

خوارزميات تيك توك واضطرابات الأكل: دراسة تكشف المخاطر وتدعو للمسؤولية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). خوارزميات تيك توك واضطرابات الأكل: دراسة تكشف المخاطر وتدعو للمسؤولية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120124>

تخيل أنك مراهق، ربما تعاني بالفعل من بعض القلق بشأن صورتك الذاتية، ثم تبدأ في مشاهدة مقاطع فيديو قصيرة على تطبيق تيك توك. في البداية، قد تكون مجرد مقاطع مضحكة أو تعليمية، ولكن سرعان ما تلاحظ أن الخوارزمية (نظام الكمبيوتر الذي يختار المحتوى الذي تراه) بدأت في اقتراح المزيد والمزيد من مقاطع الفيديو المتعلقة بالحميات الغذائية، والتمارين الرياضية، وحتى اضطرابات الأكل. هل هذا مجرد صدفة؟ أم أن التطبيق يتعلم ما يثير اهتمامك - حتى لو كان هذا الاهتمام ضاراً؟

منهجية البحث

قام الباحثون بتحليل آراء الشباب حول كيفية عمل خوارزميات تيك توك وتأثيرها على محتوى اضطرابات الأكل الذي يشاهدونه. لم يعتمدوا على استبيانات أو تجارب معملية، بل استخدموا أسلوباً يسمى "التحليل الموضوعي" (thematic analysis). هذا يعني أنهم جمعوا مجموعة كبيرة من البيانات - في هذه الحالة، مقابلات متعمقة مع مجموعة من الشباب - وقرأوها بعناية بحثاً عن الأنماط والموضوعات المتكررة. ركزت المقابلات على تجاربهم الشخصية مع التطبيق، وكيف اكتشفوا محتوى متعلقاً باضطرابات الأكل، وكيف شعرتهم الخوارزمية بأنها "تعرفهم" بشكل مخيف. لم يهدف البحث إلى تحديد مدى انتشار اضطرابات الأكل، بل إلى فهم *كيف* يساهم تيك توك في تفاقم هذه المشكلة لدى الشباب المعرضين للخطر.

التركيز على تجارب المستخدمين

من المهم ملاحظة أن الباحثين لم يحاولوا تقييم ما إذا كان تيك توك *يسبب* اضطرابات الأكل. بدلاً من ذلك، ركزوا على فهم كيف يرى الشباب أن التطبيق يؤثر على أفكارهم وسلوكياتهم المتعلقة بالطعام والجسم. هذا النهج يسمى "المنهجية النوعية" (qualitative methodology) وهو مفيد بشكل خاص في استكشاف الظواهر المعقدة مثل العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية. لقد سعى الباحثون إلى إعطاء صوت للمستخدمين الشباب، والسماح لهم بالتعبير عن تجاربهم الخاصة بكلماتهم الخاصة.

نتائج البحث

أظهرت نتائج التحليل الموضوعي أن الشباب يشعرون بأن خوارزميات تيك توك تلعب دوراً كبيراً في توجيههم نحو محتوى اضطرابات الأكل. لم يكن الأمر مجرد مصادفة؛ بل شعروا أن التطبيق يتعلم بسرعة ما يثير اهتمامهم، حتى لو كان هذا الاهتمام يتعلق بأفكار سلبية حول الجسم أو سلوكيات غذائية غير صحية. وصف العديد من المشاركين شعوراً بأن الخوارزمية "تتعمق" في اهتماماتهم، مما يؤدي إلى حلقة مفرغة من المحتوى الضار. على سبيل المثال، قد يبدأ شخص ما بمشاهدة مقطع فيديو واحد عن "نصائح للرجيم"، ثم يجد نفسه محاطاً بمئات المقاطع الأخرى التي تروج لنفس الفكرة، أو حتى لممارسات أكثر خطورة مثل فقدان الشهية العصبي أو الشره المرضي.

كما أشار المشاركون إلى أنهم يشعرون بأنهم "محاصرون" في هذه الفقاعة من المحتوى. حتى عندما يحاولون البحث عن أشياء أخرى، فإن الخوارزمية تستمر في اقتراح مقاطع فيديو متعلقة باضطرابات الأكل. هذا الشعور بالعجز والسيطرة المحدودة على ما يرونه كان مصدر قلق كبير للعديد منهم. أعربوا عن إحباطهم من عدم قدرتهم على "الهروب" من هذا المحتوى الضار، حتى لو كانوا يرغبون في ذلك.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن منصات مثل تيك توك تتحمل مسؤولية أكبر عن دور خوارزمياتها في تفاقم أعراض اضطرابات الأكل. لا يكفي مجرد توفير أدوات للمستخدمين للإبلاغ عن المحتوى الضار؛ بل يجب على المنصات أن تكون استباقية في تصميم خوارزمياتها بطريقة تقلل من خطر توجيه المستخدمين نحو محتوى غير صحي. على سبيل المثال، يمكنهم استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي (artificial intelligence) لتحديد المحتوى الذي يروج لسلوكيات غذائية غير صحية أو يعزز الصور النمطية السلبية عن الجسم، ثم تقليل ظهوره في خلاصات المستخدمين.

بالإضافة إلى ذلك، هناك حاجة إلى زيادة الوعي لدى المتخصصين في الصحة العقلية بدور تيك توك في تفاقم الأفكار والسلوكيات المتعلقة باضطرابات الأكل. يجب أن يكونوا على دراية بكيفية عمل الخوارزميات، وكيف يمكن أن تؤثر على مرضاهم، وكيف يمكنهم مساعدة مرضاهم على التعامل مع هذه التأثيرات. إن فهم هذه الديناميكية المتزايدة أمر بالغ الأهمية لتقديم رعاية فعالة للشباب الذين يعانون من اضطرابات الأكل أو المعرضين لخطر الإصابة بها. إن تجاهل تأثير هذه المنصات الرقمية سيكون بمثابة إغفال لعامل رئيسي في الصحة النفسية للجيل الجديد.

Reference

Parnell T. (2025). 'Falling down the rabbit hole': a thematic analysis of young people's views on TikTok algorithms and eating disorder content. *Journal of Eating Disorders*, 14(1), 27-27

DOI: [10.1186/s40337-025-01505-6](https://doi.org/10.1186/s40337-025-01505-6)