مجلّهٔ طب سنّتی اسلام و ایران، سال چهاردهم، شمارهٔ اول، بهار ۱۴۰۲

مقاله اصیل پژوهشی

# بررسی رابطهٔ نگرش و دانش جنسی با مزاج و میزان فعالیت بدنی افراد متأهل جوان ساکن مشهد

سید محمد سالاری[الف]، معرفت سیاه‌کوهیان[ب]، سعید واحدی[ب*]

[الف]گروه آموزشی روانشناسی، علوم اجتماعی- مددکاری، مشاوره، مؤسسهٔ آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران

[ب]گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## چکیده

**سابقه و هدف:** نگرش و دانش جنسی از عوامل مهم در روابط زناشویی است که تابع عواملی می‌باشد. یکی از این عوامل، سبک زندگی است که مزاج افراد در آن مؤثر است و خود تابع حالات روانی می‌باشد. علاوه بر آن، فعالیت بدنی خود می‌تواند بر روش زندگی تأثیرگذار باشد. هدف این پژوهش بررسی رابطهٔ نگرش و دانش جنسی با مزاج و میزان فعالیت بدنی بود.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش از نوع روش توصیفی- مقایسه‌ای بود که به بررسی ارتباط نگرش و دانش جنسی با مزاج (گرم، سرد، مرطوب و خشک) و میزان فعالیت بدنی در متأهلان جوان غیرورزشکار پرداخت. حجم نمونه ۲۸۵ نفر و شامل دو گروه دوبخشی گرم و سردمزاج، و مرطوب و خشک‌مزاج بود. طبقه‌بندی مزاج آزمودنی‌ها با پرسشنامهٔ تشخیص مزاج و به‌صورت طبقه‌ای انجام شد. همچنین دانش و نگرش جنسی آزمودنی‌ها با پرسشنامهٔ SKAS و میزان سطح فعالیت بدنی با پرسشنامهٔ بک ارزیابی شد. با توجه به طبیعی‌بودن توزیع داده‌ها، همبستگی متغیرها توسط آزمون پیرسون بررسی شد.

**یافته‌ها:** براساس نتایج به‌دست‌آمده، همبستگی معنادار مثبتی بین گرمی و سردی مزاج و نگرش جنسی ($p$=۰/۰۰۰۱) و همچنین دانش جنسی ($p$=۰/۰۰۰۰۱) و خشکی و تری مزاج و نگرش جنسی ($p$=۰/۰۰۰۱) و همچنین میزان فعالیت بدنی و نگرش جنسی ($p$=۰/۰۰۵) دیده شد، درحالی‌که همبستگی معنی‌داری بین دانش جنسی و رطوبت و خشکی مزاج ($p$>۰/۰۵) مشاهده نشد. همچنین بین میزان فعالیت بدنی و دانش جنسی همبستگی معنی‌داری ($p$>۰/۰۵) مشاهده نشد.

**نتیجه‌گیری:** مزاج افراد و میزان فعالیت بدنی آنها می‌تواند در افزایش دانش و نگرش جنسی مؤثر باشد؛ به‌گونه‌ای که هر چه نمرهٔ گرمی و خشکی مزاج و میزان فعالیت بدنی فرد بیشتر باشد، به افزایش دانش و نگرش جنسی او کمک می‌کند.

تاریخ دریافت: اسفند ۱۴۰۱

تاریخ پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۲

**کلیدواژه‌ها:** مزاج، تفاوت‌های فردی، طب ایرانی

## مقدمه

نگرش جنسی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی روان‌شناختی مشکلات جنسی شناسایی شده است (۱). نگرش مرکب از سه عنصر شناختی، عاطفی (احساسی) و آمادگی برای عمل (رفتاری) است. جزء شناختی نگرش، شامل اطلاعات و اعتقادات و باورهای فرد دربارهٔ موضوع نگرش است. البته مهم‌ترین این شناخت‌ها آنهایی هستند که با نوعی ارزیابی همراه باشند. جزء احساسی نگرش، شامل احساساتی است که موضوع نگرش را در شخص برمی‌انگیزد. همین جنبهٔ احساسی نگرش‌هاست که نقش انگیزش بر رفتار را دارد و اهمیت بُعد احساسی را در نگرش مورد تأکید قرار می‌دهد. جزء آمادگی برای عمل، به این معناست که نگرش، شخص را آماده می‌کند تا در برخورد با موضوع نگرش، رفتاری خاص از خود نشان دهد (۲). همچنین به مجموعه معلومات، اطلاعات، دانش و آگاهی فرد در مورد جنسیت و مسائل جنسی ازجمله جنبه‌های فیزیولوژیکی، تولیدمثل، عملکرد و رفتار جنسی فردی و بین‌فردی، دانش جنسی گفته می‌شود (۳). به باورهایی که در مورد فعالیت‌ها و نقش‌های جنسی وجود دارد نگرش جنسی گفته می‌شود. نگرش جنسی شامل سبک تفکر مثبت یا منفی در تعبیر و تفسیر رویدادها و ارتباطات جنسی است که نقش بسیار مهمی در محتوای رابطهٔ جنسی دارد (۳). رابطهٔ جنسی یکی از ابتدایی‌ترین تجربیات بشری

* فرد مسئول مکاتبات: saeed.vahedi@uma.ac.ir



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]

است که در آن هر فردی دیدگاه‌ها، افکار، باورها و نگرش‌های خاص خود را دارد. رفتار انسان، ازجمله فعالیت جنسی، ازنظر فرهنگی محدود است (٤). نگرش‌های جنسی ما توسط والدین، گروه‌های همسالان، رسانه‌ها و معلمان ما شکل می‌گیرد. ارزش‌ها و باورها در مورد تمایلات جنسی در رفتار جنسی فردی فرد متجلی می‌شود. این نگرش‌ها براساس دیدگاه‌های خانوادگی و فرهنگی در مورد تمایلات جنسی، آموزش جنسی (اعم از رسمی و غیررسمی) و تجربیات جنسی قبلی است (٥). برخی از مردم فکر می‌کنند که رابطهٔ جنسی از مواردی است که باید از آن خجالت بکشیم، درحالی‌که دیگران در مورد آن بسیار باز و راحت هستند. جنسیت، فرهنگ، مذهب، تحصیلات و شرایط اجتماعی ما همگی تأثیر عمیقی بر نگرش‌های جنسی افراد دارند (٦). درواقع این رفتارها در استحکام و تقویت بنیاد خانواده نقش پوشیده‌ای ندارد. یکی از عواملی که بر رفتار جنسی اثر می‌گذارد فعالیت بدنی می‌باشد (٢). انجام فعالیت‌های بدنی در اواخر زندگی ممکن است فعالیت‌های جنسی را فعال‌تر و کم‌مشکل‌تر کند. بر این اساس، از ترویج انجام فعالیت بدنی در افراد مسن برای بهبود فعالیت جنسی حمایت می‌شود (٧).

درواقع فعالیت بدنی با تغییرات بر هورمون‌ها، به‌ویژه هورمون‌های جنسی، سبب تفاوت‌هایی در کیفیت مسائل جنسی و همچنین افزایش رضایت جنسی می‌شود، به‌گونه‌ای که جهت افزایش رضایت جنسی و زناشویی زنان مبتلا به چاقی، فعالیت بدنی را پیشنهاد می‌دهند (٨، ٩). ورزش هیپ هاپ می‌تواند بر روی تصویر بدنی و همچنین رضایت زناشویی و رابطهٔ جنسی تأثیرگذار باشد. نتایج پژوهش می‌تواند مبنای تجربی مناسبی برای تدوین برنامه‌های آموزشی و بهداشتی زوجین قرار گیرد (١٠). از طرفی هم مزاج اثر مستقیمی بر ساختار فیزیولوژیکی بدن و شخصیت افراد دارد که می‌تواند به‌صورت غیرمستقیم بر مسائل جنسی و هورمونی مؤثر باشد (١١، ١٢، ١٣).

براساس نظریات طب سنتی ایران، مزاج می‌تواند تعیین‌کنندهٔ خصوصیات جسمانی، روانی و عاطفی فرد باشد (١٤). اعمال بدنی و روانی هر فرد برای مقصد معینی از زندگی تنظیم شده است و دارای ساختمان و دستگاه هورمونی- عصبی و امتیازاتی نیز هست که به‌طور ژنتیک به او به ارث می‌رسد و واکنش او را در مقابل عوامل محیطی بیرونی و درونی تنظیم می‌کند. به این مشخصات در اصطلاح طب قدیم مزاج گویند (١٥). 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 به‌طور مطلق وجود ندارد و هر کس گرفتار غلبهٔ کم‌وبیش یکی از این کیفیات است (١٦). از ویژگی‌های افراد گرم و خشک می‌توان به خشکی و خارش پوست، خشکی دهان و بینی، تلخی دهان، عطش زیاد، آکنهٔ سروصورت، بی‌خوابی، کم‌اشتهایی، دل‌شوره و اضطراب، عصبانیت آنی، ادرار زرد پررنگ، سیری زودرس و فعالیت بیشتر نسبت به سایر افراد اشاره کرد. افراد گرم و تر نیز دارای صورت گلگون، چشمان قرمز، تعریق فراوان، پوست گرم و مرطوب، آکنه در ناحیهٔ سینه و کتف‌ها، سردرد میگرنی، میل و توان جنسی زیاد، خواب زیاد و طعم شیرین در دهان هستند. در بین افراد دارای مزاج سرد، سستی و ناتوانی، کمبود انرژی و احساس ضعف شایع است، به‌طوری‌که افراد سرد و تر، کند و بی‌حال و بی‌حوصله هستند و تمایل چندانی به انجام کار ندارند (١٧، ١٨). می‌توان تمام افراد را در دو دستهٔ سرد (شامل مزاج‌های سرد، سرد و تر، سرد و خشک) و گرم‌مزاج (شامل مزاج‌های گرم، گرم و تر، گرم و خشک) تقسیم‌بندی کرد (١٨، ١٩). همان‌طور که ذکر شد، بنا بر نظریات طب سنتی ایران هر فرد با مزاجی متفاوت ویژگی‌های جسمانی متفاوتی نیز دارد.

در پژوهشی صفری و همکاران (١٣٩٦) به بررسی رابطهٔ پنج عامل شخصیت با گرمی و سردی مزاج دختران پرداختند که این پنج عامل در دو گروه مزاجی تفاوت معناداری داشت، اما بر حسب اطلاعات ضریب گرسیون تنها برای برون‌گرایی معنادار بود و با افزایش گرمای مزاجی میزان برون‌گرایی بیشتر می‌شد (١٢). اهمیت نگرش جنسی در میان افراد به‌خصوص جوانان و از طرفی تأثیری که مزاج بر عوامل سلامت روان



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]

می‌گذارد می‌تواند زمینه‌ساز پژوهش‌هایی مفید در این علوم باشد. همچنین ارتباط نگرش جنسی با متغیرهای پیرامون در حوزه‌های متفاوت با علوم کاربردی می‌تواند قدرت تشخیص و تحلیل نقاط ضعف و قوت افراد در کانون خانواده را افزایش دهد. مزاج در طب سنتی ایران به‌عنوان اصلی در تجویزات موضوعات متفاوت است که تطبیق‌دادن آن با علوم جدید بر اهمیت آن می‌افزاید که خود دلیلی بر هدف این پژوهش است. علاوه بر آن، پژوهشی با عنوان بررسی رابطهٔ نگرش جنسی با مزاج و میزان فعالیت بدنی افراد یافت نشد؛ لذا بر آن شدیم تا پژوهشی با عنوان بررسی رابطهٔ نگرش جنسی با مزاج و میزان فعالیت بدنی افراد متأهل جوان ساکن مشهد تحقق یابد.

## مواد و روش‌ها

این پژوهش به لحاظ هدف، از نوع کاربردی و توسعه‌ای و ازنظر روش از نوع توصیفی- مقایسه‌ای است. این پژوهش در سال ۱۴۰۱ آغاز شد. جامعهٔ آماری پژوهش حاضر شامل تمامی متأهلان غیرورزشکار نیمه‌جنوبی شهر مشهد با حداقل تحصیلات دیپلم و حداکثر تحصیلات کارشناسی بودند. حجم نمونه از طریق فرمول کوکران و با توجه به معیارهای مورد نظر ۲۸۵ نفر تعیین شد. بعد از فراخوان، افراد علاقه‌مند پرسشنامه‌های مدنظر را تکمیل کردند که از بین ۳۹۰ نفر به روش تصادفی و معیارهای ورود و خروج از تحقیق، ۲۸۵ نفر که در دامنهٔ سنی ۱۸ تا ۲۴ سال و متأهل بودند، انتخاب شدند و نمونهٔ آماری تحقیق تعیین شد. میانگین سنی نمونه‌ها ۲/۲۳ ± ۲۱/۱۴ سال بود. مزاج آزمودنی‌ها به‌وسیلهٔ پرسشنامهٔ استاندارد تشخیص مزاج (سلمان‌نژاد) (۲۰)، که در حال حاضر دومین پرسشنامهٔ ارزیابی مزاج در طب سنتی ایرانی است، اندازه‌گیری شد و پرسشنامه همهٔ مراحل اعتبارسنجی را طی کرد. میزان حساسیت و ویژگی و سایر ضریب‌های محاسبه‌شدهٔ مرتبط به آن در مقالهٔ مستند آن گزارش شده است. این پرسشنامه برای افراد ۲۰ تا ۶۰ سال اعتبارسنجی شده است. این پرسشنامه در ۲۰ پرسش طراحی شده که ۱۵ پرسش اول بیانگر (گرمی و سردی) و ۵ پرسش آخر نشانگر (تری و خشکی) است و مزاج افراد با توجه به مواردی همچون سرعت تأثیرپذیری از سرما و گرما، چگونگی اداکردن کلمات، سرعت خشم و عصبانیت، سرعت تأثیرپذیری از غذاهایی با طبع گرم یا طبع سرد، قوت صدا، سرعت حرکات جسمی، وضعیت چاقی و لاغری و نرمی و خشکی پوست، که همگی مورد تأیید استادان بزرگ طب سنتی به‌منظور تشخیص مزاج هستند، تعیین می‌شود. حساسیت و ویژگی این پرسشنامه در نقاط برش مشخص ۴۵ درصد و ۶۸ درصد گرمایی، ۶۳ درصد و ۴۵ درصد برای اعتدال در گرما- سردی، ۸۰ درصد و ۱۴ درصد برای سردی، ۴۱ درصد و ۱۸ درصد برای رطوبت، مقاومت به میزان ۴۲ درصد و ۶۱ درصد در رطوبت و خشکی و به ترتیب ۴۸ درصد و ۸۱ درصد برای خشکی بوده است. پایایی و روایی این پرسشنامه در سال ۱۳۹۴ش توسط سلمان‌نژاد و همکاران تأیید شده است (۲۰). همچنین دانش و نگرش جنسی آزمودنی‌ها با پرسشنامهٔ فرج‌نیا و همکاران (SKAS) (۲۱) با دو مؤلفهٔ دانش جنسی و نگرش جنسی اندازه‌گیری شد. مقیاس دانش و نگرش جنسی یک آزمون ۲۰ گویه‌ای است و برای سنجش دو بُعد دانش و نگرش جنسی در جامعهٔ ایرانی ساخته و هنجاریابی شده است. این ابزار، دو متغیر دانش و نگرش جنسی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمرهٔ ۱ تا ۵ می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمرهٔ آزمودنی در هریک از زیرمقیاس‌های دانش و نگرش جنسی به‌ترتیب ۱۰ و ۵۰ است. در این مقیاس علاوه بر دو نمرهٔ مربوط به دانش و نگرش جنسی، یک نمرهٔ کل با حداقل ۲۰ و حداکثر ۱۰۰ برای هر آزمودنی محاسبه می‌شود. میزان سطح فعالیت بدنی با پرسشنامهٔ بک (۲۲)، که ۱۴ پرسش دارد و برای بررسی سطح فعالیت بدنی آزمودنی‌هاست و یک پرسشنامهٔ استاندارد بین‌المللی که برای ارزیابی سطح فعالیت بدنی است و توسط مراکز علمی ازجمله دانشگاه علوم پزشکی ایران و دانشگاه تهران ترجمه شده، ارزیابی شد. این پرسشنامه به‌صورت پرسش‌هایی به روش نمره‌گذاری (۱۶ پرسش با مقیاس لیکرت) با سه مؤلفهٔ محل کار، فراغت و ورزش است و با توجه به آیتم‌ها و پاسخ‌های مربوط به آن، از امتیاز ۱ تا ۵ در نظر گرفته می‌شود.



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]

معیارهای ورود به تحقیق عبارت بودند از: داشتن سن تقویمی ۱۸ تا ۲٤ سال؛ متأهل‌بودن؛ غیرورزشکاربودن؛ دارای حداقل مدرک تحصیلی دیپلم؛ دارای حداکثر مدرک تحصیلی کارشناسی.

معیارهای خروج از تحقیق عبارت بودند از: مصرف داروهای روانی و جنسی؛ داشتن اعتیاد و مصرف مواد الکلی؛ داشتن سابقهٔ بیماری‌های روانی؛ عدم رضایت از همکاری در پژوهش.

با توجه به طبیعی‌بودن داده‌ها، همبستگی متغیرها توسط آزمون پیرسون در محیط نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۱ بررسی شد و سطح معنی‌داری برای انجام محاسبات $p\leq$۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

## یافته‌ها

آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، میانه، بیشینه و کمینه، توزیع فراوانی نمونه‌ها بر حسب مزاج برای متغیرها در جدول شمارهٔ ۱ درج شده است. میزان پراکندگی و همبستگی نگرش جنسی با مزاج گرم و سرد (نمودار شمارهٔ ۱) و رطوبت و خشکی مزاج (نمودار شمارهٔ ۲) و میزان فعالیت بدنی (نمودار شمارهٔ ٤) و همچنین دانش جنسی و گرمی و سردی مزاج (نمودار شمارهٔ ۳) در جدول شمارهٔ ۲ نشان داده شده است، به‌گونه‌ای که هر چه میزان گرمی مزاج بیشتر می‌شود، نمرهٔ نگرش جنسی و دانش جنسی به‌صورت معنی‌داری بیشتر شده ($p$=۰/۰۰۰۱) و هر چه میزان خشکی مزاج بیشتر می‌شود نمرهٔ نگرش جنسی افزایش می‌یابد ($p$=۰/۰۰۰۱). با افزایش میزان فعالیت بدنی تغییرات افزایشی نمرات نگرش جنسی معنی‌داری بود ($p$=۰/۰۰۵)، اما تغییرات میزان فعالیت بدنی و تری و خشکی مزاج با دانش جنسی تغییر معنی‌داری نداشت ($p$>۰/۰۵).

جدول۱. آمار توصیفی نمره‌های متغیر نگرش جنسی، دانش جنسی، مزاج و میزان فعالیت بدنی

| متغیرها | تعداد (N) | میانگین ± انحراف‌معیار (نمرات) | میانه | بیشینه | کمینه |
|---|---|---|---|---|---|
| سن | ۲۸۵ | ۲۱/۱٤ ± ۲/۲۳ | ۲۲ | ۲٤ | ۱۸ |
| گرمی و سردی | ۲۸۵ | ۵۰/۳٤ ± ۷/٦۹ | ۵۰/۵ | ٦۸ | ۲۹ |
| رطوبت و خشکی | ۲۸۵ | ۱۵/۲۷ ± ۲/۹۹ | ۱۵ | ۲۵ | ۹ |
| نگرش جنسی | ۲۸۵ | ۳۱/٦۳ ± ۳/۹۲ | ۳۲ | ٤۷ | ۲۳ |
| دانش جنسی | ۲۸۵ | ۳۳/۹۸ ± ٦/۰٤ | ۳٤ | ٤۷ | ۱۷ |
| فعالیت بدنی | ۲۸۵ | ٤۹/۲۱ ± ۱٤/۵٤ | ٤۸ | ۸۱ | ۲۳ |

جدول۲. ضریب همبستگی در نگرش و دانش جنسی با میزان فعالیت بدنی و مزاج

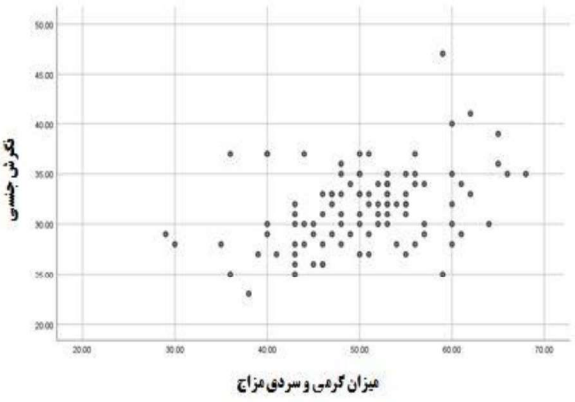
| متغیرها | تعداد (N) | ضریب همبستگی پیرسون (r) | ضریب تعیین ($r^2$) | سطح معنی‌داری ($p$) |
|---|---|---|---|---|
| نگرش جنسی و گرمی و سردی مزاج | ۲۸۵ | ۰/۳۹۵ | ۰/۱۵٦ | *۰/۰۰۰۱ |
| دانش جنسی و گرمی و سردی مزاج | ۲۸۵ | ۰/۹٦۵ | ۰/۹۳۱ | *۰/۰۰۰۰۱ |
| نگرش جنسی و رطوبت و خشکی مزاج | ۲۸۵ | ۰/۷۸۲ | ۰/٦۱۱ | *۰/۰۰۰۱ |
| دانش جنسی و رطوبت و خشکی مزاج | ۲۸۵ | – | – | ۰/۱۵٤ |
| نگرش جنسی و میزان فعالیت بدنی | ۲۸۵ | ۰/۲۸۷ | ۰/۰۸۲ | *۰/۰۰۵ |
| دانش جنسی و میزان فعالیت بدنی | ۲۸۵ | – | – | ۰/۸۲ |

* سطح معنی‌داری ($p$<۰/۰۵)

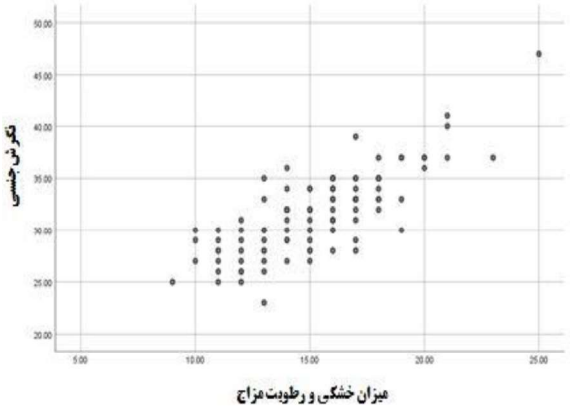


[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

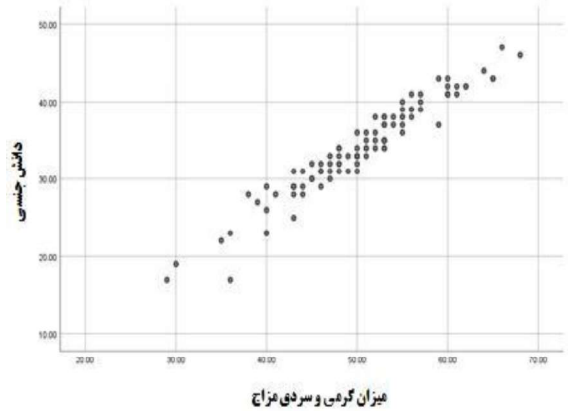
[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]



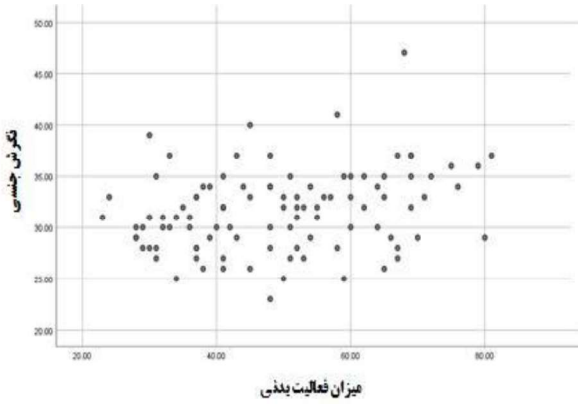

نمودار۱. پراکندگی نمرات نگرش جنسی با گرمی و سردی مزاج




نمودار۲. پراکندگی نمرات نگرش جنسی با خشکی و رطوبت مزاج




نمودار۳. پراکندگی نمرات دانش جنسی با گرمی و سردی مزاج




نمودار٤. پراکندگی نمرات نگرش جنسی با میزان فعالیت بدنی

## بحث

نتایج تحقیق نشان داد متغیر نگرش جنسی ($p$=۰/۰۰۰۱) و دانش جنسی ($p$=۰/۰۰۰۰۱) با مزاج سرد و گرم همبستگی مثبت معنی‌داری دارد و همچنین بین متغیر نگرش جنسی با مزاج خشک و مرطوب ($p$=۰/۰۰۰۱) و میزان فعالیت بدنی ($p$=۰/۰۰۵) همبستگی معنی‌داری وجود دارد. از طرفی بین دانش جنسی و خشکی و رطوبت مزاج و همچنین میزان فعالیت بدنی و دانش جنسی همبستگی معنی‌داری مشاهده نشد.

با توجه به این‌که این تحقیق بدیع بود و نمونهٔ مشابه آن یافت نشد، به‌صورت غیرمستقیم به مکانیزم‌های احتمالی یافته‌هایی که با آن مرتبط باشد، اشاره خواهد شد.

قوهٔ جنسی در مبانی طب ایرانی تابع سه عضو اصلی مغز، کبد و قلب است (۲۳). همان‌طور که یافته‌های این تحقیق نشان داد هرچه میزان گرمی مزاج افزایش یابد، میزان نمرهٔ نگرش جنسی بیشتر می‌شود. درواقع می‌توان بیان کرد که چون ارکان قوهٔ جنسی در طب ایرانی همچون قلب و کبد دارای مزاج گرم هستند (۲۳) و صاحب این ارکان را گرمی مزاجی می‌بخشند



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]

و از طرفی با توجه به درون‌گرایی افراد سردمزاج (۱۲) و ارتباط درون‌گرایی با احتمال ابتلا به افسردگی (۲٤) و همچنین ارتباط منفی معنادار افسردگی با میزان تستوسترون خون (۲۵) که بر تمایل و توانایی فعالیت‌های جنسی مؤثر است، افراد دارای مزاج گرم نگرش و دانش جنسی بهتری نسبت به افراد دارای مزاج سرد داشتند.

تجارب نشان داده‌اند که دانش و آگاهی در مورد مسائل جنسی، زندگی را تغییر می‌دهد و اغلب آن را بهتر می‌کند، اما گاهی اوقات بین آموخته‌های فرد و پیوند آن با زندگی شکاف وجود دارد (۲٦). مجموعه معلومات، اطلاعات، دانش و آگاهی فرد در مورد جنسیت و مسائل جنسی ازجمله جنبه‌های فیزیولوژیکی، تولیدمثل، عملکرد و رفتار جنسی فردی و بین‌فردی و دانش جنسی و باورهایی که در مورد فعالیت‌ها و نقش‌های جنسی وجود دارد نگرش جنسی است که شامل سبک تفکر مثبت یا منفی در تعبیر و تفسیر رویدادها و ارتباطات جنسی است که نقش بسیار مهمی در محتوای رابطهٔ جنسی دارد (۳). یکی از عواملی که سبب می‌شود تا افراد نسبت به مسائل جنسی متمایل‌تر شوند، شرایط فیزیولوژیکی و روانی است (۲۷).

تفاوت‌های مزاجی خود تابع سه عامل فیزیولوژیکی، فیزیکی و روانی است (۱٦) که در کتاب *قانون در طب* ابن‌سینا میل و عملکرد جنسی در مزاج‌های گرم به نسبت مزاج‌های سرد بیشتر بیان شده است (۱٦). احساس نیاز و تمایل افراد گرم‌مزاج به موضوعات جنسی، درگیری‌های ذهنی بیشتری برای آنها فراهم می‌کند که می‌تواند مقدمه‌ای برای کسب اطلاعات بیشتر و افزایش میزان باورشان به آن شود که احتمالاً دلیلی بر همبستگی معنی‌دار و مثبت دانش و نگرش جنسی افراد گرم‌مزاج نسبت به افراد سردمزاج باشد.

از طرفی افرادی که دارای خشکی مزاج هستند انعطاف‌پذیری کمتری نسبت به افراد دارای رطوبت مزاجی دارند. درواقع شکل‌پذیری آنها کمتر و ثباتشان بیشتر است و همچنین تحریک‌پذیری آنها بیشتر می‌باشد. هر چه سیستم عصبی خشکی مزاجی بیشتری داشته باشد واکنش‌های عصبی بیشتری خواهد داشت (۱٦). لذا این فرضیه وجود دارد که افراد خشک‌مزاج نسبت به افراد ترمزاج، تحریک‌پذیری جنسی بیشتری داشته باشند؛ به‌ویژه اگر این خشکی مزاج همراه با گرمی مزاج باشد، که این خود دلیلی بر وجود تنش‌های مرتبط با موضوعات جنسی است، که احتمالاً میزان باورها و هیجانات مثبت و منفی جنسی را در این افراد افزایش می‌دهد و ازاین‌جهت می‌تواند دلیلی بر معنی‌داربودن همبستگی مثبت میان نگرش جنسی و خشکی مزاج باشد.

از یافته‌های دیگر پژوهش آن شد که همبستگی معنی‌داری میان میزان فعالیت بدنی و نگرش جنسی در افراد متأهل وجود دارد. با توجه به متأهل‌بودن نمونه‌ها می‌توان بیان کرد که این افراد، نگرش و باورهای جنسی بهتری نسبت به افراد مجرد داشته‌اند که میزان فعالیت بدنی بر آن تأثیر معنی‌داری دارد. فعالیت بدنی سبب تغییرات هورمونی در افراد می‌شود (۲۸). یکی از هورمون‌هایی که نقش بسزایی در روابط جنسی دارد تستوسترون نام دارد (۲۸). فعالیت بدنی همواره در جهت تعدیل هیجانات جنسی نقش مؤثری دارد. بسیاری از فعالیت‌های بیوشیمیایی حین و بعد از فعالیت بدنی نیازمند شرایط آنابولیکی هستند. تستوسترون که از مهم‌ترین هورمون‌های آنابولیکی است، نقش سازنده‌ای در سوخت‌وساز بدن دارد و به‌عنوان هورمون‌های جنسی نیز شناخته می‌شود (۲۹). نوع فعالیت‌های انجام‌شده توسط نمونه‌ها عمدتاً به‌صورت هوازی و با شدت کم تا متوسط بوده است، درحالی‌که میزان افزایش سطح هورمون تستوسترون تابع شدت و مدت فعالیت بدنی است (۲۸). در فعالیت‌های کم‌شدت و هوازی عموماً مقدار کمی هورمون ترشح خواهد شد که بیشترین کاربرد این هورمون در ریکاوری‌های بعد از فعالیت بدنی می‌باشد (۳۰). این هورمون در میل جنسی نقش دارد. تستوسترون یک هورمون استروئیدی است که تأثیرات آنابولیک و آنتی کاتابولیک بر بافت‌های عضلانی دارد و باعث افزایش تودهٔ عضلانی بدون چربی در بازو، پا و کل بدن شده و این



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]

تغییرات به بهبود شاخص تودهٔ بدن و شکل بدن منجر می‌شود (۳۱) و سبب خودپندارهٔ مطلوب فرد از بدنش می‌شود که خود می‌تواند نقشی در باورهای جنسی متأثر از شکل بدن باشد.

تأثیرات مثبتی که فعالیت بدنی بر میزان ترشح این هورمون می‌گذارد می‌تواند مزید بر علتی باشد که تمایلات جنسی را بیشتر کند؛ به‌ویژه فعالیت بدنی با شدت متوسط که وامانده‌ساز نباشد (۳۲). فعالیت بدنی به‌عنوان استرس مثبت سبب کاهش اثرات سایر استرس‌ها، که می‌تواند از نوع منفی باشد، خواهد بود (۳۳). از طرفی فعالیت‌های جنسی مطلوب در شرایط دور از استرس شرایط بهتری خواهد داشت (۳٤) و این تجربیات به‌مرور زمان می‌تواند مقدمهٔ نگرش جنسی بهتری شود (۳۵). لذا از این جهت می‌توان گفت که میزان فعالیت بدنی تأثیر معنی‌داری بر نگرش جنسی دارد و همچنین می‌توان بیان کرد که هر چه ذهن در درگیری با مسائل تنش داشته باشد، بهتر می‌تواند از پس آن برآید. از این جهت افرادی که دارای مزاج گرم هستند به‌علت تمایل فیزیولوژیکی آنها به قوهٔ جنسی، نسبت به افراد سردمزاج که تمایل کمتری دارند و همچنین افراد خشک‌مزاج، که تحریک‌پذیری بیشتری نسبت به افراد مرطوب مزاج دارند، ذهنیت آماده‌تری به مسائل جنسی خواهند داشت که خود می‌تواند تأثیری بر باورها و هیجانات جنسی داشته باشد.

## نتیجه‌گیری

مزاج افراد می‌تواند به‌عنوان عاملی در افزایش دانش و نگرش جنسی مؤثر باشد، به‌گونه‌ای که در هر چه نمرهٔ گرمی مزاج فرد بیشتر باشد، به افزایش دانش و نگرش جنسی او کمک می‌کند.

### محدودیت‌های پژوهش

با توجه به این‌که فقط دو پرسشنامهٔ معتبر علمی در تعیین مزاج یافت شد، یکی از محدودیت‌های پژوهش، پرسشنامهٔ تشخیص مزاج بود که برای افراد هم‌سن و هم‌جنس طراحی شده است که به‌علت نبود پرسشنامه‌های استاندارد تعیین مزاج در بازهٔ سنی پراکنده بدون محدودیت جنسی، با مشورت از متخصصان طب ایرانی و نمونه مقالات چاپ‌شده تصمیم به استفاده از این ابزار شد.

## تضاد منافع

در این مقاله تضاد منافعی برای گزارش وجود ندارد.

## تشکر و قدردانی

سپاس از همکاران پژوهشی به‌دلیل گردآوری داده‌های طرح که برای ما قوت قلبی بودند.



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]

## References:


1. Daskin M, Pala K, Avsar M. Proceeding Book. International Tourism and Culinary Conference. Amasya-Turkiye. October 27–28, 2022.
2. Karimi Y. Attitude and attitude change. 7th ed. Tehran: Virayesh; 2008. [In Persian].
3. Momeni K, Azadifard S. The relationship between sexual knowledge and attitude, and relational beliefs with emotional divorce. Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal. 2015 Sep 10;1(2):34-45.
4. Aggarwal O, Sharma AK, Chhabra P. Study in sexuality of medical college students in India. Journal of Adolescent Health. 2000 Mar 1;26(3):226-9.
5. Ashcraft AM, Murray PJ. Talking to parents about adolescent sexuality. Pediatric Clinics. 2017 Apr 1;64(2):305-20.
6. Dutt S, Manjula M. Sexual knowledge, attitude, behaviors and sources of influences in Urban college youth: A study from India. Indian Journal of Social Psychiatry. 2017 Oct 1;33(4):319-26.
7. Smith L, Grabovac I, Yang L, Veronese N, Koyanagi A, Jackson SE. Participation in physical activity is associated with sexual activity in older English adults. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019 Feb;16(3):489.
8. Katouzi Z, Badami R, Taghian F, Molainejad M. Comparison of Aerobic, Kegel, and combined (Aerobics and Kegel) exercise on body image, and sexual and marital satisfaction in obese women. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2017;15(4):452-458.
9. Hannani S, Ghanbary Nekoo N, Nasiri Ziba F, Hosseini AF. The prevalence of premenstrual syndrome and its influential factors in operating room technologists. Iran Journal of Nursing. 2019 Jul;32(118):67-77.
10. Sakenapoor A, Farhadi V. The impact of Hip-hop exercise on body image of with sex and marital satisfaction among couples. Rooyesh. 2018;7(3):141-158.
11. Vahedi S, Rahati M, Attarzadeh Hoseini SR, Fathei M. Study of physiological indices in non-athletic men with different temperaments. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2018 Dec 10;9(3):263-76.
12. Safari MA, Koushkie Jahromi M, Zar AS, Khormai F. Relationship between hot and cold Mizaj and big-five factor structure in young girls. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2017 Sep 10;8(2):147-54.
13. Dehghani Tafti M, Memarian GhH, Mozafar F, Shams Ardekani MR. Reading and explaining the concept of mental temperament based on modern sciences in personality psychology; Towards developing a local strategy in evaluating the beauty and environmental preferences. The Knowledge Studies in the Islamic University. 2018;22(76):425-446.
14. Naseri M. Traditional Iranian Medicine and its development using the WHO guidelines. Daneshvar Medical Journal. 2009;52:5-71.
15. Salokun SO. Effects of training in basketball and field-hockey skills on self-concepts of Nigerian adolescents. International Journal of Sport Psychology. 1990 Apr.21(2): 121-37.
16. Avicenna. *Al-Qanun fi al-Tibb* (The Canon of Medicine). Tehran: Al-Ma'i Publications: 2013. Vol.1. [In Arabic].
17. Jurjani SI. *Zakhireye Khwarazmshahi*. Corrected by Moharreri MR. Tehran: The Academy of Medical Sciences; 2003. [In Persian].
18. Pourmand M, Rashedi J, Poor BM, Asgharzadeh M, Moosavi SS. Sexual disorders in men and Iranian ancient medicine. Archives of Sexual Behavior. 2016 Oct;45:1599-600.
19. Dunietz A. The cosmic perils of Qadi Ḥusayn Maybudī in fifteenth-century Iran. Brill; 2015 Sep 17.
20. Salmannejad H, Mojahedi M, Mozaffarpur SA, Saghebi R. The review of indices of Mizaj-e-Dimagh (temperament of brain) identification in Persian Medicine. Journal of Babol University of Medical Sciences. 2016 Nov 10;18(11):71-9.
21. Farajnia S, Hosseinian S, Shahidi H, Sadeghi AS. Codifying and examine psychometric properties of Marital Sexual Function Scale (MSFS). Biannual Journal of Applied Counseling. 2014 Aug 23;4(1):85-102.
22. Azarnive M, Tavakoli A. Relationship between levels of physical activity with pre menstrual syndrome among female university students. Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care. 2016;24(2):68-75.
23. Nimruzi M, Salehi AR, Imanieh MH. Impotence and Iranian traditional medicine. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2013 Mar 10;3(4):435-42.
24. Abbasi M, Mirderikvand F, Adavi H, Hojati M. The relationship between personality traits (neuroticism and extraversion) and self-efficacy with aging depression. Iranian Journal of Ageing. 2018 Jan 10;12(4):458-66.




[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]

25. Yari F, Nazari H, Khedmat H, Tavalaei A, Foroghi S, Janani F. Androgen levels in reproductive age of female patients with depression in psychological clinics in Khorramabad. Yafteh. 2004;6(1):65-68.
26. Ajeli Lahiji L, Reza Zakeri H. Correlation between marriage and marital satisfaction with the components of sexual self-awareness of couples. Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal. 2018 Mar 10;3(2):61-80.
27. Azadi A, Rezaei N. Andropause and it is relation with quality of life in the men over 40 in health center of Ilam 2018. Technology and Research Information System, Ilam University of Medical Sciences. 2019 Mar 10;1(4).
28. Marandi SM, Mohebi H, Gharakhanlou R, Naderi Gh. The responses of GH, IGF-1, $IGFBP_S$ and testosterone to an acute exercise. OLYMPIC [Internet]. 2004;12(4):7-16. Available from: https://sid.ir/paper/357071/en.
29. Isidori AM, Giannetta E, Gianfrilli D, Greco EA, Bonifacio V, Aversa A, *et al*. Effects of testosterone on sexual function in men: Results of a meta-analysis. Clinical Endocrinology. 2005 Oct;63(4):381-94.
30. Hanson ED, Betik AC, Timpani CA, Tarle J, Zhang X, Hayes A. Testosterone suppression does not exacerbate disuse atrophy and impairs muscle recovery that is not rescued by high protein. Journal of Applied Physiology. 2020 Jul 1;129(1):5-16.
31. Hoseyni Sarbazi M, Badami R, Taghian F. Effect of strength exercise on physical appearance, eating disorder and sexual function in slender females. Sport Psychology Studies. 2017 Jul 23;6(20):137-48.
32. Hackney AC, Lane AR, Register-Mihalik J, O'Leary CB. Endurance exercise training and male sexual libido. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2017 Jul 1;49(7):1383-8.
33. Alavi SH. Identifying the influencing factors of mental health based on physical activity in Navy employees. Journal of Teaching in Marine Sciences. 2022;9(3):131-144
34. Memar FZ, Farajkhoda T. Consequences of reproductive and sexual health in victims of child-adolescent sexual deviations and preventive strategies: A review study. Current Psychosomatic Research. 2022 Oct 10;1(1):50-71.
35. Dakhesh S, Zareian P. Effect of psychosocial stress on the testosterone concentration and pain perception in male rats. Razi Journal of Medical Sciences. 2010 Dec 10;17(78):18-24.

[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]

# Investigating the relationship between sexual attitude and knowledge with temperament (Mizaj) and physical activity level of young married subjects living in Mashhad

Seyed Mohammad Salari[a], Marefat Siahkouhian[b], Saeed Vahedi[b]*

[a]Department of Psychology, Social Sciences-Helping, Counseling, Hikmat Razavi Institute of Higher Education-Educational, Mashhad, Iran
[b]Department of Sports Physiology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

## Abstract:

**Background and Purpose:** Sexual attitude and knowledge, as important factors in marital relations, are subject to several factors. One of these factors is the lifestyle, which is dependent on temperament (Mizaj), and temperament itself is subject to mental and emotional states. In addition, physical activity can affect lifestyle habits. The purpose of this research is to investigate the relationship between sexual attitude and knowledge, and temperament and physical activity level.

**Materials and Methods:** This research used a descriptive-comparative method that examined the relationship between sexual attitude and knowledge and type temperament (warm, cold, wet, and dry) and the level of physical activity in married young non-athletes. The sample size was 285 individuals, which were divided into two groups: warm/cold and wet/dry. Temperament classification of the subjects was performed through a temperament diagnosis questionnaire. The sexual attitude and knowledge of participants was evaluated via the SKAS questionnaire, and the level of physical activity was assessed via the Beck questionnaire. Considering the normality of the data distribution, the correlation of the variables was investigated by the Pearson test.

**Results:** Based on the obtained results, there was a significant positive correlation between warmth and coldness of temperament and sexual attitude ($p$=0.0001) and sexual knowledge ($p$=0.00001), as well as dryness and wetness of temperament and sexual attitude ($p$=0.0001) Moreover, the level of physical activity and sexual attitude ($p$=0.005) were significantly related, while no significant correlation was observed between sexual knowledge and wetness/dryness of temperament ($p$<0.05). Also, no significant correlation ($p$>0.05) was observed between the level of physical activity and sexual knowledge.

**Conclusion:** Temperament and level of physical activity can be effective factors in increasing attitude and knowledge of sex. Accordingly, higher temperament scores in terms of warmness and dryness and the amount of physical activity of a person, will help to enhance sexual attitude and knowledge.

**Keywords:** Temperament, Individuality, Persian Medicine
Corresponding Author: saeed.vahedi@uma.ac.ir

[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11 ]

[ DOI: 10.22034/14.1.19 ]