

УДК 159.923.2

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-481-488

## ОСОБЛИВОСТІ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

**Руслана Пасічняк**

*К.психол.н., доцент, докторантка кафедри експериментальної та прикладної психології, Київський національний університет імені Т.Шевченка, Київ, Україна, e-mail: ruslana.pasich@gmail.com, ORCID <https://orcid.org/0009-0006-1421-7480>*

## TIME PERSPECTIVE SPECIFICS OF MOTHERS RAISING CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

**Ruslana Pasichniak**

*PhD in Psychology, Associate Professor, Doctoral Student at the Department of Experimental and Applied Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine, e-mail: ruslana.pasich@gmail.com, ORCID <https://orcid.org/0009-0006-1421-7480>*

**Анотація.** Виховання дитини з розладом аутистичного спектру (РАС) є складним випробуванням для батьків, що часто супроводжується високим рівнем стресу, емоційним вигоранням та тривожністю. Особливості часової перспективи батьків можуть суттєво впливати на їхній емоційний стан та адаптаційні можливості. Дослідження часових орієнтацій матерів, які виховують дітей з РАС, є важливим для розуміння психологічних механізмів адаптації до складних життєвих обставин та розробки ефективних психологічних інтервенцій.

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей часових орієнтацій матерів, які виховують дітей з РАС, їх взаємозв'язку з толерантністю/інтолерантністю до невизначеності та суб'єктивним відчуттям благополуччя. У дослідженні взяли участь 218 батьків дітей з РАС, з яких 95,41% склали жінки.

В рамках емпіричного дослідження було використано наступні психодіагностичні інструменти: опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI), шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (IUS-12), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Статистична обробка одержаних результатів була здійснена з використанням критерію Шапіро-Уїлка, t-критерію Стьюдента та коефіцієнта кореляції Пірсона.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що для матерів, чиїм дітям встановлено діагноз розлад аутистичного спектру, характерна незбалансована дезадаптивна часова перспектива з домінуванням «Негативного минулого» та «Фаталістичного теперішнього», сумніви в своїй здатності вплинути на актуальну життєву ситуацію, переживання власної безпорадності та слабка орієнтація на досягнення цілей майбутнього. Виявлено кореляції цих часових орієнтацій з загальною інтолерантністю до невизначеності, прогностичною та гнітючою тривоги.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу різних психологічних інтервенцій на часову перспективу та психологічне благополуччя матерів, які виховують дітей з РАС. Перспективним є дослідження впливу соціокультурних факторів на часову перспективу та адаптацію матерів до виховання дітей з РАС.

**Ключові слова:** розлад аутистичного спектру, часова перспектива, інтолерантність до невизначеності, психологічне благополуччя.

**Формул.: 0, рис.: 0, табл.: 4, бібл.: 15**

**Abstract.** Raising a child with autism spectrum disorder (ASD) is a complex challenge for parents, often accompanied by high levels of stress, emotional burnout, and anxiety. The characteristics of parents' time perspective can significantly affect their emotional state and adaptive capabilities. Research on the time orientations of mothers raising children with ASD is crucial for understanding the psychological mechanisms of adaptation to difficult life circumstances and developing effective psychological interventions.

The aim of the study was to explore the characteristics of time orientations in mothers raising children with ASD, their relationship with tolerance/intolerance of uncertainty, and subjective feelings of well-being. The study involved 218 parents of children with ASD, of whom 95.41% were women.

In the empirical study, the following psychodiagnostic tools were used: Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), Intolerance of Uncertainty Scale by N. Carleton (IUS-12), and Psychological Well-Being Scale by Carol D. Ryff. Statistical processing of the obtained results was performed using the Shapiro-Wilk test, Student's t-test, and Pearson's correlation coefficient.

The results provide grounds to assert that mothers whose children are diagnosed with autism spectrum disorder are characterized by an unbalanced, maladaptive time perspective with a dominance of "Negative Past" and "Fatalistic

*Present," doubts about their ability to influence the current life situation, feelings of helplessness, and a weak orientation towards achieving future goals. Correlations were found between these time orientations and general intolerance of uncertainty, anticipatory anxiety, and inhibitory anxiety.*

*Further research may be directed towards studying the impact of various psychological interventions on the time perspective and psychological well-being of mothers raising children with ASD. Investigating the influence of sociocultural factors on the time perspective and adaptation of mothers to raising children with ASD is also promising.*

**Keywords:** *autism spectrum disorder, time perspective, intolerance of uncertainty, psychological well-being.*

**Formulas:** 0; **fig.:** 0; **tabl.:** 4; **bibl.:** 15

**Постановка проблеми.** Дослідження емоційного досвіду батьківства в контексті виховання дитини з розладом аутистичного спектру (РАС) свідчать про наявність високого рівня стресу, емоційного вигорання та підвищеної тривожності серед батьків (Yorke et al., 2018; Якнюнас, Гусак, 2019). Постановка діагнозу, турбота про дитину виступають в якості комплексного стресогенного чинника, який не тільки суттєво змінює усталений спосіб життя сім'ї, але й уявлення батьків про майбутнє дитини та інших членів родини, про власну перспективу, негативно впливає на рівень їх психологічного благополуччя. Мінімальне психологічне благополуччя співвідноситься песимістичним поглядом на виховання дитини з РАС, зниженням ефективності діяльності в напрямку покращення її функціонального стану та успішної соціалізації (Dykens et al., 2014).

Суб'єктивна тенденція у ставленні до минулого, теперішнього та майбутнього є одним із важливих чинників, що може впливати на емоційний стан та адаптаційні можливості особистості (Zimbardo & Boyd, 1999). Іншими словами, часова перспектива особистості розглядається в якості чинника, що так чи інакше обумовлює сприйняття умов нової життєвої ситуації, оцінку людиною своїх потенційних можливостей щодо конструювання майбутнього згідно цих нових обставин. Вивчення специфіки часового профілю матерів, які виховують дітей з розладами аутистичного спектру допоможе поглибити розуміння психологічних механізмів адаптації до складних життєвих обставин, а також сприятиме розробці цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на оптимізацію їхнього емоційного стану та підвищення стресостійкості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Відомо, що невизначеність щодо розвитку та майбутнього дитини може сприяти підвищенню рівня тривожності та зниженню відчуття контролю над життям (Brosschot et al., 2006, Lee et al., 2022, O'Brien, 2007). Водночас, особливості часової перспективи можуть слугувати як захисним, так і ризиковим чинником для психологічного стану батьків (Stolarski, Fieulaine, & Zimbardo, 2015; Громова, 2022). Дослідженнями встановлено, що неприйняття власного минулого викликає розчарування та погіршує здатність протидіяти негативним впливам середовища. Так само, гедоністична та фаталістична установка на теперішнє негативно впливає на переконання особистості, що від її волі та зусиль залежить майбутнє. Орієнтація на майбутнє, що виражається в наявності цілей та планів, сприяє відкритості до нового досвіду та його пізнання. Позитивний погляд на минуле – це основа сприйняття досвіду як важливого етапу розвитку, що призвів до актуальних досягнень особистості (Сердюк та ін., 2022). Отже, орієнтація на позитивне минуле, в поєднанні з усвідомленням майбутнього, сприяє цілеспрямованості та успішності особистості. Встановлено, що негативне ставлення до минулого та фаталістичне сприйняття теперішнього корелює з низькою толерантністю до невизначеності та підсилює прояви постравматичних станів (Громова, 2022).

#### **Формулювання цілей статті.**

Метою даного дослідження є вивчення особливостей часової перспективи матерів, які виховують дітей з РАС, її взаємозв'язку з інтолерантністю до невизначеності та суб'єктивним відчуттям благополуччя.

**Виклад основного матеріалу.** В рамках дослідження було опитано 218 батьків дітей, яким встановлено діагноз розлад аутистичного спектру, з яких жінки склали 95,41%, чоловіки – 4,59%.

**Методи дослідження:** вивчення часової орієнтації здійснювалося за допомогою опитувальника часової перспективи Ф.Зімбардо ZTPI (Сеник, 2012); рівень інтолерантності до невизначеності визначався на основі короткої версії «Шкали інтолерантності до невизначеності» Н.Карлетона, (IUS-12) (Громова, 2021); основні показники психологічного благополуччя вимірювалися за допомогою опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Дослідження проведено на базі програмного забезпечення Googl Forms, а

обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS Statistics 21.0 та використання методів математичної статистики (критерій Шапіро-Уїлка, t-критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона).

**Результати дослідження.** Перевірка отриманих даних на предмет відповідності нормальному розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка дала підстави в подальшому застосовувати параметричні методи статистичного аналізу. В таблиці 1 представлено результати дослідження часової перспективи (ЧП) матерів, які виховують дітей з РАС, за первинними шкалами, запропонованими Ф.Зімбардо (негативне минуле, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє, гедоністичне теперішнє та майбутнє).

Таблиця 1

**Особливості часової перспективи батьків, які виховують дітей з РАС (за методикою Ф.Зімбардо)**

Часова перспектива (ЧП)	t-критерій для однієї вибірки					
	t	Ступені свободи	Значим.	Середня різниця	95% довірчий інтервал	
					Нижня	Верхня
<b>Негативне минуле</b> (оптимальне значення = 1.95)	19,49	208	0,000	,90	,81	,99
<b>Фаталістичне теперішнє</b> (оптимальне значення = 1.5)	28,87	208	0,000	1,26	1,18	1,35
<b>Позитивне минуле</b> (оптимальне значення = 4.6)	-43,90	208	0,000	-1,71	-1,79	-1,64
<b>Майбутнє</b> (оптимальне значення = 4.6)	-21,84	208	0,000	-,89	-,97	-,81
<b>Гедоністичне теперішнє</b> (оптимальне значення = 3.9)	-26,84	208	0,000	-1,16	-1,24	-1,07

Як видно з таблиці 1, показники за шкалою «Негативне минуле» і «Фаталістичне теперішнє» суттєво перевищують оптимальні значення, що вказує на домінуючі тенденції у сприйнятті матерями власного минулого як травматичного досвіду та відчуття безпорадності в теперішньому.

Низькі показники за шкалами «Позитивне минуле», «Майбутнє» та «Гедоністичне теперішнє» свідчать про знижену орієнтацію матерів на побудову планів та досягнення цілей, нездатність отримувати задоволення від життя тут і зараз.

Наступним етапом була оцінка інтегральних показників збалансованості часового профілю, виходячи з результатів за первинними шкалами (таблиця 2). Аналізуючи інтегральні показники часового профілю респондентів, ми виходили з того, що його збалансований варіант констатується у випадку, коли отриманий показник наближається до нуля (Stolarski et

al., 2011). Чим далі він від нуля, тим більш незбалансованим, а отже, дезадаптивним, є часовий профіль особистості. Близький до нуля негативний профіль часової перспективи вказує на домінування негативного минулого та фаталістичного теперішнього у його співвідношенні з орієнтацією на позитивне минуле та майбутнє.

Таблиця 2

**Інтегральні показники часового профілю матерів, які виховують дітей з РАС**

Часова перспектива (ЧП)	Середні значення			
	Мінімум	Максимум	Середнє	Середне кв. від
Негативне минуле	1,41	4,66	2,85	0,67
Гедоністичне теперішнє	1,22	4,50	2,73	0,62
Майбутнє	1,91	5,00	3,70	0,59
Позитивне минуле	1,44	4,22	2,88	0,56
Фаталістичне теперішнє	1,6	4,2	2,76	0,63
Коефіцієнт відхилення від збалансованого профілю ЧП	1,25	4,83	3,00	0,61
Коефіцієнт відхилення від негативного профілю ЧП	0,55	3,62	2,26	0,51

Як видно з таблиці 2, середнє значення збалансованого профілю часової перспективи для матерів, які мають дітей з РАС, далеке від нуля, а отже, їх профіль часової перспективи незбалансований та дезадаптивний. Щодо інтегрального показника наближеності до негативного часового профілю, то бачимо, що він певною мірою віддалений від нуля, однак далекий від адаптивного профілю. Таким чином, можна зробити висновок, що діагностування дитині розладу аутистичного спектру може сприйматися

матерями як травматична подія, що змінює часову перспективу батьків у бік негативного минулого та фаталістичного сприйняття теперішнього.

Значна кількість сфер невизначеності, спричинена появою дитини з РАС, робить батьків особливо чутливими до зіткнення з такими ситуаціями. Саме тому ми вирішили з'ясувати, яким чином часова перспектива пов'язана з такою особистісною властивістю як толерантність до невизначеності (таблиця 3).

**Взаємозв'язок часової перспективи та інтолерантності до невизначеності у матерів дітей з РАС (коефіцієнт кореляції Пірсона)**

Часова перспектива (ЧП)		Інтолерантність до невизначеності		
		Прогностична тривога	Гнітюча тривога	Загальний показник
Негативне минуле	Кореляція	<b>0,457**</b>	<b>0,567**</b>	<b>0,539**</b>
	Знач. (двобічна)	0,000	0,000	0,000
Гедоністичне теперішнє	Кореляція	-0,055	0,114	0,023
	Знач. (двобічна)	0,427	0,099	0,746
Майбутнє	Кореляція	<b>0,302**</b>	0,056	<b>0,203**</b>
	Знач. (двобічна)	0,000	0,424	0,003
Позитивне минуле	Кореляція	0,010	0,053	0,031
	Знач. (двобічна)	0,881	0,450	0,653
Фаталістичне теперішнє	Кореляція	<b>0,366**</b>	<b>0,482**</b>	<b>0,445**</b>
	Знач. (двобічна)	0,000	0,000	0,000
Коефіцієнт відхилення від збалансованого профілю ЧП	Кореляція	<b>0,333**</b>	<b>0,407**</b>	<b>0,390**</b>
	Знач. (двобічна)	0,000	0,000	0,000
Коефіцієнт відхилення від негативного профілю ЧП	Кореляція	0,005	<b>-0,247**</b>	-0,116
	Знач. (двобічна)	0,948	0,000	0,095

Примітка: \*\* кореляція значима на рівні 0.01; \* кореляція значима на рівні 0.05

Як видно з таблиці 3, «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє» досить сильно і позитивно корелюють із усіма показниками інтолерантності до невизначеності. Така сама кореляційна залежність характерна для інтегральних показників часового профілю: чим більше він відхиляється від збалансованого, тим вищими є прояви прогностичної та гнітючої тривоги. Коефіцієнт відхилення від негативного профілю часової перспективи (неадаптивний профіль часової перспективи з високими балами за шкалами негативне минуле і фаталістичне теперішнє), негативно корелює з гнітючою тривоگوю, тобто чим далі часовий профіль респондента від негативного (і відповідно, ближчий до збалансованого), тим менше в

нього відчуття гнітючої тривоги. Остання відображає такий компонент інтолерантності до невизначеності як здатність чи нездатність до проактивного реагування в невизначених чи несподіваних обставинах (емоційно-поведінковий компонент інтолерантності до невизначеності). Кореляційні зв'язки не відображають причинно-наслідкових відношень, однак можна припустити, що переживання матерями власного минулого як негативного, травмуючого досвіду, відчуття власної безпомічності, неможливості впливати на обставини сприяє посиленню прогностичної та гнітючої тривоги як компонентів інтолерантності до невизначеності та призводить до відчуття марності власних

зусиль в напрямку досягнення важливих цілей.

Цікавим є факт наявності позитивного кореляційного зв'язку між часовою орієнтацією на «Майбутнє» та таким компонентом інтолерантності до невизначеності як прогностична тривога ( $r=0,302$ ,  $p \leq 0,01$ ). Остання описує ставлення особистості до невизначеності, що проявляється в переконанні щодо своєї здатності опанувати несподівані або складні ситуації, прийняті або відкиданні того факту, що невизначеність існує у світі (когнітивний компонент інтолерантності до невизначеності). Вона виникає у відповідь на фрустрацію потреб в передбачуваності,

якості, завершеності. Ми припускаємо, що вираженість орієнтації на майбутнє в деяких матерів, яка проявляється в схильності до планування, передбачення та прагнення контролювати майбутні події, може супроводжуватися підвищеною тривожністю щодо прогнозованих труднощів та невизначеності в розвитку дитини, які обумовлені специфікою самого розладу аутистичного спектру.

Результати дослідження взаємозв'язків особливостей часової перспективи та основних показників психологічного благополуччя матерів, які виховують дітей з аутизмом, представлено в таблиці 4.

Таблиця 4

**Часова перспектива та психологічне благополуччя матерів, які виховують дітей з РАС**

		Показники психологічного благополуччя					
		Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні стосунки з іншими	Ціль життя	Самоприйняття
<b>Часова перспектива (ЧП)</b>							
<b>Негативне минуле</b>	Кореляція	<b>-0,40**</b>	<b>-0,47**</b>	<b>-0,26**</b>	<b>-0,36**</b>	<b>-0,34**</b>	<b>-0,62**</b>
	Знач. (двобічна)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Гедоністичне теперішнє</b>	Кореляція	-0,11	0,06	<b>0,20**</b>	<b>0,30**</b>	<b>-0,23**</b>	0,08
	Знач. (двобічна)	0,13	0,37	0,00	0,00	0,00	0,28
<b>Майбутнє</b>	Кореляція	<b>0,21**</b>	<b>0,14*</b>	<b>0,26**</b>	<b>-0,14*</b>	<b>0,26**</b>	0,05
	Знач. (двобічна)	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,44
<b>Позитивне минуле</b>	Кореляція	<b>-0,25**</b>	-0,01	0,13	0,13	<b>0,2**</b>	-0,04
	Знач. (двобічна)	0,00	0,93	0,06	0,06	0,00	0,60
<b>Фаталістичне теперішнє</b>	Кореляція	<b>-0,2**</b>	<b>-0,44**</b>	<b>-0,27**</b>	<b>-0,18**</b>	<b>-0,24**</b>	<b>-0,47**</b>
	Знач. (двобічна)	0,00	0,00	0,00	,008	0,00	0,00
<b>Коефіцієнт відхилення від збалансованого профілю ЧП</b>	Кореляція	<b>-0,17*</b>	<b>-0,52**</b>	<b>-0,49**</b>	<b>-0,44**</b>	<b>-0,40**</b>	<b>-0,54**</b>
	Знач. (двобічна)	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Коефіцієнт відхилення від негативного профілю ЧП</b>	Кореляція	<b>0,36**</b>	<b>0,22**</b>	<b>0,15*</b>	-0,08	<b>0,28**</b>	<b>0,28**</b>
	Знач. (двобічна)	0,00	0,00	0,03	0,23	0,00	0,00

Примітка: \*\* Кореляція значима на рівні 0.01; \* Кореляція значима на рівні 0.05

Як видно з таблиці 4, показники за шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє» на статистично значущому рівні негативно корелюють із усіма показниками психологічного благополуччя. Такі ж тенденції у взаємозв'язках виявлено між інтегральними показниками часової перспективи та психологічним благополуччям. Це означає, що оцінка матерями власного минулого як травматичного суттєво погіршує їх актуальне психологічне благополуччя. Можна припустити, що діагностування РАС у дитини сприймається як травмуюча подія, що забарвлює сприймання минулого у негативні кольори, а відсутність однозначних наукових даних про причини розладу та чітких протоколів роботи з такими дітьми, сприяє баченню теперішнього та майбутнього, як невизначеного та такого, на яке практично не можливо вплинути.

**Висновки.** Отже, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що для матерів, чиїм дітям встановлено діагноз розлад аутистичного спектру, характерна незбалансована дезадаптивна часова перспектива з домінуванням «Негативного минулого» та «Фаталістичного теперішнього». Як результат, їм притаманні сумніви в своїй здатності вплинути на актуальну життєву ситуацію, переживання власної безпорадності та слабка орієнтація на досягнення цілей майбутнього. Значні кореляції цих часових орієнтацій з загальною інтолерантністю до невизначеності та такими її компонентами як прогностична та гнітюча тривога можуть бути пояснені тим, що сприйняття себе як не здатних вплинути на хід життєвих подій посилює тривогу, викликану зіткненням матерів зі значною кількістю неоднозначної інформації, пов'язаної з постановкою діагнозу їх дитині та відсутністю більш-

менш чітких прогнозів щодо перспектив її розвитку.

Як засвідчили дослідження М.Дугас та колег (Dugas et al., 2005), високий рівень інтолерантності до невизначеності пов'язаний з катастрофізацією майбутнього. В нашому дослідженні встановлено, що матерям, які виховують дітей з РАС, характерні низькі показники за шкалами «Позитивне минуле», «Майбутнє» та «Гедоністичне теперішнє». Вони вказують на певну дезорієнтацію стосовно майбутнього, труднощі в побудові планів та досягненні цілей, а також відсутність задоволення від життя.

Хоча орієнтація на майбутнє в нашій вибірці дослідження виражена слабо, встановлено, що вона позитивно корелює з підвищеним рівнем прогностичної тривоги матерів (когнітивним компонентом інтолерантності до невизначеності). Це може бути пояснено фрустрацією потреби в передбачуваності, структурованості і, як наслідок, сильнішою тривогою перед невизначеністю.

Відхилення від збалансованого профілю часової перспективи негативно корелює з психологічним благополуччям матерів, що узгоджується з результатами досліджень Ф. Зімбардо та його колег (Zimbardo & Boyd, 1999).

Отже, результати досліджень вказують на те, що психологічна підтримка матерів, які опікуються дітьми з розладом аутистичного спектру, повинна бути спрямована на переосмислення ними свого минулого в напрямку пошуку аргументів на користь того, що докладені ними зусилля в минулому привели до певних результатів в теперішньому; прийняті того факту, що невизначеність – це реальність життя, яку можна структурувати та зробити більш визначеною саме завдяки власним діям та врахуванню обставин, що склалися.

### Література:

1. Громова, Г. М. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та*

*політичної психології*, 47(50), 115–130.  
[https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)

2. Громова, Г. М. (2022). *Толерантність до невизначеності як чинник трансформації*

травматичного досвіду особистості (Дис. доктора філософії). Київ.

3. Пасічняк, Р. Ф. (2024). Невизначена втрата в контексті емоційного досвіду батьків з розладами аутистичного спектру. *Психологічний часопис*, 10(4), 7–18. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.4.1>
4. Сенік, О. (2012). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ЗТPI). *Соціальна психологія*, 1/2(51–52), 153–168.
5. Сердюк, Л., Купрєєва, О., & Отенко, С. (2022). Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1, 56–60. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup\\_2022\\_1\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2022_1_11)
6. Якнюнас, С. С., & Гусак, Н. С. (2019). Чинники батьківського стресу батьків, які виховують дитину з розладами аутистичного спектра. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 2, 67–74. <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.67-74>
7. Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: a review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of psychosomatic research*, 60(2), 113–124. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.074>
8. Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329–343. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.02.002>
9. Dykens, E. M., Fisher, M. H., Taylor, J. L., Lambert, W., & Miodrag, N. (2014). Reducing distress in mothers

- of children with autism and other disabilities: A randomized trial. *Pediatrics*, 134(2), 454–463. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3164>
10. Lee, Y. J., Park, H. J., & Lee, S. Y. (2022). Learning to live with ambiguity: Rethinking ambiguous loss for mothers of children with disabilities. *SAGE Open*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/21582440221095014>
11. O'Brien, M. (2007). Ambiguous loss in families of children with autism spectrum disorders. *Family Relations*, 56(2), 135–146.
12. Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346–363.
13. Stolarski, M., Fieulaine, N., & van Beek, W. (Eds.). (2015). *Time perspective theory: Review, research and application. Essays in honor of Philip G. Zimbardo*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2>
14. Yorke, I., White, P., Weston, A., Rafla, M., Charman, T., & Simonoff, E. (2018). The association between emotional and behavioral problems in children with autism spectrum disorder and psychological distress in their parents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48, 3393–3415.
15. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>