

عنوان مقاله:

اثر انجام آیین ها بر بهبود خودمهارگری از طریق افزایش خودنظم بخشی

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی سلامت و رفتار اجتماعی، دوره 3، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

ابراهیم احمدی - گروه روان شناسی، واحد بویین زهره، دانشگاه آزاد اسلامی، بویین زهره، ایران

ابراهیم رنگرز - گروه تربیت بدنی، واحد بویین زهره، دانشگاه آزاد اسلامی، بویین زهره، ایران

حجت حاتمی - گروه تربیت بدنی، واحد بویین زهره، دانشگاه آزاد اسلامی، بویین زهره، ایران

مریم صوفی نژاد - کارشناس ارشد روان شناسی، آموزش و پرورش شهرستان سمنان

خلاصه مقاله:

یک آیین، زنجیره ای معین از رفتارها است که ویژگی آنها ترتیب و تکرار است. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر انجام دادن آیین ها بر افزایش خودمهارگری، و آزمون سازوکار فرض شده این اثر، یعنی افزایش احساس خودنظم بخشی، بود. در یک طرح آزمایشی، ۱۱۱ دانشجوی زن دانشگاه آزاد اسلامی-واحد کرج، به گونه تصادفی گزینش و به سه گروه حرکت های آیینی، حرکت های غیرآیینی، و گواه گمارده شدند. گروه حرکت های آیینی، حرکت هایی را انجام دادند که دو ویژگی ترتیب و تکرار را داشت، اما گروه حرکت های غیرآیینی، حرکت هایی بدون این دو ویژگی را انجام دادند. سپس از آزمودنی های سه گروه خواسته شد که از بین نان خامه ای و کلم بروکلی، یکی را برای خوردن انتخاب کنند، و انتخاب کلم بروکلی نشان دهنده خودمهارگری بالاتر بود. احساس خودنظم بخشی نیز با چهار پرسش برگرفته از داکورت و سلیگمن (۲۰۰۵) اندازه گیری شد. تحلیل رگرسیون لجیستیک نشان داد که آزمودنی هایی که حرکت های آیینی انجام دادند، بیشتر از آزمودنی هایی که هیچ حرکتی انجام ندادند یا فقط حرکت های غیرآیینی انجام دادند، کلم بروکلی را انتخاب کردند. همچنین، تحلیل های میانجی نشان دادند که انجام آیین از طریق افزایش احساس خودنظم بخشی، بر خودمهارگری اثر مثبت دارد.

کلمات کلیدی:

آیین، خودمهارگری، خودنظم بخشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1768645>

