









Research Article

Comparison of Self-Esteem and Temperament (Mizaj) in Non-Athletic Male Students Living in Ferdowsi University of Mashhad Dormitory

Saeed Vahedi ¹ , Mahdi Mohammadi-Nezhad ^{2*} , Seyed Mohammad Salari ³ ,
Payam Abbasian Mehr ⁴ , Mohammad Taherzadeh ⁵ , Ali Qadiri ⁶ 

¹ PhD Student in Sports Physiology, Department of Exercise Physiology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

² Assistant Professor, Department of Movement Behavior and Sports Management, Faculty of Sports Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

³ Master of Family Counseling, Faculty of Educational Sciences, Hekmat Razavi Institute, Mashhad, Iran

⁴ PhD student in Sports Physiology, Faculty of Sports Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

⁵ PhD student in Sports Physiology, Faculty of Sports Sciences, Mazandaran University, Babolsar, Iran

⁶ PhD student of sports management, Faculty of Sports Sciences, Islamic Azad University, Mashhad branch, Mashhad, Iran

* **Corresponding author:** Mahdi Mohammadi-Nezhad, Assistant Professor, Department of Movement Behavior and Sports Management, Faculty of Sports Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: pe14umz@gmail.com

DOI: [10.61186/cmja-130233](https://doi.org/10.61186/cmja-130233)

How to Cite this Article:

Vahedi S, Mohammadi-Nezhad M, Salari SM, Abbasian Mehr P, Taherzadeh M, Qadiri A. Comparison of Self-Esteem and Temperament (Mizaj) in Non-Athletic Male Students Living in Ferdowsi University of Mashhad Dormitory. *Complement Med J.* 2023;**13**(2):33-40. DOI: [10.61186/cmja-130233](https://doi.org/10.61186/cmja-130233)

Received: 07 May 2023

Accepted: 06 Jun 2023

Keywords:

Temperament (Mizaj)

Self-Esteem

Non-Athlete

Persian Medicine

Traditional Persian Medicine

© 2023 Arak University of Medical Sciences

Abstract

Introduction: From the point of view of Iranian medicine, each person has a unique temperament and two people can never be considered similar despite their appearance. Temperament is affected by three physiological, anthropometric and psychological factors. One of the important indicators of mental health in the field of psychology is self-esteem. The relationship between psychological variables and temperament is among the gaps that need more research. Therefore, the present study investigated the relationship between self-esteem and temperament in young non-athletes.

Methods: This research was a cross-sectional-analytical method that investigated the relationship between two temperaments (hot and cold) and self-esteem in young non-athletic male students in the fall season of 2018. After obtaining written informed consent from the applicants present in the research, the sample size was determined in the warm temperament group of 94 people and the cold temperament group of 93 people. Temperament classification of the subjects was done through the temperament diagnosis questionnaire (Mojahedi 2014) based on the type of temperament. Also, the self-esteem level of the subjects was evaluated with the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). Due to the non-normality of the data, the differences between the groups were analyzed with the U-Man-Whitney test in the SPSS version 21 software environment.

Results: Based on the obtained results, there are significant differences between the warm and cold temperament groups in the sub-components of self-esteem, self-worth in the cold-tempered groups with an average rank of 79.60 and warm-tempered groups with an average rank of 100.58 ($P = 0.006$). And the feeling of satisfaction was seen in the cold-tempered groups with an average rating of 77.23 and warm-tempered with an average rating of 103.23 ($P = 0.001$), so that the self-worth and satisfaction indicators in The warm-tempered group had the highest rating compared to the cold-tempered group.

Conclusions: The results were such that warm-tempered people had significantly more self-worth and satisfaction as components of self-esteem than cold-tempered people. In general, the self-esteem index as one of the variables of psychological sciences was higher in warm-tempered people.

One of the factors affecting the quality of human life is self-esteem. A positive feeling of self-esteem or self-worth is an essential part of healthy social-emotional development and can affect other aspects of people's lives as well (1). It is also one of the most basic needs of a developed and healthy personality, and as a person's view of himself, it is physical, psychological and emotional support, or self-satisfaction (2). Self-esteem is a way of looking at oneself, which can be a favorable or unfavorable belief about oneself (6). Studies have shown that people with high self-esteem are at a high level in terms of self-confidence and their efforts lead them to greater success (10, 11). On the other hand, considering that the positive correlation between self-esteem and sports success has been proven, raising self-esteem is probably one of the best ways to increase the motivation of athletes to progress (12). Naturally, the result of low expectations is less effort and the formation of not so difficult and moderate goals. A small goal leads to average performance and less effort (14, 13). Temperament as a general structure refers to a wide range of behavioral traits that have biological roots (15). Also, temperament is considered to be a fundamental and relatively inherent tendency of people, which is considered as the foundation of regulating their behavior and has the basis of nature (16). According to the theories of traditional Iranian medicine, temperament can determine a person's physical, mental and emotional characteristics (17). In traditional Iranian medicine, nine types of temperament are considered, which are cold, warm, wet, dry (singular temperaments), cold and wet, cold and dry, warm and wet, warm and dry (compound temperaments) and moderate. A true moderate person does not exist absolutely, and everyone is affected by the dominance of one of these qualities more or less (18).

METHODS

In terms of purpose, it is of applied and developmental type, and in terms of method, it is cross-sectional-analytical. This research was started in 2018. This study was first approved by the Research Council of Ferdowsi University of Mashhad Sports Sciences and then by the University Research Council and Ethics Committee of Ferdowsi University of Mashhad by receiving the code of ethics. The statistical population included all non-athletic male students who were studying and living in the dormitory of Ferdowsi University. After the call, which was in the fall of 2018, interested people filled out the written informed consent form and then the questionnaires, out of 456 people,

people who are between the ages of 18 and 24 and have one of the warm temperaments, and were cold were selected, which were randomly selected from two classes of warm temperament and cold temperament, and the number of samples determined through Cochran's formula was randomly selected from each class. According to the entry and exit criteria of the research, the number of cold-tempered group was 93 people and warm-tempered group was 94 people as a statistical sample. The criteria for entering the research included having a calendar age of 18 to 24 years, being a male student, celibate, living at home, not being an athlete, not taking anti-depressant drugs or any special drugs, not having addictions and alcohol consumption, and not having a history of diseases. Mentality was another criteria for entering the research. The criteria for leaving the research included not being satisfied with the continuation of cooperation. In order to measure the subjects' temperament score, Mojahedi et al.'s temperament questionnaire was used (21). To measure the level of self-esteem, Rosenberg's self-esteem scale questionnaire (1965) was used, which included two parts of satisfaction and self-worth. To analyze the data in order to check the difference between groups, Yeoman-Whitney test was used in SPSS software version 21, and $p \leq 0.05$ is considered as a significant level for performing calculations.

RESULT

Descriptive statistics including the mean, standard deviation, median, maximum and minimum of satisfaction and self-esteem variables in two groups of warm and cold temperament and frequency distribution of samples according to warm and cold temperament are listed in Table 2. The differences between groups were significant with the non-parametric U-Man-Whitney test in the warm and cold temperament group in the self-esteem variable ($p = 0.006$) and the sense of satisfaction variable ($p = 0.001$). So that the average ranks of grades in the variable. The feeling of satisfaction and variable self-worth was observed in warm-tempered people more than cold-tempered people.

CONCLUSION

Temperament, as an important index in the classification of people in traditional Iranian medicine, can be one of the important factors affecting the self-esteem of people with two sub-components of self-worth and satisfaction. In this way, the level of self-worth and satisfaction was significantly higher in warm-tempered people than in cold-tempered people, and in general,

the self-esteem index as one of the variables of psychological sciences was higher in warm-tempered people.

Acknowledgments

This research is derived from a research plan approved by Ferdowsi University of Mashhad with the code of ethics IR.UM.REC.1399.073, and we thank all the people who helped us to finish it.

Table 2. The difference between the two characteristics of feeling satisfied and self-worth with the non-parametric test of US-Man-Whitney in two warm and cold temperaments

	Average ratings	U. Statistics	Z score	P
Feeling satisfied		2.794	-3.274	0.001*
Cold group	77.33			
Warm group	103.23			
Self-worth		3.018	-2.742	0.006*
Cold group	79.60			
Warm group	100.58			

*Significance level less than 5% in the non-parametric U-Man-Whitney test



مقایسه عزت نفس با نوع مزاج در دانشجویان مرد غیر ورزشکار خوابگاهی دانشگاه فردوسی

مشهد

سعید واحدی^۱، مهدی محمدی نژاد^{۲*}، سید محمد سالاری^۳، پیام عباسیان مهر^۴، محمد طاهرزاده^۵، علی قدیری^۶

^۱ دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

^۲ استادیار گروه رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

^۳ کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی، موسسه حکمت رضوی، مشهد، ایران

^۴ دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

^۵ دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابل، ایران.

^۶ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران.

* نویسنده مسئول: مهدی محمدی نژاد، استادیار گروه رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی

مشهد، مشهد، ایران. ایمیل: pe14umz@gmail.com

DOI: 10.61186/cmja-130233

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷	چکیده
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۱۶	مقدمه: از دیدگاه طب ایرانی هر فرد دارای مزاج منحصر به فردی است و هرگز نمی‌توان دو نفر را علیرغم شباهت ظاهری آن‌ها، مشابه هم در نظر گرفت. مزاج متأثر از سه عامل فیزیولوژیک، آنتروپومتریک و روان شناختی می‌باشد. از شاخص‌های مهم سلامت روان در حوزه روان شناسی، عزت نفس می‌باشد. رابطه متغیرهای روان شناختی با مزاج شناسی از جمله خلاء هایی است که نیاز به پژوهش بیشتر دارد. از این رو، پژوهش حاضر به بررسی ارتباط عزت نفس با مزاج در افراد جوان غیر ورزشکار پرداخته است.
واژگان کلیدی:	روش کار: این پژوهش از نوع روش مقطعی - تحلیلی بود که به بررسی ارتباط دو مزاج (گرم و سرد) با عزت نفس در دانشجویان مرد جوان غیرورزشکار در فصل پاییز ۱۳۹۸ پرداخته شد. پس از اخذ رضایت نامه کتبی آگاهانه از متقاضیان حاضر در پژوهش، حجم نمونه در گروه مزاجی گرم ۹۴ نفر و گروه مزاجی سرد ۹۳ نفر مشخص شد. طبقه بندی مزاج آزمودنی‌ها از طریق پرسشنامه تشخیص مزاج (مجاهدی ۲۰۱۴) به صورت طبقه‌ای بر اساس نوع مزاج صورت گرفت. همچنین سطح عزت نفس آزمودنی‌ها با مقیاس عزت نفس روزنبرگ (RSE) ارزیابی شد. با توجه به طبیعی نبودن داده‌ها، تفاوت‌های بین گروهی را با آزمون بوی من ویتنی در محیط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ مورد بررسی قرار گرفت.
مزا	یافته‌ها: براساس نتایج بدست آمده، تفاوت‌های معناداری بین گروهی مزاج گرم و سرد در زیر مؤلفه‌های عزت نفس، خود-ارزشمندی در گروه‌های سرد مزاج با میانگین رتبه ۷۹/۶۰ و گرم مزاج با میانگین رتبه ۱۰۰/۵۸ ($P=۰/۰۰۶$) و احساس رضایت‌مندی در گروه‌های سرد مزاج با میانگین رتبه ۷۷/۲۳ و گرم مزاج با میانگین رتبه ۱۰۳/۲۳ دیده شد ($P=۰/۰۰۱$)، به گونه‌ای که شاخص‌های خود-ارزشمندی و احساس رضایت‌مندی در گروه گرم مزاج بیشترین رتبه را نسبت به گروه سرد مزاج داشت.
عزت نفس	نتیجه گیری: نتایج بگونه ای بود که افراد گرم مزاج به صورت معنی دار میزان خود ارزشمندی و رضایت مندی به عنوان مؤلفه‌های عزت نفس نسبت به افراد سرد مزاج بیشتر بود و به صورت کلی شاخص عزت نفس به عنوان یکی متغیرهای علوم روانشناسی در افراد گرم مزاج بالاتر بود.
غیر ورزشکار	
طب ایرانی	
طب سنتی ایرانی	
تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی اراک محفوظ است.	

مقدمه

روانی و هیجانی یا همان رضایت از خویشتن است (۲). به عقیده کوپر اسمیت، عزت نفس به قضاوت شخص در مورد ارزش خویشتن اطلاق می‌شود (۳). کوپر اسمیت (۱۹۶۷) نیز عزت نفس را ارزش و احترامی می‌داند که فرد برای خویشتن قائل است و به قضاوت شخص در مورد میزان توانمندی‌ها اطلاق می‌شود (۴). سونپا (۱۹۸۹) عزت نفس را به

یکی از عواملی مؤثر بر کیفیت زندگی بشر، عزت نفس است. احساس مثبت عزت نفس یا خودارزشی یک بخش اساسی از توسعه‌ی اجتماعی-عاطفی سالم است و می‌تواند روی جنبه‌های دیگری از زندگی افراد نیز تأثیر بگذارد (۱) و همچنین از اساسی‌ترین نیازهای شخصیت رشد یافته و سالم است و به مثابه دیدگاه فرد نسبت به خود از حمایت جسمانی،

(۱۸). همان‌طور که ذکر شد، بنا بر نظریات طب سنتی ایران، هر فرد با مزاجی متفاوت دارای ویژگی‌های جسمانی متفاوتی نیز می‌باشد. در تفاوت‌های روانی مزاج‌ها می‌توان به وجود بیشتر ویژگی‌هایی همچون وسواس، دودلی، منفی‌گرایی، شکاک، درونگرایی، حساس، محتاط، یکدنده و بدون انعطاف در سودایی مزاج‌ها، درونگرایی، واقع‌گرایی، حساس بودن، احتیاط، خودخوری در بلغمی مزاج‌ها، خوشبینی، خنده رویی، شجاعت، جسارت، نشاط، راحتی و بی‌قیدی در دموی مزاج‌ها و تیزهوشی، حاضر جوابی، تهور، عصبانیت‌های آنی، کله شقی و یکدندگی، حسن ظن، امیدواری، جوانمردی و غیرت در صفرای مزاج اشاره داشت (۱۹).

در پژوهشی صفری و همکاران (۱۳۹۶) به بررسی رابطه پنج عامل شخصیت با گرمی و سردی مزاج دختران پرداختند که این پنج عامل در دو گروه مزاجی تفاوت معنادار داشت اما بر حسب اطلاعات ضریب گروسیون تنها برای برون‌گرایی معنادار بود و با افزایش گرمای مزاجی میزان برون‌گرایی بیشتر می‌شد (۲۰).

باتوجه میزان ضریب تأثیر عزت نفس در موفقیت افراد، که عموماً سنجش آن می‌تواند برای پیش‌بینی میزان موفقیت آن‌ها مؤثر باشد، ارتباطش با مزاج به عنوان نقطه عطف در تجویزات و پرهیزات طب ایرانی می‌تواند حائز اهمیت باشد.

اهمیت عزت نفس در میان افراد به خصوص جوانان و از طرفی تأثیری که مزاج بر عوامل سلامت روان ممکن است بگذارد می‌تواند زمینه ساز پژوهش‌هایی مفید در این علوم باشد و همچنین ارتباط عزت نفس با متغیرهای پیرامون در حوزه‌های متفاوت با علوم کاربردی می‌تواند قدرت تشخیص و تحلیل نقاط ضعف و قوت افراد را افزایش دهد. علاوه بر آن، پژوهشی با عنوان بررسی و مقایسه عزت نفس گروه‌های مزاجی مختلف یافت نشد.

لذا بر آن شدیم تا پژوهشی با عنوان بررسی و مقایسه عزت نفس در دانشجویان مرد جوان غیر ورزشکار با مزاج گرم و سرد تحقق یابد.

روش کار

به لحاظ هدف از نوع کاربردی و توسعه‌ای و از نظر روش از نوع مقطعی - تحلیلی است. در سال ۱۳۹۸ شروع این پژوهش آغاز گردید. این مطالعه ابتدا در شورای پژوهشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد و سپس در شورای پژوهشی دانشگاه و کمیته اخلاق دانشگاه فردوسی مشهد با دریافت کد اخلاق تأیید گردید. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان پسر غیر ورزشکار شاغل به تحصیل و ساکن در خوابگاه دانشجویی دانشگاه فردوسی بودند. بعد از فراخوان که در فصل پاییز سال ۱۳۹۸ بود، افراد علاقه مند رضایت نامه کتبی آگاهانه و در ادامه پرسشنامه‌های مد نظر را تکمیل کردند که از بین ۴۵۶ نفر، افرادی که در دامنه سنی ۱۸ الی ۲۴ سال و دارای یکی از مزاج‌های گرم و سرد بودند انتخاب شدند، که به روش تصادفی طبقه‌ای از دو طبقه گرم مزاج که دامنه نمرات مزاج آن‌ها بین ۱۹ تا ۲۴ و سرد مزاج که دامنه نمرات مزاج آن‌ها از بین ۸ تا ۱۴ بود و به صورت تصادفی از هر طبقه تعداد نمونه‌هایی که از طریق فرمول کوکران تعیین شد انتخاب شدند. با توجه به معیارهای ورود و خروج از تحقیق تعداد گروه سرد مزاج ۹۳ نفر و گروه گرم مزاج ۹۴ نفر به عنوان نمونه آماری تعیین شدند. معیار ورود به تحقیق شامل داشتن سن تقویمی ۱۸ الی ۲۴ سال بود که

عنوان مفهومی شناختی و عاطفی که فرد درباره خود دارد و درک و توصیف خود و اینکه چقدر برای خودش احترام قائل است، تعریف کرد (۵). عزت نفس نوعی جهت‌نگری به خود است که می‌تواند یک باور مطلوب یا نا مطلوب از خود باشد (۶). عزت-نفس احتمالاً یکی از گسترده‌ترین شاخص‌های سلامت هیجانی و بهزیستی روانی است (۷)، به گونه‌ای که تأثیر زیادی بر شناخت، انگیزش، هیجانات و رفتار انسان داشته و با بهزیستی، موفقیت و توانایی مقابله با رویدادهای استرس‌زا زندگی ارتباط دارد (۸، ۹).

مطالعات نشان داده‌اند که افراد با عزت نفس بالا از لحاظ اعتماد به نفس در سطح بالایی قرار دارند و تلاش‌هایشان آن‌ها را به سوی موفقیت بیشتر سوق می‌دهد (۱۰). همچنین افرادی که از عزت نفس بیشتری برخوردارند، خیلی موثرتر و بهتر می‌آموزند، روابط سود بخش‌تری برقرار می‌کنند، بهتر از فرصت‌ها استفاده می‌کنند و می‌توانند خود کفا باشند و همچنین دیدگاه روشن‌تری به مسیر زندگی خود دارند (۱۱). از طرفی با توجه به اینکه همبستگی مثبت بین عزت نفس و موفقیت ورزشی نیز به اثبات رسیده است، احتمالاً بالا بردن عزت نفس یکی از بهترین راه‌ها برای بیشتر کردن انگیزش پیشرفت ورزشکاران است (۱۲). در افراد با اعتماد به نفس احساس شایستگی و لیاقت عاملی برای دستیابی به سطوح بالایی از انگیزش درونی است. انتظارات بالا موجب شکل‌گیری اهداف بزرگ می‌شود و اهداف بزرگ به برانگیختن تمرکز تلاش‌های مداوم کمک می‌کند که نتیجه آن پیشرفت تقویت عزت نفس است. اما افراد با عزت نفس پایین انتظارات پایینی را برای عملکردهای خود در موقعیت‌های گوناگون در نظر می‌گیرند و اغلب توانایی‌های اولیه خود را دست کم می‌گیرند. چرا که فاقد اعتماد به نفس هستند و از شکست می‌ترسند. به طور طبیعی نتیجه انتظارات پایین تلاش کمتر و شکل‌گیری اهداف نه چندان دشوار و متوسط است. هدف کوچک، عملکرد متوسط و تلاش کمتر را به دنبال دارد (۱۳، ۱۴).

مزاج به عنوان یک سازه کلی به دامنه گسترده‌ای از صفات رفتاری که ریشه زیستی دارند اشاره می‌کند (۱۵). همچنین مزاج را گرایش بنیادی و نسبتاً ذاتی افراد که زیر بنا تنظیم‌کننده رفتار آنان به شمار می‌رود و اساس سرشتی دارد می‌دانند (۱۶). بر اساس دیدگاه طب سنتی ایران به‌عنوان یک مکتب تاریخی، بسیاری از دستورهای حفظ سلامتی و روش‌های تشخیص و درمان بر اساس مزاج افراد تعیین می‌شود. مزاج هر فرد کیفیتی متشکل از بسیاری از ویژگی‌های جسمی و روان شناختی است و منابع طب سنتی ایران خصوصیات مذکور را در قالب شاخص‌های تعیین مزاج معرفی و به تشریح نحوه استدلال آن‌ها در تعیین مزاج پرداخته‌اند (۱۲). بر اساس نظریات طب سنتی ایران، مزاج می‌تواند تعیین‌کننده خصوصیات جسمانی، روانی و عاطفی فرد باشد (۱۷). اعمال بدنی و روانی هر فرد برای مقصد معینی که از زندگی می‌باشد، تنظیم شده است و دارای ساختمان و دستگاه هورمونی-عصبی و دارای امتیازاتی نیز هست که به‌طور ژنتیک به او به ارث می‌رسد و واکنش او را در مقابل عوامل محیطی بیرونی و درونی تنظیم می‌کند، این مشخصات را در اصطلاح طب قدیم مزاج گویند (۱۴). در طب سنتی ایران نُه نوع مزاج در نظر گرفته می‌شود که عبارت است از سرد، گرم، تر، خشک (مزاج‌های مفرد)، سرد و تر، سرد و خشک، گرم و تر، گرم و خشک (مزاج‌های مرکب) و معتدل. انسان معتدل حقیقی به طور مطلق وجود ندارد و هر کس گرفتار غلبه کم و بیش یکی از این کیفیات است

شخصی را در نظر می‌گیرد. این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد. به نظر بورت و رایب (۲۰۰۲) مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۲۲) یکی از رایج‌ترین مقیاس‌های اندازه‌گیری عزت نفس بوده و مقیاس معتبری در نظر گرفته می‌شود زیرا برای عزت نفس از مفهومی مشابه با مفهوم ارائه شده در نظریه‌های روانشناختی درباره خود استفاده می‌کند. این مقیاس ضریب همبستگی بالاتری نسبت به پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۴) دارد و در سنجش سطوح عزت نفس روایی بالاتری دارد. شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ به گونه‌ای است که از ۱۰ ماده تشکیل شده که در آن از آزمودنی خواسته می‌شود تا بر اساس مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف به دقت به آنها پاسخ دهد. دامنه نمرات این مقیاس از ۱۰ تا ۴۰ بوده که نمرات بالاتر نشان دهنده عزت نفس بالاتر است. پرسشنامه‌های تحقیق و اطلاعات دموگرافیک در اتاق خوابگاه دانشجویان توسط گروه تحقیقی در حالی که در شرایط طبیعی و بدون هر گونه اجبار بودند در همان مکان و زمان طی ۲ هفته توسط دانشجویان تکمیل گردید. غیر طبیعی بودن داده‌ها توسط آزمون شاپیروویلک مشخص گردید و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها به منظور بررسی تفاوت بین گروهی از آزمون یومن ویتنی در نرم افزار spss نسخه ۲۱ استفاده شد و سطح معنی داری برای انجام محاسبات $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شده است.

یافته‌ها

آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، میانه، بیشینه و کمینه متغیرهای احساس رضایت مندی و خود ارزشمندی در دو گروه گرم و سرد مزاج در جدول ۱ و توزیع فراوانی نمونه‌ها بر حسب گرمی و سردی مزاج در جدول ۲ درج شده است. تفاوت‌های بین گروهی با آزمون ناپارامتریک یوی من ویتنی در گروه مزاج گرم و سرد در متغیر خود-ارزشمندی ($P=0.006$) و متغیر احساس رضایت‌مندی ($P=0.001$) معنادار شد. به گونه‌ای که میانگین رتبه‌های نمرات در متغیر احساس رضایت مندی و متغیر خود ارزشمندی در افراد گرم مزاج بیشتر از افراد سرد مزاج مشاهده شد.

دانشجوی آقا، تجرد، سکونت در خوابگاه، غیر ورزشکار بودن، عدم مصرف داروهای ضد افسردگی یا هر گونه داروی خاص، نداشتن اعتیاد و مصرف مواد الکلی، نداشتن سابقه بیماری‌های روانی سایر معیارهای ورود به تحقیق بود. معیار خروج از تحقیق شامل عدم رضایت به ادامه همکاری در نظر گرفته شد.

این پرسشنامه به صورت کمی نمرات سردی، گرمی، تری و خشکی را مشخص می‌کرد که بر اساس هدف پژوهشگران خروجی پرسشنامه به صورت کیفی لحاظ شد و گروه‌ها از لحاظ نمرات سردی با میانگین $11/34 \pm 2/21$ و گرمی مزاجی با میانگین $22/34 \pm 2/09$ به صورت کیفی در دو گروه خود قرار گرفتند. همچنین باتوجه به تعداد کم سؤالات در خصوص سنجش میزان تری و خشکی مزاج، و مشورت از متخصصین طب ایرانی صرفاً گروه‌های مورد مطالعه، به صورت کیفی در دو گروه سرد و گروه گرم مزاج قرار گرفتند. میانگین سنی نمونه‌ها $23/14 \pm 2/23$ سال بود. مزاج آزمودنی‌ها بوسیله پرسشنامه استاندارد مزاج دکتر مجاهدی و دو متخصص طب سنتی ایرانی مشخص گردید. پرسشنامه مزاج دکتر مجاهدی ماحصل پایان نامه دکترای تخصصی ایشان در زمینه طب ایرانی می‌باشد که روایی و پایایی آن انجام شده است. روایی و پایایی این پرسشنامه با ضریب کاپا $0/4$ تا $0/82$ و ضریب کرونباخ $0/71$ مورد تأیید قرار گرفته است (۲۱). جهت اندازه‌گیری میزان عزت نفس از پرسشنامه مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) که شامل دو قسمت احساس رضایت‌مندی و خود-ارزشمندی بود، استفاده شد (۲۲). این پرسشنامه عزت نفس کلی و ارزش شخصی را اندازه‌گیری می‌گیرد این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد. به نظر بورت و رایب (۲۰۰۲) مقیاس عزت نفس روزنبرگ (SES) یکی از رایج‌ترین مقیاس‌های اندازه‌گیری عزت نفس بوده و مقیاس معتبری در نظر گرفته می‌شود. زیرا برای عزت نفس از مفهومی مشابه با مفهوم ارائه شده در نظریه‌های روانشناختی درباره «خود» استفاده می‌کند. این پرسشنامه ضریب همبستگی بالاتری نسبت به پرسشنامه عزت مفس کوپراسمیت (SEI) دارد و در سنجش سطوح عزت نفس روایی بالاتری دارد. مقیاس عزت نفس روزنبرگ، عزت نفس کلی و ارزش

جدول ۱. آمار توصیفی نمره‌های شاخص‌های عزت نفس در گروه گرم و سرد مزاج

عزت نفس	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	میانگین سن
احساس رضایت مندی					
مزاج گرم	۲۵/۸۱	۲/۴۲	۲۱	۳۱	$21/05 \pm 22/72$
مزاج سرد	۱۵/۲۷	۲/۸۵	۶	۱۹	$11/16 \pm 23/07$
خود-ارزشمندی					
مزاج گرم	۱۳/۱۳	۲/۲۹	۹	۱۶	$21/05 \pm 22/72$
مزاج سرد	۸/۶۲	۲/۴۲	۴	۱۰	$11/16 \pm 23/07$

جدول ۲. تفاوت دو ویژگی احساس رضایت‌مندی و خود ارزشمندی با آزمون ناپارامتریک یوس من ویتنی در دو مزاج گرم و سرد

عزت نفس	میانگین رتبه‌ها	آماره U	نمره Z	P
احساس رضایت مندی				
گروه سرد (n=۹۳)	۷۷/۲۳	۲/۷۹۴	-۳/۳۷۵	* / ۰۰۱
گروه گرم (n=۹۴)	۱۰۳/۲۳			
خود-ارزشمندی				
گروه سرد (n=۹۳)	۷۹/۶۰	۳/۰۱۸	-۲/۷۴۲	* / ۰۰۶
گروه گرم (n=۹۴)	۱۰۰/۵۸			

بحث

طبق یافته‌های این مطالعه، نمره احساس رضایت مندی و خودارزشمندی به صورت معناداری در افراد گرم مزاج نسبت به افراد سرد مزاج بیشتر بود.

توجیه احتمالی بالا بودن سطح عزت نفس در گرم مزاج‌ها احتمالاً به خاطر برون‌گرایی و فعال بودن این افراد باشد. چرا که فعال بودن افراد در تحقیقات انجام شده، برخی از شاخص‌های روانی را بهبود می‌بخشد (۱۲). انسان در تعامل با دیگران، همواره با سنخ‌های شخصیتی متفاوتی مواجه می‌شود و در این مواجهه همواره با بازخوردهای گوناگون روبه‌رو می‌شود. دریافت این اطلاعات به ویژه اگر در خصوص خود فرد باشد می‌تواند سبب تنظیم در جهت بهبود و ارتقاء روابط شود. بهبود و ارتقاء روابط، عاملی می‌تواند باشد که حس رضایتمندی و شایستگی را در فرد افزایش دهد. از سوی دیگر، اگر افراد سرد مزاج را درون‌گرا بدانیم، احتمال زیاد سطح پایینی از مهارت‌های ارتباطی (۲۳) که به کاهش روابط اجتماعی منجر می‌شود را می‌توان از درون‌گرایی آن‌ها پیش بینی کرد. این سطح احتمالی پایین روابط اجتماعی سبب کاهش بازخوردهای بیرونی می‌شود و در نهایت احتمالاً اثر نامطلوب بر حس رضایت‌مندی و شایستگی محصل آن باشد. اگر این فرایند را متأثر از برون‌گرایی بدانیم. چون افراد گرم مزاج برون‌گرا معرفی شده‌اند، می‌توان فرایند بیان شده را در بالا بودن عزت نفس در مزاج گرم توجیهی قابل تأمل دانست. در منابع طب سنتی ایران، از مزاج سرد مزاج‌ها سه ویژگی جسمانی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی منحصر برای صاحب مزاج تعریف کرده‌اند که در تشخیص مزاج از آن استفاده می‌شود (۲۱). برای مثال در بخش أعراض نفسانی (حالات روانی)، ویژگی‌های روان‌شناختی را دارای مزاج معرفی کردند. بگونه‌ای که خشم دارای مزاج گرم است و حرارت بدن را بالا می‌برد و یا اندوه و حزن دارای مزاج سرد است که در نهایت منجر به ازدیاد خلط سودا می‌شود و سوء مزاج سرد و خشک را برای صاحب اندوه ایجاد می‌کند. همچنین شادی و فرح را موجب گرمی مزاج می‌دانند و افراد گرم مزاج را پر انرژی، فعال و برون‌گرا بیان کرده‌اند، طوری که احساسات خود را سریع نشان می‌دهند و تحریک‌پذیری فوق‌العاده‌ای دارند و افراد سرد مزاج را سست و کم‌توان و انرژی، دارای حس ضعف، کم‌حوصله و کند معرفی کرده‌اند (۲۵-۲۷). تطبیق متغیرهای روان‌شناختی با کیفیت‌های مزاجی می‌تواند در هر چه بهتر شدن سبک زندگی افراد کمک نماید. چرا که دانشمندان کهن این مرز و بوم بر حسب دسته بندی نمودن افراد در حوزه‌های مختلف فیزیکی، فیزیولوژیکی و روانی با ابزار مزاج، دستور العمل‌های منحصری با تدبیر و دانش خود در جهت حفظ سلامتی و درمان جامعه ارائه دادند که نیازمند تطبیق و توسعه مفاهیم برگرفته از طب ایرانی با

طب رایج است. هر میزان معنا، مفهوم و گستره مزاج به زبان امروزی افزون گردد نقش اثرگذاری آن در جهت دهی آرا و نظرات تجویزی در حیطه پیشگیری و درمان محسوس‌تر خواهد شد و سلامت روان بخش مهمی از این تندرستی می‌باشد که هدف پژوهش مد نظر می‌باشد.

در بیشینه تجربی حوزه شاخص‌های روان‌شناختی و مزاج می‌توان به پژوهش صفری و همکاران (۱۳۹۷) اشاره کرد که طی آن به بررسی رابطه پنج عامل شخصیت با گرمی و سردی مزاج دختران پرداختند. آن‌ها گزارش نمودند که پنج عامل شخصیت در دو گروه مزاجی تفاوت معنادار داشت اما بر حسب اطلاعات ضریب رگرسیونی تنها برون‌گرایی معنادار بود و با افزایش گرمای مزاجی میزان برون‌گرایی بیشتر نیز می‌شد (۲۰).

در جمع بندی نهایی باید اشاره نمود که مزاج به عنوان عاملی غیر قابل انکار در حوزه تفاوت‌های فردی، می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. وجود تفاوت‌های جسمانی، فیزیولوژیکی و عملکردی متأثر از مزاج‌های متفاوت (۲۸-۳۱)، می‌تواند موضوعی مناسب و جذاب برای مقایسه مزاج‌ها با رویکرد طب ایرانی و ویژگی‌های روان‌شناختی و صفت‌های شخصیتی مرسوم در حوزه روان‌شناسی علمی باشد. با توجه به بدیع بودن حیطه مطالعاتی مزاج با شاخص‌های روان‌شناختی، انجام پژوهش‌های بیشتری در جمعیت‌های گوناگون را می‌طلبد. همچنین فعالیت بدنی مستمر و ورزش نیز حوزه‌ای است که می‌تواند در بحث تفاوت مزاج‌ها در پژوهش‌های آتی مورد بررسی و پژوهش قرار گیرد. یکی نقاط ضعف این پژوهش را می‌توان تعیین دو گروه با مزاج‌های منفرد و ارتباط آن با عزت نفس بیان کرد. پرسشنامه تعیین مزاج در خصوص سنجش میزان رطوبت و یبوست مزاج تنها با دو سؤال ارزیابی می‌گردید که نسبت به سنجش گرمی و سردی مزاج سؤالات تشخیصی آن کمتر بود.

نتیجه گیری

مزاج به عنوان شاخص مهمی در تقسیم بندی‌های افراد در طب سنتی ایران می‌تواند یکی از عوامل مهم مؤثر در عزت نفس افراد با دو زیر مؤلفه خود ارزشمندی و رضایت مندی باشد. بگونه‌ای که در افراد گرم مزاج به صورت معنی دار میزان خود ارزشمندی و رضایت مندی نسبت به افراد سرد مزاج بیشتر بود و به صورت کلی شاخص عزت نفس به عنوان یکی متغیرهای علوم روانشناسی در افراد گرم مزاج بالاتر بود.

تشکر و قدردانی

این پژوهش مستخرج از طرح پژوهشی مصوب در دانشگاه فردوسی مشهد با کد اخلاق IR.UM.REC.1399.073 می‌باشد که از تمامی افرادی که جهت به پایان رساندن ما را یاری کردند تشکر می‌نماییم.

References

- Keshavarz Afshar HZ, Hodhodi T. "The Role of Self-Esteem, Parenting Styles and Family Cohesion and Flexibility in Predicting Female Students' Depression.". *J School Psychol*. 2019;8(1):149-172.
- Harris MA, Orth U. The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *J Pers Soc Psychol*. 2020;119(6):1459-1477. doi: 10.1037/pspp0000265 pmid: 31556680
- Moosivand M, Bagian M. The role of perception of gender inequality, self-discipline and social responsibility in predicting academic achievement of female students in Tehran universities. *Soc Psychol Res*. 2020;10(39):141-162. doi: 10.22034/spr.2020.234479.1497
- Guillén Montañez F. "Influencia de un programa de atención en la autoestima, en Villa María del Triunfo 2018.
- Vinni-Laako J, Guo J, Juuti K, Loukomies A, Lavonen J, Salmela-Aro K. The Relations of Science Task Values, Self-Concept of

- Ability, and STEM Aspirations Among Finnish Students From First to Second Grade. *Front Psychol*. 2019;**10**:1449. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01449 pmid: 31312153
6. Karagozlu S, Kahve E, Koc O, Adamisoglu D. Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Educ Today*. 2008;**28**(5):641-649. doi: 10.1016/j.nedt.2007.09.010 pmid: 17964696
 7. Mohammadi-nezhad M, Nordentoft M, Sadeghpour B, Stelter R. Validation of the Physical Self-Perception Profile (PSPP) in a Sample of Depressed Danish Psychiatric Patients: Applying Factor Analyses. *Iran J Health Physic Activ (IJHPA)*. 2011;**2**(1):34-45.
 8. Barutcu Yildirim F, Demir A. Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion. *Psychol Rep*. 2020;**123**(3):825-843. doi: 10.1177/0033294118825099 pmid: 30665332
 9. Ma TL, Bell K, Dong T, Durning SJ, Soh M. Military Medical Students' Coping With Stress to Maintain Well-being. *Mil Med*. 2023;**188**(Suppl 2):26-34. doi: 10.1093/milmed/usac292 pmid: 37201497
 10. Maliki BM, H, Seyed Amiri M, Zamani Thani SH. Investigating the Relationship between Self-Esteem and Motivation for Progress in Successful and Unsuccessful Athletes of West Azerbaijan Province. *J Res Rehabil Sci*. 2011;**7**(1).
 11. Zaki MA. Quality of life and its relationship with self-esteem among male and female students of Isfahan University. master thesis. University of Isfahan.2007.
 12. Ozrudi M, Forghani B, Abbasi Matmask E. "A Survey of Self-esteem among Successful and Unsuccessful Student Athletes and this relationship by Achievement Motivation." *Asia Exercise Sport Sci J*. 2019;**3**(1):1-7.
 13. Koozeh Chian H, Nowruz Seyed Hosseini R, Moradi H. Comparison of self-esteem and life satisfaction of athlete and non-athlete students of Tarbiat Modares University. *Winter 2012 Sport Manage Stud*. 2012;**4**(16):1-242.
 14. Ozrudi M, Forghani B, Abbasi Matmask E. "A Survey of Self-esteem among Successful and Unsuccessful Student Athletes and this relationship by Achievement Motivation." *Asia Exercise Sport Sci J*. 2019:1-7.
 15. Azimpour A, Nemati Habil F, Hadianfard H. "Predicting the university student's Aggression according to Intelligence, Temperament and Attachment." *Quarter Soc Psychol Res*. 2020;**10**(37):65-86.
 16. Harrington EM, Trevino SD, Lopez S, Giuliani NR. Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*. 2020;**20**(1):48-53. doi: 10.1037/emo0000667 pmid: 31961177
 17. Naseri M. "Traditional Iranian Medicine and its development using the WHO guidelines." *Daneshvar Med J*. 2009;**52**:S-71.
 18. Ibn S. "The canon of medicine." Sharafkandi A, trans), [in Persian] Tehran 712010.
 19. Shirkhodai M, Khalili Palandi F. Explaining the role of temperaments in customers' impulse buying behavior. *New Market Res*. 2019;**10**(3):41-56. doi: 10.22108/nmrj.2020.122052.2059
 20. Safari MA, Koushkie Jahromi M, Zar AS, Khormai F. Relationship between hot and cold mizaj and Big-Five factor structure in Young girls. *JITM*. 2017;**8**(2):147-154.
 21. Mojahedi M, Naseri M, Majdzadeh R, Keshavarz M, Ebadini M, Nazem E, et al. Reliability and Validity Assessment of Mizaj Questionnaire: A Novel Self-report Scale in Iranian Traditional Medicine. *Iran Red Crescent Med J*. 2014;**16**(3):e15924. doi: 10.5812/ircmj.15924 pmid: 24829785
 22. Rosenberg M. Society and the adolescent selfimage. Princeton, NJ: Princeton University Press.1965.
 23. Banaee E, Pouladi S, Bahreini M, R. T. Relationship between temperament and communication skills of nursing and midwifery student of Bushehr University. *JITM*. 2019;**9**(4):297-307.
 24. Jorjani H, ZakhireyeKharazmshahi SI. Publication of Academy of Medical Sciences, correction: doctor Mohamad Reza Mohareri, Book III2003. 107-110 p.
 25. Khosravi M. Traditional medicine Sinai. Tehran: Mohammad Publication.1997.
 26. Azizi M. "Higher Education in Iran: Evolution and Challenges." Handbook of Contemporary Islam and Muslim Lives. Cham: Springer International Publishing2021. 395-417 p.
 27. Jorjani A. Remember Kharazmshahi. Tehran: Academy of Medical Sciences, Iran.2001.
 28. Vahedi S, Rahati M, Attarzadeh Hoseini SR, Fathei M. Study of physiological indices in non-athletic men with different temperaments. *JITM*. 2018;**9**(3):263-276.
 29. Attarzade Hoseyni R, Vahedi S, Rahati M, Fathi M. Investigating the role of temperaments in aerobic power of non-athlete. *JITM*. 2018;**9**(1):63-71.
 30. Rahati M, Vahedi S, Attarzadeh Hosseini S, Fathi M. Comparison of some of the performance indicators of physical fitness in warm and cold temperament men. *JITM*. 2018;**9**(2):143-150.
 31. Rahati M, Fathei M, Attarzadeh hoseini R. Investigating the effect of temperament on the indices of muscle damage after acute resistance exercise in non-athletic men. *CMJA*. 2018;**8**(3):2364-2373.