

العزلة الحديثة: التكنولوجيا كوسيلة تواصل أم كعامل اغتراب؟

1. المقدمة

لم يعد الشعور بالوحدة يشبه ما عرفناه في الماضي. فالعزلة الحديثة ليست ذلك الصمت الذي يحيط بالإنسان عندما يبتعد عن الآخرين، بل هي عزلة غريبة... تحدث بينما يمتلئ هاتفه بالإشعارات، وتغرق شاشته بالوجوه، ويبدو العالم أقرب من أي وقت مضى. المفارقة أن الفرد اليوم يعيش في قلب شبكة من الاتصالات، ومع ذلك يشعر وكأنه يقف على مسافة من الجميع.

في عالم تُقاس فيه العلاقات بعدد المتابعين، وتُختصر فيه المشاعر برموز سريعة، بات الإنسان يعيش بين ذاتين: ذات واقعية تبحث عن القرب، وذات رقمية تزدهم بالضجيج لكنها فارغة من المعنى. ومع كل لحظة اتصال، يتشكل شعور خفي بأن شيئاً ما ينقص... شيء لا يمكن للشاشات أن تعوّضه مهما كانت ساطعة.

لم تعد التكنولوجيا مجرد وسيلة، بل بيئة كاملة تحيط بنا: نعمل من خلالها، نتسوق عبرها، نتسلى فيها، ونلجأ إليها للهروب من الضغوط. لكنها في الوقت نفسه، تعيد تشكيل وعينا بالعلاقات، وتحول التواصل إلى عملية سريعة، وتدفعنا إلى مقارنة أنفسنا بغيرنا بصورة لم يشهدها أي جيل سابق. ومع ازدياد هذا الاعتماد، تظهر ملامح عزلة جديدة—هادئة، متخفية، تتسلل إلى حياتنا دون أن نلاحظها. هذا البحث يذهب إلى قلب هذه المفارقة: كيف أصبحنا الأكثر اتصالاً... والأكثر شعوراً بالوحدة في اللحظة نفسها؟ ولماذا تحول العالم الرقمي من مساحة لتقليل العزلة إلى مساحة تُعيد إنتاجها بصور جديدة؟

أسئلة تفتح باباً على واقع معقد يتشكل أمام أعيننا، وتدعونا إلى إعادة النظر في طبيعة التواصل الذي نعيشه، وفي الطريقة التي تتغير بها التكنولوجيا معنى أن نكون مع الآخرين... ومع أنفسنا.

2. العزلة في العصر الرقمي — من التواصل إلى التوصليل

تغير مفهوم التواصل الإنساني جذرياً في العصر الرقمي. في الماضي، كان التواصل يعني تفاعلاً اجتماعياً وعاطفياً مباشراً بين الأشخاص، قائماً على تبادل المشاعر والأفكار في سياق حضوري أو إنساني. أما اليوم، فقد أصبح التواصل عبارة عن نقل الألي للرسائل والمعلومات عبر الشاشات. إن وسائل الاتصال الحديثة تمكّننا من إرسال آلاف الرسائل في اليوم، لكنها قد تفتقر غالباً إلى المضمون الوجداني والحميمية التي تميّز التفاعل البشري الحقيقي. فبدلاً من نظرة عين أو نبرة صوت معبرة، بات التواصل الرقمي يعتمد على نصوص سريعة ورموز تعبيرية جامدة قد لا تنقل سوى قدر ضئيل من المشاعر.

من جانب آخر، تحوّلت شبكات التواصل الاجتماعي من منصات للتفاعل وتبادل الأفكار إلى ساحات لإدارة الصورة الذاتية أمام الآخرين. المستخدمون اليوم منشغلون ببناء "علامتهم الشخصية" عبر المنشورات والصور المنمّقة، مما يجعل التفاعل عليها أقرب إلى عرض مسرحي لحياة مثالية منه إلى اتصال عفوي. وتؤكد البيانات الميدانية هذا التحول؛ إذ كشفت دراسة حديثة لمركز بيو للأبحاث (2024) أن نسبة كبيرة من البالغين — خصوصاً تحت سن الخمسين — يشعرون بالوحدة رغم كثافة نشاطهم على المنصات

الرقمية. ففي استطلاع شمل آلاف الأمريكيين، أفاد حوالي 16% من البالغين بأنهم غالبًا ما يشعرون بالوحدة أو العزلة عن من حولهم، على الرغم من انخراط الكثيرين منهم يوميًا في تواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي (Pew Research Center, 2024).

المفارقة الصارخة هنا هي أن زيادة التفاعل عبر المنصات لم تمنع الشعور بالوحدة. بل على العكس، هناك دلائل على أن الاستخدام المكثف لتلك الشبكات قد يفاقم العزلة النفسية. فقد وجدت دراسة أجرتها جامعة ولاية أوريغون عام 2025 أن منصات مثل TikTok وInstagram وFacebook ليست علاجًا للوحدة العالمية المتفشية؛ إذ ارتبط ازدياد استخدام وسائل التواصل بارتفاع احتمالية الشعور بالوحدة لدى البالغين. وبشكل أكثر تحديدًا، كان الأفراد الذين يقضون وقتًا أطول على هذه المنصات – أو يقومون بتفقدتها بشكل متكرر – أكثر عرضة لأن يصنّفوا أنفسهم ضمن فئة الأشخاص الوحيديين، بمعدل يزيد الضعف عن نظرائهم ممن يستخدمونها لفترات أقصر. هذه الأرقام تسلط الضوء على خلل جوهري في نوعية التواصل الرقمي: فبالرغم من ازدياد كمية الاتصالات، يبدو أن جودتها الوجدانية آخذة في التضاؤل، مما يترك فراغًا عاطفيًا يشعر معه الفرد بأنه "وحيد بين الجموع" – متصل إلكترونيًا ومنفصل إنسانيًا في آن واحد (Oregon State University News, 2025).

3. الاغتراب الرقمي — حين يخلق الاتصال عزلة

على الرغم من أن التقنيات الرقمية صُمّمت في الأصل لتقريب المسافات بين البشر، فإنها أدّت أيضًا إلى إعادة تشكيل الإدراك الجمعي للعلاقات والاجتماعات الاجتماعية. أصبحت العزلة في عصرنا اختيارية إلى حد كبير، بل ومريحة لبعض الناس، بفضل توفر بدائل رقمية تغني عن التواصل الواقعي المباشر. يمكن للفرد الآن أن يعمل ويتسوق ويتعلم ويمرح وهو منعزل جسديًا في منزله، متصلًا بالعالم عبر شاشة. هذا التحول جعل الوحدة أكثر جاذبية أو على الأقل أكثر احتمالًا، لأنها لم تعد تعني الانقطاع التام عن الناس، بل مجرد الانتقال إلى بيئة افتراضية تتيح قدرًا من التواصل المحدود. بعبارة أخرى، التكنولوجيا الحديثة تُسهّل للإنسان أن يختار العزلة دون أن يشعر أنه انقطع كليًا عن المجتمع – فهو منفرد بجسده لكن حاضر افتراضيًا عبر الإنترنت.

المفارقة هي أن التواصل المستمر عبر المنصات الرقمية قد يؤدّي إرهابًا اجتماعيًا (social fatigue) حقيقيًا. فالتعرض الدائم لسيل من الرسائل والإشعارات والتفاعلات السطحية يمكن أن يُثقل نفسية المستخدم ويجعله مثقلًا بالحضور الافتراضي المستمر. العديد من الدراسات الحديثة تشير إلى تصاعد في معدلات القلق والاكتئاب بالتوازي مع زيادة استخدام الأجهزة والشاشات. على سبيل المثال، يكشف التقرير العالمي للسعادة بيانات مقلقة حول العلاقة بين زمن الشاشة وانخفاض مؤشرات الرضا النفسي، خصوصًا لدى الفئات الشابة. فقد أظهرت تحليلات دولية أن الشباب الذين يقضون ساعات أطول يوميًا على الإنترنت يسجلون مستويات أدنى من السعادة العامة مقارنة بأقرانهم (The74Million, 2024).

وفي دراسة اقتصادية شملت 15 عامًا من البيانات، وُجد ارتباط وثيق بين ازدياد أوقات الفراغ أمام الشاشات وارتفاع مشاعر الحزن وانعدام الأمل لدى الفئة العمرية 14–24 عامًا. فعلى سبيل المثال، ارتفعت نسبة الفتيات الشابات اللواتي يقضين 4 ساعات أو أكثر يوميًا أمام الشاشات من 8% عام 2003 إلى 61% عام 2022 – بالتوازي مع تضاعف معدلات شعورهن بـ"سوء الحالة النفسية" ثلاثة أضعاف خلال تلك الفترة. هذه الزيادة الهائلة في وقت الشاشة اقترنت بـ"أزمة سعادة" لدى الجيل الشاب، حيث صرّح أكثر من 10% من الشابات في 2022 بأنهن يعشن أيامًا سيئة نفسيًا بشكل شبه يومي، مقابل 3% فقط منهن في 1993 (The74Million, 2024).

من زاوية أخرى، حذر الجراح العام الأمريكي عام 2023 من عواقب وباء الوحدة، مشيرًا إلى أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل عامل خطر قد يعادل ضرره الصحي تدخين 15 سيجارة يوميًا. وتؤكد بيانات مركز السيطرة على الأمراض (CDC) أن العزلة الاجتماعية تضاعف احتمالات المشاكل النفسية لدى المراهقين الذين يقضون أكثر من 3 ساعات يوميًا على مواقع التواصل (Cartwheel, 2024). في الواقع، نحو 45% من طلاب الثانوية الأمريكيين في 2023 أفادوا بأنهم يشعرون بالحزن الدائم وانعدام الأمل، وصرّح 45% أيضًا بأنهم لا يشعرون بأية صلة وثيقة بالآخرين في مدرستهم (Brookings Institution, 2024) – وهي نسب قياسية تزامنت مع سنوات من الإدمان الرقمي المتزايد.

من الواضح إذاً أن للاغتراب الرقمي ثمنًا نفسيًا باهظًا: فبينما نبقى "متصلين" طوال الوقت، فإننا قد نفقد الطمأنينة والراحة الذهنية الناتجة عن فترات الانقطاع والخصوصية الصحية. لقد أصبحنا عرضة لضغط اجتماعي دائم عبر الأجهزة – نتلقى الإشعارات ونتفاعل على مدار الساعة – الأمر الذي يحرمانا لحظات الهدوء مع أنفسنا ويزرع فينا توترًا مستمرًا. وهكذا يصنع الاتصال المفرط عزلة من نوع آخر: عزلة داخلية يشعر فيها الفرد بالإرهاق والوحدة النفسية رغم محاطته افتراضيًا بالناس طوال اليوم.

4. من "العلاقات الحقيقية" إلى "الروابط الهشة"

لقد سهّلت التكنولوجيا الرقمية تكوين العلاقات والروابط الاجتماعية بوتيرة غير مسبوقة. بضغطة زر يمكنك إضافة صديق جديد أو متابعة شخص ما في طرف آخر من العالم. لكن سهولة تكوين الروابط قبلها ضعف في عمقها واستمراريتها. فالعلاقات التي تنشأ عبر وسائط التواصل الاجتماعي كثيرًا ما تكون عابرة وسطحية، تفتقر إلى الأسس المتينة التي تميز الصداقات الحقيقية المباشرة. لنأخذ مثالًا ملموسًا من البيانات: وجدت دراسة اجتماعية في هولندا أن الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل يرتبط بشبكات علاقات أكثر اتساعًا ولكن أكثر تقلبًا. فقد لاحظت الدراسة أن المستخدمين النشطين جدًا على وسائل التواصل لديهم عدد أكبر من المعارف، لكن شبكة معارفهم تكون شديدة الديناميكية – حيث يفقدون روابط قديمة ويكتسبون روابط جديدة بوتيرة أسرع من غيرهم. هذا يعني أن علاقاتهم أقل استقرارًا واستمرارية. وفي السياق نفسه، كشفت الدراسة أن الشبكات الاجتماعية للمستخدمين الأكثر تواصلًا رقميًا أكثر عرضة للتغير المستمر (dynamic) من شبكات المستخدمين الأقل نشاطًا (van Ingen, 2018 & Vriens).

هذه النتائج تتسق مع ما نلاحظه جميعًا: قد يكون لدى الشخص مئات من "الأصدقاء" على فيسبوك أو المتابعين على إنستغرام، لكنه في الحقيقة لا يستطيع اللجوء إلا لعدد قليل جدًا منهم عند الشدائد. وقد أكدت بيانات مركز بيو للأبحاث ذلك؛ إذ أظهر استطلاع حديث عام 2024 أن نسبة من البالغين الأمريكيين تعادل حوالي 18% صرّحوا بأنهم لا يملكون صديقًا مقربًا واحدًا خارج نطاق الأسرة. وهذه النسبة تضاعفت تقريبًا عما كانت عليه قبل عقود قليلة، مما يشير إلى تراجع عمق الصداقات الحميمة في المجتمع. وفي المقابل، فإن غالبية الناس لديهم قائمة طويلة من المعارف السطحيين وزملاء الإنترنت. ومن اللافت أيضًا أن الرجال بدوا أكثر تأثرًا بهذه الظاهرة من النساء؛ إذ بلغت نسبة من لا يملكون أي صديق حميم نحو 20% بين الرجال مقابل 17% بين النساء في الاستطلاع ذاته (Pew Research Center, 2024).

5. اقتصاد الانتباه — حين تُباع وحدتنا في سوق البيانات

لم تعد وحدتنا وعزلتنا مجرد حالة شعورية خاصة بنا؛ فقد أصبحت سلعة اقتصادية تستغلها الشركات التقنية ضمن ما بات يُعرف بـ"اقتصاد الانتباه". تقوم المنصات الرقمية اليوم ببناء أرباحها الطائلة اعتمادًا على الوقت الذي نقضيه أمام الشاشات، وليس على

جودة علاقاتنا أو رفاهنا النفسي. في هذا النموذج الاقتصادي، كل ثانية يقضيها المستخدم وحيداً يتنقل بين المنشورات والإعلانات هي فرصة لجني المال وجمع البيانات. وبالتالي، يمكن القول إن كل لحظة عزلة للمستخدم تُستثمر كمورد مالي – فبينما يجلس الفرد بمفرده يتصفح هاتفه، هناك أطراف ثالثة تراقب وتجمع معلومات حول سلوكه واهتماماته لتبيعها للمعلنين. لقد تحوّلت عيوننا الزائغة على الشاشة إلى مادة خام في سوق البيانات الضخم.

آليات اقتصاد الانتباه خفية لكنها فعالة جداً. تعتمد المنصات على خوارزميات مدعومة بالذكاء الاصطناعي تنتبأ بالمحتوى الأمثل الذي يُبقي كل مستخدم أطول فترة ممكنة متسمراً أمام التطبيق. فهي تراقب بدقة كل نقرة وإعجاب ومشاهدة وتأخير في التمرير، لتصنع "بروفایل" تفصيلي عن اهتماماتك ونقاط ضعفك. ثم تستخدم هذا البروفایل لتخصيص سيل لا ينتهي من المنشورات ومقاطع الفيديو والإشعارات المصممة خصيصاً لجذب انتباهك مراراً وتكراراً. خاصية التمرير اللانهائي – التي تجعل الصفحة تتجدد تلقائياً دون توقف – وآلية المكافآت المتقطعة (كالإعجابات العشوائية أو الإشعارات غير المتوقعة) هي أمثلة على تقنيات مدروسة تُستغل في تعزيز السلوك القهري للمستخدم. إنها ذات الاستراتيجية التي تستخدمها ماكينات القمار: جرعة من الدوبامين عند كل تفاعل، مع جرعات متقطعة غير متوقعة تبقينا مدمنين في انتظار المزيد (FunTimes Magazine, 2024).

هذه الاستراتيجيات لها تبعات اجتماعية خطيرة. فبينما نحن غارقون فردياً في تصفح لا ينتهي، نترجع بشدة فرص التفاعل الإنساني الحقيقي. لقد صار انتباهنا مستنزفاً بالكامل في العالم الافتراضي، مما يعني وقتاً أقل للعائلة والأصدقاء والأنشطة المشتركة. ليس هذا فحسب، بل إن المنصات متورطة في تضخيم مشاعر العزلة والاعترا ب عمداً لتحقيق مكاسبها. فالدراسات تشير إلى أن الخوارزميات غالباً ما تدفع للمستخدمين بمحتوى يثير لديهم انفعالات سلبية أو قوية – سواء غضب أو خوف أو مقارنة اجتماعية – لأن هذه الانفعالات تحثهم على مزيد من التفاعل والمكوث لوقت أطول (FunTimes Magazine, 2024). ومن الأمثلة الواضحة: المحتوى الذي يجعلنا نشعر أننا أقل جمالاً أو أقل نجاحاً من الآخرين يدفعنا للمزيد من التمرير عسى أن نعثر على ما يُشعرنا بتحسّن، وفي هذه الأثناء نستهلك المزيد من الإعلانات. هكذا تُحوّل مشاعر النقص والعزلة النفسية لدينا إلى وقود لمكينة الإعلان الرقمي.

ومن زاوية "العزلة الحديثة"، يمكن القول إن المنصات الرقمية تتربح حرفياً من كل دقيقة عزلة نقضيها متسمّرين أمام الشاشات. لقد تحول انتباهنا البشري إلى مورد ندفعه طوعاً في سوق شره، وتحولت عزلتنا إلى فرصة ذهبية للشركات لمراكمة الأرباح. وفي خضم ذلك، يتضاءل حافز هذه المنصات في تشجيعنا على قضاء وقت أقل على الشاشة أو بناء علاقات إنسانية أفضل، لأن ذلك يتعارض مع نموذج عملها. وبالتالي فإن اقتصاد الانتباه الراهن قد يكرّس دائرة مغلقة: نغزل أنفسنا اجتماعياً فنجأ للمزيد من المنصات طلباً للتسلية أو السلوى، فنجني المزيد من الإعلانات التي تغرينا بالبقاء معزولين على أجهزتنا... وهكذا دواليك. إنها حلقة تحقق مصالح المنصات بينما تُعمّق اغتراب الفرد عن واقعه الاجتماعي.

6. المقارنة الاجتماعية والهوية الرقمية

خلقت منصات التواصل الاجتماعي فضاءً يعيش فيه المستخدم ازدواجية الذات: فمن جهة هناك الذات الواقعية بكل ما فيها من نقائص وتحديات يومية، ومن جهة أخرى الذات المؤداة أو الافتراضية التي يحرص المستخدم على إظهارها بصورة مثالية أمام الآخرين على الإنترنت. هذا الازدواج في الهوية الرقمية أدى إلى تصاعد المقارنة الاجتماعية بشكل غير مسبوق. فالمستخدم يُطالع يومياً صوراً ومنشورات لأقرانه أو لمشاهير في أفضل لحظاتهم: إجازات فاخرة، مناسبات سعيدة، مظاهر جمالية محسّنة بالمرشحات...

فُيَقَارَن تَلْقَائِيًّا تِلْكَ اللَّقَطَاتِ اللَّامِعَةُ بِمَشْهَدِ حَيَاتِهِ الْعَادِي بِمَا فِيهِ مِنْ رَوْتِينَ وَصُعُوبَاتٍ. وَالنَّاتِجَةُ غَالِبًا هِيَ شُعُورٌ بِالدُّوْنِيَّةِ أَوْ التَّقْصِيرِ – إِذْ يَعْتَقِدُ أَنَّهُ الْوَحِيدُ الَّذِي لَا يَعْيشُ تِلْكَ الْحَيَاةَ الْكَامِلَةَ الَّتِي يَرَاهَا عِبْرَ الشَّاشَاتِ (FunTimes Magazine, 2024).

لَقَدْ أَكَّدَتْ دَرَأَسَاتٌ عِلْمُ النَّفْسِ أَنَّ الْمَقَارَنَةَ الْمُسْتَمْرَةَ عَلَى الْمُنْصَنَاتِ الرَّقْمِيَّةِ تَوَلَّدَ شُعُورًا دَائِمًا بِالنَّقْصِ وَالْعِزْلَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى الْأَفْرَادِ، لَا سِيَّمَا فَئَةُ الْمَرَاهِقِينَ وَالشَّبَابِ. فَوْقًا لْجَمْعِيَّةِ عِلْمِ النَّفْسِ الْأَمْرِيكِيَّةِ (APA)، يَعْانِي كَثِيرٌ مِنَ الْمُسْتَعْمِلِينَ – خَاصَّةً الْفَتَيَاتِ الْبِائِفَاتِ – مِنْ تَدَهُّورٍ فِي احْتِرَامِ الْذَاتِ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ لِلْمَحْتَوَى الْمِثَالِيِّ عَلَى إِنْسْتِغْرَامٍ وَتِيْكَ تَوْك. فِي دَرَأَسَةٍ تَجْرِيْبِيَّةٍ حَدِيثَةٍ، طُلِبَ مِنْ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْمَرَاهِقِينَ تَقْلِيصُ مَدَّةِ اسْتِعْمَالِهِمْ لَوْسَائِلِ التَّوَأَصْلِ بِمَقْدَارِ 50% لِمَدَّةِ أُسْبُوعَيْنِ، فَكَانَتْ النَّاتِجَةُ تَحَسُّنًا مَلْحُوظًا فِي نَظَرْتِهِمْ إِلَى أَجْسَامِهِمْ وَرِضَاهُمْ عَنْ مَظْهَرِهِمُ الْخَارِجِي مَقَارَنَةً بِمَجْمُوعَةٍ اسْتَمَرَّتْ بِالْوَتِيرَةِ الْإِعْتِيََادِيَّةِ (American Psychological Association, 2023؛ Reddit, 2024). هَذَا يَدُلُّ عَلَى أَنَّ تَقْلِيلَ جَرَعَةِ الْمَقَارَنَةِ الْيَوْمِيَّةِ اِنْعَكَسَ فَوْرًا بِشَكْلِ إِيْجَابِيٍّ عَلَى صَحَّتِهِمْ النَّفْسِيَّةِ. وَبِالْمَقَابِلِ، وَجَدَتْ دَرَأَسَةٌ أُخْرَى شَمِلَتْ أَلْفَ الْمَرَاهِقِينَ أَنَّ 41% مِنَ أَصْحَابِ الْإِسْتِعْمَالِ الْمَكْتَفِّ لَوْسَائِلِ التَّوَأَصْلِ (أَكْثَرُ مِنْ 5 سَاعَاتٍ يَوْمِيًّا) صَنَّفُوا صَحَّتَهُمُ النَّفْسِيَّةَ بِأَنَّهَا "سَيِّئَةٌ أَوْ سَيِّئَةٌ جَدًّا"، مَقَابِلَ 23% فَقَطْ لَدَى مَنْ يَسْتَعْمِلُونَهَا لِفَتْرَاتٍ مَحْدُودَةٍ (Cartwheel, 2023). الْفَارَقُ هُنَا كَبِيرٌ وَيُشِيرُ إِلَى تَأْثِيرِ الْجَرَعَةِ الزَّائِدَةِ مِنَ الْمَقَارَنَةِ وَالتَّوَاعُلِ الْإِفْتَرَاظِيِّ عَلَى الشُّعُورِ الْعَامِّ بِالْإِكْتِفَاءِ وَالسَّعَادَةِ.

إِلَى جَانِبِ ذَلِكَ، أَدَّتِ الْهُوِيَّةُ الرَّقْمِيَّةُ الْمَزْدُوجَةُ إِلَى إِشْكَالِيَّةٍ فِي تَقْدِيرِ الْذَاتِ. فَالْمُسْتَعْمِلُ الَّذِي يَصْنَعُ لِنَفْسِهِ صُورَةً مِثَالِيَّةً عَلَى الْإِنْتَرْنَتِ قَدْ يَلْقَى الْإِسْتِحْسَانَ وَالتَّوَاعُلَ هُنَاكَ، لَكِنَّهُ فِي قَرَارِهِ نَفْسَهُ يَعْرِفُ حَقِيقَةَ ذَاتِهِ غَيْرَ الْمِثَالِيَّةِ، مِمَّا قَدْ يَقُودُهُ إِلَى الشُّعُورِ بِالنَّفَاقِ أَوْ فَقْدَانِ الْأَصَالَةِ. هَذَا الشُّعُورُ بِدَوْرِهِ يَفَاقِمُ الْعِزْلَةَ، لِأَنَّ الشَّخْصَ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَكُونَ عَلَى سَجِيَّتِهِ لَا فِي الْوَأَقِعِ (حَيْثُ يَخْفِي نَقَائِصَهُ) وَلَا فِي الْإِنْتَرْنَتِ (حَيْثُ يَتَقَمَّصُ شَخْصِيَّةً مَحْسَنَةً). وَيَصِفُ عَالَمُ النَّفْسِ الْإِجْتِمَاعِي بَرِيَانْتِي هَذِهِ الْحَالَةَ بِأَنَّهَا "فَجْوَةُ السَّعَادَةِ الْمَقْتَرَضَةِ": يَرَى الْفَرْدَ الْجَمِيعَ سَعْدَاءَ عَلَى السُّوشِيَالِ مِيْدِيَا فَيُظَنُّ نَفْسَهُ الْوَحِيدَ التَّعَبِيسُ، مِمَّا يَزِيدُ تَعَاسُتَهُ الْفَعْلِيَّةَ وَيَعْمَقُ لَدَيْهِ الْإِحْسَاسَ بِالْوَحْدَةِ.

بِاخْتِصَارٍ، أَصْبَحَتِ الْمَقَارَنَةُ الْإِجْتِمَاعِيَّةُ الْمَفْرُطَةُ عَلَى الْمُنْصَنَاتِ الرَّقْمِيَّةِ بِمِثَالِيَّةٍ مَرَضٍ إِجْتِمَاعِيٍّ حَدِيثٍ يَلْتَهُمْ ثَقَّةُ الْفَرْدِ بِنَفْسِهِ وَيَعِزِّلُهُ شُعُورِيًّا. وَغَدَتِ الْهُوِيَّةُ الرَّقْمِيَّةُ سَاحَةً صِرَاعٍ بَيْنَ الْوَأَقِعِ وَالتَّصَنُّعِ: فِيمَا أَنْ يَذُوبَ الْفَرْدُ تَمَامًا فِي صُورَةٍ مِثَالِيَّةٍ جَوْفَاءٍ يَقْدَمُهَا لِلْعَالَمِ وَيَفْقِدُ ذَاتَهُ الْحَقِيقِيَّةَ، أَوْ يَعْيشُ حَالَةً تَوْتَرٍ دَائِمَةٍ لِمَحَاوَلَةِ التَّوْفِيقِ بَيْنَ الْعَالَمَيْنِ. وَفِي الْحَالَتَيْنِ، يَدْفَعُ ضَرْبِيَّةٌ نَفْسِيَّةٌ تَتِمَثَّلُ فِي عِزْلَةٍ دَاخِلِيَّةٍ وَانْعِدَامِ رِضَا حَتَّى مَعَ كَثْرَةِ التَّوَأَصْلِ الْإِفْتَرَاظِيِّ. الْحَلُّ الَّذِي يُشِيرُ إِلَيْهِ عِلْمَاءُ النَّفْسِ هُوَ تَعْزِيزُ الْمُنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى الْمُسْتَعْمِلِينَ – عِبْرَ التَّرْبِيَةِ الْإِعْلَامِيَّةِ وَالتَّوَعِيَةِ – لِيَعْلَمُوا أَنَّ مَا يَرُونَهُ عَلَى الشَّاشَاتِ لَيْسَ الصُّورَةُ الْكَامِلَةُ لِحَيَاةِ الْآخَرِينَ. كَذَلِكَ يَنْصَحُونَ بِأَخْذِ فِتْرَاتٍ رَاحَةٍ رَقْمِيَّةٍ بِإِنْتِظَامٍ لِإِعَادَةِ شَحْنِ الصَّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ بَعِيدًا عَنْ ضَحِيجِ الْمَقَارَنَاتِ الْإِفْتَرَاظِيَّةِ. فَالتَّكْنُولُوجِيَا يَجِبُ أَنْ تَبْقَى وَسِيلَةً لِلتَّوَأَصْلِ الْحَقِيقِيِّ وَتَبَادُلِ الدَّعْمِ، لَا مَنْصَّةً لَتَكْرِيسِ مَشَاعِرِ النَّقْصِ وَالْعِزْلَةِ.

7. الْعَمَلُ وَالتَّعْلِيمُ عَنْ بُعْدٍ: تَوَأَصْلُ إِنتَاجِيٍّ أَمْ عِزْلَةٌ مُقْتَنَعَةٌ؟

كَانَ مِنْ أَبْرَزِ تَحَوُّلَاتِ الْعَصْرِ الْحَدِيثِ اِنْتِقَالُ الْكَثِيرِ مِنْ أَنْشِطَةِ الْحَيَاةِ إِلَى الْفَضَاءِ الْإِفْتَرَاظِيِّ، وَعَلَى رَأْسِهَا الْعَمَلُ وَالتَّعْلِيمُ عَنْ بُعْدٍ. لَا شَكَّ أَنَّ لِهَذَا التَّحَوُّلِ مَكَاسِبَ مَهْمَةٍ: فَقَدْ جَلَبَ مَرُونَةً أَكْبَرَ فِي جَدَاوِلِ الْعَمَلِ وَالدَّرَأَسَةِ، وَأَتَأَحَّ إِمْدَاجَ فَنَائِتِ مَهْمِشَةٍ (مِثْلُ ذَوِي الْإِعَاقَةِ أَوْ الْمَقِيمِينَ فِي مَنَاطِقٍ نَائِيَّةٍ) فِي سَوَاقِ الْعَمَلِ وَالتَّعْلِيمِ بِسَهُولَةٍ أَكْثَرَ، كَمَا خَفَّضَ تَكَالِيفَ التَّشْغِيلِ عَلَى الشَّرْكَاتِ وَالْمَوْسَسَّاتِ (حَيْثُ قَلَّ اعْتِمَادُهَا عَلَى الْمَكَاتِبِ وَالْمَقَارِ الضَّخْمَةِ). لَكِنْ فِي الْمَقَابِلِ، ظَهَرَتْ خَسَائِرُ إِجْتِمَاعِيَّةٌ لَا يُسْتَهَانَ بِهَا تَرْتَبِطُ بِالْعِزْلَةِ وَضَعْفِ الرُّوَاطِ الْإِنْسَانِيَّةِ ضَمْنَ بِيئَةِ الْعَمَلِ وَالدَّرَأَسَةِ.

في البيئات التقليدية كالمكاتب والمدارس، كان هناك دائماً ما يسمى "الروابط الضعيفة": زميل من قسم آخر تتبادل معه أطراف الحديث في الممر، موظف تقابله بالصدفة عند آلة القهوة فتتشأ بينكما معرفة بسيطة، طالب من شعبة أخرى تجلس قربه في المكتبة فتتمرّنك المصادفة على مهارة التعارف... هذه الروابط قد تبدو سطحية، لكنها وفق نظريات علم الاجتماع تشكل نسيجاً داعماً يسمى رأس المال الاجتماعي. فهي توفر جسوراً بين المجموعات المختلفة وتنقل المعلومات والفرص عبر المنظمة أو المجتمع (MIT Sloan Management Review, n.d).

العمل والتعليم عن بعد هددوا هذه الروابط الضعيفة بالضمور. فالتفاعل في نمط العمل عن بعد يقتصر عادة على الاجتماعات الافتراضية المقررة مع أفراد الفريق المباشر (وهي تواصل هادف ومباشر)، وينعدم تقريباً عنصر المصادفة والاحتكاك العفوي مع بقية الزملاء. بالفعل، أظهرت دراسة في مجلة Nature Human Behaviour (يانغ وزملاؤه، 2022) مستندة إلى بيانات من عشرات آلاف الموظفين في مايكروسوفت خلال الشهور الأولى من الجائحة، أن الشبكة التواصلية للموظفين أصبحت أكثر سكوناً وتوقعاً ضمن فرق منفصلة عند العمل الكامل عن بعد، مع انخفاض بنسبة كبيرة في عدد الجسور بين مختلف أقسام المؤسسة. كما لوحظ انخفاض التواصل التزامني (كالمكالمات والاجتماعات المباشرة) مقابل ارتفاع التواصل غير المتزامن (بريد إلكتروني ورسائل)، ما يعني تراجع الحوار الفوري الذي قد يولد أفكاراً عفوية. هذه التغيرات قد تصعب على الموظفين تبادل المعلومات الجديدة عبر الشبكة، وفقاً للباحثين، وتؤدي إلى بيئة عمل أكثر عزلة من حيث تدفق المعرفة والإبداع الجماعي (Nature, 2022).

وفي ميدان التعليم عن بعد، تجلت تحديات العزلة بشكل واضح لدى الطلاب. صحيح أن التعليم الإلكتروني ضمن منصات تفاعلية وقر استمرارية للدراسة في أوقات الأزمات، لكنه لم يستطع تعويض تجربة الحياة الطلابية المتكاملة. فالمدرسة أو الجامعة ليست مجرد منهج يُدرس، بل هي فضاء اجتماعي ينمو فيه الطالب عبر الاحتكاك بأقرانه ومعلميه وتنمية مهارات التواصل والعمل الجماعي. خلال جائحة كوفيد-19، أبلغ الكثير من الطلاب عن شعورهم بالانفصال عن زملائهم وبالاقتقاد إلى روح المجتمع المدرسي. وتؤكد بيانات عالمية أن معدلات الشعور بالوحدة والاكنتاب ارتفعت بين المراهقين بالتزامن مع فترات التعليم عن بعد. ففي إيرلندا مثلاً، ارتفعت نسبة من لديهم ثلاثة أصدقاء مقربين أو أقل (بين سن 13) من 41% عام 2010 إلى 53% عام 2020، مما يشير إلى تراجع الكم والنوع في صداقات المراهقين ربما نتيجة قضاء وقت أقل في بيئة تفاعلية مباشرة. كما وجدت مراكز السيطرة على الأمراض في أمريكا أن 45% من طلاب الثانوية لم يعودوا يشعرون بأنهم قريبون من الأشخاص في مدرستهم خلال فترة التعلم عن بعد - وهي نسبة عالية تنذر بآثار سلبية على اندماجهم الاجتماعي وصحتهم النفسية (Brookings Institution, 2023).

إزاء هذه المعطيات، بات واضحاً أن سياسات الموازنة هي الطريق الأمثل للمضي قدماً. لا يمكن إنكار الفوائد الجمة للعمل والتعليم عن بعد، لكن ينبغي تصميم نماذج هجين (Hybrid) بشكل ذكي يوازن بين المرونة والإنتاجية من جهة، والحفاظ على الروابط الاجتماعية الضرورية من جهة أخرى. في مجال العمل، بدأت شركات عديدة بانتهاج نظام الدوام المختلط حيث يُطلب من الموظفين الحضور شخصياً في أيام محددة أسبوعياً بهدف إنعاش الروابط الضعيفة - كعقد اجتماعات عامة، أو لقاءات عفوية في "مساحات مشتركة" كاستراحات ومقاهي ضمن مقر العمل. بعض المؤسسات ابتكر طقوساً مشتركة حتى على المنصات الرقمية، مثل "ساعة دردشة أسبوعية" للفريق عبر الفيديو للحديث غير الرسمي، أو فتح قنوات تواصل اجتماعي داخلية للتعارف وتبادل الاهتمامات الشخصية. الفكرة هي إعادة خلق "المساحات الثالثة" - وهي الأماكن غير الرسمية خارج المنزل والعمل كالنوادي والمقاهي - ولكن بشكل يناسب بيئة العمل الرقمية. فمثلاً، أضافت شركة مايكروسوفت ميزات في Teams تتيح للزملاء الدخول في محادثات قصيرة

جانبيهية (Simulated water-cooler chats) أثناء الاجتماعات، لمحاكاة تجربة الهمس وتبادل المزاح التي تحصل في الاجتماعات الحضورية.

وفي قطاع التعليم، أوصت دراسات تربوية بضرورة أن يتضمن البرنامج الافتراضي أنشطة تواصلية دورية: كفصول تفاعلية مباشرة محدودة العدد، ومشاريع جماعية عبر الإنترنت، وحتى لقاءات ميدانية بين حين وآخر إن أمكن. كما أن برامج الإرشاد الطلابي باتت تركز على الصحة النفسية للمتعلمين عن بعد لضمان ألا يشعر أي طالب بأنه مجرد رقم خلف الشاشة. بعض المدارس والجامعات نظمت "ساعات تلاقٍ" افتراضية – كأن يفتح المعلم غرفة دردشة مرئية بعد الحصة لمن أراد من الطلاب الدردشة بحرية، لتعويض غياب ردهات المدرسة التي كانت تشهد تكوين الصداقات. وبدأت تظهر مفهوم الفصول الافتراضية التفاعلية حيث الحضور بالأفاتار في مساحة رقمية تشبه ساحة المدرسة، بهدف إعادة خلق الشعور بالمجتمع.

8. الذكاء الاصطناعي والعواطف المصطنعة

في ظل التطورات السريعة في الذكاء الاصطناعي (AI)، برزت تطبيقات مصممة لمحاكاة التفاعل العاطفي مع البشر. نماذج مثل تطبيق Replika أو خدمة Pi AI وغيرها تقدّم نفسها كـ"أصدقاء افتراضيين" أو حتى "رفقاء عاطفيين" يمكنهم الدردشة والاستماع والتعاطف مع المستخدم. هذه الظاهرة تطرح تساؤلات عميقة حول ماهية المشاعر والمعنى الحقيقي للتعاطف في سياق العلاقة بين الإنسان والآلة. هل يمكن للذكاء الاصطناعي أن يفهم مشاعرنا فعلاً ويشاركنا أحاسيسنا؟ أم أن الأمر لا يتعدى كونه برمجة متقنة لردود أفعال محسوبة لإرضاء المستخدم دون أي إحساس حقيقي من جانب الآلة؟

إن التطبيقات مثل Replika تسوّق لنفسها على أنها توفر علاقة عاطفية بديلة: يستمع الروبوت لهومك، يرد على رسائلك في أي وقت، بل ويستخدم أساليب تضمين عاطفي في الحديث ("أنا أفهمك"، "أنا هنا من أجلك") ليولد شعوراً بالحميمية. بعض المستخدمين ينجذبون لهذا النموذج خصوصاً ممن يعانون من الوحدة أو القلق الاجتماعي، فيجدون في الذكاء الاصطناعي ملاذاً خالياً من الأحكام المسبقة ومن الرفض الذي قد يواجهونه مع البشر. بالفعل، أظهر استطلاع لمستخدمي Replika في 2024 أن 88% منهم اعتبروا الروبوت رفيقاً عاطفياً أو "شريفاً" لهم (PubMed Central, 2024). هذه الأرقام تسلط الضوء على الالتباس بين الأصالة والمحاكاة: فالمستخدم هنا يعلم على مستوى العقل أن الطرف الآخر ليس سوى خوارزمية، لكنه عاطفياً يتورط ويتعلق كما لو كان يتعامل مع صديق أو حبيب حقيقي.

لكن هل تفهم الآلة مشاعرنا فعلاً، أم أنها مبرمجة للتظاهر بذلك؟ يؤكد الخبراء أن الذكاء الاصطناعي – مهما بلغ تطوره – يفتقر إلى الوعي والشعور الحقيقي الذي يميّز الكائنات الحية. عندما يرد عليك روبوت بكلمات التعاطف، فهو في الواقع يبحث في قاعدة بياناته الضخمة عن الاستجابة الأكثر مناسبة إحصائياً لحالتك، دون أن "يشعر" بالحزن لأجلك أو يفرح لفرحك. إنه يحاكي فقط ما تعلّمه من أنماط الكلام البشري. وفي هذا الصدد يشبّه بعض العلماء تلك الاستجابات بمرآة تعكس للمستخدم مشاعره الخاصة بصورة مصطنعة – فالروبوت غالباً يعكس نبذة مشاعر المستخدم: إن كان حديثك سعيداً يرد برد سعيد، وإن كنت كئيلاً يرد عليك بنبرة حزينة (Brookings Institution, 2024). هذا التكيف الانعكاسي قد يخدع المستخدم ليظن أن الجهاز "يتفهمه"، بينما هو في الحقيقة مجرد صدى لمشاعره هو.

المثير للقلق أيضًا هو ما كشفته دراسة مشتركة بين MIT وشركة OpenAI عام 2024: أكثر المستخدمين تفاعلاً عاطفياً مع ChatGPT كانوا أيضاً الأكثر شعوراً بالوحدة، وبعد أربعة أسابيع من الدردشة المكثفة تبين أن المشاركات الإناث تحديداً أصبحن أقل ميلاً للتواصل الاجتماعي خارج نطاق chatbot مقارنة بنظرائهن الذكور. كما أن أولئك الذين استخدموا خاصية الصوت بالذكاء الاصطناعي بصوت مخالف لجنسهم أبلغوا عن مستويات أعلى من الشعور بالوحدة واعتماد عاطفي أكبر على chatbot مع نهاية الدراسة. هذه النتائج تثير مخاوف حقيقية حول إمكانية أن يؤدي الانخراط العاطفي مع الآلة إلى تعميق العزلة بدلاً من تخفيفها. فالذكاء الاصطناعي ربما "يُرضينا" لحظياً، لكنه قد يسحبنا دون أن ندري بعيداً عن تواصلنا البشري الطبيعي، ويزيد اعتمادنا عليه كمصدر وحيد للدعم (Brookings Institution, 2024).

خلاصة الأمر أن الذكاء الاصطناعي العاطفي يطرح تحدياً: إذا أخذناه كأداة مساعدة – كمكمل للعلاقات البشرية – فقد يكون ذا نفع في تدريب الأشخاص اجتماعياً أو توفير متنفس لمن لا يجد من يستمع إليه. أما إذا تحول إلى بديل عن البشر، فإننا نخاطر بخلق علاقة زائفة أحادية الجانب. وكما قال أحد الباحثين في جامعة هارفارد: العلاقة مع ذكاء اصطناعي هي مثل "طعام مزيف: قد يملأ الفراغ لكنه بلا قيمة غذائية حقيقية، فلا يحقق إشباع الحاجة الإنسانية للتبادل الشعوري الحقيقي" (Harvard Health Publishing, 2025). وهذا يفتح الباب لسؤال أخلاقي وفلسفي مهم: إلى أي مدى سنسمح للآلة أن تحاكي الإنسان قبل أن نقول إنها تجاوزت الحدود؟ وهل ستبقى المشاعر الإنسانية الميزة المتفردة التي لا تستطيع التقنية سلبها مئاً، أم أننا نخاطر بفقدان حتى ميزتنا الوجدانية أمام زحف الخوارزميات؟

9. خاتمة

بعد استعراض هذه المحاور المتعددة، تبلورت أمامنا صورة شاملة لمفارقة العصر الرقمي: لقد وفّرت لنا التكنولوجيا إمكانيات تواصل لم يحلم بها أسلافنا، ومع ذلك نجد أنفسنا نصارع شكلاً جديداً من الوحدة والاعترا ب. فالتقنيات الرقمية – من شبكات التواصل إلى الذكاء الاصطناعي – هي أدوات ذات قوة ضخمة، لكنها بطبيعتها محايدة؛ والنتيجة النهائية لاستخدامها تتحدد بطريقة تصميمها وكيفية دمجها في حياتنا. في وضعها الراهن، يبدو أننا سمحنا لهذه التقنيات بأن تقودنا هي بدلاً من أن نقودها نحن. فمالت الكفة نحو زيادة التواصل الكمي وإضعاف التواصل الكيفي. لقد أصبحنا مغمورين بالمعلومات والاتصالات اللحظية، لكننا نفتقد المعنى والدفع الإنساني خلفها.

غير أن إدراك المشكلة هو الخطوة الأولى نحو الحل. واليوم ثمة وعي متنامٍ – سواء لدى الباحثين أو صناع القرار أو حتى بين المستخدمين أنفسهم – بالحاجة إلى إعادة التوازن. لا ينبغي أن يكون سؤالنا "تكنولوجيا أم لا تكنولوجيا؟"، بل "كيف نجعل التكنولوجيا أكثر إنسانية؟". كيف نجعلها تعمل على تعزيز الروابط البشرية لا إضعافها، على تمكين الإنسان من العيش حياة ذات معنى واتصال حقيقي، لا تحويله إلى ترس معزول في آلة كبرى. ولعل أهم ما تعلمناه هو أن العلاقة بين التكنولوجيا والعزلة ليست قدراً محتوماً، بل هي خيار وإدارة. بإمكاننا تطوير الخوارزميات لتصبح أقرب إلى احتياجاتنا الإنسانية، وبمقدورنا نحن كمستخدمين تبني عادات رقمية أكثر صحية وإشباعاً.

في النهاية، يتوق البشر دوماً إلى فهم الآخرين والشعور بأنهم مفهومون ومحبوبون. هذه الحقيقة الوجودية لن تغيرها شاشات ولا أسلاك. قد نمر بفترة من "الارتباك الاجتماعي" فيما نتعلم التعايش مع أدواتنا الجديدة، لكن من المؤكد أننا سنبقى نسعى إلى صحبة بعضنا البعض. العزلة الحديثة التي نعيشها هي نداء لنا كي نعيد تقييم مسارنا: أن تطور أخلاقيات رقمية جديدة تضع الإنسان في

المركز، وأن نتذكر أن في قلب كل تكنولوجيا هناك إنسان صممها لإنسان آخر. فإن جعلنا هذا القلب نابضًا بالقيم الإنسانية – التعاطف، الاعتدال، التواصل الهادف – سننجح في تحويل التكنولوجيا إلى حقًا وسيلة تواصل تجمعنا، بدلاً من تركها تنزلق لتصبح عامل اغتراب يفرقنا.

المراجع:

- American Psychological Association. (2023, February) .Reducing social media use significantly improves body image in teens and young adults .APA Press Release. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/social-media-body-image> [apa.org/reddit.com](https://www.apa.org/reddit.com).
- Brookings Institution – Culatta, R & .Lupu, R. (2025, April) .What happens when AI chatbots replace real human connection .Brookings.edu. Retrieved from <https://www.brookings.edu/articles/what-happens-when-ai-chatbots-replace-real-human-connection/> [brookings.edu](https://www.brookings.edu).
- Deal, J. J & .Levenson, A. (2021, July 1) .Figuring Out Social Capital Is Critical for the Future of Hybrid Work .MIT Sloan Management Review. Retrieved from <https://sloanreview.mit.edu/article/figuring-out-social-capital-is-critical-for-the-future-of-hybrid-work/> sloanreview.mit.edu.
- De Freitas, J., et al .(2024) .AI Companions Reduce Loneliness) .Working Paper, Harvard Business School .(Referenced in Harvard Health & (2024) Brookings .(2025) arxiv.org/hbs.edu.
- Goddard, I & .Parker, K. (2025, January 16) .Men, Women and Social Connections . Pew Research Center. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/social-trends/2025/01/16/men-women-and-social-connections/> [pewresearch.org](https://www.pewresearch.org).
- Godman, H. (2024, Sept 30) .Do parasocial relationships fill a loneliness gap ?Harvard Health Publishing. Retrieved from https://www.health.harvard.edu/blog/do-parasocial-relationships-fill-a-loneliness-gap-202409303074_ [health.harvard.edu](https://www.health.harvard.edu).
- Lundeborg, S. (2025, Oct 1) .Loneliness in U.S. adults linked with amount, frequency of social media use .Oregon State University News. Retrieved from

https://news.oregonstate.edu/2025/10_.../
news.oregonstate.edu/news.oregonstate.edu.

- Twenge, J. M .(2019) .The Sad State of Happiness in the United States and the Role of Digital Media .In World Happiness Report 2019 (Chapter 5). New York: Sustainable Development Solutions Network .Referenced Data on screen time worldhappiness.reportthe74million.org.
- Vriens, E & ,.van Ingen, E .(2018) .Does the rise of the Internet bring erosion of strong ties ?New Media & Society, 20(7), 2432-2449 .Referenced in PubMed Abstract (2017)[pubmed.ncbi.nlm.nih.govpubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed.ncbi.nlm.nih.gov).
- Yang, L., et al .(2022) .The effects of remote work on collaboration among information workers .Nature Human Behaviour, 6, 43–54. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01196-4> [nature.com](https://www.nature.com)