

عنوان مقاله:

تاثیر روزه داری بر سلامت روان دانش آموزان دبیرستانی

محل انتشار:

اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

لیلا ارجمند زاده - ارشد روان شناسی

طاهره مهدیزاده نودهی - ارشد روان شناسی

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف ((تاثیر روزه داری بر سلامت روانی)) دانش آموزان اجرا گردید. 100 نفر به عنوان نمونه در دسترس، پیش آزمون و یک تا دو هفته پس از اتمام ماه رمضان پس آزمون مجدد (GHQ) انتخاب وابتدا پرسشنامه سلامت روان همان پرسشنامه به دانش آموزان داده و سوالات پرسشنامه را تکمیل کردند.نمرات به دست آمده در پیش از آزمون کسر و نمره ای که میزان و جهت تغییرات ((سلامت روان)) را در قبل و بعد از ماه رمضان را نشان می دهد به دست آمد. نتایج این پژوهش نشان دادکه تفاوت معنی داری بین وضعیت سلامت روانی افراد در قبل و بعد از روزه داری وجود داشته و وضعیت سلامت روانی افراد بهتر شده است ($p=0/0001$) و همچنین روزه داری باعث کاهش علائم اضطراب و افسردگی و بهبود عملکرد اجتماعی افراد شده و آزمون T تفاوت معنی داری نشان می دهد ($p=0/0001$). یافته های این پژوهش نشان می دهد که انجام اعمال مذهبی نظیر نماز ، روزه و سایر عبادات اسلامی در فاصله های زمانی تکرار شوند و با متوجه کردن افراد به سوی خداوند باعث ایجاد نوعی آرامش روحی وروانی در انسان شده که می تواند در خودسازی و روشهای مقابله با استرس و در نتیجه کاهش اختلالات روانی موثر باشند .

کلمات کلیدی:

روزه داری ، سلامت روانی ، رمضان ، پرسشنامه سلامت عمومی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/366703>

