



Original Article

Compilation, Implementation and Evaluation of the Compassion-Based Educational Program in Physical Education Class among High School Students

Fatemeh Palizvan¹, Rokhsareh Badami^{2*} , Zahra Serjuei² 

1. Ph.D. student in Motor Behavior, Department of Physical Education and Sports Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
2. Department of Physical Education and Sport Science, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Received: 02/01/2023, Revised: 21/07/2023, Accepted: 19/09/2023

Abstract

Purpose: Body image dissatisfaction is a common disorder in today's era, characterized by a negative evaluation of one's physical appearance. The goal of this study was to develop, implement, and evaluate a compassion-based educational program in physical education classes among high school students.

Methods: Participants in this research included high school girls aged 12 to 17 in Shahrekord city, as well as 2 physical education teachers. The study utilized action research as the method, with qualitative data collection techniques. Data collection methods included researcher's field notes from focused group discussions with students, students' daily report books, reflection questions, and semi-structured interviews with sports teachers. The collected data were carefully analysed using qualitative content analysis.

Results: The research findings were categorized into 5 comprehensive areas: knowledge management, self-awareness, mindfulness, respect, and empathy.

Conclusion: The results indicated that knowledge management, self-awareness, mindfulness, respect, and empathy are effective components in addressing body image dissatisfaction and promoting unconditional self-acceptance. Overall, students' mental well-being contributes to the development of a stable Iranian society. It is recommended to identify components for addressing body image dissatisfaction, develop effective strategies, and provide training to teachers.

Keywords: Compassion-Based, Body Image, Students, Action Research.

* Corresponding Author: Rokhsareh Badami Tel: +98-9133036069, E-mail: rokhsareh.badami@khuisf.ac.ir

How to Cite: Palizvan, F., Badami, R., Serjuei, Z. Compilation, Implementation, and Evaluation of the Compassion-Based Educational Program in Physical Education Class among High School Students. *Sports Psychology*, 2024; 16(1): 205-220. In Persian



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Background and Purpose

Body image dissatisfaction is a prevalent disorder in today's society, characterized by a negative evaluation of one's physical appearance. Body image encompasses a person's attitude, thoughts, and beliefs about their physical appearance. It consists of three dimensions: perceptual, related to how one perceives their body weight, size, and shape; mental, involving satisfaction, worry, and anxiety about one's appearance; and behavioral, leading to avoidance of situations causing discomfort and anxiety. Research indicates that body image concerns are common among teenagers and can have negative consequences on both physical and mental health.

Effective prevention methods are necessary to address body image concerns and support the mental health of adolescents. Promoting a positive body image is a key prevention strategy to reduce body dissatisfaction among teenagers. Self-compassion is a promising approach to support and appreciate the body and mind, with research suggesting its effectiveness in improving body appreciation among adolescents.

Designing, implementing and maintaining prevention programs in diverse communities requires an understanding of resources, values, and community readiness. In the classroom setting, adolescents can challenge societal norms and demonstrate compassionate behaviours towards others to create a supportive environment for positive body image development. While progress has been made in school-based body image interventions for early adolescents, there is a lack of programs targeting the secondary

adolescent age group despite the peak onset of negative body image aspects in this age group.

Materials and Methods

This study is an action research study using qualitative data collection methods to develop and evaluate a compassion-based educational program in the physical education class of Shahrekord high school students. Action research involves participants as learners, focusing on making changes in practice, improving student outcomes, and empowering teachers. The study included high school female students aged 12 to 17 and physical education teachers as participants. Data collection methods included field notes, focused group discussions, daily report books, reflective questions, and semi-structured interviews.

Results

The research findings were categorized into knowledge management, self-awareness, mind-awareness, respect, and empathy. Knowledge management included various aspects of information retrieval, evaluation, organization, analysis, presentation, protection, and observation. Self-awareness involved recognizing one's own and others' feelings, while mindfulness focused on being present and non-judgmental. Self-respect referred to acceptance and value of oneself, and empathy involved understanding and responding to emotional states.

Conclusion

Knowledge management, self-awareness, mind-awareness, respect, and empathy are essential components in addressing body

image dissatisfaction and promoting unconditional acceptance. Enhancing students' mental health contributes to the overall well-being of Iranian society. It is recommended to identify effective strategies for dealing with body image dissatisfaction and to incorporate them into educational programs for teachers.

Funding

This study received no funding from public, commercial, or non-profit organizations.

Authors' Contributions

All authors participated in designing, implementing, and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.



نوع مقاله: پژوهشی

تدوین، اجرا و ارزیابی برنامه آموزشی شفقت محور در کلاس تربیت بدنی دانش آموزان دبیرستانی

فاطمه پالیزوان^۱، رخساره بادامی^{۲*}، زهرا سرجویی^۲

۱. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۲. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۲۱، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۲/۰۴/۳۰، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۲۸

چکیده

هدف: یکی از اختلالات شایع که با ارزیابی منفی از ظاهر بدنی فرد تعریف می‌شود، نارضایتی از تصویر بدنی است. تصویر بدنی مثبت، که به عنوان یک روش کاربردی است؛ تلاش می‌کند افراد را به سمتی سوق دهد تا از بدنشان قدردانی کنند. براین اساس، هدف پژوهش حاضر تدوین، اجرا و ارزیابی برنامه آموزشی شفقت محور در کلاس تربیت بدنی دانش آموزان دبیرستانی بود.

روش‌ها: بدین منظور دانش آموزان دختر متوسطه اول و دوم ۱۲ تا ۱۷ سال شهرکرد و ۲ معلم تربیت بدنی در این پژوهش به عنوان شرکت کننده انتخاب شدند. روش این مطالعه، اقدام پژوهی و شیوه جمع‌آوری داده‌های آن کیفی بود. برای این منظور روش جمع‌آوری داده‌ها به شیوه کیفی شامل یادداشت‌های میدانی محقق از بحث گروهی متمرکز در درس با دانش آموزان، دفترچه گزارش روزانه دانش آموزان، سؤالات تأملی، مصاحبه نیمه ساختار یافته با معلم ورزش انجام شد. داده‌های جمع‌آوری شده با دقت پیاده سازی و با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش در ۵ مقوله فراگیر (مدیریت دانش، خودآگاهی، ذهن‌آگاهی، احترام و همدلی) قرار داده شد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که مدیریت دانش، خودآگاهی، ذهن‌آگاهی، احترام و همدلی نمونه‌هایی مولفه‌های موثر برای مواجهه با نارضایتی از تصویر بدنی و پذیرش بی قید و شرط آن است. در کل سلامت روان دانش آموزان منجر به توسعه جامعه ایران پایدار می‌گردد. پیشنهاد می‌شود مطابق با سایر رویکردها مولفه‌های مواجهه با نارضایتی از تصویر بدنی شناسایی و راهبردهای موثر تدوین نمود و آن را به معلمان آموزش داد.

واژه‌های کلیدی: شفقت محور، تصویر بدنی، دانش آموزان، اقدام پژوهی.

* Corresponding Author: Rokhsareh Badami Tel: +98-9133036069, E-mail: rokhsareh.badami@khuif.ac.ir

How to Cite: Palizvan, F., Badami, R., Serjuei, Z. Compilation, Implementation, and Evaluation of the Compassion-Based Educational Program in Physical Education Class among High School Students. *Sports Psychology*, 2024; 16(1): 205-220. In Persian



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

نارضایتی از تصویر بدنی^۱ یکی از اختلالات شایع در عصر حاضر است که با ارزیابی منفی از ظاهر بدنی فرد تعریف می‌شود (۱). به عبارت دیگر تصویر بدنی شامل نگرش، تفکر و باوریست که فرد در مورد ظاهر جسمانی‌اش دارد (۲). تصویر بدنی دارای سه بعد است: بعد ادراکی که مربوط به ادراک فرد از ظاهر فیزیکی خود است و شامل ارزیابی از وزن، اندازه و شکل بدن می‌باشد. بعد ذهنی (شناختی، عاطفی) که مربوط به جنبه‌هایی مانند رضایت، نگرانی و اضطراب نسبت به ظاهر خود است و بعد رفتاری اشاره به اجتناب از برخی موقعیت‌هایی دارد که فرد در معرض دید قرار می‌گیرد و منجر به اضطراب و ناراحتی او می‌گردد (۳). پژوهش‌ها حاکی از آن است که نگرانی‌های مربوط به تصویر بدنی در میان نوجوانان شایع است (۴). این نگرانی‌ها با چندین پیامد منفی برای سلامت جسمانی (اختلال در خوردن و ورزش) و سلامت روانی (عزت نفس پایین، عاطفه منفی) مرتبط است (۷-۵). آلکارزا، پترنا، سریکا و گرفتس (۵) در پژوهش خود به بررسی رابطه بین نارضایتی از بدن و رفتار ورزشی بیمارگونه پرداختند. یافته‌ها نشان داد که نارضایتی از بدن یکی از علل احتمالی زمینه‌ای برای بروز رفتارهای ورزشی بیمارگونه است. وانیارابوکاری (۶) به بررسی رابطه بین نارضایتی از بدن و اختلال در خوردن با نقش میانجی‌گری افسردگی و عزت نفس پرداخته‌است. یافته‌های این مطالعه نشان داد که بین نارضایتی از بدن و اختلال در خوردن همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. علاوه بر این، نارضایتی از بدن تأثیر غیرمستقیم از طریق افسردگی بر اختلال خوردن دارد.

شواهد پژوهشی نشان داده‌است که روش‌های پیشگیری موثر برای کاهش جنبه‌های منفی تصویر بدنی و حمایت از سلامت روانی نوجوانان، مورد نیاز است (۸). به طور کلی، به‌کارگیری روش‌های پیشگیری سنتی (درونی‌سازی ایده‌آل بدنی و مقایسه‌های ظاهری)، جنبه‌های منفی تصویر بدنی را مورد هدف قرار می‌دهند (۹). طبق مدل سه جانبه تصویر بدنی تامسون، هینبرگ، آلتاب و دان (۱۰)، درونی‌سازی ایده‌آل بدنی یعنی تأیید شناختی ایده‌آل‌های بدنی به عنوان استانداردهای بدنی فرد (۳) و مقایسه‌های ظاهری یعنی مقایسه ابعاد ظاهری بخش‌های مختلف بدن با یکدیگر است (۱۱)؛ که این مدل رابطه بین فشارهای ظاهری اجتماعی-فرهنگی (رسانه‌های اجتماعی، همسالان، خانواده) و ایجاد نگرانی‌های تصویر بدنی را پیش‌بینی می‌کند. شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد روش‌های پیشگیری (۱۲) که شامل انتقاد عمومی از ایده‌آل‌های بدنی غیرواقعی می‌باشد، منجر به کاهش نارضایتی بدنی نوجوانان در مداخلاتی که در مدرسه انجام می‌شود، می‌گردد (۹، ۱۳، ۱۴). کوز، روسندال، رودک، مهلک و برگر (۱۵) در یک پژوهش مروری مداخلات مبتنی بر تصویر بدنی و سواد رسانه‌ای در مدرسه را مورد بررسی قرار دادند. یافته‌ها نشان داد که مداخلات مبتنی بر تصویر بدنی و سواد رسانه‌ایی تأثیر قابل توجهی بر کاهش نارضایتی از بدن دارد.

در واقع، ارتقای تصویر بدنی مثبت^۲ یکی از روش‌های پیشگیری می‌باشد که نارضایتی بدنی نوجوانان را کاهش می‌دهد (۱۶). تصویر بدنی مثبت، که به عنوان یک روش کاربردی است؛ تلاش می‌کند افراد را به سمتی سوق

خود را به چالش بکشند و رفتارهای دلسوزانه اجتماعی نسبت به دیگران انجام دهند و با به چالش کشیدن هنجارهای همسالان و کاهش شرم‌ساری نسبت به بدنشان، می‌تواند راهبردی مناسب برای ایجاد زمینه حمایتی در جهت توسعه تصویر بدنی مثبت باشد (۲۶).

در حالی که پیشرفت در رویکردهای مداخله تصویر بدنی مبتنی بر مدرسه حاصل شده‌است، بررسی ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که برنامه‌های انجام شده رده سنی نوجوانی اولیه (۱۲ تا ۱۳ سال) را هدف قرار می‌دهند، اما کمتر برنامه‌ای وجود دارد که به نگرانی‌های مربوط به تصویر بدنی نوجوانان در رده سنی نوجوانی ثانویه (۱۴ تا ۱۶ سال) رسیدگی کند، علی‌رغم اینکه اوج سن شروع جنبه‌های منفی تصویر بدنی در این رده سنی است (۲۷). لذا تدوین، اجرا و ارزیابی برنامه آموزشی شفقت محور در کلاس تربیت بدنی دانش‌آموزان دبیرستان شهرکرد است.

روش پژوهش

مطالعه حاضر، یک مطالعه اقدام پژوهی^۳ با تکیه بر روش جمع‌آوری داده به صورت کیفی است که شامل تدوین برنامه آموزشی شفقت محور و اثربخشی آن بر تصویر بدنی دانش‌آموزان دبیرستان شهرکرد مطابق با نیاز فرهنگی- اجتماعی انجام شد. اقدام پژوهی با تأکید بر پرسشگری و قرار دادن شرکت‌کنندگان در مرکز پژوهش به عمل، پارادایم اصلاحات آموزشی معاصر را تغییر می‌دهد. اقدام پژوهی با قرار دادن شرکت‌کنندگان به عنوان یادگیرنده، رویکردی نظام‌مند و هدفمند برای تغییر اثر آموزش ارائه می‌دهد. هنگامی که محققین به عنوان

دهد تا از بدنشان قدردانی کنند، به عبارت دیگر این ساختار منحصر به فرد و جامع، شامل احترام، قدردانی، پرورش و مراقبت از بدن و پذیرش و ارزش قائل شدن به انواع تیپ‌های بدنی است و به طور مستقل با مزایای سلامت جسمانی و روانی مرتبط است (۱۷).

شفقت به خود، یک رویکرد امیدوارکننده برای حمایت و قدردانی از جسم و روان است (۱۸). شفقت به خود یک راهبرد تنظیم هیجانی می‌باشد (۱۹) که افراد را قادر می‌سازد تا با قالب‌بندی مجدد افکار انتقادی خود و شرمی که ریشه از نارضایتی بدنی دارد را از بین ببرند (۲۰). شفقت به خود همچنین به افراد کمک می‌کند تا به جای ارزش‌گذاری بیش از حد به ظاهر به ارتقا دانش از تصویر بدنی مثبت خود اهمیت دهند (۲۱، ۱۹). برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مداخلات شفقت محور بر سلامت روانی نوجوانان (۲۲) و بهبود قدردانی از بدن مؤثر است (۲۳-۲۴) اما پژوهش‌های بیشتر، ضروری است.

طراحی، اجرا و حفظ برنامه‌های پیشگیری، در جوامع مختلف، کار آسانی نیست و نیازمند آگاهی از منابع، ارزش‌ها و آمادگی جامعه است. منظور از آمادگی جامعه، درجه‌ایی از آمادگی یک جامعه برای پذیرش و اقدام در مورد یک مسئله می‌باشد. در نظام تعلیم و تربیت یک جامعه، مدارس، نقش مهمی در ایجاد ارتقاء دانش و آمادگی فرد برای حضور در جامعه را دارند و در واقع شالوده آن هستند. مدرسه به مثابه مجموعه‌ای از اجزاء و مولفه‌ها در امر تربیت دانش‌آموزان تاثیر دارد (۲۵). در واقع، در چارچوب کلاس درس، جایی که همسالان حضور دارند، نوجوانان قادر هستند که تعصبات ظاهری

این پژوهش مورد استفاده شد، زیرا از آن‌ها برای ثبت افکار بازتابی دانش‌آموزان از محتوای درس برنامه آموزشی مبتنی بر شفقت استفاده شد. قبل از آموزش‌ها، محققان سؤالات تأملی را مطابق با هدف یادگیری هر مبحث ارائه کردند که دانش‌آموزان در دفترچه گزارش روزانه در هر جلسه تکمیل کردند. مصاحبه نیمه ساختار یافته در پایان پژوهش جهت ارزیابی برنامه آموزش شفقت محور در کلاس‌های تربیت بدنی انجام گرفت. محققان در مصاحبه بر تجربیات شرکت‌کنندگان و میزان یادگیری آن‌ها به روش اقدام پژوهی تمرکز داشتند.

تحلیل آماری

روش تحلیل داده‌های کیفی در این پژوهش براساس روش تحلیل مضمون بود. روش تحلیل مضمون استقرایی^۵ برای تحلیل تمام مجموعه داده‌ها، که شامل یادداشتهای میدانی^۶ از مشاهدات شرکت‌کننده، داده‌های دفترچه گزارش روزانه^۷ و مصاحبه‌ها^۸ بدست می‌آید، استفاده شد (۳۴). با تکیه بر خطوط راهنمای تحلیل مضمون^۹ براون و کلارک (۳۴)، یک فرآیند تحلیل داده‌های شش مرحله‌ای در نظر گرفته شد: (الف) آشنایی با داده‌ها، (ب) تولید کدهای اولیه، (ج) جستجو و شناسایی مضامین، (د) بازنگری موضوعات، (ه) تعریف و نام‌گذاری موضوعات و (و) نوشتن گزارشات. به طور خاص، نویسنده اول فرآیند تجزیه و تحلیل داده‌ها را با گوش دادن و خواندن دقیق داده‌ها آغاز کرد تا زمانی که واقعاً در آن غوطه‌ور شد. پس از آشنایی با داده‌ها محقق شروع به سازماندهی داده‌های استخراج شده در بخش-هایی کرد که اطلاعات یکسان یا مشابه را در بر گیرد. سپس به هر بخش یک کد اختصاص داده شد. مرحله

بخشی از یک پژوهش، اقدام می‌کنند، در فعالیت‌های یادگیری پایدار شرکت می‌کنند. آن‌ها مسائل تمرین روزمره را بررسی و برای تغییر تلاش می‌کنند (۲۸).

کیسی (۳۱،۳۰) اقدام پژوهی را به عنوان روشی توصیف کرده‌است که برای نمایان شدن یک موقعیت و تغییر آن استفاده می‌گردد. در این پژوهش، این فرآیند به معنای همراهی معلم و محقق است تا در مورد تصمیمات آموزشی قبل، حین و بعد از کلاس و نحوه ارتباط معلم با دانش‌آموزان و شرایط خودش در برنامه آموزش شفقت محور در تربیت بدنی فکر کنند و اقدام نمایند. در این پژوهش، پنج مرحله‌ی چرخه اقدام پژوهی توصیف شده توسط کیسی (۳۱) شامل فکر کنید، برنامه‌ریزی کنید، عمل کنید، ارزیابی کنید و تجدید نظر اجرا شد.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر متوسطه اول و دوم ۱۲ تا ۱۷ سال شهرکرد در سال ۱۴۰۱ بودند که دو مدرسه به عنوان نمونه آماری برای این مطالعه انتخاب شدند. همچنین ۲ معلم تربیت بدنی در این پژوهش شرکت کردند.

ابزار گردآوری داده‌ها

در مطالعه حاضر روش جمع آوری داده‌ها به شیوه کیفی^۴ انجام شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از یادداشتهای میدانی محقق از بحث گروهی متمرکز در میدان پژوهش، دفترچه گزارش روزانه دانش‌آموزان، سؤالات تأملی و مصاحبه نیمه ساختار یافته با معلم ورزش بود. یادداشتهای میدانی این پژوهش بر اساس مشاهدات و افکار حاصل از تدریس و بحث با سایر محققان بود. دفترچه گزارش روزانه دانش‌آموزان ابزار مهمی بود که در

واضحی بین اهداف یادگیری و محتوای درس تربیت بدنی شفقت‌محور برقرار کنند. همانطور که قبلاً ذکر شد محققان یک محتوای شفقت‌محور را در این پژوهش، جهت ارتقاء دانش، تصویر بدنی دانش‌آموزان اتخاذ کردند. هنگامی که مؤلفه تدریس گسترش داده‌شد، این محتوای شفقت‌محور را در ذهن خود داشتند و سعی کردند به طور خاص بر این نکته تمرکز کنند که چگونه نقاط قوت و ارزش‌های فردی دانش‌آموزان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا در مورد تصویر بدنی یاد بگیرند و خود را به عنوان افراد سالم درک کنند و تصویر بدنی متناسب با استانداردهای بدنی منحصر به فرد خود را بپذیرند (۳۳). روش اجرا در جدول ۱ طراحی شد.

یافته‌ها

بعد از نوشتن یادداشت‌های میدانی محقق از بحث گروهی متمرکز در درس با دانش‌آموزان و بررسی دفترچه گزارش روزانه دانش‌آموزان و سوالات تأملی داده‌ها استخراج شد. همچنین مصاحبه نیمه ساختار یافته با معلم ورزش به صورت بر خط مکتوب گردید و داده‌ها استخراج شد. ۵ مقوله‌های فراگیر استخراج شده عبارتند از: مدیریت دانش، خودآگاهی، ذهن‌آگاهی، احترام و همدلی که در شکل ۱ نمایش داده شده است.

مدیریت دانش

مهارت‌های مدیریت دانش فردی شامل بازیابی و ارزشیابی اطلاعات، سازمان‌دهی اطلاعات، تحلیل اطلاعات، ارائه و انتقال اطلاعات، حفاظت از اطلاعات، مشاهدات و همکاری پیرامون اطلاعات است (۳۶). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان‌دهنده ارتقاء دانش و سه مقوله پایه است.

سوم و چهارم فرآیند تحلیل مضمون به طور همزمان انجام گردید. در ادامه، محقق شروع به شناسایی مضامین در بین کدهای ایجاد شده نمود. مضامین از طریق استاد راهنما و استاد مشاور و همیار به شکل انتقادی در یک کارگروه جمعی مورد بررسی قرار گرفت (۳۵).

روش اجرا

در طول این پژوهش در طی فرآیند اقدام پژوهی، محقق برای برنامه‌ریزی محتوای آموزشی شفقت‌محور براساس اهداف آموزش و پرورش اقدام به مصاحبه با معلمان تربیت‌بدنی شهرکرد کرد تا شکاف بین آموزش ارائه شده به دانش‌آموزان و اهداف درس تربیت‌بدنی را پیدا کند. از آنجایی که هدف درس تربیت‌بدنی الهام بخشیدن به فعالیت‌های بدنی در تمام جنبه‌های زندگی و لذت مادام‌العمر از فعالیت بدنی است، در این پژوهش محقق پس از یافتن شکاف شیوه آموزش و اهداف تربیت بدنی، رهنمودهایی را برای توسعه شیوه آموزش به دو معلم شرکت‌کننده در پژوهش حاضر ارائه کرد. آنچه که اهمیت دارد این است که برنامه‌های آموزش شفقت‌محور به دانش‌آموزان کمک کند تا سطح آگاهی و درک مثبت آن‌ها را نسبت به اهداف درس تربیت‌بدنی ارتقاء دهد. همچنین در یک گروه متمرکز که متشکل از نویسندگان اول، دوم و سوم می‌باشد، مشاهدات میدانی محقق و دفترچه گزارش روزانه دانش‌آموزان را بررسی و اقدامات لازم را اتخاذ و اجرا خواهند کرد. در ادامه پس از هر آموزش محققان مباحث درسی را با مورد بررسی و تحلیل قرار دادند. روش آموزش را ارزیابی و در مورد آن تأمل کردند، از جمله چگونگی پیشرفت درس، اینکه آیا اهداف یادگیری سازنده بود و آیا توانسته‌اند ارتباط

جدول ۱. روش اجرای مطالعه

جلسات	اهداف درس	سوالات مورد بحث	ابزار آموزش محتوای درس	ارزیابی و تجدید نظر
اول	تعریف تصویر بدنی	تصویر بدنی از نظر شما چیست؟ تعریف شما از ظاهر خودتان چیست؟	کارت‌هایی را دریافت کردند که هر کدام یک کلمه در جلو و توضیح آن در عقب وجود داشت.	در پایان درس دانش آموزان تصویر بدنی ادراک شده خود را به صورت تطبیق با عکس دلخواه خود و یا کشیدن نقاشی در دفتر گزارش روزانه خود ثبت کردند.
دوم	شناسایی و تشریح و تصویر بدنی و بررسی پیامد آن در افکار و باورهای نوجوانان بود.	چگونه رسانه‌های اجتماعی بر تصویر بدنی در نوجوانی تأثیر می‌گذارد؟ تأثیر تصویر بدنی بر افکار و رفتار شما چیست؟	ارائه یک فیلم کوتاه و استفاده از داستان‌های کوتاه آموزنده	در پایان درس دانش آموزان شروع به نوشتن یک مورد واقعی یا تخیلی با موضوع تصویر بدنی کردند که قرار بود به عنوان تکلیفی در جهت تغییر افکار تکمیل شود. از دانش‌آموزان خواسته شد در دفتر گزارش‌های روزانه خود از مفاهیم کلیدی معرفی شده در طول درس استفاده کنند و یک داستانی را بنویسند که چگونه آن‌ها می‌توانند تصویر بدنی خود را تغییر دهند.
سوم	توسعه راهبردهایی برای ایجاد حس همدلی و احترام به بدن	چه عواملی شخصیت اصلی داستان شما را در مورد تصویر بدنی هدایت می‌کند؟ تصویر بدنی چگونه بر شخصیت اصلی داستان اثر می‌گذارد؟ آیا جنسیت تفاوتی ایجاد می‌کند؟	به صورت دو نفره در مورد مفاهیم کلیدی که در درس قبلی معرفی شده بود، بحث کردند. ارائه دستورالعمل به صورت یک داستان با عنوان " آیا بدن من به اندازه کافی برایم دوست داشتنی نیست؟"	به عنوان یک فعالیت پایانی سوالاتی برای حمایت از فعالیت‌های آموزشی مطرح شدند، به عنوان مثال: (۱) شخصیت اصلی داستان چگونه می‌تواند موقعیت خود را مدیریت کند؟ (۲) چگونه والدین، همسالان، مدرسه، رسانه‌ها و غیره می‌توانند به نگرش‌های بدنی مثبت برای فرد کمک کنند؟ (۳) اگر بدن تصویر بدنی متفاوت به نظر برسد، شخصیت اصلی داستان چه احساسی خواهد داشت؟ در فعالیت پایانی از دانش‌آموزان خواسته شد یک نمونه واقعی را از طریق فضای مجازی بیابند و پیامد زندگی آن را برای جلسه بعدی شرح دهند.
چهارم	توسعه راهبردهایی برای ایجاد ذهنی آگاه نسبت به بدن	چه عواملی شخصیت اصلی داستان شما را در مورد تصویر بدنی هدایت می‌کند؟ تصویر بدنی چگونه بر شخصیت اصلی داستان اثر می‌گذارد؟ آیا شفقت به خود در برابر سرزنشگری تفاوتی ایجاد می‌کند؟ آیا ذهن آگاهی در برابر اجتناب از پذیرش خود تفاوتی ایجاد می‌کند؟	دانش آموزان در گروه‌های تازه تشکیل شده تقسیم شدند و از آن‌ها خواسته شد مواردی را که در درس قبل مطرح شد را با یک نمونه واقعی ارائه دهند.	از گروه‌ها خواسته شد تا در مورد میزان واقعی بودن آرمان‌ها برای جوانان و آنچه فکر می‌کنند برای جوانان لازم است تا روابط سالم و مثبت از تصویر بدنی خود را ایجاد کنند، تأمل کنند. یک نگرش غیر قضای برای خود و دیگران ایجاد نمایند.
پنجم	تقویت بیشتر سواد تعاملی و انتقادی دانش آموزان در شناسایی شرایط احترام و همدلی و ذهن آگاهی نسبت به بدن	آیا زمینه‌ای وجود دارد که در آن نگرش منفی بدن را تجربه کرده‌باشید؟ آیا می‌توانید مثال‌هایی از راهبردهای اجتناب از یا واکنش به چنین زمینه‌هایی ارائه دهید؟ در بدن شما؟ در نهایت، موضوع (۴) راهبردهای جدید شامل سوالاتی مانند: «چه راهبردهای جدیدی را می‌خواهید برای ایجاد یا تقویت دید مثبت بدن امتحان کنید؟ چه چیزی می‌تواند به شما در تحقق این راهبردهای کمک کند و آیا مواعی برای آن وجود دارد؟»	دانش آموزان در گروه‌های تازه تشکیل شده تقسیم شدند و به اشتراک‌گذاری دیدگاه‌های جدید پرداختند.	درس را با ارزیابی کل کلاس از واحد آموزشی به پایان رساندیم که در آن از دانش‌آموزان خواستیم تجربیات خود را از این محتوای آموزشی به اشتراک بگذارند.

یادداشت‌های میدانی محقق: در این سال‌هایی که درس می‌دادم و شیوه تدریس همکارانم را مشاهده کردم فقدان آموزش برخی از مباحث مهم براساس اهداف طرح درس را احساس می‌کردم. کد شماره ۵: در تربیت بدنی من خیلی دوست دارم دانشم را زیاد کنم که بتوانم به دانش‌آموزان مهارت زندگی کردن و درست زندگی کردن را یاد بدم.

خودآگاهی

افراد خودآگاه نسبت به احساسات خود و دیگران آگاهی پیدا می‌کنند و تمایز قائل می‌شوند که در صورت نبود چنین تمایزی، به رفتار ناسازگارانه منجر می‌شود (۳۷). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان‌دهنده مواجهه با خویشتن و سه مقوله پایه است.

دفترچه گزارش روزانه: دانش‌آموزان افکار ناکارآمد نسبت به تصویر بدنی خود را در دفتر خود یادداشت کردند. یادداشت‌های میدانی محقق: دانش‌آموزان آگاهی لازم از توانایی‌های خود برای رسیدن به تناسب اندام و حفظ آن نداشتند.

ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار و احساسات می‌باشد و شکل خاصی از توجه محسوب می‌گردد که در آن دو عنصر مهم حضور در زمان حال و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد (۳۸).

این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان‌دهنده زندگی در زمان حال و دو مقوله پایه است.

احترام

احترام به خود به معنی پذیرش و ارزشمندی می‌باشد که شخص نسبت به خویشتن خود احساس و درک می‌کند (۳۹). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان‌دهنده پذیرش بدون قید و شرط و دو مقوله پایه است.

دفترچه گزارش روزانه: گاهی اوقات فکر می‌کنم یه چیزی کم دارم. به خاطر همین دوست داشتنی نیستم. دفترچه گزارش روزانه: دانش‌آموز دیگری عنوان کرد که سایر دوستانم به خاطر چاقیم مسخره‌ام می‌کنند.

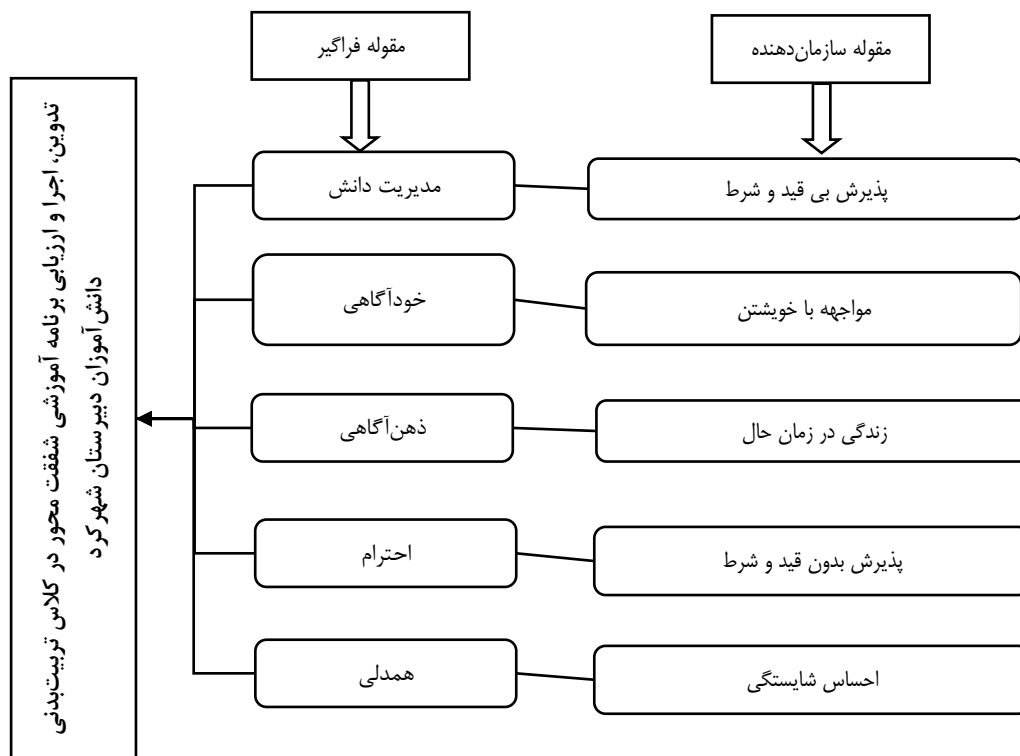
همدلی

همدلی به معنای توانایی درک دقیق و پاسخ به وضعیت عاطفی خود و دیگران می‌باشد (۴۰). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان‌دهنده احساس شایستگی و دو مقوله پایه است.

دفترچه گزارش روزانه: از بس خانواده‌ام و دوستانم سبزه‌ها رو با من تحقیر می‌کنند خودمم باورم شده لایق هیچی نیستم.

که اصلا حسی که به بدنشون دارند برایشون اهمیتی نداره.

یادداشت‌های میدانی محقق: وقتی دانش‌آموزان را حین آموزش برنامه شفقت‌محور نگاه می‌کنم متوجه این شدم



شکل ۱. تدوین، اجرا و ارزیابی برنامه آموزشی شفقت محور در کلاس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان دبیرستان

تحصیل می‌پردازد (۴۱). یافته‌های این پژوهش با یافته‌های شکوهی‌فرد و همکاران (۴۲) همسو است. در این راستا شکوهی‌فرد و همکاران (۴۲) نقش معماری دانش در ارتقاء اثربخشی معلمان را بررسی کردند. نتایج این پژوهش نشان داد که شرکت در دوره‌های آموزشی زمینه‌ساز تبادل دانش ضمنی از طریق اثربخشی عملکرد معلمان به طور معناداری افزایش می‌یابد. روشن است که اثربخش واقع شدن معلم در دنیای آموزش نیازمند به روز کردن دانش و اطلاعات مناسب است. ارتقاء انواع دانش مورد نیاز برای معلمان منجر می‌شود که معلم

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش تدوین، اجرا و ارزیابی برنامه آموزشی شفقت محور در کلاس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان دبیرستان شهرکرد بود. برای دستیابی به این هدف محققین اقدام به ارتقاء دانش کلی برای تغییر رفتار دانش‌آموزان کردند. نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر شامل مقوله‌های فراگیر مدیریت دانش، خودآگاهی، ذهن‌آگاهی، احترام و همدلی بود.

مدیریت دانش فردی، یک فرایند ضروری است که به رشد و توسعه فزاینده افراد در حیطه‌های مختلف زندگی، دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش، بهار و تابستان ۱۴۰۳، دوره ۱۶، شماره ۱

پذیرش تصویر بدنی خود و حضور فعال در جامعه را افزایش دهد.

ذهن آگاهی یک ذهنیت و مهارت است که قرن هاست وجود داشته‌است. جان کابات زین آن را به عنوان "آگاهی که از توجه، در لحظه حال و بدون قضاوت بودن آن را تعریف می‌کند (۴۷). پژوهش حاضر همسو با پژوهش میلر وورهنگن (۴۸)، نصیری‌راد و فتاحی (۴۹) و استادیان و آقابابایی (۵۰) همسو بوده‌است. در تبیین این یافته‌ها مطابق با تعریف ذهن‌آگاهی دانش‌آموزان به عنوان یک مشاهده‌گر فاقد قضاوت نسبت به جریان در حال پیشرفت درونی و بیرونی محرک‌ها و وضعیت‌های هیجانی و فیزیکی مختلف رفتار می‌کنند. قضاوت نکردن درباره این تجربیات منجر به آگاهی بیشتر آن‌ها و تغییر باورشان از افکار نگران کننده به پذیرش افکار یا احساسات منفی می‌شود. در نهایت استفاده از چرخه فکر خلق را تداوم می‌بخشد.

یکی از مهمترین جنبه خودپروانی، احترام به خود است، زیرا بر ارزیابی‌های افراد از شایستگی‌های خود، تجربیات هیجانی، رفتارهای آتی و سازگاری روانی طولانی مدت آن‌ها تأثیر می‌گذارد (۵۱). پژوهش حاضر همسو با پژوهش‌های پاندی، تیوری، پرهر و ریا (۵۲) و بریو، گرتین، بیولیو و پلتیر (۵۳) بوده‌است اما با پژوهش کبیری، حسینی و ابوالمعالی الحسینی (۵۴) غیرهمسو می‌باشد. از آنجایی که احترام به خود یکی از مولفه‌های تاثیرگذار بر شفقت‌ورزی است در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت زمانی که افراد با خود شفقت‌ورزی دارند نقصی را که در ظاهر خود ادراک می‌کنند به جای سرزنش کردن رفتار مهربانانه با خود را انتخاب می‌کنند

بتواند در هر برنامه آموزشی با توجه به موقعیت خود، تجربیات ارزشمندی در زمینه آموزش و روابط انسانی با دانش‌آموزان، اثربخشی شیوه تدریس، نحوه یادگیری دانش‌آموزان بدست آورد تا بتواند با تسلط کامل به نقشه‌ها و نظام‌نامه برای یادگیری مباحث درس تربیت-بدنی مطابق با اهداف کلان آموزش و پرورش اقدامات لازم را انجام دهد.

یکی از مولفه‌هایی که با تمام ابعاد وجود انسان در ارتباط می‌باشد، خودآگاهی است. انسان به طور ذاتی آگاه به توانایی خود است که به آن خودآگاهی می‌گویند (۴۳). خودآگاهی به معنی داشتن درکی عمیق از ویژگی‌ها، ارزش‌ها، اعتقادات و... است (۴۴). یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش پینت ادو (۴۵) و کوشافر و احتشام‌زاده (۴۶) همسو است. در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان بیان داشت که اثربخشی آموزش خودآگاهی هر دو جنبه شخصی و حرفه‌ای زندگی دانش‌آموزان تحت تاثیر قرار می‌دهد. دانش‌آموزان خودآگاه از بهانه‌جویی برای اشتباهات خود پرهیز می‌کنند و در عوض از آن‌ها درس می‌گیرند و تلاش می‌کنند که از وقوع خطاهای مشابه در آینده جلوگیری کنند. دانش‌آموزان خودآگاه زندگی سازنده‌تر و راحت‌تری را تجربه می‌کنند. به عبارت دیگر خودآگاهی نیروگاه خودسازی و تعادل است. دانش‌آموزان خودآگاه‌تر در فرآیند تصمیم‌گیری و برخورد با موقعیت‌های مختلف شناخت بهتری نسبت به هیجانانگ دارند که منجر به انتخاب راهبرد مناسب برای رسیدن به اهدافشان می‌گردد. در نتیجه می‌تواند اعتماد به نفس آنان را برای

درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و سرزنش‌گری به خود یکی از راهبردهای موثر جهت بهبود تصویر بدنی است. در این میان انتخاب ورزش به عنوان یک متغیر تسهیل‌کننده برای بهبود تصویر بدنی حائز اهمیت می‌باشد. در کل می‌توان بیان داشت که سلامت جسمی و روانی جامعه ایران پایدار وابسته به ارتقاء سلامت روانی و جسمانی دانش‌آموزان این مرز و بوم است.

اگرچه مطالعه حاضر برخی از نتایج عملی برخوردار است، لذا محدودیت‌هایی از جمله تدوین برنامه آموزشی براساس جنسیت بهتر است مورد توجه واقع گردد. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بازنمایی متنوع‌تری از برنامه آموزشی مطابق با رویکردهای روانشناسی می‌توان مد نظر گرفت.

تشکر و قدردانی

از همه عزیزانی که در انجام این پژوهش ما را یاری رساندند، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

پانویس‌ها

1. Body Image
2. Positive Body Image
3. Action Research
4. Qualitative
5. Inductive Theme Analysis
6. Field Notes
7. Daily Report Book
8. Interviews
9. Theme Analysis

که این منجر به کاهش نگرانی درباره تصویر بدنی دانش‌آموزان است. از طرف دیگر شفقت با خود منجر می‌شود تا اگر نقصی در تصویر بدن خود ادراک کنند به جای منزوی کردن خود این موضوع را به عنوان یک تجربه مشترک انسانی درک کنند که افراد بسیاری در جامعه با آن روبه‌رو هستند که این مقایسه فکری کاهش نگرانی را به همراه دارد.

همدلی به معنای توانایی درک دقیق و پاسخ به وضعیت عاطفی خود و دیگران است و مفهومی چند مؤلفه‌ای که شامل: صفت همدلی، حالت همدلی، همدلی عاطفی و همدلی شناختی می‌باشد (۵۵). یافته‌های این پژوهش با پژوهش دورابی، احمدزاده (۵۶) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به نقش واسطه انعطاف‌پذیری شناختی بر روی افزایش همدلی اذعان داشت. به عبارت دیگر خود شفقت‌ورزی بالاتر می‌تواند مرکز توجه دانش‌آموزان را از خوداندقتادی به خود مهربانی تغییر دهد. این تغییر توجه سازگاران به همراه افزایش انعطاف‌پذیری شناختی باعث می‌شود تا دانش‌آموزان نسبت به خود آنچه که هستند همدلی و پذیرش بالاتری داشته باشند. یافته‌های این پژوهش همسو با یافته‌های بوده است. نکته قابل تامل در این پژوهش شیوه آموزش شفقت‌ورزی مشارکتی در بین دانش‌آموزان بوده است. این امر منجر به تسهیل مواجهه دانش‌آموزان با چالش‌های متعدد در زندگی پیش‌رو از منظرهای متفاوتی همچون شخصی، شغلی و زندگی شهروندی می‌شود.

از آنجایی که شفقت به خود احساس گشودگی نسبت به رنج است و همچنین رهایی از این رنج با مهربانی همراه بوده است، اتخاذ نگرش عاری از ارزیابی و قضاوت توأم با

References

1. Cash TF. Body image: Past, present, and future. *Body image*. 2004; 1(1): 1-5. [http://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](http://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
2. Shakery S, Ebrahimi Moghadam H, Abollmali K. Structural modeling of the relationship between the tendency to use recreational drugs among bodybuilders in Tehran based on self-efficacy, body image, inclusiveness, and mediating success motivation. *Journal of Psychological Science*. 2020; 19(89): 607-617. In Persian. <https://doi.org/20.1001.1.17357462.1399.19.89.6.0>
3. Gruszka W, Owczarek AJ, Glinianowicz M, Bąk-Sosnowska M, Chudek J, Olszanecka-Glinianowicz M. Perception of body size and body dissatisfaction in adults. *Scientific Reports*. 2022; 12(1): 1159. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04706-6>
4. Milton A, Hambleton A, Roberts A, Davenport T, Flego A, Burns J, Hickie I. Body image distress and its associations from an international sample of men and women across the adult life span: Web-based survey study. *JMIR formative research*. 2021; 5(11): e25329. <https://doi.org/10.2196/25329>
5. Alcaraz-Ibáñez M, Paterna A, Sicilia Á, Griffiths MD. A systematic review and meta-analysis on the relationship between body dissatisfaction and morbid exercise behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(2): 585. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020585>
6. Wunyala-Bukari AT. Relationship between body image dissatisfaction and disordered eating: mediating effect of self-esteem and depression among female university student. 2020.
7. Soares Filho LC, Batista RFL, Cardoso VC, Simões VMF, Santos AMD, Coelho SJDDDAC, Silva AAMD. Body image dissatisfaction and symptoms of depression disorder in adolescents. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*. 2020; 54: e10397. [10.1590/1414-431X202010397](https://doi.org/10.1590/1414-431X202010397)
8. Streatfeild J, Hickson J, Austin SB, Hutcheson R, Kandel JS, Lampert JG, Pezzullo L. Social and economic cost of eating disorders in the United States: Evidence to inform policy action. *International Journal of Eating Disorders*. 2021; 54(5): 851-868. [10.1002/eat.23486](https://doi.org/10.1002/eat.23486)
9. Kusina JR, Exline JJ. Beyond Body Image: A Systematic Review of Classroom-Based Interventions Targeting Body Image of Adolescents. *Adolesc Res Rev*. 2019; 4(3): 293–311. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00121-1>
10. Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe M, Tantleff-Dunn S. *Exacting beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington: American Psychological Association; 1999. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
11. Myers TA, Crowther JH. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *J Abnorm Psychol*. 1999; 118(4): 683–98. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
12. Stice E, Chase A, Stormer S, Appel A. A randomized trial of a dissonance-based eating disorder prevention program. *Int J Eat Disord*. 2001; 29(3): 247–62. <https://doi.org/10.1002/eat.1016>
13. Guest E, Costa B, Williamson H, Meyrick J, Halliwell E, Harcourt D. The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image*. 2019; 30: 10–25. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002>
14. Yager Z, Diedrichs PC, Ricciardelli LA, Halliwell E. What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*. 2013;10(3):271-81. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.001>
15. Kurz M, Rosendahl J, Rodeck J, Muehleck J, Berger U. School-based interventions improve body image and media literacy in youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Prevention*. 2022; 43(1): 5-23. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00660-1>
16. Cotton DV, Bailey J, Howarth ID, Bott K, Kedziora-Chudczar L, Lucas PW, Hough JH. Polarization due to rotational distortion in the bright star Regulus. *Nature Astronomy*. 2017; 1(10): 690-696. <https://doi.org/10.48550/arXiv.1804.06576>
17. Burychka D, Miragall M, Baños RM. Towards a comprehensive understanding of body image: Integrating positive body image, embodiment and self-compassion. *Psychologica Belgica*. 2021; 61(1): 248. <https://doi.org/10.5334/pb.1057>
18. Ferrari M, Yap K, Scott N, Einstein DA, Ciarrochi J. Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS One*. 2018;13(2): e0192022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>

19. Shaw R, Cassidy T. Self-compassion, mindful eating, eating attitudes and wellbeing among emerging adults. *The Journal of Psychology*. 2022; 156(1): 33-47. [10.1080/00223980.2021.1992334](https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1992334)
20. Gilbert P. Compassionate mind training: Key themes. In *Compassion focused therapy* (pp. 273-312). Routledge. 2022. <https://doi.org/10.4324/9781003035879-10>
21. Millard LA, Wan MW, Smith DM, Wittkowski A. The effectiveness of compassion focused therapy with clinical populations: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2023; 326: 168-192. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.010>
22. Carvalho SA, Guiomar R. Self-compassion and mental health in sexual and gender minority people: A systematic review and meta-analysis. *LGBT health*. 2022; 9(5): 287-302. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2021.0434>
23. Mahon C, Hevey D. Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2023; 28(1):307-22. <https://doi.org/10.1177/13591045221099215>
24. Sundgot-Borgen C, Bratland-Sanda S, Engen KME, Pettersen G, Friberg O, Torstveit MK, et al. The Norwegian healthy body image programme: study protocol for a randomized controlled school-based intervention to promote positive body image and prevent disordered eating among Norwegian high school students. *BMC Psychol*. 2018; 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0221-8>
25. Bell MJ, Rodgers RF, Paxton SJ. Towards successful evidence-based universal eating disorders prevention: The importance of zooming out. *Eat Behav*. 2017; 25: 89-92. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.012>
26. Matheson EL, Smith HG, Lewis-Smith H, Arbon RE, Diedrichs PC. Game on! A randomised controlled trial evaluation of playable technology in improving body satisfaction and negative affect among adolescents. *New Media Soc*. 2022; 24(12): 2635-58. <https://doi.org/10.1177/1461444821993800>
27. Bell BT, Taylor C, Paddock DL, Bates A, Orange ST. Body talk in the digital age: A controlled evaluation of a classroom-based intervention to reduce appearance commentary and improve body image. *Health Psychology Open*. 2021; 8(1). <https://doi.org/10.1177/20551029211018920>

28. Manfra M M. Action research and systematic, intentional change in teaching practice. *Review of Research in Education*. 2019; 43(1): 163-196. <https://doi.org/10.3102/0091732X18821132>
29. Mills JF. Violence risk assessment: A brief review, current issues, and future directions. *Canadian Psychology/ psychologie canadienne*, 58(1), 40. <https://doi.org/10.1037/cap0000100>
30. Kemmis S, McTaggart R, Nixon R. The action research planner: Doing critical participatory action research. 2014. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>
31. Casey BJ, Cannonier T, Conley MI, Cohen AO, Barch DM, Heitzeg MM, Dale AM. The adolescent brain cognitive development (ABCD) study: imaging acquisition across 21 sites. *Developmental cognitive neuroscience*. 2018; 32: 43-54. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2018.03.001>
32. Smith B, Sparkes AC, Caddick N. Judging qualitative research. In *Research methods in sports coaching* (pp. 192-201). Routledge. 2014. <https://doi.org/10.4324/9780203797549-18>
33. Brolin M, Quennerstedt M, Maivorsdotter N, Casey A. A salutogenic strengths-based approach in practice—an illustration from a school in Sweden. *Curriculum studies in health and physical education*. 2018; 9(3): 237-252. <https://doi.org/10.1080/25742981.2018.1493935>
34. Braun V, Clarke V. Successful qualitative research: A practical guide for beginners. 2013.
35. Smith B, McGannon KR. Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International review of sport and exercise psychology*. 2018; 11(1): 101-121. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1317357>
36. Garner S. Supporting the personal knowledge management of students with technology. *Proceedings of Informing Science & IT Education Conference (InSITE)*. 2010.
37. Smith R, Lane RD. The neural basis of one's own conscious and unconscious emotional states. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2015; 57: 1-29. [10.1016/j.neubiorev.2015.08.003](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.08.003)
38. Ost LG. Efficacy of the third wave of behavioral therapies: a systematic review and meta analysis. *Behavior Research and Therapy*. 2008; 46(6): 296-321. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.12.005>

39. Ansari Jaber A, Ravari A, Kazemi M. The effects of Ramadan fasting on self-esteem among the students in the School of Nursing, Midwifery and Paramedics of Rafsanjan Medical College. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 2001; 7: 63-67. In Persian.
40. van IJzendoorn MH, Marianne De Wolff. Sensitivity and Attachment: A Meta-Analysis on Parental Antecedents of Infant Attachment. *Child Development*. 1997; 68(4):571-91.
41. Bagheri A. Personal Knowledge Management: Competitive Competency of Knowledge Workers. *Journal title* 2015; 2(30): 1-23. In Persian
42. Shokohi Fard H, Ahanchian MR, Shabani Varki B, Saidi Rezvani M. The role of knowledge architecture in improving the effectiveness of teachers' performance. *Educational planning studies*, 2016; 6(12): 13-28. <https://doi.org/10.22080/eps.2018.1784>
43. Kaufman SE. Introduction to Existential Mechanics: How the Relations of Existence to Itself Create the Structure of Reality and What We Experience as Reality. *Journal of Consciousness Exploration & Research*. 2011; 2(9). 1299-1314.
44. Murphy A, Divney A, Magriples U, Niccolai L. Love, Relationship Functioning and Mental and Physical Quality of Life Among Pregnant Adolescent Couples; Derrick Gordon; *American Journal of Community Psychology*; 2013; 52(3): 288-301
45. Pintado S. Changes in body awareness and self-compassion in clinical psychology trainees through a mindfulness program. *Complementary therapies in clinical practice*. 2019; 34: 229-234. [10.1016/j.ctcp.2018.12.010](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.010)
46. Varmarzynari Z, Golpour R. The effectiveness of self-compassion training on self-criticism and social self-efficacy of female students with test anxiety. *JNIP* 2022; 12 (16) :1-13. In Persian
47. Brenner JS. Mindfulness for young athletes. *Sports Health*. 2024; 16(2), 300-302. <https://doi.org/10.1177/19417381231209219>
48. Miller JT, Verhaeghen P. Mind full of kindness: self-awareness, self-regulation, and self-transcendence as vehicles for compassion. *BMC psychology*. 2022; 10(1): 188.
49. Nasiri Rad M, Fatahi F. The effect of mindfulness training on the motivation and performance of student athletes. *Sports Science Education Studies*, 2023; 1(3): 9-22. In.Persian.
50. Ostadiyan Komar Olia S, Aghababa A. The effect of mindfulness training on self-efficacy and fear of negative evaluation of female volleyball students. *Sports psychology*, 2022; 14(1): 17-30. In Persian. [10.48308/mbsp.2021.208041.0](https://doi.org/10.48308/mbsp.2021.208041.0)
51. Burke L. *Developmental psychology*, translated by Yahya Seyed Mohammadi, Tehran: Arsbaran. 2019.
52. Pandey R, Tiwari GK, Parihar P, Rai PK. Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2021; 94(1): 1-15. <https://doi.org/10.1111/papt.12259>
53. Barbeau K, Guertin C, Boileau K, Pelletier L. The effects of self-compassion and self-esteem writing interventions on women's valuation of weight management goals, body appreciation, and eating behaviors. *Psychology of Women Quarterly*. 2022; 46(1): 82-98. <https://doi.org/10.1177/03616843211013465>
54. Kabiri Aq Ziarat Sh, Taheri A, Abol-Maali Al-Hosseini Kh. Predicting subjective well-being and general health based on body image mediated by self-compassion in female athletes. *Applied family therapy*, 2023; 4(4): 350-363. In Persian. [10.22034/afjt.2023.351846.1710](https://doi.org/10.22034/afjt.2023.351846.1710)