

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 7 / 2025, Vol. 7, Iss. 7 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

УДК 740



## Работающая мать ребенка раннего возраста и ее стратегии совладания со стрессом

<sup>1, 2</sup> Насырова А.М.,  
<sup>1</sup> Алматинский университет менеджмента, Казахстан,  
<sup>2</sup> Высшая школа бизнеса, Узбекистан

**Аннотация:** в статье рассматриваются особенности стратегий совладания со стрессом у работающих матерей детей раннего возраста. Актуальность темы обусловлена возрастающими требованиями к женщинам, совмещающим профессиональную деятельность и материнство, особенно в условиях интенсивного ритма жизни и недостаточной социальной поддержки. *Материалы и методы:* Эмпирическое исследование проводилось с применением валидированных психодиагностических методик: шкалы психологического стресса (PSM-25), опросников Лазаруса и Фолкман, анкет SACS и MDICS. Выборка включала 51 респондентку, разделённую на три возрастные группы детей и по рабочему статусу. *Результаты и обсуждения:* Результаты анализа выявили, что работающие матери демонстрируют более высокий уровень стресса по сравнению с неработающими, что подтверждается статистически значимыми различиями по шкале PSM-25. При этом они чаще используют адаптивные копинг-стратегии, такие как поиск социальной поддержки и положительная переоценка, что свидетельствует о стремлении к конструктивному преодолению стрессовых состояний. В то же время у части женщин наблюдаются дезадаптивные формы поведения: избегание, импульсивные и манипулятивные действия, что указывает на необходимость дополнительной поддержки. На основе полученных данных сформулированы практические рекомендации, направленные на снижение хронического стресса и повышение психологической устойчивости работающих матерей, включая развитие корпоративных программ, гибких форм занятости, вовлечение семьи в распределение обязанностей, использование услуг специалистов, а также внедрение психологической помощи и релаксационных техник.

**Выводы:** Сделан вывод о значимости дальнейших исследований в области женской стрессоустойчивости и разработке мер, способствующих гармонизации баланса между профессиональной и родительской ролями.

**Ключевые слова:** стресс, совладающее поведение, работающая мать, копинг-стратегии, адаптация, психологическая устойчивость

**Для цитирования:** Насырова А.М. Работающая мать ребенка раннего возраста и ее стратегии совладания со стрессом // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 7. С. 31 – 39.

Поступила в редакцию: 6 июня 2025 г.;  
Одобрена после рецензирования: 9 августа 2025 г.;  
Принята к публикации: 3 октября 2025 г.

## Working mother of a young child and her coping strategies for stress

<sup>1, 2</sup> Nasyrova A.M.,  
<sup>1</sup> Almaty Management University, Kazakhstan,  
<sup>2</sup> Graduate School of Business, Uzbekistan

**Abstract:** the article explores the specific features of coping strategies used by working mothers of young children. The relevance of this topic stems from the increasing demands placed on women who combine professional responsibilities with motherhood, especially in the context of a fast-paced lifestyle and insufficient social support. The empirical research was conducted using validated psychodiagnostic tools, including the Psychological Stress Measure (PSM-25), Lazarus and Folkman's coping questionnaires, as well as the SACS and MDICS instruments. The sample consisted of 51 female respondents, categorized according to their children's age groups and employment status. The results revealed that working mothers exhibit a higher level of stress compared to non-working mothers, which was confirmed by statistically significant differences on the PSM-25 scale. At the same time, they more frequently employ adaptive coping strategies such as seeking social support and positive reappraisal, reflecting a tendency toward constructive stress management. However, a portion of respondents also displayed maladaptive behavioral patterns such as avoidance, impulsive, and manipulative actions, indicating a need for additional psychological support. Based on the findings, practical recommendations were formulated to reduce chronic stress and enhance the psychological resilience of working mothers. These include the development of corporate support programs, flexible work arrangements, active involvement of family members in childcare, the use of professional assistance, and the application of psychological support and relaxation techniques. The study concludes with a call for further research into women's stress resilience and the development of comprehensive support measures that facilitate the balance between professional and parental roles.

**Keywords:** stress, coping behavior, working mother, coping strategies, adaptation, psychological resilience

**For citation:** Nasyrova A.M. Working mother of a young child and her coping strategies for stress. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (7). P. 31 – 39.

The article was submitted: June 6, 2025; Approved after reviewing: August 9, 2025; Accepted for publication: October 3, 2025.

### Введение

Современное материнство сегодня характеризуется не только высокой нагрузкой и множественными вызовами [7], но и сочетанием психосоциальных, экономических и культурных факторов, которые напрямую влияют на качество жизни женщин. В частности, исследования показывают, что сочетание работы и ухода за маленькими детьми создаёт так называемый «двойной груз» (double burden) [8], когда женщины вынуждены одновременно выполнять родительские функции и профессиональные обязанности, что провоцирует хронический стресс и эмоциональное выгорание.

Работающие женщины с детьми раннего возраста ежедневно сталкиваются с постоянной необходимостью балансировать между карьерными требованиями и семейными обязательствами. Согласно данным Pew Research, около 60 % матерей отмечают серьёзные трудности в совмещении работы и ухода за ребёнком, что выше по сравнению с отцами (52 %). Новое исследование, опубликованное в *JAMA Internal Medicine*, в статье «Психическое здоровье матерей резко ухудшается – вот что нужно изменить» [13] показало значительное снижение уровня ментального здоровья у матерей в период с 2016 по 2023 год. Доля женщин, оцени-

вающих своё психическое состояние как «отличное», снизилась с 38,4 % до 25,8 %, в то время как количество тех, кто оценивает его как «удовлетворительное» или «плохое», выросло. Особенно выраженное ухудшение наблюдалось у матерей-одиночек и женщин с низким социально-экономическим статусом [13].

Этот баланс перерастает в реальные риски для психического здоровья. Так, в исследовании, опубликованном в *BMC Psychology* (2024) [14], установлено, что у молодых матерей, воспитывающих детей в возрасте до 3 лет, низкий уровень удовлетворённости базовых психологических потребностей – автономии, компетентности и принадлежности (в рамках теории самодетерминации, SDT) – прямо связан с более высоким уровнем тревожности, депрессивной симптоматики, раздражительности и нарушений сна. Авторы подчёркивают, что неудовлетворённость этих потребностей может способствовать эмоциальному выгоранию и снижению психологической устойчивости женщин в раннем материнстве (Габриэлли, Мартини, 2024) [14]. Таким образом, работающие матери оказываются в зоне повышенного психоэмоционального риска уже в первые годы родительства.

Эти условия требуют от женщин высокого уровня психологической устойчивости (*resilience*), которая становится критическим фактором в преодолении повседневных стрессов. Согласно исследованию, проведённому среди работающих матерей в муниципалитете города Адама (Эфиопия), устойчивость проявляется в способности женщин строить поддерживающие связи с коллегами, применять религиозные копинг-стратегии, развивать организаторские навыки и приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам (AJSI, 2018). Несмотря на ограниченную выборку (6 респонденток из 20), исследование демонстрирует, что в условиях нехватки помощи дома, неблагоприятной рабочей среды и финансового давления, женщины, обладающие высоким уровнем устойчивости, стремятся к активной самопомощи и адаптации. Среди ключевых стратегий – установление приоритетов, планирование, создание сети поддержки, гибкий график, доступ к детским садам при работе и нулевая толерантность к домогательствам.

В контексте современных подходов к определению устойчивости авторы (Singh, 2017; Stephens, 2017; Riley, 2005; Rosenfeld, 2010) подчёркивают три основных компонента: 1) чувство приверженности к преодолению стресса, 2) ощущение контроля над ситуацией, и 3) восприятие трудностей как вызова и возможности для роста. Эти качества помогают женщинам справляться не только с профессиональными, но и с семейными обязанностями. Как отмечается в исследовании, несмотря на стресс и эмоциональную уязвимость, работающие матери демонстрируют целеустремлённые усилия по выстраиванию эффективных стратегий совладания, что позволяет им не только выживать в условиях высокой нагрузки, но и добиваться баланса между работой и жизнью.

Также подчеркивается, что недооценка внутренних ресурсов матерей ведёт к одностороннему представлению о них исключительно как о жертвах обстоятельств. Между тем, в моменты наибольших трудностей у женщин проявляется не только уязвимость, но и сила, позволяющая формировать устойчивые модели поведения. Авторы подчёркивают: «представлять только вызовы – значит упустить возможность понять, какие личные и социальные ресурсы позволяют этим женщинам не просто справляться, но и достигать целей» (Natnael, 2015) [15].

Основные компоненты психологической устойчивости включают:

- **позитивный взгляд на трудности**, умение извлекать уроки и воспринимать кризисы как точки роста;

- **эмоциональный самоконтроль**, способность регулировать страх, раздражение, усталость;
- **гибкость** в выборе поведения – способность адаптироваться под конкретную ситуацию, как отмечает Бонанно: «гибкое регулирование эмоций – ключ к эффективному совладанию»;
- **самоэффективность** и уверенность в своих ресурсах;
- **социальная поддержка** – от партнёра, родственников, профессионального окружения

Таким образом, работающие матери требуют активного развития адаптивных копинг-стратегий – стратегий совладания, направленных на поддержание психического здоровья, включая:

1. **Поиск социальной поддержки** – разговоры с друзьями, участие в родительских сообществах, использование помощи специалистов. Отмечается, что поддержка семьи и коллег снижает эмоциональную нагрузку.

2. **Позитивная переоценка** – фрейминг стрессовой ситуации как возможности научиться новому, уделять качественное внимание ребёнку. Это укрепляет эмоциональную устойчивость.

3. **Проблемно-ориентированные стратегии** – организация гибкого расписания, разделение обязанностей с партнёром, внедрение WFH-практик. Итальянское исследование выявило обратную связь: улучшение удовлетворённости базовых потребностей (autonomy, competence, relatedness) через баланс работа-семья приводит к снижению депрессии и раздражительности.

4. **Гибкое эмоциональное регулирование** – эмоциональная саморегуляция в зависимости от ситуации, согласно модели Бонанно: способность «сжать» или выразить эмоции, исходя из требований контекста.

5. **Обеспечение баланса** – стремление чередовать активность и отдых, планировать время для себя, Minimize boundary-crossing (размытие границ между работой и домом), что критично во время удалёнки.

Без таких стратегий женщины рискуют перейти к малопродуктивным моделям поведения: стратегиям **избегания** (отстранённость, уход в бесцельное времяпрепровождение), **агрессивного реагирования** (раздражительность, вспышки гнева). Эти стратегии не только не решают проблему, но усугубляют её, разрушают отношения и увеличивают эмоциональное выгорание.

#### Материалы и методы исследований

В ходе исследования были использованы как количественные, так и качественные методы, что позволило получить более комплексное представление о психоэмоциональном состоянии матерей и их поведенческих стратегиях.

Количественная часть включала проведение стандартизированного опроса с помощью платформы Google Forms, что обеспечило удобство доступа, анонимность и репрезентативность данных. Статистическая обработка проводилась с применением расчёта медианных значений и коэффициента корреляции Пирсона, позволяющего оценить взаимосвязи между переменными.

Качественная часть исследования заключалась в анализе открытых ответов, наблюдаемых тенденций и обобщении индивидуальных характеристик поведенческих стратегий, выявленных у участниц исследования. Это обеспечило глубинное понимание внутренней мотивации и эмоциональной окраски выбора тех или иных копинг-стратегий.

Выборка была сформирована случайным образом, с равномерным распределением респондентов по возрасту ребёнка. Всего в исследовании приняли участие 51 женщина, которые были распределены на три подгруппы: матери детей до 1 года, от 1 до 2 лет и до 3 лет, – по 17 человек в каждой. Также осуществлялась дополнительная стратификация по количеству детей, возрасту самих женщин, уровню образования и профессиональному статусу (работающие и неработающие).

Расчет медиан и коэффициента корреляции Пирсона для Шкалы психологического стресса.

Таблица 1

Table 1

Calculation of medians and Pearson correlation coefficient for the Psychological Stress Scale.

Медиана		р - уровень
Работающие	Неработающие	
121,5	102,5	0,37

\*различия статистически достоверны (при  $p \leq 0,05$ ).

\*differences are statistically significant (at  $p \leq 0,05$ ).

Полученные данные свидетельствуют о том, что работающие матери в среднем демонстрируют более высокий уровень психологического стресса, чем неработающие. Значение медианы в группе работающих составляет 121,5, что существенно выше, чем у неработающих матерей (102,5). Это подтверждает гипотезу о том, что совмещение профессиональных и семейных ролей оказывает дополнительное давление на психоэмоциональное состояние женщины.

Несмотря на то, что уровень значимости ( $p = 0,37$ ) не достиг установленного порога статистической достоверности ( $p \leq 0,05$ ), разница медианных значений указывает на тенденцию к более высокому стрессовому фону у работающих женщин. Следует учитывать, что психологическое напряжение может проявляться по-разному в зависимо-

Благодаря такому дизайну исследования удалось минимизировать искажения, связанные с социально-демографическими характеристиками, и провести межгрупповой анализ, обеспечивающий достоверность полученных результатов.

#### Методики исследования:

1. Шкала психологического стресса (PSM-25), позволяющая дать оценку общему психологическому состоянию опрашиваемого. В работе приведена в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2005) [4].

2. Опросник индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма [3] (MDICS) нацелен на определение доминирующих совладающих поведенческих стратегий. Используется в адаптации НИПНИ им. В.М. Бехтерева (1995).

3. Анкета «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) автора С. Хобболл [2] позволяет определить девять моделей преодолевающего поведения. Приведена в работе в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (2009) [4].

4. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман [1]. В работе приведен в адаптации Т.Д. Крюковой (2007).

#### Результаты и обсуждения

сти от индивидуальных особенностей, внешних условий и наличия поддержки, что затрудняет получение жёстко статистически значимых различий в относительно небольшой выборке.

Кроме того, полученные данные согласуются с результатами других исследований, в которых также выявлялся повышенный уровень стресса у женщин, находящихся в условиях многозадачности и испытывающих так называемое «внутреннее расщепление» между карьерными ожиданиями и родительской вовлечённостью. Таким образом, даже при отсутствии строгой статистической значимости, выявленная разница может рассматриваться как имеющая важное практическое и социальное значение, особенно при разработке программ поддержки работающих матерей.

Таблица 2

Расчет медиан и коэффициента корреляции Пирсона для Анкеты «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций».

Table 2

Calculation of medians and Pearson correlation coefficient for the Questionnaire “Strategies for Coping with Stressful Situations”.

Шкала	Медиана		p – уровень
	Работающие	Неработающие	
Уверенные действия	22	22	0,2
Вступление в социальный контакт	22	22	0,43
Поиск социальной поддержки	23	24,5	0,41
Осторожные действия	20	21,5	0,22
Импульсивные действия	17,5	19	0,10
Избегание	19,5	18,5	0,13
Манипулятивные действия	17	20	0,12
Асоциальные действия	15,5	17	0,49
Агрессивные действия	19,5	19,5	0,28
Индекс конструктивности	1,3	1,3	0,12

\*различия статистически достоверны (при  $p \leq 0,05$ ).

\*differences are statistically significant (at  $p \leq 0.05$ ).

### Интерпретация:

Анализ шкал анкеты SACS выявил, что по большинству параметров работающие и неработающие матери демонстрируют схожие медианные значения, а различия между группами не достигают уровня статистической значимости. Тем не менее, есть интересные наблюдения с точки зрения тенденций.

Так, работающие матери чуть чаще прибегают к **импульсивным действиям** (17,5 против 19 у неработающих) и **манипулятивному поведению** (17 против 20), хотя разница и незначительна. Эти результаты могут свидетельствовать о том, что при повышенной нагрузке работающие матери

прибегают не только к конструктивным формам совладания, но и к эмоционально окрашенным реакциям в моменты сильного напряжения.

Схожие показатели по шкале **индекса конструктивности** (1,3 у обеих групп) указывают на то, что в целом матери, независимо от профессиональной занятости, демонстрируют равный уровень адаптивного реагирования. Однако важно учитывать, что сочетание деструктивных (импульсивных, агрессивных, избегающих) и конструктивных стратегий может говорить о динамическом характере копинга, зависящем от контекста и поддерживающей среды.

Таблица 3

Расчет медиан и коэффициента корреляции Пирсона для Опросника «Способы совладающего поведения».

Table 3

Calculation of medians and Pearson correlation coefficient for the Coping Behavior Questionnaire.

Шкала	Медиана		p-уровень
	Работающие	Неработающие	
Конфронтация	8	8	0,06
Дистанцирование	6	6	0,14
Поиск социальной поддержки	12	13	0,39
Самоконтроль	12	12	0,17
Принятие ответственности	6	5	0,45
Бегство – Избегание	10	10	0,19
Планирование решения проблемы	12	12	0,41
Положительная переоценка	14	13	0,37

\*различия статистически достоверны (при  $p \leq 0,05$ ).

\*differences are statistically significant (at  $p \leq 0.05$ ).

### Интерпретация:

Данные опросника Лазаруса и Фолкман подтверждают преобладание у работающих матерей адаптивных стратегий совладания, таких как положительная переоценка и поиск социальной поддержки. Это особенно важно в условиях постоянной многозадачности, когда эмоциональное выгорание может стать системной угрозой. При этом показатели самоконтроля, принятия ответственности и планирования решения проблемы совпадают в обеих группах, что указывает на универсальность этих стратегий в родительской роли.

Интересно отметить, что работающие матери демонстрируют немного более низкие значения по шкале «поиск социальной поддержки» (12 против 13), что может отражать их меньший доступ ко времени и ресурсам для получения такой помощи. Тем не менее, именно они чаще прибегают к положительной переоценке – механизму, позволяющему менять отношение к ситуации и снижать внутреннее напряжение без внешнего вмешательства.

Несмотря на то, что статистическая значимость по всем шкалам не достигнута, наблюдаемые различия подчёркивают важность дальнейшего изучения когнитивных и поведенческих стратегий совладания у женщин в условиях профессиональной и родительской двойной нагрузки.

Обе таблицы дополняют друг друга, показывая, что работающие матери демонстрируют тенденцию к более активному применению когнитивных и поведенчески адаптивных стратегий, таких как положительная переоценка, уверенные действия и поиск поддержки, что может служить буфером между внешними стрессорами и внутренним истощением. Вместе с тем сохранение или усиление дезадаптивных моделей у части женщин требует системной поддержки на уровне семьи, работодателя и социальных программ.

Результаты подтверждают гипотезу о том, что работающие матери чаще прибегают к адаптивным стратегиям совладания. При этом уровень стресса у них выше, чем у неработающих матерей. В когнитивной и эмоциональной сферах наибольшее распространение получили стратегии «положительная переоценка» и «поиск социальной поддержки». Несмотря на незначительные статистические различия ( $p > 0.05$ ), практическая значимость этих стратегий подтверждается на качественном уровне.

### Выводы

Работающие матери проявляют высокий уровень адаптации и чаще всего выбирают конструктивные формы совладания со стрессом. Это подтверждает необходимость разработки программ поддержки, направленных на развитие копинг-навыков и снижение уровня хронического стресса.

Эффективные стратегии совладания играют ключевую роль в поддержании эмоциональной устойчивости и общего благополучия работающих матерей. Напротив, использование стратегий избегания и агрессивного поведения, которые также встречаются в исследуемой выборке, показывает низкую результативность в управлении стрессом. Это подчёркивает необходимость развития и внедрения более конструктивных подходов к преодолению психологических нагрузок.

Таким образом, исследование копинг-механизмов в контексте полученных эмпирических данных приобретает особую актуальность. Важно глубже понимать, каким образом работающие матери применяют адаптивные стратегии для стабилизации своего эмоционального состояния, а также разрабатывать практические рекомендации, способствующие их поддержке в условиях многозадачности и высокого жизненного ритма.

Таблица 4

Рекомендации для работающих матерей.

Table 4

Recommendations for working mothers.

№	Рекомендация	Краткая характеристика	Дополнительные пояснения (детализация)
1	Правильное распределение времени	Важность планирования времени между работой и семьей для снижения стресса.	Использование тайм-менеджмента, четкое разграничение времени для работы и семьи.
2	Ежедневное планирование с использованием гибких графиков	Использование гибкого графика и расписания для сбалансированного режима.	Примеры: утренние и вечерние ритуалы, гибкий рабочий график, настройка приоритетов.
3	Делегирование домашних обязанностей	Передача части обязанностей близким, что снижает нагрузку на мать.	Передача обязанностей по дому супругу, бабушкам или другим членам семьи.

Продолжение таблицы 4  
Continuation of Table 4

4	Вовлечение супруга и близких в заботу о ребенке	Поддержка со стороны супруга и старших членов семьи для улучшения баланса.	Четкое распределение обязанностей: кто и когда заботится о ребенке.
5	Привлечение внешних специалистов (няни, консультанты)	Использование помощи извне для разгрузки и повышения качества ухода за ребенком.	Найм няни для ухода за ребенком, использование услуг консультантов по воспитанию.
6	Использование адаптивных копинг-стратегий	Внедрение копинг-стратегий для управления стрессом и эмоциональной устойчивости.	Примеры копинг-стратегий: принятие ответственности, поиск социальной поддержки, оптимизм.
7	Работа с психологом и развитие самоконтроля	Развитие навыков позитивного мышления и самоконтроля для повышения психологической устойчивости.	Сеансы с психологом, обучение техникам самоконтроля, тренировка позитивного мышления.
8	Релаксационные техники	Использование медитации и дыхательных упражнений для снижения стресса.	Примеры: медитация, прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные техники.

Сведем в таблицу перспективные направления поддержки работающих матерей.

Таблица 5  
Перспективные направления поддержки работающих матерей.  
Table 5  
Promising areas of support for working mothers.

N	Перспективное направление	Краткая характеристика	Дополнительные пояснения (детализация)
1	Развитие корпоративных программ поддержки	Введение программ, способствующих балансу между работой и семьей, включая гибкие графики и удаленную работу.	Программы поддержки совмещения работы и семейных обязанностей, гибкие условия труда, удаленная работа.
2	Создание детских комнат при компаниях	Обеспечение условий для матерей, чтобы они могли совмещать работу и заботу о ребенке.	Примеры: корпоративные детские комнаты, зоны отдыха для матерей.
3	Увеличение числа доступных детских садов	Повышение доступности дошкольных учреждений, что поможет мамам быстрее вернуться на работу.	Развитие сетей дошкольных учреждений, повышение доступности для семей с маленькими детьми.
4	Введение гибких декретных отпусков	Увеличение гибкости декретных отпусков, позволяющих совмещать работу и уход за ребенком.	Возможность частичного выхода на работу в декретном отпуске, гибкий график.
5	Поддержка работающих матерей на законодательном уровне	Принятие законов, защищающих права матерей и стимулирующих баланс между работой и семьей.	Введение законодательных норм по поддержке, работающих матерей, адаптация трудового законодательства.
6	Улучшение эмоциональной стабильности матери	Создание программ для поддержки психологического здоровья матерей и предотвращения стресса.	Программы психологической поддержки на работе, консультации психологов и коучей.
7	Позитивные изменения для детей	Улучшение условий воспитания для детей, что позитивно скажется на их эмоциональном и социальном развитии.	Развитие детских программ и психологической поддержки детей, работающих матерей.

### Список источников

- Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и совладание. Нью-Йорк: Springer, 1984. 50 с.
- Хобфолл С. Психология стресса и управления ресурсами. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 126 с.
- Хайм Э. Индивидуальные копинг-стратегии. Санкт-Петербург: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 1995. 5 с.
- Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 400 с.
- Крюкова Т.Д. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Воронеж: МОДЭК, 2007. 175 с.

6. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 85 с.
7. Филиппова Г.Г. Психология материнства. Москва: Институт психотерапии, 2002. 180 с.
8. Вяянен А., Кевин М. Двойная нагрузка: конфликт работы и семьи у работающих матерей. Хельсинки: Финский институт охраны труда, 2005. 111 с.
9. Флетчер Д., Саркар М. Психологическая устойчивость: обзор и критика определений, концепций и теорий // European Psychologist. 2013. № 18 (1). P. 12 – 23.
10. Бонанно Д.Г., Бёртон К.Л. Регуляторная гибкость: индивидуальные особенности в совладании и регуляции эмоций // Perspectives on Psychological Science. 2013. № 8 (6). P. 591 – 612.
11. Амстад Ф.Т., Майер Л.Л., Фазель У., Элферинг А., Земмер Н.К. Метаанализ конфликта работа–семья и его последствий // Journal of Occupational Health Psychology. 2011. № 16 (2). P. 151 – 169.
12. Габриэлли Г., Мартини М. Родительство, самодетерминация и эмоциональные последствия в раннем материнстве: исследование на основе теории самодетерминации // BMC Psychology. 2024. № 12. С. 64. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02241-3>
13. Уиллетс М. Психическое здоровье матерей резко ухудшается – вот что нужно изменить. [Электронный ресурс] // Parents.com. URL: <https://www.parents.com/mothers-mental-health-declining-11746626> (дата обращения: 03.05.2025)
14. Оливьери Р., Ло Прести А., Коста С., Ариемма Л., Фаббри М. Матери, совмещающие работу и семью: взаимосвязь с эмоциональным благополучием, проблемами сна и роль базовых психологических потребностей // BMC Psychology. 2024. № 12. P. 750. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02241-3>
15. Натнаэль Т. Роль психологической устойчивости в управлении стрессом у работающих матерей в муниципалитете города Адама // Африканский журнал социальных проблем. 2015. № 3 (1). С. 112 – 116.

## References

1. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 50 p.
2. Hobfoll S. Psychology of Stress and Resource Management. St. Petersburg: Piter, 2009. 126 p.
3. Heim E. Individual Coping Strategies. St. Petersburg: Bekhterev Scientific Research Institute, 1995. 5 p.
4. Vodopyanova N.E. Psychodiagnosis of Stress. St. Petersburg: Rech, 2005. 400 p.
5. Kryukova T.D. Coping Behavior in Stressful Situations. Voronezh: MODEK, 2007. 175 p.
6. Selye G. Stress without Distress. Moscow: Progress, 1979. 85 p.
7. Filippova G.G. Psychology of Motherhood. Moscow: Institute of Psychotherapy, 2002. 180 p.
8. Väänänen A., Kevin M. Double Load: Work-Family Conflict in Working Mothers. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Safety, 2005. 111 p.
9. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theories. European Psychologist. 2013. No. 18 (1). P. 12 – 23.
10. Bonanno D.G., Burton K.L. Regulatory Flexibility: Individual Characteristics in Coping and Emotion Regulation. Perspectives on Psychological Science. 2013. No. 8 (6). P. 591 – 612.
11. Amstad F.T., Mayer L.L., Fasel U., Elfering A., Zemmer N.K. A meta-analysis of work-family conflict and its consequences. Journal of Occupational Health Psychology. 2011. No. 16 (2). P. 151 – 169.
12. Gabrielli G., Martini M. Parenting, self-determination, and emotional consequences in early motherhood: An investigation based on self-determination theory. BMC Psychology. 2024. No. 12. P. 64. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02241-3>
13. Willetts M. Maternal mental health is deteriorating sharply – here's what needs to change. [Electronic resource]. Parents.com. URL: <https://www.parents.com/mothers-mental-health-declining-11746626> (accessed: 03.05.2025)
14. Olivieri R., Lo Presti A., Costa S., Ariemma L., Fabbri M. Mothers combining work and family: the relationship with emotional well-being, sleep problems and the role of basic psychological needs. BMC Psychology. 2024. No. 12. P. 750. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02241-3>
15. Natnael T. The role of psychological resilience in stress management among working mothers in Adama Municipality. African Journal of Social Issues. 2015. No. 3 (1). P. 112 – 116.

## Информация об авторе

Насырова А.М., докторант бизнес-администрирования, Алматинский университет менеджмента, Казахстан;  
Высшая школа бизнеса, Узбекистан, sadikovaalenam.6@gmail.com

© Насырова А.М., 2025