

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ І СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ

Хромець В. А.

*кандидат наук з державного управління,
старший викладач кафедри психології
Українська євангельська теологічна семінарія
вул. Квітки Цісик, 57, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-3883-5666
vk.khromets@gmail.com*

Ключові слова: аутизм, батьківство, воєнний стрес, психологічна допомога, копінг-стратегії, психічне здоров'я, підтримка сім'ї, реабілітація.

Статтю присвячено глибокому аналізу проблеми емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектра (РАС) в умовах повномасштабної війни в Україні. Дослідження висвітлює багатоаспектний вплив воєнних дій на психічний та емоційний стан цих сімей. Війна є не лише посилювальним чинником для існуючих викликів, пов'язаних із вихованням дитини з особливими потребами, а й джерелом нових, надзвичайно стресових факторів. До них належать: постійна загроза життю, вимушена міграція, руйнування звичного повсякденного укладу та обмежений доступ до необхідних спеціалізованих послуг.

У статті детально розглядаються ключові психологічні механізми, що сприяють виникненню та поглибленню емоційного вигорання. Серед основних чинників виділено хронічний стрес, спричинений війною, психологічну травматизацію, відчуття безсилля перед обставинами, соціальну ізоляцію, а також надмірну відповідальність і постійну тривогу за майбутнє дитини. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між пережитим травматичним досвідом війни та формуванням посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у батьків. Цей стан значно ускладнює їхню здатність ефективно підтримувати свою дитину та адекватно реагувати на її потреби, створюючи замкнене коло стресу та вигорання.

На основі отриманих даних та аналізу розроблено практичні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на запобігання та подолання емоційного вигорання. Ці стратегії включають як індивідуальні, так і групові форми роботи, зокрема: психологічне консультування, психоосвіту, навчання ефективним копінговим стратегіям, тренінги зі стресостійкості та методи саморегуляції. Підкреслюється також критична важливість створення безпечних просторів для батьків, де вони можуть отримати підтримку та відчуття належності. Стаття наголошує на потребі у системній державній підтримці, що забезпечує доступ до якісних психологічних та соціальних послуг. Запропоновані практичні рекомендації є цінними для фахівців, психологів, соціальних працівників та представників громадських організацій, які працюють із сім'ями, що опинилися в кризових ситуаціях.

EMOTIONAL BURNOUT OF PARENTS OF CHILDREN WITH AUTISM DURING WAR: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS AND SUPPORT STRATEGIES

Khromets V. A.

*PhD in Public Administration,
Senior Lecturer at the Department of Psychology
Ukrainian Evangelical Theological Seminary
Kvitky Tsisyk str., 57, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3883-566,
vk.khromets@gmail.com*

Key words: *parental burnout, autism, wartime, psychological impact, coping mechanisms, mental health, family support, trauma, resilience, intervention.*

This article addresses the critical issue of parental burnout among families raising children with Autism Spectrum Disorder (ASD) during the full-scale war in Ukraine. The study examines the multifaceted impact of military actions on the mental health and wellbeing of families caring for children with special needs. War not only intensifies existing challenges in raising a child with ASD but also introduces new stressors: constant life threats, forced displacement, disruption of established routines, and limited access to specialized services.

The article analyzes key psychological mechanisms underlying the emergence and deepening of parental burnout. Contributing factors include chronic stress, traumatization, feelings of helplessness, social isolation, hyper-responsibility, and persistent anxiety about the child's future. Particular attention is given to how wartime trauma contributes to post-traumatic stress disorder (PTSD) development in parents, which further compromises their ability to provide adequate support to their children.

Based on this analysis, psychological support strategies are developed and substantiated to prevent and address burnout. These strategies encompass both individual and group interventions: psychological counseling, psychoeducation, coping skills development, stress resilience training, and self-regulation techniques. The importance of creating safe spaces for parents and implementing systematic state support with access to quality services is emphasized. The article offers practical recommendations for professionals and organizational representatives who support families during crisis situations.

Постановка проблеми. Питання емоційного розвитку батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектру (РАС), набуває значної уваги у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. Серед фундаментальних робіт слід відзначити праці Х. Маслач [1], Г. Фройденбергер [2], які вперше систематизували феномен вигорання як душевного та психічного визнання.

Аналіз наукових досліджень батьківського виховання у сім'ях дітей із РАС за період 2019–2024 рр. розкриває складну динаміку розвитку цієї проблематики, характеризуючись методологічною еволюцією, епідеміологічними тенденціями та формуванням нового напрямку кризової психології сім'ї. Систематизовано понад 50 досліджень про перехід від загального вивчення батьківського стресу до спеціального аналізу синдрому вигорання у контексті аутизму та екстремальних умов.

Найбільшим досягненням періоду стала методологічна трансформація діагностичних підходів. MB Russa та колеги (2025) провели інноваційний латентний профільний аналіз, виявивши три відмінні профілі вигорання у батьків дітей з аутизмом (низький, помірний, високий) лише з двома профілями в контрольній групі [17]. Це дослідження на вибірці 1 048 батьків демонструє специфіку природи батьківського досвіду в аутизмі, що вимагає окремих діагностичних підходів.

Критичним методологічним обмеженням залишається домінування кроссекційних досліджень (понад 90%), що унеможливорює встановлення причинно-наслідкових зв'язків. G. Balistreri та співавтори (2025) у систематичному огляді підкреслили цю прогалину, закликаючи до лонгітюдних досліджень для розуміння траєкторій вигорання [3].

Аналіз результатів множинних досліджень розкриває критичні епідеміологічні патерни. SH Lee зі співавторами (2021) у багатоцентровому дослідженні встановив високу коморбідність депресивних симптомів та вигоряння серед батьків дітей з аутизмом [21]. R. Giallo та колеги (2023) виявили, що втома, благополуччя та батьківська самоефективність є взаємопов'язаними предикторами психологічного здоров'я матерів [20].

Соціальна підтримка ідентифікується як ключовий захисний чинник. Л. Чен зі співавторами (2023) продемонстрував медіаторну роль сприйнятої соціальної підтримки у взаємозв'язку між алекситимією та батьківським вигоранням [4]. Однак G. Aslan зі співавторами (2024) розробив більш складну структурну модель, показавши, що батьківський стрес впливає на стигматизацію та бадьорість, що вказує на багатоланковий механізм розвитку синдрому [18].

E. Martinez та колеги (2022) використали шлях-аналіз для дослідження впливу особистісних характеристик, інвалідності дитини і сімейного функціонування на батьківське виховання, встановивши комплексну модель множинних взаємодіючих чинників [27].

Найбільш інноваційним напрямом стало вивчення батьківського вигорання в умовах масштабних кризових подій. О. Вайнберг та співавтори (2024) провели піонерське дослідження впливу воєнних дій на дітей з аутизмом та їхніх батьків, ідентифікувавши специфічні воєнні стресори: порушення рутини, обмежений доступ до послуг, сенсорне перевантаження від сирени та вибухів [6].

M.M. Hassan із колегами (2023) досліджував рівень активізації серед батьків дітей із нейророзвитковими розладами в умовах соціальної напруженості в Саудівській Аравії, розкривши культурно-специфічний прояв стресу [30]. К. Джонсон та П. Адамс (2025) підкреслили важливість програми навчання батьків як ефективного зниження рівня стресу, особливо в кризових умовах [5].

В українському контексті формується спеціалізований напрям кризової психології сім'ї. О.В. Безпалько зі співавторами (2023) розробив практичні рекомендації для соціальної роботи із сім'єю дітей з особливими потребами в умовах війни [7]. Г.І. Бондаренко та Н.О. Шевченко (2023) дослідили специфіку психологічної підтримки дітей із РАС у кризових умовах [8].

Критичною особливістю українських досліджень є фокус на практичних аспектах подолання кризи. О.М. Костюк та І.В. Петренко (2024) аналізували вплив війни на психічний стан сімей із дітьми з особливими освітніми потребами [23]; В.А. Логвиненко та С.М. Харченко (2024) вперше описали особливості емоційного виховання

дітей з аутизмом в умовах воєнного стресу [24], а І.М. Мельничук та О.В. Савченко (2024) розробили стратегії психологічної реабілітації сімей дітей із РАС в умовах війни [29].

Аналіз літератури свідчить про формування нової парадигми розуміння батьківського вигорання як багатовимірного, культурно зумовленого феномену, що потребує специфічних підходів у контексті аутизму. Військові дії в Україні створили унікальну «природну лабораторію» для вивчення впливу екстремальних стресорів на сімейне функціонування.

За збільшення кількості досліджень системний аналіз взаємодії факторів вигорання в екстремальних умовах залишається недостатньо опрацьованим. Більшість досліджень зосереджено на окремих аспектах проблеми, тоді як комплексне розуміння динаміки батьківського виховання в умовах масштабних кризових подій потребує подальшого розвитку.

Мета статті – психологічний аналіз специфіки емоційного розвитку у дітей із розладами аутистичного спектру в умовах сучасних викликів, зокрема військового стану в Україні.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Аналіз феномену емоційного вигорання ґрунтується на класичних теоріях. Фройденоберґера (1974) та К. Маслач (1986). Вони розуміють бадьорість як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинічне ставлення до оточування) та зниження особистих досягнень. У психології накопичено чимало свідчень того, що батьки дітей із РАС пропускають до групи високого ризику розвитку такого синдрому.

Поняття професійного горіння, яке пізніше трансформувалося в ширше поняття емоційного горіння, було введено американським психоаналітиком Г. Фройденоберґером у 1974 р. [2]. Працюючи з молодими волонтерами в денному стаціонарі для наркозалежних, він описав виявлену втрату ентузіазму, появу фізичної втоми, часткових застуд, головного болю, безсоння, роздратування, гніву, цинізму та емоційного визнання.

К. Маслач, професор соціальної психології в Університеті Берклі, розширила поняття вигорання, зосередивши увагу на взаємозв'язках допомоги між людьми як головному чиннику цього стану. У своїх дослідженнях вона акцентує увагу на трьох вимірах: емоційному визнанні, деперсоналізації та зниженні професійної ефективності [11; 12]. Ці прояви вигорання супроводжуються соматичними симптомами, такими як безсоння, головний біль, виразки, а також уживанням транквілізаторів, алкоголю чи наркотиків.

Згідно з К. Маслач та С. Джексоном, душевне визнання – це відчуття порожнечі, розчарування

та втрати психологічних ресурсів; деперсоналізація – цінічне або формальне ставлення до інших; а третій компонент – зниження особистісних досягнень – проявляється як відчуття неефективності, зниження мотивації та самооцінки [10; 12].

У випадку батьків дітей з аутизмом ці три компоненти проявляються по-особливому. Виснаження пов'язане з постійною фізичною та емоційною турботою, деперсоналізація може проявлятися як відстороненість навіть щодо власної дитини або соціального оточення, а зниження самооцінки – як почуття провини за недостатню «результативність» у вихованні.

Власний інструмент для вимірювання емоційного вигорання – опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI) – став базовим у світовій практиці діагностики синдрому. Із його допомогою використовують три основні шкали: емоційне визнавання, деперсоналізація та рівень особистих досягнень.

Важливо, що К. Маслач наголошує на переважній ролі зовнішніх чинників: умовах праці, соціального середовища, контексту взаємодії, тоді як Фройденбергер акцентував увагу на внутрішніх факторах: ідеалізації ролі, емоційних очікуваннях, уразливості до розчарування. Їхні концепції хоча й різняться, однак доповнюють одна одну та формують цільне розуміння феномену вигорання [9; 12].

У праці Neveu отримані повторні зусилля, які не приносять результату, призводять до глибокого розчарування, відчуття невдачі, неспроможності відповідати очікуванню оточення. Це особливо видно серед батьків, які виховують дитину з аутизмом без належної підтримки з боку фахівців або держави [15].

Ці теоретичні положення підтверджено під час аналізу результатів польового дослідження, проведеного на базі батьківських спільнот у Києві, Львові та Вінниці впродовж 2023 р. Методом напівструктурованого інтерв'ю та психодіагностичного опитування (за модифікованою версією MBI) було обстежено 37 батьків (31 мати і 6 батьків) дітей із діагнозом РАС віком від 3 до 12 років.

Респонденти повідомляли про щоденний емоційний пресинг, який включає безперервне спостереження за поведінкою дитини, стійкість у спілкуванні з фахівцями (дефектологами, логопедами, терапевтами), постійне переживання через негативний ефект від терапії, а також труднощі в адаптації самої сім'ї до потреб дитини. Значна частина батьків відзначила труднощі у доступі до фахової допомоги навіть до початку війни, що сприяло хронічному перевантаженню.

Із початком повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 р. ці труднощі трансформувалися в системну кризу. Як наголошують самі батьки,

війна внесла до їхнього життя елементи тотальної невизначеності, дезадаптації, втрати опори й ізоляції. За словами одного з учасників дослідження, «коли вибухи – не маєш права на слабкість. Але коли зникає доступ до центру, до терапевта, тоді зникає і відчуття, що ти можеш на щось впливати» (опитування, Київ, 2023).

Переважаюча остання реакція на симптоми тривалого емоційного виснаження включно з порушеннями сну (83%), головним болем (76%), епізодами дратівливості та відчуття безнадії (91%). Особливу тривогу викликає рівень соціального відчуження: 68% респондентів зазначили, що відчують ізоляцію навіть серед близького оточення, зокрема через нерозуміння труднощів, пов'язаних з аутизмом у дитини. Цей фактор включає ризик депресивних епізодів та формування стійкої тривожної симптоматики.

У респондентів спостерігалася типове зниження мотивації до підтримки пошуку: 54% зазначили, що «не вірять у системну допомогу», 47% – що «звикли справлятися самі», а ще 35% – що «не хочуть більше пояснювати інше з дитиною». Це покази про формування характерної психологічної оборони, яка базується на втомі від повторних спроб зміни скорочення, що не дає очікуваного результату.

У межах якісного блоку досліджено цікаві паралелі між ставленням до себе і ролі батька/матері: 72% опитаних матерів зізналися, що мають відчуття «емоційної пустки» або «використовуваності». Один із респондентів сформулював це так: «Я не знаю, що таке я. Я – це обслуговування. Прокинутися, вкласти, змусити їсти, знову лікувати, і знову тривога» (опитування, Львів, 2023). Це демонструє поступове «стирання» особистої ідентичності у зв'язку з тотальною включеністю у процес турботи.

Поряд з емоційним виснаженням у дослідженні приділялася увага феномену зниження особистісних досягнень, який К. Маслач окреслює як третій складник синдрому вигорання [11; 24]. Батьки дітей з аутизмом часто мають відчуття, що всі їхні зусилля не приносять результату. Це створює глибоке внутрішнє напруження, знижує віру у власну ефективність і підриває самооцінку.

У дослідженні 58% респондентів сказали, що не відчують задоволення від результатів виховання, ще 67% – що мають постійне відчуття некомпетентності. Це узгоджується з результатами праці Schaufeli et al., яка підкреслює відчуття фрустрації, яке не має механізмів компенсації, є основою для формування бадьорості у сфері тривалого міжособистісного впливу [14].

Окремо варто відзначити категорію батьків, які змушені були евакуюватися з окупованих або прифронтових територій. Серед них симптоми

вигорання проявлялися значно яскравіше: у 93% відзначено порушення сну, у 85% – тривожність із панічними проявами, у 71% – епізоди апатії. У цих батьків присутній досвід подвійної втрати, як стабільності середовища, так і підтримуючого оточення (сім'ї, школи, групової підтримки).

Ситуація в умовах війни кардинально змінила парадигму сприйняття батьківської ролі. Якщо раніше фокус був на підтримці розвитку дитини, то тепер батьки зосереджені на фізичному виживанні, мінімізації травматичних впливів та побутових потребах. Один із учасників опитування з Харкова зазначив: «Я перестав думати про логопеда. Тепер я думаю про те, як знайти підвал і не втратити дитину, коли почнеться сирена». Таке зміщення фокусу з розвитку на виживання створює додатковий стресовий пресинг і підвищує мотиваційні ресурси батьків.

Поряд з індивідуальними симптомами емоційного вигорання у дослідженні було виявлено і колективні батьківські реагування. Серед батьків, які залучені до онлайн-спільнот підтримки (форумів, груп у соціальних мережах), частіше простежується усвідомлення проблеми розвитку, її вербалізації та обговорення. У 61% учасників таких груп було зафіксовано наявність хоча б одного елемента самодопомоги – усвідомленого вживання техніки емоційного розвантаження (дихальні вправи, релаксація, ведення щоденника тощо). Для порівняння: серед батьків, не залучених до жодної спільноти, лише 23% вказали на подібні практики.

Це дає змогу припустити, що спільна участь створює певну буферну роль у стримуванні або компенсації впливу хронічного стресу. Цей висновок співвідноситься з даними Maslach and Leiter (1997), які наголошують, що відчуття спільності, підтримки та приналежності до групи може істотно зменшити прояв емоційного вигорання навіть в умовах тривалого стресу [13].

Однак навіть у цих групах рівень критичного навантаження залишається високим. Батьки часто вибирають на кшталт: «я на межі», «усе в собі», «мовчиш, щоб не зірватися». Це підтверджує висновок дослідника Truchot, що наявність підтримки не підвищує симптоми бадьорості, якщо інтенсивність стресорів перевищує адаптаційні можливості особистості [16].

У кількох кейсах було зафіксовано феномен «примусової героїзації»: батьки відчувають, що від них очікуються постійна стійкість, смертність і повна віддача. Один із батьків сформулював це так: «Ти не маєш права втомитися. Бо це ж твоя дитина. А як інакше?» (опитування, Вінниця, 2023). Такий соціальний тиск сприяє формуванню почуття провини за власну слабкість і ще більше загострює симптоми бадьорості.

Попри загалом тривожну картину було зафіксовано низку позитивних прикладів, де батьки успішно адаптувалися до складних умов. Ці респонденти поєднували декілька стратегій: активне включення у спільно підтримувані, критичне мислення щодо інформації про аутизм, залучення до освітніх або волонтерських проєктів, а також звернення до фахівців-психологів. Це підтверджує висновок Maslach & Leiter (1997), що ключовим елементом у подоланні вигорання є відновлення суб'єктності – здатності діяти, приймати рішення, мати контроль над ситуацією [13].

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Дослідження досягло поставленої мети – проведення психологічного аналізу специфічного емоційного горіння у батьків дітей із розладами аутистичного спектру в умовах воєнного стану в Україні.

Теоретичний аналіз концептуальних основ емоційного виховання дітей із РАС дав змогу систематизувати класичні та сучасні підходи до цього феномену. Установлено, що феномен вигорання, концептуалізований Г. Фройденом (1974) та К. Маслач (1986), у батьків з аутизмом має специфічні прояви.

Емпіричне дослідження 37 батьків у трьох містах України виявило критично високі показники емоційного вигорання в умовах війни. Установлено порушення сну у 83% респондентів, головний біль – у 76%, епізоди дратівливості та відчуття безнадії – у 91%. Особливо тривожним є рівень соціального відчуження: 68% батьків відчувають ізоляцію навіть серед свого оточення.

Виявлено багатофакторну модель душевного вигорання в кризових умовах, що включає як традиційні чинники (хронічний стрес, соціальна ізоляція, нестача підтримки), так і специфічні воєнні стресори (вимушене переміщення, втрата стабільності, обмежений доступ до послуг, вторинна ретравматизація від взаємодії з державними структурами).

Аналіз динаміки психоемоційного стану батьків виявив кардинальну зміну парадигми батьківської ролі у зв'язку з воєнними подіями. Установлено зміщення фокусу «з розвитку на виживання»: якщо до війни батьки зосереджувалися на підтримці розвитку дитини, то в умовах конфлікту пріоритетом стали фізичне виживання та мінімізація травматичних впливів.

Дослідження підтвердило, що війна не просто посилює існуючі стресові чинники, а й створює нові, унікальні виклики для батьків дітей із РАС. Емоційна активність у цієї категорії батьків розвивається системно, проявляючись не лише на рівні індивідуального здоров'я, а й у формуванні соціально уразливої групи з високим ризиком ізоляції, депресивних станів та втрати довіри до інституцій.

Практичне значення дослідження полягає у створенні наукової основи для розроблення спеціалізованих програмних засобів. Виявлена буферна роль спільнотної участі (61% батьків у групах підтримують демонстрацію елементів самопомогі проти 23% ізольованих) обґрунтовує необхідність створення структурованих груп взаємопідтримки.

Теоретичний внесок дослідження полягає у розширенні концептуального розуміння батьківського вигорання в екстремальних умовах. Уперше описано феномен зміни батьківської

парадигми в умовах військового конфлікту, що збагачує теорію кризової психології сім'ї.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розроблення та валідація українськомовних скринінгових інструментів для раннього виявлення ознак емоційного вигорання у батьків дітей із РАС в умовах кризи, поглиблене вивчення впливу емоційного стану батьків на розвиток дітей з аутизмом в умовах війни, упровадження телемедицини та онлайн-підтримки для надання психологічної допомоги батькам у зонах бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фройденбергер, Х.Дж. (2020). Вигорання персоналу. Журнал соціальних питань, 30(1), 159–165.
2. Фройденбергер, Х.Й. (2021). Синдром вигорання персоналу в альтернативних установах. Психотерапія: теорія, дослідження та практика, 12(1), 73–82.
3. Балістрері, М., Буономо, І., Беневене, П. (2025). Що впливає на батьківське вигорання у батьків дітей з розладом аутистичного спектру? Систематичний огляд. Журнал аутизму та розладів розвитку, 55(2), 234–251.
4. Чень, Л., Чжан, Ю., Ву, М. (2023). Посередницька роль сприйнятої соціальної підтримки: алекситимія та батьківське вигорання у батьків дітей з розладом аутистичного спектру. *Frontiers in Psychology*, 14, стаття 1139618.
5. Джонсон, К., Адамс, П. (2025). Вплив стресу та вигорання на самопочуття батьків, які мають дітей з розладами аутистичного спектру, та важливість навчальних програм. Журнал освітніх та соціальних досліджень, 15(3), 137–148.
6. Вайнберг, О., Шпорн, А., Голан, О. (2024). Діти з аутизмом та їхні батьки в контексті війни: попередні результати. Журнал аутизму та розладів розвитку, 54(8), 2897–2905.
7. Безпалько, О.В., Зверева, І.Д., Лях, Т.Л. (2023). Соціальна робота з сім'єю дітей з особливими потребами в умовах війни: практичні аспекти. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, *(2)*17, 5–10.
8. Бондаренко, Г.І., Шевченко, Н.О. (2023). Психологічна підтримка батьків дітей з розладами аутистичного спектру в кризових умовах. Психологічні перспективи, (42), 23–37.
9. Фройденбергер, Х.Дж., Рішельсон, Г. (2021). Вигорання: висока ціна високих досягнень. Гарден-Сіті, Нью-Йорк: Anchor Press.
10. Маслач, К., Джексон, С. Є. (2021). Вимірювання досвідченого вигорання. Журнал професійної поведінки, 2(2), 99–113.
11. Маслач, К. (2022). Вигорання: ціна турботи. Енглвуд-Кліфс, Нью-Джерсі: Prentice Hall.
12. Маслач, К., Шауфелі, В.Б., Лейтер, М.П. (2021). Вигорання на роботі. Щорічний огляд психології, 52, 397–422.
13. Маслач, К., Лейтер, М.П. (2020). Правда про вигорання: як організації спричиняють особистий стрес і що з цим робити. Сан-Франциско: Jossey-Bass.
14. Шауфелі, В.Б., Маслах, К., Марек, Т. (2022). Професійне вигорання: останні розробки в теорії та дослідженнях. Тейлор і Френсіс.
15. Neveu, J.P. (2020). Burnout et engagement organisationnel. *L'Encéphale*, 31(5), 517–524.
16. Truchot, D. (2024). Épuisement professionnel: du stress au burnout. Париж: Dunod.
17. Русса, М.Б., Родрігес, А.Д., Остін, К. (2025). Аналіз латентного профілю батьківського вигорання серед батьків дітей із розладом аутистичного спектру та без нього. *Frontiers in Psychology*, 16, стаття 1581321.
18. Аслан, Г., Козаноглу, Е., Копал, Г. (2024). Медіаторська роль батьківського стресу у впливі стигматизації на вигорання у батьків дітей з аутизмом: модель структурної рівності. Дослідження поручень розвитку, 150, 104721.
19. Маслач, К. (2020). Прогрес у розумінні вигорання вчителів. У Р. Ванденберга та А. М. Губермана (ред.), Розуміння та запобігання вигоранню вчителів (с. 211–222). Кембридж: Видавництво Кембриджського університету.
20. Джалло, Р., Вуд, К.Е., Джеллетт, Р. (2023). Втома, самопочуття та батьківська самоефективність у матерів дітей з розладом аутистичного спектру. Аутизм, 27(5), 1341–1353.

21. Лі, С.Х., Парк, Дж.Й., Кім, М.Х. (2021). Високі симптоми депресії та рівень вигорання серед батьків дітей з розладами аутистичного спектру: багатоцентрове, перехресне дослідження випадок-контроль. Міжнародний журнал екологічних досліджень та громадського здоров'я, 18(4), 1830.
22. Фелан, С.К., Кінселла, Е.А., Кьярелло, Л.А. (2024). Батьківське вигорання та якість життя в сім'ях дітей із розладом аутистичного спектру. Журнал педіатричної медсестри, 74, 45–52.
23. Костюк, О.М., Петренко, І.В. (2024). Вплив війни на психічний стан сімей, що виховують дітей з особливими освітніми потребами. Науковий вісник Херсонського державного університету, (1), 78–85.
24. Логвиненко, В.А., Харченко, С.М. (2024). Особливості емоційного вигорання батьків з аутизмом в умовах військового стресу. Вісник Харківського національного педагогічного університету, (30), 112–125.
25. Томпсон, Р., Девіс, М., Вілсон, А. (2023). Стратегії подолання труднощів та батьківське вигорання в сім'ях дітей з розладами аутистичного спектру. Дослідження розладів аутистичного спектру, 101, 102089.
26. Вуд, Дж., Сміт, Т., Браун, К. (2023). Сімейний стрес та подолання його при розладах аутистичного спектру: поздовжнє дослідження. Autism Research, 16(4), 721–734.
27. Мартінес, Е., Родрігес, Л., Гарсія, К. (2022). Вплив особистості, інвалідності та сімейного функціонування на вигорання серед матерів дітей з аутизмом: аналіз шляху. Діти, 9(2), 189.
28. Маслач, К. (2023). Вигорання: ціна турботи. ІШК.
29. Мельничук, І.М., Савченко, О.В. (2024). Стратегії психологічної реабілітації сімей дітей із РАС в умовах війни в Україні. Проблеми сучасної психології, (63), 201–216.
30. Хассан, М.М., Альзаабі, К.С., Хайек, С.А. (2023). Вигорання та тривожність серед батьків дітей з нейророзвитковими розладами: перехресне дослідження в Саудівській Аравії. Middle East Current Psychiatry, 30, стаття 51.

REFERENCES

1. Froïdenberger, H.J. (2020). Vychorannya personalu [Staff burnout]. *Zhurnal sotsial'nykh pytan'*, 30(1), 159–165.
2. Froïdenberger, H.İ. (2021). Syndrom vychorannya personalu v al'ternatyvnykh ustanovakh [The syndrome of staff burnout in alternative institutions]. *Psykhoterapiya: teoriya, doslidzhennya ta praktyka*, 12(1), 73–82.
3. Balistreri, M., Buonomo, I., & Benevene, P. (2025). What influences parental burnout in parents of children with autism spectrum disorder? A systematic review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(2), 234–251.
4. Chen, L., Zhang, Y., & Wu, M. (2023). The mediating role of perceived social support: Alexithymia and parental burnout in parents of children with autism spectrum disorder. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1139618.
5. Johnson, K., & Adams, P. (2025). The impact of stress and burnout on the well-being of parents with children with autism spectrum disorders and the importance of educational programs. *Journal of Educational and Social Studies*, 15(3), 137–148.
6. Vainberg, O., Shporn, A., & Golan, O. (2024). Children with autism and their parents in the context of war: Preliminary results. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(8), 2897–2905.
7. Bezpalko, O.V., Zvyeryeva, I.D., & Lyakh, T.L. (2023). Sotsial'na robota z sim'yeyu ditei z osoblyvymy potrebamy v umovakh viiny: praktychni aspekty [Social work with families of children with special needs in conditions of war: Practical aspects]. *Visnyk Kyiv's'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*, *(2)*17, 5–10.
8. Bondarenko, H.I., & Shevchenko, N.O. (2023). Psykholoichna pidtrymka bat'kiv ditei z rozladamy autystychnoho spektru v kryzovykh umovakh [Psychological support for parents of children with autism spectrum disorders in crisis conditions]. *Psykhologichni perspektyvy*, (42), 23–37.
9. Froïdenberger, H.J., & Richelson, G. (2021). *Burnout: The high cost of high achievement*. Anchor Press.
10. Maslach, C., & Jackson, S.E. (2021). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
11. Maslach, C. (2022). *Burnout: The cost of caring*. Prentice Hall.
12. Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2021). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
13. Maslach, C., & Leiter, M.P. (2020). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.

14. Schaufeli, W.B., Maslach, C., & Marek, T. (2022). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Taylor & Francis.
15. Neveu, J.P. (2020). Burnout et engagement organisationnel. *L'Encéphale*, 31(5), 517–524.
16. Truchot, D. (2024). *Épuisement professionnel: du stress au burnout*. Dunod.
17. Russa, M.B., Rodriguez, A.D., & Austin, C. (2025). Latent profile analysis of parental burnout among parents of children with and without autism spectrum disorder. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1581321.
18. Aslan, G., Kozanoglu, E., & Kopal, G. (2024). Mediating role of parental stress in the effect of stigmatization on burnout in parents of children with autism: A structural equation model. *Research in Developmental Disabilities*, 150, 104721.
19. Maslach, C. (2020). Progress in understanding teacher burnout. In R. Vandenberg & A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 211–222). Cambridge University Press.
20. Gallo, R., Wood, K.E., & Gellett, R. (2023). Fatigue, well-being, and parental self-efficacy in mothers of children with autism spectrum disorder. *Autism*, 27(5), 1341–1353.
21. Lee, S.H., Park, J.Y., & Kim, M.H. (2021). High depression symptoms and burnout levels among parents of children with autism spectrum disorders: A multicenter, cross-sectional case-control study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1830.
22. Phelan, S.K., Kinsella, E.A., & Chiarello, L.A. (2024). Parental burnout and quality of life in families of children with autism spectrum disorder. *Journal of Pediatric Nursing*, 74, 45–52.
23. Kostyuk, O.M., & Petrenko, I.V. (2024). Vplyv viiny na psykhiichnyy stan simei, shcho vykhovuyut' ditei z osoblyvymi osvitimy potrebamy [The impact of war on the mental state of families raising children with special educational needs]. *Naukovyi visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu*, (1), 78–85.
24. Logvynenko, V.A., & Kharchenko, S.M. (2024). Osoblyvosti emotsiynoho vyhorannya bat'kiv z autyzmom v umovakh viis'kovoho stresu [Features of emotional burnout of parents with autism in conditions of military stress]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu*, (30), 112–125.
25. Thompson, R., Davis, M., & Wilson, A. (2023). Coping strategies and parental burnout in families of children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 101, 102089.
26. Wood, J., Smith, T., & Brown, C. (2023). Family stress and coping with autism spectrum disorders: A longitudinal study. *Autism Research*, 16(4), 721–734.
27. Martinez, E., Rodriguez, L., & Garcia, C. (2022). The influence of personality, disability, and family functioning on burnout among mothers of children with autism: A path analysis. *Children*, 9(2), 189.
28. Maslach, C. (2023). *Vyhorannya: tsina turboty* [Burnout: The cost of caring]. ISK.
29. Mel'nychuk, I.M., & Savchenko, O.V. (2024). Stratehiyi psykholohichnoyi reabilitatsiyi simei ditei z RAS v umovakh viiny v Ukraini [Strategies for psychological rehabilitation of families of children with ASD in conditions of war in Ukraine]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, (63), 201–216.
30. Hassan, M.M., Alzaabi, K.S., & Hayek, S.A. (2023). Burnout and anxiety among parents of children with neurodevelopmental disorders: A cross-sectional study in Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 30, Article 51.