

## المهارة الرقمية بين تجويد الأداء والإدمان

*The digital skill between improving performance and addiction*د. عبد الحفيظ مني<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> مخبر إستراتيجيات الوقاية ومكافحة المخدرات في الجزائر. جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر).  
تاريخ الاستلام: 30 ماي 2020؛ تاريخ المراجعة: 16 جوان 2020؛ تاريخ القبول: 03 جويلية 2020

## ملخص:

جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على أهمية المهارة الرقمية للموارد البشرية في بيئة العمل، والتي تعتبر مهارة أساسية خصوصا في ظل التغيرات الحاصلة في طرق وأساليب العمل، حيث لجأت مختلف المؤسسات وتحولت من الإدارة التقليدية المعتمدة على الأوراق والمعاملات البسيطة إلى الإدارة الإلكترونية ورقمنة المؤسسات، ولا يمكن للمورد البشري أن يتعامل مع مختلف المهام إلا إذا ما كان متمكنا من الجانب التقني، غير أن أغلب مستخدمي الوسائل التكنولوجية الحديثة خاصة المتمكنين منها (أصحاب المهارة) يعانون من إدمانهم على برامج ومواقع معينة يقضون خلالها أغلب أوقاتهم بما في ذلك أوقات العمل (مواقع التواصل، الألعاب، التطبيقات ...) وهو الأمر الذي ينعكس سلبا على أدائهم وجودة أعمالهم، وقد سعت هذه الورقة البحثية إلى إبراز الدور الكبير للمهارات الرقمية وأهميتها في تجويد العمل مع محاولة الحديث عن ظاهرة الإدمان التي تعدت المواد والمؤثرات العقلية لتتجاوزها إلى الوسائل والوسائط الإلكترونية الرقمية، هذه الأخيرة التي صارت سمة العصر الحديث مع الانتشار الواسع والرهيب لهذه التكنولوجيا وشمولها لمختلف الأفراد في المجتمع. الأمر الذي أصبح من الضروري الحديث عنه خصوصا ما يخلقه من مشاكل داخل بيئة العمل.

الكلمات المفتاحية: المهارة الرقمية؛ الإدمان؛ الإدمان الإلكتروني؛ الأداء.

**Abstract:**

This study came to clarify the importance of the digital skill of human resources in the work environment, which is an essential skill especially in light of the changes taking place in the methods and methods of work, where various institutions have switched from a traditional paper-based management and simple transactions to electronic management and the digitization of institutions, and the human resource cannot To deal with various tasks unless it is technically feasible, but the majority of users of modern technological means, especially those who are masters of them, suffer from their addiction to certain programs and sites during which they spend most of their time including working times (communication sites, games. ..) Which reflects negatively on their performance and the quality of their work, and this research paper sought to highlight the great role of digital skills and its importance in improving work while trying to talk about the phenomenon of addiction that transcends materials and mental effects to overcome them to digital electronic means and media, the latter that has become The feature of the modern era with the widespread and terrible spread of this technology and its coverage of different individuals in society. Which has become necessary to talk about, especially the problems it creates within the work environment.

**key words:** Digital skill; Addiction; Electronic addiction; the performance.

\* Corresponding author: e-mail: [abbdoumen@hotmail.com](mailto:abbdoumen@hotmail.com)

## 1- إشكالية الدراسة:

يعيش الفرد في عصر من ميّزته التطور والتقدم المتراكم والمتسارع، ولعل هذا التطور مس مختلف جوانب الحياة فلا يكاد مجال أن يخلو من هذا التغيير، والفرد في حياته اليومية على قلة تطورها مقارنة بالدول المتطورة إلا أنه أصابه من هذا التطور ما جعله يعيد ترتيب العديد من جوانب حياته، كما جعله يعيد النظر في الطرق والوسائل التي يمارس بها مختلف نشاطاته وأعماله، والمؤسسات في هذا الباب ليست بمنأى عن هذا التغيير والتطوير، إذ حتم عليها هذا الانتقال من الممارسات التقليدية إلى غيرها من الممارسات الحديثة والانتقال من الإدارة البسيطة إلى الإدارة الإلكترونية المعتمدة على الوسائل التكنولوجية الحديثة والأجهزة المتطورة، ما حتم عليها استقطاب وتوظيف الموارد البشرية ذات الكفاءة التقنية والمهارة الرقمية التي تضمن لها تحقيق أهدافها ومواكبة مختلف التطورات.

إن اعتماد الإدارة على الوسائل الحديثة أدى بالضرورة إلى إدخال مختلف الوسائل والبرامج والأجهزة التي من شأنها مواكبة هذا التطور، ولعل أهم ما ينبغي توفيره لمواكبة هذا التطور هو المورد البشري الذي يمكنه التعامل والتكيف مع مختلف هذه التحديتات على الأجهزة والبرامج وطرق العمل، وهو ما يمكننا القول بأنه ينبغي أن يمتلك المهارة الرقمية، هذه المهارة التي تجعله قادرا على التحكم في مختلف أساليب العمل الحديثة خصوصا ما تعلق منها بالجانب التقني الرقمي.

غير أن هذا التطور كغيره من المواضيع والمجالات لا يخلو من عيوب أو آثار جانبية من الممكن أن تؤدي بصاحبه إلى نتائج غير مرضية سواء بالنسبة له أو بالنسبة للمؤسسة التي يمارس عمله فيها، ومن الجدير بالذكر أن صاحب المهارة الرقمية بصفة خاصة والمتعامل مع الأجهزة الذكية والتطبيقات وغيرها بصفة عامة يعانون من الإدمان على هذه الأجهزة والتطبيقات والبرامج والمواقع، وهو الأمر الذي من الممكن أن يمضي عكس ما كان متوقعا من التمكن في هذه المهارة، فبالرغم من تمكنه من هذه المهارة إلا أنه قد يصبح غير قادر على التحكم في هذه المهارة أو التحكم في استعمال المهارة وهو ما يطلق عليه بالإدمان الإلكتروني أو الإدمان الرقمي، حسب ما أكدته دراسة (PERJAN HASHIM TAHA, 2017) والتي أجريت على مجموعة من الطلبة، حيث أظهرت النتائج أن 98% من الطلبة يستخدمون الإنترنت وأن 82% منهم يعانون من الإدمان أو هم من المدمنين على الإنترنت بمختلف استخداماتها.

يعتبر إدمان الإنترنت أو البرامج الإلكترونية والتطبيقات من بين أهم ما يختص به صاحب المهارة الرقمية وهو ما يميزه عن غيره، كما أن إدمان الإنترنت من أكثر المواضيع التي لاقته اهتمام الباحثين في مختلف الدول خصوصا المتطورة منها والتي يمكن القول بأنها انتقلت من الحياة الطبيعية إلى الحياة الإلكترونية المبنية على الإنترنت والبرامج والأجهزة الذكية، وهو الأمر الذي يساعد في الغالب على إدمان الناس لهذه التكنولوجيا، وعليه فإن " كل من الصين وكوريا الجنوبية اعتبرت إدمان الإنترنت تهديداً كبيراً للصحة العامة، ويدعم كلا البلدين التعليم والبحث والعلاج من هذا الخطر". (Block, 2008, p165)، إن التطور الكبير وظهور الأجهزة الذكية بأنواعها ووفرها في الأسواق جعلها في متناول الجميع الأمر الذي انعكس سلبا على جوانب الحياة المختلفة، مما أدى إلى ظهور

الإدمان على هذه التكنولوجيات باختلافها (انترنت، تطبيقات، ألعاب، مواقع تواصل اجتماعي...) وهو ما كان له الأثر الكبير على أداء الأفراد في مختلف ميادين حياتهم، فلا التلاميذ مركزون مع دراستهم ولا الطلبة مهتمون بالتحصيل وحتى الموظفون في مكاتبتهم يعانون من التشتت وتضييع وقت العمل في مثل هذه الوسائط والأدوات.

إن الحديث عن الموارد البشرية وطرق العمل والبيئة المخصصة لذلك يستدعي منا الحديث عن أداء هؤلاء الأفراد وأهم الأمور التي تساعد على تطويره والرفع منه، كما جعلنا بالضرورة نتحدث عن الأمور والأسباب التي من الممكن أن تحد من هذا الأداء وتقلله، ولعل المسؤولين عن مختلف المؤسسات يسعون إلى تطويرها وجعلها مواكبة لمختلف التطورات الحاصلة في بيئة العمل المحيطة وهو ما يحتم على القائمين على الموارد البشرية استقطاب وتعيين الأفراد أصحاب المهارة والخبرة والكفاءة التي تسمح لهم بالتعامل مع مختلف التطورات الحاصلة والتكيف معها. (مني وبن شريك، 2018).

من خلال ما سبق ورغبة منا في تناول مسألة ما إذا كانت المهارة الرقمية على ضرورتها قد تلعب دور المقلل من أداء الأفراد أو من بين العوامل التي تحد من أداء الأفراد داخل المنظمة إذا ما كان الفرد مدمنا على شيء منها (وسائل تواصل اجتماعي، تطبيقات، ألعاب...)، وهو الأمر الذي يجعلنا نطرح التساؤل التالي محاولين الإجابة عليه من خلال فصول هذه الورقة البحثية:

- كيف تساهم المهارة الرقمية في تجويد الخدمات (العمل)؟ وماهي الآثار المترتبة على الإدمان الإلكتروني داخل بيئة العمل؟ وكيف يمكننا تجنب الآثار السلبية لإدمان مثل هذه الأنواع من الوسائط؟

وقد حاول الباحث الإجابة على هذا التساؤل من خلال ما سيأتي من فصول هذه الورقة البحثية، على أن يكون المقال مستخلصا من التراث النظري وقراءة في الدراسات السابقة.

## 2- أهمية الدراسة

تأتي أهمية هذه الدراسة في كون موضوع المهارة الرقمية والتمكن من التكنولوجيات الحديثة من أهم المواضيع التي من الممكن أن تلعب الدور الرئيس في الرفع من المنظمة وتحسين خدماتها وجودة تعاملاتها، غير أن مشكلة الإدمان على مختلف الوسائط الإلكترونية (من مواقع تواصل وألعاب وتطبيقات وغيرها...) قد يحد من كفاءة العاملين فيها أو يقلل من أدائهم، وهو الأمر الذي يعتبر مشكلة بالنسبة للمؤسسة حيث يمثل الوقت الضائع في هذه المواقع والتطبيقات جزءا ثميننا من وقت المؤسسة والذي يؤدي لا حالة إلى تضييع وقت العمل فيما لا فائدة فيه وبالتالي التأخر في تقديم الخدمات وعليه فأهمية الدراسة الحالية تكمن في التعريف بالمهارة الرقمية والإدمان الرقمي والعوامل التي من الممكن أن تنظم أو ترشد استخدام المهارة الرقمية وذلك لاجتناب الآثار الجانبية منها على الأداء الوظيفي للموارد البشرية.

## 3- أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف لعل أهمها:

- التعرف على المهارة الرقمية؛

- التعرف على الإدمان؛

- التعرف على الإدمان الرقمي وأهم أشكاله ومسمياته؛

- التعرف على تأثير الإدمان الرقمي على الأداء الوظيفي؛

- إقتراح مجموعة من الحلول التي من الممكن أن تنظم وترشد المهارة الرقمية داخل بيئة العمل.

4- مفاهيم الدراسة:

1-4 - المهارة الرقمية:

”هي قدرة الفرد على استعمال (التعامل مع الوسائط الرقمية) تكنولوجيا الإعلام والاتصال بفعالية“.

2-4- الإدمان: "هو مجموعة من الأعراض الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية. تظهر على الفرد عندما يأخذ تعاطي (مجموعة من المواد) أولوية كبيرة على السلوكيات الأخرى التي كانت لها قيمة أكبر في السابق"، وتختلف هذه المواد حسب موضوع الإدمان، فمن الناس من يدمن على المخدرات ومنهم من يدمن على أنواع معينة من السلوك والتي منها الإدمان الإلكتروني أو الاعتماد على المواقع والبرامج الإلكترونية والتطبيقات وغيرها من الوسائل التكنولوجية الحديثة.

3-4- الإدمان الإلكتروني:

الإدمان على الإنترنت أو الإلكتروني يعني بشكل أساسي الرغبة الشديدة في استخدام الإنترنت لفترات طويلة لا يمكن السيطرة عليها مع ضعف الوظائف، في غياب أي اضطرابات أخرى تفسر الحالة والمشكلة التي تم استخدامها عندما لا يستوفي أحد الميزات الإدمانية ولكن مع ذلك توجد مشاكل في الجوانب النفسية الاجتماعية الحيوية في الحياة.

4-4- الأداء: قيام الفرد بالأنشطة والمهام المختلفة التي يتكون منها عمله، ويمكننا أن نميز بين ثلاثة أبعاد جزئية يمكن أن يقاس أداء الفرد عليها وهذه الأبعاد هي كمية الجهد المبذول، نوعية الجهد ونمط الأداء.

5- الدراسات السابقة:

1-5- دراسات متعلقة بالمهارة الرقمية:

- دراسة سمير مدحت سعيد، 2011، بعنوان: مهارات استخدام المصادر الرقمية - دراسة حالة لأعضاء هيئة التدريس بكلية الهندسة في جامعة تكريت -، العراق.

جاءت هذه الدراسة لتتناول مهارات أعضاء هيئة التدريس بكلية الهندسة في جامعة تكريت (العراق) باستخدام المصادر الرقمية، حيث تم التعرف إلى ما إذا كانوا يستخدمون تلك المصادر أم لا، ومدى سعة هذا الاستخدام وقلته، ما هي لغة المصادر المستخدمة، ومهاراتهم في التعامل مع تلك المصادر وأسباب العزوف عن استخدامها. وتكونت عينة الدراسة من 161 استاذًا من أعضاء هيئة التدريس بكلية الهندسة في جامعة تكريت (محافظة صلاح الدين -العراق)، وقد أعد استبيانًا لجمع المعلومات والبيانات الخاصة بموضوع الدراسة.

وقد كشفت الدراسة أن 78 % من أعضاء هيئة التدريس يستخدمون المصادر الرقمية، كما بينت نتائج الدراسة أن سرعة الوصول إلى المعلومات ومن ثم حدوثها من أبرز دواعي وأسباب استخدام المصادر الرقمية، وكذلك أظهرت الدراسة أن ضعف البحث عن المصادر الرقمية من الأسباب التي تقف أمام استخدام مجتمع الدراسة.

- دراسة الشحروي مها و الريماوي محمد عودة، 2011. بعنوان: أثر الألعاب الإلكترونية على عمليات التذكر وحل المشكلات واتخاذ القرار لدى أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن.

وقد تكونت عينة الدراسة من 75 طالبا وطالبة، قسموا إلى مجموعتين تجريبية (36) طالبا وطالبة، وقسموا إلى مجموعتين فرعيتين إحداهما تمارس ألعاب موجهة والأخرى تمارس ألعاب غير موجهة، والمجموعة الثانية الضابطة (39) طالبا وطالبة، وتم إعداد بطاريتين للألعاب الإلكترونية، وتم تطبيقها على مدى فصل دراسي كامل 2007/2006 وجاءت نتائج الدراسة كالآتي:

ان الألعاب الإلكترونية تؤثر على عمليات التذكر وحل المشكلات واتخاذ القرار لدى أفراد المجموعة غير الموجهة مقارنة بالمجموعتين الموجهة والضابطة، كما أظهرت ان للألعاب الإلكترونية أثرا على عملية اتخاذ القرار لدى ذكور المجموعة غير الموجهة.

2-5- دراسات متعلقة بالإدمان:

- دراسة طهيري وآخرون، 2016، بعنوان: العوامل التي تؤثر على الاتجاه إلى تعاطي المخدرات عند الأشخاص الذين يحضرون مراكز علاج الإدمان: تحليل المحتوى الكمي.

تظهر الدراسة الانتشار المتزايد لإدمان المخدرات في إيران. وأجريت للتعرف على العوامل المؤثرة على النزوع لتعاطي المخدرات، وقد تم إجراء تحليل المحتوى الكمي الحالي على 32 مريضًا يقدمون إلى مركز علاج الإدمان في شاهين شهر، إيران، في عام 2014. تم اختيار المشاركين في الدراسة من خلال أخذ عينات هادفة وتم جمع البيانات من خلال المقابلات. تم نسخ محتوى المقابلة وتحليلها باستخدام الأساليب الكمية.

أهم النتائج: تم عرض البيانات التي تم جمعها في أربع فئات رئيسية، وشملت (1) العوامل البيئية (التجمعات الودية والتواصل مع متعاطي المخدرات)، (2) العوامل الأسرية (وجود متعاطي المخدرات في الأسرة، والوحدة والانفصال عن الأسرة والمشكلات والنزاعات الأسرية)، (3) العوامل الشخصية (جذب الجنس الآخر، الثروة،

كونه رياضياً ، فضولاً ومصدرًا للطاقة، جهل وغطرسة الشباب والمرضى) ، و (4) العوامل الاجتماعية (وجود عمل شاق، والبطالة، وعدم الوصول إلى المرافق الترفيهية وسهولة الوصول إلى الأدوية)، بترتيب تكرارها. وخلصت الدراسة إلى أن العوامل الأكثر شيوعًا التي تؤثر على الاتجاه لتعاطي المخدرات تشمل البيئة والأسرة العوامل. وبالتالي فإن الحد من الميل إلى تعاطي المخدرات في إيران يتطلب اتخاذ تدابير وقائية في المجتمع من خلال تنفيذ البرامج التعليمية في الأسر والمدارس والجامعات.

- دراسة Ameer K Al-Humairi وآخرون ، 2016، بعنوان: انتشار إدمان الفيسبوك بين طلبة كلية الطب - جامعة بابل

جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على موضوع الإدمان على Facebook حيث يعد أحد مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخدامًا. يحدث الإدمان عندما يستخدم الشخص Facebook بشكل مفرط. وجاءت هذه الدراسة لمعرفة ما إذا كان إدمان الفيسبوك له تأثير سلبي على إنتاجية الإنسان وأداءه أكاديمي.

وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الطلبة في كلية الطب بجامعة بابل في العراق، وبلغ عدد العينة 177 طالبًا وطالبة من الكلية، وذلك لتحديد مدى انتشار إدمان Facebook باستخدام مقياس Bergen Facebook Addiction Scale. وأجريت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من أول مارس 2015 إلى نهاية أبريل 2015.

وأظهرت النتائج أن انتشار إدمان فيسبوك كان مرتفعاً في كلية الطب بابل. وكان الطلاب المدمنين على Facebook أصغر سناً من أولئك الذين ليس لديهم إدمان على Facebook. وأن مدمن Facebook ربما يقضي ثلاث ساعات أو أكثر على Facebook. كما أظهرت الدراسة أن إدمان الفيسبوك له تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي.

- دراسة PERJAN HASHIM TAHA وآخرون، 2016، بعنوان: استخدام الإنترنت والإدمان بين طلاب جامعة دهوك. إقليم كردستان - العراق

جاءت هذه الدراسة لتحقيق مجموعة من الأهداف منها: تقييم انتشار إدمان الإنترنت ومعرفة مستويات الخطورة المختلفة ودراسة علاقته (الإدمان الإلكتروني) بالبيانات الاجتماعية والديموغرافية بين طلاب جامعة دهوك.

وقد شملت عينة الدراسة 1077 طالبًا من بين طلاب جامعة دهوك للعام الدراسي 2014-2015. تم اختيارهم عشوائيًا خلال الفترة بين 1 ديسمبر 2014 حتى 30 مارس 2015. حيث تم تقييم الإدمان على الإنترنت باستخدام مقياس إدمان الإنترنت.

وأظهرت النتائج أن من بين طلاب الجامعة 98.4% كانوا من مستخدمي الإنترنت و 82.3% كانوا مدمنين، من بينهم 71.8% يعانون من إدمان معتدل على الإنترنت، و 24.3% لديهم اعتدال و 3.9% يمكن تصنيفهم على أنهم يعانون من إدمان شديد. في حين أن إدمان الإنترنت كان أكثر انتشارًا بشكل كبير بين الجنسين من الذكور

ومجموعة المجتمع الحضري، يبدو أن المستوى الحاد أكثر شيوعًا في الذكور والطلاب من المجالات الإنسانية. يستخدم الطلاب الإنترنت في الغالب لأغراض أكاديمية / متعة.

### 3-5- قراءة في الدراسات السابقة:

من خلال القراءة السريعة في الدراسة السابقة المختارة في موضوع الدراسة يتبين لنا جليا الانتشار الواسع لتكنولوجيات الإعلام والاتصال خصوصا ما تعلق منها بالإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي التطبيقات المختلفة، هذا الانتشار الكبير الذي صاحبه موضوع الإدمان على مثل هذه الوسائط الإلكترونية، ولعل الإدمان على هذا النوع من الوسائط له مجموعة من العوامل التي تساعد عليه وتنميته والمتعلقة بالعوامل الأسرية والبيئية والمجتمعية والشخصية، كلها تساهم بقدر كبير في مسألة الإدمان، ولعلنا إذ نطلع على مثل هذه الدراسات وكيف أن أغلب افراد المجتمع يستخدمون الوسائل التكنولوجية خصوصا مع سهولتها وتوفرها في الهواتف النقالة الشخصية، فاصبح الكل متعامل بها، في حين نجد أن نبة كبيرة من هؤلاء المستخدمين يعانون من الإدمان على هذه الوسائل، وهو الأمر الذي ينعكس سلبا على مختلف جوانب حياتهم، خصوصا إذا ما تعلق الأمر بمسألة العمل والأداء، وهو موضوع دراستنا هذه، إذ يمكن للفرد ان يتعلم هذه المهارة في مكان عمله ثم وبالتكرار والاعتقاد عليها ووجود البيئة والأفراد الذين يعينونه عليها ومجموعة من الأسباب الشخصية منها والأسرية يجد نفسه مدمنا عليها ولا يمكنه الصبر على تركها أو تأجيلها، وهذا ما يؤكد مسألة الاعتقاد في الإدمان، إذ يحس الفرد بالنقص وعدم الاكتمال إلا بممارسة الأمر الذي اعتاد عليه، وهو في دراستنا هذه استخدام الهواتف الذكية والإنترنت بمختلف تطبيقاتها وبرامجها (مواقع تواصل، تطبيقات، العاب ...).

### 6- المهارة الرقمية

تعتبر المهارة الرقمية من بين أهم المهارات المرنة التي ينبغي أن تتوفر في الموارد البشرية خصوصا في ظل التطورات الحاصلة في بيئة العمل، وللحديث عن هذه المهارة الرقمية ينبغي التعرف على مفهوم المهارة ثم المهارة الرقمية، وعليه فإنه يمكن القول بأن المهارة هي: "مستوى القابلية والاستعداد والاستطاعة على تطبيق المعرفة بدرجة إتقان تتكافأ مع مستوى المعرفة اللازمة لأداء الوظيفة من ناحية، ومع نوع القدرة التي تمثل أحد مكونات الكفاءة الكلية التي لا يمكن أن تنجز الوظيفة إلا بتوافرها كحد أدنى من ناحية أخرى". (الموسوي، 2004، ص72)، كما عرفها (مني وبن شريك، 2018) بأنها: "القدرة على القيام بعمل ما، أو تعلم شيء ما سواء كان جسديا أم عقليا، بسهولة ودقة ودرجة من السرعة والإتقان مع الاقتصاد في الجهد المبذول". (مني وبن شريك، 2018، ص211).

### 1-6- مفهوم المهارة الرقمية:

يعرف البرلمان الأوروبي (European Parliament, 2006) المهارة الرقمية على أنها " الاستخدام الناقد والحاسم لتكنولوجيا مجتمع المعلومات من أجل العمل والترفيه والتعلم والاتصال، وهي مدعومة بالمهارات الأساسية في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، أي استخدام الحواسيب لاسترجاعها والوصول إليها وتخزينها وإنتاجها



وتقديمها وتبادل المعلومات، والتواصل والمشاركة في الشبكات التعاونية عبر الإنترنت". (UK ECONOMY, ECORYS). (UK, January 2016, p19).

ويرى (مني وبن شريك، 2018) أن المهارة الرقمية هي: " قدرة الفرد على استعمال (التعامل مع الوسائط الرقمية) تكنولوجيا الإعلام والاتصال بفعالية". (مني وبن شريك، 2018، ص 215).

وعليه يمكن القول بأن المهارة الرقمية هي القدرة على التعامل مع مختلف الأجهزة الإلكترونية (الذكية) على اختلافها (هواتف، حواسيب، طابعات، ألواح إلكترونية ... ) من جهة، وكيفية تشغيلها والتعامل معها ومع البرامج التي تعمل بها من جهة أخرى، هذا ما يسمى بالمهارة الرقمية، فليس مجرد امتلاك جهاز ذكي يعتبر صاحبه متمكنا من المهارة الرقمية، كما أن اللعب أو تشغيل تطبيق معين أو امتلاك حساب عبر شبكات التواصل لا يعني بالضرورة التمكن من المهارة الرقمية ما لم يتم الفرد بالتعرف على مختلف العناصر الموجودة داخل التطبيق وتشغيلها والعمل عليها، ويختلف الأفراد في ذلك، فمن الناس من يعمل بكل ما يحتويه الجهاز من برامج ويفهمها ويتقن التعامل بها ومنهم بدرجة أقل وهكذا. لكن تجدر الإشارة إلى أن أغلب الأفراد يمتلكون حسابات على وسائل التواصل الاجتماعي وهم بذلك يستطيعون النشر والمشاركة والتفاعل عبرها، كما أن أغلبهم يمارسون مجموعة من الألعاب عبر حواسيبهم أو هواتفهم بالإضافة إلى التطبيقات الخاصة بالصور والدرشات وغيرها.

## 2-6- مكونات المهارة الرقمية:

وتتكون المهارة الرقمية من مجموع من المهارات المكونة لها، حيث جاء في تقرير (UK Report 2016) أن هناك خمسة مجالات أساسية للمهارة الرقمية وهي كالآتي: إدارة المعلومات، وحل المشكلات، والتواصل، والإنشاء، والتعامل عبر الإنترنت. كما أن هناك من يضيف المهارة التشغيلية إلى العناصر السابقة إذ تعد من أساسيات المهارة الرقمية، ونقصد بها قدرة الفرد على التعامل مع الأجهزة الذكية، تشغيلها وتنصيبها ومعرفة المشاكل التي قد تصيبها وكيفية الخروج منها. (بن شريك ومني، 2017).

من خلال ما سبق يمكن القول بأن الأفراد الذين يمتلكون الأجهزة الذكية على اختلافها (حواسيب، هواتف ذكية، ألواح إلكترونية ...) ليس بالضرورة أن يمتلكوا المهارة الرقمية ما لم يقوموا بتشغيلها وحل المشاكل التي قد تعترض استخدامها، كما أن إنشاءهم لحسابات عبر مواقع التواصل على اختلافها والقيام بالتفاعل والتواصل عبرها مع مختلف الأصدقاء والزلاء والقيام بمشاركة مختلف الأنشطة وإرسال الرسائل قد يجعلنا نقول بأنهم يمتلكون نوعا من المهارة الرقمية والتي من الممكن أن تصبح هي المحور الرئيس في علاقاتهم ومهامهم، فكثير من الناس يشغلون عبر مواقع التواصل ومنهم من يمتلك حسابات تجارية وأخرى ترويجية وأخرى للعب وهكذا، ومن هنا فاختلاف هذه الوسائل وتنوعها وتنوع الأنشطة داخلها قد تجعل الفرد يدمن عليها ولا يمكنه مفارقتها، ولعل هذا ما جاء في أغلب الدراسات على اختلاف أماكنها والبيئات التي أجريت فيها.



## 7- الإدمان:

احتل موضوع الإدمان على اهتمام كبير من قبل الباحثين، ذلك أن هذه الظاهرة أصبحت متفشية على عكس ما كانت عليه في السابق، واختلفت وتنوعت مواضيع الإدمان ومواده، كما اختلفت المفاهيم والتناولات التي حاولت شرح هذه الظاهرة. ولقد مس موضوع الإدمان مختلف فئات المجتمع على اختلاف أعمارهم وتنوع ثقافتهم فلا يكاد يسلم منه أحد، حيث لا تجد شخصا إلا وقد أدمن على موضوع معين ليس بالضرورة مواد مسكرة أو مخدرة، غير أن الأغلبية تعاني من هذا السلوك الذي يعتبر في الكثير من الأحيان مرضيا ينبغي العلاج منه، وتعتبر الرغبة الشديدة وعدم التخلي والكف عن سلوكات معينة بناء على تلك الرغبة أكبر دليل على خطورة الموضوع وضرورة الدراسة والبحث في أهم أسبابه والعوامل التي تساعد على ظهوره.

## 1-7- مفهوم الإدمان:

إن فكرة التخلي عن السيطرة من قبل الشخص المدمن هي السمة المركزية للعديد من التعريفات العادية والمهنية للمصطلح، تشمل دراسة السلوك الإدماني العديد من التخصصات، بما في ذلك علم الأعصاب السلوكي، وعلم الأوبئة، وعلم الوراثة، وعلم الأحياء، وعلم الصيدلة، وعلم النفس، والطب النفسي، وعلم الاجتماع، وكل هذه التخصصات تركز على مسألة السيطرة على السلوك، بحيث يعتبر الإدمان "فقدان كلي أو جزئي عن هذه السيطرة على السلوك"، فحالة النشوة عند الفعل أو الراحة التي يجدها المدمن إذا ما قام (تناول) موضوع إدمانه تقابلها حالة من الحاجة والرغبة الشديدة في موضوع الإدمان، وعليه فإن اعتماده على هذه المواد لتحقيق النشوة أو سد تلك الحاجة الملحة هو موضوع الإدمان أو محور تعريف الإدمان، وعليه يمكن ذكر مجموعة من التعاريف التي تناولت موضوع الإدمان ومنها:

- جاء في دراسة كل من (Jyotika, Pradeep, 2017) أن مصطلح "الإدمان" قد تم إسقاطه من المؤلفات العلمية بسبب دلالاته المهنية (وصمة) وبدلاً من ذلك يفضل استخدام مصطلح "اضطراب استخدام المواد". والمخدرات هي "أي مواد كيميائية (نفسية)" تؤثر على الحالة الجسدية أو العقلية أو العاطفية أو السلوكية للفرد". (Jyotika, Pradeep, 2017, p186).

- الاعتماد هو مجموعة من الأعراض الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية. تظهر على الفرد عندما يأخذ تعاطي المخدرات أولوية كبيرة على السلوكيات الأخرى التي كانت لها قيمة أكبر في السابق. (Jyotika, Pradeep, 2017, p187). واعتماد الأنترنت والبرامج والتطبيقات الإلكترونية يعتبر من بين السلوكيات المعرفية التي تأخذ حيزاً كبيراً واهتماماً بالغاً بالنسبة للفرد.

ومسألة الاعتماد في كونه يتضمن مجموعة من الخصائص: الافراط في الاستمتاع، الانسحاب، الرغبة القوية فيما أدمن عليه (مادة كحولية، مخدرات، نشاطا مثل القمار المرضي)، وفقدان السيطرة، على الرغم من أن الاعتماد أصلاً يرتبط فقط مع إساءة استخدام المواد. (معيجل، 2011، ص 342).

## 2-7- الإدمان على الإنترنت:

الإدمان على الإنترنت يعني بشكل أساسي الرغبة الشديدة في استخدام الإنترنت لفترات طويلة لا يمكن السيطرة عليها مع ضعف الوظائف، في غياب أي اضطرابات أخرى تفسر الحالة والمشكلة التي تم استخدامها عندما لا يستوفي أحد الميزات الإدمانية ولكن مع ذلك توجد مشاكل في الجوانب النفسية الاجتماعية الحيوية في الحياة. (Pabasari, 2018, p144).

- ونقصد به الإفراط في استخدام هذه الشبكة والاعتماد عليه اعتماداً شبيه تام والشعور بالاشتياق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصبح الشغل الشاغل للمدمن هو الجلوس أمامه فيصبح بذلك أسيراً وعبداً لهذه الوسيلة. (أمل، 2011، 111).

- هو مفهوم متعدد الأبعاد Multidimensional Cocept هي: بروز الظاهرة (الإدمان الإلكتروني) والاستخدام المفرط ورفض العمل والتوقع ونقص الضبط (السيطرة) ورفض الحياة الاجتماعية. (wi dyanto & mcmurran, 2004, p443).

## 3-7- الاتجاهات المفسرة للإدمان:

هناك مجموعة من الاتجاهات التي حاولت تفسير كيفية حدوث الإدمان وأهم العوامل المساعدة لذلك، منها ما هو فيزيولوجي جسدي (بيولوجي) وتلعب فيه الهرمونات وإفرازات الغدد الدور الرئيس، ومنها ما هو نفسي إذ يلعب التعزيز والشعور بالسعادة والنشوة دور المسبب المباشر للإدمان، ومنها ما هو معرفي حيث تعتبر خبرات الفرد المعرفية وما يتصوره ويتوقعه من فوائد تنجم عن ممارسته وتعاطيه لموضوع إدمانه، ومنها ما هو اجتماعي ثقافي فإدمان الفرد تتحكم فيه عادات وثقافة وقيم المجتمع الذي ينتمي إليه، وفيما يلي شيء من الشرح حول العناصر السابقة:

## - منظور البيولوجي (الناقلات العصبية):

تزيد العديد من الأدوية ذات التأثير النفسي من مستويات الدوبامين الناقل العصبي في دوائر المتعة أو دوائر المكافأة - شبكات الخلايا العصبية المسؤولة عن إنتاج مشاعر السعادة أو حالات النشوة (Nestler, 2005). بمرور الوقت، يقلل الاستخدام المنتظم لهذه "الأدوية أو المواقع والبرامج والتطبيقات" من إنتاج الدماغ الخاص من الدوبامين. وبالتالي، "فإن نظام المكافأة الطبيعية في الدماغ - دائرة "الشعور بالرضا" التي تنتج حالات من السعادة مرتبطة بالنشاطات العادية التي من الممكن أن تحقق ذلك، مثل: تناول وجبة طعام معتادة أو القيام بمجموعة من الأنشطة الممتعة - يصبح تأثيره ضعيفاً في الواقع"، (Jyotika, Pradeep, 2017, p190) وعليه فإن دماغ المدمن يعتمد على توافر الدواء أو الفعل (موضوع الإدمان) لإنتاج مشاعر السعادة أو الرضا.

#### - المنظور النفسي (التعزيز):

يحدث التعزيز الإيجابي عندما يتلقى الفرد إحساسًا ممتعًا، ولهذا السبب يكون لديه الدافع لتكرار ما تسبب له فيه. وفقًا لهذا الرأي فإن الاستخدام المستمر لجميع الأدوية أو الأفعال والسلوكيات التي تحفز النشوة يحدث بسبب "آثارها القوية للغاية"، يحدث التعزيز السلبي عندما يتوقف استخدام المخدرات وتؤثر أعراض الانسحاب المؤلمة المدمن جسم الفرد. لأنّ المستخدم يدرك أن جرعات الدواء يمكن أن تخفف من هذه الأعراض، يتم توليد شغف شديد للدواء مع مرور الوقت.

#### - وجهة النظر المعرفية:

وفقًا لوجهة النظر المعرفية، تؤثر التوقعات حول الفوائد المتصورة لاستخدام الكحول أو العقاقير الأخرى أو القيام بسلوكيات معينة (مثل الإدمان الرقمي) بشكل مباشر على قرار استخدام هذه المواد (Cable & Sacker, 2006; Mitchell et al., 2006; Park, 2004). حيث من الممكن أن يقوم الفرد بالولوج إلى مواقع معينة أو تطبيقات خاصة لما يعتقد فيها من فوائد عاجلة أو آجلة تجعله دائم الاتصال بها والتعامل معها. ( Jyotika, Pradeep, 2017, p190)

#### - المنظور الاجتماعي والثقافي:

يؤكد كل من (Jyotika, Pradeep, 2017) أنه: "يتم تحديد الانخراط في تعاطي المخدرات جزئيًا من خلال بيئتنا - حيث نعيش، والمعايير الاجتماعية أو الثقافية التي تنظم سلوكنا. تُظهر الدراسات أن معدلات تعاطي الكحول تختلف عبر المجموعات العرقية والدينية. يرتبط حضور الكنيسة (مكان العبادة)، على سبيل المثال بشكل عام بالامتناع عن الكحول. ويعتبر -ضغط الأقران والتعرض لثقافة فرعية دوائية- مؤثرات مهمة في تحديد تعاطي المخدرات بين المراهقين والشباب (Dishion & Owen, 2002; Hu, Davies, Kandel, &., 2006). يواجه الأطفال الذين يبدؤون الشرب قبل سن 15 عامًا خطرًا أكبر بمقدار خمسة أضعاف للإصابة بالاعتماد على الكحول في مرحلة البلوغ من المراهقين الذين بدأوا الشرب في سن متأخرة (Kluger, 2001)". ( Jyotika, Pradeep, 2017, p191) وعليه يمكن القول بأن مختلف العادات والتقاليد التي تحكم وتنظم علاقات الفرد داخل مجتمعه من شأنها أن تحد أو تدعم وتنظم من مسالة التعاطي والاعتماد على مختلف المؤثرات العقلية بما في ذلك الإدمان على البرامج والتطبيقات والمواقع الإلكترونية، خاصة في وقتنا الحالي ما يعرف بمواقع التواصل الاجتماعي أو الشبكات الاجتماعية.

#### 4-7- العوامل التي تساعد على الإدمان:

جاء في دراسة (طاهري وآخرون، 2016) العوامل التي تؤثر على الاتجاه إلى تعاطي المخدرات، التي اجريت على 32 مريضًا يقدمون إلى مركز علاج الإدمان في إيران. حيث تم استخراج أربعة مواضيع (عوامل) رئيسية من خلال تحليل البيانات، وقد شملت العوامل الأسرية (وجود متعاطي المخدرات في الأسرة، والوحدة والانفصال عن الأسرة، ومشاكل الأسرة والنزاعات)؛ والعوامل الاجتماعية (وجود عمل شاق، والبطالة، وعدم وجود أو الوصول

إلى المرافق الترفيهية وسهولة الوصول إلى الأدوية): العوامل البيئية (التجمعات الودية والتواصل مع متعاطي المخدرات); والعوامل الشخصية (جذب الجنس الآخر، الثروة، جهل وخطرسة الشباب والمرضى والفضول). (Taheri and all, 2016).

من خلال ما تقدم يمكن القول بأن الفرد يلجأ إلى الإدمان الرقمي (مواقع التواصل الاجتماعي، مواقع إلكترونية، تطبيقات، برامج ... ) إذا ما صادفه أو تعرض إلى إحدى العوامل السابقة والتي تعتبر منفردة سببا كفيلا بأن يدمن الفرد على مثل هذه المواقع، وذلك هروبا من الواقع الذي يعيش فيه أو رغبة في إشباع وتحقيق رغبة وحاجة معينة، فما بالك إذا ما اجتمعت عليه مجموعة من هذه العوامل فلا شك في أنه سيدمن لا محالة على مختلف المواد والمؤثرات العقلية بما في ذلك المواد الرقمية.

#### 5-7- بعض المصطلحات المستخدمة للإدمان على الإنترنت:

جاءت العديد من الدراسات والتي شملت مجموعة من الدول حول استخدامات مصطلح الإدمان على الإنترنت أو ما هي التسميات التي تعتمدها هذه الدول للتعبير عن الإدمان الرقمي أو الإلكتروني وخلصت أغلبا إلى وجود العديد من التسميات والتي منها (Pabasari, 2018):

سلوك الإدمان على الإنترنت (IAB) وسلوك الإنترنت المعطل (DIB) للاستخدام الإشكالي للإنترنت. الاستخدام القهري للإنترنت (CIU) هو مصطلح آخر مستخدم، وقد تبنت دراسة أوروبية حديثة شملت 11 دولة مصطلحات استخدام الإنترنت المرضي (PtiU) واستخدام الإنترنت غير المتكيف (MIU).

إن السمات البارزة للإدمان واستخدام المشكلة متشابهة إلى حد ما على الرغم من اختلاف المصطلحات المستخدمة من قبل الباحثين. (Pabasari, 2018, p144).

#### 8- إدمان الإنترنت والأداء:

يرى (غربي وآخرون، 2007): " أن أداء الفرد يقترن بالجهد الذي يبذله، سواء تعلق هذا بالإنتاجية أو الربحية أو القدرة التنافسية أو إنجاز المهام المطلوبة. ويمكن الحكم على أداء الفرد من خلال ثلاثة معايير مختلفة لكنها متكاملة: الملائمة والفعالية والكفاية". (غربي، 2007، ص132). فإن إدارة وقت العمل وتنظيمه وعدم تضيقه فيما لا فائدة منه للعمل هو الهدف الرئيس الذي يسعى المسؤولون على الموارد البشرية إلى التنبه عليه ومراعاته، ولعل التمكن من المهارة الرقمية ضرورة ملحة حتمتها علينا التطورات الحاصلة من حولنا، إذ سهلت هذه التقنيات الحديثة من طرق العمل والأداء ورفعت منه، كما أن الخدمات المقدمة في المؤسسات التي تستخدم التكنولوجيات الحديثة تمتاز بالجودة والسرعة، ولا يتأتى هذا إلا بموارد بشرية ذات كفاءة ومهارة عالية خصوصا في الجانب التقني والذي سميناه بالمهارة الرقمية.

ويرتبط مفهوم الأداء بكل من سلوك الفرد والمنظمة ويحتل مكانة خاصة داخل أية منظمة باعتباره الناتج النهائي لمحصلة جميع الأنشطة بها، وذلك على مستوى الفرد والمنظمة والدولة، وقد تعددت تعريفات الباحثين

للأداء، حيث عرفه عاشور بأنه: " قيام الفرد بالأنشطة والمهام المختلفة التي يتكون منها عمله، ويمكننا أن نميز بين ثلاثة أبعاد جزئية يمكن أن يقاس أداء الفرد عليها وهذه الأبعاد هي كمية الجهد المبذول، نوعية الجهد ونمط الأداء". (عاشور، 2005، ص 25). ويشير الأداء الوظيفي إلى درجة تحقيق وإتمام المهام المكونة لوظيفة الفرد، وهو يعكس الكيفية التي يتحقق بها، أو يشبع الفرد بها متطلبات الوظيفة، وغالبًا ما يحدث لبس وتداخل بين الأداء والجهد، فالجهد يشير إلى الطاقة المبذولة، أما الأداء فيقاس على أساس النتائج التي حققها الفرد.

وعليه يمكن القول بأن إتقان المهارة الرقمية من الضروريات في بيئة العمل الحديثة خصوصًا مع التطور الكبير الحاصل فيها، ولا شك في أن المهارة الرقمية تعمل على الرفع من الأداء الوظيفي للأفراد داخل العمل خاصة إذا ما كانوا متمكنين جدا في هذه المهارة ومحيطين بمختلف التحديثات في العمل، غير أن هناك مشكلة رئيسة تؤرق المسؤولين وهي مسألة الإدمان على الوسائل الإلكترونية والأجهزة الذكية التي غالبا ما تحول دون قيام الأفراد لمهامهم ومسؤولياتهم أو عدم إتمامها بسبب انشغالهم الكبير على هذه المواقع والأجهزة، وهو الأمر الذي يحتم علينا تقديم بعض التوجيهات علّما تكون سببا في التخفيف من ظاهرة الإدمان الرقمي داخل بيئة العمل، وهذه التوجيهات هي:

- المنع: لعل أول الخطوات التي ينبغي على المسؤولين القيام بها هي منع استخدام هذه الأجهزة داخل مكان العمل، وذلك للحد من استخدامها والاكتفاء بالمهام والمسؤوليات، ويكون ذلك عن طريق القوانين الداخلية واللوائح والإعلانات التي تنبه وتحذر من استخدام هذه الأجهزة والمواقع داخل مكان العمل.

- الترشيد: إن ترشيد استخدام هذه الأجهزة والبرامج والتطبيقات من الممكن أن يحد من انتشارها، لأن الانشغال بهذه الأجهزة يؤدي إلى ضياع كثير من وقت العمل فيما لا فائدة منه بالنسبة للمؤسسة، وعليه يمكن الترشيد عن طريق اقتراح أوقات معينة لاستخدامها (مثلا وقت الراحة)، أو إقرار بعضها دون البعض الآخر وهكذا، كذلك يمكن القول بأن من بين العمليات الخاصة بالترشيد أن يمنع الفرد نفسه من استخدام هذه الأجهزة والبرامج إلا مرة واحدة في الاسبوع وهي خلال فترة نهاية الأسبوع، في وقت العطلة الأسبوعية بإمكانه الاطلاع على مختلف المواقع والبرامج والتطبيقات التي يهتم بها، وذلك حرصا منه على تأدية مهامه وعمله في وقتها وعدم تضييعه.

- إدارة الوقت: ينبغي على الموظفين إدارة وقت عملهم بدقة، وإعداد جدول خاص بالمهام والمسؤوليات وما ينبغي إنجازه من أعمال، ومن خلاله يتم برمجة أوقات فراغ أو أوقات للراحة يمكن للموظف من خلالها تفقد هاتفه أو الجهاز الذي يشتغل عليه للطلاع على مختلف الأخبار أو المواضيع التي يرغب في الاطلاع عليها.

- الانخراط في النوادي الرياضية: يؤدي الانخراط في النوادي الرياضية عادة إلى التقليل من الإدمان على مختلف المواد والمواضيع، وهي من الأمور التي ينبغي توفيقها داخل المجتمع من قبل المسؤولين، إذ عن طريقها يخفف الفرد من إدمانه على الإنترنت، وهو بذلك لا يستخدمها في مكان عمله من باب أولى.

- توفير فضاءات داخل بيئة العمل: إذ عن طريقها يتم اقتطاع وقت معين للراحة يقضيه الموظف في هذه الفضاءات لشرب القهوة والراحة، يستغله الموظف من حين لآخر في استخدام مختلف الأجهزة الإلكترونية موضوع الادمان.

#### 9- خاتمة:

إن الوتيرة السريعة للتغيير التكنولوجي وانتشار التقنيات الرقمية في جميع جوانب الحياة والعمل تفرض متطلبات جديدة على الجميع ينبغي أخذها بعين الاعتبار في مختلف جوانب الحياة، ولعل الانتشار الكبير للأجهزة الذكية جعل أغلب الافراد يتقنون المهارة الرقمية بتفاوت فيما بينهم في درجة الإتقان، وهو الأمر الذي يعتبر الفيصل في مسالة الإدمان من عدمه، فمن الناس من يمتلك هذه الوسائل لمجرد الاستمتاع بدون التأثير على حياته وأولوياته فيها، في حين نجد الأغلبية ممن يمتلكونها يؤثرونها على كثير من اولوياتهم وهو ما يمن أن نطلق عليه الإدمان الرقمي، هذا الإدمان الذي أصبح سمة العصر الحديث، حيث نجد أغلب الناس منهمكون في هواتفهم طيلة الوقت، سواء في الطرقات أو في المقاهي وحتى في أماكن العمل، الأمر الذي يؤثر لا محالة على أدائهم.

إن من بين الأمور التي يهتم بها المسؤولون على المنظمات في عصرنا الحالي هي كيفية استقطاب وتوظيف العناصر البشرية ذات الكفاءة والمهارة العالية خصوصا في ظل التغييرات الكبيرة الحاصلة في مختلف جوانب الحياة بما فيها بيئات العمل والطرق التي يتم بها إنجاز الأعمال، هذه التطورات التي ساهمت بشكل كبير في تغيير النظرة الكلاسيكية المعتمدة على التخصص أو الشهادة (التكوين القاعدي) الذي يسمح للأفراد بالالتحاق بمختلف الوظائف، حيث تعدتها إلى النظرة القائلة بالمهارات والتوظيف حسب الكفاءة بغض النظر عن الشهادة أو المؤهل، سيما ما تعلق منها بالجانب التكنولوجي والذي أصبح في متناول أغلبية الأفراد، حيث اصبح الجميع يمتلك هذه الوسائل، بإمكانه تشغيلها والتعامل مع مختلف المشكلات والعقبات فيها، هذا الأمر الذي ساعد على ظهور موضوع الإدمان الرقمي وكيف أن أغلب من يمتلكون هذه الوسائل يعانون من الإدمان عليها.

من خلال ما تم التطرق إليه في هذه الورقة البحثية تبين لنا أن من بين أهم الأسباب والعوامل التي تساعد على الإدمان هي العوامل الأسرية والمجتمعية والشخصية، حيث تلعب مجتمعة دورا بارزا في إدمان الفرد على هذه الوسائل، فالفرد باحتكاكه بالأفراد المدمنين عليها يتعلم منهم هذه العادة سواء بمتابعتها أو العمل عليها كذلك كون أغلب أفراد الأسرة يتعامل بها يجد نفسه مضطرا إلى مجاراتهم في ذلك، كما أن هناك الأسباب الشخصية المعينة على إدمانها والمتمثلة في الاهتمام بمجال معين في شبكة الإنترنت (كمواقع التواصل الاجتماعي، التجارة الإلكترونية، التطبيقات، الألعاب ...) كلها أسباب تدعو إلى إدمان الفرد على تكنولوجيات الإعلام والاتصال بأنواعها، الأمر الذي يؤثر سلبا على أدائه في عمله خصوصا عند استعمالها في مكان العمل اين ينبغي له استغلال وقته لإنجاز ما يوكل له من مهام ومسؤوليات، غير أن الكثير من الأفراد نجدهم يضيعون أوقات عملهم في هذه الوسائل التكنولوجية.

إن الاشتغال بهذه الأدوات والأجهزة الإلكترونية الذكية الحديثة وما فيها من تطبيقات وبرامج لاشك أنه يؤثر سلبا على أداء الأفراد سيما في المهام التي تتطلب المجهود العضلي، فباشتغالهم بها يضيعون الكثير من الوقت،

هذا من دون الحديث على الحوادث التي من الممكن الوقوع فيها نتيجة عدم التركيز وتشتت الانتباه بسبب هذه الأجهزة، وعليه ينبغي للمسؤول على الموارد البشرية أن يتخذ الإجراءات المناسبة التي من شأنها الحد من هذه الممارسات داخل بيئة العمل، وتنظيمها والسهر على عدم تضييع الوقت فيما لا فائدة منه للفرد والمنظمة.

## المراجع:

### 1- العربية:

- عاشور أحمد صقر، السلوك الإنساني في المنظمات، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، 2005.
- غربي علي وآخرون، تنمية الموارد البشرية، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع، 2007.
- مني، عبد الحفيظ وبن شريك، عمر، نموذج نظري لأهم المهارات المرنة في بيئة العمل، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، الجلفة/الجزائر، 2018.
- الموسوي، سنان، إدارة الموارد البشرية وتأثيرات العولمة عليها، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2004.
- بن شريك عمرو مني عبد الحفيظ، المهارات الرقمية في ظل المقاربة بالكفاءات بالمدرسة الجزائرية (دراسة اتجاهات عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الجلفة)، مداخلة في الملتقى الوطني العملية التعليمية التعلمية في ظل المقاربة بالكفاءات، مخبر إستراتيجيات الوقاية ومكافحة المخدرات، الجلفة/الجزائر، 2017.
- الشحروري، مها و الريماوي، محمد عودة، أثر الألعاب الالكترونية على عمليات التذكر وحل المشكلات واتخاذ القرار لدى أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38 ، ملحق 2 ، الأردن، عمان، 2011.
- أمل، كاظم حمد، إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف، مجلة العلوم النفسية، الإصدار 19، مركز البحوث النفسية والتربوية، العراق، 2011.
- مني، عبد الحفيظ وبن شريك، عمر، بناء نظام تسيير إلكتروني لتتبع المهارات المرنة للموارد البشرية، أطروحة دكتوراه، جامعة الجلفة/الجزائر، 2018.
- معيجل، سهام مطرش، الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، العراق، العدد الرابع، 2011.

### 2- الأجنبية:

- Jyotika Singh, Pradeep Kumar Gupta,( 2017) *Drug Addiction: Current Trends and Management*, The International Journal of Indian Psychology, Volume 5, Issue 1, October-December ,



- US Department of Health and Human Services. (2005). National survey on drug use and health. Rockville (MD): *Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Office of Applied Studies*.
- Villani, S. (2001). *Impact of media on children and adolescents: a 10-year review of the research*. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 40(4), 392-401.
- Sachadev, J. S., Yakhmi, R. S., & Sharma, A. K. (2002). *Changing pattern of drug abuse among patients attending de-addiction centre at Faridkot*. Indian journal of psychiatry, 44(4), 353.
- Ray, R. (2004). National survey on extent, pattern and trends of drug abuse in India. Ministry of Social Justice and Empowerment, New Delhi: *Government of India and United Nations Office on Drugs and Crime*.
- Reddy, K. S., & Gupta, P. C. (2004). *Tobacco control in India*. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare, Government of India, 43-47.
- Taheri Z, Amiri M, Hosseini M, Mohsenpour M, Davidson PM (2016). *Factors Affecting Tendency for Drug Abuse in People Attending Addiction Treatment Centres: A Quantitative Content Analysis*. J Addict Res Ther 7: 270.
- Pabasari Ginige, *Internet Addiction Disorder - Child and Adolescent Mental Health*, PUBLISHED BY INTECH, World's largest Science, Technology & Medicine Open Access book publisher, 2017.
- Block JJ. Issues for DSM-V: *Internet addiction*. The American Journal of Psychiatry. 2008 Mar.
- *DIGITAL SKILLS for the UK ECONOMY*, A report by ECORYS UK JANUARY 2016.
- Wi dyanto , Laura & Mcurran , Mary(2004) :*the psychometric properties of the internet addiction test* . cyber psychology & Behavior , 7 (4) : pp. 443-450.
- PERJAN HASHIM TAHA, BUHAR MOHAMMED SALH ESMAEL, SAMIM A. AL-DABBAGH, *INTERNET USE AND ADDICTION AMONG STUDENTS OF UNIVERSITY OF DUHOK*, Duhok Medical Journal, Volume 10, Issue 2, 2016.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

مني عبد الحفيظ (2020). المهارة الرقمية بين تجويد الأداء والإدمان، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، المجلد 11(العدد 01 م)، الجزائر: جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص 221-236.