الوجه الآخر للتكنولوجيا هذا ما جنته البشرية من الاعتماد المتزايد عليها

الجمعة 7 نوفمبر 2025 05:00 م

أصبحت التكنولوجيا جزءًا أساسيًا من حياتنا في الوقت الراهن، واعتبارًا من عام 2022، كان 66 بالمائة من سكان العالم مستخدمين نشطين للإنترنت، وتتنوع الاستخدامات ما بين التسوق، إلى العمل، وقضاء أوقات الفراغ، بل وتكوين صداقات تدوم مدى الحياة

لكن هل يمكن للتكنولوجيا أن تساعد في تحسين مهارات التفاعل الاجتماعي؟، وهل ينبغي لنا أن ننظر إلى هذا التغيير كتغيير إيجابي أم سلبي؟ هل سيتعزز التفاعل البشري أم سيتأثر نتيجةً لتقنيات الاتصال الجديدة؟.

كشفت منصة سوجوليتك، المتخصصة في إنشاء وتوزيع وتحليل الاستبيانات والنماذج واستطلاعات الرأي عن التأثير الإيجابي والسلبي للتكنولوجيا على التفاعل الاجتماعي

لا شك أن الإنترنت كان له تأثير إيجابي على التواصل البشري فمقارنةً بفترة ما قبل الإنترنت، أصبحنا الآن أكثر تواصلًا من أي وقت مضى إليكم بعض الطرق التي تُؤثر بها التكنولوجيا إيجابًا على التفاعل الاجتماعي

التواصل العالمي الفوري

متلك معظمنا الآن وسائل التواصل الفوري مع الناس في الطرف الآخر من العالم لم يعد ننتظر ساعي البريد، فقد حطمت التكنولوجيا حواجز التواصل التي كانت تفرضها المسافات

الاتصالات الافتراضية

تتيح تطبيقات مكالمات الفيديو مثل سكايب وزوم للناس التواصل بين الناس، وقد كان هذا مهمًا بشكل خاص خلال جائحة كورونا، حيث اضطرت العائلات إلى البقاء في المنازل والبقاء بعيدًا عن بعضها

التفاعل الخالي من العوائق

أصبح بإمكان الأشخاص الذين كانوا يواجهون صعوبة في التفاعل الاجتماعي الانضمام إلى مجتمعات إلكترونية، يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة ممارسة ألعاب الفيديو، والأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي يمكنكهم اكتساب الثقة من خلال ممارسة التفاعل عبر الإنترنت بدلاً من التفاعل وجهًا لوجه يتيح إرسال الرسائل معالجة المعلومات وصياغة رد، وهي ميزة أفضل من التواصل وجهًا لوجه

كيف تؤثر التكنولوجيا سلبًا على حياتنا الاجتماعية؟

غير أنه كما هو الحال مع كل شيء، فقد كان للتكنولوجيا تأثير سلبي على حياتنا الاجتماعية، وذلك بعد أن أصبح التفاعل مباشرة بين الناس أقل في ظل تزايد الاعتماد على التواصل الرقمي

فخلف شاشات الهواتف الذكية ولوحات مفاتيح أجهزة الكمبيوتر، قد يكون هناك أشخاص مخادعون يستغلون غيرهم

انخفاض التواصل البشري

يتزايد اعتماد الناس على التكنولوجيا للتواصل مع أحبائهم وأصدقائهم وزملائهم، مما يعني أن التواصل البشري أصبح أقل من أي وقت مضى.

مع تزايد أنشطة العمل عن بُعد، قد يكون هذا أمرًا جيدًا نظريًا للكثيرين، لكنه يُبرز أيضًا كيف تؤثر التكنولوجيا سلبًا على تواصلنا. فزيادة الاعتماد على التكنولوجيا للتواصل قد تُسبب ازدياد الشعور بالوحدة، خاصةً بين كبار السن الذين قد يعتمدون على هذه اللقاءات المعاملاتية كمصدر رئيس للتواصل الاجتماعي.

ارتفاع التنمر

كثير من مستخدمي الإنترنت يعانون من التنمر الإلكتروني، وأصبح الأطفال أكثر عرضة للتحرش عبر الإنترنت. وبينما يُمثل التنمر الإلكتروني مصدر قلق للأطفال، فإنه أصبح أيضًا تحديًا شائعًا بين البالغين.

الاحتيال الإلكتروني

الاحتيال الإلكتروني أصبح شائعًا بشكل مخيف في ومنصات التواصل الاجتماعي. وفي استطلاع رأي أُجري عام 2018 أفاد 9 بالمائة من المشاركين بأن تعرضهم للاحتيال الإلكتروني قد أثر على صحتهم النفسية.

التحرش الإلكتروني

كما أتاحت التكنولوجيا منصةً للمتحرشين عبر الإنترنت لملاحقة ضحاياهم، وقد انتشرت هذا بشكل خاص مع اعتماد الأطفال المتزايد على الإنترنت إبان جائحة كورونا.

تأثير كبير للتكنولوجيا

سواء نظرنا إلى الأمر من منظور إيجابي أو سلبي، أو حتى مزيج من الاثنين، فإن الحقيقة هي أن التكنولوجيا كان لها تأثير كبير على طريقة تواصلنا. فبينما تتيح لنا التواصل الفوري مع أشخاص في الطرف الآخر من العالم، فإنها تُعرّضنا أيضًا لخطر الوحدة، فضلًا عن أشكال جديدة من المضايقة والتلاعب.

مع ظهور تقنيات جديدة للعالم، يُرجَّح أيضًا وضع لوائح جديدة للأمن السيبراني وإجراءات أخرى للسلامة التقنية. من غير المرجح أن تحمي هذه اللوائح الجميع من الآثار السلبية للتكنولوجيا،

لكن من مسؤوليتنا أيضًا استخدام الإنترنت بحذر. وبالمثل، تقع على عاتقنا مسؤولية ضمان حصولنا على قدر كافٍ من التواصل البشري المباشر في حياتنا اليومية، بالإضافة إلى التفاعل الاجتماعي الرقمي.

كيف تؤثر التكنولوجيا علينا؟

تؤثر التكنولوجيا علينا بطرق مختلفة، فهي تُشكل أساليب تواصلنا وعملنا وتعلمنا وترفيهنا. فهي تُعزز الراحة والكفاءة وسهولة الوصول إلى المعلومات، ولكنها قد تُؤدي أيضًا إلى تحديات مثل الاعتماد على التكنولوجيا الرقمية ومخاوف الخصوصية. من تحسين الرعاية الصحية والتعليم إلى إحداث نقلة نوعية في التفاعلات الاجتماعية، تلعب التكنولوجيا دورًا محوريًا في حياتنا اليومية.

كيف تؤثر التكنولوجيا على التواصل الشخصي؟

يُقلل استخدام الهاتف باستمرار أثناء المحادثات من التواصل البصري والاستماع الفعّال. غالبًا ما يُعطي الناس الأولوية للشاشات على التفاعلات الواقعية، مما يؤدي إلى تشتت التواصل وإضعاف الروابط العاطفية. في حين أن تطبيقات مكالمات الفيديو والرسائل تُقرّب المسافات، فإن الإفراط في استخدام الأدوات الرقمية يُخاطر بجعل المحادثات وجهًا لوجه تبدو أقل أهمية أو تفاعلية.

هل يمكن أن تؤدي التكنولوجيا إلى العزلة الاجتماعية؟

الاعتماد المفرط على الشاشات يُستبدل اللقاءات التقليدية بالتواصل الافتراضي يُضعف الروابط المجتمعية. يُبلغ المراهقون عن شعورهم بالوحدة رغم تبادل الرسائل باستمرار، كما يُقلل العمل عن بُعد من الروح الإيجابية في المكتب.