



نقش ذهن‌آگاهی و سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده در تنظیم هیجان و اختلال شخصیت مرزی: یک مرور روایتی

مریم رنجگر^۱، نرگس پورطالب^{۲*}

۱- فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی رشدیه تبریز، maryamranjgar.ir@iran.ir

۲- استادیار گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، n.pourtaleb@cfu.ac.ir

خلاصه

زمینه و هدف: اختلال شخصیت مرزی با بی‌نظمی هیجانی عمیق و تکانشگری همراه است که رگه‌های آن معمولاً از دوره نوجوانی شکل می‌گیرد. با توجه به اهمیت پیشگیری و مداخله زودهنگام، پژوهش حاضر با هدف مرور روایتی نقش ذهن‌آگاهی و سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده در تنظیم هیجان و شکل‌گیری رگه‌های اختلال شخصیت مرزی انجام شد. روش: این مطالعه یک مرور روایتی است که در آن مقالات و یافته‌های علمی مرتبط با ذهن‌آگاهی، سبک‌های تربیتی ادراک‌شده، تنظیم هیجان و اختلال شخصیت مرزی بررسی و تحلیل شدند.

یافته‌ها: مرور ادبیات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نقص در مهارت‌های ذهن‌آگاهی (به‌ویژه در مؤلفه‌های عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش‌پذیری) ارتباط مستقیمی با افزایش بی‌نظمی هیجانی دارد. از سوی دیگر، ادراک نوجوانان از محیط خانواده نقش تعیین‌کننده‌ای در این روند دارد؛ به‌طوری‌که ادراک سبک‌های تربیتی مستبدانه و طردکننده (سهل‌گیرانه)، و فقدان سبک مقتدرانه، زمینه‌ساز دشواری در کنترل تکانه، رفتار هدفمند و شفافیت هیجانی می‌شود که همگی از هسته‌های اصلی رگه‌های شخصیت مرزی هستند.

نتیجه‌گیری: ذهن‌آگاهی و سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده، دو عامل کلیدی در پیش‌بینی توانایی تنظیم هیجان و میزان بروز رگه‌های اختلال شخصیت مرزی به شمار می‌روند. بنابراین، تمرکز بر آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی و آموزش‌های مبتنی بر اصلاح الگوهای فرزندپروری والدین، می‌تواند به عنوان راهبردی مؤثر در مداخلات بالینی و پیشگیریانه برای نوجوانان در معرض خطر مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: ذهن‌آگاهی، سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده، تنظیم هیجان، بی‌نظمی هیجانی، اختلال شخصیت مرزی.

۱. مقدمه

دوره نوجوانی یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین مراحل رشد روانی و عاطفی است که با تغییرات سریع در هویت و روابط بین‌فردی مشخص می‌شود و در این برهه حساس، ظهور رگه‌های اختلال شخصیت مرزی (Borderline Personality Traits) می‌تواند پیامدهای مخربی به همراه داشته باشد [۱، ۲]. هسته مرکزی و آسیب‌شناختی رگه‌های مرزی، «بی‌نظمی هیجانی» است که خود را به شکل رفتارهای تکانشی، بی‌ثباتی عاطفی شدید و ناتوانی در کنترل پاسخ‌های هیجانی نشان



می‌دهد [۳، ۴].

در شکل‌گیری یا تشدید این بی‌نظمی هیجانی، عوامل محیطی متعددی از جمله محیط خانواده و به‌طور خاص «سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده» دخیل هستند. سبک‌های تربیتی، مجموعه‌ای از نگرش‌ها هستند که به فرزند منتقل می‌شوند [۵]. صرف‌نظر از رفتار واقعی والدین، نحوه برداشت نوجوان از این رفتارها نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. نوجوانانی که محیط خانواده را بیش از حد انتقادگر، طردکننده یا ناکارآمد ادراک می‌کنند، در مدیریت هیجانات خود با چالش‌های جدی‌تری روبه‌رو بوده و خطر بروز رگه‌های مرزی در آن‌ها بیشتر است [۶، ۷]. در مقابل، ادراک سبک مقتدرانه به عنوان یک عامل محافظتی عمل می‌کند [۸].

از سوی دیگر، در حوزه مداخلات روان‌شناختی، بر نقش مهارت‌های درون‌فردی همچون «ذهن‌آگاهی» (Mindfulness) تأکید می‌شود. ذهن‌آگاهی که به معنای توجه آگاهانه و بدون قضاوت به تجربه‌های لحظه‌ای حال است [۹]، می‌تواند از طریق افزایش آگاهی و پذیرش هیجانات [۱۰، ۱۱] به عنوان یک مکانیسم تنظیم‌گر قوی عمل کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوجوانان دارای رگه‌های مرزی معمولاً سطوح پایین‌تری از ذهن‌آگاهی را تجربه می‌کنند که این امر با واکنش‌پذیری شدید و مشکلات بین‌فردی همراه است [۱۲، ۱۳].

با وجود پژوهش‌های متعدد، بررسی تعامل ادراک نوجوان از محیط خانواده (سبک‌های فرزندپروری) و مهارت‌های شناختی تنظیم‌گر (ذهن‌آگاهی) در مدیریت بی‌نظمی هیجانی نیازمند یکپارچه‌سازی است. این پژوهش مروری با گردآوری ادبیات موجود، به روان‌شناسان بالینی کمک می‌کند تا درک بهتری از مکانیسم‌های دخیل در رگه‌های مرزی نوجوانان داشته باشند [۱۴].

هدف اصلی مقاله حاضر، مرور روایتی و بررسی تحلیلی متون پیشین پیرامون نقش ذهن‌آگاهی و سبک‌های تربیتی ادراک‌شده بر بی‌نظمی هیجانی در نوجوانان با رگه‌های شخصیت مرزی است.

2. مبانی نظری پژوهش

2-1. ذهن‌آگاهی (Mindfulness)

2-1-1. تاریخچه و خاستگاه ذهن‌آگاهی

اصطلاح «ذهن‌آگاهی» ریشه‌ای حدوداً ۲۰۰۰ ساله در آموزه‌های بودیسم دارد. از لحاظ تاریخی، این مفهوم بیشتر به جنبش‌های معنوی گره خورده است تا روان‌شناسی علمی؛ با این حال، در دهه‌های اخیر کاربرد آن در روان‌شناسی بالینی به شکل قابل‌توجهی گسترش یافته است [۱۵]. این رویکرد که ریشه در مکاتب بودایی (مانند مهاییانا، هینایانا و وجریانا) و به ویژه مکتب «ذن» (Zen) دارد، بر عدم وابستگی، افزایش آگاهی از طریق مراقبه، تمرکز بر لحظه حال و رهایی روانی از رنج تأکید می‌کند [۱۶، ۱۷]. معرفی این مکتب به روان‌شناسی غرب در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ توسط نویسندگان و روان‌درمانگرانی چون فروم، فینگریت و باس صورت گرفت که ذهن‌آگاهی را ابزاری برای کشف ناخودآگاه، خودآگاهی، پذیرش و رشد فردی در رویکردهای وجودگرا و انسان‌گرایانه می‌دانستند [۱۶].



2-1-2. مفهوم و تعاریف ذهن آگاهی

ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی نسبت به آنچه در لحظه کنونی رخ می‌دهد، تعریف می‌شود و در تضاد با حالت هدایت خودکار ذهن (Mindlessness) قرار دارد [۱۸، ۱۹]. فنل و سگال [۲۰] ذهن آگاهی را پرورش سه ویژگی کلیدی شامل خودداری از قضاوت، آگاهی آگاهانه و تمرکز بر لحظه حال می‌دانند که به فرد کمک می‌کند از ذهنیت خودکار متمرکز بر گذشته و آینده فاصله بگیرد [۲۱].

دانکان و همکاران [۲۲] این سازه را در سه ویژگی اصلی خلاصه می‌کنند: الف) تمرکز آگاهانه بر زمان حال، ب) هدفمندی در توجه و رفتار، و ج) نگرش ذهن آگاهانه (کنجکاوی، عدم قضاوت و انعطاف‌پذیری). از دیدگاه ویلیامز و پمن [۲۳]، ذهن آگاهی همچون یک میکروسکوپ شناختی عمل کرده و هیجانات و افکار خودکار را بدون قضاوت به سطح آگاهی می‌آورد. یکی از جامع‌ترین تعاریف نیز توسط کابات-زین ارائه شده است: «توجه آگاهانه به شیوه‌ای خاص؛ معطوف به یک هدف، در لحظه حال و بدون قضاوت» [۲۴]. همچنین میرزایی و شعیری [۲۵] دو مؤلفه اصلی آن را «آگاهی» (توجه به محرک‌های درونی و بیرونی) و «پذیرش» (پذیرش واقعیت بدون تلاش برای سرکوب یا تغییر آن) معرفی کرده‌اند.

3-1-2. ابعاد ذهن آگاهی

بر اساس مدل بائر و همکاران [۲۶]، ذهن آگاهی از پنج بُعد اصلی تشکیل شده است که بیشترین ارتباط را با کاهش علائم روان‌شناختی دارند:

- مشاهده: توجه به محرک‌های درونی و بیرونی (احساسات، افکار، صداها و غیره).
- توصیف: توانایی برچسب‌گذاری ذهنی و بیان تجربیات درونی از طریق کلمات.
- عمل آگاهانه: انجام رفتارها با توجه کامل به لحظه حال و پرهیز از واکنش‌های خودکار.
- عدم قضاوت: پرهیز از ارزیابی و برچسب زدن به افکار و احساسات شخصی.
- عدم واکنش‌پذیری: مشاهده و عبور دادن افکار بدون درگیری بیش از حد و واکنش فوری به آن‌ها.

4-1-2. ویژگی‌های اساسی ذهن آگاهی

مفهوم ذهن آگاهی صرفاً به یک توجه ساده محدود نمی‌شود، بلکه سازه‌ای چندوجهی است که ابعاد مختلفی از تجربه شناختی و هیجانی انسان را در بر می‌گیرد. در تبیین این سازه، پژوهشگران به مؤلفه‌های کلیدی متعددی اشاره کرده‌اند که درهم‌تنیدگی آن‌ها، ظرفیت خودتنظیمی روان‌شناختی را ارتقا می‌بخشد.

نخستین بعد بنیادین در این سازه، شفافیت در آگاهی است. این بعد به معنای معطوف ساختن توجهی خالص، ناب و بدون واسطه به تجربیات لحظه حال است. در این حالت، فرد از تحلیل‌های ذهنی پیچیده، تفسیرهای سوگیرانه و نشخوارهای فکری خودداری کرده و به جای آن، به دریافت مستقیم تجربه می‌پردازد. این شفافیت به فرد اجازه می‌دهد تا با کنار گذاشتن مقاومت‌های روانی، واقعیت بیرونی و درونی را دقیقاً همان‌طور که هست بپذیرد [۲۷].

در امتداد این شفافیت، آگاهی غیرمفهومی و بدون تعصب قرار دارد. ذهن آگاهی مستلزم آن است که فرد افکار و احساسات خود را نه به عنوان حقایق مطلق و پایدار، بلکه صرفاً به عنوان رویدادهای ذهنی و پدیده‌هایی گذرا در نظر بگیرد. این رویکرد غیرمفهومی به کاهش چشمگیر سوگیری‌های شناختی کمک می‌کند؛ به این معنا که فرد به جای درگیر شدن واکنش‌دار با افکار یا تلاش برای سرکوب آن‌ها، در جایگاه یک ناظر بی‌طرف قرار گرفته و تنها عبور آن‌ها را مشاهده می‌کند [۲۸].



علاوه بر این، اتخاذ یک موضع تجربی نسبت به واقعیت، از دیگر ارکان اساسی ذهن‌آگاهی است. این مؤلفه شامل پردازش همه‌جانبه و باز رویدادهاست که با تعلیق کامل قضاوت‌های ارزشی (مانند برچسب‌زدن خوب یا بد به تجربیات) همراه است. اتخاذ این موضع، مهارتی ظریف را در فرد پرورش می‌دهد که طی آن می‌تواند تعادلی کارآمد میان «درگیری آگاهانه» با تجربیات ذهنی و «حفظ فاصله روان‌شناختی» از آن‌ها ایجاد کند، تا از غرق شدن در سیلاب هیجانات شدید جلوگیری شود [۲۹].

در نهایت، اثربخشی تمام این مؤلفه‌ها در گرو تداوم آگاهی و توجه است. ذهن‌آگاهی یک حالت مقطعی نیست، بلکه نیازمند حفظ هشیاری مستمر و پیوسته نسبت به جریان‌ات لحظه به لحظه زندگی است. این تداوم آگاهی به عنوان یک سپر محافظتی و لنگرگاه شناختی عمل کرده و از نفوذ و تأثیر مخرب نگرانی‌های اضطراب‌آور مربوط به آینده یا حسرت‌ها و غصه‌های مربوط به گذشته، بر کیفیت زندگی و عملکرد فرد در زمان کنونی جلوگیری می‌کند [۲۸].

فرآیند، مکانیسم‌ها و تغییرات عصب‌شناختی

مکانیسم اصلی ذهن‌آگاهی، خودکنترلی توجه (توجه پایدار و توجه انتخابی) است که فرد را قادر می‌سازد واکنش‌های شخصی را از داده‌های خام حسی تفکیک کند [۱۶]. این فرآیند با ایجاد حساسیت‌زایی (توجه بیشتر به وقایع) و سپس حساسیت‌زدایی (کاهش واکنش‌پذیری به جنبه‌های ناخوشایند)، تأثیرات مثبتی بر انعطاف‌پذیری ذهنی و کاهش هیجانات منفی دارد [۳۰]. از منظر عصب‌شناختی، تمرینات ذهن‌آگاهی با افزایش فعالیت در قشر پیش‌پیشانی (مرتبط با عملکردهای اجرایی و توجه پایدار) و کاهش فعالیت در آمیگدال و اینسولا، نقش مهمی در تنظیم هیجانی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی ایفا می‌کنند [۳۱، ۳۲]. این رویکرد در بلندمدت، فرد را از چرخه معیوب اضطراب، افسردگی و نشخوار فکری رها کرده و رنج را به شفقت همدلانه تبدیل می‌سازد [۲۳].

نظریه‌های تبیین‌کننده ذهن‌آگاهی

- نظریه شناختی: بر نقش توجه و هدایت عمدی آن به لحظه حال تأکید دارد و معتقد است این تمرین به خودآگاهی بیشتر، تنظیم هیجانی بهتر و ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی منجر می‌شود [۲۱].
- نظریه پذیرش و تعهد (ACT): این رویکرد درمانی، ذهن‌آگاهی را با پذیرش واقعیت و اقدام مبتنی بر ارزش‌ها ادغام می‌کند. در این دیدگاه، توسعه مهارت‌های پذیرش و ذهن‌آگاهی به فرد اجازه می‌دهد تا افکار خود را بدون غرق شدن در آن‌ها بپذیرد و اقداماتی همسو با ارزش‌های شخصی خود انتخاب کند که به بهبود بهزیستی روان‌شناختی می‌انجامد [۳۰].

2-2. بی‌نظمی هیجانی (Emotion Dysregulation)

۱-۲-۲. مفهوم‌سازی و تعریف تنظیم هیجان

تنظیم هیجان یک فرآیند پویا و چندوجهی است که طی آن، افراد ارزیابی می‌کنند که کدام هیجان‌ها را در چه زمانی داشته باشند و چگونه این هیجان‌ها را تجربه و ابراز کنند. در واقع، این فرآیند به توانایی به‌کارگیری انعطاف‌پذیر راهبردهای تنظیم هیجان متناسب با موقعیت، به‌منظور تعدیل پاسخ‌های هیجانی در جهت اهداف فردی و الزامات موقعیتی اشاره دارد [۳۳].



مؤلفه‌های کلیدی این فرآیند شامل موارد زیر است: (الف) آگاهی کامل و درک دقیق از هیجان‌های تجربه شده، (ب) پذیرش هیجان‌ها بدون قضاوت منفی، (پ) توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و حفظ رفتار هدفمند هنگام تجربه هیجانات منفی، و (ت) استفاده انعطاف‌پذیر و متناسب از راهبردهای تنظیم هیجان متناسب با اقتضائات محیطی.

۲-۲-۲. بی‌نظمی هیجانی و دلالت‌های آسیب‌شناختی

بی‌نظمی هیجانی به منزله فقدان، نقص یا اختلال در مهارت‌های تنظیم هیجان تعریف می‌شود که به عنوان یک عامل فراتشخیصی و هسته اصلی بسیاری از اختلالات روان‌شناختی، به‌ویژه اختلال شخصیت مرزی، عمل می‌کند [۳۴]. این وضعیت شامل تجربه هیجان‌های بسیار شدید، بی‌ثبات، انعطاف‌ناپذیر و طولانی‌مدت است که فرد توانایی بازگشت به خط پایه هیجانی را از دست می‌دهد.

از منظر مدل زیستی-اجتماعی لینهان (۱۹۹۳)، بی‌نظمی هیجانی یک حالت ایستا نیست، بلکه فرآیندی است که از تعامل مستمر چندین مؤلفه ناشی می‌شود. در افراد دارای رگه‌های مرزی، این وضعیت حاصل تعامل و تبادل مخرب بین یک آسیب‌پذیری زیستی (شامل حساسیت هیجانی بالا، واکنش‌پذیری شدید و بازگشت کند به آرامش) و یک محیط تأییدنشده (Invalidating Environment) در دوران کودکی است که در آن تجربیات و هیجانات کودک نادیده گرفته شده یا به صورت نامناسبی پاسخ داده شده است [۳۴].

۳-۲-۲. ابعاد چندگانه بی‌نظمی هیجانی

بر اساس چارچوب مفهومی گراتز و رومر [۳]، دشواری‌های مربوط به تنظیم هیجان که در افراد مبتلا به اختلالات هیجانی نظیر شخصیت مرزی باعث تشدید مشکلات روان‌شناختی می‌شود، شامل شش بعد اساسی است:

- نپذیرفتن واکنش‌های هیجانی: تمایل به قضاوت منفی، انتقاد، احساس گناه یا شرم نسبت به هیجاناتی که فرد تجربه می‌کند.
- دشواری در پرداختن به رفتار هدفمند: ناتوانی در تمرکز بر وظایف، برنامه‌ها و اهداف در زمان تجربه هیجان‌های منفی و استرس‌زا.
- مشکل در کنترل تکانه: ناتوانی در مهار رفتارهای آنی و تکانشی و از دست دادن کنترل بر رفتار در پاسخ به هیجانات شدید.
- فقدان آگاهی هیجانی: نقص در توجه، شناسایی و آگاهی نسبت به هیجانات در حال تجربه.
- محدودیت دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان: این باور ناکارآمد که هنگام بروز هیجانات منفی، هیچ راهبرد مؤثری برای مدیریت و کاهش آن‌ها در دسترس نیست و فرد احساس بی‌دفاعی می‌کند.
- فقدان وضوح هیجانی: سردرگمی، ابهام و ناتوانی در تشخیص و نام‌گذاری دقیق هیجاناتی که فرد در درون خود حس می‌کند.

۳-۲-۳. سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده (Perceived Parenting Styles)

سبک‌های فرزندپروری به مجموعه نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهایی اطلاق می‌شود که والدین در تعاملات روزمره با فرزندان خود به کار می‌گیرند و یک فضای هیجانی غالب را در خانواده ایجاد می‌کنند. این سبک‌ها نقش حیاتی در شکل‌گیری سلامت



روان، کفایت اجتماعی و مسیر تحولی فرزندان از کودکی تا بزرگسالی ایفا می‌کنند.

۲-۳-۱. اهمیت ادراک در تحول نوجوانی

در دوران حساس نوجوانی، تأثیر فرزندپروری صرفاً به رفتارهای عینی والدین محدود نمی‌شود، بلکه بیش از آن، به ادراک، تفسیر و معنایی که نوجوان به این رفتارها نسبت می‌دهد، بستگی دارد. این برداشت ذهنی و درونی‌شده از تعاملات والد-فرزند است که به طور مستقیم بر شکل‌گیری طرحواره‌های شناختی، الگوهای دلبستگی، هویت‌یابی و به‌ویژه توانایی تنظیم هیجان تأثیر می‌گذارد. نوجوانانی که والدین خود را طردکننده، بی‌ثبات یا بیش از حد کنترل‌گر ادراک می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ایجاد الگوهای رفتاری و هیجانی ناکارآمد، از جمله رگه‌های شخصیت مرزی، قرار می‌گیرند. این ادراک منفی از محیط، می‌تواند به عنوان یک محیط تأیید نشده (Invalidating Environment) عمل کرده و رشد مهارت‌های انطباقی را مختل سازد.

۲-۳-۲. مدل‌های فرزندپروری: چارچوب بامریند

یکی از تأثیرگذارترین مدل‌ها در این زمینه، توسط بامریند (Baumrind) ارائه و بعدها توسط مکوبی و مارتین (Maccoby & Martin) گسترش یافت. این مدل بر اساس تعامل دو بعد اصلی و مستقل شکل گرفته است [۳۵]:

- پاسخ‌گویی/محبت (Responsiveness/Warmth): این بعد به میزان گرمی، حمایت، پذیرش و درگیری عاطفی والدین با نیازهای فرزند اشاره دارد. والدین با پاسخ‌گویی بالا، محیطی امن و پذیرا برای رشد فراهم می‌کنند.
- کنترل/توقع (Control/Demandingness): این بعد میزان نظارت، قاطعیت، وضع قوانین و انتظارات والدین برای رفتار بالغانه از فرزند را نشان می‌دهد. کنترل سالم به معنای تعیین حد و مرزهای روشن و منطقی است. از تقاطع این دو بعد، چهار سبک اصلی فرزندپروری پدید می‌آید:
- سبک مقتدرانه (Authoritative): (کنترل بالا - محبت بالا)
این سبک به عنوان مطلوب‌ترین شیوه فرزندپروری شناخته می‌شود. والدین مقتدر ضمن داشتن انتظارات روشن و اعمال کنترل قاطعانه، فضایی سرشار از محبت، استدلال و ارتباط دوطرفه ایجاد می‌کنند. آن‌ها به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در عین حال، قوانین مشخصی را اعمال می‌کنند. این سبک با پیامدهایی همچون عزت‌نفس بالا، کفایت اجتماعی و سلامت روان بهتر همراه است.
- سبک مستبدانه (Authoritarian): (کنترل بالا - محبت پایین)
در این سبک، تأکید اصلی بر اطاعت بی‌چون و چرا، انضباط سخت‌گیرانه و قدرت والدین است. قوانین به صورت یک‌طرفه و بدون توضیح وضع می‌شوند و فضای عاطفی خانواده سرد و طردکننده است. فرزندان این خانواده‌ها ممکن است مضطرب، ناشاد و با مهارت‌های اجتماعی ضعیف رشد کنند و بیشتر در معرض مشکلات درونی‌سازی (افسردگی) و بیرونی‌سازی (پرخاشگری) قرار گیرند.
- سبک سهل‌گیرانه (Permissive/Indulgent): (کنترل پایین - محبت بالا)
والدین سهل‌گیر بسیار مهربان و پاسخ‌گو هستند اما در اعمال کنترل، نظارت و تعیین محدودیت‌ها ضعیف عمل می‌کنند. آن‌ها انتظارات کمی از فرزند خود برای رفتار بالغانه دارند و بیشتر نقش یک دوست را ایفا می‌کنند تا یک



والد. این سبک می‌تواند منجر به نقص در خودکنترلی، تکانشگری و مشکلات رفتاری در نوجوانان شود.

- سبک غفلت‌کار (Neglectful/Uninvolved): (کنترل پایین - محبت پایین)

این سبک مخرب‌ترین شیوه فرزندپروری است. والدین در هر دو بعد کنترل و محبت ضعیف هستند. آن‌ها درگیری عاطفی و نظارتی با فرزند خود ندارند و نسبت به نیازهای او بی‌تفاوت هستند. این سبک با طیف وسیعی از پیامدهای منفی از جمله مشکلات هیجانی، رفتاری و تحصیلی مرتبط است.

۳-۴-۲. فرزندپروری ادراک‌شده و ارتباط آن با رگه‌های مرزی

پژوهش‌ها به طور مداوم نشان داده‌اند که ادراک نوجوان شخصیت مرزی است از سبک‌های فرزندپروری ناکارآمد، به‌ویژه سبک مستبدانه و غفلت‌کار، یک عامل خطر جدی برای تحول رگه‌های. به عنوان مثال، مطالعه [۳۶] نشان داد که سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده نقش معناداری در پیش‌بینی ویژگی‌های مرزی و مشکلات بین‌فردی مانند قلدری سایبری دارند. این سبک‌ها با ایجاد حس طردشدگی، بی‌ثباتی و ناامنی، مانع از شکل‌گیری یک «خود» منسجم و باثبات در نوجوان شده و زمینه را برای بی‌نظمی هیجانی و اختلال در روابط بین‌فردی، که از علائم هسته‌ای شخصیت مرزی هستند، فراهم می‌کنند.

۳. روش تحقیق (روش‌شناسی پژوهش)

۳-۱. طرح پژوهش

مطالعه حاضر از نوع مقالات روایتی است. مرور روایتی روشی جامع برای گردآوری، تحلیل، تفسیر و یکپارچه‌سازی متون علمی موجود در یک حوزه خاص است که به پژوهشگران اجازه می‌دهد تا با بررسی گسترده پیشینه نظری و تجربی، به درک عمیق‌تری از پدیده‌ها دست یابند و خلأهای پژوهشی را شناسایی کنند. هدف از انتخاب این روش در مطالعه حاضر بررسی جامع و ساختار یافته‌ی مبانی نظری و شواهد تجربی پیرامون رابطه ذهن‌آگاهی، بی‌نظمی هیجانی، سبک فرزند پروری ادراک‌شده و رگه‌های شخصیت مرزی بوده است تا بر اساس مدل‌های نظری موجود (مانند مدل زیستی-اجتماعی لینهان و مدل بی‌نظمی هیجانی گراتز و رومر)، یک چارچوب مفهومی منسجم ارائه گردد.

۳-۲. استراتژی جستجو و منابع اطلاعاتی

برای گردآوری داده‌ها و مستندات علمی، جستجوی سیستماتیک و گسترده‌ای در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر داخلی و خارجی انجام شد. جستجوی مقالات خارجی در پایگاه‌های اطلاعاتی نظیر پابمد (PubMed)، اسکوپوس (Scopus)، وب آو ساینس (Web of Science)، ساینس‌دایرکت (ScienceDirect) و موتور جستجوی گوگل اسکالر (Google Scholar) صورت گرفت. همچنین برای دسترسی به پیشینه پژوهش‌های داخلی، پایگاه‌های مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID)، مگیران (Magiran)، پرتال جامع علوم انسانی و پایگاه مجلات تخصصی نور (Noormags) مورد بررسی قرار گرفتند.

کلیدواژه‌های اصلی مورد استفاده در جستجوی فارسی شامل ترکیب‌های مختلفی از مفاهیم «رگه‌های مرزی»، «اختلال شخصیت مرزی»، «ذهن‌آگاهی»، «تنظیم هیجان»، «بی‌نظمی هیجانی» و «سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده» بود. در



پایگاه‌های انگلیسی‌زبان نیز از معادل‌های دقیق این واژگان شامل “Borderline .Borderline Personality Traits” “Emotion Dysregulation”، “Mindfulness”، “Personality Disorder (BPD)” “Regulation” و “Perceived Parenting Styles” با استفاده از عملگرهای بولی (AND/OR) برای ترکیب واژگان استفاده شد (به عنوان مثال برای یافتن مطالعات مرتبط با مفاهیم گراتر و رومر [۳] یا پالی و هاجال [۳۳]).

۳-۳. معیارهای ورود و خروج مطالعات

به منظور حفظ کیفیت و انسجام علمی، معیارهای مشخصی برای ورود و خروج مطالعات به این مرور روایتی در نظر گرفته شد:

- معیارهای ورود: (۱) مقالات پژوهشی و مروری چاپ شده در مجلات معتبر دارای داوری همتا (Peer-reviewed); (۲) تمرکز مستقیم مطالعه بر یک یا چند متغیر از متغیرهای هدف (ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، فرزندپروری و رگه‌های مرزی); (۳) کتاب‌ها و منابع مرجع اصلی که ارائه‌دهنده نظریه‌های پایه بودند (مانند متون اصلی بامریند در حوزه فرزندپروری یا لینهان (۱۹۹۳) در زمینه شخصیت مرزی). از نظر بازه زمانی، سعی شد هم از منابع کلاسیک و بنیادین و هم از مطالعات تجربی جدید (به‌ویژه بازه زمانی ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۴ میلادی و ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۲ شمسی، نظیر مطالعات کیایی و همکاران [۳۷]، صبور و همکاران [۳۸] و سالگو و همکاران [۳۹]) استفاده شود.
- معیارهای خروج: (۱) مقالاتی که متن کامل آن‌ها در دسترس نبود; (۲) مطالعاتی که از نظر روش‌شناسی دارای ضعف عمده بودند یا در مجلات نامعتبر منتشر شده بودند; (۳) پژوهش‌هایی که جامعه آماری آن‌ها تطابقی با اهداف این مطالعه (مانند تمرکز بر نوجوانان یا جوانان) نداشت.

۴-۳. روند استخراج و سازمان‌دهی داده‌ها

پس از جستجو و غربالگری اولیه براساس عنوان و چکیده، مقالات مرتبط انتخاب و متن کامل آن‌ها به دقت مطالعه شد. داده‌های مستخرج از مطالعات، براساس رویکرد تحلیل موضوعی (Thematic) دسته‌بندی شدند. بدین منظور، اطلاعات در سه بخش اصلی سازمان‌دهی گردید:

- الف) مبانی نظری و تعاریف مفهومی متغیرها،
- ب) پیشینه تجربی مطالعات داخلی و
- ج) پیشینه تجربی مطالعات خارجی.

در نهایت، با ترکیب و سنتز این یافته‌ها، مسیرهای ارتباطی بین متغیرها تحلیل شده و نقش هر یک (مانند نقش میانجی بی‌نظمی هیجانی بین سبک‌های فرزندپروری و رگه‌های مرزی) در قالب یک روایت علمی منسجم تدوین شد تا مبنایی برای نتیجه‌گیری و ارائه پیشنهادها پژوهشی فراهم آورد.

۴. یافته‌ها و بحث: بررسی یکپارچه متغیرهای پیش‌بین و میانجی در رگه‌های شخصیت مرزی

مرور نظام‌مند ادبیات نظری و پیشینه تجربی نشان می‌دهد که شکل‌گیری رگه‌های شخصیت مرزی، به‌ویژه در دوره حساس نوجوانی، محصول یک تعامل پیچیده میان عوامل محیطی (سبک‌های فرزندپروری) و نقص در مکانیسم‌های پردازش



درون‌فردی (بی‌نظمی هیجانی و نقص در ذهن‌آگاهی) است. یافته‌های استخراج‌شده از مطالعات مختلف را می‌توان در قالب یک مدل یکپارچه تبیین کرد که در آن، محیط خانواده به عنوان بستر اولیه، نقش کاتالیزور را در شکل‌گیری یا پیشگیری از این رگه‌ها ایفا می‌کند.

سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده به عنوان بستر اولیه (عامل پیش‌بین):

بر اساس مدل بامریند و توسعه مکوبی و مارتین، ابعاد «کنترل» و «پاسخ‌دهی» والدین نقش بنیادینی در تحول روانی نوجوان دارند. مرور مطالعات، از جمله پژوهش اسماعیل‌پور و همکاران [۴۰]، نشان می‌دهد که سبک‌های فرزندپروری طردکننده یا مستبدانه ارتباط مستقیمی با بروز علائم مرزی دارند. در چارچوب نظریه زیستی-اجتماعی لینهان، چنین سبک‌هایی نماد بارز «محیط نامعتبرساز» (Invalidating Environment) هستند؛ محیطی که در آن تجربیات هیجانی نوجوان نادیده گرفته شده یا تنبیه می‌شود. یافته‌های کیایی و همکاران [۳۷] نیز این موضوع را تأیید می‌کند که ادراک منفی از فرزندپروری مادرانه، سنگ‌بنای شکل‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار و متعاقباً رگه‌های مرزی است.

نقش محوری بی‌نظمی هیجانی (عامل میانجی/پردازشی):

مطابق با رویکرد پالی و هاجال [۳۳] و مدل شش‌گانه گراتز و رومر [۳]، بی‌نظمی هیجانی هسته مرکزی آسیب‌شناسی رگه‌های مرزی است. یافته‌های مرور شده حاکی از آن است که محیط نامعتبرساز خانوادگی مانع از یادگیری راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان در نوجوان می‌شود. پژوهش صبور و همکاران [۳۸] و کیایی و همکاران [۳۷] به‌روشنی نشان می‌دهند که بی‌نظمی هیجانی نه تنها یک پیش‌بین قوی برای علائم مرزی است، بلکه به عنوان یک متغیر میانجی قدرتمند، اثرات مخرب تروماهای کودکی و فرزندپروری ناکارآمد را به رفتارهای تکانشی و بی‌ثباتی‌های هویتی مشخصه شخصیت مرزی تبدیل می‌کند.

نقص ذهن‌آگاهی و تضعیف ظرفیت‌های خودتنظیمی:

ذهن‌آگاهی به عنوان ظرفیت توجه آگاهانه، غیرقضاوتی و متمرکز بر زمان حال، یک عامل محافظتی حیاتی در برابر تکانشگری است. پژوهش خدایی و همکاران [۴۱] نشان داد که کاهش سطح ذهن‌آگاهی با افزایش رگه‌های شخصیت مرزی در ارتباط است. در واقع، نوجوانانی که در محیط‌های نامعتبرساز پرورش می‌یابند، تمایل بیشتری به اجتناب تجربه‌ای دارند و ظرفیت پذیرش هیجانات منفی (یکی از ارکان ذهن‌آگاهی) در آن‌ها تضعیف می‌شود. این نقص در ذهن‌آگاهی باعث می‌شود فرد نتواند بین محرک هیجانی و واکنش رفتاری خود فاصله ایجاد کند، که این امر مستقیماً به تشدید بی‌نظمی هیجانی و بروز رفتارهای تکانشی مرزی منجر می‌گردد.

تلفیق یافته‌ها بر اساس مدل مفهومی پیشنهادی:

با کنار هم قرار دادن این شواهد، می‌توان بحث را چنین یکپارچه کرد: سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده ناکارآمد، از یک سو با تضعیف ظرفیت‌های ذهن‌آگاهی (کاهش آگاهی و پذیرش هیجانی) و از سوی دیگر با ایجاد نقص در راهبردهای تنظیم هیجان (همان‌طور که گراتز و رومر بیان می‌کنند)، منجر به یک چرخه معیوب خودتنظیمی می‌شوند. این شکست در



خودتنظیمی هیجانی و شناختی، در نهایت خود را به شکل بی‌ثباتی عاطفی، روابط بین‌فردی آشفته و تکانشگری که همان رگه‌های شخصیت مرزی هستند، نشان می‌دهد. بنابراین، پرداختن به مقوله ذهن‌آگاهی و آموزش تنظیم هیجان در مداخلات بالینی برای نوجوانانی که از محیط‌های خانوادگی پرخطر می‌آیند، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

۵. نتیجه‌گیری

این مقاله مروری با هدف تبیین یکپارچه نقش سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده، بی‌نظمی هیجانی و نقص در ذهن‌آگاهی در شکل‌گیری رگه‌های شخصیت مرزی در نوجوانان تدوین شد. تحلیل و تلفیق مبانی نظری و شواهد تجربی نشان داد که این رگه‌ها محصول یک تعامل پیچیده و چندوجهی هستند و نمی‌توان آن‌ها را به یک عامل واحد تقلیل داد. یافته اصلی این مرور آن است که محیط خانوادگی، به‌ویژه از طریق سبک‌های فرزندپروری که توسط نوجوان ادراک می‌شود، به عنوان بستر اولیه عمل می‌کند. محیط‌های نامعتبرساز که با کنترل افراطی، طردکنندگی و نادیده گرفتن تجربیات هیجانی مشخص می‌شوند، مستقیماً به تضعیف دو ظرفیت روانی کلیدی منجر می‌شوند: تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی.

نقص در توانایی تنظیم هیجان، که هسته اصلی آسیب‌شناسی شخصیت مرزی است، فرد را در برابر نوسانات عاطفی شدید، رفتارهای تکانشی و روابط بین‌فردی بی‌ثبات آسیب‌پذیر می‌سازد. همزمان، کاهش ظرفیت ذهن‌آگاهی (یعنی ناتوانی در مشاهده تجربیات درونی (افکار و هیجانات) به شیوه‌ای غیرقضاوتی و متمرکز بر حال) مانع از آن می‌شود که فرد بین یک هیجان شدید و یک واکنش مخرب، فاصله ایجاد کند. در واقع، این دو نقص یکدیگر را تشدید کرده و چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌کنند که ماحصل آن، الگوی پایدار بی‌ثباتی است که در رگه‌های شخصیت مرزی مشاهده می‌شود. بر اساس این جمع‌بندی، مجموعه‌ای از پیشنهادات کاربردی، بالینی و پژوهشی ارائه می‌گردد.

پیشنهادهای بالینی و درمانی

- اتخاذ رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر: به متخصصان سلامت روان توصیه می‌شود در کار با نوجوانان در معرض خطر، صرفاً بر کاهش علائم تمرکز نکنند. مداخلات باید به صورت یکپارچه بر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان (برگرفته از درمان دیالکتیکی-رفتاری یا DBT لینهان) و تقویت ذهن‌آگاهی (با استفاده از تکنیک‌های درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی یا MBCT) متمرکز باشند.
- مداخله در سطح خانواده: از آنجایی که محیط خانواده نقش بنیادین دارد، برگزاری جلسات خانواده‌درمانی یا آموزش مدیریت والدین (Parent Management Training - PMT) با هدف اصلاح الگوهای ارتباطی نامعتبرساز و آموزش مهارت‌های اعتبارسنجی هیجانی به والدین، می‌تواند اثربخشی درمان‌های فردی را به شکل چشمگیری افزایش دهد.
- ارزیابی جامع متغیرهای میانجی: در فرآیند ارزیابی بالینی، علاوه بر سنجش رگه‌های مرزی، لازم است متغیرهای کلیدی مانند سطح ذهن‌آگاهی، ابعاد مختلف بی‌نظمی هیجانی و سبک فرزندپروری ادراک‌شده نیز به دقت مورد ارزیابی قرار گیرند تا طرح درمان متناسب با نیازهای اختصاصی هر فرد تدوین شود.

پیشنهادهای کاربردی برای والدین و نظام آموزشی

- ارتقاء سواد هیجانی والدین: طراحی و اجرای کارگاه‌های آموزشی برای والدین با هدف آشناسازی آنان با اصول



فرزندپروری مقتدرانه (تعادل میان محبت و قاطعیت) و آموزش نحوه پاسخ‌دهی معتبر به هیجانات نوجوانان، یک راهبرد پیشگیرانه مؤثر محسوب می‌شود.

- گنجاندن آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی در مدارس: نظام آموزشی می‌تواند با گنجاندن برنامه‌های آموزش ذهن‌آگاهی در مدارس، به عنوان یک راهبرد پیشگیری اولیه، به دانش‌آموزان کمک کند تا از سنین پایین با هیجانات خود به شیوه‌ای سالم‌تر مواجه شوند و ظرفیت خودتنظیمی خود را تقویت کنند.

پیشنهادهای پژوهش‌های آتی

- انجام مطالعات طولی: برای درک دقیق‌تر رابطه علی و معلولی میان این متغیرها، انجام پژوهش‌های طولی که نوجوانان را از کودکی تا اواخر نوجوانی دنبال می‌کنند، ضروری است.
- بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر: پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به بررسی نقش سایر متغیرهای تعدیل‌گر مانند حمایت اجتماعی، ویژگی‌های سرشتی نوجوان و عوامل ژنتیکی در این مدل بپردازند.
- مطالعات تطبیقی-فرهنگی: بررسی این مدل در بافت‌های فرهنگی متفاوت می‌تواند به درک بهتر تأثیر عوامل فرهنگی بر نحوه تعامل فرزندپروری و خودتنظیمی هیجانی کمک کند.
- پژوهش‌های مبتنی بر مداخله: طراحی مطالعات کارآزمایی بالینی برای مقایسه اثربخشی پروتکل‌های درمانی مختلف (مانند مقایسه DBT با مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی) بر کاهش رگه‌های مرزی در نوجوانان، می‌تواند راهگشای تدوین مؤثرترین بسته‌های درمانی باشد.

6. مراجع

- 1.Kuleshov, A. A. (2022). Clinical and Psychopathological Features of Borderline Personality Disorder in Adolescence. *Psikhiatriya*, 20(2), 32-41.
- 2.Assary, E., Vincent, J. P., Keers, R., & Pluess, M. (2018). Gene-environment interaction and psychiatric disorders: Review and future directions. In *Seminars in cell & developmental biology* (Vol. 77, pp. 133-143). Academic Press.
- 3.Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
- 4.Leaberry, K. D., Walerius, D. M., Rosen, P. J., & Fogleman, N. D. (2020). Emotional lability. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 1319-1329.
- 5.Chen, G., He, J., Cai, Z., & Fan, X. (2020). Perceived parenting styles and body appreciation among Chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, 119, 105698.
- 6.Kaur, M., & Sanches, M. (2023). Parenting role in the development of borderline personality disorder. *Psychopathology*, 56(1-2), 109-116.



7. Vasiou, A., Kassis, W., Krasanaki, A., Aksoy, D., Favre, C. A., & Tantaros, S. (2023). Exploring parenting styles patterns and children's socio-emotional skills. *Children*, 10(7), 1126.
8. Shrivastava, A., Manjula, M., Vijaysagar, K. J., & Thippeswamy, H. (2022). Parenting styles in borderline personality disorder: A pilot study. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 38(1), 99-102.
9. Cho, K. (2024). Mindful Meditation: A Potential Effective Therapeutic in Clinical Practice. *Science Insights*, 45(1), 1431-1437.
10. Barnhart, W. R., Kalantzis, M. A., & Braden, A. L. (2023). Mindfulness facets differentially relate to self-reported negative and positive emotional eating types in treatment-seeking adults with overweight/obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 28(1), 54
11. Zangri, R. M., Andreu, C. I., Nieto, I., Gonzalez-Garzon, A. M., & Vazquez, C. (2022). Efficacy of mindfulness to regulate induced emotions in the laboratory: A systematic review and meta-analysis of self-report and biobehavioral measures. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 143, 104957.
12. Marco, S., Mayoral, M., & Hervás, G. (2024). Differences in mindfulness, rearing styles and emotion dysregulation between adolescents with borderline personality disorder features and a control group. *Current Psychology*, 43(18), 16228-16236
13. Schmidt, C., Soler, J., Vega, D., Nicolaou, S., Arias, L., & Pascual, J. C. (2024). How does mindfulness skills training work to improve emotion dysregulation in borderline personality disorder?. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 11(1), 22.
14. Bozzatello, P., Rocca, P., Baldassarri, L., Bosia, M., & Bellino, S. (2021). The role of trauma in early onset borderline personality disorder: a biopsychosocial perspective. *Frontiers in psychiatry*, 12, 721361.
15. Singh, S. P. (2023). Sakshi and Dhyana: the origin of mindfulness-based therapies. *BJPsych Bulletin*, 47(2), 94-97.
16. Nisbet, M. (2017). The mindfulness movement: How a Buddhist practice evolved into a scientific approach to life. *Skeptical Inquirer*, 41(3), 24-26.
۱۷. زاربوک، گرهارد؛ ل، سبحان؛ ا، اکسل و رینگر، ز. (۱۴۰۲). ذهن آگاهی برای درمانگران درک عمیق تر ذهن آگاهی برای بهبود عملکرد حرفه ای و بهزیستی شخصی. ترجمه اکرم دهقانی. تهران: انتشارات ارجمند.
۱۸. تلفورد، ا. (۱۴۰۱). ذهن آگاهی به زبان ساده: راهنمای علمی برای زندگی در لحظه حال، ترجمه فرناز ولی زاده. تهران: نشر اندیشه آگاه.
19. Walsh, J., Balian, M. G., Smolira S. J. D. R., Fredericksen, L. K & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control, *Personality and Individual differences*, 46, 94- 99.
20. Fennell, M., & Segal, Z. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy: culture clash or creative fusion?. In *Mindfulness* (pp. 125-142). Routledge.



21. Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371-394.
22. Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E. Hubble, M. A. (2009). *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
23. Williams, M & Penman, D. (2012). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. New York: Guilford press.
24. Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2004), Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
۲۵. میرزایی، ا و شعیری، م. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی الگوی درمانی کاهش استرس براساس ذهن آگاهی برعواطف مثبت و منفی و نشانگان افسردگی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۱ (۱)، ۸۶۴-۸۷۶.
26. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
۲۷. زخوش، م و نوبخت، ل. (۱۳۹۵). رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای مقابله ای در بیماران درد مزمن. *مجله اندیشه و رفتار*، ۱۱ (۴۱)، ۳۷-۴۱.
۲۸. سرافراز، م. (۱۳۹۵). توجه و تمرکز تقویت شده، سازه ای واحد یا چند وجهی؟ ساختار عاملی و ویژگی های روانسنجی مقیاس پنج عاملی ذهن آگاهی در ایران. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۴ (۲-۱)، ۱۱-۱.
۲۹. ابهر زنجانی، ف؛ طاهری، ا و امیری، م. (۱۳۹۶). ذهن آگاهی برای رواندرمانگران. *مشهد: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد*.
30. Karl, J. A., Johnson, F. N., Bucci, L., & Fischer, R. (2022). In search of mindfulness: a review and reconsideration of cultural dynamics from a cognitive perspective. *Journal of the Royal Society of New Zealand*, 52(2), 168-191.
31. Siew, S., & Yu, J. (2023). Mindfulness-based randomized controlled trials led to brain structural changes: an anatomical likelihood meta-analysis. *Scientific Reports*, 13(1), 18469.
32. Emanuel, A. S., Updegraff, J.A., Kalambach, D.A., & Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and individual Differences*, 49(7), 815-818.
33. Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(1), 19-43
34. Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and psychopathology*, 28(4pt1), 927-946.



35. Haghshenas, R., Fereidooni-Moghadam, M., & Ghazavi, Z. (2024). The relationship between perceived parenting styles and anxiety in adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 25623

۳۶. اسماعیل پور، ف؛ هاشمی، ت و بدری گرگری، ر. (۱۳۹۸). نقش سبک های فرزندپروری ادراک شده و اختلال شخصیت مرزی در قلدری سایبری: نقش میانجی همدلی. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۵ (۲)، ۸۱-۹۲.

۳۷. کیایی، ش؛ گلشنی، ف؛ امامی پور، س؛ باغدادساریانس، آ و بدیعی، م. (۱۴۰۰). مدل ساختاری اختلال شخصیت مرزی براساس تجربه‌های کودک‌آزاری، ذهنیت طرحواره ای و فرزندپروری ادراک شده مادر با میانجیگری دشواری تنظیم هیجان. *خانواده و بهداشت*، ۱۱ (۱)، ۱-۱۰۵.

۳۸. صبور، ش؛ زربخش، م و خانه کشی، ع. (۱۴۰۲). مدل ساختاری نشانگان شخصیت مرزی براساس تجربه ترومای کودکی و بد تنظیمی هیجان با نقش میانجی ذهنی سازی. *خانواده درمانی کاربردی*، ۴ (۳)، ۳۳۷-۳.

39. Salgó, E., Szeghalmi, L., Bajzát, B., Berán, E., & Unoka, Z. (2021). Emotion regulation, mindfulness, and self-compassion among patients with borderline personality disorder, compared to healthy control subjects. *Plos one*, 16(3), e0248409

۴۰. اسماعیل پور، ف؛ هاشمی، ت و بدری گرگری، ر. (۱۳۹۸). نقش سبک های فرزندپروری ادراک شده و اختلال شخصیت مرزی در قلدری سایبری: نقش میانجی همدلی. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۵ (۲)، ۸۱-۹۲.

۴۱. خدایی، ا؛ باقری، م و خسروپور، ف. (۲۰۲۰). رابطه ذهن‌آگاهی و تمایز یافتگی خود با ویژگی‌های شخصیت مرزی از طریق نقش واسطه‌های ناگویی خلقی. *دستاوردهای روانشناختی*، ۲۷ (۲)، ۴۹۰.