



## Instagram يكشف نتائج بحث أجراه حول صحة وسلامة المراهقين

28 سبتمبر 2021

براتيقي رايشودري- نائب الرئيس ورئيس قسم الأبحاث

- على عكس التوصيف الذي خرجت به صحيفة "وول ستريت جورنال"، يظهر بحث Instagram أنه مع كل 11 من أصل 12 مشكلة تتعلق بالصحة والسلامة، قالت الفتيات المراهقات اللواتي عانين من تلك المشكلات الصعبة، إن Instagram جعل حياتهن أفضل وليس أسوأ.
- خلص هذا البحث، كما هي حال الأبحاث الخارجية المتعلقة بهذه القضايا، أن المراهقين أشاروا إلى وجود تجارب إيجابية وسلبية على حد سواء مع قنوات التواصل الاجتماعي.
- أجرينا بحثاً داخلياً لمعرفة أفضل السبل التي يمكننا من خلالها تحسين تجربة المراهقين، وأسهم بحثنا في إحداث تغييرات في منتجاتنا إضافة إلى مواردنا الجديدة.

قبل مثل أول أنتيغون ديفيس، الرئيس العالمي للسلامة على Facebook، أمام اللجنة التجارية الفرعية التابعة لمجلس الشيوخ الأمريكي يوم الخميس المقبل، نود أن نتعامل بدرجة عالية من الوضوح بشأن ما أظهره البحث الذي صدر عن صحيفة وول ستريت جورنال مؤخراً، والجوانب التي لم يتطرق إليها.

يمكننا القول ببساطة إن هذا البحث لم يتمتع بالدقة الكافية، ووصف Instagram بأنه "ضار" بالمراهقات. وفي الواقع، أظهر البحث أن العديد من المراهقين ممن استمعنا إليهم يشعرون بأن استخدام Instagram يكون عوناً لهم عندما يعانون بعض اللحظات الصعبة والقضايا المعتادة التي يواجهها المراهقون. وفي 11 من بين 12 مجالاً ظهرت على الشريحة التي أشارت إليها الصحيفة، بما في ذلك الحالات الخطيرة، مثل الوحدة والقلق والحزن والمشاكل المتعلقة بالأكل، قال عدد كبير من الفتيات المراهقات اللواتي عانين هذه المشكلة، إن Instagram ساعد على جعل تلك الأوقات الصعبة أفضل، ولم يؤدِّ إلى زيادتها أو تعقيدها. وكانت المسألة المتعلقة بصورة الجسد الجانب الوحيد الذي قالت فيها الفتيات المراهقات ممن أبلغن عن معاناتهن من المشكلة، إن Instagram زاد الأمر سوءاً، مقارنةً بالجوانب الـ 11 الأخرى. وحتى في هذا الجانب، فإن غالبية الفتيات المراهقات اللواتي عانين مشكلات تتصل بصورة الجسد، قد ذكرن إن Instagram قد جعله أفضل أو أنه لم يكن له أي تأثير يُذكر. وسنعرض فيما يلي المزيد من التفاصيل حول كيفية تطابق البحث مع المزاعم التي وردت في صحيفة وول ستريت جورنال.

فضلاً عن إدراج نتائج محددة في السياق، تبرز أيضاً أهمية توضيح طبيعة هذا البحث الذي اعتمد في جوانب منه على آراء قدمها 40 مراهقاً فقط، واستخدام المحادثات الداخلية حول التصورات الأكثر سلبية للمراهقين حول Instagram. ولم يعمد القائمون على البحث إلى قياس العلاقات السببية القائمة بين Instagram من جهة وبين قضايا العالم الواقعي من جهة أخرى. وتم إنشاء هذه المستندات واستخدامها من قبل الأشخاص الذين فهموا حدود البحث، وهو السبب الذي دفعهم أحياناً إلى استخدام وصف مختصر، وتحديد في العناوين الرئيسية، فلم يقدموا شروحات وافية حول المحاذير الموجودة المتعلقة بكل شريحة على حدة.

ومما لا شك فيه أن دراسة هذه القضايا المجتمعية الكبيرة وقياس التأثيرات المتعلقة بها تعدّ دقيقة ومعقدة. وأشار المقال الذي نشرته الصحيفة إلى أننا كنا نخفي هذا البحث، وأن النتائج كانت مفاجئة، لكن نرد على هذا الادعاء بكل بساطة بكونه غير دقيق، إذ أننا لم نتحدث عن نقاط القوة والضعف في قنوات التواصل الاجتماعي والمسائل ذات الصلة بالصحة والسلامة علناً لأكثر من عقد فحسب، بل تناول هذه المواضيع باحثون خارجيون أيضاً. وعلى سبيل المثال، وجدت دراسة استقصائية ومقابلات أجرتها جامعة هارفارد أن المراهقين ينظرون إلى قنوات التواصل الاجتماعي "في الغالب" بشكل إيجابي، رغم أنهم أبلغوا عن تأثيرات إيجابية وأخرى سلبية بخصوص علاقاتهم وطرق التعبير عن أنفسهم. وأفاد استطلاع أجرته مؤسسة Pew Internet أن غالبية المراهقين يعترفون بأن قنوات التواصل الاجتماعي تساعدهم في الحصول على نتائج إيجابية، وقال 81% من



هؤلاء إنها تساعدهم على التواصل، بينما أشار البعض أيضاً إلى أثارها السلبية، حيث ذكر 43% منهم إنهم شعروا بالضغط لنشر أشياء تجعلهم يبدون بشكل أفضل.

ويمثل بحثنا الداخلي جانباً من جهودنا الهادفة للحد من الآثار السيئة على منصتنا وتعزيز الجوانب الإيجابية. ويهدف هذا البحث أيضاً إلى تحديد تلك الجوانب التي يمكن تحسينها بشكل استباقي، وهذا هو السبب الذي يدفعنا إلى تسليط الضوء على أسوأ النتائج الممكنة في الشرائح الداخلية. ولهذا السبب أيضاً فإن أهم ما في البحث هو ما قمنا به بالفعل، لاسيما وأننا نمتلك سجلاً حافلاً في الاستفادة من نتائج أبحاثنا، إضافة إلى الاعتماد على الأبحاث الخارجية، وتعزيز علاقات التعاون الوثيق مع المجلس الاستشاري للسلامة ومستشاري الشباب والخبراء والمؤسسات الإضافية، للكشف عن التغييرات في تطبيقاتنا، والعمل على توفير الموارد للأشخاص الذين يستخدمونها. وعلى سبيل المثال، قمنا في Instagram بما يلي:

- توفير موارد جديدة لدعم الأشخاص الذين يعانون مشاكل تتعلق بصورة الجسد، وإتاحة خيار الإبلاغ المخصص لتناول المحتوى المرتبط بهذه المشكلة.
- تحديث سياساتنا لإزالة كافة أنواع المحتوى الرسومي المرتبط بالانتحار، كما اتخذنا خطوات لحماية الأشخاص المستضعفين من التعرض للمحتوى المتعلق بالانتحار وإبذاء النفس بشكل عام في أماكن مثل Explore.
- إطلاق ميزة Restrict التي تساعد الناس على حماية أنفسهم من التنمر، دون أدنى خوف من الانتقام.
- كان من بين الأفكار التي نعتقد أنها واعدة، إيجاد فرص للتدخل حال اكتشاف وجود أشخاص يروجون لأنواع معينة من المحتوى. ونأمل أن تساعد هذه التنبيهات في توجيه الأشخاص نحو أنواع من المحتوى تمثل مصدر إلهام لهم وتساعدهم على الارتقاء وتطوير مختلف شؤون حياتهم.

نقدم أدناه مقارنة بين ما ورد في صحيفة وول ستريت جورنال وما أظهره بحثنا:

أوردت وول ستريت جورنال التالي: "اكتشف باحثو الشركة مراراً وتكراراً أن Instagram ضار بنسبة كبيرة لفئة [المستخدمين الصغار]، وعلى الأخص الفتيات المراهقات. وقالت إحدى الشرائح من العام 2019، والتي تلخص البحث حول الفتيات المراهقات اللواتي يعانين هذه المشكلات: "إننا نسهم في جعل المشكلات المتعلقة بصورة الجسد أسوأ لواحدة من بين كل ثلاث فتيات مراهقات".

الحقيقة التي تظهرها البيانات: تظهر تلك الشريحة التي لم تنشرها صحيفة وول ستريت جورنال ضمن تقريرها، والتي ندرجها أدناه، أن Instagram يساعد العديد من المراهقين ممن يعانون بعض أصعب المشكلات التي يواجهونها. وفي 11 من 12 مشكلة في ذات الشريحة التي أشارت إليها الصحيفة، بما في ذلك مشاكل الأكل والوحدة والقلق والحزن، كانت الفتيات المراهقات اللواتي قلن إنهن واجهن هذه التحديات أكثر ميلاً للقول إن Instagram قد ساعدهن في جعل هذه المشكلات أفضل وليس أسوأ<sup>1</sup>. وكان الاستثناء الوحيد هو الجانب المتعلق بصورة الجسد. ومع أن العنوان الرئيسي للشريحة الداخلية لا يذكر ذلك صراحةً، فإن البحث يظهر أن واحدة من كل ثلاث من تلك الفتيات اللواتي قلن إنهن يعانين مشكلات تتصل بصورة الجسد، قد ذكرن أن استخدام Instagram جعلهن يشعرن بالسوء، وليس واحدة من كل ثلاث فتيات. ويعد هذا فرقاً مهماً لم يتم توضيحه في تقارير الصحيفة. ومن بين تلك الفتيات اللواتي قلن إنهن يعانين مشكلات تتعلق بصورة الجسد، قال 22% منهن إن استخدام Instagram جعلهن يشعرن بتحسّن بشأن مشكلات صورهن الجسدية، بينما قال 45.5% منهن إن Instagram لم يجعل الأمر أفضل أو أسوأ (أي أنه كان بلا تأثير).

<sup>1</sup> استطلعنا آراء الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 13 عاماً، وسألناهم عما إذا كانوا قد واجهوا مجموعة من المشكلات. وإذا سبق لهم الكشف عن معاناتهم من مشكلة ما، فسألناهم عما إذا كان Instagram قد جعلهم يشعرن بتحسّن أو بطريقة أسوأ أو أنه لم يكن له أي تأثير على تجربتهن.



## BUT, WE MAKE BODY IMAGE ISSUES WORSE FOR 1 IN 3 TEEN GIRLS

Teens also generally thought that IG made things better or had no impact. However they were also more split around problematic social media use and the role we played in it. More teen girls thought that IG made body image issues worse rather than better



Q: What impact did using Instagram have on this experience?  
\*Buckets highlight groups of issues that were not stat sig different from each other.  
\*All differences called out are statistically significant at 95% CL following a Bonferroni correction for multiple comparisons.

شريحة من ملخص البحث في العام 2019

وذكرت وول ستريت جورنال التالي: "لا يعتبر الأولاد المراهقون محصنين. وعند إمعان النظر في البحث العميق الذي أجراه باحثو Facebook في مجال الصحة العقلية في العام 2019، فقد تبين أن 14% من الأولاد في الولايات المتحدة قالوا إن Instagram جعلهم يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم. وفي التقرير عن صورة الجسد في العام 2020، وجد باحثو Facebook أن 40% من الفتيان المراهقين يعانون من مقارنة اجتماعية سلبية."

الحقيقة التي تظهرها البيانات: قالت الدراسة أيضاً أن 50% من المراهقين الأمريكيين، و 36% من المراهقين في المملكة المتحدة (الذين يستخدمون Instagram وأجابوا عن أسئلة الاستطلاع) يقولون إنهم يشعرون بتحسن تجاه أنفسهم بعد استخدام Instagram، وذكر 18% من المراهقين الأمريكيين إنهم شعروا "بتحسن كبير". وفي الواقع، وكما ظهر مع 12 من أصل 12 مشكلة على الشريحة المشار إليها أعلاه، مثل مشاكل الأكل والوحدة والقلق والحزن، فإن الأولاد المراهقين ممن قالوا إنهم واجهوا بعض هذه التحديات، كانوا أكثر ميلاً للقول إن Instagram جعل هذه المشكلات أفضل وليس أسوأ.

قالت وول ستريت جورنال: "يعتبر المراهقون عن لومهم لـ Instagram لما يشعرون به من زيادة في معدل القلق والاكتئاب"، وجاء في شريحة أخرى. "كان رد الفعل هذا غير مقنع ولم يكن متسقاً عبر كافة المجموعات."

الحقيقة التي تظهرها البيانات: تأتي هذه النتيجة من مجموعة التركيز لعينة صغيرة تتكون من 40 مراهقاً من مستخدمي Instagram في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة ممن يعانون مشكلة صورة الجسد واحترام الذات والمزاج السلبي و/ أو مشاكل أخرى. لكن ما لم تتناوله الصحيفة كان اكتشافاً مهماً آخر من الدراسة ذاتها، وهو أن نفس المستخدمين المراهقين يقولون إن التأثيرات الإجمالية لـ Instagram تعتبر إيجابية بالنسبة إليهم. وعلاوة على ذلك، فإنه استناداً إلى البحث الذي لم تتطرق إليه الصحيفة هو ما ذكره 8 من كل 10 مراهقين في الولايات المتحدة يستخدمون



Instagram، وأجابوا عن أسئلة الاستطلاع، بأن Instagram إما جعلهم يشعرون بتحسّن تجاه أنفسهم أو لم يكن له أي تأثير على شعورهم تجاه أنفسهم. وفيما يلي المزيد من التفاصيل المهمة الأخرى من الشريحة أعلاه:

- من بين الفتيات المراهقات اللواتي قلن إنهن شعرن بالحزن في الشهر الماضي، قال 57% منهن إن Instagram جعل الأمور أفضل، وقال 34% منهن إنه لم يكن له أي تأثير، في حين قال 9% من الفتيات إنه زاد الأمر سوءاً.
- من بين الفتيات المراهقات اللواتي قلن إنهن عانين الشعور بالوحدة في الشهر الماضي، قال 51% منهن إن Instagram جعل الأمور أفضل، وقال 36% إنه لم يكن له أي تأثير، بينما قال 13% منهن إنه زاد الأمر سوءاً.
- من بين الفتيات المراهقات اللواتي قلن إنهن عانين الشعور بالقلق في الشهر الماضي، كانت الأرقام متشابهة مرة أخرى، حيث قال 40% منهن إنه جعل الأمور أفضل، وقال 48% إنه لم يحدث فرقاً، وقال 12% إنه زاد الأمور سوءاً.

وأوردت وول ستريت جورنال أيضاً: "من بين المراهقين الذين أشاروا إلى أفكار انتحارية، أظهر أحد العروض التقديمية أن 13% من المستخدمين البريطانيين، و 6% من المستخدمين الأمريكيين، قد عبروا عن رغبتهم بالانتحار، وألقوا باللوم في ذلك الشعور على Instagram".

الحقيقة التي تظهرها البيانات: دعونا نرجع خطوة إلى الوراء ونلقي نظرة على مجموعة البيانات الكاملة، حيث يتبين أن 1% تقريباً من مجموعة المراهقين بالكامل ممن شاركوا في الاستطلاع قد قالوا إن أفكاراً انتحارية قد انتابتهم، وشعروا أنها بدأت على Instagram<sup>2</sup>. وبالطبع، حتى لو كانت هناك حالة واحدة لشخص واحد قد بدأ هذا الشعور ينتابه على Instagram، فإننا نرى في ذلك كثيراً جداً. ولهذا السبب استثمرنا بكثافة في الدعم والموارد والتدخلات مع الأشخاص الذين يستخدمون خدماتنا. وإضافة إلى ذلك، تظهر بعض الأبحاث التي استشهدت بها الصحيفة في الشريحة أعلاه، أن 38% من الفتيات المراهقات اللواتي قلن إنهن يعانين من الأفكار الانتحارية وإيذاء أنفسهن، قد قلن إن Instagram جعل هذه المشكلات أفضل بالنسبة إليهن، في حين قال 49% منهن أنه لم يكن له أي تأثير يذكر.

وقالت وول ستريت جورنال: "توجد هناك مجموعة متزايدة من الأدلة الخاصة بموقع Facebook تظهر أن Instagram يمكن أن يكون ضاراً للكثيرين. وجاء في إحدى الدراسات التي أجريت على المراهقين في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، أن Facebook وجد أن أكثر من 40% من مستخدمي Instagram الذين أبلغوا عن شعور بأنهم "ليسوا على ما يرام" قالوا إن الشعور بدأ على التطبيق. وقال حوالي ربع المراهقين ممن ذكروا بأنهم "ليسوا على ما يرام" إن الشعور بدأ على Instagram. وقال الكثيرون أيضاً إن التطبيق عمل على تدمير ثقتهم في قوة علاقات الصداقة التي يرتبطون بها".

الحقيقة التي تظهرها البيانات: تسلط إحدى الدراسات التي استشهدت بها الصحيفة الضوء على أن المراهقين الذين يستخدمون Instagram في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة يرجح أن يكونوا أكثر قابلية بمعدل ثلاث مرات تقريباً للقول إن Instagram يجعلهم يشعرون بتحسّن حيال حياتهم، وليس بالسوء<sup>3</sup>. وهذا هو السبب تحديداً لاستثمارنا في هذا البحث، وبما أننا قمنا بهذه الاستثمارات، فقد تمكنا من بذل جهد موجه للعمل على معالجة هذه القضايا لتقليل المساوئ وتحقيق أقصى قدر من الفائدة، ببساطة، إن الإشارة إلى أن Instagram ضارّ بالمراهقين مجرد مزاعم لا تدعمها الحقائق.

-انتهى-

<sup>2</sup>وفق البيانات الخام التي لم تخضع للتقييم، فقد أجرينا استطلاعاً لآراء 1,296 مراهقاً في الولايات المتحدة، و 1,309 مراهقاً في المملكة المتحدة، وسألناهم عما إذا كانت قد انتابتهم مجموعة من المشاعر أو التجارب في الشهر الماضي. ومن بين هؤلاء المراهقين الذين كشفوا عن معاناتهم من الأفكار الانتحارية، سأل الاستطلاع بعد ذلك عما إذا كان الشعور قد بدأ على Instagram. وقالت نسبة صغيرة جداً من إجمالي عدد المراهقين الذين شملهم الاستطلاع (حوالي 1%) إنه كانت لديهم هذه المشاعر، وشعروا أنهم بدأت على Instagram.

<sup>3</sup>أظهر البحث أن 346 مراهقاً في الولايات المتحدة قالوا إن Instagram جعلهم يشعرون بتحسّن كبير أو إلى حد ما حول حياتهم، بينما قال 137 مراهقاً إن Instagram جعلهم يشعرون بسوء أو أسوأ إلى حد ما بشأن حياتهم. ويوضح هذا الرسم البياني أنه من المرجح أكثر بالنسبة إلى المراهقين إدراك إن Instagram يترك تأثيراً إيجابياً أفضل على ما يشعرون به حيال حياتهم من عدمه. وكانت هناك نتائج مماثلة في المملكة المتحدة.