

تأثیر روزه رمضان بر بهداشت روان و افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان در سال ۱۳۸۳

مجید کاظمی^۱، سیما کریمی^۲، علی انصاری^۳، طیبه نگاهبان^۴، سید حبیب‌ا... حسینی^۵، دکتر رضا وزیری نژاد^۶

دریافت مقاله: ۸۴/۵/۲۹ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۴/۱۱/۲۵ دریافت اصلاحیه از نویسنده ۸۵/۳/۸ پذیرش مقاله: ۸۵/۳/۱۶

چکیده

زمینه و هدف: روزه‌داری، باعث تکامل جسم و روان می‌شود و روزه رمضان می‌تواند تأثیرات شگرفی در سلامت فرد داشته و اعمال و رفتار غیر عادی را کاهش دهد. هم‌چنین روزه رمضان منافع معنوی، روحی، اجتماعی و جسمی فراوانی دارد. هدف این پژوهش این بوده که تأثیرات روزه را بر بهداشت روان و میزان افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان مورد ارزیابی قرار دهد.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش ۳۶۱ نفر دانشجویی که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، شرکت داشتند. اطلاعات مورد لزوم توسط پرسش‌نامه‌هایی که دارای اطلاعات جمعیت شناختی، معیار بهداشت روان ۱۲ آیتمی فارل و آزمون استاندارد افسردگی بک بوده جمع‌آوری گردید. این پرسش‌نامه‌ها توسط نمونه‌های مورد پژوهش ۱۰ روز قبل از ماه مبارک رمضان و مجدداً ده روز بعد از ماه رمضان تکمیل گردید و میانگین نمرات قبل و بعد از ماه مبارک رمضان با هم مقایسه شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان دادند که قبل از ماه مبارک رمضان میانگین نمره بهداشت روان دانشجویان $33/94 \pm 8/55$ بود. در حالی که این میانگین بعد از ماه مبارک به $34/5 \pm 8/2$ رسید. هم‌چنین میانگین نمره افسردگی نمونه‌ها قبل از ماه رمضان $14/45 \pm 10/33$ بود، در صورتی که بعد از ماه رمضان به $11/8 \pm 10/38$ کاهش پیدا کرد که از نظر آماری معنی‌دار است ($p < 0/0001$).

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش تأیید می‌نماید که روزه رمضان می‌تواند عامل مهمی در جهت کم کردن میزان افسردگی و بهبود وضعیت بهداشت روانی دانشجویان باشد.

واژه‌های کلیدی: روزه رمضان، افسردگی، بهداشت روان، دانشجویان

۱- (نویسنده مسئول) مربی عضو هیأت علمی گروه آموزشی پرستاری داخلی و جراحی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

تلفن: ۰۳۹۱۵۲۲۵۹۰۰، فاکس: ۰۳۹۱-۵۲۲۸۴۹۷، پست الکترونیکی: maj_kaz@yahoo.com

۲- مربی عضو هیأت علمی گروه آموزشی پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان

۳- مربی عضو هیأت علمی گروه آموزشی روان‌پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

۴- مربی گروه آموزشی پرستاری اطفال، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

۵- مربی و عضو هیأت علمی گروه آموزشی علوم پایه، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

۶- استادیار گروه آموزشی پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان