



مطالعه کیفی الگوی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی برای حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان از دیدگاه خبرگان مامایی

فهیمه خوش نژاد

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی قم
khoshnejad96@gmail.com

نرگس شیخ قنبری

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی قم
n.sheikhghanbari@gmail.com

چکیده

با گسترش استفاده از رسانه های اجتماعی، این رسانه ها به یکی از مهم ترین منابع کسب اطلاعات، آموزش و حمایت اجتماعی برای مادران در دوره پس از زایمان تبدیل شده اند. در کنار مزایای متعدد، استفاده کنترل نشده از این فضا می تواند با پیامدهایی نظیر اضطراب، افسردگی، مقایسه اجتماعی، وابستگی به تلفن همراه و تصمیم گیری نادرست در حوزه سلامت همراه باشد. پژوهش حاضر با هدف تبیین الگوی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی برای حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان از دیدگاه خبرگان مامایی انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام گرفت. مشارکت کنندگان شامل خبرگان مامایی شهر قم بودند که با روش نمونه گیری هدفمند و گلوله برفی انتخاب شدند. داده ها از طریق مصاحبه های نیمه ساختاریافته گردآوری و با استفاده از روش شش مرحله ای براون و کلارک و نرم افزار MAXQDA 2024 تحلیل شدند. در مجموع، ۱۰۸ کد اولیه استخراج شد که پس از ادغام و طبقه بندی در قالب ۳۰ مضمون فرعی، ۱۰ مضمون اصلی و در نهایت ۶ مضمون سازمان دهنده شامل مدیریت آگاهانه استفاده از رسانه های اجتماعی، ارتقای سواد سلامت دیجیتال، بهره گیری از ظرفیت های آموزشی و حمایتی، پیشگیری از پیامدهای روان شناختی، نقش ماما در هدایت استفاده سالم و راهبردهای توسعه الگوی استفاده سالم سازمان دهی شدند. در نهایت، یک مضمون فراگیر با عنوان «الگوی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی برای حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان» استخراج شد. یافته ها نشان داد که ارتقای سواد سلامت دیجیتال، مدیریت هدفمند استفاده از رسانه های اجتماعی، معرفی منابع معتبر و آموزش مستمر توسط ماماها می تواند ضمن کاهش پیامدهای روان شناختی استفاده ناسالم، به حفظ و ارتقای سلامت روان مادران کمک کند. نتایج این پژوهش می تواند مبنایی برای طراحی برنامه های آموزشی و تدوین راهنماهای مبتنی بر شواهد در مراقبت های دوران پس از زایمان قرار گیرد.

واژگان کلیدی: رسانه های اجتماعی، سلامت روان مادر، دوره پس از زایمان، سواد سلامت دیجیتال، تحلیل مضمون.

مقدمه

سلامت روان مادران یکی از مهم ترین مؤلفه های سلامت باروری و از شاخص های اساسی کیفیت مراقبت های مامایی محسوب می شود. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان را جزء جدایی ناپذیر مراقبت های دوران بارداری و پس از زایمان دانسته و بر غربالگری، تشخیص زودهنگام و مداخلات پیشگیرانه برای اختلالات روانی این دوران تأکید کرده است. اختلالات روانی پس از زایمان علاوه بر کاهش کیفیت زندگی مادر، پیامدهای نامطلوبی بر دلبستگی مادر و نوزاد، موفقیت شیردهی، رشد شناختی و عاطفی کودک، روابط خانوادگی و حتی سلامت نسل آینده بر جای می گذارند؛ از این رو، ارتقای سلامت روان مادران یکی از مسئولیت های اصلی ارائه دهندگان خدمات مامایی به شمار می رود (Feldman & Perret, 2023; Lewkowitz et al., 2023).

دوره پس از زایمان، به رغم آنکه آغاز تجربه مادری محسوب می شود، یکی از آسیب پذیرترین مراحل زندگی زنان از نظر تغییرات جسمانی، هورمونی، روان شناختی و اجتماعی است. تغییرات ناگهانی هورمون های استروژن و پروژسترون، اختلال خواب، مسئولیت های جدید مراقبت از نوزاد، نگرانی درباره سلامت کودک، مشکلات شیردهی، تغییر نقش های خانوادگی و کاهش تعاملات اجتماعی، زمینه بروز اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب، استرس، احساس ناکارآمدی و فرسودگی والدگری را فراهم می کند. مطالعات نشان می دهند که افسردگی پس از زایمان یکی از شایع ترین اختلالات این دوره است و در صورت عدم تشخیص و درمان، می تواند پیامدهای طولانی مدتی برای مادر، کودک و خانواده ایجاد کند (Massoudi et al., 2023; Lewkowitz et al., 2023).

در دهه اخیر، توسعه فناوری های دیجیتال و گسترش استفاده از تلفن های هوشمند، شیوه زندگی و رفتارهای سلامت افراد را به طور چشمگیری تغییر داده است. امروزه تلفن همراه تنها وسیله ای برای برقراری ارتباط نیست، بلکه به بستری برای آموزش، سرگرمی، دریافت خدمات سلامت، جستجوی اطلاعات پزشکی، مشارکت در گروه های حمایتی و تعاملات اجتماعی تبدیل شده است. در بسیاری از کشورها، زنان در سنین باروری از فعال ترین کاربران رسانه های اجتماعی هستند و بخش قابل توجهی از اطلاعات مرتبط با بارداری، زایمان، شیردهی، مراقبت از نوزاد و سلامت روان را از طریق شبکه های اجتماعی دریافت می کنند (Feldman & Perret, 2023).

از منظر مراقبت های مامایی، این تغییر الگوی دریافت اطلاعات اهمیت ویژه ای دارد؛ زیرا آموزش سلامت یکی از ارکان اصلی مراقبت های دوران بارداری و پس از زایمان است. در گذشته، ماما، پزشک و کلاس های آمادگی برای زایمان مهم ترین منابع آموزش مادران بودند؛ اما امروزه بسیاری از مادران پیش از مراجعه به مراکز درمانی یا حتی پس از دریافت آموزش های تخصصی، پاسخ پرسش های خود را در اینستاگرام، تلگرام، یوتیوب، تیک تاک و سایر رسانه های اجتماعی جستجو می کنند. این مسئله سبب شده است که رسانه های اجتماعی عملاً به یکی از منابع اصلی تصمیم گیری مادران درباره تغذیه نوزاد، شیردهی، خواب کودک، واکسیناسیون، فعالیت بدنی، مصرف دارو و حتی نحوه برخورد با علائم افسردگی و اضطراب پس از زایمان تبدیل شوند (MacPherson et al., 2023; Feldman & Perret, 2023).

در عین حال، استفاده از رسانه های اجتماعی واجد دو بعد فرصت و تهدید است. از یک سو، این رسانه ها می توانند با فراهم کردن دسترسی سریع به آموزش های مبتنی بر شواهد، افزایش سواد سلامت، ایجاد گروه های حمایتی، کاهش احساس تنهایی، تسهیل ارتباط با متخصصان و تبادل تجربه میان مادران، نقش مهمی در ارتقای سلامت روان ایفا کنند. شواهد حاصل از مرورهای نظام مند نیز نشان داده اند که مداخلات سلامت دیجیتال و برنامه های مبتنی بر تلفن همراه می توانند در کاهش علائم افسردگی و اضطراب پس از زایمان مؤثر باشند (Miura et al., 2023; Lewkowitz et al., 2023).

از سوی دیگر، همین رسانه ها می توانند به منبعی برای انتشار اطلاعات نادرست، توصیه های فاقد شواهد، تبلیغات تجاری، مقایسه اجتماعی، شکل گیری انتظارات غیرواقع بینانه از مادری و افزایش وابستگی به تلفن همراه تبدیل شوند. پژوهش ها نشان داده اند که مقایسه مکرر خود با تصاویر آرمانی از مادری در شبکه های اجتماعی، احساس ناکافی بودن، کاهش عزت نفس، اضطراب و تشدید

نشانه های افسردگی را در برخی از مادران افزایش می دهد. همچنین استفاده افراطی از تلفن همراه می تواند با اختلال خواب، کاهش تعاملات خانوادگی و تداوم نشخوارهای ذهنی همراه باشد که همگی از عوامل مؤثر بر سلامت روان در دوره پس از زایمان هستند (Ye, 2023; MacPherson et al., 2023; Feldman & Perret, 2023).

با وجود ظرفیت های فراوان رسانه های اجتماعی در ارتقای آموزش سلامت، شواهد نشان می دهد که کیفیت اطلاعات منتشر شده در این بسترها بسیار ناهمگون است و بخش قابل توجهی از محتوای مرتبط با سلامت مادران بر تجربه های شخصی، توصیه های غیر تخصصی و روایت های فردی استوار است. در یک تحلیل محتوای کیفی از ویدئوهای مرتبط با سلامت روان پس از زایمان در TikTok، مشخص شد که اگرچه این ویدئوها از میزان تعامل و بازدید بسیار بالایی برخوردارند، تنها حدود ۲ درصد آن ها به منابع علمی یا شواهد معتبر استناد کرده اند و عمده محتوا بر تجربیات شخصی افراد مبتنی بوده است. این یافته اهمیت حضور فعال متخصصان سلامت، به ویژه ماماها، در هدایت مادران به سمت استفاده آگاهانه از رسانه های اجتماعی را برجسته می کند؛ زیرا در غیر این صورت احتمال تصمیم گیری مبتنی بر اطلاعات نادرست و تشدید نگرانی های روان شناختی افزایش خواهد یافت (Butler et al., 2025).

از سوی دیگر، مطالعات نشان داده اند که زنان در دوره پس از زایمان به دلیل محدودیت های ناشی از مراقبت از نوزاد، اختلال خواب، کاهش حضور در محیط های اجتماعی و نیاز به دریافت حمایت عاطفی، بیش از سایر گروه های جمعیتی از رسانه های اجتماعی استفاده می کنند. این فضا می تواند احساس تعلق، همدلی و حمایت اجتماعی را افزایش دهد و از این طریق بخشی از فشارهای روانی مادر را کاهش دهد؛ با این حال، قرار گرفتن مکرر در معرض تصاویر آرمانی از مادری، مقایسه اجتماعی، اطلاعات متناقض درباره مراقبت از نوزاد، توصیه های درمانی فاقد شواهد و تبلیغات تجاری می تواند موجب افزایش اضطراب، احساس ناکافی بودن، کاهش اعتماد به نفس و حتی تشدید نشانه های افسردگی پس از زایمان شود. بنابراین، آنچه بر سلامت روان مادر اثرگذار است صرفاً «میزان استفاده» از رسانه های اجتماعی نیست، بلکه «شیوه استفاده» و کیفیت تعامل با این فضا است؛ موضوعی که تاکنون کمتر مورد توجه پژوهش های حوزه مامایی قرار گرفته است.

در مراقبت های مامایی، آموزش و توانمندسازی مادران یکی از ارکان اساسی خدمات سلامت محسوب می شود. ماماها در طول دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان بیشترین ارتباط حرفه ای را با زنان دارند و علاوه بر پایش وضعیت جسمانی، مسئولیت آموزش، مشاوره، غربالگری مشکلات روان شناختی و ارتقای رفتارهای سالم را نیز بر عهده دارند. از این رو، انتظار می رود ماماها نسبت به عوامل نوظهوری که می توانند بر سلامت روان مادر اثر بگذارند، از جمله استفاده از رسانه های اجتماعی، شناخت عمیقی داشته باشند. با وجود این، دستورالعمل های موجود مراقبت های پس از زایمان عمدتاً بر غربالگری افسردگی، اضطراب، تغذیه، شیردهی و مراقبت از نوزاد تمرکز دارند و کمتر به آموزش نحوه استفاده ایمن و سالم از رسانه های اجتماعی و تلفن هوشمند پرداخته اند؛ در حالی که این ابزارها به بخش جدایی ناپذیر زندگی روزمره مادران تبدیل شده اند.

مرور مطالعات انجام شده نشان می دهد که پژوهش های پیشین عمدتاً در چند محور متمرکز بوده اند: بررسی ارتباط میزان استفاده از شبکه های اجتماعی با افسردگی یا اضطراب پس از زایمان، تحلیل محتوای منتشر شده در رسانه های اجتماعی، مطالعه تجربه مادران از حضور در این فضا و ارزیابی اثربخشی برخی مداخلات سلامت دیجیتال. برای مثال، مک فرسون^۱ و همکاران با تحلیل محتوای پست های اینستاگرامی مرتبط با دوره پس از زایمان نشان دادند که بخش عمده مطالب منتشر شده بر تصویر بدنی، احساسات، روابط و فرزندپروری متمرکز است و در پایان مطالعه پیشنهاد کردند که انجام پژوهش های کیفی برای درک عمیق تر تجربه مادران از استفاده از رسانه های اجتماعی ضروری است.

¹ - MacPherson

همچنین مرور نظام‌مند لوکوویتز^۱ و همکاران نشان داد که مداخلات سلامت دیجیتال می‌توانند در کاهش افسردگی و اضطراب پس از زایمان مؤثر باشند، اما ناهمگونی مداخلات، تفاوت ابزارهای مورد استفاده و فقدان چارچوب مشخص برای استفاده سالم از فناوری، تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کرده است. نویسندگان بر ضرورت انجام پژوهش‌هایی برای شناسایی ویژگی‌های مداخلات مؤثر و متناسب با نیازهای واقعی مادران تأکید کرده‌اند.

با وجود ارزشمند بودن این مطالعات، چند خلأ اساسی همچنان وجود دارد. نخست آنکه اغلب پژوهش‌ها با رویکرد کمی انجام شده و صرفاً رابطه میان مدت یا میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی با پیامدهایی مانند افسردگی یا اضطراب را بررسی کرده‌اند. دوم، بیشتر مطالعات بر تجربه کاربران یا تحلیل محتوای رسانه‌ها تمرکز داشته‌اند و کمتر از دیدگاه متخصصان ارائه‌دهنده مراقبت، به‌ویژه ماماها، به موضوع نگریسته‌اند. سوم، پژوهش‌های موجود عمدتاً به توصیف مزایا یا آسیب‌های رسانه‌های اجتماعی پرداخته‌اند و کمتر تلاش کرده‌اند مؤلفه‌های یک «الگوی استفاده سالم» را استخراج و تبیین کنند. چهارم، تاکنون مطالعه‌ای که به‌صورت اختصاصی الگوی استفاده سالم از رسانه‌های اجتماعی را با هدف حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان و بر اساس تجارب خبرگان مامایی تبیین کرده باشد، گزارش نشده است.

از آنجا که مفهوم «استفاده سالم از رسانه‌های اجتماعی» پدیده‌ای چندبعدی، وابسته به زمینه و متأثر از تجربه‌های حرفه‌ای متخصصان است، پاسخ به این پرسش صرفاً با اندازه‌گیری متغیرهای کمی امکان‌پذیر نیست. شناسایی مؤلفه‌ها، شرایط زمینه‌ای، فرصت‌ها، تهدیدها و راهبردهای استفاده سالم، مستلزم درک عمیق تجربه‌ها و قضاوت‌های خبرگان مامایی است. از این‌رو، استفاده از رویکرد پژوهش کیفی و تحلیل مضمون، امکان استخراج نظام‌مند الگوهای مفهومی و تبیین ابعاد مختلف این پدیده را فراهم می‌آورد و می‌تواند مبنایی برای تدوین راهنماهای آموزشی، طراحی مداخلات سلامت دیجیتال و ارتقای کیفیت مراقبت‌های پس از زایمان باشد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تبیین الگوی استفاده سالم از رسانه‌های اجتماعی برای حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان از دیدگاه خبرگان مامایی انجام می‌شود تا ضمن شناسایی ابعاد، مؤلفه‌ها، فرصت‌ها و تهدیدهای این پدیده، چارچوبی علمی و مبتنی بر شواهد برای آموزش مادران و استفاده در برنامه‌های مراقبت مامایی ارائه کند.

مروری بر پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، هم‌زمان با گسترش استفاده از رسانه‌های اجتماعی، پژوهشگران حوزه مامایی و سلامت مادر به بررسی نقش این رسانه‌ها در دوران بارداری و پس از زایمان توجه ویژه‌ای نشان داده‌اند. مرور نظام‌مند راشل ام. چی^۲ و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که رسانه‌های اجتماعی به یکی از منابع اصلی دریافت اطلاعات سلامت، تصمیم‌گیری و حمایت اجتماعی برای زنان باردار و مادران تازه‌زا تبدیل شده‌اند. با این حال، نویسندگان تأکید کردند که در کنار مزایایی مانند افزایش آگاهی، احساس تعلق و حمایت اجتماعی، این رسانه‌ها می‌توانند با انتشار اطلاعات نادرست، ایجاد مقایسه اجتماعی و ترویج انتظارات غیرواقع‌بینانه از مادری، سلامت روان زنان را نیز تحت تأثیر قرار دهند. همچنین این مرور بیان کرد که شواهد موجود به دلیل ناهمگونی مطالعات، امکان ارائه یک چارچوب مشخص برای استفاده سالم از رسانه‌های اجتماعی را فراهم نکرده است.

در مطالعه‌ای دیگر، ای. آر. مک‌فرسون^۳ و همکاران (۲۰۲۳) با تحلیل محتوای پست‌های اینستاگرامی مرتبط با دوره پس از زایمان نشان دادند که بیشتر مطالب منتشرشده پیرامون تصویر بدنی، شیردهی، فرزندپروری، احساسات مادر و سبک زندگی بوده و بسیاری از آن‌ها بر تجربه‌های شخصی کاربران استوار هستند. پژوهشگران نتیجه گرفتند که اگرچه این فضا می‌تواند حمایت عاطفی قابل

¹ - Lewkowitz

² - Rachelle M. Chee

³ - A. R. MacPherson

توجهی برای مادران ایجاد کند، اما کیفیت علمی اطلاعات منتشرشده یکنواخت نیست و انجام پژوهش های کیفی برای شناخت تجربه مادران و متخصصان ضروری است.

مطالعه امیلی باتلر^۱ و همکاران (۲۰۲۵) با تحلیل محتوای ویدئوهای TikTok درباره سلامت روان پس از زایمان نشان داد که تنها بخش اندکی از محتوا به منابع علمی معتبر استناد داشت و بیشتر اطلاعات بر پایه تجربه های شخصی کاربران ارائه شده بود. نویسندگان هشدار دادند که اتکای مادران به چنین اطلاعاتی می تواند بر تصمیم گیری های مرتبط با سلامت روان و مراقبت از نوزاد اثر منفی بگذارد و حضور فعال متخصصان سلامت در فضای مجازی ضروری است.

از سوی دیگر، مرور نظام مند انجام شده درباره مداخلات سلامت دیجیتال برای افسردگی و اضطراب پس از زایمان نشان داد که ابزارهای دیجیتال و تلفن همراه در کاهش علائم افسردگی و اضطراب مؤثر هستند، اما مطالعات موجود بیشتر اثربخشی مداخلات را بررسی کرده اند و کمتر به این سؤال پاسخ داده اند که مادران چگونه باید از رسانه های اجتماعی به شیوه ای سالم و ایمن استفاده کنند. افزون بر این، اغلب پژوهش ها از روش های کمی استفاده کرده اند و ابعاد رفتاری، فرهنگی و اجتماعی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.

در ایران نیز مطالعات متعددی درباره سلامت روان مادران پس از زایمان انجام شده است، اما اغلب این پژوهش ها بر شیوع افسردگی، عوامل خطر و پیامدهای آن متمرکز بوده اند. مرور نظام مند و فراتحلیل انجام شده توسط غلامرضا ویسانی و همکاران نشان داد که شیوع افسردگی پس از زایمان در زنان ایرانی حدود ۲۵ درصد است و سابقه افسردگی، بارداری ناخواسته، وضعیت اقتصادی-اجتماعی نامناسب و کمبود حمایت اجتماعی از مهم ترین عوامل خطر محسوب می شوند. این مطالعه بر ضرورت طراحی مداخلات پیشگیرانه و تقویت حمایت های روانی-اجتماعی تأکید کرد، اما نقش رسانه های اجتماعی در این زمینه بررسی نشد.

همچنین مطالعه عاطفه واعظی و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که کاهش حمایت اجتماعی با افزایش احتمال افسردگی پس از زایمان ارتباط معناداری دارد. نویسندگان پیشنهاد کردند که توسعه شبکه های حمایتی می تواند در کاهش مشکلات روانی مادران مؤثر باشد. با این حال، این پژوهش نیز حمایت اجتماعی را عمدتاً در بستر خانواده و اطرافیان بررسی کرده و نقش شبکه های اجتماعی مجازی در ایجاد یا تضعیف این حمایت ها مورد توجه قرار نگرفته است.

مطالعات کوهورت انجام شده در ایران نیز نشان داده اند که عوامل زیستی، روان شناختی و اجتماعی مانند سابقه اختلالات روان پزشکی، استرس دوران بارداری، درآمد پایین، بارداری ناخواسته و خودکارآمدی پایین از مهم ترین پیش بینی کننده های افسردگی پس از زایمان هستند؛ با این حال، متغیرهای مرتبط با سبک زندگی دیجیتال، استفاده از تلفن هوشمند و رسانه های اجتماعی در این مطالعات وارد مدل های تحلیلی نشده اند.

مرور پژوهش های داخلی و خارجی نشان می دهد که مطالعات پیشین عمدتاً در چهار محور متمرکز بوده اند: (۱) بررسی شیوع و عوامل خطر افسردگی و اضطراب پس از زایمان، (۲) تحلیل محتوای رسانه های اجتماعی، (۳) بررسی ارتباط استفاده از رسانه های اجتماعی با برخی پیامدهای روان شناختی و (۴) ارزیابی اثربخشی مداخلات سلامت دیجیتال. با وجود ارزشمند بودن این پژوهش ها، چند خلأ اساسی همچنان باقی مانده است. نخست آنکه بیشتر مطالعات از رویکردهای کمی استفاده کرده اند و درک عمیقی از مؤلفه های استفاده سالم از رسانه های اجتماعی ارائه نکرده اند. دوم، تمرکز اغلب پژوهش ها بر پیامدهای مثبت یا منفی استفاده از رسانه های اجتماعی بوده است، نه بر استخراج یک الگوی عملی و قابل استفاده برای هدایت رفتار مادران. سوم، دیدگاه خبرگان مامایی به عنوان نزدیک ترین گروه حرفه ای به زنان در دوران بارداری و پس از زایمان کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. چهارم، در بررسی منابع داخلی و خارجی، مطالعه ای که با بهره گیری از روش پژوهش کیفی و تحلیل مضمون به تبیین الگوی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی برای حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان از دیدگاه خبرگان مامایی پرداخته باشد، یافت

¹ - Emily Butler

نشد. از این رو، انجام پژوهش حاضر می تواند با شناسایی مؤلفه ها، راهبردها، فرصت ها و تهدیدهای استفاده از رسانه های اجتماعی، خلأ موجود در ادبیات پژوهش را تا حدی برطرف کرده و مبنایی برای تدوین راهنماهای آموزشی و مداخلات مبتنی بر شواهد در مراقبت های پس از زایمان فراهم سازد.

جدول ۱. چارچوب نظری پژوهش بر اساس پیشینه مورد مطالعه

منابع نمونه (APA)	ارتباط با پژوهش حاضر	شکاف موجود	محور مفهومی
WHO (2022); Slomian et al. (2019); Abdollahi et al. (2016)	ضرورت طراحی راهکارهای پیشگیرانه و ارتقای سلامت روان	بیشتر مطالعات بر شیوع و عوامل خطر تمرکز داشته اند	سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان
Chee et al. (2023); MacPherson et al. (2023)	بررسی نحوه استفاده صحیح از این منابع	کیفیت اطلاعات منتشر شده متفاوت است و اعتبار آن همواره مشخص نیست	رسانه های اجتماعی به عنوان منبع اطلاعات سلامت
Feldman & Perret (2023); Lackie et al. (2021)	استخراج مؤلفه های استفاده سالم	الگوی مشخصی برای استفاده سالم ارائه نشده است	فرصت های رسانه های اجتماعی
Butler et al. (2025); MacPherson et al. (2023)	شناسایی عوامل خطر از دیدگاه خبرگان مامایی	مطالعات بیشتر رابطه را بررسی کرده اند تا راهکارها را	تهدیدهای رسانه های اجتماعی
Chee et al. (2023); BJM (2023)	استخراج توصیه های کاربردی برای مراقبت های مامایی	دستورالعمل مشخصی برای آموزش استفاده ایمن از رسانه های اجتماعی وجود ندارد	نقش ماما در سلامت دیجیتال
Braun & Clarke (2021); Lewkowicz et al. (2024)	ضرورت استفاده از پژوهش کیفی و تحلیل مضمون	دیدگاه خبرگان مامایی و تجربه های حرفه ای کمتر بررسی شده است	رویکردهای پژوهشی موجود
هیچ الگوی جامع، بومی و مبتنی بر دیدگاه خبرگان مامایی برای استفاده سالم از رسانه های اجتماعی با هدف حفظ و ارتقای سلامت روان مادران پس از زایمان ارائه نشده است پژوهش حاضر این خلأ را با استفاده از تحلیل مضمون برطرف می کند.			شکاف پژوهشی

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کیفی با رویکرد تحلیل مضمون^۱ است. جامعه پژوهش شامل خبرگان و متخصصان مامایی شاغل در شهر قم بود که بر اساس معیارهایی نظیر سابقه فعالیت در حوزه سلامت مادر و تجربه مراقبت از زنان باردار و مادران پس از زایمان انتخاب شدند. نمونه گیری به صورت هدفمند آغاز و سپس با استفاده از روش گلوله برفی^۲ ادامه یافت. فرآیند نمونه گیری تا زمان دستیابی به

^۱ - Thematic Analysis

^۲ - Snowball Sampling



نوزدهمین کنفرانس بین المللی یافته های نو در مامایی، زنان، زایمان و نازایی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

<http://icmwmi.ir>
info@icmwmi.ir

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

اشباع داده ها ادامه پیدا کرد؛ به گونه ای که پس از انجام مصاحبه ها، داده جدیدی که منجر به استخراج کد یا مضمون جدید شود، حاصل نشد. داده ها از طریق مصاحبه های نیمه ساختاریافته عمیق گردآوری شد. مصاحبه ها پس از اخذ رضایت آگاهانه مشارکت کنندگان ضبط، به صورت کلمه به کلمه پیاده سازی و هم زمان با گردآوری داده ها تحلیل شدند. تحلیل داده ها بر اساس روش شش مرحله ای براون و کلارک شامل آشنایی با داده ها، کدگذاری اولیه، استخراج مضامین، بازنگری مضامین، نام گذاری مضامین و تدوین گزارش انجام شد. (Braun & Clarke, 2006) برای مدیریت و سازمان دهی داده ها از نرم افزار MAXQDA 2024 استفاده شده. منظور افزایش اعتبار یافته ها از معیارهای Guba و Lincoln شامل اعتبار، قابلیت اتکا، تأیید پذیری و قابلیت انتقال بهره گرفته شد. همچنین، رعایت اصول اخلاق پژوهش از طریق اخذ رضایت آگاهانه، حفظ محرمانگی اطلاعات و امکان انصراف مشارکت کنندگان در هر مرحله از مطالعه تضمین شد.

یافته های پژوهش

به منظور دستیابی به درک عمیق از دیدگاه خبرگان مامایی درباره الگوی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی در حفظ و ارتقای سلامت روان مادران پس از زایمان، از مصاحبه های نیمه ساختاریافته عمیق استفاده شد. طراحی سؤالات مصاحبه بر اساس مرور متون، مطالعات پیشین و اهداف پژوهش انجام گرفت و سؤالات به گونه ای تنظیم شدند که مشارکت کنندگان بتوانند تجربیات، ادراکات و دیدگاه های خود را به صورت آزادانه بیان کنند. همچنین در طول مصاحبه، متناسب با پاسخ های مشارکت کنندگان، از سؤالات کاوشگر برای تبیین بیشتر موضوع استفاده شد. محورهای اصلی مصاحبه عبارت بودند از:

۱. از دیدگاه شما، استفاده سالم از رسانه های اجتماعی برای مادران در دوره پس از زایمان چه ویژگی هایی دارد؟
۲. مهم ترین فرصت ها و مزایای استفاده از رسانه های اجتماعی برای مادران پس از زایمان چیست؟
۳. چه تهدیدها یا آسیب هایی ممکن است سلامت روان مادران را در اثر استفاده از رسانه های اجتماعی تحت تأثیر قرار دهد؟
۴. چه عواملی موجب می شود استفاده از رسانه های اجتماعی به تجربه ای سالم یا ناسالم تبدیل شود؟
۵. مادران چگونه می توانند از اطلاعات منتشر شده در شبکه های اجتماعی به صورت ایمن و آگاهانه استفاده کنند؟
۶. نقش ماماها و سایر متخصصان سلامت در هدایت مادران برای استفاده صحیح از رسانه های اجتماعی چیست؟
۷. چه ویژگی هایی را برای صفحات، کانال ها یا گروه های معتبر حوزه سلامت مادر و نوزاد ضروری می دانید؟
۸. چه راهکارهایی برای پیشگیری از وابستگی، مقایسه اجتماعی، اضطراب و سایر پیامدهای منفی ناشی از استفاده از رسانه های اجتماعی پیشنهاد می کنید؟
۹. به نظر شما، چه آموزش هایی باید در دوران بارداری یا پس از زایمان به مادران ارائه شود تا بتوانند از رسانه های اجتماعی به صورت سالم استفاده کنند؟
۱۰. اگر بخواهید یک الگوی جامع برای استفاده سالم از رسانه های اجتماعی در دوران پس از زایمان ارائه دهید، مهم ترین مؤلفه های آن از دیدگاه شما چیست؟

در طول مصاحبه، بر اساس پاسخ های مشارکت کنندگان، از سؤالات کاوشگر نظیر «لطفاً بیشتر توضیح دهید»، «ممکن است مثالی بیان کنید؟»، «چه عواملی باعث این موضوع می شود؟»، «پیامد این وضعیت چیست؟» و «به نظر شما چگونه می توان این مشکل را مدیریت کرد؟» استفاده شد. این رویکرد موجب شد داده های غنی و عمیقی درباره ابعاد مختلف استفاده سالم و ناسالم از رسانه های اجتماعی در دوران پس از زایمان گردآوری شود.

شکل ۱. کدهای اولیه حاصل از تحلیل مصاحبه های عمیق

Code System	محور سؤال مصاحبه	Files	References
ویژگی های استفاده سالم استفاده هدفمند از شبکه های اجتماعی تعیین زمان مشخص برای استفاده محدود کردن مدت استفاده روزانه اولویت دادن به مراقبت از نوزاد پرهیز از استفاده قبل از خواب خاموش کردن اعلان های غیرضروری استفاده از صفحات علمی معتبر پیگیری توصیه های ماما و پزشک	ویژگی های استفاده سالم	26	148
فرصت های رسانه های اجتماعی افزایش آگاهی درباره مراقبت از نوزاد دسترسی سریع به آموزش های سلامت افزایش سواد سلامت مادر دریافت حمایت عاطفی از سایر مادران کاهش احساس تنهایی تبادل تجربه با سایر مادران	فرصت های رسانه های اجتماعی	26	141
تهدیدهای رسانه های اجتماعی مقایسه خود با سایر مادران افزایش اضطراب ناشی از مشاهده تجربیات دیگران انتشار اطلاعات پزشکی نادرست تبلیغات همراه کننده محصولات سلامت وابستگی به تلفن همراه کاهش کیفیت خواب مادر	تهدیدهای رسانه های اجتماعی	26	134
استفاده ایمن بررسی اعتبار منبع اطلاعات مشورت با ماما پیش از تصمیم گیری درمانی پرهیز از خوددرمانی عدم اعتماد به توصیه افراد غیرمتخصصی	استفاده ایمن	26	84
نقش ماما آموزش سواد سلامت دیجیتال معرفی صفحات معتبر آموزش تشخیص اطلاعات جعلی	نقش ماما	26	59
راهکارهای پیشگیری مدیریت زمان استفاده از موبایل افزایش تعامل با خانواده تقویت مهارت مدیریت استرس	راهکارهای پیشگیری	26	64
Σ	SUM	156	630

پس از تحلیل مصاحبه های نیمه ساختاریافته، در مجموع ۱۰۰ کد اولیه استخراج شد. با ادغام کدهای مشابه، ۳۰ مضمون فرعی شکل گرفت که در نهایت در قالب ۱۰ مضمون اصلی طبقه بندی شدند. این مضامین، چارچوب مفهومی الگوی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی برای حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان را تشکیل دادند.

جدول ۲. مضامین اصلی و مضامین فرعی استخراج شده از مصاحبه ها



جدول ۲. شبکه مضامین الگوی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی برای حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان

مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه
الگوی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی برای حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان	مدیریت آگاهانه استفاده از رسانه های اجتماعی	مدیریت زمان استفاده، استفاده هدفمند، انتخاب منابع معتبر، کنترل مدت استفاده، تنظیم الگوی استفاده روزانه، مدیریت اعلان ها
	ارتقای سواد سلامت دیجیتال	ارزیابی اعتبار اطلاعات، تشخیص اطلاعات نادرست، تصمیم گیری مبتنی بر شواهد، مشورت با متخصص، تفکر انتقادی نسبت به محتوا، خودمراقبتی دیجیتال
	بهره گیری از ظرفیت های آموزشی و حمایتی رسانه های اجتماعی	آموزش سلامت مادر، آموزش مراقبت از نوزاد، آموزش شیردهی، حمایت اجتماعی مجازی، تبادل تجربه، کاهش احساس تنهایی
	پیشگیری از پیامدهای روان شناختی استفاده ناسالم	کاهش مقایسه اجتماعی، مدیریت اضطراب، مدیریت استرس، پیشگیری از وابستگی به شبکه های اجتماعی، حفظ تعادل روانی، ارتقای تاب آوری
	نقش ماما در هدایت استفاده سالم از رسانه های اجتماعی	آموزش سواد رسانه ای، معرفی منابع معتبر، مشاوره تخصصی، پاسخگویی به سؤالات مادران، پایش سلامت روان، توانمندسازی مادران
	راهبردهای توسعه الگوی استفاده سالم	تدوین دستورالعمل های آموزشی، طراحی مداخلات مبتنی بر شواهد، مشارکت خانواده، تقویت حمایت بین رشته ای، توسعه سیاست های سلامت دیجیتال، ارزیابی مستمر الگوی استفاده

شکل ۲. الگوی نهایی استفاده از رسانه های اجتماعی در حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان



بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که استفاده از رسانه های اجتماعی در دوره پس از زایمان پدیده ای چندبعدی است که در صورت استفاده آگاهانه و هدفمند می تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان مادران کمک کند، اما استفاده کنترل نشده و بدون سواد سلامت دیجیتال، زمینه بروز یا تشدید مشکلات روان شناختی را فراهم می سازد. خبرگان مامایی بر این باور بودند که مدیریت زمان استفاده، انتخاب منابع معتبر، ارتقای سواد سلامت دیجیتال، بهره گیری از ظرفیت های آموزشی و حمایتی رسانه های اجتماعی، پیشگیری از آسیب های روان شناختی، نقش فعال ماما در هدایت مادران و تدوین دستورالعمل های آموزشی، مهم ترین مؤلفه های الگوی استفاده سالم از رسانه های اجتماعی در دوره پس از زایمان هستند.

یکی از مهم ترین یافته های این پژوهش، تأکید بر مدیریت زمان و هدفمندی استفاده از رسانه های اجتماعی بود. خبرگان معتقد بودند که استفاده بیش از حد از تلفن همراه و شبکه های اجتماعی می تواند موجب کاهش کیفیت خواب، افزایش خستگی، کاهش تعاملات خانوادگی و تشدید اضطراب در مادران شود. این یافته با نتایج پژوهش های انجام شده توسط MacPherson و همکاران (۲۰۲۳) و Lackie و همکاران (۲۰۲۱) همسو است که نشان دادند استفاده افراطی از رسانه های اجتماعی با افزایش اضطراب، احساس ناکافی بودن و کاهش سلامت روان مادران همراه است.



نوزدهمین کنفرانس بین المللی یافته های نو در مامایی، زنان، زایمان و نازایی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

<http://icmwmi.ir>
info@icmwmi.ir

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

مضمون «انتخاب و ارزیابی منابع اطلاعاتی» نیز از یافته های مهم این مطالعه بود. از دیدگاه مشارکت کنندگان، بسیاری از مادران تصمیم های مرتبط با سلامت خود و نوزاد را بر اساس اطلاعات منتشر شده در شبکه های اجتماعی اتخاذ می کنند، در حالی که بخشی از این اطلاعات فاقد پشتوانه علمی است. این یافته با گزارش های World Health Organization درباره ضرورت ارتقای سواد سلامت دیجیتال و مقابله با اطلاعات نادرست سلامت همخوانی دارد. همچنین مطالعات Chee و همکاران (۲۰۲۳) نشان داده اند که هدایت مادران به سمت منابع معتبر می تواند کیفیت تصمیم گیری آنان را بهبود بخشد.

یکی دیگر از مضامین مهم، کارکرد حمایتی رسانه های اجتماعی بود. خبرگان معتقد بودند که این رسانه ها در صورت استفاده صحیح می توانند احساس تنهایی مادران را کاهش داده، امکان تبادل تجربه و دریافت حمایت عاطفی را فراهم سازند و در افزایش احساس خودکارآمدی نقش داشته باشند. این یافته با نتایج مطالعات بین المللی که نقش گروه های حمایتی آنلاین در بهبود سلامت روان و کاهش انزوای اجتماعی مادران را گزارش کرده اند، همسو است.

در مقابل، مشارکت کنندگان بر پیامدهای منفی استفاده ناسالم از رسانه های اجتماعی نیز تأکید داشتند. مقایسه اجتماعی، مواجهه مکرر با تصاویر غیرواقعی از مادری، تبلیغات تجاری، اخبار منفی و وابستگی به تلفن همراه از جمله عواملی بودند که می توانند اضطراب، استرس، احساس ناکافی بودن و حتی نشانه های افسردگی پس از زایمان را تشدید کنند. این یافته ها با شواهد موجود درباره ارتباط میان استفاده افراطی از رسانه های اجتماعی و کاهش سلامت روان همخوانی دارد.

از دیگر یافته های مهم پژوهش حاضر، نقش کلیدی ماماها در ارتقای سواد سلامت دیجیتال بود. از دیدگاه خبرگان، آموزش نحوه ارزیابی اعتبار اطلاعات، معرفی منابع علمی، هشدار درباره اطلاعات نادرست و آموزش مدیریت استفاده از رسانه های اجتماعی باید به عنوان بخشی از مراقبت های معمول دوران بارداری و پس از زایمان مورد توجه قرار گیرد. با توجه به ارتباط مستمر ماماها با مادران، آنان می توانند نقش مؤثری در پیشگیری از آسیب های ناشی از استفاده نادرست از رسانه های اجتماعی ایفا کنند.

یافته های این مطالعه نشان داد که اگرچه پژوهش های متعددی به بررسی رابطه میان میزان استفاده از رسانه های اجتماعی و پیامدهای روان شناختی پرداخته اند، اما تاکنون الگوی جامعی که بتواند ابعاد مختلف استفاده سالم از این رسانه ها را از منظر خبرگان مامایی تبیین کند، کمتر ارائه شده است. از این رو، الگوی استخراج شده در این پژوهش می تواند مبنایی برای طراحی برنامه های آموزشی، دستورالعمل های بالینی و مداخلات مبتنی بر شواهد در مراقبت های پس از زایمان باشد.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می دهد که رسانه های اجتماعی به خودی خود تهدید یا فرصت نیستند، بلکه نحوه استفاده از آن ها تعیین کننده پیامدهای سلامت روان است. بنابراین، ارتقای سواد سلامت دیجیتال، آموزش مدیریت استفاده از رسانه های اجتماعی، معرفی منابع معتبر و مشارکت فعال ماماها در آموزش مادران، می تواند زمینه استفاده سالم از این فناوری ها را فراهم کرده و به حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوره پس از زایمان کمک کند.

با توجه به ماهیت کیفی این پژوهش و انجام آن در میان خبرگان مامایی شهر قم، تعمیم یافته ها به سایر گروه ها باید با احتیاط انجام شود. پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده، الگوی استخراج شده در این مطالعه از طریق روش های کمی و مدل یابی ساختاری

اعتبارسنجی شود و همچنین اثربخشی مداخلات آموزشی مبتنی بر این الگو بر سلامت روان مادران پس از زایمان مورد ارزیابی قرار گیرد.

References

- Abdollahi, F., et al. (2016). Prediction of incidence and bio-psycho-socio-cultural risk factors of post-partum depression immediately after birth in an Iranian population. Archives of Medical Science, 12(5), 1043–1054. <https://doi.org/10.5114/aoms.2016.61913>
- Abdollahi, F., Zarghami, M., Azhar, M. Z., & Lye, M. S. (2014). Predictors and incidence of post-partum depression: A longitudinal cohort study. Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 40(12), 2191–2200. <https://doi.org/10.1111/jog.12471>
- Butler, E., Eletel, L., Hodge, A., Olsson, S. E., & Lagomichos, M. (2025). TikTok postpartum mental health perspectives: A thematic content analysis. Digital Health, 11. <https://doi.org/10.1177/20552076251404501>.
- Butler, E., Eletel, L., Hodge, A., Olsson, S. E., & Lagomichos, M. (2025). TikTok postpartum mental health perspectives: A thematic content analysis. Digital Health, 11. <https://doi.org/10.1177/20552076251404501>
- Chee, R. M., Capper, T., & Muurlink, O. (2023). The impact of social media influencers on pregnancy, birth, and early parenting experiences: A systematic review. Midwifery, 120, 103623. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103623>
- Feldman, N., & Perret, S. (2023). Digital mental health for postpartum women: Perils, pitfalls, and promise. npj Digital Medicine, 6(1), Article 11. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00756-4>
- Feldman, N., & Perret, S. (2023). Digital mental health for postpartum women: Perils, pitfalls, and promise. npj Digital Medicine, 6, Article 11. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00756-4>
- Feldman, N., & Perret, S. (2023). Digital mental health for postpartum women: Perils, pitfalls, and promise. npj Digital Medicine, 6, Article 11. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00756-4>
- Lewkowitz, A. K., Whelan, A. R., Ayala, N. K., et al. (2024). The effect of digital health interventions for postpartum depression or anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. American Journal of Obstetrics & Gynecology, 230(1), 12–43. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.06.028>
- MacPherson, A. R., Reid, M., & Dautovich, N. (2023). Examining the postpartum period through social media: A content and thematic analysis of #postpartum Instagram posts. Psychology of Popular Media, 12(4), 424–433. <https://doi.org/10.1037/ppm0000422>
- MacPherson, A. R., Reid, M., & Dautovich, N. (2023). Examining the postpartum period through social media: A content and thematic analysis of #postpartum Instagram posts. Psychology of Popular Media, 12(4), 424–433. <https://doi.org/10.1037/ppm0000422>
- MacPherson, A. R., Reid, M., & Dautovich, N. (2023). Examining the postpartum period through social media: A content and thematic analysis of #postpartum Instagram posts. Psychology of Popular Media, 12(4), 424–433. <https://doi.org/10.1037/ppm0000422>
- Vaezi, A., Soojoodi, F., Banihashemi, A. T., Nojomi, M., et al. (2019). The association between social support and postpartum depression in women: A cross-sectional study. Women and Birth, 32(2), e238–e242. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.07.014>
- Veisani, Y., Delpisheh, A., Sayehmiri, K., & Rezaeian, S. (2013). Trends of postpartum depression in Iran: A systematic review and meta-analysis. Depression Research and Treatment, 2013, 291029. <https://doi.org/10.1155/2013/291029>