

Sevinc Ağavəli qızı ALLAHYAROVA

Bakı Dövlət Universiteti, Psixologiya kafedrasının dosenti

E-mail: allahyarova68@mail.ru

Samirə Teymur qızı HÜSEYNZADƏ

Xəzər Universiteti, Psixologiya departamenti, Klinik Psixologiya, magistrant

E-mail: shuseynzadeh001@gmail.com

**ÇAĞALIQ DÖVRÜNDƏ UŞAQLARI OLAN ANALARDA HƏYAT KEYFİYYƏTİ,
TƏŞVİŞ VƏ KOPİNG STRATEGİYALARININ ÖYRƏNİLMƏSİ**

Xülasə

Məqalə çağalıq dövründə uşaqları olan anaların psixoloji vəziyyəti, həyat keyfiyyəti, təşviş səviyyəsi və koping strategiyaları kompleks şəkildə təhlil olunur. Məqalədə perinatal və postnatal mərhələnin qadının emosional, sosial və fizioloji həyatına təsiri, analığa keçid prosesinin yaratdığı daxili dəyişikliklər və bu dövrdə qarşıya çıxan əsas çətinliklərdən bəhs olunur. Həmçinin sosial dəstək və ailə strukturlarının uyğunlaşma prosesində rolu nəzərdən keçirilmişdir. Tədqiqat kəsiyvari (cross-sectional) dizaynda həyata keçirilmişdir. İş giriş, üç fəsil, nəticə, ədəbiyyat siyahısı və əlavələrdən ibarətdir. Məlumatların toplanması məqsədilə Brief-COPE, Hamilton Təşviş Reytinq Şkalası, WHOQOL - ÜST Həyat Keyfiyyəti Şkalası və sosiodemografik sorğu anketindən istifadə olunmuşdur. Əldə olunan nəticələr göstərir ki, təşviş səviyyəsi təhsil üzrə fərqlənməsə də, həyat keyfiyyəti daha yüksək təhsildə daha yüksəkdir. Ən yüksək təşviş analıq məzuniyyətindən qayıdan analarda, ən aşağı isə qaynana dəstəyi alanlarda; yüksək həyat keyfiyyəti isə məzuniyyətdə olanlarda müşahidə olunmuşdur. Tək uşaq analarda həyat keyfiyyəti daha yüksək, geniş ailədə yaşayanlarda təşviş daha yüksəkdir. Problem yönümlü koping daha geniş yayılmış, yaş artdıqca təşviş və qaçınan strategiyalar artmış, emosional və qaçınan strategiyalar arasında müsbət əlaqə müəyyən edilmişdir.

Açar sözlər: postnatal dövr, analıq stressi, həyat keyfiyyəti, sosial dəstək, psixoloji rifah.

UOT: 159.942.5:159.944.4:159.98-055.26

DOI: <https://doi.org/10.54414/JXTQ2537>

Giriş

Perinatal və xüsusilə doğuşdan sonrakı mərhələ qadının həyatında çoxqatlı psixoloji yüklə müşayiət olunan həssas bir dövr kimi xarakterizə olunur. Bu mərhələdə qadın eyni anda həm fizioloji dəyişikliklərlə üzləşir, həm də emosional və sosial rollarında ciddi transformasiya yaşayır. Körpəyə yönələn qayğının artması və hormonal dalğalanmalar yeni həyat ritminə uyğunlaşmanı zəruri edir. Lakin bu uyğunlaşma hər zaman stabil və rahat baş vermir; əksinə, qeyri-müəyyənlik, gərginlik və təşviş kimi hallar tez-tez müşahidə olunur. Bu dövrün necə keçməsi qadının həyat keyfiyyətinə, ana-uşaq münasibətlərinin formalaşmasına və ailədaxili dinamikaya birbaşa təsir göstərir. Fərdi təcrübələrin

müxtəlifliyi isə bu mərhələnin hər qadın üçün fərqli intensivlikdə yaşanmasına səbəb olur.

Bu mərhələnin çətinləşdirən əsas cəhətlərindən biri dəyişikliklərin paralel və sürətli baş verməsidir. Qadın həm bədəninə baş verən dəyişikliklərlə uyğunlaşmalı, həm də yeni doğulmuş körpənin ehtiyaclarına cavab verməlidir. Bu iki istiqamətin eyni anda idarə olunması isə emosional resursların tez tükənməsinə səbəb ola bilər. Nəticədə, bəzi hallarda qadın özünü həm fiziki, həm də psixoloji baxımdan həddindən artıq yüklənmiş hiss edir. Bu isə onun gündəlik fəaliyyətlərini, qərarvermə qabiliyyətini və sosial münasibətlərini birbaşa təsir altına alır.

Analığa keçid yalnız bioloji hadisə deyil, eyni zamanda şəxsiyyət səviyyəsində yenidən-qurma prosesidir. Körpənin doğulması ilə başlayan bu mərhələ yeni məsuliyyətlərin, davranış modellərinin və gündəlik rutinlərin tədricən mənimsənilməsi ilə davam edir. Nəticədə qadın əvvəlki həyat tərzindən analıq roluna emosional və sosial baxımdan uyğunlaşır. Bu dəyişikliklər yalnız funksional deyil, həm də identiklik səviyyəsində özünü göstərir; qadının özünüqavrayışı, sosial mövqeyi və daxili dünyası yenidən formalaşır [1]. Bu transformasiya prosesində qadının əvvəlki həyat təcrübələri, dəyərləri və sosial mühiti mühüm rol oynayır. Bəzi qadınlar bu dəyişikliyi daha sürətli və rahat qəbul edə bildiyi halda, digərləri üçün bu mərhələ daha uzun və mürəkkəb uyğunlaşma dövrü tələb edir. Xüsusilə ilk dəfə ana olan qadınlarda qeyri-müəyyənlik hissi daha güclü müşahidə oluna bilər. Bu da onların özlərinə olan inamını zəiflədə və yeni rola uyğunlaşmanı gecikdirə bilər.

Bağlanma və psixososial inkişaf nəzəriyyələri bu prosesin mahiyyətini daha sistemli şəkildə izah etməyə imkan verir. Bowlby-nin yanaşmasına görə, körpə ilə təhlükəsiz bağın qurulması ananın həssas və ardıcıl qayğı davranışlarından asılıdır [2]. Eriksonun modelində isə həyatın ilk mərhələsi güvənə qarşı güvənsizlik dilemması ilə xarakterizə olunur. Körpənin ehtiyaclarına adekvat cavab verilmədikdə bu yalnız uşağın emosional inkişafına deyil, eyni zamanda ananın öz valideynlik rolunu necə dəyərləndirməsinə də təsir edir. Bu kontekstdə analar tez-tez özlərini yetərsiz hiss edə və valideynlik qabiliyyətlərini sorgulaya bilərlər. Digər tərəfdən, körpənin və ananın sağlamlığına dair narahatlıqlar ananın emosional vəziyyətini və ümumi həyat məmnuniyyətini formalaşdıran əsas faktorlar sırasındadır [3].

Bu nəzəri çərçivə göstərir ki, ananın psixoloji vəziyyəti ilə körpənin inkişafı arasında qarşılıqlı və dinamik əlaqə mövcuddur. Ana özünü daha güvənli və stabil hiss etdikdə, bu, körpəyə göstərilən qayğının keyfiyyətinə də müsbət təsir edir. Əksinə, davamlı narahatlıq və qeyri-müəyyənlik halları ana-körpə qarşılıqlı əlaqəsində çətinliklər

yarada bilər. Digər tərəfdən, körpənin sağlamlığı ilə bağlı narahatlıqlar da ananın emosional vəziyyətini daha da gərginləşdirə bilər [3].

Əsas hissə

Analıq stressi bu uyğunlaşma prosesini daha da mürəkkəbləşdirir. Tədqiqatlar göstərir ki, analığa adaptasiya yalnız emosional deyil, həm də koqnitiv, davranışsal və münasibətsəl komponentləri əhatə edən çoxölçülü bir prosesdir. Valideynlik bu baxımdan sadə qayğı funksiyasından daha geniş mənə daşıyır və bioloji, psixoloji və sosial səviyyələri birləşdirən kompleks sistem kimi çıxış edir [4].

Bu çoxölçülü struktur səbəbindən analıq stressi tək bir faktorla izah edilə bilməz. Gündəlik rutinlərin dəyişməsi, məsuliyyətin artması və şəxsi zamanın azalması stress səviyyəsini yüksəldən əsas elementlər sırasındadır. Eyni zamanda, ananın özündən gözləntiləri və cəmiyyətin ona yönəltdiyi sosial rollar da bu prosesə əlavə təzyiq yaradır. Bu isə bəzən reallıqla gözləntilər arasında uyğunsuzluq yaradaraq emosional gərginliyi artırır.

Stress və onunla mübarizə mexanizmləri bu dövrdə xüsusi əhəmiyyət qazanır. Lazarus və Folkmanın nəzəri çərçivəsinə əsasən, fərdin vəziyyəti necə qiymətləndirməsi və mövcud resurslarını necə səfərbər etməsi adaptasiya prosesini müəyyənləşdirir. Doğuşdan sonrakı dövrdə isə yuxu çatışmazlığı, qidalanma dəyişiklikləri və fiziki yorğunluq kimi amillər psixoloji dayanıqlılığını zəiflədərək bu prosesi daha da çətinləşdirir [5]. Bu mərhələdə effektiv koping strategiyalarının seçilməsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Əgər fərd vəziyyəti idarə oluna bilən kimi qiymətləndirirsə, daha çox aktiv və problem yönümlü strategiyalara üstünlük verir. Əks halda isə emosional və ya qaçınan strategiyalar daha çox istifadə olunur. Bu seçimlər isə uzunmüddətli perspektivdə həm psixoloji rifaha, həm də həyat keyfiyyətinə təsir göstərir.

Sosial dəstək burada qoruyucu faktor kimi çıxış edir. Onun çatışmazlığı isə ananın həm emosional rifahına, həm də körpəyə göstərilən qayğının keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. Ekoloji sistemlər nəzəriyyəsi

prizmasından baxdıqda, mesosistem və ekzosistem səviyyələrində dəstəyin zəifliyi uyğunlaşmanı çətinləşdirir. Müasir cəmiyyətdə nüvə ailə modelinin üstünlük təşkil etməsi və ənənəvi dəstək mexanizmlərinin zəifləməsi bu vəziyyəti daha da aktuallaşdırır [6].

Bununla yanaşı, sosial dəstəyin yalnız mövcudluğu deyil, keyfiyyəti də önəmlidir. Praktiki yardım, emosional anlayış və məlumat dəstəyi bir-birini tamamlayan komponentlərdir. Bu elementlərdən hər hansı birinin çatışmazlığı ananın özünü tək və dəstəksiz hiss etməsinə səbəb ola bilər. Bu isə uyğunlaşma prosesini daha da çətinləşdirən əsas risk faktorlarından biri kimi çıxış edir.

Həyat keyfiyyəti. Həyat keyfiyyəti anlayışı çoxşaxəli və dinamik xarakter daşıyır. Tarixi baxımdan fərqli sahələrdə istifadə olunması onun vahid tərifinin formalaşmasını çətinləşdirsə də, ümumilikdə fərdin həyatından nə dərəcədə məmnun olduğunu ifadə edir. Bu anlayış fiziki və psixoloji sağlamlıq, sosial münasibətlər, iqtisadi imkanlar və təhlükəsizlik kimi müxtəlif sahələri əhatə edir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının yanaşmasına görə, həyat keyfiyyəti insanın yaşadığı mühitdə öz mövqeyini necə dərk etməsi ilə bağlıdır və bu qavrayış fərdin gözləntiləri və dəyərləri ilə sıx əlaqəlidir. Bu yanaşma həyat keyfiyyətinin yalnız obyektiv göstəricilərlə ölçülə bilməyəcəyini göstərir. Eyni sosial və iqtisadi şəraitdə yaşayan fərdlər belə həyat keyfiyyətlərini fərqli şəkildə qiymətləndirə bilərlər. Bu fərqlilik isə əsasən şəxsi gözləntilər, həyat prioritetləri və psixoloji resurslarla əlaqədardır. Bu səbəbdən həyat keyfiyyəti həm obyektiv, həm də subyektiv komponentlərin vəhdəti kimi qiymətləndirilir. Bu baxımdan həyat keyfiyyəti yalnız obyektiv şəraitlə deyil, həmin şəraitin subyektiv qiymətləndirilməsi ilə müəyyən olunur. Eyni şərtlər altında fərqli fərdlərin müxtəlif həyat keyfiyyəti dəyərləndirmələri aparması da məhz bu subyektiv komponentlə izah edilir. Doğuşdan sonrakı dövrdə isə bu anlayış xüsusi aktuallıq qazanır, çünki qadın həm fiziki, həm də emosional baxımdan intensiv dəyişikliklər yaşayır [7].

Araşdırmalar göstərir ki, sosial dəstək həyat keyfiyyətinin qorunmasında mühüm rol oynayır. Emosional və praktik yardım yalnız

stressin təsirlərini azaltmır, eyni zamanda özünə hörmətin və özünüqavrayışın güclənməsinə də töhfə verir. Əksinə, dəstək çatışmazlığı adaptasiya problemlərini dərinləşdirə bilər [8].

Doğuşdan sonrakı dövrdə həyat keyfiyyəti anlayışı xüsusi aktuallıq qazanır. Bu mərhələdə qadın həm fiziki bərpa prosesi keçir, həm də yeni sosial və emosional rollara uyğunlaşır. Bu iki istiqamətin paralel getməsi isə həyat keyfiyyətinin müxtəlif komponentlərinə eyni anda təsir göstərir. Yorgunluq, yuxusuzluq və emosional dəyişkənlik kimi faktorlar həyat məmnuniyyətinin azalmasına səbəb ola bilər. Bundan əlavə, iqtisadi sabitlik, iş şəraiti və ailədaxili münasibətlər də həyat keyfiyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Xüsusilə işləyən analarda iş və ailə rolları arasında balansın qorunması əlavə stress mənbəyinə çevrilə bilər. Bu isə həyat keyfiyyətinin müxtəlif sahələrində qeyri-bərabər təsirlərə səbəb olur [8].

Təşviş. Təşviş fərdin emosional və idraki sistemində baş verən narahatlıq vəziyyəti kimi izah olunur və müxtəlif nəzəri yanaşmalarla şərh edilir. Bu hal bəzən adaptiv reaksiya kimi çıxış etsə də, intensivliyi artdıqda gündəlik funksionallığı poza bilər. Xüsusilə doğuşdan sonrakı dövrdə təşviş yalnız ananın deyil, uşağın inkişafına da təsir edən faktor kimi ön plana çıxır. Meta-analizlər göstərir ki, ananın emosional problemləri uşağın sosial-emosional və kognitiv inkişaf sahələrinə uzunmüddətli təsir göstərə bilər [9].

Təşvişin formalaşmasına təsir edən amillər çoxşaxəlidir. Sosial dəstək çatışmazlığı, yuxu pozuntuları, iqtisadi narahatlıqlar və gündəlik həyatın qeyri-sabitliyi bu faktorlar arasında xüsusi yer tutur. Eyni zamanda, doğuş təcrübəsinin travmatik olması və ya gözləntilərlə uyğun gəlməməsi də təşviş səviyyəsinin artmasına səbəb ola bilər. Bu vəziyyətin davamlı xarakter alması ananın ümumi psixoloji rifahına mənfi təsir göstərir. Davamlı narahatlıq hissi diqqətin dağılmasına, qərarvermədə çətinliklərə və emosional tükənməyə səbəb ola bilər. Bu isə həm ananın özünə, həm də körpəyə göstərilən qayğıya dolayı təsir edir.

Risk faktorları arasında sosial dəstək çatışmazlığı, yuxu problemləri, iqtisadi narahatlıqlar və informasiya yüklənməsi

xüsusi yer tutur. Eyni zamanda doğuşun forması və təcrübəsi də ananın psixoloji vəziyyətinə təsir edən mühüm dəyişənlərdəndir. Bu səbəbdən erkən diaqnostika və müdaxilə yalnız ananın deyil, uşağın rifahı baxımından da kritik əhəmiyyət daşıyır [10].

Koping strategiyaları. Koping strategiyaları fərdin stresslə qarşılaşdıqda istifadə etdiyi idraki və davranış mexanizmlərini əhatə edir. Lazarus və Folkmanın modeli bu prosesin dinamik və dövrü xarakter daşdığını göstərir. Strategiyalar əsasən problem yönümlü, emosiyaya yönümlü və qaçınan formalar kimi qruplaşdırılır. Problem yönümlü yanaşmalar aktiv həll yollarına fokuslanır, emosional strategiyalar daxili tarazlığı qorumağa xidmət edir, qaçınan strategiyalar isə müvəqqəti yayınma yaratsa da uzunmüddətli baxımdan funksional olmaya bilər [11].

Stresslə mübarizə strategiyaları bu kontekstdə xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Problem yönümlü, emosiyaya əsaslanan və qaçınma tipli strategiyalar fərdin stresə reaksiyasını formalaşdırır. Bu strategiyaların effektivliyi isə həm fərdi xüsusiyyətlərdən, həm də sosial dəstək və həyat şəraitindən asılıdır. Anaların uyğun və funksional koping mexanizmlərindən istifadə etməsi onların adaptasiya prosesini asanlaşdırır və psixoloji rifahını qoruyur.

Ananın bu strategiyalardan hansını seçməsi onun fərdi xüsusiyyətləri, əvvəlki təcrübələri və mövcud sosial dəstək səviyyəsi ilə bağlıdır. Eyni zamanda, sosial və struktur faktorlar da bu prosesə təsir göstərir. Dəstək mexanizmlərinin güclü olması adaptasiyanı asanlaşdırdığı halda, onların zəifliyi stres yükünü artırır [12].

Nəticə

Aparılan analizlər göstərir ki, yeni anaların həyat keyfiyyəti və təşviş səviyyələri müxtəlif sosiodemografik və sosial faktorlarla fərqli istiqamətlərdə əlaqələndirilir. Təhsil səviyyəsi təşvişlə əlaqəli olmasa da, həyat keyfiyyəti baxımından fərqlər müşahidə olunmuş, daha yüksək təhsil səviyyəsi ilə daha yaxşı nəticələr qeydə alınmışdır. İş statusu isə hər iki göstəriciyə təsir göstərmişdir: analıq məzuniyyətində olan qadınlar daha yüksək

həyat keyfiyyəti nümayiş etdirdiyi halda, işləyən analarda bu göstərici aşağı olmuşdur və təşviş səviyyəsi nisbətən yüksək qalmışdır. Ailə və sosial dəstək strukturları da mühüm rol oynamış, lakin bu təsir vahid istiqamətdə olmamışdır; müxtəlif dəstək mənbələri fərqli nəticələrlə əlaqələndirilmişdir. Peşəkar dəstək isə əsasən təşviş səviyyəsində fərqlər yaratmış, xüsusilə psixoloq və tibb bacısı dəstəyi ilə daha aşağı göstəricilər müşahidə olunmuşdur.

Digər tərəfdən, ailə strukturu və valideynlik təcrübəsi də müəyyən təsirlər göstərmişdir. Geniş ailədə yaşayan analarda təşviş səviyyəsinin daha yüksək olduğu, lakin həyat keyfiyyətində əhəmiyyətli fərqin olmadığı müəyyən edilmişdir. Uşağın və ananın yaşı artdıqca təşviş səviyyəsində artım müşahidə olunmuş, eyni zamanda qaçınan koping strategiyalarının istifadəsi də yüksəlmişdir. Ümumilikdə analar arasında daha çox problem yönümlü koping strategiyalarının istifadə edildiyi, emosional və qaçınan yanaşmaların isə müəyyən qruplarda intensivləşdiyi müəyyən edilmişdir. Bu nəticələr göstərir ki, postnatal dövrdə psixoloji rifah çoxsaylı faktorların qarşılıqlı təsiri ilə formalaşır və müdaxilələr planlaşdırılarkən bu çoxölçülü struktur nəzərə alınmalıdır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Townsend-Simmons T.Y. Parenting Skills of African American Young Mothers Who Transitioned from Foster Care (Doctoral dissertation, Walden University). 2023.
2. Handa K., Umemura T. The relation between attachment and identity: Focusing on attachment representations, in-depth exploration, and meaning making. *Identity*, 2023;23(3):242-257.
3. Cho IY, Moon S.H., Yun J.Y. Mediating and moderating effects of family cohesion between positive psychological capital and health behavior among early childhood parents in dual working families: a focus on the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021;18(9):4781.

4. Kyriazos T.A., Stalikas A. Positive parenting or positive psychology parenting? Towards a conceptual framework of positive psychology parenting. *Psychology*, 2018;9(7):1761-1788.
5. Dharanidharan D., Kuruveettissery S. Stress and coping among parents of children with hearing impairment: a scoping review. *British Journal of Guidance & Counselling*, 2025:1-18.
6. Virani A., Duffett-Leger L., Letourneau N. Parents' use of mobile applications in the first year of parenthood: a narrative review of the literature. *Health Technology*, 2021;5(11):1-20.
7. Gerharz E.W., Emberton M. Quality of life research in urology. *World Journal of Urology*, 1999;17:191-192.
8. Mermer G., Bilge A., Yücel U., Çeber E. Gebelik ve doğum sonrası dönemde sosyal destek algısı düzeylerinin incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2010;1:71-76.
9. Rogers A., Obst S., Teague S.J., Rossen L., Spry E.A., Macdonald J.A., Sunderland M., Olsson C.A., Youssef G., Hutchinson D. Association Between Maternal Perinatal Depression and Anxiety and Child and Adolescent Development: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2020;174(11):1082-1092.
10. Field T. Postnatal anxiety prevalence, predictors and effects on development: A narrative review. *Infant Behavior and Development*, 2018;51:24-32.
11. Robinson A.M. Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, 2018;22(3):334-342.
12. Taşkın L. Doğum sonu dönem. In: Taşkın L, editor. *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. 10th ed. Ankara: Sistem Ofset Matbaacılık; 2011;455-486.

Sevinc Agaveli ALLAHYAROVA

Associate Professor, Department of Psychology, Baku State University

Samira Teymur HUSEYNZADE

Master's student at the Department of Psychology
Clinical Psychology, Khazar University

QUALITY OF LIFE, ANXIETY, AND COPING STRATEGIES IN MOTHERS WITH CHILDREN IN THE EARLY CHILDHOOD PERIOD

Summary

The article provides a comprehensive analysis of the psychological state, quality of life, anxiety levels, and coping strategies of mothers with children in the early childhood period. It discusses the impact of the perinatal and postnatal stages on women's emotional, social, and physiological life, the internal changes occurring during the transition to motherhood, and the main challenges faced in this period. The role of social support and family structures in the adaptation process was also examined. The study was conducted using a cross-sectional design. The work consists of an introduction, three chapters, conclusion, references, and appendices. For data collection, the Brief-COPE, Hamilton Anxiety Rating Scale, WHOQOL – WHO Quality of Life Scale, and a sociodemographic questionnaire were used. The obtained results show that although anxiety levels do not differ by education level, quality of life is higher among individuals with higher education. The highest anxiety was observed in mothers returning from maternity leave, while the lowest was observed in those receiving support from mothers-in-law; higher quality of life was observed among those on maternity leave. Mothers with one child showed higher quality of life, while those living in extended families had higher anxiety levels. Problem-focused coping was more common; with increasing age, anxiety

and avoidant strategies increased, and a positive relationship was found between emotional and avoidant coping strategies.

Keywords: postnatal period, maternal stress, quality of life, social support, psychological well-being.

Севиндж Агавали АЛЛАХЪЯРОВА

Доцент кафедры психологии Бакинского государственного университета

Самире Теймур ГУСЕЙНЗАДЕ

Хазарский университет, Департамент психологии
Клиническая психология, Магистрант

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, ТРЕВОЖНОСТЬ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У МАТЕРЕЙ С ДЕТЬМИ В РАННЕМ ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Резюме

В статье проводится комплексный анализ психологического состояния, качества жизни, уровня тревожности и копинг-стратегий матерей, имеющих детей в раннем детском возрасте. Рассматривается влияние перинатального и постнатального периодов на эмоциональную, социальную и физиологическую жизнь женщины, внутренние изменения в процессе перехода к материнству, а также основные трудности, возникающие в этот период. Также исследуется роль социальной поддержки и семейных структур в процессе адаптации. Исследование выполнено в кросс-секционном дизайне. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы и приложений. Для сбора данных использовались шкала Brief-COPE, шкала оценки тревожности Гамильтона, шкала качества жизни ВОЗ (WHOQOL) и социодемографическая анкета. Полученные результаты показывают, что уровень тревожности не различается по уровню образования, однако качество жизни выше у лиц с более высоким образованием. Наиболее высокий уровень тревожности наблюдается у матерей, вернувшихся из декретного отпуска, а наиболее низкий — у тех, кто получает поддержку от свекрови; более высокий уровень качества жизни отмечается у находящихся в декретном отпуске. Матери с одним ребёнком имеют более высокое качество жизни, тогда как у женщин, живущих в расширенной семье, уровень тревожности выше. Проблемно-ориентированные копинг-стратегии используются чаще; с возрастом увеличиваются тревожность и избегающее поведение, а также выявлена положительная связь между эмоциональными и избегающими стратегиями.

Ключевые слова: постнатальный период, материнский стресс, качество жизни, социальная поддержка, психологическое благополучие.

Daxil olub: 24.04.2026