

**СТРЕСС И КОПИНГ У РОДИТЕЛЕЙ В МНОГОДЕТНЫХ СЕМЬЯХ
(НА ПРИМЕРЕ УЗБЕКСКИХ СЕМЕЙ)**

Рустамова Мухлиса Мансуржон кизи

Магистрант 2 курса, факультета Психологии Кокандский Государственный Университет (Узбекистан), Гродненский Государственный Университет имени Янки Купалы (Беларусь), (совместная образовательная программа)

E-mail: rustamovamuxlisa2003@gmail.com

Научный руководитель: **Карнелович Марина Михайловна** - Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры “Экспериментальной и прикладной психологии”, факультета Психологии . Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь

E-mail: karnelovich_mm@grsu.by

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18692615>

Аннотация: В статье рассматриваются особенности родительского стресса и стратегий совладания (копинга) у родителей в многодетных узбекских семьях. На основе эмпирического исследования выявлены уровни стресса, предпочитаемые копинг-стратегии и их взаимосвязи в культурном контексте Узбекистана. Новизна работы заключается в фокусе на многодетных семьях, где традиционные культурные нормы усиливают нагрузку на родителей, особенно женщин. Интегрированы разработки М. М. Карнелович по самоотношению личности в супружеских отношениях, адаптированные к родительскому стрессу. Результаты подчеркивают роль конструктивных стратегий копинга в профилактике эмоционального выгорания. Исследование представлено к Международному дню женщин и девушек в науке (11 февраля), акцентируя вклад женщин-исследовательниц в психологию семьи.

Ключевые слова: родительский стресс, копинг-стратегии, многодетные семьи, узбекская культура, самоотношение личности, женщины в науке.

Abstract: The article examines the features of parental stress and coping strategies among parents in large Uzbek families. Based on empirical research, levels of stress, preferred coping strategies, and their interrelationships in the cultural context of Uzbekistan are identified. The novelty of the work lies in its focus on large families, where traditional cultural norms intensify the burden on parents, especially women. The developments of M. M. Karnelovich on self-attitude in marital relations are integrated and adapted to parental stress. The results emphasize the role of constructive coping strategies in preventing emotional burnout. The study is presented for the International Day of Women and Girls in Science (February 11), highlighting the contribution of women researchers to family psychology.

Keywords: parental stress, coping strategies, large families, Uzbek culture, self-attitude, women in science.

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

Annotatsiya: Maqolada o‘zbekistonlik ko‘p bolali oilalardagi ota-onalarning stressi va kurashish (koping) strategiyalarining o‘ziga xos xususiyatlari ko‘rib chiqiladi. Empirik tadqiqot asosida O‘zbekiston madaniy kontekstida stress darajalari, afzal ko‘riladigan koping-strategiyalari va ularning o‘zaro bog‘liqliklari aniqlandi. Ishning yangiligi ko‘p bolali oilalarga qaratilgan bo‘lib, bunda an‘anaviy madaniy me‘yorlar ota-onalar, ayniqsa ayollar ustidagi yukni yanada oshiradi. M. M. Karnelovichning turmush qurish munosabatlaridagi shaxsning o‘ziga munosabati bo‘yicha ishlanmalari ota-onalar stressiga moslashtirilib joriy qilingan. Natijalar konstruktiv kurashish strategiyalarining hissiy yonib qochishning oldini olishdagi rolini ta’kidlaydi. Tadqiqot Xalqaro ayollar va qizlar kuni ilm-fanda (11-fevral) munosabati bilan taqdim etilib, oila psixologiyasiga ayol tadqiqotchilarning qo‘shgan hissasini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: ota-onalar stressi, koping-strategiyalari, ko‘p bolali oilalar, o‘zbek madaniyati, shaxsning o‘ziga munosabati, ilm-fandagi ayollar.

Введение

Современное общество характеризуется динамичными социальными процессами, которые усиливают нагрузку на семью как институт. В Узбекистане, где традиционные ценности подчеркивают многодетность как норму (среднее число детей в семьях часто превышает 3–4), родительство становится источником значительного стресса. Согласно данным исследований, многодетные семьи в Узбекистане сталкиваются с повышенными требованиями к распределению ресурсов, времени и внимания, что приводит к эмоциональному истощению [1; 2]. Проблема родительского стресса особенно актуальна для женщин, выполняющих основную роль в воспитании, что перекликается с темой Международного дня женщин и девушек в науке (11 февраля). Этот день подчеркивает вклад женщин в исследования, включая работы узбекских и белорусских ученых, таких как М. М. Карнелович, чьи разработки по самоотношению личности в супружеских отношениях позволяют глубже понять механизмы копинга в семьях [3].

Цель статьи — выявить особенности стресса и копинг-стратегий у родителей многодетных узбекских семей, с учетом культурных факторов. Новизна заключается в интеграции межкультурного подхода оригинальной диссертации автора с фокусом на многодетности, а также в применении идей М. М. Карнелович о рефлексии и самоотношении для анализа адаптации женщин-матерей. Задачи: проанализировать теоретические основы; описать эмпирическое исследование; выявить взаимосвязи; разработать рекомендации.

Теоретические основы исследования

Понятие стресса и копинга

Стресс, по Г. Селье, — это неспецифический ответ организма на требования среды, включающий фазы тревоги, сопротивления и истощения [4]. В психологии родительства стресс проявляется как эмоциональное напряжение от ролей матери/отца, усугубляемое в многодетных семьях экономическими и социальными факторами. В узбекской культуре, где семья — основа общества, стресс усиливается традиционными ожиданиями: женщины часто несут основную нагрузку по уходу за детьми, что приводит к риску выгорания [5].

Копинг-стратегии — это способы совладания со стрессом, классифицируемые по Р. Лазарусу и С. Фолкману как проблемно-ориентированные (решение проблемы) и

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

эмоционально-ориентированные (управление эмоциями) [6]. Отечественные исследователи (Т. Л. Крюкова, С. К. Нартова-Бочавер, Е. И. Рассказова) подчеркивают культурную вариативность копинга: в коллективистских культурах, как узбекская, преобладают стратегии поиска социальной поддержки [7].

Культурные особенности родительства в Узбекистане

В узбекских семьях родительство регулируется традициями: многодетность символизирует благополучие, но создает стресс от дефицита ресурсов. Исследования показывают, что в Ташкенте во время пандемии COVID-19 семьи использовали копинг-стратегии, ориентированные на семью и религию [8].

Новизна: интеграция работ М. М. Карнелович, где самоотношение личности (удовлетворенность собой в отношениях) влияет на копинг. В многодетных семьях низкое самоотношение у матерей усиливает стресс, снижая адаптацию [3; 9].

Родительский стресс в многодетных семьях

Многодетные семьи в Узбекистане (с 3+ детьми) испытывают повышенный стресс: финансовые трудности, эмоциональное истощение. По данным, у многодетных женщин повышается уровень тревоги, что подтверждает необходимость копинга [10]. Новизна: анализ связи стресса с самоотношением по Карнелович, где рефлексия помогает формировать конструктивные стратегии.

Организация и методика исследования

Исследование проведено на выборке 50 родителей из многодетных узбекских семей (Ташкент, 2025 г.), имеющих 3–6 детей дошкольного/младшего школьного возраста. 70% — женщины, подчеркивая гендерный аспект в честь 11 февраля.

Методики:

- Индекс родительского стресса (PSI/PSI-SF, адаптация С. К. Нартовой-Бочавер и др. , 2024) [11].

- Опросник копинга (русская версия по Т. Л. Крюковой) [7].

- Дополнено вопросами по самоотношению (по М. М. Карнелович) для оценки удовлетворенности супружескими ролями [3].

Обработка: описательная статистика, корреляционный анализ (SPSS). Новизна: фокус на подвыборке многодетных из оригинальной диссертации, с добавлением шкалы самоотношения.

Результаты

Уровень родительского стресса

Средний уровень стресса в узбекских многодетных семьях — высокий (PSI = 75–85 баллов из 100), выше, чем в общих выборках. У женщин стресс коррелирует с числом детей ($r=0.45$, $p<0.05$), что связано с традиционными ролями. Новизна: низкое самоотношение усиливает стресс ($r=-0.52$, $p<0.01$), подтверждая идеи Карнелович.

Копинг-стратегии

Преобладают эмоционально-ориентированные стратегии: поиск поддержки (65%), избегание (20%). Проблемно-ориентированные — реже (15%), из-за культурных норм

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

коллективизма. В многодетных семьях женщины чаще используют рефлекссию (по Карнелович), что снижает стресс.

Взаимосвязи

Корреляция: высокий стресс связан с избеганием ($r=0.38$, $p<0.05$); низкий — с планированием ($r=-0.41$). Самоотношение медирует связь (по моделям Карнелович), повышая эффективность копинга у матерей.

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают культурную специфику проявлений родительского стресса в узбекских многодетных семьях, где традиционные нормы многодетности усиливают эмоциональную нагрузку на родителей, особенно на женщин. Высокий уровень стресса ($PSI = 75-85$ баллов) коррелирует с числом детей и традиционными гендерными ролями, что согласуется с данными исследований о коллективистских культурах [5; 8]. В частности, в узбекском контексте преобладание эмоционально-ориентированных стратегий копинга, таких как поиск социальной поддержки (65%), отражает опору на семейные и общинные связи, типичные для Узбекистана, где семья выступает основным источником адаптации. Это подтверждается сравнением с белорусскими семьями из оригинальной диссертации, где индивидуалистические тенденции приводят к большему использованию проблемно-ориентированных стратегий (например, планирование и активное решение проблем), в то время как в узбекских семьях избегание (20%) служит защитным механизмом от перегрузки.

Новизна исследования заключается в интеграции концепции самоотношения личности по М. М. Карнелович [3; 9], которая показывает, что низкое самоотношение у матерей многодетных семей усиливает стресс ($r = -0.52$, $p < 0.01$), но рефлексия как компонент копинга способствует его снижению. Это особенно актуально для женщин, выполняющих множественные роли в традиционном узбекском обществе, где ожидания от материнства сочетаются с экономическими вызовами. Корреляционный анализ выявил положительную связь высокого стресса с избеганием ($r = 0.38$, $p < 0.05$) и отрицательную с планированием ($r = -0.41$, $p < 0.05$), что указывает на необходимость развития конструктивных стратегий. Самоотношение выступает медиатором, повышая эффективность копинга: в семьях с высоким самоотношением женщины чаще используют рефлекссию, что снижает эмоциональное истощение и улучшает детско-родительские отношения.

Сравнение с данными по Беларуси (из диссертационной работы) подчеркивает межкультурные различия: узбекские семьи демонстрируют более коллективистский подход, где социальная поддержка от родственников и общины смягчает стресс, в отличие от белорусских, где акцент на индивидуальной адаптации. Однако в многодетных узбекских семьях стресс усугубляется факторами, такими как финансовые трудности и дефицит времени, что приводит к риску выгорания [10]. Ограничения исследования включают малую выборку (50 человек), фокус только на Ташкенте и отсутствие лонгитюдного дизайна, что не позволяет отслеживать динамику стресса во времени. Перспективы дальнейших исследований — расширение на сельские регионы Узбекистана, включение отцов и анализ влияния

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

современных факторов, таких как цифровизация и пандемии, на копинг-стратегии. Это позволит разработать более targeted вмешательства, учитывающие культурный контекст.

Заключение

Проведенное исследование подчеркивает актуальность проблемы родительского стресса и копинг-стратегий в многодетных узбекских семьях, где культурные традиции сочетаются с современными вызовами, усиливая нагрузку особенно на женщин. Выявленные особенности — высокий уровень стресса, преобладание эмоционально-ориентированных стратегий и роль самоотношения по М. М. Карнелович — расширяют теоретические представления о механизмах адаптации в коллективистских культурах. Результаты подтверждают, что конструктивные копинг-стратегии, такие как поиск поддержки и рефлексия, способствуют снижению стресса и улучшению семейного благополучия, в то время как избегание может усугублять проблемы.

Практическая значимость работы заключается в разработке рекомендаций: внедрение программ рефлексии и самоанализа (на основе идей Карнелович) для матерей многодетных семей; культурно-адаптированные тренинги по копингу, включая групповые сессии с акцентом на социальную поддержку; профилактические меры в образовательных учреждениях Узбекистана для повышения осведомленности о стрессе. Это особенно важно в контексте Международного дня женщин и девушек в науке (11 февраля), подчеркивая вклад женщин-исследовательниц, таких как автор, в психологию семьи и гендерное равенство.

В целом, исследование способствует развитию межкультурной психологии родительства, предлагая основу для дальнейших эмпирических работ и вмешательств, направленных на поддержку многодетных семей в Узбекистане.

Список литературы

1. Abidin R. R. Parenting Stress Index. – Odessa: Psychological Assessment Resources, 1995.
2. Петухова Л. П. и др. Проблемы и тенденции научных исследований в системе образования. – 2025.
3. Карнелович М. М. Самоотношение личности как фактор удовлетворенности супружескими взаимоотношениями // Веснік ГрДУ. – 2015. – № 2. – С. 120–125.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. – М. : Прогресс, 1982.
5. Рябова М. С. Трудные жизненные ситуации и супружеские копинг-стратегии (на примере Ташкента) // ИСТИНА МГУ. – 2020.
6. Lazarus R. S. , Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – N. Y. : Springer, 1984.
7. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. – Кострома: КГУ, 2004.
8. Рябова М. С. Копинг в семьях Ташкента во время COVID-19 // Психологические науки. – 2021.
9. Карнелович М. М. Рефлексия учителей на этапе послевузовского образования. – Гродно: ГрГУ, 2009.
10. ЗНАЧЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОГИ У МНОГОДЕТНЫХ ЖЕНЩИН // СамМУ. – 2023.
11. Нартова-Бочавер С. К. и др. Адаптация PSI в России // Психологический журнал. – 2024.