

ABSTRACT

Becoming a mother is a significant life event that requires a good self-adjustment process. The role of a mother adds to her duties and responsibilities towards her family, which demands good self-adjustment and the occurrence of postpartum depression. However, it is still unclear how mothers experience the process of self-adjustment process of first-time mothers who are at risk of postpartum depression. A qualitative approach with a case study method was used, and data were analyzed using thematic analysis of theory-driven models. The study focused on one first-time mother who tended to postpartum depression. The results of the study showed that the self-adjustment process in first-time mothers with a tendency towards postpartum depression is not always successful. The study found an improvement in some aspects, including overcoming psychological mechanisms, learning ability, rational consideration, self-direction, utilizing experience, and adopting realistic, and objective attitude. However, the study's subject showed poor management in aspects like excessive emotional control and personal frustration.

Keywords : Self-adjustment, Postpartum Depression, First-time Mother.

المخلص

الحياة التي تتطلب بالتأكيد عملية تكيف جيدة. فدور الأم يجعل واجباتها ومسؤولياتها تجاه زوجها وأطفالها أكبر، وهو ما يتطلب عملية تكيف جيدة مع الذات. فالأمهات اللاتي لا يتكيفن بنجاح مع أنفسهن معرضات لخطر الإصابة بالاضطرابات النفسية. تظهر الأبحاث أن هناك علاقة بين التكيف الذاتي والإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، ولكن لم يُعرف بعد بشكل واضح كيف تكون صورة التكيف الذاتي التي تمر بها الأمهات. كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد ووصف صورة التكيف الذاتي التي تعاني منها الأمهات اللاتي لديهن ميل إلى اكتئاب ما بعد الولادة. استخدمت هذه الدراسة المنهج الكيفي مع أسلوب دراسة الحالة، وكان موضوع هذه الدراسة أم واحدة من الأمهات البكر اللاتي لديهن ميل إلى اكتئاب ما بعد الولادة، وتم تحليل بيانات البحث باستخدام نموذج التحليل الموضوعي الذي يستند إلى النظرية. تتمثل نتائج هذه الدراسة في أن عملية التكيف الذاتي لدى الأمهات البكر اللاتي لديهن ميل إلى اكتئاب ما بعد الولادة لا يمكن القول بأنها جيدة تمامًا. وقد أظهرت النتائج تحسناً في عدة جوانب مثل جوانب التغلب على الآليات النفسية، والقدرة على التعلم، والتفكير العقلاني والتوجيه الذاتي، والاستفادة من الخبرة، والمواقف الواقعية والموضوعية، ولكن في هذه الحالة أظهرت في المقابل إدارة في جوانب التحكم الانفعالي المفرط والإحباط الشخصي.

الكلمات المفتاحية: التأقلم الذاتي، اكتئاب ما بعد الولادة، الأمهات البكر