

## ساختار عامل تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه بندی تجدیدنظر شده

### شفقت-خود در گروهی از زندانیان

مسعود شهبازی<sup>۱</sup>، غلامرضا رجبی<sup>۲\*</sup>، ابراهیم مقامی<sup>۳</sup>، آرش جلوداری<sup>۴</sup>

#### چکیده

این مطالعه با هدف بررسی ساختار عاملی تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه بندی تجدیدنظر شده شفقت-خود در گروهی از زندانیان مرد زندان سپیدار شهر اهواز انجام گرفت. ۱۷۸ مرد زندانی به روش نمونه‌گیری داوطلب-در دسترس از میان زندانیان مرد برگزیده شدند و نسخه فارسی مقیاس ۱۲ ماده‌ای درجه بندی تجدیدنظر شده شفقت-خود و پرسشنامه سلامت عمومی ۱۱ ماده‌ای را تکمیل نمودند. داده‌ها با روش تحلیل عوامل تاییدی و با استفاده از نرم افزارهای آماری SPSS-۲۱ و AMOS تجزیه و تحلیل شدند. تحلیل عاملی به روش تحلیل تاییدی، ۶- عامل همانندسازی افراطی، مهربانی به خود، ذهن آگاهی، انزوا، تجارب مشترک انسانی و قضاوت کردن خود را بر اساس یافته‌های پیشین مورد تایید قرار داد. ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۱، برای عامل‌های ششگانه از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ و ضریب روایی همزمان آن با پرسشنامه سلامت عمومی ۰/۴۵- (p<۰/۰۰۱) و برای خرده مقیاس‌های ششگانه با پرسشنامه سلامت عمومی از ۰/۲۸- (p<۰/۰۳۶) تا ۰/۴۸- (p<۰/۰۰۱) محاسبه شدند. در نهایت، مقیاس شفقت-خود را می‌توان به عنوان یک ابزار پایا و معتبر در اندازه‌گرایی جنبه‌هایی از شفقت خود در جامعه‌ی مردان زندانی مورد استفاده قرار داد.

واژه‌های کلیدی: شفقت خود، ساختار عامل تاییدی، زندانیان.

<sup>۱</sup> - عضو هیات علمی گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد مسجد سلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی، مسجد سلیمان، ایران.

<sup>۲</sup> - دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره.

<sup>۳</sup> - دانش‌آموخته کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران، اهواز.

<sup>۴</sup> - دانشجوی کارشناسی مشاوره، دانشگاه شهید چمران، اهواز.

\*- نویسنده مسوول مقاله: r\_rajabi@yahoo.com or rajabireza@scu.ac.ir

## مقدمه

افراد هیجان‌های منفی مثل غم، ناراحتی، دلزدگی و شکست در زندگی شان را تجربه می‌کنند. به منظور مقابله با چنین هیجان‌های منفی، آن‌ها نیازمند تسکین دادن و رفع کردن و از همه مهمتر نیازمند غلبه کردن بر چنین هیجان‌های منفی بدون هرگونه آسیب هستند. این افراد باید شفقت خودشان<sup>۱</sup> را در ارتباط با این نوع از هیجان‌های منفی افزایش دهند. اصطلاح شفقت-خود از لغت شفقت نشات گرفته است، زیرا که شفقت شامل حساس بودن به رنج و درد دیگران، آگاهی از غم دیگران، تمایل داشتن به تسکین رنج دیگران و داشتن درک غیرقضوتی برای اشتباه کردن‌های دیگران است (دنیز، کیسیسی و سومر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). به هر حال، این اصطلاح، توسط نف<sup>۳</sup> و بر اساس فلسفه بودائیسیم تدوین گردیده است. طبق نظر فرنادو<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) آرمان‌های سنتی نظام سلامت غرب بر خود کارآمدی، استقلال شخصی، بهره‌وری و عزت نفس تاکید دارد. درحالی که بر عکس آن، در آرمان‌های سنتی نظام سلامت روان شرق بر هماهنگی، یکپارچگی اجتماعی، کارکرد متعادل، حفاظت و مراقبت تاکید دارد. مفهوم شفقت معمولاً به معنای شفقت برای دیگران ذکر شده است. سالزبرگ<sup>۵</sup> (۱۹۹۷) معتقد است در فرهنگ‌ها و سنت‌های شرقی مثل بودائیسیم، شفقت به همان اندازه نسبت به خود هم مهم است. طبق این دیدگاه خود و دیگری به هم وابسته هستند. بنابراین ممکن نیست که دلسوز دیگران باشیم اما دلسوز خود نباشیم. نف (الف، ب، ۲۰۰۳) شفقت-خود به عنوان توانایی به حفظ احساس‌های شخص از رنج کشیدن توام با یک احساس از سرگرمی، ارتباط و محبت تعریف می‌کند. به عبارت دیگر، شفقت-خود یک پاسخ ممکن به رنج و شکست شخصی است و می‌تواند به طور کلی به عنوان یک نوع محافظ خود، درک نگرش نسبت به خود همراه با پذیرش محدودیت‌ها به عنوان یک بخش طبیعی از تجربه انسانی تعریف شود.

شفقت خود یک مفهوم نسبتاً جدید در حوزه‌های روانشناسی اجتماعی، شخصیت و بالینی است (لیاری، تات، آدامز، باتز آلن و هانکوک<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷). نف (الف، ب، ۲۰۰۳) معتقد است شفقت خود سه عنصر اساسی دارد که عبارتند از: (۱) مهربانی به خود<sup>۷</sup>. از آنجا که خود-انتقادی<sup>۸</sup> و قضاوت کردن کردن خود<sup>۹</sup> از احساس بیگانگی و روابط ضعیف‌تر با دیگران سرچشمه می‌گیرد (مونگارین، ویتیس،

<sup>1</sup> -self-compassion

<sup>2</sup> - Deniz, Kesici, & Sümer

<sup>3</sup> -Neff

<sup>4</sup> -Fernando

<sup>5</sup> - Salzberg

<sup>6</sup> -Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock

<sup>7</sup> -self-Kindness

<sup>8</sup> -self-criticism

<sup>9</sup> -self-judgment

شاستر و کندال<sup>۱</sup>، (۱۹۹۸)، افرادی که با خودشان مهربان هستند، نسبت به خودشان قضاوت و انتقاد انتقاد تندی ندارند (نف، الف ۲۰۰۳؛ نف، هسیچ و دیجیترات<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). خود-انتقادی افراد در دو فرایند مرتبط شکل می‌گیرد. در فرایند اول، خصومت و انتقاد خود زمینه‌ای را به وجود می‌آورد که تحت نفرت از خود ظاهر می‌شود. و در فرایند دوم، افراد نمی‌توانند گرم، آرامش‌بخش و اطمینان-بخش، دوست‌دار خود و خود-گردان باشند. به طور خلاصه، افرادی که شفقت-خود بالایی دارند این هیجان‌های منفی را تجربه نمی‌کنند و در مقابل افرادی که از خودشان به تندی انتقاد می‌کنند در کمک کردن به خود مشکل دارند (گیلبرت، بالدوین، ایرونز، باکیوز و پالمر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶؛ گیلبرت، کلارک، همپل، مایلز و ایرونز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴؛ گیلبرت و ایرونز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴؛ گیلبرت و پروکتر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶؛ نف، کیرکپاتریک و رودی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷). شاید بزرگترین سوگیری در برداشت افراد از خودشان غلو کردن درباره ویژگی‌های مثبت‌شان باشد و این سوگیری می‌تواند منجر به فائق آمدن بر تعارض و ناخشنودی شود (لیاری<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴). (۲) اشتراک انسانی<sup>۹</sup>. این ویژگی مشترک بشری از فرهنگ، ارزش‌های بشری، عدالت، استقلال و تحمل الهام می‌گیرد. به این دلیل که ویژگی مشترک بشری جوهره اصلی ارزش‌های فرهنگی و جهانی است. افرادی که ویژگی مشترک بشری دارند ارزش‌های فرهنگی‌شان را حفظ می‌کنند، به ارزش‌های فرهنگی کشورهای دیگر احترام می‌گذارند، به ارزش‌های اساسی آزادی‌خواهی مثل عدالت، برابری و آزادی باور دارند و سعی می‌کنند ارتباط‌شان را در مسیر ارزش‌هایشان سازگار نمایند. این افراد هم خود و هم دیگران را تحمل می‌کنند (نف، ۲۰۰۱؛ الف، ب، ج ۲۰۰۳؛ نف و هارتر<sup>۱۰</sup>، الف، ب ۲۰۰۲؛ ۲۰۰۳؛ نف و هلوینگ<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۲). و (۳) ذهن آگاهی<sup>۱۲</sup>. ذهن آگاهی به متعادل نگه داشتن افکار و احساسات دردناک در هوشیاری به جای همانندسازی افراطی<sup>۱۳</sup> آن‌ها اشاره دارد. این فرایند هوشیاری خود-انتقادی را کاهش می‌دهد، فرد را از قضاوت منفی دور می‌کند و درک شخصی را افزایش می‌دهد. وقتی که این فرایند رخ می‌دهد مهربانی به خود افراد افزایش می‌یابد (نف، الف ۲۰۰۳).

<sup>1</sup> -Mongrain, Vettese, Shuster, Kendal

<sup>2</sup> - Neff, Hsieh, & Dejitterat

<sup>3</sup> - Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, & Palmer

<sup>4</sup> - Clarke, Hempel, & Miles

<sup>5</sup> - Irons

<sup>6</sup> - Procter

<sup>7</sup> -Kirkpatrick, & Rude

<sup>8</sup> - Leary

<sup>9</sup> -human community

<sup>10</sup> - Harter

<sup>11</sup> - Helwig

<sup>12</sup> - mindfulness

<sup>13</sup> -over-identification

برای اندازه گیری این سازه شخصیتی (شفقت-خود) نف (ب ۲۰۰۳) مقیاسی را طراحی کرد. این مقیاس در تعدادی از مطالعات در دهه های گذشته با هدف توسعه در کاربردهای پزشکی و ذهن آگاهی در روانشناسی غربی به کار گرفته شده است. نتایج تحقیقات مختلف، بیانگر علاقه مندی و افزایش به موضوع شفقت-خود و ارتباطش با کارکردها و پدیده های روانشناختی را نشان می دهد. از سال ۲۰۰۳ مطالعات بسیاری از مقیاس شفقت-خود به عنوان یک ابزار با توجه به تنوع پدیده های روانشناختی و ابزارها و تستها مورد استفاده قرار گرفته است. فرم اصلی مقیاس شفقت خود ۲۶ سوال دارد که شش مولفه از شفقت-خود را اندازه می گیرد: مهربانی به خود (وقتی که در موقعیت دشوار و سخت قرار می گیرم، به خودم توجه و محبتی که نیاز دارم می دهم)، قضاوت کردن خود (من در مورد اشتباهات و کاستی هایم قضاوت نمی کنم)، ویژگی مشترک انسانی (من سعی می کنم احساساتم را به عنوان یک حالت انسانی ببینم)، انزوا (وقتی در کاری که برایم مهم است شکست می خورم به خاطر شکست تمایل به احساس تنهایی دارم)، ذهن آگاهی (وقتی چیزی ناراحت می کند سعی می کنم هیجاناتم را متعادل نگه دارم) و همانندسازی افراطی (هنگامی که احساس غمگینی می کنم روی هر چیز اشتباهی متمرکز می شوم). سوال های این مقیاس به صورت لیکرتی از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ تنظیم شده است (نف و وونک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). یک نسخه هلندی از این مقیاس که بسیار شبیه به نسخه اصلی شفقت-خود است در یک مقیاس با طیف ۷ رتبه ای که ۲۴ سوال دارد گسترش یافته است.

ویژگی های روانسنجی این مقیاس در تحقیقات مختلف مورد مطالعه قرار گرفته است. نف (ب ۲۰۰۳) ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس های مهربانی به خود ۰/۷۸، قضاوت کردن خود ۰/۷۷، ویژگی مشترک انسانی ۰/۸۰، انزواطلبی ۰/۷۹، ذهن آگاهی ۰/۷۵ و همانندسازی افراطی ۰/۸۱ و ضرایب باز-آزمایی به فاصله سه هفته برای کل مقیاس ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس های ششگانه به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۸۰، ۰/۸۵، ۰/۸۵، ۰/۸۸، راگیو-بوگدان، اریکسون، جکسون، مارتین و بریان<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲؛ ریس، پومیر، نف و ون گاجت<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) ضرایب آلفای کرونباخ فرم بلند ۰/۹۰ و در خرده مقیاس های ششگانه آن از ۰/۷۱ تا ۰/۸۳ و در فرم کوتاه و خرده مقیاس ها از ۰/۵۵ تا ۰/۸۱؛ دنیز و همکاران (۲۰۰۸) ضریب پایایی باز-آزمون این ابزار ۰/۸۳ (p < ۰/۰۱) و آلفای کرونباخ کل ۰/۷۰؛ نف، کیرک پاتریک و رودی<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴؛ وی، لیاو؛ کا و شافر<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) در دو مطالعه ضرایب آلفای

<sup>1</sup> - Vonk

<sup>2</sup> - Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, & Bryan

<sup>3</sup> - Raes, Pommier, & Van Gucht

<sup>4</sup> - Kirkpatrick, & Rude

<sup>5</sup> - Wei, Liao, Ku, & Shaffer

کرونباخ ۰/۵۸ در دانشجویان و ۰/۸۸ در جامعه بزرگسالان و خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲) ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس ۲۶ ماده ای SCS را ۰/۸۶ و برای شش خرده مقیاس‌های آن از ۰/۷۶ تا ۰/۸۵ گزارش دادند.

نف (۲۰۰۳)؛ ریس و همکاران (۲۰۱۱)؛ عزیزی، محمد خانی، فروغی، لطفی و بهرام خانی<sup>۱</sup> (۲۰۱۳)؛ و اویس، آکین و عباسی<sup>۲</sup> (۲۰۰۷)، بر گرفته از دنیز و همکاران، (۲۰۰۸) با استفاده از تحلیل عامل تاییدی به یک راه حل شش عاملی در مورد مقیاس شفقت-خود منجمله مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی و ریس (۲۰۱۰) دست یافتند. اما دنیز و همکاران (۲۰۰۸) با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی و تاییدی ساختار شش عاملی مقیاس شفقت-خود مورد تایید قرار ندادند. آن‌ها ابتدا با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی به یک راه حل پنج عاملی با مقادیر بالاتر از یک دست یافتند. اما بر اساس آزمون اسکری (صخره) یک عامل مجزا و حذف دو سوال از ۲۶ ماده که بارهای کمتر از ۰/۳۰ داشتند نشان دادند. خسروی و همکاران (۱۳۹۲) در یک پژوهش تحلیل عاملی اکتشافی بر روی مقیاس شفقت-خود ۲۶ ماده‌ای به یک راه حل شش عاملی مهربانی با خود در برابر قضاوت خود، انسانیت مشترک در برابر انزوا و بهشیاری در برابر همانندسازی افراطی دست یافتند.

دنیز و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که ضرایب روایی بین مقیاس SCS و مقیاس‌های عزت نفس روزنبرگ<sup>۳</sup>، رضایت از زندگی<sup>۴</sup> و برنامه عاطفه مثبت و منفی<sup>۵</sup> معنادارند. ریس و همکاران (۲۰۱۱) همبستگی نزدیک به کامل بین فرم‌های بلند و کوتاه SCS و همین‌طور همبستگی‌های بالا بین دو خرده مقیاس‌های از فرم‌های کوتاه و بلند مقیاس شفقت-خود مشاهده نمودند. نف (۲۰۰۳) نشان داد که مقیاس شفقت-خود همبستگی منفی معنی‌داری با پرسشنامه‌های افسردگی بک<sup>۶</sup>، اضطراب صفت اشپیل برگر<sup>۷</sup> و کمال‌گرایی نوروتیک و همبستگی مثبت معنادار با مقیاس رضایت از زندگی و پردازش هیجانی دارد. وان دم، شیپارد، فورسیت، ارلیوین<sup>۸</sup> (۲۰۱۱) دریافتند که مقیاس شفقت-خود نسبت به مقیاس توجه‌هشیاری (MAAS<sup>۹</sup>) بهتر می‌تواند نشانه‌های شدید و کیفیت زندگی افراد را پیش‌بینی کند. ینگ<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که خرده مقیاس

<sup>۱</sup> -Azizi, Mohammadkhani, Foroughi, Lotfi, & Bahramkhani

<sup>۲</sup> -Ovec, Akin, & Abaci

<sup>۳</sup> -Rosenberg Self-esteem Scale (RSE)

<sup>۴</sup> -Satisfaction with Life Scale (SWLS)

<sup>۵</sup> -Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

<sup>۶</sup> -Beck Depression Inventory (BDI)

<sup>۷</sup> -the Spielberger Trait Anxiety (STAI)

<sup>۸</sup> - Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine

<sup>۹</sup> - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

<sup>۱۰</sup> -Ying

همانندسازی افراطی با نشانه‌های افسردگی در ارتباط است. محققان نشان داده‌اند که شفقت-خود با بهزیستی روانشناختی ارتباط دارد و می‌تواند یک عامل حفاظت‌کننده و پرورش‌دهنده انعطاف-پذیری عاطفی باشد (نف و ونگ، ۲۰۰۹). هم‌چنین سطح بالای شفقت-خود با سلامت روانی بیش‌تر و همین‌طور با اضطراب و افسردگی کمتر (لیاری و همکاران، ۲۰۰۷؛ نف، ۲۰۰۳؛ نف و همکاران، ۲۰۰۷؛ ریس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰) و شادکامی و خوش‌بینی بیش‌تر (نف و همکاران، ۲۰۰۷) همبسته است. به هر حال انسان-ها با داشتن ویژگی‌های شخصیتی مختلف از جمله شفقت-خود می‌توانند بهزیستی و سلامت روان‌شان را در خانواده، جامعه و محیط کار به صورت مثبت حفظ نمایند. البته اندازه‌گیری این سازه نیاز به یک ابزار سنجش پایا و روا در در جامعه‌ی ایرانی دارد. این مطالعه با دو هدف بررسی پایایی و روایی سازه تاییدی بر اساس مدل ریس و همکاران در سال ۲۰۱۱ در جامعه مردان زندانی تدوین شده است.

## روش

این پژوهش با استفاده از نظریه کلاسیک سوال دنبال شده است (تحلیل عامل تاییدی). جامعه-ی آماری این مطالعه کلیه زندانیان مرد (۲۶۵۰ نفر، ۲۴۵۰ مرد و ۲۵۰ زن) زندان سپیدار شهر اهواز در سال ۱۳۹۳ بود، که از این تعداد ۳۰۰ زندانی با ملاک‌های متاهل بودن و داشتن حداقل تحصیلات دیپلم به صورت داوطلب و رضایت کامل انتخاب شدند که فقط ۱۷۸ نفر از آن‌ها حاضر به همکاری شدند. ۹۴ نفر (۵۲/۸٪) از این افراد در دامنه سنی ۳۰-۲۰ سال، ۴۷ نفر (۲۶/۴٪) در دامنه سنی ۴۰-۳۰ سال، ۲۰ نفر (۱۱/۲٪) در دامنه سنی ۵۰-۴۰ سال، ۱۰ نفر (۵/۶٪) در دامنه سنی ۶۰-۵۰ سال و ۷ نفر (۳/۹٪) در دامنه سنی ۷۰-۶۰ سال؛ با تحصیلات دیپلم، ۱۵ نفر (۸/۴٪) فوق دیپلم و ۱۷ نفر (۹/۶٪) کارشناسی؛ ۸۶ نفر (۴۸/۳٪) کمتر از ۱ سال زندانی، ۵۵ نفر (۳۰/۹٪) بین ۱ تا ۲ سال زندانی و ۳۷ نفر (۲۰/۸٪) بالاتر از ۲ سال زندانی؛ ۵۰ نفر (۲۸/۱٪) فاقد فرزند، ۵۹ نفر (۳۳/۱٪) ۱ فرزند، ۳۵ نفر (۱۹/۷٪) ۲ فرزند، ۱۷ نفر (۹/۶٪) ۳ فرزند، ۸ نفر (۴/۵٪) ۴ فرزند، ۴ نفر (۲/۲٪) ۵ فرزند، ۲ نفر (۱/۶٪) ۶ فرزند، ۱ نفر (۰/۶٪) ۸ فرزند، ۱ نفر (۰/۶٪) ۱۲ فرزند و ۱ نفر (۰/۶٪) ۱۳ فرزند؛ ۳۹ نفر (۲۱/۹٪) با جرایم سرقت، ۳۳ نفر (۱۸/۵٪) با جرایم مالی، ۳۷ نفر (۲۰/۸٪) با جرایم مواد مخدر، ۲۸ نفر (۱۵/۷٪) با جرایم نزاع و دعوا، ۵ نفر (۲/۸٪) با جرایم قتل، ۱۰ نفر (۵/۶٪) با جرم حمل اسلحه، ۳ نفر (۱/۷٪) با جرم زنا، ۴ نفر (۲/۲٪) با جرایم امنیتی، ۲ نفر (۱/۱٪) با جرم آدم‌ربایی، ۷ نفر (۳/۹٪) با جرم جعل اسناد، ۸ نفر (۴/۵٪) با جرایم تصادفات و ۲ نفر (۱/۱٪) با جرم مهریه بودند.

<sup>1</sup> -Raes

## ابزار اندازه‌گیری

**مقیاس شفقت-خود.** این مقیاس شامل ۲۶ ماده برای اندازه‌گیری سه مولفه مهربانی به خود (۵ ماده) در برابر قضاوت کردن خود (۵ ماده)، اشتراک انسانی (۴ ماده) در برابر انزوا (۴ ماده) و ذهن آگاهی (۴ ماده) در برابر همانندسازی افراطی (۴ ماده) تدوین شده است. ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای، از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ تنظیم شده که نمره‌ی بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد. ضمناً ماده‌های خرده مقیاس‌های قضاوت کردن خود، انزوا و همانندسازی افراطی به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. در این مطالعه برای اندازه‌گیری شفقت-خود از فرم کوتاه ۱۲ ماده‌ای در شش خرده مقیاس و هر کدام دو ماده که توسط ریس و همکاران در سال ۲۰۱۱ تدوین گردیده استفاده شد. این پرسشنامه ابتدا به زبان فارسی برگردانده شد و از لحاظ محتوایی و واژه‌گزینی مورد بررسی قرار گرفت و متن فارسی دوباره توسط یکی از اساتید مسلط به زبان انگلیسی به زبان لاتین برگردانده شد و با کمترین تغییرات مورد استفاده قرار گرفت.

**پرسشنامه سلامت عمومی<sup>۱</sup> (GHQ-11).** این پرسشنامه ۱۱ ماده دارد و هر ماده شدت یک مشکل روانی را در چند هفته گذشته در یک طیف لیکرت سه رتبه‌ای (کمتر از معمول=۰، نه بیش-تر از معمول=۱، بیش‌تر از معمول=۲ و خیلی بیش‌تر از معمول=۳) اندازه‌گیری می‌کند. حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۰ و ۳۳ است و نمره بالاتر نشان دهنده وضعیت بدتر سلامت روان است (رجبی و هاشمی شیخ‌شبنانی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). در یک مطالعه با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی بر روی این پرسشنامه (۱۲ ماده) با حذف یک ماده دو عامل بدکارکردی اجتماعی (۱، ۲، ۳، ۶، ۷ و ۱۱) و پریشانی روانشناختی (۴، ۵، ۸، ۹ و ۱۰) شناسایی شد و ضریب پایایی آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ و برای این دو عامل ۰/۷۹ و ۰/۸۴ و ضریب روایی همزمان آن با پرسشنامه سلامت روان ۵ ماده‌ای ۰/۷۳ ( $p < 0/001$ ) و با دو عامل فوق معنی دار بود (رجبی و هاشمی شیخ‌شبنانی، ۲۰۰۹).

## تجزیه و تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های تحلیل عامل تاییدی برای بررسی و برازش مدل ۶-عاملی مقیاس، ضریب پایایی آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی روایی همگرا این مقیاس با پرسشنامه سلامت روان ۱۱ ماده‌ای (رجبی و هاشمی شیخ‌شبنانی، ۲۰۰۹) استفاده شد. ضمناً داده‌ها با استفاده از نرم افزارهای آماری SPSS-۲۱ و Amos مورد تحلیل قرار گرفتند.

<sup>۱</sup>- General Health Questionnaire-11

<sup>۲</sup>- Rajabi, & Hashemi Sheykhshbani

## یافته‌ها

## جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین ماده‌ها و نمره کل مقیاس شفقت-خود

نمره کل	میانگین (انحراف معیار)	$\frac{S}{F}$	نمره کل	میانگین (انحراف معیار)	$\frac{S}{F}$
۰/۷۸*	(۱/۱۴) ۹/۲۹	۷	۰/۶۲*	(۱/۰۸) ۲/۰۶	۱
۰/۷۵*	(۱/۱۴) ۸/۲۸	۸	۰/۶۱*	(۱/۰۶) ۲/۴۰	۲
۰/۶۶*	(۱/۰۳) ۶/۷۱	۹	۰/۷۹*	(۱/۱۴) ۲/۳۳	۳
۰/۶۲*	(۱/۱۳) ۲/۳۳	۱۰	۰/۷۶*	(۱/۱۶) ۲/۰۸	۴
۰/۷۲*	(۱/۱۸) ۲/۱۰	۱۱	۰/۶۴*	(۱/۱۷) ۲/۳۳	۵
۰/۷۵*	(۱/۲۵) ۲/۱۴	۱۲	۰/۶۹*	(۱/۱۵) ۸/۴۵	۶
				جمع ۲۶/۶۹ (۹/۶۵)	

\* ( $p < 0.01$ )

همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، بالاترین میانگین‌ها به ترتیب مربوط به ماده‌های "۷" ذهن آگاهی (۹/۲۹) و "۶" مهربانی به خود (۸/۴۵) و کمترین به ترتیب مربوط به ماده‌های "۱" همانندسازی افراطی (۲/۰۶) و "۴" انزوا (۲/۰۸) و میانگین و انحراف معیار کل مقیاس ۲۶/۶۹ و ۹/۶۵ به دست آمده است. هم‌چنین کلیه ماده‌ها با نمره کل مقیاس در سطح آماری  $p < 0.01$  (از ۰/۶۱ تا ۰/۷۹) معنی دارند.

## جدول ۲- ضرایب پایایی آلفای کرونباخ و روایی همزمان مقیاس شفقت-خود با پرسشنامه سلامت

## عمومی (GHQ-11)

عامل	آلفای کرونباخ	روایی همگرا	میانگین (انحراف استاندارد)
شفقت-خود	۰/۹۱	۰/۴۵*	۲۶/۶۹ (۹/۶۵)
همانندسازی افراطی	۰/۷۷	۰/۲۹*	۴/۰۷ (۱/۹۱)
مهربانی به خود	۰/۸۳	۰/۳۷*	۴/۹۰ (۲/۰۵)
ذهن آگاهی	۰/۹۲	۰/۴۵*	۴/۶۸ (۲/۱۹)
انزوا	۰/۸۸	۰/۲۹*	۴/۱۴ (۲/۱۸)
تجارب مشترک انسانی	۰/۹۱	۰/۴۸*	۴/۶۳ (۲/۳۰)
قضاوت کردن خود	۰/۸۷	۰/۲۸*	۴/۲۴ (۲/۳۰)

\* ( $p < 0.01$ )

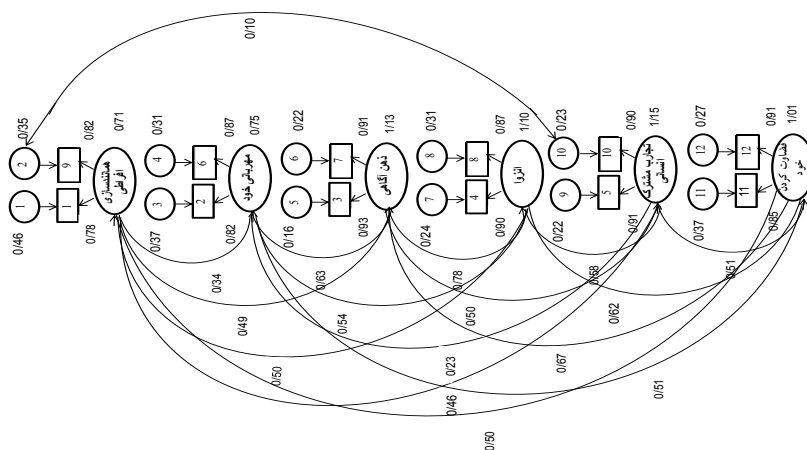


همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای شش عامل همانندسازی افراطی ۰/۷۷، مهربانی خود ۰/۸۳، ذهن آگاهی ۰/۹۲، انزوا ۰/۸۸، تجارب مشترک انسانی ۰/۹۱ و قضاوت خود ۰/۸۷ رضایت بخش هستند. ضرایب روایی همزمان این مقیاس و شش خرده مقیاس آن با پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-۱۱)، رجیبی و هاشمی شیخ شبانی، (۲۰۰۹) از ۰/۲۸- (p<۰/۰۳۶) تا ۰/۴۸- (p<۰/۰۰۱) معنادار بودند (در اینجا علامت منفی بین دو سازه به این معنا است که دو ابزار با یکدیگر رابطه منفی و معکوس ندارند، بلکه به دلیل نظام نمره گذاری در پرسشنامه سلامت عمومی است، یعنی، نمره پایین حاکی از سلامت روان بهتر است).

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل ۶-عاملی مقیاس شفقت-خود

RMSEA	RMR	CFI	AGFI	GFI	( $\chi^2/df$ )	p	df	$\chi^2$
۰/۰۴	۰/۰۳	۰/۹۹	۰/۹۱	۰/۹۶	۱/۲۹	۰/۱۰۵	۳۸	۴۹/۲۳

همان‌گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، شاخص برازندگی مجذور خی مدل ۶-عاملی برابر  $\chi^2=49/23$  (p>۰/۰۵۰) معنادار نیست، و بیانگر این است که مدل در جامعه برانزده است. در این جا باید تذکر داد که با اعمال یک شاخص اصلاح از  $e_2$  به  $e_1$ ، دیگر شاخص‌ها از جمله نسبت مجذور خی به درجه آزادی ( $\chi^2/df$ ) ۱/۲۹ کمتر از مقدار قراردادی ۳، شاخص‌های برازندگی GFI، CFI و AGFI بزرگتر از ۰/۹۰، شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) کمتر از ۰/۰۵۰ و شاخص جذر میانگین مازاد در حد اندک هستند که همگی شاخص‌های فوق‌الذکر نشان می‌دهند که مدل ۶-عاملی با یک اصلاح در جامعه برانزده است (شکل ۱ ببینید).



شکل ۱- مدل ۶-عاملی مقیاس شفقت-خود

### بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی مقیاس شفقت-خود بر روی گروهی از زندانیان سپیدار شهر اهواز صورت گرفت. یافته‌های کلیدی را می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد: یک، نتایج ساختار تحلیل عامل تاییدی با یک اصلاح برازندگی مدل ۶- عاملی را نشان داد (بارهای عاملی از ۰/۷۸ برای ماده "۱" همانند سازی افراطی تا ۰/۹۳ برای ماده "۳" ذهن آگاهی). شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) در حداقل ممکن است که نشان از خطای اندک مدل است (جدول ۳). شاخص‌های دیگر برازندگی این مدل از جمله  $GFI=0/96$ ،  $AGFI=0/91$ ،  $NFI=0/96$  و  $CFI=0/99$  همگی بالاتر از مقدار قراردادی ۰/۹۰ بودند. همچنین مقدار مجذور خی برابر با ۴۹/۲۳ و نسبت مجذور خی به درجه آزادی کمتر از ۳، دو شاخص دیگر قابل قبول برآزش مدل ۶- عاملی‌اند. در نتیجه، این مطالعه و مطالعات رییس (۲۰۱۰)، رییس و همکاران (۲۰۱۱)، عزیزی و همکاران (۲۰۱۳)، نف (ب ۲۰۰۳)، خسروی و همکاران (۱۳۹۲) و اوویک و همکاران (۲۰۰۷)، بر گرفته از دنیز و همکاران، ۲۰۰۸) ساختار مدل ۶- عاملی نسخه فارسی مقیاس شفقت-خود را تایید نموده‌اند، اما در مطالعه دنیز و همکاران (۲۰۰۸) مدل ۱- عاملی تایید گردیده است. به هر حال به نظر می‌رسد که این ابزار شخصیتی در جامعه ایرانی حتی در آزمودنی‌های زندانی قابل کاربرد باشد.

دو، نتایج تحلیل همبستگی برای ارزیابی روایی همگرا نشان داد که بین این مقیاس و خرده-مقیاس‌های آن با سلامت روان همبستگی‌های معنی‌دار دیده شد، که بیش‌ترین همبستگی را خرده‌مقیاس‌های اشتراک انسانی و ذهن آگاهی دارند. مطالعات زیر این یافته را تایید می‌کنند: نف (ب ۲۰۰۳) به یک رابطه مثبت و معنی‌دار بین مقیاس شفقت-خود و مقیاس رضایت از زندگی و پردازش هیجانی و به یک همبستگی منفی با پرسشنامه‌های افسردگی بک، اضطراب صفت اشپیل برگر و کمال‌گرایی نورویتیک؛ نف و همکاران (۲۰۰۷)؛ لیاری و همکاران (۲۰۰۷)؛ نف (۲۰۰۳) و رییس (۲۰۱۰) به سطح بالای شفقت-خود و سلامت روانی بیش‌تر و همین‌طور با اضطراب و افسردگی کمتر و شادکامی و خوشبینی بیش‌تر؛ دنیز و همکاران (۲۰۰۸) به همبستگی مثبت بین مقیاس SCS و مقیاس‌های عزت نفس روزنبرگ و رضایت از زندگی؛ رییس و همکاران (۲۰۱۱) به همبستگی بین فرم‌های بلند و کوتاه SCS و همین‌طور به همبستگی‌های بالا بین دو خرده‌مقیاس-های از فرم‌های کوتاه و بلند مقیاس شفقت-خود نیز دست یافتند. به همین ترتیب، ینگ (۲۰۰۹) نشان داد که خرده‌مقیاس همانندسازی افراطی با نشانه‌های افسردگی در ارتباط است. مطالعه دیگر نشان داد که شفقت-خود با بهزیستی روانشناختی در ارتباط است دارد و شفقت خود می‌تواند یک عامل حفاظت‌کننده و پرورش‌دهنده انعطاف‌پذیری عاطفی باشد (نف و ونگ، ۲۰۰۹).

سه، ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس شفقت-خود ۰/۹۱ و برای شش خرده مقیاس آن از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ بالا بودند (جدول ۲). با توجه به اینکه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۰ و بالاتر عموماً قابل قبول هستند. این یافته و یافته‌های مطالعات دیگر در زمینه همسانی درونی مانند دنیز و همکاران (۲۰۰۸)، ریس (۲۰۱۰)، ریس و همکاران (۲۰۱۱)، نف (۲۰۰۳)، خسروی و همکاران (۱۳۹۲) و عزیزی و همکاران (۲۰۱۳) تایید می‌کنند که سطوح پایایی این ابزار رضایت بخش می‌باشند و از کل نمره و خرده مقیاس‌ها می‌توان در زمینه‌های مختلف درمان و پژوهش استفاده کرد. در نهایت، براساس طبقه بندی نمره‌های این آزمودنی‌ها در سازه شفقت-خود مشاهده شد که مسوولین زندان‌ها باید در جهت افزایش این سازه روانشناسی مثبت از طریق برگزاری کلاس‌های ممتد آموزشی در این زمینه اقدام مقتضی را مبذول فرمایند. در غیر این صورت فقط حبس و زندانی کردن فایده‌ای ندارد.

فرم ۱۲ ماده‌ای SCS می‌تواند به طور موثر و کارآمدی به عنوان یک ابزار جایگزین و با صرفه در زمان و هزینه در موقعیت‌ها و زمینه‌های درمانی و پژوهشی به جای فرم بلند استفاده شود. برای درمانگرانی که به دنبال پیشرفت و بازبینی درمان و فعالیت‌های مشاوره‌ای بیماران و مراجعان و کمک به آن‌ها هستند می‌تواند سودمند باشد. این نسخه در فرهنگ ایرانی ممکن است یک ابزار راحت برای شناسایی افرادی که هیجان‌های منفی را نسبت به خودشان رشد می‌دهند و افرادی که نمی‌توانند درک خود و تحمل را رشد دهند، باشد. هم‌چنین امیدواریم که واریسی سازه شفقت-خود بتواند یک مشارکت را در جنبش فزاینده با برچسب "روانشناسی مثبت" ایجاد نماید. این جنبش بر نیرومندی‌ها و توان بالقوه انسان‌ها مانند توانایی‌شان برای شادکامی، عشق و بخشودگی پایه ریزی شده است تا بر آسیب شناسی و کنش وری ناسازگارانه. به هر حال مطالعه شفقت-خود هیجان‌های مثبت به شخص پرورش می‌دهد و با این حال به طور همزمان حس نزدیکی به دیگران را حفظ می‌کند.

به هر حال، تعمیم پذیری این یافته‌ها را به جمعیت‌های دیگر باید با احتیاط انجام داد. زیرا نمونه انتخاب شده نمونه تصادفی نیست. توصیه می‌شود در نوبت بعد از جمعیت‌های دیگر جامعه نمونه گیری به عمل آید تا بتوان نتایج را تعمیم داد. پیشنهاد می‌شود در مطالعه دیگر برای بررسی پایایی از ضریب پایایی باز-آزمایی و مقیاس عزت نفس روزنبرگ برای بررسی روایی این سازه استفاده شود.

بدن وسیله از سرپرست زندان سپیدار و زندانیانی که در این پژوهش همکاری داشته‌اند کمال تشکر را داریم. ضمناً این پژوهش با هزینه شخصی و بدون امکانات مالی و معنوی سایر سازمان‌ها و ارگان‌ها صورت گرفته است.

## منابع

- خسروی، صدالله؛ ؛ صادقی، مجید و یابنده، محمد رضا. (۱۳۹۲). کفایت روا نسنجی مقیاس شفقت-خود (SCS). روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، سال سوم، شماره سیزدهم، صص. ۴۷-۵۹.
- Andréasson, P. D. (2012). Validation the self-compassion scale: Correlation with the Beck Depression Inventory-II. *A Thesis for the Degree Master of Science in Psychology*. University, San Luis Obispo.
- Azizi, A., Mohammadkhani, P., Foroughi, A. A., Lotfi, S., & Bahramkhani, M. (2013). The validity and reliability of the Iranian version of the Self –compassion Scale. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, 2, 3, 118-230.
- Deniz, M. E, Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Fernando, S. (2003). *Cultural Diversity, Mental Health and Psychiatry: The struggle against racism*. Brunner- Routeledge, New York.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12, 507-516.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive, Psychotherapy*, 20(2), 183-200.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical*, 37(4), 62-65.

- Leary, M. (2004). Get over yourself! *Psychology Today*, 37(4), 62-65.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Mongrain, M., Vettese, L. C., Shuster, B., & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 230-241.
- Neff, K. (2003<sub>c</sub>). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*, 46(5), 312-318.
- Neff, K. D. (2003<sub>a</sub>). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003<sub>b</sub>). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002<sub>a</sub>). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002<sub>b</sub>). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 835-858.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2003). Relationship styles of self-focused autonomy, other-focused connectedness, and mutuality across multiple relationship contexts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 81-99.
- Neff, K. D., & Helwig, C. C. (2002). A constructivist approach to understanding the development of reasoning about rights and authority within cultural contexts. *Cognitive Development*, 17, 1429-1450.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K.L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Neff, K. D. (2003<sub>a</sub>). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Ovec, U., Akin, A., & Abaci, R. (2007). Oz-duyarhk Olceugi: Gecerlik ve Guvenilik Calismasi [Self- Compassion Scale: Validity and reliability study], XVI. Ulusal Egitim Bilmleri Kongresi, Tokat, Turkey. In M. E. Deniz, Ş. Kesici, & A. S. Sümer. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757–761.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a Short Form of the Self-compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 2, 272-278.
- Rajabi, Gh., & Hashemi Sheykhshbani, S. S. (2009). Factor Structure of the 12-item General Health Questionnaire. *Journal of Education & Psychology*, 3 (2), 81-94.
- Salzberg, S. (1997). *Loving-kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164–176.

- Van Dam, N., Sheppard, S., Forsyth, J., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- Wei, M., Liao, K. Y-H., Ku, T-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79 (1), 191-221.
- Ying, Y. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309.

### ماده های نسخه فارسی مقیاس شفقت-خود

- ۱- وقتی در انجام کاری که برایم مهم است شکست می خورم، احساس های بی کفایتی مرا تحلیل می برد.
- ۲- سعی می کنم آن جنبه هایی از شخصیتم را که دوست ندارم، درک کنم و بپذیرم.
- ۳- وقتی اتفاق دردناکی رخ می دهد، سعی می کنم دیدگاه و نظر متعادلی را از موقعیت داشته باشم.
- ۴- وقتی احساس دلتنگی می کنم، این احساس به من دست می دهد که اکثر مردم از من شادتر هستند.
- ۵- سعی می کنم به شکست هایم به عنوان بخشی از شرایط زندگی انسانی نگاه کنم.
- ۶- وقتی یک زمان بسیار سختی را سپری می کنم، از خودم مراقبت می کنم و توجهی که نیاز دارم را به خودم می دهم.
- ۷- وقتی چیزی مرا ناراحت می کند، سعی می کنم احساس ها و عواطفم را در حالت متعادل نگه دارم.
- ۸- وقتی در انجام کاری که برایم اهمیت دارد شکست می خورم، این حس در من ایجاد می شود که فقط من شکست خورده ام.
- ۹- وقتی احساس دلتنگی می کنم، دچار وسواس فکری می شوم و بر هر چیزی که اشتباه است تمرکز می کنم.
- ۱۰- وقتی به طریقی احساس بی کفایتی می کنم، سعی می کنم به خودم یادآوری کنم که این احساس های بی کفایتی در اکثر مردم مشترک هستند.
- ۱۱- کاستی ها و بی کفایتی هایم را زشت می دانم و آن ها را مورد تایید قرار نمی دهم.
- ۱۲- نسبت به آن جنبه هایی از شخصیتم که نمی پسندم، بی حوصله و ناشکیبا هستم.