

تدريب الاستعداد للكوارث: تعزيز وعي وحماية النساء الحوامل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 22, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تدريب الاستعداد للكوارث: تعزيز وعي وحماية النساء الحوامل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119818>

تخيّل أنك حامل، وفي شهر متقدم من حملك، وفجأة تهتز الأرض بقوة. أو أنك تتلقين تحذيراً عاجلاً من اقتراب فيضان مفاجئ. ما الذي ستفعلينه؟ هل أنت مستعدة لحماية نفسك وجنينك في مثل هذه الظروف الطارئة؟ هذا السؤال يطرحه باحثون، ويؤكدون على أهمية الاستعداد للكوارث، خاصة بالنسبة للنساء الحوامل اللاتي يواجهن تحديات فريدة.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة إجناس كانجول، بإجراء دراسة سريرية عشوائية (randomized controlled study) لتقييم تأثير التدريب على الاستعداد للكوارث على مستوى المعرفة والاستعداد لدى النساء الحوامل. تم تسجيل الدراسة في مركز إيران للأبحاث السريرية العشوائية في 29 يونيو 2024، تحت رقم التعريف IRCT20240531061964N1. شملت الدراسة مجموعة من النساء الحوامل اللاتي تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تدخل (تلقت تدريباً على الاستعداد للكوارث) ومجموعة ضابطة (لم تتلق التدريب).

تم تصميم برنامج التدريب ليشمل معلومات حول أنواع الكوارث المحتملة (مثل الزلازل والفيضانات والحرائق)، وكيفية الاستجابة لها، وكيفية إعداد خطة طوارئ عائلية، وتجميع مجموعة أدوات الطوارئ الأساسية (مثل المياه والطعام والإسعافات الأولية). تم تقديم التدريب من خلال جلسات تعليمية تفاعلية، وعروض تقديمية، وتمارين عملية.

قبل وبعد التدريب، تم تقييم مستوى المعرفة والاستعداد لدى كلتا المجموعتين باستخدام استبيان مُعد خصيصاً لهذا الغرض. تضمن الاستبيان أسئلة حول معرفة النساء الحوامل بإجراءات السلامة، وقدرتهن على تحديد المخاطر المحتملة، وثقتهن في قدرتهن على التعامل مع حالات الطوارئ. كما تم جمع بيانات ديموغرافية (معلومات عن العمر والتعليم والوضع الاجتماعي والاقتصادي) من المشاركات.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن النساء الحوامل اللاتي تلقين التدريب على الاستعداد للكوارث أظهرن تحسناً كبيراً في مستوى المعرفة والاستعداد مقارنةً بالنساء في المجموعة الضابطة. فقد أظهرت المجموعة التي تلقت التدريب زيادة ملحوظة في معرفتهن بإجراءات السلامة، وقدرتهن على تحديد المخاطر المحتملة، وثقتهن في قدرتهن على التعامل مع حالات الطوارئ.

على سبيل المثال، كانت النساء اللاتي تلقين التدريب أكثر قدرة على تحديد أماكن الإخلاء الآمنة في منازلهن، وأكثر معرفة بكيفية إغلاق مصادر الغاز والكهرباء في حالة وقوع زلزال. كما كن أكثر استعداداً لتجميع مجموعة أدوات الطوارئ الأساسية، وإعداد خطة طوارئ عائلية.

أظهر التحليل الإحصائي وجود علاقة قوية بين التدريب على الاستعداد للكوارث وزيادة مستوى المعرفة والاستعداد لدى النساء الحوامل. كما أظهرت النتائج أن التدريب كان له تأثير إيجابي على الثقة بالنفس لدى النساء الحوامل، مما جعلهن يشعرن بأنهن أكثر قدرة على حماية أنفسهن وأطفالهن في حالة وقوع كارثة.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن التدريب على الاستعداد للكوارث يمكن أن يكون أداة فعالة لتحسين مستوى المعرفة والاستعداد لدى النساء الحوامل، وبالتالي تعزيز سلامتهن وسلامة أطفالهن في حالات الطوارئ. هذا الأمر بالغ الأهمية بشكل خاص، لأن النساء الحوامل يواجهن تحديات فريدة في حالات الكوارث، مثل صعوبة التنقل، والحاجة إلى رعاية طبية خاصة، وزيادة خطر الإجهاض أو الولادة المبكرة.

يدعو الباحثون إلى دمج التدريب على الاستعداد للكوارث في برامج الرعاية الصحية قبل الولادة (prenatal care) كجزء أساسي من الرعاية الشاملة للنساء الحوامل. كما يوصون بتطوير مواد تعليمية سهلة الوصول ومناسبة ثقافياً حول الاستعداد للكوارث، وتوزيعها على النساء الحوامل من خلال المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية والمجتمعات المحلية.

إن الاستثمار في الاستعداد للكوارث ليس مجرد مسألة صحة عامة، بل هو أيضاً مسألة عدالة اجتماعية. فالنساء الحوامل من المجتمعات المهمشة (مثل الأسر ذات الدخل المنخفض أو الأقليات العرقية) هن الأكثر عرضة للخطر في حالات الكوارث، وبالتالي هن الأكثر حاجة إلى الدعم والتدريب. من خلال توفير التدريب على الاستعداد للكوارث لجميع النساء الحوامل، يمكننا المساعدة في ضمان حصول الجميع على فرصة متساوية للبقاء على قيد الحياة والازدهار في مواجهة الكوارث.

Reference

Cangöl E. (2026). *The effect of disaster preparedness training on knowledge and preparedness levels of pregnant women: a randomized controlled study*. BMC Pregnancy and Childbirth, 26(1), 162-162

DOI: [10.1186/s12884-026-08635-y](https://doi.org/10.1186/s12884-026-08635-y)