

نقش روزه داری در تأمین سلامت روانی پرسنل آموزش و پرورش

سید سعید موسوی ۱، ناصر مهران فرد ۲، حسن قربانی ۳

۱ دانشجوی دکترای روانشناسی، مدرس جهاد دانشگاهی کاشمر، ایران

Mosavi35@yahoo.com

۲ دانشجوی دکترای روانشناسی، مدرس دانشگاه پیام نور تهران، ایران

Na999d@gmail.com

۳ دانشجوی دکترای فلسفه، مدرس دانشگاه پیام نور بردسکن، ایران

S0912339369@gmail.com

چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر روزه داری در ماه مبارک رمضان بر سلامت روانی می باشد که بر روی پرسنل آموزش و پرورش کاشمر در نیمسال اول ۱۳۸۹-۹۰ اجرا شد. روش این مطالعه علی مقایسه ای بوده است. در این مطالعه به روش نمونه گیری کل شماری تعداد ۲۰۶ نفر کارمند انتخاب شدند. یافته ها و نتایج بدست آمده با استفاده از آزمون t همبسته نشان داد که تفاوت معناداری بین پیش آزمون و پس آزمون در مؤلفه علایم جسمانی ($p < 0/05$)، اضطراب ($p < 0/01$) و افسردگی ($p < 0/05$) و بطور کلی در پرسشنامه سلامت روانی وجود دارد ($p < 0/01$). نتیجه این مطالعه نشان داد که روزه داری در ماه مبارک رمضان موجب افزایش سلامت روحی و روانی پرسنل گردیده است.

واژه های کلیدی: سلامت روانی، روزه داری، پرسنل