

# Mindful Muscles

## Upustvo za stručnjake



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<b>1. Uvod .....</b>	<b>3</b>
1.1. Opšti uvod .....	3
1.2. Cilj Mindful Muscles programa .....	3
1.3. Praktičan značaj Mindful Muscles.....	4
<b>2. MASC u Mindful Muscles: ključni koncept .....</b>	<b>5</b>
2.1. Ključni koncept .....	5
<b>3. Mindful Muscles vežbe .....</b>	<b>6</b>
3.1. Vežbanje zasnovano na vrednostima i mislima .....	7
3.2. Vežbanje zasnovano na prihvatanju .....	8
3.3. Vežbanje zasnovano na samoosećanju .....	9
3.4. Vežbanje zasnovano na svesnosti .....	10
<b>4. Praktična iskustva sa MASC .....</b>	<b>12</b>
4.1. Iskustva sa svesnošću i sportskom sposobnošću .....	12
4.2. Svesnost u treningu snage .....	13
<b>5. Korišćenje MASC u tvojoj praksi .....</b>	<b>14</b>
5.1. Preduslovi za korišćenje MASC u tvojoj praksi. ....	14
5.2. Znakovi za motivisanje određenih klijenata.....	15
5.3. Predstavljanje modula klijentima.....	16
5.4. Vaša uloga kada vaši klijenti koriste MASC program.....	16
<b>6. Istraživanje o konceptu korišćenom u Mindful Muscles programu .....</b>	<b>17</b>
6.1. Istraživanje o intervencijama u vezi sa vrednostima i mislima .....	17
6.2. Istraživanje intervencija zasnovanih na prihvatanju .....	17
6.2.1. Dokazana moć intervencija zasnovanih na problem prihvatanja slike tela.....	17
6.2.2. Dokazana moć intervencija zasnovanih na prihvatanju kod poremećaja u ishrani .....	18
6.3. Istraživanje o intervencijama zasnovanim na samosaosećanju.....	18
6.3.1. Dokazana moć intervencija zasnovanih na samosaosećanju u vezi sa poštovanjem tela.....	18
6.4. Istraživanje o intervencijama zasnovanim na svesnosti.....	19
6.4.1. Dokazana moć intervencija zasnovanih na svesnosti o (zlo)upotrebi supstanci.....	20
6.4.2. Dokazana moć intervencija zasnovanih na svesnosti u vezi sa slikom tela .....	21
<b>7. Literatura.....</b>	<b>22</b>

# 1. Uvod

## 1.1. Opšti uvod

MINDFUL MUSCLES je samoprimerljiv program od 4 modula zasnovan na snazi i vrednostima za ljude koji se bave rekreativnim i amaterskim sportom. Ovaj priručnik je namenjen profesionalcima koji rade sa ovim grupama i ima za cilj da pruži uvid u osnovne koncepte i vežbe koje se koriste, naučnu pozadinu i načine na koje bi stručnjaci mogli da rade sa ovim modulima u svojoj praksi.

Pristupi zasnovani na snazi i vrednostima u zdravstvenoj praksi mogu poboljšati učenje u marginalizovanim i ranjivim društvenim grupama. Mogu povećati ishode mentalnog i fizičkog zdravlja u različitim populacijama (1-3). Za razliku od pristupa zasnovanog na deficitu, perspektiva zasnovana na snazi naglašava pozitivnu tačku gledišta o sposobnostima ljudi umesto da se fokusira na njihova ograničenja ili nedostatke (4,5). Tokom poslednje dve decenije, "pozitivna psihologija" je korišćena da se promovišu svojstva fizičke aktivnosti i bavljenja sportom koja poboljšavaju zdravlje (6).

Sa Mindful Muscles, mi tvrdimo da pristup zasnovan na snazi može biti od pomoći u prevenciji i smanjenju neželjenih posledica. Četiri modula samoprimerljivih vežbi osnažuju pojedince sa različitim iskustvima u upotrebi PIED (Performance- and Image Enhancing Drugs - Lekovi za poboljšanje performansi i izgleda) da usvoje zdraviji životni stil vezan za sport i obezbeđuju pojedincima koji imaju nezadovoljstvo u vezi sa izgledom svog tela da imaju alat tj. način da se izbore protiv toga (7-10). Pozitivan fokus na snage, sposobnosti i veštine pojedinca mogao bi da preoblikuje, restrukturira i ponovo proceni njihovu percepciju o sebi. Na kraju, ovo će dovesti do zdravijeg načina bavljenja sportom, vežbanja i uopšte zdravijeg načina života bez zloupotrebe supstanci. Za ovo se koriste tri glavna pristupa: svesnost, prihvatanje i samosaosećanje (MASC - Mindfulness, Acceptance, and Self Compassion).

## 1.2. Cilj Mindful Muscles programa

Projekat Mindful Muscles ima za cilj razvoj i primenu obrazovnih resursa zasnovanih na MASC. MASC moduli za vežbače pomažu da postanu svesniji misli i emocija. Baveći se slikom tela i mislima i emocijama u vezi sa performansama, MASC moduli imaju za cilj da smanje šanse za rizično ponašanje, kao što je upotreba anaboličkih steroida i drugih supstanci za poboljšanje izgleda i sportskih sposobnosti. Istraživanja su pokazala da su programi koje sportista može sam da primeni a koji su zasnovani na vrednostima snage podjednako efikasni kao i oni koje izvode stručnjaci (11, 12). Na ovaj način, Mindful Muscles će imati opšte primenjen uticaj na različite grupe stanovništva.

### 1.3. Praktična primena Mindful Muscles

Rekreativci i sportisti amateri mogu imati koristi od obrazovnih resursa vezanih za MASC, pošto postojeći izvori često ne odgovaraju njihovim potrebama. Veruje se da je pristup izvorima učenja u vezi sa upotrebom PIEDS-a (i povezanim prednostima i komplikacijama), (sportskom) suplementacijom i načinom života ograničen. Dostupne informacije se često fokusiraju samo na profesionalne i sportiste na takmičarskom nivou. Generalno, program sadrži pristup zasnovan na deficitu koji se fokusira na otklanjanje slabosti i nedostatak veština. Komplementarna podrška je često potrebna, ali je teško dostupna rekreativcima i sportistima amaterima. Mindful Muscles nudi alternativnu perspektivu koja se fokusira na postojeće snage i sposobnosti i osnažuje kroz svesnost i samosaosećanje.

Takođe, pojedinci koji se bave problemima prihvatanja izgleda tela (verovatno povezani sa upotrebom PIED-a ili drugim uzrocima) će imati koristi od resursa Mindful Muscles jer će MASC pristup pomoći da se preoblikuju i restrukturiraju njihova slika o sebi.

Na kraju, stručnjaci i profesionalci koji se bave temama u rasponu od antidopinga i čistog sportskog obrazovanja do mentalnog i fizičkog zdravlja (npr. nezadovoljstvo imidžom tela i povezano ponašanje) mogu imati koristi od resursa Mindful Muscles. Resursi nude alternativnu, pozitivnu perspektivu za postizanje svojih ciljeva u promociji zdravlja i čistom sportu.

Da rezimiramo, pristupi zasnovani na snagama koji koriste snagu karaktera, trening zasnovan na svesnosti i saosećanju uspešno su primenjeni u različitim kontekstima i proizvode niz pozitivnih ishoda mentalnog zdravlja u vezi sa problemima izgleda tela, upotrebe supstanci i sportskih sposobnosti. Ovi dokazi su potkrepljeni samoprocenama, kvalitativnim metodama i nalazima neuronaučnih studija koje koriste metode snimanja mozga.

Postoji dobar razlog za pretpostavku da će obrazovni program zasnovan na snazi uspešno osnažiti sportiste i vežbače da se uzdrže od upotrebe dopinga i usvoje zdraviji (i pažljiviji i saosećajnije) način vežbanja i bavljenja sportom. Do sada, međutim, ne postoje takvi programi za suzbijanje dopinga u rekreativnom, osnovnom ili amaterskom sportu. Ovo je jaz koji MINDFUL MUSCLES želi da reši.

## 2. MASC u Mindful Muscles: ključni koncept

### 2.1. Ključni koncept

Svesnost, prihvatanje i samosaosećanje (MASC- Mindfulness, acceptance, and self-compassion) predstavljaju psihološke konstrukcije integrisane u nove tretmane i pristupe prevenciji za različita psihološka i somatska stanja. Psihološke intervencije zasnovane na MASC-u postale su veoma popularne. Veliki broj naučnih dokaza podržava njihovu efikasnost u pomaganju ljudima da regulišu svoje emocionalne odgovore na događaje i situacije i u ublažavanju simptoma anksioznosti, uznemirenosti i zabrinutosti u vezi sa slikom tela. Ključni princip intervencija zasnovanih na MASC-u je da se pomogne pojedincima da postanu svesniji i povezani sa svojim mislima i emocijama u vezi sa različitim pitanjima (npr. upotreba supstanci i zabrinutost za izgled) bez direktnog pokušaja da ih modifikuju.

**Svesnost** podrazumeva učenje kako da namenski obratimo pažnju na iskustva u sadašnjem trenutku na način bez osuđivanja i bez samokritike.

**Prihvatanje** uključuje učenje kako da doživite život kakav jeste. Prihvatanjem i dolaskom u kontakt sa mislima i emocijama, ljudi postaju sposobniji da usvoje zdrave strategije suočavanja.

**Samosaosećanje** uključuje razvijanje saosećajnog, pozitivnog, prihvatajućeg i samouverujućeg odnosa sa samim sobom.

Naravno, svesnost, prihvatanje i samosaosećanje su međusobno povezani. Svesnost pomaže da postanete svesniji misli i osećanja. A prihvatanje i samosaosećanje omogućavaju ljudima da se odnose prema njima na samouverujući i pozitivan način, bez samokritike.

Resursi Mindful Muscles pomažu da se preoblikuju, preispitaju i ponovo fokusiraju ciljevi, energija i aspiracije tokom vežbanja. Resursi Mindful Muscles se sastoje od 4 modula koje ljudi mogu sami da urade, verovatno uz dodatnu podršku profesionalaca.

1. Vrednosti i misli
2. Prihvatanje
3. Samosaosećanje
4. Svesnost

### 3. Mindful Muscles vežbanje

<b>Vežbanje</b>	<b>Osnovni cilj vežbanja</b>
<b>Postati svestan beskorisne misli</b>	Identifikovanje misaonih obrazaca kako biste postali svesniji odnosa između misaonih obrazaca i osećanja.
<b>Ispitivanje prednosti i nedostataka misli</b>	Davanje uvida u uticaj negativnih misli koje se ponavljaju.
<b>Razumevanje vaših vrednosti</b>	Identifikovanje ličnih vrednosti u vezi sa bavljenjem sportom kako biste ostali fokusirani kada se beskorisne misli i sklonosti pojave.
<b>Shvatite svoju mentalnu snagu</b>	Osvestiti ljude o mentalnoj i karakternoj snazi kako bi promovisali pozitivne psihološke ishode kao što su povećana sreća, samopouzdanje i smanjenje stresa.
<b>Uvežbavanje stava bez osude prema emocijama</b>	Doći u kontakt sa negativnim emocijama i postati svesniji stavova o tim emocijama i njihovim efekti.
<b>Izraz zahvalnosti</b>	Vežbanje zahvalnosti i svesnosti pozitivnih stvari koje se svakodnevno dešavaju kako bi postali prijemčiviji za radost i pozitivniji prema sebi.
<b>Saosećajno skeniranje tela</b>	Postati svesniji senzacija u telu i često nezapaženih presuda o ovim senzacijama i delovima tela.
<b>Meditacija ljubaznosti</b>	Preobražaj uma da bude pozitivniji i samosaosećajan i otporniji na negativne misli i osećanja ili stresne situacije.
<b>Saosećajna samovalidacija</b>	Vežbanje i jačanje veština samosaosećanja.
<b>Dnevna praksa svesnosti</b>	Upoznavanje sa jednostavnim vežbama svesnosti dok vežbate.
<b>Pozitivne slike</b>	Vežbanje vizuelizacije da biste povratili stanje ravnoteže kada se javi osećaj nesigurnosti.
<b>Dijafragmalno disanje</b>	Vežbanje dijafragmalnog disanja da biste povratili opuštenost kada se osećate stresno ili preopterećeno.

### 3.1. Vežbanje zasnovano na vrednostima i mislima

Vežbanje zasnovano na vrednostima i mislima pomoći će da postanete više svesni misli povezanih sa negativnim emocijama. Ovo se postiže kategorizacijom specifičnih modela misli i prihvatanjem prednosti i mana misli. Neke vežbe će doprineti shvatanju ličnih vrednosti u kontekstu vežbanja. Ovo je važno pošto ljudi mogu lako da se obavežu na neke vrednosti koje determinišu kako pristupate vašem treningu ili fizičkoj aktivnosti.

#### *Postanite svesni nekorisnih misli*

- **Glavni cilj vežbanja**

Identifikovati modele mišljenja kada se jave negativna osećanja. Ovo pomaže da postanete više svesni kako greška u razmišljanju utiče na osećanja.

- **Šta se radi tokom vežbanja**

U četvoromodelnom načinu razmišljanja ljudi vode računa o negativnim mislima koje se javljaju tokom vežbanja. Oni onda analiziraju njihove misli kada se ova osećanja jave i kategorišu ih u pet nivoa. Čovek može koristiti formu da postane svestan specifičnih misaonih obrazaca i kako se oni odnose na osećanja.

#### *Ispitivanje prednosti i mana misli*

- **Glavni cilj vežbanja**

Davanje slike o uticaju ponovljenih negativnih misli

- **Šta se radi tokom vežbanja**

Na papiru, ljudi listaju ponavljajuće negativne misli povezane za fizičkom aktivnošću. Onda oni osvrnu na prednosti i mane ovih misli i kako bi se njihov život poboljšao da nisu verovali u te misli.

#### *Razumevanje tvojih vrednosti*

- **Glavni cilj vežbanja**

Ovo vežbanje ti pomaže da identifikuješ koje lične vrednosti su važne u sportu. Podsećanje na ove vrednosti može da pomogne u izbegavanju da te prate nekorisne misli i tendencije.

- **Šta se radi tokom vežbanja**

Ljudi se osvrću na specifične vrednosti koje se tiču vežbanja razmišljajući o tome šta one njima znače. Trebalo bi takođe ohrabriti ljude da vide da li imaju važne vrednosti i da ih onda rangiraju po tome koliko im znače.

### *Shvatanje tvog mentalnog stanja*

- **Glavni cilj vežbanja**  
Pomoći ljudima da shvate svoju mentalnu i karakternu snagu. Shvatanje snage povezano je sa mnogim pozitivnim psihološkim ishodima, uključujući povećanu sreću, samopouzdanje i smanjen stres.
- **Šta se radi tokom vežbanja**  
Učesnici popunjavaju internacionalno priznat upitnik zasnovan na dokazima koji će im dati personalizovani izveštaj o njihovoj karakternoj snazi.

### 3.2 Vežbanje zasnovano na prihvatanju

Vežbanja zasnovana na prihvatanju pomažu u identifikovanju i prihvatanju emocija baš kako su se pojavila i osetila, a ne u pogledu osuđivanja, pokušavajući da se bore sa njima ili da se blokiraju. Prihvatanje emocija i stupanje sa njima u kontakt može da pomogne u razvoju pozitivnih strategija za borbu u budućnosti. Ovo može da se postigne koristeći vežbe kao što su *Vežbanje sticanja stava bez osude prema emocijama i vežbanje zahvalnosti*.

#### *Vežbanje stava bez osude prema emocijama*

- **Glavni cilj vežbanja**  
Doći u kontakt sa negativnim emocijama i postati svesniji sudova o tim emocijama i njihovim efektima.
- **Šta se radi tokom vežbanja**  
Ljudi tokom nedelje mogu da primete bilo kakvu negativnu emociju u vezi sa njihovim fizičkim izgledom ili vežbanjem. Prirodno, oni zatim razmišljaju o sudovima koji bi se mogli pojaviti o tim osećanjima i mogućim posledicama tih presuda.

#### *Znak zahvalnosti*

- **Glavni cilj vežbanja**  
Postati svesniji pozitivnih stvari koje se dešavaju umesto da se uglavnom fokusiramo na one negativne. Prisutnost u trenucima kada se osećamo dobro i zahvalnost na stvarima koje se obično ne primećuju pomažu ljudima da postanu prijemčiviji za radost i pozitivna osećanja o sebi.
- **Šta se radi tokom vežbanja**  
Nedelju dana ljudi primećuju 3 pozitivne stvari dnevno zbog kojih su se osećali dobro i zahvalno.  
Zatim razmišljaju o tome šta ih je tačno nateralo da se osećaju tako dobro.



### 3.3 Vežbanje zasnovano na samoosećanju

Vežbe vezane za samosaosećanje vode ljude da postanu povezaniji i saosećajniji sa samim sobom. Vežbe takođe imaju za cilj da podstaknu i razviju osećaj saosećanja za stvari koje bi mogle biti stresne i neprijatne. Ovo može uključivati način na koji neko razmišlja o svom ponašanju (npr. kako vežbaju ili koliko su posvećeni rutini vežbanja) ili o njihovoj građi (npr. kako izgledaju u formi). Ovo se radi pomoću saosećajnog skeniranja tela, ljubaznosti ili meditacije i vežbe samopotvrđivanja saosećanja.

#### *Saosećajno skeniranje tela*

- **Glavni cilj vežbanja**  
Postati svesniji senzacija u telu i često neprimećenih razmišljanja o ovim senzacijama i delovima tela.
- **Šta se radi tokom vežbanja**  
Tokom dvadesetak minuta ljudi se fokusiraju na sve delove svog tela. Radeći ovo, čovek se fokusira na senzacije u delovima tela i postaje svestan misli i rasuđivanja koji se javljaju. Čovek primećuje svoje misli, ali se onda vraća disanju i oseća senzacije. Ovu vežbu možete da uradite sopstvenim tempom ili uz korišćenje mp3.

#### *Meditacija ljubaznosti*

- **Glavni cilj vežbanja**  
Koristeći pozitivniji, samosaosećajni pristup, ljudi ponovo treniraju svoje umove da budu otporniji na negativne misli i osećanja ili na stresne situacije.
- **Šta se radi tokom vežbanja**  
Tokom dvadesetak minuta ljudi se fokusiraju na svoje disanje i formiraju sliku o sebi. Držeći tu sliku, oni onda zamišljaju da i dalje imaju naklonost, uvažavanje i ljubav dok ponavljaju rečenicu. Nakon što se neko vreme drže saosećajno i sigurno, pomeraju svoje misli ka nečemu što smatraju negativnim o sebi, ponavljajući istu frazu. Poželjno je da se to odnosi na njihovu vežbu, performanse ili fizički izgled. Ova vežba se može izvoditi sopstvenim tempom ili vođena kroz mp3.

### *Saosećajno samopotvrđivanje*

- **Glavni cilj vežbanja**

Vežbajući i jačajući svoje veštine samosaosećanja, ljudi shvataju za kakvu vrstu saosećanja su prijemčivi. Ovo im može pomoći da lakše koriste samosaosećanje sledeći put kada im zatreba.

- **Šta se radi tokom vežbanja**

Ljudi se ohrabruju da razmišljaju o najsaosećajnijoj, najnežnijoj i najljubaznijoj osobi koju mogu da zamisle. Zatim zamišljaju tu osobu kako razgovara sa njima o njihovim brigama ili pritiscima tokom vežbanja. Ljudi zatim zapisuju svoja iskustva u formi sa brzim pitanjima koja daju uvid u njihova iskustva i potrebe.

### 3.4 Vežbe zasnovane na svesnosti

Vežbe svesnosti će pomoći ljudima da se fokusiraju na sadašnjost i ono što u tom trenutku rade dozvoljavajući sebi da budu svesni i otvoreni za osećanja koja doživljavaju. Ovo se radi korišćenjem svakodnevnih praksi svesnosti, pozitivnih slika i dijafragmalnog disanja.

#### *Dnevno vežbanje svesnosti*

- **Glavni cilj vežbanja**

Da biste se upoznali sa jednostavnim vežbama svesnosti, vežbajte fokusiranje na sadašnji trenutak sa svešću o tome šta se dešava unutra dok vežbate.

- **Šta se radi tokom vežbanja**

Ljudi mogu da biraju između nekoliko audio vežbi i podstiču se da ih rade najmanje nedelju dana i zapišu svoja iskustva na predviđenom obrascu.

#### *Pozitivne slike*

- **Glavni cilj vežbanja**

Vežbajte vizualizaciju sebe u pozitivnoj, udobnoj situaciji, gde možete da se opustite i distancirate od stresnih misaonih obrazaca i uskladite se sa sadašnjošću. Ovo može pomoći ljudima da pronađu ravnotežu i osećaju se bezbedno kad god poželeva.

- **Šta se radi tokom vežbanja**

Ljudi vizualizuju bezbedno i opuštajuće mesto. Može biti bilo gde, stvarno ili zamišljeno. Zatim zamišljaju mesto sa što je moguće više detalja, fokusirajući se na sva čula.

### *Dijafragmalno disanje*

- **Glavni cilj vežbanja**

Dijafragmalno disanje oslikava kako dišete kada ste opušteni. Vežbanjem dijafragmalnog disanja, ljudi mogu pomoći da svoje telo i um vrate u opušteno stanje kada se osećaju pod stresom ili kada su preopterećeni.

- **Šta se radi tokom vežbanja**

Najmanje 5 minuta ljudi vežbaju da dugo duboko udahnu fokusirajući se na širenje stomaka dok zaobilaze grudni koš.

## 4 Praktična Iskustva sa MASC

### 4.3 Iskustva sa MASC u sportskim sposobnostima

**Dr Peter Olusoga je viši predavač psihologije na Univerzitetu Sheffield Hallam u Velikoj Britaniji. Kao psiholog, redovno ga konsultuju različiti sportisti i organizacije. Njegov rad se fokusira na stres, suočavanje sa stresom, sagorevanje i blagostanje u sportskom trenerstvu.**

*„Moj rad sa sportskim osobljem i trenerima uglavnom se zasniva na svesnosti, prihvatanju i samosaosećanju. Koncepti kao što su čvrstina, snaga, odlučnost često karakterišu okruženja za postizanje uspeha. Samosaosećanje i briga o sebi se često zanemaruju. Radiću na identifikovanju osnovnih vrednosti u sportu i van njega. Identifikovanje vrednosti u različitim životnim domenima (posao, odnosi, lični razvoj, obrazovanje i duhovnost) omogućava razvoj zaokruženijeg osećaja sopstvenog identiteta koji više nije vezan samo za performance. Ovo će omogućiti promenu u perspektivi. Sport je deo čovekovih akcija, ali ne predstavlja njihovu suštinu.*

*Vežbanje svesnosti je takođe važno u mom radu sa sportskim stručnim timom. Izbegavanje neprijatnih misli, emocija i telesnih senzacija često je uzrok onoga što nazivamo „iskustveno izbegavanje“. Konkretno, to znači da se možemo udaljiti od onoga što zaista cenimo jer bi to moglo da izazove neku nelagodnost. Svesnost je praksa zapažanja bez prosuđivanja, tako da radim sa osobljem na uočavanju njihovih misli i emocija, a da ih ne ocenjujem kao dobre ili loše. Kroz razne meditacije i iskustvene vežbe, radićemo na prihvatanju da se ove neprijatne misli, osećanja i senzacije mogu pojaviti.*

*Međutim, kretanje ka onome što se vrednuje dok ih doživljavate i dalje je moguće.*

*Vežbanje svesnosti na ovaj način takođe omogućava sportskim radnicima da budu saosećajni. Kada shvatimo da su misli i emocije prolazni mentalni događaji koje možemo primetiti, priznati i potom otpustiti, to nas može osloboditi od trošenja energije i truda pokušavajući da ih se namerno oslobodimo, smanjimo ili zamenimo. Razumevanje da upravo tako funkcioniše ljudski um, da svako doživljava neprijatne, beskorisne misli i emocije, znači da sportski stručnjaci mogu biti malo ljubazniji prema sebi. Ne moraju da veruju svojim mislima. Jedan od problema koji utiče na sportske sposobnosti je to što sportski radnici često osećaju da treba da postignu određeni način razmišljanja da bi ostvarili svoje mogućnosti; moraju da razmišljaju na određeni način i osećaju se na određeni način da bi dobro delovali. Ali realnost je da je vežbanje pažnje, samosaosećanja i rad ka vrednim ciljevima, bez obzira na naše trenutno mentalno iskustvo, je put do mnogo ispunjenijeg sportskog iskustva."*

#### 4.4 Primena MASC u treningu snage

**Dave Hembrough je viši savetnik za sportske nauke i vodeći trener za trening snage i kondicije na Univerzitetu Sheffield Hallam. Dejav je takođe osnivač i glavni trener Hallam Barbell Cluba, nagrađivanog kluba za dizanje tegova i trening snage.**

*„Koristio sam svesnost kao alat i lično i u svom profesionalnom okruženju. Pristupi koji pomažu pojedincima da budu svesniji, povećaju fokus, budu manje ometani u radu i budu “u sadašnjem trenutku” izuzetno su korisni.*

*Moje iskustvo sa pažnjom sugerše da postoje trenutne i dugoročne koristi. Kada neko koristi tehniku svesnosti, direktan efekat je smirenost i opuštenost uma u datom trenutku. Pored toga, dugoročne, trajnije koristi dolaze kroz redovno vežbanje. Ovi kvaliteti uključuju generalno smirenost i refleksiju, veće prihvatanje i samosaosećajnost i manje reagovanje.*

*Kao trener snage i kondicije, redovno koristim tehnike svesnosti tokom zagrevanja i hlađenja sa klijentima. Korišćenje u zagrevanju doprinosi boljem iskustvu treninga. Pomaže klijentima da isključe spoljašnje smetnje i da se usredsrede na aktivnost koja im je pri ruci. Jednako tako, pažljiva vežba na kraju treninga, kao deo rashlađivanja, pomaže klijentima da razmisle o svom treningu i daju samopoštovanje za svoj trud dok se sećaju razloga za vežbanje.”*

## 5 Korišćenje MASC u tvom radu

Sledeći predlozi o tome kako da koristite MASC u svojoj praksi izvedeni su iz intervjua sa stručnjacima iz oblasti fizičkog zdravlja, mentalnog zdravlja, sportskog nadzora i zagovaranja čistog sporta. Naravno, ne važe svi predlozi za sve i svo vreme. Njihova primena u vašem svakodnevnom radu uvek će tražiti vašu razboritost.

### 5.3 Preduslovi da koristite MASC u svojoj praksi/radu

Pre upotrebe MASC-a i priručnika za vežbanje u svojoj praksi, vi kao stručnjak treba da budete dovoljno upoznati sa konceptima i vežbama. Na ovaj način možete bolje proceniti za koje klijente šta bi bilo prikladno i korisno vežbati od MASC. Važno je shvatiti da će MASC odgovarati samo nekim klijentima u vašoj praksi.

#### **Klijenti za koje se smatra da je MASC najpogodniji:**

- Klijenti spremni da isprobaju nove pristupe za poboljšanje svog mentalnog blagostanja.
- Klijenti na koje mišljenje drugih utiče previše i (kao rezultat toga) nisu zadovoljni sobom, ili se čini da je mišljenje drugih ljudi važna tema za klijenta.
- Klijenti koji se bave stanjima, oštećenjima ili bolestima koji bi imali koristi od boljeg prihvatanja svoje situacije kako bi poboljšali svoje fizičko i mentalno zdravlje.
- Klijenti koji se duže vremena bave sportom i/ili vežbanjem i skloni su korišćenju supstanci za poboljšanje performansi i izgleda jer osećaju da se ne razvijaju dovoljno.
- Klijenti koji se bave i/ili imaju problema sa prevazilaženjem prepreka/izazova u svakodnevnom životu.
- Rekreativci i sportisti koji se suočavaju sa nesigurnošću i samopoštovanjem u vezi sa svojim sportskim sposobnostima ili izgledom uprkos tome što su nadmašili svoje prethodne najbolje performanse ili objektivna poboljšanja.
- Rekreativci koji se nalaze u stresnom period.
- Rekreativci i/ili sportisti koji su/bili ili razmišljaju o korišćenju nedozvoljenih supstanci da poboljšaju svoje sposobnosti i/ili sliku o telu.
- Rekreativci i/ili sportisti koji imaju poteškoća da se koncentrišu ili nose sa svojim emocijama ili pritiskom koji je svojstven sportskom takmičenju.

## 5.4 Smernice za motivaciju odgovarajućih klijenata

U slučaju da se smatra da je klijent odgovarajući za rad sa MASC-om, stručnjak takođe treba da bude u mogućnosti da sa klijentom razgovara o svrsi, prednostima i nedostacima MASC-a.

Iako se veruje da svako može imati koristi od MASC-a, motivacija se smatra važnim preduslovom ako želite bilo kakvu korist od modula. A razumevanje kako MASC može poboljšati nečije mentalno zdravlje u izazovnim situacijama smatra se ključnim za korišćenje motivacije.

### **Stručnjaci bi mogli da ukažu na prednosti MASC-a, npr:**

Klijenti će moći da prepoznaju i analiziraju misaone obrasce i disfunkcionalna uverenja i da ih preispitaju.

- MASC bi mogao da pomogne klijentima da kanališu svoje misli i emocije.
- Slika o telu i samoprihvatanje će se poboljšati pored prepoznavanja emocija.
- MASC bi mogao dovesti do opšteg blagostanja pokretanjem samorefleksije o tome kako su ciljevi ispunjeni.
- Klijenti bi mogli postati manje opterećeni samoprosuđivanjem i -kritikom.
- MASC podržava sveukupno jače mentalno i fizičko blagostanje jer nudi strategije suočavanja sa izazovnim situacijama.
- MASC pomaže da budete više u sadašnjem trenutku i prihvatite život onakvim kakav jeste.
- MASC bi mogao da ojača hrabrost da se bude pojedinac.

Za klijente koji se bave profesionalnim/takmičarskim (rekreativnim) sportom, vredi pomenuti nekoliko dodatnih pogodnosti:

- MASC može pomoći da se oduprete korišćenju nedozvoljenih supstanci ili da vas natera da preispitate njihovu upotrebu u slučaju da ih klijent koristi ili ima namereu
- Može izgraditi samopoštovanje i pomoći u suočavanju sa negativnim osećanjima.
- Mogla bi da podrži pozitivniji stav prema (životnim) ciljevima, vežbanju i ljubavi prema sebi.
- To bi moglo pomoći u postavljanju strogih granica i podržati spoznaju da prelazak ovih granica koje su sami postavili nije opcija.
- Rekreativci i/ili vrhunski sportisti će naučiti da um i telo rade zajedno. Poboljšanje samopoštovanja i mira odraziće se na fizički sposobnosti.

## 5.5 Predstavljanje modula vašim klijentima

Da biste olakšali implementaciju MASC koncepta i modula u vašoj praksi, predlaže se da uvedete MASC koristeći edukativni program poput radionice van uobičajenih programa ili ga ugradite kao deo postojećeg programa. Ovi obrazovni programi treba da sadrže i edukaciju i demonstraciju kako primeniti module (u celini) za postizanje postavljenih ciljeva.

Trebalo bi da pristupite temi MASC programa iz ugla psiholoških potreba i da se povežete sa motivacijom ljudi da se promene pre nego što ponudite takav program. Takođe bi moglo biti korisno istaći da je program besplatan, da ne šteti i da se može raditi u bilo kom trenutku dana.

U radu sa takmičarima (rekreativcima) predlaže se uvođenje modula kao psihološke pripreme za takmičenje. Ova priprema bi im mogla pomoći da se izbore sa pritiskom, a MASC bi se mogao ponuditi kao sredstvo za suočavanje sa poteškoćama u postizanju postavljenih ciljeva. Pored toga, program se može uvesti kao psihološki alat za samopomoć za otkrivanje novih metoda obuke, pronalaženje ljubavi u onome što rade ili donošenje bolje promišljenih odluka kada biraju da li će koristiti nedozvoljene supstance.

## 5.6 Vaša uloga kada vaši klijenti koriste MASC program

Stručnjaci koji rade sa sportistima vide svoju ulogu u primeni MASC-a u praksi. Ovo bi moglo da se sastoji od davanja povratnih informacija i, pomoći klijentima da izaberu odgovarajući modul za početak, bodrenja kada žele da odustanu ili podrške klijentima da nastave da budu dosledni u primeni MASC-a i postavljanju ciljeva. Razgovor i vođenje klijenata u suočavanju sa izazovima primene MASC-a u njihovim životima i/ili zaključcima koje izvode iz toga smatra se važnom ulogom koju bi profesionalac mogao da preuzme u radu sa MASC-om u svojoj praksi. Ono što treba da bude fokus i dubina smernica zavisi, naravno, od vašeg profesionalnog iskustva i uvek je potrebno individualno razlikovanje.



## 6 Istraživanje o konceptima koji se koriste u Mindful Muscles

### 6.3 Istraživanje o intervencijama u vezi sa vrednostima i mislima

Postoji niz intervencija za identifikaciju vaših misli. Ove intervencije često imaju za cilj da probiju nesvesne automatske obrasce ponašanja koji ometaju svakodnevno funkcionisanje. Dobro poznata intervencija za identifikaciju misli je šema terapija ili šema fokusirana terapija. Ova terapija integriše aspekte i iz teorija kognitivnog ponašanja i iz psihoanalitičkih teorija. Pomaže ljudima da identifikuju teme koje proizilaze iz nezadovoljenih emocionalnih potreba detinjstva koje se izražavaju kao neadekvatni stilovi suočavanja u sadašnjosti (13-15). Nakon identifikovanja ovih potreba i neadekvatnih stilova suočavanja, ova terapija pomaže da se analiziraju i razumeju ove potrebe za razbijanje obrazaca.

Većina istraživanja o ovim vrstama intervencija usmerena je na granični poremećaj ličnosti ili druge probleme mentalnog zdravlja. Uprkos ovoj činjenici, intervencije za identifikaciju vaših misli su relevantne za MASC. Da bismo se pažljivije suočili sa izazovima u sopstvenoj percepciji, potrebno je da identifikujemo ograničavajuće misli.

### 6.4 Istraživanje intervencija zasnovanih na prihvatanju

**Prihvatanje** uključuje učenje kako da doživite život kakav jeste. Prihvatanjem i dolaskom u kontakt sa mislima i emocijama, ljudi postaju sposobniji da usvoje zdrave strategije suočavanja.

Prihvatanje se često istražuje kao deo ili u kombinaciji sa svesnošću (25, 26) ili kao deo kognitivne bihevioralne terapije (27, 28). Bez obzira na to da li je koncept prihvatanja istražen samostalno ili u kombinaciji sa drugim konceptom, većina istraživanja o prihvatanju se odnosi na zabrinutost o izgledu tela i poremećaje u ishrani. U poređenju sa svesnošću, uzorci korišćeni u studijama za prihvatanje su mali (prihvatanje samostalno, do N=99; u kombinaciji sa drugim pristupom do N=144).

#### 6.4.1 Dokazana moć intervencija zasnovanih na prihvatanju problemima izgleda tela.

U studiji među ženskim studentima, otkriveno je da pristupi zasnovani na prihvatanju i kognitivno restrukturiranje imaju zaštitni efekat u vezi sa povećanim nezadovoljstvom telom i uznemirenošću zbog osećanja o svom telu kada su izazvani (27).

Fogelkuist et al. sproveo je randomizovano kontrolisano ispitivanje o efektima terapije prihvatanja i posvećenosti na smanjenje simptoma poremećaja u ishrani i problema sa slikom tela kod učesnica iz specijalizovane klinike za poremećaje u ishrani (28). Rezultati

dvogodišnjeg praćenja pokazali su da su učesnice koje su primile intervenciju zasnovanu na prihvatanju pokazale značajno veće smanjenje simptoma poremećaja u ishrani i problema sa slikom tela od kontrolne grupe. Takođe, interventna grupa je uočila manje potrebe za specijalizovanom negom od kontrolne grupe.

#### 6.4.2 Dokazana moć intervencija zasnovanih na prihvatanju kod poremećaja u ishrani

U pilot studiji (sa randomizovanim kontrolisanim dizajnom ispitivanja) među 20 žena sa poremećajem prejedanja, otkriveno je da su žene koje su primale kratku intervenciju niskog intenziteta zasnovanu na kombinaciji prihvatanja i svesnosti prijavile značajno manje psihopatoloških simptoma poremećaja ishrane i prejedanja(29). Takođe, zabeleženo je smanjenje samokritičnosti i pokazatelja psihičkog stresa pored značajnog povećanja saosećajnih radnji i psihološke fleksibilnosti u vezi sa slikom tela.

#### 6.5 Istraživanje o intervencijama zasnovanim na samosaosećanju

**Samosaosećanje** uključuje razvijanje saosećajnog, pozitivnog, prihvatajućeg i samouverujućeg odnosa sa samim sobom.

Sve veći broj dokaza pokazuje da je upotreba intervencija zasnovanih na samosaosećanju povezana sa poboljšanjem mentalnog zdravlja, pozitivnim emocionalnim ishodima kada se osoba suočava sa neuspesima i patnjom, smanjenjem samokritičnosti i poboljšanim ukupnim blagostanjem (30-33). Važno je da se veruje da su intervencije zasnovane na samosaosećanju snažno povezane sa zabrinutošću za izgled tela i povezanim ponašanjem (34), manjim rizikom od upotrebe supstanci (35) i poboljšanim sportskim performansama i motivacijom i kod muškaraca i kod žena (36, 37). Ove osobine čine intervencije zasnovane na saosećanju važnim i relevantnim delom MASC pristupa unutar Mindful Muscles. Pored mentalnog uticaja samosaosećanja, klinička neuronaučna istraživanja su pokazala da ova vrsta intervencije može da promeni reakcije mozga na preteće stimulse (38).

##### 6.5.1 Dokazana moć intervencija zasnovanih na samosaosećanju uvažavanja tela

U studiji Ziemera et al. (39) među studentima (N=152), ustanovljeno je da intervencije zasnovane na samosaosećanju smanjuju negativan i pozitivan uticaj; ovo je takođe pronađeno u kontrolnim grupama. Međutim, učesnici koji primaju intervencije zasnovane na samosaosećanju prijavljuju povećano samosaosećanje, povezano sa većim povećanjem u dobijanju pozitivne slike o telu i pozitivnom afektu.

U drugoj studiji (40) među 151 ženom, nisu nađene značajne razlike u smanjenju nezadovoljstva tela između intervencija. Međutim, više učesnika je u početku izrazilo naklonost za intervenciju zasnovanu na samosaosećanju i prijavilo je veću verovatnoću da će preporučiti intervenciju drugima nakon testiranja. Ovi nalazi ukazuju na veće prihvatanje i usklađenost sa intervencijom. Ziemer et al. sprovela je studiju o uticaju intervencija zasnovanih na samosaosećanju na percipiranu sliku tela među 152 žene (39). Otkrili su smanjenje i negativnog i pozitivnog uticaja za sve grupe. Međutim, interventna grupa je prijavila veće povećanje samosaosećanja. Modeli medijatora su pokazali da je efekat na uvažavanje tela i kvalitet života bio posredovan samosaosećanjem. Ovi nalazi ukazuju na vrednost samosaosećanja u postizanju većeg poštovanja tela.

## 6.6 Istraživanje o intervencijama zasnovanim na svesnosti

**Svesnost** podrazumeva učenje kako da namenski obratimo pažnju na iskustva u sadašnjem trenutku bez osuđivanja i bez samokritike.

Mindfulness (svesnost) je poznata po različitim načinima primene i različitim definicijama. Uobičajena definicija obuhvata komponente pažnje (tj. sposobnost da se reguliše pažnja i „namerno fokusiranje na trenutak“) i komponente zasnovane na prihvatanju (tj. sposobnost održavanja pozitivnog i otvorenog stava prema svesnim iskustvima, čak i kada su neprijatna) (16, 17). Od tri komponente MASC-a, svesnost je najšire primenjena i, samim tim, najistraživanija komponenta.

Nekoliko oblasti u kojima je svesnost istraživana ticale su se supstanci zloupotrebe (alkohol, droge), prevencija žudnje i recidiva, ponašanje u ishrani, emocionalna regulacija, izgled tela i samopoštovanje.

Uprkos velikom broju istraživanja sprovedenih o ovom konceptu, možda nije prikladno govoriti o efikasnosti pažnje kao intervencije; studije često koriste relativno male veličine uzorka (obično do 100 učesnika, sa nekoliko izuzetaka do 350 učesnika). Stoga bi možda bilo prikladnije govoriti o dokazanoj snazi koncepta.

Međutim, klinička neuronaučna istraživanja pomoću dijagnostike mozga (fMRI) pokazuju da je svesnost veština koja se može naučiti i da utiče na moždanu aktivnost u oblastima (npr. prednji cingularni korteks/ACC i prefrontalni korteks/PFC) koji su uključeni u regulaciju emocija, kognitivnu kontrolu i društvenu spoznaju, i samoregulaciju (18, 19). Dakle, postoji očigledan klinički dokaz da svesnost može uticati na fizičke procese.

### 6.5.2 Dokazana moć intervencija zasnovanih na svesnosti u upotrebi supstanci

U randomizovanom kontrolisanom ispitivanju među učesnicama (N=217), pristup svesnosti značajno je poboljšao svest i dane apstinencije u poređenju sa drugim studijskim grupama. Takođe je otkriveno da se uz intervenciju doživljava značajno manje žudnje za supstancama (20). Sličan efekat je pronađen u kvazi-eksperimentalnoj studiji među muškarcima sa zavisnošću od opijata (N=60); dve grupe su dobile značajno različite rezultate u post-testu, što ukazuje na pozitivne koristi od smanjenja žudnje za supstancama kod grupne terapije zasnovane na svesnosti (21). U studiji Boven et al. (22) o efikasnosti intervencije za prevenciju relapsa zasnovane na svesnosti kod poremećaja upotrebe supstanci, ustanovljeno je da intervencija značajno smanjuje stope upotrebe supstanci u poređenju sa kontrolnom grupom tokom perioda od 4 meseca nakon intervencije. Pored toga, utvrđeno je da su učesnici koji su primili intervenciju iskusili smanjenu žudnju i povećano prihvatanje.

### 6.1.2 Dokazana moć intervencija zasnovane na svesnosti u vezi sa izgledom tela

Godine 2012. Alberts et al. sprovela je studiju među ženama (N=26, srednja starost = 48,5 godina) o efektima intervencije zasnovane na svesnosti o ponašanju u ishrani, žudnju za hranom, dihotomno razmišljanje i zabrinutost za sliku tela (23). Zaključili su da je intervencija svesnosti značajno smanjila sve ishode u poređenju sa kontrolnom grupom. U većem randomiziranom kontrolisanom ispitivanju među studentima između 18 i 48 godina (N=202), i grupe za svesnost i grupe za disonantnost su prijavile neposredne značajne koristi za izgled stanja – idealna internalizacija, uočeni sociokulturni pritisak i srodni stres u poređenju sa kontrolnom grupom. Tokom jednonedeljnog praćenja, obe grupe su pokazale poboljšanu pojavu osobina – idealnu internalizaciju, zabrinutost za telesnu težinu i izgled, i poštovanje tela, u poređenju sa kontrolnom grupom (24).

## 7 Literatura

1. Hendriks T, Schotanus-Dijkstra M, Hassankhan A, De Jong J, & Bohlmeijer E. The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*. 2020; 21(1): 357-390
2. Schutte NS, & Malouff JM. The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2019; 20(4): 1179-1196.
3. Zimmerman MA. Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*. 2013; 40(4): 381-383.
4. Gander F, Proyer RT, Ruch W, & Wyss T. Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of happiness studies*. 2013; 14(4): 1241-1259.
5. Clifton DO, & Harter JK. Investing in strengths. *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. 2003: 111-121
6. Warburton DE, & Bredin SS. Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of clinical medicine*. 2019; 8(12): 2044.
7. Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J, & Dalgleish T. Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2019; 60(3): 244-258
8. Khorramabady Y. The effect of muscle dysmorphia and social physique anxiety on the use of supplements and drugs. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*. 2017; 19(9).
9. Greenway CW, & Price C. A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance enhancement & health*. 2018; 6(1): 12-20.
10. Parent MC, & Moradi B. His biceps become him: a test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*. 2011; 58(2): 246.
11. Cavanagh K, Strauss C, Forder L, & Jones F. Can mindfulness and acceptance be learned by self-help? : A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical psychology review*. 2014; 34(2): 118-129.
12. Iatyer S, Craigie M, Heritage B, Davis S, & Rees C. Evaluating the effectiveness of a brief mindful self-care and resiliency (MSCR) intervention for nurses: A controlled trial. *Mindfulness*. 2018; 9(2): 534-546
13. Young JE, Klosko JS, & Weishaar ME. *Schema therapy*. New York: Guilford; (2003).
14. Masley SA, Gillanders DT, Simpson SG, & Taylor MA. A systematic review of the evidence base for schema therapy. *Cognitive behaviour therapy*. 2012; 41(3): 185-202.
15. Storebø OJ, Stoffers-Winterling JM, Völlm BA, Kongerslev MT, Mattivi JT, Jørgensen MS, ... & Simonsen E. Psychological therapies for people with borderline personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020; (5).
16. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, ... & Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004; 11(3): 230.
17. Coffey KA, Hartman M, & Fredrickson BL. Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*. 2010; 1(4): 235-253.
18. Falcone G, & Jerram M. Brain activity in mindfulness depends on experience: a meta-analysis of fMRI studies. *Mindfulness*. 2018; 9(5): 1319-1329.

19. Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, McHaffie JG, & Coghill RC. Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2014; 9(6): 751-759.
20. Price CJ, Thompson EA, Crowell SE, Pike K, Cheng SC, Parent S, & Hooven C. Immediate effects of interoceptive awareness training through Mindful Awareness in Body-oriented Therapy (MABT) for women in substance use disorder treatment. *Substance abuse*. 2019; 40(1): 102-115.
21. Esmaeili A, Khodadadi M, Norozi E, & Miri MR. Effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on cognitive emotion regulation of patients under treatment with methadone. *Journal of Substance Use*. 2018; 23(1): 58-62.
22. Bowen S, Chawla N, Collins SE, Witkiewitz K, Hsu S, Grow J, ... & Marlatt A. Mindfulness- based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance abuse*. 2009; 30(4): 295-305.
23. Alberts HJ, Thewissen R, & Raes L. Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*. 2012; 58(3): 847-851.
24. Atkinson MJ, & Diedrichs PC. Examining the efficacy of video-based micro-interventions for improving risk and protective factors for disordered eating among young adult women. *International Journal of Eating Disorders*. 2021; 54(5): 708-720.
25. Bacon L, Stern JS, Van Loan MD, & Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005; 105(6): 929-936.
26. Bégin C, Carbonneau E, Gagnon-Girouard MP, Mongeau L, Paquette MC, Turcotte M, & Provencher V. Eating-related and psychological outcomes of health at every size intervention in health and social services centers across the Province of Quebec. *American Journal of Health Promotion*. 2019; 33(2): 248-258.
27. Margolis SE, & Orsillo SM. Acceptance and body dissatisfaction: Examining the efficacy of a brief acceptance-based intervention for body dissatisfaction in college women. *Behavioral and cognitive psychotherapy*. 2016; 44(4): 482-492.
28. Fogelkvist M, Gustafsson SA, Kjellin L, & Parling T. Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*. 2020; 32: 155-166.
29. Duarte C, Pinto-Gouveia J, & Stubbs RJ. Compassionate Attention and Regulation of Eating Behaviour: A pilot study of a brief low-intensity intervention for binge eating. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2017; 24(6): O1437-O1447.
30. Kaurin A, Schönfelder S, & Wessa M. Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of counseling psychology*. 2018; 65(4): 453.
31. MacBeth A, & Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*. 2012; 32(6): 545-552.
32. Marsh IC, Chan SW, & MacBeth A. Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*. 2018; 9(4): 1011-1027.
33. Muris P, & Petrocchi N. Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2017; 24(2): 373-383.
34. Kelly AC, & Tasca GA. Within-persons predictors of change during eating disorders treatment: An examination of self-compassion, self-criticism, shame, and eating disorder symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. 2016; 49(7): 716-722.
35. Phelps CL, Paniagua SM, Willcockson IU, & Potter JS. The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and alcohol dependence*. 2018; 183: 78-81.
36. Barczak N, & Eklund RC. The moderating effect of self-compassion on relationships between

- performance and subsequent coping and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 18(2): 256-268.
37. Killham ME, Mosewich AD, Mack DE, Gunnell KE, & Ferguson LJ. Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018; 7(3): 297.
  38. Parrish MH, Inagaki TK, Muscatell KA, Haltom KE, Leary MR, & Eisenberger NI. Self-compassion and responses to negative social feedback: The role of fronto-amygdala circuit connectivity. *Self and identity*. 2018; 17(6): 723-738.
  39. Ziemer KS, Lamphere BR, Raque-Bogdan TL, & Schmidt CK. A randomized controlled study of writing interventions on college women's positive body image. *Mindfulness*. 2019; 10(1): 66-77.
  40. Toole AM, LoParo D, & Craighead LW. Self-compassion and dissonance-based interventions for body image distress in young adult women. *Body Image*. 2021; 38: 191-200.