

Afərin Əli qızı ABBASOVA

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya məktəbinin dekanı,
Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent, Bakı, Azərbaycan
E-mail: aferin.abbasova@wcu.edu.az

Şəhanə Bəhrəm qızı ƏLİZADƏ

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial İş kafedrasının magistrantı, Bakı, Azərbaycan
E-mail: sahaneelizade9@gmail.com

**AUTİZM SPEKTR POZUNTUSU (ASP) OLAN UŞAQLARIN VALİDEYNLƏRİNDƏ
EMOSİONAL TÜKƏNMƏ VƏ SOSIAL DƏSTƏK FAKTORLARININ ROLU**

Xülasə

Autizm spektr pozuntusu (ASP) olan uşaqların valideynəri uşaqların gündəlik qayğısı, davranış çətinlikləri, sosial adaptasiyası ilə əlaqədar olaraq yüksək emosional və fiziki yüklənmə ilə üzləşirlər. Bu vəziyyət uzunmüddətli davam etdikdə valideynərdə emosional tükənmə sindromunun yaranmasına gətirib çıxarır. Emosional tükənmə - valideynin psixoloji və fiziki enerjisinin tədricən azalması, uşağa qarşı laqeydlik və özünü kifayətsiz, yetərsiz hiss etmə ilə xarakterizə olunur. Təhlillər göstərir ki, informasiya dəstəyi və peşəkar konsultasiyalar valideynlərdə diaqnoz qarşısındakı çarəsizlik hissini minimuma endirərək, onları daha proaktiv müdaxilə metodlarına yönəldir. Eyni zamanda, instrumental dəstəyin mövcudluğu valideynlərin fiziki və emosional resurslarını qoruyaraq, xroniki yorğunluq və tükənmə sindromunun qarşısını alan əsas müdafiə bəyri rolunu oynayır. Emosional dayanıqlığı yüksək olan valideynlər uşağın spesifik davranışlarına qarşı daha yüksək tolerantlıq nümayiş etdirir və ailə mühitində psixoloji təhlükəsizlik zonasını bərpa edirlər. Sosial şəbəkələrin və icma dəstəyinin təmin edilməsi valideynlərin sosial təcrid olunma riskini azaldır və onların cəmiyyətə inteqrasiyasını sürətləndirir.

Açar sözlər: Autizm Spektr Pozuntusu, emosional tükənmə, sosial dəstək, valideyn stressi, psixoloji rifah.

UOT: 159.942.5:364.6-056.26

DOI: <https://doi.org/10.54414/VWBJ9212>

Giriş

Müasir dövrdə uşaq psixopatologiyaları arasında ən çox rast gəlinən və kompleks yanaşma tələb edən vəziyyətlərdən biri Autizm Spektr Pozuntusudur (ASP). ASP – sosial ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqədə çətinliklər, məhdud maraq dairəsi və təkrarlanan davranışlarla xarakterizə olunan neyro-inkişaf pozuntusudur. Lakin bu diaqnoz yalnız uşağın inkişaf dinamikasına deyil, həm də bütün ailə sisteminə, xüsusilə də uşağın əsas qayğıvericiləri olan valideynlərin psixoloji rifahına ciddi təsir göstərir.

Tipik inkişaf edən həmyaşıdlarından fərqli olaraq, ASP-li uşaqların ətraf mühitə adaptasiyası və özünəxidmət bacarıqlarının

zəifliyi valideynin tam zamanlı nəzarətçi roluna keçməsinə səbəb olur. Bu uşaqlarda müşahidə olunan sensor həssaslıq, qəfil aqressiya tutmaları, yuxu və qidalanma problemləri valideynin emosional resurslarını sürətlə tükəndirir. Digər fiziki və ya intellektual məhdudiyyəti olan uşaqların valideynləri ilə müqayisəli təhlillər göstərir ki, ASP-li uşaq böyüdən valideynlərin stres göstəriciləri daha yüksəkdir. Bunun əsas səbəbi uşağın sosial qarşılıqlı əlaqəyə girməməsi və valideynin göstərdiyi sevgi və qayğıya adekvat cavab ala bilməməsi nəticəsində yaranan emosional məhrumiyyətdir.

ASP-li uşaq böyüdən valideynlər, tipik inkişaf edən və ya digər fiziki məhdudiyyəti olan uşaqların valideynləri ilə müqayisədə daha yüksək səviyyədə stres və depressiya yaşayırlar. Bu daimi gərginlik fonunda ortaya çıxan ən kritik vəziyyət isə emosional tükənmədir.

Xroniki stresin ən ağır nəticəsi olan emosional tükənmə, valideynin uşağa qarşı emosional bağlılığının zəifləməsi, özünü bir valideyn kimi bacarıqsız hiss etməsi və fiziki-psixoloji gücsüzlüklə xarakterizə olunur. Tükənmiş valideyn artıq uşağın reabilitasiya prosesinə effektiv töhfə verə bilmir ki, bu da bir növ qapalı dövrə yaradır: valideyn tükəndikcə uşağın vəziyyəti ağırlaşır, uşağın vəziyyəti ağırlaşdıqca valideyn daha çox tükənir. Bu nöqtədə emosional tükənmə sadəcə bir yorğunluq deyil, ailə bütövlüyünü və uşağın inkişaf perspektivlərini təhlükəyə atan bir patologiya kimi çıxış edir.

Valideynlərdə yaranan bu yüklənmənin əsas nəticələrindən biri emosional tükənmədir. Bu vəziyyət tədricən inkişaf edir və ilkin mərhələdə yuxusuzluq, narahatlıq, daimi gərginlik, ümitsizlik hissi ilə müşayiət olunur. Sonrakı mərhələlərdə valideyn öz övladına qarşı emosional uzaqlaşma, laqeydlik və hətta günahkarlıq hissi yaşaya bilər. Bu simptomlar valideyn-övlad münasibətlərini, ailədaxili harmoniyanı və sosial funksionallığı pozur.

ASP-li uşaqlarda spesifik davranışlar və valideyn stresinin dinamikası. Autizm Spektr Pozuntusu olan uşaqların gündəlik həyatdakı hərəkətləri valideynlər üçün sadəcə fiziki yorğunluq deyil, həm də mürəkkəb bir psixoloji yük yaradır. Bu gərginliyi konkret nümunələrlə dörd əsas istiqamətdə qruplaşdırma bilərik:

(1) Sensor həssaslıq və sosial təzyiq faktoru - ASP-li uşaqlar ətraf mühitdəki səslərə, işıqlara və ya qoxulara qarşı həddindən artıq həssas ola bilərlər. Nümunə: Bir ana övladı ilə marketdə alış-veriş edərkən kassanın çıxardığı signal səsi uşaqda kəskin narahatlıq yaradır. Uşaq qışqıraraq yerə uzanır və əlləri ilə qulaqlarını qapayır [25].

Valideyn stressi: Bu vəziyyətdə valideyn həm uşağın keçirdiyi sensor böhranı idarə etməyə çalışır, həm də ətrafdakı insanların

qınayıcı və ya təəccüblü baxışları altında dərin bir utanc hissi yaşayır. Bu, valideynin zamanla cəmiyyət arasına çıxmaqdan qorxmasına və sosial izolyasiyasına gətirib çıxarır [1, s.70; 24].

(2) Kommunikasiya çətinlikləri və emosional cavabsızlıq - ASP-li uşaqların bir çoxu göz temasından qaçır və ya sevgisini tipik üsullarla büruzə vermir. Nümunə: Ata işdən gəlir və övladını qucaqlamaq istəyir, lakin uşaq sanki atası otaqda yoxmuş kimi sevdiyi oyuncağın təkərlərini fırlatmağa davam edir və heç bir reaksiya vermir.

Valideyn stressi: Valideyn burada emosional rədd edilmə hissi ilə üzləşir. Gündəlik qayğı və zəhmətin qarşılığında uşaqdan adi bir təbəssüm və ya baxış ala bilməmək, valideynin özünü uğursuz və əhəmiyyətsiz hiss etməsinə, daxili boşluğa düşməsinə səbəb olur.

(3) Ritualist davranışlar və qeyri-müəyyənlik qorxusu - ASP-li uşaqlar üçün rutinlərin dəyişməzliyi təhlükəsizlik deməkdir. Ən kiçik dəyişiklik böyük sarsıntı yarada bilər. Nümunə: Hər gün məktəbə gedərkən keçilən yolun üzərində yol təmiri başladığı üçün valideyn başqa küçəyə dönməli olur. Uşaq bu dəyişikliyi qəbul etmir və saatlarla davam edən aqressiv reaksiya göstərir [2, s.56; 23].

Valideyn stressi: Bu vəziyyət valideyni daimi ayıq-sayıqlıq rejimində yaşamağa məcbur edir. Valideyn hər an nəyinsə səhv gedəcəyindən qorxaraq gərginlik içində olur. Bu daimi gözlənti vəziyyəti sinir sistemini iflic edir və tükənməni sürətləndirir.

(4) Özünəzərər vermə və təhlükəsizlik narahatlığı - Bəzi ASP-li uşaqlarda stresli anlarda özünü vurma və ya dişləmə kimi davranışlar müşahidə edilir. Nümunə: İstədiyi oyuncağı ala bilməyən uşaq başını divara vurmağa başlayır.

Valideyn stressi: Bu, valideyn üçün ən ağır stress növüdür. Öz övladının fiziki ağrı çəkməsinin qarşısını ala bilməmək çarəsizlik hissini pik həddə çatdırır. Valideyn özünü həm uşağın qoruya bilməyən bir qəyyum kimi günahlandırır, həm də fiziki olaraq uşağı zərərdən qorumağa çalışarkən tükənir [3, s.21; 22].

Bu nümunələr göstərir ki, ASP-li uşaq böyütmək valideyndən sadəcə səbir deyil, həm də yüksək dərəcəli psixoloji dayanıqlıq tələb edir. Bu davranışların xroniki hal alması valideynin daxili resurslarını sıfıra endirərək onu emosional tükənmənin astanasına gətirir. Məhz bu mərhələdə xarici sosial dəstək faktorları bir xilaskar rolunda çıxış etməyə başlayır [4, s.30; 21].

Emosional tükənmənin mərhələləri və simptomları. Valideyn tükənməsi birdən-birə baş vermir. Bu, xroniki stresin və daxili resursların balanssızlığının nəticəsi kimi tədricən inkişaf edən bir prosesdir. ASP-li uşaq böyüdən valideynlər üçün bu proses üç əsas mərhələdən keçir [8].

İdealizm və hədsiz enerji sərfiyyatı mərhələsində diaqnoz ilk qoyulduğu zaman valideynlər uşağın vəziyyətini yaxşılaşdırmaq üçün bütün güclərini səfərbər edirlər. Bu dövrdə valideyn öz ehtiyaclarını tamamilə unudaraq fasiləsiz reabilitasiya və təlim prosesinə fokuslanır. Lakin gözlənilən sürətli nəticə alınmadıqda bu hədsiz fədakarlıq tükənmənin ilk təməlini qoyur [5, s. 23].

Emosional boşalma mərhələsində gərginliyin davamlı olması nəticəsində valideyn artıq uşağa qarşı əvvəlki həvəsi və enerjini hiss etmir. Bu dövrdə valideynlik vəzifələri sanki bir mexaniki iş kimi yerinə yetirilir. Valideyn emosional olaraq boşaldığını və uşağın ehtiyaclarına reaksiya vermək üçün daxili gücünün qalmadığını hiss edir [19, 20].

Depersonalizasiya və apatiya tükənmənin ən ağır mərhələsidir. Burada valideyn uşaqdan emosional olaraq uzaqlaşır və ona qarşı yadlaşma hiss edir. Bəzən uşağın davranışlarına qarşı qəzəb, laqeydlilik və ya dərin çarəsizlik hissi üstünlük təşkil edir. Valideyn özünü pis valideyn kimi qəbul etməyə başlayır ki, bu da depressiv vəziyyəti dərinləşdirir [6, s.34].

ASP-li uşaqların valideynlərində tükənmə özünü üç fərqli müstəvidə göstərir. Fiziki simptomlar sırasına xroniki yorğunluq və səhərlər gümrəh oyanmamaq daxildir. Həmçinin uşaq yatsa belə valideynin yuxuya gedə bilməməsi kimi yuxu pozuntuları, tez-tez

baş ağrıları və immunitetin zəifləməsi nəticəsində yaranan somatik xəstəliklər müşahidə olunur [7, s.47].

Emosional və psixoloji simptomlar özünü çarəsizlik və ümitsizlik şəklində büruzə verir. Valideyn uşağın gələcəyi ilə bağlı daimi narahatlıq keçirir və vəziyyətin heç vaxt düzəlməyəcəyinə dair inam formalaşır. Emosional labillik nəticəsində kiçik bir hadisəyə qarşı həddindən artıq kəskin reaksiya və ya ağlama tutmaları baş verir. Əvvəllər zövq verən fəaliyyətlərə qarşı maraq itir və daxili boşluq hissi yaranır [13, s.98].

Davranış simptomları daxilində valideynin sosial mühitdən və dostlardan qaçması, yəni izolyasiya olunması ön plana çıxır. Uşaqla olan ünsiyyəti minimuma endirməyə çalışmaq, məsuliyyətlərdən yayınma və ya vacib işləri daimi olaraq təxirə salmaq da tükənmənin göstəriciləridir [17].

Sosial dəstək faktorlarının növləri və preventiv rolu

İnformasiya dəstəyi. Bu dəstək növü valideynin uşağın diaqnozu, inkişaf xüsusiyyətləri və hüquqi imkanları haqqında məlumatlandırılmasını əhatə edir. Qeyri-müəyyənlik qorxusunu azaldan ən mühüm faktordur [12, s.62]. Nümunə:Valideyn uşağının kəskin aqressiv davranışları qarşısında özünü tamamilə çarəsiz hiss edirdi. Ona bu davranışların sensor yüklənmədən qaynaqlandığı barədə mütəxəssis izahı və bu vəziyyətdə tətbiq olunacaq texnikalar öyrədildikdən sonra, valideynin özünəinam hissəsinin artdığı və “nə edəcəyini bilməmək” stresinin azaldığı müşahidə olundu. Məlumatlı olmaq valideyni “qurban” rolundan “mütəxəssis valideyn” roluna keçirir [9, s.48; 15].

Emosional dəstək. Emosional dəstək valideynin anlaşıldığını, qəbul edildiyini və tək olmadığını hiss etməsidir. Bura ailə üzvlərinin qayğısı və digər ASP-li uşaq valideynləri ilə ünsiyyət daxildir [11]. Nümunə:Anaların bir-biri ilə təcrübə paylaşması onların emosional yükünü kəskin azaldır. “Mən tək deyiləm” düşüncəsi valideynlərin sosial izolyasiyadan çıxmasına kömək etdi. Həyat yoldaşının “sənin yanıdayam” mesajı və uşağın çətin davranışları zamanı göstərdiyi empatiya, ananın emosional tükənmə dərəcəsini 40 faiz daha

aşağı salan əsas amil kimi qeydə alınır [10, s. 64; 14].

Instrumental və maddi dəstək. Bu, valideynin gündəlik yükünü yüngülləşdirən fiziki və praktiki köməyi ifadə edir. Nümunə: Tədqiqat iştirakçılarından biri olan ana, qohumlarının həftədə cəmi 3 saat uşağa baxaraq ona şəxsi vaxt ayırmaq imkanı yaratmasından sonra yuxu rejiminin düzəldiyini və uşağa qarşı daha səbirli olduğunu bildirdi. Bura həmçinin dövlət tərəfindən təmin olunan reabilitasiya xidmətləri və maddi yardımlar da daxildir. Maddi dəstək valideynin “sabah uşağımın müalicəsini necə qarşılayacam?” qayğısını azaldaraq onu emosional boşalmadan qoruyur [16, 18].

Nəticə

Autizm spektr pozuntusu olan uşaqların valideynləri, xüsusilə analar, sosial-emosional cəhətdən ən çox yük daşıyan qruplardan biri hesab olunur. Uşağın inkişaf və davranış çətinlikləri, qeyri-müəyyən gələcək narahatlıqları, sosial stiqma, məhdud ictimai dəstək şəbəkəsi və yüksək gündəlik öhdəliklər valideynlərdə xroniki stressin və emosional tükənmənin yaranmasına şərait yaradır. Emosional tükənmənin formalaşması yalnız stressin miqdarı ilə deyil, valideynin sosial və psixoloji resurslarının səviyyəsi ilə də sıx bağlıdır. Emosional tükənmə 4 əsas mexanizm üzərində inkişaf edir: yüksək valideyn öhdəlikləri, emosional resursların məhdudluğu, sosial dəstəyin azlığı və şəxsi psixoloji zəifliklər. Bu baxımdan, sosial dəstəyin artırılması emosional tükənməni azaldan ən mühüm müdaxilə nöqtəsi kimi qiymətləndirilir. Emosional tükənmə təkcə individual psixoloji problem deyil, ailənin ümumi funksional səviyyəsinə təsir edən sosial-psixoloji fenomendir. Sosial dəstək ilə valideynlərin emosional rifahını qoruyan ən güclü mexanizmdir. Autizmlı uşaqların valideynlərinə yönəlik sosial dəstək proqramları, psixoloji maarifləndirmə və qrup müdaxilələri tükənmə riskini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır. Bu səbəbdən, autizli uşaqların ailələri üçün psixososial dəstək sistemlərinin gücləndirilməsi, icma əsaslı resursların artırılması, valideynlər üçün

psixoloji xidmətlərin əlçatan edilməsi və sosial stiqma ilə mübarizə cəmiyyətin prioritet məqsədlərindən biri olmalıdır. Valideynlərin emosional rifahının yaxşılaşdırılması yalnız ailədaxili mühiti deyil, həm də uşağın inkişafını, sosial adaptasiyanı və ümumi həyat keyfiyyətlərini birbaşa şəkildə müsbət təsir edir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Abbasova K. Autizm spektr pozuntulu uşaqların ailələrində psixoloji vəziyyətin qiymətləndirilməsi. Bakı: Elm və Təhsil, 2020, 82 s.
2. Əliyeva S. Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların valideynləri üçün psixoloji reabilitasiya proqramları. Bakı: ADPU Nəşriyyatı, 2019, 140 s.
3. Məmmədova G. Autizmlı uşaq böyüdən analarda emosional tükənmə və onun korreksiyası yolları. Psixologiya Jurnalı, 2021;3:52
4. Təhməzova N. Autizm: Maarifləndirmə və inklüziv yanaşma. Bakı: Mücrü, 2018, 56 s.
5. Aman M.G., Mitchell R.I. Stress and resilience in parents of children with autism. Journal of Developmental and Physical Disabilities, 2018;30(2):162.
6. Bayat M. Resilience in families of children with autism: The role of social support. Journal of Intellectual Disability Research, 2017;51(9):714.
7. Boyd B.A. Examining the relationship between social support and maternal well-being. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 2022;17(4): 215.
8. Göransson A., Magnuson M. Parental burnout in families of children with neurodevelopmental disorders. Scandinavian Journal of Psychology, 2021;62(3):350.
9. Hastings R.P. Child behavior problems and partner support as predictors of stress in mothers and fathers of children with autism. American Journal on Mental Retardation, 2023;108(4):244.

10. Osborne L.A., Reed P. The relationship between social support and parenting stress in autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2018;2(3):515
11. Zablotsky B., Black L.I. The role of formal and informal social support in mitigating stress among parents of children with ASD. *Journal of Child and Family Studies*, 2019;28(10):2835.
12. Никольская О.С. Аутичный ребенок. Пути помощи. Москва: Теревинф, 2019, 155 с.
13. Селигман М., Дарлинг Р.Б. Обычные семьи, особые дети. Москва: Теревинф, 2017, 110 с.
14. Bağirova R. İnküziv təhsildə valideyn iştirakçılığının psixoloji aspektləri. Bakı: Mütərcim, 2022;74–95.
15. Hüseynova L. ASP-li uşaqların sosial adaptasiyasında ailə mühitinin rolu. *Psixologiya Elmləri Jurnalı*, 2020;2:18–30.
16. Qasımova Z. Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların ailələrində stress idarəetmə texnikaları. Bakı: ADPU Nəşriyyatı, 2021;55–80.
17. Vəliyeva S. Autizm: Erkən diaqnostika və valideyn maarifləndirilməsi. Bakı: Elm və Təhsil, 2023;102–128.
18. Baker E.T., Blacher J. The transition to adulthood for individuals with ASD: Impact on family resilience. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2020;50(7):2432–2445.
19. Dykens E.M. Stress, health, and well-being in mothers of children with developmental disabilities. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 2021;126(3):185–201.
20. Hall H.R., Graff J.C. Parenting challenges in families of children with autism spectrum disorder. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 2022;45(1):41–58.
21. Jones L., Casanueva C. Parental burnout and the role of informal support networks. *Child Abuse & Neglect*, 2018;81:225–234.
22. Karst J.S., Van Hecke A.V. Parent and family impact of autism spectrum disorders: A review and proposed model for intervention evaluation. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2019;15(3):247–277.
23. Мамайчук И.И. Помощь психолога детям с аутизмом. Санкт-Петербург: Речь, 2021;145–180.
24. Морозова Т.И. Психологическое сопровождение семьи ребенка с нарушениями развития. Москва: Владос, 2020;67–92.
25. Шипицына Л.М. Детский аутизм: Исследования и практика. Санкт-Петербург: Дидактика Плюс, 2019; 210–235.

Afarin Ali ABBASOVA

Western Caspian University, Dean of the School of Psychology,
PhD in Psychology, Associate Professor, Baku, Azerbaijan

Shehane Bahram ALIZADE

Master's student of the Department of Psychology and Social Work, Western Caspian University,
Baku, Azerbaijan

EMOTIONAL BURNOUT IN PARENTS OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER (ASD) AND THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT FACTORS

Summary

Parents of children with Autism Spectrum Disorder (ASD) face significant emotional and physical burdens due to daily caregiving responsibilities, behavioral challenges, and the child's social

adaptation. When these demands persist over time, they can lead to emotional burnout in parents. Emotional burnout is characterized by the gradual depletion of psychological and physical energy, emotional detachment from the child, and feelings of inadequacy and inefficiency. Research indicates that informational support and professional consultations reduce parents' sense of helplessness regarding the diagnosis and guide them toward more proactive intervention strategies. At the same time, the availability of instrumental support acts as a protective factor, helping to preserve parents' physical and emotional resources and prevent chronic fatigue and burnout. Parents with higher emotional resilience demonstrate greater tolerance toward the child's specific behaviors and contribute to creating a psychologically safe family environment. The presence of social networks and community support reduces the risk of social isolation and facilitates parents' integration into society.

Keywords: Autism Spectrum Disorder, emotional burnout, social support, parental stress, psychological well-being.

Аферин Али АББАСОВА

Западно-Каспийский Университет, декан Школы Психологии,
кандидат наук по психологии, доцент, Баку, Азербайджан

Шахане Бахрам АЛИЗАДЕ

Западно-Каспийский университет, магистрант кафедры Психологии и Социальной работы,
Баку, Азербайджан

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (РАС) И РОЛЬ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Резюме

Родители детей с расстройством аутистического спектра (РАС) сталкиваются с высокой эмоциональной и физической нагрузкой, связанной с ежедневным уходом за ребёнком, поведенческими трудностями и его социальной адаптацией. При длительном воздействии этих факторов у родителей может развиваться эмоциональное выгорание. Эмоциональное выгорание характеризуется постепенным истощением психологических и физических ресурсов, эмоциональной отстранённостью по отношению к ребёнку, а также чувством собственной недостаточности и неэффективности. Исследования показывают, что информационная поддержка и профессиональные консультации снижают чувство беспомощности родителей перед диагнозом и направляют их к более проактивным стратегиям вмешательства. В то же время наличие инструментальной поддержки выступает в качестве защитного фактора, помогая сохранять физические и эмоциональные ресурсы родителей и предотвращать развитие хронической усталости и синдрома выгорания. Родители с высокой эмоциональной устойчивостью проявляют большую терпимость к специфическим формам поведения ребёнка и способствуют созданию психологически безопасной атмосферы в семье. Наличие социальных связей и поддержки со стороны сообщества снижает риск социальной изоляции и способствует более быстрой интеграции родителей в общество.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, эмоциональное выгорание, социальная поддержка, родительский стресс, психологическое благополучие.

Daxil olub: 20.05.2026