

## عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی درمان شفقت به خود بر خودکارآمدی و رضایت از زندگی در بازنشستگان نیروی انتظامی شهر تهران

## محل انتشار:

فصلنامه علمی پژوهشی طب انتظامی، دوره 11، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

عطالله خوشبخت - Department of Counseling, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

نگس سبزی - Department of Counseling, Faculty of Humanities, Tehran Markazi Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

سپیده بشیرگنبدی - Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

علی اکبر گل محمدی - Department Identification, Faculty of Information, Amin University of Police Sciences, Tehran, Iran

## خلاصه مقاله:

اهداف: دوران بازنشستگی انتقال به مرحله جدیدی از زندگی است که یکی از مهم ترین تغییرات در زندگی فرد به شمار رفته و توجه به این دوره اهمیت زیادی دارد. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شفقت به خود بر خودکارآمدی و رضایت از زندگی در بازنشستگان نیروی انتظامی شهر تهران انجام شد. مواد و روش ها: روش پژوهش شبه آزمایشی و از نوع پیش-آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری تمامی بازنشستگان نیروی انتظامی شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بودند که از بین آنها ۳۰ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای گردآوری داده ها، از پرسشنامه خودکارآمدی (Scherer و Maddox، ۱۹۸۲) و پرسشنامه رضایت از زندگی Diner و همکاران (۱۹۸۵) استفاده شد. پروتکل آموزش شفقت به خود، طی ۸ جلسه (هرجلسه ۱۲۰ دقیقه) برای گروه آزمایش انجام شد و نهایتاً بعد از اتمام جلسات آموزشی اقدام به اجرای پس آزمون شد. داده های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره در قالب نرم افزار SPSS ۲۲ مورد بررسی قرار گرفتند. یافته ها: داده های پژوهش برای ۳۰ بازنشسته در دو گروه آزمایش و پیگیری مورد بررسی قرار گرفت. میانگین سنی در گروه آزمایش ۴۱/۱۱±۶/۷۳ سال و در گروه کنترل ۳۱/۵±۵/۷۶ سال بود. با توجه به مقادیر F برای پس آزمون خودکارآمدی (۹۱/۷۶) و رضایت از زندگی (۱۲/۷۹) و سطح معناداری آنها (P-value=۰/۰۰۱) که کوچک تر از ۰/۰۵ بود، مشاهده شد که درمان شفقت به خود اثربخش بود و توانست خودکارآمدی و رضایت از زندگی را در گروه آزمایش افزایش دهد. نتیجه گیری: درمان متمرکز بر شفقت می تواند تاثیرگذاری مناسبی جهت افزایش خودکارآمدی و احساس رضایت از زندگی در بازنشستگان داشته باشد. لذا می توان از این مداخله در برنامه های طراحی شده برای بازنشستگان استفاده نمود.

## کلمات کلیدی:

Retirement, Self-Efficacy, Personal Satisfaction, Police, Empathy, بازنشستگی, خودکارآمدی, رضایت, پلیس, شفقت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1602618>

