



## تأثیر روزه رمضان بر عزت نفس دانشجویان دانشکده پرستاری مامایی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

علی انصاری جابری<sup>۱\*</sup>، علی راوری<sup>۲\*</sup>، مجید کاظمی<sup>۳\*</sup>

### چکیده

**هدف:** این پژوهش به منظور تعیین تأثیر روزه بر عزت نفس دانشجویان دانشکده پرستاری مامایی و پیراپزشکی انجام پذیرفته است. **روش:** آزمودنیهای پژوهش را ۶۷ نفر از دانشجویان رشته‌های مختلف که به صورت تصادفی انتخاب گردیدند و دست کم به مدت ۲۱ روز موفق به روزه داری در ماه مبارک رمضان شده بودند تشکیل داده‌اند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل یک پرسشنامه جمعیت شناختی و یک سیاهه سنجش عزت نفس بود. میزان عزت نفس این دانشجویان پیش و پس از ماه رمضان با مقیاس کوپر اسمیت اندازه‌گیری شد. **یافته‌ها:** آزمون تفاوت معنی داری بین میزان عزت نفس آزمودنیهای پژوهش در دو سنجش پیش و پس از ماه رمضان نشان داد. **نتیجه:** روزه داری ماه مبارک رمضان تأثیر مثبت معنی داری در ارتقاء میزان عزت نفس دانشجویان دارد.

**کلید واژه:** روزه، عزت نفس، معیار کوپر اسمیت، دانشجویان، رفسنجان

### مقدمه

عزت نفس بخشی از سلامت روانی به شمار می‌رود و برخوردار از عزت نفس را به عنوان عامل مرکزی و اساسی سازگاری عاطفی - اجتماعی افراد می‌دانند. شخصی که از عزت نفس بالا برخوردار است، خود را به عزت نفس<sup>(۱)</sup> به معنی پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند (شاملو، ۱۳۷۲). روانشناسان نیز بر این باورند که بهره مندی از

\* کارشناس ارشد روانپرستاری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. رفسنجان، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دانشکده پرستاری و مامایی.

\*\* کارشناس ارشد پرستاری داخلی و جراحی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. رفسنجان، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دانشکده پرستاری و مامایی.

\*\* کارشناس ارشد پرستاری داخلی و جراحی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. رفسنجان، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دانشکده پرستاری و مامایی.

گونه مثبتی ارزیابی نموده و برخورد مناسبی نسبت به خود و دیگران دارد (انصاری، جابری، محمدی، فتحی آشتیانی، ۱۳۷۶) و از توان سازگاری بالایی برای رویارویی با موقعیتهای استرس زا و بحرانی برخوردار می‌باشد (اشتین<sup>(۱)</sup>، ۱۹۸۸). بنابراین احساس عزت نفس موجب ارتقاء سلامت روانی افراد می‌گردد.

عوامل چندی بر عزت نفس تأثیر می‌گذارند که از مهمترین آنها می‌توان به معنویات و باورهای مذهبی اشاره کرد. در فرهنگ و معارف اسلامی نیز تأکید شده که ایمان، اعتماد به نفس و قدرت انسان را در تحمل سختی‌های زندگی افزایش می‌دهد. قرآن کریم در سوره مبارکه انعام آیه ۸۲ می‌فرماید: "آری آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک نیامیختند امنیت برای آنهاست و آنها هدایت یافته‌گاند". کردار فرد با ایمان برای خشنودی خداوند انجام می‌گردد و همواره به او نظر دارد از این رو احساس می‌کند که خداوند با اوست و به او کمک می‌کند، بنابراین احساس امنیت و آرامش نموده و هرگز دچار ترس و اضطراب نمی‌شود (کوشان و واقعی، ۱۳۷۸). برای رسیدن به این اطمینان قلبی رعایت احکام و واجبات دینی به ویژه روزه داری الزامی است. روزه شهوت را کنترل کرده و ذهن و جسم انسان را خالص می‌نماید (گاوران کاپتانوریک<sup>(۲)</sup>، ۱۹۹۷).

از نظر پزشکی نیز روزه در برگیرنده دو بخش روانی و بدنی می‌باشد. در پژوهشهای چندی آثار سودمند بدنی روزه بر کنترل وزن و سوختن چربیها و به دنبال آن کاهش بروز بیماریهای قلبی عروقی تأیید شده است (جانقربانی، ۱۳۷۴؛ ادلونی<sup>(۳)</sup>، ۱۹۹۸؛ ادلونی، ۱۹۹۷؛ ال آتی<sup>(۴)</sup>، بجی<sup>(۵)</sup>، دانگوئر<sup>(۶)</sup>، ۱۹۹۵). اما در مورد آثار روحانی و روانی ناشی از روزه داری که به نظر می‌رسد به مراتب مؤثرتر از ابعاد بدنی آن باشد بررسی چندانی صورت نگرفته است. به همین دلیل پژوهشگران بر آن شدند تا تأثیر روزه را بر عزت نفس دانشجویان مورد بررسی قرار دهند.

## روش

این پژوهش یک بررسی توصیفی - مقایسه‌ای است که به منظور بررسی تأثیر روزه بر عزت نفس دانشجویان دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان به مرحله اجرا درآمده است. نمونه پژوهش را ۶۷ نفر دانشجویان یاد شده تشکیل داده‌اند که به تصادف انتخاب گردیدند. داده‌های پژوهش به کمک پرسشنامه‌ای دارای اطلاعات جمعیت شناختی و معیار عزت نفس کوپر اسمیت گردآوری گردید. معیار کوپراسمیت در برگیرنده ۳۵ جمله یا عبارت است که آزمودنی می‌بایست احساس واقعی خود را درباره هر یک از عبارتها با انتخاب یکی از چهار گزینه کاملاً موافقم، موافقم، مخالفم و کاملاً مخالفم نشان دهد. برای نمره گذاری آن امتیاز یک تا چهار در نظر گرفته شده است. بدین ترتیب که به گزینه کاملاً موافقم امتیاز چهار و کاملاً مخالفم امتیاز یک تعلق می‌گیرد. انصاری (۱۳۷۴) برای تعیین تأثیر اجرای برنامه ورزشی بر عزت نفس سالمندان و گل محمدی (۱۳۷۲) نیز برای مقایسه سطح عزت نفس معلولین ورزشکار و غیر ورزشکار معیار یاد شده را به کار برده‌اند. در این سیاهه، عزت نفس کلی مطرح شده است که در نهایت مجموع امتیازات آزمودنی، نمره عزت نفس وی را مشخص می‌نماید که دامنه آن از ۳۵ تا ۱۴۰ در نوسان است. کسانی که نمره ۳۵ تا ۷۰ را به دست آورده‌اند (کمتر از ۵۰٪ نمره کل) دارای عزت نفس پایین، افرادی که نمره عزت نفسشان ۷۱ تا ۱۰۶ بوده (بین ۵۰ تا ۷۵٪ نمره کل) دارای عزت نفس متوسط و آنهایی که نمراتشان بین ۱۰۶ تا ۱۴۰ بوده (بیش از ۷۵٪ نمره کل) دارای عزت نفس بالا بوده‌اند. در این پژوهش ده روز پیش از ماه مبارک رمضان عزت نفس دانشجویان اندازه‌گیری شد و ده روز پس از پایان ماه مبارک نیز دوباره عزت نفس آنها مورد سنجش

1-Stein  
3-Adoluni  
5-Beji  
2- Gavrankapetanoric  
4-El Ati  
6-Danguir

قرار گرفت. یادآوری می‌شود که نخست ۸۳ نفر به عنوان آزمودنی انتخاب شده بودند، اما افرادی که کمتر از ۲۱ روز موفق به روزه‌گیری شده و یا کسانی که در جریان پژوهش درگیر مسایل و مشکلات شخصی، خانوادگی، تحصیلی شده بودند (۱۶ نفر) از پژوهش کنار گذاشته شدند. گفتنی است به دلیل آنکه جامعه مورد بررسی (کلیه دانشجویان) در ماه مبارک رمضان روزه دار بوده‌اند، امکان داشتن گروه گواه فراهم نگردید. داده‌های پژوهش به کمک نرم‌افزار SPSS و با بهره‌گیری از آزمونهای آماری t و مجذور خی تجزیه و تحلیل گردیدند.

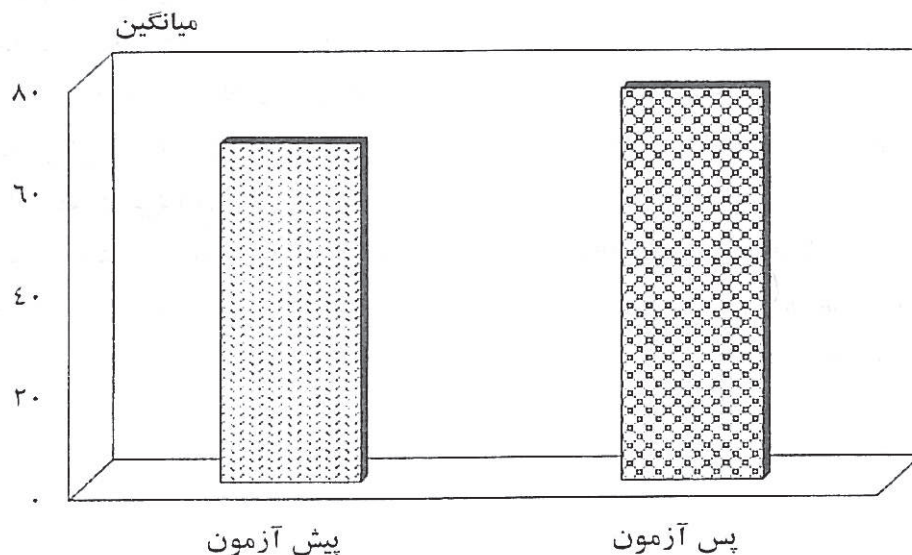
#### یافته‌ها

۲۲/۴٪ (۱۵ نفر) آزمودنیها در گروه سنی ۱۸ تا ۱۹ سال، ۶۱/۲٪ (۴۱ نفر) ۲۰ تا ۲۱ سال و ۱۶/۴٪ (۱۱ نفر) در گروه سنی ۲۲ تا ۲۶ سال قرار داشتند. ۱۶/۴٪ (۱۱ نفر) از آزمودنیها را پسران و ۸۳/۶٪ (۵۶ نفر) را دختران تشکیل دادند. ۹۵/۵٪ مجرد و تنها ۴/۵٪ متأهل بودند. ۴۹/۳٪ (۳۳ نفر) بومی و ۵۰/۷٪ (۳۴ نفر) غیر

بومی بوده و از نظر رشته تحصیلی ۴۹/۳٪ (۳۳ نفر) در رشته پرستاری، ۲۲/۴٪ (۱۵ نفر) در رشته مامایی و ۲۸/۳٪ (۱۸ نفر) در رشته‌های پیراپزشکی (اتاق عمل، هوشبری، علوم آزمایشگاهی و رادیولوژی) مشغول به تحصیل بودند.

یافته‌ها نشان دادند که پیش از ماه مبارک رمضان میانگین عزت نفس آزمودنیها  $66/6 \pm 7/5$  بود. در صورتیکه پس از ماه مبارک رمضان این میانگین به  $77/2 \pm 7$  رسید و آزمون آماری t تفاوت میان آنها را معنی‌دار ( $P < 0/05$ ) نشان داد (نمودار ۱). همچنین پیش از ماه رمضان، ۴/۵٪ (۳ نفر) آزمودنیها دارای عزت نفس پایین، ۸۵٪ (۵۷ نفر) دارای عزت نفس متوسط و تنها ۱۰/۵٪ (۷ نفر) از آنها دارای عزت نفس بالا بودند. در حالیکه پس از این ماه ۳۸/۸٪ (۲۶ نفر) دارای عزت نفس متوسط و ۶۱/۲٪ (۴۱ نفر) دارای عزت نفس بالا بودند. آزمون آماری خی دو تفاوت معنی داری ( $P < 0/001$ ) را در این زمینه نشان داد (جدول ۱).

نمودار ۱- مقایسه میانگین‌های عزت نفس آزمودنیهای پژوهش پیش و پس از ماه مبارک رمضان





جدول ۱- مقایسه سطوح عزت نفس آزمودنیهای پژوهش در پیش از ماه مبارک رمضان و پس از آن.

سطوح عزت نفس	تعداد	درصد	تعداد	درصد
پایین	۳	۴/۵	۰	۰
متوسط	۵۷	۸۵	۲۶	۳۸/۸
بالا	۷	۱۰/۵	۴۱	۶۱/۲
جمع	۶۷	۱۰۰	۶۷	۱۰۰

### بحث

این پژوهش نشان داد که روزه ماه رمضان تأثیر مثبت چشمگیری در ارتقاء میزان عزت نفس داشته است. بطوریکه میانگین عزت نفس دانشجویان پس از این ماه به میزان زیادی نسبت به پیش از آن افزایش یافته است. پژوهشهای انجام شده نشان دهنده تأثیر باورهای مذهبی و ایمان دینی بر افزایش عزت نفس افراد بوده است. در بررسی فهرینگ<sup>(۱)</sup>، میلر<sup>(۲)</sup> و شاو<sup>(۳)</sup> (۱۹۹۷) ارتباط مثبت معنی دار میان باورهای مذهبی و سلامت روانی، امیدواری و سایر جنبه‌های مثبت خلق دیده شد. کامرفورد<sup>(۴)</sup> (۱۹۹۳) نیز گزارش کرد که باورهای مذهبی موجب تقویت عزت نفس و کاهش افسردگی می‌شود. زورن<sup>(۵)</sup> و جانسون<sup>(۶)</sup> (۱۹۹۷) نیز شرکت در فعالیتهای مذهبی را دارای تأثیر زیادی بر سلامت روانی افراد مورد بررسی دانسته و بر این باورند که فعالیتهای مذهبی امید به زندگی را در آنها تقویت می‌نماید. لیندگرن<sup>(۷)</sup> نیز شواهد زیادی را که نشان دهنده تأثیر مثبت باورهای مذهبی بر زندگی مددجویان و درمان بیماریهاست ارائه نموده است. بنابراین با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت که روزه افزون بر اثرات سودمند بدنی، در زمینه بهداشت روانی به ویژه عزت نفس افراد می‌تواند بسیار سودمند باشد.

### منابع

انصاری جابری، علی؛ محمدی، عیسی؛ فتحی آشتیانی، علی (۱۳۷۶). بررسی تأثیر اجرای برنامه ورزشی بر میزان عزت نفس سالمندان. فصلنامه اندیشه و رفتار، سال سوم، شماره ۱ و ۲، ۷۸-۷۵.

جانقربانی، محسن (۱۳۷۴). اثر روزه بر وزن بدن، فشار خون، الکترولیت‌ها و شمارش سلولی در مردان. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره ۲، شماره ۴، ۱۹۲-۱۸۳. شاملو، سعید (۱۳۷۲). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد. قرآن کریم، سوره مبارکه انعام، آیه ۸۲.

کوشان، محسن؛ واقعی، سعید (۱۳۷۸). روانپرستاری. سبزوار: انتشارات انتظار.

گل محمدی، بهروز (۱۳۷۲). بررسی و مقایسه سطح عزت نفس معلولین ورزشکار و غیر ورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس.

مطهری، مرتضی (۱۳۷۲). انسان کامل. تهران: انتشارات صدرا. Adoluni, A. (1998). Beneficial effect on serum apo AI, apo Band LP AI levels of Ramadan fasting. *Clinical- Chimica-Acta*, 23, 179-189.

Adlouni (1997). Fasting during Ramadan induces a marded increase in high-density lipoprotein, cholesterol and decrease in low-density lipoprotein cholesterol. *Annual-Nutrition-Metabolic*. 41, 242-249.

Commerford, M. (1993). *Relationship of religion and perceived social support to self-esteem and depression in nursing home residents*. Fordham: Fordham Uni- versity Press.

El Ati, J., Beji, C., Danguir, J. (1995). Increased fat

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1-Fehring  | 2-Miller     |
| 3-Shaw     | 4-Commerford |
| 5-Zorn     | 6-Johnson    |
| 7-Lindgren |              |

- oxidation during Ramadan fasting in health women maintenance. *American Journal of Clinical Nutrition*. 62, 302-304.
- Fehring, R., Miller, G., Shaw, C. (1997). Spiritual well-being, religiosity, hope, depression and other mood states in elderly people coping with cancer. *Oncology Nursing Fourm*. 24, 663-671.
- Gavrankapetanoric, F. (1997). Medical aspects of fasting. *Medical Art*, 51, 25-27.
- Lindgren, K., Cousey, R. (1995). Spirituality and serious mental illness: a two part study". *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 18, 93-111.
- Nelson, P. (1989). Social support, self-esteem and depression in the institutionalized elderly. *Issues in Mental Health Nursing*, 10, 55-68.
- Parent, C., Wall, A. (1984). Physical activity, self-esteem and depression. *Journal of Gerontological Nursing*, 10, 8-11.
- Stein, K. (1988). *Structure of the self and stability of self-esteem*". Michigan: University of Michigan Press.
- Zorn, C., Johnson, M. (1997). Religious well-being in noninstitutionalized elderly women. *Health-care for Women International*. 18, 209-219.

## فرم اشتراک فصلنامه اندیشه و رفتار

بهای اشتراک سالانه ۳۰۰۰۰ ریال، برای دانشجویان با تخفیف ۲۴۰۰۰ ریال، برای خارج از کشور ۱۰۰۰۰۰ ریال، تک شماره ۸۰۰۰۰ ریال، برای دانشجویان ۶۰۰۰۰ ریال. خواهشمند است مبلغ حق اشتراک را به حساب شماره ۴۵۰۱۴ بانک رفاه کارگران شعبه دانشگاه بنام معاونت پژوهشی دانشگاه، که قابل پرداخت در کلیه شعب بانک رفاه کارگران می باشد واریز بفرمائید و اصل فیش را به دفتر نشریه ارسال نمایید.

اینجانب: \_\_\_\_\_  
 مايلم از تاريخ \_\_\_\_\_  
 تاريخ شروع اشتراك \_\_\_\_\_  
 آدرس: استان \_\_\_\_\_ شهر \_\_\_\_\_  
 کد پستی \_\_\_\_\_ صندوق پستی \_\_\_\_\_  
 ضمناً اصل فیش واریزی به مبلغ \_\_\_\_\_ ریال وجه اشتراک به پیوست ارسال می گردد.

نشانی مجله: تهران، خیابان طالقانی، اول کوچه جهان، پلاک ۱، انستیتو روانپزشکی تهران  
 کد پستی: ۱۵۶۳۶

صندوق پستی: ۳۴۴-۱۵۷۴۵ تلفن: ۳-۷۵۳۷۸۴۲ فاکس: ۷۵۳۳۸۴۷