



اثر انجام آیین‌ها بر بهبود خودمهارگری از طریق افزایش خودنظم‌بخشی

ابراهیم احمدی^۱

ابراهیم رنگرز^۲

حجت حاتمی^۳

مریم صوفی‌نژاد^۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۳۰

چکیده

یک آیین، زنجیره‌ای معین از رفتارها است که ویژگی آن‌ها ترتیب و تکرار است. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر انجام دادن آیین‌ها بر افزایش خودمهارگری، و آزمون سازوکار فرض‌شده این اثر، یعنی افزایش احساس خودنظم‌بخشی، بود. در یک طرح آزمایشی، ۱۱۱ دانشجوی زن دانشگاه آزاد اسلامی-واحد کرج، به گونه تصادفی گزینش و به سه گروه حرکت‌های آیینی، حرکت‌های غیرآیینی، و گواه گمارده شدند. گروه حرکت‌های آیینی، حرکت‌هایی را انجام دادند که دو ویژگی ترتیب و تکرار را داشت، اما گروه حرکت‌های غیرآیینی، حرکت‌هایی بدون این دو ویژگی را انجام دادند. سپس از آزمودنی‌های سه گروه خواسته شد که از بین نان خامه‌ای و کلم بروکلی، یکی را برای خوردن انتخاب کنند، و انتخاب کلم بروکلی نشان‌دهنده خودمهارگری بالاتر بود. احساس خودنظم‌بخشی نیز با چهار پرسش برگرفته از داکورت و سلیگمن (۲۰۱۵) اندازه‌گیری شد. تحلیل رگرسیون لجیستیک نشان داد که آزمودنی‌هایی که حرکت‌های آیینی انجام دادند، بیش‌تر از آزمودنی‌هایی که هیچ حرکتی انجام ندادند یا فقط حرکت‌های غیرآیینی انجام دادند، کلم بروکلی را انتخاب کردند. همچنین، تحلیل‌های میانجی نشان دادند که انجام آیین از طریق افزایش احساس خودنظم‌بخشی، بر خودمهارگری اثر مثبت دارد.

واژگان کلیدی: آیین، خودمهارگری، خودنظم‌بخشی.

۱. نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی، واحد بویین‌زهره، دانشگاه آزاد اسلامی، بویین‌زهره، ایران. eahmadi1356@gmail.com

۲. استادیار گروه تربیت‌بدنی، واحد بویین‌زهره، دانشگاه آزاد اسلامی، بویین‌زهره، ایران. rangraz44@gmail.com

۳. استادیار گروه تربیت‌بدنی، واحد بویین‌زهره، دانشگاه آزاد اسلامی، بویین‌زهره، ایران. hatami1355@gmail.com

۴. کارشناس ارشد روانشناسی، آموزش و پرورش شهرستان سمنان. soofinezhad.m@gmail.com

مقدمه

خودمهارگری^۱ یکی از ویژگی‌های خوب انسانی و توانایی بازداری رفتارهای نیرومندی است که رضای فوری، اما زیان‌ناهی در پی دارند، و هدف از این بازداری، همساز کردن هدف‌های کوتاه‌مدت با هدف‌های درازمدت است (باومایستر، واس، و تاپس، ۲۰۱۷؛ تیان و همکاران، ۲۰۱۸). مردم باید خودمهارگری را تمرین کنند تا بتوانند کارهای دشواری چون سالم غذا خوردن، ورزش کردن، به سود جامعه رفتار کردن، و پول پس‌انداز کردن را انجام دهند. اما بیش‌تر مردم، خودمهارگری را چالش‌انگیز می‌بینند و با وجود کوشش فراوان و عزم راسخی که در این راه دارند، در مهار کردن خود شکست می‌خورند (باومایستر و همکاران، ۲۰۱۷؛ موریون و باومایستر، ۲۰۲۰) و شکست در مهار خود، به چاقی، سیگاری ماندن، و اعتیاد می‌انجامد که به اقتصاد و سلامت فرد و جامعه آسیب می‌زند (باومایستر، ۲۰۱۲). بنابراین مردم برای خودمهارگری به کمک‌ها و مداخله‌های روان‌شناختی نیازمند هستند (پتريک و هودت، ۲۰۱۲).

پژوهش حاضر روشی ساده، اما کارآمد برای کمک به خودمهارگری پیشنهاد می‌کند: انجام دادن آیین‌ها. هرچند شواهد غیرعلمی (که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود) از اثر مثبت انجام آیین‌ها بر خودمهارگری حمایت می‌کنند، اما پژوهشی وجود ندارد که این اثر را آزمون تجربی کرده باشد، و هدف پژوهش حاضر، آزمون تجربی اثر انجام آیین‌ها بر خودمهارگری بود. در پژوهش حاضر، آزمودنی‌ها به سه گروه، گمارش تصادفی شدند: در یک گروه، حرکت‌های آیینی انجام دادند، در یک گروه، حرکت‌های غیرآیینی انجام دادند، و در یک گروه، هیچ حرکتی انجام ندادند، و سپس از آن‌ها خواسته شد که از دو خوراکی سالم (کلم بروکلی) و ناسالم (نان خامه‌ای) یکی را برای خوردن انتخاب کنند. از آنجا که انتخاب کردن خوراکی سالمی که خوشمزه نیست، و گذشتن از خوراکی ناسالمی که خوشمزه است، نشان‌دهندهٔ بالا بودن توان خودمهارگری فرد است، این پژوهش، اثر علی انجام دادن آیین‌ها بر افزایش خودمهارگری را بررسی کرد. پژوهش حاضر به سازوکار این اثر نیز پرداخت: از آنجا که ویژگی آیین‌ها ترتیب داشتن و تکراری بودن است، انجام دادن آن‌ها دشوار است، و بنابراین، وقتی که فرد آیینی را انجام می‌دهد، احساس خودنظم‌بخشی^۲ («من فردی هستم که می‌توانم بر احساس‌ها، وسوسه‌ها، و ضعف‌هایم چیره شوم و آنچه را که فکر می‌کنم درست است، بدون اجبار بیرونی انجام دهم») به او دست می‌دهد، و این احساس خودنظم‌بخشی، فرد را در مهار خود یاری می‌کند (تیان و همکاران، ۲۰۱۸).

زندگی روزمره پر از آیین‌ها است: آیین‌های مذهبی، آیین‌های فرهنگی، آیین‌های گروهی، و آیین‌های شخصی. لگری و سوزا (۲۰۱۲)، آیین را زنجیره‌ای از حرکت‌ها تعریف می‌کنند که ویژگی آن‌ها ترتیب و تکرار است؛ حرکت‌های یک آیین باید پشت‌سرهم و چند بار انجام شوند. آیین‌ها در محیط‌های مذهبی، در قبیله‌های بدوی، هنگام غذا خوردن، و به عنوان یک روش عزاداری اجرا می‌شوند (بروکس و همکاران، ۲۰۱۶؛ نورتن و جینو، ۲۰۱۴؛ واس، وانگ، جینو، و نورتن، ۲۰۱۳؛ هابسن، شرودر، ریزن، زایگلاتز، و اینزلیکت، ۲۰۱۷).

¹. self-control

². self-discipline

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آیین‌ها سودمندی‌های فراوانی دارند. آیین‌ها یکپارچگی اجتماعی و همبستگی گروهی را افزایش می‌دهند (گوتالس، ۱۹۹۶)، به تقویت و انتقال هنجارهای اجتماعی کمک می‌کنند (روسانو، ۲۰۱۲)، و باورهای مردم را با جامعه خود هماهنگ می‌کنند (دیویس-فلوید، ۱۹۹۶). همچنین، پژوهش‌ها اثر علی آیین‌ها بر متغیرهای گوناگون روانی و رفتاری را ثابت کرده‌اند: متغیرهایی چون الگوی درست مصرف (واس و همکاران، ۲۰۱۳)، تحمل بهتر مرگ عزیزان (نورتن و جینو، ۲۰۱۴)، و کاهش اضطراب و بهبود عملکرد (بروکس و همکاران، ۲۰۱۶).

در پژوهش حاضر فرض شد که آیین‌ها می‌توانند خودمهارگری را هم بهبود بخشند. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که آیین‌ها (به معنی کلی) و خودمهارگری (باز هم به معنی کلی) با هم رابطه همبستگی (نه رابطه علت و معلولی) دارند: آیین‌ها در هنگام هرج و مرج به نظم و ثبات کمک می‌کنند (رومناف، ۱۹۹۸)، و آیین‌های خرافی باعث می‌شوند که فرد احساس کند تسلط بر امور را در دست گرفته است (برگر و لین، ۲۰۱۵؛ کینن، ۲۰۱۲). آیین‌های عزاداری پس از مرگ یک عزیز، به فرد کمک می‌کنند که احساس کند بر اوضاع مسلط است (نورتن و جینو، ۲۰۱۴)، و آیین‌های مذهبی باعث می‌شوند که فرد احساس کند که اراده لازم برای دستیابی به هدف‌های مقدس را دارد (آناستازی و نیوبرگ، ۲۰۱۸؛ وودز و لامند، ۲۰۱۱). شواهدی هم برای رابطه «برعکس» آیین‌ها و خودمهارگری وجود دارد: وقتی مردم، به ویژه کسانی که وسواسی هستند، حس می‌کنند کنترل اوضاع را از دست داده‌اند، به گونه‌ای خشک‌تر و الگودارتر (یعنی آیینی‌تر) رفتار می‌کنند (لنگ، کراکی، شیور، جروسوجوایک، زایگلانز، ۲۰۱۵؛ ویتسن و گالنسکی، ۲۰۱۸).

چرا آیین‌ها خودمهارگری را افزایش می‌دهند؟ پاسخ این است که مردم حالت‌های درونی خود (اندیشه‌ها، هیجان‌ها، و...) را از مشاهده حالت‌های بیرونی خود (رفتارها، حرکت‌ها، و...) استنباط می‌کنند (اریلی و نورتن، ۲۰۱۸)، و آیین‌ها هم یک مورد از همین حالت‌های بیرونی هستند. وقتی یک زنجیره رفتاری، معنا و سودمندی خاصی ندارد، مردم با آیینی دانستن آن زنجیره، به آن معنی می‌دهند (سوزا و لگری، ۲۰۱۲؛ کپیتنی و نیلسن، ۲۰۱۵). هنگامی که خود را در حال انجام یک آیین، با همه ترتیب داشتن و تکراری بودن آن مشاهده می‌کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که «به احتمال زیاد، من فردی هستم که انضباط شخصی [خودنظم‌بخشی] زیادی دارم، زیرا بدون آن که مجبور باشم، این آیین خشک و دشوار را انجام می‌دهم» (بویر و لینارد، ۲۰۱۶). کاستا، مگری، و دای (۱۹۹۱)، خودمهارگری و خودنظم‌جویی را جنبه‌هایی از «وظیفه‌شناسی»^۱، که یکی از پنج صفت بزرگ شخصیت است، می‌دانند، صفتی که با سخت‌گیری بر خود و آیینی رفتار کردن تعریف می‌شود.

پژوهش نشان داده است که «آیین شام خوردن» که در برخی خانواده‌ها وجود دارد (مثلاً دعای پیش از غذا و با هم ترک کردن میز غذا)، با شاخص توده بدن^۲ اعضای خانواده همبستگی منفی دارد (ونسینک و ون‌کلیف، ۲۰۱۴)، و کسانی که آیین‌های پیش از غذا خوردن را انجام می‌دهند، در مهار ولع غذا خوردن موفق‌تر هستند (هالمی و همکاران، ۲۰۲۰). خودمهارگری و خودنظم‌بخشی با پیامدهای مثبت زیادی (از جمله موفقیت تحصیلی) رابطه دارند.

^۱. conscientiousness

^۲. Body Mass Index (BMI)

(داکورت و سلیگمن، ۲۰۱۵، ۲۰۱۶؛ وائل، ۲۰۱۵). بنابراین، فرضیه پژوهش حاضر این است که انجام آیین‌ها به افزایش احساس خودنظم‌بخشی می‌انجامد و احساس خودنظم‌بخشی نیز، خودمهارگری را افزایش می‌دهد. درست است که پژوهش‌های پیشین، رابطه انجام آیین‌ها و خودمهارگری را نشان داده‌اند، اما همان‌گونه که دیدیم، این پژوهش‌ها از نوع همبستگی هستند. برتری پژوهش حاضر بر پژوهش‌های پیشین این است که اولاً، اثر علی آیین‌ها بر خودمهارگری را بررسی می‌کند، و ثانیاً سازوکار احتمالی این اثر (یعنی خودنظم‌بخشی) را هم آزمون می‌کند. در پژوهش حاضر با یک آزمایش، این فرضیه آزمون شد که انجام آیین‌ها از طریق بالا بردن احساس خودنظم‌بخشی، خودمهارگری را افزایش می‌دهد. آیین‌های به کاررفته در این آزمایش، دو ویژگی ترتیب و تکرار را داشتند، و اثر آن‌ها با اثر حرکت‌هایی که این دو ویژگی را نداشتند و همین‌طور با گروه گواه مقایسه شد که آزمودنی‌های آن هیچ حرکتی انجام ندادند. بنابراین، آزمودنی‌های این آزمایش به سه گروه «حرکت‌های آیینی»، «حرکت‌های غیرآیینی»، و «گواه» گمارده شدند. در گروه حرکت‌های غیرآیینی، آزمودنی‌ها حرکت‌هایی را انجام دادند که دو ویژگی حرکت‌های آیینی، یعنی ترتیب و تکرار، را نداشت. هدف از ایجاد گروه حرکت‌های غیرآیینی، آزمون این فرضیه بود که خودمهارگری و احساس خودنظم‌بخشی، فقط با حرکت‌های آیینی افزایش می‌یابند، نه با هر حرکتی. از آنجا که پرهیز از غذاهای ناسالم اما لذیذ، به خودمهارگری بالایی نیاز دارد و مردمان زیادی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، در این پژوهش، خودمهارگری به شکل انتخاب خوراکی سالم، اما ناخوشمزه، در برابر خوراکی ناسالم، اما خوشمزه، تعریف عملیاتی شد. خودنظم‌جویی نیز با خودگزارشی آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شد.

روش پژوهش

در این پژوهش، فقط از آزمودنی‌های زن استفاده شد، زیرا لازم بود که چاقی و لاغری برای آزمودنی‌ها مهم باشد، و پژوهش نشان داده است که زنان بیش‌تر از مردان دغدغه حفظ یا کاهش وزن خود را دارند (اندرسن، لاندگرن، شاپیرو، و پولاسکی، ۲۰۱۳). از فهرست نام‌های دانشجویان زن دانشگاه آزاد اسلامی- واحد کرج، ۴۳۰ نفر با روش تصادفی ساده گزینش شدند. سپس برای آن‌ها که این ۴۳۰ نفر انگیزه شرکت در پژوهش را پیدا کنند، به آن‌ها گفته شد که شرکت در این پژوهش در مهار غذا خوردن و حفظ یا کاهش وزن و افزایش سلامتی به آن‌ها کمک خواهد کرد. از ۴۳۰ دانشجوی گزینش شده، ۳۰۲ نفر پذیرفتند که در پژوهش شرکت کنند، و از این ۳۰۲ نفر فقط کسانی در پژوهش شرکت داده شدند که به هر سه پرسش زیر پاسخ مثبت دادند:

(۱) آیا به چاقی و لاغری خود اهمیت می‌دهید؟

(۲) آیا نان خامه‌ای دوست دارید؟

(۳) آیا کلم بروکلی می‌خورید؟

تعداد ۱۱۱ دانشجو به هر سه پرسش بالا پاسخ مثبت دادند و از آن‌ها به عنوان آزمودنی‌های پژوهش حاضر استفاده شد. میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌ها ۲۳/۸۷ و ۴/۸۳ بود.

طرح پژوهش حاضر، آزمایشی بود. آزمودنی‌ها به گونه تصادفی به سه گروه حرکت‌های آیینی، حرکت‌های غیرآیینی، و گواه گمارده شدند. در گروه حرکت‌های آیینی، از آزمودنی‌ها خواسته شد که دسته یکم از حرکت‌های

جدول ۱ را «سه بار» و «به ترتیب» انجام دهند. در گروه حرکت‌های غیرآیینی، از آزمودنی‌ها خواسته شد که دسته‌های یکم، دوم، و سوم از حرکت‌های جدول ۱ را «یک بار» و «بدون ترتیب»، یعنی با ترتیب دلخواه، انجام دهند. بنابراین، حرکت‌هایی که آزمودنی‌های گروه حرکت‌های آیینی انجام دادند، دو ویژگی ترتیب و تکرار را داشت، اما حرکت‌هایی که آزمودنی‌های گروه حرکت‌های غیرآیینی انجام دادند، این دو ویژگی را نداشت. آزمودنی‌های گروه گواه هیچ حرکتی انجام ندادند.

جدول ۱: حرکت‌های آزمودنی‌های دو گروه «حرکت‌های آیینی» و «حرکت‌های غیرآیینی»

دسته سوم	دسته دوم	دسته یکم
انگشت‌تان را به بینی‌تان بزنید	معمولی بنشینید	راست بنشینید
بلند شوید و بنشینید	یک دست را روی شکم‌تان بگذارید	دست‌هایتان را روی زانوهایتان بگذارید
به اطراف نگاه کنید	سرفه کنید	یک نفس عمیق بکشید
پاهایتان را صلیبی کنید	چشمان‌تان را ببندید و باز کنید	چشم‌هایتان را ببندید
نفس نفس بزنید	کله‌تان را تکان دهید	کله‌تان را به اطراف بچرخانید
چشمان‌تان را محکم ببندید	چند ثانیه به کف دست‌تان نگاه کنید	آرام تا ۱۰ (بشمارید یک عدد در هر ثانیه)
کله‌تان را تکان دهید	چشمک بزنید	چشم‌هایتان را باز کنید

سپس چهار پرسش زیر از آزمودنی‌های دو گروه حرکت‌های آیینی و حرکت‌های غیرآیینی پرسیده شد:

- ۱) حرکت‌هایی که انجام دادید، چقدر شبیه یک آیین بودند؟ (۱ = اصلاً، ۹ = خیلی زیاد)
- ۲) حرکت‌هایی که انجام دادید، چقدر ترتیب داشتند؟ (۱ = اصلاً، ۹ = خیلی زیاد)
- ۳) حرکت‌هایی که انجام دادید، چقدر تکراری بودند؟ (۱ = اصلاً، ۹ = خیلی زیاد)
- ۴) حرکت‌هایی که انجام دادید، چقدر بامعنی و مهم بودند؟ (۱ = اصلاً، ۹ = خیلی زیاد)

همان‌گونه که انتظار می‌رفت، تحلیل‌های واریانس یک‌راهه نشان دادند که حرکت‌های آیینی در مقایسه با حرکت‌های غیرآیینی، بیش‌تر شبیه یک آیین، بیش‌تر ترتیب‌دار، بیش‌تر تکراری، و بیش‌تر بامعنی و مهم ادراک شده‌اند (جدول ۲). این نشان می‌دهد که دستکاری متغیر مستقل (انجام دادن یک آیین) به درستی انجام شده است.

پس از آن که آزمودنی‌های دو گروه حرکت‌های آیینی و حرکت‌های غیرآیینی، حرکت‌های خود را انجام دادند، ابتدا به آزمودنی‌های هر سه گروه، اطلاعاتی درباره‌ ارزش غذایی کلم بروکلی و نان خامه‌ای داده شد و سپس دو بشقاب که در یکی از آن‌ها تکه‌ای کلم بروکلی و در دیگری دو نان خامه‌ای بود به آزمودنی‌ها داده و به آنها گفته شد که می‌توانند یکی از دو بشقاب را انتخاب کنند و محتویات آن را بخورند و باید بشقاب دیگر را به پژوهش‌گر بازگردانند.

جدول ۲: ادراک آزمودنی‌های دو گروه «حرکت‌های آیینی» و «حرکت‌های غیر آیینی» از شبیه یک آیین بودن، ترتیب‌دار بودن، تکراری بودن، و بامعنی بودن حرکتهایی که انجام دادند و آزمون F بر روی آن‌ها

p	F _(۱,۷۲)	SD	M		
<۰/۰۰۱	۲۰/۴۹	۱/۹۹	۵/۳۹	گروه «حرکت‌های آیینی»	شبیه یک آیین بودن
		۰/۹۸	۴/۲۸	گروه «حرکت‌های غیر آیینی»	
<۰/۰۱	۷/۶۲	۱/۰۸	۵/۲۸	گروه «حرکت‌های آیینی»	ترتیب‌دار بودن
		۱/۰۲	۴/۶۱	گروه «حرکت‌های غیر آیینی»	
<۰/۰۰۱	۱۵/۴۰	۰/۹۷	۵/۶۱	گروه «حرکت‌های آیینی»	تکراری بودن
		۱/۱۶	۴/۶۴	گروه «حرکت‌های غیر آیینی»	
<۰/۰۰۱	۳۶/۷۸	۰/۸۵	۵/۶۹	گروه «حرکت‌های آیینی»	بامعنی و مهم بودن
		۰/۹۵	۴/۴۲	گروه «حرکت‌های غیر آیینی»	

پس از آن که آزمودنی‌ها انتخاب خود را کردند، از آن‌ها پرسیده شد که «آیا موافق هستید که خودمهارگری لازم برای انتخاب کلم بروکلی بیش‌تر از خودمهارگری لازم برای انتخاب نان خامه‌ای است؟ (۱ = کاملاً مخالفم، ۹ = کاملاً موافقم)». آزمون t تک نمونه‌ای نشان داد که میانگین پاسخ آزمودنی‌ها به این پرسش، به گونه‌ای معنادار بالاتر از نقطه میانی مقیاس پاسخدهی (یعنی ۵) است: $M = ۶/۱۸$ ، $SD = ۲/۳۳$ ، $t_{۱۱۰} = ۵/۳۳$ ، $p < ۰/۰۰۱$. همچنین از آزمودنی‌ها خواسته شد که گزارش دهند که هر یک از این دو خوراکی، چقدر سالم است (۱ = اصلاً سالم نیست، ۹ = خیلی سالم است)، چقدر هوس‌انگیز است (۱ = اصلاً هوس‌انگیز نیست، ۹ = خیلی هوس‌انگیز است)، و چقدر خوشمزه است (۱ = اصلاً خوشمزه نیست، ۹ = خیلی خوشمزه است). جدول ۳ نشان می‌دهد که آزمودنی‌ها کلم بروکلی را سالم‌تر، و نان خامه‌ای را هوس‌انگیزتر و خوشمزه‌تر دانسته‌اند. اینها نشان می‌دهند که روش به کار رفته در پژوهش حاضر برای اندازه‌گیری خودمهارگری (به عنوان متغیر وابسته)، درست بوده و این متغیر به خوبی تعریف عملیاتی شده است.

جدول ۳: درجه‌بندی آزمودنی‌ها از سالم بودن، هوس‌انگیز بودن، و خوشمزه بودن دو نوع خوراکی و آزمون F بر روی آن‌ها

p	F _(۱,۱۱۰)	SD	M		
<۰/۰۰۱	۱۵۴/۲۶	۱/۳۷	۷/۴۳	کلم بروکلی	سالم
		۳/۰۷	۳/۷۳	نان خامه‌ای	
<۰/۰۰۱	۲۳۸/۴۹	۲/۰۲	۲/۰۰	کلم بروکلی	هوس‌انگیز
		۱/۶۶	۷/۲۷	نان خامه‌ای	
<۰/۰۰۱	۶۱/۳۹	۲/۸۴	۳/۱۱	کلم بروکلی	خوشمزه
		۲/۶۷	۶/۱۱	نان خامه‌ای	

چون ممکن بود انتخاب آزمودنی‌ها از میزان علاقه آن‌ها به کلم بروکلی و نان خامه‌ای و همین‌طور از میزان گرسنگی آن‌ها اثر بپذیرد، این متغیرها با سه پرسش زیر اندازه‌گیری شدند تا به عنوان متغیرهای نامربوط وارد تحلیل‌ها شده کنترل آماری شوند:

(۱) چقدر به کلم بروکلی علاقه دارید؟ (۱ = اصلاً، ۹ = خیلی)

(۲) چقدر به نان خامه‌ای علاقه دارید؟ (۱ = اصلاً، ۹ = خیلی)

(۳) هم اکنون چقدر گرسنه هستید؟ (۱ = اصلاً، ۹ = خیلی)

سرانجام احساس خودنظم‌بخشی آزمودنی‌ها (به عنوان متغیر میانجی) با چهار پرسش زیر، که با اندکی تغییر از داکورت و سلیگمن (۲۰۱۵) برگرفته شده‌اند، اندازه‌گیری شد:

(۱) احساس می‌کنم آدم بانضباطی هستم (۱ = مخالفم، ۲ = موافقم)

(۲) احساس می‌کنم آدم بی‌اراده‌ای هستم (۱ = مخالفم، ۲ = موافقم) [نمره‌گذاری معکوس]

(۳) احساس می‌کنم یک ذهن قوی دارم (۱ = مخالفم، ۲ = موافقم)

(۴) احساس می‌کنم هوش و تمرکز بالایی دارم (۱ = مخالفم، ۲ = موافقم)

چون متغیر وابسته، اسمی دو ارزشی بود، داده‌ها با رگرسیون لجیستیک تحلیل شدند.

یافته‌ها

اثر انجام آیین بر خودمهارگری (خوراکی انتخاب شده). برای آزمون معناداری این اثر، یک تحلیل رگرسیون لجیستیک^۱ انجام شد، که متغیر وابسته آن، خوراکی انتخاب شده (۰ = نان خامه‌ای، ۱ = کلم بروکلی) بود، و متغیرهای مستقل آن، دو متغیر ساختگی^۲ بودند: متغیر ساختگی «آیین» نشان می‌داد که آیا آزمودنی‌ها آیینی انجام داده‌اند یا خیر. برای ساختن این متغیر، به گروه‌های «گواه» و «غیرآیینی» کد صفر، و به گروه «آیینی» کد یک داده شد (۰ = گواه، ۱ = غیرآیینی، ۱ = آیینی)، یعنی دو گروه گواه و غیرآیینی با هم یکی شدند تا با گروه آیینی مقایسه شوند. متغیر ساختگی «حرکت» نشان می‌داد که آیا آزمودنی‌ها هر گونه حرکتی (آیینی یا غیرآیینی) انجام داده‌اند یا خیر. برای ساختن این متغیر، به گروه «گواه» کد صفر و به گروه‌های «غیرآیینی» و «آیینی» کد یک داده شد (۰ = گواه، ۱ = غیرآیینی، ۱ = آیینی)، یعنی دو گروه آیینی و غیرآیینی با هم یکی شدند تا با گروه گواه مقایسه شوند. همچنین میزان علاقه آزمودنی‌ها به کلم بروکلی و نان خامه‌ای و همین‌طور میزان گرسنگی آزمودنی‌ها، به عنوان متغیرهای هم‌تغییر^۳ وارد این تحلیل رگرسیون لجیستیک شدند تا اثر آن‌ها از اثر متغیرهای مستقل جدا شود.

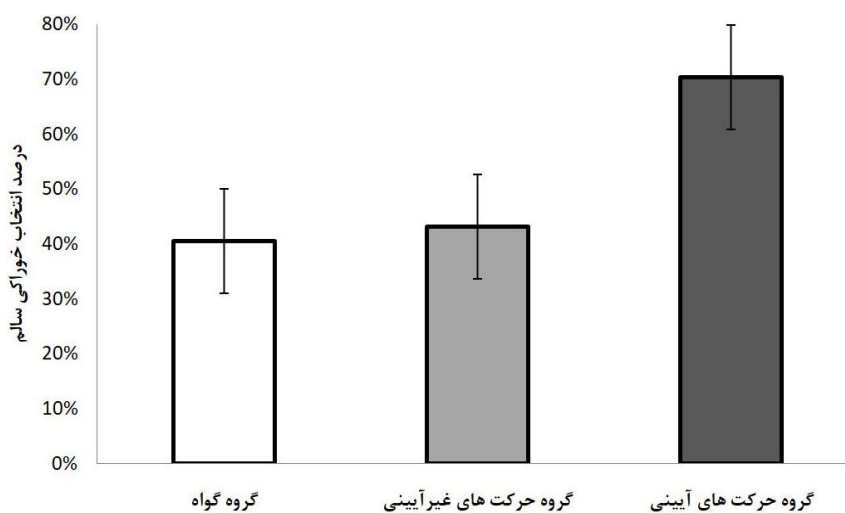
همان‌گونه که پیش‌بینی می‌شد، تحلیل رگرسیون لجیستیک نشان داد که اثر متغیر ساختگی آیین، معنادار است: $b = 1/13$ ، $5/58$ ، $t_{(n=111)}^2 = 0/18$ ، p ، فاصله اطمینان ۹۵ درصدی برای OR : $[1/189 \sim 8/095]$ ، اما

^۱. logistic regression analysis

^۲. dummy variable

^۳. covariate

اثر متغیر ساختگی حرکت، معنادار نیست ($p > 0/8$). این یافته‌ها نشان می‌دهند که فقط حرکت‌های آیینی باعث افزایش خودمهارگری می‌شوند، نه هر حرکتی. در گروه حرکت‌های آیینی، ۷۰/۳ درصد آزمودنی‌ها خوراکی سالم را انتخاب کردند، اما این شاخص در گروه حرکت‌های غیرآیینی ۴۳/۲ درصد ($\chi^2_{(m=74)} = 5/51$)، $p = 0/34$ ، و در گروه گواه ۴۰/۵ درصد ($\chi^2_{(m=74)} = 6/62$)، $p = 0/19$ بود. آزمون‌های مجذور کای نشان دادند که این تفاوت درصدها معنادار هستند، و شکل ۱ نیز این تفاوت‌ها را نشان می‌دهد. چون درصد انتخاب خوراکی سالم در دو گروه حرکت‌های غیرآیینی و گواه متفاوت نبود ($p > 0/9$)، این دو گروه با هم یکی شدند و آزمون مجذور کای نشان داد که درصد انتخاب خوراکی سالم در گروه حرکت‌های آیینی (۷۰/۳٪) به‌گونه‌ای معنادار بیش‌تر از درصد انتخاب خوراکی سالم در این گروه ترکیبی (۴۱/۹٪) است ($\chi^2_{(m=111)} = 7/95$)، $p = 0/05$.



شکل ۱. درصد انتخاب خوراکی سالم (کلم بروکلی) در گروه‌های سه‌گانه پژوهش. میله‌ها نمایشگر خطای استاندارد میانگین هستند.

نقش میانجی‌گرانه احساس خودنظم‌بخشی. برای آزمون این فرضیه که انجام آیین‌ها از طریق افزایش احساس خودنظم‌بخشی، خودمهارگری را بالا می‌برد، میانگین پاسخ هر آزمودنی به چهار پرسشی محاسبه شد که احساس خودنظم‌بخشی را اندازه‌گیری می‌کردند ($\alpha = 0/88$) تا برای هر آزمودنی یک نمره احساس خودنظم‌بخشی به دست آید. به گفته پریچر و هیز (۲۰۱۸)، برای آن که مطمئن شویم که یک متغیر مستقل (در پژوهش حاضر، انجام دادن یک آیین) از طریق یک متغیر میانجی (در پژوهش حاضر، احساس خودنظم‌بخشی) بر یک متغیر وابسته (در پژوهش حاضر، خودمهارگری) اثر گذاشته است، باید چهار چیز را در داده‌ها مشاهده کنیم:

(۱) متغیر مستقل بتواند متغیر وابسته را پیش‌بینی کند: در پژوهش حاضر، تحلیل رگرسیون لجیستیک نشان داد که انجام دادن آیین (۰ = گروه گواه یا گروه حرکت‌های غیرآیینی، ۱ = گروه حرکت‌های آیینی)

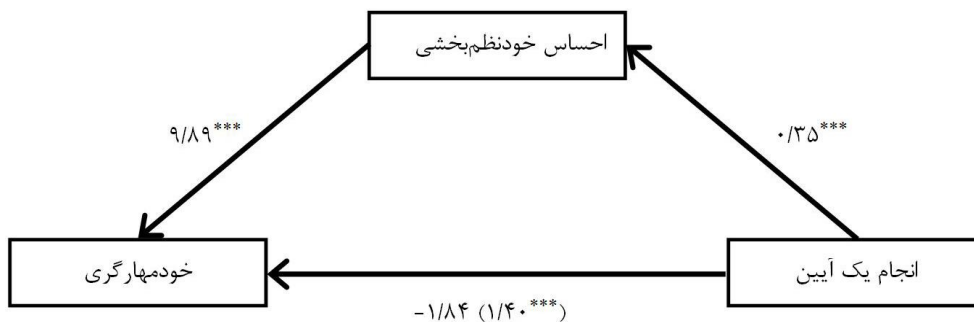
می‌تواند خودمهارگری (انتخاب خوراکی سالم) را پیش‌بینی کند: $b = ۱/۴۰$, $b = ۱۰/۲۶$, $\chi^2_{(n=۱۱۱)} = ۰/۰۰۱$, $p =$

۲) متغیر مستقل بتواند متغیر میانجی را پیش‌بینی کند: در پژوهش حاضر، تحلیل رگرسیون نشان داد که انجام دادن آیین می‌تواند احساس خودنظم‌بخشی را پیش‌بینی کند: $b = ۰/۳۹$, $b = ۴/۳۹$, $t_{(۱۰۹)} = ۰/۰۰۱ <$ p . داده‌های توصیفی نشان دادند که احساس خودنظم‌بخشی در گروه حرکت‌های آیینی ($M = ۱/۶۹$), $M = ۰/۳۱$ ($SD = ۰/۳۱$) بیش‌تر از گروه حرکت‌های غیرآیینی ($M = ۱/۳۷$, $SD = ۰/۴۵$) و گروه گواه ($M = ۱/۳۱$, $SD = ۰/۴۱$) است.

۳) متغیر میانجی بتواند متغیر وابسته را پیش‌بینی کند: در پژوهش حاضر، تحلیل رگرسیون لجیستیک نشان داد که احساس خودنظم‌بخشی می‌تواند خودمهارگری را پیش‌بینی کند: $b = ۲۳/۴۹$, $b = ۱۰۸/۸۰$, $\chi^2_{(n=۱۱۱)} = ۰/۰۰۱$, $p <$

۴) وقتی متغیر مستقل و متغیر میانجی به‌طور همزمان وارد تحلیل رگرسیون می‌شوند، متغیر مستقل توان پیش‌بینی خود را از دست بدهد، اما متغیر میانجی همچنان بتواند متغیر وابسته را پیش‌بینی کند. در پژوهش حاضر، وقتی انجام آیین و احساس خودنظم‌بخشی به‌طور همزمان وارد تحلیل رگرسیون شدند، اثر انجام آیین، معناداری خود را از دست داد ($b = -۱/۸۴$, $b = ۲/۴۷$, $Wald = ۰/۱۱۶$, $p =$), اما اثر احساس خودنظم‌بخشی همچنان معنادار بود ($b = ۱۲/۸۶$, $b = ۱۱/۵۶$, $Wald = ۰/۰۰۱$, $p =$).

چهار یافته بالا بر روی هم نشان می‌دهند که انجام آیین از طریق افزایش احساس خودنظم‌بخشی، خودمهارگری را بالا برده است. (نگاه کنید به شکل ۲).



شکل ۲: تحلیل‌های رگرسیون که نشان‌دهنده اثر انجام آیین بر خودمهارگری با میانجی‌گری احساس خودنظم‌بخشی هستند. عدد درون پرانتز، ارزش بتا پیش از ورود احساس خودنظم‌بخشی به معادله رگرسیون است. $p < ۰/۰۰۱$ ***

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که آن گروه از آزمودنی‌ها که یک آیین را انجام دادند، در مقایسه با گروهی از آزمودنی‌ها که هیچ حرکتی انجام ندادند یا فقط حرکت‌های غیرآیینی (یعنی حرکت‌هایی که ترتیب و تکرار نداشتند) انجام دادند، خودمهارگری بیشتری از خود نشان دادند، یعنی بیش‌تر احتمال داشت که خوراکی سالم اما ناخوشمزه (کلم بروکلی) را، در برابر خوراکی ناسالم، اما خوشمزه (نان خامه‌ای)، انتخاب کنند. همچنین مقایسه دو گروه حرکت‌های آیینی و حرکت‌های غیرآیینی نشان داد که فقط حرکت‌های آیینی بر خودمهارگری اثر مثبت دارند، نه هر حرکتی. علاوه بر این‌ها، فرایند روان‌شناختی زیربنای اثر انجام آیین بر خودمهارگری شناسایی شد: انجام یک آیین، احساس خودنظم‌بخشی را بالا می‌برد و این احساس، خودمهارگری را افزایش می‌دهد.

پژوهش‌های پیشین، راهبردهای شناختی و رفتاری گوناگونی را برای کمک به خودمهارگری شناسایی کرده‌اند (پتریک و هدوت، ۲۰۱۲؛ کراس و همکاران، ۲۰۱۴). راهبردهایی چون پایبند شدن^۱، پرت کردن حواس خود از هوس‌ها، جریمه کردن خود، بالا بردن انگیزه، قصد محکم، تعبیر و تفسیر سطح بالا، احساس خوب، خودتأییدی^۲، سفت کردن ماهیچه‌ها، پردازش‌گزینشی اطلاعات، و خودگویی. پژوهش حاضر نشان داد که انجام آیین‌ها هم می‌تواند برای خودمهارگری سودمند باشد، و از این طریق، به راهبردهایی که پیش‌تر برای کمک به خودمهارگری شناسایی شده بودند، راهبرد تازه‌ای را افزود.

پژوهش حاضر با چهار حوزه آیین‌های وسواسی، آیین‌های پیش از عمل، آیین‌های مذهبی، و آیین‌های مراقبه‌ای هم پیوند دارد. این حوزه‌ها نیز همانند پژوهش حاضر به نقش آیین‌ها در بهبود خودمهارگری می‌پردازند. اول آن‌که، کسانی که گرفتار اختلال‌های اضطراب و استرس هستند، آیین‌هایی را می‌سازند و انجام می‌دهند که به گفته متخصصان، هدف از این آیین‌ها کنار آمدن با بیماری است. بهترین نمونه، مبتلایان به اختلال وسواس فکری-عملی هستند، که وسواس‌های عملی آن‌ها، ویژگی‌های یک آیین، یعنی ترتیب و تکرار، را دارا است. این بیماران گزارش داده‌اند که انجام وسواس‌های عملی، یک حس «کنترل» و تسکین به آن‌ها می‌دهد. همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که بیماران که فشار روانی بالایی را تحمل می‌کنند، از جمله قربانیان بدهداری و کسانی که فقط برای تسکین درد بستری شده‌اند، همانند بیماران وسواسی، آیین‌هایی را انجام می‌دهند. این نشان می‌دهد که انجام آیین‌ها می‌تواند «احساس کنترل داشتن بر شرایط» را در فرد به وجود بیاورد.

دوم آن‌که، پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی نشان می‌دهند که ورزشکاران، پیش از انجام یک حرکت ورزشی (مثلاً زدن ضربه پنالتی)، آیین‌هایی (مثلاً بوسیدن پشت دست) را انجام می‌دهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این آیین‌ها عملکرد ورزشکاران را بهبود می‌بخشند، اما از آنجا که این پژوهش‌ها از نوع همبستگی هستند، شاید ورزشکاران ماهر، بیش‌تر این آیین‌ها را انجام می‌دهند. البته پژوهش‌هایی هم هستند که نشان می‌دهند که آیین‌ها می‌توانند بر عملکرد، اثر علی بگذارند.

¹. precommitment

². self-affirmation

سوم آن که، پژوهش نشان داده است که مذهبی بودن، که انجام آیین‌های مذهبی را در بر می‌گیرد، می‌تواند خودنظم‌بخشی و خودمهارگری را بهبود بخشد. از آنجا که خودمهارگری، به شکل مبارزه با هوس‌ها و وسوسه‌های نفسانی و شیطانی، برای افراد مذهبی مهم است، احتمالاً آیین‌های مذهبی در این راه به آن‌ها کمک می‌کنند.

و چهارم آن که، پژوهش حاضر با فلسفه‌های شرقی، همچون فلسفه کنفوسیوس^۱، پیوند دارد، زیرا این فلسفه‌ها از آیین‌ها برای درونی‌سازی ارزش‌های انسانی کمک می‌گیرند. برای نمونه، پژوهش نشان داده است که مردمان شرق آسیا که با تأثیرپذیری از فلسفه کنفوسیوس، آیین‌های زیادی انجام می‌دهند، خودتنظیمی^۲ بیش‌تری از مردمان فرهنگ‌های غربی دارند. و مشهور است که سبک زندگی نظامی، که در برگیرنده آیین‌های سختی چون رژه رفتن‌ها و سرود خواندن‌ها است، خودمهارگری و خودنظم‌بخشی فراوانی را در پی دارد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر این است که یافته‌های آن از دانشجویان به‌دست آمده است، و این در حالی است که پژوهش نشان داده است که دانشجویان نماینده همه مردم یک جامعه نیستند. البته از آنجا که آیین‌ها در همه کشورهای و فرهنگ‌ها وجود دارند و در پژوهش حاضر از آیین‌هایی استفاده شد که ریشه مذهبی و فرهنگی نداشتند، یافته‌های این پژوهش می‌توانند به جمعیت‌های غیردانشجویی هم تعمیم پیدا کنند. پژوهش‌های آینده می‌توانند با به کار بردن نمونه‌های غیردانشجویی، مقاوم بودن اثر آیین‌ها بر خودمهارگری را بررسی کنند.

محدودیت دیگر پژوهش حاضر این بود که فقط اثر کوتاه‌مدت انجام آیین بر خودمهارگری را آزمون کرد، و لذا پژوهش‌های آینده باید اثرهای بلندمدت انجام آیین‌ها را هم بررسی کنند. از آنجا که آیین‌ها می‌توانند عاداتی شوند، انجام هر روزه آیین‌ها می‌تواند تمرین خودمهارگری باشد، یعنی در بلندمدت، توانایی مهار کردن خود را بالا ببرد. انجام آیین‌ها می‌تواند برای خودمهارگری پیامدهای بد هم داشته باشد، و یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، نپرداختن به این پیامدها است. از آنجا که انجام آیین‌ها کار دشواری است و انرژی زیادی از فرد می‌گیرد، شاید پس از انجام یک آیین، به دلیل خستگی، بیش‌تر احتمال داشته باشد که تسلیم هوس‌ها و وسوسه‌هایی شویم که به ما فشار می‌آورند. همچنین پژوهشگران مشاهده کردند که انجام آیین‌ها می‌تواند به افزایش مصرف خوراکی‌های ناسالمی چون شیرینی بیانجامد. بنابراین، پژوهش‌های آینده می‌توانند به جنبه‌های منفی انجام آیین‌ها هم بپردازند.

پژوهش حاضر فقط به یکی از سازوکارهای اثر آیین‌ها بر خودمهارگری (یعنی خودنظم‌بخشی) پرداخت، اما پژوهش‌های آینده می‌توانند متغیرهای میانجی دیگری را هم بیابند و آزمون کنند. برای نمونه، ذهن‌آگاهی^۳ نیز می‌تواند یک متغیر میانجی باشد، زیرا پژوهشگران نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند خودمهارگری را افزایش دهد. البته برخی آیین‌ها به کار رفته در گروه حرکت‌های آیینی پژوهش حاضر («یک نفس عمیق بکشید»، «آرام تا ۱۰ بشمارید»)، برخی از ویژگی‌های تمرین‌های ذهن‌آگاهی را داشتند. سازوکار دیگر می‌تواند این باشد که انجام آیین‌ها از طریق تقویت خودکارآمدی^۴ ادراک شده فرد، خودمهارگری را افزایش می‌دهد.

^۱. confucius

^۲. self-regulation

^۳. mindfulness

^۴. self-efficacy

در پژوهش حاضر، متغیر وابسته (خودمهارگری) به شکل انتخاب خوراکی سالم، در برابر خوراکی ناسالم، تعریف عملیاتی شد، زیرا بیشتر مردمان امروزی در حوزه سالم غذا خوردن (و ناسالم غذا نخوردن) به خودمهارگری بالایی نیاز دارند و موفق نبودن در این خودمهارگری، آسیب‌های فراوانی به سلامتی آن‌ها وارد می‌کند (تیان و همکاران، ۲۰۱۸). اما پژوهش‌های آینده می‌توانند خودمهارگری را به شکل‌های دیگری نیز عملیاتی‌سازی کنند تا تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزایش یابد. برای مثال، انتخاب بین رفتن به یک مهمانی لذتبخش یا رفتن به عیادت بیمار، خرج کردن پول برای خود یا برای خیریه، و...

فهرست منابع

- American Psychiatric Association. (2018). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.
- Anastasi, M. W., & Newberg, A. B. (2018). A preliminary study of the acute effects of religious ritual on anxiety. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 14*, 163–165. <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2007.0675>
- Anderson, D. A., Lundgren, J. D., Shapiro, J. R., & Paulosky, C. A. (2013). Weight goals in a college-age population. *Obesity Research, 11*, 274–278. <http://dx.doi.org/10.1038/oby.2003.41>
- Ariely, D., & Norton, M. I. (2018). How actions create—Not just reveal—Preferences. *Trends in Cognitive Sciences, 12*, 13–16. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2007.10.008>
- Baumeister, R. F. (2012). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity, 1*, 129–136. <http://dx.doi.org/10.1080/152988602317319302>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2017). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*, 351–355. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Boyer, P., & Liénard, P. (2016). Why ritualized behavior? Precaution Systems and action parsing in developmental, pathological and cultural rituals. *Behavioral and Brain Sciences, 29*, 595–613.
- Brooks, A. W., Schroeder, J., Risen, J. L., Gino, F., Galinsky, A. D., Norton, M. I., & Schweitzer, M. E. (2016). Don't stop believing: Rituals improve performance by decreasing anxiety. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 137*, 71–85. <http://dx.doi.org/10.1016/j.obhdp.2016.07.004>
- Burger, J. M., & Lynn, A. L. (2015). Superstitious behavior among American and Japanese professional baseball players. *Basic and Applied Social Psychology, 27*, 71–76. http://dx.doi.org/10.1207/s15324834basps2701_7
- Costa, P. T., Jr., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for Agreeableness and Conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences, 12*, 887–898. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90177-D](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(91)90177-D)
- Davis-Floyd, R. E. (1996). Ritual in the hospital: Giving birth the American way. In R. L. Grimes (Ed.), *Readings in ritual studies* (pp. 146–158). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2015). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*, 939–944. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2016). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology, 98*, 198–208. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.198>
- Goethals, G. T. (1996). Ritual: Ceremony and super Sunday. In R. L. Grimes (Ed.), *Readings in ritual studies* (pp. 257–268). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Halmi, K. A., Sunday, S. R., Strober, M., Kaplan, A., Woodside, D. B., Fichter, M., . . . Kaye, W. H. (2000). Perfectionism in anorexia nervosa: Variation by clinical subtype, obsessionality, and pathological eating behavior. *The American Journal of Psychiatry*, *157*, 1799–1805. <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.157.11.1799>
- Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J. L., Xygalatas, D., & Inzlicht, M. (2017). The psychology of rituals: An integrative review and process-based framework. *Personality and Social Psychology Review*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868317734944>
- Kapitány, R., & Nielsen, M. (2015). Adopting the ritual stance: The role of opacity and context in ritual and everyday actions. *Cognition*, *145*, 13–29. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cognition.2015.08.002>
- Keinan, G. (2022). The effects of stress and desire for control on superstitious behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*, 102–108. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167202281009>
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., . . . Ayduk, O. (2019). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, *106*, 304–324. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035173>
- Lang, M., Krátký, J., Shaver, J. H., Jerotijević, D., & Xygalatas, D. (2015). Effects of anxiety on spontaneous ritualized behavior. *Current Biology*, *25*, 1892–1897. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2015.05.049>
- Legare, C. H., & Souza, A. L. (2022). Evaluating ritual efficacy: Evidence from the supernatural. *Cognition*, *124*, 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cognition.2012.03.004>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2020). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, *126*, 247–259. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Norton, M. I., & Gino, F. (2014). Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and lotteries. *Journal of Experimental Psychology: General*, *143*, 266–272. <http://dx.doi.org/10.1037/a0031772>
- Patrick, V. M., & Hagtvedt, H. (2012). “I don’t” versus “I can’t”: When empowered refusal motivates goal-directed behavior. *Journal of Consumer Research*, *39*, 371–381. <http://dx.doi.org/10.1086/663212>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2018). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, *40*, 879–891. <http://dx.doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Romanoff, B. D. (1998). Rituals and the grieving process. *Death Studies*, *22*, 697–711. <http://dx.doi.org/10.1080/074811898201227>
- Rossano, M. J. (2022). The essential role of ritual in the transmission and reinforcement of social norms. *Psychological Bulletin*, *138*, 529–549. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027038>
- Souza, A., & Legare, C. (2021). The role of testimony in the evaluation of religious expertise. *Religion, Brain & Behavior*, *1*, 146–153. <http://dx.doi.org/10.1080/2153599X.2011.598320>
- Tian, A. D., Schroeder, J., Häubl, G., Risen, J. L., Norton, M. I., & Gino, F. (2018). Enacting rituals to improve self-control. *Journal of personality and social psychology*, *114*(6), 851.
- Wansink, B., & van Kleef, E. (2014). Dinner rituals that correlate with child and adult BMI. *Obesity*, *22*, E91–E95. <http://dx.doi.org/10.1002/oby.20629>
- Waschull, S. B. (2015). Predicting success in online psychology courses: Self-discipline and motivation. *Teaching of Psychology*, *32*, 190–192. http://dx.doi.org/10.1207/s15328023top3203_11
- Whitson, J. A., & Galinsky, A. D. (2018). Lacking control increases illusory pattern perception. *Science*, *322*, 115–117. <http://dx.doi.org/10.1126/science.1159845>
- Woods, P. R., & Lamond, D. A. (2021). What would Confucius do?—Confucian ethics and self-regulation in management. *Journal of Business Ethics*, *102*, 669 – 683. <http://dx.doi.org/10.1007/s10551-011-0838-5>