

Sosyal Medya Paylaşımlarının Kadın Üzerine Etkileri

POZİTİF ETKİLERİ

- **Bilgiye Erişim:** Kadınlar hamilelik, doğum ve doğum sonrası bakım hakkında kolayca bilgi bulabilirler.
- **Akran Desteği:** Sosyal platformlar, kadınların deneyimlerini paylaşabilecekleri ve karşılıklı destek sunabilecekleri forumlar sağlar.

NEGATİF ETKİLERİ

- **Yanlış Bilgi:** Tüm çevrimiçi bilgiler güvenilir değildir ve bu da kafa karışıklığına veya kaygıya yol açar.
- **Karşılaştırma Baskısı:** Sosyal medya genellikle hamileliğin idealize edilmiş görüntülerini sergileyerek gerçekçi olmayan beklentiler ve artan stres yaratır.

Sosyal Medya Paylaşımları

- Günümüz dünyasında dijital okuryazarlık, dijital platformları kullanarak içerikte gezinme, değerlendirme ve oluşturma becerisini içerir.
- Hamile kadınlar sağlık ile ilgili bilgiler için giderek daha fazla sosyal medyaya yöneliyor.

Sosyal Medya Paylaşımlarının Oluşturduğu Algılar

- **Mükemmel Annelik:** Görseli Sosyal medya platformları, anneliği kusursuz olarak tasvir eden görseller ve paylaşımlarla doludur güzel giyinmiş çocuklar, tertemiz evler ve her şeyi kontrol altında tutan anneler.
- **Birden Fazla Rolü Dengeleme Baskısı:** Sosyal medyadaki etkileyiciler ve ünlüler genellikle hem annelikte hem de profesyonel yaşamda başarılı olarak kendilerini sunarlar ve her şeyi kusursuz bir şekilde yönetirler.
- **Anneleri Utandırma:** Sosyal medya, annelerin beslenme uygulamaları (emzirme veya mama), disiplin tarzları veya iş yaşam dengesi kararları gibi ebeveynlik seçimleri nedeniyle yargılandığı bir yer olabilir. Bu, yorumlarda doğrudan eleştiri veya pasif agresif paylaşımlar şeklinde olabilir.

Sosyal Medya Paylaşımlarının Oluşturduğu

Algılar Devamı

- **Gerçekçi Olmayan Doğum Sonrası Vücut Standartları:** Birçok etkileyici, doğumdan birkaç hafta sonra ince, sıkı vücutlarını sergileyerek doğumdan sonra hızla "geri dönüş" fotoğrafları yayınlar.
- **Sürekli Karşılaştırma:** Sosyal medyada gösterilen özenle seçilmiş hayatlar, diğer annelerin daha iyi durumda olduğu izlenimini verir; ister çocuk yetiştirme uygulamaları, ister katıldıkları aktiviteler veya çocuklarının ulaştığı kilometre taşları olsun.
- **Her Zaman Ulaşılabilir Olma Baskısı:** Birçok gönderi ve içerik, annelerin çocukları için her zaman hazır olmalarına, 7/24 ulaşılabilir olmalarına ve çocuklarının hayatlarının her yönüyle derinlemesine ilgilenmelerine odaklanıyor.

Sosyal Medyanın Oluşturduğu Algıların Kadın Üzerindeki Etkileri

- Yetersizlik duygusu
- Suçlu hissetme
- Düşük öz saygı
- Tükenmişlik
- Başarısızlık duygusu
- Hayal kırıklığı

Acaba üzerimizde hissettiğimiz, sosyal medyanın oluşturduğu baskılar ne kadar doğru ve gerçekçi?

O zaman bu etkilere izin vermeli miyiz?

Neden Sosyal Medya Paylaşımlarında Okuryazarlık Becerim Önemlidir?

- **Güvenilirliği Değerlendirme:** Hangi web sitelerinin veya sosyal medya profillerinin doğru ve kanıta dayalı bilgi sağladığını anlamak.
- **Yanlış Bilgilendirmeyi Önleme:** Çevrimiçi ortamda dolaşabilecek yanlış veya yanıltıcı iddiaları tanımak.
- **Güvenilir Kaynaklara Bağlanma:** Güvenilir sağlık toplulukları, uzman tavsiyeleri ve hamilelik aşamalarını takip etmek için güvenilir uygulamalar bulmak.

Sosyal Medya Paylaşımalarında Okuryazarlık Becerisini Geliştirme Önerileri

- **Güvenilir Kaynakları Seçin:** Güvenilir kuruluşları takip edin (örn. WHO, CDC) ve profesyonel sağlık platformlarına danışın.
- **Bilgileri Eleştirel Olarak Değerlendirin:** Yanlış bilgi için kırmızı bayrakları tanımayı öğrenin (örn. sansasyonel başlıklar, kaynak gösterilmemesi).

Sosyal Medya Paylaşımalarında Okuryazarlık Becerisini Geliştirme Önerileri-Devamı

- **Dijital Sağlık Araçlarını Kullanın:** Gebeliği takip etmek için uygulamaları kullanın ancak bunların tıbbi olarak incelendiğinden emin olun.
- **Gizlilik Endişeleri Konusunda Bilgili Olun:** Sosyal medyada veya uygulamalarda paylaşılan kişisel verilerin nasıl kullanılabileceğinin farkında olun.

Modülün Sunumunda Yararlanılan Kaynaklar

- Weiss, B.D. (2007). Health literacy: A manual for clinicians. (2nd edition) Chicago: American Medical Association Foundation
- Nawabi F, Krebs F, Lorenz L, Shukri A, Alayli A, Stock S. Health Literacy among Pregnant Women in a Lifestyle Intervention Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 May 10;19(10):5808. doi: 10.3390/ijerph19105808
- Lupattelli A, Picinardi M, Einarson A, Nordeng H. Health literacy and its association with perception of teratogenic risks and health behavior during pregnancy. *Patient Educ. Couns.* 2014;96:171–178. doi: 10.1016/j.pec.2014.04.014.
- Lupton, D. (2016). The use and value of digital media for information about pregnancy and early motherhood: a focus group study. *BMC pregnancy and childbirth*, 16, 1-10.
- Aslantekin Özçoban F, Ergün S, Erkal Aksoy Y. Effects of health literacy education on adaptation to pregnancy, self-efficacy, fear of childbirth and health literacy in Turkish pregnant women: A randomized, controlled trial. *Health Soc Care Community*. 2022
- Sahin E., Yesilcinar I., Geris R., Pasalak S.I., Seven M. The impact of pregnant women's health literacy on their health-promoting lifestyle and teratogenic risk perception. *Health Care Women Int*. 2021;42:598–610. doi: 10.1080/07399332.2020.1797036.
- Deliktaş, A., Körükcü, Ö., & Kukulcu, K. (2016). Reflections of health literacy on women health. In *The 2016 WEI International Academic Conference Proceedings* (pp. 22-26).
- Manalu, S. R., Pradekso, T., & Setyabudi, D. (2020, April). Digital Media Literacy in Reading and Understanding Health-Related Information on the Internet and Social Media. In *ICISPE 2019: Proceedings of the 4th International Conference on Indonesian Social and Political Enquiries, ICISPE 2019, 21-22 October 2019, Semarang, Central Java, Indonesia* (Vol. 5, p. 92). European Alliance for Innovation.
- Zibellini J, Muscat DM, Kizirian N, Gordon A. Effect of health literacy interventions on pregnancy outcomes: A systematic review. *Women Birth*. 2021;34(2):180-186. doi:10.1016/j.wombi.2020.01.010).
- Aslantekin Özçoban F. Kadın Sağlık Okuryazarlığını Geliştirmenin Nedeni Niçini Nasılı ve Ebenin Rolü, Editör:Fatma Deniz Sayiner, Basım sayısı:1, Sayfa sayısı:31, 47 -78 ISBN:978-605-258-579-5, 2019. Akademisyen Kitabevi Ankara
- Sayakhot P, Carolan-Olah M. Internet use by pregnant women seeking pregnancy-related information: a systematic review. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2016;16(1):65. doi:10.1186/s12884-016-0856-5
- Narasimhulu DM, Karakash S, Weedon J, Minkoff H. Patterns of Internet Use by Pregnant Women, and Reliability of Pregnancy-Related Searches. *Matern Child Health J*. 2016;20(12):2502-2509. doi:10.1007/s10995-016-2075-0