

# تأثیر آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) بر جرات ورزی

## دانشجویان مامایی

سمیه نخعی<sup>۱</sup>، راضیه قادرسارانی<sup>۲</sup>

۱. استادیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره ششم، شماره بیست و سوم، پاییز ۱۴۰۳، صفحات ۹۸-۱۰۴

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) بر جرات ورزی دانشجویان مامایی بود. روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی است. طرح مورد استفاده در این تحقیق، طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهر زابل می‌باشند. از بین این دانشجویان ۴۰ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و گواه انتخاب شدند. در این پژوهش ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه جرات ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی همچون آزمون کوواریانس تک متغیره با نرم‌افزار SPSS 20 استفاده شد. نتایج نشان داد تأثیر آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) بر جرات ورزی دانشجویان مامایی تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. با آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) می‌توانیم جرات ورزی دانشجویان مامایی را افزایش دهیم.

واژه‌های کلیدی: شفقت ورزی، حل مسئله، جرات ورزی.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره ششم، شماره بیست و سوم، پاییز ۱۴۰۳

## مقدمه

در بسیاری از کشورها، ماماها موقعیت‌های کاری پرتنش را با سطوح بالایی از استرس مرتبط با کار و فرسودگی شغلی تجربه می‌کنند. دلایل مختلفی برای بار کاری سنگین غالب در این حرفه ذکر شده است، مانند منابع کاری ناکافی و کمبود نیروی انسانی و همچنین جوسازمانی ضعیف است (کول<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). مشاهده شد که از هر سه ماما، یک نفر به دلیل استرس زیاد، کمبود نیروی انسانی و منابع، درگیری در محل کار، حقوق پایین و در نتیجه نگرانی برای سلامتی خود، این حرفه را ترک کرده است. دیدگاه‌های ناهم‌هنگ در مورد مامایی و زایمان - هم از سوی خود ماماها و هم از سایر حرفه‌ها - می‌تواند تناقضاتی را در نقش‌های حرفه‌ای ماماها ایجاد کند و می‌تواند به چالش‌برانگیز شدن موقعیت‌های کاری ماماها در محیط‌های بیمارستانی کمک کند (سلیمان-مارتوس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

مهارت‌های شناختی افراد ارتباط تنگاتنگی با جرات ورزی آن‌ها دارد. جرات ورزی به ظرفیت درونی فرد و مفهومی که کل زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مرتبط است. جرات ورزی برای ایجاد و حفظ رفاه اجتماعی و عاطفی ضروری است. گزارش شده است که کسانی که جرات ورزی بالایی دارند، راه خود را در نشان دادن پتانسیل خود، مسئولیت در پست‌های مهم و حفظ مهارت‌های ارتباطی بین فردی بهتر می‌کنند (کلخرایبر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

از سوی دیگر، کسانی که جرات ورزی پایینی دارند، مهارت‌های تصمیم‌گیری پایینی دارند و اغلب به انگیزه‌های دیگران نیاز دارند، عقلانیت ندارند و احساسات منفی مانند خصومت و ترس را تجربه می‌کنند. افرادی که جرات ورزی دارند، علاوه بر اینکه به تأیید دیگران نیاز دارند، معمولاً مشکلات روانی و سرزنش خود را به خاطر اشتباهات خود سرزنش می‌کنند. جرات ورزی بر روابط درون خانوادگی، سوابق تحصیلی، انتخاب حرفه و موفقیت در انجام آن حرفه و به‌طور خلاصه کل زندگی فرد تأثیر دارد. با در نظر گرفتن همه این‌ها، ماماها باید جرات ورزی بالایی داشته باشند. تمام تلاش‌ها برای افزایش ظرفیت جرات ورزی ماماها می‌تواند به توسعه مهارت‌های دانشجویان کارشناسی مامایی کمک کند. با توجه به اینکه ارتقای مهارت‌های حل مسئله و خود شفقت ورزی در آموزش مامایی نسبتاً دشوار است، بهره‌مندی از به‌کارگیری آموزشی آن‌ها اهمیت پیدا می‌کند (کیم<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که آموزش شفقت ورزی منجر به تغییرات در پاسخ‌های بیوشیمیایی بدن، مانند کاهش در سطوح هورمون‌های استرس التهابی و یک افزایش هورمون‌های مرتبط با شادی می‌شود. این نوع آموزش ذهن حوزه‌های رفتاری را گسترش می‌دهد، مهارت‌های نوع دوستی و تغییر پاسخ‌های عصبی به رنج را توسعه می‌دهد (قدیمی و خادمی، ۱۴۰۱). آموزش شفقت ورزی در بین افراد در موقعیت‌ها آسیب‌پذیری اجتماعی مانند بیمارستان‌ها قابل درک است به‌طوری‌که افرادی که در موقعیت‌های آسیب‌پذیر اجتماعی قرار دارند با آموزش شفقت ورزی به اقداماتی که بهزیستی فردی و جمعی را ارتقا می‌دهد، آن دسترسی پیدا می‌کنند

---

<sup>1</sup> - Cull

<sup>2</sup> - Suleiman-Martos

<sup>3</sup> - Kolchraiber

<sup>4</sup> - Kim

(اوتول و دوبوتوویچ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). یکی از عواملی که می‌توان از آن برای مدیریت روانی استرس و کاهش شدت آن در ماماها استفاده کرد آموزش شفقت ورزشی است. آموزش شفقت ورزشی مفهومی نسبتاً جدید که اخیراً افراد زیادی را به خود جلب کرده است توجه، شفقت ورزشی است. شفقت ورزشی به توانایی یک فرد برای مراقبت از خود در شرایط دشوار موقعیت‌ها، به‌طوری‌که او بتواند احساسات منفی را تحمل کند و درعین‌حال، رابطه خود را با دیگران در موقعیت‌های دردناک حفظ کند شفقت ورزشی بر فکر کردن به احساسات، رفتارها و افکار خود به‌منظور تحریک رفتار مهربانانه تأثیر دارد (حیدری، ۱۴۰۰).

همچنین یک هدف عمده از آموزش به دانشجویان توسعه درک و رشد توانایی حل مسئله‌ی آن‌هاست بسیاری از افراد می‌دانند که بخشی از اندیشیدن به شیوه تجسمی صورت می‌گیرد. تجسم متضمن همان بازنمایی‌ها و فرآیندهای ادراک است. از گذشته‌های دور نقش تجسم در یاددهی و یادگیری به‌طور عام، به‌ویژه در حل مسئله مطرح بوده است؛ اما در سالیان اخیر، این موضوع به‌طور عمیق‌تری توسط آموزشگران مورد مطالعه قرار گرفته است (ریحانی و همکاران، ۱۳۹۵).

موید عابدی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند رویکرد حل مسئله بر بهبود شایستگی دانشجویان تأثیر دارد. حیدری (۱۴۰۰) گزارش کردند آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش جرات ورزشی و سازگاری اجتماعی دانشجویان تأثیر دارد، در پژوهشی نیک روان مفرد و همکاران (۱۳۹۸) تأیید کردند مهارت‌های حل مسئله و جرات ورزشی دستیاران جراحی تأثیر دارد، هانسن<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی تأیید کردند مهارت‌های حل مسئله بر افزایش جرات ورزشی در زمینه‌های کاری ماماها تأثیر دارد، اوتول و دوبوتوویچ<sup>۳</sup> (۲۰۲۲) و کیم<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۱) و بالتزل<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۹) مشاهده کردند آموزش شفقت ورزشی بر بهبود جرات ورزشی در معلمان تأثیر دارد، با توجه به تحقیقات جمع‌آوری‌شده بررسی‌ها و گزارش‌ها حاکی از این واقعیت است که در خصوص تأثیر آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزشی و حل مسئله) بر جرات ورزشی دانشجویان مامایی شهر زابل هیچ مطالعه و تحقیق مدون و جامعی صورت نگرفته است، ضروری است محققان، معلمان و دانشجویان در این زمینه‌ها دست به تحقیق و پژوهش بزنند لذا سؤال اصلی پژوهش چنین است که آیا آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزشی و حل مسئله) بر جرات ورزشی دانشجویان مامایی تأثیر دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی است. طرح مورد استفاده در این تحقیق، طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل، از دو گروه آزمودنی تشکیل شده است که هر دو گروه دو بار مورد اندازه‌گیری

<sup>۱</sup> - O'Toole & Dobutowitsch

<sup>۲</sup> - Hansson

<sup>۳</sup> - O'Toole & Dobutowitsch

<sup>۴</sup> - Kim

<sup>۵</sup> - Baltzell

قرار گرفته‌اند. محقق با تشکیل گروه‌ها به روش انتخاب تصادفی یک کلاس به‌عنوان گروه آزمایشی و کلاس دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته است.

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهر زابل می‌باشند. از بین این دانشجویان ۴۰ نفر به‌صورت نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و گواه انتخاب شدند. ابتدا معرفی‌نامه‌ای از دانشگاه جهت مراجعه به دانشگاه علوم پزشکی شهر زابل اخذ گردید در ادامه بعد از انتخاب دانشجویان مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهر زابل پرسشنامه‌های جرات ورزی داده شد و دانشجویانی که کمترین نمره را از پرسشنامه‌های فوق به دست آوردند انتخاب شدند تحت آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) قرار گرفتند و در انتها از گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون گرفته شد. در این پژوهش ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه جرات ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) است.

همچنین برای آموزش شفقت ورزی از بسته آموزشی شفقت ورزی بالتزل<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹) استفاده شده است که در مدت یک ماه و در ۸ جلسه و به میزان ۳۰ تا ۴۵ دقیقه جمعاً ۱۶ ساعت آموزش صورت گرفت. شرح کار جلسات به شرح جدول ۱ می‌باشد.

جدول ۱. رئوس برنامه آموزش شفقت ورزی بالتزل<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۹)

تعداد جلسه‌ها	شرح کار
جلسه اول	آشنایی اعضا با یکدیگر، شرح قوانین گروه، ایجاد ارتباط درمانی، توضیح مختصری از خود شفقت ورزی، توضیح درباره چگونگی عملکرد ذهن، آموزش تنفس آرام‌بخش ریتمیک و تمرین آن در گروه
جلسه دوم	توضیح و تشریح شفقت، شفقت چیست و چگونه می‌توان از طریق آن بر شکلات فائق آمد.
جلسه سوم	تفکر درباره شفقت نسبت به دیگران، توجه و تمرکز بر شفقت، تفکر شفقت‌آمیز، رفتار شفقت‌آمیز، تصویرسازی شفقت‌آمیز
جلسه چهارم	آموزش ذهن آگاهی، پذیرش، خردمندی و قدرت، گرمی و عدم قضاوت
جلسه پنجم	تمرین هوشیاری، ذهن آگاهی، بررسی باورهای که هیجان‌های غیرمفيد به همراه دارند، مزایا و معایب آن
جلسه ششم	ششم انجام تمرین‌های رنگ شفقت، صدا و تصویر شفقت، نام‌گذاری بر اساس شفقت
جلسه هفتم	نام‌گذاری شفقت ورزی، تمرین خشم و شفقت، تمرین ترس از شفقت، شناسایی افکار ممانعت کننده از پرورش شفقت به خود
جلسه هشتم	جمع‌بندی مفاهیم بررسی شده در جلسات، درخواست از اعضا برای توضیح دستاوردهایشان از گروه، انجام پس‌آزمون

برای آموزش حل مسئله از بسته آموزشی مهارت‌های حل مسئله لیجینیا<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) استفاده شده است که در مدت یک ماه و در ۴ جلسه و به میزان ۳۰ تا ۴۵ دقیقه جمعاً ۱۶ ساعت آموزش صورت گرفت. شرح کار جلسات به شرح جدول ۲ می‌باشد.

جدول ۲. رئوس برنامه آموزشی مهارت‌های حل مسئله لیجینیا (۲۰۱۸).

تعداد جلسه‌ها	شرح کار
جلسه اول	انتخاب رویکردی صحیح نسبت به مسئله؛ اهمیت این مرحله در جایگاه اولین گام در حل مسئله در ابعاد شناختی و هیجانی، قابل توجه است.
جلسه دوم	تعریف دقیق مسئله؛ هدف از این مرحله آموزش اولویت‌بندی مسائل برای مشخص شدن هدف اصلی و کنار گذاشتن مسائل کم‌اهمیت است.
جلسه سوم	یافتن راه‌حل‌های متعدد، پس از مشخص شدن مسئله اصلی با استفاده از روش بارش ذهنی.
جلسه چهارم	اجرای راه‌حل و بازبینی آن و انتخاب چندین مسئله و راه‌حل‌های احتمالی و بررسی آن‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل و ارزیابی نتایج ممکن

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی همچون آزمون کوواریانس تک متغیره با نرم‌افزار SPSS 20 استفاده شد.

<sup>۱</sup> - Baltzell

<sup>۲</sup> - Baltzell

<sup>۳</sup> - Lajinian

## یافته‌ها

نتایج آزمون یکسانی شیب‌خط رگرسیون نمره کل جرات ورزی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. آزمون یکسانی شیب‌خط رگرسیون نمره کل جرات ورزی					
مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	تعامل شرایط گروه‌ها و متغیر همپراش
۰.۹۶	۲	۰.۹۶	۰.۰۲	۰.۸۷	

جدول ۱ نشان می‌دهد تعامل بین شرایط آزمایش و متغیر همپراش معنادار نیست؛ به عبارت دیگر، شیب‌خط رگرسیون برای شرایط آزمایشی یکسان است.

جهت تعیین نرمال بودن نمره کل جرات ورزی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو ویلک استفاده شد که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو ویلک

کولموگروف-اسمیرنوف			شاپیرو ویلک		
آماره	df	سطح معنادار	آماره	df	سطح معنادار
۰/۲۴	۲۰	۰/۱۸	۰/۴۱	۲۰	۰/۴۱
۰/۳۵	۲۰	۰/۲۲	۰/۳۵	۲۰	۰/۳۵

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد آماره‌های مربوط به هر دو گروه در هر مرحله از سطح ۰/۰۵ بیشتر هستند لذا، فرض نرمال بودن نمرات جرات ورزی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون پذیرفته می‌شود.

جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی خطای واریانس‌ها			
F	Df1	Df2	سطح معناداری
۰/۸۱	۱	۳۸	۰/۳۳

نتایج آزمون لوین در زمینه جرات ورزی بیانگر این است که همگونی خطای واریانس‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تأیید شده است. بررسی مفروضه‌های اجرای کوواریانس بیانگر این است که برای بررسی آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) بر جرات ورزی دانشجویان می‌توانیم از آزمون کوواریانس استفاده کنیم. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش‌آزمون و گروه بر نمرات پس‌آزمون جرات ورزی در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش‌آزمون و گروه بر نمرات پس‌آزمون جرات ورزی					
منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۰.۶۷	۱	۰.۶۷	۰.۰۲	۰/۸۹
اثر آموزش	۶۱۰.۶۹۷	۱	۶۱۰.۶۹۷	۱۶۳.۱۳	۰/۰۰۱
خطای باقیمانده	۱۳۸۵.۰۷	۳۷	۳۷.۴۳		

جدول ۴ نشان می‌دهد، با حذف اثر نمره‌های پیش‌آزمون جرات ورزی، اثر اصلی آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) بر نمره‌های پس‌آزمون جرات ورزی معنادار است. توجه به این تحلیل، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش پس از برداشتن اثرات پیش‌آزمون به طور معنی داری بیشتر از گروه گواه است. چون مقدار F محاسبه شده ( $F=163.13$ ) با درجه آزادی (۳۷)،

۱ (df=) بیشتر از سطح ۰/۰۱ است، بنابراین نتیجه می‌گیریم بین میانگین‌های نمره پس‌آزمون جرات ورزی دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مجذور سهمی اتا شدت این اثر را (۰/۸۹) نشان می‌دهد که بیانگر شدت اثر بالایی است؛ بنابراین، فرضیه این پژوهش تأیید می‌شود؛ به عبارت دیگر، آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) بر افزایش جرات ورزی مؤثر است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) بر جرات ورزی دانشجویان مامایی بود. نتایج بیانگر آن است که آموزش شیوه‌های حل تروما (شفقت ورزی و حل مسئله) بر جرات ورزی دانشجویان مامایی تأثیر دارد. این نتایج با پژوهش‌های حیدری (۱۴۰۰) نشان داد آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش جرات ورزی و سازگاری اجتماعی دانشجویان تأثیر دارد، نیک روان مفرد و همکاران (۱۳۹۸) دریافتند مهارت‌های حل مسئله و جرات ورزی دستیاران جراحی تأثیر دارد، حبیبی آذر و طالبی (۱۳۹۷) مشاهده کردند رویکرد حل مسئله در آموزش درس کارورزی بر ارتقای جرات ورزی دانشجویان تأثیر دارد، هانسن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد مهارت‌های حل مسئله بر افزایش جرات ورزی در زمینه‌های کاری ماماها تأثیر دارد، اوتول و دوبوتوویچ<sup>۲</sup> (۲۰۲۲) دریافتند آموزش شفقت ورزی بر بهبود جرات ورزی در معلمان تأثیر دارد، کیم<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۱) گزارش کردند آموزش آگاهانه حل تروما و شفقت ورزی بر کاهش فرسودگی شغلی تأثیر دارد و بالتزل<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند شفقت ورزی بر جرات ورزی و عملکرد تأثیر دارد، هم‌راستا می‌باشد.

بنابراین چنین استنباط می‌شود که حل مسئله به عنوان یک امر ماشین‌محور، روش‌مند و مکرر مجموعه‌ای از مهارت‌های فکری (متن‌زدایی) برای رسیدن به راه‌حل‌های منطقی و جواب درست در نظر گرفته شد که این نیز به عنوان استدلال همگرا شناخته شده است و استدلال همگرا در نظریه‌های یادگیری شناختی به معنای مهارت حل مسئله، تغییر کرد. مهارت حل مسئله یک فعالیت ذهنی پیچیده است که متشکل از انواع مهارت‌ها و فعالیت‌های شناختی می‌باشد. حل مسئله شامل مهارت‌های تفکر مرتبه بالاتر مانند "تجسم، تداعی، انتزاع، درک، دست‌کاری، استدلال، تجزیه و تحلیل، سنتز و تعمیم که هر کدام نیاز به "مدیریت" و «هماهنگی» دارند این ویژگی‌ها بر افزایش جرات ورزی دانشجویان که طی آن فرد افکار و احساسات خود را به طور مثبت و با رعایت حقوق دیگران بیان می‌کند، تأثیر دارد.

<sup>1</sup> - Hansson

<sup>2</sup> - O'Toole, C., & Dobutowitsch

<sup>3</sup> - Kim

<sup>4</sup> - Baltzell

## منابع

- حیدری، آمنه (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش عزت‌نفس و سازگاری اجتماعی دانش آموزان، سومین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش.
- قدیمی، پروین؛ خادمی، علی (۱۴۰۱). بررسی رابطه خستگی ناشی از شفقت ورزی با بار کاری ذهنی در پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه بیمارستان‌های ارومیه، دومین همایش ملی روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان.
- مویدعابدی، لیلا؛ علی‌اکبر خسروی بابادی، حمیدرضا رضازاده بهادران، علیرضا عصاره (۱۴۰۱). طراحی الگوی برنامه درسی تربیت دانشجو معلم شایسته محور با تمرکز بر رویکرد حل مسئله. فصلنامه نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ۱۸(۱)، ۱۰-۱.
- نیک‌روان مفرد، ملاحظت؛ محمد کریمی، حمیدرضا عزیزاده اطاقور، مریم اکبری لاکه، الهه روحی رحیم بگلو (۱۳۹۸). رابطه مهارت‌های حل مسئله و جرات ورزی دستیاران جراحی پلاستیک دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دوفصلنامه راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی، ۱۵(۶)، ۱۵.
- Baltzell, A., Röthlin, P., & Kenttä, G. (2019). Self-compassion in sport for courage and performance. In *Mindfulness and acceptance in sport* (pp. 178-190). Routledge.
- Cull, J., Hunter, B., Henley, J., Fenwick, J., Sidebotham, M. (2020). Overwhelmed and out of my depth": responses from early career midwives in the United Kingdom to the work, Health and emotional lives of midwives study. *Women Birth*, 33(6), e549-57.
- Hansson, M., Lundgren, I., Hensing, G., Dencker, A., Eriksson, M., & Carlsson, I. M. (2021). Professional courage to create a pathway within midwives' fields of work: a grounded theory study. *BMC Health Services Research*, 21(1), 1-13.
- Kim, S., Crooks, C. V., Bax, K., & Shokoohi, M. (2021). Impact of Trauma-Informed Training and Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Program on Teacher Attitudes and Burnout: A Mixed-Methods Study. *School Mental Health*, 13, 55-68
- Kolchraiber, F. C., Tanaka, L. H., Negi, L. T., Atanes, A. C., & Souza, K. M. J. D. (2022). Effects of Cognitively Based Compassion Training in the outskirts: A mixed study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30.
- O'Toole, C., & Dobutowitsch, M. (2022). The Courage to Care: Teacher Compassion Predicts More Positive Attitudes Toward Trauma-Informed Practice. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 1-11.
- Suleiman-Martos, N., Albendín-García, L., Gómez-Urquiza, JL., Vargas-Román, K., Ramirez-Baena, L., Ortega-Campos, E., et al. (2020). Prevalence and predictors of burnout in midwives: a systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 17(2), 1-10.