات والتى تعكس المكونات الرئيسية لبنية الشخصية (عقلية, وجدانية, اجتماعية, جسدية) وفاعلية الفرد فى الحياة.

**أبعاد مهارات إدارة الذات:** تتمثل أبعاد مهارات إدارة الذات فى تسعة أبعاد رئيسية هى , التنظيم الذاتى , إدارة الوقت, التخطيط الجيد , إدارة الضغوط , الضبط الذاتى (إدارة الإنفعالات) , الثقة بالنفس, التفاؤل, إدارة العلاقات الإجتماعية, الدافعية الذاتية , ويتمثل كل بعد من التسعة أبعاد فى عدد من العبارات هى بمثابة أداة القياس التى تعبر عن مدى توافر أو عدم توافر تلك المهارة فى الشخص, والأبعاد هى:

التنظيم الذاتى وإدارة الوقت وإدارة الضغوط وإدارة العلاقات الإجتماعية والثقة بالنفس و الدافعية الذاتية والضببط الذاتى (الوعى الذاتى) و التفاؤل و التخطيط الجيد.

**تصحيح المقياس:**

تنقسم عبارات المقياس إلى 68 عبارة إيجابية , و12 عبارة سلبية وهى العبارات رقم 4 , 10 , 14 , 15 , 3 , 24 , 40 , 20 , 44 , 59 , 61 , 50 و تقيس العبارات مجموعة من المهارات الموجودة داخل كل فرد, ويتعين على كل مفحوص اختيار استجابة واحدة من بين خمسة استجابات هى ( **أوافق بشدة, أوافق, أحياناً, غير موافق, غير موافق بشدة** ) , ولكل إجابة درجة محددة فى العبارات الإيجابية, فالإجابة أوافق بشدة تحصل على 5 درجات, والإجابة أوافق تحصل على 4 درجات , والإجابة أحياناً تحصل على 3 درجات , والإجابة لا أوافق تحصل على درجتين , والإجابة لا أوافق بشدة تحصل على درجة واحدة فقط والعكس بالنسبة للعبارات السلبية حيث تحتسب الإجابة أوافق بشدة بدرجة واحدة فقط والإجابة أوافق

تحصل على درجتين , والإجابة أحيانا تحصل على 3 درجات , والإجابة لا أوافق تحصل على 4 درجات , والإجابة لا أوافق بشدة تحصل على 5 درجات ويتم احتساب الدرجة الكلية على الفقرات بحيث تعبر الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عن مدى توافر مهارات إدارة الذات لديه أو عدم توافرها, وتتراوح درجات المقياس بين 400 درجة كحد أقصى و 80 درجة كحد أدنى.

### متغيرات البحث Study Variables

اشتمل البحث على متغيرين وهما متغير مستقل ومتغير تابع له .

1- المتغير المستقل : النجاح المهني

2- المتغير التابع: مهارات إدارة الذات

### فرض البحث Research suppose

توجد فروق دالة احصائيا بين الناجحين وغير الناجحين في مجال الصحافة في مهارات إدارة الذات.

### أساليب معالجة البيانات وتحليلها Data analysis and treatment

تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من الدراسة الميدانية إحصائياً، باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS, ولتحديد مدى جوهرية الاختلافات بين إجابات المشاركين تم استخدام اختبار (ت) T.Test لتوضيح دلالة الفروق بين المجموعات .

### نتائج البحث ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة

وينص الفرض الرئيسي للبحث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات إدارة الذات بين الناجحين وغير الناجحين في مجال الصحافة"

ومن خلال إجراء اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين المجموعتين في مهارات إدارة الذات , اتضح أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (ناجحين وغير ناجحين) , وذلك عند جميع مستويات الدلالة الإحصائية بجدول دلالات (ت).

ويوضح الجدول التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين المجموعتين في مهارات إدارة الذات

المجموعة الأولى (مجموعة الناجحين مهنيًا ) ونرمز لها بالرمز (س)

والمجموعة الثانية (مجموعة غير الناجحين مهنيًا) ونرمز لها بالرمز (ص) باستخدام T.Test

م س	م ص	ع س	ع ص	T.Test
322	266	19.3	13	3.93

وبالكشف في جدول دلالات (ت) عن دلالة الفرق عند درجة الحرية 29

وعند مستوى 0,05 كانت (ت) = 2,045

وعند مستوى 0,01 كانت (ت) = 2,756

وعند مستوى 0,001 كانت (ت) = 3,659

وهذا يعني أن الفرق بين المجموعتين على مقياس مهارات إدارة الذات دال إحصائياً عند جميع مستويات الدلالة لأن الفرق بين المجموعتين وهو 3.93 أكبر من الفرق عند جميع مستويات الدلالة في جدول (ت) وبذلك يكون دال إحصائياً .

ويتفق "ألبرت باندورا" مع هذه النتيجة حيث ربط من خلال نظرية التعلم الإجتماعي بين تنظيم الذات وأداء الإنسان لوظائفه المعرفية , والتكيف الإنساني , والإنجاز الشخصي , حيث يرى باندورا أن الإنسان لديه مجموعة من القدرات والإستعدادات , كالقدرة على التفكير والتخطيط وتنظيم وإدارة الذات والتكيف مع المواقف , وأداء الإنسان لوظائفه بنجاح هو نتاج لمجموعة من العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية التي ترتبط مع بعضها البعض , وتساعد على تحقيق الإنجاز الشخصي والإحساس بالفاعلية الذاتية وتلك العوامل تتمثل في مفهوم إدارة الذات, بينما يظل الأشخاص التقليديون الذين لا يجيدون إدارة ذاتهم والتعرف على إمكاناتهم ومهاراتهم الذاتية أكثر سلبية وأقل مواكبة لتطورات الحياة المهنية . (راضى, 2001)

ويتفق كلا من باروخ وسوليفان على أن إدارة الذات هي إحدى وسائل الدعم التي تساعد على تحديد الأهداف وتنظيم أولويات الحياة، وتشجع على البحث عن مصادر الكفاءة الذاتية ومعرفة نقاط القوة لدى الفرد ومن ثم تشجيعه على خوض تجارب إيجابية يستثمر فيها مهاراته ومعارفه مما يؤدي به إلى النجاح المهني والنجاح في حياته بشكل عام وهي تعد من المهارات الضرورية لتلبية متطلبات الحياة المتغيرة والمتطورة بشكل متسارع وهو بدوره أمر حيوي للنجاح في الحياة. (Sullivan,S,E & Baruch, Y,2009)

وتتفق كلا من ليلي السيد وعماد مكاوي على أنه من أهم عوامل النجاح المهني في مجال الصحافة هو أن يتسم الصحفي بالوعي والثقافة المهنية والتخطيط والتنظيم الجيد بوضع خطة للعمل دائماً والجاهزية والجدية في أداء مهمته الصحفية، واستطلاع الصعوبات المتوقعة والاستعداد لها وتوسيع دائرة المعارف والتحقق من مصداقية المعلومة ومصدرها واستخدام التكنولوجيا الحديثة والتحلي بالثقة بالنفس وتحويل الاخفاقات إلى نجاحات والاستفادة منها والتواصل الجيد وكثرة الاستماع وتقبل الآخر ومعرفة قدراته وتوظيفها جيداً، بالإضافة للحس الصحفي والمهنية، والحرص على تدعيم العلاقات العامة ومراعاة الامانة والنزاهة وتحمل المسؤولية ومراعاة الشرعية واحترام السياسة الصحفية والمثابرة والجهد والثقافة العامة والتخصص والدقة وسرعة التفكير والقدرة على الحكم والتميز والقدرة على التكيف والقدرة على استيعاب الحقيقة والخيال والحرص على العمل الجماعي وروح الفريق، وتتمثل كل هذه العوامل في كيفية إدارة الصحفي لذاته ومعرفة قدراته ومواهبه ومدى قدرته على التحدي وصلابته النفسية في مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وهو ما يقوده إلى النجاح طوال مسيرة حياته المهنية. (السيد، ليلي & مكاوي، 2009)

وتطلق الجمعية الأمريكية لعلم النفس بالولايات المتحدة على مهارات إدارة الذات، مهارات الحياة، لأنها تتضمن مهارات التنمية الذاتية ومهارات التواصل وتسهم في تنمية المهارات المهنية والمالية والتعليم، والتحكم في الضغوط والغضب وهو ما يعد استراتيجياً متكاملًا للتخطيط لمسار الحياة طول الوقت تعليمياً ومهنيًا وإجتماعياً، ومن خلال تلك المهارات يمكننا أن نرتقي بوضعنا الشخصي والإجتماعي والمهني وتحقيق النجاح وتحسين نوعية الحياة. (منصور، 2006)

وقد توصلت دراسة Abele&Wiese,2007 بعنوان "استراتيجيات إدارة الذات والنجاح المهني" إلى أنه يوجد ارتباط إيجابي دال بين الإستراتيجية العامة التي يشكلها الفرد والتي تعنى إدارته لذاته وبين الإستراتيجية المتخصصة المتعلقة بالتخطيط المهني وتحقيق الأهداف، وأن النجاح المادي في الحياة المهنية لا يرتبط بالنجاح المعنوي والرضا الوظيفي، وإنما هو إحدى نتائج ومحصلات النجاح المهني. وكما عمل الفرد على اكتشاف ذاته ومهاراته، كلما توصل إلى نقاط القوة لديه وتمكن من استغلالها والنجاح في حياته المهنية والإجتماعية، حيث أن أكثر ما يميز الناجحين مهنيًا عن غيرهم هو أنهم استطاعوا وضع يديهم على نقاط قوتهم واستثمروها وتعرفوا على نقاط ضعفهم وعالجوها وطوروا من أنفسهم إجتماعياً ومهنيًا، كما أن هناك فارق مهم يميز الناجحين عن غيرهم وهو أنهم تعلموا كيفية التخطيط لحياتهم ووضعوا أهدافاً واستراتيجيات للوصول إلى تلك الأهداف وهو ما يعنى أن الناجحين مهنيًا هم الأفضل في إدارة ذاتهم ومهاراتهم.

## توصيات البحث

- بعد إجراء البحث نظريًا وميدانيًا واستخراج النتائج خلصت الباحثة إلى التوصيات التالية:
- 1- يجب الإهتمام بتخصيص وقت محدد كل أسبوع بالمدارس فى مرحلة التأسيس لمحاولة إكتشاف المواهب والقدرات لدى الطلاب وذلك من خلال تعيين متخصصين لذلك.
  - 2- تدريب المعلمين على اكتشاف مواهب الطلاب وتوظيفها فى الأداء المدرسى بحيث تخصص حصص للموهوبين وإعدادهم للمشاركة بالمجتمع وتنمية مهاراتهم.
  - 3- تعليم الطلاب بالمدارس أهمية الكشف عن نقاط قوتهم ومواطن ضعفهم حتى يتسنى للمتخصصين التعامل معهم بشكل إحترافى .
  - 4- إجراء دورات تدريبية للصحفيين تعلمهم كيفية اكتشاف مهاراتهم وتنمية مواهبهم الخاصة بالمهنة أ خارجها

## المراجع:

- أبو هديوس, ياسرة, (2015), "إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الإجتماعى فى ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات فى جامعة الأقصى" بحث منشور,مجلة العلوم التربوية والنفسية, مجلد(16), ع1, البحرين.
- الثقفي,إبتسام.(2005), " إدارة الوقت لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة", رسالة ماجيستير غير منشورة,جامعة أم القرى , السعودية.
- حمدان, أسامه محمود, (2018), "فاعلية برنامج وظيفى لتحسين إدارة الذات لذوى الإعاقة الحركية فى قطاع غزة", رسالة ماجيستير,كلية التربية, الجامعة الإسلامية بغزة.
- الحويان,علا وداوود,نسيمة,(2015), *فعالية برنامج إرشادى قائم على العلاج باللعب فى تحسين المهارات الإجتماعية والمرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم جسدي*, مجلة دراسات العلوم التربوية,المجلد 42, ع 2, جامعة القدس المفتوحة.
- الخطيب,محمد, (2004), *علم النفس التربوى*, د.ط. آفاق للطباعة والنشر والتوزيع, فلسطين.
- الداهى,صالح, (2005), سيكولوجية رعاية المتميزين, ط2, دار وائل للنشر, الأردن.
- رضا, أكرم,(2000). *إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح*, دار التوزيع والنشر الإسلامية, ط3.
- ريان, إيمان محمد و منصور, طلعت (2018), "الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات",مجلة الإرشاد النفسى, ع42, مصر.
- السيد,إيلي حسين ومكاوى,حسن عماد, (2009), "الإتصال ونظرياته المعاصرة",الدار المصرية اللبنانية, ط8, ص178-179.
- شعيب, خيرى,(2011), "أثر إدارة الذات على فرص التشغيل, دراسة تطبيقية على خريجي كلية غزة" ,مجتمع تدريب غزة, رسالة ماجيستير, الجامعة الإسلامية, غزة.
- عباس , أطفاف مدحت,(2010):*الصلابة النفسية كمنبىء بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدوانى لدى معلمين المرحلة الإعدادية*, دراسة منشورة ,مجلة كلية التربية ,جامعة جنوب الوادى ,أسيوط ,مصر العدد 26 .
- عبد الحميد,شحام,(2007):*علاقة الضغوط المهنية بالإضطرابات السيكوسوماتية*, دراسة ميدانية,جامعة مسيلة, الجزائر.
- عبد العزيز, سمر عبد البديع (2015), "إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة" ,بحث منشور ,مجلة البحث العلمى فى التربية, كلية البنات, جامعة عين شمس, ع16.
- علالى,دلال, ( 2016): "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى مدراء الطور الابتدائي -دراسة ميدانية بمدارس عين مليلة", رسالة ماجيستير, فى التربية,كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية, جامعة العربى بن مهيدى,الجزائر.

علالي، دلال، (2016): "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى مدراء الطور الإبتدائي - دراسة ميدانية بمدارس عين مليلة"، رسالة ماجستير، في التربية، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر

على، سناء جمل، (2023) "معايير النجاح الصحفى"، دراسة إستطلاعية بالمؤسسات الصحفية، مصر.

العيفة، جمال، (2010): مؤسسات الإعلام والاتصال، الوظائف، الهياكل، والأدوار، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ص151.

اللقى، إبراهيم، (2009)، *قوة التحكم بالذات*، د.ط إبداع للإعلام والنشر، القاهرة.

فوقية راضى (2001) : *الذكاء الانفعالى وعلاقته بالتحصيل الدراسى والقدرة على التفكير الابتكارى والنخيل لدى طلاب الجامعة* بمجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 45.

قرنانى، ياسين، (2016)، "الصحفى بين واجب الخدمة العمومية والضغوطات المهنية"، بحث منشور، مجلة الرواق، ع4، الجزائر.

ليلى عبد المجيد، ومحمود علم الدين (2004)، فن التحرير الصحفى للجراند والمجلات، دار السحاب ط1، القاهرة.

محسن عبد النبى (2001) : *العلاقات التفاعلية بين الذكاء الانفعالى والتفكير الابتكارى والتحصيل الدراسى للطالبات الجامعيات السعوديات*، مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة المنوفية العدد(3) السنة 16.

منصور، طلعت، (2006)، "مهارات التعلم الذاتى"، ط1، الجامعة العربية المفتوحة، ص402، الكويت.

## References:

American Psychological Associatio "APA" (2009), **Concise Dictionary of psychology, Washington, DC: American Psychological Association.**

Bowling, N. A., Hendricks, E. A., & Wanger, S.H. (2008). "Positive and negative affectivity and facet satisfaction: A meta-analysis", Journal Of Business psychology, Vol.23, PP.115-125.

Dawson,S.(2008), **A study of the relationship between student social, networks and sense of community**, Educational Technology& Society. 11 (3).

Dodd, J,M.(2008): **A review of self-management outcome research conducted with students who exhibit behavioral disorders**, vol .16 pp.169-179.

Ducheva, Z. (2010). **Adjustment of the Teacher to pedagogical community**. *Trakia Journal of Sciences*, 8(3), 342-347..

Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Johnson, C. D., & Eby, L. T. (2011). **"Evaluating career success of African American males: it's what you know and who are that matters"**, Journal Of Vocational Behavior, Vol.79, No.3, PP.699-709.

Kim, N. (2004). **"Career success orientation of Korean women bank employees"**, Career Development International, Vol.9, No.6, PP.595- 608.

Kokkincu,E,(2010) , **Intrinsic motivation and self-regulation: can engaging in intrinsically motivating tasks replenish self-control strength?** Pur due University.

Kristian,Ove,R ,Mytseth,F ,Trope,Y.(2009), **Couleractive self-control**, University of Chicago and New York University, Researcher port psychological science, volume 3 No (2).

Lent, R. W., & Brown, S. D. 2013. **Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span**. Journal of Counseling Psychology, 60(4): 557–68.

Nelson,S.(2008), **Strategic planning for results ,public Library Association, PLA, results series-** American Library Association ,Chicago.

Olmstead&Associates legal management consultant, United States.

Olmstead.J,(2010), **Effective Time-Management Skills&Practices**,

**Oxford Advanced Learner,s Dictionary** ,(1974) ,Of Current English, A.S. Horn by A.S.(Albert Sydney).

Rogers, M. E., Creed, P. A., & Glendon, A. I. (2008). **"The role of personality in adolescent career planning and exploration: A social cognitive perspective"**, Journal Of Vocational Behavior, Vol.73, No.1, PP.132-142.

Schunk,D.(1995), **self-motivation , Efficacy& Performance**, Journal of Applied Sport Psychology, 7 (2) .

Sullivan, S. E., & Baruch, Y. 2009. **Advances in career theory and research: a critical review and agenda for future exploration**. Journal of Management, 35(6): 1542–1571.

## Self-management skills for successful and professionally unsuccessful workers in the field of journalism

Sanaa Gamal Ali Mohamed

PHD Degree –Psychology Department

Faculty of Women for Arts, Science & Education

Ain Shams University - Egypt

[Sanaaelgamal77@gmail.com](mailto:Sanaaelgamal77@gmail.com)

Mary Abdallah Habib

Associated Professor of –Psychology

Faculty of Women for Arts, Science & Edu

Ain Shams University - Egypt

[Mary.habib3@icloud.com](mailto:Mary.habib3@icloud.com)

Mohamed Mohamed Sayed Khalil

Professor of –Psychology

Faculty of Arts

Ain Shams University - Egypt

[mmskhalil@gmail.com](mailto:mmskhalil@gmail.com)

### Abstract

The choice of the individual for academic and professional plays in a pre-planned manner is the basis of psychological health and the basis of success in any step we take in our lives, which means how we manage ourselves. This current research aims to reveal the relationship between self-management skills of successful and unsuccessful professionals working in the field of journalism, And the extent to which the individual's investment of own skills and capabilities affects his professional success, which in turn leads to success in general life. The human by nature has an innate tendency that always pushes him towards the best and towards self-development, and therefore each of us searches for the strengths and talents that he possesses to invest in his life in general and in his life Professional career in particular to achieve a better social and professional status to keep pace with the continuous life developments.

Self-management is one of the means of support that helps to set goals and organize life priorities, and encourages positive experiences in which the individual invests his skills and knowledge, which leads him to professional success and success in his life in general.

**Key words:** Self-management, professional success, journalism