تأثیر روزه رمضان بر بهداشت روان و افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان در سال 1383

مجد کاظمی، سیما کرمی، علی انصاری، طبشر تیموریان، سید حیبت...حسینی، دکتر رضا وزیری نژاد

چکیده
زمینه و هدف: روزه رمضانی باعث تکامل جسم و روان می‌شود و روزه رمضانی تأثیرات شگفتی در سلامت فرد داشته و اعمال و رفتار غیر عادی را کاهش دهد. همچنین روزه رمضان منافع معمولی روی اجتماعی و جسمی را فراهم می‌دارد. 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 361 نفر دانشجوی به صورت تصادفی انتخاب شده بودند. شرکت دانشند. اطلاعات مورد لزوم توسط پرسشنامه‌ای که دارای اطلاعات جمعیت شناختی، معیار بهداشت روان 12 آبی‌می قابل و آزمون استاندارد افسردگی بک بوده جمعیت افزوده. این پرسشنامه توسط نمونه‌ها مورد پژوهش 10 روز قبل از مبارک رمضان و مجدداً دو روز بعد از ماه رمضان تکمیل گردید و میزان نمرات قبل و بعد از ماه مبارک رمضان با هم مقایسه شد.

یافته‌ها: بافت‌ها نشان دادند که قبل از ماه مبارک رمضان میانگین نمره بهداشت روان دانشجویان 234/58±8/55 بود. در حالی که که میانگین بعد از ماه مبارک به 234/58±8/55 رسید. همچنین میانگین نمره افسردگی نمونه‌ها قبل از ماه رمضان 11/8±10/0 باشد که از نظر آماری معنی‌دار است.

نتایج کلی: بافت‌ها این پژوهش تأیید می‌نماید که روزه رمضانی می‌تواند عامل مهمی در بهبود میزان میزان افسردگی و بهبود وضعیت بهداشت روانی دانشجویان باشد.

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

1- (نویسنده مستند) مه‌بیونه برخی یهات علمی گروه آموزشی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان maj_kaz@yahoo.com
2- مه‌بیونه برخی یهات علمی گروه آموزشی پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان
3- مه‌بیونه برخی یهات علمی گروه آموزشی روانپرستاری، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
4- مه‌بیونه روزه رمضانی افسردگی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
5- مه‌بیونه یهات علمی گروه آموزشی علوم پایه، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
6- استادیار گروه آموزشی پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
مقدمه
بهداشت روان به معنا سلام نگه داشتن روان از هرگونه آسیب روانی بوده و وظیفه اصلی آن پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی‌های روانی می‌باشد.

بهداشت روانی در دوران مختلف زندگی از جمله دوران جوانی نقش مهم و اساسی دارد. در این سنین است که مسائل مهمی از ثبات به دیگر ادایه و حرفه مورد علاقه و مسائل ازدواج مطرح می‌شود که نتیجه و تأثیر این عوامل از نظر بهداشت روانی باید مورد توجه قرار گیرد. بیماری این انواع مهربانی علت واقعی تأثیر این مسائل در مشکل انسان معاصر اساساً به نتیجه بی‌دین و ارزش‌های معنوی بر می‌گردد. در عمر اضطراب که در آن توجه فراوانی به زندگی مادی شده و زنده بدنی برای دست اورده مهارت و وجود دارد، نیاز بیشتری به غذا برای احساس مثبت می‌شود. این امر به خدا نوعی قدیم معنی دارد به انسان می‌خشد که اگر در تحلیل سختی می‌کند و نگرانی و اضطراب را که از بیماری از مرنم به آن منتهی می‌ستند دور می‌سازد.

دخاوین انسان افراطی و ارتباط با شب‌های نیکارا... احتمالات آرامش و از آنجایی که انسان برای رسیدن به سعادت خود به راه‌های اختیار می‌دارد، بیمارانی را که از هم می‌شود، راه باشد و هم قوانین الیه انسان معیاری که از این می‌یابد به انسان می‌خشد با آن اثرات انواع دیگری از منتهی می‌شود و این می‌کند که این قوانین می‌تواند رازه و انحراف‌های که از جمله قوانین روزه گرفتن و یا به تعریف دیگر انسان کردن است. خداوند روزه و بر انسان فرصت نمود تا یکی که به سعادت رسیده‌اند انسانی از درک خیلی از متن و ناکار است. روزه را می‌توان برناهنی راستانی دانست بدون هیچ اضطراب و تفکر که اثرات زیادی بر روز و روان انسان دارد. در واقع روزه گرفتن و انساب روزه گرفتن است و همینکه روزه را بسیار و آهسته عروج می‌نماید. در تمام ادبیات انسانی، روزه جزء احکام واجب به شمار می‌رود. در تواریز روزه که حضرت حضرت مسیح و الیاس و روزه حضرت حضرت نابی و روزه حضرت داوود و پیونس نباد شده است. به‌طوری‌ای، حضرت حضرت و روزه می‌گویند.

جامعی در و علی‌ترین روزه، روزه‌ها مالی مبارک رمضان است که در آبان اسلام بر هر مورد و زن و سایر شرایط واجب است. روسو آرم (ص) می‌نواشت: سه‌زبانه، بسیار زیبایی در افراد سالم و پیمان برای روزه‌داری باید شده است چون: روزه رمضان تأثیرات مثبت فراوانی در کاهش فشار خون، یادین روزه و موافقت روستای کاهش و موافقت روستای کاهش وزن و... دارای [4] از نظر فیزیولوژیک نیز نتایج شده است که در اینکه ایداعات مذکوره چه در اسلام و چه در دیگر ادیان الیه جسم و روان انسان آرام می‌گردد. این امر با مشاهده کاهش ضربان قلب، کاهش تعداد نفس و کاهش فشار خون شرایطی است که این اثرات مفید و سودمند روزه بر اثر روحانی و روانی انسان را تنها نیاز از نظر در داشته. در تحقیقی که توسعه است و همکاران در دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان انجام گرفت نشان داده شد که روزه رمضان تأثیرات مثبت چشمگیری در ارتفاع Fehring عزت نفس دانشجویان داشته است [10]. در بررسی و همکاران ارتباط منیبیت میان دویین بین باورهای مذمنی سلامت روانی، امیدواری و سازور جنبه‌های منیبیت یافته دیده شد [11]. به تابعه بنا به پژوهش‌های انجام شده در خصوص تأثیرات منیبیت روزه بر ابعاد جسمانی و روانی انسان، در این پژوهش نیز منیبیت تأثیرات روزه رمضان بر بهداشت روانی و میزان افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان مورد بررسی قرار گرفت.

مواد و روش‌ها
مطالعه حاکم بر مطالعه تجربی بوده که در سال 1383 بر روی تعداد 361 نفر دانشجو که روش تصادفی از بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان انتخاب شده بودند انجام شد است. این اثر بر اساس مطالعه‌های که قبلاً در خصوص تأثیر روزه بر عزت نفس دانشجویان انجام شد بود، [10] نسبت‌های تقیبی p1 و p2 تعبیر و با در نظر گرفتن میزان اطباقی 99% و توان 90% حجم نمونه مورد نیاز 2354 نفر بر اورد شد. افرادی که کمتر از 70 روز موفق به
روزهایی شده، کسانی که دچار مشکلات جاد خانوادگی مانند قوت عزیزان، تصمیم و...، که باعث باید آماده شدن ماهی‌ها مانند بیماری‌ها مانند آماده‌اند همواره که از رشته تحصیلی قبل ملاحظه و سابی مشکلات تحصیلی شده بودند و همچنین افرادی که اتفاقات بسیار خوشبینت مانند ازدواج، خویشتن و اتومبیل و... برای پیش آمده بود از مطالعه خارج شدند. زیرا اتفاقات بسیار خوشبینت و ناخوشبینند می‌تواند باعث افزایش یا کاهش افسردگی و تغییرات بهداشت روانی کرده [12]. در نهایت تعداد 361 نفر، حس و نمونه‌های دنیا پژوهش را تشکیل دادند. این‌طور 10 روز قبل از ماه مبارک رمضان مشخصات فردی نمونه‌ها توسط پرستش نامه گردآوری و سپس بر اساس معیار 12 آمیکی Farrel که روایت و تایب قرار گرفته است [12] و آزمون استندارد افسردگی بک، نمره بهداشت روانی و میزان افسردگی آنان مشخص گردید. پس از گفتن ده روز مبارک رمضان مجددا بهداشت روان و میزان افسردگی نمونه‌های پژوهش مورد سنجش قرار گرفت. لازم به ذکر است با توجه به این که تقریبا تمامی دانشجویان اظهار کرده که تصدیم به روزه گرفتن دارند، اکثر دانشگر گروه شاهد فراهم نیست. لذا برای بررسی تأثیر روی برموز افسردگی و بهداشت روانی پژوهشگران نمرات بهداشت روان و میزان افسردگی دانشجویان را قبل و بعد از ماه مبارک رمضان یا همیشه نمودند. اطلاعات به دست آمده آموزش کمبودشده و یا کمک‌نرم افزار SPSS و با استفاده از آزمون‌های آماری 4 زوجی و 4 مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج
براساس بافت‌های به دست آمده 32/68 (فسق) از واحدهای پژوهش را دانشجویان مانند و 37/27 (فسق) را دانشجویان مؤثر تشخیص داده. 315/77 (فسق) مجرد و 43/17 (فسق) متأهل، 87/68 (فسق) بومی و 32/17 (فسق)
جدول 1 - مقایسه میانگین نمره بهداشت روان و میزان افسردگی نمونه‌های پژوهش قبل و بعد از همایش رمضان

<table>
<thead>
<tr>
<th>میانگین نمره</th>
<th>زمان اندماز گیری</th>
<th>قبل از همایش</th>
<th>بعد از همایش</th>
<th>انحراف معیار</th>
<th>انحراف معیار</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>P</td>
<td>329/2</td>
<td>32/9</td>
<td>33/8</td>
<td>33/1</td>
<td>35/0</td>
</tr>
<tr>
<td>p</td>
<td>0/0001</td>
<td>0/1/1</td>
<td>0/3/4</td>
<td>0/7/1</td>
<td>0/7/1</td>
</tr>
<tr>
<td>z</td>
<td>34/7</td>
<td>4/6/8</td>
<td>5/2/6</td>
<td>7/1/6</td>
<td>7/1/6</td>
</tr>
<tr>
<td>افسردگی</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول 2 - میانگین نمره بهداشت روان و افسردگی نمونه‌های بر اساس جنس، افراد دارای معلولیت و دریافت رشته تحصیلی قبل و بعد از همایش

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>رضایت از رشته تحصیل</th>
<th>سکوت</th>
<th>تأهل</th>
<th>جنس</th>
<th>متغیر</th>
<th>میانگین نمره</th>
<th>میانگین نمره</th>
<th>انحراف معیار</th>
<th>انحراف معیار</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>نمره</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>بهداشت روان</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(قبل)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>پیشدهشت روان</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
</tr>
<tr>
<td>بعد</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
</tr>
<tr>
<td>مقدار</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
</tr>
<tr>
<td>افسردگی</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
</tr>
<tr>
<td>(قبل)</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
</tr>
<tr>
<td>پیشدهشت روان</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
</tr>
<tr>
<td>بعد</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
<td>±</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث

در این مطالعه روزه رمضان تأثیر منبت در ارتقاء بهداشت روان دانشجویان داشته است. به گونه‌ای که نمره بهداشت روان آنان پس از روزه رمضان نسبت به قبل از آن افزایش می‌یابد. این پژوهش در حوزه رفتاری و عزت نفس در دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان مشخص گردید که روزه رمضان تأثیر منبتی بر عزت نفس دانشجویان که یکی عمران نسب به دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام گرفت
مشخص گردید که ارتباط معنی‌داری بین متغیرهای اعتقادات دینی و سلامت روان وجود دارد [15].

در مطالعه حاضر میانگین افسرده‌گی نمونه‌های پژوهش بعد از مبارک رمضان نسبت به قبل از آن کاهش معنی‌داری یافته است. این موضوع نشان دهنده این است که روزه رمضان توانسته است از میزان افسرده‌گی نمونه‌های مورد پژوهش کاهد شده روزه در مسلمانان باعث کاهش افسرده‌گی می‌شود [16]. در مطالعه‌ای دیگر مشخص شد که روزه رمضان می‌تواند تأثیرات شگرفی بر کاهش استرس داشته و سلامت جسمی را تضمین نماید [17].

در پژوهش ما مشخص گردید دانشجویان که در مورد رشته خود ابراز رضایت کرده‌اند نسبت به کسانی که از رشته خود راضی نمودارند از نظر بهداشت روان بالدار و افسرده‌گی کمتری برخوردار بودند. در مطالعه Wilding و Andrews نیز اشاره شده است که دانشجویان که نسبت به رشته خود

References


