

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة 8 ماي 1945 قالمة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم الاجتماع
ينظم:

الملتقى الوطني الأول حول: تأثير صحة الأم والطفل على
وفيات الأطفال في الجزائر

2025/04/24

محور المداخلة: المحور السابع: دراسة المحددات الثقافية لصحة الأم والطفل بالجزائر

عنوان المداخلة: دور مواقع التواصل الاجتماعي في تحقيق الوعي الصحي لدى المرأة الحامل

الإسم واللقب: نزار سعاد

الجامعة: جامعة 8 ماي 1945 قالمة

المخبر:

البريد الإلكتروني: snezzari@ymail.com

الإسم واللقب: بخوش لامية

الجامعة: جامعة 8 ماي 1945 قالمة

المخبر: التحديات الديمغرافية بالجزائر

البريد الإلكتروني: bekhouchelamia@univ-guelma.dz

ملخص:

يعتبر الوعي الصحي من أهم العوامل المؤثرة على برامج الخدمات الصحية فهو جانب من جوانب تحقيق جودة الحياة الصحية لدى المرأة الحامل التي تستعد لاستقبال طفل و المحافظة على صحة الأم التي هي المصدر الأول للرعاية الصحية للطفل والمشرفة على نموه السليم خلال مراحل تطوره. حيث تستعين الأمهات بالكثير من الوسائل في تحقيق حاجاتها من الوعي الصحي، خاصة مع ظهور مواقع التواصل الاجتماعي التي أصبحت ملجأ الكثير من النساء الحوامل باعتبارها مصدر المعلومات للتعامل

مع مراحل حملها والعناية بصحتها وصحة الجنين والاستعداد للولادة وتقليد بعض العادات الصحية منها الإيجابية التي تساهم في رفع مستوى الوعي الصحي لدى الأم، ومنها السلبية التي قد يترتب عنها نتائج خطيرة على الأم والجنين.

فكيف تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في تحقيق الوعي الصحي لدى المرأة الحامل؟ وما هي انعكاسات مضامينها عليها؟

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، الدور، الوعي الصحي، المرأة الحامل

Abstract:

Health awareness is considered one of the most important factors influencing health service programs, as it is a key aspect of achieving a healthy quality of life for pregnant women preparing to welcome a healthy child. It also helps maintain the mother's health, who is the primary source of healthcare for the child and oversees the child's proper growth during development stages. To meet their health awareness needs, they rely on various means, starting from health institutions and medical staff to family and different media institutions. With the emergence of social media, it has become a refuge for many pregnant women, serving as a primary source for managing the stages of their pregnancy, taking care of their health and the health of the fetus, preparing for childbirth, and imitating some customs and traditions. Some of these are positive, contributing to raising the mother's health awareness, while others are negative and may result in serious consequences for both the mother and the fetus.

What is the role of social media in raising health awareness among pregnant women? And what are its positive and negative impacts on them?

Keywords.: social media, role, health awareness, pregnant woman.

أولاً - الإشكالية:

إن تعزيز صحة الأم والطفل مسؤولية كل مؤسسات المجتمع بدءاً من الأسرة إلى المؤسسات الاستشفائية ووسائل الإعلام الجديد بكل أنواعها خاصة مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك بغرض المحافظة على صحة الأم وطفلها وتحسين مستوى استفادتها من الخدمات الصحية ووقايتها من الأمراض والأوبئة والتهديدات الصحية.

حيث يتطلب التعزيز الصحي توفير المعلومات والخدمات الصحية الضرورية لتوعية المرأة الحامل بسبل العناية بصحتها وصحة جنينها والنظام الغذائي والمتابعة الطبية والابتعاد عن الخرافات والمبالغات، وممارسة السلوكيات الصحية السليمة والتعرف على السلوكيات الضارة بصحتها وصحة الطفل وتشكيل سلوكيات صحية.

حيث يكمن مستوى الوعي الصحي للأمهات الحوامل في تعريفهن باحتياجاتهن البدنية والنفسية والتربوية ومعرفة وسائل تعزيز النمو والتطور للأطفال في السنوات الأولى من العمر.

السؤال الرئيسي: كيف تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في تحقيق الوعي الصحي لدى المرأة الحامل؟ وما هي انعكاسات مضامينها عليها؟

أهداف الدراسة:

- محاولة فهم حاجيات الأم الحامل ومدى أهمية الوعي الصحي في إشباع هذه الحاجات لضمان سلامتها الصحية والنمو الطبيعي للطفل.

- التفسير النظري لاستخدام المرأة الحامل لمواقع التواصل الاجتماعي اعتماداً على النظريات المفسرة لعادات ومجالات استخدام وسائل الإعلام الجديد، ودعمها بنتائج ميدانية لدراسات سابقة.

أهمية الدراسة:

- أهمية الوعي الصحي لدى الأم الحامل وتأثيراته على سلوكياتها خلال إشباعها لحاجاتها الضرورية في النمو السليم للطفل من خلال المحافظة على سلامة صحتها.

- أهمية فهم تأثيرات استخدام المرأة الحامل لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاساتها السلبية والإيجابية على وعيها الصحي.

ثانيا: تحديد المفاهيم:

-الوعي الصحي:

- تعرفه منظمة الصحة العالمية: " هو إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي المحيطة، أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (الرحمان، 2021، صفحة 288)."

- " هي مجموعة الأنشطة والإجراءات التعليمية والإعلامية التي تقدم للمواطنين المعلومات السليمة حول حمايتهم لأنفسهم وأطفالهم من الأمراض وتحذيرهم من المخاطر التي تهدد صحتهم وسلامتهم، وبالتالي تربية أفراد المجتمع على القيم الصحية والسلوكيات المفيدة." (السلاموني، 2019، صفحة 3)

-: " يقصد به إلمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، من خلال الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع لتحويل تلك الممارسات إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير." (بدران، دت، صفحة 15)

الوعي الصحي حسب هذه الورقة العلمية هو إدراك المرأة الحامل للمعلومات الصحية الأساسية التي تخص صحتها الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والبيئية، لحماية نفسها وطفلها من الأمراض و المخاطر التي تهدد صحتهم وسلامتهم معا، وتشكل هذا الوعي يتم بالاعتماد على وسائل متنوعة خاصة مواقع التواصل الاجتماعي التي تتيح فرص تبادل المعلومات والاستفادة من خبرات الآخرين وإفادتهم بخبراتها ، حيث تحصل على معلومات وحقائق وآراء صحية تساعد في تشكيل سلوكيات صحية لدى المرأة الحامل وتطبيقها في حياتها اليومية بما يضمن سلامتها وسلامة الطفل.

2- مواقع التواصل الاجتماعي:

- " هي مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت، ظهرت مع الجيل الثاني للويب تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي، يجمع بين أفرادها اهتمام مشترك أو شبه انتماء (بلد، مدرسة، جامعة، شركة..)، يتم التواصل بينهم من خلال الرسائل أو الإطلاع على الملفات الشخصية ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحونها للعرض، وهي وسيلة فعالة للتواصل الاجتماعي بين الأفراد سواء كانوا أصدقاء تعرفهم في الواقع أو أصدقاء عرفتهم من خلال السياقات الافتراضية." (ساري، 2016، صفحة 92، 93)

- " منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن تم ربطه عن طريق نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها." (بلخيري، 2014، صفحة 20)

- " هي تلك الخدمات التي أتاحتها تطبيقات الويب الاجتماعي حيث تسمح هذه المواقع الالكترونية للأفراد المسجلين فيها والذين يستخدمونها بامتلاك حسابات أو صفحات شخصية أو مهنية (حسب طبيعة الموقع)، تمكنهم من التواصل مع غيرهم من الناس الذين ينتمون أيضا إلى المواقع نفسها ويتشاركون وإياهم نفس الاهتمامات، كما يدعم كل موقع بوسائط معينة قد تكون متمثلة في نصوص، صور، أو فيديوهات أو كلها معا." (خيرة، 2019، صفحة 20)

مما سبق نجد أن مواقع التواصل الاجتماعي تتيح فرص التواصل والمشاركة وتبادل المعلومات المختلفة حسب اهتمامات مستخدميها، حيث تستخدم المرأة الحامل هذه المواقع لإشباع حاجاتها للمعرفة الصحية وتبادل الأفكار والاستفادة من خبرات وتجارب من سبقوها أو يعيشون نفس التجربة، بما يحقق وعيها الصحي الذي يضمن عنايتها بصحتها وصحة طفلها

ثانيا-الرعاية الصحية للمرأة الحامل:

المرأة الحامل في حاجة إلى رعاية صحية أولية والتي تبدأ منذ بداية الحمل حتى ولادة الطفل وتوفيرها خلال فترة الحمل ضروري لتفادي أي ضرر و توفير فرصة النمو السليم للطفل ويتم ذلك من خلال:

- **الغذاء الصحي المتكامل:** الذي يساعد في النمو الصحي للجنين والأم، فنقص الغذاء ينتج عنه تأثير كبير على نمو الطفل قبل وبعد الولادة، فسوء التغذية أو نقص المواد الغذائية ذات القيمة الغذائية العالية ينتج عنه نقص المواد اللازمة لبناء أنسجة الجنين التي قد تصل لحد العيوب الخلقية .

فالحوامل والمرضعات يحتجن إلى كمية أزيد من الطعام المعتاد خاصة البروتين والكالسيوم والفسفور مع ضرورة الحصول على كميات كافية من المواد المدرة للبن ومركبات الكالسيوم وفيتامين ب خاصة في فترة الرضاعة. (الكيلاي، دت، صفحة 33)

- **الراحة البدنية للأم:** الحامل خلال فترة الحمل والابتعاد عن الإجهاد البدني.

- **الراحة النفسية :** تجنب الانفعال والتوتر العصبي لتجنب تأثيراتها السلبية على الضغط الدموي

للمرأة الحامل وحتى الجنين.

- **الفحص الدوري خلال فترة الحمل:** من خلال التوجه الدائم للأم الحامل لمراكز الخدمة الصحية

ما يساعد في ضمان متابعة نمو الجنين والحالة الصحية للأم ومواجهة أي متاعب أو مضاعفات فور وقوعها.

فمن خلال الفحص الدوري للمرأة الحامل يمكن مراقبة الأمراض المزمنة للأم والوقاية من الكثير من الاضطرابات الصحية التي تحدث أثناء الحمل، من أنيميا وولادة مبكرة والسكري والضغط، وكلها مشاكل صحية تعاني منها الأم وتتعاكس سلبا على صحة الطفل وحتى على حياته.

إن الرعاية الصحية للأم الحامل أثناء فترة الحمل ضرورية من خلال التغذية الجيدة والراحة النفسية بتجنب الضغوطات والتوترات وتحضيرها النفسي لمرحلة الولادة واستقبال الطفل بمسؤوليات جديدة لم تكن لديها من قبل، مع الراحة البدنية التي لا تعني النوم الدائم بل الراحة لفترة وممارسة رياضة المشي بحدود وتجنب الإرهاق الجسدي الكبير داخل أو خارج البيت.

والابتعاد عن الأشعة والتدخين وتناول الأدوية دون استشارة طبيب، دون إهمال الزيارات الدورية المبرمجة للطبيب المتابع والفحوصات المخبرية و فحوصات تطور الجنين ونموه للكشف عن أي حالات غير طبيعية. (الويزة، 2024، الصفحات 566-567)

ثالثا - أهمية الوعي الصحي للمرأة الحامل:

تبرز أهمية الوعي الصحي للمرأة الحامل فيما يلي:

- تكوين رصيد معرفي لتوظيفه وقت الحاجة له و تزويد ها بالمعلومات الصحية التي يمكن أن تساهم في تعديل وضعها الصحي، وزيادة المعرفة التي تؤدي إلى رفع مستوى وعيها الصحي، ومنه تغيير القناعات و المعتقدات وتبني مقترحات المختصين ومنه تغيير السلوك الخاطئ إلى سلوك الصحي. (الرحمان، 2021، صفحة 826)

فكثيرا ما تكون المعلومات والحقائق الصحية فرصة للمرأة الحامل في تشكيل سلوكيات صحية تسمح بالحفاظ على صحتها والعناية الواعية بالطفل، ومتابعة مراحل نموه وحاجاته الضرورية للنمو السليم وتجنب السلوكيات التي تضر بصحتها وصحته.

- يساهم في فهم واستيعاب دورها في حل مشكلاتها الصحية والحفاظ على صحتها وصحة الطفل، من خلال إتباع الإرشادات الصحية والعادات الصحية السليمة رغبة منها وباقتناع بأنها الأصلح لها. ومعرفتها بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية وسبل الوقاية منها والخدمات الصحية الأساسية وسبل الاستفادة منها. (بدران، دت، صفحة 15)

إن الوعي الصحي لدى المرأة الحامل يساهم في استيعابها وإدراكها للمشكلات الصحية وسبل الوقاية منها قبل الإصابة بها، وطرق التعامل معها ونوع المؤسسات التي توفر لها خدمة الرعاية الصحية في حالة الإصابة بها.

- يساهم الوعي الصحي في تشكيل السلوك الصحي الذي هو: " ما يؤديه الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة، ويمكن أن تتحول الممارسات الصحية السليمة إلى عادات تؤدي تلقائياً نتيجة كثرة التكرار." (السلاموني، 2019، صفحة 6)

فهو مجموعة السلوكيات الهادفة إلى الوقاية من الإصابة بالأمراض والحفاظ على دوام الصحة الجيدة من خلال ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي والرعاية الذاتية والنوم وتجنب التدخين. (الرحمان، 2021، صفحة 826)

إن الوعي الصحي يكسب المرأة الحامل السلوكيات الصحية التي تحقق النمو السليم والصحي للجنين ويحافظ على سلامته ويضمن عدم تعرضها لأي مخاطر صحية، فإدراكها لضرورة النوم والتغذية الصحية وممارسة المشي باعتدال والنظافة الشخصية يساهم في جعلها واعية ومتفطنة لأي خطر قد يمس صحتها أو صحة طفلها. فالمرأة الحامل عندما تعي أهمية المحافظة على صحتها تسعى للحفاظ على صحة الجنين من خلال ممارستها سلوكيات صحية سليمة.

ومنه فالوعي الصحي يؤثر إيجاباً على سلوكيات الفرد بما يحفظ صحته ودوام حيويته مع إحساسه بالمسؤولية اتجاه ذاته واتجاه أفراد المجتمع.

رابعاً - مستويات التوعية الصحية لدى المرأة الحامل:

تتم عملية نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع و خاصة المرأة الحامل عبر مستويات من العام إلى الخاص بما يحقق الهدف الأساسي وهو التوعية الصحية لكل أفراد المجتمع، حيث نجد أن المرأة الحامل في حاجة لكل مستويات التوعية الصحية قبل وأثناء الحمل وحتى بعد الولادة، بما يضمن تحقيق السلامة الصحية لها وللطفل، فكل المستويات السابقة تكمل بعضها البعض كما يلي:

المستوى الأول: تعزيز الصحة من خلال (السلاموني، 2019، صفحة 7):

- **التوعية الصحية لعموم أفراد المجتمع:** التي تشمل :
 - التغذية السليمة من غذاء صحي ومتوازن وسلامته من الملوثات.
 - النظافة الشخصية والمحافظة على البيئة التي تعيش فيها المرأة الحامل .
 - النشاط البدني والرياضة والعادات الصحية في النوم.
 - التعامل مع الضغوط والإجهاد والوقاية من الحوادث في المنزل أو الطريق.
 - التحذير من العادات الضارة بالصحة مثل التدخين واستخدام الأدوية والتعرض للموجات الكهرومغناطيسية.

- التوعية بأهمية التطعيمات للوقاية من الأمراض المعدية.

- **التوعية الصحية الموجهة للمجموعات الأكثر احتياجا:** كالأمهات الحوامل والمرضعات حيث تقدم خدمات الصحة الإنجابية في مجال الأمومة في إطار الرعاية الصحية الأولية والرعاية ما قبل الولادة ومتابعة الحمل، وتلبية الاحتياجات الغذائية للحوامل والمرضعات والولادة الآمنة وحتى الرعاية لما بعد الولادة من رضاعة طبيعية وتقنيات الفطام. دون نسيان خدمات صحة الطفل والتي تشمل مراقبة تطور الطفل ونموه والتطعيم وتشجيع الأم على الرضاعة الطبيعية ومعالجة أمراض الطفولة. (بدران، دت، صفحة 232)

- **المستوى الثاني: تقليل عبء الأمراض بالوقاية من الأمراض والتعامل معها من خلال:**

- **التعرف المبكر على وجود الأمراض:** من خلال تعريف الأفراد بالأمراض الشائعة وإعطائهم المعلومات الكافية للتعرف المبكر على الأمراض المرضية كمؤشر لها، لمساعدة الأفراد على التوجه لطلب الخدمات الصحية اللازمة و تقليل مضاعفات المرض وتكاليف وعبء العلاج جسديا ونفسيا واقتصاديا. وتوعيتهم بطرق التعامل مع الأمراض ومتابعتها الدورية وحماية المخالطين للمرضى.

- **المستوى الثالث: التعايش مع الأمراض المزمنة والتأهيل من خلال:**

التقليل من الآثار السلبية للمرض صحيا ومهنيا واجتماعيا، ويكون بالتأهيل الصحي والنفسي للمريض لتقليل الآثار السلبية للمرض والقدرة على التمتع بالحياة الصحية، والتأهيل الاجتماعي والأسري لمشاركة الأسرة في التعامل الصحيح مع المريض والتعرف على احتياجاته للعلاج وعلامات الخطر التي تستدعي سرعة طلب المشورة الطبية، وتبني السلوكيات الأسرية التي تدعم المريض وتيسر عليه الالتزام بأنماط الحياة الصحية، ويتحقق ذلك في حالة التزام الأسرة وأفرادها بالعادات الغذائية الصحية وأنماط الحياة الجيدة. و التأهيل المهني والوظيفي. (السلاموني، 2019، صفحة 7، 9)

مما سبق نجد أن التدرج في مستويات التوعية الصحية يكون من العام إلى الخاص من التوعية العامة التي تخدم كل أفراد المجتمع إلى التوعية المتخصصة، لوقاية الحالات الخاصة كالمرأة الحامل خلال مراحل الحمل وصولا إلى توعية الأفراد بسبل التعايش مع أمراضهم المزمنة.

الوعي الصحي ضروري لكل أفراد المجتمع وتزيد أهميته عند الحالات الخاصة ككبار السن والنساء الحوامل و لا تنتهي أهميته في الوقاية قبل المرض بل هو ضروري أيضا بعد الإصابة بالمرض لتسهيل تكيف حياة المريض مع مرضه والتعايش مع أعراضه وانتكاساته، بما يضمن تأهيل المريض وتقليل آثار مرضه النفسية والجسدية والتمتع بحياة صحية طبيعية.

خامسا- استخدم المرأة الحامل لمواقع التواصل الاجتماعي لتحقيق الوعي الصحي:

مع التطور التكنولوجي تحولت مواقع التواصل الاجتماعي بتعدد أنواعها من وسائل ترفيه إلى وسائل تأثير وتوعية حيث تعمل على الاهتمام بقضايا التعليم ونشر الوعي الصحي والسلوكيات الصحية السليمة والعناية بنظافة البدن والوقاية من الأمراض من خلال مضامين متنوعة.

هذا ما أكدته دراسة داليا عثمان (2019) حول اتجاهات المرأة المصرية نحو استخدام الإعلام الرقمي في المجال الصحي، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مواقع التواصل الاجتماعي هي أكثر مصادر المعلومات الرقمية استخداما من حيث الوقت المنقضي في التعامل معها، وكانت أهم الموضوعات والمضامين الصحية جاذبية للجمهور المستخدم هي مواضيع السمنة والنحافة ثم أساليب الحياة الصحية والتغذية السليمة ثم حملات التوعية ضد الأمراض والكشف المبكر عنها، وكان أهم سبب لفعالية استخدام هذه المواقع في المجال الصحي هو سهولة وسرعة الاستخدام وتقديم المعلومات ببساطة، ثم تقديم الخدمات التفاعلية داخل المواقع الصحية، وساهمت متابعة المستخدمين للموضوعات والقضايا الصحية في استفادتهم من المضمون الصحي الرقمي. (الديب، 2021، الصفحات 104-105)

كما أكدت دراسة ميدانية حول دور الإعلام الجديد في تنمية الوعي الصحي في المجتمع الجزائري على عينة عشوائية من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي مهتمين بالمواضيع الصحية ومواضيع التغذية، أن 92% من الأخبار المتداولة عبر موقع الفيسبوك تهتم بمواضيع الصحة والتغذية، حيث ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى المستخدمين وفي خلق ثقافة صحية سليمة، وتغيير العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة بنسبة 88 %، وأكد 85 % من مفردات العينة أن مواقع التواصل الاجتماعي ساهمت في الحد من الظواهر الغذائية السلبية في المجتمع والتحذير من مخاطرها وانعكاساتها. (عاتم، 2024، الصفحات 268-269)

ومنه فلقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي بديل عن الوسائل الإعلامية التقليدية و فضاء افتراضي لإشباع حاجات مستخدميها، خاصة المرأة الحامل حيث يتميز هذا الفضاء بمرونة الاستخدام وسهولة الولوج والتفاعل غير المشروط بزمان ومكان و سن وجنس و يكون التواصل فيها متعدد الوسائط وبسرعة كبيرة،

أصبحت التوعية الصحية مع التطور الرقمي لوسائل الاتصال تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي في تبادل المعلومات بين الأفراد وبين الفرد والمؤسسات الصحية وحتى بين الفرد والمختصين في المجال الصحي، وهذا ما ساهم في تعزيز الوعي الصحي عن طريق إنشاء المحتوى ونشر التوعية ودمج عناصر الوسائط المتعددة في الإستراتيجية العامة للتوعية (العقيلي، 2024، صفحة 197)

إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي باعتبارها وسائل تثقيف وإعلام صحي تهدف إلى النهوض بالصحة والمحافظة عليها من خلال إدخال تعديلات وتغييرات على السلوك الصحي الإنساني ما يستدعي من المرأة الحامل تبني أفكار ومعلومات جديدة عبر مراحل هي:

- مرحلة الوعي: يتلقى الفرد في هذه المرحلة المعلومات التي تقيد بوجود فكرة جديدة ولكن الصورة غير واضحة وغير مكتملة.

- مرحلة الاهتمام: المعلومات وصلت للفرد وشكلت لديه اهتمام يدفعه للبحث عن معلومات والاهتمام بتطبيقها.

-مرحلة التقييم: مرحلة تطبيق الأفكار التي أثارت اهتمام الفرد على الواقع الحياتي لظروفه المعيشية، لمعرفة مدى ملائمتها وفائدتها لظرفه الخاص ليصل إلى اتخاذ موقف منها أي إيجابي بالتجربة أو سلبي بالرفض.

- مرحلة التجربة: يقوم الفرد بتجربة الأفكار الجديدة على أضيق نطاق تحسبا للنتائج السلبية غير المرغوبة.

- مرحلة التبنى: هي مرحلة القناعة الكاملة والتطبيق الواسع للأفكار الجديدة. (بريم، 2012، الصفحات 186-187)

مما سبق نصل إلى أن مرحلة تبني السلوكيات الصحية وتحقيق الوعي الصحي لدى المرأة الحامل باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي هي مرحلة يسبقها الاهتمام و التقييم ثم التجريب والقبول تارة والرفض تارة أخرى للمعلومات حتى الوصول إلى التأثير وتبني الحقائق والمعلومات التي تعرضها مواقع التواصل الاجتماعي.

يمكن لمواقع التواصل الاجتماعي زيادة المعرفة الصحية لدى المرأة الحامل لاعتبارها جمهور لها وسد الفجوة الصحية وتطوير مهارات عن المعلومات وتتجلى الأدوار التوعوية لهذه المواقع فيما يلي:

- إمكانية الحصول على المعلومات الصحية حسب احتياجات المستخدمين وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي وتلقيه عند الحاجة.

- سمحت مواقع التواصل الاجتماعي لمستخدميها بفرص التواصل الرقمي للحصول على المعلومات ومتابعة نتائج التحاليل والفحوصات الطبية ومتابعة الحالة عن بعد مع الطبيب. (العقيلي، 2024، صفحة 198)

لقد صارت الحاجات الصحية من الحاجات الضرورية التي تسعى المرأة الحامل إلى إشباعها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي التي تستخدمها بغرض اكتساب المعلومات والتسلية وتمضية الوقت. حيث تؤكد نظرية الاستخدامات و الاشباع أن الفرد المستخدم لوسائل الاتصال يبني سلوكه الاتصالي على أهدافه بشكل مباشر، كما أنه يختار من بين البدائل الوظيفية ما يستخدمه لكي يشبع احتياجاته. (العقيلي، 2024، صفحة 25)

المرأة الحامل تبحث عن إشباع حاجاتها للمعلومات الخاصة بالعناية بصحتها وصحة طفلها وسبل الوقاية من الأمراض والمخاطر الصحية، وأساليب التعامل مع مراحل الحمل والفحوص الدورية والتحضير لمرحلة الولادة واكتساب خبرات حولها وتبادلها مع النساء الحوامل.

إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وقناعاتها بالمعلومات التي تنتشر فيها، واعتمادها كمصدر للمعلومات الصحية وثقتها في معلومات مستخدميه، ناتج عن اعتماد هذه المواقع على لغة سهلة وبسيطة دون تعقيد تصل للمستخدم بالحجة والدليل العلمي المقنع، حيث تتيح فرص التفاعل مع مضامينها من خلال التعليق على المنشورات وإبداء الآراء وطرح الانشغالات. (عام، 2024، صفحة 269).

ومنه فاستخدام المرأة الحامل لمواقع التواصل الاجتماعي يكون نابع عن قرار واعى بحاجاتها التي تريد إشباعها، باختيار المضامين والصفحات التي تشبع حاجاتها للمعلومة والتي تساهم في توعيتها الصحية في مجال الحمل والعناية الجسمية والنفسية وحتى التحضيرات الاجتماعية لاستقبال الجنين. حيث صارت مواقع التواصل الاجتماعي تضم الكثير من الصفحات المتخصصة في التثقيف الصحي وتقدم خدمات استشارية ودليل لمختلف الأطباء للمرأة الحامل يسهل عليها الاتصال به والتواصل معهم.

هناك صفحات تعرض خبرات النساء الحوامل أو من مروا بنفس التجربة. وصفحات خاصة بالأطباء والمختصين النفسانيين بما يضمن فهمها للسلوكيات الصحية السليمة للتعامل مع حملها ومع الجنين والتحضير لاستقباله، كما تتوفر تطبيقات متعددة لمتابعة سيرورة الحمل وحساب مواعيد زيارة الطبيب،

إضافة إلى الموسوعات الطبية المختلفة التي تكون في الكثير من الأحيان مصدر تثقيف المرأة الحامل، هذا ما تؤكد نظرية ثراء وسائل الإعلام فالوسائل الإعلامية التي توفر رجوع الصدى تكون أكثر ثراء، وثراء المعلومات يقوم بتخفيض درجة الغموض وإيجاد مساحة من المعاني المشتركة باستخدام وسيلة

اتصالية معينة، فضلاً عن تنوع المضمون المقدم من خلالها ما يساهم في التغلب على الغموض والشك الذي ينتاب الكثير من الأفراد عند التعرض لها وسرعة رد الفعل لدى مستخدميها. (بلخيري، 2014، صفحة 28)

حيث يكون هذا الاستخدام ناتج عن ثقتها في تنوع المعلومات وثرائها وسرعة رد فعل مستخدميها في تداول المعلومات وتأكيدا أو نفيها، أو توجيه المرأة إلى مواقع ومصادر موثوقة تساعد في فك أي غموض يحيط بأي معلومة تبحث عنها.

سادسا - ايجابيات استخدام المرأة الحامل لمواقع التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية :

- تحقق مواقع التواصل أهداف التوعية الصحية من خلال العمل على تغيير السلوك غير الصحي للفرد والجماعات بما فيهم سلوك المرأة الحامل، والتأثير المباشر عليه بواسطة مؤثرات معرفية أو عاطفية وجدانية، ومساعدة الأفراد على تبني الخيارات الصحية أو التعرف على المعايير الاجتماعية غير الصحية، وإحداث تغيير في السلوك غير الصحي من خلال إثارة المناقشات بين الأفراد حول قضية صحية معينة داخل الشبكة الاجتماعية للفرد. (السلاموني، 2019، الصفحات 35-36) حيث تتوفر مواقع التواصل الاجتماعي على الكثير من الصفحات لنقل وتبادل الخبرات والمعلومات بين النساء الحوامل.

- توفر مواقع التواصل الاجتماعي الموضوعات المتعلقة بالصحة مثل حملات تعزيز صحة الطفل لتقليل الوفيات المبكرة وما يرتبط بها من أمراض بين الولادة وسن الخمس سنوات ، وتشمل الأسباب الرئيسية لوفيات الأطفال الإسهال وعدم وعي الأمهات بأساليب التعامل مع أمراض الجهاز التنفسي الحادة والأمراض المعدية والفشل في الرضاعة الطبيعية المطلقة للوقت الكافي، فكانت سببا في نسب إقبال الأسر على الحصول على اللقاحات وهذا ما أثر ايجابيا. (السلاموني، 2019، الصفحات 40-41) كلها حقائق ومعلومات تساعد في تشكيل وعي صحي لدى المرأة الحامل حول المخاطر التي يمكن أن تواجه طفلها بعد الولادة وتوضح لها سبل مواجهتها والمؤسسات التي يجب أن تلجأ إليها في حالة مواجهة أي مشكل صحي .

- زيادة إمكانية الحصول على المعلومات الصحية بما يتناسب مع احتياجات المستخدمين. (الديب، 2021، صفحة 113) وانتشار الخدمات الاستشارية عبر الانترنت و نشر المعلومات والأخبار الصحية من خلال الدعم المعلوماتي الذي يقدمه الآخرون ومشاركتهم لخبراتهم .

- أصبح مهنيو الرعاية الصحية في العصر الرقمي قادرون على التواصل فيما بينهم، ومع مختلف أصحاب المصلحة عبر مجالات الطب، ما ينتج عنها زيادة الأبحاث العلمية التوعوية ودعم الوصول الميسر إلى المعلومات. و تقديم الدعم النفسي والاجتماعي وتلقيه عند الحاجة. (العقيلي، 2024، الصفحات 205-206)

- توفير فرص متابعة الطبيب لحالة المريض عن بعد حين تسمح حالته بذلك، باعتبار التواصل المستمر بين المرأة الحامل والمختص مطلب ضروري للحصول على رعاية أفضل. وأتاحت مواقع التواصل الاجتماعي فرصا جيدة في هذا المجال، حيث زادت من إمكانية تواصل المستخدمين إلكترونيا للحصول على متابعة نتائج الفحوصات الطبية وطرح الأسئلة وجمع المعلومات قبل زيارة الطبيب وتحديد مواعيد وتجديد الوصفات. (الديب، 2021، الصفحات 113-114)

سابعاً- سبلبات استخدام المرأة الحامل لمواقع التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية:

- لا تخلو مشاركات مواقع التواصل الاجتماعي من الأخبار الزائفة والشائعات، حيث تستخدم في نشر الشائعات والمغالطات، وانتشار حالة من فوضى المعلومات مجهولة المصدر والمعلومات المزيفة والمتناقضة وانتهاك الخصوصية. (العقيلي، 2024، صفحة 206)

- افتقار المعلومات الصحية الموجودة على مواقع التواصل الاجتماعي للثقة وانخفاض مصداقيتها ، فغالبا ما يكون الناشرين للمعلومات الصحية غير معروفين، ما قد يؤدي إلى نشر معلومات خاطئة فيما بينهم، قد تنعكس بشكل خطير على صحة الأم والطفل.

- بعض المؤسسات الصحية أو الأخصائيين الصحيين لا يستخدمون في كثير من الأحيان مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع مرضاهم. (الديب، 2021، صفحة 115) ما يصعب التواصل معهم عن بعد ويفرض الزيارة الحضورية وهذا ما قد يصعب على المرأة الحامل في حالات البعد عن مكان إقامتها أو سفرها خارج البلد، فإ إنشاء المؤسسات الصحية أو العيادات المتخصصة لمواقع التواصل الاجتماعي يسهل التواصل ويقضي على حواجز المكان والزمان .

- إهمال خاصية الخصوصية والسرية والتمرد حيث أن من يرتادونها يستخدمون أسماء مستعارة ووجوه ليست وجوههم ولدى بعضهم الكثير من الحسابات. (بلخيري، 2014، صفحة 31) هذا ما قد يشكل خطرا على مستخدميها.

خلاصة:

من خلال ما سبق نصل إلى أن المرأة الحامل لابد لها من الوعي الصحي بكل المتغيرات النفسية والاجتماعية والثقافية و الفسيولوجية والبيئية التي تساهم بشكل إيجابي أو سلبي في تحقيق سلامتها الصحية وسلامة الطفل منذ بداية الحمل حتى مرحلة الولادة، بما يضمن التزامها بسلوكيات صحية تساهم في تكيفها مع أي مستجدات صحية .

حيث تؤدي مواقع التواصل الاجتماعي دورا مهما في الحصول على المعلومات والحقائق الصحية التي تلزمها لتحقيق وعيها الصحي بمخاطر الحمل وشروط المحافظة على صحتها وصحة طفلها، وذلك من خلال مشاركة أفكارها واهتماماتها وخبراتها مع غيرها ممن يعيشون نفس التجربة أو عاشوا التجربة، وبين السلبي والإيجابي في المعلومات التي تتحصل عليها المرأة الحامل تبقى مواقع التواصل أسرع مصدر للمرأة الحامل وأكثرها تفاعلا مع معلوماته وذلك ثقة في صدق تجارب الآخرين. ولكن لابد من تجنب المرأة الحامل المبالغة في استخدام هذه المواقع نظرا لانعكاسات السلبية لأشعة الهواتف واللوحات الذكية والحواسيب على الجنين ولكثرة المعلومات الخاطئة والمغالطات التي قد تؤدي إلى مخاطر صحية عليها وعلى الطفل.

وعليها انتهت الدراسة إلى ضرورة الأخذ بعين الاعتبار التوصيات الآتية:

- ضرورة توعية الأمهات الحوامل بالحاجات الأساسية للنمو السليم للجنين وجوانب العناية بصحتها وأهمية المتابعة الدورية للحمل وتجنب إهمال أي أعراض صحية قد تضر بها أو بالطفل.
- توعية الأمهات بالجوانب السلبية لمعلومات مواقع التواصل الاجتماعي باعتبارها غير موثوقة المصادر في الكثير من الأحيان، ما قد يسهم في تضليل الأم وإتباعها لأفكار خاطئة للعناية بصحتها وصحة طفلها.
- ضرورة ربط المؤسسات الصحية الخاصة والعامة بشبكة الانترنت وإنشاء صفحات رسمية على مواقع التواصل الاجتماعي كبديل للصفحات الشخصية مجهولة المصدر، لتسهيل التواصل مع الأمهات الحوامل وضمان استفادتهم من المعلومات الدقيقة.

قائمة المصادر والمراجع:

- أحمد محمد بدح، أيمن سليمان مزاهرة، زين حسن بدران. (دت). **الثقافة الصحية**. عمان: دار الميسرة.
- العربي بوعمامة، بن عمار سعيدة خيرة. (2019). **جنيالوجيا الشبكات الاجتماعية من الدراسات السوسيولوجية إلى الدراسات الإعلامية**. في العربي بوعمامة، الأنساق الافتراضية الجديدة (مدخل سوسيولوجي). (ص ص 11-34)، الجزائر: ألفا دوك.
- أميمة كامل السلاموني. (2019). **التوعية الصحية دليل العاملين في مجال الرعاية الصحية**. الكويت: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية.
- حسرومي الويزة. (2024). **السلوك الصحي للأم المرضعة أثناء الحمل والولادة (دراسة ميدانية بمدينة باتنة بلدية أولاد فاضل نموذجاً)**. في ليلى شيباني، السلوك ونمط الحياة الصحي (قراءة نفسية صحية اجتماعية). (ص ص 564-579)، ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي.
- حلمي ساري. (2016). **التواصل الاجتماعي**. الأردن: كنوز المعرفة.
- رضوان بلخيري. (2014). **مدخل إلى الإعلام الجديد (المفاهيم والوسائل والتطبيقات)**. الجزائر: جسر للنشر والتوزيع.
- قديد عمر، مليكة عاتم. (2024). **دور الإعلام الجديد في تنمية الوعي الصحي (دراسة على عينة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي)**. في ليلى شيباني، السلوك ونمط الحياة الصحي (قراءة نفسية صحية اجتماعية). (ص ص 263-270)، ألمانيا: المركز الديمقراطي العربي.
- لمياء أكمل العقيلي. (2024). **التفاعلية على موقع الفيسبوك ودورها في التوعية الصحية (كوفيد 19 نموذجاً)**. **المجلة العربية لبحوث الاتصال و الإعلام الرقمي**، (العدد 5)، 182-228.
- محمد بشير بريم. (2012). **الثقافة الصحية**. الأردن: مطبعة السفير.
- مروة محمد غانم الديب. (2021). **الحملات الصحية عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى معرفة الشباب بمضمونها**. **المجلة العلمية لبحوث الإعلام وتكنولوجيا الاتصال**، المجلد 9 (العدد 9)، 101-126.
- نجيب الكيلاني. (دت). **الغذاء والصحة**. القاهرة: دار العلوم للطباعة.

– رضا حسين محمد عبد الرحمان و آخرون. (سبتمبر، 2021) تنمية الوعي الصحي لدى طلاب
التعليم الثانوي الأزهرى. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية* ، المجلد 15 (العدد 15)،
851-811.