

بررسی تأثیر روزه داری در ماه رمضان بر میزان اضطراب

محمد تقی مقدم نیا* - شاهرخ مقصودی*

*مربی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی- دانشگاه علوم پزشکی گیلان

چکیده

مقدمه: روزه بر فاکتورهای روحی و روانی موثر است، یکی از متغیرهای روحی و روانی، اضطراب می باشد. اگرچه عقیده بر این است که اضطراب کم برای حیات و زندگی روزمره لازم است اما اضطراب زیاد آثار و زیانهای جدی بر جسم و روان و روابط اجتماعی انسان می گذارد. هدف: هدف از این مطالعه تعیین ارتباط بین روزه داری و سطح اضطراب دانشجویان در حین و پس از ماه رمضان است. زمان تحقیق در ماه رمضان سال ۱۴۲۲ (ه. ق) مصادف با آبان ماه ۱۳۸۰ (ه. ش) بوده است. مواد و روش ها: این تحقیق یک مطالعه توصیفی - مقایسه ای است که جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان پسر مقیم در خوابگاههای وابسته به دانشگاه علوم پزشکی گیلان تشکیل می دهد. حجم نمونه ۱۱۰ نفر و به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه شامل دو بخش، بخش اطلاعات دموگرافیک و چک لیست اضطراب هامیلتون بوده است. از آزمون زوج جهت ارزیابی آماری استفاده شد. نتایج: در مرحله اول تحقیق در هفته چهارم ماه رمضان اضطراب دانشجویان اندازه گیری شد که اضطراب در سطح خفیف بوده و در مرحله دوم تحقیق یک ماه پس از مرحله اول مجدداً اضطراب اندازه گیری شد که نتایج نشان داد اضطراب دانشجویان در حد متوسط بوده است. آزمون آماری زوج اختلاف معنی داری بین اضطراب حین و پس از ماه رمضان را نشان داد ($P < 0/01$). نتیجه گیری: نتایج حاکی از آن بود که فرضیه تحقیق مورد قبول واقع شده و روزه داری بر سطح اضطراب دانشجویان موثر بوده است.

کلید واژه ها: اضطراب/روزه داری

مقدمه

همچنین میزان کلسترول و چربیهای متراکم و اضافی بدن را کاهش می یابند(۵). روزه بر فاکتورهای روحی و روانی نیز موثر است. یکی از متغیرهای روحی و روانی اضطراب می باشد. اگرچه اضطراب بیشتر آثار و زیانهای جدی بر جسم و روان و روابط اجتماعی انسان می گذارد. اضطراب شدید و طولانی مدت اغلب همراه با اختلالاتی از جمله افزایش سرعت متابولیسم، افزایش بار کار قلب، کاهش سطح ایمنی و افزایش فعالیت دستگاه گوارش می شود. همچنین بعضی مطالعات نشان داده است که بین اضطراب و مشکلات جسمی مانند بیماری عروق کرونر و زخمهای گوارشی ارتباط معنی داری وجود دارد(۶).

روزه در لغت به معنی امساک و ترک مطلق چیزها اعم از خوردنیها و آشامیدنیها و یا هر عملی یا سخنی نااثواب می باشد. رمضان از مصدر «رمض» به معنای تحمل تابش آفتاب و گرمای شدید است(۱). روزه در دین مبین اسلام از اهمیت ویژه ای برخوردار است و خداوند آنرا ضامن سلامتی و سالم سازی جسم و روان معرفی کرده است(۳). روزه داری نه تنها در سلامتی جسم و روان نقش به سزایی دارد بلکه در پیشگیری و درمان بیماریها موثر است براساس مطالعات انجام شده روزه داری در افراد سالم میزان چربیهای خون را اصلاح می کند به طوری که باعث افزایش میزان HDL و کاهش LDL می گردد که اثرات محافظت کننده بر سیستم قلبی و عروقی دارد(۴) و

پژوهشگران ضمن درخواست کتبی به معاونت فرهنگی و اخذ نامه رسمی از مدیریت امور دانشجویی به سرپرست خوابگاه برای همکاری مراجعه و ضمن هماهنگی با شورای دانشجویی خوابگاه و تهیه فهرست اتاق‌ها و آمار کلیه دانشجویان، جهت نمونه گیری و جمع آوری اطلاعات اقدام نمودند. در هفته چهارم ماه مبارک رمضان و در ساعت ۱۰ - ۷ شب با استفاده از پرسشنامه مشخصات دموگرافیک و سنجش سطح اضطراب به کمک مقیاس هامیلتون، اطلاعات جمع آوری گردید. یک ماه بعد در همان ساعت و مکان قبلی پرسشنامه به همان واحدهای پژوهشی انتخاب شده در نمونه گیری اولیه مجدداً ارائه گردیده و سطح اضطراب با استفاده از مقیاس هامیلتون اندازه گیری گردید. شایان ذکر است که دانشجویانی که تمایل به ادامه مشارکت در تحقیق نداشتند از دور پژوهش خارج شدند.

جهت تامین اعتماد و اعتبار پرسشنامه (تست هامیلتون) از نسخه ترجمه معتبری که به کمک اساتید روانشناسی تهیه و با توجه به فرهنگ و ویژگی‌های مردم ایران اصلاحات لازم در آن صورت گرفته است استفاده گردید.

بخش اول پرسشنامه شامل اطلاعات دموگرافیک شامل سن، وضعیت تاهل، مقطع تحصیلی، میزان مصرف سیگار، قهوه و همچنین سئوالاتی به عنوان معیارهایی برای حذف نمونه های نامناسب مانند سوال در مورد مصرف فعلی داروهای آرامبخش و وجود مسایلی در زندگی شخصی که باعث نگرانی شدید فرد شده باشد گنجانده شده بود. بخش دوم پرسشنامه مقیاس استاندارد سنجش سطح اضطراب هامیلتون که در تحقیقات مشابه در کشورهای دیگر مورد استفاده قرار گرفته بود استفاده شد.

نتایج

نتایج پژوهش نشانگر آن است که از مجموع ۱۱۰ دانشجوی منتخب پسر ساکن در خوابگاه میانگین سن (۲۳/۵۲) بوده است. از نظر وضعیت تاهل ۸۶٪ مجرد و

با تاکید بر روش‌های غیردارویی و غیرتهاجمی در کاهش سطح اضطراب و با در نظر گرفتن نقش فرهنگ و اعتقادات مذهبی در ایجاد آرامش روحی و روانی افراد و به دلیل تمایل شخصی بر آن شدیم که تحقیقی کاربردی در جهت بررسی تاثیر روزه داری در ماه رمضان بر میزان اضطراب انجام دهیم.

مواد و روش ها

این مطالعه یک مطالعه توصیفی-مقایسه ای است که جامعه آماری آن را دانشجویان پسر ساکن در خوابگاههای متعلق به دانشگاه علوم پزشکی گیلان تشکیل می دهند. حجم نمونه با استفاده از محاسبات آماری ۱۱۰ نفر برآورد گردیده است که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده واحدهای مورد پژوهش انتخاب گردیدند. واحدهای مورد پژوهش براساس مشخصات زیر انتخاب گردیدند. ۱) دانشجویان شاغل به تحصیل (۲) وجود نام و نام خانوادگی دانشجو در فهرست دانشجویان مقیم در خوابگاه پسران (۳) روزه دار بودن در اغلب روزهای ماه رمضان (۴) عدم اعتیاد به مواد مخدر (۵) عدم سابقه بیماری اعصاب و روان (۶) عدم استفاده از داروهای اعصاب و روان در ماه‌های اخیر (۷) عدم اظهار وجود مسئله ای که موجب نگرانی شدید در زندگی شخصی او در حال حاضر شده باشد (۸) اعلام آمادگی برای شرکت در هر دو مرحله جمع آوری اطلاعات تحقیقی (۹) اشتغال به تحصیل در ترم دوم و بالاتر (۱۰) دانشجوی میهمان نبودن. زمان انجام مرحله اول پژوهش در ماه مبارک رمضان و مرحله دوم آن در ماه شوال سال ۱۴۲۲ هـ. ق مصادف با ماه‌های آبان و آذر سال ۱۳۸۰ (هـ. ش) بوده است.

محیط پژوهش در این تحقیق خوابگاه اصلی پسران دانشگاه علوم پزشکی گیلان بود که دارای بیش از ۳۰۰ نفر دانشجوی پسر و دارای اتاق‌های ۲ و ۳ و ۴ نفره می‌باشد و محل مناسبی از نظر آرامش روحی و داشتن وقت آزاد برای دسترسی آسان به دانشجویان بود.

بعد از ماه رمضان» نتایج بدست آمده براساس (جدول ۲) نشان دادمیانگین شدت اضطراب بعد از ماه رمضان ۱۰۶/۷ بوده است. بطوریکه ۳۴٪ در سطح اضطراب خفیف و ۶۵٪ در سطح اضطراب متوسط و ۱٪ در سطح اضطراب شدید و صفر درجه در سطح اضطراب خیلی شدید قرار داشته‌اند.

در ارتباط با هدف شماره ۳ «تعیین تفاوت میزان اضطراب دانشجویان قبل و بعد از ماه رمضان» نتایج حاکی از آن بوده است که میانگین سطح اضطراب در ماه رمضان ۵۷/۵ و در بعد از ماه رمضان ۱۰۶/۷ بوده، آزمون آماری t زوج اختلاف معنی دار آماری را در این دو گروه نشان داد ($P < ۰/۰۱$). در ارتباط با هدف شماره ۴ «مقایسه تفاوت اضطراب قبل و بعد از ماه رمضان برحسب برخی از ویژگیهای دموگرافیک» نتایج نشان داد کاهش اضطراب به سن و مقطع تحصیلی و مصرف چای یا قهوه بستگی ندارد. همچنین نتایج حاکی از آن است بین مصرف سیگار به میزان روزانه بیش از ۵ نخ با تفاوت میزان اضطراب حین و بعد از ماه رمضان رابطه معنی دار وجود دارد ($P < ۰/۰۵$).

۱۴٪ متاهل بوده اند. از نظر تحصیلی واحدهای مورد پژوهش ۴۸٪ کاردانی، ۸٪ کارشناسی و ۴۴٪ در مقطع دکتری حرفه‌ای مشغول به تحصیل بودند. با توجه به نحوه تقسیم بندی سطوح میزان اضطراب که به شکل زیر بوده است:

اضطراب خفیف (۰ - ۶۲)، اضطراب متوسط (۶۳ - ۱۲۴)، اضطراب شدید (۱۲۵ - ۱۸۶) و اضطراب خیلی شدید (۱۸۷ - ۲۴۸).

نتایج پژوهش جهت دستیابی به اهداف به شرح زیر می‌باشد:

در ارتباط با هدف شماره یک «تعیین اضطراب دانشجویان در ماه رمضان» نتایج بدست آمده براساس (جدول ۱) حاکی از آن بود که میانگین شدت اضطراب در ماه رمضان ۵۷/۵ بوده است، به طوری که ۷۰٪ از واحدهای مورد پژوهش در سطح اضطراب خفیف و ۲۹٪ در سطح اضطراب متوسط، صفر درصد در سطح اضطراب شدید و صفر درصد در سطح اضطراب خیلی شدید قرار داشتند. در ارتباط با هدف شماره ۲ «تعیین اضطراب دانشجویان

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی سطح اضطراب دانشجویان در ماه رمضان

جمع	خیلی شدید (۱۸۷-۲۴۸)	شدید (۱۲۵-۱۸۶)	متوسط (۶۳-۱۲۴)	خفیف (۰-۶۲)	سطح اضطراب فراوانی
۱۱۰	۰	۰	۳۳	۷۷	تعداد
٪۱۰۰	٪۰	٪۰	٪۲۹	٪۷۱	درصد

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی سطح اضطراب دانشجویان بعد از ماه رمضان

جمع	خیلی شدید (۱۸۷-۲۴۸)	شدید (۱۲۵-۱۸۶)	متوسط (۶۳-۱۲۴)	خفیف (۰-۶۲)	سطح اضطراب فراوانی
۱۱۰	۰	۲	۷۱	۳۷	تعداد
٪۱۰۰	٪۰	٪۱	٪۶۵	٪۳۴	درصد

بحث و نتیجه گیری

مورد پژوهش (۴۸٪) در مقطع کاردانی در حال تحصیل و کمترین درصد (۸٪) مربوط به مقطع کارشناسی بوده اند. جدول شماره ۱ مربوط به هدف شماره ۱ پژوهش

با توجه به نتایج بدست آمده می توان اظهار نمود اکثریت واحدهای مورد پژوهش ۷۸٪ در گروه سنی (۱۸ - ۲۴) سال قرار دارند و از نظر مقطع تحصیلی اکثریت واحدهای

متوسط و ۱٪ در سطح اضطراب شدید و صفر درصد در سطح اضطراب خیلی شدید قرار داشتند. در تحقیقی که توسط رحمانی و در زمینه سطح اضطراب دانش آموزان دبیرستانی انجام شد، نتایج حاکی از آن بوده است که ۲۸٪ واحدهای مورد پژوهش در سطح اضطراب خفیف و ۷۰٪ در سطح اضطراب متوسط و ۲٪ در سطح اضطراب شدید و صفر درصد در سطح اضطراب خیلی شدید قرار داشتند (۹).

در ارتباط با هدف شماره سوم پژوهش «تعیین تفاوت میزان اضطراب دانشجویان قبل و بعد از ماه رمضان» نتایج حاکی از آن بوده است که تفاوت میانگین سطح اضطراب واحدهای مورد پژوهش در ماه رمضان ۴۹/۲ بوده است و همچنین آزمون آماری t زوج اختلاف معنی دار آماری را در میانگین سطح اضطراب دو گروه نشان داد ($P < 0/01$). بنابراین شدت اضطراب در دانشجویان گروه پژوهشی در ماه رمضان کمتر از شدت اضطراب پس از ماه رمضان بوده است. بنابراین فرضیه تحقیق «روزه داری در ماه مبارک رمضان بر سطح اضطراب دانشجویان موثر است» با حداقل ۹۹٪ اطمینان مورد پذیرش قرار گرفت.

نتایج پژوهش دیگری در ارتباط با رابطه اعتقادات دینی و سلامت روان که توسط روشنی نژاد و همکاران (۱۳۷۹) انجام شد نشان داد که بین اعتقادات دینی و سلامت روان دانشجویان مورد پژوهش رابطه معنی داری با ($P < 0/01$) وجود دارد و بالاترین درصد سلامت روان (۷۹/۵۵٪) متعلق به دانشجویانی است که دارای اعتقادات دینی قوی باشند (۱۰). در مطالعه ای که توسط جلیوند و اژه‌ای در مورد رابطه اضطراب در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران در سال ۱۳۷۶ انجام شده است نتایج نشان داد که رابطه معکوس و معنی داری بین دو متغیر اصلی تحقیق (نماز و اضطراب) وجود داشته است (۱۱).

در تحقیق دیگری که توسط یوسفی و حسن پور با عنوان بررسی تاثیر تلاوت قرآن کریم بر کاهش اضطراب و افسردگی انجام گرفته است، نتایج بیانگر آن بوده است که

«تعیین اضطراب دانشجویان در ماه رمضان» می‌باشد براساس این جدول، میانگین شدت اضطراب در ماه رمضان ۵۷/۵ بر مبنای معیار اضطراب هامیلتون بوده است، بطوریکه ۷۱٪ در سطح اضطراب خفیف و ۲۹٪ در سطح اضطراب متوسط و صفر درصد در سطح اضطراب شدید و صفر درصد در سطح اضطراب خیلی شدید بوده اند. نوغانی (۱۳۷۵) با توجه به تحقیقی که در رابطه با بررسی میزان افسردگی و اضطراب در دانشجویان انجام داده است بیان می‌دارد که قشر دانشگاهی بیش از سایرین به درجاتی از افسردگی و اضطراب مبتلا می‌شوند و خودکشی در آنها بیشتر از جمعیت معمولی است (۶). در سال ۱۳۷۶ مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۲۴ مراجعه را ثبت نموده که بیشتر مراجعین از مشکلات عصبی و روانی رنج می‌بردند مشاغل بهداشتی درمانی از جمله حرفه‌هایی هستند که نیازمند تلفیق هنر، دانش و علاقه با انرژی فراوان جسمی و روانی برای رسیدگی و مراقبت از بیماران می‌باشد و کوچکترین سستی و بی‌توجهی کارکنان، برای بیماران خطرآفرین خواهد بود. وجود اختلالات روانی در بین دانشجویان علوم پزشکی باعث ورود کارکنانی به سیستم خدمات بهداشتی درمانی کشور خواهد شد که دارای توانایی پایین و ضعف روحی، روانی بوده و فاقد بازده کاری می‌باشند. به منظور پیشگیری از شیوع اختلالات روانی اقدامات پیشگیرانه باید شناسایی و به‌مورد اجرا گذاشته شود (۷).

یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های مشابهی که توسط لمب (Lamb) در مورد میزان اضطراب در روزه داران مسلمان با استفاده از معیار هامیلتون انجام شد حاکی از آن بوده است که میزان اضطراب اکثریت واحدهای پژوهش در آن تحقیق نیز در سطح اضطراب خفیف بوده است (۸). در ارتباط با هدف شماره دو «تعیین اضطراب دانشجویان بعد از ماه رمضان» نتایج نشان داد که میانگین شدت اضطراب بعد از ماه رمضان ۱۰۶/۷ بوده است بطوریکه ۳۴٪ در سطح اضطراب خفیف و ۶۵٪ در سطح اضطراب

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از جناب آقای کافی دکترای روانشناسی بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه که مشاوره علمی پژوهش را پذیرفته و در طول پژوهش با صبر و حوصله نظرات ارشادی خود را اعلام نمودند، تقدیر به عمل می آوریم. از جناب آقای امیر زینال کارشناس ارشد آمار کاربردی و عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان که مسئولیت مشاور آماری این تحقیق را بعهده داشتند سپاسگزاریم و همچنین از مساعدت و همکاری سرکار خانم نسرين مختاری کارشناس ارشد پرستاری بهداشت جامعه سپاسگزاریم. از جناب آقای صولتی کارشناس کتابداری و مسئول واحد اینترنت دانشگاه پرستاری مامایی شهید بهشتی که در بررسی متون ما را یاری کرده اند، قدردانی به عمل می آوریم.

پژوهشگران مراتب تقدیر و تشکر خود را از مساعدت و همکاری صمیمانه کارکنان معاونت‌های مختلف دانشگاه و به ویژه حوزه معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گیلان ابراز می دارد.

در پایان از مساعدت‌های بی دریغ جناب آقای عبدا...زاده مدیریت امور فرهنگی دانشگاه که باعلاقه‌مندی، تعهدی نسبت به تحقیقات مرتبط با امور فرهنگی دارند و دیگر عزیزانی که ما را در راه یاری نمودند کمال سپاس خود را اعلام می نمایم.

میزان اضطراب و گرایش به افسردگی در آزمودنی‌هایی که بطور مرتب به قرائت قرآن می پرداختند در حد چشمگیر کمتر از آزمودنی‌های گروه مقایسه است (۱۲).

در ارتباط با هدف شماره ۴ «مقایسه تفاوت میزان اضطراب قبل و بعد از ماه رمضان برحسب برخی از ویژگی‌های دموگرافیک» یافته‌ها حاکی از آن است تفاوت میانگین اضطراب دانشجویان در حین و بعد از ماه رمضان به سن بستگی ندارد. در تحقیقی که توسط حسینی و همکاران (۱۳۷۸) انجام شد نتایج بیانگر آن بود که بین سن و میزان اضطراب و افسردگی در دانشجویان رابطه معنی داری وجود نداشته است (۱۳).

در همین رابطه نتایج حاکی از آن بوده است، که تفاوت میزان اضطراب به مقطع تحصیلی بستگی ندارد.

همچنین نتایج حاکی از آن بوده است که بین مصرف سیگار به میزان روزانه بیش از ۵ نخ با تفاوت میزان اضطراب حین و بعد از ماه رمضان رابطه معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$) افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری کمتر اضطرابشان کاهش پیدا می کند. تحقیقی که توسط کادری و همکاران در سال ۲۰۰۰ انجام شد نشان داد که میزان اضطراب با معیار هامیلتون بیانگر سطح اضطراب بالاتر افراد شدیداً سیگاری و روزه دار در مقایسه با افراد غیرسیگاری در ماه رمضان بوده است و همچنین اختلاف معنی داری بین تفاوت میزان میانگین اضطراب افراد سیگاری و غیرسیگاری وجود داشته است ($P < 0/05$). (۱۴)

در زمینه تاثیر مثبت روانی ارتباط با پروردگار در عبادات فردی و جمعی به هنگام روبرو شدن با سختی‌ها در گنجینه ذخایر اسلامی شواهد بسیار موجود است (۱۴). خداوند در سوره انعام می فرماید: آنهایی که ایمان آورده اند دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است و هیچ رنج و مصیبتی به آنان نمی رسد مگر به فرمان خدا و هر که به خدا ایمان آورد خدا دلش را به مقام عالی و رضا و تسلیم هدایت کند. خدا بر همه عالم آگاه است.

منابع

- ۱- موسوی زادلاهیجی، سیدحسین: روزه درمان بیماریهای روحی و جسم. قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۷: صص ۷۱.
- ۲- قرآن کریم: ترجمه مهدی الهی قمشهای. خطاط افشار زنجانی. تهران: نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳.
3. Adlonni A, et al. Fasting During Ramadan Induce in High Density Lipoprotein Cholesterol and Decrease in Low-Density Lipoprotein Cholesterol. WWW. Labs. Me/Trains/Ramadan.Htm. 25/7/1380.10: 30 AM.
4. Mailos M. Abou – Rabiah and Shany. Eur J of Nutr 1998: 52(2): 36.
5. Shuldham CM, et al. Assessment of Anxiety in Hospital Patients. J of Advanced Nurs 1999: 22(7): 87 – 93.
- ۶- نوغانی، محمد: بررسی اختلالات روانی در دانشجویان. تعلیم و تربیت ۱۳۸۰، شماره ۸۱، ص: ۲۳.
- ۷- طهماسب پور، حسن؛ کمانگری، علی اکبر: بررسی ارتباط نگرش مذهبی بر میزان سلامت روان. پایان نامه جهت اخذ دکترای عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۷۵.
8. Lamb WA. Level of Anxiety During the Month of Ramadan. Psychosomatics Medicine 1998: 33(1): 72– 80.
- ۹- رحمانی، حسین: بررسی میزان اضطراب در دانش آموزان دبیرستانی شهرستان زنجان. پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۶.
- ۱۰- روشنی نژاد، م و همکاران: اعتقادات دینی و سلامت روان. فصلنامه پرستاری و مامایی ایران، ۱۳۷۹، شماره ۲۵، صص: ۳۵ – ۲۹.
- ۱۱- جلیلود، م، اژه‌ای ج: مطالعه رابطه نماز و اضطراب در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران: خلاصه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۷۶، صص: ۳۴۰.
- ۱۲- یوسفی لویه، م؛ حسن پور، ف: تاثیر تلاوت قرآن کریم بر کاهش اضطراب و افسردگی: خلاصه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۷۶، صص: ۷۹.
- ۱۳- حسینی و همکاران: بررسی میزان اضطراب و افسردگی در دانشجویان: خلاصه مقالات نقش و جایگاه فرهنگ و هنر در بهداشت روان، آبان ۱۳۷۸، صص: ۱۷.
14. kadri N, et al. Irritability During the Month of Ramadan. Psychosom Medicine 2000:62(2): 280-5.
- ۱۵- احمدی ابهری، ع: نقش ایمان و اعتقاد مذهبی در درمان بیماریها. فصلنامه اندیشه و رفتار مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ۱۳۷۹، سال دوم شماره ۹ و ۱۰، صص: ۷۶ – ۷۲.

A Survey of Effects of Fasting in Ramadan on the Level of Stress

Moghadam Nia M., Maghsoudi, Sh.

Abstract

Introduction: Fasting in word means refuse to eat or drink, and not to do or say anything unreligious. Fasting affects spiritual and emotional aspects of human and stress is also an emotional variable.

Although it is believed that a little stress is necessary for daily living but excess stress has serious side effects on body, mind and social relationships. In last years, there has been an increasing emphasis on decreasing stress by means of non – invasive and non – medical methods that are justified in a particular culture.

The researchers were interested to assess the effects of fasting in Ramadan on students' level of stress through an applied research.

Objective: The main goal of study was to determine the relationship between fasting and students' stress level during and after Ramadan. The assumption of the study was that fasting affects students' stress level.

Materials and Methods: This study was cross – sectional and the sample consisted of 110 male students living in dormitories who were randomly chosen. The data collection instrument was a two-part questionnaire. The first part covered demographic data and the second part consisted of Hamilton's Stress Checklist. At first, students' stress level was measured at fourth week of Ramadan and then after a month, it was remeasured.

Results: The results indicated that the students stress level was medium and showed a significant correlation between stress during and after Ramadan ($P < \%01$). Stress decrease was not related to age, level of education or tea consumption assumption. Smokers had higher level of stress in Ramadan ($P < \%05$).

Conclusion: The research results showed that the study assumption was accepted and fasting in Ramadan influences student's stress level.

Key words: Anxiety/ Fasting