

УДК 159.9

Анализ взаимосвязи безнадежности и усталости у пенсионеров

Явуз Месут Джевдет

Аспирант,

Институт социальных наук,

Южный университет – Институт управления, бизнеса и права,
344068, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, просп. Нагибина, 33-а/47;

e-mail: mesutcevdetyavuz@gmail.com

Аннотация

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи между безнадежностью и усталостью. Выборка исследования состояла из 381 пенсионера, проживающего в Бурсе. В исследовании использовались шкала безнадежности Бека и шкала усталости Маслаха. Для расчета данных использовались коэффициент корреляции Пирсона и методы t-теста. Когда были изучены результаты исследования, установлена взаимосвязь между уровнем усталости пенсионеров и гендерной переменной, были получены результаты в пользу женщин-пенсионеров во всех измерениях. Согласно другому результату исследования, пенсионеры-мужчины чаще испытывают безнадежность, чем женщины-пенсионеры. В результате исследования была выявлена положительная и значимая связь между усталостью и безнадежностью. Предполагается, что полученные данные позволят пролить свет на дальнейшие исследования, которые будут проведены для пенсионеров.

Для цитирования в научных исследованиях

Явуз Месут Джевдет. Анализ взаимосвязи безнадежности и усталости у пенсионеров // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 6А. С. 166-174.

Ключевые слова

Безнадежность, выход на пенсию, усталость, корреляция, пенсионеры.

Введение

Фазы человеческого развития и рабочие периоды пересекаются, дополняют и влияют друг на друга. Человек в первую очередь готов выполнить работу, большую часть своего времени посвятить самосовершенствованию в первые годы работы, становится все более и более специализированным в своей работе, специализируется в своей профессии, старается поддерживать ее, когда достигает пика своей квалификации и уходит на пенсию [Başaran, 2008]. В этом отношении период выхода на пенсию определяется временем, когда человек связан с работой в течение определенного периода в соответствии с законом. С другой стороны, пенсионный период является социально значимым поворотным моментом, который определяет переход от среднего возраста к старости [Salman, 2004]. Это стало новой концепцией в пенсионных обществах с регулированием трудовой жизни в начале XX века при определенных условиях. Сегодня развитие науки и техники, а также улучшение условий жизни, расширение служб здравоохранения и расширение возможностей в области питания и образования продлевают продолжительность жизни, а период выхода на пенсию становится длительным периодом жизни. Кроме того, увеличение числа работающих и выход на пенсию людей в более молодом возрасте привели к увеличению числа людей. Таким образом, пенсия стала жизненным циклом, который касается большого населения [Günaу, 2006].

Хотя это разделение является частью естественного процесса, оно не может произойти легко. Человек не может легко оторваться от профессиональной жизненной роли, которую он/она определяет в течение длительного времени. В то время как человек может испытывать позитивные чувства при выходе на пенсию с чувством выполненного долга, трудности в адаптации к профессиональной/профессиональной идентичности, которая составляет большую часть жизни, можно охарактеризовать как негативные.

Безнадежность – это негативные ожидания людей по поводу будущего. Другими словами, безнадежность – это высокая степень пессимизма в отношении будущего. Исследователи описывают отчаяние как основную причину депрессии и ожидания того, что произойдут плохие события, и человек ничего не может сделать, чтобы изменить это [Такер, 2002]. Выводы для конкретной негативной ситуации увеличивают вероятность развития безнадежности, и поэтому, когда человек испытывает безнадежность, он неизбежно переживает депрессию, основанную на безнадежности. В результате у людей могут проявляться негативные симптомы в их психологических и физических условиях. Например, люди, у которых развивается депрессия из-за безнадежности, могут проявлять такие симптомы, как апатия, слабость, отсутствие мотивации, пессимизм, недостаток внимания, нарушения адаптации [Abela, Seligman, 2000].

В истории жизни отчаявшихся людей интенсивность и продолжительность их реакции на разочарование совершенно непропорциональны стимуляции. Отчаявшиеся люди имеют пессимистический взгляд на свое будущее и видят в мир, как полный препятствий для их ожиданий и целей. Когда люди развивают негативные мысли о себе и своей жизни, они начинают считать себя бесполезными, одинокими и истощенными [Sharf, 2014].

Усталость выражается в виде неудач, истощения, снижения энергии и сил или же состояния истощения, происходящего у людей в результате неудовлетворительных запросов [Pines, Nunes, 2003]. Усталость как продукт общественной жизни – это явление, которое развивается в результате усилий, направленных на придание смысла нашей жизни.

Усталость – довольно распространенный синдром. Подавляющее большинство сотрудников могут испытывать синдром усталости в какой-то момент своей жизни. Однако эта ситуация не

является ситуацией, которая развивается внезапно, она развивается постепенно, может подпитываться некоторыми факторами, а затем заставляет человека открывать важные проблемы в его/ее работе, семье и общественной жизни, нарушая психическое равновесие. Утверждается, что люди, которые нуждаются в помощи и внимании в обществе, чувствуют более частую усталость. В социальной и политической среде наблюдается ухудшение гармонии между работниками и потеря личной самоэффективности, на что указывают исследователи [Sheffield, Baker, 2005].

Усталость – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личных достижений у работающих людей. Эмоциональное истощение, которое является показателем усталости, проявляется как реакция на личный стресс, эмоционально подчеркивается и истощается сотрудниками, которые находятся в контакте с другими людьми. Люди, испытывающие эмоциональное истощение, могут чувствовать, что они так же устали, как и когда ложились спать, даже когда просыпаются утром; чувствуют, что у них нет энергии для общения с другими людьми, и часто боятся, что вернутся на работу на следующий день и продолжат работать. Десенсибилизация это склонность давать равнодушные, нечувствительные и циничные ответы людям в организации. Можно сказать, что деперсонализация – это попытка дистанцироваться от других людей. Снижение уровня личных достижений – это проявление негативного самовыражения. Эти размеры могут вызывать различные профили усталости с различным составом. Хронические условия труда, которые способствуют эмоциональному истощению и десенсибилизации, могут разрушать чувства успеха людей и усиливать их чувство неадекватности [Maslach, 2003; Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001].

Методы и модель исследования

В этом исследовании были изучены уровни безнадежности и усталости у пенсионеров. В исследовании использовалась реляционная модель скрининга. Модели реляционного скрининга – это исследовательские модели, целью которых является определение наличия и/или степени совместного изменения между двумя или более переменными [Карасар, 2007].

Выборка состоит из пенсионеров, проживающих в городе Бурса. Исследование было применено к 381 пенсионерам, выбранным методом случайного отбора.

Инструменты сбора данных. Шкала безнадежности Бека (1974). Шкала безнадежности Бека состоит из 20 утверждений, которые выражают чувства и мысли о будущем. От людей требовалось отметить «правильный» и «неправильный» вариант для соответствующих выражений. 11 из этих утверждений верны, а также есть 9 неправильных ключей ответа. Если ответы на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 получают 1 балл, и ответы на вопросы 1, 2, 5, 6, 8, 10, 13, 15 и 19 получают 1 балл, если ответ отрицательный соответственно. Всем иным ответам дается «0» очков. Утверждения, составляющие шкалу, рассматриваются в трех подизмерениях. Чувства о будущем в масштабе составлены из 1, 6, 13, 15 и 19 пунктов. Утверждения, связанные с потерей мотивации, состоят из 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20 пунктов. Ожидания на будущее состоят из 4, 7, 8, 14 и 18 пунктов. Общая полученная оценка состоит из оценки «отчаяния» [Seber, 1991].

Баллы, которые можно взять по шкале, варьируются от 0 до 20 [Seber, 1993; Öner, 1997]. Чем выше балл, тем выше показатель безнадежности у человека [Savaşır, Şahin, 1997].

Шкала безнадежности Бека подразумевает, что коэффициент альфа-надежности Кронбаха составляет 0,93, корреляция баллов по каждому пункту варьируется от 0,39 до 0,76.

Исследование достоверности и надежности турецкой версии шкалы было выполнено Себер

(1991) и Дурак (1993); чтобы определить достоверность и достоверность шкалы коэффициента достоверности альфа Кронбаха 0,85, корреляции тест-элемент были изучены по всей выборке, и самый низкий коэффициент корреляции был $r = 0,31$, самый высокий найденный коэффициент корреляции $r = 0,67$.

Себер и др. (1993) показали, что Альфа-коэффициент Кронбаха с исследованием достоверности турецкой формы шкалы безнадежности 0,86, что корреляция между баллами по пунктам и шкале варьировалась от 0,07 до 0,72, а надежность повторного тестирования составляет 0,74 [Seber, 1991; Durak, 1993].

Шкала усталости Маслаха: состоит из 3-х измерений. Среди них «Эмоциональное истощение» состоит из 9 позиций, «Деперсонализация» состоит из 5-ти, а под шкала «Личного Успеха» состоит из 8 позиций

Исследования действительности и достоверности шкалы были выполнены Чамом (1991) и Эргином (1993). Однако в форме, переведенной на турецкий язык Эргином (1995), было понятно, что 5-Likert был использован как «0=никогда, 1=очень редко, 2=иногда, 3=большую часть времени, 4=всегда». Как сообщается, надежность шкалы также довольно высока.

Измерение эмоционального истощения и деперсонализации состоит из отрицательных, а измерение личного успеха состоит из положительных выражений.

Подразмерность личных достижений шкалы усталости Маслаха может быть оценена как обратная или плоская. В этом исследовании размер личного успеха закодирован в обратном порядке. (0: всегда и 4: никогда). Высокая оценка, полученная из этого под-измерения, указывает на личную неудачу. В результате высокие баллы по шкале указывают на высокий уровень усталости. Высокий балл по суб-измерениям эмоционального истощения и деперсонализации и низкий балл по суб-измерениям личного успеха указывают на сильную усталость.

Анализ данных

Данные, полученные в ходе исследования, были проанализированы с использованием t-теста и методов коэффициента корреляции умножения Пирсона, чтобы увидеть взаимосвязи между переменными.

Таблица 1 - Результаты t-теста на уровень усталости пенсионеров, связанные с полом

Размеры	пол	N	X	Ss	T	p
Эмоциональное истощение	женщина	223	30,43	11,733	,525	,000
	Мужчина	158	29,78	11,776		
Десенсибилизация	Женщина	223	26,74	9,885	,797	,000
	Мужчина	158	27,54	9,382		
Личный успех	Женщина	223	30,41	11,718	,514	,000
	Мужчина	158	29,68	11,726		

Когда показатели шкалы выхода на пенсию были проанализированы по полу, среднее арифметическое среди пенсионеров женского пола ($X = 30.43$) и среднее арифметическое среди пенсионеров мужского пола ($X = 29.78$) оказались в подразмерности эмоционального истощения. Значительная разница была найдена между средними ($t = ,525$ $p > 0,05$). Выяснилось, что женщины-пенсионеры испытывают больше усталости, чем мужчины-пенсионеры. Среднее арифметическое для пенсионеров женского пола ($X = 26,74$) и среднее арифметическое для пенсионеров мужского пола ($X = 27,54$) были в подшкале десенсибилизации. Значительная

разница была найдена между средними ($t = 7,97$ $p > 0,05$). Пенсионеры мужского пола более десенсибилизированы. Среднее арифметическое для пенсионеров женского пола ($X = 30,41$) и среднее арифметическое для пенсионеров мужского пола ($X = 29,68$) были в под-измерении личных достижений. Была обнаружена значительная разница между средними ($t = 5,14$ $p > 0,05$). Женщины испытывают больше личного успеха.

**Таблица 2 - Результаты t-теста на уровень
безнадежности пенсионеров, связанные с полом**

Размер	Пол	N	X	Ss	t	p
Безнадежность	женщина	223	15,47	5,79	,349	,000
	мужчина	158	15,69	6,29		

Когда шкала безнадежности пенсионеров была исследована по полу, были найдены среднее арифметическое среди пенсионеров женского пола ($X = 15,47$) и среднее арифметическое среди пенсионеров мужского пола ($X = 15,69$). Была обнаружена значительная разница между средними ($t = 349$ $p > 0,05$). Женщины-пенсионеры испытывают меньше безнадежности, чем мужчины-пенсионеры.

**Таблица 3 - Результаты корреляционного анализа
уровней усталости и безнадежности у пенсионеров**

		Безнадежность	Личный успех	Эмоциональное истощение
Личный успех	Pearson Correlation	,042*		
	Sig.(2-tailed)	,016		
	N	381		
Эмоциональное истощение	Pearson Correlation	,018*	,371*	
	Sig.(2-tailed)	,009	,000	
	N	381	381	
Десенсибилизация	Pearson Correlation	,027*	,415*	,381*
	Sig.(2-tailed)	,004	,000	,000
	N	381	381	381

Были изучены уровни усталости и безнадежности у пенсионеров. Были обнаружены положительная и значимая связь между личным успехом и безнадежностью ($r = 0,042$ $p < 0,016$), эмоциональным истощением и безнадежностью ($r = 0,018$ $p < 0,009$), деперсонализацией и безнадежностью ($r = 0,027$ $p < 0,004$), личным успехом и эмоциональным истощением ($r = 0,371$ $p < 0,000$), личным успехом и деперсонализацией ($r = 0,415$ $p < 0,000$), эмоциональным истощением и деперсонализацией ($r = 0,381$ $p < 0,000$).

Заключение

Когда была изучена связь между результатами исследований и уровнем усталости пенсионеров и гендерной переменной, были получены результаты в пользу женщин-пенсионеров во всех под-измерениях. При изучении соответствующей литературы обнаруживаются результаты, которые не пересекаются друг с другом. Векферт и Флинн (2006) сообщили, что существует значительная разница в подрамерностях деперсонализации и личных достижений усталости с точки зрения пола. В исследовании Уильямс (2014) выяснилось, что женщины более подвержены усталости, чем мужчины.

Согласно другому результату исследования, мужчины-пенсионеры чаще испытывают безнадежность, чем женщины-пенсионеры. Известно, что женщины больше подвержены стрессовым событиям в жизни и имеют больше негативных психологических процессов, чем мужчины (Грей, 2003). По словам Салями (2010), гендерные различия в социализации варьируются в зависимости от целей и ценностей. В то время как мужчины более социализированы благодаря профессиональной карьере с целью достижения автономии и самодостаточности, женщины социализируются благодаря своей роли в семейной жизни, воспитанию детей, выполнению домашней работы и уходу за своими семьями [Pinquart, Sörensen, 2000]. Можно утверждать, что роль заботы, оказываемой женщинами, позволяет им больше общаться, и это помогает человеку легче использовать ресурсы социальной поддержки.

При изучении литературы видно, что важность подготовки к выходу на пенсию часто упоминается в исследованиях [Kim, Kwon, Anderson, 2005]. Тем не менее, значение выхода на пенсию во многом зависит от культурной структуры. Несмотря на то, что женщины работают, еще более важно, чтобы женщины интересовались работой по дому, уходом за детьми и уходом за старшими родителями. Поэтому женщина не попадает в трудную ситуацию, выходя на пенсию, а продолжает выполнять свою роль домохозяйки. Можно утверждать, что готовность к выходу на пенсию может не затронуть женщин, которые продолжают выполнять свои обязанности по дому.

В результате исследования была выявлена положительная и значимая связь между истощением и безнадежностью. Когда была изучена соответствующая литература, было обнаружено, что результаты депрессии, усталости и безнадежности были связаны между собой [Davis, Carter, 2008; Venson, 2006; Hastings, 2003].

В то же время существуют как теоретические, так и экспериментальные доказательства связи между безнадежностью и депрессией. Одной из теорий о депрессии является теория безнадежности, разработанная Абрамосном, Металский и Аллой (1989). Исследователь Курам утверждает, что безнадежность вызывает некоторые виды депрессии. Согласно этой теории, человек чувствует безнадежность, когда он сталкивается с делом, которое не может контролировать в одиночку. Эта ситуация приводит к убеждению, что человек может потерять контроль над будущими событиями и повысить ожидания негативных событий. С этой точки зрения, было бы теоретически неверным утверждать, что безнадежность – это переменная, которая является одной из основных причин депрессии.

По словам Пайнса, идеалисты, которые ждут возможности извлечь смысл из своей трудовой жизни, сначала начинают с высокого уровня мотивации и ожиданий. Когда они осознают в будущем, что ошибались, они испытывают отчаяние, беспомощность и усталость [Pines, Nunes, 2003]. До отчаяния у человека развилось негативное когнитивное отношение или стиль предиката. По их словам, в состоянии безнадежности человек думает, что в его жизни случится что-то плохое, что он никогда не будет хорошим, и нельзя изменить плохие ситуации. Металский и Джойнер представили три когнитивных взгляда на безнадежность. По их словам, в этой ситуации человек: связывает плохие события с неизбежными, неконтролируемыми причинами; он получает отрицательный результат от плохого события о себе и полагает, что плохое событие вызовет плохие события в будущем, что приведет к усталости [Tucker, 2002].

Библиография

1. Abela J.R.Z., Seligman M.E.P. The Hopelessness Theory of Depression: A Test of the Diathesis-Stress Component in the Inter-Personal and Achievement Domains // *Cognitive Therapy and Research*. 2000. 24 (4). P. 361-378.
2. Abramsaon L.Y., Metalsky G.I., Alloy L.B. Hopeless depression: A theory-based subtype of depression // *Psychological Review*. 1989. 96. P. 358-372.

3. Başaran İ.E. Örgütsel davranış ve insanın üretim gücü. Ankara: Ekinoks Eğitim Danışmanlık, 2008.
4. Beck A.T. et al. The Measurement of Permission: The Hopelessness Scale // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1974. 42(6). P. 861-865.
5. Benson P.R. The impact of child symptom severity on depressed mood among parents of children with ASD: The mediating role of stress proliferation // Journal of Autism and Developmental Disorders. 2006. 36. P. 685-695.
6. Çam O. Hemşirelerde tükenmişlik (burnout) sendromunun araştırılması. Doct. Dis. İzmir, 1991.
7. Davis N.O., Carter A.S. Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics // Journal of Autism and Developmental Disorders. 2008. 38. P. 1278-1291.
8. Durak A. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması // Türk Psikoloji Dergisi. 1994. 9 (31). P. 1-11.
9. Ergin C. Akademisyenlerde Tükenmişlik ve Çeşitli Stres Kaynaklarının İncelenmesi // Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi. 1995. 12 (1-2). P. 37-50.
10. Gray D.E. Gender and coping: The parents of children with high functioning autism // Social Science and Medicine. 2003. 56. P. 631-642.
11. Günay G. Bireylerin kişi ve aile olarak emekliliğe hazırlanmalarına ilişkin plan yapma durumlarının incelenmesi. Doct. Dis. Ankara, 2006.
12. Hastings R.P. Child behavioral problems and partner mental health as correlates of stress in mothers and fathers of children with autism // Journal of Intellectual Disabilities Research. 2003. 47. P. 231-237.
13. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım, 2007.
14. Kim J., Kwon J., Anderson E. Factors related to retirement confidence: Retirement preparation and workplace financial education // Financial Counseling and Planning. 2005. 12 (2). P. 77-89.
15. Maslach C. Job burnout: New directions in research and intervention // Current Directions of Psychological Science. 2003. 12(5). P. 189-192.
16. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout // Annual Review of Psychology. 2001. 52. P. 397-422.
17. Pines A.M., ve Nunes R. The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling // Journal of Employment Counseling. 2003. 40 (2). P. 50-64.
18. Pinquart M., Sörensen S. Associations of Stressors and Uplifts of Caregiving with Caregiver Burden and Depressive Mood: A Meta-Analysis // Journal of Gerontology: Psychological Sciences. 2003. 58b(2). P. 112-128.
19. Sağlam A.Ç. Akademik Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlişkisi // Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2011. Cilt: 8. 15. P. 407-420.
20. Salami S.O. Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents' reactions to violence // Asian Social Science. 2010. 6(12). P.101-110.
21. Salman S. Öğretmenlerin emeklilik dönemine uyumları ve yaşam tatminleri. Doct. Dis. Ankara, 2004.
22. Sharf R.S. Bilişsel terapi (çev. F. Gültekin). Nilüfer Voltan Acar (çev. ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık, 2014.
23. Sheffield D.S., Baker S.B. Themes from retrospective interviews of school counselors who experienced burnout // Hacettepe University Journal of Education. 2005. 29. P. 177-186.
24. Tucker C.L. Depression, Helplessness and Hopelessness. Depression Helplessness and Hopelessness, Negative Views // Psychological Self-Help. 2002.
25. Weckwerth A.C., Flynn D.M. Effect of sex on perceived support and burnout in university students // College Student Journal. 2006. 40(2). P. 237-249.
26. Williams B.J.L. A correlation analysis of burnout and job satisfaction among special education teachers. Doct. Dis. University of Phoenix, Arizona, 2014.

Analysis of the relationship between hopelessness and fatigue in retired people

Mesut Cevdet Yavuz

Postgraduate,

Institute of Social Sciences,

Southern University – Institute of Management, Business and Law,

344068, 33-a/47, Nagibina av., Rostov-on-Don, Russian Federation;

e-mail: mesutcevdetyavuz@gmail.com

Abstract

The retirement period is a socially significant turning point that determines the transition from middle age to old age. This became a new concept in pension societies with the regulation of working life at the beginning of the twentieth century under certain conditions. Today, the development of science and technology, as well as the improvement of living conditions, the expansion of health services and the expansion of nutrition and education opportunities, prolong life expectancy, and the period of retirement becomes a long period of life. The aim of this study is to examine the relationship between hopelessness and burnout in retirees. A total of 381 pensioners residing in Bursa constitute the sample of the research. Beck hopelessness scale and Maslach burnout scale were used in the study. Pearson moment product correlation coefficient and T-test techniques were used in the calculation of data. The results of the study were analyzed in favor of women's retirees in all sub-dimensions when the relationship between burnout levels of retirees and gender variables was examined. According to another conclusion of the study, male retirees have more hopelessness than female retirees. As a result of the research, there was a positive and meaningful relationship between burnout and hopelessness. It is thought that the findings will shed light on the work to be done towards the retirees.

For citation

Yavuz Mesut Cevdet (2018) Analiz vzaimosvyazi beznadezhnosti i ustalosti u pensionerov [Analysis of the relationship between hopelessness and fatigue in retired people]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (6A), pp. 166-174.

Keywords

Hopelessness, retirement, burnout, correlation, retired people.

References

1. Abela J.R.Z., Seligman M.E.P. (2000) The Hopelessness Theory of Depression: A Test of the Diathesis-Stress Component in the Inter-Personal and Achievement Domains. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (4), pp. 361-378.
2. Abramsaon L.Y., Metalsky G.I., Alloy L.B. (1989) Hopeless depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, pp. 358-372.
3. Başaran İ.E. (2008) *Örgütsel davranış ve insanın üretim gücü*. Ankara: Ekinoks Eğitim Danışmanlık.
4. Beck A.T. et al. (1974) The Measurement of Permission: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), pp. 861-865.
5. Benson P.R. (2006) The impact of child symptom severity on depressed mood among parents of children with ASD: The mediating role of stres proliferation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36, pp. 685-695.
6. Çam O. (1991) *Hemşirelerde tükenmişlik (burnout) sendromunun araştırılması*. Doct. Dis. İzmir.
7. Davis N.O., Carter A.S. (2008) Parenting stres in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38, pp. 1278-1291.
8. Durak A. (1994) Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), pp. 1-11.
9. Ergin C. (1995) Akademisyenlerde Tükenmişlik ve Çeşitli Stres Kaynaklarının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (1-2), pp. 37-50.
10. Gray D.E. (2003) Gender and coping: The parents of children with high functioning autism. *Social Science and Medicine*, 56, pp. 631-642.
11. Günay G. (2006) *Bireylerin kişi ve aile olarak emekliliğe hazırlanmalarına ilişkin plan yapma durumlarının incelenmesi*. Doct. Dis. Ankara.
12. Hastings R.P. (2003) Child behavioral problems and partner mental health as correlates of stress in mothers and fathers of children with autism. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 47, pp. 231-237.
13. Karasar N. (2007) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.

14. Kim J., Kwon J., Anderson E. (2005) Factors related to retirement confidence: Retirement preparation and workplace financial education. *Financial Counseling and Planning*, 12 (2), pp. 77-89.
15. Maslach C. (2003) Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions of Psychological Science*, 12(5), pp. 189-192.
16. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 397-422.
17. Pines A.M., ve Nunes R. (2003) The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40 (2), pp. 50-64.
18. Pinquart M., Sörensen S. (2003) Associations of Stressors and Uplifts of Caregiving with Caregiver Burden and Depressive Mood: A Meta-Analysis. *Journal Of Gerontology: Psychological Sciences*, 58b(2), pp. 112-128.
19. Sağlam A.Ç. (2011) Akademik Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 15, pp. 407-420.
20. Salami S.O. (2010) Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents' reactions to violence. *Asian Social Science*, 6(12), pp.101-110.
21. Salman S. (2004) *Öğretmenlerin emeklilik dönemine uyumları ve yaşam tatminleri*. Doct. Dis. Ankara.
22. Sharf R.S. (2014) *Bilişsel terapi (çev. F. Gültekin)*. Nilüfer Voltan Acar (çev. ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
23. Sheffield D.S., Baker S.B. (2005) Themes from retrospective interviews of school counselors who experienced burnout. *Hacettepe University Journal of Education*, 29, pp. 177-186.
24. Tucker C.L. (2002) Depression, Helplessness and Hopelessness. Depression Helplessness and Hopelessness, Negative Views. In: *Psychological Self-Help*.
25. Weckwerth A.C., Flynn D.M. (2006) Effect of sex on perceived support and burnout in university students. *College Student Journal*, 40(2), pp. 237-249.
26. Williams B.J.L. (2014) *A correlation analysis of burnout and job satisfaction among special education teachers*. Doct. Dis. University of Phoenix, Arizona.