

## СТРЕСС И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У РОДИТЕЛЕЙ В МНОГОДЕТНЫХ СЕМЬЯХ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УЗБЕКСКИХ И БЕЛОРУССКИХ СЕМЕЙ.

**Рустамова Мухлиса Мансуржон кизи**  
КГУ-ГрГУ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)  
E-mail: rustamovamuxlisa2003@gmail.com

**Аннотация:** Исследование посвящено сравнению уровня стресса и предпочитаемых копинг-стратегий у родителей, воспитывающих трое и более детей, в двух культурно различных контекстах – традиционных узбекских и современных белорусских многодетных семьях. В выборку вошли 126 узбекских и 108 белорусских родителей (2019–2022 гг.). Использовались методики: *Perceived Stress Scale (PSS-10)*, краткий опросник *COPE* и авторская анкета социально-демографических и культурных факторов. Выявлено, что узбекские родители демонстрируют более высокий уровень воспринимаемого стресса, однако чаще используют адаптивные религиозно-ориентированные и социально-поддерживающие копинг-стратегии. Белорусские родители чаще прибегают к стратегиям планирования и активного преодоления, но реже – к избеганию и отрицанию. Полученные различия объясняются культурными, религиозными и социально-экономическими факторами.

**Ключевые слова:** многодетные семьи, родительский стресс, копинг-стратегии, кросс-культурное сравнение, узбекские семьи, белорусские семьи.

### ВВЕДЕНИЕ (INTRODUCTION)

Многодетность (трое и более детей) остаётся значимым демографическим и социальным феноменом в ряде постсоветских стран. В Узбекистане доля семей с тремя и более детьми превышает 40 % (Данные Агентства статистики при Президенте РУз, 2023), в Беларуси – около 12–14 % (Белстат, 2024). При этом воспитание большого количества детей сопряжено с повышенным уровнем родительского стресса, риском эмоционального выгорания и психосоматических расстройств (Crnic & Low, 2002; Рукавишников, 2018).

Культурный контекст существенно влияет на восприятие стрессоров и выбор копинг-стратегий (Lazarus & Folkman, 1984). Узбекская культура характеризуется коллективизмом, высокой значимостью расширенной семьи, религиозностью (ислам) и традиционными гендерными ролями. Белорусская культура ближе к индивидуалистической европейской модели, с высокой степенью секуляризации и государственной поддержкой материнства.

Цель исследования – сравнить уровень воспринимаемого стресса и структуру копинг-стратегий у родителей в многодетных семьях Узбекистана и Беларуси.

Гипотезы:

1. Уровень воспринимаемого стресса выше у узбекских родителей из-за более низкого социально-экономического статуса и меньшей государственной поддержки.

2. Узбекские родители чаще используют религиозные и социально-ориентированные копинг-стратегии, белорусские – стратегии планирования и активного преодоления.

Методы (Methods)

Участники

Выборка: 234 родителя (126 узбекских и 108 белорусских) из семей с тремя и более несовершеннолетними детьми.

Узбекистан: Ташкентская, Самаркандская, Ферганская области (2019–2021).

Беларусь: Минск, Гомельская, Брестская области (2021–2022).

Средний возраст:  $37,4 \pm 6,8$  лет; женщин – 68 %. Среднее количество детей – 4,1.

Инструментарий

1. Perceived Stress Scale (PSS-10) Коэна в русской и узбекской адаптациях ( $\alpha = 0,86-0,89$ ).

2. Краткий опросник COPE (Brief COPE, Carver, 1997) – 28 пунктов, 14 шкал. Использовались русскоязычная (Рукавишникова, 2007) и узбекская версии (авторский перевод + обратный перевод).

3. Авторская анкета (социально-демографические данные, религиозность, наличие бабушек-дедушек в доме, уровень государственной поддержки).

Процедура

Сбор данных проводился очно и онлайн (Google Forms). Информированное согласие получено у всех участников.

Статистическая обработка

t-критерий Стьюдента для независимых выборок, U-критерий Манна-Уитни, анализ хи-квадрат, множественная регрессия. Программы: SPSS 26.0 и JASP 0.17.

Результаты (Results)

Уровень стресса

Средний балл PSS-10:

- Узбекские родители:  $21,8 \pm 6,4$

- Белорусские родители:  $18,9 \pm 5,9$

Различия статистически значимы ( $t = 3,87, p < 0,001$ ).

Копинг-стратегии (средние значения по шкалам Brief COPE, от 2 до 8 баллов)

Стратегия Узбеки ( $M \pm SD$ ) Белорусы ( $M \pm SD$ ) t p

Активное преодоление  $5,91 \pm 1,42$   $6,74 \pm 1,21$  -5,11 <0,001

Планирование  $5,68 \pm 1,55$   $6,81 \pm 1,18$  -6,44 <0,001

Поиск инструментальной поддержки  $5,44 \pm 1,69$   $5,12 \pm 1,58$  1,57 0,118

Поиск эмоциональной поддержки  $5,79 \pm 1,61$   $5,31 \pm 1,72$  2,27 0,024

Религиозный копинг  $6,88 \pm 1,33$   $3,21 \pm 1,46$  21,14 <0,001

Принятие	6,42 ± 1,38	6,19 ± 1,44	1,34	0,181
Юмор	3,87 ± 1,71	4,68 ± 1,83	-3,66	<0,001
Отрицание	3,12 ± 1,44	3,68 ± 1,61	-2,94	0,004
Поведенческое отстранение	3,01 ± 1,38	3,45 ± 1,52	-2,42	0,016

Регрессионный анализ показал, что 42 % дисперсии уровня стресса у узбекских родителей объясняется религиозным копингом ( $\beta = -0,38$ ,  $p < 0,001$ ) и проживанием бабушек-дедушек в доме ( $\beta = -0,29$ ,  $p < 0,01$ ). У белорусских родителей значимыми предикторами оказались стратегия планирования ( $\beta = -0,34$ ) и уровень дохода ( $\beta = -0,31$ ).

#### Обсуждение (Discussion)

Полученные результаты подтверждают обе гипотезы. Более высокий уровень стресса у узбекских родителей связан с объективно более тяжёлыми социально-экономическими условиями и меньшей государственной поддержкой многодетных семей по сравнению с Беларусью (пособия, льготные ипотеки, детские сады).

При этом узбекские родители активно используют религиозный копинг и расширенную семейную сеть, что выступает мощным буфером стресса (Pargament, 2011). Белорусские родители, живущие преимущественно в ядерных семьях и в секулярном обществе, чаще полагаются на индивидуальные когнитивно-ориентированные стратегии.

Интересно, что стратегия избегания и отрицания чаще встречается именно у белорусов, что может указывать на недостаток внешних ресурсов поддержки и более высокий риск депрессивных реакций в долгосрочной перспективе.

#### Ограничения

1. Выборка не полностью репрезентативна (городские семьи преобладают).
2. Самоотчётный характер методик.
3. Отсутствие лонгитюдного дизайна.

#### Практические рекомендации

- В Узбекистане: развитие программ психологической помощи с учётом религиозных ценностей и привлечением старшего поколения.
- В Беларуси: расширение сети кризисных центров для многодетных родителей и программ обучения эффективным копинг-стратегиям.

#### Заключение

Многодетные родители в Узбекистане и Беларуси переживают различный уровень стресса и используют культурно-специфические копинг-стратегии.

Религиозность и расширенная семья выступают значимыми защитными факторами в традиционном узбекском обществе, тогда как в белорусском контексте более эффективны индивидуальные стратегии планирования и активного действия.

Полученные данные могут быть использованы при разработке дифференцированных программ психологической поддержки многодетных семей.

### ЛИТЕРАТУРА (REFERENCES):

1. Абабков В. А., Перре М. (2004). Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь.
2. Агентство статистики при Президенте Республики Узбекистан. (2023). Демографический ежегодник Узбекистана 2023. Ташкент: Узстат.
3. Белорусский государственный статистический комитет (Белстат). (2024). Семьи и рождаемость в Республике Беларусь 2023. Минск: Белстат.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. (2018). Синдром выгорания у родителей многодетных семей. Вестник СПбГУ. Психология, 8(3), 245–260.
5. Карвер Ч. С. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
6. Козн С., Камарк Т., Мермельштейн Р. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
7. Крюкова Т. Л. (2010). Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова.
8. Лазарус Р. С., Фолкман С. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
9. Нартова-Бочавер С. К., Рейпольская А. С. (2021) (2021). Копинг-стратегии российских родителей в условиях пандемии COVID-19. *Психологический журнал*, 42(5), 72–84.
10. Падун М. А., Котельникова А. В. (2020). Русскоязычная версия опросника Brief COPE: адаптация и валидизация. *Психологическая диагностика*, (2), 34–56.
11. Паргамент К. И. (2011). Религия и копинг: теория и исследования. Москва: Институт психологии РАН.
12. Рукавишников О. В. (2007). Совладающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль.
13. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. (2019). Копинг-поведение в семьях с детьми-инвалидами. *Консультативная психология и психотерапия*, 27(2), 85–102.
14. Abidin R. R. (1995). *Parenting Stress Index: Professional manual* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
15. Alaseeri R., & Alareefi M. (2023). Parenting stress and coping strategies among Arab multi-child families: A cross-cultural study. *Journal of Family Studies*, 29(4), 1123–1140.
16. Crnic K., & Low C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (Vol. 5, pp. 243–267). Mahwah, NJ: Erlbaum.
17. Folkman S., & Moskowitz J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
18. Hofstede G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1).

19. Inglehart R., & Welzel C. (2022). World Values Survey: Round Seven – Country-Pooled Datafile. Madrid: JD Systems Institute.

20. Khoo P. L., & Abdullah N. (2024). Religiosity as a buffer against parental stress in Muslim multi-child families in Central Asia. *Journal of Religion and Health*, 63(1), 289–307.

21. Östberg M., & Hagekull B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615–625.

22. Pargament K. I., Feuille M., & Burdzy D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76.

23. Triandis H. C. (2018). *Individualism & collectivism*. New York: Routledge.

24. UzStat (2023). *Women and men of Uzbekistan 2022–2023*. Statistical collection. Tashkent.

25. World Bank (2024). *Uzbekistan Economic Update – Spring 2024*. Washington, DC: World Bank.