

أبحاث فيسبوك تثبت خطر إنستغرام على المراهقات لكنه أخفى ذلك



ترجمة وتحرير: نون بوست

خلصت مراجعة دقيقة، أجرتها صحيفة وول ستريت جورنال، لمئات الوثائق الداخلية في شركة فيسبوك، بما في ذلك التقارير البحثية ومناقشات الموظفين عبر الإنترنت ومسودات العروض التقديمية للإدارة العليا، إلى أن فيسبوك تعرف بتفاصيل دقيقة أن منصاتها مليئة بالعيوب التي تسبب الضرر، غالبًا بطرق لا تفهمها سوى الشركة وحدها.

وبحسب سلسلة التقارير التي نشرتها "وول ستريت جورنال" ويترجمها "نون بوست"، فقد أظهرت الوثائق مرارًا وتكرارًا أن باحثي فيسبوك قد حددوا الآثار السيئة للمنصة. وعلى الرغم من جلسات الاستماع في الكونجرس، وتعهدات فيسبوك العديدة والمتكررة بإصلاحها، إلا أن الشركة -كما تظهر الوثائق- لم تتخذ خطوة بهذه الاتجاه.

هذا البحث؛ يتعمق في مشكلة كبيرة تتعلق بالصحة العقلية للمراهقين والتي يقلل فيسبوك من شأنها في بياناته العامة.

منذ حوالي عام، بدأت المراهقة أناستاسيا فلاسوبا في زيارة معالج نفسي، حيث عانت من اضطراب في الأكل، وكانت لديها فكرة واضحة عما أدى إليه وهو الوقت الذي كانت تقضيه على إنستغرام.

انضمت إلى المنصة في سن 13، وكانت تقضي حوالي ثلاث ساعات يوميًا منبهرة بالحياة التي تبدو مثالية وأجساد مؤثري اللياقة البدنية الذين ينشرون صورهم على التطبيق.

تقول فلاسوبا، البالغة من العمر 18 عامًا، والتي تعيش في ريبستون بولاية فرجينيا: "عندما أتصفح إنستغرام، كل ما أراه هو صور لأجساد مثالية، وعضلات بطن مثالية، ونساء يقمن بمائة تمرين بيربي في 10 دقائق".

في ذلك الوقت، كان الباحثون في إنستغرام (المملوك لشركة فيسبوك)، يدرسون هذا النوع من التجارب ويسألون عما إذا كانت جزءًا من ظاهرة أوسع. بالفعل أكدت النتائج التي توصلوا إليها إلى بعض المشاكل الخطيرة.

قالت إحدى الدراسات من عام 2019: ”نحن نجعل مشكلات صورة الجسد أسوأ بالنسبة لواحدة من كل ثلاث فتيات مراهقات“، وكانت الدراسة تركز على الفتيات المراهقات اللاتي يعانين فعلا من هذه المشكلات.

قال الباحثون في عرض تم تقديمه في مارس 2020، ونشر على لوحة الرسائل الداخلية في شركة فيسبوك، واطلعت عليه وول ستريت جورنال: ”32% من الفتيات المراهقات قالوا إنهن عندما يشعرن بعدم الرضا حيال أجسادهن، فإن إنستغرام يجعلهن يشعرن بضيق أكبر“. يمكن لتلك المقارنات على إنستغرام تغيير نظرة الشباب إلى أنفسهن.

على مدى السنوات الثلاث الماضية، أجرى فيسبوك دراسات حول كيفية تأثير تطبيق مشاركة الصور على ملايين المستخدمين الشباب، وقد وجد الباحثون مرارًا وتكرارًا أن إنستغرام ضار بنسبة كبيرة لمستخدميه، ولا سيما الفتيات المراهقات.

قالت إحدى الدراسات من عام 2019: ”نحن نجعل مشكلات صورة الجسد أسوأ بالنسبة لواحدة من كل ثلاث فتيات مراهقات“، وكانت الدراسة تركز على الفتيات المراهقات اللاتي يعانين فعلا من هذه المشكلات.

وقالت دراسة أخرى: ”يقوم المراهقون بلوم إنستغرام على زيادة معدل القلق والاكتئاب. كان رد الفعل هذا غير مقنع وملائم لجميع المجموعات“.

أظهر أحد العروض التقديمية أنه من بين المراهقين الذين أقدموا على أفكار انتحارية، فإن 13 بالمائة من المستخدمين البريطانيين و 6 بالمائة من المستخدمين الأمريكيين تأثروا سلبا بإنستغرام وهو ما أدى إلى التفكير في الانتحار.

يُعد توسيع قاعدة المستخدمين الشباب أمرًا حيويًا لتحقيق إيرادات سنوية تزيد عن 100 مليار دولار أمريكي، مع عدم تعريض تفاعلهم مع النظام الأساسي للخطر.

تبين الأبحاث أن أكثر من 40 بالمائة من مستخدمي إنستغرام يبلغون من العمر 22 عامًا أو أقل، ويسجل إنستغرام دخول حوالي 22 مليون مراهق من الولايات المتحدة كل يوم، مقارنة بخمسة ملايين مراهق يدخلون إلى فيسبوك يوميًا، ويتقلص المستخدمون الشباب على فيسبوك منذ عقد من الزمان.

في العلن، قامت شركة فيسبوك بالتقليل من الآثار السلبية للتطبيق على المراهقين باستمرار، ولم تنشر أبحاثها على العلن ولم تتحها للأكاديميين أو المشرعين الذين طلبوا ذلك.

في المتوسط، يقضي المراهقون في الولايات المتحدة وقتًا أطول بنسبة 50 بالمائة على إنستغرام مما يقضونه على فيس بوك.

قيل في البحث المنشور داخليًا: ”إن منصة إنستغرام تعتبر في وضع جيد يمكنها من تحقيق صدى كبير لدى الشباب“. وقيل في منشور آخر: ”هناك وسيلة للتوسع والازدهار إذا تمكن إنستغرام من مواصلة مساره“.

في العلن، قامت شركة فيسبوك بالتقليل من الآثار السلبية للتطبيق على المراهقين باستمرار، ولم تنشر أبحاثها على العلن ولم تتحها للأكاديميين أو المشرعين الذين طلبوا ذلك.

قال الرئيس التنفيذي مارك زوكربيرغ في جلسة استماع بالكونغرس في مارس 2021 عندما سئل عن الأطفال والصحة العقلية: ”نتائج الأبحاث التي توصلنا إليها هو أن استخدام التطبيقات الاجتماعية للتواصل مع أشخاص آخرين يمكن أن يكون له فوائد صحية عقلية إيجابية“.

في أيار/ مايو، أكد آدم موسيري -رئيس منصة إنستغرام- للصحفيين أن الأبحاث التي رآها تشير إلى أن

تأثيرات التطبيق على صحة المراهقين من المحتمل أن تكون ”ضئيلة جدًا“.

وفي مقابلة أجريت معه مؤخرًا، قال موسيري: ”لا أقصد بأي حال من الأحوال التقليل من هذه القضايا.. بعض القضايا المذكورة في البحث ليست بالضرورة واسعة الانتشار، ولكن تأثيرها على الناس قد يكون هائلًا“.

وقال إنه يعتقد أن فيسبوك تأخر في إدراك وجود عيب في ربط الأشخاص بهذه الأعداد المهولة. وأضاف: ”كنت أضغط بشدة من أجل تحمل مسؤولياتنا على نطاق أوسع“.

وأوضح أن البحث في التأثيرات على الصحة العقلية للمراهقين كان ذا قيمة، وأن موظفي فيسبوك يطرحون أسئلة صعبة حول المنصة: ”بالنسبة لي، هذا ليس أمرًا سيئًا. أنا فخور جدًا بهذا البحث“.

وأكد موسيري بعض ميزات إنستغرام قد تكون ضارة لبعض المستخدمين الشباب، ولا يمكن معالجتها بسهولة، وأضاف: ”هناك الكثير من الأشياء الإيجابية التي تأتي جراء ما نقوم به“.

ما يعرفه فيس بوك

تشكل وثائق إنستغرام جزءًا من مجموعة من الوثائق الداخلية التي اطلعت عليها وول ستريت جورنال في مجالات عدة تشمل الصحة العقلية للمراهقين والخطاب السياسي والاتجار بالبشر. تقدم الوثائق صورة لا مثيل لها لكيفية إدراك فيسبوك تمامًا أن المنتجات والأنظمة الأساسية لأعمالها تفشل بشكل روتيني.

وتُظهر الوثائق أيضًا أن فيسبوك قد بذل الحد الأدنى من الجهود لمعالجة هذه المشكلات والتغلب عليها.

تمثل أبحاث الشركة بشأن تأثيرات إنستغرام، وهي النظرة الأعمق حتى الآن بخصوص ما يعرفه عملاق التكنولوجيا عن تأثيرها على المراهقين وصحتهم العقلية، واحدة من أوضح الفجوات التي تم الكشف عنها في الوثائق بين فهم فيسبوك لنفسه وموقعه بين الجماهير.

تتضمن الوثائق جهودًا بحثية واستطلاعات رأي عبر الإنترنت ودراسات أجريت في 2019 و2020. كما تتضمن أيضًا استطلاعات واسعة النطاق لعشرات الآلاف من الأشخاص سنة 2021، والتي توضح مقدار الوقت الذي يقضيه المستخدمون على إنستغرام وماذا يتابعون عليه.

ويعمل باحثو فيسبوك المتخصصون في مجالات تشمل علوم البيانات والتسويق وتطوير المنتجات على مجموعة من القضايا المتعلقة بكيفية تفاعل المستخدمين مع المنصة. يمتلك الكثير منهم خلفيات في علوم الكمبيوتر وعلم النفس والتحليل الكمي والنوعي.

توصل الباحثون إلى استنتاج مفاده أن بعض المشكلات كانت خاصة بإنستغرام، وليس كل وسائل التواصل الاجتماعي. هذا الأمر ينطبق خصوصًا على ما يُعرف بالمقارنات الاجتماعية، أي عندما يقيم الناس أنفسهم في مقارنة بجاذبية الآخرين وثرواتهم ونجاحهم.

في خمسة عروض تقديمية على مدار 18 شهرًا حتى ربيع هذا العام، أجرى الباحثون ما أطلقوا عليه ”الغوص العميق للصحة العقلية للمراهقين“ ودراسات أخرى تشمل لنفس الموضوع.

توصل الباحثون إلى استنتاج مفاده أن بعض المشكلات كانت خاصة بإنستغرام، وليس كل وسائل التواصل الاجتماعي. هذا الأمر ينطبق خصوصًا على ما يُعرف بالمقارنات الاجتماعية، أي عندما يقيم الناس أنفسهم في مقارنة بجاذبية الآخرين وثرواتهم ونجاحهم.

وذكر بحث معمق أجراه فيسبوك حول مشكلات صور الجسد للفتيات في سن المراهقة في عام 2020،

أن "المقارنة الاجتماعية أسوأ على منصة إنستغرام"، مشيرًا إلى أن تيك توك، وهو تطبيق لمقاطع الفيديو القصيرة، يركز في استخدامه على الأداء، بينما يركز مستخدمو تطبيق سنابشات، وهو تطبيق مشاركة للصور الحية ومقاطع الفيديو، على فلاتر مضحكة لصورهم "تحافظ على التركيز على الوجه". في المقابل، يركز إنستغرام بشكل كبير على الجسم ونمط الحياة.

يبدو أن الميزات والخصائص التي يقدمها إنستغرام مقارنة ببقية المنصات هي الأكثر ضررًا على المراهقين.

تشير الأبحاث الداخلية في مارس 2020 إلى أن الميل إلى مشاركة أفضل اللحظات فقط، والميل للظهور بالشكل المثالي والتسويق للمنتجات التي تسبب الإدمان يمكن أن يدفع المراهقين نحو اضطرابات الأكل، والشعور غير الصحي بأجسادهم والاكتئاب. وتحذر الأبحاث من أن صفحة الاستكشاف التي تقدم للمستخدمين صورًا ومقاطع فيديو برعاية الخوارزميات، يمكن أن ترسل المستخدمين إلى محتوى عميق قد يكون ضارًا.

وتقول الأبحاث "إن ميزات إنستغرام تؤدي إلى تفاقم بعضها البعض لخلق عاصفة كاملة". وقد تمت مراجعة البحث من قبل كبار المسؤولين التنفيذيين في فيسبوك، وتم التطرق إليه في عرض تقديمي عام 2020، قدم إلى زوكريغ، وفقًا للوثائق.

في جلسة استماع بالكونغرس في شهر آذار/ مارس، دافع زوكريغ عن الشركة ضد انتقادات المشرعين بشأن خطط إنشاء منتج جديد على إنستغرام للأطفال دون سن 13 عامًا. وعندما سئل عما إذا كانت الشركة قد درست تأثيرات التطبيق على الأطفال، قال: "أعتقد أن الجواب نعم".

قال السناتور بلومنتال في رسالة بالبريد الإلكتروني: "كانت إجابات فيسبوك مراوغة للغاية وفشلت في الرد على جميع أسئلتنا لدرجة أنها تثير بالفعل أسئلة حول ما قد يخفيه فيسبوك". وأضاف: "يبدو أن سلوك فيسبوك أصبح مثل منتجي التبغ، إذ يستهدف المراهقين بمنتجات قد تكون خطيرة، بينما يتحدث بلغة العلم في العلن".

في آب/ أغسطس، دعا النائبان ريتشارد بلومنتال ومارشا بلاكبيرن في رسالة إلى زوكريغ إلى القيام ببحث داخلي على فيسبوك حول تأثير منصاتهما على الصحة العقلية للشباب.

ردًا على ذلك، أرسل فيسبوك إلى أعضاء مجلس الشيوخ خطابًا من ست صفحات لم يتضمن دراسات الشركة. بدلًا من ذلك، قال فيسبوك إن هناك العديد من التحديات في إجراء البحث في هذا المجال، قائلاً: "لسنا على علم بإجماع الدراسات أو الخبراء حول مقدار الوقت المستهلك أمام الشاشة الذي يعتبر ضارًا"، وفقًا لنسخة من الرسالة حصلت عليها وول ستريت جورنال.

أخبر فيسبوك أعضاء مجلس الشيوخ أيضًا أن أبحاثه الداخلية هي ملكية خاصة و"تظل سرية لتعزيز الحوار الصريح والمفتوح وتبادل الآراء داخليًا".

وقالت متحدثة باسم فيسبوك إن الشركة ترحب بالتعاون المثمر مع الكونغرس وستبحث عن فرص للعمل مع باحثين خارجيين في دراسات موثوق بها.

وقال السناتور بلومنتال في رسالة بالبريد الإلكتروني: "كانت إجابات فيسبوك مراوغة للغاية وفشلت في الرد على جميع أسئلتنا لدرجة أنها تثير بالفعل أسئلة حول ما قد يخفيه فيسبوك". وأضاف: "يبدو أن سلوك فيسبوك أصبح مثل منتجي التبغ، إذ يستهدف المراهقين بمنتجات قد تكون خطيرة، بينما يتحدث بلغة العلم في العلن".

ويقول موسيري في آخر مقابلة صحفية: "نحن لا نرسل أبحاثًا إلى المشرعين على أساس منتظم لعدد

من الأسباب، ويضيف أن فيسبوك يجب أن يكتشف طريقة لمشاركة ما تتوصل إليه الشركة من نتائج، ومنح الباحثين من خارج الشركة فرصة الوصول إلى البيانات الداخلية.

وأكد موسيري أن خطة الشركة لمحتوى الأطفال على إنستغرام، والتي اعترض عليها المدعون العامون في الولاية، لا تزال قيد الدراسة.

وعندما تم إخبارها عن بحث فيس بوك الداخلي، قالت الدكتورة جان توينغ، أستاذة علم النفس في جامعة ولاية سان دييغو، إنه قد يشكل نقطة تحول في النقاشات حول كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين.

وأضافت: "إذا كنت تعتقد أن ج. رينولدز كان ينبغي أن يكون أكثر صدقًا فيما يتعلق بالصلة بين التدخين وسرطان الرئة، إذن يجب أيضًا أن تعتقد أن فيسبوك يجب أن يكون أكثر صراحة فيما يتعلق بالروابط التي تؤدي إلى الاكتئاب بين إنستغرام والفتيات المراهقات".

سباق لجذب المراهقين

عندما دفع فيسبوك مليار دولار مقابل الاستحواذ على إنستغرام سنة 2012، كانت عبارة عن شركة ناشئة صغيرة تضم 13 موظفًا وقد حققت نجاحًا كبيرًا. في تلك السنة، لاحظ فيسبوك لأول مرة انخفاضًا في عدد المراهقين الذين يستخدمون منصته وفقًا للوثائق. وكانت الشركة ترى أن إنستغرام هو أفضل رهان لجذب المراهقين.

كان فيسبوك يتتبع انتشار الميزات الجديدة على التطبيقات المنافسة، بما في ذلك سنابشات، وفي سنة 2016 اتجه الموظفون للتركيز على الفوز بما اعتبروه سباقًا لاستقطاب المستخدمين المراهقين، وفقًا لمسؤولين تنفيذيين سابقين في إنستغرام.

جعل إنستغرام من الصور محور التركيز الأساسي على التطبيق، مع الفلاتر التي سهلت على المستخدمين تعديل صورهم، وأضافت لاحقًا مقاطع فيديو وخرائط لمحتوى تم اختياره عن طريق الخوارزميات وأدوات لتعديل الوجوه.

أصبحت منصة إنستغرام أشبه بمطعم المدرسة الثانوية: مكان للمراهقين لنشر أفضل صورهم، والعثور على الأصدقاء، والتفاخر والتنمر.

تشير أبحاث فيسبوك إلى أن تأثيرات إنستغرام ليست ضارة لجميع المستخدمين. بالنسبة إلى معظم المراهقين -كما يقول البحث-، فإنه يمكن التحكم في تأثيرات "المقارنة الاجتماعية السلبية" ويمكن أن تتفوق عليها الميزات الأخرى، مثل التعبير عن الذات والتواصل مع الأصدقاء.

لاحظ باحثو إنستغرام أن أولئك الذين يعانون من التأثيرات النفسية للمنصة لم يقوموا بالضرورة بتسجيل الخروج. وذكرت العروض التقديمية أن المراهقين أفادوا بانتظام أنهم يريدون قضاء وقت أقل على إنستغرام، لكنهم يفتقرون إلى القدرة على التحكم بالذات للقيام بذلك.

لكن مجموعة متزايدة من الأدلة الخاصة بفيسبوك تُظهر أن إنستغرام يمكن أن يكون ضارًا للكثيرين.

في إحدى الدراسات التي أجريت على المراهقين في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، وجد فيسبوك أن أكثر من 40 بالمائة من مستخدمي إنستغرام الذين أبلغوا عن شعورهم بأنهم "غير جذابين"، قالوا إن الشعور بدأ على التطبيق. كما أن حوالي ربع المراهقين من مستخدمي المنصة أفادوا بأنهم "ليسوا جيدين بما فيه الكفاية"، وأكدوا أن الشعور بدأ على إنستغرام. وقال الكثيرون أيضًا إن التطبيق قوض ثقتهم في علاقات الصداقة.

ولاحظ باحثو إنستغرام أن أولئك الذين يعانون من التأثيرات النفسية للمنصة لم يقوموا بالضرورة

بتسجيل الخروج. وذكرت العروض التقديمية أن المراهقين أفادوا بانتظام أنهم يريدون قضاء وقت أقل على إنستغرام، لكنهم يفتقرون إلى القدرة على التحكم بالذات للقيام بذلك.

وقال مدير أبحاث إنستغرام وفقًا للوثائق: ”أكد المراهقون أنهم لا يحبون مقدار الوقت الذي يقضونه على التطبيق ولكنهم يشعرون أنهم مضطرون للبقاء. غالبًا ما يشعرون بأنهم مدمنون ويعرفون أن ما يشاهدونه يضر بصحتهم العقلية ولكنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التوقف“.

تقول ديستين راموس، التي تبلغ من العمر 17 عامًا، وتقيم في نينا بولاية ويسكونسن، إنه أثناء إجراءات الإغلاق بسبب جائحة كورونا ”إذا أردت أن تتحدث لأصدقائك عما كنت تفعله، عليك أن تذهب إلى إنستغرام“، وتضيف: ”أصبحنا نميل إلى وصف الأمر بأنه هوس“.

قالت مراهقة أخرى لباحثي فيسبوك: ”أشعر أنني كبيرة جدًا ولست جميلة بما يكفي.. هذا يجعلني أشعر بعدم الراحة بشأن جسدي رغم أنني أعرف أنني نحيفة“.

اعتقدت راموس وصديقتها إيزابيل يوبلونسكي، 18 عامًا، أن ذلك قد يمثل مشكلة صحية للمراهقين بشكل عام، لذلك قررتا إجراء مسح على أصدقائهما كجزء من مسابقة وطنية للعلوم. وقد وجدت أنه من بين 98 طالبًا، قال نحو 90 بالمئة إن وسائل التواصل الاجتماعي أثرت سلبيًا على صحتهم العقلية.

ضمن عمل خلايا الإنصات، استمع موظفو إنستغرام إلى المراهقين الذين عانوا مشاكل نفسية. وقالت إحدى المراهقات عن تجربتها على إنستغرام: ”شعرت أنني يجب أن أكافح حتى أبدو جميلة، وحتى يراني الآخرون“.

وقالت مراهقة أخرى لباحثي فيسبوك: ”أشعر أنني كبيرة جدًا ولست جميلة بما يكفي“، وأضافت: ”هذا يجعلني أشعر بعدم الراحة بشأن جسدي رغم أنني أعرف أنني نحيفة“.

تقول الدكتورة توينغ: ”بالنسبة لبعض الناس، قد يكون من المغري تجاهل أن الفتيات المراهقات يشعرن بالحزن، لكن نحن ننظر إلى الاكتئاب على المستوى السريري بأنه حالة تتطلب العلاج. نحن نتحدث عن إيذاء النفس الذي قد يؤدي بالناس إلى غرف الطوارئ“.

خيبة أمل

تقدر إيفا بيرنس، التي تبلغ من العمر 17 عامًا، وهي طالبة في مدرسة ريدوود الثانوية في مقاطعة مارين بولاية كاليفورنيا، أن نصف الفتيات في فصلها يعانين من مخاوف تتعلق بصورة الجسد وترتبط بإنستغرام. وتقول: ”في كل مرة أشعر بالرضا عن نفسي، أقوم بتصفح إنستغرام فينقلب كل شيء“.

عندما وصلت زميلتها مولي بيتس، 17 عامًا، إلى المدرسة الثانوية، وجدت أقرانها يستخدمون إنستغرام كأداة لقياس شعبيتهم، وكانوا يشيرون إلى عدد المتابعين كما لو أنه أمر بالغ الأهمية في حياتهم.

وتقول بيتس إنها عندما تنظر إلى عدد متابعيها على منصة إنستغرام، فإنها غالبًا ما تشعر كأنها تلقت ”ضربة في الصميم“، في إشارة إلى خيبة أملها.

لسنوات عدة، كان هناك القليل من الجدل بين الخبراء حول دور إنستغرام وغيرها من وسائل التواصل الاجتماعي في تفاقم المشاكل الصحية لدى بعض المرضى. وتقول أنجيلا غواردا، مديرة برنامج اضطرابات الأكل في مستشفى جونز هوبكنز، والأستاذ المشارك للطب النفسي في كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز، إنه من الشائع أن يؤكد مرضاها أنهم يتبعون نصائح وسائل التواصل الاجتماعي حول الحميات الغذائية. وترى غواردا أن إنستغرام ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى تلعب دورًا في تعميق الاضطرابات الصحية لحوالي نصف مرضاها.

وتضيف: ”إنهم الأشخاص الأكثر عرضة للتأثر بالنقد أو الذين يزيدون من تفاقم المشكلة بالفعل. يمكن أن

يؤدي استخدامهم لإنستغرام ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى إلى تفاقم المشاكل.“

أرادت ليندسي دوبيين، البالغة من العمر 19 عامًا، ممارسة المزيد من التمارين البدنية مؤخرًا. قامت بالبحث في إنستغرام عن التدريبات المناسبة ووجدت بعض التمارين التي تحبها. منذ ذلك الحين، تقوم خوارزميات التطبيق بملاً صفحاتها بصور ومقاطع عن كيفية إنقاص الوزن ونوع الجسم “المثالي” وما يجب عليها أن تأكله وما يجب أن تتجنبه. وتقول دوبيين: “أشعر بالذنب وتأنيب الضمير في كل مرة أتصفح فيها إنستغرام“.

أشار زوكريغ في حديثه عن قضايا الاستقطاب السياسي والصحة العقلية للمراهقين أنه يعتقد أن الأدبيات البحثية متناقضة ولا تشير بوضوح إلى أي آثار سلبية ضارة.

عبر جوناثان هايدت، عالم النفس الاجتماعي في كلية ستيرن للأعمال بجامعة نيويورك والمؤلف المشارك لكتاب “تدليل العقل الأمريكي”، عن قلقه بشأن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين منذ أن بدأ بدراساتها سنة 2015. تحدث هايدت مرتين مع زوكريغ حول تأثير فيسبوك على الصحة العقلية للمراهقين، وكانت المرة الأولى عندما اتصل به الرئيس التنفيذي لفيسبوك سنة 2019.

وفقًا لهايدت، أشار زوكريغ في حديثه عن قضايا الاستقطاب السياسي والصحة العقلية للمراهقين أنه يعتقد أن الأدبيات البحثية متناقضة ولا تشير بوضوح إلى أي آثار سلبية ضارة. وقال هايدت إنه شعر أن زوكريغ في ذلك الوقت “حزبي، لكنه فضولي”، وأضاف: “طلبت من مارك مساعدتنا كآباء، وقال إنه كان يعمل على ذلك“.

في كانون الثاني/يناير 2020، قام فيسبوك بدعوة هايدت إلى مقره الرئيسي في مينلو بارك بكاليفورنيا، وأطلعه موسيري وموظفو إنستغرام على جهود المنصة لمكافحة التنمر وتقليل الضغط الاجتماعي على المنصة. وقال هايدت إنه وجد هذه الجهود صادقة وجديرة بالثناء، لكنه رأى أنها لم تكن كافية على الأرجح لمحاربة ما يعتقد أنه خطر متصاعد على الصحة العامة.

وأضاف: “لم يتم إخباري بأن لديهم بحثًا داخليًا يُظهر أن هناك مشكلة“. ورفضت المتحدثة باسم فيسبوك التعليق على ذلك.

يؤكد بعض باحثي إنستغرام أنه كان من الصعب إقناع زملائهم آخرين بمدى خطورة النتائج التي توصلوا إليها. وبدلاً من الإشارة إلى أبحاثهم الخاصة التي تظهر الآثار السلبية لإنستغرام، غالبًا ما أشار المسؤولون التنفيذيون في فيسبوك إلى دراسات من معهد أكسفورد للإنترنت أظهرت ارتباطًا ضئيلاً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاكئاب.

وقد وجدت دراسات أخرى تباينا بين مقدار الوقت الذي يقوله المستخدمون إنهم يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي، والوقت الحقيقي الذي يمضونه على هذه المنصات. ويشير موسيري إلى هذه الدراسات كدليل على عدم دقة البحث استنادًا إلى البيانات المبلغ عنها ذاتيًا.

يذكر أن فيسبوك قدم سابقًا تمويلًا لباحث في معهد أكسفورد. ويقول أندرو برزبيلسكي، الباحث الرئيسي في معهد أكسفورد للدراسات، والذي أكد أنه لم يتلق أي تمويل من فيسبوك، أن المنصات الاجتماعية مثل فيسبوك بحاجة إلى أن تكون أكثر انفتاحًا بشأن أبحاثها. ويضيف: “البيانات موجودة لدى صناع التكنولوجيا. يحتاج العلماء فقط إلى الوصول إليها لإجراء أبحاث محايدة ومستقلة“.

استعان فيسبوك بباحثين لمناقشة النتائج التي توصلوا إليها، كما قالت الشركة إنها تختبر أيضًا طريقة لسؤال المستخدمين عما إذا كانوا يريدون أخذ استراحة من إنستغرام. وقال الباحثان إن جزءًا من التحدي هو تحديد المستخدمين الذين يواجهون خطرًا أكبر من غيرهم، وأشارا إلى أن بعض الدراسات تضمنت عينات صغيرة.

ويؤكد برزبيلسكي في مقابلة صحفية: ”يتحدث الناس عن إنستغرام وكأنه مخدرات، لكن لا يمكننا دراسة ذلك“.

ووفقًا للعروض التقديمية الداخلية حول الموضوع، فقد بذل المسؤولون التنفيذيون في فيسبوك جهودًا كبيرة لإيجاد طرق تقلل أضرار إنستغرام مع إبقاء المستخدمين على المنصة.

جرب فيسبوك إخفاء عدد الإعجابات التي يراها المستخدمون على صورهم بعد أن أكد المراهقون للباحثين في خلايا الإنصات أن ”الإعجابات“ تسبب لهم القلق وتزيد من المشاعر السلبية.

عندما اختبر فيسبوك تعديلًا لإخفاء ”الإعجابات“ ضمن برنامج تجريبي أطلقوا عليه اسم مشروع ديزي، وجد أنه لم يساعد على تحسين الصحة العقلية للمراهقين. وكتب موظفو فيسبوك في مذكرة قدموها إلى زوكربيرغ حول هذه التجربة سنة 2020: ”لم نلاحظ تقدمًا في مقياس الصحة العامة“.

ومع ذلك، نُظِر الوثائق أن فيسبوك طرح هذا التغيير كخيار لمستخدمي فيسبوك وإنستغرام في أيار/ مايو 2021 بعد أن أكد كبار المسؤولين التنفيذيين لزوكربيرغ بأن ذلك يمكن أن يجعل الشركة تبدو أكثر حرصًا على معالجة المشكلة.

وكتب المسؤولون التنفيذيون في فيسبوك ضمن مذكرة حول كيفية تقديم النتائج التي توصلوا إليها لزوكربيرغ: ”ستتظر الصحافة والآباء إلى مشروع ديزي كمؤشر إيجابي قوي على أن إنستغرام يهتم بمستخدميه“.

عندما طرح فيس بوك مشروع ديزي، أقر موسيري علنًا أن الميزة لم تغير كثيرًا من آراء المستخدمين بشأن تجاربهم على إنستغرام. وقال موسيري إنه لا يعتقد أن هناك حلًا واضحًا لإصلاح المنصة، لكنه عبر عن تفاؤله الحذر بشأن الأدوات التي يطورها إنستغرام لتحديد الأشخاص الذين يواجهون مشاكل ومحاولة ”دفعهم“ نحو المزيد من المحتوى الإيجابي.

استعان فيسبوك بباحثين لمناقشة النتائج التي توصلوا إليها، كما قالت الشركة إنها تختبر أيضًا طريقة لسؤال المستخدمين عما إذا كانوا يريدون أخذ استراحة من إنستغرام. وقال الباحثان إن جزءًا من التحدي هو تحديد المستخدمين الذين يواجهون خطرًا أكبر من غيرهم، وأشارا إلى أن بعض الدراسات تضمنت عينات صغيرة.

ويقول موسيري: ”أعتقد أن كل شيء يجب أن يكون تحت النظر، لكن علينا أن نكون صادقين وأن نتقبل وجود بعض المقايضات. الأمر ليس بهذه البساطة، أي أن توقف تشغيل شيء ما وتفكر في أن الأمور ستحسن، لأنه في كثير من الأحيان يمكنك جعل الأمور أسوأ دون قصد“.

صور السيلفي

حسب الوثائق الداخلية، اقترح باحثو فيسبوك أن يعرض إنستغرام فلتر ”مرحة“ بدلا من الفلاتر المتعلقة بالتجميل. ركز الباحثون على صور السيلفي وخطورة الفلاتر التجميلية التي تسمح للمستخدمين بتحسين أشكالهم. وكتب الباحثون في كانون الثاني/ يناير أن ”مشاركة أو مشاهدة صور السيلفي التي تم تجميلها بالفلاتر في قصص إنستغرام جعلت المستخدمين يشعرون بالضيق“.

وقالت سيلفيا كولت لاكايو، البالغة من العمر 20 عامًا، وهي طالبة بجامعة ستانفورد، إنها جربت مؤخرًا فلترًا للوجه رقق خديها وجعلها ورديين. بعد ذلك أدركت أن الفلتر أفسد ملامح خديها اللذين ورثتهما عن والدها، وهو من نيكاراغوا، وجعلها أقرب للملامح الأوروبية، وقالت إن ذلك سبب لها شعورًا بالمرارة.

تستخدم لاكايو كرسيًا متحركًا، وقد جعلها إنستغرام تشعر بالعجز مقارنة بالفتيات المراهقات الأخريات

على التطبيق، على حد قولها.

وأكدت لأكايو أنها بدأت بمتابعة الأشخاص الذين يستخدمون الكراسي المتحركة أو الذين يعانون من أمراض مزمنة أو إعاقات أخرى، وأصبحت تشاهد على المنصة صور أشخاص مسنين من ذوي الاحتياجات الخاصة يعيشون بسعادة.

في آذار/ مارس، قال الباحثون إن إنستغرام يجب أن يقلل من عرض محتوى المشاهير الذي يتمحور حول الموضة والجمال والعلاقات الاجتماعية، مع زيادة عرض محتوى للأصدقاء المقربين، وذلك وفقًا لمجموعة المذكرات التي قاموا بتحميلها على لوحة الرسائل الداخلية للشركة.

وقد تساءل موظف حالي في تعليقات على لوحة الرسائل عن هذه الفكرة قائلاً إن المشاهير الذين يتمتعون بحياة مثالية هم مفتاح التطبيق، وكتب: "أليس هذا ما تدور حوله منصة إنستغرام بشكل عام؟ أليس إلقاء نظرة خاطفة على الحياة شديدة الجاذبية لأفضل 0.1 بالمائة من المشاهير، سبب وجود المراهقين على المنصة؟".

يؤكد العديد من المراهقين الذين قابلهم باحثو فيسبوك إنهم لا يريدون أن يتم حجب إنستغرام. من جهتها، تقول فلاسوبا التي لم تعد تستخدم المنصة، إنها متشككة في أن المسؤولين التنفيذيين في فيسبوك حاولوا بجد أن يجعلوا إنستغرام أقل وضراً.

وشكك مسؤول تنفيذي سابق في فكرة إصلاح إنستغرام لتجنب المقارنات الاجتماعية، وقال: "يستخدم الناس إنستغرام من أجل المقارنات. هذا هو الجانب الممتع".

لتعزيز الاستخدام الإيجابي لإنستغرام، دخلت الشركة في شراكة مع منظمات غير ربحية للترويج لما تسميه "المرونة العاطفية"، وفقاً للوثائق. تتضمن هذه الجهود مقاطع فيديو تذكر المراهقين بضرورة "التحكم في تجربتي على إنستغرام".

أكد باحثو فيسبوك أن صورة الفتيات ذات الطابع الجنسي تؤثر على الصحة العقلية لمستخدمي التطبيق. وتقول شيفون جونز، وهي أخصائية اجتماعية سريرية من أتلانتا، إن هذا يؤثر أساساً على الفتيات السود، لأن الناس في كثير من الأحيان يفترضون أنهن أكبر سناً مما هن عليه في الواقع، وينتقدون أجسادهن بشكل متكرر.

وتضيف جونز: "ما تراه المراهقات غالباً على وسائل التواصل الاجتماعي هو صور فتيات ذوات خصر نحيف وأفخاذ وأرداف كبيرة، وقد يؤدي ذلك إلى مشاكل فيما يتعلق بالنظرة إلى صورة الجسد. إنها فترة حرجة للغاية في حياتهن، حيث أنهن يكتشفن أنفسهن وكل شيء من حولهن".

كما أن المراهقين من الذكور ليسوا محصنين من هذه المشاكل. فمن خلال البحث العميق الذي أجراه باحثو فيسبوك في مجال الصحة العقلية سنة 2019، وجدوا أن 14 بالمائة من الذكور في الولايات المتحدة قالوا إن إنستغرام جعلهم يشعرون بالخيبة تجاه أنفسهم. وفي تقريرهم عن صورة الجسد سنة 2020، وجد باحثو فيسبوك أن 40 بالمائة من الفتيان المراهقين يعانون من مقارنات اجتماعية سلبية.

ويقول مراهق أمريكي لباحثي فيسبوك: "أشعر أنني على حافة الهاوية معظم الوقت. يبدو الأمر كما لو أنك مهدد بسبب أي شيء تفعله، حركة واحدة أو حتى خطوة خاطئة".

يؤكد العديد من المراهقين الذين قابلهم باحثو فيسبوك إنهم لا يريدون أن يتم حجب إنستغرام. من جهتها، تقول فلاسوبا التي لم تعد تستخدم المنصة، إنها متشككة في أن المسؤولين التنفيذيين في فيسبوك حاولوا بجد أن يجعلوا إنستغرام أقل وضراً.

وتضيف: ”عانيت من اضطراب الأكل لمدة خمس سنوات، ولا يزال الناس يشعرون بالمعاناة بسبب إنستغرام“.

المصدر: مجلة وول ستريت جورنال

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/41998/>