

، فرصت ها و تهدیدات رسانه ای :

بسیاری از پژوهشگران معتقدند رسانه ها و فضای مجازی مهمترین عاملی هستند که بر رفتارهای سلامت زنان تاثیرگذار است. رسانه به عنوان فرهنگ در جوامع انسانی عصر حاضر یکی از مهم ترین منابع در افزایش اطلاعات مخاطبان است. درک محتوای پیام های رسانه ای به کاربران کمک می کند که چگونه پیام های مورد نیاز خودشان را از میان انبوهی از اطلاعات انتخاب نمایند. مطالعات نشان می دهد زنانی که از سواد رسانه ای بالایی برخوردار نبوده اند، نتوانسته اند از منابع و امکانات موجود در رسانه ها و فضای مجازی در جهت ارتقاء کمی و کیفی زندگی خود استفاده نمایند. از این رو هر اندازه قدرت تجزیه و تحلیل جامعه زنان در پیام های رسانه ای و مفاهیم ارسالی بیشتر گردد آن جامعه از سلامت بیشتر و از توسعه انسانی بالاتری برخوردار خواهد بود.

به رغم همه گیر شدن شبکه های اجتماعی، حضور زنان در این شبکه ها و تاثیر این شبکه ها بر زندگی آنان از منظر سلامتی اهمیت دارد. افزایش اطلاعات با وجود تاثیر مثبتی که دارد، اثرات منفی آن به خصوص بر سلامت فردی و اجتماعی مخاطبان انکار ناپذیر است.

رسانه های جمعی را در کنار خانواده، گروه دوستان و مدرسه به عنوان یکی از عوامل اصلی جامعه پذیری مطرح میکنند که در دنیای مدرن از اهمیت بیشتری برخوردار است و تحقیقات مختلفی نشان داده است که انتقال اطلاعات از طریق رسانه های جمعی بر روی رفتار سلامت محور زنان بویژه بانوانی که نقش مادری را باید در خانواده ایفا نمایند تأثیر بسزایی دارد.

نظریه شناختی اجتماعی بندورا، اهمیت ویژه ای برای رسانه ها اختصاص می دهد و تاکید می کند که قرار گرفتن در معرض پیام های رسانه ها می تواند تصاویر غیرواقعی از الگوهای سلامت افراد را ارائه دهد. بعنوان مثال تصاویر تحریف شده در خصوص تصویر بدن و ظاهر افراد نگران کننده است؛ زیرا می تواند منجر به نارضایتی از بدن و اختلالات خوردن، مانند کم اشتها و کم خوری شود. البته که تغییر رفتارهای غذایی پیچیده است و وابسته به انبوهی از عوامل روانشناختی و زمینه ای است که باید مورد توجه قرار گیرد و مطالعات نشان داده است که قرار گرفتن در معرض رسانه ها، به طور مداوم با نارضایتی زنان نسبت به بدنشان و تصویر سازی ذهنی منفی از بدن و بروز نگرانی در آن ها ارتباط دارد.

فرصتهای ناشی از بهره مندی از رسانه ها در زمینه موضوعات سلامتی:

- فرهنگ سازی و اصلاح باورهای نادرست
- تغییر نگرش و تغییرات مثبت در رفتارهای مرتبط با سلامت
- اختصاص بخش عمده ای از مطالب رسانه ها به مقولات سلامتی و درمان
- عمومی سازی و ایجاد باور به علوم بهداشتی و سلامتی
- ضریب نفوذ نسبتاً بالای رسانه های مرتبط با موضوعات سلامتی در بین اقشار مختلف جامعه با تنوع جنسیتی، سنی، قومی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و
- کاهش هزینه های مربوط به مراقبت های بهداشتی و سلامتی زنان و همچنین کاهش هزینه های نظام سلامت کشور
- ویژگیهای منحصر به فرد رسانه های با موضوعات سلامتی همچون قابلیت دسترسی دائم، تشدید شدن واقعیت، جهانی بودن، فرازمانی، فرامکانی و چندرسانه ای بودن

- ایجاد احساس نیاز به مقوله سلامتی در بین آحاد جامعه برای طلب حق سلامتی از دولت
 - توجه به شیوه زندگی سالم، تغذیه سالم، توسعه ورزش همگانی و انواع فعالیت های بدنی در راستای سلامتی ، عدم استفاده از مواد دخانی همچون سیگار و قلیان، سلامت جنین و باروری، ترویج فرزندآوری، تکریم خانواده و جایگاه والای مادری و پدری، قبح سقط، شیوه های فرزند پروری ، تکریم سالمندان ، فرهنگسازی کراهت طلاق، مهارت های مرتبط با مسئولیت پذیری و، تعاملات خانوادگی و ایفاء نقش، ترویج ارزشهای اخلاقی و متعالی و سنت های پسندیده ، ترویج قناعت و ازدواج آسان، آشنایی با بیماری ها و سرطانهای شایع زنان، ...
 - تاثیر مثبت رسانه های سلامت بر آگاهی زنان از سلامت جسمی خود و ابعاد آن (شامل سلامت بلوغ، سوءتغذیه و چاقی، مراقبت های دوران بارداری و پس از آن و بیماریها و سرطانهای زنان)
 - افزایش توانایی بالقوه هنگام بیماری برای اخذ تصمیم های آگاهانه
 - کاهش خطرهای تهدیدکننده سلامت،
 - افزایش پیشگیری از بیماری ها،
 - افزایش کیفیت زندگی
 - افزایش کیفیت مراقبت از خود
 - حفظ و ارتقای سلامت خانواده و جامعه
 - نقش موثر رسانه در شادابی، شادکامی و نشاط اجتماعی زنان
 - اطلاع یافتن از عوامل خطر ساز در زمینه بروز بیماری های جسمی و روانی زنان و دیگر اعضای جامعه
- تهدیدهای ناشی از تاثیر منفی رسانه ها (شبکه های اجتماعی، شبکه های ماهواره ای و فضای مجازی) در زمینه موضوعات سلامتی:
- ❖ خطرهای خودافشاگری (ظاهری ،جسم ،افکار و احساسات) کاربران بویژه نوجوانان و جوانان و عوارض و خطرات ناشی از آن
 - ❖ مشروعیت زدایی از گروه یا گروههای مختلف از خلال مقایسه آنها با تصور آرمانی نحوه رفتار آدمها
 - ❖ نمایش محدود و ثابت و پایدار رفتار گروهی خاص؛
 - ❖ تبلیغات اغوا کننده و باورهای غلط در زمینه زیبایی و اندام مناسب
 - ❖ تبلیغات غلط در خصوص مصرف داروها
 - ❖ تجویز شیوه های نادرست سبک زندگی و مغایر با فرهنگ ایرانی اسلامی
 - ❖ توصیه های بدون شواهد علمی توسط افراد نامعتبر به لحاظ تخصص و مرجعیت علمی

- ❖ اشاعه فرهنگ مصرف گرایی و تجمل پرستی و یا کمال گرایی کاذب در افراد، ایجاد شکاف در ارزشهای نسلی، تبلیغات فمینیستی و زمینه سازی ایجاد تضاد در جامعه و گروه ها، تهاجم فرهنگی و اشاعه دیدگاههای غربی و مغایر با فرهنگ بومی کشور که همگی تاثیر منفی در تصمیم گیری افراد برای ازدواج، تشکیل خانواده، فرزندآوری و دارد.
- ❖ کاستن از ارزش و منزلت نهاد خانواده
- ❖ انحصاری بودن رسانه ها در دست طبقات خاص و انتشار ارز شها وهنجرهای مربوط به خود که با نظرات و ارزشهای طبقه عمومی در تضاد است و ایجاد شکاف نسلی
- ❖ اشاعه فرد گرایی، لذت گرایی و غایت نگاری زندگی دنیوی
- ❖ ایجاد فضای یاس و نومیدی در خصوص نقش های خانوادگی، ازدواج و فرزندآوری، ترویج زایمان سزارین
- ❖ ترویج عملهای جراحی بدون اندیکاسیون پزشکی و تغییر نادرست ذائقه مخاطبان به منظور سودجویی
- ❖ نمایش دروغین از بخشهای کوچک زندگی و از قبل تعیین شده و انتشار الگوهای نامناسب زندگی
- ❖ مقایسه زنان و مردان با الگوهای نامناسب در رسانه ها و ایجاد دلسردی نسبت به همسر و زمینه سازی برای تهدید بنیاد خانواده و طلاق حقیقی یا عاطفی
- ❖ ترویج نادرست اندازه ی ایده آل باروری خانواده (خانواده های کوچکتری را ترجیح میدهند)
- ❖ ایجاد نگرش منفی به فرزندآوری
- ❖ تبلیغات مربوط به سقط، داروهای سقط جنین، فروش اسپرم و تخمک
- ❖ ایجاد نگرش نادرست از تصویر بدن و نگرانی و ناراضیتی در افراد

برخی معضلات شبکه های اجتماعی

- حجم زیاد اطلاعات و محتوای موجود در اینترنت و شبکه های اجتماعی می تواند منجر به فشار روانی و اضطراب در افراد شود.
- مواجهه با اخبار منفی و محتوای خشونت آمیز می تواند سلامت روان افراد را به مخاطره اندازد.
- مطالعه دائم اخبار منفی و خشونت آمیز در شبکه های اجتماعی، میتواند فرد را دچار اضطراب و ترس نموده و به سلامت روان او آسیب برساند.
- استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب می تواند به اختلال در نظم خواب و بی خوابی افراد منجر شود. کمبود خواب می تواند بر خلق و خو، تمرکز و عملکرد افراد در طول روز تأثیر منفی بگذارد.
- افراد در فضای مجازی ممکن است مورد آزار و اذیت و تهدید قرار بگیرند، که می تواند منجر به آسیب های روحی و روانی جدی مانند افسردگی، اضطراب و حتی خودکشی شود.

FOMO - فومو در واقع مخفف عبارت انگلیسی **fear of missing out** است که در فارسی به ترس از دست دادن ترجمه می شود. به زبان ساده **FOMO** پاسخ احساسی انسان نسبت به این باور است که من دارم فرصتهایی را از دست می دهم. به زبان ساده تر، فومو تصمیم غلطی است که به خاطر ترس عقب افتادن از بقیه مردم می گیرید. اینکه فکر کنید به دیگران بیشتر از شما خوش می گذرد و زندگی بهتری دارند. این موضوع می تواند بر عزت نفس فرد تأثیر بگذارد، اضطراب ایجاد کند و حتی باعث استفاده ی بیشتر از شبکه های اجتماعی شود.

- گاهی نگرانی از اینکه نباید حتی یک پیام نخوانده و یک نوتیفیکیشن دیده نشده باقی بماند. در فرد احساس عقب ماندن از اخبار روز را می دهد و باعث اضطراب و نگرانی وی میگردد. اگر پست دوستی را لایک نکرده باشد، یا تبریکی را فراموش کرده باشد نگران تاثیر منفی در روابطشان و خرج شدن از دایره ی دوستی و شریک نبودن در لحظات شاد دیگران می شود و این مساله منجر به استفاده ی بیشتر و بیشتر از شبکه های اجتماعی می شود.
- منتشر کردن سلفی های بی پایان و به اشتراک گذاری درونی ترین افکار و خصوصی ترین لحظات زندگی در شبکه های اجتماعی می تواند منجر به خودشیفتگی ناسالم شده و فرد را از ارتباطات، زندگی و دنیای واقعی دور کند.