

پرسشنامه تعیین مزاج سلمان نژاد

Salmanezhad Mizaj Questionnaire (SMQ)

نام و نام خانوادگی: _____ سن: _____ تحصیلات: _____ شغل: _____ شهر محل تولد: _____ شهر محل زندگی: _____
خواهشمند است با دقت یکی از پنج گزینه مربوط به هر سؤال را که به حالات خود نزدیک تر می دانید انتخاب کرده، علامت بزنیید. در همه سؤالات وضعیت کلی بدن و حالات خود را نسبت به همسالانِ همجنس خود مقایسه و در پاسخ به هر سؤال فقط یک گزینه را انتخاب فرمایید.

سؤالات مربوط به سردی گرمی مزاج

ر.ج	سؤال	گزینه ۱	گزینه ۲	گزینه ۳	گزینه ۴	گزینه ۵
۱	راه رفتن شما چگونه است؟	کند و آهسته	نسبتاً کند و آهسته	نه کند و نه تند	نسبتاً تند و سریع	تند و سریع
۲	میزان نشاط خود را چگونه می‌دانید؟	کاملاً بی نشاط	نسبتاً بی نشاط	معمولی	نسبتاً با نشاط	کاملاً با نشاط
۳	وقتی اطرافیان دست شما را لمس می‌کنند در مورد گرمی و سردی آن چه می‌گویند؟	سرد	نسبتاً سرد	نه سرد و نه گرم	نسبتاً گرم	گرم
۴	در مجموع روابط اجتماعی خود را سرد می‌دانید و یا گرم؟	سرد	نسبتاً سرد	نه سرد و نه گرم	نسبتاً گرم	گرم
۵	در جمع دوستان و آشنایان، پر حرفید و یا کم حرف؟	کم حرف	نسبتاً کم حرف	نه کم حرف نه پر حرف	نسبتاً پر حرف	پر حرف
۶	بلندی صدای شما چگونه است؟	آرام	نسبتاً آرام	نه بلند و نه آرام	نسبتاً بلند	بلند
۷	در انجام کارهای روزمره، دیر تصمیم می‌گیرید یا زود؟	دیر	نسبتاً دیر	نه دیر و نه زود	نسبتاً زود	زود
۸	انرژی شما در انجام کارهای روزمره، چگونه می‌باشد؟	کم	نسبتاً کم	نه کم و نه زیاد	نسبتاً زیاد	زیاد
۹	سرما را بهتر تحمل می‌کنید یا گرما را؟	همیشه گرما را بهتر تحمل می‌کنم	معمولاً گرما را بهتر تحمل می‌کنم	تحمل هر دو برایم یکسان است	معمولاً سرما را بهتر تحمل می‌کنم	همیشه سرما را بهتر تحمل می‌کنم
۱۰	هنگام صحبت کردن، جملات متوالی و پشت سر هم را چگونه بیان می‌کنید؟	جدا و شمرده	نسبتاً جدا و شمرده	نه شمرده و نه تند	نسبتاً پشت سر هم و تند	پشت سر هم و تند
۱۱	چه غذاهایی معمولاً شما را اذیت می‌کند؟ (غذاهای با طبع سرد مانند دوغ، ماست و خیار و یا غذاهای با طبع گرم مانند عسل، ادویه‌جات، فلفل)	با سردیجات خیلی اذیت می‌شوم	با سردیجات کمی اذیت می‌شوم	هر دو برایم یکسان است	با گرمیجات کمی اذیت می‌شوم	با گرمیجات خیلی اذیت می‌شوم
۱۲	اندازه قفسه سینه شما نسبت به دیگران چگونه است؟	کوچک	نسبتاً کوچک	متوسط	نسبتاً بزرگ	بزرگ
۱۳	بین اطرافیان، بعنوان فردی ترسو معروفید یا نترس؟	ترسو	نسبتاً ترسو	نه ترسو و نه نترس	نسبتاً نترس	نترس
۱۴	سرعت عمل شما در انجام کارهای روزمره، چگونه می‌باشد؟	کند	نسبتاً کند	نه کند و نه سریع	نسبتاً سریع	سریع
۱۵	پهنای کف دست شما چگونه است؟	باریک	نسبتاً باریک	متوسط	نسبتاً پهن	پهن
نمرات هر ستون						
نمره سردی گرمی مزاج			نوع مزاج در گرمی و سردی			

سؤالات مربوط به تری خشکی مزاج

ر.ج	گویه‌ها	گزینه ۱	گزینه ۲	گزینه ۳	گزینه ۴	گزینه ۵
۱	معمولاً پر خواب هستید و یا کم خواب؟	پر خواب	نسبتاً پر خواب	نه پر خواب نه کم خواب	نسبتاً کم خواب	کم خواب
۲	خود را از نظر چاقی و لاغری چگونه می‌دانید؟	چاق	نسبتاً چاق	نه چاق نه لاغر	نسبتاً لاغر	لاغر
۳	رنگ پوست شما در محدوده کدامیک از گزینه‌ها است؟	سفید	تقریباً سفید	سرخ و سفید (معمولی)	سبزه یا گندمگون	زرد یا تیره
۴	استعداد چاقی شما چگونه است؟	خیلی زیاد	نسبتاً زیاد	نه زیاد و نه کم	نسبتاً کم	خیلی کم
۵	موی سر شما از نظر کم پشتی و پرپشتی چگونه است؟	کم پشت	نسبتاً کم پشت	نه کم پشت نه پرپشت	نسبتاً پرپشت	پرپشت
نمرات هر ستون						
نمره تری خشکی مزاج			نوع مزاج در تری و خشکی			

گزینه‌های ستون ۱، یک امتیاز، ستون ۲، دو امتیاز، ستون ۳، سه امتیاز، ستون ۴، چهار امتیاز و ستون ۵، پنج امتیاز دارد.

جمع نمرات ۱۵ سؤال اول مربوط به گرمی و سردی می‌تواند از ۱۵ تا ۷۵ باشد که: نمره برابر و کمتر از ۴۶ - سرد - ۴۷ الی ۴۹ معتدل - برابر یا بالای ۵۰ گرم

جمع نمرات ۵ سؤال آخر مربوط به تری و خشکی می‌تواند از ۵ تا ۲۵ باشد که: نمره برابر یا کمتر از ۱۴ - تر - ۱۵ الی ۱۶ معتدل - برابر یا بالای ۱۷ خشک

توضیح جهت همکاران و پژوهشگران محترم

این پرسشنامه به پاس زحمات دستیار پرتلاش طب ایرانی بابل جناب آقای دکتر حسین سلمان نژاد،

پرسشنامه بیست سوالی تعیین مزاج سلمان نژاد (SMQ) 20 items Salmannezhad Mizaj Questionnaire نام گذاری شده است و در حال حاضر دومین پرسشنامه ارزیابی مزاج در طب سنتی ایران است که کلیه مراحل اعتبار سنجی را طی نموده است. میزان حساسیت و ویژگی و سایر ضریب های محاسبه شده مرتبط بدان در مقاله مستند آن گزارش شده است. این پرسشنامه جهت افراد ۶۰-۲۰ سال اعتبار سنجی شده است. هرچند این پرسشنامه جهت تعیین بیماریهای سوء مزاجی طراحی نشده است ولی بدیهی است که از نظر تئوری های طب ایرانی بخش عمده ای از افراد سوء مزاج گرم در گروه مزاج گرم قرار خواهند داشت و بالعکس لذا به احتمال بسیار قوی این پرسشنامه می تواند بین سوء مزاج های گرم و سرد و نیز بین این گروه ها از افراد معتدل افتراق بدهد ولی چون اعتبار سنجی دقیق در این خصوص انجام نشده نمی توان گفت که تشخیص پرسشنامه در این خصوص قطعی است لذا توصیه می شود جهت مطالعات مربوط به سوء مزاج با نظر اساتید راهنما و مشاور طب ایرانی و آمار حیاتی از پرسشنامه استفاده گردد. توصیه می نمایم همکاران ارجمند جهت استفاده از این پرسشنامه در هر گونه پژوهش، مقاله مرجع آن را به استاد راهنما یا مشاور طرح (اپیدمیولوژیست یا متخصص آمار زیستی) ارایه نمایند و در صورت موافقت ایشان از پرسشنامه استفاده نمایند. در این خصوص ممکن است اساتید مربوطه سوالات تخصصی در حوزه ابزار سازی طب سنتی و خصوصا نتایج آنالیز های پرسشنامه حاضر داشته باشند که اینجانب با کمال میل جهت پاسخگویی در خدمتم. جدول حساسیت و ویژگی مقاطع مشخص شده جهت نمرات پرسشنامه در جدول زیر ارایه شده است.

جدول ۷-۴. نقاط برش و حساسیت و ویژگی پرسشنامه سلمان نژاد

subscales	domain	Score	Sensitivity	Specificity
Warm-cold	Coldness	≤ 46	80%	57%
	Temperance	47-49	63%	71%
	Warmness	≥ 50	71%	68%
Wet-dry	Wetness	≤ 14	74%	58%
	Temperance	15-16	71%	69%
	Dryness	≥ 17	78%	85%

نکات مهم:

۱- اگر در حساسیت و ویژگی دو پرسشنامه سلمان نژاد و مجاهدی دقت شود مشخص می گردد که مقاطع نمرات پرسشنامه ده سوالی مجاهدی از ویژگی خیلی بالا (۹۷٪-۶۷٪) ولی از حساسیت متوسط (۶۵٪-۵۳٪) برخوردارند، لذا پرسشنامه مزاج مجاهدی جهت تشخیص های مزاج افراد مورد مطالعه کاربرد بیشتری دارد. در این خصوص توصیه می شود در مطالعاتی که هدف بررسی تفاوت های شاخص های مختلف در مزاج گرم و سرد می باشد از پرسشنامه ده سوالی مجاهدی استفاده شود.

از سوی دیگر مقاطع نمرات پرسشنامه بیست سوالی سلمان نژاد از حساسیت بالاتر (۸۰٪-۶۳٪) و ویژگی پایین تر (۸۵٪-۵۷٪) برخوردار است و لذا در مطالعات غربالگری کاربرد بیشتری دارد. در این خصوص توصیه می شود در مطالعاتی که هدف آنها بررسی میزان شیوع گروه های نه گانه مزاجی می باشد از پرسشنامه ۲۰ سوالی سلمان نژاد استفاده شود.

۲- در مطالعه ای که نتایج آن در حال انتشار است. پرسشنامه ده سوالی مجاهدی در گروه سنی ۶۰-۴۰ سال نیز اعتبار سنجی شده است و حساسیت و ویژگی آن مشابه همان گروه سنی ۴۰-۲۰ است. لذا هر دو پرسشنامه در گروه های مختلف سنی ۶۰-۲۰ سال قابل استفاده هستند. همچنین در مطالعه مذکور گزارش گردید که تعیین مزاج هر دو پرسشنامه همسو می باشند و توافق مطلوبی بین دو پرسشنامه خصوصا جهت تعیین گرمی سردی وجود دارد. البته در مواردی اگر عموم مردم همزمان از هر دو پرسشنامه استفاده نمایند در مواردی ممکن با تفاوت تشخیص یا حتی تناقض تشخیص بین دو پرسشنامه روبرو گردند که درصدی از این اختلافات خصوصا در ابزار های غیر هوشمند طبیعی است و در این موارد باید به پزشک متخصص طب ایرانی جهت تعیین مزاج مراجعه نمایند.

۳- با توجه به مقاله مستند پرسشنامه در پروژه های پژوهشی داوطلبان از نظر گرمی سردی یا تری خشکی به سه گروه جداگانه و از نظر تری خشکی هم به سه گروه جداگانه تقسیم می شوند. از این منظر میتوان یک بار کل داوطلبان را به سه گروه گرم سرد و معتدل در سردی گرمی و یک با نیز به سه گروه تر خشک و معتدل در تری خشکی تقسیم نمود و آنالیز های بلازم را انجام داد. همچنین می توان گروه های ترکیبی تعریف نمود که ۹ گروه خواهند شد. توصیه اینجانب جهت آنالیز های مرتبط، مقایسه نمره میانگین نمرات گرمی سردی یا تری خشکی با میانگین متغیرهای مد نظر در مطالعات مختلف می باشد.

۴- لازم به ذکر است که جهت کاربردی های عمومی نمرات پرسشنامه درجه بندی شده است لذا در نرم افزار های موجود داوطلبان به ۲۵ گروه جزء تر تقسیم می شوند.

<http://ircmj.com/en/articles/66709.html>

<https://www.sid.ir/filesserver/je/88120181108>

اینجانب جهت آرایه توضیحات بیشتر در خصوص ابزارهای تشخیصی در طب ایرانی و نحوه استفاده از پرسشنامه های فوق الذکر در مطالعات مختلف به همکاران طب ایرانی و پژوهشگران و دانشجویان محترم سایر رشته ها در خدمتم.

با تقدیم احترام

دکتر مرتضی مجاهدی

mortazamojahedy@gmail.com

09128155065

این پرسشنامه در سایت مزاج سنج در دسترس پژوهشگران قرار دارد:

Mezajsanj.ir