**16/5/22**

**יסכה ברדה**

**734 מילים**

The Contribution of Personal and Community Resources to The Emotional Well-Being of Postpartum Women.

The birth of a baby is one of the most significant and important events in a woman's life and she may feel changes in a variety of aspects - physiological, emotional, mental as well as in her level of mental well-being (Tailor, 2012; Segev, 2016; Duman & Kocak, 2013). Mental well-being is usually an expression of a general sense of satisfaction with life (Myers & Diener, 1995) and is influenced by a person's personal, social and community resources (Piccinelli & Wilkinson, 2000). The well-being of postpartum women is important not only for them but also for the newborn and the rest of the family and therefore, supporting a woman after giving birth and focusing on the positive aspects of this period are invaluable (Wadephul, Glover, & Jomeen, 2020).

In recent decades the number of studies examining the mental state of women after childbirth has increased significantly, but there is little evidence of studies dealing with the mental well-being of women during this period and most studies focus on distress and symptoms (Nelson, Kushle & Lyubomirsky, 2014). Global Dolan, (Peasgood, & White, 2008). Today, many researchers offer a combination look at the positive and negative aspects and a balance between the challenges and the available resources of the woman (Wadephul, Glover, & Jomeen, 2020 & Dodge et al, 2012). The study will be based on the theory of social capital (Coleman, 1990), which assumes that relationships and a social network increase an individual's personal resources and lead to the strengthening of his or her mental well-being. Thus, a woman's community resources after childbirth may be significant and important factors in increasing her mental well-being directly or through her personal resources.

The aim of the study is to examine the contribution of community resources (sense of community belonging and community involvement) and personal (sense of parenting ability and perfectionism) to the sense of mental well-being of women after childbirth. Research Hypotheses: Positive feelings of belonging to the geographical, virtual and religious community, community involvement, a sense of parental ability and self-directed perfectionism and postpartum mental well-being among women will be found. In addition, parenting ability will be a mediating factor in the connections between community resources and mental well-being.

The study sample included 200 women, who are not minors (aged 18 and over), in the period from birth to six months after birth. The research set-up is quantitative and the data were collected using online self-completed questionnaires; Demographic questionnaire with background information, mental welfare questionnaire, questionnaires belonging to a geographical, virtual and religious community, a questionnaire of community involvement, a questionnaire of parental ability and a questionnaire of perfectionism. The data analysis method was done using linear regression. The mediation hypotheses were also tested using the Lavaan function.

The findings suggest that a sense of belonging to the community (geographical, virtual and religious), community involvement and a sense of parental ability contributed positively and significantly to explaining the variability in the degree of mental well-being of postpartum women. No association was found between self-directed perfectionism and mental well-being. In addition, there was a significant difference between women who reported belonging to a religious community and women who reported not belonging to a religious community in terms of their level of mental well-being so that mental well-being among women belonging to a religious community was found to be higher. An examination of mediation relationships revealed that a sense of parental ability partially mediated the relationship between belonging to the community (geographical, virtual and religious) and mental well-being and did not mediate the relationship between community involvement and mental well-being.

These findings indicate the great importance that the community has in a woman's life in the period around childbirth. During this period a woman experiences extreme emotional changes that can lead to a decrease in her mental well-being and danger to her and the child (Duman & Kocak, 2013), so researching the factors that may be related to mental well-being is important and necessary and further research is needed. The theoretical contribution of the study is in expanding the existing knowledge so far regarding the well-being of women after childbirth and a unique examination of their impact and contribution of community resources to it. The practical importance of the study is in constructing community responses and therapies to address this broad and important phenomenon.

תרומתם של משאבים אישיים וקהילתיים לרווחתן הנפשית של נשים לאחר לידה.

לידת תינוק הוא אחד האירועים המשמעותיים והחשובים בחייה של אישה והיא עשויה לחוש שינויים במגוון היבטים- פיזיולוגיים, רגשיים, נפשיים וכן ברמת הרווחה הנפשית שלה (חייט, 2012; שגב, 2016; Duman &Kocak, 2013). רווחה נפשית מהווה ביטוי בדרך כלל לתחושה כללית של שביעות רצון מהחיים (Myers &Diener, 1995) והיא מושפעת ממשאבים אישיים, חברתיים וקהילתיים של האדם (Piccinelli &Wilkinson, 2000). רווחתן של נשים לאחר לידה חשובה לא רק עבורן, אלא גם עבור התינוק הנולד ושאר בני המשפחה ולכן, תמיכה באישה לאחר לידה והתמקדות בהיבטים החיוביים של תקופה זו חשובים לאין ערוך (Wadephul, Glover, &Jomeen, 2020). בעשרות השנים האחרונות כמות המחקרים הבוחנים את המצב הנפשי של נשים אחרי לידה גדל באופן משמעותי, אך ישנן רק עדויות מועטות על מחקרים העוסקים ברווחתן הנפשית של נשים בתקופה זו ומרבית המחקרים מתמקדים במצוקה ובסימפטומים (Nelson, Kushle &Lyubomirsky, 2014) בהתאם לתפיסה המסורתית של ארגון הבריאות העולמי Dolan,) Peasgood, &White, 2008). כיום, חוקרים רבים מציעים הסתכלות משלבת של ההיבטים החיוביים והשליליים וכאיזון שבין האתגרים לבין המשאבים הזמינים של האישה (Wadephul, Glover, &Jomeen, 2020 & Dodge et al, 2012). המחקר יתבסס על תיאוריית ההון החברתי (Coleman, 1990), המניחה כי קשרים ורשת חברתית מגדילים את משאביו האישיים של הפרט ומביאים להעצמת רווחתו הנפשית. לפיכך, משאבים קהילתיים של אישה לאחר לידה עשויים להיות גורמים משמעותיים וחשובים להגברת רווחתה הנפשית באופן ישיר או דרך המשאבים האישיים שלה.

מטרת המחקר הינה לבחון את תרומתם של משאבים קהילתיים (תחושת שייכות קהילתית ומעורבות קהילתית) ואישיים (תחושת מסוגלות הורית ופרפקציוניזם) לתחושת הרווחה הנפשית של נשים לאחר לידה. השערות המחקר: יימצאו קשרים חיוביים תחושת השייכות לקהילה הגיאוגרפית, הווירטואלית והדתית, המעורבות הקהילתית, תחושת המסוגלות ההורית והפרפקציוניזם המכוון כלפי העצמי לבין רווחה נפשית בקרב נשים אחרי לידה. בנוסף, מסוגלות הורית תהווה גורם מתווך בקשרים בין המשאבים הקהילתיים ובין רווחה נפשית. מדגם המחקר כלל 200 נשים, שאינן קטינות (מגיל 18 ומעלה), בתקופת הזמן מהלידה ועד חצי שנה לאחר הלידה. מערך המחקר הינו כמותי והנתונים נאספו באמצעות שאלונים מקוונים למילוי עצמי; שאלון דמוגרפי ובו פרטי רקע, שאלון רווחה נפשית, שאלוני שייכות לקהילה גיאוגרפית, וירטואלית ודתית, שאלון מעורבות קהילתית, שאלון מסוגלות הורית ושאלון פרפקציוניזם. שיטת ניתוח הנתונים נעשתה באמצעות רגרסיה לינארית. כמו כן, השערות התיווך נבדקו באמצעות פונקציית Lavaan. הממצאים מעלים כי תחושת השייכות לקהילה (הגיאוגרפית, הווירטואלית והדתית), מעורבות קהילתית ותחושת מסוגלות הורית תרמו באופן חיובי ומובהק להסבר השונות במידת הרווחה הנפשית של נשים לאחר לידה. לא נמצא קשר בין הפרפקציוניזם המכוון כלפי עצמי לבין רווחה נפשית. בנוסף, נמצא הבדל מובהק הבדל בין נשים אשר דיווחו כי הן משתייכות לקהילה דתית ונשים אשר דיווחו שאינן משתייכות לקהילה דתית באשר לרמת הרווחה הנפשית שלהן כך שהרווחה הנפשית בקרב נשים אשר משתייכות לקהילה דתית נמצאה גבוהה יותר. בדיקת קשרי התיווך העלתה כי תחושת מסוגלות הורית תיווכה באופן חלקי את הקשר בין שייכות לקהילה (הגיאוגרפית, הווירטואלית והדתית) לבין רווחה נפשית ואינה תיווכה את הקשר שבין מעורבות קהילתית ורווחה נפשית. ממצאים אלו מעידים על החשיבות הרבה שיש לקהילה בחייה של אישה בתקופה סביב הלידה. בתקופה זו חווה אישה שינויים רגשיים קיצוניים העלולים להוביל לירידה ברווחתה הנפשית ולסכנה לה ולילד (Duman &Kocak, 2013), לכן חקר הגורמים העשויים להיות קשורים לרווחה הנפשית הוא חשוב ומתבקש וישנו צורך במחקרי נוספים המעמיקים וממשיכים מחקר זה. תרומתו התיאורטית של המחקר היא בהרחבת הידע הקיים עד כה בכל הנוגע לרווחתן של נשים לאחר לידה ובחינה ייחודית של השפעתם ותרומתם של משאבים קהילתיים לכך. חשיבותו המעשית של המחקר היא בבניית מענים ודרכי טיפול קהילתיים להתמודדות עם תופעה רחבה וחשובה זו.