

نساء جنوب أفريقيا الحوامل: رؤى فوتوغرافية حول تأثير الحرارة والتكيف

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نساء جنوب أفريقيا الحوامل: رؤى فوتوغرافية حول تأثير الحرارة والتكيف. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118125>

تخيل أنك حامل أو حديثة الولادة في خضم موجة حرّ شديدة. الحرارة لا تؤثر عليكِ فحسب، بل تؤثر أيضًا على صحة طفلك. كيف تتكيفين؟ وما هي التحديات التي تواجهينها؟ هذا ما سعت دراسة حديثة إلى فهمه من خلال عيون الأمهات أنفسهن.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن النساء الحوامل وما بعد الولادة في المناطق الحضرية في جنوب أفريقيا يعانين من تأثيرات صحية كبيرة بسبب الحرارة، بما في ذلك صعوبة تهدئة الأطفال الرضع المتضررين من الحرارة. تعتمد النساء على استراتيجيات بسيطة للتكيف مع الحرارة، مثل الاستحمام واستخدام الملابس المبللة، لكن هذه الجهود غالبًا ما تكون غير كافية بسبب الظروف المعيشية الصعبة. تسلط الدراسة الضوء على الحاجة إلى تدخلات مستهدفة لتحسين القدرة على التكيف مع تغير المناخ، مع التركيز على توفير الوصول إلى المياه والكهرباء، وتحسين جودة المساكن. استخدمت الدراسة منهجية "الصوت المصور" (Photovoice) لتمكين النساء من التعبير عن تجاربهن بشكل مباشر من خلال الصور والقصص.

المنهجية

استخدم الباحثون، بقيادة السيدة إي. سولارين، منهجية فريدة تسمى "الصوت المصور" (Photovoice) لفهم تجارب النساء الحوامل وما بعد الولادة فيما يتعلق بالحرارة. هذه المنهجية تتيح للمشاركين التعبير عن وجهات نظرهم من خلال التصوير الفوتوغرافي. شاركت 14 امرأة في ورشتي عمل منظمين أقيمتا خلال موسم الحر (ديسمبر 2023 – يناير 2024) في بلدة حضرية في مدينة بريتوريا، جنوب أفريقيا. في ورشة العمل الأولى، ناقشت النساء طرق تعاملهن مع الحرارة وتلقين أساسيات التصوير الفوتوغرافي. خلال أسبوعين، التقطت المشاركات أكثر من 300 صورة باستخدام كاميرات يمكن التخلص منها أو هواتف محمولة. في ورشة العمل الثانية، تمت مراجعة الصور المختارة ومناقشتها. تم تحليل الصور والنصوص المكتوبة من ورش العمل بشكل موضوعي لتحديد الموضوعات الرئيسية.

النتائج

كشفت الدراسة عن ثلاثة موضوعات رئيسية. أولاً، التأثيرات الصحية: عانت النساء من مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية المرتبطة بالحرارة، بما في ذلك الجفاف، والإرهاق الحراري، وصعوبة النوم. كما أعربن عن قلقهن بشأن صحة أطفالهن الرضع، حيث وجدوا صعوبة في تهدئتهم عندما يكونون متضررين من الحرارة. ثانيًا، استراتيجيات التكيف: لجأت النساء إلى طرق بسيطة للتغلب على الحرارة، مثل البقاء في المنزل في الأيام الحارة جدًا، والاستحمام بانتظام، واستخدام الملابس المبللة. ومع ذلك، كانت هذه الاستراتيجيات محدودة بسبب الظروف المعيشية الصعبة. ثالثًا، التحديات الهيكلية: واجهت النساء العديد من العقبات التي أعاقت قدرتهن على التكيف مع الحرارة، بما في ذلك المواد المستخدمة في بناء المساكن التي تحبس الحرارة، وعدم كفاية التهوية، ومحدودية الوصول إلى المياه والكهرباء. أدى هذا إلى ما أسمته الباحثات بـ "عدم التكيف" (un-coping) - وهي حالة تكون فيها جهود التكيف غير كافية أو حتى مضرّة.

الدلالات

تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية النظر إلى تجارب النساء الحوامل وما بعد الولادة عند تطوير استراتيجيات التكيف مع

تغير المناخ. فمن خلال "عدستهن"، يمكننا فهم التحديات الفريدة التي يواجهنها وتصميم تدخلات أكثر فعالية. تشير النتائج إلى أن مجرد توفير حلول تقنية بسيطة، مثل المراوح أو مكيفات الهواء، قد لا يكون كافياً. بدلاً من ذلك، يجب أن تركز الاستراتيجيات على معالجة العوامل الهيكلية الأساسية التي تزيد من ضعف هؤلاء النساء، مثل تحسين جودة المساكن، وتوفير الوصول إلى المياه والكهرباء بأسعار معقولة، وتعزيز الوعي الصحي. يجب أن تكون هذه التدخلات مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات المحددة للمجتمعات المحلية، مع إشراك النساء أنفسهن في عملية التخطيط والتنفيذ. إن فهم هذه التجارب من خلال منهجية "الصوت المصور" يمنحنا رؤى قيمة حول كيفية بناء مجتمعات أكثر مرونة في مواجهة التحديات المناخية المتزايدة.

Reference

Solarin I. (2026). *Through their lens: A photovoice study exploring pregnant and postpartum women's experiences, coping strategies and barriers to heat adaptation in an urban township in South Africa*. Global Public Health

DOI: [10.1080/17441692.2025.2612452](https://doi.org/10.1080/17441692.2025.2612452)